

# مشاوره ي کتابمقدّسي

نویسنده: جون هانت  
برگردان: امیر منتظمي  
بهار 1389

مؤسسه ي انتشاراتي هاروست هاوس  
یوجین، اورگون. ایالات متّحده ي آمريکا

## يادداشت مترجم

آيات ذکر شده از کتابمقدّس در اين کتاب، همگي از ترجمه ي موسوم به: «ترجمه ي قديم»، برگرفته شده اند. سياق نوشتار آيات، ترتيب و توالي رياضي آن است که از سمت چپ، به ترتيب؛ فصل يا باب کتاب، و سپس آيات نوشته شده اند. در تمامي نقلقولها از کتابمقدّس، اسم کامل کتاب و نویسنده ي آن نوشته شده است تا خواننده ي گرانقدري که با کتابمقدّس، آشنايي ندارد، بتواند با نام کتاب و نویسنده ي آن آشنا گردد.

اين کتاب، ترجمه ي است از کتاب *Counseling Through Your Bible Handbook*، نوشته ي خانم June Hunt که توسط مؤسسه ي

انتشاراتي Harvest House، در آمريكا چاپ و منتشر گرديده است.

بارها احساس کرده ام که همانند چهارپايي هستم که در گودالي گرفتار آمده است... بارها احساس کرده ام که گیر افتاده ام و از نجات خود، ناتوان هستم. چه بسيار وقتهايي بوده اند که نیاز به دست ياري داشته ام که مرا از آن وضعيت، بيرون بکشد. براي بيش از سي سال، من عضوي از گروه دوستاني باصفا و همدل بوده ام که با اخلاص و وفاداري، يکديگر را ملاقات مي کرده اند... براي هم ديگر، دلسوزي مي کرده اند... براي يکديگر دعا مي کرده اند.

تي.ام.ام.سي، از شما سپاس گزارم...

- زندی و لانا داجین

- تام و ریتا اسمیث

- شريك گران بهاي دعاها، الينور براييلي

... براي وقتهايي که شما مرا با دستان قوي خویش بالا

کشیده اید. رفاقت و دوستي شما، کلام خدا از کتاب

جامعه 10 و 9 : 4 را به یاد من مي آورد: "دو از يک

بهترند، چون که ايشان را از مشقتشان اجرت نیکو

مي باشد؛ زیرا اگر بیفتند، یکی از آنها رفیق خود را

خواهد برخیزانید. لکن وای بر آن یکی که چون بیفتد  
دیگری نباشد که او را برخیزاند!"

### پیشگفتار نگارنده

اکنون که به این کتابچه، نگاهی می‌اندازم، مسیر و  
ردپایی کوچک را می‌بینم که به‌جز در نقشه‌ی خدا، در هیچ  
نقشه‌ای وجود ندارد. در سال 1989، من رهبر چند گردهم‌آیی و  
مطالعه‌ی کتابمقدس بودم. شرکت‌کنندگان، پی‌درپی پرسش‌هایی  
درباره‌ی مشکلات زندگی مطرح می‌کردند و به‌دنبال پاسخ‌هایی  
کتابمقدسی بودند. اما سؤال من این بود که من آن‌ها را  
باید به چه سویی می‌بردم؟ کتابمقدس، به‌صورت موضوعی، مرتب  
نشده است... به‌همین خاطر، شروع به جستار در متون مقدس  
کلام خدا و گردآوری بخش‌های موضوعی و عنوان‌های راهنما  
کردم.

هم‌چنان‌که روش خود را در این مسیر برنامه‌ریزی نشده،  
احساس و تجربه می‌کردم، همراهانی سخت‌کوش، صبور و دارای  
پشتکار، به من پیوستند - آنان کارکنان «سازمان امید  
برای قلب» بودند. ما به همراه هم، کلیدهایی مشاوره‌ی  
کتابمقدسی خود را بر 100 عنوان، بنا کردیم. برای این  
کتابچه‌ی مشاوره‌ای، چکیده‌ای شامل 50 عنوان را در فصل‌های  
آن قرار دادیم.

با دلی سرشار از احترام و قدرشناسی، مراتب سپاس  
ویژه‌ی خود را به این افراد به‌خاطر همکاری و کمک‌هایشان،  
تقدیم می‌دارم:  
از ابتدا:

- بیث است پلِتون و جون پیچ که از همان روزهای نخست،  
زندگی‌های خود را وقف پژوهش برای کتاب کلیدهایی  
مشاوره‌ای کتابمقدسی کردند و  
- کای دیکینز که سال‌ها، «آن چهارپای گرفتار در  
گودال را بیرون کشیده است.»  
برای این کتابچه:

- الیزابث گستون و آنجی وایت، که این کار را از مسیرهای اشتباهش به راه درست، هدایت کردند

- جیل پروهاسکا، کارولین وایت، ماری پیرز، باربارا اسپرویل و جینجر سوان، که ویرایش‌های آنان در جای‌جای این اثر، بایسته و لازم بود.

- کانی اشتین‌دورف، جین اسلوین، لارا لین بنوی و بی‌گارنر که با مساعی خستگی‌ناپذیر خود در این سفر، پیشنویس‌های بی‌شمار این اثر را بازخوانی و ویرایش کردند.

- تیتوس او.براین که پژوهش‌های خستگی‌ناپذیرش، جلوی هرگونه ابهام فاجعه‌باری را خواهد گرفت.

- استیو میلر از مؤسسه‌ی هاروست هاوز که رهبری صبورانه‌اش ما را به رسیدن به مقصد 50 فصلی خود، مطمئن ساخت؛ گو این‌که ما مسافرانی به‌جان آمده در این راه بودیم و

- بالاتر از همه، شبان‌جانم که - حتی آن هنگام که من به بی‌راهه رفته بودم - مرا به مسیر بازمی‌گردانیده است - گاه مسیری یکسان برای چندین مرتبه - و مرا در جاده‌ی رهایی و استغناء درونی - یعنی راهی به دگرگونی نگاه داشته است.

## فهرست مندرجات

- پیش از آنکه آغاز کنید:
- یادداشتی سودمند از جون هانت
1. مشاوره:  
چگونه می‌توان با کمکی عملی، امیدی کتابمقدسی داد
  2. ترمیم و بهبودی آلام حاصل از سقط جنین:  
شفا و احیاء پس از تصمیم و مبادرت به سقط جنین
  3. زنا:  
دام عشق‌بازی و هوسرانی
  4. استعمال الكل و موادّ مخدّر:  
شکستن آزادی و آزاد ماندن
  5. خشم:  
رویارویی با آتش درون
  6. بیماری کم‌اشتهایی و پراشتهایی:  
کنترل آنچه خارج از کنترل است
  7. سوءاستفاده‌ی جنسی در دوران کودکی:  
توفان نهانی
  8. وابستگی متقابل:  
ایجاد تعادل در یک رابطه‌ی نامتعادل
  9. مداخله در بحران:  
اهمیت کافی دادن به رویارویی
  10. روحیه‌ی عیبجویی:  
دگرگون ساختن دل یک فرد عیبجو
  11. مکاتب و آئین‌ها:  
تحریف‌کنندگان راستی
  12. قرار عشقی با جنس مخالف:  
جذابیت‌ها و مخاطرات قرار عشقی با جنس مخالف
  13. تصمیم‌گیری:

تشخیص اراده‌ی خدا

14. افسردگی:

گام نهادن از تاریکی شب به روشنی صبح

15. طلاق:

آیا شما زوج باقی خواهید ماند یا از هم جدا خواهید شد؟

16. خشونت خانوادگی:

تجاوز به ارزش زن

17. خانواده‌ی ازهم‌گسسته:

کنار آمدن با گذشته‌ی خود

18. چرا باید رنج و شرارت وجود داشته

باشد؟:

آیا خدا باانصاف است؟

19. ترس:

از این پس بدون ترس

20. وارستگی مالی:

مسأله‌ی بخرنج پول

21. بخشش و آمرزش:

آزادی و اگذاردن

22. بهبودی و التیام سوگ و اندوه:

زندگی در آرامش توأم با غم ازدست دادن

23. حسّ تقصیر:

رهایی یافتن از احساس تقصیر برای انجام نیکویی

24. عاداتها و منشها:

کامیابی در خویشتنداری

25. هم‌جنس‌گرایی:

موضوع هویت به خطا رفته

26. امید:

تکیه‌گاهی برای روح شما

27. هویت:

آیا شما می‌دانید که واقعاً چه‌کسی هستید؟

28. بیماری - مزمّن و مهلك:  
آرامی خدا در بحبوحه‌ی درد
29. دروغ و ناراستی:  
توقف زوال و تباهی راستی
30. سلطه‌طلبی:  
تنگتر کردن حلقه‌ی سلطه
31. سحر و جادو:  
برملا کردن کردار تاریکی
32. پرخوری:  
آزادی از شکم‌باره‌گی
33. تربیت فرزند:  
گام‌هایی برای تربیت موفق فرزندان
34. هراس‌ها:  
از این پس بدون تشویش و هراس
35. بارداری - ناخواسته:  
من آبستن هستم؟
36. تبعیض و تعصب:  
خشکانیدن ریشه‌های غرور و تعصب
37. مشاوره‌ی پیش‌از ازدواج:  
آیا شما آماده‌ی زندگی مشترک زیر یک سقف هستید؟
38. بهبود و التیام تجاوز جنسی به  
عنف:  
نجات و التیام
39. آشتی:  
احیاء و ترمیم روابط گسسته
40. حسّ طرد شدگی:  
شفای دل مجروح
41. رستگاری:  
سنگ زیربنای مشاوره
42. ارزش خویشتن:  
پی بردن به ارزش خدادادی خویش

43. اعتیاد به رابطه‌ی جنسی:  
راهی به بیرون از هزارخم تقیّد
44. اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی:  
ایجاد تعادل میان هوس جنسی و پاک‌دامنی
45. تجرّد:  
چگونه می‌توان مجرّد، و درعین‌حال، راضی و اقناع بود
46. مدیریت اضطراب و تشویش:  
غلبه بر شکست، پیش‌از آن‌که شما را شکست دهد
47. پیش‌گیری از خودکشی:  
امید در هنگامی که زندگی نومید به‌نگر می‌رسد
48. بدرفتاری کلامی و احساسی:  
پیروزی بر بدرفتاری و سوءاستفاده
49. قربانی بودن:  
پیروزی بر اندیشه‌ی آزرده
50. نگرانی:  
دزد شادی
- یادداشت‌ها

پیش‌از آن‌که آغاز کنید...  
**یادداشتی سودمند از جون هانت**

دوست گرامی،



به‌گونه‌ای غریب، هنگامی که در مسیری اشتباه بوده ایم، نتیجه‌ی دردناک قرار گرفتن در راه اشتباه، می‌تواند تشویق‌کننده‌ترین انگیزه برای بردن ما به راه درست باشد.

اما وقتی که نمی‌دانیم چه کنیم، چه می‌کنیم؟ خیلی وقت‌ها من گرفتار، درمانده و کاملاً ازپا درآمده بوده‌ام و نمی‌دانسته‌ام که چه کنم و یا به کدام راه بروم. چقدر مشتاق مشاوره‌ی خردمند و فرزانه بوده‌ام، کسی که بتواند مرا "از گودال بیرون بکشد"، پای مرا در مسیر درست بگذارد و مرا به جاده‌ی صحیح رهنمون سازد. اما... گاه آن شخص در زندگی‌ام نبوده است.

شما نیز مانند من، می‌دانید که احساس تقلای پیچیده و دشوار مشکل؛ و جست‌وجوی راه‌حل مناسب و درخور، چگونه است. درخواست کمک می‌کنید، لیکن، پاسخ‌ها، به‌کار نمی‌آیند. حکمت می‌طلبید، ولی مشاور، حکیم نیست. احساس تأیید، روح آرامش و تسلاً و حس هم‌فکری و "بلی گفتن"، وجود ندارد!

آن هنگام که نمی‌دانید به چه فکر کنید، به چه چیزی باید بیندیشید؟

زمانی که اندیشه‌ی شما در باتلاق گیر کرده است، نه می‌توانید به جلو بروید و نه می‌توانید به عقب برگردید. در ورطه‌ای گرفتار آمده‌اید و راهی به بیرون نمی‌یابید و یاررسی نیز پیدا نیست.

این دلیل و چرایی این کتابچه است تا:

- راه‌حل‌هایی گام‌به‌گام برای برون‌رفت از گودال (درحقیقت 50 ورطه‌ی دشوار) ارائه دهد و...
- از کلام مقدس خدا، امید، کمک و شفای قدرتمند، ارائه نماید.

و چرا باید به کتاب مقدس، تکیه کرد؟ هنگامی که داود پادشاه، از مسیر منحرف شد، خود را در "ورطه‌ی بی‌عفتی و زنا"، یافت. و آن هنگام که تلاش کرد تا خود را از آن مغاک گل‌آلود، نجات دهد، در واقع، گودالی عمیق‌تر حفر کرد که همانا گل و لجن قتل و آدم‌کشی بود.

داود پادشاه اما پس از دگرگونی کامل دلش \_ ژرف‌ترین سرسپردگی و تقدیم زندگی خویش به خداوند \_، این اعتراف قوی را در حضور خداوند ابراز نمود: "کلام تو برای پای‌های من چراغ، و برای راه‌های من نور است." (کتاب مزامیر 119:105). او آموخت که حکمت کلام خدا قادر است که او را در راه راست و مسیر درست، نگاه دارد.

در زندگی، گاه خویشتن را گرفتار و اسیر در مردابی که شاید خودساخته، یا تصادفی و یا در اثر واقعه‌ای ناخوشایند، می‌یابیم. ژرفای گودال مهم نیست، همه‌ی ما نیازمند دست یاری هستیم که ما را از آن سیاه‌چاله به بیرون بکشد. لیکن، عیسی این هشدار را فرموده است: "آیا می‌تواند کور، کور را راهنمایی کند؟ آیا هر دو در حفره‌ای

نمی‌افتند؟". (انجیل لوقا 6:39). از این روی، کمک‌کننده‌ی ما باید موقعیت و راه‌حل را به‌درستی و به‌دقت، ببیند و پایه در زمینی استوار و بنیانی راسخ در راستی و حقیقت نهاده باشد.

در عالم واقعیات، خداوند همیشه دست خود را دراز می‌کند و چنین می‌فرماید: "مترس، زیرا که من با تو هستم و مشوش مشو زیرا من خدای تو هستم! تو را تقویت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود دستگیری خواهم کرد." (کتاب اشعیا 41:10).  
دعای من این است که در سراسر زندگی شما، حقائق این کتابچه:

- دستی قوی برای بیرون آوردن شما از ورطه باشد.
- دستی هدایتگر برای راهنمایی شما در مسیر درست باشد.
- دستی کمک‌کننده برای کمک به شما و از طریق شما، کمک برای دیگران باشد.

به‌یاد داشته باشید که هر فصل این کتابچه، مسیری جداگانه است. و هر یک از این مسیرها، کاملاً متفاوت، و با "نقشه‌ای" مختص به خود می‌باشد. هر نقشه، در بردارنده‌ی جهتی گام‌به‌گام است که شامل ده بخش از کلام مقدس خدا (برای برنامه‌ی دعای کتاب‌مقدسی که بعداً توضیح داده خواهد شد) است. این مسیرهای مشخص شده در نقشه، در نهایت به "راه"، منتهی می‌گردند. در راه بودن به‌معنای این است که شما به‌سوی بلوغی مسیح‌گونه - از دیدگاه روحانی، عقلانی و احساسی؛ به پیش می‌روید.

هر انسانی خواهان راهنمایی از جانب فردی خردمند و فرزانه است، به‌ویژه کسی که خداوند او را از حفره، بیرون کشیده باشد. در واقع، او همانی است که: "حیات تو را از هاویه، فدیة می‌دهد." (کتاب مزامیر 103:4). آن‌گاه که از هاویه‌ی خویش، رهایی یافتید و در راه پای گذاشتید؛ به اطرافتان بنگرید! با سهمی شدن سفر با تیره‌بختانی که گرفتار هستند، شما می‌توانید آن شخص حکیم و فرزانه باشید... که به‌وسیله‌ی مسیح، فرا خوانده شده‌اید تا کلام حکمت او را در زندگی آنان، ندا کنید.

از آن‌جا که تمام این نقشه‌ها برپایه‌ی کتاب‌مقدس هستند، ایمان دارم که راه‌کارهای این کتابچه مددی الهی برای شما خواهند بود که شما نیز دیگران را یاری کنید. و چه پایانی متصور خواهد بود؟ این‌که با شبیه شدن به سیرت مسیح، هم‌ی ما به مقصدی که او طرح فرموده است، - به دگرگونی و استحاله‌ی نهایی، برسیم.

سفر خوش بگذرد. دوست‌دار شما در امید خداوند، جون

هانت



### برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

" نشانه‌ها برای خود نصب نما و علامت‌ها به جهت خویشتن برپا کن و دل خود را به سوی شاه‌راه به راهی که رفته‌ای، متوجه ساز." (کتاب ارمیاء 31:21)

در پایان هر فصل، فهرستی از قسمت‌هایی مرتبط از کلام خدا را مشاهده خواهید کرد. این آیات کتاب مقدس، فراخور عنوان فصل (مانند احساس طرد شدگی) بوده و کار علائم راهنمای جا‌ده را انجام می‌دهند و خواسته‌ی دل خدا را در مورد آن عنوان، آشکار می‌کنند. این آیات، علائمی هستند که به ما نشان می‌دهند خدا از ما می‌خواهد چگونه اندیشه و رفتار کنیم.

برای به‌کار بردن این عبارات در برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی خود، تنها لازم است که هر یک از آیات را جست‌وجو کنید، آن‌ها را یادداشت نمایید و به هر کدام از آن‌ها با کلماتی که از دلتان برمی‌آید، جنبه‌ی فردی و شخصی داده و آن‌ها را با خودتان مرتبط سازید. این نیایش‌های فردی و خصوصی، آن هنگام که در زندگی شما کاربرد پیدا می‌کنند، به‌گونه‌ای ویژه، قدرتمند هستند، زیرا...

- کلام خدا دارای قدرتی بی‌همتا است. (رساله‌ی به عبرانیان 4:12)، و
  - کلام خدا ذهن شما را تازه می‌سازد و حیاتی دگرگون شده پدید می‌آورد. (رساله‌ی پولس به رومیان 12:2).
- دعای نمونه‌ای که در پی می‌آید، یک الگو است:

## دعای کتاب مقدسی شما در هنگام تصمیم‌گیری

**کتاب امثال سلیمان 3:5 و 6** خداوند، من با تمام قلبم اعتماد می‌کنم و تنها به آنچه که درک می‌کنم، تکیه نخواهم کرد. در تمام راه‌هایم، به تو اتکاء خواهم نمود، چون تو مرا به راهی که باید بروم، هدایت خواهی نمود.

**کتاب مزامیر 32:8** برای اشتیاق تو به هدایت و تعلیم من به راه راستی که باید بروم - برای اشتیاق تو به مشورت دادن و مراقبت تو از من، سپاس‌گزارم.

**کتاب مزامیر 25:9** دل خود را به درگاه تو فروتن می‌سازم که مرا هدایت فرمایی و راه خود را به من بیاموزی.

**رساله‌ی یعقوب 1:5** هنگامی که به حکمت، نیاز دارم؛ آن‌را از تو خواهم طلبید. سپاس‌گزارم که مرا به‌خاطر درخواستم، نکوهش نمی‌کنی، بلکه می‌خواهی مرا حکیم سازی.

**کتاب امثال سلیمان 16:9** خوش‌حالم که حتی آن‌گاه که برای آینده‌ام برنامه‌ریزی می‌کنم، تو گام‌های مرا تعیین می‌فرمایی.

**کتاب مزامیر 40:8** آه ای خدا، حقیقتاً برای اراده‌ی تو اشتیاق دارم. سپاس‌گزار توام که راستی خود را در دل من نهادی!

**انجیل یوحنا 16:13** خودم را تسلیم روح راستی تو می‌کنم که مرا به جمیع راستی‌ها هدایت می‌فرماید.

**انجیل متی 6:10** دعا می‌کنم تا هرآنچه اراده‌ی نیکوی تو در آسمان برای من است، بر زمین نیز در زندگی من به‌انجام برسد.

**رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 10:31** و خداوند، باشد که هرآنچه انجام می‌دهم، تنها و تنها برای جلال تو باشد...

در نام عیسی دعا می‌کنم. آمین.

## مشاوره

چگونه می‌توان با کمکی عملی، امیدی کتابمقدّسی داد

"من نیاز دارم... تا با شما حرف بزنم!"، تماس گیرنده، این‌را با صدایی عصبی و مردّد، گفت. کلماتی که بر زبان او جاری می‌شدند، تا اندازه‌ای از روی دودلی بودند. "من... من نگرانم... ممکن است کسی را که دوست دارم، از دست بدهم. می‌خواهم آشتی کنم. می‌شود از شما خواهش کنم که به من کمک کنید؟".

دل شما واکنش نشان می‌دهد - شما می‌خواهید کمک کنید. اما چه‌طور می‌توانید مطمئن باشید که کمک شما سودمند است؟ اگر مشکل ابراز شده، مشکل واقعی نباشد، آن‌وقت چه باید کرد؟ اگر مشکل واقعی، نه نقصان آشتی، بلکه کمبود یا نبود راست‌گویی و صداقت در شخص تماس گیرنده و طالب کمک باشد، در آن‌صورت چه باید کرد؟

هنگامی که مردم برای گرفتن مشورت، به شما مراجعه می‌کنند، برای بیرون کشیدن آنان از ورطه‌ای که در آن گرفتار آمده‌اند و هدایت ایشان به راه تبدیل و دگرگونی، به چه قواعد رویکردهای اساسی نیاز دارید؟ نخست آن‌که، متعهد شوید که مشورت شما کتابمقدّسی باشد. نقطه‌ی آغاز در کتاب اوّل پادشاهان 22:5، بیان گشته است: "تمنّا این‌که امروز از کلام خداوند، مسألت نمایی."

## مشورت کتابمقدّسی چیست؟

هرکس، اعتقاداتی خالصانه دارد، لیکن این اعتقادات، همیشه درست نیستند. درحقیقت، همه‌ی ما با اخلاص بوده ایم، اما مخلصانه اشتباه می‌کرده ایم! برای همین است که باید از خودتان بپرسید، بنیان من برای حقیقت و راستی چیست؟ کتابمقدّس باید این بنیان باشد. اگر تفکرات شما با روش فکری خدا، هم‌راستا نیست، پس باید روش فکری خود را تغییر دهید! کتاب اشعیا 40:8، چنین می‌گوید: "گیاه خشک شد و گل پژمرده گردید، لیکن کلام خدای ما تا ابدالآباد استوار خواهد ماند."

• **مشاوره** کمک و امیدی است که ازسوی فردی مطلع و کارآزموده به شخص یا گروه دیگری داده می‌شود. حوزه‌ی مشورت مذکور، از آرامش دادن و تشویق کردن فردی همراه توصیه و راهنمایی کلی و عام، تا مداخله در بحران گروهی؛ متغیّر است. ما

ازسوي خدا خوانده شده ايم که نه تنها "بارهاي يکديگر را متحمل شويم"، بلکه تا "همديگر را تسلي دهيم و يکديگر را بنا کنيم". (رساله ي پولس به غلاطيان 6:2 و رساله ي اول پولس به تسالونيکيان 5:11).

• **مشاوره ي کتابمقدسي** بدان معنا است که وقتي شما در جستوجوي مشورت دادن حکيمانه اي برمي آييد، به حقائق کلام خدا تکیه داشته باشيد. کلام خدا در رساله ي به عبرانيان 4:12، چنين مي فرمايد: "زيرا کلام خدا زنده و مقتدر و برنده تر است از هر شمشير دو دم و فرورونده تا جدا کند نفس و روح و مفاصل و مغز را و تميز افکار و نيتهاي قلب است."

• **مشاوره ي مسيح محور** برپايه ي حقائق کتابمقدسي و درعين حال که براي قدرت تحول، به مسيح، تکیه دارد؛ به ديگران توصيه، دلگرمي و اميد مي دهد. کلام خدا در رساله ي دوم پولس به قرنتيان 5:17، چنين مي فرمايد: "پس اگر کسي در مسيح باشد، خلقت تازه ايست؛ چيزهاي کهنه درگذشت، اينک همه چيز تازه شده است."

## چه چيزي شما را واجد ارائه ي مشورت کتابمقدسي مي نمايد؟

اگر شما در رابطه اي پيشرونده با خدا به سر مي برديد،

... و

- شخصاً طالب آرامي خدا بوده ايد و آن را دريافت داشته ايد. (رساله ي دوم پولس به قرنتيان 4 و 1:3).
- مسيح را دوست داريد و به نيازهاي ديگران، اهميت مي دهيد. (رساله ي پولس به غلاطيان 6:2).
- کلام راستي را به دقت به کار مي برديد. (رساله ي دوم پولس به تیموتاؤس 2:15).
- به وسيله ي خدا دعوت شده ايد تا به ديگران مشورت دهيد. (رساله ي دوم پولس به قرنتيان 9:8 و رساله ي به عبرانيان 10:24 و 25).

خداوند مي فرمايد: "تو را حکمت خواهم آموخت و به راهي که بايد رفت ارشاد خواهم نمود و تو را به چشم خود که بر تو است نصيحت خواهم فرمود."

(کتاب مزامير 32:8).

## مسئوليتهاي عمده ي شما در هنگام مشورت دادن چه

هستند؟

براي آنکه مشورت دادن شما نهايت تأثير را داشته باشد، مي بايد در وابستگي کامل به مسيح زندگي کرده و

اراده‌ی او را بطلبید. عیسی فرمود: "من تاك هستم و شما شاخه‌ها. آن‌که در من می‌ماند و من در او، میوه‌ی بسیار می‌آورد زیرا که جدا از من هیچ نمی‌توانید کرد." (انجیل یوحنا 15:5).

### هفت سرّ حکمت روحانی

- با قلبی فروتن، به‌یاد آورید که:
1. راه‌حل‌ها، متعلّق به شما و راه‌حل‌های شما نیستند. (انجیل یوحنا 14:26).
  2. خودبسندگی که به آن پشت‌گرم هستید، باید با مسیح‌بسندگی، جایگزین گردد. (انجیل یوحنا 15:5).
  3. روح مسیح مشاور شماست و قادر می‌سازد تا با راستی، مشورت دهید. (انجیل یوحنا 16:13).
  4. فرد گناه‌کار هرگز نباید با محکومیت و سرزنش، روبرو گردد. (رساله‌ی اوّل پطرس 16 و 3:15).
  5. موفقیت شما در مشورت دادن، درگرو دانش شما به تمام پاسخ‌ها نیست. (کتاب امثال سلیمان 6 و 3:5).
  6. کلام خدا هنگامی که دیگران را کمک می‌کنید تا از تاریکی بیرون آیند، راهتان را روشن می‌سازد. (کتاب مزامیر 119:105).
  7. رمز پیروزی بر گناه، در تکیه بر قدرت حضور مسیح نهفته است که در شما ساکن می‌باشد. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).

### اهداف شما به هنگام دادن مشورت کتاب‌مقدّسی چه هستند؟

هرچه بیشتر کلام خدا را بفهمید، به‌همان اندازه بیشتر اراده‌ی خدا را درک خواهید کرد. هنگامی که فردی با مشکلی به‌نزد شما می‌آید، نخست از خود بپرسید: آیا خدا درباره‌ی این مشکل، در کلام خویش سخن خاصی فرموده است؟ اگر این‌گونه نیست، آیا قانون کتاب‌مقدّسی جامعی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد؟ هرقدر بیشتر متّکی به کلام خدا باشید، به‌همان اندازه حکیم‌تر خواهید بود. کلام خدا در کتاب مزامیر 119:105، چنین می‌فرماید: "کلام تو برای پای‌های من چراغ و برای راه‌های من نور است." در مقام مشاوره که خالصانه مسیح را خدمت می‌کنند، خواسته‌ی شما این خواهد بود که:

- به کسانی که از راه، منحرف شده‌اند کمک کرده و آنان را به "مسیر درست"، هدایت کنید تا به‌سوی کمال و بلوغ پیش بروند. کتاب‌مقدّس می‌فرماید: "اگر کسی از شما از راستی منحرف شود و شخصی او را بازگرداند، بدانند هرکه گناه‌کار را از ضلالت راه او



برگرداند، جانی را از موت رهنانیده و گناهان بسیار را پوشانیده است." (رساله‌ی یعقوب 20 و 19:5).

- شخص بی‌ایمانی را به‌سوی رابطه‌ی شخصی با عیسی مسیح، راهنمایی کنید. عیسی فرمود: "اگر کسی خواهد متابعت من کند، باید خود را انکار کرده و صلیب خود را برداشته، از عقب من آید. زیرا هرکس بخواهد جان خود را برهاند، آنرا هلاک سازد؛ اما هرکه جان خود را به‌خاطر من هلاک کند، آنرا دریابد." (انجیل متی 25 و 16:24).

- حکمت کلام خدا را ارائه دهید تا کسانی که با مشکلات، دست‌وپنجه نرم می‌کنند، در پیروزی زندگی کنند. "پند را بشنو و تأدیب را قبول نما، تا در عاقبت خود حکیم بشوی." (کتاب امثال سلیمان 19:20).

### **مشاوره‌ی عملی: چگونه آنرا انجام می‌دهید؟**

هوشیار باشید که چگونه از درهای فرصتی که خدا در راه‌های شما گشوده است، گذر می‌کنید. شاید روزها، هفته‌ها یا ماه‌ها را صرف کمک به قلبی محتاج نمایید، یا شاید تنها بذرهایی اندک را در زندگی شخصی بکارید که چند صباحی در مسیر شما قرار گرفته است. پیوسته دعا کنید که خدا هم گفتار و هم کردار شما را هدایت فرماید. کلام خدا در رساله‌ی پولس به کولسیان 6 و 4:5، چنین می‌فرماید: "زمان را دریافته، پیش اهل خارج به حکمت رفتار کنید. گفت‌وگوی شما همیشه با فیض باشد و اصلاح شده به نمک، تا بدانید هرکس را چگونه جواب باید داد."

#### **1. زمینه‌ای ملموس را فراهم نمایید**

- مکانی خصوصی و آرامش‌بخش را برای گفت‌وگو فراهم نمایید. (جایی که برای طرفین، امن و آرام باشد).

- عواملی را که سبب حواس‌پرتی می‌شوند، حذف کنید. (رادیو، تلویزیون، صداهای دیگر و اصوات ناراحت کننده).

- از اختلال یا قطع شدن گفت‌وگو، جلوگیری کنید. (تماس‌های تلفنی را قطع کنید، منشی تلفنی را فعال کنید [در صورت موجود بودن این امکان]، از علامت "لطفاً مزاحم نشوید" استفاده کنید، بر روی درب، جایی را برای نگه‌داری پیغام‌ها تعبیه نمایید).

- از موانع و مرزبندی‌های ملموس، پرهیز کنید. (پشت میز ننشینید، مگر آن‌که لازم باشد در برابر شخصی که حالت خصمانه یا آزارنده دارد، مقتدر و صاحب نفوذ و اختیار جلوه کنید).

- منبع تابش نور را تغییر دهید تا حالت زننده و خیره کننده نداشته باشد. (اگر لازم است، موانع عبور نور، پرده‌ها یا نورهای بالای سر را تنظیم کنید).
- لوازم و عوامل کمک مشورتی را در دسترس داشته باشید. (کتابمقدس، کاغذ، قلم و شماره تلفن‌های مورد نیاز).
- دستمال کاغذی و آب آشامیدنی در دسترس داشته باشید. (پیش از ملاقات، آماده نمایید).

"حکمت مرد زیرک این است که راه خود را درک نماید"  
(کتاب امثال سلیمان 14:8).

## 2. گسترش تعامل غیر کلامی فردی

- در هنگام ملاقات و خوش‌آمد گویی، لبخند بر لب داشته باشید. (یک چهره‌ی دوستانه می‌تواند یک خلق‌وخوی هراسان را آرام و بی‌اثر کند).
- با یک‌دیگر دست بدهید یا از روش خوش‌آمد گویی مناسب دیگری استفاده کنید. (دست دادن و یا در آغوش گرفتن، گویای گرمی رابطه و اهمیت دادن به دیگری است).
- صندلی‌ها را در نزدیکی هم قرار دهید. (اگر صندلی‌ها یا مبلمان در زاویه‌ای 90 درجه هستند، بدن خود را به‌سوی چهره‌ی مخاطبتان برگردانید).
- بدن خود را اندکی به جلو خم کنید. (به جلو خم کردن بدن، حکایت از این دارد که: "حرف‌های شما برای من مهم هستند").
- حالت خوبی از تماس چشم و نگاه داشته باشید. (از خیره شدن و چشم دوختن به مخاطبتان، خودداری کنید، در صورت نیاز، به جای دیگری نگاه کنید).
- گاه سر خود را به‌علامت تأیید و تصدیق، تکان دهید. (این حرکت ساده، دلالت بر پذیرش دارد که در تقابل با احساس طرد شدگی می‌باشد).
- باز و در دسترس باشید. (دست به سینه یا با مشت‌های گره کرده ننشینید. دست به سینه بودن، دلالت بر آن دارد که: "من از درخواست کمک شما قانع نشدم").

"نور چشمان، دل را شادمان می‌سازد"  
(کتاب امثال سلیمان 15:30).

## 3. جست‌وجو برای مشکل واقعی

چگونه باید آغاز کرد

- شخص را به نام، صدا بزنید - بارها اینکار را انجام دهید:

"سلام دیوید! بیا تو."

- وارد موضوعات کوچک نشوید. شرح و تفسیر خارج از موضوع، وارد شدن به نکته‌ی اصلی را به تأخیر انداخته و ممکن است که اشتیاق شخص را به آسیب‌پذیر بودن تنزل دهد.

- سؤال مستقیم، مطرح کنید...

"چه طور می‌توانم به تو کمک کنم؟" یا "میل داری درباره‌ی چه چیزی صحبت کنیم؟"

پاسخ: "چه طور می‌توانم او را وادار کنم که با من بماند... با من آشتی کند؟"

- به‌خاطر داشته باشید که مشکل مطرح شده (آنچه که فردی تصور می‌کند که دلیل اصلی مشکل و معضل است)، خیلی وقت‌ها مشکل واقعی نیست. اگر مشکل واقعی، مرتبط با نقصان امانت، در نتیجه‌ی کمبود راست‌گویی و صداقت است، در جست‌وجوی پرسش‌هایی مرتبط و درخور با مشکل برآید تا بصیرت و درک لازم را نسبت به آن معضل به دست آورید.

"مشورت در دل انسان، آب عمیق است، اما مرد فهیم آن را می‌کشد"

(کتاب امثال سلیمان 20:5).

چگونه باید در گذشته، کنکاش کرد

- درباره‌ی علت وجودی مشکل، سؤال کنید...

"او واقعاً درباره‌ی دلیل این معضل چه گفته است؟"

"او می‌گوید که من دروغ‌گو هستم."

"آیا تابه‌حال شده که حقیقت را وارونه جلوه دهی؟"

"تنها گاهی اینکار را کرده‌ام."

"آیا او می‌گوید که این مشکل اصلی است؟"

"بلی، همین‌طور است."

"آیا می‌خواهی که آدم راست‌گو و درست‌کاری باشی؟"

"بلی، می‌خواهم."

- پرسش‌هایی درباره‌ی پیشینه‌ی خانواده، خانه، مدرسه، قرار ملاقات عشقی و کار، مطرح کنید.

"دیوید، دوران رشد تو در خانه‌ی شما چگونه گذشت؟"

"راستش، پای همه‌ی ما روی پوست خربزه بود و کسی ما را به حساب نمی‌آورد. مادرم همیشه هراسان و نگران بود."

"مادرت از چه می‌ترسید؟"

- به چیزهایی که تاکنون در میان گذاشته نشده اند، گوش فرا دهید. اگر به یکی از والدین، اصلاً اشاره ای نشده است، درباره ی او سؤال کنید.

"رابطه ات با پدرت چگونه بود؟"

"او مردی سرد و خشن بود."

- درباره ی نخستین خاطرات آن عادت و رفتار، سؤال کنید.

"اولین باری که به یاد می آوری که دروغ گفتم، کی بود؟"

چیزی که تو را وادار به دروغ گفتن کرد، چه بود؟"

"اگر من بابا را ناراحت می کردم، او به مادرم آسیب می رساند، پس دروغ می گفتم که او عصبانی نشود."

- فرد را به گفت و گوی بیشتر، تشویق کنید.

"می توانی چیزهای بیشتری به من بگویی؟"

"او مادرم را به طلاق، تهدید می کرد..."

"ادامه بده..."

"ممکن بود که او همه چیز ما را از ما بگیرد..."

"و..."

"... چیزی برای ما باقی نگذارد."

- در مقدمه سؤالاتی بدون پایان مشخص مطرح سازید که نشود آن ها را با بلی یا خیر، پاسخ داد.

"دیوید، قوی ترین وسوسه برای دروغ گفتن در امروز، کی بود؟"

"وقتی که ممکن بود کسی مرا ناراحت کند."

- در جست و جوی افرادی برآیید که تأثیر برجسته ای دارند. (مانند والدین، خواهر یا برادر، بستگان دیگر و دوستان).

"از آن چه پدرت درباره ی تو گفت و یا انجام داد، چه

پیامی دریافت کردی؟"

"مثل آن بود که او می گفت: «تو هیچ هستی، تو صفر هستی.»"

"این گفته ی او چه احساسی در تو به وجود آورد؟"

#### 4. این پرسش را مطرح سازید، چرا کاری را می کنیم که

##### نمی خواهیم انجام دهیم؟

کسانی که در ورطه ی عادات منفی (همچون دروغ) گرفتار شده اند، می توانند همه ی امید تغییر یافتن شخصی را یکسره از دست بدهند. آنان نمی دانند چه بکنند، حتی نمی دانند چرا آن کار را انجام می دهند. پولس رسول، آنچه را که همه ی ما تجربه کرده ایم، بیان می دارد: "آن نیکویی را که می خواهم، نمی کنم؛ بلکه بدی را که نمی خواهم، می کنم" (رساله ی پولس رومیان 7:19).

همه ی ما با سه نیاز درونی خدادادی آفریده شده ایم که همانا: محبت و مهرورزی، توجه و امنیت هستند:

**محبت و مهرورزی** \_ دانستن این حقیقت است که کسی بدون قید و شرط، خود را وقف بهترین خواسته‌های ما کرده است. (انجیل یوحنا 15:12)

**توجه** \_ دانستن این حقیقت است که زندگی‌های ما معنا و هدفی دارند. (کتاب مزامیر 57:2)

**امنیت** \_ احساس پذیرفته شدن و حس تعلق داشتن است. (کتاب امثال سلیمان 14:26)

در قلب رفتارهای منفی ما، تلاشی به‌جهت رسیدن به خواسته‌های مشروع از راه‌های نامشروع، وجود دارد. کتاب مقدس، این‌را گناه می‌نامد. کلام خدا در کتاب امثال سلیمان 14:12، چنین می‌فرماید: "راهی هست که به‌نظر آدمی، مستقیم می‌نماید، اما عاقبت آن طرق، موت است."

### 5. برآورنده‌ی اصلی حاجات را معرفی کنید

چرا خدا با علم به این‌که "انسان‌ها به داد هم نمی‌رسند"، چنین احتیاجات درونی عمیقی را به ما داده است؟ (مثلاً برخی از والدین، خشن، بی‌رحم و آزارنده هستند.) درحالی‌که هر شخص با این سه نیاز درونی آفریده شده است، هیچ فردی قادر نیست تا این سه حاجت ما را برآورده سازد.<sup>ii</sup>

خداوند، قصد فرموده که خودش برآورنده‌ی حاجات ما باشد. پولس رسول، این حقیقت را با این گفته، آشکار ساخته است: "وای بر من که مرد شقی‌ای هستم! کیست که مرا از جسم این موت، رهایی بخشد؟" سپس پرسش خود را با این شیوه‌ی عجیب، پاسخ می‌دهد: "عیسی مسیح، خداوند ما!" (رساله‌ی پولس به رومیان 25 و 7:24).

به هر روی، خداوند، خواسته است تا عمیق‌ترین نیازهای ما را برای محبت، توجه و امنیت، برآورده سازد:

**محبت و مهرورزی** \_ او می‌فرماید: "با محبت ازلی تو را دوست داشتم." (کتاب ارمیا 31:3)

**توجه** \_ او می‌فرماید: "فکرهایی را که برای شما دارم، می‌دانم... تا شما را در آخرت، امید بخشم." (کتاب ارمیا 29:11)

**امنیت** \_ او می‌فرماید: "تو را هرگز رها نکنم و تو را ترك نخواهم نمود." (رساله‌ی به عبرانیان 13:5)

گاهی خداوند احتیاجات مشخص را خودش برآورده می‌سازد و گاه انسان‌های دیگری را به‌عنوان امتداد علاقه، توجه و رحمت خویش، به‌کار خواهد گرفت.

این مراحل را با کسانی که در کشمکش و تنگی هستند، در میان بگذارید

شما می‌توانید از هر ورطه و از هر الگوی منفي که شما را از هدفی که خدا از آفرینش شما داشته است، دور سازد، خارج شوید. اما چگونه این امر، رخ می‌دهد؟ کلام خدا در رساله‌ی پولس به رومیان 12:2، چنین می‌فرماید: "هم‌شکل این جهان شوید، بلکه به تازگی ذهن خود، صورت خود را تبدیل دهید". از این‌روی، با ذهنی تازه، می‌توانید آزاد شوید. کلام خدا در انجیل یوحنا 8:32، چنین می‌فرماید: "حق را خواهید شناخت، و حق شما را آزاد خواهد کرد". این مسیر آزادی است:

- با حقیقت عادات و رفتار منفي خود، روبرو شوید  
با کتاب مزامیر 139:23، در دعا همگام شوید: "ای خدا مرا تفتیش کن و دل مرا بشناس. مرا بیازما و فکرهای مرا بدان".

ارزیابی: بر حیطه‌ی کشمکش خود، متمرکز شوید یا آن را یادداشت نمایید. "بزرگترین کشمکش و معضل من دروغ‌گویی بوده است."

- نیاز(های) درونی خود را که تلاش دارید از طریق این عادات منفي برآورده سازید، تشخیص دهید.  
آیا می‌کوشید تا نیاز خود را به محبت و مهرورزی، یا توجه، یا امنیت؛ و یا تلفیقی از این نیازها برآورده سازید؟

کلام خدا در کتاب مزامیر 51:6، چنین می‌فرماید: "اینک [ای خدا] به راستی در قلب راغب هستی. پس حکمت را در باطن من به من بیاموز."

ارزیابی: آیا شما به دلیل آن‌که احساس بی‌اهمیت بودن دارید و برای آن‌که مردم را تحت تأثیر قرار دهید، داستان‌هایی را سرهم می‌کنید؟ یا زمانی که احساس عدم امنیت می‌کنید، به دروغ‌گویی متوسل می‌شوید؟ "چون احساس ناامنی می‌کنم، پس دروغ می‌گویم."

- تلاش شخصی برای برطرف شدن نیاز را با اجازه دادن به مسیح برای برآورده ساختن حاجت، معاوضه نمایید.

کلام خدا در رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19، چنین می‌فرماید: "خدای من، همه‌ی احتیاجات شما را برحسب دولت خود در جلال در مسیح عیسی رفع خواهد نمود."

راه‌حل: "عیسی امنیت من است. انسان‌ها از عیسی خشمگین بودند، لیکن او کاملاً راستگو و صادق بود - پس اگر کسی نسبت به من خشمگین شود، می‌توانم کاملاً راستگو و صادق باشم. او راه، راستی و حیات است. من ترس خود را با ایمان، عوض می‌کنم، چون‌که من راستی را در درون خویش دارم."

قوت درونی مسیح را به‌عنوان سرچشمه‌ی دگرگونی خود، تجربه کنید. با کلام خدا در رساله‌ی پولس به فیلیپیان

4:13، همصدا شوید: "قوت هرچیز را دارم در مسیح که مرا تقویت می‌بخشد."  
راه‌حل: "به‌جای آن‌که برای «حفظ آرامش»، به دروغ‌هایم تکیه کنم، به قدرت مسیح برای راست گفتن توکل خواهم کرد. این امر، به‌نوبه‌ی خود، آرامش درونی را پدید خواهد آورد. من برپایه‌ی قدرت او با برنامه‌ای نوین، زندگی خواهم کرد. من شخصی شرافتمند، درستکار و راستگو خواهم بود."

### برآیند و نتیجه‌گیری

هنگامی که با عادات منفی یکنفر سروکار پیدا می‌کنید، به نام و عنوان فصلی که نشان از آن مشکل دارد، رجوع کرده و دریابید که چگونه آن شخص را از آن ورطه و گودال، بیرون کشیده و او را که با کشمکش، دست‌به‌گریبان است، گام به گام به مسیری هدایت کنید که منتهی به راه دگرگونی و تحول می‌گردد. جدول فهرست مندرجات تمام عنوان‌ها را مشاهده نمایید. به‌هرصورت، پیش‌از آن‌که برای راهنمایی مؤثر دیگران در مسیرهایشان، مفید واقع شوید، لازم است که خود شما مراحل پیشین را در زندگی خویش - با برگزیدن حیطه‌ای که شخصاً در آن مشکل داشته‌اید؛ به‌کار گیرید.

در قوت مسیح، همه‌ی ما می‌توانیم عوض شویم - همه‌ی ما می‌توانیم دگرگون شویم تا به شباهت مسیح، درآییم، زیرا کلام خدا در رساله‌ی پولس به کولسیان 1:27، می‌فرماید: "مسیح در شما و امید جلال است." او امید ما برای رهایی و وارستگی است - زیرا: "اگر پسر، شما را آزاد کند؛ درحقیقت، آزاد خواهید بود" (انجیل یوحنا 8:36).

## برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

انجیل یوحنا 14:26

کتاب اشعیا 59:2

کتاب امثال سلیمان 6 و 3:5

رساله‌ی به عبرانیان 4:12

رساله‌ی پولس به غلاطیان 2:20

کتاب اوّل سموئیل 12:23

رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 13:5

کتاب مزامیر 51:5

کتاب مزامیر 119:11

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: وابستگی متقابل، مداخله در بحران، روحیه‌ی  
عیبجویی، تصمیم‌گیری، بخشش و آمرزش، امید، هویت، مشاوره‌ی  
پیش از ازدواج، آشتی، رستگاری، پیش‌گیری از خودکشی و نیز  
عنوان‌های مرتبط دیگر را مشاهده کنید.



## ترمیم و بهبودی آلام حاصل از سقط

### جنین

شفا و احیاء پساز تصمیم و مبادرت به سقط جنین<sup>1</sup>

آنان که تاکنون مبادرت به سقط جنین کرده اند، بار آسیب ژرف و شرمساری جانکاهی، بر وجودشان سنگینی می‌کنند. آن هنگام که ایشان با هجوم موضوعاتی همچون احساس تقصیر، دل‌واپسی و نگرانی از تأثر و تقصیر گرفته، تا افسردگی؛ یا حتی فکر خودکشی و امید برای اصلاح و ترمیم روابط احساسی و جنسی سالم، دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ "ورطه و گودال" آنان، عمیق و فراخ است. درک و پذیرش حقیقت الاهی ممکن است که به زودی بر این زنان - و حتی مردان - آسیب دیده و مجروح که از درد انتخاب‌های ویران‌گر گذشته، مستأصل و عاجز شده‌اند، وارد نیاید. آنان در بحبوحه‌ی دردشان، به فردی شفیق نیاز دارند تا شفایی را که خدا می‌بخشد، از او دریافت نمایند. هیچ گناهی آن‌قدر بزرگ نیست که گناه‌کار نتواند از بند آن رهایی یافته و به‌سوی ارتباطی نزدیک‌تر با خدا نیاید. کلام خدا در کتاب مزامیر 34:18، چنین می‌فرماید...

"خداوند نزدیک شکسته‌دلان است و روح کوفتگان را نجات خواهد داد."

### برآیندها و نتایج سقط جنین، چه هستند؟

سقط جنین، اگرچه گاه با تأخیر، اما غالباً به نتایج احساسی جدی منتهی می‌گردد. فشار عصبی پساز سقط جنین، یک فشار ناب‌سامان روانی آسیب‌زننده است که بسیاری پساز عمل سقط جنین، آن‌را تجربه می‌کنند. زنی که از فشار عصبی پساز سقط جنین، رنج می‌برد، ممکن است که به این نتیجه برسد که قادر نیست تا...<sup>2</sup>

- افکار و احساسات دردناک مرتبط با سقط جنین خود را مرتب و پردازش نماید.
- به‌خاطر از دست دادن فرزندش، اندوهگین و غم‌ه‌دار شود.
- با خدا و نیز کسانی که درگیر تصمیم به عمل سقط جنین هستند، در آرامش قرار بگیرد.
- ارزش خدادادی خود را درک و قبول نماید.

"گناهانم از سرم گذشته است. مثل بار گران، از طاقتم سنگین‌تر شده [است]." (کتاب مزامیر 38:4)

### **مراحل فشار عصبی پس از سقط جنین چه هستند؟**

چهار مرحله وجود دارند که یک زن معمولاً در پی سقط جنین، تجربه می‌کند. هر یک از این مراحل، فرصتی هستند که می‌توانند آن فشار را بگرنج‌تر و حادث‌تر کرده و یا به حیطة فیض و رحمت خدا نائل شوند. به همین سبب، تصمیم‌های وی در این مراحل، یا او را به سوی اسارت بیشتر و یا به طرف آزادی سوق می‌دهد.

**تسکین:** او از این‌که "بحران" پایان یافته و مشکل حادث، ناپدید شده است، احساس تسکین می‌کند.

**توجیه و دلیل‌تراشی:** این دوره‌ی گذرا، زمانی رخ می‌دهد که مشکل اخلاقی، دوباره خود را نشان می‌دهد و باعث پدید آمدن یک تمرین ذهنی برای توضیح منطقی و بهانه برای مبادرت به سقط جنین، می‌گردد.

- "من نمی‌توانستم مادر خوبی باشم، پس بهتر آن بود که آن بچه به دنیا نمی‌آمد."

- "ممکن است که در آن زمان، ناراحت بوده‌ام، اما الآن حالم خوب است."

- "سقط جنین، قانونی است، پس هیچ اشکالی ندارد."  
**سرکوب و واپس راندن:** احساس تقصیر و اندوه، بسیار طاقت‌فرساتر از آنی به‌نگر می‌رسد که یک زن بتواند مانع یادآوری جزئیات و خاطرات دردناک شود، چه برسد به آن‌که او واقعاً خود را به‌خاطر مبادرت به سقط جنین، "بخشد".

- "این مسخره است. چرا باید پیشینه‌ی پزشکی من نشان دهند که من سابقه‌ی سقط جنین داشته‌ام؟"

**رنجش و تنفر:** خشم و عصبانیت فروخورده، پنهان یا سرکوب شده، موجب تلخی می‌گردد که به‌طرزی جدی مانع و خللی در برابر ارتباط زن با فیض و رحمت خدا و نیز تعامل وی با دیگران می‌باشد. با ایستادگی پیوسته در برابر فیض خدا در هر مرحله، زن اکنون، "ریشه‌ی تلخی" را تجربه می‌کند که علیه آن در رساله‌ی به عبرانیان 12:15، هشدار داده شده است: "مترصد باشید مبادا کسی از فیض خدا محروم شود و ریشه‌ی مرارت نمو کرده، اضطراب بار آورد و جمعی از آن آوده گردند." خشم و عصبانیت فروخورده و پنهان شده، از خود و آنان که در ارتباط با موضوع سقط جنین هستند، سبب افسردگی و تلخی می‌گردد. اگر این خشم و عصبانیت، مورد رسیدگی و اقدام لازم قرار نگیرد، ارتباط آن زن با خدا و تعامل او با سایرین، دچار خلل و تزلزل می‌شود.

**چه سازوکارهای تدافعی دیگری مورد استفاده**

**قرار می‌گیرند؟**

سازوکارهای تدافعی، شخص را در برابر افکار، احساسات و خاطرات هراسانگیز، محافظت کرده و راه دروغ گفتن به خود را، در هنگامی که روبرو شدن با راستی و حقیقت، بسیار دردناک به نگر می‌رسد؛ هموار می‌سازد. این پندار بی‌پایه و بیهوده، رهایی و وارستگی را به تأخیر می‌اندازد، چراکه خدا از راستی و حقیقت، برای آزاد ساختن اسیران، استفاده می‌فرماید. آنچه که بیش از همه از آن می‌ترسیم، همانست که بیش از هر چیز دیگر لازم است که با آن روبرو شویم.

**انکار و تکذیب:** سرباز زدن از پذیرش واقعیت موجود.

- "من هیچ کار اشتباهی نکرده‌ام، هیچ احساسی ندارم." **پرهیز و طفره رفتن:** اجتناب و کناره‌گیری از حقائق غیرقابل پذیرش.

- "نمی‌خواهم امروز به کلیسا بروم - یکشنبه روز تقدس زندگی است. سقط جنین، اثری روی من ندارد و من نمی‌خواهم در آن حالت بمانم."

**تلافی و جبران:** تلاش برای سرپوش گذاشتن به کاستی‌های واقعی یا خیالی به وسیله‌ی بزرگنمایی یک نکته‌ی قوت.

- "همه‌ی ما انسان هستیم... این کار خوبی که انجام می‌دهم، کردار بد گذشته‌ام را می‌پوشاند."

**واکنش:** سرکوب همه‌ی احساساتی که موجب نگرانی و دل‌واپسی هستند و ادعای تزلزل‌ناپذیری راسخ که دقیقاً نقطه‌ی مقابل آن احساسات مذکور بوده، و غالباً با گریه همراه می‌باشند.

- "من هرگز از تصمیم برای سقط جنین، متأسف و سرخورده نیستم. در واقع، اوقات پس از سقط جنین، از بهترین سال‌های عمرم بوده‌اند."

واکنش طبیعی انسان به ترس و دل‌واپسی، نه پذیرش و گام نهادن در آن با کمک خدا، که ستیز با آن یا گریز از آن است. باور آن حقیقت که می‌تواند مورد انکار، گریز، پنهان کردن یا جایگزین کردن آن با دروغ، قرار گیرد؛ به واقع، قدم زدن در ظلمت و ماندن در تاریکی است. تنها آن چیز که در روشنایی قرار گیرد، مورد آموزش واقع خواهد شد. پذیرش گناهان خود و درخواست برای آموزش، ما را به جاده‌ی رهایی و وارستگی، بازخواهد آورد. هدف خدا از این امر، نه نکوهش و شرم‌نامه ساختن ما، بلکه آشکار کردن دل‌بخشده و پرمحبت خویش است.

"هیچ‌چیز در تمام آفرینش از نظر خدا پنهان نیست، بلکه همه‌چیز در برابر چشمان او که حساب ما با اوست، عریان و آشکار است." (رساله‌ی به عبرانیان 4:13)

**علائم فشار عصبی پس از سقط جنین چه هستند؟**

خدا خواهان آن است که هیچکس در فشار عصبی پس از سقط جنین، زندگی نکند، لیکن از این عارضه استفاده می‌فرماید تا انسان‌ها را با جست‌وجو برای تسکین درد، آزادی از حس تقصیر و زدودن تمام تأثیرات جانبی مخرب و دل‌آزار گناه؛ به‌سوی خویش آورد.

**حس تقصیر:** گران‌باری در اثر کژي و انحراف از قوانین و قواعد اخلاقی یا شریعت خدا.

**دل‌واپسی و تشویش:** حالتی از بیم و هراس (تنش، قلبی آزرده، معده‌ای ناراحت و شیوه‌های خواب آشفته).  
**رفتارهای انزواطلبانه:** دوری‌گزیدن از موقعیت‌ها یا چیزهایی که یادآور سقط جنین هستند (همچون حمام کردن کودک یا بچه‌ها).

**بی‌حسی روانی:** مهار کردن عواطف و احساسات (سرباز زدن یا ناتوانی از تشکیل و صیانت ارتباطات نزدیک).  
**افسردگی و افکار خودکشی:** احساسات و عواطف تحقیر شده، احترام به نفس ضعیف و قصد خودکشی.

**تجربه کردن دوباره:** داشتن کابوس‌های شبانه‌ی مکرر یا یادآوری سقط جنینی که حاصل یک انگیزه‌ی خاص هستند. (همچون جارو برقی [به‌لحاظ تشابه شکل و صدای آن، با برخی از دستگاه‌های ویژه‌ی کورتاژ و سقط جنین]، یا کودکان در آگهی‌های بازرگانی).

**باروری و موضوعات وابستگی:** تمایل به باردار شدن دوباره، دلهره‌ی ناشی از آبستنی، اختلال در پیوند با کودکان موجود یا آینده.

**حس تقصیر حاصل از تلاش برای بقاء:** تلاش برای جبران مافات انتخابی که از آن به‌خودخواهی یا گناه‌کار بودن تعبیر می‌شود.

**رفتارهای خودآزارانه:** برخی ممکن است که حالت‌هایی از نابسامانی در خوردن، یا روی آوردن به نوشیدنی‌های الکلی، یا آزارهای جسمی یا رفتارهای دیگر خودتنبی‌هی یا خودآزاری و خودتحقیری را بروز دهند.

**واکنش سالیانه:** علائم فزاینده در حول‌وحوش سالگرد سقط جنین، یا آنچه که در موعد مقرر کودک سقط شده، می‌باید رخ می‌داد.

**روان‌پریشی کوتاه مدت واکنشی:** دل‌بریدن گذرا و کوتاه از واقعیت. (معمولاً در ظرف دو هفته‌ی پس‌از سقط جنین) و، در بیشتر موارد؛ یک بهبودی ثانویه‌ی سریع به‌سوی حالت عادی و طبیعی.

آنان که از تأثیرات ویران‌گر فشار عصبی پس‌از سقط جنین، در رنج هستند، برای داشتن یک زندگی رضایت‌مندانه، تقلا می‌کنند. لیکن، ایشان در به‌دست آوردن زندگی سرشار از رضایتی که تنها در مصاحبت و رابطه‌ی درست با عیسی یافت می‌شود، ناتوانند.

"من آمدم تا ایشان حیات یابند و آنرا زیادتیر حاصل کنند". (انجیل یوحنا 10:10).

## چه کسانی از فشار عصبی پساز سقط جنین، آسیب می‌بینند؟

- زنانی که برای سقط جنین، زیر فشار قرار گرفته‌اند
- زنانی که در محیط خانوادگی با مقررات خشک مذهبی، بار آمده‌اند
- زنانی که مورد تجاوز قرار گرفته‌اند و ناخواسته وادار به سقط جنین شده‌اند
- زنانی که به محیطی بازگشته‌اند که در آن، سقط جنین باید یک معمای ژرف و تاریک باقی بماند
- مردانی که از تصمیم برای سقط جنین، کنار گذاشته شده‌اند
- مردانی که همسر خود را به‌زور به سقط جنین، واداشته‌اند
- مردانی که همسرانشان علیرغم خواسته‌ی ایشان، سقط جنین کرده‌اند
- مردانی که درباره‌ی تصمیم به سقط جنین، مردّد و دمدمی‌مزاج هستند
- به‌رغم تصمیمات ضعیفی که گرفته شده‌اند، خدا ما را ترغیب کرده و به‌تناوب، فرصت‌هایی دوباره عطا می‌فرماید.

"گم‌شدگان را خواهم طلبید و رانده‌شدگان را باز خواهم آورد و شکسته‌ها را شکسته‌بندی نموده، بیماران را قوت خواهم داد". (کتاب حزقیال 34:16)

نگاه داشتن و حفظ رابطه‌ی سالم درخلال تجربه‌ی علائم پر دغدغه‌ی فشار عصبی پساز سقط جنین، بسیار دشوار است. هرکس که به‌جهت بقاء تلاش می‌کند، توان عاطفی و احساسی را به سرمایه‌گذاری در صمیمیت با فردی دیگر، منحصر کرده است.

**به سردی گراییدن و فروپاشی رابطه:** یک زن، هنگامی که همسرش با پافشاری بر این‌که او مبادرت به سقط جنین نموده است؛ در ایفاء نقش "پشتیبان و محافظ" وی کوتاهی می‌ورزد، ممکن است که دچار سرخوردگی و نومیدی گردد. اگر تصمیم به سقط جنین، در تقابل با خواست و اراده‌ی مرد بوده باشد، ممکن است که این احساس به او دست دهد که در حفاظت و حمایت از کودک به‌دنیا نیامده‌اش، شکست خورده و ناکام مانده است. از آن‌جا که سقط جنین، با موضوع مرگ، سروکار

دارد، این فشار و نابسامانی در ارتباط، می‌تواند به حس محدودیت و انزوای طلبی منجر شود.

**تهدید علیه ساختار خانواده:** حس برابری و یکی بودن، به واسطه حق قانونی زن برای تصمیم فردی به جهت از بین بردن حیات یک انسان، نابود می‌شود. تصمیم زن برای کشتن فرزند یک مرد، می‌تواند موجب ازدست رفتن هویت آن مرد در مقام یک "پدر" پشتیبان و محافظ؛ شده و او را ضعیف و ناتوان، به حال خویش رها کند.

**رابطه جنسی آشفته و نابہ سامان:** اشتیاق جنسی زنانه، معمولاً پس از سقط جنین، شدیداً، کاهش می‌یابد. اما احتیاج زن برای تقویت و ترقی حس با ارزش بودن، ممکن است که او را به اجبار برای آمیزش جنسی سوق دهد. مرد ممکن است وادار شود تا بی‌درنگ به ایجاد رابطه جنسی روی آورد تا خاطر جمع شود که شریک زندگی او هنوز به وی عشق می‌ورزد. اگر زن در برابر پیشنهاد و خواسته‌ی مرد، ایستادگی کند، این امر می‌تواند منجر به احساسات عمیق‌تری از ناتوانی جنسی مردانه و شکست گردد.

**مشکلات ارتباطات کلامی و گفت‌وگو:** احساس رنجش و تنفر، ممکن است که در هر دو طرف، رشد کرده و دیوارهایی را بنا کنند که مانعی برای صمیمیت، به‌شمار می‌روند.

این واکنش‌های منفی، مطابق خواست و انتظار نیستند و کسانی که درگیر این واکنش‌ها هستند، ممکن است به همین سبب، آماده‌ی پرداختن به آن‌ها نباشند. فروریختن مانع و سدّی که در این میان ایجاد می‌شود، ناممکن به‌نگر می‌رسد و تبدیل به فاجعه‌ای برای روابط و ارتباطات، می‌شود. آن هنگام که دل، آزرده و روح، کوفته است، ارتباط و تعامل با دیگران، نمی‌تواند سالم و شفا یافته باشد.

" روح من در من مدهوش شده، و دلم در اندرونم متحیر  
گردیده است"

(کتاب مزامیر 4:143).

## **انکار، چه نقشی را در فشار عصبی پس از سقط جنین، ایفاء می‌کند؟**

انکار از بین رفتن شخص یا چیزی در فرآیند سقط جنین، کمک به خرید زمان به لحاظ روان‌شناختی است... تا زمان یادآوری این‌که مرگ یک کودک، واقعاً اتفاق افتاده است و مرد یا زن، بیش‌ترین مسئولیت علت مرگ را بپذیرند. لایه‌های انکار، همانند لایه‌های یک پیاز، لازم است که به کناری زده شوند، تا لایه‌های نرم، نازک و تقریباً شفاف فشار و اضطراب و درد آشکار شده و مورد آزمون و رسیدگی قرار گرفته و غم و اندوه آن باید پیش‌از رفتن به لایه‌ی دیگر، تخلیه شود.

بیرون آمدن از حالت انکار، عمل روح القدس در مرد یا زنی است که بحران ناشی از سقط جنین را تجربه کرده اند. کسانی که از سقط جنین، آسیب می بینند، به تناوب در مکان های دشوار خودشان، "گرفتار" می شوند. این مکان ها باید به عنوان "سرزمین مقدس"، درنگر گرفته شوند. این جایی است که آنان احساس می کنند که برای زندگی خودشان می جنگند و مکانی است که نیاز دارند تا بدانند که کسی دوشادوش آنان قدم می زند تا به ایشان برای یافتن فیض و رحمت خدا، کمک کند.

## **شما چگونه می توانید پس از سقط جنین، شفا یابید؟**

وقتهایی را در این موقعیت های بحرانی و نقاط پیوند، صرف کنید، چون بالاخره روزی راه دگرگونی، پدیدار خواهد شد؛ جایی که شفا و کمال، درانتظار شما هستند.

### **مسئولیت شخصی خود را بپذیرید**

- از متهم کردن دیگران یا رخ داده ها برای سقط جنین، دست بردارید.
- به یاد داشته باشید که تصمیم نهایی برای سقط جنین، تنها برعهدهی مادر است.
- با خدا توافق حاصل کنید که سقط جنین، اشتباه و خطا است.

" هیچ خلقت از نظر او مخفی نیست بلکه همه چیز در چشمان او که کار ما با وی است، برهنه و منکشف می باشد. " (رساله ی به عبرانیان 4:13).

### **بیدار کردن خاطرات دردناک**

- کار کردن بر روی انکار را انتخاب کنید.
- احساسات منفی مرتبط با سقط جنین را دوباره در ذهن، مرور و مجسم کنید.
- با یک دوست قابل اعتماد یا یک مشاور باتجربه، درباره ی تجربه سقط جنین، گفت و گو کنید.

" مشورت در دل انسان، آب عمیق است، اما مرد فهیم آن را می کشد " (کتاب امثال سلیمان 20:5).

### تصدیق و اعتراف به خشم و عصبانیت

- بیاموزید که ابراز خشم، ایرادی ندارد.
- تعیین کنید که از چه کسی و چرا عصبانی هستید.
- نامه‌ای مناسب در ارتباط با خشم به هر کسی که از او عصبانی هستید بنویسید. (اما آن را پست نکنید).

"خشم گیرید و گناه مورزید. خورشید بر غیظ شما غروب نکند. ابلیس را مجال ندهید."  
(رساله‌ی پولس به افسسیان 27 و 4:26).

### پرداختن به موضوعات حسّ تقصیر / شرمساری

- از گفتمان محکوم ساختن نفس، دست بردارید.
- رفتارهای خودآزارانه را متوقف کنید.
- بر خودبیزاری، غلبه نمایید.
- به "حسّ تقصیر حاصل از تلاش برای بقاء"، پایان دهید.

"به گناه خود نزد تو اعتراف کردم و جرم خود را مخفی نداشتم. گفتم: عصیان خود را نزد خداوند، اقرار می‌کنم. پس تو آرایش گناهم را عفو کردی."  
(کتاب مزامیر 32:5).

### موافقت با بخشیدن

- بخشیدن را برگزینید، این امر، *یک احساس نیست*، بلکه *یک عمل اراده* است.
- کسی را که نیاز است ببخشید، تعیین نمایید.
- درباره‌ی بخشیدن هر شخصی که از او خشمگین بوده‌اید، نامه‌ای به خدا بنویسید.

"متحمل یکدیگر شده، همدیگر را عفو کنید هرگاه بر دیگری ادعایی داشته باشید؛ چنان‌که مسیح شما را آمرزید، شما نیز چنین کنید."  
(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13).

### تصدیق و اعتراف به اندوه و حزن

- یادآوری و تصدیق از دست دادن بارداري.
- ممکن است که بخواهید تا نامی بر کودکان بگذارید، به یاد آورید که *یک فرزند واقعی و زنده*، از بین رفته است.
- احساساتتان را درباره‌ی فرزندان، در جایی بنویسید.
- ترتیب برگزاري *یک مراسم یادبود* را بدهید.
- فرزند خود را به *دستان پر محبت خدا* بسپارید.



"وقتي براي گريه و وقتي براي خنده . وقتي براي ماتم  
و وقتي براي رقص [وجود دارد]"  
(کتاب جامعه 3:4).

### دست به کار خدمت امید بخشیدن شوید

- به کسانی که در شرائط مشابه شما قرار دارند، شفقت و دلسوزي نشان دهید.
- به کسانی که فکر سقط جنين را در سر دارند، نصيحت و مشورت دهید.
- نوري باشید که دلي نااميد را به سوي مسيح آوريد.

"متبارك باد خدا و پدر خداوند ما عيسي مسيح که پدر  
رحمتها و خدای جميع تسليّات است، که ما را در هر

**پرسش:** پس از سقط جنين، براي فرزند شما چه ائتفاقي

افتاده است؟

**پاسخ:** اگرچه کتابمقدس درمورد اين پرسش، پاسخ روشني

ارائه نمي دهد، ليکن اصولاً شما مي توانيد اطمينان داشته  
باشيد که فرزندان به آسمان و ملکوت رفته است. براي  
مثال، مورد داود پادشاه را در نظر آوريد که به عنوان "مردي  
موافق دل [خدا]"، توصيف شده است؛

(کتاب اول سموئيل 13:14). هنگامي که کودک هفت روزه ي داود،

از دنيا مي رود، او چنين مي گويد: "من نزد او خواهم رفت،

ليکن او نزد من باز نخواهد آمد." (کتاب دوم سموئيل

12:23). همانند فرزند داده، که دک با ارزش شما نيز در حضر

تنگي ما تسلي مي دهد تا ما بتوانيم ديگران را در هر  
مصيبتی که باشد تسلي نماييم، به آن تسلي که خود از  
خدا يافته ايم."

(رساله ي دوم پولس به قرنتيان 1:3و4).

دعای شکرگزاري شما به درگاه خدا

پدر آسماني،

تو را براي اينکه از فرزند من که اکنون زنده در  
آسمان و درکنار تو است، محافظت مي فرمايي، شکر  
مي کنم. من تمام تقصيرات و اندوه خود را به درگاه تو  
مي آورم و آنها را پيش پاي هاي تو مي گذارم. من آمرزش  
کامل را از دل رحيم تو مي پذيرم. عيسي از تو  
سپاس گزارم که در من هستي تا حيات خویش را از طريق  
زندگي من، به ظهور آوري. تو به من دلي تازه بخشیده اي

و تمام آلام قلب مرا شفا خواهي داد. تو به من حياتي تازه بخشيده اي كه پاك شده، آمرزيده گشته و وارسته است. خداوندا، تو را براي محبت بيقيدوشرطت، شكر مي‌كنم. من مي‌خواهم تا زندگي خود را به سوي تو بگشايم تا تو بتواني اراده ي خويش را در من به عمل آوري. من مي‌خواهم از اين به بعد، در روح عيسي، قرار و آرام گيرم تا مرا راهنمايي فرمايد. مرا به محبت كردن به ديگران، آنچنان كه تو مرا محبت مي‌نمايي، راهنمايي فرما. در نام گران‌بهاي منجي، دعا مي‌كنم. آمين.

### برنامه ي دعاي كتابمقدسي شما

كتاب ارمياء 5 و 1:4

كتاب مزامير 4 تا 139:2

انجيل لوقا 15:20

كتاب اعمال رسولان 3:19

انجيل مرقس 11:25 تا 26

كتاب مزامير 12 تا 30:11

رساله ي دوّم پولس به قرنتيان 4:2

رساله ي پولس به روميان 4 تا 8:1

رساله ي دوّم پولس به قرنتيان 5:17

انجيل يوحنا 36 تا 8:31

براي راهنمايي بيشتر درباره ي اين عنوان، هم‌چنين عنوان‌هاي: خشم، تصميم‌گيري، بخشش و آمرزش، بهبودي و التيام سوگ و اندوه، حسّ تقصير، اميد، هويت، پيشگيري از خودكشي، بارداري ناخواسته را نيز مشاهده كنيد.

## 3

### زنا

#### دام عشق‌بازي و هوسراني

آيا زندگي شما تابه‌حال گرفتار چنگال تقلاي جانكاه زنا و بي‌عفتي شده است؟ آيا زندگي شما به دليل دام عشق‌بازي و هوسراني، براي هميشه، تغيير کرده است؟ "گودال و ورطه ي زنا"، مي‌تواند سبب شود تا زندگي‌هاي بي‌شماري - خانواده‌ها، دوستان و حتّي كلّ كليسايي - به لجن‌زار كثيفي فروغلتند. ازدواج، فكر و نگر خدا بوده است... و او درنگر داشته است تا ازدواج، پيمان تعهدي در سراسر عمر باشد. زنا، اين التزام و پيمان را منحرف مي‌سازد، زيرا زنا، عمل جنسي داوطلبانه ي خارج از چهارچوب ازدواج و ميان شخصي كه ازدواج کرده با فرد ديگري كه همسر قانوني

او نیست؛ به‌شمار می‌آید. هرگونه ناپاکی و آلودگی در ازدواج، نقض و هتك قانون و شریعت خدا بوده و دل خدا را محزون و اندوهگین می‌سازد.

"نکاح به هروجه، محترم باشد و بسترش غیرنجس زیرا که فاسقان و زانیان را خدا داوری فرمود." خواهد

(رساله‌ی به عبرانیان 13:4).

### چرا انسان‌ها به زنا کشیده می‌شوند؟

آنانی که به مقوله‌ی زنا نزدیک می‌شوند، می‌پندارند که: من گیر نخواهم افتاد... موضوع، خیلی بزرگ و مهم نیست. آنان غافل هستند که انتخاب اشتباهشان، تبعات و نتایج وخیمی را به‌بار خواهد آورد، گواين‌که کتاب‌مقدس نیز چنین هشدار می‌دهد: "خود را فریب مدهید، خدا را استهزاء نمی‌توان کرد. زیرا که آنچه آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد" (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:7). پس از هوسرانی، آنان می‌گویند: "من چه فکر می‌کردم؟".

در این‌باره...

- آنان به آنچه که افکارشان می‌تواند احتیاجاتشان را برآورده سازد، متمرکز بوده‌اند.
- آنان این توجیه و استدلال را مطرح کرده‌اند که خدا موقعیت آن‌ها را درک می‌کند.
- آنان شریک ازدواجشان را به‌خاطر مشکلاتشان، مَثَم ساخته‌اند.
- آنان در توجّه به برآیندها و ثمرات مادام‌العمر عملشان، قصور ورزیده و شکست خورده‌اند.
- آنان پنداشته‌اند که شریک زندگیشان هرگز دگرگون نخواهد شد.
- آنان اعتقاد داشته‌اند که این کار، آن‌ها را خوشحال و راضی خواهد کرد.
- آنان در سازش و مسامحه را گشوده‌اند.
- آنان فکر کرده‌اند که گرفتار آن دام نخواهند شد.
- آنان قلبشان را سخت‌تر کرده‌اند.

- آنان به‌توسط شهوت، فریفته شده‌اند.

### نشانه‌های عمومی خیانت، چه هستند؟

توجیه، بهانه آوردن، دلیل تراشیدن؛ عمده نشانه‌های عمومی خیانت محسوب می‌شوند. آنانی که روابط نامشروع دارند، به‌سرعت در راستای پوشانیدن ردّ پایشان، حقیقت را دور می‌زنند؛ لیکن این مثل کتاب‌مقدّسی، دورنمایی شگفت‌انگیز را ارائه می‌دهد: "کسی که به راستی، راه رود، در امنیت، سالک گردد، و کسی که راه خود را کج می‌سازد آشکار خواهد شد" (کتاب امثال سلیمان 10:9).

نشانه‌های مکرر هوسرانی، ترکیبی از موارد درپی آمده

**پرسش:** چرا يك فرد، درگیر زنا می‌شود؟

**پاسخ:** عموماً مردم به این دلیل، گرفتار ارتباطات ناپاک جنسی می‌شوند که رفتارهای اشتباه خود را درست و موجه می‌پندارند. بنابراین، آنان گرفتار افراط در لذت‌های خودخواهانه و بی‌حدّ و حصر شده و موجب سخت‌تر شدن قلب خود، در برابر رضایت‌مندی خدا می‌شوند.

"هر راه انسان، در نظر خودش راست است، اما خداوند، دل‌ها را می‌آزماید"

(کتاب امثال سلیمان 21:2).

هستند:

- تغییر در رفتارها
- تغییر در حالتها
- تغییر در الگوهای هزینه و مخارج
- تغییر در جدول زمان‌بندی
- تغییر در شکل ظاهری: پوشاک، جواهرات، عطرها
- گفت‌وگویی شخصی کمتر
- آسیب‌پذیری کمتر (برخاسته از دل)
- صحبت کمتر از برنامه‌های آینده
- خودانگیزگی و صرافت طبع کمتر
- صمیمیت جنسی کمتر
- سفرهای "شغلی" بیرون از شهر بیشتر
- اوقات بیرون از خانه‌ی بدون توضیح و توجیه بیشتر
- عیبجویی بیشتر
- فاصله و گسست عاطفی بیشتر

- هدایای غیرمنتظره‌ی بیشتر ("هدایای برای حسّ تقصیر")
- عصبانیت بیشتر در هنگام مورد سؤال قرار گرفتن

## دلایل دست کشیدن از پرداختن به زناکاری چه هستند؟

- ده دلیل عمده برای این امر وجود دارند:
- کتابمقدس شما، آنرا منع می‌نماید
- شریک زندگی شما، جریحه‌دار و آزرده می‌شود
- آرامش شما، از دست می‌رود
- سلامتی شما، به مخاطره می‌افتد
- آینده‌ی شما، مبارک نخواهد بود
- اخلاقیات شما، در معرض خطر قرار می‌گیرد
- فرزندان شما، قهرمان خود را از دست می‌دهند
- وجدان و باطن شما، لطمه و آسیب می‌بیند
- راستی و صداقت شما، نابود می‌گردد
- خدای شما، آنرا محکوم می‌فرماید
- "کاملیت راستان، ایشان را هدایت می‌کند، اما کجی خیانتکاران ایشان را هلاک می‌سازد"
- (کتاب امثال سلیمان 11:3).

## چه چیزی یک زناکار را قادر می‌سازد تا حقیقتاً تغییر کند؟<sup>1</sup>

تعهد نماید تا مراحل درپی آمده را در مسیر خود، دنبال کنید تا بهبود یافته و اعتماد بازیافته را در زندگی زناشویی خویش، بیابید. قابل اعتماد شدن از نگاه دیگران، علامت راهنمایی است مبني بر آن‌که شما در راه تبدیل و دگرگونی و رشد در بلوغ مسیح‌گونه شدن، قرار دارید.

**به زناکاری، اعتراف کرده و آمرزش خدا و بخشش همسران را بطلبید.** برای آن‌که هوسرانی را به گذشته بسپارید، حقیقت باید در پیشگاه خدا آشکار شده تا شفا جاری گردد. "نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید." (رساله‌ی یعقوب 5:16).

**خود را کاملاً به شریک پیمان و عهد خویش، بسپارید.** فرزندان، چسب نیستند که باعث ثبات و پیوستگی ازدواج باشند.<sup>2</sup> سرسپردگی و تعهد به پیمان ازدواج، رشته‌ای است که زن و شوهر را به هم پیوند می‌زند. "زنهار، احدي به زوجه‌ی جوانی خود خیانت نوزدد." (کتاب ملاکی 15 و 2:14).

**تمام رشته‌های پیوند با نفر سوم را بگسلید.** عشق‌بازی و هوسرانی، تا زمانی که کسی از آن خبر نداشته باشد، نیز

"پسندیده و مجاز" نیست. همانند هر گناه دیگر، زناکاری نمی‌تواند پنهان بماند، چرا که خدا از آن باخبر است، شریک‌های نامشروع، آن‌را می‌دانند و در وقت خود، دیگران هم آن‌را خواهند فهمید. درنهایت، آتش هوسرانی، دامان شریک‌های جرم را خواهد سوخت. "آیا کسی آتش را در آغوش خود بگیرد و جامه‌اش سوخته نشود؟". (کتاب امثال سلیمان 6:27).

**انتخاب کنید که در هنگام وسوسه، افکارتان به کدام سو بروند.** انسان‌هایی که درگیر روابط هوس‌آلود می‌شوند، می‌توانند هنوز هم همسر خود را دوست داشته باشند. این امکان وجود دارد که درعین دوست داشتن یکنفر، شیدای عشق فرد دیگری نیز بود. "هرچه راست باشد... و هرچه مجید... و هرچه عادل... و هرچه پاک... و هرچه جمیل... و هرچه نیک‌نام است... و هر فضیلت... و هر مدحی که بوده باشد... - در آن‌ها تفکر کنید" (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:8).

**میان عشق و هوس، تفاوت قائل باشید.** "چگونه می‌شود که چیزی اشتباه باشد، وقتی که کاملاً درست و به‌جا به‌نگر می‌رسد؟". این، بهانه‌ای است که بسیاری عنوان می‌کنند. اما عشق، صرفاً یک احساس نیست. آزمون اعلائی تعیین اشتباه بودن چیزی، نه چگونگی احساس ما درباره‌ی آن، بلکه آن‌چه که خدا درمورد آن می‌فرماید، است. اگر گناه، خوب به‌نگر نمی‌رسید، هیچ‌کس هرگز وسوسه نمی‌شد که مرتکب گناه گردد. عشق، یک انتخاب است - برای شما که تمام تلاشتان را به‌جهت انجام بهترین‌ها برای فرد دیگری، به‌کار بندید و برای شما، تا یک فداکاری شخصی را به‌ظهور رسانید. "ای شوهران، زنان خود را محبت‌نمایید، چنان‌که مسیح هم کلیسا را محبت نمود و خویشتن را برای آن داد" (رساله‌ی پولس به افسسیان 5:25).

**جوانب قضیه را بسنجید.** این بهانه که: "تا زمانی که کسی نفهمد، کسی هم آسیب نخواهد دید"، یک پندار خام و افسانه است. زناکاری، به هرکس که با آن سروکار داشته باشد، آسیب می‌رساند. حسّ تقصیر و داوری خدا، تنها بر یک شخص، وارد نمی‌شود، بلکه دامان هر دو طرف را می‌گیرد. زنا، راستی، اعتبار و شهادت فرد را ویران و نابود می‌کند. "کسی که با زنی زنا کند، ناقص‌العقل است و هرکه چنین عمل نماید، جان خود را هلاک خواهد ساخت" (کتاب امثال سلیمان 6:32).

**تأسّفی خداپسندانه و الاهی را بیان و ابراز دارید.** اذعان به روابط عشقی نامشروع، به‌خودی خود، همه چیز را درست نمی‌کند. کتاب‌مقدس می‌گوید که تفاوت فاحشی میان غم دنیوی و اظهار تأسّف خداپسندانه و الاهی وجود دارد. تأسّف دنیوی، ناخرسند بودن از گیر افتادن و برملا شدن قضیه است. اظهار تأسّف خداپسندانه و الاهی، دگرگونی و تحوّل ذهن

به همراه تغییر در مسیری است که سبب دگرگونی در رفتار می‌گردد. تأسف خداپسندانه، باعث می‌شود که شما از گناهانتان، متنفر شوید، آنقدر که از آنها روی برگردانیده و هرگز دوباره بدان‌ها میل نشوید. "غمی که برای خداست منشأ توبه می‌باشد به جهت نجات که از آن پشیمانی نیست؛ اما غم دنیوی منشأ موت است" (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 7:10).

**پیوسته به قوت خدا که به شما کمک می‌کند تا در برابر تکرار گناه زنا، ایستادگی کنید، تکیه نمایید.** پس از "پاک شدن"، بسیار مهم است که تحت حفاظت، قرار داشته باشید. گناه تکراری، غالباً یک تله‌ی آسان و در پیش‌رو است، چراکه یک قلمرو نام‌آشنا به‌شمار می‌آید. کتاب مقدس، درباره‌ی گناه همیشگی و از روی عادت، هشدار می‌دهد: "بیدار باشید و دعا کنید تا در معرض آزمایش نیفتید! روح راغب است، لیکن جسم ناتوان" (انجیل متی 26:41).

### **بایدها<sup>3</sup> و نبایدها<sup>iii</sup> برای یک شریک زندگی وفادار چه هستند؟**

"دنیا برای من به‌پایان رسیده است... احساس ناامیدی و درماندگی شدیدی می‌کنم." چقدر این احساسات، عمومی و عادی هستند! درعین آن‌که از تغییر دادن شریک زندگیتان، ناتوان هستید، در مسیر پاسخ و واکنش امّا، درمانده و بی‌پناه نیستید. جدای از واکنش و پاسخ همسران - یا نقصان آن - شما حق انتخاب برای یافتن اهمیت و امنیت در خداوند را دارید. کلام خدا در کتاب اشعیا 54:5، چنین می‌فرماید: "آفریننده‌ی تو که اسمش یهوه صباوت است شوهر تو است."

**از واژه‌ی "من"، برای بیان احساساتتان استفاده کنید.** اگر بدبین و بدگمان هستید، فکر نکنید که پرداختن به موضوع، می‌تواند فکری را در ذهن همسران ایجاد نماید. حرف زدن درباره‌ی احساسات صادقانه‌ای که دارید، می‌تواند افکارشان را تسلی دهد، مانعی قوی برای آینده باشد، یا به‌توسط روح القدس برای قانع و مجاب کردن شریک زندگیتان، مورد استفاده قرار گیرد. حمله نکنید و متهم نسازید. ممکن است که بگویید: "من احساس می‌کنم که تو چیزی را از من پنهان می‌کنی."، "از این‌که دیگر به من تمایلی نداری، احساس ناراحت‌کننده‌ای دارم."، "من نیاز دارم که تو با من کاملاً روراست و صادق باشی." کلام مقدس خدا به ما می‌فرماید که چگونه با چنان مواجهه‌ای، برخورد کنیم: "اگر برادرت به تو گناه کرده باشد، برو و او را میان خود و او، در خلوت، الزام کن. هرگاه سخن تو را گوش گرفت، برادر خود را دریافتی" (انجیل متی 18:15).

**خشم خود را به شیوه‌ای غیر مخرب، ابراز کنید.** خشم، همیشه اشتباه نیست. خشم و عصبانیت، واکنشی طبیعی به آسیب و درد، بی‌عدالتی، ترس یا سرخوردگی و محرومیت است. اما، "خشم بگیرید و گناه مورزید" (رساله‌ی پولس به افسسیان 4:26).

**دعا کنید که تا روح خدا شما را در تصمیم‌گیری در مورد احتمال جدایی گزیدن از همسر زناکار، هدایت فرماید.** آیا فردی که همسرش به زناکاری ادامه می‌دهد، باید در پیوند ازدواج و زندگی مشترک باقی بماند؟ بی‌وفایی و خیانت به مبانی زندگی زناشویی، زمینه‌ساز جدایی و طلاق است. عیسی، در چنین وضعیتی، به طلاق، امر نفرموده است، بلکه بیشتر، آن را مجاز شمرده است: "هرکه زن خود را به غیر علت زنا طلاق دهد و دیگری را نکاح کند، زانی است" (انجیل متی 19:9).

**به خداوند، تکیه و اعتماد کنید تا در صورت آن‌که همسرتان طالب جدایی است، نجات دهنده، کامل کننده و شفا دهنده‌ی شما باشد.** لازم نیست که همسری داشته باشید که کامل باشد. یک؛ عددی کامل - نه نیم، نه کسر - است. شما می‌توانید در مسیح، کامل باشید: "ای خداوند، مرا شفا بده، پس شفا خواهم یافت. مرا نجات بده، پس ناجی خواهم شد؛ زیرا که تو تسبیح من هستی". (کتاب ارمیا 17:14).

**بخشیدن را به‌عنوان یک کردار ارادی، برگزینید.** بخشیدن شخصی، الزاماً بدان معنا نیست که شما باید موضوع را فراموش کنید. کلید معماً در چگونگی یادآوری رنجش و دلخوری است. بخشیدن، یادآوری بدون تلخی، تنفر یا خشم است.<sup>6</sup> "متحمل یکدیگر شده، همدیگر را عفو کنید. هرگاه بر دیگری ادعایی داشته باشید؛ چنان‌که مسیح شما را آمرزید، شما نیز چنین کنید" (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13).

**سعی نکنید که راه‌هایی برای تغییر دادن شریک زندگیتان بیابید.** این وظیفه و مسئولیت شما نیست. درحقیقت، شما نمی‌توانید شریک زندگیتان را دگرگون سازید - شما قدرت این کار را ندارید. "خداوند برای شما جنگ خواهد کرد و شما خاموش باشید". (کتاب خروج 14:14).

**برای قانع و مجاب کردن شریک زندگیتان، چیزهای خاصی را نپروید.** روح القدس، کسی است که قانع و مجاب می‌فرماید. "چون او [روح القدس] آید، جهان را بر گناه و عدالت و داوری ملزم خواهد نمود". (انجیل یوحنا 16:8).

**خود را برای زناکاری، سرزنش نکنید.**<sup>iv</sup> تقریباً تمام آنانی که از خیانت شریک زندگیشان آزرده و پریشان هستند، با حس تقصیر اشتباه و احساس مسئولیت به‌خاطر هوسرانی همسرشان، دست‌به‌گریبان هستند. اما هرچیز که شما انجام داده‌اید یا انجام نداده‌اید، دلیل براین نیست که همسرتان، نسبت به شما گناه ورزد. شما نمی‌توانید شخص



دیگری را وادار به گناه نمایید. کردارهای زناکارانه، برپایه‌ی انتخاب شخصی ایشان شکل گرفته است. کتاب مقدس می‌فرماید: "هریکی از ما حساب خود را به خدا خواهد داد." (رساله‌ی پولس به رومیان 14:12).

**جدیت و وخامت اوضاع را کوچک‌نشمرده یا انکار نکنید.**  
دستکم گرفتن یا انکار وخامت وضع موجود، این حقیقت را که زناکاری گناه است، تغییر نخواهد داد. گناه را همان‌چیزی که هست، بدانید. "هر گناهی که آدمی می‌کند، بیرون از بدن است، لکن زانی بر بدن خود گناه می‌ورزد." (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 6:18).

**در جست‌وجوی روش‌هایی نباشید که طی آن، تمام نیازهای شریک زندگیتان را برآورده سازید.** شما هرگز قادر نخواهید بود تا همه‌ی نیازهای همسر خود را برآورده کنید. اگر این کار ممکن بود، شریک زندگی شما هرگز حسّ احتیاج به خدا را نمی‌داشت. خدا کسی را نیافریده است که بتواند تمامی احتیاجات فرد دیگری را برآورده کند. خود خدا وعده می‌فرماید که تمام احتیاجات ما را برآورد. "خدای من همه‌ی احتیاجات شما را برحسب دولت خود در جلال، در مسیح عیسی رفع خواهد نمود." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).

**اعتقاد نداشته باشید که به‌تنهایی نمی‌توانید کاری را انجام دهید و کاملاً به همسر خود، وابسته و نیازمند هستید.** شایستگی و قابلیت شما باید تنها در خداوند، و نه در هیچ‌کس دیگر باشد. "ای جان من، فقط برای خدا خاموش شو زیرا که امید من از وی است. او تنها صخره و نجات من است و قلعه‌ی بلند من تا جنبش نخورم." (کتاب مزامیر 6 و 5:62).

*برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما*

کتاب امثال سلیمان 6:27

انجیل مرقس 23 تا 7:21

رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 6:18

کتاب امثال سلیمان 6:32

کتاب ملاکی 16 و 2:15

رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13

کتاب اشعیاء 54:5

کتاب مزامیر 62:5

کتاب خروج 14:14

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین عنوان‌های: خشم، افسردگی، طلاق، خشونت خانوادگی، خانواده‌ی ازهم‌گسسته، بخشش و آمرزش، حسّ تقصیر، امید،

هویت، سلطه‌طلبی، آشتی، طرد شدگی، ارزش خویش‌تنب، اعتیاد به رابطه‌ی جنسی، اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی، نگرانی و نیز عنوان‌های مرتبط دیگر را مشاهده کنید.

## 4

### استعمال الكل و موادّ مخدّر شکستن آزادی و آزاد ماندن

اعتیاد به الكل و موادّ مخدّر، شرارتي نوین و امروزي است که می‌تواند رفتارها، سلامتی، خانواده و آینده‌ی یک فرد را زیر چیره‌گی خود درآورده و آن را دگرگون سازد. بیشتر افراد وابسته به موادّ مخدّر، پافشاري می‌کنند که به این موادّ، وابستگی ندارند. لیکن، هنگامی که این‌گونه افراد، تلاش می‌کنند تا این عادات را به کناری نهند، قادر نیستند... زیرا به غرق شدن بیشتر ادامه می‌دهند. در زیر پوسته‌ی خودفربی، "ورطه‌ی اعتیاد به موادّ مخدّر"، دهان گشوده تا قربانی خود را ببلعد و او خود را در آزاد ساختن خویش، ناتوان می‌یابد. کلام خدا در رساله‌ی دوم پطرس 2:19، چنین می‌فرماید: "هرچیزی که بر کسی غلبه یافته باشد، او نیز غلام آن است." اما با این وجود، امید برای رهایی و تغییری پایدار و ماندگار؛ وجود دارد.

#### دسته‌بندی‌های عمده‌ی موادّ مخدّر چه هستند؟<sup>1</sup>

موادّ مخدّر، عموماً و برپایه‌ی تأثیری که بر بدن دارند، در چهار دسته‌ی عمده، طبقه‌بندی می‌شوند. در تمام این چهار دسته، مصرف مفرط و بیش‌ازحد، سبب مرگ می‌گردد! کلام خدا در کتاب امثال سلیمان 14:12، چنین می‌فرماید:

"راهی هست که به نظر آدمی مستقیم می‌نماید، اما عاقبت آن طرُق، موت است."

**آرام‌بخش‌ها** موجب تأثیر آرام‌کنندگی و کند کردن فعالیت سامانه‌ی عصبی می‌گردند.

گونه‌های متداول و در دسترس: الکل، داروهای مسکن، آرام‌بخش‌ها، باربیتورات‌ها، مواد حلال آلی. علائم بالینی روان‌شناختی: تمرکز ضعیف، فکر آشفته، نقصان قوه‌ی تشخیص و دآوری، پرخاش‌گری.

تأثیرات جسمی و ملموس: خواب‌آلودگی و کسالت، اختلال و شتاب در گفتار، نقصان هماهنگی و تطابق، رعشه و لرزش اندام، کاهش قدرت بدن، بی‌هوشی، اختلال در بینایی، کاهش ضربان قلب و نبض و کاهش فشار خون، تنزل و اختلال تنفسی، مرگ.

کلام خدا در کتاب اشعیاء 28:7، چنین می‌فرماید: "اینان نیز از شراب گمراه شده‌اند و از مُسکرات سرگشته گردیده‌اند... از مُسکرات گمراه شده‌اند و از شراب بلعیده گردیده‌اند. از مُسکرات سرگشته شده‌اند و در رویاء، گمراه گردیده‌اند و در دآوری مبهوت گشته‌اند."

**محرك‌ها** کارکردهای بدنی را تحریک کرده و به مرکز سامانه‌ی عصبی، سرعت می‌بخشد.

گونه‌های متداول و در دسترس: کوکائین، کراک، متادون و آمفتامین‌ها.

علائم بالینی روان‌شناختی: تحریک‌پذیری، افزایش نیرو، اعتماد به نفس اغراق‌آمیز، میل شدید جنسی، سرخوشی گذرا، غلیان احساسات و هیجانات.

تأثیرات جسمی و ملموس: بیش‌فعالی، بی‌قراری، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، خشکی دهان، تنفس بد، خارش بینی، گشادی مردمک‌های چشم‌ها، گفتار سریع و نامفهوم، عرق کردن، سردرد، سرگیجه، فشار خون و ضربان قلب بالا، روان‌پریشی، مرگ.

کتاب امثال سلیمان، درباره‌ی آنانی که بدون خرد و حکمت، رفتار می‌کنند، چنین توصیف می‌کند: "مصیبت بر او ناگهان خواهد آمد. در لحظه‌ای مُنگسر خواهد شد و شفا نخواهد یافت." (کتاب امثال سلیمان 6:15).

**مواد توهم‌زا و روان‌گردان** واقعیت را تغییر داده و تحریف می‌کنند.

گونه‌های متداول و در دسترس: ال.اس.دی، ماری‌جوآنا، پی.سی.پی و مسکالین [نوعی داروی بیماری‌های روانی].

علائم بالینی روان‌شناختی: حس توهم، زودرنجی فزاینده، حملات فکری و اضطراب، قدرت بازدارندگی نقصان یافته، تجارب فرابدنی.

تأثیرات جسمی و ملموس، متناسب با تنوع مواد و داروها، تفاوت دارد: ال.اس.دی، همانند یک محرک، عمل

می‌کند، ماری‌جوآنا، همچون یک کندکننده‌ی فعالیت‌های بدنی عمل می‌کند؛ بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، افزایش نیرو، افزایش ضربان نبض و فشار خون، چشم‌های خیره به یک نقطه یا حرکات غیرارادی چشم‌ها، اختلال و شتاب در گفتار، نرخ بالاتر تصادفات و خشونت، سرگشتگی و گیجی، مرگ.

کتاب مقدس اگرچه مستقیماً به مواد توهم‌زا و روان‌گردان، اشاره‌ای نمی‌کند، اما تأثیرات ترسناک و نگران‌کننده‌ی توهم‌زایی الکل را نشان می‌دهد: "چشمان تو چیزهای غریب خواهد دید، و دل تو به چیزهای کج تنطق خواهد نمود... و خواهی گفت: «مرا زدند لیکن درد را احساس نکردم، مرا زجر نمودند لیکن نفهمیدم. پس کی بیدار خواهم شد؟ همچنین معاودت می‌کنم و بار دیگر آنرا می‌طلبم»" (کتاب امثال سلیمان 35 تا 23:33).

**مواد افیونی و مخدر درد را کاهش داده و شخص را پرنشاط و خوش‌خلق می‌سازند.**  
گونه‌های متداول و در دسترس: تریاک، مرفین، کدئین، هروئین، متادون و می‌فریدین.  
علائم بالینی روان‌شناختی: نشاط و سرخوشی گذرا و موقتی، حواس و ادراک کند و راکد، بی‌حالی و رخوت و گیجی و پریشانی.  
تأثیرات جسمی و ملموس: تسکین و کاهش درد، پلک‌های خمار و پژمرده، مردمک‌های چشم تنگ، واکنش و حرکات کند و سنگین، خواب‌آلودگی و کسالت، کمبود هماهنگی و تطابق، واکنش‌های پریشان و نامربوط، خشکی دهان، یبوست و خشکی مزاج، زخم و التهاب محل‌های تزریق.  
هنگامی که دردی شما را می‌آزارد، به‌جای پناه بردن به مواد مخدر، به‌سوی خداوند بروید. به او وابسته شوید و راه او را برای تسکین درد، بجویید: "من، مسکین و دردمند هستم. پس ای خدا، نجات تو مرا سرافراز سازد." (کتاب مزامیر 69:29).

### چرخه‌ی فاسد و منفي اعتیاد چیست؟

**مسمومیت و نشئه‌گی هنگامی رخ می‌دهد که تأثیر یک عنصر در بدن شما، موجب تغییر در رفتارتان - شامل تغییر حالات و خلق‌وخو، قضاوت اشتباه، گفتار گنگ و مبهم، هماهنگی و تطابق ضعیف، تلوتلو خوردن در هنگام راه رفتن، رفتار جنسی نامتناسب و بی‌قید، رفتار پرخاش‌گرانه و رفتار نابه‌نجار اجتماعی؛ نیز می‌گردد. مسمومیت، ممکن است سبب اغماء و حتی مرگ شود.**

دانشنامه‌ی مصور پزشکی دوران‌د، مسمومیت را چنین تعریف می‌کند: "استعمال مواد سمی، تحت تأثیر مواد سمی قرار گرفتن."<sup>2</sup> موسی پیامبر، چقدر جالب گفته است:

"انگورهایی ایشان انگورهایی حنظل است، و خوشه‌های ایشان

**پرسش:** من چگونه می‌توانم خود را مسئول وابستگی به مواد مخدر بدانم، حال آن‌که بیشتر داروها، اعتیادآور هستند و درحقیقت، موجب اعتیاد می‌شوند؟

**پاسخ:** وابستگی شما به مواد مخدر، هم به‌توسط انتخاب خودتان برای استعمال مواد مخدر و هم به‌واسطه‌ی خود آن مواد، ایجاد گشته است. نشئه‌گی و مسمومیت، نتیجه‌ی ترکیب و ساخت مواد مخدر مصرفی با شیوه‌ی سوخت‌وساز آن در بدن شما است. تنها راه پرهیز از اعتیاد، تصمیم آگاهانه برای دست‌کشیدن از استعمال مواد مخدر است. کلام خدا در کتاب اول سموئیل 1:14، چنین می‌فرماید: "تا به‌کمی مست می‌شوی؟ شرابت را از خود دور کن!".

تلخ است. شراب ایشان زهر اژدرهاست و سم قاتل افعی" (کتاب تثنیه 33 و 32:32).

**سوء استفاده** زمانی رخ می‌دهد که استفاده‌ی شما از داروها یا مواد مخدر، حاصل کوتاهی و شکست شما در تحقق مسئولیت‌ها یا حفظ روابط سالم بوده و یا هنگامی است که شما خود یا سایرین را در معرض مخاطره‌ی آسیبی بالقوه قرار می‌دهید.

**اعتیاد** هنگامی ایجاد می‌گردد که شما سه شاخصه‌ی عمده‌ی درپی آمده را تجربه کنید:

- **آستانه‌ی تحمل بالا نسبت به مواد مخدر:** شما به‌نحو فزاینده‌ای نیاز به مصرف مواد مخدر دارید تا همان تأثیر را به‌دست آورید.

- **وابستگی جسمی و ملموس:** شما از عوارض ترک و عدم استفاده‌ی مواد مخدر، هم‌چون حالت تهوع، عرق کردن، لرزش و رعشه و تشویش؛ رنج می‌برید.

- **ولع و هوس مصرف:** شما از الگوی وسواسی استعمال مواد مخدر، متابعت می‌کنید.

**ترک استعمال مواد مخدر** زمانی روی می‌دهد که درد و پریشانی حاصل از کاهش یا نبود مواد مخدر، زندگی روزمره‌ی شما را دستخوش ازهم‌گسیختگی نماید. "شراب را با سرودها نخواهند آشامید و مُسکرات برای نوشندگان تلخ خواهد شد... غوغایی برای شراب در کوچه‌ها است. هرگونه شادمانی تاریک گردیده و سرور زمین رفع شده است" (کتاب اشعیا 24:9 و 11).

### فهرستی از وابستگی شیمیایی<sup>3</sup>

- آیا تاکنون تلاش کرده‌اید تا عادت خود را از دیگران، پنهان کنید؟
- آیا تاکنون درباره کمک گرفتن در مورد عادت خودتان، اندیشیده‌اید؟
- آیا در جایگاه شغلی خویش، به دلیل عادت خود مشکل داشته‌اید؟
- آیا تاکنون به سبب عادت خود، ازدست دادن حافظه را تجربه کرده‌اید؟
- آیا تاکنون به صورتی جدی نشئه شده‌اید؟
- آیا تاکنون به خاطر عادت خود، ناعادلانه مورد نکوهش قرار گرفته‌اید؟
- آیا تاکنون احساس کرده‌اید که عادت شما، غیرعادی است؟
- آیا تاکنون به علت عادت خود، روابط دوستانه‌ای را ازدست داده‌اید یا داشته‌اید؟
- آیا تاکنون میزان استعمال خود را پایین آورده‌اید، اما سرانجام دوباره به سطح پیشین بازگشته‌اید؟
- آیا تاکنون به دلیل عادت خود، فرزندان جوان یا کسانی را که دوست می‌دارید، ندیده گرفته‌اید؟
- آیا درباره‌ی اعتیادتان، حالت تدافعی یا بحث و جدل دارید؟
- آیا به موجب اعتیادتان، در تماس با عواطف و احساساتتان دچار کوتاهی و قصور می‌شوید؟
- آیا سلامتی جسمانی شما به خاطر اعتیادتان تحت تأثیر قرار گرفته است؟
- آیا فقط از صرف استعمال الكل یا سایر مواد مخدر، هنگامی که در دسترس هستند، لذت می‌برید؟
- آیا احتیاج شما برای آن ماده، اوضاع مالی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟
- آیا تجربه‌ی هرگونه برآیند و نتیجه حاصل از عادتتان را انکار می‌کنید؟

آیا با افراط در مصرف موادّ مخدّر، از موقعیت دشوارتان، طفره می‌روید؟  
 آیا نیاز شما برای ارضاء عادتتان، بر روابطتان تأثیر می‌گذارد؟  
 آیا آستانه‌ی تحمل شما برای موادّ مخدّر، بالاتر می‌رود؟  
 اگر پاسخ شما برای پنج‌تا یا بیشتر از پنج‌تا از پرسش‌های بالا، مثبت است، این امکان وجود دارد که وابستگی شما شدید و جدّی است. کلام خدا در کتاب اشعیاء 5:22، چنین می‌فرماید: "وای بر آنانی که برای نوشیدن شراب زورآورند، و به جهت ممزوج ساختن مُسکرات، مردان قوی می‌باشند."

**پرسش:** آیا اعتیاد به الکل، بیماری حاصل از عدم توانایی فرد در مهار مصرف آن است؟

**پاسخ:** نگرماندان عرصه‌ی پزشکی، هنوز هم درباره‌ی آن‌که اعتیاد به الکل را بیماری بخوانند یا خیر، اختلاف نظر دارند. از آن‌جایی که الکل می‌تواند تغییرات جدّی و پایداری را بر مغز و سایر اندام‌ها بگذارد، بسیاری آن‌را یک بیماری درنگر می‌گیرند. برخی نیز طرفدار این عقیده هستند که اعتیاد به الکل، بیش‌تر یک ناهنجاری رفتار و عادت، است.

بیماری، حالت و وضعیّت غیرعادی بدن است و به‌دلائل درپی آمده، به‌وجود می‌آید...<sup>4</sup>

- چرکی شدن و عفونت (مواردی همچون ابتلاء به آنفولانزا یا ابله از خارج از بدن)
- اختلال و نقص ژنتیکی (مواردی همچون بیماری قند مادرزادی یا پیش‌زمینه‌ی ژنتیکی که در آن، الکل سوخت‌وساز و فعل‌وانفعال عادی ندارد.)
- عوامل محیطی (قرار گرفتن در محیط مسموم یا آلاینده‌ها یا عارضه‌ی اسفنجی شدن کبد که در نتیجه‌ی مصرف مفرط الکل به‌وجود می‌آید و موجب فشار شدید به جگر گشته که کبد دیگر نمی‌تواند کارکرد طبیعی و مناسب خود را داشته باشد.)

از آن‌جا که اعتیاد به مصرف الکل، می‌تواند در اثر عوامل وراثتی و ژنتیکی و تغییرات شیمیایی ایجاد شود، حقیقتی حیاتی که باید به‌خاطر داشت، آن است که اختیار کامل در دست شما است؛ یا اینکه تسلیم محض اعتیاد به الکل هستید و یا اینکه از اسارت آن آزاد و رها شده‌اید. پیشینه‌ی خانوادگی شما و عوامل ژنتیکی می‌توانند شما را مستعد

مصرف الكل نمايند، ليكن مي‌توان درمقابل اين تاثيرات،  
ايستادگي نمود. (رساله‌ي اول پطرس 1:13).

## چگونه يك شخص مي‌تواند از وابستگي رهايي يابد؟<sup>5</sup>

درست به همان ترتيب كه يك وابستگي شيميايي، يك‌شبه  
گسترش نمي‌يابد، رهايي از وابستگي و اسارت نيز معمولاً  
به سرعت، انجام نمي‌گيرد. با اين وجود، همان‌گونه كه برآيند  
يك رخداد، مي‌تواند شما را به دام بيندازد، برآيندي ديگر  
قادر خواهد بود تا شما را به سوي رهايي و وابستگي، سوق  
دهد.

با نهادن گام در جلوي قدم پيشين، مي‌توانيد سفر در  
مسير بهبود و جبران را آغاز كنيد. روزي شايد خود را با  
آزادي كامل، پوينده‌ي راه دگرگوني بيابيد... و حتي  
ديگران را هم از دام، به بيرون كشيده و به راه آوريد.  
به ناتوان بودن خود در وابستگي، اذعان كنيد.

"من قادر نيستم كه زندگي خود را اداره کرده و اختيار  
آن را در دست داشته باشم." آزمون‌هاي زندگي، اهميت  
ندارند، كلام خدا در رساله‌ي دوم پولس به قرنتيان 1:9،  
مي‌فرمايد كه ما بايد: "بر خود توكل نكنيم، بلكه بر  
خدا."

به ياد آوريد كه آن خدا كه شما را آفريده است، قدرت  
دارد تا شما را احياء کرده و بهبود بخشد.  
"من از مسيح مي‌خواهم كه نجات‌دهنده‌ي من باشد و تمام  
بخش‌هاي زندگي مرا احياء و ترميم فرمايد." (كتاب مزامير  
21 و 71:20 را مشاهده نماييد).

اراده‌ي خود را به اراده‌ي خدا تسليم كنيد.  
"من از مسيح مي‌خواهم تا اختيار زندگي مرا در دست  
گيرد." (انجيل متي 25 و 16:24 را مشاهده نماييد).  
با واقعيت، روبرو شويد - با خويشتن حقيقي خود، روبرو  
شويد.

"من نگاهی صادقانه به زندگي خود، خواهم داشت و از خدا  
مي‌خواهم تا گناهان و كاستي‌ها و عيب‌هاي سيرت و طبيعت مرا  
آشكار فرمايد" (كتاب مزامير 24 و 139:23 را مشاهده نماييد).  
نزد خدا و نزد فردي ديگر، به كشمکش خود با گناه،  
اذعان و اعتراف كنيد.

"بادا كه من به گناه خود آن‌چنان كه خدا مي‌بيند، بنگرم  
و همچون خدا، از گناه خويش، متنفر باشم." (رساله‌ي اول  
يوحنا 1:8 را مشاهده نماييد).

كمك خدا را براي تغيير الگوهاي گذشته‌ي خويش، بپذيريد.  
"من زندگي خود را زير حفاظت مسيح، مي‌آورم." (رساله‌ي  
اول پطرس 7 و 5:6 را مشاهده نماييد).

كوتاهي‌ها و كژي‌هاي خود را اعتراف كنيد.



"من خواهان دیدن خود، آنچنان که خدا مرا می‌بیند، هستم". (کتاب مزامیر 12 تا 51:10 را مشاهده نمایید).  
از کسانی که آن‌ها را آزرده‌اید، طلب بخشش کنید.  
"من کسانی را که آزرده‌ام، خواهم یافت و با تمام دلم، از ایشان، طلب بخشش خواهم کرد" (انجیل مٔی 24 و 5:23 را مشاهده نمایید).  
اگر به کسانی زیان رسانیده‌اید، جبران و تلافی کنید.  
"به مدد خدا... من جبران خواهم نمود". (کتاب حزقیال 16 و 33:15 را مشاهده نمایید).  
با تصدیق این که مرتکب اشتباه شده‌اید، سابقه‌ی خوبی از خود برجای گذارید.  
"من هرروزه، مسئولیت بی‌مسئولیتی خویش را به گردن خواهم گرفت". (رساله‌ی پولس به تیمس 12 و 2:11 را مشاهده نمایید).  
به درگاه خدا برای هدایت و رهبری / و برای زندگیتان، دعا کنید.  
"من می‌خواهم که توسط خداوند، هدایت شوم و تنها در مسیر او گام بردارم". (کتاب مزامیر 5 و 25:4 را مشاهده نمایید).  
با دستان و دلتان، به فکر کمک به دیگران باشید.  
"من به یاری نیازمندان خواهم شتافت و با دلی سرشار از شفقت، کمک خواهم نمود". (رساله‌ی پولس به غلاطیان 2:6 را مشاهده نمایید).

### "نبایدها" برای رهایی و آزادی چه هستند؟<sup>v</sup>

خودتان به تنهایی با اعتیاد ن‌جنگید. به خدا تکیه کنید و به یک برنامه‌ی قانونی بازپروری و ترک اعتیاد، بپیوندید. (کتاب جامعه 10 و 4:9 را مشاهده نمایید).

چشم خود را / به توانایی دروغ گفتن به خود و دیگران، نبندید! از فردی قابل اعتماد بخواهید تا به شما کمک کند. (کتاب ارمیاء 17:9 را مشاهده نمایید).

با افرادی که با عادت شما مدارا کرده و آن را تشویق می‌کنند، معاشرت نکنید. روابط جدید دوستی و عادت‌های سودمند و سالم را تحکیم کنید. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 15:33 را مشاهده نمایید).

درباره‌ی آینده، نگران نباشید. هرروزه با خدا همگام و هماهنگ باشید. (انجیل مٔی 6:34 را مشاهده نمایید).

در صورت بازگشت عادت، تسلیم و منصرف نشوید. "اگر به گناهان خود، اعتراف کنیم؛ او امین و عادل است تا گناهان ما را بیامرزد و ما را از هر ناراستی پاک سازد." (رساله ی اوّل یوحنا 1:9).

از موفقیت‌هایی که در روند بازپروری و احیاء به دست کسب می‌کنید، مغرور نشوید. برای فیض و قوّت خدا به جهت دست یافتن به دگرگونی و تحوّل، سپاس‌گزار باشید. "تکبر، پیشرو هلاکت است و دل مغرور، پیشرو خرابی." (کتاب امثال سلیمان 16:18).

از وسوسه، شگفت‌زده نشوید - از آن بگریزید! "هیچ تجربه جز آن‌که مناسب بشر باشد، شما را فرو نگرفت. اما خدا امین است که نمی‌گذارد شما فوق طاقت خود، آزموده شوید، بلکه با تجربه، مفزّی نیز می‌سازد تا یارای تحمل آن‌را داشته باشید." (رساله ی اوّل پولس به قرنتیان 10:13).

### **پندها و پیشنهادهای روحانی برای احیاء و بهبود چه هستند؟<sup>vi</sup>**

به خاطر داشته باشید که زمان شروع احیاء و بهبود، همین امروز است. "امروز اگر آواز او را بشنوید، دل خود را سخت مسازید." (رساله ی به عبرانیان 3:15).

بپذیرید که احیاء و بهبود، نه یک رخداد مربوط به گذشته، بلکه روندی مادام‌العمر است. "نه این‌که تابه‌حال به‌چنگ آورده یا تابه‌حال کامل شده باشم، ولی در پی آن می‌کوشم بلکه شاید آن‌را به دست آورم که برای آن مسیح نیز مرا به دست آورد." (رساله ی پولس به فیلیپیان 3:12).

هرروزه برای پیروزی، دعا کنید. از طریق دعا است که خدا شما را محافظت می‌فرماید. "بیدار باشید و دعا کنید تا در معرض آزمایش نیفتید! روح راغب است، لیکن جسم، ناتوان." (انجیل متّی 26:41).

هرروزه کتاب مقدّس را مطالعه کنید تا از خدا قوّت بیابید. "جان من از حزن، گداخته می‌شود، مرا موافق کلام خود برپا بدار." (کتاب مزامیر 119:28).

با تفکر و تعمّق در کلام مقدّس خدا، در برابر سقوط در ورطه ی گناه، بجنگید.

"کلام تو را در دل خود مخفی داشتم که مبادا به تو گناه ورزم." (کتاب مزامیر 119:11).

هر هفته به جمع کلیسایی بییونید تا خدا را پرستش کرده و به همراه دیگران، رشد نمایید.  
"و ملاحظه‌ی یکدیگر را بنماییم تا به محبت و اعمال نیکو ترغیب نماییم. و از باهم آمدن در جماعت، غافل نشویم؛ چنان‌که بعضی را عادت است، بلکه یکدیگر را نصیحت کنیم." (رساله‌ی به عبرانیان 25 و 10:24).

تلاش‌ها و کشمکش‌های خود را با آنانی که دوست دارید و به مشکل شما اهمیت می‌دهند، در میان بگذارید.  
"نزد یکدیگر به گناهان خود، اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید." (رساله‌ی یعقوب 5:16).

به خدا اطمینان داشته باشید و رشد در رابطه‌ی با خدا را در اولویت اصلی قرار دهید.  
"اول ملکوت خدا و عدالت او را بطلبید که این همه برای شما مزید خواهد شد." (انجیل متی 6:33).

بر قوت مسیح تکیه داشته باشید تا از اسارت مواد مخدر یا الکل، وارسته و آزاد بمانید.  
"قوت هرچیز را دارم در مسیح که مرا تقویت می‌بخشد." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).

بدانید که دگرگونی‌ها و تحولات پایدار و همیشگی، امکان‌پذیر است.  
"نزد خدا همه چیز ممکن است." (انجیل متی 19:26).

ممکن است بگویید: "من نمی‌توانم... تلاشم را کرده‌ام... اما نمی‌توانم این را انجام دهم!".  
شاید این امر، حقیقت داشته باشد که شما یارا و تاب دست برداشتن را نداشته باشید... و ساکن و راکد بمانید.  
اما بدانید که مسیح شما را فرا خوانده است تا یگه و تنها باقی بمانید. کتاب مقدس، راز را آشکار می‌فرماید:  
"امین است دعوت کننده‌ی شما که این را هم خواهد کرد." (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 5:24).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدس شما  
رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 20 و 6:19  
کتاب تثنیه 29:19  
کتاب اشعیاء 24:11  
کتاب امثال سلیمان 23:20  
کتاب اشعیاء 28:7  
کتاب امثال سلیمان 23:33  
کتاب مزامیر 69:29  
رساله‌ی پولس به رومیان 6:12  
رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:13  
کتاب مزامیر 25:5

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین  
عنوان‌های: خشم، وابستگی متقابل، مداخله در بحران، خشونت  
خانوادگی، خانواده‌ی ازهم گسسته، بخشش و آمرزش، حس  
تقصیر، عادات و منش‌ها، امید، هویت، ارزش خویشتن،  
بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن، نگرانی و نیز  
عنوان‌های مرتبط دیگر را مشاهده کنید.

## خشم

### رویارویی با آتش درون

آتش‌نشانان، از خطر آتشی که از کنترل خارج شود، آگاهند. آنان آموزش دیده‌اند تا به سرعت، واکنش نشان دهند. شما نیز باید به سرعت، واکنش نشان دهید تا پیش از آن‌که شعله‌های خشم، زندگی شما را بلعد و در پس آن، گودالی مملو از خاکستر فنا به‌جا گذارد، مهار آن را به دست گیرید.

"مرد تندخو، نزاع برمی‌انگیزاند و شخص کج خلق، در تقصیر می‌افزاید."  
(کتاب امثال سلیمان 29:22).

### خطرات خشم و عصبانیت چه هستند؟

خشم، آشفتگی و تلاطمی احساسی است که هنگامی رخ می‌دهد که نیاز یا انتظاری برآورده نشود.<sup>1</sup> خشم نیز همچون گرما، درجات گوناگونی دارد، که گستره‌ای از رنجش ملایم تا غلیان آتشین عصبی را شامل می‌گردد. برآشفتگی - جوشش خشم که چیزی ناعادلانه به آن دامن می‌زند و اغلب قانع کننده تلقی می‌گردد. غضب - خشم آتشین و سوزان که با تمایل به کینه‌جویی و تلافی همراه است. غیظ و درنده‌خویی - خشم مفرط و آتشین که شعور و عقل را نابود می‌سازد. خشم جنون‌آمیز - عصبانیت برافروخته و طغیان خشم که نتیجه‌ی آن، ازدست دادن اختیار خود است که غالباً به خشونت وحشیانه و جنون موقتی می‌انجامد.

### سوء برداشتهای مرتبط با خشم چه هستند؟

آیا عصبانیت برای شخص، گناه محسوب می‌گردد؟ خیر، احساس ابتدایی خشم، حسّی خدادادی است. روشی که شما این احساس را بیان می‌کنید، تعیین کننده‌ی آن است که آیا خشم شما تبدیل به گناه می‌گردد. کلام خدا در رساله‌ی پولس به افسسیان 4:26، چنین می‌فرماید: "خشم گیرید و گناه مورزید."

شخص چگونه می‌تواند به هنگام خشم، حسّ تقصیر و گناه نداشته باشد؟<sup>2</sup> خشم شما، نشانه‌ای از این است که چیزی اشتباه وجود دارد. مراد از وجود چراغ قرمز هشدار دهنده در صفحه‌ی نمایشگر جلوی خودرو، واداشتن شما به کنش-

ایستادن، ارزیابی و انجام آنچه مورد نیاز است، می‌باشد. برای مثال، عیسی از رهبران مذهبی ریاکار، خشمگین شد که "آرامی در شبّات" را به‌گونه‌ای افراطی و نامتعادل، تفسیر می‌کردند: "پس چشمان خود را بر ایشان با غضب گردانیده، زیرا که از سنگدلی ایشان محزون بود، به آن مرد گفت: «دست خود را دراز کن!» پس دراز کرده، دستش صحیح گشت". (انجیل مرقس 3:5).

### چهار سرچشمه‌ی خشم کدامند؟<sup>3</sup>

**آسیب<sup>4</sup> - دل شما زخمی و آزرده است.** هرکس نیاز خداداد درونی برای محبت بدون قید و شرط دارد. آن هنگام که شما هرکس حسّ طرد شدگی یا درد عاطفی را تجربه می‌کنید، خشم می‌تواند دیوار محافظی شود که انسان‌ها و درد را دور نگاه می‌دارد.

**بی‌عدالتی<sup>5</sup> - حقّ شما پایمال شده است.** هرکس دارای موازین اخلاقی درونی است که حسّ تشخیص درستی و نادرستی، انصاف و بی‌انصافی و عدالت و بی‌عدالتی را فراهم می‌آورد. وقتی می‌بینید که علیه شما یا دیگران (به‌ویژه آنانی که دوستشان دارید) بی‌عدالتی رخ می‌دهد، احساس خشم می‌کنید. اگر به دلخوری و رنجش، ادامه دهید، عصبانیت حل نشده، می‌تواند در دل شما خانه کند.

**ترس<sup>6</sup> - آینده‌ی شما مورد تهدید قرار گرفته است.** هرکس با نیاز درونی خدادادی برای امنیت آفریده شده است.<sup>7</sup> هنگامی که نگران می‌شوید، احساس ناامنی می‌کنید یا به‌سبب تغییر در شرائط، عصبانی می‌شوید؛ شاید ترس، واکنش شما باشد. دل‌هراسان، نقصان اعتماد به نقشه‌ی کامل خدا برای آینده‌ی شما را آشکار می‌سازد.

**سرخوردگی و ناکامی<sup>vii</sup> - تلاش شما بیهوده است.** هرکس دارای احتیاج درونی خدادادی برای اهمیت و توجه است.<sup>viii</sup> آن هنگام که کوشش‌های شما بی‌نتیجه می‌مانند یا قادر نیستند تا احتیاجات شما را برآورند، احساس اهمیت و ارزش داشتن شما، احتمالاً مورد تهدید قرار می‌گیرند. سرخوردگی ناشی از خواسته‌های برآورده نشده‌ی شما یا دیگران یکی از سرچشمه‌های عمده‌ی خشم و عصبانیت است.

### ریشه‌ای که خشم را به‌بار می‌آورد، چیست؟

وقتی احساس می‌کنیم که حقوق واقعی یا مطلوب ما مورد تعرض قرار گرفته‌اند، به‌سادگی با خشم و عصبانیت، واکنش نشان می‌دهیم.<sup>ix</sup>

### باور اشتباه:

"برپایه‌ی آنچه که من فکر می‌کنم منصفانه است، این حقّ را دارم که از ناکامی‌هایم عصبانی باشم و تا آن هنگام که

چنان احساسی دارم، خشمگین باقی بمانم. من حق دارم که خشم خود را از هر راهی که برایم طبیعی جلوه کند، ابراز و بیان دارم.".

### **باور درست:**

"از آنجا که خداوند بر من حاکمیت و اقتدار دارد و من با تمام زندگیم به او اعتماد دارم، تمام حقوق خود را به او تسلیم می‌دارم. ناکامی‌های انسانی من، اینک وعده‌های امین خدا هستند تا ایمان مرا افزایش دهند و سیرت او را در من آشکار کرده و پرورش دهند. من برگزیده‌ام تا نه تحت اختیار خشم باشم، بلکه از آن استفاده کنم تا برایم انگیزه‌ای باشد که چیزی را انجام دهم که خدا از من می‌خواهد" (رساله‌ی اول پطرس 7 و 1:6 را مشاهده نمایید).

### **چگونه خشمی کهنه می‌تواند برطرف شود؟**

خشم برطرف نشده، آتش پنهان زیر خاکستر زخم‌های عمیق ارتباط شما با خدا و با دیگران است. این احساس قدرت‌مند، دل آرام شما را به تاراج برده و خرسندی و رضایت‌مندی روح شما را می‌رباید. پس این خشم، چگونه برطرف می‌شود؟<sup>x</sup>

#### **خشم خود را دریابید و به یاد آورید**

- آگاهانه اذعان کنید که خشمی برطرف نشده دارید.
- از خدا بخواهید که هر خشم مدفون در دلتان را بر شما آشکار فرماید.
- در جست‌وجوی تعیین دلیل(های) اولیه‌ی خشم کهنه و گذشته‌ی خود برآید.
- از خشم خود با خدا و با یک دوست یا یک مشاور، بگویید.

(کتاب امثال سلیمان 21:2)

#### **احساسات ریشه‌ای خود را بازبینی نمایید**

- آیا احساس آسیب و درد کرده‌اید (حسّ طرد شدگی، خیانت، بی‌مهری، ندیده انگاشته شدن)؟
  - آیا بی‌عدالتی را تجربه کرده‌اید (فریب خوردن، مظلوم و مغبون واقع شدن، بدنام شدن، مورد حمله قرار گرفتن)؟
  - آیا احساس ترس کرده‌اید (مورد تهدید قرار گرفتن، ناامنی، اختیار ازکف دادن، درماندگی)؟
  - آیا احساس سرخوردگی و ناامیدی داشته‌اید (بی‌لیاقتی، پستی، درماندگی، محدود شدن)؟
- (کتاب مزامیر 24 و 139:23)

#### **از حقوق خود بگذرید**

- اعتراف کنید که خشم لانه کرده در دل شما، گناه است.
- میل به انتقام را به خدا واگذار کنید.

- با وانهادن آسیبها و زخم‌های گذشته‌ی خود به خدا، از ماندن در آنها دوری کنید.
- به درگاه خدا دعا کنید تا در زندگی فردی که به شما ستم روا داشته است، عمل کرده و دل شما را نسبت به آن شخص، دگرگون فرماید.
- شخصی را که به شما آسیب رسانیده است، به دستان خدا بسپارید. چنان‌که خدا شما را آمرزید، شما نیز چنین کنید!

(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13)

### **در هدف و مقصود خدا، شادی و وجد نمایید**

- خدا را برای روش‌هایی که از این آزمایش در زندگی شما استفاده خواهد فرمود، شکر کنید.
- بدانید که خدا می‌تواند از خشم برطرف شده‌ی گذشته‌ی شما برای خیریت و نیکویی شما و اطرافیان شما استفاده فرماید.
- خدا را برای تعهد وی به استفاده از همه‌ی شرائط موجود در زندگی شما به‌جهت آشکار کردن و پروراندن سیرت مسیح در شما، برای تقویت، استوار و پابرجا نمودن شما ستایش کنید.

(رساله‌ی پولس به رومیان 29 و 8:28)

### **احیاء رابطه در وقت مناسب**

بخشش و آمرزش به دلخوری و رنجش، نگر دارد و آشتی و مصالحه، به رابطه می‌نگرد. بخشش می‌تواند بدون دگرگونی و تحوّل فرد دیگر انجام پذیرد، حال آن‌که آشتی و مصالحه را اعتماد به بازسازی ازجانب طرفین، لازم است. هنگامی که سرپیچی از اقرار و اذعان به گناه درمیان است، آشتی و مصالحه‌ای رخ نمی‌دهد. درمورد خیانت در ازدواج و رابطه‌ی زناشویی، طرف بی‌گناه قادر است که ببخشد؛ لیکن احیاء کامل، نیازمند توقّف زناکاری و بی‌عفتی است. بدرفتاری همسر را می‌توان بخشید، ولی این بدرفتاری باید پیش‌از آن‌که آشتی برقرار گردد، متوقّف شود. خشمی که به رفتار و برخورد ناپسند و آزارنده دامن می‌زند، به‌سرعت گسترش نمی‌یابد و بی‌درنگ نیز فروکش نمی‌کند. تا آن هنگام که دل شخص آزار دهنده، حقیقتاً متحوّل نشده است، به آشتی و مصالحه، اصرار نورزید. (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5:20)

### **من چگونه می‌توانم به‌گونه‌ای سازنده از "خشم فعلی" آزاد شوم؟**

خشم با خطر، تنها چند حرف تفاوت دارد. این واژه‌ها که چیزی بیش‌از تکیه‌کلام هستند، انعکاسی دردناک از حقیقت می‌باشند. و از آن‌جا که خیلی وقت‌ها زبان، رام و مطیع نبوده است، گفت‌وگوها، شدیداً از کنترل خارج می‌شوند. این



قدم‌ها به شما کمک خواهند کرد تا خشم خود را به‌صورت سازنده و کتاب‌مقدّسی ابراز دارید.

هم‌چنان‌که این علائم راهنما را در مسیر آرامش، دنبال می‌کنید، به‌زودی در راه دگرگونی قرار خواهید گرفت و زمینی بارور برای بلوغي جدید در هر گوشه خواهید داشت.

### **خشم خود را بپذیرید**

- راغب اذعان به عصبانی بودن خود باشید.
- به هنگام خشمگین بودن، هوشیار باشید.
- مراقب سرکوب یا فرو خوردن خشم خود به‌خاطر ترس، باشید.
- مشتاق پذیرش مسئولیت هرگونه خشم ناشایسته و ناپسند باشید.

(کتاب امثال سلیمان 28:13)

### **شیوه‌ی خود را تجزیه و تحلیل کنید**

- چه موقعی اغلب، احساس عصبانیت می‌کنید؟
- چگونه متوجه خشمگین بودن خود می‌شوید؟
- دیگران چگونه متوجه عصبانیت شما می‌شوند؟
- چگونه خشم خود را ابراز می‌کنید؟

(کتاب مزامیر 24 و 139:23)

### **ریشه را ارزیابی کنید**

- آسیب، بی‌عدالتی، ترس، سرخوردگی (مطالب زیر عنوان: «چهار سرچشمه‌ی خشم کدامند؟» را مشاهده نمایید)

"اینک به راستی در قلب راغب هستی. پس حکمت را در

باطن من به من بیاموز"

(کتاب مزامیر 51:6)

### **اندیشه‌های خود را برآورد و ارزیابی کنید**

- آیا انتظار دارید که سایرین از معیارها و موازین شما پیروی کنند؟

"او باید از فرزندانش بهتر مراقبت کند."

"او می‌بایست به آنچه که من برایش انجام داده‌ام، توجه کند."

"او حتماً باید پیش از ساعت 7 بعد از ظهر اینجا باشد."

"او بهتر است که در هنگام شام، تلفن نزند!"

- آیا از افکار مغشوش، احساس تقصیر می‌کنید؟

اغراقی موقعیت و حالت

بدترین را تصوّر کردن

طبقه‌بندی یک رفتار برپایه‌ی رفتارهای دیگر

تعمیم دادن با استفاده از عباراتی همچون: "هرگز..."

یا "همیشه..."

(کتاب امثال سلیمان 21:29)

## به نیازهایتان اذعان کنید

خشم و عصبانیت، غالباً به عنوان راه کاری برای برآوردن نیازهای درونی به کار گرفته می‌شود.

- آیا شما از خشم به عنوان شگردی سلطه طلبانه برای خواستن "بایدهایی" مشخص در تلاش برای احساس مورد محبت قرار گرفتن استفاده می‌کنید؟
- آیا شما از خشم طغیان‌گر به جهت یافتن راهی به تلاش برای احساس مهم و برجسته بودن، استفاده می‌کنید؟
- آیا شما با استفاده از خشمی سلطه جویانه، بر شرایط خاصی در راستای احساس امنیت، پای می‌فشارید؟
- آیا شما می‌دانید که تنها مسیح در نهایت قادر است که تمام نیازهای شما را برآورده سازد؟  
(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19)

## خواسته‌های خود را واگذارید

به جای خواستن این‌که دیگران، احتیاجات شما به محبت، مهم بودن و امنیت را برآورده سازند، بیاموزید تا دید خود را به خداوند متوجه سازید که نیازهای شما را برآورده می‌فرماید.

- "خداوندا، اگرچه من دوست دارم تا محبت بیشتری را از جانب دیگران، احساس کنم، با این وجود، می‌دانم که تو مرا بدون قید و شرط، دوست می‌داری."  
"با محبت ازلی، تو را دوست داشتم، از این جهت، تو را به رحمت، جذب نمودم."  
(کتاب ارمیاء 31:3).

- "خداوندا، اگرچه من دوست دارم تا اهمیت بیشتری را از جانب اطرافیانم، احساس کنم، با این وجود، می‌دانم که در نگر تو اهمیت دارم."  
"فکرهایی را که برای شما دارم، می‌دانم که فکریهای سلامتی می‌باشد و نه بدی، تا شما را در آخرت، امید بخشم."  
(کتاب ارمیاء 29:11).

- "خداوندا، اگرچه آرزو داشتم که در ارتباطاتم، احساس امنیت بیشتری می‌داشتم، با این وجود، می‌دانم که در رابطه‌ام با تو در امنیت، ساکن هستم."  
"خداوند با من است. پس نخواهم ترسید. انسان به من چه تواند کرد؟"  
(کتاب مزامیر 118:6).

- "خداوندا، اگرچه آرزو دارم که دیگران به نیازهای من بیشتر پاسخگو باشند، با این وجود، می‌دانم که تو وعده فرموده‌ای که همه‌ی نیازهای مرا برطرف فرمایی."  
"

" قوت الاهيهي او همههي چيزهايي را كه براي حيات و دينداري لازم است، به ما عنايت فرموده است، به معرفت او كه ما را به جلال و فضليت خود دعوت نموده [است]. "

(رساله ي دوّم پطرس 1:3).

### روشها و رفتارهاي خود را تغيير دهيد

مراحل درپي آمده را كه در رساله ي پولس به فيليپيان 2:2 تا 8، مطرح شده اند، دنبال كنيد:

- هدفتان اين باشد كه به تفكر مسيح، شبیه شوید.
- دروهله ي نخست، به فكر خودتان نباشيد.
- ديگران را بر خود، ترجيح دهيد.
- علائق ديگران را درنگر داشته باشيد.
- رفتاري همانند عيسي مسيح داشته باشيد.
- بر موقعيت يا حقوق خود، اصرار و تأكيد نكنيد.
- در جستوجوي راههاي برآييد كه رويه ي يك دل خدمتگذار را به نمايش گذاريد.
- با روي فروتن، سخن بگوويد و رفتار نماييد.
- خواهان مردن نسبت به اميال و خواسته هاي خود باشيد.

### به خشم خود توجه كرده و آنرا مخاطب قرار دهيد

- تعيين كنيد كه آيا اصولاً خشم شما منطقي و توجيه پذير است
- درباره ي واكنش مناسب، تصميم گيري كنيد.
- اين موضوع، چقدر اهميت دارد؟
- اگر من به آن اهتمام ورزم، آيا هدف خوبي عايد مي شود؟
- آيا من بايد خشم خود را تنها به خداوند، اعتراف و اذعان كنم؟
- به روح القدس براي هدايت، وابسته شويد.
- به هنگام روبرو شدن با ديگران، گفت وگوي سازنده را ايجاد كنيد.
- سخنانتان از دلي بي گذشت و كينه جو، برنيايد. پيش از آن كه سخن بگوويد، بينديشيد.
- از عباراتي همچون: "چطور توانستي...؟" يا "مگر نمي توانستي...؟"، استفاده نكنيد. جملاتي شخصي همچون: "من احساس مي كنم... " را به كار ببريد.
- گلایه ها و شكايتهاي كه نه را پيش نكشيد. بر موضوعات كنوني و فعلي، متمرکز باشيد.
- طرف مقابل را مقصر و خطاكار نپنداريد. شنونده و پذيراي بازخورد نگرهاي ديگر باشيد.
- توقع درك فوري را نداشته باشيد. شكيبا بوده و با والامنشي پاسخگو باشيد.

- فیض خدا را با گفتن عبارات در پی آمده به خود، به  
نمایش گذارید:

"من خشم خود را زیر صلیب مسیح می‌گذارم."  
"من دیگر به‌توسط خشم، کنترل نمی‌شوم."  
"من با مسیح که در من زیست می‌کند، زنده هستم."  
"من به مسیح اجازه می‌دهم که از طریق من ببخشد."  
"من به مسیح اجازه می‌دهم که از طریق من محبت نماید."  
"من به مسیح اجازه می‌دهم که از طریق من راستی را  
آشکار فرماید."

"با مسیح مصلوب شده‌ام ولی زندگی می‌کنم، لیکن نه من  
بعد از این، بلکه مسیح در من زندگی می‌کند. و  
زندگانی که الحال در جسم می‌کنم، به ایمان بر پسر  
خدا می‌کنم که مرا محبت نمود و خود را برای من داد."  
(رساله‌ی پولس به غلاطیان 2:20).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

رساله‌ی یعقوب 20 و 1:19

کتاب امثال سلیمان 29:22، 29:11، 18 و 15:1، 22:24، 19:19

رساله‌ی پولس به افسسیان 27 و 4:26

کتاب جامعه 7:9

کتاب مزامیر 4:4

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: استعمال الکل و مواد مخدر، وابستگی  
متقابل، افسردگی، چرا باید رنج و شرارت وجود داشته  
باشد؟ ترس، حس تقصیر، امید، ارزش خویشتن، مدیریت  
اضطراب و تشویش، بدرفتاری کلامی و احساسی، نگرانی و  
نیز عنوان‌های مرتبط دیگر را مشاهده کنید.

## بیماری کم‌اشتهایی و پراشتهایی کنترل آنچه خارج از کنترل است

افراد کم‌اشتها در خوردن، امساک می‌ورزند و اشخاص پراشتها به پرخوری، ادامه می‌دهند. این مشکل، اما تنها اندکی به غذا مرتبط است. هر دو دسته در حقیقت، گرسنه‌ی \_ محبت و پذیرش بی‌قید و شرط هستند. آنان که در گودال بی‌نظمی در خوردن، پناه گرفته‌اند، در جست‌وجوی پنهان کردن مشکل خجالت‌آور خود هستند. تأسف‌آور آن‌که این گران‌باران، باور دارند که مستحق این ورطه و مغاک هستند. آن‌ها از ژرفای محبت بی‌کران خدا بر ایشان بی‌خبرند. (رساله‌ی پولس به افسسیان 19 تا 3:17).

### کم‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی چه هستند؟

- کم‌اشتهایی عصبی یک آشفتگی روانی در خوردن است که با گرسنگی کشیدن خودخواسته مشخص می‌گردد و ریشه در عدم تناسب بدن داشته و ترس غیر عادی از اضافه شدن وزن دارد.
- پراشتهایی عصبی یک آشفتگی روانی در خوردن است که با خوردن و دفع کردن متناوب، بازشناخته می‌شود. غذا خورده می‌شود تا نیازهای عاطفی را برآورد، و نتیجه‌ی آن، حس تقصیر و ترس از افزایش وزن است که فرد به استفراغ کردن خودخواسته روی می‌آورد.

### مشکلات بنیادی این بیماری چه هستند؟<sup>1</sup>

چرا اشخاص کم‌اشتهای عصبی، این‌چنین کمر به نابودی خود بسته‌اند؟ این بیماران، مجاب شده‌اند که لیاقت زنده بودن را ندارند - چراکه اشتباهات بی‌شماری مرتکب شده‌اند. در مرحله‌ی حادث بیماری، بسیاری تلاش می‌کنند تا خود را با آب جوش بسوزانند، خود را از ارتفاع، پرت کنند یا اعضای بدن خود را قطع کنند.<sup>2</sup> برخی هم از جنگیدن در نبردی ذهنی که در آن امیدی نمی‌بینند، خسته و درمانده شده و از تلاش برای بهتر شدن، دست می‌شویند.

- سردرگمی: در تقابل ارزشی قرار دادن عقل با زیبایی، هوش با لاغری، موفقیت با شکل ظاهری
- فریب و نیرنگ: دزدیدن خوراکی/مواد ملین، دروغ گفتن درباره‌ی خوردن، وانمود کردن به بلعیدن، سپس تف کردن و از دهان، بیرون انداختن

- *افسردگی: احساس "چاق بودن"، علیرغم آنکه وزن نسبت به قد، متناسب است یا افکاري همچون "پوست و استخوان بودن"؛ منطقي اندیشیدن، عملاً ناممکن می‌گردد، زندگی علي‌السویه و بي‌اختيار شده و تمايل آگاهانه به ارتكاب خودکشي به وجود می‌آید.*
- *وسواس و اضطراب: براي بخشي از کنترل: "خوردن، يك بخش از زندگی است که می‌توانم آن را کنترل کنم."*
- *تنهایی: "من نمی‌توانم درباره‌ي این مشکل و معضل، با کسی حرف بزنم."*
- *ارزش پایین برای خویشتن:<sup>3</sup> "من يك خوك چاق هستم"، "من شخص بدی هستم"، "من لياقت زنده بودن را ندارم."*
- *راضی کردن مردم: "اگر می‌توانستم کارم را بهتر انجام دهم... بهتر می‌بودم... لاغرتر می‌بودم، آن وقت می‌توانستم مورد محبت، قرار گیرم."*
- *کمال‌گرایی: "من حتماً باید مانند ستارگان فیلم‌ها، اندامي بی‌نقص داشته باشم، تا بتوانم خوش‌حال باشم."* "من حتماً باید مثل مدل‌هاي مجله‌ها به‌نظر برسم." "من باید کارم را به بهترین وجه ممکن انجام دهم، وگرنه کسی مرا دوست نخواهد داشت."
- از خود بپرسید: "آیا من اینک در پی کسب اجازه از مردم هستم، یا می‌خواهم رضایت خدا را حاصل کنم؟ یا تلاش می‌کنم که انسان‌ها را خشنود سازم؟ اگر هنوز در پی خشنودی مردم هستم، نمی‌توانم خادم مسیح باشم." (رساله‌ي پولس به غلاطیان 1:10).

### نشانه‌هاي هشداردهنده چه هستند؟

- فريب نخوريد. همهي مبتليان به اين بيماري‌ها، نحيف و لاغر به‌نگر نمی‌رسند. مراقب علائم هشداردهنده‌ي ديگر باشيد. از مخاطرات اين نابساماني‌ها گمراه نشويد. هردوي آنها می‌توانند مرگ‌آور باشند. کسانی که از این مشکلات، در رنج هستند، می‌توانند چنین بگویند: "زیرا که حیاتم از غم و سال‌هایم از ناله فانی گردیده است. قوتم از گناهم ضعیف و استخوان‌هایم پوسیده شد." (کتاب مزامیر 31:10)
- *ناهنجاری‌هاي گلبول‌هاي خون: بيماري کم‌خوني مفرط و پايين بودن مقدار گلبول‌هاي سفيد موجود در خون، سبب ناکارآيي سامانه‌ي ايمني بدن می‌شود.*
  - *مشکلات استخوان: کمبود کلسیم، موجب فساد استخوان، شکنندگی و پوکي استخوان؛ می‌گردد.*
  - *عوارض شکم و روده: مصرف بیش‌از حد ملین‌ها باعث می‌گردد تا شکم و روده‌ها به این مواد، وابسته شده و بدون ملین‌ها قادر به انجام کار خود نباشند و موجب مشکلات درازمدت گردند.*

- *عوارض دندان:* دفع و تخلیه‌ی غذا از شکم، اسید کلریدریک را از معده به دهان، بالا می‌آورد که به صورت مایع رقیقی، سراسر دندان‌ها را فرا می‌گیرد. شیره‌های معده سبب فرسایش مینای دندان، پوسیدگی، درد، تغییر رنگ و از دست دادن دندان می‌گردد.
- *مشکلات گوارشی:* استفراغ اجباری باعث خون‌ریزی مری، تورم معده، پیچش معده، خشکی مزاج و یبوست مزمن و مشکلات گوارشی دیگر می‌گردد.
- *عوارض غدد:* اختلالات غده‌ی تیروئید که موجب کاهش انرژی، کاهش واکنش و بی‌حالی و رخوت می‌شود. عدم تعادل آب و بند آمدن ادرار، سبب تورم پاها، دست‌ها و غدد بدن می‌گردد. مشکلات بالقوه‌ی دیگری نیز وجود دارند که شامل دمای پایین بدن، پوست خشک و ناخن‌های شکننده می‌باشند.
- *ریزش موها:* تغذیه‌ی نامناسب و کمبود پروتئین باعث ریزش و کم‌پشت شدن موها و طاسی می‌شود.
- *نارسایی‌های قلبی:* سوءتغذیه موجب عدم تعادل میان مواد معدنی اساسی مورد نیاز قلب می‌شود که خود نیز سبب اختلال در ضربان قلب و احتمالاً مرگ می‌گردد. (نرخ مرگومیر در میان افراد کم‌اشتهای عصبی، 5/15 درصد است).
- *کاهش قند خون:* کمبود میزان قند در خون، موجب خستگی مفرط، بی‌قراری، سرگیجه و سردرد می‌شود.
- *ازکار افتادن کلیه‌ها:* کم شدن آب بدن، سبب ازکار افتادن کلیه‌ها می‌گردد.
- *مشکلات مربوط به عادت ماهیانه‌ی بانوان:* کمبود چربی (ضروری برای سلامتی) موجب توقف دوره‌ی عادت ماهیانه‌ی بانوان برای دو تا سه ماه در هنگام بیماری می‌گردد. هنگامی که میزان چربی بدن به زیر 22 درصد وزن طبیعی کاهش می‌یابد، عادت ماهیانه‌ی بانوان، دچار وقفه و اختلال می‌شود.
- *مشکلات ذهنی:* سوءتغذیه (کمبود ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و چربی‌ها) باعث کند شدن قوه‌ی تفکر، فراموشی مفرط و حملات عصبی مانند غش و صرع می‌گردد.
- *مشکلات دستگاه عضلانی:* کاهش پتاسیم، سبب گرفتگی ماهیچه‌ها، درد، ضعف بنیه و پیری زودرس می‌شود.
- *مشکلات مربوط به بینایی:* کمبود میزان ویتامین آ باعث اختلال و ضعف قوه‌ی بینایی می‌گردد.
- *نوسان یا کاهش وزن:* این مورد، بدترین و تهدیدآمیزترین نشانه‌ی بیماری به‌شمار می‌رود. خوردن و دفع کردن غذا در افراد مبتلا به پراشتهای عصبی،



باعث نوسان مفرط وزن در دوره‌های کوتاه زمانی می‌شود. گرسنگی کشیدن خودخواسته در افراد کم‌اشتهای عصبی موجب می‌شود که وزن بدن فرد آنقدر کاهش پیدا کند که کلیه‌ها و سایر اندام‌ها از کار افتاده و در نهایت به مرگ، منجر می‌گردد.

#### علل این کشمکش چه هستند؟<sup>4</sup>

کم‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی، برآیند تلاش در جهت ارضاء گرسنگی درون برای محبت و پذیرش بی‌قید و شرط، به وسیله‌ی داشتن اندامی "بی‌نقص" است. اما چرا این‌گونه است؟ آنانی که به این نابه‌نجاری گرفتار هستند، با مواردی که در پی آمده است، دست‌وپنجه نرم می‌کنند...

*احساس بی‌ارزش بودن به دلیل مورد سوءاستفاده قرار گرفتن در خانه.*

- آزار کلامی یا گرسنگی عاطفی
- بدرفتاری و سوءاستفاده‌ی جسمی یا جنسی
- اعتیاد به الکل و مواد مخدر
- احساس بی‌لیاقتی به دلیل خواسته‌های نامعقول دیگران*
- والدین کمال‌گرا و آرمان‌خواه
- پذیرش برپایه‌ی عملکرد
- محبت مشروط
- احساسات برآمده در فضایی با عملکرد و نقش حساس و خطیر.*
- مدل‌ها و رقصندگان باله (60 درصد از این افراد، ناهنجاری خوردن دارند)
- رقاصه‌ها و هنرپیشگان مرد و زن
- ورزشکاران، به‌ویژه کشتی‌گیران و ژیمناستیک‌کاران
- احساس ناامیدی در نتیجه‌ی افسردگی پس از سقط جنین.*
- انکار واقعیت
- اندوه عمیق، بدون بروز دادن ظاهری
- حس تقصیر در یک زندگی مب‌را از تقصیر
- احساس درماندگی به‌خاطر چاقی خانوادگی.*
- یک یا هر دو والدین
- گرایش به افزایش وزن
- ترس از چاق بودن

#### دلیل ریشه‌ای چیست؟

هر دو دسته‌ی افراد کم‌اشتها و پراشتهای عصبی تمرکزی و سواس‌گونه بر لاغر بودن دارند. فرد مبتلا به پراشتهایی عصبی به همان اندازه نسبت به غذا بی‌علاقه است که یک فرد مبتلا به کم‌اشتهایی عصبی به گرسنگی کشیدن، علاقه نشان می‌دهد. شخص پراشتهای عصبی به اندازه‌ی شخص کم‌اشتهای عصبی،

نسبت به غذا تنفر و انزجار دارد و از خوراک، به‌عنوان ابزاری برای منفعل کردن احساسات، استفاده می‌کند و با دفع کردن غذا، سعی در کاهش وزن دارد.

### **باور اشتباه:**

"من آنقدر چاق هستم که کسی نمی‌تواند مرا دوست بدارد. از خودم متنفرم. تنها راهی که می‌توانم مورد محبت قرار گیرم آن است که کنترل بدنم را در دست داشته باشم و آن را به اندازه‌ی مناسب درآورم."  
"راهی هست که به‌نظر آدمی مستقیم می‌نماید، اما عاقبت آن طرق، موت است."

(کتاب امثال سلیمان 14:12)

### **باور درست:**

"مسأله‌ی اصلی در زندگی من، اندازه‌ی بدنم نیست، بلکه آن است که به خودم از دریچه‌ی چشمان خدا بنگرم. خداوند، مرا آن‌چنان‌که هستم، دوست دارد. به‌جای آن‌که مقهور کنترل و پرهیز باشم، اختیار زندگی‌ام را آزاد می‌کنم و با تمام قلبم به خداوند عیسی اعتماد و توکل می‌نمایم."  
"به تمامی دل خود بر خداوند توکل نما و بر عقل خود تکیه مکن. در همه‌ی راه‌های خود او را بشناس، و او طریق‌هایت را راست خواهد گردانید."

(کتاب امثال سلیمان 6 و 3:5)

### **اگر این معضل، مشکل شما باشد، آن وقت چه می‌کنید؟**

در مقام فردی که با مشکل، دست‌به‌گریبان است، شروع کار شما باید اذعان به وجود مشکل باشد. برای کسانی که فارغ از هر مشکلی هستند، ممکن است که این مرحله و گامی آسان به‌نگر آید... لیکن متخصصان توافق دارند که این امر می‌تواند یکی از دشوارترین مراحل التیام و بهبود باشد. از هشت نشانه‌ی درپی آمده در مسیر احیاء خود استفاده کنید که همه‌ی آن‌ها راهی به آزادی درون برای تحقق خواسته‌ها هستند.

به انجام معاینات و آزمایش‌های پزشکی، راضی شوید. وضعیت کنونی، تهدیدی برای زندگی به‌حساب می‌آید!  
"مرد زیرک، بلا را می‌بیند و خویشتن را مخفی می‌سازد؛ اما جاهلان، می‌گذرند و در عقوبت، گرفتار می‌شوند."  
(کتاب امثال سلیمان 27:12).

هر هفته (یا به‌تناوب) در جلسات یک مشاور حرفه‌ای و کارکشته، شرکت جویید.

"دل خود را به ادب مایل گردان، و گوش خود را به کلام معرفت."  
(کتاب امثال سلیمان 23:12).

تا اندازه‌ی ممکن، درباره‌ی ناهنجاری‌های خوردن، دانش کسب کنید. برای خود و برای آنانی که به شما نزدیک هستند.

"هم‌چنین حکمت را برای جان خود بیاموز، اگر آن را بیابی، آنگاه اجرت خواهد بود، و امید تو منقطع نخواهد شد."

(کتاب امثال سلیمان 24:14).

به ناتوانی خود در مهار الگوی خوردن، اقرار و اذعان کنید.

"نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید، زیرا دعای مرد عادل در عمل، قوت بسیار دارد."

(رساله‌ی یعقوب 5:16).

از اعتقاد به اینکه تنها به قدرت بیشتر اراده نیاز دارید، دست بکشید. مشکل، برنامه و پرهیز غذایی نیست. "زیرا اسلحه‌ی ما جسمانی نیست بلکه نزد خدا قادر است برای انهدام قلعه‌ها، که خیالات و هر بلندی را که خود را به خلاف معرفت خدا می‌افرازد، به زیر می‌افکنیم و هر فکری را به اطاعت مسیح، اسیر می‌سازیم."

(رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5 و 10:4، هم‌چنین رساله‌ی

دوّم پولس به قرنتیان 10 و 12:9 را نیز مطالعه کنید).

به خود اجازه دهید تا کسانی را که به شما آزار رسانیده‌اند، عفو کنید، و حتی خود را نیز ببخشید.

"و متحمل یکدیگر شده، همدیگر را عفو کنید هرگاه بر دیگری ادعایی داشته باشید؛ چنان‌که مسیح شما را آمرزید، شما نیز چنین کنید."

(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13).

در ایمان کامل به قدرت خدا برای یاری به شما سلوک نمایید.

"در تو ای خداوند پناه برده‌ام، پس تا به ابد خجل نخواهم شد. به عدالت خود مرا خلاصی ده و برهان. گوش خود را به من فراگیر و مرا نجات ده. برای من صخره‌ی سکونت باش تا همه وقت داخل آن شوم. تو به نجات من امر فرموده‌ای، زیرا صخره و قلعه‌ی من تو هستی."

(کتاب مزامیر 3 تا 71:1).

ارزش خویشتن را بپذیرید.

بدانید که شما آن‌قدر ارزش دارید که عیسی برای شما بمیرد - شما محبوبی عزیز هستید. (انجیل یوحنا 3:16)! اگر وارد رابطه‌ی شخصی با خداوند عیسی گشته‌اید، هویت راستین شما در شخص مسیح است. شما خلقتی نوین در مسیح هستید. شما دیگر آنچه که پیشتر بوده‌اید، نیستید. اگر به عیسی اجازه دهید تا کانون زندگی شما گردد - نه خوراک، نه

وسواس؛ بلکه مسیح - به نحو فزاینده ای آزادی و رهایی خواهید یافت.

"پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقت تازه ای است؛ چیزهای کهنه درگذشت، اینک همه چیز تازه شده است." (رساله ی دوّم پولس به قرنتیان 5:17).

### چگونه می‌توانید کمک کنید؟<sup>5</sup>

هنگامی که فرد بیمار به حالت پیشین خود بازمی‌گردد و در ورطه‌ی گرفتاری پناه می‌جوید، برای او دستی قوی و استوار باشید که اجازه‌ی رفتن به وی نمی‌دهد.

هرآنچه می‌توانید، بیاموزید. دانش، دوست شما و نادانی، دشمن شما است. (کتاب امثال سلیمان 19:20 را مشاهده نمایید).

با روشی محبانه، با فرد مورد نگر، روبرو شوید. روبرو شدن با آن فرد، کار آسانی نیست، اما کاری انجام ندادن، برخلاف محبت است. (کتاب امثال سلیمان 12:18 را مشاهده کنید).

جستوجو برای کمکی تخصصی را تشویق کنید. اذعان به نیاز برای کمک، نشانه‌ی خردمندی است (کتاب امثال سلیمان 15:22).

درباره‌ی عواطف و احساسات، صحبت کنید تا به لایه‌های ژرفتر ارتباط کلامی برسید. به‌عنوان بخشی از گفت‌وگو، می‌توانید این پرسش را مطرح سازید: "چرا این‌گونه احساس می‌کنی؟" در جست‌وجوی آشکار کردن دلائل نهان پشت این بحران باشید. (کتاب امثال سلیمان 20:5).

با تمام دلتان، گوش دهید، گوش دهید، گوش دهید. مردم شیفته‌ی شنیدن تکرار حرف‌هایشان هستند: "پس چیزی که می‌گویی این است\_\_\_\_\_".

شنیدن و تکرار کردن، به اعتمادسازی کمک کرده و باب گفت‌وگو و ارتباط کلامی را باز می‌کند که این به‌نوبه‌ی خود، می‌تواند راه‌گشای شفا باشد. (کتاب جامعه 3:7).

محبتی خالص و قلبی را بیان دارید. عباراتی همچون *گرامی* یا *عزیز* که متضمّن شفقت و اهتمام هستند، غالباً کمک می‌کنند تا فرد، احساس اقلناح معنوی پیدا کند. (کتاب امثال سلیمان 25:11).

محبت را با رفتار مهرآمیز ملموس و مناسب، *ابراز* دارید.

در چشمان طرف مقابل، بنگرید، دست‌ها یا شانه‌های او را لمس و نوازش کنید. در ارتباط با والدین، برادران و خواهران، همسر؛ در آغوش گرفتن، یا بوسیدن، می‌تواند به‌گونه‌ای ویژه، پرمعنا و مفهوم باشد.

"دوست خالص، در همه ي اوقات، محبت مي‌نمايد و برادر  
به جهت تنگي، مولود شده است."  
(کتاب امثال سليمان 17:17).

درباره ي خطر، روراست باشيد.  
تأثيرات ويران‌گر ناهنجاري‌هاي در خوردن، چهره ي  
نفرت‌انگيز خود را در بدن فرد مبتلا به بيماري، نشان  
مي‌دهند. به فرد مبتلا به بيماري کم‌اشتهايي يا پراشتهايي  
کمک کنيد تا درباره ي خطري واقعي که او را تهديد مي‌کند؛  
نه براي کوتاه مدت، که براي بلند مدت، بينديشد. (رساله ي  
اول پولس به تسالونيکيان 5:14).

## نبایدها چه هستند؟

رفتار تحکم آمیز یا زورگویانه نداشته باشید. این روش، کارآیی ندارد. بکوشید که فرد را با ستایشی دائمی و محبتی بدون قید و شرط، از اندیشه‌های منفی دور سازید. (کتاب امثال سلیمان 12:18).

درباره‌ی انتظارتان برای تغییر و تحول، غیرواقعی نباشید.

زمانی تقریباً به درازای عمر، بر شخص گذشته است که با افکار منفی به این نقطه رسیده است. ماه‌ها یا بیشتر طول خواهد کشید تا شفا حاصل شود. (کتاب امثال سلیمان 19:11).

تصور نکنید تمام پزشکانی که با بیماران کم‌اشتها و پراشتهای عصبی سروکار دارند، به یک اندازه صلاحیت‌مند و حاذق هستند. متخصصی کاربلد و شفیق بیابید که به کمک برای رفع نیازهای درون، می‌شتابد و می‌تواند حلقه‌ی اعتماد را گسترش دهد. در صورت نیاز، به دنبال گزینه‌های دوم یا سوم باشید. (کتاب امثال سلیمان 15:22).

اجازه ندهید که افراد کم‌اشتهای عصبی در هنگام وزن کردن، وزن خود را مشاهده کنند.

عدد مذکور هرچه باشد، افکار منفی آنان به ایشان می‌گوید که همان‌قدر هم بسیار زیاد است. اگر آن‌ها عددی نداشته باشند که لازم می‌بینند با آن مبارزه کنند، در آن صورت، یک نگرانی کمتر وجود خواهد داشت که بخواهند با آن سر کنند. (کتاب امثال سلیمان 16:21).

فرصت کمک خواستن از یک کم‌اشتهای عصبی سابق را از دست ندهید.

افرادی که سابقاً گرفتار بیماری کم‌اشتهایی عصبی بوده‌اند، از تمام حقه‌ها، همچون مسموم کردن غذا، جنب‌وجوش و فعالیت بدنی هنگام خواب و پنهان از دید دیگران و قایم کردن غذا در آستین‌ها برای این‌که بعداً آن‌را دور بیندازند؛ آگاهند. برای یک فرد مبتلا به پریشانی در خوردن، هیچ‌چیز اطمینان‌بخش‌تر از دستی‌یاری‌گر از جانب کسی که خود، پیش‌تر در آن حالت قرار داشته است \_ کسی که اکنون در پیروزی زندگی می‌کند؛ نیست. (کتاب امثال سلیمان 27:17).

اگر فرد کم‌اشتهای عصبی غذا نخورد، خود را درمانده میندازید. با دست خود به او غذا دهید.

از آن‌جا که افراد کم‌اشتهای عصبی تحت تملک بنیان فکری منفی هستند که نخوردن را به آن‌ها حکم می‌کند، غذا دادن با دست، می‌تواند از فشار خودخواسته‌ی آنان از حس تقصیر و ترس ناشی از پرخوری، بکاهد. (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:2).

خسته‌خاطر و تسلیم نشوید.

شکيبايي، پافشاري و پشتکار براي کمک به احياء و اعاده ي يکپارچگي و کامليت، ضروري و حياتي هستند. (رساله ي اول پولس به قرنتيان 8 و 7 و 13:4).

افراد رنجور از نابساماني در خوردن، گرسنه و تشنه ي محبت هستند. محبت خود را با نگاه کردن به آنان و گذران وقت با ايشان \_ وقت بيشتر، ابراز داريد. آنان محبت را و-ق-ت-د-ا-د-ن، ميخوانند. ايشان همچنين، احساس ارزشمند بودن نميکنند؛ و هنگامي که به گونه اي ملموس و محسوس، به سراغ آنها ميرويد و آنان را نوازش ميکنيد، در واقع، نشان ميدهيد که آنها حتماً داراي ارزش هستند. اگر حتي به نگر مي رسد که واکنشي نشان نمي دهند، ولي شديداً پذيرش از جانب شما را مي جويند. آنان عميقاً مشتاق محبت بي قيد و شرط، محبت خداوند و محبت شما هستند.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

رساله‌ی به عبرانیان 4:13

کتاب امثال سلیمان 15:32، 18:15، 16:20

رساله‌ی پولس به کولسیان 10 و 3:9

رساله‌ی پولس به رومیان 6:6

رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 6:19، 10:31، 10:13

رساله‌ی پولس به غلاطیان 2:20

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: استعمال الکل و مواد مخدر، وابستگی متقابل،  
مداخله در بحران، روحیه‌ی عیبجویی، افسردگی، ترس، عادات  
و منشأها، امید، هویت، بیماری، سلطه‌طلبی، پرخوری، حس  
طردشدگی، ارزش خویشتن، نگرانی و نیز عنوان‌های مرتبط  
دیگر را مشاهده کنید.



## سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی توفان نهانی

هیچ‌چیز همچون سوء استفاده‌ی جنسی به اعماق درون کودک، نفوذ نمی‌کند. چنگال‌های این پلییدی، ژرفای درون کودک را می‌خراشد، بر دل لطیف او چنگ می‌اندازد و بر آن می‌پیچد و بر پیکره‌ی بی‌گناهی و اعتماد، ضربه وارد می‌آورد و آن را از بین می‌برد. این تجاوز و هتاک‌ی به ناموس، قربانی خود را در گودال تاریک و آلوده رها می‌کند... جایی که هیچ کودکی نباید آن را تجربه کند.

### چه چیز، سوء استفاده‌ی جنسی دوران کودکی را پی می‌افکند؟

برای روشن شدن گستردگی و توانایی این امر، باید گفت که سوء استفاده‌ی جنسی دوران کودکی، هرگونه رفتار متقابل جسمی، دیداری یا کلامی توسط یک بچه‌ی بزرگ‌تر یا فرد بزرگسال با بچه‌ی کوچک‌تر، و با انگیزه و هدف برانگیزش میل جنسی یا لذت و ارضاء جنسی؛ را شامل می‌شود. قربانی چنین سوء رفتاری، هر پسر یا دختر زیر سنّ هجده سال است که برای یکبار یا بیشتر، رنج بدرفتاری جنسی را تجربه کرده است. چنین سوء رفتاری، منجر به آسیب عاطفی، ذهنی، روحی و بدنی می‌گردد.

سوء رفتار جنسی با کودک، تقریباً همیشه از سوی فردی که کودک را می‌شناسد یا با او ارتباطی مستمر دارد، انجام می‌گیرد. آشنایی این‌چنینی پایه‌گذار مراحل است که طی آن، کودک را در معرض آسیب دیگر آزاری در آینده قرار خواهد داد.

کتاب مقدس درباره‌ی دسیسه‌ها و توطئه‌های فرد دیگر آزار، سکوت اختیار نمی‌کند:

"در جای مخفی مثل شیر در بیشه‌ی خود کمین می‌کند،  
به جهت گرفتن مسکین، کمین می‌کند؛ فقیر را به دام خود

کشیده، گرفتار می‌سازد"

(کتاب مزامیر 10:9).

## چه چیز موجد زنا یا تجاوز به محارم است؟

زنا با محارم یا تجاوز به نزدیکان، رفتار جنسی متقابل فرد با کودک یا نوجوانی است که خود عضوی از خانواده‌ی آنها است \_ بستگان نسبی، بستگان سببی یا فردی که به واسطه‌ی ازدواج یا ازدواج مجدد، نسبت خویشاوندی پیدا کرده است. ارتباط جنسی زنا و تجاوز محارم، معمولاً برای دوره‌ای طولانی ادامه می‌یابد. تجاوز و زنا محارم، اساساً در گونه‌های ارتباطی (به‌ترتیب برتری و رجحان)، در پی آمده، رخ می‌دهد:

- دختر با پدر یا پدر خوانده، پدر بزرگ، عموی یا دایی، پسر عمو، پسر عمه، پسر خاله، پسر دایی، برادر بزرگتر، برادر ناتنی یا شوهر خواهر خود
- پسر با پدر یا پدر خوانده، پدر بزرگ، عموی یا دایی، پسر عمو، پسر عمه، پسر خاله، پسر دایی، برادر، برادر ناتنی یا شوهر خواهر، خواهر یا مادر خود

کتاب مقدس درباره‌ی زنا و تجاوز محارم، سکوت اختیار نمی‌کند: "هیچ‌کس به احدی از اقربای خویش، نزدیکی ننماید." (کتاب لاویان 18:6).

بسیاری فرزندان خود را یا به‌خاطر سوء استفاده قرار گرفتن و یا به‌سبب ماندن در رابطه‌ی بد و نادرست، سرزنش می‌کنند. لیکن این منتقدان بی‌اطلاع، آگاهی ندارند که بچه‌ای که قربانی سوء استفاده‌ی جنسی است، احساس درهم‌شکستن و درمانده بودن می‌کند. کودکی که حق انتخاب درباره‌ی قرار گرفتن در معرض سوء استفاده‌ی جنسی را ندارد و نمی‌تواند آزار جنسی خود را متوقف سازد، در برابر درد عاطفی، بی‌دفاع بوده و احساس بی‌پناهی و تنهایی کامل می‌کند.

کتاب مقدس، درباره‌ی نگرانی خدا برای قربانی‌های سوء استفاده‌ی جنسی، سکوت اختیار نمی‌کند:

"البته دیده‌ای، زیرا که تو بر مشقت و غم می‌نگری، تا به دست خود، مکافات برسانی. مسکین امر خویش را به تو تسلیم کرده است. مددکار یتیمان تو هستی... ای خداوند، مسألت مسکینان را اجابت کرده‌ای، دل ایشان را استوار نموده‌ای و گوش خود را فراگرفته‌ای."

(کتاب مزامیر 17 و 10:14).

## روند معمول سوء استفاده‌ی جنسی دوران کودکی

### چیست؟

سوء استفاده‌ی جنسی دوران کودکی، عموماً یک روی داد مربوط به گذشته و محدود نیست، بلکه برنامه‌ای عمده و از پیش طراحی شده است که منجر به سوء استفاده‌ی مکرر توسط فرد مجرم می‌گردد. درحالی‌که جزئیات هر قربانی کردن، با

دیگری متفاوت است، اما مجرمان عموماً از رفتاری مشابه، پیروی می‌کنند: ابتدا اغواء کردن و فریفتن، سپس تهییج و تحریک، ساکت کردن و سرکوب کردن کودک، مراحل است که آنان دنبال می‌کنند. به هنگام سرکوب، کودک، تمام امید خود را ازدست می‌دهد.<sup>1</sup>

اغواء کردن و فریفتن - فرد مجرم، کودک را از نگر عاطفی و با تقویت صمیمیت، اعتمادسازی پیش‌رونده و لذت بخشیدن، اغواء می‌کند. این کار با تبدیل شدن به یک "دوست" با دقت و نکته‌بینی که رفتاری ممتاز یا دادن پول، هدیه، رشوه یا جایزه را از خود به نمایش می‌گذارد، کامل می‌شود.

تحریک و انگیزش - کودک از تماس بدنی که ظاهراً مناسب، تصدیق‌کننده و گرم (کشتی گرفتن تفریحی و لمس و تماس لطیف، همچون در آغوش گرفتن و نوازش آهسته و ملایم پشت) به نگر می‌رسد، احساس لذت و خوشی می‌کند. پس از مدتی، کودک دچار رخوت و کرختی می‌شود و در برابر توالی رفتارهای جنسی پیش‌رفته‌تر، آسیب‌پذیر می‌گردد. دست‌درازی‌های بیشتر بدنی، ممکن است که لذت‌بخش نباشد، ولی تحریک بیشتر جنسی، می‌تواند موجب لذت باشد. (بر اساس نقشه و برنامه‌ی خدا، بدن به‌طور طبیعی به انگیزش جنسی، واکنش نشان می‌دهد. در عین حال که بچه‌ها در نهایت از آمیختگی درد و لذت، احساس کشمکش و ناآرامی می‌کنند، هرگز نباید هیچ تقصیری را متوجه کودک نمود - تقصیر و گناه، تنها متوجه و از آن فرد آزار دهنده است.)

ساکت کردن - فرد مجرم، از طریق ارباب و ترساندن و تهدیدهای ترسانگیز، سعی در حصول اطمینان از سکوت قربانی دارد. از طریق توجه ویژه، هدایا، و امتیازات مختلف، حس منحرفی از وفاداری و وظیفه‌شناسی، پیش‌تر در کودک پرورانیده شده است. اگرچه سوءاستفاده‌ی جنسی ممکن است که روی‌دادی مربوط به گذشته بوده یا اکنون نیز ادامه داشته باشد، لیکن عده‌ی اندکی از قربانیان این پلییدی، چیزی درباره‌ی آن می‌گویند. آن راز ویران‌گر، سال‌ها در باتلاق احساسات دوگانه‌ای همچون عشق و نفرت، لذت و شرم، مهربانی و ترس؛ نهان باقی می‌ماند. قربانی از واقعیت بودن در رابطه و نیز از احتمال ازدست دادن رابطه، احساس خشم و غضب می‌کند. ضمناً مجرمین و سوءاستفاده‌کنندگان، به‌خوبی و از روی فراست، از قدرت و احاطه بر طعمه و قربانی بی‌گناه خویش، آگاهند.

سرکوب کردن - هنگامی که هیچ‌کس کودک قربانی رابطه‌ی آزارنده را رهایی نمی‌دهد، آن بچه احساس خیانت مضاعف را تجربه می‌کند. هر قسم امید برای "نجات یافتن" توسط هرکس از جمله خدا نیز، نابود می‌گردد. کودک، احساس می‌کند که راهی جز سر فرود آوردن در برابر قدرت مجرم ندارد و

به آرامی به بردگی عاطفی، فرو می‌غزد. پس از آن، ناامیدی، حکومت خود را برپا می‌دارد، روح و روان، سرکوب شده و روشنایی روح، به خاموشی و تاریکی می‌گراید. کتاب مقدس، فریبکاران را چنین توصیف می‌فرماید:

"معصیت شریر در اندرون دل من می‌گوید که ترس خدا در مدنظر او نیست. زیرا خویشتن را در نظر خود تملق می‌گوید تا گناهانش ظاهر نشود و مکروه نگردد. سخنان زبانش شرارت و حيله است. از دانشمندی و نیکوکاری دست برداشته است. شرارت را بر بستر خود تفکر می‌کند. خود را به راه ناپسند، قائم کرده، از بدی نفرت ندارد.".

(کتاب مزامیر 4 تا 36:1).

## مجرمان و متجاوزان چگونه "بازی حسّ تقصیر" را به راه می‌اندازند؟

پس از عمل سوء استفاده‌ی جنسی، ترسان بودن افراد مجرم، رخ می‌نماید. آن‌ها در جست‌وجوی راهی برمی‌آیند تا با گذاشتن کوهی از عذاب وجدان بر پشت قربانی خویش، انگشت اتهام را متوجه او سازند. این ترفند و راهبرد، يك بازی است.

بیشتر بازی‌ها، سرگرم‌کننده هستند و نیازمند سطحی از ترفندها و راهبردهای خاص خود می‌باشند. در مورد سوء استفاده‌ی از کودک، مجرمان به یکی از قدرتمندترین سلاح‌های موجود - یعنی حسّ تقصیر، متوسل می‌شوند. در واقع، بیش‌تر مجرمین، دارای يك مهارت ممتاز در بازی حسّ تقصیر - بازی نیرنگ و فریب هستند. برای قربانی امّا، این بازی مفرح نیست؛ بلکه ستم‌گرانه و بی‌رحمانه می‌باشد. کتاب مقدس می‌فرماید: "در دل هرکه تدبیر فاسد کند، فریب است.".

(کتاب امثال سلیمان 12:20).

- "اگر تو رازمان را برملا کنی، قلب من می‌شکند. آن‌ها دیگر اجازه نخواهند داد که تو را ببینم؛ من خودم را خواهم کشت."
- "اگر تو رازمان را برملا کنی، احساسات مادر، به‌سختی آسیب خواهند دید. او درک نخواهد کرد و ما را تنها خواهد گذاشت."
- "اگر تو رازمان را برملا کنی، مادرت از من جدا خواهد شد. خانواده‌ی ما از هم می‌پاشد و این تقصیر تو خواهد بود."
- "اگر تو رازمان را برملا کنی، من به آن‌ها خواهم گفت که تو این‌را خواستی، تو شروع کردی. کسی حرف تو را باور نخواهد کرد."

- "اگر تو رازمان را برملا کنی، من دیگر تو را دوست نخواهم داشت. من تمام اعضاء خانواده و تو را خواهم کشت."

## بایدها و نبایدها به‌هنگام آگاهی یافتن از موضوع، چه هستند؟

هنگامی که سخن از هر نوع سوءاستفاده به میان می‌آید، بسیاری سر خود را همچون کبک در برف انکار فرو می‌برند. اگرچه بسیار دشوار، اما روبرو شدن با این حقیقت که کودک، مورد سوءاستفاده قرار گرفته است؛ گام نخست در جاری شدن شفا به‌شمار می‌رود. در این حقیقت که: "انصاف کردن، خرمی عادلان است، اما باعث پریشانی بدکاران می‌باشد." (کتاب امثال سلیمان 21:15)، آرامی و تسلی بیابید.

### بایدها<sup>2</sup>

- آگاه باشید که سوءاستفاده از کودک، غیرقانونی و جرم، محسوب می‌شود و باید گزارش داده شود.
- آگاه باشید که کودکان، غالباً توسط افرادی که آن‌ها را می‌شناسند، مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند.
- آگاه باشید که کودکان، به‌ندرت دربارهی سوءاستفاده، دروغ می‌گویند.
- آگاه باشید که بیشتر مواقع، بدرفتاری، توأم با خشونت است، حال آن‌که سوءاستفاده‌ی جنسی ممکن است که این‌گونه نباشد.
- آگاه باشید که کودکان ممکن است به‌سبب ترس، موضوع را انکار کرده یا داستان خود را عوض کنند.
- آگاه باشید که سوءاستفاده‌ی جنسی، در صورتی که متوقف نشود؛ ادامه پیدا می‌کند و بدتر می‌شود.

### نبایدها

- باور آنچه که می‌شنوید، هر قدر هم مشکل باشد، در موضع انکار، قرار نگیرید.
- نپندارید که چون این موضوع، تنها یکبار اتفاق افتاده است، جدی و مهم نیست.
- سوءاستفاده‌ی جنسی را دستکم نگیرید.
- اجازه ندهید که فرد مجرم، بدون مواخذه، از پی کار خود برود.
- اعضاء دیگر خانواده را مقصر ندانید و آن‌ها را سرزنش نکنید.
- موضوع سوءاستفاده‌ی جنسی را یک راز خانوادگی نگاه ندارید.



## شما در وهله‌ی نخست، چه باید بکنید؟ اگر نسبت به وقوع سوء استفاده‌ی جنسی کودک، مشکوک هستید

- به دنبال درخواست کمک از یک متخصص ماهر باشید که برای کار با کودکان آموزش دیده است، تا...  
شک شما را شناسایی کرده یا آن را برطرف سازد
  - با مسئولین برنامه‌های دفاع و حمایت از حقوق کودکان تماس بگیرید و به‌طور خصوصی، دل‌نگرانی خود را شرح دهید.
  - شخصی را درنگر بگیرید که بتواند در آنجا از کودک، ارزیابی به‌عمل آورده و اندرزهایی عملی و کارآمد ارائه کند.
  - دانسته‌های خود را افزایش دهید (این‌کار را در حضور کودک، انجام ندهید)
  - با مرکز خدمات مراقبت از کودک، تماس بگیرید.
  - با وکیل خانوادگی [در صورت برخورداری] تماس بگیرید.
  - با کانون حمایت از زنان و کودکان، تماس بگیرید.
  - با یک شبان یا رهبر روحانی، تماس بگیرید.
  - با مقامات پلیس محلی یا مؤسسه‌ی اجرایی قانون، تماس بگیرید.
  - با دفتر کانون وکلای ناحیه‌ی زندگی خود، تماس بگیرید.
- "مرد حکیم در قدرت می‌ماند، و صاحب معرفت در توانایی ترقی می‌کند، زیرا که با حسن تدبیر، باید جنگ بکند، و از کثرت مشورت دهندگان، نصرت است." (کتاب امثال سلیمان 6 و 5:24).

## اگر کودک، سوء استفاده‌ی جنسی را فاش می‌کند

- آرامش خود را حفظ کنید.
- برای پاسخ دادن با حساسیت به هر پرسشی که کودک، مطرح می‌سازد، وقت بگذارید.
- همیشه نزدیک و در دسترس کودک باشید.
- در کنار کودک بمانید و او را فقط با فرد بزرگسالی تنها بگذارید که هم شما و هم خود کودک، به او اعتماد دارید.
- به حریم کودک نسبت به کسانی که لازم نیست موضوع را بدانند، احترام بگذارید.
- قولی ندهید که نمی‌توانید به آن عمل کنید، مواردی همچون: "مادرت عصبانی نخواهد شد" یا "آن فرد به دردسر نخواهد افتاد"، از این‌گونه قول‌ها هستند.

- درباره‌ی این‌که باید به مؤسّسات اجراء قانون، موضوع را اطلاع داد و چیزی که بعداً اتفاق خواهد افتاد؛ توضیح دهید.
- آماده‌ی محافظت از کودک شوید، آزمایشات پزشکی را ترتیب دهید و مشاوره‌ی حرفه‌ای را دریافت دارید. کلام خدا در رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 5:14، چنین می‌فرماید: "ای برادران، از شما استدعا داریم که سرکشان را تنبیه نمایید و کوتاه‌دلان را دل‌داری دهید و ضعفاء را حمایت کنید و با جمیع مردم تحمّل کنید."

### کار شما در پی‌گیری اقدامات بعدی چیست؟

- بچه را برای آزمایشات فوری و مستندات، پیش پزشک کودکان، یا بخش مراقبت‌های ویژه‌ی بیمارستان محلّ سکونت خود ببرید.
- دلیل مشکوک بودن به سوءاستفاده‌ی جنسی از کودک را بازگو کرده و بیان دارید که مورد آزار کودک، باید به یک مددکار اجتماعی سپرده شود.
- نسخه‌ای از گزارش پزشکی مکتوب و در صورت موجود بودن، نسخه‌هایی از عکس‌های گرفته شده را درخواست کنید. (در صورت نیاز، وکیل، می‌تواند آن‌ها را در دادخواست خود، مورد استفاده قرار دهد.)
- یادداشتی از تمام تماس‌ها شامل: تماس‌های تلفنی، گزارش‌ها، و عکس‌ها را نگه‌داری کنید.
- در صورتی که پرونده‌های مددکار اجتماعی، گم شوند، نمونه عکس‌ها و گزارش‌های خودتان را تکثیر و ارائه کنید.
- برپایه‌ی روش‌های معمول، با مددکار اجتماعی، موضوع را پی‌گیری کرده و درباره‌ی روند پرونده، سؤال کنید و چگونگی امکان همکاری را بررسی نمایید.
- اگر مؤسّسات و مقامات خدمات محلّی، پاسخ‌گو نیستند، درخواست خود را به وسیله‌ی تماس با مقامات بالاتر مؤسّسات استانی یا منطقه‌ای مطرح سازید. کلام خدا در رساله‌ی اوّل پطرس 14 و 2:13، چنین می‌فرماید: "لهاذا هر منصب بشری را به‌خاطر خداوند، اطاعت کنید، خواه پادشاه را که فوق همه است، و خواه حکام را که رسولان وی هستند، به‌جهت انتقام کشیدن از بدکاران و تحسین نیکوکاران."



## شما چگونه این راز را نمایان می‌سازید؟

کودکانی که قربانی سوء استفاده‌ی جنسی شده‌اند، اسیر "معماً و راز مگو" هستند. آشکار ساختن حقیقت، تنها راه‌کار درست برای درهم‌شکستن نیروی آن راز و معماً است. آغاز این کار، بیرون آوردن آرام و مهرآمیز بچه از تاریکی به سوی نور راستی است.

برای گشودن قلبهای قربانیان این پلییدی، به آنها علاقه و توجهی مهربانانه و شفقت مسیح را نثار کنید.<sup>3</sup>

- برای حکمت مافوق طبیعی از جانب روح خدا، دعا کنید.

- محیطی امن و به‌دور از اشخاص و مکان‌های ناراحت‌کننده، فراهم آورید.

- این سؤال را مطرح سازید: "آیا چیزی ناراحت‌کننده

یا گیج‌کننده را تجربه می‌کردی؟"

- به‌دقت، گوش فرادهید، آنچه را که گفته شده است،

تکرار کنید و بپرسید: "آیا من منظورت را درست

فهمیدم؟"

- مراقب پرسیدن سؤالات مستقیمی هم‌چون: "آیا او این

کار را با تو انجام داد؟"، باشید.

- اجازه دهید تا مسئولین صلاحیت‌مند در مسائل مربوط

به سوء استفاده‌ی جنسی از کودکان، برای روشن شدن

حقیقت، تا حد امکان، سؤالات خود را مطرح سازند.

- به کودک بگویید که حرف‌های او را باور می‌کنید.

- تصدیق کنید که عمل فرد مجرم، خطا و پلید بوده

است.

- به کودک اطمینان دهید که او مورد سرزنش و نکوهش،

قرار نمی‌گیرد.

- تأکید و تأیید کنید که "بازگو کردن و حرف زدن"،

کار درستی است.

- با به نمایش گذاشتن محبت و علاقه‌ی خالصانه، محیطی

امن را فراهم نمایید.

"مشورت در دل انسان [کودک]، آب عمیق است، اما مرد

فهم آن را می‌کشد."

(کتاب امثال سلیمان 20:5).

## به بچه‌ها اجازه‌ی نه گفتن به بزرگترها را

بدهید.

خیلی از کودکان نمی‌دانند که اجازه دارند تا برای

محافظت از خودشان کاری انجام دهند. هنگامی که سخن از

سوء استفاده‌ی جنسی در میان است، آنها غالباً نمی‌دانند که

چه چیز واقعاً اتفاق می‌افتد و آنقدر هراسان می‌شوند که

قادر نیستند تا به‌سرعت، کاری انجام دهند. از آنجا که

بیشتر کودکان آموخته‌اند که از رفتارهای بزرگترها، اطاعت

کنند، با این وجود، نیاز دارند تا برای حفاظت خودشان هنگامی که رفتار بزرگترها آزارنده می‌شود، توانایی کسب کنند. عبارات در پی آمده، می‌توانند به تدریج، اطمینان را القاء کرده و در قلب کودک، جرأت و شهامت به وجود آورند و به او کمک کنند تا در برابر پیشنهاد و پیشروی نامناسب جنسی، ایستادگی نمایند.

- "خدا تو را دوست دارد و در فکر خویش، بدن تو را برای برنامه و هدفی ویژه، آفریده است."
- "اگر از تو خواسته می‌شود که کاری انجام دهی که فکر می‌کنی اشتباه است، از تو انتظار دارم که پاسخ منفی - حتی به بستگان یا دوستان یا اعضای خانواده که از تو بزرگتر هستند، بدهی" (خودتان با صدایی محکم و قاطع، واژه‌ی نه را بگویید تا کودک چگونگی آن را ببیند.)
- "بدن تو متعلق به تو است و تو باید تصمیم‌گیری که چه کسی می‌تواند آن را لمس کند."
- "آن دسته از اندام‌های بدن که با زیرپوش و شورت، پوشیده می‌شود، خصوصی و غیرقابل نشان دادن است."
- "هرگز اجازه نده که کسی غیر از پزشک و آن‌هم فقط به‌خاطر دلائل پزشکی، به اعضای پنهان و خصوصی بدنت دست بزند."
- "اگر کسی خواست که به آن نقاط بدنت دست بزند، جیغ بزن و به جای امنی فرار کن."
- "اگر کسی نقاط خاص بدنت را لمس می‌کند و می‌گوید که این‌کار، اشکالی ندارد، بدان که کارش اشتباه است! تو باید این موضوع را به من یا به کسی که به او اعتماد داری، بگویی."
- "اگر آن شخص، دست از لمس کردن بدنت نمی‌کشد، باید بگویی: «اگر به کارت ادامه دهی، به دیگران خواهم گفت!» سپس هنگامی که از آسیب و آزار درامان بودی، به من یا به کسی که به او اعتماد داری، بگو که چه اتفاقی افتاده است."
- "اگر شخصی به تو گفت که این کار را به‌عنوان یک راز، پیش خودت نگه‌دار، از او نترس و حتماً بگو که چه شده است."
- "اگر تلاش می‌کنی که خطایی را گزارش دهی و فرد بزرگسال مورد اعتماد تو حرفت را باور نمی‌کند، مهم نیست که چقدر احساس سرخوردگی و خجالت می‌کنی - آن‌قدر به گفتن ادامه بده تا بالاخره کسی حرفت را باور کند."
- "اگر گناه‌کاران، تو را فریفته سازند، قبول منما."

(کتاب امثال سلیمان 1:10).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب مزامیر 34:18

کتاب مزامیر 30:2

کتاب مرآی ارمیاء 23 و 22:3

کتاب اشعیاء 19 و 43:18

رساله‌ی پولس به رومیان 12:19

رساله‌ی پولس به افسسیان 4:32

رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5:17

کتاب ارمیاء 29:11

کتاب مزامیر 107:21

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:7

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین  
عنوان‌های: خشم، افسردگی، ترس، بخشش و آمرزش، حس  
تقصیر، امید، هویت، سلطه‌طلبی، حس طرد شدگی، ارزش  
خویشتن، بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن و نیز  
عنوان‌های مرتبط دیگر را مشاهده کنید.

## 8

### وابستگی متقابل

ایجاد تعادل در یک رابطه‌ی نامتعادل

این هم‌گونه‌ای اعتیاد، نه به مواد مخدر یا الکل، بلکه تخدیر و اعتیاد به ارتباط و رابطه است. شخصی ممکن است از نگر عاطفی ضعیف و نیازمند به ارتباط با فردی است که از نگر احساسی و عاطفی، قوی باشد و فرد دیگری ممکن است که از بُعد عاطفی و احساسی، قوی باشد، اما درحقیقت و به سبب احتیاج به این‌که شخصی دیگر به او نیازمند است،

ضعیف می‌باشد. هردوی این دسته افراد، در حالت انکار قرار دارند.

گرچه گاه نقش‌ها تغییر می‌کنند، وابستگی متقابل اما با فرازها و فرودهای مفرط و شدید و در زمانی رخ می‌نماید که طرفین، آن‌چنان درباره‌ی یک رابطه‌ی نامتعادل باهم حرف می‌زنند که گویی در بالا و پایین رفتن الاکلنگی، گرفتار شده‌اند \_ ابتدا واله و شیدای هم هستند... سپس ازهم دوری می‌گزینند... و الگویی ویران‌گر از سلطه‌طلبی و کنترل را که شادی و خوشی زندگی را تخلیه می‌کند پیش می‌گیرند. وابستگی به خدا و نه به شخص، چاره و درمان چنین اعتیادی به ارتباط و رابطه می‌باشد.

"نیکو است که به این متمسک شوی و از آن نیز دست خود را برنداری زیرا هرکه از خدا بترسد،  
از این هردو بیرون خواهد آمد." (کتاب جامعه 7:18).

### چگونه می‌توانید ماهیت یک رابطه‌ی به هم وابسته را تشخیص دهید؟

شما می‌توانید در رابطه‌ای به هم وابسته قرار داشته باشید، اگر:

- احساس ازدست رفتن هویت فردی دارید.
- از مسیر وجدان و ضمیر، منحرف شده‌اید.
- در ایجاد یک ارتباط سالم و صمیمی، دچار مشکل هستید.
- با معضل ارزش پایین به خود، دست‌به‌گریبان هستید.
- حاکمیت‌طلب و سلطه‌جو هستید.
- در تعیین حدومرزها، مشکل دارید.
- دچار حسادت و تمامیت‌خواهی می‌شوید.
- از ترک شدن و ترک کردن، می‌هراسید.
- فرازها و نشیب‌های مفرط را تجربه می‌کنید.
- حس به‌خطا رفته‌ای از امنیت را دارید.
- اعتیاد دیگری علاوه بر اعتیاد به رابطه و ارتباط دارید.
- احساس می‌کنید که در ارتباط و رابطه، به مانع و دامی گرفتار آمده‌اید.

### چگونه بر وابستگی متقابل، پیروز می‌شوید؟

در یک رابطه‌ی بیرون از چهارچوب تعادل، هردو طرف آن ارتباط، به گودال وابستگی به رابطه‌ی متقابل، فرومی‌غلتنند، جایی که برای رابطه‌ی شما با خدا و با سایرین، زیان‌آور است.

خدا می‌خواهد که شما به او وابسته باشید \_ و کاملاً به او تکیه نمایید. او می‌خواهد تا شما به او اعتماد و توکل کنید تا تمام نیازهایتان را برآورد، از عزیزان شما

مراقبت فرماید و بر وابستگی‌های ویران‌گر شما غالب آید. در اینجا چهار مرحله‌ی مهم برای آن‌که پاهایتان را در مسیر احیاء قرار دهند و دل شما را به رابطه‌ی سالم امیدوار سازند، ذکر می‌شوند.

**مرحله‌ی یکم: با وابستگی متقابل خودتان، روبرو شوید**  
با این حقیقت که به وابستگی متقابل، مبتلا هستید،  
مواجه شوید<sup>1</sup>  
به حقیقت، اذعان نمایید...

- به خودتان
- به فرد قابل اعتمادی که شما را برای پاسخ‌گو بودن، آماده نگاه می‌دارد
- به خدا

"نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید، زیرا دعای مرد عادل در عمل، قوت بسیار دارد."  
(رساله‌ی یعقوب 5:16).

- با برآوردها روبرو شوید  
مسئولیت‌پذیری داشته باشید که...
- چگونه تجربیات و واکنش‌های گذشته‌ی شما به روابطتان آسیب رسانیده است.
  - با حسد ورزیدن، غبطه خوردن، خودخواه بودن، عقده‌ای بودن و وسواسی بودن، دردی در خود ایجاد کرده‌اید.
  - به راه‌هایی رفته‌اید که در آن‌ها، وابستگی متقابل شما، ارتباطتان را با خدا تضعیف کرده و سبب شده تا شما هم کیفیت و هم کمیّت وقت دادن برای خداوند و صمیمیت با او را ازکف بدهید.
- "هرکه گناه خود را بپوشاند، برخوردار نخواهد شد؛  
اما هرکه آن را اعتراف کند و ترک نماید؛ رحمت خواهد یافت."

(کتاب امثال سلیمان 28:13).

احساسات و عواطف دردناک خود را اعتراف کنید  
درک کنید که...

- جدا از آنچه برمی‌گزینید، درد و رنج خواهید کشید. اگر ارتباط وابسته‌ی متقابل را ترک کنید، آسیب خواهید دید. اگر آن‌را نگاه دارید، بازهم آسیب خواهید دید. تنها امید برای شفای آتی شما، ترک منش زندگی مبتنی بر وابستگی متقابل است.
- هنگامی که شدت و حدت رابطه، رو به کاهش می‌گذارد، شما گوشه‌گیری عاطفی را تجربه خواهید کرد.
- شما به پشتیبانی دیگران برای پایان بخشیدن به درد و رنج ابتدایی و کمک به جهت پرهیز از یک رابطه‌ی وابسته‌ی متقابل، نیاز دارید.

"دوست خالص در همه‌ی اوقات، محبت می‌نماید، و برادر  
به جهت تنگی، مولود شده است." .  
(کتاب امثال سلیمان 17:17).

با رابطه (های) وابسته‌ی متقابل کنونی و حاضر، روبرو  
شوید<sup>2</sup>

بپذیرید...

- شما در چنین رابطه‌ای نقش داشته‌اید و از تبعیت از الگوهای رابطه‌ی وابسته‌ی متقابل، دست بکشید.
- رفتارهایی ویران‌گر داشته‌اید، سپس آن‌ها را با رفتارهایی سازنده، جایگزین نمایید. این کار کمک می‌کند تا آن‌ها را یادداشت کنید.
- درد و رنج طبیعی انزوای عاطفی که در روند شفا از اعتیاد و عادت به رابطه، عمومیت دارد، یک واقعیت است. در عوض، بر اهداف مافوق طبیعی خدا که شما را به شباهت مسیح درمی‌آورند، تمرکز کنید.

با تمرکز رابطه‌ی وابسته‌ی متقابل خود، روبرو شوید  
از تمرکز، دست بکشید...

- بر آنچه شخص دیگر، انجام می‌دهد، تمرکز نکنید. کانون توجه خود را بر آنچه که نیاز دارید تا برای شفا یافتن عاطفی و احساسی انجام دهید، قرار دهید.
- بر مشکلات فرد دیگر، متمرکز نباشید. شروع به تمرکز بر حل مشکلات خودتان نمایید و از ندیده گرفتن انسان‌ها و برنامه‌ها در زندگی خود، دست بردارید.
- به تلاش برای به چالش کشیدن شخص دیگر، تمرکز نکنید. شروع به تمرکز بر تغییر و تحول خویشتن نمایید.

"حکمت مرد زیرک این است که راه خود را درک نماید،  
اما حماقت احمقان، فریب است." .

(کتاب امثال سلیمان 14:8).

با آنچه که نیاز است که ترک کنید تا شفا یابید،  
روبرو شوید

ترک کنید...

- دوران کودکی و افکار وابسته بودن را ترک کنید. ("من نمی‌توانم بدون تو زندگی کنم")، سپس وارد دوره‌ی بلوغ و بزرگسالی سالمی شوید. ("من می‌خواهم که تو در زندگی من باشی، اما اگر چیزی رخ دهد، با وجود آن هم می‌توانم بدون تو به زندگی ادامه دهم").
- فرد ناپخته و نابالغ، نیازمند وابستگی به دیگری است که نیاز فزاینده‌ی شما را نیز برای وابسته بودن به خداوند، شامل می‌شود.

- ارتباطات خیالپردازانه و از روی هوس را به کناری بنهید. ("تو همه چیز من هستی") و چندین ارتباط متعادل مبتنی بر دادن و گرفتن سالم را پرورش دهید.

"جراحات دوست، وفادار است، اما بوسه های دشمن، افراط است."

(کتاب امثال سلیمان 27:6).

با احتیاج خود برای بنای ارتباطاتی غیر وابسته متقابل بالغ، روبرو شوید بنا نهید...

- نه یک رابطه انحصاری تنها، بلکه چندین ارتباط به هم وابسته را بنیان گذارید.

- ارتباطات عاطفی متعادل را بدون نیاز به فراز و نشیبهای افراطی روابط وابسته متقابل را بنا نمایید.

- حدود و مرزهای خود را تعیین و تبیین نمایید، زمانی که لازم است جواب منفی دهید، این کار را انجام دهید و سپس روی آن پاسخ منفی بمانید.

"عدالت خود را قایم نگاه می‌دارم و آن را ترک نخواهم نمود، و دلم تا زنده باشم، مرا مذمت نخواهد کرد." (کتاب ایوب 27:6).

### مرحله دوم: به عادت‌ها و اعتیاد عشقی گذشته‌ی خود، نگاهی بیندازید

یک راه مؤثر برای مواجهه با ارتباط عشقی به هم وابسته، پیروی از روش روزنامه‌نگاری است. نوشتن و ثبت وقایع، در یک دوره‌ی زمانی، به شما کمک می‌کند تا تصویری کامل‌تر از آنچه در حال رخ دادن است، تهیه کرده و شما را قادر می‌سازد تا مآل‌اندیشی و فراست بیشتری بیابید. در بالای هر برگه‌ی جداگانه و با نوشتن اسم هر شخص که با او رابطه‌ی وابسته‌ی متقابل دارید، کار را شروع کنید. به پرسش‌های در پی آمده برای هر رابطه، پاسخ دهید: به تفصیل، شرح دهید

- شما چگونه این شخص را ملاقات کرده و به او علاقه‌مند شده‌اید؟

- شما چگونه به دنبال او بوده‌اید؟

- شما چگونه درباره‌ی این شخص، خیال‌پردازی کرده‌اید؟ با پاسخ دادن، جمع‌بندی نمایید...

- فکر می‌کنید که احساس کنونی و گذشته‌ی خدا درباره‌ی انتخاب شما چگونه بوده است؟

- به یاد داشته باشید که خداوند قادر است که ژرفترین نیازهای عاطفی و احساسی شما را برآورده سازد. به تفصیل، شرح دهید

- رابطه چگونه پیشرفت کرده است \_ شیفستگی و شیدایی، خیالپردازی، تیرگی روابط، ترس، ترك کردن، تثبیت حالت رابطه، شوریدگی و جنون؟
- شما در هر مرحله، چه احساسی داشته اید؟
- شما در هر مرحله، چه رفتار و عملکردی داشته اید؟
- با پاسخ دادن، جمع‌بندی نمایید...
- چگونه در دخالت دادن خدا در زندگیتان در هر مرحله، شکست خورده اید؟
- به‌یاد داشته باشید که خداوند، چقدر آماده بوده است تا در زندگی شما مداخله نماید.
- به‌تفصیل، شرح دهید
- چگونه گرفتار این رابطه شده اید.
- چگونه شروع به ندیده گرفتن خود و تمرکز به محافظت از فرد دیگر نموده اید؟
- چگونه به این نقطه رسیده اید که توقع دارید که آن شخص باید تمام نیازهای شما را برآورده سازد؟
- با پاسخ دادن، جمع‌بندی نمایید...
- چگونه شروع به ندیده گرفتن خدا کرده اید... چه وقت، از اعتماد کردن به او دست کشیده اید؟
- به‌یاد داشته باشید که خداوند چقدر آماده بوده است تا شما را بارور و مثمر ثمر گرداند.
- به‌تفصیل، شرح دهید
- چگونه هرکدام از روابط، تجربیات دردناک دوران کودکی شما را دوباره زنده ساخته اند؟
- چگونه شما در آن رابطه، مورد بدرفتاری قرار گرفته اید و چگونه واکنش نشان داده اید؟
- چگونه این رابطه، بر امروز شما تأثیر می‌گذارد؟
- با پاسخ دادن، جمع‌بندی نمایید...
- چگونه خدا الگوهای شخصی مخرب شما را با الگوهای سازنده، سالم و مقدس، جایگزین می‌سازد - یا می‌خواهد جایگزین فرماید؟
- به‌یاد داشته باشید که خداوند چقدر آماده بوده است تا دوباره شما را سرپرستی فرماید تا ژرفترین نیازهای شما را برآورده سازد و عمیق‌ترین آسیبها و زخم‌های شما را شفا بخشد.
- به‌تفصیل، شرح دهید
- چگونه احساسات ترس، غبطه خوردن، حسد، ترك شدگی و خشم را در رابطه، تجربه کرده اید.
- چگونه شما اولویت برتر را به هر شخص، بیش‌از هر چیز دیگر، داده اید.
- چگونه شما آنها را در کانون سراسر زندگی خود، قرار داده اید.



- با پاسخ دادن، جمع‌بندی نمایید...
- شما چگونه "فکر مسیح" را برای غلبه بر احساسات ویران‌گر و زندگی خارج از توانایی‌های خود در مسیح، بر خود گرفته‌اید.
  - به‌یاد داشته باشید که خداوند چقدر آماده بوده است تا اندیشه‌ی خود را به شما افاضه فرماید.
- به تفصیل، شرح دهید
- شما اکنون درباره‌ی هر شخص و رابطه، چه احساسی دارید؟
  - چگونه دید و منش فکری شما دگرگون شده است؟
  - چگونه چیزها، انسان‌ها و شرائط؛ عوامل و مؤلفه‌های تغییر و تحول در دیدگاه شما شده‌اند؟
- با پاسخ دادن، جمع‌بندی نمایید...
- چگونه خدا سرگرم و درکار تغییر دیدگاه و خط فکری شما بوده است؟
  - به‌یاد داشته باشید که خداوند چقدر آماده بوده است تا نقشه و برنامه‌ی بی‌نقص خویش را در زندگی شما به انجام و کمال رساند.
- "مترس، زیرا که من با هستم و مشوش مشو زیرا من خدای تو هستم! تو را تقویت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود، دستگیری خواهم کرد."
- (کتاب اشعیا 41:10).

### مرحله‌ی سوم: به دنبال روابط به هم پیوسته با یکدیگر

#### باشید

- رابطه‌ای صمیمی را با خدا پرورش داده و ارتباطاتی به هم پیوسته را با اشخاص برجسته در زندگی خویش، شکل دهید.
- متعهد شوید...
- به سرگرم شدن فعّالانه در مطالعه‌ی کتاب مقدّس و دعای گروهی، التزام پیدا کنید.
  - متعهد شوید که هرروزه کلام خدا را خوانده و آن‌ها را به‌خاطر بسپارید.
  - تعهد نمایید که یک گروه پاسخ‌گو و یک "مربّی ارتباطات" مسیحی را یافته که همیشه در دسترس شما باشند، در زمینه‌های معمول، برای شما وقت بگذارند، با شما روراست و صادق باشند و شما را در روابطتان، هدایت و رهبری نمایند.
- برنامه‌ای برای رفتن به‌سوی بالندگی و بلوغ، طرح کنید.
- بخواید...

- خدا به شما قوت بصیرت و تمییز عطا فرماید تا دریابید که در چه مراحل از ارتباط رشد کننده، گرفتار آمده اید.
  - مربی یا شخص خردمند دیگری شما را برای بازشناسی نیاز ارتباطی خویش، یاری نماید.
  - گروه پاسخگویی شما، در پنهان دادن اهداف به جهت برآورده ساختن نیازهای ارتباطی، به شما کمک کنند.
- ارتباط خود را با والدینتان، به تعالی و کمال برسانید.*
- انتخاب کنید...
- هرگونه الگوی ناسالم ارتباطی با والدینتان را حل و فصل نمایید.
  - از نگر عاطفی، در مخمصه، گرفتار، نیازمند یا تحت کنترل و اختیار والدینتان نباشید. در صورت لزوم، خود را از نگر عاطفی و احساسی از آنها جدا سازید تا اینکه بتوانید به شیوه‌ای سالم و بدون هیچ تقییدی، پاسخ دهید.
  - "منشاء خانوادگی" مشکلات خود را بازشناسی و پردازش کنید، افرادی را که به شما آزار می‌رسانند، ببخشید و برای چیزهایی که از دست داده اید، غمگین باشید. چنین بگویید: "آن وقت، آن‌طور بود، الان، این‌گونه است."
- عهد کنید که فرد راست‌کردار و درست‌کاری باشید.*
- بیاموزید...
- خودتان را از هر قسم، راز و معمای خانوادگی، آزاد کرده و از با خود داشتن آنها، خودداری کنید.
  - گوش دهید... نه بگویید... حدومرزها را تعیین و تبیین کنید... بدهید و دریافت کنید... و برای آنچه که نیاز دارید، درخواست کنید. اکنون این الگوهای جدید و سالم را تمرین کرده و به‌کار ببرید.
  - احساسات خود را حس کنید... درد و رنج خود را بیان دارید... پاس کشیده و درباره‌ی آنچه نیاز است که انجام دهید یا بگویید، بیندیشید. برنامه و نقشه‌ی کاری خود را به‌تفصیل، شرح داده و آنرا تمرین کرده و انجام دهید.
- شرح وظیفه‌ی نوینی را طرح‌ریزی نمایید.*
- کار جدید من این است...
- سیرت و ماهیت یک فرد را تشخیص داده و به‌تبع آن، پاسخی پخته و از روی بلوغ بدهم.
  - شخصی آرام و در روابطم، فردی آماده و بادقت و نکته‌سنج باشم.

- از خودم، محافظت کرده و بدون آن‌که به خود یا دیگران آسیب برسانم، تنبیه نمایم، حمله کنم، انتقام بگیرم یا دروغ بگویم؛ مسئول خودم باشم. با خود، پیمانی تازه ببندید. من انجام خواهم داد...
- اجازه خواهم داد که خویشتن خودمحور کهنه‌ی من دور شود، چراکه حال در یک خویشتن مسیح‌محور نوین، رشد می‌کنم.
- دروغ‌هایی را که درباره‌ی خودم، باور داشتم، با حقائق الهی درباره‌ی من که در کلام او می‌یابم، عوض خواهم کرد.
- با تصمیماتی ناپخته، به خودم خیانت نخواهم کرد. گذشته‌ی خویش را با تصمیمات نیکو و بالغ، احیاء خواهم نمود.
- بالندگی و رشد را برترین هدف خود، قرار دهید. تمرکز کنید...
- در جایی که می‌توانید آزادانه بیاموزید، رشد کنید و بالغ شوید؛ روابط دوستانه را شکل دهید.
- دل خود را در برابر هرگونه رابطه‌ای که مستعد انگیزش تمایلات به روابط به هم وابسته است، محافظت نمایید.
- با مسیحیانی قابل‌اعتماد و بالغ که هدفشان، شباهت به مسیح است، روابط دوستانه ایجاد نمایید.
- "هر بار گران و گناهی را که ما را سخت می‌پیچد، دور بکنیم و با صبر، در آن میدان که پیش روی ما مقرر شده است بدویم."

(رساله‌ی به عبرانیان 12:1).

### مرحله‌ی چهارم: از طریق مصاحبت‌هایی موثر، آزادی و رهایی بیابید

آزادی یافتن از روابط به هم وابسته، نیازمند مصاحبت شما با اعتقادات راسخ جدیدتان از روشی استوار، محبانه و بی‌پرده است. رهنمودهای در پی آمده، می‌توانند به شما کمک کنند:

درباره‌ی لزوم و دربایست تحوّل و دگرگونی، صحبت کنید. "من به یاد می‌آورم که از روشی ناسالم به تو پاسخ داده‌ام. من بسیار بیش از حدّ به تو وابسته شده بودم که احتیاجات مرا برآورده سازی، درست همان‌گونه که من به دنبال تحقق خواسته‌ها و نیازهای تو بوده‌ام. من به روابطی سالم، تعهد می‌کنم و خدا را در جای نخست زندگی خویش؛ قرار می‌دهم. می‌دانم که پاسخ‌های منفی به تو داده‌ام و اینک با تصمیم‌گیری برپایه‌ی آنچه از دید خدا درست است، واکنش‌ها و پاسخ‌های مثبت به تو خواهم داد." درباره‌ی نیاز خود به بخشش، صحبت کنید.

"من به یاد می‌آورم که برای \_\_\_\_\_، مرتکب اشتباه شده‌ام (زمانی که لازم بوده است، حرفی نزده‌ام و آن شخصی نبوده‌ام که در این ارتباط، از من انتظار می‌رفته است). آیا مرا می‌بخشی؟"

درباره‌ی محدوده‌های حوزه‌ی مسئولیت خود، صحبت کنید.  
"من برای \_\_\_\_\_، احساس مسئولیت می‌کنم. من مسئول \_\_\_\_\_، نیستم (خوشحال کردن تو، ایجاد احساس برجسته و مهم بودن در تو). من می‌خواهم که تو خوشحال باشی، ولی قدرت شاد کردن تو را ندارم."

درباره‌ی محدودیت‌های خود، صحبت کنید.  
"من می‌خواهم تا \_\_\_\_\_ را با/برای تو انجام دهم، اما حس می‌کنم که توسط خدا هدایت نشده‌ام که \_\_\_\_\_ را انجام دهم."  
درباره‌ی این‌که آزاد شدن، چه چیزی نیست... و چه چیزی هست، صحبت کنید.

با آزاد ساختن راستین شخص دیگر، پیش بروید:  
آزاد کردن تو، به معنای دست برداشتن از دوست داشتن تو نیست،

بلکه به معنای دوست داشتن تو به اندازه‌ای است که از تکیه کردن و چسبیدن به تو دست بردارم.  
آزاد کردن تو به معنای دست برداشتن از اهمیت دادن به تو نیست،

بلکه به معنای اهمیت دادن به تو به اندازه‌ای است که از کنترل و مهار کردن تو دست بردارم.  
آزاد کردن تو به معنای روی برگردانیدن از تو نیست، بلکه به معنای رو کردن به مسیح و اعتماد به اختیار و کنترل او بر تو است.

آزاد کردن تو به معنای زیان رسانیدن به تو نیست، بلکه به معنای یادآوری این است که "کمک من"، برای تو زیان آور بوده است.

آزاد کردن تو به معنای آسیب رسانیدن به تو نیست، بلکه به معنای اشتیاق به شفای آسیب‌های تو است.  
آزاد کردن تو به معنای داوری کردن تو نیست، بلکه به معنای اجازه دادن به داور الهی، برای داوری کردن من است.

آزاد کردن تو به معنای محدود ساختن تو نیست، بلکه به معنای محدود ساختن خواسته‌های خودم از تو است.

آزاد کردن تو به معنای نپذیرفتن تو نیست، بلکه به معنای خودداری از پنهان نگاه داشتن واقعیت از تو است.

آزاد کردن تو به معنای بریدن من از تو نیست، بلکه به معنای بریدن زوائد نامفید از تو است.

آزاد کردن تو به معنای اثبات قدرت من بر تو نیست، بلکه به معنای اذعان به ناتوانی خودم در دگرگون ساختن تو است.

آزاد کردن تو به معنای توقف باور کردن تو نیست، بلکه به معنای اعتقاد بر این که تنها خداوند سیرت درونی تو را می‌سازد، است.

آزاد کردن تو به معنای محکوم ساختن گذشته نیست، بلکه به معنای گرامی داشتن حال و سپردن آینده‌ی خودمان به خدا است.

### برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب ارمیاء 7 و 17:5

کتاب خروج 20:3

انجیل یوحنا 8:36

رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13

کتاب مزامیر 62:7

رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10، 5 و 6:4

رساله‌ی اوّل پطرس 5:7

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین عنوان‌های: خشم، افسردگی، خانواده‌ی ازهم‌گسسته، ترس، حسّ تقصیر، عادات و منش‌ها، امید، هویت، سلطه‌طلبی، حسّ طرد شدگی، ارزش‌خویشتن را نیز مشاهده کنید.

## مداخله در بحران اهمیت کافی دادن به رویارویی

آن هنگام که یکی از عزیزان شما در گیرودار عاداتی زیان‌بار و اعتیادی خطرناک گرفتار آمده است و تلاش شما برای استدلال مشکل، تغییری ایجاد نکرده و گریزگاهی از ورطه‌ی یک‌الگوی ویران‌گر فراهم نساخته است، چه می‌توانید بکنید؟ در ارتباط اصولی با کمک به افراد الکلی، آن هنگام که تمام مداخلات فردی، به شکست انجامیده‌اند، شیوه و راه‌کاری وجود دارد که موثر بودنش، غالباً به اثبات رسیده است: و آن، مداخله‌ی گروهی در بحران است. و دلیل این امر چیست؟ در تعداد، قدرت است!

معمولاً برای پیشنهادها و راه‌کارهای فردی و جاذبه‌های جدی و پرشور، گوش شنوایی وجود ندارد. حتی هنگامی که چندین نفر در آن واحد، با شخصی روبرو می‌شوند، هر درخواست و تقاضایی می‌تواند به‌سادگی بی‌اثر گردد. فردی که شما به او علاقه و کشش پیدا کرده‌اید، ممکن است که هر یک از شما را همچون ترقه‌ای ببیند که به‌سرعت، خاموش می‌شوند. اما با رفتن و مواجهه با فرد مذکور در قالب یک گروه متحد، شما می‌توانید همانند دینامیتی بشوید که توسط خدا قدرت می‌یابید تا موانع سرسخت را مرتفع سازید. کتاب مقدس نقشه‌ی عملکرد چنین مداخله‌ی گروهی را طرح فرموده است:

"اگر برادرت به تو گناه کرده باشد، برو و او را میان خود و او در خلوت، الزام کن. هرگاه سخن تو را گوش گرفت، برادر خود را دریافتی؛ و اگر نشنود، یک یا دو نفر دیگر با خود بردار تا از زبان دو یا سه شاهد، هر سخنی ثابت شود.".

(انجیل متی 16 و 18:15، همچنین کتاب حزقیال 19 و 3:18 را نیز مطالعه کنید).

### چگونه می‌توان یک گروه مداخله در بحران را مدیریت کرد

اگر کسی از عزیزان شما نیازمند بیرون آمدن و رهایی از یک زندگی بی‌قید و لاابالی است، نقشه‌ی مسیر بحران را که در پی می‌آید، درنگ گرفته و تمام پیچ‌ها و گردنه‌هایش را بپیمایید. هدف، تنها آوردن عزیزانتان به مسیر احیاء و بهبود نیست، بلکه سوق دادن آن‌ها به‌سوی راه دگرگونی — به‌سوی بلوغی مسیح‌وار است. رویارویی‌های مداخله در بحران، می‌تواند اشاره به عادت‌هایی زیان‌بار داشته باشد، از وابستگی و اعتیاد، تا ...

موضوعات: اعتیاد به مواد شیمیایی همچون الکل، تنباکو و توتون، کوکائین، یا اعتیاد جنسی به اشیاء

شهوت‌انگیز، مجله‌ها و فیلم‌هایی با تصاویر و مضامین برهنگی و هرزگی، اسباب‌بازی‌های شهوت‌انگیز جنسی عادات و منش‌ها: روابط جنسی نامناسب و نابه‌هنجار، ولخرجی، قماربازی، اعتیاد به "عشق" یا "ناجی" آنان که وقت‌هایی را صرف شخصی می‌کنند که به دام خویی ویران‌گر، گرفتار آمده است، چنین می‌کنند، چراکه آن‌ها به موضوع و فرد، اهمیت می‌دهند. شما این‌گونه می‌توانید کمک کنید:

- برای حکمت و درک از جانب خداوند، دعا کنید. (کتاب مزامیر 32:8 و کتاب امثال سلیمان 2:6).

- خود را در ارتباط با اعتیاد خاص یا نقطه ضعف اصلی آن شخص آموزش دهید، و در جست‌وجوی هرگونه برنامه‌های مرتبط با مداخله در بحران، برآیید. موضوعات مرتبط با بحران را مطالعه کرده و با کانون‌های مشاوره و مهارت‌های رفتاری در دسترس؛ ارتباط و دیدار داشته باشید. (کتاب امثال سلیمان 18:15).

- در صورت نیاز، با دفتر یک مشاور، تماس بگیرید و برای مراجعه به یک رهبر مسیحی آموزش دیده در روند و مراحل مداخله در بحران، درخواست وقت ملاقات نمایید. (کتاب امثال سلیمان 15:22).

- با یک متخصص مداخله در بحران، برای برنامه‌ریزی موضوع، دیدار نمایید. گفت‌وگو باید در بردارنده‌ی گزینه‌های مشورتی (گزینه‌های برنامه‌های رفتاری مناسب، به همراه برنامه‌های ازپیش تعیین شده و روش‌های کاری)، پوشش بیمه‌ای و تأثیر مشاوره بر زندگی شخص مربوطه و نیز زندگی تمام افراد خانواده اش باشد. (کتاب امثال سلیمان 19:20).

- از کمک و پشتیبانی افراد کلیدی، (افراد تحت تکفل خانواده، دوستان، پزشک، کارفرما، همکار، یا یک رهبر روحانی - به‌ویژه کسانی که مورد احترام عزیزان شما هستند) که مستقیماً تحت تأثیر عادت مشکل‌آفرین آن شخص بوده‌اند، آسانی که می‌توانند به تأثیر سوء آن خوی زیان‌بار بر خود و دیگران، گواهی دهند، و اشخاصی که مشتاق مواجهه و کمک به معضل هستند، فهرستی تهیه کنید. (کتاب امثال سلیمان 14:25).

- پنهانی و در اطمینان محض، و بدون حضور شخص مربوطه، با این افراد کلیدی و مهم، (و در صورت امکان، با یک رهبر آموزش دیده و خبره)، نخستین ملاقات را برگزار نمایید. هر فرد کلیدی و مهم، آنچه را که باید در ارتباط با تأثیر منفی عادت آن شخص، بگوید؛ چگونگی بیان آن، و توالی و ترتیبی را

که آن‌ها در خلال مداخله در بحران، رعایت خواهند کرد، تمرین خواهند نمود. (کتاب امثال سلیمان 6 و 5:27).

- دوّمین ملاقات را، این‌بار در حضور خود آن شخص، برگزار کنید. هربار یکی از آن افراد کلیدی و مهمّ، عشق و علاقه‌ی عمیق و مشفقانه و دل‌نگرانی مخلصانه‌ی خود را با شیوه‌ای شخصی که از پیش تمرین شده، است، بیان و ابراز خواهد داشت. (کتاب امثال سلیمان 12:18).

### شش خواسته‌ی کلیدی و مهمّ

در شکل‌گیری جلسه‌ی مداخله در بحران گروهی برای هر فرد، شش عامل کلیدی وجود دارند که باید به‌خاطر سپرده شوند.

#### 1. شخصی

به‌جای حمله، تأیید و هم‌دلی کنید: «می‌خواهم بدانم که چقدر به تو اهمیت می‌دهم [دوستت دارم/ برای تو ارزش قائلم/ به تو اعتماد دارم] و چقدر دل‌نگران تو هستم.» رساله‌ی پولس به افسسیان 4:29، بیان می‌دارد: "هیچ سخن بد از دهان شما بیرون نیاید، بلکه آنچه به‌حسب حاجت و برای بنا نیکو باشد تا شنوندگان را فیض رساند."

#### 2. گذشته

مثال‌هایی مربوط به زمان حاضر در توصیف و توضیح عادت و منش منفی که شما خود شاهد آن بوده‌اید، ارائه نمایید. «تو از نگر احساسی و عاطفی، از من دور شده‌ای.» «شب گذشته که به خانه نیامدی، قبض رسید مسافرخانه را پیدا کردم.» «بابا، شنبه‌ی گذشته تو جلوی دوستان من، از مستی، تلوتلو می‌خوردی.» «دیگر بعد از تمام شدن کار، به خانه نمی‌آیی.» کتاب امثال سلیمان 12:17، چنین می‌گوید: "هرکه به راستی تنطق نماید، عدالت را ظاهر می‌کند...". حرف خود را خلاصه و مفید بگویید، در سه یا چهار جمله، مثال‌های خود را بیان کنید. (کتاب امثال سلیمان 17:27).

#### 3. درد

با استفاده از عباراتی همچون «من»، بر تأثیر شدید و دردناک روی شما، تأکید ورزید. از واژه‌های بیان احساسات، استفاده کنید:

«من احساس درد عمیقی داشتم که \_\_\_\_\_.»

«من احساس پریشانی/ غم‌زدگی/ دل‌شکستگی داشتم، وقتی \_\_\_\_\_.»

«من احساس اندوه عمیقی دارم، بی‌نهایت متأسفم که \_\_\_\_\_.»



«قلبم سرشار از درد / حسرت / رنج است، چراکه  
\_\_\_\_\_».

«روحم احساس خراشیدگی / آزرده‌گی / جراحت می‌کند، از  
زمانی که \_\_\_\_\_».

«من از نگر عاطفی، احساس صدمه / کوفتگی / شکست  
می‌کنم، هنگامی که \_\_\_\_\_».

«من شوکه / حیرت‌زده / مبهوت شدم، از این‌که  
\_\_\_\_\_».

«من احساس می‌کنم که بستر ازدواجمان، آلوده شده  
است و احساس پلیدی می‌کنم، چون‌که \_\_\_\_\_».

کتاب امثال سلیمان 16:23، بیان می‌دارد که: "دل  
مرد حکیم، دهان او را عاقل می‌گرداند، و علم را  
بر لب‌هایش می‌افزاید."

#### 4. پیشنهاد و درخواست

پیشنهادی شخصی برای عزیزان خود مطرح سازید که  
مشورت بگیرند: «از تو خواهش می‌کنم تا برای غلبه  
بر این عادت و خوی زیان‌بار، کمک بگیری. اگر این  
کار را انجام دهی، بالاترین درجه‌ی احترام و  
عمیق‌ترین قدردانی و حق‌شناسی من، متوجه تو خواهد  
بود.» (به کتاب امثال سلیمان 18:21،

نگاه کنید).

#### 5. برنامه‌ریزی

در صورتی‌که مشاوره گرفتن، مورد پذیرش قرار گیرد؛  
آماده و مهیای اجراء يك برنامه‌ریزی فوری شوید:  
«تو برای شرکت در برنامه‌ی مشاوره‌ای، در (محل و  
مکان)، پذیرفته شده‌ای. (نام‌های افراد)، موافقت  
کرده‌اند تا شریک‌های پاسخ‌گویی تو باشند، و  
جامه‌دان تو هم آماده و بسته‌بندی شده است.» (به  
کتاب امثال سلیمان 12 و 24:11، نگاه کنید).

#### 6. ارزش و بها

در صورتی‌که از درمان، سرپیچی شود، برآیندها و  
عواقبی را تبیین کرده و درنگر بگیرید: «تا  
زمانی‌که تو (عادت و خوی) را ترک نکرده باشی و  
تا (بازهی زمانی مشخص)، از آن آزاد نشده باشی  
یا تا زمانی از (وضعیت و حالت)، کاملاً بیرون  
نیامده باشی و تمام ارتباط و معاشرت خودت را با  
(اسم) قطع نکرده باشی؛ ما نمی‌توانیم اجازه دهیم  
که به خانه بیایی یا با خانواده‌ی ما باشی.»

"برای هرکه طریق را ترک نماید، تأدیبه، سخت است؛  
و هرکه از تنبیه، نفرت کند،

خواهد مرد."

(کتاب امثال سلیمان 15:10).

#### نبایدهای يك گفتمان

شما می‌توانید بر کسی که خواهان دگرگونی و تحوّل است، به آرامی و نرمی، تأثیر بگذارید - نه با آنچه که می‌گویید، بلکه به این‌که چگونه آن‌را بیان می‌کنید. کلام خدا می‌فرماید: "اگر کسی به خطایی گرفتار شود، شما که روحانی هستید، چنین شخص را به روح تواضع، اصلاح کنید." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:1).

هنگامی که شما گروه مداخله در بحران را مدیریت و سرپرستی می‌کنید...

- اسم کسی را نگویید، موعظه نکنید، داوری نکنید. «تو خیلی خودخواه، بی‌عاطفه و نادان بوده‌ای. نمی‌دانم که تو چطور می‌توانی به خودت در آینه نگاه کنی!».

درعوض، «دیشب، من عمیقاً آزرده شدم، وقتی که تو (رفتار شخص را بیان کنید)».

"کسی که همسایه‌ی خود را حقیر شمارد، ناقص‌العقل می‌باشد، اما صاحب فطانت، می‌ماند."

(کتاب امثال سلیمان 11:12).

- اگر حقائق و واقعیت‌های شما محلّ اختلاف و منازعه هستند، بحث و مشاجره نکنید. «این هرگز حقیقت ندارد و اصلاً درست نیست!».

درعوض، «ممکن است که شما درست بگویید، اما این چیزی است که من خوانده‌ام.».

"اما بنده‌ی خدا نباید نزاع کند، بلکه با همه‌کس ملایم و راغب به تعلیم و صابر در مشقت باشد، و با حلم، مخالفین را تأدیب نماید که شاید خدا ایشان را توبه بخشد تا راستی را بشناسند. تا از دام ابلیس باز به هوش آیند که به‌حسب اراده‌ی او صید او شده‌اند."

(رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 26 تا 24:2).

- هنگامی که سایرین درحال بیان گفته‌هایشان هستند، درمقام دفاع از شخص پرخاش‌گر، برنیایید. «او واقعاً نمی‌خواست تا به شما آسیبی برساند و شما را برنجانند.».

درعوض، هنگامی که دیگران، صحبت می‌کنند، شما ساکت باشید.

"برای هرچیز، زمانی است... وقتی برای سکوت و وقتی برای گفتن."

(کتاب جامعه 7 و 3:1).

- قول‌های بدون التزام و تعهد برای عمل و کار فوری را نپذیرید. «من الآن نمی‌توانم به [برنامه‌ی] مشورتی بروم، اما قول می‌دهم که از ماه آینده، شروع کنم.».

درعوض، تنها اینرا بپذیرید: «من مشتاق انجام کاری هستم که تو می‌گویی.»

"مرد جاهل، هر سخن را باور می‌کند، اما مرد زیرک، در رفتار خود، تأمل می‌نماید." (کتاب امثال سلیمان 14:15).

- واکنش بیهوده نشان ندهید \_ احساساتان را تحت کنترل داشته باشید. ممکن است که شما در معرض هجوم و حمله‌ی این عبارات، قرار بگیرید، «چه‌طور می‌توانی بگویی که مرا دوست داری، حال آن‌که با من این‌طور رفتار می‌کنی؟!». این‌گونه واکنش نشان ندهید، «چه‌طور می‌توانی بگویی که مرا دوست داری، حال آن‌که هرطور که خواسته‌ای با من رفتار کرده‌ای؟!». درعوض، به آرامی موضع خودتان را مشخص کنید، و اگر دوباره مورد مخالفت، قرار گرفتید؛ همین کلمات را دوباره و دوباره تکرار کنید: «این به‌نفع تو و به صلاح تو است.»

"هرکس در شنیدن، تند و در گفتن، آهسته و در خشم، سست باشد؛ زیرا خشم انسان، عدالت خدا را به‌عمل نمی‌آورد." (رساله‌ی یعقوب 20 و 1:19).

- عزیزان خود را از روبرو شدن با برآیندها و عواقب عادت بد، دور نسازید. «من به پشتیبانی از تو ادامه خواهم داد.» درعوض، «من دیگر به‌خاطر تو دروغ نخواهم گفت.» "آنچه آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 8 و 6:7).

- تمام حجت نکنید، مگر آن‌که آماده شده باشید تا کار را به سرانجام برسانید. اگر پس از مدت کوتاهی در خلال دوره‌ی درمان، دوست شما بگوید: «من قول می‌دهم که دوباره این کار را نکنم. لطفاً فقط این‌بار را به من اجازه بده تا برگردم.»؛ به خواسته‌ی او تن درندهید و تسلیم نشوید. درعوض چنین بگویید: «نه، تا زمانی که مشاور تو قانع نشده باشد که تو و من، هردو برای بازگشت تو آماده هستیم، این کار را نخواهم کرد.» "بلی شما بلی باشد و نی شما، نی." (رساله‌ی یعقوب 5:12).

در پایان برنامه‌ی مداخله در بحران، دوستان و عزیزان شما، یا به اندرز شما گوش گرفته و بی‌درنگ در جست‌وجوی مشاوره یا ورود به برنامه‌ی درمان/پاسخ‌گویی برمی‌آیند، یا آن‌که برآیندهای سرباز زدن از درمان را تجربه خواهند نمود.

اجازه دهید تا کُنه و ژرفای این کلام مقدس خدا، هدف  
راهنمای شما باشد:

"اگر کسی از شما از راستی منحرف شود و شخصی او را  
بازگرداند، بدانید هرکه گناهکار را از ضلالت راه او  
برگرداند، جانی را از موت رهانیده و گناهان بسیار را  
پوشانیده است." .

(رساله‌ی یعقوب 20 و 19:5) .

## برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

رساله‌ی پولس به افسسیان 4:29

کتاب امثال سلیمان 18:21

کتاب امثال سلیمان 11:12

کتاب امثال سلیمان 15:1

رساله‌ی پولس به رومیان 2:1

انجیل مرقس 7:15

کتاب مزامیر 24 و 139:23

انجیل لوقا 14:11

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:8

رساله‌ی پولس به رومیان 15:7

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین عنوان‌های: ترمیم و بهبودی آلام حاصل از سقط جنین، استعمال الکل و مواد مخدر، کم‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی، وابستگی متقابل، روحیه‌ی عیبجویی، مکاتب و آیین‌ها، افسردگی، خشونت خانوادگی، سلطه‌طلبی، رستگاری، پیشگیری از خودکشی، بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن و نیز عنوان‌های مرتبط دیگر را مشاهده کنید.

## 10

### روحیه‌ی عیبجویی دگرگون ساختن دل یک فرد عیبجو

هر فرد دارای روحیه‌ی عیبجویی، متخصص پیدا کردن تقصیر و تمرکز بر آن است. متأسفانه، این‌گونه افراد، به‌ندرت، چیز دیگری را می‌یابند! از درون گودال نارضایتی آن‌ها، گل‌ها و لجن‌های عیبجویی به بیرون، پاشیده می‌شود و در یک فرصت مناسب... آماده... هدف... آتش! آنان مدام بر خود می‌پیچند و پی‌درپی، رفتار و سخنانی تحقیرآمیز و از سر نارضایتی از خود بروز می‌دهند.

روح عیبجویی، نه پژواکی از ژرفای فرزانی و خردمندی است و نه انعکاسی از قلب خدا می‌باشد. عیسی فرمود: "زبان از زیادتی دل سخن می‌گوید. مرد نیکو از خزانه‌ی نیکوی دل خود، چیزهای خوب برمی‌آورد و مرد بد از خزانه‌ی بد، چیزهای بد بیرون می‌آورد." (انجیل متی 35 و 12:34).

### روحیه‌ی عیبجویی چیست؟

- روحیه‌ی عیبجویی، رویکرد و رویه‌ای به‌شدت منفی به‌همراه سختی و خشونت و درشتی در داوری و قضاوت است.

- شخص دارای روحیه‌ی عیبجویی، همواره انتقادی ناعادلانه را به‌توسط خرده‌گیری، بهانه‌گیری، عیبجویی، کنایه زدن و نیش‌زبان و گلایه ابراز می‌دارد.

- کتاب مقدس، موضعی روشن درباره‌ی آنانی که داوری و قضاوت می‌کنند، درپیش می‌گیرد:

"لکن تو چرا بر برادر خود حکم می‌کنی؟ یا تو نیز چرا برادر خود را حقیر می‌شماری؟ زانرو که همه پیش مسند مسیح، حاضر خواهیم شد." (رساله‌ی پولس به رومیان 14:10).

### روحیه‌ی دلسوزی چیست؟

- روحیه‌ی دلسوزی، رویکرد و رویه‌ای باملاحظه و مراقب با دلی مشتاق‌یاری و کمک است.

- یکی از مهم‌ترین نیازهای همه‌ی ما، وجود شخصی است که برای ما دلسوزی می‌کند، فردی که ملاحظه‌ی رویاها و سرخوردگی‌های ما، شادی‌ها و اندوه‌های ما، موفقیت‌ها و ناکامی‌های ما، قوت‌ها و ضعف‌های ما، خبائت‌ها و پاک‌ی‌ها را می‌کند. چقدر خوشبخت و سعادت‌مندیم اگر چنین اشخاص دلسوزی را در زندگی‌هایمان داشته باشیم!

- آنانی که روحیه‌ی دلسوزی دارند، انعکاسی از قلب منجی شفیق و دل‌رحم ما هستند.

"خداوند، نیکو است و در روز تنگی، ملجاء می‌باشد و متوکلان خود را می‌شناسد." (کتاب ناحوم 1:7).

### تفاوت میان روحیه‌ی عیبجویی و روحیه‌ی دلسوزی

#### در چیست؟

کسانی که دیدگاهی عیبجویانه به دیگران دارند، معمولاً نسبت به فراخی و وسعت منفی بودن خود، ناآگاه هستند. سودمندترین کار، دیدن روحیه‌ی عیبجویانه‌ی خود در تقابل و تضاد با روحیه‌ی دلسوزی است.

| روحیه‌ی عیبجویی  |                            | روحیه‌ی دلسوزی   |
|--|----------------------------|--|
| هم شخص و هم کردار را محکوم می‌کند                          | کتاب امثال سلیمان<br>12:18 | نه شخص، بلکه کردار را محکوم می‌کند                                   |
| بر دیگران تمرکز دارد                                       | انجیل لوقا 6:41            | بر خودآزمایی تمرکز دارد  |
| دیگران را مسخره می‌کند                                     | کتاب امثال سلیمان<br>11:12 | دیگران را تشویق می‌کند   |
| برپایه‌ی ظواهر، داور و قضاوت می‌کند                        | انجیل یوحنا 7:24           | برپایه‌ی حقائق، داور و قضاوت می‌کند                                  |
| بی‌آن‌که نخست سخن متهم را بشنود، به بدترین جمع‌بندی می‌رسد | انجیل یوحنا 7:51           | درحالی‌که درانتظار شنیدن حرف‌های متهم است، به بهترین جمع‌بندی می‌رسد |

|   |                              |  |
|---|------------------------------|--|
| دیگران را دیدن و توجه به نیازهای برآورده نشده آنها متلاشی و ویران می‌سازد   | رساله‌ی پولس به افسسیان 4:29 | دیگران را بدون دیدن و توجه به نیازهای برآورده نشده آنها متلاشی و ویران می‌سازد |
| هنگامی که دیگران توصیه می‌کنند و در جست‌وجوی اصلاح سوء رفتار شخصی خود برمی‌آیند؛ و بدون پرخاش و گلایه، با قدرشناسی، واکنش نشان می‌دهد | کتاب امثال سلیمان 13:10      | به هنگام انتقاد یا اتهام ازجانب دیگران، به درشتی و خشونت، واکنش نشان می‌دهد    |
| نسبت به دیگران، رحمت و شفقت، نثار می‌کند  | رساله‌ی یعقوب 13 و 12:2      | رحم و شفقت را از دیگران، دریغ می‌دارد  |

### روحیه‌ی عیبجویی از کجا نشأت می‌گیرد؟

روحیه‌ی عیبجویی عمدتاً در محیط خانه، جایی که انتقاد و عیبجویی، به‌وفور دیده می‌شود، و جایی که والدین در حضور فرزندان، الگویی از روحیه‌ی عیبجویی را به‌نمایش می‌گذارند؛ پدید می‌آید. آن‌گاه، پس از رشد در فضایی که انتقاد و عیبجویی، رویه‌ی روزمره‌ی آن است؛ کودک، در چنین روحیه‌ی پا به دوران بزرگسالی می‌گذارد. (کتاب امثال سلیمان 27:3 را مشاهده کنید).

برای حفاظت در برابر هجوم و حمله، آنانی که ناعادلانه مورد انتقاد و عیبجویی قرار گرفته‌اند، غالباً حمله را آغاز می‌کنند. سخنان درشت و تند، می‌توانند به‌سرعت به دل‌های فرزندان و نیز بزرگسالان، آسیب برسانند؛ از این‌روی، در مقام حالتی از دفاع از خویش یا انتقام، می‌توان توضیح داد که چرا افراد آسیب دیده و دردمند، در صدر آسیب به دیگران، برمی‌آیند! عیسی به اوقات دردهای ما و آنچه که باید انجام دهیم؛ اشاره می‌فرماید:

"شنیده‌اید که گفته شده است. چشمی به چشمی و دندانی به دندانی. لیکن من به شما می‌گویم، با شریر مقاومت مکنید، بلکه هرکه بر رخساره‌ی راست تو طپانچه زند، دیگری را نیز به‌سوی او بگردان." (انجیل متی 39 و 5:38).

### ریشه‌ی اصلی روحیه‌ی عیبجو در چیست؟

آیا جالب نیست که چقدر آسان می‌توانیم به‌جای آن‌که مسئولیت تصمیم‌های اشتباه خود را به‌عهده بگیریم، تقصیر



را به گردن خدا یا شخصی دیگر می‌اندازیم؟ همه‌ی ما سه نیاز درونی داریم: محبت، توجه و امنیت، آن نیازهای درونی ما هستند.<sup>2</sup> انتقاد کردن از دیگری، شاید برای یک لحظه - احساس برجسته بودن و قدرت را در ما پدید می‌آورد.

### **باور نادرست:**

«حسّ برجسته بودن و اهمیت داشتن من هنگامی که به اشتباهات دیگران، اشاره می‌کنم، تقویت می‌شود. درست مانند سوار شدن بر الاکلنگ، هرچه بیشتر با انتقاد و عیبجویی، دیگران را به پایین، هل می‌دهم، به همان اندازه، خودم از آن‌ها بالاتر می‌روم و احساس قدرتمند بودن می‌کنم. این حقیقت که حرف و رفتار من درست است، انتقاد من از دیگران را توجیه می‌کند.»

اما کتاب مقدس، چنین می‌فرماید: "لهذا ای آدمی که حکم می‌کنی، هرکه باشی، عذری نداری؛ زیرا که به آنچه بر دیگری حکم می‌کنی، فتوا بر خود می‌دهی، زیرا که تو حکم می‌کنی، همان کارها را به عمل می‌آوری." (رساله‌ی پولس به رومیان 2:1).

### **باور درست:**

«آن هنگام که من منتقد دیگران هستم، تنها گناه خودم را آشکار می‌سازم. خدا می‌داند که من به اندازه‌ی کافی برجسته و مهم هستم که مرا با برنامه و نقشه‌ی خویش برای من، خلق فرماید. از آنجا که مسیح در من زندگی می‌نماید و پیوسته رحمتش را شامل حال من می‌فرماید، من نیز به وسیله‌ی اهمیت دادن و دلسوزی برای دل‌ها و زندگی‌های دیگران، بیش‌از انتقاد کردن به روش‌ها و کردار آن‌ها، رحمت و لطف او را منعکس می‌کنم.» (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 15 و 14:5).

## **چگونه قلب خود را از عیبجویی به دلسوزی تبدیل کنیم؟**

شاید شما در انتقاد تند و نیش‌دار، مقصر بوده‌اید و دیگر نمی‌خواهید تا «گرفتار در گودال» بوده و گل‌ها و لجن‌های خفت‌آور خود را به این‌سو و آن‌سو پرتاب کنید. اکنون وقت بالا آمدن از گودال است، هر بار یک کلمه‌ی *مهربانانه*... و در آن‌صورت، خود را در مسیر ترمیم و احیاء و آرامی خواهید یافت.

**کوتاهی‌های خود را بازشناسی کنید (کتاب مزامیر 24 و 23:139)**

- دل خود را فروتن سازید تا گناه خود، عیب‌های خویش و نیاز بی‌کران خود را برای رحمت خدا ببینید.
- به دیگران کمک کنید تا اهمیت و برجستگی خویش را در نگاه خدا، ببینند.

- اینگونه دعا کنید: «خداوندا، با دا که من گناه خویش را، آنچنانکه تو می‌بینی، مشاهده کنم، با دا چنانکه تو از گناه من متنفری، من هم از آن بیزار باشم.»

### **نسبت به دیگران، رحمت و مهربانی، روا دارید (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:12)**

- نگاهی نزدیک به زندگی مسیح داشته باشید تا روش مشفقانه و مهربانانه‌ی او را در رویارویی با حقیقت، بیاموزید.

- دعا کنید تا نه یک سنگانداز منتقد، بلکه برآورنده‌ی حاجاتی شفیق و مهربان باشید.

### **نیازهای قلبی دیگران را کشف کنید (کتاب امثال سلیمان 20:5)**

- تنها به شنیدن حرف‌های سطحی اشخاص، بسنده نکنید. به ندای نیازها و احساسات نهان در زیر پوسته‌ی ظاهری - احساس مورد بی‌مهری قرار گرفتن یا بی‌اهمیت بودن یا متزلزل بودن؛ گوش بسپارید.

- دعا کنید تا هنگامی که در جست‌وجوی درک و فهم دیگران، برمی‌آیید، خدا روحیه‌ی فهم به شما عطا فرماید.

### **پذیرش را به دیگران، ارزانی دارید (رساله‌ی پولس به رومیان 15:7)**

- به یاد داشته باشید که هرکس ترسی درون‌زاد و غریزی از طرد شدن و اشتیاقی ژرف برای پذیرفته شدن دارد.

- برگزینید که تا مجرای بی‌اشکوبی که از طریق آن، خدا پذیرش خویش را برای انسان‌ها، جاری می‌فرماید.

### **ارزش خدادادی دیگران را مشاهده کنید (انجیل لوقا 12:6 و 7)**

- با هر شخص، به‌ویژه آن‌که بیش‌ترین مشکل را برای شما ایجاد کرده است، به‌عنوان شخصی که خدا به او ارزش عطا فرموده است، رفتار کنید. راستی و حقیقت، دل‌های ما، رفتارهای ما و کردارهای ما را نسبت به دیگران، داوری خواهد کرد.

- دعا کنید که تا خداوند به شما اجازه ندهد تا کسانی را که او آفریده و دوست دارد، خوار بشمارید.

### **نکات مثبت دیگران را بستایید (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:8)**

- از وسوسه‌ی تلاش برای گرفتن مچ اشخاص در اعمال اشتباهی که انجام می‌دهند، دوری کنید. در عوض،

درباره‌ی کارهای درستی که آنها انجام می‌دهند، گفت‌وگو کنید.

- دعا کنید که تا چیزی مثبت را در هرکس ببینید، و آن‌گاه وفادارانه، آن‌را کانون توجه خود سازید.
- دعا کنید که تا دیگران را آن‌گونه ببینید که خدا ایشان را می‌نگرد، و آن‌ها را چنان ارزش بگذارید که خدا آنان را ارج می‌نهد.

### از نیش‌زبان زدن به دیگران، پرهیز کنید (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:16)

- مراقب این سفسطه‌ی بیهوده باشید که می‌گویید، «حرف زدن، بی‌ارزش است.» حرف زدن، هنگامی که دیگران را می‌آزارد و می‌درد، بهای سنگین و گزاف خود را نشان می‌دهد. با روح دعا، مراقب این احتمال باشید که آنچه را که شما در شخصی مورد انتقاد و ایراد قرار می‌دهید؛ ممکن است چیزی باشد که خدا می‌خواهد مستقیماً با آن سروکار داشته باشد و این‌که شاید خدا می‌خواهد تا شما دعا کرده و سکوت اختیار کنید.
- پیش‌از به‌زبان آوردن کلمات انتقادآمیز، از دوستی خردمند و حکیم بخواهید تا فحوا و لحن گفتار شما را ارزیابی نماید. به‌خاطر داشته باشید که پس‌از گفتن عبارات انتقادآمیز، هرگز نمی‌توانید آن‌ها را بازپس بگیرید.
- با درمیان گذاشتن باور خود مبنی‌براین‌که می‌توان دگرگون شد، الهام‌بخش کسانی باشید که نیازمند عوض شدن و تحوّل هستند. با گفتن: «دست برنندار. به خدا اعتماد کن تا تو را به راهی که باید بروی، هدایت فرماید. من میدانم که تو می‌توانی تصمیم درستی بگیری. من باور دارم که تو می‌توانی بهترین‌ها را از جانب خدا، تجربه کنی.»؛ آن‌ها را تشویق کنید.
- کلمات خود را به‌عنوان ابزار انجام نیکویی، به درگاه خدا تقدیم دارید و دعا کنید تا او کلام خویش را در دهان شما بگذارد.

### نیازهای برآورده نشده‌ی دیگران را ببینید (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19)

- به‌جای داوری و قضاوت رفتارهای نامناسب دیگران، در جست‌وجوی درک احتیاج و نیاز پشت‌پرده‌ی هر رفتار و کردار باشید.
- به‌خاطر داشته باشید که کسانی که سخنانی گزنده و نیش‌دار به‌زبان می‌آورند، درواقع، نیازهای درونی برآورده نشده‌ی خویش (برای عشق و محبت، توجه و امنیت) را آشکار می‌سازند.

- به یاد داشته باشید که انسان‌ها همیشه منظورشان، آن چیزی نیست که می‌گویند و عمیق‌ترین حاجت‌های خود را نیز همیشه درک نمی‌کنند.

- دعا کنید که انتقادات شما، دست خداوند را برای برآوردن ژرفترین نیازهای درونی آنان را باز بگذارد.

### **به کلام خدا و روح خدا برای حکمت، تکیه و توکل نمایید**

- با خواندن يك فصل از کتاب امثال سلیمان در هر روز، حکمت خدا را بطلبید.

- هر آیه از کتاب امثال سلیمان را که درخور گفتن است، یادداشت کنید.

- گفتار خود را در برابر این فهرست، بسنجید و ببینید که آیا در آنچه که می‌گویید، خردمند و فرزانه هستید.

- خدا را در هر رخ‌دادی، دست‌اندرکار ببینید و برای حکمت، به او اعتماد کنید تا بدانید که چگونه واکنش نشان داده و پاسخ دهید (خرد و حکمت، توانایی نگرش به زندگی از دیدگاه خدا است).

- دعا کنید که تا روح خدا حقائق روحانی را به شما بیاموزد و شما را به بیان این حقائق در محبت، رهنمون شود.

"بیان می‌کنیم نه به سخنان آموخته شده از حکمت

انسان، بلکه به آنچه روح القدس می‌آموزد."

(رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 2:13).

آیا چیز دیگری وجود دارد که بتواند تمام شیوه‌ها و رویه‌های داور و قضاوت ناب‌جا - هر روحیه‌ی عیبجویی را قلع و قمع سازد؟ بلی! اگر هر شخص برپایه‌ی این سخنان موجز عیسی، زندگی کند:

"آنچه خواهید که مردم به شما کنند، شما نیز

بدیشان، همچنان کنید."

(انجیل متی 7:12).

برنامه‌ي دعاي كتابمقدّسي شما  
كتاب امثال سليمان 18:21  
كتاب امثال سليمان 11:12  
رساله‌ي پولس به روميان 2:1  
كتاب مزامير 24 و 139:23  
رساله‌ي پولس به روميان 15:7  
كتاب امثال سليمان 15:1  
رساله‌ي پولس به افسسيان 4:29  
انجيل لوقا 14:11  
رساله‌ي پولس به فيليپيان 4:8  
رساله‌ي اول پولس به تسالونيكيان 5:11

براي راهنمايي بيشتر درباره‌ي اين عنوان، هم‌چنين  
عنوان‌هاي: خشم، وابستگي متقابل، افسردگي، خشونت  
خانوادگي، خانواده‌ي ازهم گسسته، بخشش و آمرزش،  
عادت‌ها و منش‌ها، اميد، هويت، سلطه‌طلبي، حس  
طردشدگي، ارزش‌خويستن، بدرفتاري كلامي و احساس‌ي،  
قرباني بودن، نگراني و نيز عنوان‌هاي مرتبط ديگر  
را مشاهده كنيد.

## مکاتب و آیین‌ها تحریف‌کنندگان راستی

آن‌ها مزور، مرموز و نیرنگ‌باز هستند و با فریب، انسان‌ها را از دوستان و خانواده و حقیقت بنیادین؛ دور می‌سازند. آن‌ها احساسات و عواطف مردم را به دام می‌اندازند و محبتی بی‌قید و شرط و اقناعی روحانی را وعده می‌دهند. اما باورها و رفتارهای آن‌ها با آنچه که کتاب مقدس درباره‌ی خدا و اهداف الهی او می‌فرماید، در تضاد و تقابل است. آنان که در دام فرقه‌ها و مسلک‌های دروغین، گرفتار آمده‌اند، به مغاک و ورطه‌ی فریب می‌غلتند و می‌پندارند که آن آیین، نزدیک‌ترین چیز به ملکوت، در روی زمین است. و آنان اعتقاد دارند که تنها اشخاصی که می‌توانند نیازهای عاطفی و احساسی ایشان را برآورند، همان یاران‌شان هستند که با آن‌ها ساکن آن ورطه می‌باشند.

### آیین و مسلک چیست؟

- بدعت، مسلک یا نظامی دینی است که آموزه‌هایی را ترویج می‌کند که از مسیحیت کتاب مقدسی راست‌دین، منحرف‌گشته است.
  - هر بدعت و مسلک، با یک یا چند آموزه‌ی اساسی ایمان مسیحی، در تقابل و تضاد است:
- تولد از باکره: عیسی مسیح، به واسطه‌ی روح القدس در رحم قرار گرفت و از باکره به دنیا آمد. (انجیل متی 23 و 1:18). در تقابل با این باور، برای مثال، مورمون‌ها، ادعا می‌کنند که خدای پدر، با مریم، رابطه‌ی جنسی، برقرار کرده تا او به عیسی آبستن شود.
- فدیه و کفاره: تنها ریخته شدن خون عیسی مسیح می‌تواند تاوان و جریمه‌ی گناه فردی را بپردازد. (رساله‌ی پولس به رومیان 9 و 5:8). لیکن مونی‌ها (وحدت کلیسا)، تعلیم می‌دهند که چون عیسی مصلوب گشته است، در مأموریت و خدمت خویش، شکست خورده است.
- رستاخیز: عیسی مسیح در هیئت جسمانی از مردگان برخاست و بسیاری او را دیدند. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 6 تا 15:3). اما فردی به نام هربرت آرمسترانگ از کلیسای جهانی خدا، تعلیم داده است که بدن و جسم مسیح، تبدیل به گاز و تبخیر شده است.

تجسّم: عیسی مسیح که خدا است، جسم انسانی بر خود گرفت و خدای کامل و انسان کامل بود. (انجیل یوحنا 14 و 3 تا 1:1). لیکن روش بین‌المللی تعلیم می‌دهد که عیسی لوگوس - کلمه‌ی خدا؛ و نه خود خدا بود. آخرت‌شناسی: پس از آن‌که عیسی مسیح در زمان‌های آخر، به صورت مشهود به زمین بازگردد، داوری نهایی، محتوم و مسلم خواهد بود و او ناپارسیان را به مجازات ابدی و پارسیان را به حیات جاودان، می‌فرستد. (انجیل متی 25:46 و رساله‌ی به عبرانیان 28 و 9:27). ولی شاهدان یهوه تعلیم می‌دهند که تنها 144000 نفر پیروان این فرقه، ملکوت و پادشاهی خدا را به میراث خواهند برد. کلام مقدّس خدا: کتاب مقدّس، تماماً الهام خدا است و در نوشتار و مکاشفه‌ی اصلی خود، بدون اشتباه و خطا می‌باشد و تنها مرجع و قدرت برای زندگی پارسامن‌شانه است. (کتاب امثال سلیمان 6 و 5:30 و رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 3:16). امّا مورمون‌ها به چهار کتاب مقدّس، استناد می‌کنند و نه کتاب مقدّس، بلکه کتاب مورمون را «درست‌ترین» کتاب، می‌دانند.

## چه چیز صفات رهبران يك فرقه و پیروان آنها را توصیف می‌کند؟

- رهبران، معتقدند که تنها آنان هستند که يك پیغام حقیقی از خدا دارند<sup>1</sup> و ...
- خود را به‌عنوان افراد صاحب‌اختیار و مصون از خطا و مستحقّ صداقت و وفاداری مطلق، معرفی می‌کنند.
  - از طریق شخصیت بانفوذ و قوی خود، دیگران را به پیروی از خود، ترغیب می‌کنند.
  - آزادی فردی را نهی می‌کنند و انتظار اطاعتی بی‌چون و چرا را دارند.
  - خود را تنها عامل الهی و خدا بر زمین می‌پندارند.
  - «حقیقتی تازه» را از جانب خدا بیان می‌کنند، حال آن‌که از حقیقت کتاب مقدّسی، پرهیز می‌کنند.
  - برای مشکلات پیچیده و بغرنج، راه‌حلهایی بی‌مایه و سخیف، ارائه می‌کنند.
- "چنین اشخاص، رسولان کذب و عملی مکار هستند که خویشتن را به رسولان مسیح، مشابه می‌سازند. و عجب نیست، چون‌که خود شیطان هم خویشتن را به فرشته‌ی نور، مشابه می‌سازد. پس امر بزرگ نیست که خدام وی خویشتن را به خدام عدالت مشابه سازند که عاقبت ایشان برحسب اعمالشان خواهد بود." (رساله‌ی دوّم پولس به قرن‌تیاں 15 تا 11:13).

- پیروان**، اعتقاد دارند که رهبر آنها تنها کسی است که پیام حقیقی را از جانب خدا دارد و ...
- کورکورانه از رهبر فرقه، پیروی می‌کنند.
  - خود را از آزادی فردی، محروم می‌سازند.
  - برای داشتن «خانواده‌ی» جدید، دوستان و خانواده را ترک می‌کنند.
  - از تنبیه و مجازات به‌خاطر ناهماهنگی با مقررات قانونی و ضوابط، می‌هراسند.
  - از جانب دنیای پیرامون خود، سوءتفاهم و آزار و اذیت احساس می‌کنند.
  - به‌خاطر احساس و عاطفه، از منطق، چشم می‌پوشند.
- "ایامی می‌آید که تعلیم صحیح را متحمل نخواهند شد، بلکه برحسب شهوات خود خارش گوش‌ها داشته، معلمان را بر خود فراهم خواهند آورد." (رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 4:3).

### چه کسانی بیش‌از همه در معرض خطر فریب و نیرنگ هستند؟

کسانی که به فرقه‌ای می‌پیوندند، آگاهانه و خودخواسته زندگی خویش را تسلیم فریب و اشتباه نمی‌کنند. آنان عموماً هوشمند، و خالصانه در جست‌وجوی راستی و حقیقت هستند که به‌دام ویران‌گر نیروهای روحانی اهریمنی گرفتار می‌آیند. ویژگی‌های درپی آمده، توصیفی از اعضای عادی یک فرقه هستند:<sup>2</sup>



|  |  |
|--|--|
| کمبود احترام به نفس<br>گریزان از خانواده<br>درحال تجربه‌ی يك بحران<br>سرخورده از زندگی<br>ساده‌لوح یا بسیار زودباور<br>پیشینه‌ی مذهبی، اما نه در<br>زمینه‌ی معنوی و روحانی | بین سنین 28 سال و 18 سال<br>عمدتاً مردان<br>طبقه‌ی متوسط و بالاتر اجتماع<br>تنبل و کم‌آموز<br>آرمان‌گرا<br>در جست‌وجوی معنا و هدف<br>زندگی |
|--|--|

"خاکستر را خوراك خود می‌سازد و دل فریب‌خورده، او را  
 گمراه می‌کند که جان خود را نتواند رها کند و فکر  
 نمی‌نماید که آیا در دست راست من دروغ نیست؟".  
 (کتاب اشعیا 44:20).

### شما چگونه می‌توانید کمک کنید؟ به فکر بودن توأم با اهمیت دادن

صرف دوست داشتن و مهرورزی به کسانی که گم گشته‌اند،  
 آنان را به دروازه‌های ملکوت و بهشت رهنمون نخواهد شد، و  
 کلام آخر آموزه نیز محسوب نمی‌شود. پیوسته این‌گونه است که  
 فردی که جذب فرقه‌ای می‌شود، چنین می‌پندارد که آن فرقه،  
 نیازهای عاطفی و احساسی او را برآورده می‌سازد. احترام،  
 کاشتن دوباره و ترمیم، سه محل تلاقی در مسیر احیاء برای  
 کسانی است که در گودال فریب و نیرنگ؛ سنگر گرفته‌اند.  
 اگر به وضع عزیزانتان که در چنگال يك فرقه و مسلک  
 نادرست، گرفتار شده‌اند، اهمیت می‌دهید، به‌خاطر داشته  
 باشید که نخستین نیاز ایشان این است که بدانند شما به  
 آن‌ها به‌عنوان آفریده‌ی خدا با ارزشی خدادادی، احترام  
 می‌گذارید. تنها در آن هنگام است که خاک دل آن‌ها برای  
 شما آماده می‌شود تا بذره‌ای تردید را در آن بکارید و  
 راستی را جایگزین تعالیم غلط سازید. درنهایت، از طریق  
 استدلال آرام و ملایم و پشتکار در دعا، خدا می‌تواند از  
 شما استفاده فرماید تا قلبی بسته را بگشایید، اندیشه‌ای  
 سردرگم را روشن سازید، رابطه‌ای گسسته را ترمیم و احیاء  
 نمایید و شخص را به سلامت در جاذبه‌ی دگرگونی و تحول، قرار  
 دهید.

"خداوند مسیح را در دل خود تقدیس نماید و پیوسته  
 مستعد باشید تا هرکه سبب امیدی را که دارید از شما  
 بپرسد، او را جواب دهید؛ لیکن با حلم و ترس." (رساله‌ی  
 اوّل پطرس 3:15).

به فکر بودن از طریق ارتباط  
 احترام - وقتی را صرف گوش دادن کنید

مادامی که فرد نزدیک به شما وابسته به یک فرقه است، تمام تلاش خود را به کار بندید تا ارتباطی دوباره با او برقرار کرده و آن را حفظ نمایید. با استفاده از راهنمایی‌های درپی آمده، پلی برقرار کنید که به خاطر موقعیتی که می‌تواند بسیار ناپایدار جلوه کند، از هم پاشیده نشود.

رهبر و اعضای فرقه را مسخره یا نکوهش نکنید - این کار تنها سبب جبهه‌گیری و حالت تدافعی می‌گردد. هنگام ارجاع و اشاره به فرقه و رهبران آن، جانب ادب را رعایت کنید.

علیرغم ناراحتی خود، احساسات منفی از خود بروز ندهید و وارد بحث و جدل نشوید.

اجازه دهید تا مسیح، خشم شما را کنترل فرماید، پیوسته با مهربانی واکنش نشان دهید.

علیرغم نارضایتی خویش، صحبت دیگری را قطع نکنید. در عوض، بدون ایجاد مزاحمت، گوش فرادهید.

بیش از آن که سخن بگویید، گوش دهید.

### کاشتن (دوباره) - بذر تردید بکارید<sup>3</sup>

در دل عزیزانتان، بذر تردید بکارید - که در وقت مناسب، می‌تواند به تردیدهای بزرگتری مبدل شود. این امر، کمک می‌کند تا آن شخص، واقع‌بین‌تر شده و اشتباهات موجود در تعالیم فرقه را مشاهده کند. روح خدا می‌تواند کوچک‌ترین بذرها را به گونه‌ای بارور فرماید که عضو آن فرقه را متقاعد کند که چیزی شدیداً اشتباه، وجود دارد. این ادراک را که شادی در خارج از آن فرقه وجود دارد، بکارید.

مجموعه‌ای از عکس‌های خانوادگی را که یادآور خاطرات خوش پیش از پیوستن فرد نزدیک به شما به آن فرقه است، برای او بفرستید.

دلائل ویژه‌ی اشتباهات آن فرقه را بکارید.

برای مثال، نسخه‌هایی از نوشته‌ها و پیش‌گویی‌های شاهدان یهوه که تحقق نیافته‌اند، به عزیزانتان نشان دهید.

آگاهی و هشداري تازه بر این‌که آزادی انتخاب عزیزان شما، مخدوش شده و به تاراج رفته است، بکارید.

صادقانه و بدون طعنه و سرزنش، بگویید: «خجالت‌آور است که تو می‌توانی ما را ببینی، اما آزادی تصمیم‌گیری را برای خودت نداری.»

اطلاعاتی واقعی و حقیقی درباره‌ی آن فرقه بکارید. - حقایقی که عزیزان شما احتمالاً نسبت به آن‌ها ناآگاه هستند.

دلائل و نشانه‌های حقیقت مرتبط با آن فرقه یا رهبر آن فرقه به همراه مطالب و مقاله‌هایی از اینترنت، روزنامه‌ها یا مجله‌ها یا از یک کتاب قابل استناد، تهیه و آماده کنید.

مثال‌هایی از تناقض‌ها و مغایرت‌های آموزه‌های تعلیمی آن فرقه، بکارید.

این پرسش را مطرح کنید: «آیا درست است که مورمون‌ها تعلیم می‌دهند که 'اکنون انسان، چنان‌که زمانی خدا بود'؟»<sup>4</sup>. عباراتی از کتاب مورمون (مورمون 11 تا 9:9 و مورونی 8:18 و 7:22) را نشان دهید که می‌گویند خدا تغییر نمی‌کند. این پرسش را مطرح سازید: «لطفاً به من کمک کن تا بفهمم که کدامیک از چیزهایی که تو فکر می‌کنی درست هستند - تعالیم مورمون یا نوشته‌های مورمون، کدامیک، صحیح می‌باشند؟».

ترمیم و احیاء<sup>5</sup> - به دست آوردن دوباره‌ی آنچه که از دست رفته است

هدف شماره‌ی یک: بازیافتن مهارت‌های شناختی پایه‌ای که در خلال سروکار داشتن با آن فرقه، از دست رفته‌اند. بازه‌ی زمانی لازم: از شش تا هشت هفته پس از ترک آن فرقه، آغاز می‌گردد.

وظائف:

یادآوری خاطرات - گذشته غالباً پایان یافته است.

- یادآوری جزئیات مثبت رخداد، پیشاز سروکار پیدا کردن با فرقه.

- گفت‌وگو درباره‌ی خاطرات مثبت از دوستان و اعضای خانواده در دوران کودکی.

- خندیدن به موقعیت‌های جالب و خنده‌دار. «روی پوست خربزه، پا نگذارید.»

روشن سخن گفتن - الگوهای سخن‌رانی غالباً ناکارآمد هستند.

- اگر صدا و لحن شخص، رفته‌رفته، کوتاه و نامفهوم می‌شود، بگویید: «ممکن است لطفاً حرفت را تکرار کنی؟».

- اگر شخص، درباره‌ی موضوعات جهانی، انتزاعی و کلی صحبت می‌کند، بپرسید که آن موضوعات، چه کاربرد و مفهومی برای امروز دارند.

- اگر تمرکز شخص، بر آینده است، درباره‌ی موضوعات جاری و حال، گفت‌وگو کنید.

تصمیم‌گیری - شخص از اتخاذ تصمیم، دلسرد و نومید شده و از آن سرباز می‌زند.<sup>6</sup>

- هم‌نوایی کورکورانه شخص را با بخشیدن اطمینان نسبت به توانایی انتخاب‌های فردی، به‌جای هم‌رنگ شدن با جماعت؛ سست و متزلزل سازید.
  - شخص را تشویق کنید تا خودش غذای مورد علاقه‌اش را از فهرست غذا انتخاب کند.
  - اجازه دهید تا خود شخص، پوشاک مورد نیازش را خریداری کند.
- "اگر کسی به خطایی گرفتار شود، شما که روحانی هستید؛ چنین شخص را به روح تواضع، اصلاح کنید." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:1).

هدف شماره‌ی 2: حسّ ارزش خدادادی و شخصیت و فردیت مستقل را که درخلاف سروکار داشتن با آن فرقه، ازدست رفته است، دوباره به‌دست آورید.

بازه‌ی زمانی لازم: از نخستین یا دومین ماه تا حدود 24 ماه، آغاز می‌گردد و به‌طول می‌انجامد.

وظائف:

پراکندن خشم - پسرفت و قهقراي ناسالم به هنگام عضویت در فرقه می‌تواند به پرخاشگری پساز ترك فرقه، به‌همراه حملات کلامی و هتّاکي خشن به‌سوی فرقه و رهبران آن، میل پیدا کند.

- به شخص کمک کنید تا نه‌تنها متمرکز آموزه‌ها و کردارهای نادرست فرقه شده، بلکه هم‌چنین به نیازها درونی برآورده نشده‌ی افراد در آن فرقه نیز توجه داشته باشد.

- به شخص کمک کنید تا ببیند که تفکّر یک‌سویه و سیاه-و-سفید، بستر زمینه‌ساز ورود اولیّه‌ی او به آن فرقه بوده است. تعالیم ابتدایی آن فرقه، باید رگه‌هایی از حقیقت را در خود داشته باشد، چراکه در غیر آن‌صورت، کسی به‌سوی آن کشیده نخواهد شد.

- به شخص کمک کنید تا یک فهرست از ده درس مهمّ که در نتیجه‌ی تجربه کردن آن فرقه، آموخته است، تهیه کند.

"خشم انسان، عدالت خدا را به‌عمل نمی‌آورد."

(رساله‌ی یعقوب 1:20).

باطل کردن محرّمات و اسارت‌ها - رویکردها و باورهای عضو سابق فرقه می‌توانند هنوز هم اسیر محرّمات و ممنوعیت‌های فرقه باشند.

- احترام به تن و جسم

این پرسش را مطرح سازید که: «با توجه به این‌که خدا بدن‌های ما را آفریده است و هرچیز را که خلق فرموده، 'بسیار نیکو' خوانده است، آیا فکر می‌کنی

که خردمندانه باشد که با کسانی که می‌گویند بدن‌های ما پلید (یا صرفاً توهم و پندار باطل) است، موافق و هم‌عقیده باشی؟».

"خدا گفت: «آدم را به صورت ما و موافق شبیه ما بسازیم تا بر ماهیان دریا و پرندگان آسمان و بهایم و بر تمامی زمین و همه‌ی حشراتی که بر زمین می‌خزند، حکومت نماید.»... و خدا هرچه ساخته بود، دید و همانا بسیار نیکو بود." (کتاب پیدایش 31 و 1:26).

- ارج نهادن به مسائل جنسی  
بگویید که: «خدا پیمان زناشویی و ازدواج و همچنین صمیمیت و نزدیکی جنسی را نیز برای پیوند و استحکام ازدواج، خلق فرموده است. آیا فکر می‌کنی که حکیمانه است که با آنچه که خدا برای برکت دادن برمی‌گزیند، مخالف باشی؟».

"از این سبب مرد، پدر و مادر خود را ترک کرده، با زن خویش خواهد پیوست و هردو یکتا خواهند بود." (کتاب پیدایش 2:24 و همچنین رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 5 تا 7:3 را نیز مشاهده کنید).

- توجه به امساک و محرومیت از غذاهایی خاص  
این پرسش را مطرح کنید که: «از آنجا که عهد جدید، قوانین مربوط به پرهیز غذایی را لغو کرده است، و عیسی اعلان فرموده است که 'همه‌ی خوراکی‌ها پاک هستند'، آیا واقعاً فکر می‌کنی که این حکیمانه است که تعلیم انسانی را بالاتر از تعلیم خدا قرار دهیم؟» (انجیل مرقس 7:19، کتاب اعمال رسولان 16 تا 10:11، رساله‌ی پولس به کولسیان 2:16 را مطالعه کنید).

"پس به آن آزادی که مسیح ما را به آن آزاد کرد، استوار باشید و باز در یوغ بندگی گرفتار نشوید." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 5:1).

کاستن از احساس ناامنی - اعضای سابق فرقه معمولاً چنین احساس می‌کنند که در تنگ ماهی بلورینی قرار دارند و نگاه تمام اعضای خانواده به ایشان دوخته شده است.

- رفتارهای مراقبتی سختگیرانه را ترک کنید، حتی با وجود آن‌که دل شما ترسان از این است که مبادا عزیزان شما دوباره به آن فرقه بازگردند.

- سر صحبت را درباره‌ی مطلب باز کنید و چنین بپرسید: «آیا پیش از آن‌که به آن فرقه بپیوندي، احساس فروخوردگی داشتی و نیازمند گریزگاهی امن بودی؟».

- این سؤال را مطرح سازید: «اکنون من چه کار متفاوت دیگری می‌توانم انجام دهم که برای تو بامفهوم و معنادار باشد؟».

"مشورت در دل انسان، آب عمیق است؛ اما مرد حکیم آن را می‌کشد.".

(کتاب امثال سلیمان 20:5).

جهت‌دهی و هدایت بی‌هدفی و پوچی - هنگامی که یک عضو فرقه در نهایت آن گروه را ترک می‌کند که ظاهراً تمام پاسخ‌ها را داشته‌اند، یافتن هدف و معنا در زندگی، می‌تواند بدل به نبرد درونی عظیمی گردد.

- به شخص کمک کنید تا هدفی برای زیستن معین کند. «بیا تا فهرست کوتاهی از اهداف خدا برای زندگی، تهیه کنیم. بگذار تا به‌ویژه نگاهی به مسئولیت‌های خدادادی تو بیندازیم.».

- به شخص کمک کنید تا اهدافی آینده‌محور، هم کوتاه‌مدت و هم بلندمدت، تعیین کند. «بیا تا فهرستی از چند هدف شش‌ماهه و چند هدف پنج‌ساله تهیه کنیم که به تو برای تحقق هر یک از این اهداف، یاری کنند.».

- به شخص کمک کنید تا اولویتهای را مقرر کند. «بیا تا برنامه‌ای با قدم‌های عملی برای تو ایجاد کنیم که به‌وسیله‌ی آن، به اهداف دست پیدا کنی. فکر می‌کنی چه چیزی باید در مرحله‌ی نخست قرار گیرد؟».

- به شخص کمک کنید تا یک خانواده‌ی روحانی مسیح‌محور را به‌وجود آورد.

«بیا تا چند معیار را مشخص کرده و هدفی را برای یافتن یک کلیسای سالم و معتقد به کتاب‌مقدس تعیین کنیم. من خوش‌حال می‌شوم که به تو برای پیدا کردن یک خانواده ایمن و پشتیبان از ایمان‌داران، کمک کنم.».

"ملاحظه‌ی یکدیگر را بنماییم تا به محبت و اعمال نیکو ترغیب نماییم.".

(رساله‌ی به عبرانیان 10:24).

## چگونه می‌توانید بصیرت و شناخت خود را تقویت کنید؟

صندوق‌دارهای بانک‌ها، آموخته‌اند که اسکناس‌های تقلبی را تشخیص دهند، نه با تمرکز و توجه به اسکناس‌های جعلی، بلکه این کار را به‌وسیله‌ی بررسی و لمس اسکناس واقعی انجام می‌دهند. بهترین عامل بازدارنده از گرفتار آمدن به دام فریب یک فرقه، دانستن و شناختن آموزه‌ی کتاب‌مقدس است. هنگامی که شما حقیقت و راستی را بدانید و بشناسید، کشف تقلب و دروغ، آسان خواهد بود.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدس شما  
رساله‌ی دوم پولس به تیموتاؤس 2:15  
کتاب امثال سلیمان 16:25  
کتاب امثال سلیمان 6 و 30:5  
رساله‌ی پولس به افسسیان 9 و 2:8  
انجیل یوحنا 14 و 1:3  
کتاب امثال سلیمان 19:2  
رساله‌ی به عبرانیان 9:27  
انجیل یوحنا 14:6  
انجیل متی 7:15

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: وابستگی متقابل، مداخله در بحران،  
امید، هویت، پنهان‌کاری و رستگاری را نیز مشاهده  
کنید.



## قرار عشقي با جنس مخالف جدابیتها و مخاطرات قرار عشقي با جنس مخالف

براي برخي، قرار عشقي با جنس مخالف، دلهره آور... و براي بعضي ديگر، سرگرمي و تفریحي محض است. قرار عشقي، تعامل و فرصتي براي تماس به همراه بستري براي الگوهاي ازدواج و زناشويي با جنس مخالف را فراهم مي‌آورد. اما قرار عشقي با جنس مخالف به همان اندازه که مربوط به شما است، به همان اندازه هم به دورنما و آینده‌ي قرار عشقي شما مربوط است و زماني آرماني براي گسترش شخصیت مسیح‌گونه و آماده ساختن شما براي پیمان و سرسپردگی به ازدواجي مادام‌العمر است.

اما «گودال و ورطه‌ي قرار عشقي با جنس مخالف» نیز وجود دارد. هیچ‌چیز مانند بي‌عفتي و فساد نمی‌تواند غبار آلودگی و پليدي بر چهره‌ي يك قرار عشقي با جنس مخالف بنشانند - و برآیندهاي آن می‌تواند صعودي تند به خارج از گودال را به وجود آورد.

"بنابراین، بعد از آن، دو نیستند، بلکه يکتا هستند.

پس آنچه را خدا پيوست، انسان جدا نسازد."

(انجيل متي 19:6).

## شما بايد به دنبال چه ویژگی‌هایی در يك قرار عشقي پيش رو با جنس مخالف باشيد؟

کنار هريك از ویژگی‌هاي مورد نگر شخصي که احساس می‌کنید در آینده با او قرار عشقي خواهید داشت، علامت بگذارید.

آيا قرار عشقي پيش روي شما با جنس مخالف...

- حکمت و بصیرت را به‌نمایش می‌گذارد؟
- قلبی دارد که بهترین‌ها را براي شما انجام دهد؟
- وجداني حسّاس نسبت به درستي و نادرستي دارد؟
- از استفاده‌ي شما يا ديگران به‌عنوان نردباني براي ترقي سرباز می‌زند؟
- از وجود افراد برجسته در زندگي شما، رضایت و خرسندی دارد؟
- از حسن شهرت براي وفاداري و صیانت از تعهد برخوردار است؟
- در تحقق الزام‌ها و وظائف، پشتکار و ادای تکلیف را به‌نمایش می‌گذارد؟
- نسبت به اقتدار و ضوابط، احترام نشان می‌دهد؟

- نگرشی مثبت به زندگی دارد؟
- انضباط و خویشتن‌داری را رعایت می‌کند؟
- مدیریت خوبی بر پول دارد؟
- هنگام صحبت کردن با دیگران، ارتباط و تماس دیداری و چشمی با آنان دارد؟
- هم‌گرایی مؤدبانه‌ای با سایرین دارد؟
- مطالعه‌ی فعالانه‌ی کتاب‌مقدس و دعای همیشگی دارد؟

"فریفته مشوید! معاشرت بد، اخلاق حسنه را فاسد می‌سازد."

(رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 15:33).

### شما چگونه رفتارهای خداپسندانه را در قرار عشقی با جنس مخالف، به عمل می‌آورید؟

قرار عشقی با جنس مخالف می‌تواند یک ماجرای هیجان‌انگیز در قلب باشد که به ازدواج ختم می‌گردد، اما دل‌ها شکننده هستند و باید با ظرافت و دقت با آن‌ها رفتار شود. از دل خود محافظ کنید، چراکه دل شما در وهله‌ی نخست، از آن خدا و سپس متعلق به خود شما است. هنگامی که یک قرار دوستی با جنس مخالف، به رابطه‌ای عاشقانه مبدل می‌شود، دل شما هنوز هم از آن خدا است، ولی هم‌چنین آن را در دستان فرد دیگری هم می‌گذارید. به همین سبب این وضعیت خطیر وجود دارد تا:

حکیم باشید. از خداوند بخواهید تا...

- تصمیم شما را به قرار عشقی، هدایت فرماید.
- تصمیمات مرتبط با قرار عشقی شما را هدایت فرماید.
- دل، ذهن، بدن و روح شما را در خلال مراحل قرار عشقی با جنس مخالف، محافظت فرماید.
- گزینه‌های شما را با آرامش خویش، تأیید فرماید. (اگر شما آرامش خدا را درباره‌ی شخصی که با او قرار عشقی می‌گذارید، در خود نمی‌بینید، دوباره با آن شخص، قرار نگذارید و بیرون بروید).
- ایمن باشید. شما مستحق رفتاری شایسته و امنیت هستید.

- بگذارید تا دوستان قابل اعتمادتان، خانواده‌ی شما و همکارانتان، شما را به فردی که با اعتقادات و علائق شما وجه مشترک دارد، معرفی کنند.
- هنگامی که قرار عشقی را آغاز می‌کنید، در یک گروه، وقت‌هایی را باهم بگذرانید تا بتوانید یکدیگر را بیشتر بشناسید.
- در مکان‌های عمومی، همدیگر را ملاقات کنید و با این کار، اعتماد سازی کرده و سیرت و شخصیت آن شخص، را

به طور دقیق، نظاره می‌کنید. (اگر شما به شخصیت و سیرت فردی که با او قرار عشقی دارید، احترام نمی‌گذارید، بهتر است که دوباره با آن شخص ملاقات نکنید و بیرون بروید).

**واقعی باشید.** درست همان‌طور که می‌خواهید تا شخصی را که با او قرار عشقی می‌گذارید، بشناسید، با او صادق و واقعی باشید.

**صادق و روراست باشید.** درباره‌ی چیزهایی که از آن‌ها خوشتان نمی‌آید یا برای آن‌ها ارزشی قائل نیستید، صحبت کنید.

- صرفاً به این سبب که دوست دختر یا دوست پسر شما چیزی را می‌خواهد، «با هرچیزی همراه» نشوید.  
- روبربایستی نداشته باشید. هنگامی که می‌دانید که باید نه بگویید، خواهان پاسخ منفی باشید. (اگر با احترام، حقیقت را بگویید، در پایان، ارج و قرب خواهید داشت).

"هم‌شکل این جهان مشوید، بلکه به تازگی ذهن خود، صورت خود را تبدیل دهید."  
(رساله‌ی پولس به رومیان 12:2).

## **بایدها و نبایدهای قرار عشقی با جنس مخالف چه هستند؟**

بر احساسات و تخیلات، تمرکز نکنید.  
بر پروراندن یک دوستی بی‌پیرایه، تمرکز کنید.  
اگر نمی‌خواهید که آن فرد را بپذیرید، دروغ نگویید.  
تحت سرپرستی و اختیار والدینتان باشید. (اگر در خانه زندگی می‌کنید).  
شهوَت را با عشق، اشتباه نگیرید.  
در قرارهای عشقی خود، ارزش‌های مسیحی را به‌نمایش بگذارید.

با غیرمسیحیان، قرار عشقی ایجاد نکنید.  
به برنامه و نقشه‌ی خدا برای زندگی خودتان، اعتماد کنید.  
برای تعیین و رسیدن همه‌ی معیارهایتان، منتظر نمانید.

تلاش کنید تا دوستی نیکو و قابل‌احترام شوید.  
به‌خاطر داشته باشید که قرار نیست که هویت شما در شخص دیگری گم و ناپدید شود. شما می‌توانید به فرد دیگری به‌پیوندید و هنوز شخص دیگری باشید. شما یک شخص هستید، و عدد یک، یک کسر و جزء نیست، - این یک عدد کامل است. شما در عیسی مسیح، کامل هستید.

## در صورتی که می‌خواهید با کسی قرار عشقی بگذارید، اما باید صبر نمایید، چه باید بکنید؟

خدا را مسئول زمان‌بندی و شیوه‌ی قرار عشقی خود قرار دهید. بگذارید تا دعای قلبی شما این باشد:  
پدر آسمانی...

- من از سرگردانی و ناامیدی برای یافتن فردی برای عشق ورزیدن، دوری خواهم گزید.
  - من برای عشق خود و زمان‌بندی تو برای آن، انتظار خواهم کشید.
  - من برای ارزیابی و سنجش یک قرار عشقی در آینده، معیارهای خودم را تنزل نخواهم داد.
  - من از این زمان، برای گوش سپردن مشتاقانه به صدای تو که مرا راهنمایی فرماید، استفاده خواهم کرد.
  - من به آنچه که دارم، نه به آنچه که ندارم، تمرکز خواهم نمود.
  - من برای محبت بی‌قید و شرط تو نسبت به من، قدردان و سپاس‌گزار خواهم بود.
  - من به‌خاطر خواهم داشت که تنها، منفور و فراموش شده نیستم.
  - من تا زمانی که عشقم را آغاز نکنم، زندگی خود را مختل نخواهم کرد.
  - من به دنبال راه‌هایی خواهم گشت که از طریق آن‌ها بتوانم مایه‌ی برکت دیگران باشم.
- "جان خود را آرام و ساکت ساختم، مثل بچه‌ای از شیر بازداشته شده، نزد مادر خود. جانم در من بود، مثل بچه‌ی از شیر بازداشته شده." (کتاب مزامیر 131:2).

### چگونه یک رابطه‌ی عشقی را قطع کنید؟

اغلب، تنها یک نفر است که درمی‌یابد که رابطه‌ی عشقی، دیگر کارآمد نیست و او باید مسئولیت پایان دادن به آن ارتباط را بپذیرد. برای انجام این امر، تذکر مشفقانه‌ی پولس را در رساله‌ی به افسسیان 4:15، درباره‌ی "بیان و پیروی راستی در محبت"؛ به‌یاد داشته باشید.<sup>1</sup>

### چگونه باید با قطع رابطه، کنار آمد

| اگر شما برای قطع رابطه، پیش‌قدم شده‌اید:  | اگر شما دریافت‌کننده‌ی قطع رابطه هستید:  |
|---|--|
| رو راست و قاطع باشید. درباره‌ی علت، دروغ نگویید. شخص دیگر ممکن است که تلاش کند تا هر یک از بهانه‌ها و دلایل ظاهری | گوش دهید، اما هرچه را که گفته شده است تحت‌اللفظی برداشت نکنید. به تصویر کلی، توجه داشته باشید. اعتبار و ارزش. ذکر شده را بسنجید. |

|   |  |
|---|--|
|   | دلائل شما را به عهده گرفته و مرمت کند  |
| عجز و لابه نکنید، محبت را گدایی نکنید، و خود را خوار نسازید، بلکه قطع رابطه را بپذیرید. سؤالاتی صادقانه و قاطع، بپرسید ممکن است نیاز داشته باشید تا چگونگی رفتار و سلوک خود را در رابطه‌ی عشقی آینده، مورد ارزیابی دوباره، قرار دهید. | رنج و مشقت را به درازا نکشید. اگر نمی‌توانید صادقانه، رخ دادن امید به آشتی و مصالحه خود را خوار نسازید، بلکه قطع رابطه را ببینید، به آن آویزان نشوید.                |
| پیش از پاسخ دادن به آنچه که گفته شده است، گوش فرا داده و فکر کنید.  | برای آنچه که قرار است بگویید، دعا و تفکر کنید. عبارت‌های رایجی همچون: «تقصیر تو نیست، مشکل از من است» را به کار نبرید. اما در عین حال، طرف مقابل را نیز متهم نسازید. |
| پیش از هر سخن و کاری، وقتی را صرف دعا و تفکر نمایید. اگر طرف مقابلتان را رنجانیده‌اید، خالصانه عذرخواهی کرده و از او طلب بخشش نمایید.   | کار را تا حد امکان، کوتاه و عاری از احساسات کنید. برای هر درد و رنجی که ممکن است در نتیجه‌ی عدم ادامه‌ی رابطه به وجود آمده باشد، صمیمانه پوزش بخواهید.               |
| علیه فرد مقابل خود، شایعه‌پراکنی نکنید.   | اگر تمایلی به تلاش برای آشتی ندارید، درباره‌ی آن فرد، تحقیق و پرسوجو نکنید.  |

|   |   |
|---|---|
| <p>برای شریک عشقی سابق خود، دعا کنید و برای او در گزینش شریک‌های عشقی آینده‌اش؛ حکمت، درک و بصیرت بطلبید.</p> | <p>اگر نسبت به شما خطا شده است، شریک عشقی سابق خود را ببخشید و او را به خداوند واگذار کنید. از خداوند بخواهید تا آن شخص را برکت دهد و از این قطع رابطه، درجهت نزدیک‌تر ساختن شما به خود و تعلیم بصیرت‌های مفید، استفاده فرماید.</p> |
|---|---|

## چگونه می‌توانید پاک‌دامنی را بالاتر از احساسات و عواطف، قرار دهید؟

تقوا و پاک‌دامنی در رابطه‌ی عشقی با جنس مخالف را بالاترین اولویت خویش قرار دهید. در غیر این صورت، بسی آسان است که توسط کتاب‌ها، گمراه شوید، به سویی ناامنی سوق داده شوید، یا فریفته‌ی شهوت گردید و در نهایت چیزی که باقی می‌ماند، تنی فرسوده، وجدانی آلوده به حس تقصیر و دلی شکسته می‌باشد.

اگر به هر دلیل، خود را گرفتار در ورطه‌ی قرار عشقی ناهنجار یافتید، بدانید که این اراده‌ی خدا نیست که شما پای به بی‌عفتی و هرزگی بگذارید. در عوض، به گناهان جنسی خود، اعتراف کرده و از خدا بخواهید تا شما را به مسیر پرهیزگاری و تقوا، هدایت فرماید.

عبارت‌های درپی آمده به شما کمک می‌کنند تا در ارتباط عشقی خود با جنس مخالف، دیدگاهی الهی داشته باشید: معیارهای خدا برای پرهیزگاری را در رابطه‌ی عشقی خود، رده‌بندی نمایید.

- به خدا و به یکدیگر، متعهد شوید که تا زمان ازدواج، در پرهیزگاری و تقوای جنسی بمانید. درباره‌ی این موضوع، هرروزه و پیش از هر ملاقات؛ دعا کنید. هرزمان که خواستید از این التزام و سرسپردگی، پای به بیرون بگذارید، اینرا بدانید و درک کنید که ارتباط را گسسته‌اید و باید در جستجوی تدبیر و شفای فردی برآیید.

- در صورت نیاز، شریک‌های پاسخگویی همجنس طرف مقابلتان را داشته باشید که هر هفته یا بیشتر، پرسش‌هایی روشن و صریح درباره‌ی تقوای جنسی مطرح سازند.

"نکاح به هر وجه، محترم باشد و بسترش غیر نجس، زیرا که فاسقان و زانیان را خدا داور خواهد فرمود." (رساله‌ی به عبرانیان 13:4).

برای چگونگی رفتار با تن و اندام شریک عشقی خود، متعهد به پاسخگویی شخصی شوید.

- از بوسه‌های شهوانی پیش‌از ازدواج، پرهیز کنید. این نوع از بوسیدن، پیش‌درآمدی جنسی است که بدن و روح را به دلیل خصلت تحریک‌کنندگی شدید خود، برای فعالیت‌های جنسی بیشتر آماده می‌سازد.
- به آن قسمت‌هایی از بدن شریک جنسی خود که با یک لباس شنی کامل، پوشانیده می‌شود، دست نزنید و آن قسمت‌ها را لمس و نوازش نکنید.
- "کسی در این امر، دست تطاول یا طمع بر برادر خود دراز نکند، زیرا خداوند از تمامی چنین کارها انتقام کشنده است." (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 4:6).
- از کردارهایی که به وسیله‌ی انگیزش امیال شهوانی معیارهای خدا را منحرف می‌سازند، خودداری کنید. اگر این معیارها نقض و بی‌حرمت شدند، توبه کرده و دوباره به پرهیزگاری و تقوای جنسی، متعهد و ملتزم شوید.
- از لحنی که می‌تواند سبب برانگیختگی میل جنسی شود، استفاده نکنید - حتی به هنگام شوخی کردن و لطیفه گفتن - و از صحبت کردن درباره‌ی موضوعاتی که حول مسائل جنسی می‌گردند، پرهیز کنید.
- اگر پیش‌از ازدواج، باهم سفر می‌کنید، ترتیبی دهید تا اتاق‌های خوابتان جدا از همدیگر باشند.
- اگر خود را در معرض لغزش اخلاقی می‌یابید، بی‌درنگ به سراغ شریک‌هایتان که به آن‌ها پاسخ‌گو هستید، بروید.
- "این است اراده‌ی خدا، یعنی قدوسیّت شما تا از زنا بپرهیزید. تا هرکسی از شما بداند چگونه باید ظرف خویشتن را در قدوسیّت و عزّت، دریابد." (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 4:3 و 4).
- اهدافی را به اجرا بگذارید که موجب خشنودی خدا می‌شوند.
- باهم کلام مقدّس خدا را مطالعه کنید. برای مثال، درباره‌ی نقش الگوهای همچون یوسف و روت در کتاب مقدّس، مطالعه کنید.
- برنامه‌های خدمتی را برعهده بگیرید که به شما فرصتی می‌دهند تا با یکدیگر برای کمک به دیگران، کار کنید.
- متعهد شوید که به یکدیگر برای صیانت از یک زندگی متعادل، به همراه وقت دادن به دوستان، سرگرمی‌ها و اولویّت‌های دیگر، کمک و یاری نمایید.
- "لهاذا حریص هستیم براینکه خواه متوطن و خواه غریب، پسندیده‌ی او باشیم. زیرا لازم است که همه‌ی ما پیش مسند مسیح حاضر شویم تا هرکس اعمال بدنی

خود را بیابد، به حسب آنچه کرده باشد، چه نیک، چه بد. (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 10 و 5:9).  
به زمان‌بندی خدا اعتماد کنید.

- به خاطر داشته باشید که برنامه‌ی زمانی خدا می‌تواند نسبت به برنامه‌های ما، بسیار متفاوت باشد.
  - به هنگام قرار عشقی با جنس مخالف، به خداوند اجازه دهید تا هرگونه درد و سرخوردگی و نومی‌دی را که در سر راه شما قرار می‌گیرند، در دست گیرد.
  - قرار عشقی با جنس مخالف را نوعی وقت‌گذرانی تصوّر نکنید. از دوران سال‌های مجرّد بودن خود برای بنای ارتباط با خداوند و دیگران، استفاده کنید. خدا ما را نیافریده تا در انزواء و گوشه‌گیری زندگی کنیم، بلکه تا در معاشرت و مصاحبت با دیگران، به سر ببریم. قلبی پرمحبت و باز و پذیرا برای کسانی که او در زندگی شما قرار داده است، داشته باشید.
- "یک روز نزد خدا، چون هزار سال است؛ و هزار سال، چون یک روز.".

(رساله‌ی دوّم پطرس 3:8).

- زندگی خویش را به خداوند بسپارید.
  - انتظارات، عواطف و احساسات و اراده‌ی خود را به خدا تسلیم نمایید.
  - اجازه ندهید تا زیست‌آهنگ درونی شما، مانع و سدّی در برابر ندای روح القدس باشد.
  - در کلام مقدّس خدا که مرتبط با انتظار کشیدن برای خداوند است، اندیشه کرده و آن‌ها را به خاطر بسپارید.
  - اراده‌ی خود را تسلیم کنید. از خواسته‌ها و انتظارات خود برای ازدواج، چشم بپوشید. در عوض، بر طلبیدن اراده‌ی خدا، تمرکز کنید.
- "اول ملکوت خدا و اراده‌ی او را بطلبید که این همه برای شما مزید خواهد شد.".

(انجیل متّی 6:33).

در قرار عشقی بعدی خود، به شریک آینده‌ی خود بیندیشید. شما می‌خواهید که فردی دیگر، اکنون با شریک عشق آینده‌ی شما، چگونه رفتاری داشته باشد؟ پس، با همان احترامی با او رفتار کنید که میل دارید دیگری نیز با شریک عشقی آینده‌ی شما رفتار نماید. به کار بردن قانون طلایی خدا (انجیل متّی 7:12)، شما را در برابر بی‌بندوباری و لاقیدی شهوانی، محافظت خواهد نمود. با دوست پسر یا دوست دختر خود، چنان رفتار کنید که می‌خواهید همان رفتار را با شریک زندگی خود داشته باشید!



برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب مزامیر 119:9

رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 15 و 6:14

کتاب امثال سلیمان 22:3

رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 4 و 4:3

رساله‌ی اول یوحنا 1:19

رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 7 تا 13:4

کتاب امثال سلیمان 16:9 و 15:22

کتاب تثنیه 31:8

کتاب ارمیا 29:11

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: وابستگی متقابل، تصمیم‌گیری، طلاق، هویت،  
سلطه‌طلبی، مشاوره‌ی پیش‌از ازدواج، ارزش خویشتن، اعتیاد  
به رابطه‌ی جنسی، اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی، تجرد را  
نیز مشاهده کنید.

## تصمیم‌گیری تشخیص اراده‌ی خدا

«دوستم دارد، دوستم ندارد؛ دوستم دارد، دوستم ندارد.»

در تمام دوران‌ها، انسان‌ها با بازی کردن گل‌برگ‌های گل داوودی، تلاش داشته‌اند تا تعیین کنند که آیا کسی عاشق آن‌ها است یا آن‌ها را دوست ندارد. آخرین گل‌برگ، احتمالاً پاسخ را آشکار می‌کرد - این اما چه روش غیرقابل اعتمادی برای تصمیم‌گیری است!

احتمالاً هیچ راه سریع‌تری از تکیه بر گل داوودی برای منتهی شدن به گودال تصمیم‌گیری وجود ندارد. تصمیم‌های خردمندانه، به وسیله‌ی تشخیص اراده‌ی خدا گرفته می‌شوند و خدا اراده‌ی خویش را بر کسانی که مشتاق اراده‌ی او هستند، آشکار می‌فرماید. رساله‌ی یعقوب 1:22، چنین بیان می‌دارد: "کنندگان کلام باشید، نه فقط شنوندگان که خود را فریب می‌دهند."

### پاسخ دادن به پرسش‌های کلیدی درباره‌ی اراده‌ی خدا

**پرسش:** آیا خدا از پیش اراده‌اش را برای من تعیین نموده است؟

**پاسخ:** بلی. اراده‌ی خدا از پیش برای شما تدارک دیده شده است.

"صنعت او هستیم، آفریده شده در مسیح عیسی برای کارهای نیکو که خدا قبل مهیا نمود تا در آن‌ها سلوک نماییم."

(رساله‌ی پولس به افسسیان 2:10).

**پرسش:** آیا من حقیقتاً اراده‌ی خدا را برای زندگی، می‌فهمم؟

**پاسخ:** بلی. خدا مشتاق آشکار فرمودن اراده‌ی خویش بر شما به شیوه‌ای شخصی است.

"خدای پدران ما تو را برگزید تا اراده‌ی او را بدانی."

(کتاب اعمال رسولان 22:14).

**پرسش:** خدا چگونه اراده‌ی خویش را آشکار می‌فرماید؟

**پاسخ:** خدا اساساً اراده‌ی خود را از طریق روح خود و کلام خویش آشکار می‌فرماید.

"چون او یعنی روح راستی آید، شما را به جمیع راستی هدایت خواهد کرد."

(انجيل يوحنا 16:13).

"كلام تو براي پاي هاي من چراغ، و براي راه هاي من نور است."

(كتاب مزامير 119:105).

**پرسش:** آيا خدا تمامي نقشه ي اصلي زندگي مرا آشكار خواهد فرمود؟

**پاسخ:** خير. تنها خدا است كه تمام تصوير \_ گذشته، حال، آينده را مي بينند. كشف اراده ي خدا، شبيه طومار است. او هر بار يك خط از طومار را مي گشايد.

"تو را حكمت خواهم آموخت و به راهي كه بايد رفت، ارشاد خواهم نمود و تو را به چشم خود كه بر تو است نصيحت خواهم فرمود." (كتاب مزامير 32:8).

**پرسش:** چرا اراده ي خدا براي من، گاه دربردارنده ي اندوه و پریشانی است؟

**پاسخ:** رنج و محنت، شفقت نسبت به ديگران را به ما مي بخشد و به ما اجازه مي دهد تا بسندگي و كفايت خدا را در هنگامي كه مي آموزيم تا به او تكيه و توكل كنيم، ببينيم.

"مرا نيكوست كه مصيبت را ديدم، تا فرائض تو را بياموزم."

(كتاب مزامير 119:71).

### چه تصميماتي خدا را خشنود مي سازند؟

اطمينان داشته باشيد كه خدا در زماني كه شما تلاش مي كنيد تا اراده ي او را كشف كنيد، قايم باشك، بازي نمي كند. مادامي كه شما خالصانه خواسته هاي او را بالاي خواسته هاي خويش بگذاريد، او وفادارانه راه و مسير، را نشان خواهد داد. بگذاريد كه دعاي قلبي شما اين باشد:

"در به جا آوردن اراده ي تو اي خدای من، رغبت مي دارم و شريعت تو در اندرون دل من است."

(كتاب مزامير 40:8).

خدا تصميماتي را برکت مي دهد كه...

- خود آن ها را بنياد نهاده باشد. (كتاب امثال سلیمان 4:11).

- هم راستا با كلام او باشند. (كتاب مزامير 119:33).

- اهداف او را برآورده سازند. (رساله ي پولس به فيليپيان 2:13).

- به قوت او متكي باشند. (رساله ي پولس به فيليپيان 4:13).

- منجر به جلال او گردند. (رساله ي اول پولس به قرنتيان 10:31).

- موجب تقویت عدالت و پارسایی، مهربانی و فروتنی شوند. (کتاب میکاه 6:8).
- انعکاس سیرت و شخصیت او باشند. (رساله‌ی پولس به رومیان 8:29).
- برآمده از ایمان باشند. (رساله‌ی به عبرانیان 11:6).
- ملاحظه‌ی منافع دیگران را داشته باشند. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:4).
- به دعا تطهیر شده باشند. (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 5:17).

### آزمون‌های تصمیم‌گیری

از دیدگاه خدا، تصمیمات، به‌توسط‌گزینه‌های ائتفاقی، رخ داده‌ای مافوق طبیعی، نگرهای انسان‌ها، تعلل در تدبیرها، تفکرات تحلیلی یا احساسات خوب، تعیین و گرفته نمی‌شوند. خدا می‌خواهد تا تصمیمات شما را با معیارهای خویش، بسنجد و اندازه‌گیری فرماید. به‌جای آن‌که خدا را آزمایش کنید، خود را در برابر آزمون‌های درپی آمده، مورد آزمایش قرار دهید. "تحقیق نمایید که پسندیده‌ی خداوند چیست." (رساله‌ی پولس به افسسیان 5:10).

### آزمون مطابق کلام مقدس خدا: آیا خدا درباره‌ی این

موضوع، در کلام خویش، سخن گفته است؟  
 "تمامی کتب از الهام خداست و به‌جهت تعلیم و تنبیه و اصلاح و تربیت در عدالت، مفید است."

(رساله‌ی دوم پولس به تیموتاؤس 3:16).

### آزمون رازداری: اگر کسی بداند که این انتخاب و

تصمیم من بوده است، آیا باعث آزار و ناراحتی من می‌شود؟  
 "کاملیت راستان، ایشان را هدایت می‌کند، اما کجی خیانتکاران، ایشان را هلاک می‌سازد."

(کتاب امثال سلیمان 11:3).

### آزمون نظرسنجی: اگر هرکس مورد و نمونه‌ی مرا دنبال

کند، چه خواهد شد؟  
 "مؤمنین را در کلام و سیرت و محبت و ایمان و عصمت، نمونه باش."

(رساله‌ی اول پولس به تیموتاؤس 4:12).

### آزمون روحانی: آیا من دهان‌بین و تحت فشار مردم هستم

یا توسط روح، هدایت می‌شوم؟  
 "آیا الحال مردم را در رأی خود می‌آورم یا خدا را؟  
 یا رضامندی مردم را می‌طلبم؟ اگر تابه‌حال رضامندی مردم

را می‌خواستم، غلام مسیح نمی‌بودم."

(رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10).

**آزمون لغزش:** آیا این سبب می‌شود تا دیگری نیز لغزش بخورد؟

"گوشت نخوردن و شراب ننوشیدن و کاری نکردن که باعث ایداء یا لغزش یا ضعف برادرت باشد، نیکو است." (رساله‌ی پولس به رومیان 14:21).

**آزمون آرامش:** آیا من برای این تصمیم، دعا کرده‌ام و آرامش یافته‌ام؟

"برای هیچ چیز اندیشه مکنید، بلکه در هر چیز با صلوات و دعا با شکرگزاری مسئولات خود را به خدا عرض کنید. و سلامتی خدا که فوق از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌های شما را در مسیح عیسی، نگاه خواهد داشت." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 7 و 4:6).

**آزمون تقدّس:** آیا این تصمیم، مرا از رشد در مسیر شباهت به سیرت مسیح، باز خواهد داشت؟

"از جلال تا جلال، به همان صورت، متبدّل می‌شویم." (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 3:18).

### **خدا چگونه ما را راهنمایی می‌فرماید؟**

کندن گل‌برگ‌های گل داوودی، تنها چیزی نیست که می‌تواند ما را به قعر گودال تصمیم‌گیری سرنگون سازد. رفتار برطبق غرائز ذاتی، اعتنا و توجه به مشورت‌های نابخردانه و میل به‌سوی پدیده‌های مافوق طبیعی، جملگی توانایی ما را برای اتخاذ تصمیماتی روشن و طبق هدایت خدا، مخدوش و تیره‌وتار می‌سازند.

تصمیم بگیرید تا با چرخش به‌سوی روش‌های سالم کتاب‌مقدّسی هدایت و راهنمایی، گام در مسیر احیاء و بهبودی بگذارید. به‌زودی نقشه‌ی بلوغی مسیح‌وارانه را در اختیار خواهید داشت که تمام تصمیمات شما را نشانه‌گذاری کرده است!

"تا مرد حکیم بشنود و علم را بیفزاید، و مرد فهیم تدابیر را تحصیل نماید."

(کتاب امثال سلیمان 1:5).

در اینجا چند پیشنهاد کاربردی ذکر می‌شوند:  
عطایا

عطایا، استعدادها و توانایی‌های روحانی را که خدا برای خدمت کردن به دیگران به شما بخشیده است، کشف کرده و آنها را به‌کار ببرید. با توجه به فرصت‌هایی که او برای توسعه و گسترش آن عطایا، پدید می‌آورد، دستورالعمل‌های او را تشخیص دهید. (رساله‌ی اوّل پطرس 4:10).

- در انجام کارهایی که واقعاً از آنها لذّت می‌برید،

تأمّل کرده و مراقب کاستی‌ها و ضعف‌ها باشید.

- دست‌آوردهای گذشته را که مایه‌ی خرسندی و شادی شما شده‌اند، یادداشت کنید.

- از دوستي بخواهيد تا نقاط قوت شما را ارزيابي نمايد.

درك و فهم

براي تشخيص روشن اينكه تصميم دربارهي چه چيزي است و با چه چيزهايي سروكار پيدا مي‌كند، وقت بگذاريد. (كتاب امثال سليمان 15:21).

- آيا شما تمام حقائق را مي‌دانيد؟

- آيا شما از برآيندهاي تصميمات و انتخاب‌هايتان، آگاهي داريد؟

- آيا براي آن تصميم، ضرب‌الاجل وجود دارد؟  
تأثيرات

روح خدا همواره موجب يقين و اقناع است يا حقيقت را در دل شما بنا مي‌نهد. (كتاب مزامير 16:7).

- به درگاه خدا دعا كنيد تا او با شما سخن بگويد و اندیشه‌ها و گمان‌هاي شما را از سرچشمه‌اي ديگر، تأييد فرمايد.

- اگر هدايت مي‌شويد، وقتي را صرف روزه گرفتن نماييد.

- وقتي را در سكوت، صرف مراقبه و تفكر نموده و خواسته‌ي دل خدا را بطلبيد.

آرزوها و اميال

هنگامي كه مي‌كوشيد تا در تمام جنبه‌هاي زندگي خود، خشنودي خدا را به‌دست آوريد، اشتياق و آرزوي او ميل و اشتياق دل شما مي‌شود. (كتاب مزامير 37:4).

- كلام مقدس خدا را مطالعه كنيد تا بتوانيد دل خدا را بهتر بشناسيد.

- چنين دعا كنيد: «خداوندا، بادا كه من گناه خود را آن‌چنان كه تو مي‌بيني، مشاهده كنم. بادا كه آن‌گونه كه تو از گناه، بيزاري، من نيز از گناه خود، متنفر باشم.»

- در كلام مقدس خدا تفكر کرده و وعده‌ي قوت او را براي ضعف‌هاي خود، بيابيد.

توصيه و اندرز

خدا غالباً از طريق ديگران با ما سخن مي‌گويد. (كتاب امثال سليمان 19:20). در جست‌وجوي مشورت از جانب كساني باشيد كه...

- در كلام خدا ريشه دارند.

- در حكمت الاهي، بالغ هستند.

- با غلبه بر موانع و مشكلات مشابه، زندگي موفقي دارند.

دربایست و ضرورت

مسئولیت‌های خدادادی خود را ارزیابی کرده و رفتارهای خود را به‌تناسب برگزینید. (رساله‌ی یعقوب 4:17). با توجه به موارد درپی آمده، مراقبت و اهمیت ویژه نشان دهید...

- انتخاب‌هایی که ممکن است شما را برای مدتی طولانی از فرزندان جوانتان که در خانه هستند، دور نگاه دارد.

- فاصله گرفتن از یکی از والدین کهن‌سالی که به شما وابسته است.

- مرخصی گرفتن در زمانی که کارمند شما در موردی اضطراری به هم‌پاری شما نیازمند است. (قوانین کتاب‌مقدس را درباره‌ی رویکرد مطیعانه و فرمان‌برداری از مقاماتی که بالاتر از شما هستند، درنگر داشته باشید).

رخ داده‌ها و شرایط

خدا همه‌ی درها را نمی‌گشاید، بلکه درهای بسته می‌توانند در تصمیم‌گیری، مفید واقع شوند. (کتاب امثال سلیمان 16:9).

- شرایط بدیهی و مشهود را مورد نگر قرار داده و به‌خاطر داشته باشید که آن‌ها الزاماً پاسخ نهایی نیستند.

- بیاموزید تا و رای شرایط و روی داده‌ها، یعنی آنچه را که خدا می‌خواهد پی افکند، مشاهده کنید.

- هنگامی که از دری گشوده، نامطمئن هستید، از خدا بخواهید تا اگر اراده‌ی او این نیست که شما از آن در بگذرید، آنرا ببندد.

زدودن و حذف کردن

باوجود آن‌که تمام گزینه‌ها می‌توانند روا و مجاز باشند، ولی برخی از آن‌ها ممکن است که بهترین نباشند. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 10:23). گزینه‌های پیش رو و انتخاب‌هایی را حذف کنید که...

- شما را در موقعیت و معرض وسوسه قرار می‌دهند.

- ممکن است که بهترین استفاده از زمان و وقت شما نباشند.

- نیازمند مهارت‌هایی هستند که شما فاقد آن‌ها هستید.

### **اگر شما مطمئن نباشید، آن وقت چه باید بکنید؟**

وقتی که زمان رو به پایان است و شما هنوز هم نمی‌دانید که چه بکنید، چنین دعا نمایید:

خداوندا، از آن‌جا که تو همه چیز را می‌دانی، پیش از من از تصمیمات و راهی که باید بروم، خبر داری. من تنها

اراده‌ی تو را می‌خواهم. چون‌که دیگر گزینه‌ی صبر کردن هم  
برایم نمانده است، پس یک گزینه را انتخاب می‌کنم. اگر  
این تصمیم از نگاه تو صحیح نیست، از روح‌ت که در من است  
تقاضا می‌کنم که بار و سنگینی آن را در دلم بگذارد. اگر  
این مسیر و جهت درستی است، تمنّا می‌کنم که آن‌را با آرامش  
خودت، تأیید فرما. من مشتاقم تا به هر راه فرعی که تو  
در مسیر من قرار می‌دهی، بروم؛ تا آن‌که به مقصدی برسم که  
تو برایم آماده فرموده‌ای. در نام مسیح، دعا می‌کنم.  
آمین.

خدا هرگز قایم‌باشک بازی نمی‌کند. هرچه بیشتر با دل  
خدا صمیمی شوید، به‌همان اندازه اراده‌ی او را روشن‌تر  
خواهید دانست. باین‌که او چشم شما را بر طرح و نقشه‌ی  
اصلی و کلی فرو بسته است، او اما اراده‌اش را هرروزه بر  
شما آشکار می‌فرماید و طومار را خط به خط، می‌گشاید.



برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
کتاب امثال سلیمان 6 و 3:5  
کتاب مزامیر 32:8  
کتاب مزامیر 25:9  
رساله‌ی یعقوب 1:5  
کتاب امثال سلیمان 16:9  
کتاب مزامیر 40:8  
انجیل یوحنا 16:13  
انجیل متی 6:10  
رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 10:31

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: طلاق، ترس، بخشش و آموزش، بهبودی و  
التماس سوگ و اندوه، عادات و منش‌ها، امید، هویت،  
بیماری- مزمن و مهلك، سلطه‌طلبی، تربیت فرزند،  
نگرانی را نیز مشاهده کنید.

## افسردگی

گام نهادن از تاریکی شب به روشنی صبح

قلب گرانبار و غم پایدار، دو ویژگی بارز افسردگی هستند. شرائط روانی، بر تمام وجود شخص – بدن، جان و روح – تأثیر می‌گذارد و حس ناامیدی فزاینده‌ای را پدید می‌آورد. برای آنان که در ورطه‌ی افسردگی گرفتار آمده‌اند، این امر می‌تواند حسّی همچون احاطه در میان دیوارها باشد. لیکن لزومی ندارد که افسردگی، پایدار و همیشگی باشد. شفا ممکن و محتمل است و شادی می‌تواند دوباره به شخص بازگردد.

"ای جانم چرا منحنی شده‌ای و چرا در من پریشان گشته‌ای؟ بر خدا امید دار، زیرا که او را برای نجات روی او باز حمد خواهم گفت." (کتاب مزامیر 42:5).

### آیا افسردگی برآیند گناه است؟

**افسردگی نتیجه‌ی گناه نیست، وقتی که شما...**

- در سوگ ناشی از فقدان و از دست دادن‌ها هستید.
  - سیر قهقرایی طبیعی را در نتیجه‌ی گذر سال‌ها تجربه می‌کنید. – فرآیند شیمیایی بدن شما می‌تواند تغییر کرده و در معرض آسیب و مخاطره قرار گیرد.
- افسردگی می‌تواند در نتیجه‌ی گناه باشد، هنگامی که شما...**

- از برآیندهای انتخاب‌های گناه‌آلود، رنج می‌کشید، اما هنوز هم بدون تغییر و دگرگونی به راه خود ادامه می‌دهید.
- گام‌های ضروری را برای شفا بر نمی‌دارید، در جست‌وجوی مشاوره‌ی کتاب‌مقدس‌ی بر نمی‌آیید، کلام مقدس خدا را به‌خاطر نمی‌سپارید، موضوعات مسیحی را مطالعه نمی‌کنید و به موقع مناسب، از کمک‌های پزشکی و دارویی، استفاده نمی‌کنید.
- به‌جای برگزیدن بخشش، مسیر ترحم به خود، خشم و عصبانیت و تلخی را ادامه می‌دهید.
- از افسردگی برای سلطه کردن بر دیگران، استفاده می‌کنید.
- به‌تناوب، خدا و دیگران را برای ناخوشی و شاد نبودن خود، متهم می‌سازید.

- افسرده هستید، چون انتخاب کرده‌اید تا به‌جای آن‌که از مسیح، پیروی کنید، به دیگران اجازه می‌دهید تا اختیار و کنترل شما را به‌دست گیرند.

### نشانه‌های افسردگی چه هستند؟

شخص افسرده، رفتارهایی حاکی از اندوه، دلسردی، ناشادی و غم را به نمایش می‌گذارد. موارد و دوره‌های حادث‌تر افسردگی، اغلب با پنج یا بیشتر از نشانه‌های کلاسیک، تقریباً هرروز و به مدت حداقل دو هفته، همراه هستند:<sup>1</sup>

- خلق‌وخوی افسرده و ملول فزاینده
- کاهش لذت بردن از رفتارهای معمول
- تغییر محسوس در اشتها و وزن
- خستگی مفرط و کاهش توان
- کاهش توانایی در فکر کردن، ارزیابی یا تمرکز حواس
- بی‌تابی یا بی‌حالی در حرکات
- بی‌خوابی یا خواب‌آلودگی شدید
- احساس بی‌ارزش بودن یا حس تقصیر فزاینده
- افکار/ تلاش برای خودکشی

### آیا استفاده از دارو برای درمان افسردگی به‌معنای کم‌ایمانی است؟

خیر. شرایط جسمی و بدنی متفاوتی می‌توانند به افسردگی دامن بزنند. در افسردگی دوقطبی و افسردگی پس‌از زایمان، یک عدم تعادل زیست‌شیمیایی به‌وجود می‌آید که عموماً می‌تواند با استفاده از دارو، به‌طور موفقیت‌آمیز؛ درمان شود. متأسفانه بسیاری از مسیحیان، در هراس و ترس هستند که اگر برای درمان افسردگی از دارو استفاده کنند، ممکن است که به روحانی نبودن، متهم شوند. اما به‌خاطر انجام ندادن هیچ کاری، آن‌ها بیهوده رنج و عذاب می‌کشند. گاه برای یک دوره‌ی زمانی به‌جهت برطرف کردن نوسانات و ناهنجاری‌ها، استفاده از دارو، لازم است تا کسانی که در پیچ‌وخم افسردگی، دست‌وپا می‌زنند، بتوانند حقیقت را دیده و به مسیر صاف و هموار، گام بگذارند. کتاب حزقیال 47:12، درباره‌ی "برگ‌ها به‌جهت علاج"، سخن می‌گوید. دارو، مورد تأیید کتاب‌مقدس است. لیکن، دارو نباید برای سرپوش گذاشتن و تسکین موقت درد یا گریز از آن، مورد استفاده قرار گیرد، بلکه باید کمکی باشد تا شخص، فرآیند درد خویش را پردازش و به‌تدریج آن‌را درمان نماید. همچنین، تجویز یا استفاده از دارو، بایستی آخرین راه بوده و تنها پس‌از آن‌که سایر قدم‌ها برداشته شده باشند و همیشه نیز در ارتباط تنگاتنگ با مشاوره؛ صورت گیرد.

## چه عوامل جسمي و بدني به افسردگي دامن مي‌زنند؟<sup>2</sup>

**عدم تعادل هورموني:** افسردگي مي‌تواند نتيجه‌ي عدم تعادل شيميائي در مغز باشد. تغييرات هورموني در دوران بلوغ، پس از زايمان (بعد از به دنيا آمدن بچه) و فرايند پيش از يائسگي (توقف عادت ماهيانه‌ي بانوان)؛ مي‌توانند به افسردگي منجر شوند.

**داروها و موادّ مخدّر:** موادّ دارويي قانوني و غيرقانوني، مي‌توانند موجب افسردگي شوند، داروهاي مسکن، داروهاي ضدّ افسردگي، استروئيدها، داروهاي جلوگیری از بارداري و داروهاي قلبي مي‌توانند سبب افسردگي گردند.

**بيماري‌هاي مزمن:** اختلالاتي همچون کم‌کاري غده‌ي تيروئيد و حتّي يك دوره از بيماري آنفولانزا مي‌تواند سبب عدم تعادل شيميائي در مغز شده که خود مي‌تواند علت افسردگي باشد.

**خلق و خوي ماليخوليائي:** شخص منظم، با استعداد و خلاق با خلق و خوي سودازده و ماليخوليائي مي‌تواند هم‌زمان عبوس، بيش از حدّ حسّاس و تحقيرکننده‌ي خويش باشد. از آن‌جا که چنين افرادي تحليل‌گر، منتقد بوده و به‌سختي خوشحال مي‌شوند، مي‌توانند همه‌چيز را بسيار جدّي گرفته — بسيار شخصي و به خود — و به‌سرعت افسرده شوند.

**تغذيه، استراحت و فعاليت نامناسب:** کاستي و اشکال در فعاليت‌هاي حياتي بدني مي‌تواند به حسّ خستگي مفرط، کمبود نيرو و انرژي و جمع‌گريزي و انزواء طلبی منجر شود.

**آسيب‌پذيري وراثتي و ژنتيك:** برپايه‌ي داده‌هاي آماري، افرادي با اعضاي خانواده که مبتلا به افسردگي هستند، دوبرابر آسيب‌پذيرتر از اشخاصي هستند که سابقه‌ي خانوادگي از افسردگي در آن‌ها ديده نمي‌شود.<sup>3</sup> به‌همين ترتيب، «50% از کسانی که بيماري دوقطبي دارند، حداقل يکي از والدين ايشان، اين اختلال و بيماري را دارا هستند.»<sup>4</sup>

اگر شما نگران افسردگي هستيد، هرچه مي‌توانيد، دربارهي پيشينه‌ي خانوادگي خود و نيز گزينه‌هاي درماني، بدانيد و بياموزيد.

"مرد جاهل، هر سخن را باور مي‌کند؛ اما مرد زيرک، در رفتار خود تأمل مي‌نمايد."

(کتاب امثال سليمان 14:15).

## چه عوامل احساسی و عاطفی به افسردگي دامن مي‌زنند؟

برخي مي‌گويند: «افسردگي، خشمي فروخورده و به‌سوي درون است.» اين باور، هميشه درست نيست، اما آن هنگام

که خشم و عصبانیت، واپس رانده و سرکوب شود؛ واپس راندگی، زمانی رخ می‌دهد که امیال و احساسات غیرقابل قبول، از آگاهی فرد، دور نگاه داشته می‌شوند و در ضمیر و ذهن ناخودآگاه شخص، به فعالیت خود ادامه بدهند.<sup>5</sup> این خشم فروخورده و سرکوب شده، سبب پدیدآیی افسردگی پنهانی شده و از ابراز و بیرون ریختن تلخی نهان، جلوگیری می‌کند. تلخی، علت عمده‌ی افسردگی است.

"دل شخص، تلخی خویشتن را می‌داند، و غریب در خوشی آن مشارکت ندارد.".

(کتاب امثال سلیمان 14:10).

### **آیا شما خشم خود را فرو می‌خورید، اگر... .**

... یکی از عزیزان، انتظارات، عزت نفس، احترام از جانب دیگران، اختیار و کنترل، سلامتی یا توانایی؛ اموال و اهداف شخصی خویش را از دست بدهید؟ اگر چنین است، رساله‌ی پولس به افسسیان 4:31 را بخوانید: "هرقسم تلخی و غیظ و خشم و فریاد و بدگویی و خبثت را از خود دور کنید.".

### **آیا شما در ترسی نهانی از... .**

... از دست دادن شغل، ترک شدن، مردن، پیر شدن، کاشانه‌ی تهی، تنها بودن؛ شکست و طرد شدگی، به سر می‌برید؟ اگر چنین است، کتاب اشعیاء 41:10 را بخوانید: "مترس، زیرا که من با هستم و مشوش مشو زیرا من خدای تو هستم! تو را تقویت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود دستگیری خواهم کرد.".

### **آیا شما فشار و تنگی را به درون خود می‌ریزید،**

**چون‌که... .**

... سختی‌ها و دشواری‌های کار، تنگناهای مالی، جابه‌جایی، مسئولیت‌های خانوادگی، مشکلات و معضلات زناشویی، فرزند سرکش؛ فشار کاری و همسری الکلی دارید؟ اگر چنین است، رساله‌ی اول پطرس 5:7 را بخوانید: "تمام اندیشه‌ی خود را به وی واگذارید، زیرا که او برای شما فکر می‌کند.".

حتی آن سرخوردگی‌های ژرف درونی ما نیز باید حل‌وفصل و شوند، وگرنه، تلخی ما مشکل‌آفرین خواهد شد. خشم و تلخی برطرف نشده می‌توانند به نزدیکان ما آسیب برسانند.

"مترصد باشید مبادا کسی از فیض خدا محروم شود و

ریشه‌ی مرارت نمو کرده، اضطراب بار آورد و جمعی از آن

آلوده گردند.".

(رساله‌ی به عبرانیان 12:15).

### **آیا موارد روحانی به افسردگی دامن می‌زنند؟**

نااطاعتی و قصور، آنقدر مایه دارند که می‌توانند هر ابر سپیدی را به توفانی تیره‌وتار، تبدیل سازند.

شما نمیتوانید قصور ناخشنودی خدا را در دل داشته باشید و در عین حال، شادی کامل رستگاری از جانب او را تجربه نمایید.

شما نمیتوانید یارای مقاومت در برابر دسیسه‌ها و هجوم دشمن را داشته باشید، بدون آنکه کلام خدا را بدانید و آن را به کار بندید.

تا زمانی که اعتراف و توبه \_ تغییر ذهن و تغییر مسیر \_ را به مرحله‌ی عمل درنیاورده باشید، احتمالاً خواهید دید که افسردگی و ملال؛ بر جان و روح شما، چیره خواهد بود و مانند قوم نامطیع اسرائیل، "در میان این امت‌ها استراحت نخواهی یافت و برای کف پایت، آرامی نخواهد بود، و در آنجا یهوه تو را دل لرزان و کاهیدگی چشم و پژمردگی جان خواهد داد." (کتاب تثنیه 28:65).

هنگامی که از خدا می‌خواهید تا از طریق قدرت مرگ و رستاخیز عیسی، گناهان شما را بیامرزد، او برای همیشه، نجات‌دهنده‌ی شما خواهد شد.

مهم نیست که چه می‌کنید، چه اندیشه یا احساسی دارید، شما نمیتوانید رابطه‌ی خود را با او ازدست بدهید.

او کسی است که رستگاری شما را تأمین و از آن محافظت می‌فرماید، شما نمیتوانید آنچه را که خدا محافظت می‌فرماید، ویران سازید.

گاه، شما ناطاعتی می‌کنید و نیاز به اعتراف و توبه دارید. این تجدید و نوسازی نجات و رستگاری نیست، بلکه نگاه‌داری و صیانت از ارتباط شما با خداوند می‌باشد. به عبارت دیگر، اگر تاکنون هرگز به گناهانتان اعتراف نکرده‌اید و از عیسی نخواسته‌اید تا نجات‌دهنده‌ی شما شود...

شما نمیتوانید بفهمید که جاودانگی و ابدیت را در ملکوت آسمان، خواهید گذرانید.

شما نمیتوانید شادی حقیقی این زندگی را درک نمایید. شادی حقیقی از جانب خدا، برتر و بزرگتر از زندگی بدون مشکل و دغدغه است. این آرامش است که به هنگام آشفتگی زندگی، باقی می‌ماند. این اعتماد و اطمینان عمیق درونی است که شما را قادر می‌سازد تا در او رضایت و اقباع، حاصل کنید، تا به حاکمیت و اقتدار او در میان خوفناکترین توفان‌ها هم اعتماد و توکل نمایید. این ممکن است، چراکه خدا، و نه هیچ‌کس و هیچ‌چیز دیگر، برترین خوشی و لذت شما می‌شود. و همین الآن، او می‌خواهد تا این شادی را با شما قسمت کند.

"همچنان که پدر مرا محبت نمود، من نیز شما را محبت نمودم. در محبت من بمانید... این را به شما گفتم تا خوشی من در شما باشد و شادی شما کامل گردد." (انجیل یوحنا

11 و 15:9).

## چه چیز می‌تواند، افسردگی را مغلوب سازد؟

بگذارید که نور محبت خدا به «گودال تاریکی و ظلمت» شما بتابد و شما را به راه دگرگونی، هدایت فرماید. موارد در پی آمده، گام‌هایی هستند که با آن‌ها می‌توانید بر افسردگی، غلبه کنید:

با هر فقدان و خسارت در زندگی خود، روبرو شده و به خود اجازه دهید تا اندوهگین و سوگوار شوید و سپس شفا یابید.

"وقتی برای گریه و وقتی برای خنده. وقتی برای ماتم و وقتی برای رقص [وجود دارد]." .  
(کتاب جامعه 3:4).

قلب خود را به خدا تقدیم دارید تا او آن را پاک فرماید و به گناهان خود، اعتراف کنید.  
"اگر گوییم گناه نداریم، خود را گمراه می‌کنیم و راستی در ما نیست. اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او امین و عادل است تا گناهان ما را بیامزد و ما را از هر ناراستی پاک سازد."  
(رساله‌ی اوّل یوحنا 9 و 1:8).

افکاری را در خود بپرورانید که بر محبت عظیم خدا برای شما تمرکز دارند.  
"با محبت ازلی تو را دوست داشتم، از این جهت تو را به رحمت جذب نمودم."  
(کتاب ارمیاء 31:3).

افکار منفی و گفتن سخنان منفی به خود را ترک کنید.  
"هرچه راست باشد و هرچه مجید و هرچه عادل و هرچه پاک و هرچه جمیل و هرچه نیک‌نام است و هر فضیلت و هر مدحی که بوده باشد، در آن‌ها تفکر کنید."  
(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:8).

هدف جاودانی خدا را از اجازه دادن برای فقدان‌ها و دل‌شکستگی‌های شخصی خود، درک کنید.  
"می‌دانیم که به جهت آنانی که خدا را دوست می‌دارند و برحسب اراده‌ی او خوانده شده‌اند، همه‌ی چیزها برای خیریت (ایشان) باهم درکار می‌باشند."  
(رساله‌ی پولس به رومیان 8:28).

درد و خشم خود را با قدرشناسی و امتنان، عوض کنید، و حتی آن هنگام که احساس قدرشناسی ندارید، تشکر کنید.

"در هر امری شاکر باشید، که این است اراده‌ی خدا در حق شما در مسیح عیسی." .  
(رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 5:18).

به یاد داشته باشید که خدا بر تمام زندگی شما حاکمیت دارد و او برای آینده‌ی شما، امید را وعده می‌فرماید.  
"زیرا ای خداوند یهوه، تو امید من هستی و از طفولیت، اعتماد من بوده‌ای." .  
(کتاب مزامیر 71:5).

### **شما چگونه می‌توانید به شخص افسرده کمک کنید؟**

موارد در پی آمده، پیشنهادهایی برای این هستند که چگونه شما با هربار تقلّاً و کوششی آرام و ملایم، می‌توانید شروع به کمک به عزیزانتان کنید تا از ورطه‌ی افسردگی بیرون آیند.

- هرآنچه می‌توانید درباره‌ی افسردگی بیاموزید - کتاب مطالعه کنید، فیلم تماشا کنید و در گردهم‌آیی‌ها شرکت جویید. (کتاب امثال سلیمان 23:12 را مشاهده کنید.)

- اگر نگران خودکشی هستید، این پرسش را مطرح سازید: «آیا تو به صدمه زدن به خودت یا گرفتن جان خودت، فکر می‌کنی؟». شخص ممکن است، دچار دیوانگی و جنون شود، ولی داشتن یک دوست دیوانه و مجنون، بهتر از داشتن یک دوست مرده است. (کتاب امثال سلیمان 18:21 را مشاهده کنید.) (برای موارد بیشتر درباره‌ی این موضوع، عنوان 47؛ پیش‌گیری از خودکشی را مشاهده کنید.)

- تمام تهدیدات به خودکشی و آسیب به خود را جدّی بگیرید. پانزده درصد از کسانی که افسرده هستند، در نهایت دست به خودکشی می‌زنند.<sup>6</sup> (کتاب امثال سلیمان 18:4 را مشاهده کنید.)

- شما آن شریک پاسخ‌گو باشید و چنین بگویید: «من در این مورد، همراه تو هستم و تو را به حال خود رها نخواهم کرد.» (کتاب جامعه 4:9 را مشاهده کنید.)

- با تماس تلفنی مرتّب و تماس‌های آگاهانه و خودخواسته به گفت‌وگوهای منظم بپردازید. (کتاب امثال سلیمان 16:21 را مشاهده کنید.)

- به واگویی دردهای آن شخص، گوش فرا دهید. شنیدن و گوش دادن، به ارزش شخص، مهر تأیید می‌زند. (رساله‌ی یعقوب 1:19 را مشاهده کنید.)



- درباره‌ی افسردگی صحبت کنید. صحبت کردن، به زدودن و محو کردن اثر زخم افسردگی، کمک می‌کند. (کتاب امثال سلیمان 25:11 را مشاهده کنید).
- به‌تناوب و صادقانه، شخص را در قالب کلمات، مورد تشویق، قرار دهید. (رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 5:11 را مشاهده کنید).
- قدرت لمس و نوازش، همچون دست گذاشتن بر شانه یا درآغوش کشیدن‌ها و بوسیدن‌های مناسب را به‌یاد داشته باشید. (رساله‌ی اوّل پطرس 5:14 را مشاهده کنید).
- از موسیقی‌های پرستشی الهام‌بخش برای تعالی روح‌ها استفاده کنید. موسیقی، اثر درمانی دارد. (رساله‌ی پولس به افسسیان 5:19 را مشاهده کنید).
- با بهره‌جستن از یادداشتهای و کارتها، فیلم‌ها و آدم‌های جالب و سرگرم‌کننده، خنده و شادی را به زندگی آن شخص، به ارمغان بیاورید. (کتاب امثال سلیمان 17:22 را مشاهده کنید).
- یک برنامه‌ی خوراکی درمانی را تدارک ببینید. برای مثال، ویتامین‌های ب 6 و ای، کلسیم، منیزیم و فولیک اسید؛ برای مبارزه با افسردگی؛ سودمند هستند. برای اطلاعات بیشتر، از پزشک خود، سؤال نمایید. (کتاب حزقیال 47:12 را مشاهده کنید).
- به شخص کمک کنید تا اهداف روزانه‌ی کوچکی را که نیازمند کمترین تلاش هستند، تبیین نماید و مستمراً و به‌تناوب، روند پیشرفت او را زیرنگر داشته باشید. (کتاب امثال سلیمان 13:4 را مشاهده کنید).
- کمک‌های اعضای دیگر خانواده و دوستان را فهرست‌بندی نمایید. توجه ویژه‌ای به دل‌نگرانی‌ها و اضطراب‌ها نشان دهید. (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:2 را مشاهده کنید).
- ممکن است که ما هرگز از تمام موضوع، سر درنیاوریم، اما می‌توانیم این‌را بدانیم که:  
 "زیرا اگرچه کسی را محزون سازد لیکن برحسب کثرت رأفت خود، رحمت خواهد فرمود. چون‌که بنی‌آدم را از دل خود نمی‌رنجانند و محزون نمی‌سازد."  
 (کتاب مراثی ارمیاء 33 و 32:3).

برنامه‌ی دعای کتاب‌مقدّسی شما

کتاب مزامیر 130:5

کتاب مزامیر 42:11

کتاب مزامیر 54:4

کتاب امثال سلیمان 15:22

رساله‌ي پولس به فيليپيان 4:8  
کتاب اشعيا 43:2  
رساله‌ي پولس به فيليپيان 7 و 4:6  
کتاب ايوب 6:10  
رساله‌ي يعقوب 1:12  
کتاب ارميا 29:11

براي راهنمايي بيشتر درباره‌ي اين عنوان، هم‌چنين  
عنوان‌هاي: خشم، وابستگي متقابل، روحيه‌ي عيبجوئي،  
طلاق، خانواده‌ي ازهم گسسته، چرا بايد رنج و شرارت  
وجود داشته باشد؟، ترس، بخشش و آمرزش، بهبودي و  
التيام سوگ و اندوه، حسّ تقصير، اميد، هويت،  
بيماري - مزمن و مهلك، حسّ طرد شدگي، ارزش خويشتن،  
قرباني بودن و نگراني را نيز مشاهده كنيد.

## طلاق

آیا شما زوج باقی خواهید ماند یا از هم جدا خواهید شد؟

اسناد و مدارک، روی میز قرار دارند. تنها چیزی که لازم است، دو امضاء می‌باشد. آیا دو زندگی که — پیوند خورده اند «تا زمانی که مرگ ما را از هم جدا سازد» — الآن برای همیشه پیوند خود را خواهند گسست؟ درکنار اسناد و مدارک طلاق، یک کتاب مقدس، قرار دارد که بصیرت، پاسخ، شفا و امید را ارائه می‌دهد.

حس طرد شدگی و ندیده گرفتن، به سادگی می‌تواند یک زوج را به ورطه‌ی طلاق سوق دهد. اما نور کلام خدا می‌تواند آن‌ها را دوباره به سطح هموار و باثبات، بازآورد.

"کلام تو برای پای‌های من چراغ و برای راه‌های من نور است."

(کتاب مزامیر 119:105).

## دیدگاه کتاب مقدس به ازدواج چیست؟

ازدواج...

پیمانی توافقی است که در آن یک مرد و یک زن، به صورت قانونی و روحانی، به عنوان شوهر و زن، به یکدیگر می‌پیوندند.

"او یار تو و زوجه‌ی هم‌عهد تو می‌بود. و آیا او یکی را نیافرید با آن‌که بقیه‌ی روح را می‌داشت و از چه سبب یک را (فقط آفرید)؟"

(کتاب ملاکی 15 و 14:2).

پیوند میان دو — میان یک مرد و یک زن است که در یک بدن، به هم می‌پیوندند و یک تن می‌گردند.

"مرد، پدر و مادر خود را ترک کرده، با زن خویش خواهد پیوست و یک تن خواهند بود."

(کتاب پیدایش 2:24).

انعکاسی از پیمان خدا برای تعهد و التزام با قوم خویش است.<sup>1</sup>

"تو را تا به ابد نامزد خود خواهم ساخت و تو را به عدالت و انصاف و رأفت و رحمانیت، نامزد خود خواهم گردانید. و چون تو را به امانت نامزد خود ساختم آن‌گاه یهوه را خواهی شناخت."

(کتاب هوشع 20 و 19:2).

طرحی پایدار و دائمی تا زمان مرگ یکی از شریک‌های زندگی می‌باشد.

"زن منکوحه برحسب شریعت، به شوهر زنده، بسته است، اما هرگاه شوهرش بمیرد، از شریعت شوهرش آزاد شود." (رساله‌ی پولس به رومیان 7:2).

### خواست دل خدا برای ازدواج

- خدا ازدواج را به‌عنوان نیکویی با ارزش و مورد علاقه‌ی خود، اعطا می‌فرماید. "هرکه زوجه‌ای را یابد، چیز نیکو یافته است و رضامندی خداوند را تحصیل کرده است." (کتاب امثال سلیمان 18:22).
- خدا آن شخصی را که شما با او پیوند زناشویی بسته‌اید، به‌عنوان شریک زندگی شما می‌بیند. "بعد از آن دو نیستند، بلکه یک تن هستند. پس آنچه را خدا پیوست، انسان جدا نسازد." (انجیل متی 19:6).
- خدا ازدواج را به‌عنوان تصویری از محبت فداکارانه‌ی مسیح - اشتیاق برای وانهادن حقوق خود برای شریک زندگی‌تان، مجسم می‌فرماید. "ای شوهران، زنان خود را محبت نمایند، چنان‌که مسیح هم کلیسا را محبت نمود و خویشان را برای آن داد." (رساله‌ی پولس به افسسیان 5:22).

## دیدگاه کتابمقدس به طلاق چیست؟

طلاق قانونی يك اعلان و اظهار قضایی و شرعی است که پیمان ازدواج را فسخ می‌کند.<sup>2</sup> "هرکه از زن خود مفارقت جوید، طلاقنامه‌ای بدو بدهد." (انجیل متی 5:31).  
جدایی و طلاق عاطفی، حاصل دل سخت نسبت به شریک زندگی است. "موسی به سبب سنگدلی شما، شما را اجازت داد که زنان خود را طلاق دهید." (انجیل متی 19:8).

## توجیه کتابمقدس برای طلاق و ازدواج مجدد چیست؟ تفاهم و هم‌نگری با پیشینه‌ی «طلاق‌نامه»

- سند جدایی و طلاقنامه اشاره شده در کتابمقدس، اساساً مدرکی قانونی بود که زن را از لگه‌ی ننگ روسپی‌گری، مبرا می‌ساخت و همچنین از وضعیت او در جامعه محافظت می‌کرد.
- طلاق قانونی، به وجود آمده بود تا طرف بی‌تقصیر را محافظت کند که معمولاً زن بود که شوهرش او را به دلیلی سواي زنا و روسپی‌گری، ترك گفته بود. (زن زناکار، باید سنگسار می‌شد).
- طلاقنامه، به صورت قانونی به زن اجازه می‌داد تا دوباره ازدواج کند.
- اگر شوهری زن بی‌تقصیر خود را بدون طلاقنامه، ترك می‌کرد، و آن زن، دوباره ازدواج می‌نمود، آن مرد مسبب زنا کردن زنش بود، چراکه پیمان ازدواج نخستین آن زن، هنوز فسخ نشده بود.
- عیسی روشن فرمود که طلاقنامه، قانونی نوشته شده و تنها برای تعدیل و کنترل فرآیند گناه - سخت‌دلی که مقدس‌ترین پیمان بشری، یعنی ازدواج را ویران و تباه ساخته؛ بوده است.
- عیسی طلاق را توصیه نفرموده است، بلکه آن را مجاز دانسته است. برخی از شریک‌های وفادار هدایت شده‌اند تا تحمل کرده و دعا کنند تا شریک زندگی بی‌ایمان ایشان، توبه کند.

## تفاهم و هم‌نگری با دل خدا در موضوع طلاق<sup>3</sup>

خدا از طلاق نفرت دارد، چون‌که این خواسته‌ی اولی‌یه‌ی وی نبوده است. "یهوه خدای اسرائیل می‌گوید که از طلاق، نفرت دارم." خدا طلاق را گسستن رشته‌ی یکتا بودن در ازدواج، درنگر نمی‌گیرد. (به استثناء دو مورد).

### هنگامی که طلاق، مجاز است

بیشتر الاهی‌دانان، امروزه باور دارند که کتابمقدس، طلاق را در دو مورد، جایز می‌شمرد:  
خیانت جنسی

"هرکه زن خود را به غیر علت زنا [واژه یونانی Porneia] طلاق دهد و دیگری را نکاح کند، زانی است." (انجیل مٹی 19:9). در متن به زبان یونانی، پورنیا *Porneia*، به معنای هرگونه عمل جنسی نامشروع است که به صورت خودکار، پیمان زناشویی را می‌گسلد.

ترك و رها کردن جسمانی  
"اگر بی‌ایمان جدایی نماید، بگذارش که بشود؛ زیرا برادر یا خواهر در این صورت، مقید نیست." (رساله ی اول پولس به قرنتیان 7:15).

### موارد دیگر درباره ی طلاق و آشتی

خدا کسانی را که پیمان ازدواج خویش را می‌شکنند، برکت نمی‌دهد، حتی اگر ایشان هدایای مالی هم به خدا تقدیم کنند. (کتاب ملاکی 14 و 13:2). خدا همچنین به صرف این‌که یکی از شریک‌های زندگی، نجات یافته نیست، طلاق را جایز و روا نمی‌داند:

"زیرا که شوهر بی‌ایمان از زن خود مقدس می‌شود و زن بی‌ایمان از برادر، مقدس می‌گردد و اگر نه اولاد شما ناپاک می‌بودند، لکن الحال مقدسند... زیرا که توجه دانی ای زن که شوهرت را نجات خواهی داد؟ یا چه دانی ای مرد که زن خود را نجات خواهی داد؟".

(رساله ی اول پولس به قرنتیان 16 و 14:7).

دل خدا راغب به آشتی و مصالحه است، و اگر ممکن باشد، حتی پس از طلاق نیز خواهان آشتی است.

"اما منکوحان را حکم می‌کنم و نه من، بلکه خداوند که زن از شوهر خود جدا نشود؛ و اگر جدا شود، مجرد بماند یا با شوهر خود صلح کند؛ و مرد نیز زن خود را جدا نسازد." (رساله ی اول پولس به قرنتیان 11 و 10:7).

## خواست دل خدا برای طلاق و ازدواج مجدد<sup>4</sup>

- خدا از همسر وفادار در جریان طلاق، محافظت و نگاه‌بانی می‌فرماید.  
(کتاب امثال سلیمان 2:8).
- خدا هدف نهایی خویش را برای شما برقرار خواهد فرمود.  
(رساله‌ی پولس به رومیان 8:28).
- خدا وعده فرموده است تا تمام نیازهای شما را برآورده فرماید.  
(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).
- خدا خودآزمایی و دیدن درون خویش را می‌طلبد. (انجیل متی 5 تا 7:1).
- دل خدا مشتاق پدید آوردن «زندگی تازه» از درون ویرانی طلاق است.  
(کتاب ارمیاء 29:11).

### پاسخ به پرسش‌های کلیدی درباره‌ی طلاق

**پرسش:** فرض کنید که من بخواهم با یک زن مطلقه ازدواج کنم. آیا انجیل متی 5:32، نشان می‌دهد که من مرتکب زنا می‌شوم؟ شوهر آن زن، قبلاً او را ترک کرده تا با زنی دیگر، ازدواج کند.

**پاسخ:** اگر شوهر سابق آن زن، ازنگر جنسی، بی‌وفایی و خیانت ورزیده باشد، در آن صورت، آن زن، دلیلی کتاب‌مقدس برای طلاق و ازدواج مجدد دارد: "من به شما می‌گویم، هرکس به غیر علت زنا، زن خود را از خود جدا کند؛ باعث زنا کردن او می‌باشد، و هرکه زن مطلقه را نکاح کند، زنا کرده باشد." (انجیل متی 5:32).

زن مطلقه‌ی مذکور در فصل پنجم انجیل متی، شریکی نداشته است که مبادرت به بی‌عفتی و خیانت کرده باشد. نیت و هدف، بازداشتن همسران از طلاق ناخواسته و اِثْفاقی و نیز ازدواج مجدد، آن‌هم زمانی که پیمان ازدواج اولیه، هنوز فسخ نشده باشد؛ است.

**پرسش:** اگر من از طلاق ناخواسته که توسط شریک زندگی، انجام گرفته و به من تحمیل شده است، در رنج و سختی باشم، آیا آزاد به ازدواج مجدد هستم؟

**پاسخ:** دل خدا در طلب آشتی و صلح است، اما اگر همسر شما، دوباره ازدواج کرده است، در آن صورت شما آزاد هستید که ازدواج کنید. لیکن خدا، برنامه و نقشه‌ای ویژه برای زندگی شما دارد، و شما باید در هنگام فکر کردن به ازدواج، در جست‌وجوی حکمت او باشید.

"لكن به مجردین و بیوه زنان می‌گویم که ایشان را نیکو است که مثل من بمانند. لکن اگر پرهیز ندارند، نکاح بکنند؛ زیرا که نکاح از آتش هوس بهتر است... اما اگر بی‌ایمان جدایی نماید، بگذارش که بشود زیرا برادر یا خواهر در این صورت مقید نیست و خدا ما را به سلامتی خوانده است."

(رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 15:9،7:8).

**پرسش:** پس از آن‌که من مسیحی شدم، شوهرم \_ که بی‌ایمان است \_ گفت که قصد دارد تا از من جدا شده و طلاق بگیرد. اگرچه هیچ‌کدام از ما مرتکب زنا نشده‌ایم، او مرا وادار کرده است تا برای طلاق اقدام کنم. آیا من باید این کار را انجام دهم؟

**پاسخ:** خیر. در اغلب مواقع، شخصی که خواهان طلاق است؛ می‌خواهد که شریک ازدواجش کسی باشد که برای طلاق اقدام می‌کند و به این ترتیب، او از حسّ تقصیر مبادرت به طلاق، شانه خالی کرده و بی‌گناه جلوه می‌کند. بعدها، شریک دیگر می‌تواند به گسستن رابطه‌ی زناشویی متّهم شود. هنگامی که دلیلی کتاب‌مقدّسی برای طلاق وجود ندارد، شما آن کسی نباشید که برای اقدام به طلاق، پا پیش می‌گذارید. کتاب‌مقدّس می‌فرماید: "اگر با زن بسته شدی، جدایی مجوی و اگر از زن جدا هستی، دیگر زن مخواه." (رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 7:27).



## چه تحرکات مرتبتي به طلاق رهنمون مي‌شوند؟

| همسر دل‌آزرده  | همسر سخت‌دل   |
|--|---|
| "من بي‌حس و بي‌نهایت كوفته شده‌ام و از فغان دل خود، نعره مي‌زنم." (كتاب مزامير 38:8).                    | "عاصي شد و گردن خود را قوي و دل خویش را سخت ساخته، به‌سوي يَهُوه خدای اسرائيل بازگشت نمود." (كتاب دوّم تواریخ 36:13). |
| از عدم رضایت شريك زندگيش از ازدواج، كاملاً ناآگاه است.   | از ازدواجش احساس رضایت نمي‌کند و شريك ديگر را مقصّر قلمداد مي‌نماید.  |
| از آن رخداد، يا هر مسئوليت‌پذيري شخصي ديگر براي زخمي کردن شريك زندگي، به هر طريق، ناآگاه است.            | به بعضي از روي‌دادها (که مي‌توانند كوچك باشند)، اجازه مي‌دهد تا به اشتياق براي طلاق، دامن بزنند. <sup>5</sup>         |
| نسبت به دشواري تحرک مربوطه، آگاه است، اما از عهدهي واکنش‌هاي شريك زندگي خود، برمي‌آيد.                   | درباره‌ي خشم، آزادانه و به‌وضوح، حرف نمي‌زند اما تحرک مربوطه، تحت تأثیر قرار مي‌گیرد                                  |
| از منفي‌گرایی شريك زندگي خود، آگاه است، اما قادر نيست تا مشكل موجود را دقيقاً شناسايي نمايد.             | در ذهن خود، حساب تمام بي‌عدالتي‌هاي را که ازجانب شريك زندگي خود دیده است، نگاه مي‌دارد.                               |
| به ناراحت و سرخورده کردن شريك زندگي خود، بدون آن‌که نسبت به آن آگاهی داشته باشد، ادامه مي‌دهد.           | به‌هنگام جست‌وجوي دليلي براي گسستن پيوند ازدواج، کناره‌گیر و تهديد‌آمیز، باقي مي‌ماند.                                |
| از اين‌که شريك زندگيش حتّي در اندیشه‌ي طلاق باشد، در بهت و حيرت کامل است.                                | به دليل وجود بحران يا علاقه‌ي خارجي ديگر، ناگهان تصميم به ترك و جدایی مي‌گیرد.  |
| دربرابر طلاق، ايستادگي مي‌کند و به تغيير الگوهاي رفتاري خود، مبادرت مي‌ورزد.                             | به فشار به شريك زندگيش روي مي‌آورد تا طلاق بگيرد.   |
| احساس تقصير مي‌کند و حالت تدافعي پيش مي‌گیرد و سپس از گسستن پيوند ازدواج، كاملاً متأثر و پريشان مي‌گردد. | كاملاً احساس موجّه بودن مي‌کند، و مصمّم مي‌شود و تصميم به جدایی و طلاق مي‌گیرد.                                       |

## اکنون چه بايد کرد؟

آغاز دوباره، ممکن است به‌معنای بنای مجدّد ازدواج، از طريق قدرت مسيح باشد، يا شايد هم به‌مفهوم تجديد امید

در يك زندگي شكسته از يأس و اندوه باشد. در هردوي اين حالتها، خدا شروع تازه‌ي باشكوهي براي كساني كه قلب خويش را به او سپرده‌اند، دارد. او وعده مي‌فرمايد تا شما را به مسير احياء و ترميم، هدايت فرموده و همسفر شما در راه دگرگوني و تحوّل باشد.

### زندگي تازه‌ي شما در مسيح

هويت تازه‌ي شما نه در موقعيت يا شخصي ديگر، كه در خداوند است.<sup>6</sup>

(رساله‌ي پولس به غلاطيان 2:20).

شما نه يك مجرد ناقص اگر دوباره ازدواج نكنيد؛ كه در مسيح، كامل هستيد.<sup>7</sup> (رساله‌ي پولس به كولسيان 10 و 2:9).

هدف شما در زندگي، جدي از وضعيت ازدواج، جلال دادن خدا است.

(رساله‌ي اول پولس به قرنتيان 20 و 6:19).

شما به منابعي دسترسي داريد كه با آنها مي‌توانيد همسر سابق خود و كساني كه به شما آسيب و زيان رسانيده‌اند، ببخشيد.<sup>8</sup> (رساله‌ي پولس به كولسيان 3:13). هنگامی كه شما در قوت مسيح، زندگي مي‌كنيد، صاحب نيرويي هستيد كه به آن مي‌توانيد بر وسوسه‌ها غلبه كنيد. (رساله‌ي اول پولس به قرنتيان 10:13). شما آزاد هستيد (اگر مجرد مي‌باشيد) تا مراقب امور خداوند باشيد.

(رساله‌ي اول پولس به قرنتيان 35 تا 7:32).

شما شريك رنج‌هاي مسيح گشته و مي‌توانيد شاهدي مؤثر در زندگي‌هاي ديگران باشيد.<sup>9</sup> (رساله‌ي اول پطرس 4:19).

### دعای تسلیم خویش

پدر آسماني عزيز،  
تو را براي اين حقيقت كه من فرزند تو هستم و براي  
تو ارزش دارم، سپاس مي‌گويم.  
هيچ چيز نمي‌تواند بر من واقع شود، مگر آن‌كه نخست از  
زير انگشتان مهربان تو گذشته باشد، چراكه ذات تو محبت  
است.

تو آنقدر حکیم هستی که بهترین مراحل را برای من تدارک ببینی و آنقدر توانا هستی که آنچه را که برنامه‌ریزی و طرح فرموده‌ای، تحقق بخشی. من خود را تسلیم محبت و حفاظت تو می‌کنم. من برگزیده‌ام تا در همه‌ی رخدادهای زندگی‌م به تو اعتماد کنم، چونکه می‌دانم که تو از آنها به‌جهت نیکویی استفاده می‌فرمایی. چشم من به تو است که نیازهای مرا برآوری و آنچه را که بهترین است، به من عطا فرمایی. خداوند، من همچنین خانواده‌ی خود را به تو تسلیم می‌کنم. من به مواظبت محبانه‌ی تو برای برآورده ساختن نیازهای حقیقی آنها اعتماد می‌دارم. هنگامی که با بی‌عدالتی و خشونت، دست‌به‌گریبان هستم، تمام افکار ترخم به‌خود و انتقام را به تو وامی‌گذارم. خداوند، برای حضور مسیح در من برای آنکه قوت من باشد، ممنون تو هستم. من در وعده‌ی تو آرامی می‌یابم که قوت هرچیز را در مسیح دارم که مرا تقویت می‌بخشد. در نام عیسی دعا می‌کنم و می‌طلبم. آمین.

برنامه‌ي دعاي كتاب مقدسي شما  
كتاب مزامير 71:20  
رساله‌ي دوّم پولس به قرنتيان 18 و 17:4  
كتاب امثال سليمان 28:14  
انجيل لوقا 6:41  
انجيل متي 5:44  
رساله‌ي پولس به فيليپيان 7 و 6:4  
رساله‌ي يعقوب 20 و 19:1  
كتاب مزامير 14 و 13:27  
رساله‌ي پولس به كولسيان 3:13  
كتاب اشعيا 19 و 18:43

براي راهنمايي بيشتر درباره‌ي اين عنوان، هم‌چنين  
عنوان‌هاي: خشم، زنا، وابستگي متقابل، روحيه‌ي عيب‌جوئي،  
قرار عشقي با جنس مخالف، خشونت خانوادگي، خانواده‌ي  
ازهم‌گسسته، ترس، وابستگي مالي، بخشش و آمرزش، بهبودي و  
التيام سوگ و اندوه، حسّ تقصير، اميد، هويت، سلطه‌طلبي،  
تربيت فرزند، آشتي، حسّ طرد شدگي، ارزش‌خويستن، اعتياد  
به رابطه‌ي جنسي، اخلاص و تقوا در رفتارهاي جنسي، تجرد،  
مديريت اضطراب و تشويش، بدرفتاري كلامي و احساس‌ي، نگراني  
را نيز مشاهده كنيد.

## خشونت خانوادگی تجاوز به ارزش زن

خشونت خانوادگی، ویرانگر است. با وجود آن که رفتارهای آزارنده هم از سوی مردان هم از سوی زنان؛ سر می‌زند، با این حال، 95% قربانیان خشونت‌های خانوادگی، زنان هستند. و بسیاری از این زنان، خود را برای بد رفتاری متهم می‌کنند که بعدها چرخه‌ی خشونت را تقویت می‌کند. خشونت‌های خانوادگی به الگوی رفتاری جبری و قهری خشونت‌آمیزی اطلاق می‌شود که به وسیله‌ی یکی از بزرگسالان در رابطه‌ی نزدیک و صمیمی با دیگری، انجام می‌گیرد.<sup>1</sup>

بسیاری از قربانیان، خود را افکنده در گودال خشونت خانوادگی، می‌یابند. و درحین‌ی که برای گریز، تلاش می‌کنند، دوباره به طرز خشنی گرفتار بد رفتاری بیشتر می‌شوند. تخطی و انحراف از ارتباط مورد اعتماد، موجب دردی جان‌کاه می‌شود. در بحبوحه‌ی این درد، تنها آرامشی که فرد گرفتار می‌تواند بیابد، در کتاب مزامیر 34:18، گفته شده است: "خداوند نزدیک شکسته‌دلان است و روح کوفتگان را نجات خواهد داد."

### چرخه‌ی بد رفتاری چیست؟<sup>2</sup>

بد رفتاری نیز همانند آتشفشان، با فوران ناگهانی نیروی فیزیکی، شروع نمی‌شود، بلکه بیشتر همراه فشار شدید درونی است که محتاج یک راه خروج می‌باشد. الگوهای بد رفتاری، در سه مرحله‌ی ادواری گسترش یافته و به خشونت فزاینده منجر می‌شوند. آن دسته از اعضای خانواده که قربانی این الگوهای رفتاری هستند، می‌توانند حتی تنها از پیش‌بینی و انتظار فوران خشونت هم، عذابی گزنده احساس کنند. بدبختانه، طبیعت افسار گسیخته‌ی بد رفتاری، به ندرت بدون مداخله و پاسخ‌گویی بسنده و مکفی، مهار می‌گردد. کتاب مزامیر 10:15، چنین می‌فرماید: "بازوی گناه‌کار را بشکن. و اما شریر را از شرارت او بازخواست کن تا آن را نیابی."

**مرحله‌ی تهییج:** محیط پرتنش و پراضطراب، نشانه‌ی آغاز مرحله‌ی بد رفتاری و خشونت است. شوهر، از ناخرسندی و عدم رضایت خود از چیزهای جزئی می‌گوید و همسرش را متهم می‌سازد. شوهر به‌توسط بد رفتاری کلامی و احساسی، کنترل روانی منفعل را بر همسرش اعمال می‌کند و ترس از فاجعه‌ای قریب‌الوقوع را می‌آفریند. در خلال این مرحله، بسیاری از

زنان، دروغ‌هایی را که به آنان گفته می‌شود، به‌جان می‌خرند و مسئولیت ناخشنودی شوهرانشان را برعهده می‌گیرند. سپس تلاش می‌کنند تا رفتار خود را به‌وسیله‌ی خشنود ساختن شوهرانشان و کاهش تنش در خانه‌هایشان، اصلاح نمایند.

"مرد از میوه‌ی دهانش نیکویی را می‌خورد، اما جان

خیانتکاران، ظلم را خواهد خورد.".

(کتاب امثال سلیمان 13:2).

**مرحله‌ی بحران شدید:** در این مرحله، فشار، آن‌قدر تشدید می‌شود که غضب فرد خشنوت‌گرا، فوران کرده و او تمام خشم خود را بروز می‌دهد. هنگامی که رفتار خشن، افسار گسیخته می‌شود، اغلب از اعضای خانواده، اطرافیان و همسایگان و پلیس خواسته می‌شود تا غیظ و غضب آن فرد را مهار کنند. این مرحله‌ی بحران شدید از رفتار پرخاش‌گرانه و ستیزه‌جویانه، دیری نمی‌پاید، اما گاه این غلیان‌های قدرتمند، به استمرار و خطر بیشتر، تمایل پیدا می‌کنند.

"مرد تندخو، نزاع برمی‌انگیزاند، و شخص کج‌خلق، در

تقصیر می‌افزاید.".

(کتاب امثال سلیمان 29:22).

**مرحله‌ی پوزش‌خواهی:** در خلال این دوران شیرین «ماه عسل»، شخص بدرفتار پشیمان می‌شود و همسر وی از رفتارهای عاشقانه‌ی شوهرش، احساس تسکین و آرامش می‌کند. این مرحله‌ی گذرای ماه عسل، با تبدیلی چشم‌گیر از بدنهاد بودن به پاک‌نهاد بودن، مشخص می‌گردد. این دگرگونی با مواردی چند که در پی آمده‌اند، به‌نمایش گذاشته می‌شود که عبارت از: پوزش خواستن، گریه، هدیه دادن، کمک کردن و مفید بودن، چانه زدن، ابراز پشیمانی، تلاش برای برقراری آرامش، پذیرش مسئولیت، افسوس خوردن، شرمندی و احساسات عاشقانه، وعده دادن، طلب بخشش و شفاعت؛ هستند. زن با امیدی تازه برای تغییر و اشتیاق ژرف به داشتن ازدواجی موفق، تلاش و کردار شوهرش را برای پوزش خواستن و طلب بخشش، مشاهده می‌کند. اما همچون همه‌ی ماه‌های عسل، آن‌ها نیز دیری نمی‌پایند و چرخه‌ی خشم دوباره... و دوباره، رخ می‌نماید.

"مرد زیرک، بلا را می‌بیند و خویشتن را مخفی می‌سازد؛

اما جاهلان می‌گذرند و در عقوبت، گرفتار

می‌شوند." (کتاب امثال سلیمان 27:12).

## چه حمایت‌هایی از طریق نظام قانونی در دسترس هستند؟

فوران خشنوت، می‌تواند هرزمانی رخ دهد و هنگامی که شوهر حس کند یا بفهمد که زنش تصمیم به ترک او گرفته است، می‌تواند فزونی یافته و از کنترل، خارج شود. زن خردمند و حکیم، برای ترک شوهر بدرفتار خود، نقشه و

برنامه‌ای مطمئن دارد و همیشه برای بدترین‌ها آماده است. برای فهرست جزئیات راه‌کارها و نظام قانونی، می‌توانید با نهادها و سازمان‌های محلی مرتبط با حمایت از خانواده، تماس بگیرید.

### **آیا ریشه‌ای برای خشونت خانوادگی وجود دارد؟**

برخی اشخاص نمی‌توانند علل و چراهایی بدرفتاری را درک کنند. چرا او این‌گونه رفتار می‌کند؟ چرا او این‌را می‌پذیرد؟ در دل هر شخص، سه نیاز درونی - نیاز به عشق و محبت، نیاز به توجه و اهمیت داشتن و نیاز به امنیت، وجود دارند.<sup>4</sup> گاه ما تلاش می‌کنیم تا نیازهایمان را به‌گونه‌ای نامشروع برآورده سازیم. فرد بدرفتار، قربانی خود را طعمه‌ی آزار خود قرار می‌دهد تا احساس رضایت و خرسندی نماید. فرد قربانی سوءاستفاده، در ارتباطی آزارنده و ناگوار باقی می‌ماند تا احساس امنیت کند - یا به این دلیل که احساس می‌کند که نمی‌تواند بدون شوهرش زندگی کند و یا احساس می‌کند که اگر او را ترک کند، خشونت و بدرفتاری، مهار گسیخته می‌شود. راه حلّ خدا این است که هردوی آن‌ها احتیاج دارند تا نگاه خود را به خداوند بدوزند تا او ژرفترین نیازهای درونی ایشان را برآورده فرماید.

"خداوند تو را همیشه هدایت نموده، جان تو را در مکان‌های خشک، سیر خواهد کرد و استخوان‌هایت را قوی خواهد ساخت و تو مثل باغ سیرآب و مانند چشمه‌ی آب که آبش کم نشود خواهی بود." (کتاب اشعیاء 58:11).

### **باور نادرست فرد بدرفتار که به‌خاطر احساس برجسته بودن، بدرفتاری می‌کند**

«او باید برای آنچه که رخ می‌دهد، سرزنش شود. من سر و رئیس‌خانه هستم و او متعلق به من است. اگر من زخم را کنترل نکنم، ممکن است که او را ازدست بدهم، پس هرکاری لازم باشد، انجام خواهم داد تا به او نشان دهم که چه کسی رئیس است.»

### **باور نادرست فرد قربانی سوءاستفاده که به‌خاطر احساس امنیت، بدرفتاری را می‌پذیرد**

«من برای آنچه که او با من می‌کند، سرزنش می‌شوم. اگر دربرابر او تسلیم نشوم، ممکن است که شوهرم را ازدست بدهم. او سایه‌ی بالای سر من است.» یا: «اگر دربرابر او تسلیم نشوم، امکان دارد که او مرا بکشد. خشنود کردن او، تنها مایه‌ی امنیت و حفاظت من است.»

### **باور درست فرد بدرفتار**

«من خود، مسئول رفتار ناشایست و آزار دهنده‌ی خودم هستم. او نباید سرزنش و نکوهش شود. حتی اگر من زخم را

از دست بدهم، هرگز خدا را از دست نخواهم داد. او سرچشمه‌ی توجّه و اهمیّت داشتن من است و او وعده فرموده تا نیازهای مرا مرتفع نماید.»

"خدای من، همه‌ی احتیاجات شما را برحسب دولت خود در جلال در مسیح عیسی رفع

خواهد نمود." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).

### **باور درست فرد قربانی سوء استفاده**

«من نباید به‌خاطر بدرفتاری شوهرم، سرزنش و نکوهش شوم. حتی اگر او را از دست بدهم، هرگز عیسی را که در من زندگی می‌کند، از دست نخواهم داد. چون‌که خداوند، وعده فرموده است که برای من مهیا فرماید، به او اتّکاء خواهم کرد تا نیازهای مرا محقق فرماید. خداوند، سرچشمه‌ی امنیّت و حفاظت من است.»

"زیرا که آفریننده‌ی تو که اسمش یهوه صباوت است، شوهر تو است."

(کتاب اشعیا 54:5).

### **چرا او این‌گونه رفتار می‌کند؟<sup>5</sup>**

- او در هنگام رشد، پیوسته نظاره‌گر بدرفتاری بین والدینش بوده است.
- او در زمان کودکی، مورد بدرفتاری و آزار قرار گرفته است.
- او زن خود نه به‌عنوان یک شخص، که یک مال و دارایی، می‌بیند.
- او تصوّر می‌کند که به‌عنوان یک شوهر، حقّ دارد تا از زور استفاده کند.
- او می‌ترسد که زنش را از دست بدهد.
- او زن خود را به‌خاطر کمبود احترام به نفس خود، سرزنش می‌کند.
- او باور دارد که قدرت او، برتری و تفوّق وی را نشان می‌دهد.
- او می‌خواهد تا برجسته بودن و صاحب اختیار بودن را احساس کند.
- او دارای دیدگاهی غیر کتاب‌مقدّسی درباره‌ی فرمان‌برداری و حرفش‌نوی است.
- او آموخته است که خشونت، کارساز می‌باشد.



## چرا زن، او را ترك نمي‌کند؟<sup>6</sup>

- او از شوهرش و آنچه که ممکن است در اثر ترك كردن وي، انجام دهد، به‌سختي مي‌ترسد.
- او اعتقاد دارد که بدرفتاري، امري عادي است و او بايد آن را بپذيرد.
- او از آن بيم دارد که شوهرش، بچه‌ها را از وي بگيرد.
- او درك نادرستي از اطاعت کتاب‌مقدس دارد.
- او بازيچه‌ي تهديدات خودکشي شوهرش قرار گرفته است.
- او خود را سرزنش مي‌کند و معتقد است که مستحق بدرفتاري مي‌باشد.
- او احساس مي‌کند که وجود هر نوع پدري براي بچه‌ها، بهتر از نبود پدر است.
- او مي‌ترسد که بدون وجود شوهرش، نتواند از عهده‌ي مسائل مالي برآيد.
- او شنیده است که دچار جنون است و مي‌ترسد که اين گفته حقيقت داشته باشد.
- او نمي‌داند که سازمان‌هاي خدماتي وجود دارند که مي‌توانند به او کمک کنند.

## آيا ترك موقعيت خشن و تهديدآمیز، کار درستي محسوب مي‌شود؟

در کتاب‌مقدس، سلسله‌مراتب اطاعت و فرمان‌برداري وجود دارد که در آن، خدا، در برترين و بالاترين مرتبه‌ي اقتدار و اختيار قرار مي‌گيرد. کلام مقدس خدا آشکار مي‌سازد که انسان‌هاي خداترس، گاه به‌صورت جسماني و ظاهري از اولياء امور و مقام‌هاي بي‌دين و خدانشناس خود، جدائي مي‌گزينند. ازنگر کتاب‌مقدس، ما مي‌بايستي فرمان‌بردار مقامات حاکم بر خود باشيم، ليکن داود با برکت خدا از شائول پادشاه گريخت. اگرچه داود يکي از زيردستان و افراد پادشاه بود، اما آن هنگام که کردار شائول به خشونت گراييد، داود، گريخت:

"شائول از داود مي‌ترسيد زيرا خداوند با او بود و از شائول دور شده [بود]... شائول خواست که داود را با مزارق خود تا به ديوار بلند بزند. اما او از حضور شائول بگريخت و مزارق را به ديوار زد و داود فرار کرده، آن شب نجات يافت." (کتاب اول سموئيل 19:10 و 18:12).

## چرا زن، او را ترك مي‌کند؟<sup>7</sup>

- او بالاخره درمي‌يابد که اگر شرائط، به همان گونه باقي بماند، شوهرش تغييری نخواهد کرد.

- او درك مي‌کند که ترك کردن شوهرش، شايد تنها راهي باشد که او را وادار به تغيير و عوض شدن بکند.
- شوهر، اکنون به تهديدات خود براي بدرفتاري، افزوده است.
- بدرفتاري او با تناوب بيش‌تري رخ مي‌دهد.
- او شروع به آزار فرزندان کرده است.
- زن مي‌خواهد تا فرزندان را از تقليد رفتارهاي شوهرش، بازدارد.
- او از دوستان، اعضاي خانواده، کليسا يا سازمان‌هاي متبخر، کمک دريافت کرده است.
- زن مي‌فهمد که اين اراده‌ي خدا نيست که کسي مورد آزار و بدرفتاري قرار گيرد.
- زن نگران زندگي خود و نگران زندگي فرزندانش مي‌باشد.
- زن مي‌فهمد که ميانه تهديد و آدم‌کشي، خطي باريک وجود دارد.

### **آيا ترك شوهر بدرفتار، خلاف کتاب‌مقدس است؟**

کتاب‌مقدس، تعليم مي‌دهد که زنان، بايد فرمان‌بردار شوهرانشان باشند. پس آيا ترك گفتن شوهری که رفتاري ناشايسته و ددمنشانه دارد، مخالف تعليم کتاب‌مقدس است؟ خير، اين‌گونه نيست. کتاب‌مقدس، راه‌کارهاي ويژه به همسر يك مرد تندخو و آتشين‌مزاج، ارائه مي‌نمايد. هنگامی که زن در خطر است، جدایي موقت، راه‌کاري مناسب، مي‌نمايد:

"با مرد تندخو معاشرت مکن، و با شخص کج‌خلق، همراه مباش." (کتاب امثال سليمان 22:24).

### **شما چگونه مرزهايي سالم را بنا مي‌نھيد؟**

امروز، روز بيرون آمدن از گودال و ورطه‌ي خشونت خانوادگي... و بيرون ماندن است. به خدا اجازه دهيد تا شما را در بنا نهادن مرزهايي که عادات‌هاي اسارت‌زا را در خود محصور مي‌کنند، ياري کرده و در نهايت، شما را در راه دگرگوني و تبديل، آنجا که بلوغي مسيح‌گونه، از تمام ارتباطات شما محافظت و صيانت کرده و سررشته‌ي آنرا به دست مي‌گيرد؛ قرار دهد.

در اينجا چند گام عملي ذکر مي‌شوند که شما با آنها مي‌توانيد مرزهايي سالم را تبين نماييد:

اندیشه‌اي تازه را درباره‌ي خود، درباره‌ي خدا و درباره‌ي آزار و بدرفتاري، آغاز نماييد. (رساله‌ي پولس به روميان 12:2).

- خدا شما را نيافریده است تا مورد آزار و بدرفتاري قرار گيريد.
- آزار و بدرفتاري، گناهي عليه آفرينش خدا است.

- شما آفریده نشده‌اید تا در معرض رفتار ناشایسته و خشن باشید.
- با اعتماد به خدا برای آینده، بر ترس از ناشایسته‌ها، غالب آیید. (کتاب مزامیر 34:4).
- آیات درپی آمده را به‌خاطر بسپارید:
- کتاب تثنیه 31:8
- کتاب مزامیر 56:3
- کتاب اشعیاء 41:10
- حکم کتاب‌مقدس را درک کنید تا بتوانید فرد بدرفتار را پاسخ‌گو نگاه دارید. (کتاب مزامیر 10:15).
- رویارویی و برخورد، امری کتاب‌مقدس است.
- برخورد کردن، می‌تواند به‌وسیله‌ی روح خدا و برای محکوم کردن فرد بدرفتار، مورد استفاده قرار گیرد.
- نقصان و ضعف در برخورد، فرد بدرفتار را قادر می‌سازد تا به آزار دیگران، ادامه دهد.
- دیگران را از نیازهای خویش، مطلع سازید. (دوستان پشتیبان، بستگان یا سایرین). (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:2).
- آنها باید شما را باور کنند.
- آنها باید قابل اعتماد باشند.
- اگر شما شوهر خویش را ترک می‌کنید، آنها نباید مکان جدید شما را برای وی افشاء کنند.
- دیدگاه خدا را در اطاعتی کتاب‌مقدس، پرورش دهید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 5:21).
- فرمان‌برداری و حرف‌شنوی، هرگز مجوزی برای بدرفتاری و خشونت نیست.
- فرمان‌برداری نباید مطالبه شود، بلکه باید تمکینی داوطلبانه به خواسته‌های طرف مقابل باشد.
- فرمان‌برداری و اطاعت، توسط خدا طرح گردیده است تا منش و روشی برای زندگی هرکس باشد.
- خشم خود را اذعان کرده و بخشش را تمرین کرده و آن را عملی سازید. (رساله‌ی به عبرانیان 12:15).
- آسیب و درد را تأیید کنید.
- خشم خود را اعتراف نمایید.
- بخشش را برگزینید.
- الگوهای رفتاری اسارت‌آمیز خود را بشناسید و شیوه‌ی واکنش خود را تغییر دهید. (رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10).
- واکنش هراس‌آلود، نشان ندهید و حقیقت را پنهان نکنید.
- می‌توانید که شما می‌توانید شوهرتان را تغییر دهید.

- مسئولیت رفتار او را به عهده نگیرید.  
مرزهایی سالم را برای خویش، تبیین کرده و به  
نگهداری از آنها متعهد شوید. (کتاب امثال سلیمان  
19:19).

- درباره‌ی حدود و مرزهای خود، گفت‌وگو نمایید.  
- بیان کنید که اگر او پا را از حدود و مرزهای شما  
فراتر بگذارد، چه خواهید کرد.  
برای مثال، قاطعانه بگویید که اگر او دوباره شما  
را مورد بدرفتاری قرار دهد، شما با پلیس، تماس  
خواهید گرفت، یا او دیگر نمی‌تواند در خانه بماند،  
یا شما و بچه‌ها او را ترک خواهید کرد. سپس عملی  
را که به آن وعده داده‌اید، به مرحله‌ی اجرا  
درآورید.

بدون درنگ، از امنیت شخصی خود (و از امنیت  
فرزندانتان)، اطمینان حاصل کنید. (کتاب مزامیر 4:8).

- برنامه‌ای برای عمل داشته باشید.  
- از زمانی که می‌روید و کسی که با او تماس خواهید  
گرفت، آگاه باشید. شماره‌های ضروری را در دسترس  
داشته باشید.

- با کلیسای خود در تماس و تعامل باشید. از پیش،  
بدانید که برای درخواست کمک، با چه شخصی تماس  
خواهید گرفت.

هویت خود را به‌عنوان فرزند باارزش خدا و از طریق  
ایمان به عیسی مسیح، مشاهده کنید، هویتی که  
نمی‌تواند تغییر کند، اگرچه نقش شما به‌عنوان همسر  
باشد؛ نقشی که می‌تواند تغییر نماید. (رساله‌ی اول  
یوحنا 3:1).

- خدا شما را برگزیده است.

- خدا شما را فرزند خویش، خوانده است.

- خدا شما را بازخرید فرموده است.

آیا سر بودن شوهر، به منزله‌ی مجوزی برای آزار همسر است؟  
برعکس! آیا سر شما در طلب آسیب رسانیدن به دست  
شما است؟

آیا مغز شما، طالب شکستن استخوان شما می‌باشد؟  
خیر، سر شما به هر قیمت ممکن، از بدن شما محافظت کرده و  
حوائج آن را تأمین می‌کند.  
به همین ترتیب، شوهر، در مقام سر زن که از خدا حکم یافته  
است، باید که از او در برابر آسیب، محافظت نماید، وگرنه  
او حق سر بودن خود را ازکف خواهد داد.  
چه مسیح والایی، که در مقام سر کلیسا،  
نه تنها او را محبت نموده است، بلکه خود را فدای او  
ساخته است!

### برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب مزامیر 11:5

کتاب امثال سلیمان 19:19

رساله‌ی پولس به رومیان 13:1

انجیل متی 16 و 18:15

کتاب امثال سلیمان 27:12

رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10

کتاب مزامیر 4:8

کتاب اشعیا 19 و 43:18

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خشم، سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی،  
وابستگی متقابل، روحیه‌ی عیبجویی، افسردگی، طلاق،  
خانواده‌ی ازهم‌گسسته، ترس، بخشش و آمرزش، بهبودی و  
التیام سوگ و اندوه، حس تقصیر، امید، سلطه‌طلبی، تربیت  
فرزند، آشتی، حس طرد شدگی، ارزش خویشتن، بدرفتاری کلامی  
و احساسی، قربانی بودن و نگرانی را نیز مشاهده کنید.

17

خانواده‌ی ازهم‌گسسته  
کنار آمدن با گذشته‌ی خود

روابط تیره... تنش بی‌وقفه... حس «پا گذاشتن روی پوست خربزه»، هربار که قدم به درون خانه می‌گذارید... خانواده‌های ازهم‌گسسته، به فردیت و گسترش ارتباطات سالم در میان اعضای خود، آسیب می‌رسانند. پسرها و دخترها، شوهران و زنان، ازنگر احساسی و عاطفی، روانی و روحانی و معنوی، به‌توسط حداقل یک شخص که مدام، رفتاری نامناسب و کودکانه را بروز می‌دهد، در رنج و آزرده‌گی قرار دارند. اعضای خانواده‌ی ازهم‌گسسته، ممکن است که هرشب، برای شام، به‌دور هم جمع شوند، اما سفره‌ی شام آن‌ها در گودال قرار دارد. عقاید، به‌سخره گرفته می‌شوند، تنوع، مورد اهانت قرار می‌گیرد، و بیش‌از هرچیز، درنتیجه‌ی سلطه‌جویی، ویرانی عاطفی و احساسی، رخ می‌نماید. نقشه و برنامه‌ی خدا برای خانواده، پیوسته و یکپارچه بودن آن است، یعنی محیطی مستعد که عشق و احترام در آن، کاشته و بارور می‌شود.

"هرکه اهل خانه‌ی خود را برنجانند، نصیب او باد خواهد بود. و احمق، بنده‌ی حکیم‌دلان خواهد شد."

(کتاب امثال سلیمان 11:29).

## وجه مشخصه‌ی نقش‌های اعضای خانواده‌ی ازهم‌گسسته چیست؟

### والدین

والدین مشکل‌آفرین...

- نسبت به رفتار گزنده‌ی سایر اعضای خانواده، به رفتاری کودکانه، نامناسب یا ویران‌گر، دست می‌زنند.

والدین منفعل...

- به رفتارهای مخرب، اجازه می‌دهند تا ادامه یابند، بدون آن‌که حدود و مرزهایی را نسبت به رفتار گزنده‌ی سایر اعضای خانواده، تبیین کنند.

### فرزندان

بچه‌ی وظیفه‌شناس افراطی

- قهرمان، تلاش می‌کند تا مشکلات خانواده را حل کرده و کمک کند تا با دستاوردهای چشم‌گیر، چهره‌ی مثبتی از خانواده، خلق کند. این بچه، توجهی مثبت را به‌خود جلب می‌کند، لیکن اغلب رفتارهایی کمال‌گرایانه و وسواسی، از او سر می‌زند.

بچه‌ی شدیداً طغیان‌گر

- بلاگردان، توجه به مشکلات خانواده را از آنان دور کرده و با رفتاری طغیان‌گرانه و غیر قابل کنترل، به خود متوجه می‌سازد. این بچه وقت و نیروی اعضای

خانواده را به تحلیل می‌برد و غالباً الگوهای زندگی خودویران‌گری را گسترش می‌دهد.

بچه‌ی حسّاس و سربه‌زیر

- کودک گم‌شده، امیدوار است که با ندیده گرفتن مشکلات خانواده، دشواری‌ها، دور و پراکنده شوند. این بچه از جلب توجه کردن، پرهیز می‌کند و اغلب، تنها و گوشه‌گیر است.

بچه‌ی پررو و ناآرام

لوده و دلک، از شوخی و رفتارهای خنده‌دار و مسخره استفاده می‌کند تا تمرکز را از مشکلات خانواده، به‌سوی دیگری متوجه سازد. این بچه، اغلب، بیش‌فعال بوده و معمولاً طالب آن است که در کانون توجه قرار گیرد.

## چهار گونه‌ی خانواده‌های از هم‌گسسته کدامند؟<sup>2</sup> خانواده‌ی آشفته و پرهرج‌ومرج

- هم‌خانه و هم‌افراد خانواده، از نظمی اندک، برخوردارند.

- خانواده از مشکلات، به‌ستوه آمده‌اند.

- والدین، ناسازگار و دودل هستند.

- فرزندان، از نگر عاطفی، به‌حال خود رها شده‌اند.

نتیجه: اعضای خانواده، به هم پیوند ندارند.

چاره و درمان: "مرد فهیم و دانا، استقامتش برقرار خواهد ماند." (کتاب امثال سلیمان 28:2).

## خانواده‌ی سخت‌گیر

- ساختار خانواده، بسیار سخت و انعطاف‌ناپذیر است.

- لحن گفتار، آمرانه و مستبدانه است.

- والدین، تمایل به مچ‌گیری و انتقاد و عیبجویی دارند.

- فرزندان، تکلیف‌گرا هستند و ارزش، برپایه‌ی عملکرد آنان گذاشته می‌شود.

نتیجه: اعضای خانواده، بی‌مناک و بی‌عاطفه هستند.

چاره و درمان: "ای پدران، فرزندان خود را به خشم می‌آورید، بلکه ایشان را به تأدیب و نصیحت خداوند، تربیت نمایید." (رساله‌ی پولس به افسسیان 6:4).

## خانواده‌ی نازپرور

- کمبود اقتدار والدین، به‌چشم می‌خورد.

- احساسات، بیش‌ازحد، مورد حمایت قرار دارند.

- از اختلافات و عدم تفاهم‌ها، پرهیز می‌شود.

- فرزندان، در کانون توجه قرار دارند.

نتیجه: اعضای خانواده، بی‌انضباط و بی‌تربیت می‌شوند.

چاره و درمان: "کسی که چوب را بازدارد، از پسر خویش، نفرت می‌کند، اما کسی که او را دوست می‌دارد، او را به سعی تمام تأدیب می‌نماید." (کتاب امثال سلیمان 13:24).

### خانواده‌ی به هم وابسته

- هم‌نوایی و هم‌رنگی میان اعضای خانواده، قوی است.
- نقصان کنترل و مدیریت بر خود، مشهود است.
- والدین، شدیداً تمامیت‌خواه هستند.
- فرزندان، مهار شده‌اند.
- نتیجه: اعضای خانواده، در ناامنی به سر می‌برند.
- چاره و درمان: "یهوه خدای خود را به تمامی جان و تمامی قوت خود، محبت نما." (کتاب تثنیه 6:5).

### وجه مشخصه‌ی يك خانواده‌ی به هم پیوسته و وظیفه‌مند چیست؟

#### خانواده‌ی فرهیخته و تربیت یافته

- ساختار و انضباط، توسط والدین، رعایت می‌گردد.
- مسئولیت فردی، ضروری قلمداد می‌شود.
- محبت و فرمان‌برداری نسبت به خدا، گسترش یافته است.
- فرزندان، در حاشیه‌ای امن قرار دارند.
- نتیجه: ارتباطات خانوادگی، متعادل هستند.
- نتیجه: "در آن‌جا به حضور یهوه خدای خود بخورید، و شما و اهل خانه‌ی شما در هر شغل دست خود که یهوه خدای شما، شما را در آن برکت دهد، شادی نمایید." (کتاب تثنیه 12:7)

### اگر من بدانم که پدر یا مادری مشکل‌آفرین هستم، چه باید بکنم؟<sup>3</sup>

پای خود را در راه احیاء و ترمیم، بنهید و خود و خانواده‌ی خویش را از ورطه و گودال آشفتگی و گسست، بیرون بکشید. آن هنگام که در مسیر دگرگونی، سفر می‌کنید، و هنگامی که خانواده‌ی شما از نگر احساسی و عاطفی، سلامتی می‌یابند، بلوغي مسیح‌گونه، پدید می‌آید.

برای ماتم و سوگواری برای گذشته‌ی خویش، به خود وقت دهید.<sup>4</sup>

- به درگاه خدا دعا کنید تا خدا اندوه و غم شما را آشکار فرماید.
- برگزینید تا درباره‌ی درد خود، صادق باشید.
- به خود اجازه‌ی اندوهگین بودن و سوگواری را بدهید.



"آمین آمین، به شما می‌گویم که شما گریه و زاری خواهید کرد و جهان شادی خواهد نمود. شما محزون می‌شوید، لکن حزن شما به خوشی مبدل خواهد شد."

(انجیل یوحنا 16:20).

نیاز خود را واگذارید تا تحت کنترل قرار گیرد.  
- بدانید که این خدا است که در نهایت، کنترل و اختیار را به دست دارد.

- به کنترل و اختیار شاهانه‌ی خدا، اعتماد داشته باشید.

- کنترل و اختیار زندگی شخصی خود را تسلیم خدا نمایید.

"نصیب خود را به خداوند بسپار و تو را رزق خواهد داد. او تا به ابد نخواهد گذاشت که مرد عادل جنبش خورَد." (کتاب مزامیر 55:22).

برترین جای دل خود را به مسیح بدهید.

- از عیسی بخواهید تا خداوند زندگی شما باشد.

- آموزش و محبت او را بپذیرید.

- آگاه و هوشیار باشید که او همیشه در شما حضور دارد.

- به خدا اجازه دهید تا در هر آنچه که می‌گویید و انجام می‌دهید، او شما را رهبری فرماید.

"اگر کسی بخواهد مرا پیروی کند، می‌باید نفس خود را انکار نموده، صلیب خود را هرروزه بردارد و مرا متابعت کند. زیرا هر که بخواهد جان خود را خلاصی دهد، آن را هلاک سازد و هر کس جان خود را به جهت من تلف کرد، آن را نجات خواهد داد." (انجیل لوقا 24 و 9:23).

برای گذشته‌ی خویش، از خدا سپاس‌گزاری کنید.

- بدانید که خدا به وعده‌ی خویش برای شفای شما، وفادار خواهد بود.

- به خاطر داشته باشید که ارتباطات دشوار و سخت، شما را بالغ و آبدیده خواهند ساخت.

- به دنبال راه‌های مثبتی باشید که طی آن‌ها، خدا می‌تواند از درد در زندگی شما استفاده فرماید.

"در هر امری شاکر باشید که این است اراده‌ی خدا در حق شما در مسیح عیسی."

(رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 5:18).

به چگونگی واکنش‌های خود نسبت به رخدادها در دوران کودکی خود، توجه نمایید. آیا شما...  
- کودکی مسئول و متعهد بوده‌اید؟  
- آیا کودکی سرکش و طغیان‌گر بوده‌اید؟

- آیا کودکی گوشه‌گیر و انزواطلب بوده‌اید؟
- آیا کودکی ناآرام و پررو بوده‌اید؟
- "دل مرد فهیم، معرفت را تحصیل می‌کند، و گوش حکیمان، معرفت را می‌طلبد." (کتاب امثال سلیمان 18:15).
- اندیشه‌ی خود را به آشفتگی و نابه‌سامانی کنونی ویژگی‌های شخصیتی خود متوجه سازید.
- به درگاه خدا دعا کنید تا او ضعف‌های شما را آشکار فرماید.
- به درگاه خدا دعا کنید تا شما را حکمت و خرد بخشد تا درک کنید که چگونه می‌توان تغییر کرد.
- به درگاه خدا دعا کنید تا به‌سوی مسیح که قوت شما است، نزدیک‌تر شوید تا به شما کمک کند تا دگرگونی و تغییر، ایجاد نمایید.
- "ای خدا، مرا تفتیش کن و دل مرا بشناس. مرا بیازما و فکرهای مرا بدان، و ببین که آیا در من راه فساد است! و مرا به طریق جاودانی هدایت فرما." (کتاب مزامیر 24 و 139:23).
- به حقوق خدادادی خود، توجه و التفات داشته باشید.
- شما حق دارید تا خدا را بیش‌از دیگران، پیروی و اطاعت کنید.
- شما حق دارید تا وجدان و باطنی پاک و روشن داشته باشید.
- شما حق دارید تا از کلام خدا تبعیت نمایید.
- شما حق دارید تا مطابق نقش مورد اشاره‌ی خدا زندگی کنید.
- "خدا را می‌باید بیش‌تر از انسان اطاعت نمود." (کتاب اعمال رسولان 5:29).
- برای خود، حدود و مرزهایی را تعیین نمایید.<sup>5</sup>
- تعیین کنید که شما چه کسی هستید: «من فرزند خدا هستم.»
- تعیین کنید که شما چه کسی نیستید: «من بخشی از مال و دارایی نیستم.»
- از سلطه‌پذیر بودن و مورد بدرفتاری قرار گرفتن، سرباز زنید.
- از قربانی بودن، دست بردارید: «به‌عنوان یک شخص بالغ و بزرگسال، من درمانده و ناتوان نیستم.»
- از سرزنش کردن دیگران، دست بکشید: «من مسئولیت رفتار خودم را به‌عهده می‌گیرم.»
- نه گفتن را بیاموزید.

"آیا الحال مردم را در رأی خود می‌آورم یا خدا را؟  
یا رضامندی مردم را می‌طلبیم؟ اگر تابه‌حال رضامندی  
مردم را می‌خواستم، غلام مسیح نمی‌بودم."  
(رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10).  
برای احیاء و ترمیم ارتباطات سالم خانوادگی، وقت  
بدهید.

- شما کسی باشید که بنای دوباره‌ی ارتباطات را آغاز  
می‌کنید.
- مشتاق گذراندن وقت سازنده و مفید برای بهبود و  
گسترش ارتباطات سالم باشید.
- نسبت به کسانی که برخوردها و رفتارهایشان، منفی  
است، رحیم و گشاده‌دست باشید.
- مجرای محبت بی‌قیدوشرط و پذیرش خدا برای دیگران  
باشید.

"هرگاه هدیه‌ی خود را به قربان‌گاه ببری و آن‌جا  
به‌خاطرت آید که برادرت بر تو حقی دارد، هدیه‌ی خود  
را پیش قربان‌گاه واگذار و رفته، اول با برادر  
خویش صلح نما و بعد آمده، هدیه‌ی خود را  
بگذران." (انجیل متی 24 و 23:5).

## من چگونه ارتباطات سالم خانوادگی را پرورش دهم؟<sup>6</sup>

بر بی‌همتا و منحصربه‌فرد بودن هریک از اعضای  
خانواده، پافشاری و تأکید نمایید.

"زیرا بدن یک عضو نیست بلکه بسیار است. اگر پا گوید  
چون‌که دست نیستم، از بدن نمی‌باشم، آیا بدین سبب از بدن  
نیست؟ و اگر گوش گوید چون‌که چشم نیام از بدن نیستم، آیا  
بدین سبب از بدن نیست؟ اگر تمام بدن چشم بودی، کجا  
می‌بود شنیدن و اگر همه شنیدن بودی کجا می‌بود بوییدن؟"  
(رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 17 تا 12:14).

هم‌بستگی و هم‌زیستی را طالب باشید، اما درعین‌حال،  
فردیت و هویت مستقل را نیز تشویق کنید.<sup>7</sup>

"نعمت‌ها انواع است ولی روح، همان. و خدمت‌ها انواع  
است اما خداوند، همان. و عمل‌ها انواع است لکن همان خدا  
همه را در همه عمل می‌کند. ولی هرکس را ظهور روح، به‌جهت  
منفعت، عطا می‌شود."

(رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 7 تا 12:4).

در پیام‌هایی که می‌گویید، پایداری و هماهنگی نشان  
دهید.

"از یک دهان، برکت و لعنت بیرون می‌آید! ای برادران،  
شایسته نیست که چنین شود. آیا چشمه از یک شکاف، آب  
شیرین و شور جاری می‌سازد؟ یا می‌شود ای برادران من که

درخت انجیر، زیتون یا درخت مو، انجیر بار آورد؟ و چشمه‌ی شور نمی‌تواند آب شیرین را موجود سازد. کیست در میان شما که حکیم و عالم باشد؟ پس اعمال خود را از سیرت نیکو به تواضع حکمت ظاهر بسازد."

(رساله‌ی یعقوب 13 تا 3:10).

با سخاوت‌مندی از اشتباهات، چشم‌پوشی کنید.  
"با یکدیگر مهربان باشید و رحیم، و همدیگر را عفو نمایید چنان‌که خدا در مسیح شما را هم آمرزیده است."  
(رساله‌ی پولس به افسسیان 4:32).

به بیان و ابراز پسندیده و مناسب احساسات، تشویق نمایید.

"مشورت در دل انسان، آب عمیق است، اما مرد فهیم، آن را می‌کشد."

(کتاب امثال سلیمان 20:5).

استعدادها و توانایی‌های طبیعی را ارتقاء و گسترش دهید.

"طفل را در راهی که باید برود، تربیت نما؛ و چون پیر هم شود، از آن انحراف نخواهد ورزید."

(کتاب امثال سلیمان 22:6).

از اعضای خانواده، پذیرش مسئولیت برای برخوردها و رفتارهای خودشان را مطالبه کنید.

"اما هرکس عمل خود را امتحان نکند، آنگاه فخر در خود به‌تنهایی خواهد داشت نه در دیگری، زیرا هرکس حامل بار خود خواهد شد."

(رساله‌ی پولس به غلاطیان 5 و 6:4).

با همه‌کس به مهر و احترام، رفتار کنید.

"جمیع کارهای شما با محبت باشد."

(رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 16:14).

وابستگی و تکیه به خداوند را بی‌رورانید.

"به تمامی دل خود بر خداوند توکل نما و بر عقل خود تکیه مکن. در همه‌ی راه‌های خود او را بشناس، و او طریق‌هایت را راست خواهد گردانید."

(کتاب امثال سلیمان 6 و 3:5).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 11 و 5 و 13:4  
کتاب امثال سلیمان 14 ک 26  
کتاب مزامیر 5:68  
کتاب مزامیر 3:147  
رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10  
انجیل متی 24 و 5:23  
رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خشم، وابستگی متقابل، روحیه‌ی عیبجویی،  
افسردگی، طلاق، خشونت خانوادگی، ترس، بخشش و آمرزش،  
بهبودی و التیام سوگ و اندوه، حسّ تقصیر، امید،  
سلطه‌طلبی، تربیت فرزند، آشتی، حسّ طرد شدگی، ارزش  
خویشتن، بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن، نگرانی  
را نیز مشاهده کنید.

## چرا باید رنج و شرارت وجود داشته باشد؟ آیا خدا با انصاف است؟

یكبار یا بیشتر، همهي ما اندیشیده ایم، چرا؟ این اصلاً انصاف نیست! خدایا، چرا تو اجازه می‌دهی...؟ پرسش‌های بی‌پاسخ یا پاسخ‌هایی نادرست، اغلب پایه‌ای برای رد کردن نیکویی خدا یا حتی انکار وجود او گشته و می‌توانند انسان‌ها را در گودال و مغاک ناباوری و بی‌ایمانی گرفتار آورند. در نهایت این‌که آنان نسبت به حقیقت حاکمیت و تسلط خدا بر شرارت و رنج، و بر اهداف نیکویی او برای ایشان؛ چشم فرو می‌بندند.

در هیچ‌جای کلام مقدس خدا، بیش‌از کتاب ایوب، به انصاف و عدل خدا، آن‌هم به‌گونه‌ای جان‌سوز و گزنده، اشاره نشده است. ایوب، علیرغم شکست‌ها و تلخی‌های خویش، پرسشی برجسته و نفس‌گیر را مطرح می‌سازد - پرسشی برای همهي ما در هنگامی که در زمان تنگی و بلا قرار داریم: "آیا نیکویی را از خدا بیابیم و بدی را نیابیم؟". (کتاب ایوب 2:10).

### آیا خدا، سبب و علت شرارت است؟

خیر، این‌گونه نیست، خدا هرگز نمی‌تواند موجد پلیدی و شرارت باشد. خدا نمی‌تواند کاری کند که مغایر و در تعارض با ذات خویش باشد. کتاب مقدس به‌روشنی تعلیم می‌دهد که خدا نیکو است. از آن‌جا که شرارت و پلیدی، کژی و تباهی نیکویی است، غیرممکن است که خدا عملی شریرانه و پلید انجام دهد.

"تو خدایی نیستی که به شرارت راغب باشی، و گناه‌کار نزد تو ساکن نخواهد شد... ای حبیب، به بدی اقتدا منما، بلکه به نیکویی؛ زیرا نیکوکردار از خداست و بدکردار، خدا را ندیده است."

(کتاب مزامیر 5:4 و رساله‌ی سوم یوحنا 10).

### چرا شما باید به خدایی اعتقاد داشته باشید که به شرارت و پلیدی، اجازه می‌دهد؟

پرسش ناگفته‌ی درپس این پرسش، غالباً این است که آیا درد کشیدن من، واقعاً برای خدا اهمیت دارد؟ پاسخ به هردوی این پرسش‌ها، به‌روشنی در کردارهای خدا دیده می‌شود.

خدا به اندازه‌اي به دردهاي شما توجه نشان مي‌دهد که مشتاقانه حاضر شده است که رنج بکشد تا شبیه شما شده و شما را نجات بخشد. زیبایی مصلوب شدن مسیح در این است که خدا – به‌نماینده‌اي از جانب شما – داوطلبانه به‌دستان انسان‌هاي شریر، رنج و زحمت دیده است. اگرچه شرارت و درد، نه‌گزینه‌ي خدا، که حاصل انتخاب آدمیزاد است، با این وجود، خدا آفریده‌هاي خویش را در معرض چیزی قرار نمی‌دهد که خود، راغب به تحمل آن‌ها نیست. هنگامی که شما دستخوش از دست دادن، طرد شدن، بیماری یا درد می‌شوید، به یاد داشته باشید که خدا از تجربه‌ي شخصی خویش، چگونگی احساس شما را می‌داند و با شما زجر و درد می‌کشد. هنگامی که خدا انسان گشت، او به کاملیت به انسانیت سقوط کرده، وارد شد و به تبع آن، رنج و مرارت انسان را به‌طور کامل، آزمود، جز این مورد که او بدون گناه بود. (رساله‌ي به‌عبرانیان 2:10 را مشاهده کنید).

## آیا خدا نمی‌توانست جهانی بدون شرارت و پلیدي بیافریند؟<sup>1</sup>

چرا او می‌توانست... اما خدا می‌دانست که جهانی با آزادی محدود اخلاقیات، درحقیقت، جهانی پست و پایین‌رتبه می‌بود؛ چراکه فضائل و سجایا، با مقوله‌هاي متضادّ خویش، تعریف و تبیین می‌گردند. يك شخص تنها در صورتی می‌تواند از خود گذشته باشد که خودخواهی در تقابل با آن قرار گیرد. از خود گذشته بودن، احتمال خودخواه بودن را به ذهن، متبادر می‌سازد. در غلبه بر خودمحوري است که شخصیت، اعتلا می‌یابد و فضیلت، به دست می‌آید. اگرچه آفرینش دنیایی که به وسیله‌ي شریر، تباه و فاسد شده است، موجب این شده است که خدا پسر خویش را برای شکست دادن آن شرارت، قربانی فرماید، خدا در دانش مطلق خویش، می‌دانسته است که چنان دنیایی، بهترین جا خواهد بود که انسان‌ها را برای بهترین دنیا – یعنی ملکوت و پادشاهی آماده می‌سازد. (کتاب مکاشفه‌ي یوحنا 3 و 21:1 را مشاهده کنید).

## چرا خدا شرارت را نابود نساخته است؟<sup>2</sup>

شرارت، پایه در انتخاب‌هاي اخلاقی درست و نادرست دارد، به همین خاطر...

- خدا نمی‌تواند شرارت را نابود سازد، بدون آن‌که اراده‌ي آزاد مخلوقات خویش را نیز نابود نماید.
- خدا اراده‌ي آزاد را به‌جهت نیکویی و صلاح برتر بشر آفریده است، وگرنه او انسان‌ها را با اراده‌ي آزاد، خلق نمی‌فرمود، به‌ویژه آن‌که او می‌دانست که گناه، رخ می‌نماید و موجب مرگ پسر او می‌شود.

- اگر خدا مخلوقات محبوب خود را که اراده‌ی آزاد دارند، نابود کرده بود یا آن‌ها را هرگز از آن خود نمی‌دانست - بدان معنا که آن‌ها را آدم مصنوعی می‌ساخت - این عمل او نمی‌توانست برای نیکویی بالاتر برای آن‌ها باشد.

- خدا ازپیش، نقشه و برنامه‌ای برای زدودن شرارت، طرح‌ریزی فرموده است. راه‌کار او نابودی شرارت در این زندگی نیست، بلکه غلبه بر آن، به‌توسط مسیح است. (رساله‌ی دوّم پطرس 1:3 را مشاهده کنید).

### **اگر خدا نیکوی مطلق و توانای مطلق است، چرا شرارت و پلیدی را پیش‌بینی نکرده و آن را متوقف نساخته است؟<sup>3</sup>**

خدا نیکو است. او به انسان‌ها اراده‌ی آزاد عطا فرموده است که نیکو است. (کتاب مزامیر 92:15). خدا توانای مطلق است. او می‌تواند هرآنچه که منطقی باشد، انجام دهد، لیکن این غیرمنطقی است که او هم اراده‌ی آزاد، عطا فرماید و هم جبر را بر آن تحمیل نماید. (کتاب اشعیاء 11 و 46:10). شرارت و تأثیرات آن، (گناه و رنج)، در این جهان وجود دارند، چراکه آدمیان چنین برگزیده‌اند تا اراده‌ی آزاد خدادادی خویش را به‌کار برده و از خدا ناطاعتی کنند. (رساله‌ی پولس به رومیان 3:23 را مشاهده کنید).

### **چرا باید خدایی نیکو و توانای مطلق، به رنج اجازه دهد؟ گاه خدا رنج را باعث می‌شود تا یک نیکویی برتر را سبب شود.**

عیسی درباره‌ی پولس رسول، چنین فرمود: "زیرا که من او را نشان خواهم داد که چقدر زحمت‌ها برای نام من باید بکشد." (کتاب اعمال رسولان 9:16). بعدها و هنگامی که پولس، ناعادلانه، به زندان افکنده شده بود و توانایی نجات خود را نداشت، این فرصت را به‌دست آورد تا به زندان‌بانان و نگهبانان، [به انجیل]، گواهی دهد. درنتیجه، بسیاری از سربازان رومی، به ایمان و اعتماد به مسیح گرویدند. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 14 تا 1:12).

### **گاه خدا با شیوه‌های درپی آمده، به شرارت و رنج اجازه می‌دهد...**

- ازطریق اراده‌ی آزاد.  
- ازطریق دوستان کذایی ایوب که با متهم کردن پیایی او به اینکه بیماری و رنج او، ریشه در گناه وی دارد، او را می‌آزردند. (کتاب ایوب 3 تا 19:1).



- از طریق روی دادهای طبیعی. (زلزله، مرگ و غیره...).

دلشکستگی ایوب، زمانی آغاز گشت که پیکي خبر آورد که توفانی هولناک سبب کشته شدن پسران و دختران او شده است. (کتاب ایوب 19 و 18:1).

- موجودات روحانی شریر.

خدا به شیطان اعلان داشت که ایوب، بی‌نقص‌ترین مرد روی زمین است. اندکی بعد، شیطان، به‌گونه‌ای ملموس، به اموال، خانواده و بدن او حمله کرد. (کتاب ایوب 2:7 و 19 تا 13:1).

### **خدا همیشه هدفی نیکو از برای رنج شما دارد.**

اهداف او می‌توانند، بسیار متنوع باشند. گاه او اجازه می‌دهد تا رنج و سختی...  
- گناه شما را آشکار کند.  
- شخصیت شما را بنا نماید.  
- نیکویی بیشتر پدید آورد.  
- دیدگاه شما را تغییر دهد.  
- آینده‌ی شما را مبارک سازد.

"اینک صابران را خوشحال می‌گوییم و صبر ایوب را شنیده‌اید و انجام کار خداوند را دانسته‌اید، زیرا که خداوند، به‌غایت مهربان و کریم است." (رساله‌ی یعقوب 5:11).

## **اگر خدا نیکو و مهربان است، چرا تقاضای کمک را نمی‌شنود؟**

خدا تمام دعاها را می‌شنود. درحقیقت، او درخواست‌های شما را، حتی پیش از آن‌که بطلبید، می‌داند. و او گاه با بلی، گاه با خیر و گاه با منتظر باش، پاسخ می‌دهد. خدای پدر حتی به عیسی نیز در زمان روبرو شدن او با صلیب، نه گفت و به پولس رسول، آن هنگام که او با بیماری جسمانی روبرو بود، پاسخ منفی داد. هدف پدر از مرگ عیسی، رستگاری و نجات شما بود. هدف خدا از مرض جسمانی پولس، ایجاد، فروتنی و افتادگی در وی بود. به‌یاد داشته باشید که خدا همیشه برپایه‌ی اهداف خویش برای شما، به دعاهایتان پاسخ می‌دهد. (کتاب مزامیر 19 تا 34:17 را مشاهده کنید).

## **آیا انسان‌ها 'مستحق' رنج‌هایشان هستند؟**

در بسیاری از مواقع، ما مستقیماً مسئول رنج‌هایمان نیستیم. در دنیای گناه‌آلوده، هم انسان‌های نیک و هم انسان‌های پلید، رنج و عذاب می‌کشند. کتاب مقدس، چنین بیان می‌دارد: "[او] باران بر عادلان و ظالمان، می‌باراند."

اگر شما مسیحي هستيد، وعده‌ي خدا براي شما اين است که زجرها و آلام شما در روي زمين، روي پاين خواهند يافت. به‌خاطر درد، خود را تلخ نسازيد. درعوض، ايمان خود را بر خدا قرار دهيد... بدانيد که او اهميت مي‌دهد... و براي کمک او با بردباري، انتظار بکشيد. خدا حضور دارد. هيچ چيزي اتفاق نخواهد افتاد که او شما را براي روبرو شدن با آن، مجهز کرده باشد.

"انتظار بسيار براي خداوند، کشيده‌ام و به من مايل شده، فرياد مرا شنيد." (کتاب مزامير 40:1).

### هدف غايي خدا از رنج و سختي چيست؟

اگرچه رنج و سختي، نتيجه‌ي انسانيت سقوط کرده است، برترين هدف خدا اما اين است که از درد و رنج، استفاده کرده تا ما را در هرآنچه مي‌گوئيم و انجام مي‌دهيم، به شباهت مسيح درآورد. پس هدف غايي خدا چيست؟ او از سختي و رنج، به‌جهت نيکويي و صلاح ما استفاده مي‌فرمايد تا ما را شبیه کسی گرداند که به‌راستي نيکو است!

"آناني را که از قبل شناخت، ايشان را نيز پيش معين فرمود تا به‌صورت پسرش متشکل شوند تا او نخست‌زاده از برادران بسيار باشد." (رساله‌ي پولس به روميان 8:29).

### از کتاب ايوب، چه درس‌هاي مي‌توانيد بياموزيد؟

اگرچه ايوب، مردی شايان ستايش است \_ خدا او را مردی 'بي‌عيب' مي‌نامد \_ با اين حال، در دوره‌اي کوتاه، سراسر زندگي او آکنده از انواع دردها و سختي‌هاي جسمي، فكري و احساسی و عاطفي گرديد. او هرگز نه مي‌توانست «پس پرده‌ي» زندگي خود را ببيند، و نه قادر بود تا آینده را پيمائش و درك نمايد. با احساساتي سرخورده از ازدست دادن همه‌چيز، در نژندي و پریشاني از دردي جانکاه، با احساساتي که به اشتباه ازسوي دوستان متهم گشته و کاملاً ازجانب خدا ترك شده بود، ايوب، مرگ را بسي بيشتر از زندگي آرزو داشت.

"چرا از رحم مادرم نمردم؟ و چون از شکم بيرون آمدم، چرا جان نادم؟"

(کتاب ايوب 3:11).

هنگامي که ايوب از آن‌همه آزمون‌ها گذشت، به اين ادراك و فهم رسيد که خدا هنوز پيش او است، هنوز او را دوست دارد و هنوز هم براي نيازهاي وي، تدارک مي‌بيند. او وراي آنچه‌را که بر سرش آمده بود، مشاهده کرد و روياء و بصيرتي جديد از انصاف خدا را به‌چنگ آورد. او به‌جاي پرسش درباره‌ي نيکويي خدا با اين سؤال که: "چرا نيکان بلا مي‌بينند؟"؛ باقي عمر خويش را در اعتمادي فروتنانه نسبت به خدا سپري کرد. (کتاب ايوب 6 و 42:5 را مشاهده کنيد).

## خدا چگونه از رنج و سختی در زندگی شما استفاده می‌فرماید؟

### چرا خدا به رنج و سختی اجازه می‌دهد

با اشراق به این‌که خدا در رابطه با موضوع درد و رنج، ناتوان و ضعیف نیست، بلکه از آن هدفی والا دارد؛ شما می‌توانید ورطه‌ی بی‌ایمانی را پشت سر بگذارید. شما هرگز علل شرارت و رنج در این جهان را به‌طور کامل، درک نخواهید کرد. اما به‌عنوان یک مسیحی، کلام خدا (کتاب‌مقدس) را در اختیار دارید که به برخی از دلائل اهداف او از اجازه دادن به درد و رنج بشری، اشاره می‌نماید. نخستین نشانه، در کتاب پیدایش، دیده می‌شود، آن‌جا که آدم و حوا در برکت بی‌کران، زندگی می‌کردند، لیکن به انتخاب خودشان، تنها دستور خدا را به مبارزه طلبیدند. آیا ناطاعتی آنان نشان از این ندارد که هنگامی که روح انسان به‌حال خودش واگذاشته می‌شود، تا زمانی که 'همه‌چیز خوب است'، او اراده‌ی شخصی خویش را تسلیم آفریننده‌ی خود نخواهد ساخت؟ حال که چنین است، آیا رنج و مشقت، 'هدیه‌ای' از جانب خدا نخواهد بود تا به شما اجازه دهد تا ژرفای محبت او را تجربه کنید که زندگی آسوده و بی‌دغدغه، هرگز متصور نیست؟ درد و رنج، ممکن است که قلب را از سختی پر ساخته و به این حقیقت ناگزیر، اشاره کند که 'همه‌چیز کاملاً خوب نیست'، و بالطبع، در این واقعیت برجسته و مهم، بگشاید که هیچ‌چیز که در این زندگی رخ می‌دهد، با آن شادی و خوشی که درانتظار کسانی است که فرزندان خدا می‌شوند، قابل قیاس نیست.

### خدا چگونه از رنج و سختی استفاده می‌فرماید

برای آشکار کردن گناه شما

- رنج و سختی، شما را از گمراهی بازمی‌دارد و به‌سوی فرمان‌برداری و اطاعت، سوق می‌دهد.
- رنج و سختی، توبه را پدید می‌آورد که شما را به‌سوی رستگاری از گناه، رهنمون می‌شود.
- رنج و سختی، شما را به ترک گناه، و ایستادگی در برابر برآورده ساختن امیال خودخواهانه‌ی شما، راغبتر ساخته و به زندگی برای اراده‌ی خدا، رهنمون می‌گردد.

برای بنای شخصیت شما

- رنج و سختی، هنگامی شما که در نیاز و احتیاج، قرار دارید، قناعت و خرسندی را گسترش می‌دهد.
- رنج و سختی پایداری و استواری را پدید می‌آورد، که به‌نوبه‌ی خود، شما را از نگر عاطفی و احساسی، بالغ و از نگر اخلاقی، کامل می‌گرداند.

- رنج و سختی، بردباری و شکیبایی را تولید می‌کند که خود، عامل پیراستن شخصیت و سیرت شما و تازه ساختن امید شما است.

برای به وجود آوردن نیکویی بیشتر

- رنج و سختی، همچون کامیابی و هرچیز دیگر که زندگی شما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، به وسیله‌ی خدا برای نیکویی شما به کار خواهد رفت.

- رنج و سختی، به شما این فرصت را می‌بخشد تا نسبت به کسانی که در مشقت و تنگی هستند، اهمیت و دلسوزی نشان دهید.

- رنج و سختی، به خاطر آن که شفقت و مهرورزی را پرورش می‌دهد، شما را برای تسلا و دلداری دیگران، مجهز می‌سازد.

برای تغییر دیدگاه شما

- رنج و سختی، می‌تواند عیسی را که در شما زندگی می‌کند، آشکار یا هویدا سازد.

- رنج و سختی، جلال ابدی باشکوهی را برای شما، مهیا می‌سازد.

- رنج و سختی، در شما اشتیاق به ملکوت را، یعنی جایی که دیگر مرگ یا سوگواری یا شیون یا درد نخواهد بود، خلق می‌کند.

برای برکت آینده‌ی شما

- رنج و سختی، برای زندگی درست از دیدگاه خدا، برکت خدا را تأمین می‌نماید.

- رنج و سختی، اخلاص و اصالت ایمان شما را اثبات می‌کند.

- رنج و سختی، به همراه ایستادگی و پشتکار، برکت تاج حیات را حاصل می‌کند.

### آیا خدا به رنج و سختی شما اهمیت می‌دهد؟

خدا عمیقاً به مشقتها و مرارت‌های شما اهمیت می‌دهد، با این حقائق که...

- او در بحبوحه و درمیان سختی و تنگی، گرداگرد شما، اردو زده است.

"فرشته‌ی خداوند، گرداگرد ترسندگان او است، اردو زده، ایشان را می‌رهاند."

(کتاب مزامیر 34:7).

- او در زمانی که شکسته‌دل هستید، نزدیک شما است. "خداوند نزدیک شکسته‌دلان است و روح کوفتگان را نجات خواهد داد."

(کتاب مزامیر 34:18).

- او اندوه‌ها و غم‌های شما را ثبت می‌کند و اشک‌های شما را در شیشه‌ی خود، نگاه می‌دارد.

"تو آوارگی‌های مرا تقریر کرده‌ای، اشک‌هایم را در مَشک خود بگذار. آیا این در دفتر تو نیست؟". (کتاب

مزامیر 56:8).

هنگامی که ما به خانه‌ی خود در ملکوت آسمان، وارد شویم، خواهیم دید که حسرت‌ها و اندوه‌های ما، به چه اندازه ما را نسبت به دیگران، رقیق‌القلب و دلسوز ساخته است، اشک‌های ما چقدر ما را لطیف و نرم ساخته است و تنگناهای ما، چه اندازه ما را به خداوند، وابسته و متکی نموده است.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب مزامیر 25:3

کتاب مزامیر 18:30 و 9:16

کتاب تثنیه 32:4 و 10:17

کتاب مزامیر 145:17

کتاب مزامیر 10:14

کتاب مزامیر 1:6

رساله‌ی پولس به رومیان 8:28

کتاب مزامیر 55:22

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: امید، رستگاری، ارزش خویشتن، نگرانی را نیز  
مشاهده کنید.

19

## ترس

از این پس بدون ترس

در دوران رژیم نازی، وزیر تبلیغات هیتلر، چنین گفته بود: «اگر می‌خواهید کسی چیزی را باور کند، باید آن را بارها و بارها و بارها به او بگویید.» اگر شما در حالت ترس، زندگی می‌کنید، دلیل این است که با تبلیغات دروغین، مورد شست‌وشوی مغزی قرار گرفته‌اید. در گوشه‌ای چمباتمه زده‌اید، در گودالی گرفتار شده‌اید که پر از وحشت است، و از گشتن به دور خود، از قدم به بیرون گذاشتن، از بیرون آمدن و از خلاص شدن، می‌هراسید.

حکومت ترس و اختناق هیتلر، سال‌ها پیش، پایان یافته است و هنگامی مردم آلمان، به حقیقت هیتلر، پی بردند، از نگر عاطفی و احساسی، آزاد شدند.

آیا شما می‌خواهید تا از ترس، آزاد شوید؟

## ترس چیست؟

ترس، يك واكنش احساسی قدرتمند نسبت به خطري قریبالوقوع است، - که ممکن است خطري واقعی یا خیالی، عقلانی یا غیرعقلانی، عادی یا غیرعادی باشد.

- ترس، به عنوان ابزاری تدافعی عمل می‌کند که توسط آفریننده‌ی ما در ما قرار داده شده است تا هنگامی که با خطري واقعی روبرو می‌شویم، تمام سامانه‌های جسمانی ما را به فعالیت وادارد. ترس، عامل ترشح و آزادسازی آدرنالین در بدن است که ما را به حرکت، سوق می‌دهد - حرکتی که اغلب، «جنگ، بگریز، یا بی‌حرکت شو»، نامیده می‌شود.<sup>1</sup>

- ترس، احساسی طبیعی است که به وسیله‌ی خدا، طرح شده است. ولی زندگی با ذهنیتی اساس گرفته از ترس یا با روح ترس، از خدا نیست.<sup>2</sup>

"خدا روح جُبن را به ما نداده است، بلکه روح قوت و محبت و تأدیب را.".

(رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 1:7).

## ترس شما از کجا می‌آید؟

آزمودن و بررسی ترس خود، سرچشمه‌ی آن، درستی و حقانیت آن و الگوهای آن، می‌تواند به شما در درک ترستان و توسعه‌ی راه‌کاري برای برطرف کردن آن، کمک نماید. نخست به درگاه خدا بروید که سرچشمه‌ی خرد و حکمت است و از دل خود، چنین دعا کنید:

"ای خدا مرا تفتیش کن و دل مرا بشناس. مرا بیازما و فکرهاي مرا بدان، و ببین که آیا در من راه فساد است! و مرا به طریق جاودانی هدایت فرما." (کتاب مزامیر 24 و 139:23).

ترس خود را صریحاً شناسایی و مشخص نمایید - دقیقاً از چه چیزی حقیقتاً می‌ترسید؟ و سپس از خود، این سؤال‌ها را بپرسید:

- آیا ترس من مرتبط با وقایع کنونی است، یا ریشه در موقعیتی ویژه در گذشته دارد؟

- آیا موضوع یا موقعیت ترس من، تهدیدی واقعی است یا صرفاً يك تهدید خیالی و زاده‌ی پندار من است؟

- آیا ترس من به اشتباه، وابسته به رخداد یا موضوعی است که نباید ترساننده باشد؟

- آیا ترس من از مکان، افراد، یا چیزهایی خاص می‌آید که احتمالاً فرآیندی ترسناک را به یاد من می‌آورد؟

- آیا ذهنیت برپایه‌ی ترس کنونی من هنوز هم به قوت خود باقی است، با وجود آن‌که ارتباط یا شیوه‌ی زندگی من که ترس در آن ریشه دارد، دیگر وجود ندارد؟

- آیا ترسی که من اکنون تجربه می‌کنم، مدت‌ها ترسی تقلبی و به‌عنوان ابزاری برای بازیچه قرار دادن اشخاص و سلطه بر آنها بوده که اینک برایم به ترسی واقعی و حقیقی بدل شده است؟  
 "حکمت مرد زیرک این است که راه خود را درک نماید، اما حماقت احمقان، فریب است." .  
 (کتاب امثال سلیمان 14:8).

## تحت کنترل ترس بودن، در چه ریشه دارد؟ باور نادرست:

«من هیچ کنترلی بر روی ترسم ندارم. تنها چاره‌ی من، پرهیز از تمام موقعیت‌های ترس‌آلود است.» .

## باور درست:

خدا از ما می‌خواهد تا هنگامی که می‌ترسیم، در قوت او به ایستیم. «هنگامی که من در قوت او با ترسم روبرو می‌شوم، ترس، مرا کنترل نخواهد کرد. مسیح در من زیست می‌کند، و مادامی‌که من بر محبت کامل او تمرکز دارم، آرامش کامل او را در بحبوحه‌ی هر موقعیت هرسانگیزی، احساس خواهم کرد.» .

"در محبت، خوف نیست بلکه محبت کامل، خوف را بیرون می‌اندازد؛ زیرا خوف، عذاب دارد و کسی که خوف دارد، در محبت کامل نشده است." . (رساله‌ی اول یوحنا 4:18).

## چگونه بر ذهنیت برپایه‌ی ترس، غلبه می‌کنید؟

اگر شما در خانه‌ای رشد یافته‌اید که ترس بر آن حکم‌فرما بوده است، به‌آسانی ذهنیتی براساس ترس را گسترش داده و در کنترل ترس، به سن بزرگسالی می‌رسید. گه‌گاه، خود را بی‌پناه و درمانده از رویارویی و برخورد و یا هماهنگی با فردی نیرومند برای مقاومت در برابر ترس، احساس می‌کنید. در آن‌صورت، شما با ترفند ترس، زیر ترحم کسانی باقی خواهید ماند که «اربابان سلطه‌طلبی» هستند؛ مگر آن‌که اسارتی را که در آن هستید، بشناسید و این حقیقت را بپذیرید که مسیح آمده است تا کوبیدگان را آزادی بخشد. آری، مسیح آمد تا شما را آزاد فرماید!

"روح خداوند بر من است، زیرا که مرا مسح کرد تا

فقیران را بشارت دهم و مرا فرستاد،

تا شکسته‌دلان را شفا بخشم و اسیران را به رستگاری و

کوران را به بینایی، موعظه کنم و تا کوبیدگان را آزاد

سازم." . (انجیل لوقا 4:18).

آن‌چه در پی آمده‌اند، مواردی هستند که شما به هنگام ترس از شخص یا موقعیتی، می‌توانید به‌کار بندید:

- از خود بپرسید اگر چیزی که از آن می‌ترسید، قرار است که رخ دهد، چه خواهد شد.



- برآورد نمایید اگر چیزی که از آن می‌ترسید، حقیقتاً به وقوع می‌پیوندد.
  - به‌خاطر داشته باشید که چسبیدن به ترس خویش، تکرار آن را محتوم و ضمانت می‌کند.
  - این‌را درک کنید که بیشتر ترس‌ها، با آن‌چه که اکنون روی می‌دهند، هیچ کار و ارتباطی ندارند.
  - ضربه (های) روحی را که نخستین‌بار ترس شما را موجب شده (اند)، شناسایی کنید.
  - تعیین کنید که از ترس کنونی، اینک چه احساسی دارید. از خود بپرسید:
  - چه ترس گذشته‌ای را با خود به زمان حال می‌آورم؟
  - این ترس، ابتدا چه زمانی آغاز شد؟
  - هنگامی که این ترس را حس می‌کنم، ازنگر احساسی و عاطفی، در چه سنی قرار دارم؟
  - هنگامی که این ترس را احساس می‌کنم، کجا هستم؟
  - هنگامی که این ترس را حس می‌کنم، چه چیزی درحال روی دادن است؟
  - این ترس، چگونه بر زندگی کنونی من، تأثیر می‌گذارد؟ به‌ای این ترس برای من چیست؟
  - به خود بگویید: «من اجازه نخواهم داد که این ترس، لگام زندگی مرا در دست گیرد. من نخواهم گذاشت تا ترس‌های گذشته، مرا کنترل کنند.»
  - این عبارت را چندین‌بار، تکرار کنید: «آن مربوط به آن زمان بود و این مال الآن است. آن مربوط به آن زمان بود و این مال الآن است.»
  - همت کنید تا از چنگال ترس، رهایی یابید.
  - هرآنچه لازم است انجام دهید تا ترس خود را کنترل کرده و ترسان بودن را تغییر دهید.
  - تصمیم بگیرید تا در حال و در اینجا زندگی کنید و به روشی رفتار و عمل کنید که اساس در ترس نداشته باشد.
  - ترس خویش و نیز برنامه‌ی خود را برای دگرگونی و تغییر، با دوستی قابل اعتماد، درمیان بگذارید.
- "نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید، زیرا دعای مرد عادل در عمل، قوت بسیار دارد." (رساله‌ی یعقوب 5:16).

### حقیقتی که شما را آزاد خواهد کرد

دانستن حقیقت و سپس رفتار برپایه‌ی راستی، برای غلبه بر ترس، ضروری و حیاتی است. سرچشمه‌ی حقیقت و راستی، کسی

است که راه، راستی و حیات بود. "عیسی بدو گفت: 'امن راه و راستی و حیات هستم. هیچکس نزد پدر، جز به وسیله‌ی من نمی‌آید.'". (انجیل یوحنا 14:6). نخستین منبعی که برای یافتن حقیقت خدا در اختیار داریم، همانا کلام او، یعنی کتاب مقدس است. نخستین گام برای به‌کار بستن حقیقت، شناسایی دروغ‌های پشت ترس‌هایی است که شما آن‌ها را تجربه می‌کنید و جایگزین کردن آن دروغ‌ها با حقائق است. انجیل یوحنا 8:32، چنین می‌گوید: "حق را خواهید شناخت و حق، شما را آزاد خواهد کرد."

- ترس: «من نمی‌توانم کمکی به این احساس ترس شدید بکنم!».

- حقیقت: «این احساس، یک دروغ و لاف توخالی برای اندیشه و تن من است. این احساس، بنیادی در راستی ندارد.».

"اگر لشگری بر من فرود آید، دلم نخواهد ترسید.  
اگر جنگ بر من برپا شود، در این نیز، اطمینان  
خواهم داشت." (کتاب مزامیر 27:3).

- ترس: «من احساس فنا می‌کنم - احساسی که به من می‌گوید که می‌میرم.».

- حقیقت: «زمان مرگ، در دستان خدا است. من می‌خواهم که به او توکل و اعتماد کنم.».

"چون‌که [انسان] روزهایش مقدر است و شمارهی  
ماه‌هایش نزد توست و حدی از برایش گذاشته‌ای که از  
آن تجاوز نتواند نمود." (کتاب ایوب 14:5).

- ترس: «من از آنچه دیگران درباره‌ی من می‌اندیشند، می‌ترسم.».

- حقیقت: «آرامش من نه از رضایت انسان، که درگرو خشنودی خدا است.».

"حریص هستیم براینکه خواه متوطن و خواه غریب،  
پسندیده‌ی او باشیم.".

(رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 5:9).

- ترس: «من ناامید هستم و هرگز نمی‌توانم عوض شوم.».

- حقیقت: «در مسیح، من شخص تازه‌ای هستم. ناامیدی، معنا ندارد.».

"پس اگر کسی در مسیح، باشد، خلقت تازه‌ای است.  
چیزهای کهنه درگذشت، اینک همه چیز تازه شده  
است." (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 5:17).

- ترس: «من بسیار عصبی هستم، نمی‌توانم به روشنی فکر کنم.».

- حقیقت: «خدا از اندیشه‌ی من نگاه‌بانی خواهد کرد و به من آرامی خواهد بخشید.».

- "سلامتی خدا که فوق از عقل است، دلها و ذهنهای شما را در مسیح عیسی، نگاه خواهد داشت." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:7).
- ترس: «برای ساکن شدن در امنیت، من باید تحت کنترل باشم.»
  - حقیقت: «خدا اختیار زندگی مرا به دست دارد، و او در هر قدم، همراه من است.»
  - "خداوند خود پیش روی تو می‌رود. او با تو خواهد بود و تو را وانخواهد گذاشت و ترک نخواهد نمود. پس ترسان و هراسان مباش." (کتاب تثنیه 31:8).
  - ترس: «من احساس می‌کنم که گرفتار شده‌ام و هیچ راه گریزی ندارم.»
  - حقیقت: «خدا همواره راه گریزی مهیا می‌فرماید.»
  - "هیچ تجربه جز آن‌که مناسب بشر باشد، شما را فرو نگرفت. اما خدا امین است که نمی‌گذارد شما فوق طاقت خود آزموده شوید، بلکه با تجربه، مَقَرّی نیز می‌سازد تا یارای تحمل آن را داشته باشید." (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 10:13).

### نشانه‌های ترس غیرعادی<sup>3</sup>

- هنگامی که ترسی غیرعادی وجود دارد، سطح و درجه‌ی ترس، نسبت به وضعیت واقعی؛ نامتناسب است. درحقیقت، ممکن است که ترس، کاملاً به موقعیت، نامربوط باشد. ترس غیرعادی می‌تواند از یک حمله‌ی اضطراب ناگهانی ناشی شود. برای کسی که حمله‌ی اضطراب ناگهانی را تجربه می‌کند، حداقل چهار نشانه از علائم درپی آمده، رخ می‌دهند که در بازه‌ی زمانی ده دقیقه یا کمتر، به اوج خود می‌رسند. (بدن دیگر نمی‌تواند در حالت «بجنگ یا بگریز»، باقی بماند).
- درد یا ناراحتی در ناحیه‌ی سینه (احساسی مانند این‌که دچار حمله‌ی قلبی شده‌اید).
  - احساس سردی یا گر گرفتگی نبض مانند (احساسی مانند این‌که باید به بیمارستان مراجعه کنید).
  - احساس خفقان، اشکال در عمل بلعیدن (احساسی مانند این‌که گلوئی شما گرفته است).
  - دستان سرد، احساس مورمور شدن یا سوزش (احساسی مانند این‌که بدن شما کرخت و بی‌حس می‌شود).
  - احساس گسست (احساسی مانند این‌که تماس خود را با واقعیت از دست می‌دهید).
  - احساس سرگیجه یا سرخوشی (احساسی مانند غش کردن و از حال رفتن).
  - احساس ترس از دست دادن کنترل و اختیار (احساسی مانند دیوانه شدن).

- احساس نفس‌تنگی، یا نفس‌نفس زدن (احساسی مانند خفگی).
  - تهوع، اسهال یا درد شکمی یا دل‌پیچه (احساسی مانند وجود یک بیماری که زندگی را به مخاطره می‌اندازد).
  - ضربان تند قلب، تپش قلب (احساسی مانند اینکه قلب شما می‌خواهد از سینه بیرون بجهد).
  - عرق کردن، خیس عرق شدن (احساسی مانند خجالت‌زدگی شدید).
  - وحشت و هراس از مرگ (احساسی مانند اینکه عنقریب می‌میرید).
  - رعشه یا لرزه (احساسی مانند اینکه بدبخت و سیه‌روز شده‌اید).
- در ترس غیرعادی شما از موضوع ترس، کمتر از نشانه‌های آن ترس، در بیم و هراس هستید.<sup>4</sup> و به‌راستی که ترس شما، بسیار بزرگ است. همان احساسی را دارید که ایوب نیز داشت: "ترسها بر من برگشته، آبروی مرا مثل باد، تعاقب می‌کنند و فیروزی من مثل ابر می‌گذرد." (کتاب ایوب 30:15).

### چه چیز به ترس، دامن می‌زند؟<sup>5</sup> تهدید ادراکی نسبت به امنیت

- امنیت مالی: «اگر نتوانم در این معارفه، موفق شوم، حتماً کارم را ازدست خواهم داد.»
- امنیت جانی: «اگر از خانه خیلی دور بروم، ممکن است که تصادف کنم.»
- سلامتی جسمی: «اگر مواظب خوردن و آشامیدن و دست زدن به همه‌چیز نباشم، شاید بیمار شوم و شغلم را ازدست بدهم.»

- اموال و دارایی‌ها: «اگر خانه‌ام را ازدست بدهم، جای برای زندگی نخواهم داشت.»

**چاره‌ی مشکل شما:** بیاموزید که امنیت شما درگرو رابطه‌ی شخصی شما با خداوند است.

"بر خدا توکل دارم، پس نخواهم ترسید. آدمیان به من چه می‌توانند کرد؟"

(کتاب مزامیر 56:11).

### تهدید ادراکی به قدر و اهمیت داشتن

- هویت و شخصیت: «اگر وجهه و موقعیتم را در محل کارم ازدست بدهم، آن‌وقت همه‌ی آن چیزهایی را که برایشان زحمت کشیده‌ام، ازدست خواهم داد. در آن‌صورت، چه دلیلی وجود دارد که به زندگی ادامه دهم؟»

- احترام به نفس: «اگر جلوي کارکنان، دستوپاي خود را گم کنم، هیچوقت قادر نخواهم بود که به سر کارم بازگردم.»
  - نيکنامي و آبرو: «اگر کسی درباره‌ي شست‌وشوي وسواس‌گونه‌ي من چيزي بفهمد، وجهه و آبروي خود را ازدست خواهم داد.»
  - خودشکوفايي: «اگر تحصيلات خود را تمام نکنم و به تمام اهداف زندگيم نرسم، يك فرد بازنده و درمانده، جلوه خواهم کرد.»
- چاره‌ي مشکل شما:** اينرا درك كنيد كه شما آنقدر ارج و اهميت داشته‌ايد كه خداوند، حاضر شده تا شما را نجات بخشد.

"اينك خدا نجات من است، بر او توكل نموده، نخواهم ترسيد. زيرا ياه يهوه، قوت و تسبيح من است و نجات من گرديده است." (كتاب اشعيا 12:2).

### تهدید ادراکي به عشق و محبت

- ارتباط اوليه: «اگر من شوهرم را ازدست بدهم، نمي‌دانم که آیا مي‌توانم به زندگي ادامه دهم.»
  - استعدادها و توانايي‌ها: «اگر ازپس نمايش روي صحنه برنيايم، دوستانارنم را ازدست مي‌دهم و تنها خواهم ماند.»
  - جذابيت ظاهري: «اگر پيرتر به‌نگر برسم و چاق‌تر شوم، جذابيت خود را پيش همسرم، ازدست خواهم داد.»
  - مقام در ارتباط: «اگر عملکرد بهتري نسبت به افراد تازه‌وارد نداشته باشم، جاگه و احترام خود را ازدست خواهم داد.»
- چاره‌ي مشکل شما:** بياموزيد كه شما وراي هر مقايسه‌اي، محبوب خداوند هستيد.
- "مترس زيرا كه من با هستم و مشوش مشو، زيرا من خدای تو هستم! تو را تقويت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود، دستگيري خواهم کرد." (كتاب اشعيا 41:10).

### چگونه ايمان را جاگزين ترس بسازيد؟

اينرا بدانيد كه اراده‌ي خدا براي شما اين نيست كه مقهور ترس باشيد يا آنرا به‌ناز پيروييد، بلكه او مي‌خواهد كه \_ با ايمان، بر آن غالب آييد. مسير احياء و بهبودي، دربردارنده‌ي گام‌هايي است كه شما را به راه دگرگوني، مي‌برد.

ترسي سالم و درست از خدا را آغاز کنید، با باور اين موضوع که... .

- خدا شما را آفریده است، چون شما را دوست دارد.  
- خدا براي زندگي شما، هدف و برنامه‌اي دارد. (کتاب ارمياء 29:11).

- خدا محقّ است که بر شما اقتدار و تسلّط داشته باشد.  
- خدا مي‌خواهد که شما زندگي خود را به او بسپاريد.  
- خدا قدرت دگرگون ساختن شما را دارد.  
- خدا اندیشه‌ي شما را مادام که در او اعتماد داشته باشيد، در امنيت نگاه خواهد داشت.  
"ترس يهوه، آغاز علم است، ليکن جاهلان، حکمت و ادب را خوار مي‌شمارند."  
(کتاب امثال سليمان 1:7).

مراقب باشيد که زندگي در موضع ترس، بخشي از برنامه‌ي خدا براي شما نيست، چراکه اندیشه‌ي برپايه‌ي ترس... .  
- اعتماد کردن به خدا نيست.

- با فيض خدا تناسبی ندارد.  
- شما را در اسارت و بستگي ترس، نگاه مي‌دارد.  
- ازنگر جسماني، احساسی و عاطفی و روحاني و معنوي، زيان بار است.  
"بر خدا توکل کرده، نخواهم ترسيد. انسان به من چه مي‌تواند کرد؟"  
(کتاب مزامير 56:4).

مشتاق باشيد که صادقانه ترس خود را تجزيه و تحليل کنید تا سرچشمه‌ي واقعي آن را کشف کنید.  
- طرد شدگي؟  
- شکست و باخت؟  
- زيان مالي؟

"ترس از انسان، دام مي‌گستراند، اما هرکه بر خداوند، توکل نمايد؛ سرافراز خواهد شد."  
(کتاب امثال سليمان 29:25).  
از قدرت محبتی که خدا براي شما دارد، آگاه باشيد. اين قدرت، براي شما... .

- پذيرشي کامل را فراهم مي‌آورد.  
- درکي از ارزش شما را فراهم مي‌آورد.  
- قدرتي براي غلبه بر ترس را فراهم مي‌آورد.  
- امنيتي راستين را فراهم مي‌آورد.  
"با محبت ازلي تو را دوست داشتم، از اين جهت، تو را به رحمت، جذب نمودم."  
(کتاب ارمياء 31:3).

سرسپرده باشيد تا ايمان خود را به خداوند، تقويت کنید... .

- در مطالعه‌ی کتاب‌مقدس، کوشا باشید.
- در دعا و نیایش روزانه، که گفت‌وگویی درست با خدا است، ساعی باشید.
- در کلیسایی محلی که کلام خدا را تعلیم می‌دهد، فعال باشید.
- به فراگیری و حفظ کلام خدا و تعمق در آن، ملتزم و متعهد باشید.
- به رهنمودهای خدا در روحتان، مطیع و فرمان‌بردار باشید.
- "رغبت او در شریعت خداوند است و روز و شب، در شریعت او تفکر می‌نماید."
- (کتاب مزامیر 1:2).
- با دیگر ایمان‌داران در ارتباط باشید.
- با مسیحیان، معاشرت نمایید.
- مشتاق شهادت دادن به وفاداری و امانت خدا در زندگی خود به سایرین باشید.
- بر خدمت به دیگران، تمرکز نمایید.
- متوجه باشید که در انجام هر کاری، مسئولیتی دوجانبه (شما و مسیح) وجود دارد.
- "آهن، آهن را تیز می‌کند، هم‌چنین، مرد، روی دوست خود را تیز می‌سازد."
- (کتاب امثال سلیمان 27:17).
- استفاده از حقیقت کلام خدا را آغاز نمایید تا بر تصورات شما، آن‌هنگام که از اختیار و کنترل، خارج می‌شوند، مهار زند.
- "هنگامی که ترسان شوم، من بر تو توکل خواهم داشت." (کتاب مزامیر 56:3).
- "خداوند نور و نجات من است، از که بترسم؟ خداوند، ملجاء جان من است، از که هراسان شوم؟" (کتاب مزامیر 27:1).
- "خدا ملجاء و قوت ماست و مددکاری که در تنگی‌ها فوراً یافت می‌شود."
- (کتاب مزامیر 46:1).
- مشتاق باشید تا با موقعیت ترس خود از طریق ایمان به قدرت مسیح، روبرو شوید.
- بدانید که مسیح، همواره آماده‌ی پاسخ دادن است.
- قدردان حضور واقعی او بوده و طالب یاری او باشید.
- ترس خود را به او دهید و محبت قدرت‌مند او را دریافت دارید.
- با تمرکز بر نیازهای دیگران، با ایشان به محبت رفتار نمایید.

"امین است دعوت کننده‌ی شما که اینرا هم خواهد کرد."

(رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 5:24).  
از ترس‌های خود، آزاد شوید و در ایمان، استوارتر گردید...

- بیشتر اعتماد کنید.
- بیشتر آرامش بیابید.
- بیشتر سپاس‌گزار شوید.
- بیشتر شبیه مسیح بگردید.

"پس چنان‌که مسیح عیسی خداوند را پذیرفتید، در وی رفتار نمایید، که در او ریشه کرده و بنا شده و در ایمان راسخ گشته‌اید، به‌طوری‌که تعلیم یافته‌اید و در آن شکرگزاری بسیار می‌نمایید." (رساله‌ی پولس به کولسیان 7 و 2:6).

### شما چگونه می‌توانید به دیگران کمک کنید؟<sup>6</sup>

هنگامی که ترس کسی را درک نمی‌کنید، ناراحت و بی‌حوصله نشوید. اینرا درک نمایید که ترسی که انسان‌ها احساس می‌کنند، واقعی است.

"کسی که دیرغضب باشد کثیرالفهم است، و کج‌خلق، حماقت را به نصیب خود می‌برد."

(کتاب امثال سلیمان 14:29).

فکر نکنید که شخص، این کار را برای جلب‌توجه دیگران، انجام می‌دهد. به‌خاطر داشته باشید که او سرخورده و پریشان است و می‌خواهد که تغییر کند.

"آنچه می‌کنم، نمی‌دانم زیرا آنچه می‌خواهم نمی‌کنم؛ بلکه کاری را که از آن نفرت دارم،

به‌جا می‌آورم." (رساله‌ی پولس به رومیان 7:15).

عیبجو و منتقد نباشید و از عبارات پست و پوچ استفاده نکنید. نرم‌خو و پشتیبان و حمایتگر باشید. اعتماد به نفس را در شخص، بنا و تقویت کنید.

"پس همدیگر را تسلی دهید و یکدیگر را بنا کنید، چنان‌که هم می‌کنید."

(رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 5:11).

مپندارید که بهترین راه‌حل را می‌دانید. بپرسید که چگونه می‌توانید کمک کنید.

"ای برادران، از شما استدعا داریم که سرکشان را تنبیه نمایید و کوتاه‌دلان را دل‌داری دهید و ضعف‌ها را حمایت کنید و با جمیع مردم تحمل کنید." (رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 5:14).

کاری نکنید که شخص، بدون داشتن برنامه، با موقعیتی تهدیدآمیز، روبرو شود. به او راه‌کارهایی مثبت و سازنده



در تلقین به خود و نیز تمرین‌هایی برای تمدد اعصاب و استراحت، بدهید.

"ادب را به‌چنگ آور و آن را فرو مگذار. آن را نگاه

دار، زیرا که حیات تو است."

(کتاب امثال سلیمان 4:13).

نگذارید که شخص با آن موقعیت، به‌تنهایی روبرو شود. درکنار او باشید و او را از پشتیبانی و کمک خود، مطمئن سازید.

"دو از يك بهترند، چون‌که ایشان را از مشقتشان اجرت

نیکو می‌باشد؛ زیرا اگر بیفتند، یکی از آنها رفیق خود را

خواهد برخیزانید. لکن وای بر آن یکی که چون بیفتد،

دیگری نباشد که او را برخیزاند."

(کتاب جامعه 10 و 9:4).

کار را با موقعیت‌های دشوار، آغاز نکنید. کمک کنید تا شخص با قدم‌های کوچک رو به جلو، با ترس خود روبرو شود.

"وقتی‌که در تجربه‌های گوناگون مبتلا شوید، کمال خوشی

دانید. چون‌که می‌دانید که امتحان ایمان شما صبر را پیدا

می‌کند." (رساله‌ی یعقوب 3 و 2:1).

پیوسته نپرسید: «الآن چه احساسی داری؟». به شخص کمک کنید تا ارزش داشتن علائق دیگر را هم مشاهده کند.

"هریک از شما، ملاحظه‌ی کارهای خود را نکند، بلکه

هرکدام، کارهای دیگران را نیز."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:4).

اگر شخص، شکست خورد، ناامیدی و ناخرسندی نشان ندهید. او را تشویق کنید و تلاش او را برای غلبه بر ترس، ارج بنهید.

"احسان را از اهلش باز مدار، هنگامی که به‌جا آوردنش

در قوت دست توست."

(کتاب امثال سلیمان 3:27).

نگویید: «احمق نباش، موردی برای ترسیدن وجود ندارد!». درعوض، چنین بگویید: «مهم نیست که چه احساسی داری، حقیقت را به خودت بگو. من هربار يك قدم به‌جلو برمی‌دارم.»

"هرکه دل حکیم دارد، فهیم خوانده می‌شود، و شیرینی

لبها علم را می‌افزاید."

(کتاب امثال سلیمان 16:21).

نگویید: «ترسو و بزدل نباش، تو مجبوری این کار را انجام دهی!». درعوض، چنین بگویید: «من می‌دانم که این کار برای تو دشوار است، ولی خطرناک نیست. تو جرأت انجامش را داری.»

"دل مرد حکیم، دهان او را عاقل می‌گرداند، و علم را

بر لب‌هایش می‌افزاید."

(کتاب امثال سلیمان 16:23).

نگویید: «از زندگی کردن در گذشته، دست بردار. موضوع، آن قدرها هم بد نیست.» در عوض، چنین بگویید: «به خاطر داشته باش که در زمان حال، باقی بمانی و به خودت یادآوری کن: 'آن مربوط به گذشته بود و این مربوط به الآن است.'»

"سخنان پسندیده، مثل شان عسل است، برای جان، شیرین است و برای استخوان‌ها، شفا دهنده.".

(کتاب امثال سلیمان 16:24).

### برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

هرچه ترس ما بیشتر باشد، به همان اندازه، کمتر تحت کنترل ایمان خواهیم بود.

هرچه ایمان ما بیشتر باشد، آنگاه به همان اندازه کمتر تحت کنترل ترس خواهیم بود.

رساله‌ی اوّل پطرس 7 و 6:5

رساله‌ی پولس به کولسیان 3 و 2:3

کتاب مزامیر 1:27

رساله‌ی اوّل یوحنا 18:4

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 7:4

کتاب تثنیه 8:31

کتاب مزامیر 1:46 و 4:23

کتاب اشعیا 10:41

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین عنوان‌های: امید، هویت، ترس‌ها، تبعیض و تعصب، ارزش خویشتن، مدیریت اضطراب و تشویش، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

## و ارستگي مالي مسأله ي بگرنج پول

آيا پول، ارباب شما است، يا شما ارباب پول هستيد؟  
آيا پيوسته خود را در خط قرمز احساس مي كنيد و از اين  
مي هراسيد كه مبادا به وضعيت عادي بازگرديد؟ آيا تا  
گردن، در قرض فرو رفته ايد؟ شما مي توانيد از طريق قوانين  
بي عيب و دقيق كتاب مقدسي، براي مديريتي خردمندانه بر پول  
و حل مشكل پيچيده ي پول، آزادي را بيابيد.

### برخي از موهومات رايج درباره ي موضوعات مالي افسانه درباره ي ثروت:

اگر شما زندگي مسيحي خداپسندانه اي داشته باشيد،  
آن گاه ترقي مالي و كاميابي را تجربه خواهيد نمود.  
**حقيقت:**

برپايه ي كلام خدا، خدا ترسي، ابزاري براي ترقي مالي  
نيست. كتاب مقدس، درباره ي 'تعاليم و آموزه هاي دروغين'  
كه توسط معلمين دروغين، گفته مي شوند، هشدار مي دهد:  
"منازعات مردم فاسدالعقل و مرتد از حق كه مي پندارند  
دين داري، سود است؛ از چنين اشخاص اعراض نما." (رساله ي  
اول پولس به تيموتاؤس 6:5).

### افسانه درباره ي پول:

پول، ريشه ي تمام پليديها و شرارته ها است.  
**حقيقت:**

خير، اين گونه نيست. پول مي تواند براي نيكويي هاي  
برجسته اي به كار رود. در حقيقت، اين عشق به پول است كه  
اشتباه و خطا مي باشد.

"طمع، ريشه ي همه ي بدعيها است كه بعضي چون درپي آن  
مي كوشيدند، از ايمان گمراه گشته، خود را به اقسام  
دردها سفتند." (رساله ي اول پولس به تيموتاؤس 6:10).

### افسانه درباره ي مباشرت و دخل و خرج:

اگر من پول كافي داشته باشم، راضي و سعادت مند  
خواهم بود.

**حقیقت:** رضایت و خرسندی از وضعیت مالی، از مقدار پولی که دارید، به دست نمی‌آید، بلکه از مدیریتی خردمندانه بر آنچه دارید، حاصل می‌گردد.

"آنکه نقره را دوست دارد، از نقره سیر نمی‌شود، و هرکه توانگری را دوست دارد، از دخل، سیر نمی‌شود. این نیز بطلت است." (کتاب جامعه 5:10).

### **افسانه درباره‌ی بدهی و قرض:**

شما باید پول قرض بگیرید و آن را بازپرداخت کنید تا مسئولیت‌پذیری مالی را اثبات کرده و سابقه‌ی اعتباری خوبی را به وجود آورید.

**حقیقت:** قرض کردن و بازپرداخت آن، همیشه برای کسب اعتبار، ضروری نیست. بیشتر قرض دهندگان، شدیداً دلوایس افزایش اعتبار خود هستند تا در یک بازه‌ی زمانی خاص، نرخ بهره‌ی توزمی بیشتری را گرد آورند. چرا این‌گونه است؟ "مدیون، غلام طلبکار می‌باشد." (کتاب امثال سلیمان 22:7).

### **فهرست بازبینی برای خرج کردن قابل اعتماد**

از کجا می‌دانید که شما شخص قابل اعتمادی در مقوله‌ی خرج کردن پول هستید؟ نخستین اشتیاق شما باید در جهت خشنودی خداوند در کلیه‌ی روش‌های مدیریت بر منابع مالی است که او به شما عطا فرموده است. پیش از آنکه چیزی بخرید، از خود بپرسید:

- آیا این خرید، برای رفع نیازی حقیقی است یا صرفاً در جهت برآوردن خواسته و میل، می‌باشد؟
- آیا من پول کافی برای خریدن این کالا، بدون استفاده از اعتبار مالی، دارم؟
- آیا من قیمت‌های محصولات رقابتی را باهم مقایسه کرده‌ام؟
- آیا من برای خرید این کالا، دعا کرده‌ام؟
- آیا من برای تهیه و تدارک خدا، بردبار بوده‌ام؟
- آیا من در ارتباط با این خرید، آرامش خدا را دارم؟
- آیا این خرید، در هماهنگی با هدفی هست که خدا برای من دارد؟
- آیا درباره‌ی این خرید، با همسرم توافق و تراضی دارم؟

"دیگر در وکلاء، بازپرس می‌شود که هر یکی امین باشد." .

(رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 4:2).

### **پنج قانون برای مدیریت حکیمانه بر پول**

با تصمیم به مدیریت پول براساس پنج قانون کتاب مقدسی در پی آمده، خود را از ورطه‌ی بدهی و قرض، بیرون بکشید.

این قوانین به شما کمک می‌کنند تا شما خود (و حساب بانکی و دسته‌چک خود) را در راه احیاء و بهبودی مالی قرار داده و شما را به سوی راه دگرگونی و تحوّل راهنمایی کند تا اینکه حتی مدیریت شما بر پول، نشان از بلوغی مسیح‌گونه داشته باشد.

### اصل اوّل: قانون قناعت

به خودتان **یاد آوری کنید** \_ خدا مالک همه چیز است! "ربع مسکون و پُری آن از آن من است." (کتاب مزامیر 50:12).

خدا را سرچشمه و مبدأ **بدانید**. او است که تمام مایملک شما را تأمین می‌فرماید.

"مبادا در دل خود بگویی که قوّت من و توانایی دست من، این توانگری را از برایم پیدا کرده است. بلکه یهوه خدای خود را به یاد آور، زیرا اوست که به تو قوّت می‌دهد تا توانگری پیدا نمایی، تا عهد خود را که برای پدرانت قسم خورده بود، استوار بدارد، چنانکه امروز شده است." (کتاب تثنیه 18 و 8:17).

**به یاد داشته باشید** که خدا می‌خواهد تا شما از آنچه دارید، خرسند و راضی باشید.

"ذلت را می‌دانم و دولتمندی را هم می‌دانم، در هر صورت و در همه چیز، سیری و گرسنگی و دولتمندی و افلاس را یاد گرفته‌ام." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:12).

**بررسی کنید** که پول برای شما نماد چیست.

- امنیّت؟

- ارج و قرب؟

- ارزش خویشتن؟

- شأن و مقام؟

- قدرت؟

- استقلال؟

- ابزاری برای کمک به دیگران؟

- چیزی دیگر؟

آن هنگام که نیازی را مشاهده می‌کنید که انتظار دارید پول آن را مرتفع نماید، رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19 را به یاد آورید \_ به ویژه هنگامی که برای ولخرجی نابایسته وسوسه می‌شوید:

"اما خدای من همه‌ی احتیاجات شما را برحسب دولت جلال خود در مسیح عیسی،

رفع

خواهد نمود." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).

فارغ از آنکه وضعیّت مالی شما چگونه است، در حضور خدا آرامی یابید.

"سیرت شما از محبتِ نقره خالی باشد و به آنچه دارید قناعت کنید، زیرا که او گفته است: «تو را هرگز رها نکنم و تو را ترک نخواهم نمود.»".  
(رساله‌ی به عبرانیان 13:5).

### اصل دوم: قانون خویشتن‌داری

با واگذاری مالکیت - ذهنی و عاطفی و احساسی همه چیز به خدا، آغاز کنید.

"یهوه صباوت می‌گوید نقره از آن من و طلا از آن من است." (کتاب حجی 2:8).

خود را از گناه طمع، جدا سازید.

- اگر اعتماد شما به پولتان است، به آن اعتراف کرده و توبه کنید.

- برآیندهای اسارت مالی را به خودتان، یادآور شوید.  
"زنهار از طمع بپرهیزید زیرا اگرچه اموال کسی زیاد شود، حیات او از اموالش نیست.".

(انجیل لوقا 12:15).

هدفی نوین برای مدیریت بر اموالتان، تعیین نمایید.

- از فردی که ازنگر مالی، خویشتن‌دار است، مشورت بجویید.

- خود را ملزم سازید تا با نقشه و برنامه‌ی خدا برای اموالتان، همگام باشید.

"حریص هستیم براینکه خواه متوطن و خواه غریب، پسندیده‌ی او باشیم.".

(رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 5:9).

از وسوسه‌ی کنترل شدن به وسیله‌ی افکارتان، دور بمانید.

- از این اندیشه که گه‌گاه می‌توانید تسلیم هوس‌های خود شوید، پرهیز کنید.

- از این اندیشه که می‌توانید مستقلانه هر آنچه می‌خواهید انجام دهید، پرهیز کنید.

"هیچ تجربه جز آن‌که مناسب بشر باشد، شما را فرونگرفت. اما خدا امین است که نمی‌گذارد شما فوق

طاعت خود آزموده شوید، بلکه با تجربه، مفتری نیز می‌سازد تا یارای تحمل آن را داشته باشید." (رساله‌ی

اول پولس به قرنتیان 10:13).

### اصل سوم: قانون نظارت بر دخل و خرج

پاسخگو بودن خود را به خدا درمورد چگونگی خرج کردن پول، به‌خاطر داشته باشید.

پاسخگویی یعنی:

- دانستن دقیق آنچه که به دست می‌آید.

- دانستن دقیق آنچه صرف می‌شود.

- دانستن دقیق اینکه در چه راهی صرف می‌شود. (بودجه‌بندی).
  - دانستن اینکه چگونه می‌توان پسانداز کرد. (صرف‌نگر از درآمد شما).
  - دانستن اینکه چگونه می‌توانید پولتان را جایی قرار دهید که برایتان درآمدزا باشد. (برنامه‌های ایمن برای سرمایه‌گذاری).
  - دانستن اینکه چگونه برای آینده‌ی خویش، برنامه‌ریزی کنید. (برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی).
  - دانستن اینکه چه هنگام و کجا پول خود را به خدا و به دیگران بدهید.
- نخست، ده‌یک درآمد خود را به خدا تقدیم دارید - این باید یک تعهد و التزام باشد!
- بسیاری چنین می‌پندارند که دادن ده‌یک، تنها در عهد عتیق، تعلیم داده شده است. لیکن عیسی، التفات و اهتمامی ویژه نسبت به اصل پرداخت ده‌یک داشت.
- "وای بر شما ای فریسیان که ده‌یک از نعناع و سداب و هر قسم سبزی را می‌دهید و از دادرسی و محبت خدا تجاوز می‌نمایید، این‌ها را می‌باید به‌جا آورید و آن‌ها را نیز ترک نکنید."
- (انجیل لوقا 11:42).
- درصدی از درآمد خود را به پسانداز، اختصاص دهید. یک ناظر خردمند و حکیم، با نهادینه کردن عادت پسانداز، برای آینده‌اش، برنامه‌ریزی می‌کند.
- "هرکه به دست خود اندوزد، در تزیید خواهد بود."
- (کتاب امثال سلیمان 13:11).
- به احتیاجات دیگران توجه داشته باشید.
- هنگامی که شما به دل خدا اجازه می‌دهید تا دل شما را آزاد فرماید، رویه‌ی شما نسبت به بخشندگی و گشاده‌دست بودن، به‌گونه‌ای دگرگون خواهد شد که او از بخشنده بودن شما در زندگی‌های دیگران نیز استفاده خواهد نمود.
- "هرکه بر فقیر، ترحم نماید، به خداوند، قرض می‌دهد و احسان او را به او رد خواهد نمود."
- (کتاب امثال سلیمان 19:17).
- تصمیم جدی بگیرید تا برطبق بودجه‌ی ماهیانه، زندگی کنید.
- گام نخست:** درآمد کلی ماهیانه‌ی خویش را مشخص کنید: حقوق، سود سهام و اوراق مشارکت و از این قبیل، درآمد امانی، بهره و سود، یا هر نوع منبع درآمد ثابت دیگر، در شمول درآمد کلی ماهیانه، قرار می‌گیرند.
- گام دوم:** درآمد قابل خرج را تعیین نمایید: این درآمد را از ده‌یک و مالیات، کسر کنید.

**گام سوم:** مخارج ثابت ماهیانه خود (به مخارج سال پیشین، نگاهی بیندازید، مقدار نهایی را برای به دست آوردن رقم‌های میانگین و تقریبی، بر 12، تقسیم کنید) و مخارج احتیاطی، (پولی که به صلاح دید شما برای امور لازم، خرج شده است.) را مشخص کنید.

| دسته‌بندی مالی         |                    |
|------------------------|--------------------|
| مسکن                   | سازمان‌ها و نهادها |
| پس اندازها             |                    |
| آب، برق، گاز، تلفن ... | فرزندان            |
| سرمایه‌گذاری‌ها        |                    |
| حمل و نقل و سفر        | وام                |
| موارد شخصی             |                    |
| بیمه                   | خوراک              |
| سرگرمی                 |                    |
| تحصیلات                | پوشاک              |
| مالیات                 |                    |

مخارج نهایی شما نباید از درآمد قابل خرج شما فراتر رود.

**گام چهارم:** در صورتی که در شیوه‌ی زندگی خود، کسری یا مازاد، دارید، مشخص نمایید.

- از شیوه‌ی زندگی که غرق در وام و بدهی است، پرهیز نمایید.

- وام و بدهی، اسارتی بر دیگری است.

- وام و بدهی، خدا را بی‌حرمت می‌سازد.

- وام و بدهی، کمبود خویش‌داری را آشکار می‌گرداند.

- قرض و بدهی، داوری خدا را به همراه دارد.

**اصل چهارم: قانون بخشندگی و گشاده‌دستی**

آنچه را که خدا بدان امر فرموده است، با اطمینان، از اموالتان ببخشید. (کتاب ملاکی 3:10).

برای کار خداوند، به‌تناوب، از اموالتان ببخشید. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 16:2).

با بخشیدن برخی از چیزهای مورد علاقه‌ی خود، فداکارانه از اموالتان ببخشید. (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 8:3).

نه با اکراه یا زیر فشار، بلکه با دل خوش و رضایتمندی، از اموالتان ببخشید. (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 9:7).

به نیازمندان و فقرا، باگشاده‌دستی، از اموالتان ببخشید. (کتاب تثنیه 15:11).



به کسانی که در احتیاج و نیاز به سر می‌برند، با رحمت و شفقت از اموالتان ببخشید. (رساله‌ی پولس به رومیان 12:13).

بدون آن‌که دیگران بفهمند، در نهان از اموالتان ببخشید. (انجیل متی 6:1).

### اصل پنجم: قانون درخواست و عرض‌حال \_ چگونه برای نیازهایتان دعا کنید

آنچه در پی آمده است، برخی از حالت‌هایی هستند که یک دعای موفق، به آن وابسته است:

- آیا درخواست شما، در اراده‌ی خدا است؟  
"این است آن دلیری که نزد وی داریم که هرچه برحسب اراده‌ی او سؤال نماییم،

ما را می‌شنود." (رساله‌ی اول یوحنا 5:14).

- آیا شما هر گناه شناخته شده در زندگیتان را اعتراف و از آن توبه کرده‌اید؟  
"اگر بدی را در دل خود منظور می‌داشتیم، خداوند مرا نمی‌شنید. لیکن خدا مرا شنیده است و به آواز دعای من توجه فرموده." (کتاب مزامیر 19 و 66:18).

- آیا به جای آن‌که طالب خواسته‌ی خودتان باشید، مشتاق پذیرش اراده‌ی خدا با دلی افتاده و فرمان‌بردار، هستید؟ همچون عیسی دعا کنید:

"لیکن نه به خواهش من، بلکه به اراده‌ی

تو." (انجیل مرقس 14:36).

"برای هیچ چیز، اندیشه مکنید، بلکه در هر چیز با صلات و دعا با شکرگزاری مسئولات خود را به خدا عرض کنید. و سلامتی خدا که فوق از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌های شما را در مسیح عیسی نگاه خواهد داشت." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 7 و 4:6).

### چگونه می‌توان از وام و بدهی خلاصی یافت

"مثل آهو خویشتن را از کمند و مانند گنجشک از دست صیاد خلاص کن."

(کتاب امثال سلیمان 6:5).

### وضعیت بدهی و وام خود را شناسایی کنید

از مایملک و موجودی خود، صورت‌برداری کنید:

- چه چیزهایی متعلق به شما هستند؟

- ارزش تقریبی چیزهایی که متعلق به شما هستند، چقدر می‌باشند؟ (خودرو، خانه، ملک، قرارداد بیمه \_

موارد و ارقام بزرگ).

درآمد خود را مشخص کنید:

- چقدر پول درمی‌آورید؟

- براي به دست آوردن اين مقدار پول، چقدر در هفته كار مي‌كنيد؟
  - آيا سرمايه‌گذاري کرده ايد؟
  - بدهي‌ها و وام‌هاي خود را شرح دهيد:
  - بدهي شما چيست؟
  - سررسيد پرداخت آن چه موقع است؟
  - نرخ بهره‌اي كه براي هر وام و بدهي مي‌پردازيد، چقدر است؟
  - قبضه‌هاي پرداختي دوره‌اي [ماهيانه يا هر دو ماه] خود را به‌طور تقريبي، برآورد كنيد:
  - چقدر پول براي بنزين [گازوئيل]، رفت و آمد، خوراك، تلفن، پوشاك، بيمه و سرگرمي، مي‌پردازيد؟
- مراقب شيوه‌ي زندگي خود باشيد**
- درون‌نگر باشيد:
- چرا شيوه و منش زندگي شما اينگونه است؟ آيا براي پيشرفت شغلي، براي تأثير گذاشتن بر خانواده يا دوستان، و يا براي داشتن زندگي آسوده‌تر، اينگونه زندگي مي‌كنيد؟
  - از كجا چنين شيوه‌ي زندگي را آموخته ايد؟
  - دوستان، خانواده و بستگان و همكاران شما، چگونه زندگي مي‌كنند؟
  - تصور كنيد كه بدون وجود موارد درپي آمده، چه مي‌توانيد بكنيد:
  - آيا چيز گران‌قيمتي داريد كه به وجودش احتياجي نداشته باشيد و پس از آن‌كه آن را خريده ايد، نگاه‌داري آن براي شما هزينه‌ي هنگفتي داشته باشد؟
  - آيا به ديگران، پول مي‌دهيد تا كاري براي شما انجام دهند كه از عهده‌ي خودتان هم برمي‌آيد؟
  - آيا در بيرون، غذا مي‌خوريد، درعين‌حال كه مي‌توانيد با هزينه‌اي كمتر، در خانه، غذا بخوريد؟
  - درجست‌وجوي چيزهايي باشيد كه مي‌توانيد جايگزين نماييد:
  - آيا مي‌توانيد اقلامي ارزان‌تر را جايگزين محصولات يا خدمات گران‌قيمتي بكنيد كه هم‌اكنون از آن‌ها استفاده مي‌كنيد؟
  - درباره‌ي هديه دادن، بازنگري كنيد:
  - آيا شما در خلال گذرانيدن تعطيلات و مناسبت‌هاي هديه دادن، از درنگر گرفتن بودجه و اندوخته براي هديه دادن، چشم‌پوشي مي‌كنيد؟
  - آيا مي‌توانيد هديه‌هاي كمتر و ارزان‌قيمت‌تر، بدهيد؟

- آیا این بدان معنا است که اگر مطابق استطاعت مالی خود به دوستان و خانواده‌ی خود هدیه بدهید، آن‌ها را کمتر دوست دارید؟
- آیا عزیزان شما حاضر هستند که شما برای هدیه دادن به آن‌ها زیر بار قرض بروید؟
- هدفهای مالی تعیین کنید**
- مخارج آتی خود را در فهرستی گرد آورید:
- چه مخارجی را برای آینده، پیش‌بینی می‌کنید؟
- آیا به‌دنبال خرید خانه، تدارک جهیزیه و مقدمات ازدواج برای دختر [یا پسر] خود، یا جایگزین کردن وسیله‌ی نقلیه‌ی خود هستید؟
- به‌فکر تغییرات شغلی آینده‌ی خود باشید:
- آیا شما در فکر ادامه‌ی تحصیل یا راه‌اندازی شغلی برای خودتان هستید؟
- این برنامه‌ها، چگونه وضع مالی شما را تغییر خواهند داد؟
- برای تغییرات در خانواده، آماده باشید:
- آیا درانتظار به‌دنیا آمدن بچه‌ای هستید؟
- آیا فرزندان‌تان در حال رفتن از خانه هستند؟
- آیا والدینی سالخورده دارید که در وضعیت سلامتی نامناسبی هستند؟
- برای چگونگی تأثیری که این تغییرات بر وضع مالی شما می‌گذارند، آماده باشید.
- هدفهای آتی مالی خویش را تبیین نمایید:
- ازنگر مالی، میل دارید که در پنج سال آینده و سپس در ده سال آینده، در چه وضعیتی و موقعیتی قرار داشته باشید؟
- انتظارات واقعی چه هستند؟
- کاري عملي با امواتان انجام دهید**
- پرداخت بیش‌تری را به قرض‌هایتان اختصاص دهید:
- کدامیک از بدهی‌های شما، بالاترین نرخ بهره را دارد؟
- هرماه چه مقدار پول باید برای بدهی خود بپردازید؟ خوراک دادن به قرض‌هایتان را متوقف کنید:
- چه شیوه‌هایی در زندگی شما، به بدهی‌هایتان، دامن می‌زنند؟
- آیا شما استفاده‌ی کارتهای اعتباری را متوقف و پرداخت نقدي را شروع کرده‌اید؟
- شیوه‌ی زندگی خود را تغییر دهید:
- شما چه کارهایی می‌توانید بکنید، بدون آن‌که واقعاً به آن‌ها نیازی نباشد؟

- چه چیز گران‌قیمتی دارید که فروش آن می‌تواند از نگر مالی برای شما سودآور باشد؟

برنامه‌ای برای پس‌انداز، تهیه کنید:

- چه مقدار پول برای آینده، کنار می‌گذارید؟  
- آیا برای دوران بازنشستگی و پیش‌آمدهای نابهنگام، آماده هستید که در موقع بروز آن‌ها، دوباره گرفتار قرض و بدهی نشوید؟

برنامه‌ای برای هدیه دادن و بخشیدن، ایجاد کنید:

- چه مقدار پول باید به خدا بدهید؟  
- چه مقدار پول برای کمک به نیازمندان، اختصاص می‌دهید؟

"در طریق عدالت می‌خرامم، در میان راه‌های انصاف، مال حقیقی را نصیب محبان خود گردانم، و خزینه‌های ایشان را مملو سازم."  
(کتاب امثال سلیمان 21 و 8:20).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19

رساله‌ی به عبرانیان 13:5

انجیل لوقا 12:15

کتاب تثنیه 8:17 و 18

رساله‌ی اول پولس به تیموتاؤس 6:10

کتاب امثال سلیمان 22:7

انجیل لوقا 11 و 16:10

انجیل متی 24 و 21 و 6:20

## رساله ي اول پطرس 1:7

براي راهنمايي بيشتر درباره ي اين عنوان، هم‌چنين عنوان‌هاي: تصميم‌گيري، افسردگي، ترس، اميد، ارزش خويشتن، مديريت اضطراب و تشويش، نگراني و نيز عنوان‌هاي مرتبط ديگر را مشاهده كنيد.

21

### بخشش و آموزش آزادي واگذاردن

بخشيدن، كار آساني نيست... به‌ويژه زماني كه احساس خوبي درباره ي آن نداريد. دردي با شما است كه تا اعماق، نفوذ کرده و حال، اين رنجش و دلخوري است كه ريشه دوانيده است. وقتي كه به كساني كه شما را آزار داده‌اند، مي‌انديشيد، تصميم مي‌گيريد تا در «گودال احقاق حق»، باشيد كه انباشته از سنگ‌هاي بدخواهي و كينه‌توزي و تلخي است. ولي خدا ما را به بخشيدن، امر مي‌فرمايد... درست همان‌گونه كه او ما را آموزيده است. رساله ي پولس به كولسيان 3:13، چنين مي‌گويد: "متحمل يكدیگر شده، هم‌ديگر را عفو كنيد. هرگاه بر ديگري ادعائي داشته باشيد؛ چنان‌كه مسيح شما را آموزيد، شما نيز چنين كنيد."

### بخشش چه هست؟

- بخشش، فسخ کردن يك بدهي و قرض است<sup>1</sup>، دست كشیدن از مطالبه‌ي چیزی است که دیگران به شما مديون هستند.
- بخشش، آزاد شدن از رنجش و دلخوري است، دست كشیدن از حقّ خود براي شنیدن «متأسفم»، و حقّ تلافی‌جویی است. بخشش، به همان اندازه که مربوط به فردي است که شما را آزار داده است، به شما نیز مربوط می‌شود. بخشش، بار انتقام و تلافی را از دوش شما برمی‌دارد و شما را آزادي می‌بخشد تا زندگی سرشار از شادي و آرامی داشته باشید.

### بخشش چه نیست؟

- هنگامي که سخن از بخشش، به میان می‌آید، برداشته‌هاي نادرست فراواني به چشم می‌خورد. برخی چنین می‌پندارند که بخشش و آمرزش، عذر و بهانه برای گناه است و چنین می‌گویند که آنچه زمانی اشتباه بوده است، اکنون درست می‌باشد. حقیقت این است که این برداشت، کاملاً برخفا است!
- بخشش، همان مصالحه و آشتی نیست. در آشتی و مصالحه، دونفر نقش دارند و در آمرزش و بخشش، تنها يك نفر نقش ایفاء می‌کند.
- بخشش، رها کردن مقصّر از قلاب نیست. بلکه آزاد کردن او از قلاب خود و سپردن او به خدا است.
- بخشش، شهید شدنی مظلومانه و از سر ضعف نیست. بلکه قوی بودن برای مسیح‌گونه بودن است.
- بخشش، برپایه‌ي انصاف نیست. آویخته شدن عیسی بر صلیب، منصفانه نبود، ولی او چنین کاری را انجام داد تا ما بخشیده و آمرزیده شویم.

### خواستهي دل خدا برای بخشنده بودن چیست؟

- خدا فرمان می‌دهد که ما یکدیگر را ببخشیم. (رساله‌ي پولس به افسسیان 4:32).
- خدا می‌خواهد که ما دیگران را ببخشیم، چون او ما را می‌بخشد. (رساله‌ي پولس به کولسیان 3:13).
- خدا می‌خواهد که ما نبخشیدن را گناه بدانیم. (رساله‌ي یعقوب 4:17).
- خدا می‌خواهد که ما از نبخشیدن، رهایی یافته و دلي رحیم داشته باشیم. (انجیل متی 5:7).
- خدا می‌خواهد که ما سهم خویش را در زندگی کردن در آرامش را با دیگران، انجام دهیم. (رساله‌ي پولس به رومیان 12:18).

- خدا می‌خواهد که ما با نیکویی، بر پلیدي و شرارت، غلبه کنیم. (رساله‌ي پولس به رومیان 12:21).
- خدا می‌خواهد که ما خدمت آشتی و مصالحه را به‌جا آوریم. (رساله‌ي دوّم پولس به قرنتیان 19 و 5:18).

### مراحل بخشش چه هستند؟

توجه داشته باشید که واژه‌ي بخشش، معنای هدیه دادن را در خود دارد. هنگامی که شما تصمیم می‌گیرید تا ببخشید، به آن فرد هدیه می‌دهید - آزادی از اجبار به پرداخت جریمه و تاوان به شما، همان هدیه است. از آن‌جا که این هدیه دادن، می‌تواند دشوار باشد، به یاد داشته باشید که شما به خودتان نیز هدیه می‌دهید - زندگی فارغ از کینه و نفرت، همان هدیه است. این وارستگی حقیقی است!

"از ابنای قوم خود انتقام مگیر، و کینه موز، و همسایه‌ي خود را مثل خویشتن محبت نما." (کتاب لاویان 19:18).

### با رنجش، روبرو شوید

شما باید با حقیقت این‌که واقعاً چه اتفاقی رخ داده است، روبرو شده و شفای حقیقی را با توجیحات عقلانی و تفکر غلط، به تأخیر نیندازید.

- رنجش را کوچک‌نمایید: «مهم نیست که او با من چقدر بد رفتار می‌کند، اشکالی ندارد.»

رفتار ناپسند، به هر شکلی که باشد، هرگز روا و شایسته نیست. (رساله‌ي پولس به افسسیان 5:11).

- برای رفتار شخص آزاردهنده، بهانه‌تراشی نکنید: «او نمی‌خواست که به من آسیب برساند. من نباید از او ناراحت شوم - او جزو خانواده است!» سن آن شخص و ارتباط وی با شما اهمیتی ندارد، آنچه مهم است، این است که ما نیاز داریم که گناه را گناه دانسته و به‌جای تلاش برای تغییر گناه، با آن روبرو شویم. نخست باید طرف‌تقصیری وجود داشته باشد که بخشش او معنا بیابد. (کتاب امثال سلیمان 24:24).

- می‌ندارید که بخشش آنی و سریع، بخششی کامل است:<sup>2</sup>

«به‌مجرد آن‌که امتحان سخت و وحشتناک، برسد، من او را می‌بخشم.» بسیاری از انسان‌های خوش‌نیت، از این‌که بی‌درنگ، بخشش نشان ندهند، احساس تقصیر می‌کنند، به همین خاطر، به‌سرعت، 'می‌بخشند'. آنان نه با تأثیر شدید آزار و رنجش روبرو می‌شوند و نه بر آنچه رخ داده است، تأسف می‌خورند. تأثیر کامل گناه، به‌ندرت در همان لحظه‌ي وقوع، احساس می‌گردد. در عوض، تأثیر آن، در سطوحی مختلف در یک دوره‌ي

زمانی، احساس می‌شود. از این روی، لازم است که در هر مرحله، بخشش، گسترش و ادامه یابد. (کتاب مزامیر 51:6 را مشاهده نمایید).

### آزار و رنجش را احساس کنید<sup>3</sup>

خشم یا حتی نفرت نسبت به شخصی که شما را آزار داده است، باید خارج از لایه‌های درونی روح‌های ما نگاه داشته باشد و به آن رسیدگی شود. گواين‌که همه‌ي نفرت‌ها اشتباه نیستند.

"برای هرچیز زمانی است و هر مطلبی را زیر آسمان وقتی است... وقتی برای محبت و وقتی برای نفرت." (کتاب جامعه 3:1 و 8).

کوتاهی در احساس کردن آزار و رنجش، باعث می‌شود تا...

- درد را انکار کنید: «من او را برای این‌که همیشه مرا مورد انتقاد و ایرادگیری خود قرار می‌دهد، سرزنش نمی‌کنم. این موضوع، واقعاً به من صدمه‌ای نمی‌رساند.»

حقیقت: مورد بدرفتاری قرار گرفتن، دردناک است. احساس کردن درد، باید پیش از این‌که شفایی رخ دهد، به وجود آید. (کتاب مزامیر 34:18).

- حس تقصیر اشتباهی را بردوش داشته باشید: «اگر از آنچه او نسبت به من روا داشته است، متنفر باشم، احساس تقصیر می‌کنم.»

حقیقت: خدا از گناه، متنفر است، اگر شما فرد خداترسی باشید، از گناه نیز بیزار خواهید بود. (کتاب امثال سلیمان 8:13).

### بخشیدن فرد آزاررسان

شما توسط خدا دعوت شده‌اید تا ببخشید. و هنگامی که چنین می‌کنید، بخشش و آمرزش اصیل و ناب، شما را به قلب خدا نزدیک می‌سازد و زندگی شما سیرت مسیح را بر خود می‌گیرد.

**جدل:** «من احساس می‌کنم که بخشیدن را دوست ندارم.»

**جواب:** بخشش، احساس نیست، بلکه کرداری ارادی \_ یا گزینش است. عیسی فرمود:

"وقتی که به دعا به ایستید، هرگاه کسی به شما خطا کرده باشد، او را ببخشید تا آن‌که پدر شما نیز که در آسمان است، خطای شما را معاف دارد." (انجیل مرقس 11:25).

**جدل:** «من می‌توانم هرکس دیگری را ببخشم، اما خدا می‌داند که از توانم خارج است که \_\_\_\_\_ را ببخشم.»

**جواب:** موضوع، قدرت و توانایی شما نیست، بلکه این قدرت خدا در درون شما است که شما را قادر به بخشیدن می‌نماید.



"قوت الاهیه‌ی او همه‌ی چیزهایی را که برای حیات و دین‌داری لازم است، به ما عنایت فرموده است، به معرفت او که ما را به جلال و فضیلت خود دعوت نموده [است]." .

(رساله‌ی دوّم پطرس 1:3).

**جدل:** «بخشیدن، منصفانه به‌نگر نمی‌رسد.».

**جواب:** بخشش، ارتباطی به انصاف ندارد. خدا می‌داند که چگونه با هرکس به انصاف، رفتار نماید \_ و او این‌کار را در وقت خویش، انجام خواهد داد.

"ای محبوبان، انتقام خود را مکشید، بلکه خشم را مهلت دهید، زیرا مکتوب است: «خداوند می‌گوید که انتقام از آن من است من جزا خواهم داد.» ."

(رساله‌ی پولس به رومیان 12:19).

**جدل:** «من بخشیده‌ام، ولی او همچنان به کارهایش درمورد من ادامه می‌دهد.».

**جواب:** شما نمی‌توانید آنچه را که دیگران انجام می‌دهند، کنترل کنید، اما این توانایی را دارید که چگونگی واکنش‌های خود را نسبت به آنچه دیگران می‌کنند، تحت اختیار خود قرار دهید. عیسی فرمود که مهم نیست که چندبار به شما خطا ورزیده‌اند، شما باید با روح بخشش، واکنش نشان دهید.

"پطرس نزد او آمده، گفت: «خداوندا، چند مرتبه

برادرم به من خطا ورزد، می‌باید او را آمرزید؟ آیا تا هفت‌مرتبه؟». عیسی بدو گفت: «تو را نمی‌گویم تا هفت‌مرتبه، بلکه تا هفتاد هفت‌مرتبه!» ."

(انجیل متی 22 و 18:21).

**جدل:** «من نمی‌توانم ببخشم و فراموش کنم. هنوز هم دردم، فکرم را مشغول کرده است.»<sup>4</sup>.

**جواب:** هنگامی که برمی‌گزینید که ببخشید، 'فراموشی مقدس'، به‌دست نمی‌آورد. پس از روبرو شدن با درد و رنجش و نیز با کسی که شما را رنجانیده است، باید آگاهانه و به‌صورت ارادی، اندیشه‌ی خود را به‌روی تکرار درد گذشته فروبندید. از تمرکز بر روی آسیب و رنجیدگی خود، سرباز زنید.

"آنچه در عقب است فراموش کرده و به‌سوی آنچه درپیش است، خویشتن را کشیده، درپی مقصد می‌کوشم به‌جهت انعام

دعوت بلند خدا که در مسیح عیسی است." .

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 14 و 3:13).

**به‌هنگام مناسب، یگانگی و وحدت، پیدا کنید.**

ارتباطاتی که آکنده از رنجش و بیزاری باشند، سرانجام، از بین خواهند رفت؛ و روابطی که سرشار از بخشش و آمرزش باشند، درنهایت، پیروزمند و پایدار باقی خواهند ماند. اما آشتی و مصالحه در یک رابطه \_ ترمیم و تجدید یگانگی و وحدت \_ منوط به چندین عامل حیاتی می‌باشد:

- آیا شخصی که شما را رنجانیده است، مسئولیت اشتباه خود را به عهده گرفته است؟ (کتاب امثال سلیمان 28:13).
- آیا آزارنده‌ی شما اکنون کاملاً راست می‌گوید؟ (کتاب امثال سلیمان 11:3).
- آیا آزارنده‌ی شما، اندوهی دنیوی دارد یا غم و اِلهی است؟ (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 11 و 7:10).
- هنگامی که شرائط مشخصی رخ می‌دهند \_ یعنی هر دو طرف خود را ملزم به صداقت در رابطه می‌دانند \_ امید برای یگانگی و وحدت در ذهن و قلب، به وجود می‌آید.<sup>5</sup> کتاب عاموس 3:3، چنین می‌گوید: "آیا دونفر باهم راه می‌روند، جز آن‌که باهم متفق شده باشند؟".
- اما گاه تشویق به آشتی و مصالحه، کرداری خردمندانه محسوب نمی‌شود، به ویژه برای... .
- کسی که مرتکب تجاوز به عنف شده است یا برای دو نفر که مرتکب زنا شده‌اند، رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 15:33، می‌گوید: "فریفته شوید، معاشرت بد، اخلاق حسنه را فاسد می‌سازد."
- شوهری که خشمی غیرقابل کنترل دارد. تا زمانی که شوهر، راغب به مشورت گرفتن و تغییر پایدار که به روشنی در شیوه‌ی زندگی‌ش دیده شود، نباشد؛ زن نیاز دارد تا راهی به بیرون از محیط آزار دهنده بیابد. کتاب امثال سلیمان 22:24، می‌گوید: "با مرد تندخو معاشرت مکن و با شخص کج‌خلق، همراه باش."

### چگونه به راستی می‌توانم ببخشم؟

- فهرستی از تمام آزارهایی که به شما وارد شده است، تهیه کنید \_ آن‌ها 'صخره‌های' رنجش و نفرت شما هستند.
- تصوّر کنید که قلبی به شانه‌ی شما گیر کرده است.
- تصوّر کنید که کیسه‌ای پر از همان صخره‌های سنگین به آن قلب، آویزان است.
- سنگینی حمل این بارهای گران را در هر جا که می‌روید، تصوّر کنید.
- بپرسید: «آیا من واقعاً می‌خواهم که این درد را تا پایان عمرم با خودم حمل کنم؟». (ناگفته پیداست که نمی‌خواهید!).
- حال، شخص آزارنده و رنجش‌ها را از قلب احساسی خود، آزاد کنید و تمام آن دردها و آن شخص را به قلب خدا بیاورید. خداوند می‌داند که چگونه در وقت خویش و از راه خود، با آن‌ها رفتار نماید. کتاب تثنیه 32:35، می‌گوید: "انتقام و جزا از آن من است."

دعا براي بخشیدن آزار دهنده ي خود  
خداوند عیسی،

از تو براي این‌که چنین به قلب دردمند و پریشان من  
توجه نشان می‌دهی، سپاس‌گزارم.  
تو درد مرا به‌خاطر (فهرستی از تمام آزارها و  
رنج‌ها)، می‌دانی. هم‌اکنون تمام آن درد را به  
دستان تو می‌سپارم. متشکرم خداوند، برای مرگ تو  
بر صلیب برای من و برای این‌که بخشش خود را برای  
من فراهم نمودی. به‌عنوان عملی از روی اراده‌ی  
خودم، من (اسم شخص) را می‌بخشم.  
امروز، من (اسم شخص) را از قلب احساس خودم رها  
کرده و او را به قلب تو می‌سپارم.  
من نمی‌خواهم که به فکر انتقام باشم.  
من باور دارم که در وقت و روش خود، تو به کسی که  
به من آزار رسانیده است، آن‌چنان‌که شایسته است،  
رسیدگی خواهی فرمود. و خداوند، به من قدرت  
بخشیدن، عطا می‌فرماید تا من بتوانم رهایی یابم.  
در نام گران‌بهای تو دعا می‌کنم. آمین.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدس شما  
کتاب امثال سلیمان 17:9  
انجیل متی 22 و 18:21، 15 و 6:14، 44 و 24 و 5:23  
انجیل لوقا 6:37  
رساله‌ی پولس به رومیان 19 تا 12:17  
رساله‌ی به عبرانیان 12:15  
رساله‌ی پولس به افسسیان 4:32  
رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خشم، طلاق، خانوادگی از هم‌گسسته، چرا  
باید رنج و شرارت وجود داشته باشد؟، ترس، بهبودی  
و التیام سوگ و اندوه، حس تقصیر، امید، هویت،  
آشتی، رستگاری، ارزش خویشتن و نگرانی را نیز  
مشاهده کنید.

## بهبودي و التيام سوگ و اندوه زندگي در آرامش توأم با غم ازدست دادن

اندوه، واکنش قلب به درد و رنج است، احساس دردناكي از غصه و غم که به خاطر زیان یا ازدست دادن قریب‌الوقوع کسی یا چیزی که عمیقاً به او تعلق خاطر داریم، پدید می‌آید. غم و اندوه، می‌تواند 'گودال وابستگی' حفر کند که اثر عمیقی از دل‌تنگی، افسردگی و گوشه‌گیری را به‌جای گذارد. که احساساتی قوی هستند که به‌سختی می‌توانید خود را از آن‌ها بیرون بکشید. خدا غصه‌ها و دل‌تنگی‌های ما را درک می‌کند، حتی خداوند عیسی نیز در کتاب مقدس، به‌عنوان "صاحب غم‌ها و رنج‌دیده"، توصیف شده است. (کتاب اشعیاء 53:3). ولي ما هم‌چنین می‌توانیم اطمینان داشته باشیم که دردهای ما همیشه هدفی دارند و هنگامی که اندوه و غم، کار خود را به‌انجام می‌رساند، چاهی ژرف در درون ما کنده می‌شود که خدا در زمان مناسب خویش، آن‌را با شادی، آرامی و خرسندی خود، لبریز می‌فرماید. کتاب مراثی ارمیاء 33 و 32:3، چنین می‌گوید: "اگرچه کسی را محزون سازد، لیکن برحسب کثرت رأفت خود رحمت خواهد فرمود. چون‌که بنی‌آدم را از دل خود نمی‌رنجانند و محزون نمی‌سازد."

### مراحل سوگ و اندوه سالم چه هستند؟

«باید عزم را جزم کنم. باید تابه‌حال از این حالت، بیرون می‌آمدم.»

این افکار، بیان‌کننده‌ی انتظاراتی غیرواقعی درمورد اندوه و سوگ و شکست در درک مراحل غم و اندوه، و سفر کند ترمیم و التیام هستند. درعین‌حال که مراحل غم و غصه، واقعاً وجود دارند، با این‌حال، ممکن است که آن‌ها را با درجه‌هایی متفاوتی از شدت و سختی، تجربه کرد. برخی از این مراحل، ممکن است که وجود نداشته باشند و بعضی دیگر، ممکن است که تکرار شوند. به خود اجازه دهید تا آن هنگام که به خدا اعتماد می‌کنید تا زندگی تازه‌ای را دوباره عطا فرماید، مراحل اندوه و غم را به‌گونه‌ای غیرقابل پیش‌بینی، تجربه نمایید.

"ای که تنگی‌های بسیار و سخت را به ما نشان داده‌ای، رجوع کرده، باز ما را زنده خواهی ساخت؛ و برگشته، ما را از عمق‌های زمین خواهی برآورد."

(کتاب مزامیر 71:20).

**مرحله‌ی بحران:** این مرحله می‌تواند از دو روز تا دو هفته دوام داشته باشد. در این مرحله از سوگ و اندوه، شما فعالیت‌های روزانه‌ی خود را بدون فکر و ماشینی، انجام

می‌دهید. ویژگی‌های این مرحله، شامل موارد در پی آمده هستند:

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| دل‌واپسی/ترس     | انکار و ناباوری      |
| کمبود اشتها/خواب | رویه‌های آشفته       |
| محدودیت در تمرکز | شوک/کریختی           |
| گیجی و سرگشتگی   | گریه‌ی غیرقابل کنترل |

**مرحله‌ی آزمون دشوار:** این مرحله می‌تواند تا یک یا دو سال یا حتی بیشتر، به طول انجامد؛ و اگر اندوه و غم، التیام نیابد، حتی تا هنگام مرگ نیز ادامه خواهد داشت. ویژگی‌های این مرحله، شامل موارد در پی آمده هستند:

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| خشم/رنجش        | تنهایی/گوشه‌گیری           |
| دل‌تنگی         | ترحم به خود                |
| چانه زدن با خدا | حسرت شدید                  |
| افسردگی/غم‌گینی | حسن تقصیر/حسن تقصیر دروغین |

**مرحله‌ی خرسندی و رضایت:** این مرحله، پذیرش زیان و ازدست دادن و سپردن آن به گذشته است. در این مرحله، فرد نه تنها پایداری هدایای کنونی را می‌پذیرد، بلکه هم‌چنین می‌پذیرد که در آینده نیز هدایا و امید دیگری وعده داده شده است. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:11 و 3:13). ویژگی‌های این مرحله، شامل موارد در پی آمده هستند:

|                              |   |
|------------------------------|---|
| شفقت بیشتر نسبت به دیگران    | توانایی نوین برای پشت سر گذاشتن زیان و ازدست دادن |
| پذیرش بیشتر دیگران           | الگوهای نوین برای زندگی                           |
| فروتنی بیشتر در برابر دیگران | امید تازه برای آینده                              |
| وابستگی بیشتر به خداوند      | خرسندی جدید در تمام شرائط                         |

### گونه‌های ناسالم اندوه و غم چه هستند؟

**اندوه مزمن:** این اندوه، غمی عمیق و حل نشده است که برای مدتی طولانی، تجربه می‌شود و حاصل عدم پذیرش یا تجربه نکردن التیام از یک ازدست دادن یا زیانی برجسته و مهم است.<sup>1</sup> درد و رنج شخصی، بسیار عمیق و ریشه‌دار است و توانایی تجربه کردن غم و رها شدن از غم ازدست دادن و خسارت، بسته و محدود شده است. اندوه مزمن، می‌تواند با روبرو شدن با زیان و ازدست دادن، و سوگواری به‌خاطر آن، مرتفع شود.

**اندوه واپس رانده:** این نوع غم، اندوهی ناشناس، بیان نشده و برطرف نشده است که در قالب الگوهای منفی و غیرقابل توضیح زندگی، رخ می‌نماید. بر اندوه واپس رانده

و سرکوب شده، می‌توان با تبعیت از 'آزمون گذر زمان'، غلبه کرد:

- خطی که نمایانگر زندگی شما است، ترسیم کنید.
- این خط را به بخش‌های: دوران کودکی، دوران میان‌سالی و دوران بزرگسالی، تقسیم کنید.
- رخ داده‌های مهم هر دوره‌ی زمانی را در همان برگه، علامت‌گذاری کنید.
- آسیب‌ها و زیان‌های حل نشده‌ای که در آن مراحل، رخ داده‌اند، مشخص کنید.
- روی داده‌های دردناکی را که می‌باید بر آنها سوگواری کنید، تعریف کنید. «احساس تنهایی و ترک شدگی داشتم وقتی که...».
- برای سوگواری و ماتم خالصانه بر آنچه ازدست داده‌اید، تصمیم بگیرید.
- قدرت این زیان‌ها و ازدست دادن‌ها را با درمیان گذاشتن آنها، کم‌اثر کنید.
- وابستگی خود را به خداوند، برای آن‌که شما را ازنگر احساسی و عاطفی، آزاد فرماید، عمیق‌تر کنید. "در تنگی، یاه را خواندم. یاه مرا اجابت فرموده، در جای وسیع آورد." (کتاب مزامیر 118:5).

### مراحل پذیرش و قبول چه هستند؟

عمل پذیرش و کنار آمدن با واقعیت آن‌چه که ناخواسته ازدست داده‌اید، ممکن است تمام نیروی شما را بگیرد، اما هنگامی که بر این امر تمرکز می‌کنید تا در موسم غم و اندوه، همان شخصی باشید که خدا می‌خواهد، تلاش‌های شما قرین موفقیت و کامیابی خواهند شد. (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:23 را مشاهده کنید).

### بپذیرید که گذشته همواره در گذشته باقی بماند.

- برای کمک خدا در پذیرش اندوه خود، دعا کنید. (کتاب مزامیر 18 و 34:17).
- زیان‌ها و ازدست دادن‌های خود را به‌یاد آورید، و سپس آنها را بنویسید. (کتاب مزامیر 51:6).
- در غم ازدست دادن‌ها و زیان‌های خود، گریه کنید. (کتاب مزامیر 30:5).
- هر خسارت و ازدست دادن را با نوشتن واژه‌ی گذشته درکنار آن، کامل کنید و چنین بگویید: «من از سپردن این واقعه به گذشته، راضی هستم.» (رساله‌ی اول پولس به تیموتاؤس 6:6).

- کتاب مزامیر 156 و 101 و 50 و 119:28 را به خاطر داشته باشید.
- از خدا برای هرآنچه به شما آموخته و اینکه از گذشته‌ی شما برای آینده‌ی شما، استفاده خواهد فرمود، شکرگذاری کنید. (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 5:18).
- زمان حال را به‌عنوان هدیه‌ی ثبات و اهمیت، بپذیرید.**
- برگزینید تا هرروز برای همان روز، زندگی کنید. (انجیل متی 6:34).
- خداوند را کانون زندگی خود قرار دهید. (انجیل متی 16:24).
- با درست کردن فهرست، پرسش‌های ویژه‌ی خود را به درگاه خدا ببرید. (رساله‌ی یعقوب 1:5).
- خدا را برای تدارک همه‌ی چیزهایی که در زندگی بدان‌ها نیاز دارید، سپاس گوید. (رساله‌ی دوم پطرس 1:3).
- خدا را ستایش کنید که اگرچه وضعیّت شما دگرگون شده است، ولی او هرگز شما را ترك نخواهد فرمود. (رساله‌ی به عبرانیان 13:5).
- با درست کردن فهرست، بر شادی و خوشی و رضایت حاصل از کمک به دیگران، تمرکز کنید. (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:2)
- پذیرش آینده به‌عنوان فرصت‌های بخشیده شده‌ی جدید**
- به برنامه‌ها و نقشه‌هایی که خدا برای آینده‌ی شما دارد، امیدوار باشید. (کتاب ارمیا 29:11).
- اینرا بدانید که غم‌ها و اندوه‌های شما، بی‌حاصل و تباه نیستند. (کتاب مزامیر 119:71).
- تمام امید خود را بر خداوند بگذارید. (کتاب مزامیر 62:5).
- به خدایی که نمی‌توانید او را ببینید، ایمان داشته باشید. (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 4:18).
- اینرا بدانید که خدا خلاء و بطلان زندگی شما را پر خواهد فرمود. (کتاب اشعیا 19 و 43:18).

### **رهنمودهایی برای سوگ و اندوهی سالم**

- "مرد زیرک، بلا را می‌بیند و خویشتن را مخفی می‌سازد؛ اما جاهلان می‌گذرند و در عقوبت، گرفتار می‌شوند." (کتاب امثال سلیمان 27:12).
- مسیر احیاء و ترمیم، نیازمند رسیدگی به تن، روان و جان است تا احساسات و عواطف، دردناک، التیام پذیرفته و راه خود را به بیرون از ورطه‌ی حزن و غم، بیابند. مسیر



جدید، می‌تواند در آرامش تازه‌ی محتمل، نمودار شده و بلوغي مسیح‌گونه حتی در غمگانه‌ترین روی‌دادها نیز آشکار گردد.

### رهنمودهای عاطفی و احساسی

نظامی قوی و حسّاس، پیروورانیید.

داشتن افرادی در دوروبرتان که خالصانه به شما اهمیت می‌دهند، امری اساسی و بایسته است - اشخاصی که شما را آن هنگام که در مراحل غم و اندوه هستید، می‌پذیرند و شما را تشویق می‌کنند تا احساساتتان را با ایشان درمیان بگذارید.

"آهن، آهن را تیز می‌کند؛ همچنین، مرد، روی دوست خود را تیز می‌سازد."

(کتاب امثال سلیمان 27:17).

آزادی برای گریه و شیون را پیروورانیید.

بیان و ابراز احساسات و عواطف، به شیوه‌ای صادقانه، باز و مستمر، به‌فراخور نیاز، برای گام نهادن به بیرون از اندوه با روشی سالم و پربار، حیاتی و ضروری است.

"آنانی که با اشک‌ها می‌کارند، با ترنم درو خواهند نمود."

(کتاب مزامیر 126:5).

برنامه‌ای مستمر برای فعالیت‌های اجتماعی پیروورانیید.

یکی از راه‌های داشتن احساس خوب درباره‌ی زندگی، حتی به‌هنگام سوگ و ماتم، شرکت جستن در فعالیت‌های اجتماعی و معاشرت و تأثیر متقابل با دیگران برپایه‌ی نظم و ترتیب مستمر است.

"از با هم آمدن در جماعت، غافل نشویم... بلکه یکدیگر را نصیحت کنیم."

(رساله‌ی به عبرانیان 10:25).

فردی محرم اسرار، قابل اعتماد و درستکار را پیروورانیید.

توانایی بر این‌که نزد شخصی، خودتان باشید و مشکلات و کشمکش‌ها، افکار مغشوش و احساسات و عواطف نوسان‌دار خود را با وی درمیان بگذارید - و درعین‌حال مورد پذیرش و تأیید، قرار گیرید - شفای روح و روان است.

"دو از یک بهترند چون‌که ایشان را از مشقتشان اجرت

نیکو می‌باشد؛ زیرا اگر بیفتند، یکی از آن‌ها رفیق خود را خواهد برخیزانید. لکن وای بر آن یکی که چون بیفتد دیگری نباشد که او را برخیزاند."

(کتاب جامعه 10 و 4:9).

وارستگی از رنجش و تنفر را پیروورانیید.

اگر در ارتباط با زیان و ازدست دادن، مشکل، خشم، یا احساسات بی‌رحمانه‌ی حل نشده دارید، زمانی را صرف تهیه‌ی فهرستی از رنجش‌ها و تنفرهای خود به‌همراه علل آن‌ها نمایید. ثبت رخ‌دادها می‌تواند احساسات و عواطف مدفون شده

را بیرون آورد. هر شخص آزاردهنده و هر درد ناشی از اذیت او را به دستان خدا واگذار کنید. چنین دعا کنید: «خداوند، تو دردی را که من به خاطر (موقعیت)، احساس کرده‌ام، می‌دانی. من تمام آن درد و رنج را به دستان تو واگذار می‌کنم و با عملی ارادی و آگاهانه، تصمیم می‌گیرم که (نام شخص) را ببخشم (یا آزاد شوم). ممنونم ای خداوند که مرا آزاد می‌فرمایی.»

"با یکدیگر مهربان باشید و رحیم، و همدیگر را عفو نمایید چنان‌که خدا در مسیح شما را هم آمرزیده است." (رساله‌ی پولس به افسسیان 4:32).

### رهنمودهای جسمی و بدنی

به اندازه‌ی کافی، استراحت کنید.

اندوه و سوگواری، غالباً الگوهای خواب و دوره‌های خوابیدن را دچار اختلال می‌کند، به همین دلیل، استراحت کافی در خلال مرحله‌ی اندوه و غم، اغلب، یک چالش است - ولی انجام آن، برای بدن، بسیار مهم و ضروری می‌باشد. [خداوند] گفت: «روی من خواهد آمد و تو را آرامی خواهم بخشید.»

(کتاب خروج 33:14).

به اندازه‌ی کافی، آب و مایعات بنوشید و از یک دستور غذایی متعادل، پیروی نمایید.

از آن‌جا که احساس تشنگی در خلال دوره‌ی سوگ و اندوه، غالباً ندیده گرفته می‌شود، نوشیدن آشامیدنی‌های غیرالکلی و بدون کافئین، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. هرروزه پروتئین‌های خوراکی از هریک از چهار گروه غذایی اساسی را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید و از طفره رفتن در خوردن غذاها، پرهیز کنید. به خوردن هله‌هوله، استعمال دخانیات یا نوشیدن الکل، عادت نکنید و وابسته نشوید.

"فرشته‌ی خداوند بار دیگر برگشته، او را لمس کرد و گفت: «برخیز و بخور زیرا که راه برای تو زیاده است.» پس برخاسته، خورد و نوشید و به قوت آن خوراک، چهل روز و چهل شب تا حوریب که کوه خدا باشد، رفت." (کتاب اول

پادشاهان 8 و 19:7).

هرروزه نرمش و ورزش کنید.

نرمش و ورزش منظم، مانعی طبیعی در برابر احساس افسردگی به حساب می‌آید و به احساس خوب بودن، کمک می‌کند. نرمش و ورزش، اکسیژن را به خون رسانیده و سطح عمومی سلامتی را بالا می‌برد.

"ریاضت بدنی، اندک فایده‌ای دارد، لیکن دینداری برای هرچیز مفید است که وعده‌ی زندگی حال و آینده را دارد." (رساله‌ی اول پولس به تیموتاؤس 4:8).

مقدار زیادی آفتاب بگیرید.

پیاده روی در زیر نور آفتاب، راه طبیعی دیگری برای مبارزه با افسردگی است. نوری که از چشمان به مغز می‌رسد، آن را برای فرستادن پیام به بدن برای آزاد کردن اندورفین‌های ضد افسردگی، تحریک می‌کند.

"البته روشنایی شیرین است و دیدن آفتاب، برای

چشمان، نیکو است." (کتاب جامعه 11:7).

### رهنمودهای روحانی و معنوی

دعایی همیشگی و هدفمند را گسترش دهید.

مراحل غم و اندوه، انگیزه‌ای نیرومند برای 'سرگرم شدن به معامله با خدا' فراهم می‌آورد. درباره‌ی احساسات و افکارتان، با خدا بی‌ریا گفت‌وگو کنید. به او گوش فرا دهید و برای استراحت و آرامی و اطمینان دوباره، به وی تکیه کنید.

"راه‌های خود را ذکر کردم و مرا اجابت نمودی. پس

فرايض خویش را به من بیاموز.".

(کتاب مزامیر 119:26).

دورنمایی مثبت و عملی را تقویت کنید.

نگاه داشتن ذهنیتی مثبت برپایه‌ی حقائق روحانی و کاربردی در خلال مرحله‌ی اندوه و سوگ، شما را به پیروزی سوق می‌دهد، حتی اگر در تاریک‌ترین درّه‌ها و عمیق‌ترین زیان‌ها و ازدست دادن‌ها قرار داشته باشید.

"هرچه راست باشد و هرچه مجید و هرچه عادل و هرچه

پاک و هرچه جمیل و هرچه نیک‌نام است و هر فضیلت و هر

مدحی که بوده باشد، در آن‌ها تفکر کنید.".

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:8).

حس آرامش درباره‌ی گذشته را بیرورانید.

هر کار ناتمام مرتبط با گذشته را با طلب آموزش از خدا برای هر قصور و کوتاهی‌هایی که از جانب شما بوده‌اند، حل و فصل کرده و تمام کوتاهی‌های دیگران را نیز ببخشید. سپس گذشته را به حال خود، رها کنید و در زمان حال و برای آینده‌ای که خدا برای شما برنامه‌ریزی فرموده است، زندگی کنید.

"اگر به گناهان خود، اعتراف کنیم، او امین و عادل

است تا گناهان ما را بیامرزد و ما را از هر ناراستی پاک

سازد." (رساله‌ی اول یوحنا 1:9).

شیوه‌ای برای حفظ کلام مقدس خدا تقویت کنید.

خدا کلامی فرمود و جهان هستی یافت، و کلام مکتوب او، یعنی کتاب مقدس، آن قدر قدرت دارد تا حیاتی نوین خلق کرده و شادی را به قلب شما، آرامی را به فکر شما و امید را به آینده‌ی شما، ارزانی فرماید.

"تمامی کتب از الهام خداست و به جهت تعلیم و تنبیه و

اصلاح و تربیت در عدالت، مفید است؛ تا مرد خدا کامل و

به جهت هر عمل نیکو آراسته بشود.".

(رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 17 و 16:3).

اشتیاق و آرزو برای ابدیت و جاودانگی را پرورش دهید.

یکی از مؤثرترین، امیدوار کننده‌ترین و شفابخش‌ترین حقائق، این است که به‌یاد داشته باشیم که این زندگی کنونی در جسمی فانی است و بدنی دائمی منتظر شما است. در آن جسم، شما در ابدیت و جاودانگی، زندگی خواهید نمود. به وعده‌ی زندگی ابدی خدا، خوش باشید!

"ما نظر نمی‌کنیم به چیزهای دیدنی، بلکه به چیزهای نادیدنی، زیرا که آنچه دیدنی است، زمانی است و نادیدنی، جاودانی." (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 4:18).

### من چگونه می‌توانم به کسانی که اندوهگین و سوگوار هستند، کمک کنم؟

دست شفقت و مهرورزی به‌سوی کسانی که در گودال غم و ماتم، گران‌بار هستند، دراز کرده و برای شنیدن واگویی‌های درد آن‌ها، گوشی شنوا داشته باشید و دل شکسته را تسلا دهید.

- غم ازدست دادن و زیان آن‌ها را بی‌درنگ تصدیق کنید.
- تمام واکنش‌های احساسی و عاطفی و کلامی را بدون داوری و قضاوت، بپذیرید.
- با مهربانی و عاطفه‌ای لطیف، آن شخص را در آغوش بگیرید.
- انتظار اشک‌ها و غلیان احساسات را داشته باشید.
- بدون آن‌که سؤال کنید، چیزهایی سودمند برای انجام دادن بیابید.
- به شخص سوگوار و غم‌دیده، فرصت‌های متعدّی برای صحبت درباره‌ی خسارت و غم ازدست دادنش بدهید. "سخنی که در محلّش گفته شود، مثل سیب‌های طلا در مرصع‌کاری نقره است."
- (کتاب امثال سلیمان 25:11).
- "شخص سخی فربه می‌شود، و هرکه سیرآب می‌کند، خود نیز سیرآب خواهد گشت."
- (کتاب امثال سلیمان 11:25).
- "همدیگر را تسلی دهید و یکدیگر را بنا کنید." (رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 5:11).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدس‌ی شما  
کتاب مزامیر 147:3 و 62:5 و 42:11 و 30:5 و 10:14  
رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 4 و 1:3

درست به همان اندازه که هرچه از گلی دورتر باشید، به همان  
اندازه به چشم شما کوچک می‌آید،  
هرچه از اندوه و غم دور باشید، غصّه و ماتم شما نیز  
کوچک‌تر خواهد بود.  
زمان به راستی شفا دهنده است \_ هدیه‌ی آرامش و تسلا از جانب  
خدای همه‌ی تسلیات است.

انجیل یوحنا 16:20  
کتاب ایوب 6:10  
کتاب اشعیا 19 و 43:18

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: استعمال الکل و مواد مخدر، خشم،  
تصمیم‌گیری، افسردگی، بخشش و آموزش، حس تقصیر،  
امید، هویت، پرخوری، حس طرد شدگی، رستگاری، ارزش  
خویشتن، تجرد، مدیریت اضطراب و تشویش، پیش‌گیری از  
خودکشی، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

## حسّ تقصیر رهایی یافتن از احساس تقصیر برای انجام نیکویی

این حسّ می‌تواند رفیقي آینده‌نگر، یا دشمني مخوف باشد. عذاب وجدان می‌تواند شما را تحريك به ره سپردن در مسیر پارسايي و عدالت کند یا این‌که می‌تواند شما را با متمرکز کردن برروي کوتاهی‌ها و شکستها و انتظارات برآورده نشده، از دنبال کردن مسیر، بازدارد.

حسّ تقصیر راستین، می‌تواند به آزادي و وارستگی، رهنمون شود، درحالی‌که حسّ تقصیر دروغین، به اسارت عاطفي و احساسی سوق می‌دهد و انسان‌ها را بی‌حرکت، در ورطه‌هایشان رودرروي هم قرار می‌دهد، آن‌چنان‌که گویی دیوارها در سکوت، برروي آن‌ها بسته می‌شوند. خدا همواره از عذاب وجدان برای نیکویی استفاده می‌فرماید - تا شخصیت و سیرت شما را قانع و اصلاح کرده و آن‌را به‌صورت مسیح، درآورد، و هرگز شما را مَثَم و محکوم نمی‌نماید. کتاب‌مقدس، می‌فرماید: "غمی که برای خداست منشأ توبه می‌باشد به‌جهت نجات که از آن پشیمانی نیست؛ امّا غم دنیوي منشأ موت است." (رساله‌ي دوّم پولس به قرنطیان 7:10).

### حسّ تقصیر راستین چیست؟

از همان اوان کودکی، کسی را یاراي گریز از حسّ تقصیر نبوده است. هنگامی که شما تگّه‌اي شیرینی دزدیده‌اید یا دروغي گفته‌اید، عذاب وجدان را تجربه کرده‌اید. واژه‌ي عبري 'أشام' *asham*، به‌همراه چندین کلمه‌ي مشتقّ آن که در

عهد عتیق به کار رفته است؛ تصویری سه بعدی از حسّ تقصیر راستین را نشان می‌دهد.<sup>1</sup>

- حسّ تقصیر راستین، اشاره به حقائق مقصّر بودن، مستحقّ مجازات بودن و نیاز داشتن به هدیه‌ی قربانی؛ دارد.<sup>2</sup>

- حسّ تقصیر راستین، نتیجه‌ی هرگونه رویکرد و طرز برخورد اشتباه یا کردار مخالف اراده‌ی کامل و بی‌نقص خدا است.

- حسّ تقصیر راستین، حاصل گناه است، آن‌جا که بایستی جریمه‌ای برای گناه شما پرداخته شود تا مصاحبت و دوستی شما با خدا بتواند دوباره بازگردانیده و احیاء گردد.<sup>3</sup>

### حسّ تقصیر دروغین چیست؟

- حسّ تقصیر دروغین، برپایه‌ی احساس محکوم کردن خود، استوار گشته است که به شما چنین القاء می‌کند که به خاطر انتظارات خودتان یا انتظارات دیگران، زندگی نکرده‌اید.<sup>4</sup>

- حسّ تقصیر دروغین، هنگامی سربرمی‌آورد که شما خود را متهم و سرزنش می‌کنید، اگرچه حتّی مرتکب اشتباهی نشده باشید، یا حتّی زمانی که اعتراف کرده و از گناهتان، روی برگردانیده باشید، این اتّفاق، رخ می‌دهد.

- حسّ تقصیر دروغین، شما را در اسارت و بستگی سه اسلحه‌ی مهلك - یعنی شرمساری، ترس و خشم، نگاه می‌دارد.<sup>5</sup>

- حسّ تقصیر دروغین، ظاهراً با اعتراف، درست نمی‌شود. کتاب مکاشفه‌ی یوحنا 12:10، می‌گوید که شیطان: "مدعی برادران" است.<sup>6</sup> او دوست دارد تا بار گران حسّ تقصیر دروغین و سرزنش و نکوهش را بر دوش ایمان‌داران بگذارد. برخی از راه‌کارهای مورد علاقه‌ی او، پیش کشیدن گذشته، یادآوری شکست‌هایتان، و ایجاد احساس عدم بخشش و عدم پذیرش از جانب خدا در شما است.

"آن مدعی برادران ما که شبانه‌روز در حضور خدای ما

بر ایشان دعوی می‌کند،

به‌زیر افکنده شد." (کتاب مکاشفه‌ی یوحنا 12:10).

### ویژگی‌های حسّ تقصیر راستین و دروغین چه هستند؟

| حسّ تقصیر راستین  | حسّ تقصیر دروغین  |
|---|---|
| "ولیکن چون او، یعنی روح راستی آید، شما را به جمیع راستی، هدایت خواهد کرد. | "و یهوشع، رئیس کهنه را به من نشان داد که به حضور فرشته‌ی خداوند ایستاده بود |

|  |  |
|--|--|
| <p>و شیطان، به دست راست وی ایستاده، تا با او مخاصمه نماید. و خداوند به شیطان گفت:</p> <p>«خداوند تو را نهیب نماید! خداوند که اورشلیم را برگزیده است، تو را نهیب نماید. آیا این نیم‌سوزی نیست که از میان آتش، ربوده شده است؟ (کتاب زکریاء 2و1:3).</p> |  |
|--|--|

| برپایه‌ی حقیقت  | برپایه‌ی احساسات   |
|---|--|
| <p>«کار اشتباهی کردم که کاغذها و بقیه‌ی وسائل دفتر را به خانه بردم. این کار، درحقیقت، دزدی محسوب می‌شود.»</p> | <p>«من احساس وحشت می‌کنم چون خواستن چیزی که مال من نیست، کار وحشتناکی است، چه رسد به آن‌که تصور برداشتن آن را بکنم.»</p> |

| منجر به غمی خداپسندانه برای گناه می‌شود  | منجر به ترسی دنیوی به‌خاطر برآیند و نتیجه می‌شود  |
|--|---|
| <p>«کوتاهی من در صداقت، مرا نسبت به این‌که تا چه اندازه سیرت مسیح را منعکس نکرده‌ام، آگاه می‌سازد. خدای عزیز، من می‌خواهم عوض شوم. من از این‌که سبب شرمساری منجی‌ام هستم، آزرده‌دل و پریشان هستم.»</p> | <p>«من باید تمام آخر هفته را کار کنم تا بلکه بتوانم جبران کم‌کاری و تنبلی طول هفته را بکنم. اکنون کارفرمای من ممکن است که مرا از کار، اخراج کند. اگر فقط می‌توانستم کارم را کامل‌تر انجام دهم، در این مخمسه گیر نمی‌افتادم. اگر کارم را از دست بدهم، آن‌وقت به همسرم چه بگویم؟ چه‌طور می‌توانم قبض‌هایم را پردازم؟»</p> |

| یقین و ایمان را ازج روح‌القدس، می‌آورد | محکومیت و سرزنش شیطان، می‌آورد    |
|--|-----------------------------------|
| <p>«الآن می‌بینم که طرز برخورد</p>     | <p>من به‌خاطر احساس خشم و غضب</p> |



|  |   |
|--|---|
| در اینکه تصور می‌کردم که هرچه از کارم بردارم، حقّ من است؛ اشتباه است.» | نسبت به کارمندانم، آدم بسیار بدی هستم.» |
|--|---|

|   |   |
|---|---|
| <b>منجر به توبه می‌شود</b>  | <b>منجر به افسردگی می‌شود</b>   |
| «من می‌خواهم فرد صادقی باشم. من می‌خواهم تا در محلّ کارم، جبران مافات کنم و دعا می‌کنم که خدا به من قوت عطا کند تا عادات‌های بدم را تغییر دهم.» | «بهتر است که کارم را ول کنم! من هرگز آن شخصی نخواهم بود که باید باشم. من اصلاً آدم خوبی نیستم و هیچ چیزی آن را عوض نخواهد کرد. من حقیقتاً ناامید شده‌ام.» |

|   |  |
|---|--|
| <b>بخشش و آموزش را می‌پذیرد</b>   | <b>در حالت ترخّم به خود، ب می‌ماند</b>   |
| «شکر که پدری آسمانی دارم که جدای از اینکه چه کرده‌ام، مرا می‌بخشد و می‌آمزد.» | «من همیشه سعی می‌کنم که بهترین باشم، اما هیچ‌وقت، مزایایی را که دیگران دارند، من ندارم. اگر شغلی می‌داشتم که درآمد بهتری می‌داشت، آن وقت مجبور نبودم که به دزدی متوسّل شوم.» |

|  |   |
|--|---|
| <b>کار کامل مسیح را می‌شمارد</b>   | <b>مغ اعمال نیکوی شخصی فراوانی کسب می‌کند<sup>7</sup></b>   |
| «تنها با تکیه کردن بر عیسی مسیح برای برآورده کردن احتیاجاتم و عمل حیات‌بخش او در درون من است که قادر خواهم بود تا تبدیل به شخصی شوم که برای آن آفریده شده‌ام.» | «هرچه بیشتر به کلیسا و دیگران، خدمت کنم، به همان اندازه، احساس بهتری درباره‌ی خودم خواهم داشت و دیگران، بیشتر به من احترام خواهند گذاشت.» |

|   |   |
|---|---|
| <b>با خدا و دیگران، آشتی و مصالحه می‌کند</b>  | <b>با خدا و دیگران، بیگانگی و غریبی می‌کند</b>  |
| «دانستن این حقیقت که خدا مرا دوست دارد، به من اجازه می‌دهد تا دیگران را بیشتر دوست بدارم و آن‌ها را ببخشم.» | «خدا هرگز نمی‌تواند مرا دوست داشته باشد. اگر بگذارم که دیگران، بیش‌از حدّ به من نزدیک شوند و ببینند که من واقعاً چگونه انسانی هستم، مرا از خود خواهند |

|  |  |
|--|--|
| راند . من نمیتوانم روی<br>هیچکس، به جز خودم، حساب<br>کنم.» |  |
|--|--|

"و حق را خواهید شناخت و حق شما را آزاد خواهد کرد." .  
(انجیل یوحنا 8:32).

## من چگونه می‌توانم تفاوت میان یقین و اعتقاد به خدا را با محکومیت شیطان، تشخیص دهم؟

کتاب مقدس می‌فرماید که شیطان شدیداً دوست دارد تا خود را به لباس و شکل سخن‌گویی خدا درآورد. او برای متهم و سرزنش کردن بی‌رحمانه‌ی کسانی که وجدانی حساس و رقیق دارند، از حس تقصیری ناحق و نابه‌جا، به‌عنوان مخوفترین سلاح خود، استفاده می‌کند. شیطان لجوجانه، مسیحیان با اخلاص را مقصر و گناه‌کار، قلمداد می‌کند و با استفاده از عذاب وجدان و ترس، موجب دل‌سردی جدی روحانی و معنوی می‌گردد. به همین خاطر، شناخت و حصول آگاهی از دروغ‌های شیطان، مهم است. او اغلب با استفاده‌ی موزیانه از 'ابایدهای' نابخردانه، سعی در ایجاد ارتباط دارد.

- «تو باید زرنگتر و لایق‌تر باشی.»
- «تو باید بتوانی زودتر از این‌ها، بر شکست‌هایت غلبه کنی.»
- «تو باید هوشیارتر و آگاه‌تر باشی.»
- «تو باید بیشتر به فکر فقرایی که در اطرافت هستند، باشی.»
- «تو باید درد و سختی را با وقار و حوصله، تحمل کنی.»
- «تو هرگز نباید خشم و سرخوردگی خود را بروز دهی.»
- «تو هرگز نباید به کسی اجازه دهی تا احساسات واقعی تو را بفهمد.»
- «تو هرگز نباید گریه کنی و ضعف نشان دهی.»
- «تو هرگز نباید به شبانت پاسخ منفی دهی.»
- «تو باید دوست، شریک، پدر یا مادر و همکار کامل و بی‌نقصی باشی.»

"آن مدعی برادران ما که شبانه‌روز در حضور خدای ما بر ایشان دعوی می‌کند،

به‌زیر افکنده شد." (کتاب مکاشفه‌ی یوحنا 12:10).

## من چگونه می‌توانم از عذاب وجدان، رهایی و آمزش بیابم؟

به‌یاد می‌آورید که زمانی که کودک بودید و به زمین می‌خوردید و زانوهایتان زخمی می‌شدند؟ آیا به‌سوی مادران می‌دویدید و از او می‌خواستید تا شما را بغل کرده و ببوسد تا درد زانوهایتان، از بین برود؟ شگفت آن‌که این ترفند، همیشه کارگر می‌افتاد! در آن‌صورت بود که دوباره احساس خوبی به شما دست می‌داد و بلند می‌شدید و پی‌بازی می‌رفتید. مشابه این موضوع، هنگامی که ما زندگی‌های گسسته و کوفته‌ی خود را به حضور خدا می‌بریم، صدق می‌کند: او می‌آمزد و فراموش می‌کند، و همیشه کارساز است! و هنگامی

که ما به او اعتماد می‌کنیم، او همه‌ی تقصیرهای ما را می‌زداید.<sup>8</sup>

"چون او [عیسی] ایمان ایشان را دید، به وی گفت: «ای مرد، گناهان تو آمرزیده شد.»".

(انجیل لوقا 5:20).

در گودال حسّ تقصیر گرفتار و درمانده، باقی نمانید. هشت قدم در پی آمده را به‌سوی راه دگرگونی بردارید، آن‌جا که بلوغي مسیح‌گونه شما را یاری خواهد کرد تا تمام تقصیرهای خود را به درگاه خدای بخشنده، بیاورید.

موارد در پی آمده، چیزهایی هستند که نیاز است ما درباره‌ی بخشیده شدن، بدانیم:

سرچشمه‌ی حسّ تقصیر خود را بیابید.

- بررسی کنید که چرا احساس تقصیر می‌کنید.

- تعیین کنید که آیا حسّ تقصیر شما حقیقی است یا دروغ می‌باشد.

- از کلام مقدّس خدا به‌عنوان یگانه معیار تعیین حسّ تقصیر راستین، بهره جویید.

"اینک به راستی در قلب، راغب هستی، پس حکمت را در باطن من به من بیاموز.".

(کتاب مزامیر 51:6).

مسئولیت گناه خود را به‌عهده بگیرید.

- با خدا درباره‌ی این‌که گناه‌کار و مقصّر هستید، توافق حاصل کنید.

- از خدا درخواست کنید تا الگوهای گناه‌آلود شخصی شما را آشکار فرماید.

- از کسانی که نسبت به آن‌ها خطا و گناه ورزیده‌اید، طلب بخشش و آمرزش نمایید.

"اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او امین و عادل است تا گناهان ما را بیامزد و ما را از هر

ناراستی پاک سازد." (رساله‌ی اول یوحنا 1:9).

منظور خدا را از آنچه می‌فرماید، درک کنید.

- خدا را برای هدیه‌ی پسرش که بهای آمرزش شما را پرداخته است، شکر کنید.

- خدا را برای آمرزش بی‌پایان او، حتّی آن هنگام که شما آن‌را احساس نمی‌کنید، شکر کنید.

- برگزینید تا به آنچه خدا می‌فرماید، ایمان داشته باشید.

"در وی به‌سبب خون او فدیّه، یعنی آمرزش گناهان را

به اندازه‌ی دولت فیض او یافته‌ایم.".

(رساله‌ی پولس به افسسیان 1:7).

از منزل گزیدن در گذشته دست بردارید.

- از ماندن در درد گذشته، دست بردارید.

- از سرزنش و تحقیر خود، دست بکشید.
- از سرباز زدن از بخشش دیگران، دست بکشید.
- "چیزهای اولین را به یاد نیاورید و در امور قدیم، تفکر ننمایید." (کتاب اشعیاء 43:18).
- برای تازه شدن ذهن خود، وقت صرف کنید.
- قسمت‌هایی از کلام مقدس خدا را که آمرزش خدا را تقویت می‌کند، به خاطر بسپارید.
- به یاد داشته باشید که در مسیح، شما "خلقتی تازه" هستید. (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 5:17).
- بیاموزید تا به خود به‌عنوان فرزند باارزش خدا بنگرید.
- "تا آن‌که شما [تعلیم یافته‌اید تا] از جهت رفتار گذشته‌ی خود، انسانیت کهنه را که از شهوات فریبنده فاسد می‌گردد، از خود بیرون کنید. و به روح ذهن خود تازه شوید."
- (رساله‌ی پولس به افسسیان 23 و 4:22).
- هنگامی که شیطان، متهم می‌کند، حقیقت را بیازمایید.
- بیاموزید تا تفاوت میان ندای روح القدس و صدای شیطان را تشخیص و تمییز دهید.
- پاسخ اتهام شیطان را از حقیقت کلام مقدس خدا بدهید.
- برای دریافت بخشش و آمرزش خدا، دعایی شخصی را بر زبان جاری کنید.
- "هر آلتی که به ضد تو ساخته شود، پیش نخواهد برد و هر زبانی را که برای محاکمه به ضد تو برخیزد، تکذیب خواهی نمود. این است نصیب بندگان خداوند و عدالت ایشان از جانب من. خداوند می‌گوید." (کتاب اشعیاء 54:17).
- زندگی خود را با حیات مسیح، مبادله کنید.
- این حقیقت را درک کنید که شما نمی‌توانید به قوت خود، زندگی مسیحی داشته باشید.
- اجازه دهید تا مسیح، شما را دگرگون ساخته و سیرت خود را از طریق شما، جاری فرماید.
- به پروراندن حضور روح القدس از طریق دعا و مطالعه‌ی شخصی کتاب مقدس، ادامه دهید.
- "با مسیح مصلوب شده‌ام، ولی زندگی می‌کنم لیکن نه من بعد از این، بلکه مسیح در من زندگی می‌کند. و زندگانی که الحال در جسم می‌کنم، به ایمان بر پسر خدا می‌کنم که مرا محبت نمود و خود را برای من داد." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 2:20).
- توجه داشته باشید که خدا احساسات شما را هنگامی که از او پیروی می‌کنید، با حقیقت، هم‌راستا می‌فرماید.

- بدانید که خدا، خدای فرصت‌های دوباره است!
- بدانید که احساسات شما، بی‌درنگ عوض نخواهند شد.
- بدانید که احساسات، معمولاً افکار را دنبال می‌کنند. "خوشابه‌حال کسی که عصیان او آمرزیده شد و گناه وی مستور گردید. خوشابه‌حال کسی که خداوند به وی جرمی در حساب نیاورد و در روح او حيله‌ای نمی‌باشد." (کتاب مزامیر 2 و 1:32).

### دعا برای حسّ تقصیر خود

پدر عزیز آسمانی،

تمنّا می‌کنم که به من قوه‌ی تشخیص عطا فرمایی تا بدانم که چه وقت، به‌جای حسّ تقصیر حقیقی، حسّ تقصیر دروغین را احساس می‌کنم.

می‌طلبم که آن هنگام که رو به‌سوی مسیر اشتباه دارم، روح تو مرا قانع و مجاب فرماید تا بتوانم به مسیر درست، بازگردم. هم‌چنین دعا می‌کنم که همواره نسبت به نوازش قانع‌کننده‌ی دست روح القدس، حسّاس باشم. سپاس‌گزارم که آمرزیده شده‌ام و آزاد هستم.

در نام مقدّس تو دعا می‌کنم. آمین.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدس شما

کتاب امثال سلیمان 20:9

کتاب عزرا 9:13

کتاب اشعیا 53:6 و 64:6

کتاب امثال سلیمان 28:13

کتاب مزامیر 32:5

کتاب اشعیا 6:7

کتاب اعمال رسولان 24:16

رساله‌ی به عبرانیان 10:22

رساله‌ی پولس به رومیان 8:1

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: افسردگی، ترس، بخشش و آمرزش، امید،  
هویت، آشتی، رستگاری، ارزش خویشتن، پیشگیری از  
خودکشی، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

## عاداتها و منشها کامیابی در خویشنداری

جالب است که در بیشتر واژه‌نامه‌ها، تعریف کلمه‌ی *عادت*، برملا می‌سازد که عادت: «گونه‌ای از پوشش شخصیتی بر ندا و دعوتی مشخص می‌باشد.» درنهایت، عادت و منش، تبدیل به: «الگویی رفتاری که از تکرار، پدید می‌آید که انعکاسی از خصوصیت‌های متداول و معمولی هر شخص است»؛ می‌گردد.<sup>1</sup> کتاب مقدس، با چنین مفهومی، کاملاً تراضی و توافق دارد: عادات شما، شخصیت شما را شکل می‌دهند. اگر شما مسیحی باشید، فراخوانده شده‌اید تا عادت و منش مسیح را برتن کرده تا شخصیت و سیرت شما حقیقتاً سیرت و ذات او را به نمایش گذارد که خالص و بی‌عیب است.

"عیسی مسیح خداوند را بپوشید و برای شهوات جسمانی تدارک نبینید."

(رساله‌ی پولس به رومیان 13:14).

### وجه مشترک تمام عاداتها – چه خوب و چه بد – چیست؟

- تمام عاداتها و منشها...
- با نظم و ترتیب، رخ می‌دهند.
- بدون فکر کردن، اتفاق می‌افتند.
- انعکاسی از اخلاقیات درون هستند.
- گرایش به قوی‌تر و ریشه‌دارتر شدن در گذر زمان دارند.
- مقاومت کرده و به‌سختی عوض می‌شوند.
- درجه‌ای از لذت و خوشی را موجب می‌شوند.
- "هیچ خادم نمی‌تواند دو آقا را خدمت کند. زیرا یا از یکی نفرت می‌کند و با دیگری محبت، یا با یکی می‌پیوندد و دیگری را حقیر می‌شمارد. خدا و مامون را نمی‌توانید خدمت نمایید."
- (انجیل لوقا 16:13).

### نشانه‌های يك عادت ناسالم، چه هستند؟

- اگر هریک از عبارات درپی آمده، صحیح باشند، بدانید که عادت شما بر شما سلطه و غلبه دارد:
- افکار من معطوف آن عادت می‌شوند.
- وقت من حول آن عادت، تنظیم می‌شود.
- سلامتی من ممکن است که از آن عادت، آسیب ببیند.



- عذاب وجدان من با تبعیت از آن عادت، افزایش می‌یابد.
  - اموال و دارایی‌های من از آن عادت، تأثیر می‌پذیرند.
  - هنگامی که آن عادت را طلب می‌کنم، حالت تدافعی پیدا می‌کنم.
  - روابط و ارتباطات من از آن عادت، زیان می‌بینند.
  - هنگامی که نمی‌توانم آن عادت را انجام دهم، احساس ناراحتی می‌کنم.
- "ای خدا مرا تفتیش کن و دل مرا بشناس. مرا بیازما و فکرهای مرا بدان، و ببین که آیا در من راه فساد است! و مرا به طریق جاودانی هدایت فرما." (کتاب مزامیر 24 و 23:139).

### سه عامل در پی آمده، چگونه عادت‌ها و منش‌های منفی را تغذیه می‌کنند؟

*انتخاب‌های اشتباه* - تصمیم به گریز از عواطف و احساسات و رخ دادهای دردناک برای تلاش به جهت پرهیز از واقعیت‌های سخت و ناگوار زندگی.

*وابستگی‌های نامناسب* - مبادرت به برآورده کردن نیازهای عاطفی و احساسی خداداد برای محبت، اهمیت و امنیت؛ از طریق وابستگی‌های ناسالم به انسان‌ها، چیزها یا فعالیت‌ها.<sup>2</sup>

*باورهای نابه‌جا* - به خود گفتن این‌که: «این باعث می‌شود که من احساس بهتری داشته باشم، به علاوه من استحقاقش را دارم.»<sup>3</sup> یا: «تلاش برای تغییر یا ترک عادت، بی‌فایده است.»

### رویکرد سالم و خداپسندانه، مرتبط با...

*انتخاب* برای روبرو شدن با واقعیت‌های ناگوار در پیش روی زندگی، با پرداختن به عواطف و احساسات و روی دادهای دردناک است.

*وابستگی* و تکیه به خداوند، برای برآورده کردن نیازهای شما به محبت، توجه و امنیت است.

*باور* کردن این حقیقت است که شما می‌توانید مسئولیت رفتارهای خود را برعهده بگیرید، چراکه شما روح مسیح را دارید که در شما زندگی می‌کند تا به شما کمک نماید.

### ایمان، چگونه می‌تواند برای غلبه بر عادت‌های بد، کمک کند؟

بیشتر قدرت یک منش و عادت در زمان وسوسه، در باور شما به 'ایکتنه و بدون کمک دیگران' بودن؛ نهفته است. اما اگر شما مسیحی هستید، هرگز تنها نیستید. شما "مسیح در شما" (رساله‌ی پولس به کولسیان 1:27) را دارید که

از طریق شما، پیروزی را به دست می‌آورد.<sup>4</sup> کتاب مقدس می‌فرماید که شما با مسیح "متحد" شده و "با او یک" گشته‌اید. این بدان معنا است که اگر شما تسلیم وسوسه‌ی عادت منفی شوید، مسیح را هم به همراه خود، تنزل داده‌اید! به همین ترتیب، اگر تسلیم مسیح شوید، او شما را بالا خواهد آورد و در بالای وسوسه قرار خواهد داد و در شما جلال خواهد یافت. این درک، می‌تواند انگیزه‌ای برای دگرگون کردن زندگی شما باشد تا در تصمیم‌هایتان بازنگری کنید!

### چگونه خویشتن‌داری را تقویت کنید؟

ارزش بنیادین خویشتن‌داری درگرو جلوگیری از امیالی است که شما را پایین می‌کشند که نتوانید به اهدافتان، دست پیدا کنید.<sup>5</sup> نه گفتن به عادت منفی است که شما را قادر می‌سازد تا به هدف مثبت، بلی بگویید. خویشتن‌داری، هدیه‌ای از جانب خدا است که به شما برای تحقق اراده‌ی خدا نیرو می‌بخشد.

گام‌هایی برای خویشتن‌داری:

#### با سرسپردگی به خدا، آغاز کنید.<sup>6</sup>

- باور داشته باشید که خدا نیکو و عادل است.<sup>7</sup>
- باور داشته باشید که خدا اشتیاق و قدرت برای کمک به شما را دارد.

#### خود را از گناه، جدا سازید.<sup>8</sup>

- توبه کرده و اعتراف کنید که عادت شما گناه است.
- برآیندهای منفی عادتتان را به‌طور منظم، در ذهنتان، مرور نمایید.

#### هدفی تازه تعیین کنید.<sup>9</sup>

- شناخت خدا را هدف خود قرار دهید.
- اثکاء و توکل به خدا را هدف خود قرار دهید.

#### برروی حقیقت و راستی، به‌ایستید.<sup>10</sup>

- بدانید که در مسیح، شما از جریمه، تاوان و قدرت گناه، آزاد گشته‌اید.
- بدانید که شما دیگر مجبور به بردگی گناه نیستید.

#### اندیشه‌های خدا را با افکار خود جای‌گزین نمایید.<sup>11</sup>

- آن هنگام که می‌پندارید برروی عادت، قدرت ندارید، چنین بگویید: "قوت هرچیز را دارم در مسیح که مرا تقویت می‌بخشد." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).
- هنگامی که تصور می‌کنید که هیچ‌کس درباره‌ی عادت شما چیزی نمی‌داند، این‌را درک کنید که: "هیچ خلقت از نظر او مخفی نیست، بلکه همه چیز در چشمان او که

- کار ما با وی است، برهنه و منکشف می‌باشد." .  
 (رساله‌ی به عبرانیان 4:13).  
**اراده‌ی خود را تسلیم کنید.**<sup>xi</sup>
- تصدیق کنید که خدا بر تمام افکار، گفتار، امیال، وقت، پول و اموال شما، اختیار و قدرت دارد.
  - تصدیق کنید که تصمیم برای تغییر، به‌عهده‌ی خود شما است. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید!
- در مسیر، باقی بمانید.**<sup>xii</sup>
- از فکر کردن به این‌که پرداختن به عادت، گاهی اشکال ندارد، پرهیز کنید.
  - از بیرون آمدن از زیر فیض خدا به‌سوی خودبسندگی، دوری نمایید.

## چگونه عادت‌های بد را با عادت‌های خوب، جایگزین کنید؟

از دست‌وپا زدن در گودال گل‌آلود خود، دست برداشته و با پوشانیدن خویش به عادت‌های نیکو، خود را به‌سوی راه دگرگونی و فرصت برای 'پاک ساختن'، بالا بکشید. عادت‌ها، انعکاسی از لایه‌های درونی شخصیت یک فرد هستند، به‌همین دلیل، عادت‌های خوب، مبدل به جامه‌ای می‌گردند که انعکاس سیرت و شخصیت مسیح است. (رساله‌ی پولس به رومیان 8:29 را مشاهده کنید). همین امروز، شروع کنید!

جامه‌ی ژنده‌ی گناه را به‌در آورده و آن‌را با ردای زیبای مسیح، جایگزین کنید. آنچه در پی می‌آیند، اقداماتی برای انجام این کار هستند:

### عادت و منش ایمان را بر خود بگیرید

ایمان از طریق شنیدن کلام خدا، گسترش می‌یابد.  
 "ایمان از شنیدن است و شنیدن، از کلام خدا." .  
 (رساله‌ی پولس به رومیان 10:17).

ایمان از باور کردن وعده‌های خدا، تقویت می‌گردد.  
 "[ابراهیم] در وعده‌ی خدا از بی‌ایمانی شك نمود، بلکه قوی‌الایمان گشته، خدا را تمجید نمود." .  
 (رساله‌ی پولس به رومیان 4:20).

### عادت و منش نیکویی را بر خود بگیرید

نیکویی با اندوختن خوبی‌ها در دل شما، پرورده می‌شود.  
 "زبان از زیادت‌ی دل سخن می‌گوید. مرد نیکو از خزان‌ه‌ی نیکویی دل خود، چیزهای خوب برمی‌آورد و مرد بد از خزان‌ه‌ی بد، چیزهای بد بیرون می‌آورد." .  
 (انجیل متی 35 و 12:34).

نیکویی در مهرورزی و سخاوتمندی به دیگران، به‌نمایش گذاشته می‌شود.

"[امر فرما] که نیکوکار بوده، در اعمال صالحه دولت‌مند و سخی و گشاده‌دست باشند."

(رساله‌ی اوّل پولس به تیموتاؤس 6:18).

### عادت دانش را بر خود بگیرید

دانش و معرفت، با مطالعه‌ی کلام خدا گسترش می‌یابد.  
"سعی کن که خود را مقبول خدا سازی، عاملی که خجل نشود و کلام خدا را به‌خوبی انجام دهد."

(رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 2:15).

دانش در اشتیاق برای انضباط، به‌منصه‌ی ظهور می‌رسد.  
"هرکه تأدیب را دوست می‌دارد، معرفت را دوست می‌دارد؛  
اما هرکه از تنبیه نفرت کند، وحشی

است." (کتاب امثال سلیمان 12:1).

### عادت پشتکار را بر خود بگیرید

پشتکار از طریق تجربه‌ها و آزمون‌ها، تقویت می‌گردد.  
"وقتی که در تجربه‌های گوناگون مبتلا شوید، کمال خوشی  
دانید. چون‌که می‌دانید که امتحان ایمان شما صبر را پیدا

می‌کند." (رساله‌ی یعقوب 3 و 1:2).

پشتکار، بلوغ را پدید می‌آورد.

"صبر را عمل تام خود باشد تا کامل و تمام شوید و

محتاج هیچ چیز نباشید."

(رساله‌ی یعقوب 1:4).

### عادت خداترسی و دین‌داری را بر خود بگیرید

خداترسی و دین‌داری در اثر روی گردانیدن از پیروی  
شرارت و پلیدی و منفعت دنیوی، گسترش می‌یابد.

"طمع، ریشه‌ی همه‌ی بدی‌ها است که بعضی چون در پی آن  
می‌کوشیدند، از ایمان گمراه گشته، خود را به اقسام دردها  
سُفتند. ولی تو ای مرد خدا، از این‌ها بگریز و عدالت و  
دین‌داری و ایمان و محبت و صبر و تواضع را پیروی نما."

(رساله‌ی اوّل پولس به تیموتاؤس 11 و 6:10).

خداترسی و دین‌داری از طریق قدرت عیسی که حیات خویش  
را توسط شما جاری می‌فرماید، دیده می‌شود.

"قوّت الاهی‌ی او همه‌ی چیزهایی را که برای حیات و  
دین‌داری لازم است، به ما عنایت فرموده است، به معرفت او  
که ما را به جلال و فضیلت خود دعوت نموده [است]."

(رساله‌ی دوّم پطرس 1:3).

### عادت محبت برادرانه را بر خود بگیرید

مهربانی برادرانه به‌وسیله‌ی قرار دادن دیگران در  
مرتبه‌ای بالاتر از خود، تقویت می‌شود.

"با محبت برادرانه، یکدیگر را دوست دارید و هر یک

دیگری را بیشتر از خود اِکرام بنمایید."

(رساله‌ی پولس به رومیان 12:10).

محبت برادرانه با ابراز میهمان‌نوازی و یاری  
نیازمندان، مشاهده می‌شود.

"مشارکت در احتیاجات مقدسین کنید و در مهمان داری،  
ساعی باشید." .

(رساله‌ی پولس به رومیان 12:13).

### **عادت محبت را بر خود بگیرید**

محبت با فهمیدن اینکه خدا نخست شما را محبت فرموده  
است، تقویت می‌شود.

"محبت در همین است، نه آنکه ما خدا را محبت نمودیم،  
بلکه اینکه او ما را محبت نمود و پسر خود فرستاد تا  
کفاره‌ی گناهان ما شود." .

(رساله‌ی اول یوحنا 4:10).

محبت با اطاعت از دستورات خدا، تقویت می‌گردد.

"اگر مرا دوست دارید، احکام مرا نگاه دارید." .

(انجیل یوحنا 14:15).

**چگونه تغییر عادات‌هایی که انعکاسی از قالب ذهنی و فکری منفی دوران کودکی هستند، ممکن است؟**  
 بسیاری از عادات‌ها، حاصل تجربیات دوران کودکی هستند. اما از آنجا که شما دوران بچگی را پشت سر گذاشته‌اید، مجبور نیستید تا برخوردها و رفتارهای دیگران، شما را کنترل کنند. این شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید تا عادات‌های نیکو را بکارید، بی‌روانید و برداشت کنید که خدا را خرسند و خشنود می‌سازند. به‌عنوان فرزند با ارزش خدا، شما فراخوانده شده‌اید تا...

### **بذر حساسیت برای اخلاقیات بیفشانید**

- هرروزه کلام مقدس خدا را مطالعه کرده تا بتوانید معیارهای خدا را بشناسید.
- درباره‌ی این که: "تو را به حضور من خدایان غیر نباشد"، به چه معنا است، تعمق کنید. (کتاب مزامیر 119:11).

### **بذر مسئولیت و پاسخ‌گویی بیفشانید**

- هنگامی که دیگران، شما را مورد انتقاد، قرار می‌دهند، دربرابر حقیقت و راستی، باز و پذیرا باشید.
- درباره‌ی برخوردها و رویکردهای منفی خود بیندیشید و برآیندهای آنها را مرور نمایید.
- شکست‌ها و کوتاهی‌های خود را به درگاه خدا اعتراف کرده و از کسانی که آنها را آزار داده‌اید، طلب بخشش نمایید.
- کتاب امثال سلیمان 28:13 را مطالعه کنید.

### **بذر قدردانی و سپاس‌گزاری بیفشانید**

- قدر هدایایی را که خدا به شما عطا فرموده است و می‌توانید برای آنها شکرگذار باشید، بدانید.
- خدا را به‌خاطر آنچه که از طریق هر آزمون و تجربه‌ای به شما می‌آموزد، شکر کنید.
- رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 5:18 را مطالعه کنید.

### **بذر بخشش بیفشانید**

- تصمیم بگیرید تا دیگران را ببخشید، حتی آن هنگام که خشم خود را موجه می‌دانید.
- به‌خودتان یادآوری کنید که خدا بارها شما را می‌بخشد.
- رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13 را مطالعه کنید.

### **بذر ازخودگذشتگی بیفشانید**

- برای خود، معیارهایی والا، تعیین کرده و کمتر از آن را از دیگران، انتظار داشته باشید.

شما با عادت‌هایتان به دنیا نمی‌آیید... شما آن‌ها را می‌بافید و برتن می‌کنید. عادت‌ها و منش‌های شما می‌توانند جامه‌ی مندرس اعتیادهای خودمحورانه‌ی شما باشند، یا اینکه ردای ویژگی‌ها و خصوصیات شخصیتی مسیح‌محور باشند.

- هر روز رفتاری مهربانانه با شخصی داشته باشید.
- رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:3 را مطالعه کنید.
- بذر شراکت و مصاحبت با خدا بیفشانید**
- هر روزه در طلب وقتی برای تنها بودن با خدا، باشید.
- در روح خود، آرام بگیرید و برای خدا انتظار بکشید تا او خویشتن را بر شما آشکار فرماید.
- کتاب مزامیر 104:34 را مطالعه کنید.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

انجیل لوقا 16:13

رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 20 و 19:6

رساله‌ی پولس به رومیان 2 و 1:6

رساله‌ی پولس به غلاطیان 5:16

کتاب مزامیر 24 و 23:139

رساله‌ی اوّل پطرس 1:13

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13

کتاب مزامیر 116:16

رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 5:24

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: اعتیاد به الکل و مواد مخدر، وابستگی متقابل،  
مداخله در بحران، افسردگی، خانوادگی از هم‌گسسته، ترس،  
بخشش و آمرزش، حس تقصیر، امید، هویت، دروغ و ناراستی،  
پرخوری، تبعیض و تعصب، حس طرد شدگی، رستگاری، ارزش  
خویشتن، اعتیاد به رابطه‌ی جنسی، مدیریت اضطراب و تشویش،  
قربانی بودن، نگرانی را نیز مشاهده کنید.



## هم جنس‌گرایي موضوع هویت به خطا رفته

هنگامي که شخصي از نگر جنسي، به شخصي ديگر از همان جنسیت خودش، علاقه و کشش، پيدا مي‌کند، سرگرداني و آشفتگي، رخ مي‌نمايد و هویت جنسیتی مي‌تواند مورد پرسش قرار گیرد. و آن هنگام که حقيقت الاهي درباره ي هم‌جنس‌گرایی، بازشناخته نمي‌شود يا ندیده گرفته مي‌شود، ممکن است که انسان‌ها خود را در گودالي بيابند که آنان را فرو مي‌بلعد و برآيندهاي اين امر، جدی و تأسف و اندوهي ژرف خواهد بود.

هم‌جنس‌خواهي، انعکاس هویت حقيقي شخص، آن‌چنان‌که خدا آفريده است، نمي‌باشد. بلکه بیشتر حاصل هویتي به خطا رفته است. اين نابه‌هنجاري، سبب پديدآيي احتياجي مفرط به حقيقت \_ يعني حقيقت الاهي، مي‌گردد. عيسي فرمود: "حق را خواهيد شناخت و حق، شما را آزاد خواهد کرد." (انجيل يوحنا 8:32).

### کتاب مقدس، درباره ي هم‌جنس‌گرایی چه مي‌گويد؟

تشخيص اين‌که چه چيز از دیدگاه خدا درست است، دانستن و شناختن حقيقت کلام مقدس خدا و درك سیرت و شخصیت خدا را مي‌طلبد. تأکید بر تنها يك جنبه‌ي شخصیت خدا، براي استثناء کردن ديگر خصوصيات او، برآورد قابل اطمیناني به دست نمي‌دهد. آیا شما خدا را مقدس مي‌دانيد، بدون آن‌که معيارهاي مقدسي براي زندگي نداشته باشد؟ يا او را داوري عادل مي‌بينيد که هيچ شفقت و رحمتي بر سستي و ضعف اخلاق انسان ندارد؟ رساله‌ي اول يوحنا 4:16، مي‌گويد: "خدا محبت است" و کتاب مزامير 99:9، بيان مي‌دارد که: "خدا قدوس است". و او ما را دعوت فرموده تا زندگي مقدسي داشته باشيم و خود را از تمام بي‌بندباري‌ها و بي‌عفتي‌هاي جنسي، جدا و رها سازيم.

"مقدس باشيد، زيرا که من يهوه خدای شما، قدوس

هستم." (کتاب لاويان 19:2).

### آيا رفتار مبتني بر هم‌جنس‌گرایی، گناه است؟

بلي، برپايه‌ي عبارات متعددي در کتاب مقدس، اين کار گناه محسوب مي‌شود.

"با نکور، مثل زن، جماع مکن، زيرا که اين فجور

است."

(کتاب لاويان 18:22 هم‌چنين کتاب پيدایش 7 تا 19:4 و کتاب

لاويان 20:13 را نیز مشاهده کنيد).

## آیا وسوسه‌ی هم‌جنس‌گرایی، گناه است؟

خیر، عیسی "در هرچیز" آزموده شد، با این‌حال، او هرگز مرتکب گناه نشد. (رساله‌ی به عبرانیان 4:15).

## آیا یک شخص، هم‌جنس‌گرا به دنیا می‌آید؟

خیر، هم‌جنس‌گرایی، نه یک هویت، که یک رفتار است! مطالعات علمی، هرگز از 'اژن هم‌جنس‌خواهی'، که انسان‌ها را هم‌جنس‌گرا می‌سازد، دفاع نمی‌کنند. دو عامل ابتدایی که بر شخص، تأثیر می‌گذارند تا وی رفتارهای هم‌جنس‌خواهانه را بروز دهد، عبارتند از: محیطی که کودک در آن رشد کرده است و واکنشی که کودک به آن محیط، نشان داده است.

## آیا هم‌جنس‌گرایی برای برخی از انسان‌ها 'طبیعی و عادی' است؟

در حالی که رفتار غیرطبیعی می‌تواند برای کسانی که تمایلات غیرطبیعی دارند، امری عادی و طبیعی احساس شود، با این وجود، کتاب مقدس صریحاً بیان می‌دارد که ارتباطات جنسی میان دو نفر با جنسیت یکسان، غیرطبیعی، شرم‌آور و انحراف از آفرینش خدا محسوب می‌شود.

"خدا نیز ایشان را در شهوات دل خودشان به ناپاکی تسلیم فرمود تا در میان خود، بدن‌های خویش را خوار سازند، که ایشان حق خدا را به دروغ مبدل کردند و عبادت و خدمت نمودند مخلوق را به عوض خالقی که تا ابدآباد متبارک است. آمین. از این سبب، خدا ایشان را به هوس‌های خبیثت تسلیم نمود، به نوعی که زنانشان نیز عمل طبیعی را به آنچه خلاف طبیعت است تبدیل نمودند. و همچنین مردان هم استعمال طبیعی زنان را ترک کرده، از شهوات خود با یکدیگر سوختند. مرد با مرد مرتکب اعمال زشت شده، عقوبت سزاوار تقصیر خود را در خود یافتند." (رساله‌ی پولس به رومیان 27 تا 1:24).

## آیا رفتار مبتنی بر هم‌جنس‌گرایی، مخاطره‌آمیز است؟

بلی. در ارتباط با موضوع سلامت، تنها در ایالات متحده‌ی آمریکا، عوامل قابل مشاهده، نشان می‌دهند که هم‌جنس‌خواهی و هم‌جنس‌بازی، به گونه‌ای دردناک، رفتاری مخاطره‌آمیز و منفی است. در حالی که نه درصد از مردان هم‌جنس‌گرا، آلوده به بیماری ایدز هستند،<sup>2</sup> تنها سه‌دهم درصد از مردان دیگر جنس‌گرا، این بیماری را دارند. برپایه‌ی برآوردهای عمومی پذیرفته شده، تقریباً دو تا چهار درصد از کل جمعیت، هم‌جنس‌گرا هستند،<sup>3</sup> اما...

آن‌ها مسبب...

- هفده درصد از موارد بیماری سوزاک هستند.<sup>4</sup>
- هشتاد و پنج درصد از موارد بیماری سیفلیس در برخی از نواحی هستند.<sup>5</sup>
- چهل و دو درصد از موارد جدید آلودگی به ویروس ایدز هستند.<sup>6</sup>

- پنجاه و پنج درصد از موارد بیماری ایدز هستند.<sup>7</sup> (تنها پنج درصد از افراد، در اثر تماس با جنس مخالف، آلوده شده اند، بیست و دو درصد دیگر نیز به خاطر استفاده از سرنگ و تزریق آلوده، مبتلا شده اند).

- پنج برابر بیشتر دارای آلودگی به بیماری های جنسی و مقاربتی در مان ناپذیر، که مرتبط با سرطان نیز هستند، می باشند.<sup>8</sup> (از هر سه مرد هم جنس خواه، یک نفر، مبتلا به بیماری های مقاربتی و جنسی است).<sup>9</sup>

- پنجاه هزار برابر بیشتر نسبت به کسی که 'از جرم ها متنفر' است، قربانی سوء استفاده شریک هم جنس گرای خود قرار می گیرند.<sup>10</sup> (جدایی و ترک، در بین سی و نه درصد از زوج های مرد هم جنس گرا، رخ می دهد: بیست و دو درصد از آنها مورد سوء استفاده و آزار جسمی شریک خود قرار می گیرند و پنج درصد از آنها نیز طعمه ی سوء استفاده ی جنسی شریک خود، می شوند).<sup>11</sup>

**آنها به طرز برجسته ای، بیشتر در معرض مخاطرات در پی آمده هستند...<sup>12</sup>**

- بی نظمی در خوردن،<sup>13</sup> نگرانی و اضطراب، و نارسایی های جسمی.<sup>14</sup>

- سوء استفاده ی جسمی و مادی، افسردگی، خودکشی.<sup>15</sup>

- مرگ و میر ناشی از سرطان های مقعد، پروستات، بیضه یا روده ی بزرگ.

- مرگ زودرس بین هشت تا بیست سال.<sup>16</sup>

آمارها تنها بخشی کوچک از موضوع را بیان می کنند، اما در عین حال، عمق فاجعه ی هم جنس خواهی را نیز به تصویر می کشند. و اگرچه این آمارها غم انگیز هستند، نباید باعث شگفتی شوند، چراکه کلام خدا به روشنی درباره ی اثر منفی گناهان جنسی در بدن و جسم، سخن می گوید. (رساله ی اول پولس به قرنتیان 6:18).

## خدا چه راه کاری ارائه می فرماید؟

### هدیه ی امید

بیشتر هم جنس گرایان، از سوی کلیسا مورد تکفیر و نکوهش، قرار می گیرند. بسیاری از مسیحیان نسبت به هم جنس گرایان، بی محبت و سرد هستند، اگرچه آنان به وسیله ی خدا دعوت شده اند تا یکدیگر را که شامل هم جنس گرایان نیز هستند؛ محبت کنند. در عین حال، مسیحیان فرا خوانده شده اند تا حقیقت الاهی را درباره ی گناه، اعلان نمایند تا مردم بتوانند به سوی او بازگشت کرده و بخشش و آمرزش و قدرت او را برای آمرزش و رهایی نشان از گناهان خویش، تجربه نمایند. این سرزنی نامهربانانه نیست، بلکه بیشتر هدیه ی امید است. خدا بخشش و آمرزش را همراه با قدرت برای به سر بردن در یک زندگی متحول شده را عطا می فرماید. داود

[پیامبر] که زناکار بود، معمای چگونه آزاد شدن، و مهم‌تر از آن، چگونه آزاد ماندن را آموخت.

"به چه چیز، مرد جوان راه خود را پاک می‌سازد؟ به نگاه داشتنش موافق کلام تو. به تمامی دل، تو را طلبیدم. مگذار که از او امر تو گمراه شوم. کلام تو را در دل خود مخفی داشتم که مبادا به تو گناه ورزم.".

(کتاب مزامیر 11 تا 9:119).

سخنان و زندگی داود [پیامبر] به ما نشان می‌دهد که زندگی توأم با سازش و مسامحه، هرگز رضایت و خرسندی را به همراه نمی‌آورد، لیکن ماندن در قوانین و مقررات خدا، آرامی را به دنبال دارد. کتاب مقدس، بارها معیارهای مکتوب مقدس خدا را در ارتباط با مقوله‌ی همجنس‌گرایی، چه در عهد عتیق و چه در عهد جدید، بیان می‌کند.

### معیارهای مطابق با کلام مقدس خدا

"مردان شهر، یعنی مردم سدوم، از جوان و پیر، تمام قوم از هر جانب، خانه وی را احاطه کردند. و به لوط ندا در داده، گفتند: «آن دو مرد که امشب به نزد تو در آمدند، کجا هستند؟ آن‌ها را نزد ما بیرون آور تا ایشان را بشناسیم.» ... و [لوط] گفت: «ای برادران من، زهار بدی مکنید.»".

(کتاب پیدایش 7 و 5 و 4:19).

"اگر مردی با مردی مثل با زن بخوابد، هردو فجور کرده‌اند.".

(کتاب لاویان 13:20).

"مردمان شهر، یعنی بعضی اشخاص بنی‌بلیعال، خانه را احاطه کردند، و در را زده، به آن مرد پیر صاحبخانه خطاب کرده، گفتند: «آن مرد را که به خانه تو داخل شده است بیرون بیاور تا او را بشناسیم.» و آن مرد صاحبخانه نزد ایشان بیرون آمده، به ایشان گفت: «نی ای برادرانم، شرارت موزید، چون که این مرد به خانه من داخل شده است؛ این عمل زشت را منماید.»".

(کتاب داوران 23 و 22:19).

"فاسقان و بتپرستان و زانیان و متنعمان و لواط و دزدان و طمع‌کاران و می‌گساران و فحاشان و ستم‌گران، وارث ملکوت خدا نخواهند شد.".

(رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 10 و 9:6).

جدل:

اخلاقیات کتاب مقدسی، امروزه دیگر کاربرد و جاهتی ندارد. حکم علیه همجنس‌گرایی، مدت‌ها است که تغییر کرده است، درست همان‌گونه که قانون پوشانیدن سر و موی زن، تغییر کرده است. (رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 11:6 را مشاهده کنید).

جواب:

فرهنگ‌ها تغییر می‌کنند، ولی اخلاقیات کتاب مقدسی، هرگز تغییر نیافته است. حقیقت عهد جدید، هم‌راستا و در تراضی و توافق با حقیقت عهد عتیق است. این گفته که معیار خدا، تغییر یافته است، متضمن این است که خدا تغییر کرده است. خود خدا فرموده است: "زیرا من که یهوه می‌باشم، تبدیل نمی‌پذیرم." (کتاب ملاکی 3:6).

### چه عواملی مردان را به همجنس‌گرایی، سوق می‌دهد؟

عوامل گوناگونی مردان را به طرف ارتباطات همجنس‌گرایانه می‌کشاند. سه علت در پی آمده، عمومی‌ترین مبناهایی هستند که موجب می‌شوند تا یک مرد، ارتباطات همجنس‌گرایی با مرد دیگری برقرار کند.<sup>17</sup>

#### 1. او با پدر ضعیف یا نداشته‌ی خود، احساس هم‌ذات‌پنداری نمی‌کند و زنان را نیز جذاب و خوش‌آیند، نمی‌داند.

- پدرش را ضعیف و ناتوان، و مادرش را سلطه‌گر و زورگو می‌پندارد.
  - پدرش را برای این‌که اجازه می‌دهد تا مادرش اختیار خانواده را در دست داشته باشد، سرزنش می‌کند.
  - به دلیل وجود مادری اقتدارگرا و سلطه‌طلب، از زنان، می‌گریزد.
  - درباره‌ی رابطه‌ی جنسی با مادرش، و برای انتقام گرفتن از پدر نالایقش، خیال‌پردازی می‌کند.
  - از این‌که جانشین 'شوهر' برای مادر تنه‌ایش گردد، کراهت و نفرت دارد.
  - در نتیجه‌ی داشتن مادری که از نگر احساسی و عاطفی، بی‌علاقه و جدا، غایب و الکلی است، از زنان، کناره می‌جوید.
- نتیجه:

او به‌طور ناخودآگاه، به این جمع‌بندی و استنتاج می‌رسد که: *زنان، امن و مطمئن نیستند. من می‌خواهم، به دنبال مردی برای عشق ورزیدن بگردم.* او به سبب محرومیت‌ها و خلاء‌های احساسی در زندگی، به طرف مردان

که قوی هستند، کشیده می‌شود و در نتیجه، به ورطه‌ی هم‌جنس‌گرایی، فرو می‌غلطد. این مردان، زخم و جراحت عاطفی را احساس می‌کنند:

"گروهی می‌باشند که پدر خود را لعنت می‌نمایند، و مادر خویش را برکت نمی‌دهند." (کتاب امثال سلیمان 30:11).

## 2. او با پدر ناراضی و ایرادگیر خود، انس و الفتی ندارد.

- او احساس می‌کند که هرگز نمی‌تواند به اندازه و معیارهای مردانگی پدرش، دست پیدا کند.
- او می‌داند که ویژگی‌های ظریف و زنانه‌اش، مایه‌ی سرشکستگی پدر و رزش‌کارش است.
- او به برادران و رزش‌کارش که مردانی هستند که خود را به اثبات رسانیده‌اند، حسادت می‌ورزد، حال آن‌که مردانگی او ندیده گرفته می‌شود.
- از این‌که به‌جای محبت و تأیید، به او پول و هدیه داده می‌شود، رنجیده و خشمگین است.
- شکست و قصور خود را برای مرد بودن هم در خانه و هم در میان هم‌سالان خود، درک می‌کند.
- پذیرش را در پرورش و نوازش مادر و خواهرانش، جست‌وجو می‌کند، چراکه در زندگی، ازسوی مردان، طرد و رانده شده است.

نتیجه:

او به‌طور ناخودآگاه، به این جمع‌بندی و استنتاج می‌رسد که: *من نیاز دارم تا به دنبال خانه‌ی جدیدی بگردم.* او تشنه‌ی خصوصیات مردانه‌ی پدری است که او را تأیید کند و به او حسّی از توجه و اهمیت داشتن را بدهد. کتاب مقدّس، به پدران، هشدار می‌دهد که مراقب برخوردها و رفتارهایشان با فرزندان‌شان باشند. (رساله‌ی پولس به افسسیان 6:4).

## 3. او با مردی مثبت و سالم، پیوندی عاطفی و احساسی ندارد، زیرا ازجانب مردی برجسته و مهمّ، مورد بدرفتاری قرار گرفته است.

- از پدرش متنفر و منزجر است، زیرا که او را مردی خشن و سرد، می‌بیند.
- از پدرش به‌خاطر داشتن رابطه‌ی عشقی و ترک کردن خانواده، دوری می‌گزیند.
- علیه پدر ریاکارش، که تظاهر به باورهای مذهبی کرده، اما مطابق آن‌ها زندگی نمی‌کند، طغیان می‌کند.

- نسبت به سوء استفاده‌ی جنسی توسط مردی دیگر، پیش‌از سن دوازده سالگی، واکنش سرگشتگی هویتی جنسی، نشان می‌دهد.
  - از داشتن ارتباط با پدر بدرفتار و الکلی خود، سرباز می‌زند.
  - به دلیل آسیب و طرد شدن توسط مردان دیگر در سنین پایین، از مردانگی خودش، طفره می‌رود.  
نتیجه:
- او به‌طور ناخودآگاه، به این جمع‌بندی و استنتاج می‌رسد که: *اگر مرد بودن و مردانگی همین است، ترجیح می‌دهم که مثل یک زن باشم.* بدین‌سان با چنین طرز تفکر اشتباهی، او جنسیت مذکر و مرد بودن خودش را خوار می‌شمرد و امنیت را در جنسیت مؤنث و زن بودن، می‌جوید.

### چه عواملی، زنان را به‌سوی هم‌جنس‌گرایی، سوق می‌دهند؟

عوامل گوناگون و فراوانی وجود دارند که سبب می‌شوند تا دختران، تسکین و آرامش را در ارتباطات هم‌جنس‌گرایانه، بجویند. آنچه در پی آمده است، سه‌تا از متداول‌ترین این عوامل هستند:<sup>18</sup>

1. **او با مادر ضعیف خود، احساس هم‌ذات‌پنداری نمی‌کند.**
    - او مادرش را فردی ضعیف و درمانده می‌بیند که با ذهنیتی قربانی شده و تباه، زندگی می‌کند.
    - مادرش را سرزنش و نکوهش کرده و با او به رقابت می‌پردازد.
    - در ورزش‌ها، پیشرفت می‌کند و تبدیل به دختری با خصوصیات پسرانه می‌شود و بدین‌سان، از پیشرفت زن بودن و زنانگی خود، جلوگیری می‌کند.
    - با مردان، رقابت و هم‌چشمی می‌کند و تلاش می‌کند تا بدنی ورزیده‌تر داشته باشد تا بهتر و بیشتر مورد پذیرش قرار گیرد.
    - مادر و نیز پدرش را پس می‌زند و بدین‌گونه هوس داشتن نقش مادری را در خود، می‌آفریند.
    - به دلیل داشتن پدری زناکار، از مردان، سلب اعتماد کرده که حاصل قرار دادن الگوی غیرقابل پذیرشی از نقش مرد، در برابر او است.
    - نقش شریک عاطفی و احساسی را برای مادرش، پس‌از آن‌که پدرش را ازدست داده است، برای خود، تصور می‌کند.
- نتیجه: او به‌طور ناخودآگاه، به این جمع‌بندی و استنتاج می‌رسد که: *اگر زن بودن و زنانگی این است،*

من ترجیح می‌دهم که مثل یک مرد باشم. بدین‌گونه او جنسیت مؤنث و زن بودن خود را ردّ می‌کند و با جنس مذکر و مرد، هم‌ذات‌پنداری می‌کند. او به دلیل دل‌شکستگی، عشق و محبت را در ارتباطی هم‌جنس‌خواهانه با زنان، می‌جوید.

## 2. او با مادر بی‌مسئولیت و بی‌مهر خود، انس و الفتی ندارد.

- او مادر خود را زنی خشن و بی‌نهایت عیب‌جو می‌بیند و احساس می‌کند که هرگز نمی‌تواند او را خشنود و راضی کند.
- او مادر خود را بی‌مهر و سنگدل می‌بیند و احساس می‌کند که هرگز نمی‌تواند مورد پذیرش او واقع شود.
- می‌داند که مایه‌ی سرشکستگی والدینش است، چراکه آن‌ها پسر می‌خواسته‌اند.
- مادرش را برای درهم‌شکستن کانون خانواده، نکوهش و متهم می‌کند.
- از مادر بلندپرواز خود برخلاف پدرش که ضعیف و منفعل است، منزجر و متنفر است.
- از این‌که طبق افکارش، گفتارش و سهل‌انگاری‌هایش با او رفتار کنند؛ خشمگین و رنجیده است.
- خود را کودک 'نامرئی' که از نعمت مادری محروم است، فرض می‌کند.

نتیجه:

او به‌طور ناخودآگاه به این جمع‌بندی و استنتاج می‌رسد که: من نیاز دارم تا به‌دنبال خانه‌ی جدیدی بگردم. او ذهن خود را از عواطف و احساساتش جدا می‌سازد و به‌دنبال یافتن امنیت از مادری جایگزین می‌گردد و خود را به فردی با نقش و صورت مادر، متصل می‌کند که روابطشان را به‌صورت جنسی و سکسی درآورد. مادری که در پروراندن فرزندانش، کوتاهی می‌ورزد، نادان و ازنگر احساسی و عاطفی، ویران‌گر است. (کتاب امثال سلیمان 14:1).



### 3. او به دلیل پدر بدرفتار خود، یا رفتارهای ناپسند سایر مردان، به سوي آنان، کشیده نمی‌شود.

- در نتیجه وجود پدری بی‌عاطفه و بی‌احساس، غایب یا الکی، از اعتماد به مردان، سرباز می‌زند.
- به خاطر آزار و بدرفتاری جنسی یا جسمی توسط یک مرد، از آنها گریزان و بیزار است.
- از مردان به خاطر آسیب و طرد شدن در دوران کودکی، دوری می‌گزیند.
- از فرزندان پسر که محبوب اعضای خانواده هستند، منزجر و متنفر است.
- واکنش او نسبت به مردان، رهبری‌مآبانه است و احساس می‌کند که قابلیت‌های بیشتری دارد.
- علیه پدر ریاکارش، که تظاهر به باورهای مذهبی کرده، اما مطابق آن‌ها زندگی نمی‌کند، طغیان می‌کند.
- پدرش را به خاطر بدنام کردن زنان، از خود می‌رانند. نتیجه:

او به‌طور ناخودآگاه، به این جمع‌بندی و استنتاج می‌رسد که: مردان، امن و قابل اطمینان نیستند. من تنها خواهان رابطه با زنان هستم. او به گرداب هم‌جنس‌گرایی، فرو می‌غلتد. پدر نوازشگر و مهربان، نقشی حیاتی در کمک به دخترش برای ایجاد یک هویت زنانه و مؤثت دارد. اگر نوازش و مهربانی مردانه کم باشد، دختر می‌تواند تلخ و شکسته‌دل گشته و نسبت به اعتماد به جنس مذکر و مردان، دلسرد شود. (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:21).

### آیا خدا امید را هدیه می‌دهد؟

اگر شما تصمیم بگیرید تا اختیار زندگی خود را به دستان پدر آسمانی، بسپارید، و به عیسی در مقام خداوند و نجات‌دهنده‌ی خود، اعتماد کنید \_ که به معنای دادن کنترل زندگی به دستان او است \_ او تمام گناهان شما را می‌آمرزد و به شما آن قدرت مورد نیاز را برای غلبه بر تمایلات شهوانی و جنسی که به قلب شما هجوم می‌آورند؛ عطا می‌فرماید. اگر به رفتار هم‌جنس‌خواهی و هم‌جنس‌بازی، گرفتار آمده‌اید، اما زندگی خود را به مسیح، تسلیم کرده‌اید، لازم است بدانید که شما یک فرد هم‌جنس‌گرای سخت و مقاوم شده نیستید. ممکن است شما بنده‌ی این دروغ شده‌اید که نمی‌توانید تغییر کنید. اما کتاب مقدس، هرگز دروغ نمی‌گوید، و بیان می‌دارد که بسیاری از هم‌جنس‌خواهان، دگرگون شده‌اند. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 6:11). داور عادل شما، اتهام علیه شما را 'موردی از هویت دروغین'، اعلان می‌دارد. اکنون در نور هویت نوین خود زندگی کرده و

در روشنایی و ارستگی و آزادی تازه به دست آمده‌ی خود، گام بردارید!

"پس به آن آزادی که مسیح ما را به آن آزاد کرد،  
استوار باشید و باز در یوغ بندگی  
گرفتار مشوید." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 5:1).

### راه آزادی و ارستگی کدام است؟

از گودال لغزنده‌ی خویش، بیرون آید و بر حقائق قاطع کلام خدا به ایستید. آن هنگام که نقشه و برنامه‌ی کامل و بی‌نقص خدا را برای مسائل جنسی خود، درک می‌کنید و می‌پذیرید، خود را در مسیر احیاء و بهبود خواهید یافت. راه آغاز تغییر و تحول رفتارهای شما، از اهمیت دادن و تکیه کردن بر مثبت بودن، می‌گذرد.

#### بر محبت لایزال خدا برای شما، تمرکز کنید.

- قدر و منزلت این‌را که خدا چقدر شما را عالی آفریده است، بدانید.

- به دعوت خدا برای زندگیتان، پاسخ دهید.  
"با محبت ازلی تو را دوست داشتم، از این جهت تو را به رحمت، جذب نمودم."

(کتاب ارمیاء 31:3).

**تمام عواطف و احساسات منفي خود را بپذیرید و تشخیص دهید که کداميك از آنها به دردی در گذشته، پیوند خورده است.**

- تصمیم بگیرید تا از کنترلی که احساسات و عواطف‌تان بر شما داشته است، خلاص شوید.

- به درگاه خدا دعا کنید تا اسارت احساسات دوران کودکی شما را درهم بشکند.

"هرکه گناه خود را بپوشاند، بر خوردار نخواهد شد؛  
اما هرکه آن‌را اعتراف کند و ترك نماید، رحمت خواهد یافت." (کتاب امثال سلیمان 28:13).

**از رفتار براساس عواطف و احساسات نامعقول و بی‌معنی خود، پرهیز کنید.**

- هنگامی که احساسات و عواطف منفي شما را به‌سوی رفتاری ناهنجار سوق می‌دهند، حقیقت را به خود، بازگو کنید.

- با حفظ و به‌خاطر سپردن کتاب مزامیر 4:4، کتاب امثال سلیمان 29:11، کتاب جامعه 7:9، رساله‌ی پولس به رومیان 6:11، رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19 و رساله‌ی یعقوب 20 و 1:19؛ راستی و حقیقت را در دل خود بنشانید.

"کلام تو را در دل خود مخفی داشتم که مبادا به تو گناه ورزم."

(کتاب مزامیر 119:11).

### بخشندگی را اولویت نخست خود قرار دهید.<sup>19</sup>

- بخشنده نبودن خود را به‌عنوان گناه، اعتراف کنید.
- تصمیم بگیرید تا کسانی را که در گذشته به شما آزار رسانیده‌اند، ببخشید - حتی اگر احساس می‌کنید که دوست ندارید که این کار را انجام دهید.
- "داوری مکنید تا بر شما داوری نشود و حکم مکنید تا بر شما حکم نشود و عفو کنید تا آمرزیده شوید." (انجیل لوقا 6:37).

### وسوسه‌های تمایلات شهوانی و جنسی خود را درک و بازشناسی کنید.<sup>20</sup>

- مسئولیت کوتاهی‌ها و شکست‌های گذشته‌ی خود را به‌عهده بگیرید.
- از هرآنچه که وسوسه‌های شهوانی و جنسی را برمی‌انگیزد، دوری کنید.
- "هرکس در تجربه می‌افتد، وقتی که شهوت وی او را می‌کشد و فریفته می‌سازد."
- (رساله‌ی یعقوب 1:14).

### هویت راستین خود را به‌عنوان "فرزند محبوب خدا"، با آغوش باز بپذیرید و بر خشنود ساختن او تمرکز نمایید.

- برگزینید که آن شخص و آن جنسیتی باشید که خدا شما را برای آن آفریده است.
- حقیقت الاهی را با حفظ و به‌خاطر سپردن کتاب اشعیاء 43:12، کتاب حزقیال 27 و 36:26، رساله‌ی پولس به رومیان 6:4، رساله‌ی پولس به فیلیپیان 1:6 و رساله‌ی اول یوحنا 3:1؛ در دل خود مخفی سازید.
- "با مسیح مصلوب شده‌ام، ولی زندگی می‌کنم؛ لیکن نه من بعد از این، بلکه مسیح در من زندگی می‌کند. و زندگانی که الحال در جسم می‌کنم، به ایمان بر پسر خدا می‌کنم که مرا محبت نمود و خود را برای من داد."

(رساله‌ی پولس به غلاطیان 2:20).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
 رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 10:13 و 20 تا 6:18  
 رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5:17  
 رساله‌ی به عبرانیان 4:15  
 رساله‌ی پولس به رومیان 12 و 6:11  
 رساله‌ی دوّم پطرس 1:3  
 کتاب لاویان 19:2  
 رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13  
 انجیل لوقا 1:37

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین عنوان‌های: زنا، خشم، سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی، وابستگی متقابل، مداخله در بحران، روحیه‌ی عیبجویی، افسردگی، خشونت خانوادگی، خانوادگی از هم‌گسسته، ترس، بخشش و آمرزش، بهبودی و التیام احساس سوگ و اندوه، حس تقصیر، امید، هویت، تبعیض و تعصب، بهبود و التیام تجاوز جنسی به عنف، آشتی، حس طرد شدگی، رستگاری، ارزش خویشتن، اعتیاد به رابطه‌ی جنسی، اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی، تجرّد، پیشگیری از خودکشی، بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

26

امید

تکیه‌گاهی برای روح شما

آنچه که یک لنگر برای کشتی انجام می‌دهد، امید برای روح شما، فراهم می‌آورد. هردوی آنها، ثبات و پایداری لازم را در بحبوحه‌ی توفان‌های زندگی، فراهم می‌آورند، پناه‌گاهی برای آن هنگام که شما در گودال ناامیدی دستوپا می‌زنید. اگرچه درک متداول و عام از امید، آرزویی خوشبینانه برای

چیز خوبی است که رخ می‌دهد، است، امید مسیحی، اما پایه در سخن تغییرناپذیر خدا در کتابمقدس دارد. با اعتمادی بردبارانه به آنچه خدا می‌فرماید، همه‌ی امیدی را که بدان نیاز دارید - و همه‌ی اطمینانی را که احتیاج دارید - خواهید یافت؛ زیرا...

"همه‌ی چیزهایی که از قبل مکتوب شد، برای تعلیم ما نوشته شد تا به صبر و تسلی کتاب، امیدوار باشیم." (رساله‌ی پولس به رومیان 15:4).

### هدف قلبی خدا از امید چیست؟

کتابمقدس می‌گوید هنگامی که امید شما بر خدا باشد، او حقیقت و راستی خویش را به شما خواهد آموخت و شما را به راهی که باید بروید، هدایت خواهد فرمود. امید مسیحی، اطمینانی خوشبینانه از جانب خدا و مبنی بر این است که چیزی محقق خواهد شد. این امید، یک امید تضمین شده است و دستخوش تغییر نمی‌شود، چراکه به منجی و خداوند تغییرناپذیر ما تکیه و پیوند دارد.<sup>1</sup>

کتابمقدس اگرچه واژه‌ی امید را هم در معنای غیرمذهبی و هم در مفهوم معنوی و روحانی آن به کار می‌برد، تمرکز امید مسیحی ما همواره برپایه‌ی وعده‌های تضمین شده‌ی خدا است. بدین‌سان، این امید، هرگز سرخورده و ناامید نمی‌شود. ما مسیحیان، وعده یافته‌ایم تا با خدا آرامی بیابیم:

"در مصیبت‌ها هم فخر می‌کنیم، چون‌که می‌دانیم که مصیبت، صبر را پیدا می‌کند، و صبر، امتحان را و امتحان، امید را. و امید باعث شرمساری نمی‌شود، زیرا که محبت خدا در دل‌های ما به روح‌القدس که به ما عطا شد؛ ریخته شده است." (رساله‌ی پولس به رومیان 5:3 تا 5).

### هنگامی که انسان‌ها امید ازکف می‌دهند، چه رخ

می‌دهد؟

ناامیدی با یأس و سرخوردگی مفرط به همراه عدم توقع خوبی، مشخص می‌گردد.<sup>2</sup>

ناامیدی می‌تواند به اشتیاق برای مردن منجر شود. آنانی که احساس ناامیدی می‌کنند، قادر به دیدن هیچ دورنما و گزینه‌ی روشنی برای مشکلاتشان نیستند - و مرگ، تنها چاره‌ی ممکن به‌نگر می‌رسد. (بخش 'پیش‌گیری از خودکشی' را مشاهده کنید).

در اوج توفان‌های شخصی خود، به‌جای آن‌که غرق دریای ناامیدی و حرمان شویم، به‌توسط خدا فرا خوانده شده‌ایم تا امید خود را بر او گذاشته و به او اجازه دهیم تا لنگرگاه امن ما باشد و به وعده‌های او اعتماد و تکیه کنیم.

## تفاوت میان ایمان و امید در چیست؟

امید، وعده‌ای مطمئن است، حال آن‌که ایمان، کردار برپایه‌ی آن وعده است. به دیگر سخن، ایمان امیدی است که به کردار و کنش آمده است. عمل به ایمان، بایسته و ضروری است که امید ما صرفاً یک مفهوم ذهنی نبوده، بلکه امیدی حقیقی و زنده باشد - امیدی تضمین شده، آن هنگام که ما زندگی مطمئن و پیوند خورده [به خدا] را تجربه می‌کنیم، جامه‌ی واقعیت می‌پوشد.

"ای جان من، فقط برای خدا خاموش شو؛ زیرا که امید من از وی است. او تنها صخره و نجات من است و قلعه‌ی بلند من تا جنبش نخورم. بر خداست نجات و جلال من. صخره‌ی قوت من و پناه من در خداست." (کتاب مزامیر 7 تا 62:5).

## چرخه‌ی رو به بالای امید چیست؟

اگر زندگی شما تکیه و ثبات در امید مسیحی داشته باشد، هرگز طعمه‌ی ناامیدی و یأس نخواهید شد. گرداب‌ها و امواج سهمگین، هشدار علیه شما نخواهند بود. شما در امنیت امید مسیح، آن ارباب پیروزمند بر توفان‌ها و دریاها، ساکن هستید. هنگامی که مسیح را دارید، آن‌گاه...

- رضایت دارید: به سبب امید الهی که در شما است، قادر هستید تا بردبار و شکیبا باشید.

"اگر امید چیزی را داریم که نمی‌بینیم، با صبر، انتظار آن می‌کشیم."

(رساله‌ی پولس به رومیان 8:25).

- دل‌گرمی دارید: به خاطر امید الهی که در درون شما است، می‌توانید دلیر و قوی‌دل باشید.

"چون چنین امید داریم، با کمال دلیری سخن می‌گوییم."

(رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 3:12).

- اطمینان دارید: به دلیل امید الهی که در درون شما است، اطمینان و خاطر جمع‌ی را تجربه می‌کنید.

"ای خداوند یهوه، تو امید من هستی، و از طفولیت، اعتماد من بوده‌ای."

(کتاب مزامیر 71:5).

- خوشی دارید: به موجب امید الهی که در شما است، شادی و خوشی را تجربه می‌نمایید.

"در امید، مسرور و در مصیبت، صابر و در دعا، مواظب باشید."

(رساله‌ی پولس به رومیان 12:12).

- تسلّا دارید: به علت محبت لایتناهی خدا برای شما، دل‌گرمی و تسلّای خاطر را تجربه می‌کنید.

"اي خداوند، رحمت تو بر ما باد، چنانکه امیدوار  
تو بوده ایم." .  
(کتاب مزامیر 33:22).

- یقین دارید: به خاطر کلام خدا که در درون شما است،  
در امید، ثبات و تکیه دارید.

"ترسندگان تو چون مرا بینند، شادمان گردند؛ زیرا  
که به کلام تو امیدوار هستم." .  
(کتاب مزامیر 119:74).

- شباهت به مسیح دارید: به دلیل امید الاهی که در شما  
است، به شباهت سیرت مسیح، درآمده اید.

"برحسب انتظار و امید من که در هیچ چیز خجالت  
نخواهم کشید، بلکه در کمال دلیری، چنانکه همیشه،  
الآن نیز مسیح در بدن من جلال خواهد یافت؛ خواه در  
حیات و خواه در موت." .  
(رساله ی پولس به فیلیپیان 1:20).

### چه چیز سبب می شود که امید ازدست برود؟

همه ی ما امید و اطمینان خود را بر شخص یا چیزی  
گذاشته ایم که تاب تحمل نداشته یا زیر فشار، درهم شکسته  
است. برای جلوگیری از این امر، شما باید امیدی مسیحی را  
بپرورانید.

امید مسیحی...

- وابستگی به شخصی دیگر یا دسته ای از انسانها نیست.

بلکه وابستگی و اتکاء تنها به خود خداوند است.

- تفکری آرزومند، اشتیاقی مبهم یا تلاش برای تحقق يك  
روپاء نیست.

بلکه مطمئن، غیر قابل تغییر و مطلق می باشد.

- براساس رخ داده ها، وقایع یا توانایی ها، تعیین  
نمی شود.

بلکه براساس آنچه که از پیش وعده داده شده و امن  
می باشد، تعیین می گردد.

- صرفاً يك اشتیاق نیست.

بلکه تحقق به تعویق افتاده ی واقعیت است.

- به ستارگان، اقبال، بخت، یا زمان، وابسته نیست.

بلکه از پیش در قلب و اندیشه ی خدا، تعیین شده است.

"ما نیز در وی میراث او شده ایم، چنانکه پیش معین

گشتیم، برحسب قصد او که همه ی چیزها را موافق رأی

اراده ی خود می کند." (رساله ی پولس به افسسیان

1:11).

آن هنگام که امید ازکف رفته است، چگونه آنرا  
دوباره به دست آوریم؟

به دست آوردن دوباره‌ی چشم اندازی روشن و امیدوارانه برای زندگی، دشوار و پیچیده نیست. تمام آنچه که نیاز است، انتقال و حرکت به سوی تمرکز می‌باشد. آن هنگام که امید، احیاء می‌شود و شما را استوار می‌گرداند، به سوی بلوغي مسیح‌گونه، پیش خواهید رفت. آن‌گاه، مهم نیست که بادهای چه اندازه سرکش و تند می‌وزند، چون شما از مسیر، منحرف نخواهید شد. چالش، نه در توفان یا گودالی که در آن قرار دارید، بلکه در امیدی که خدا برای شما دارد - مسیر احیاء او برای شما، متمرکز خواهد گشت. به خاطر وفاداری و امانت خدا، امیدی که در شخصیت و سیرت او قرار گرفته است، پایدار و استوار خواهد ماند. به همین خاطر است که تعمق در وعده‌های فناپذیر خدا که هر یک در کلام تغییرناپذیر او یافت می‌شوند، ثبات و دوامی را که همیشه محتاج آن بوده‌اید، برایتان به ارمغان می‌آورد.

### ایه‌ای کلیدی که باید به خاطر سپرد

"خداوند می‌گوید: «فکرهایی را که برای شما دارم، می‌دانم که فکرهای سلامتی می‌باشد و نه بدی، تا شما را در آخرت امید بخشم.» (کتاب ارمیاء 29:11).

### عبارتی کلیدی که باید بارها و بارها خوانده شود

حتی ژرفترین کوتاهی‌ها و شکست‌ها در زندگی شما نمی‌توانند از وفاداری و امانت خدا نسبت به شما بکاهند. آیا نیکویی خالص و ناب خدا - رحمت بی‌کران او، مهربانی پایدار او و محبت لایزال او را می‌شناسید؟ (فصل مربوط به 'ارستگاری' را مشاهده کنید). خدا همیشه به شما وفادار و امین خواهد ماند. کتاب مقدس می‌گوید که امید خود را بر او بگذارید. هنگامی که در میان توفان، گرفتار هستید، بارها به خود بگویید که: «من به او امید خواهم داشت.» (کتاب مراثی ارمیاء 3:24).

### چگونه امید خود را بر او قرار دهید

وضعیت و موقعیت را به دقت، مشاهده کنید.  
 "مذلت و شقاوت مرا آفسنتین و تلخی به یاد آور. تو البته به یاد خواهی آورد، زیرا که جان من در من منحنی شده است." (کتاب مراثی ارمیاء 20 و 3:19).  
 اندیشه و منش فکری خود را با آنچه که به شما امید می‌دهد، هم‌راستا کنید.

"و من آن‌را در دل خود خواهم گذرانید و از این سبب، امیدوار خواهم بود."

(کتاب مراثی ارمیاء 3:21).

آنچه را که در بحبوحه‌ی آن موقعیت، به شما امید می‌دهد، بفهمید و بیاموزید.

"از رفته‌های خداوند است که تلف نشدیم، زیرا که رحمت‌های او بی‌زوال است."



(کتاب مراثي ارمياء 3:22).  
 بر این حقيقت، تَأْمَل کنید: خدا هرروزه به شما وفادار و امين است.  
 "آن‌ها هر صبح، تازه می‌شود و امانت تو بسيار است."  
 (کتاب مراثي ارمياء 3:23).  
 اجازه دهید تا خداوند، نه‌تنها به‌صورت اندک، بلکه شما را کاملاً سیر و مستغنی فرماید.  
 "خداوند، نصیب من است، بنابراین، بر او امیدوارم."  
 (کتاب مراثي ارمياء 3:24).  
 برای دریافت امید برای قلبتان، به این حقيقت، تکیه کنید.  
 "خداوند به‌جهت کسانی که بر او توکل دارند و برای آنانی که او را می‌طلبند، نیکو است."  
 (کتاب مراثي ارمياء 3:25).

### چگونه با امید بر اندوه، غلبه کنم؟

همه‌ی ما سوگ و اندوه ژرف را آزموده‌ایم. و اگر شما در زندان درد عاطفی و احساسی، محبوس باشید، قلب شما نسبت به امید، بی‌جان و بی‌روح می‌شود. به‌یاد داشته باشید که شما نجات‌دهنده‌ای دارید که به سخت‌ترین دردها و غم‌ها آزموده شده است - آن‌که از درد و پریشانی روح و جان خویش، در باغ جتسیمانی، برخود می‌پیچید - همان عیسی است که فرمود: "نفس من از غایت الم، مشرف به موت شده است."  
 (انجیل متی 26:38).  
 در حال‌وهوایی که توفان و تندباد اندوه و غم در آن می‌وزد...  
 - به‌یاد داشته باشید که برخی از غم‌ها و رنج‌ها، طبیعی بوده و باید برای مدتی آن‌ها را تحمل کرد.  
 "از این جهت، خسته‌خاطر نمی‌شویم، بلکه هرچند انسانیت ظاهری ما فانی می‌شود، لیکن باطن، روزبه‌روز تازه می‌گردد. زیرا که این زحمت سبک ما که برای لحظه‌ای است، بار جاودانی جلال را برای ما زیاده و زیاده پیدا می‌کند."  
 (رساله‌ی دوّم پولس به قرنطیان 17 و 4:16).  
 - در غم و اندوه خود، به خدا تَمَسِّک جویید.  
 "خداوند نزدیک شکسته‌دلان است و روح کوبیدگان را نجات خواهد داد."  
 (کتاب مزامیر 34:18).  
 - در خاطرات خوش گذشته، تَأْمَل کنید و به خود اجازه دهید تا بر رخ‌دادهای خاص، سوگواری و ماتم کنید.

- "برای هر چیز، زمانی است... وقتی برای گریه و وقتی برای خنده. وقتی برای ماتم و وقتی برای رقص." (کتاب جامعه 4 و 1:3).
- به دوستی نزدیک شوید و درد خود را با او در میان بگذارید.  
 "بارهای سنگین یکدیگر را متحمل شوید و بدین نوع، شریعت مسیح را به جا آرید."  
 (رساله‌ی پولس به غلاطیان 2:6).
- امیدوار باقی بمانید و بدانید که این احساس اندوه ژرف، خواهد گذشت.  
 "آمین، آمین، به شما می‌گویم که شما گریه و زاری خواهید کرد و جهان، شادی خواهد نمود. شما محزون می‌شوید، لیکن حزن شما به خوشی مبدل خواهد شد."  
 (انجیل یوحنا 16:20).
- با امید دادن به دیگران، ایمان خویش را تقویت نمایید.  
 "متبارک باد خدا و پدر خداوند ما عیسی مسیح که پدر رحمت‌ها و خدای جمیع تسلیات است، که ما را در هر تنگی ما تسلی می‌دهد تا ما بتوانیم دیگران را در هر مصیبتی که باشد تسلی نماییم، به آن تسلی که خود از خدا یافته ایم." (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 4 و 1:3).

## چگونه با امید بر تلخی، غلبه کنم؟

تلخی می‌تواند همچون توفان سهمگین زمستانی که از جایی سردسیر می‌وزد، شما را دوباره به ورطه‌ی ناامیدی و سرگشتگی بکشاند. درابتدا، علائم تلخی، ظریف و کوچک هستند، اما به‌زودی، تلخی به گرداب مخوف گله و شکایت، عدم بخشش، افسردگی، غم پایدار، ناامیدی و خشم علیه خدا، مبدل می‌شود. بیشتر انسان‌ها در اذعان به اینکه تلخ و گزنده هستند، شدیداً مشکل دارند. آن‌ها می‌گویند: «من تلخ نیستم، اما فقط نمی‌توانم او را ببخشم!». یا: «من عصبانی نیستم، ولی این‌هم منصفانه نیست». تلخی، آتش خشمی زیر خاکستر است که تبدیل به رنجش و غیظی محکم و بی‌حرکت گشته است. خشم و غضب حل‌نشده، همانند زنجیری ما را به گذشته، پیوند می‌زند.

"مترصد باشید مبادا کسی از فیض خدا محروم شود و ریشه‌ی مرارت نمو کرده، اضطراب بار آورد و جمعی از آن آلوده گردند." (رساله‌ی به عبرانیان 12:15).

- اگر شما برای غلبه بر تلخی، کشمکش و مشکل دارید...
- باور کنید که به یاری خدا این امکان وجود دارد که از رنجیدگی و غضب خود، خلاص شوید.
- بدانید که شما قربانی درمانده و بی‌پناه دیگران، وقایع و رخدادها نیستید.
- مسئولیت برخورد و رویکرد تلخ خود را شخصاً به‌عهده گیرید.
- به درگاه خدا اعتراف کنید که به خشم و عصبانیت، پناه آورده‌اید. اشتیاق راستین خود را برای غلبه بر بندگی و بردگی تلخی، ابراز دارید.
- قلب خود را برای رویدادها و اشخاصی که دل شما را تلخ کرده‌اند، کنکاش کنید، سپس از حق خود برای انتقام و تلافی، دست بکشید.
- این‌را درک کنید که تنها یک رابطه‌ی نزدیک به عیسی می‌تواند به شما محبت و اطمینان به رهایی و خلاصی را اعطا کند. کینه و تلافی‌جویی خود را به داور خدا واگذارید.
- دل بخشنده برای دیگران را بپروارید که به شما اجازه می‌دهد تا بخشش و آمرزش کامل خدا برای شما را تجربه کنید.

## مزایای یک زندگی سرشار از امید، چه هستند؟

قرار دادن امید خود بر مسیح، شما را از شکسته شدن در زیر بار رخدادهای خرد کننده‌ی زندگی، درامان نگاه می‌دارد. اگرچه لنگر شما نادیدنی است، کشش آن‌را احساس می‌کنید و می‌دانید که شما را نگاه می‌دارد. مهم نیست که اکنون با چه توفانی دست‌وپنجه نرم می‌کنید یا انتظار وقوع

چه توفانی را در آینده دارید، آنچه اهمیت دارد، این است که اگر عیسی مسیح، لنگر شما باشد، این لنگر، شما را نگاه خواهد داشت! مزایایی باورنکردنی، درانتظار کسی هستند که در امیدی که او عطا می‌فرماید، به‌سر می‌برد - مزایایی برپایه‌ی وعده‌های خدا، مزایایی هم در این زندگی کنونی و هم در زندگی که درپیش است، برای او درنگر گرفته شده‌اند. شما نمی‌توانید مزایای امید را کسب کنید یا شایستگی آن‌ها را داشته باشید - آن‌ها هدیه‌ی آرامی و فیض خدا برای شما و براساس محبت عظیم خداوند برای شما می‌باشند. این مزایا، چه هستند؟  
امید مبارک او... .

- ایمان و امید را در شما پدید می‌آورد.  
"ایمان شما را در مسیح عیسی و محبتی را که با جمیع مقدّسان می‌نمایید، شنیدیم؛ به‌سبب امیدی که به‌جهت شما در آسمان گذاشته شده است که خبر آن‌را در کلام راستی انجیل، سابقاً شنیدید." (رساله‌ی پولس به کولسیان 1:4 و 5).

- باعث می‌شود تا شما زندگی پاک و بااخلاصی داشته باشید.

"هرکس این امید را بر وی دارد، خود را پاک می‌سازد، چنان‌که او پاک است." (رساله‌ی اول یوحنا 3:3).

- برای پشتکار همراه با صبر، به شما الهام می‌بخشد.  
"اعمال ایمان شما و محنت محبت و صبر امید شما را در خداوند ما عیسی مسیح در حضور خدا و پدر خود یاد می‌کنیم." (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 1:3).

- روح و جان نژند و پریشان شما را رو به تعالی می‌برد.

"ای جانم چرا منحنی شده‌ای و چرا در من پریشان گشته‌ای؟ بر خدا امید دار، زیرا که او را برای نجات روی او باز حمد خواهم گفت." (کتاب مزامیر 42:5).

- سبب می‌شود تا شما خدا را تمجید کنید.  
"اما من دائماً امیدوار خواهم بود و بر همه، تسبیح تو خواهم افزود." (کتاب مزامیر 71:14).

- روح و جان شما را ثابت می‌دارد.  
"آن [امید] را مثل لنگری برای جان خود ثابت و پایدار داریم که در درون حجاب، داخل شده است." (رساله‌ی به عبرانیان 6:19).

- به شما دلیلی برای شادی و خوشی می‌دهد.  
"به وساطت او دخول نیز یافته ایم به وسیله ایمان در آن فیضی که در آن پایداریم و به امید جلال خدا فخر می‌نماییم." (رساله‌ی پولس به رومیان 5:2).
- امنیت و سلامت شما را تأمین می‌کند.  
"مطمئن خواهی بود، چون‌که امید داری، و اطراف خود را تجسس نموده، ایمن خواهی خوابیدی." (کتاب ایوب 11:18).
- حیات جاودانی شما را تضمین می‌کند.  
"نه به سبب اعمالی که ما به عدالت کرده بودیم، بلکه محض رحمت خود ما را نجات داد به غسل تولد تازه و تازگی‌ای که از روح القدس است؛ که او را به ما به دولت‌مندی افزوده نمود، به توسط نجات‌دهنده‌ی ما عیسی مسیح، تا به فیض او عادل شمرده شده، وارث گردیم به حسب امید حیات جاودانی." (رساله‌ی پولس به تیموتیس 7 تا 3:5).
- "امید داریم به خدای زنده که جمیع مردمان علی‌الخصوص مؤمنین را نجات‌دهنده است."  
(رساله‌ی اول پولس به تیموتاؤس 4:10).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
کتاب مزامیر 6 و 42:5  
رساله‌ی اوّل پولس به تیموتاؤس 6:17  
رساله‌ی به عبرانیان 19 و 6:17  
کتاب مزامیر 39:7  
کتاب مرثی ارمیاء 3:25  
کتاب مزامیر 25:3  
رساله‌ی پولس به رومیان 5 تا 3:5  
رساله‌ی اوّل پطرس 1:3  
کتاب ارمیاء 29:11

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: *مداخله در بحران، تصمیم‌گیری، افسردگی، چرا  
باید رنج و شرارت وجود داشته باشد؟، ترس، بخشش و آمرزش،  
بهبودی و التیام احساس سوگ و اندوه، حس تقصیر، هویت،  
آشتی، رستگاری، ارزش خویشتن، مدیریت اضطراب و تشویش،  
پیش‌گیری از خودکشی، قربانی بودن، نگرانی را نیز مشاهده  
کنید.*

## هویت

آیا شما می‌دانید که واقعاً که هستید؟

شما... واقعاً چه کسی هستید؟ آیا شما خود را با عنوان شغلی خود، «من آموزگار هستم»، یا با ملیت خود، «من ایرانی هستم»، یا با مشکل خود، «من الکلی هستم»؛ معرفی می‌کنید؟

همه‌ی این عنوان‌ها، با تمایز قائل شدن میان ما با دیگران، به معرفی هویت ما کمک می‌کنند، ولی آن‌ها هویت اولیه‌ی ما محسوب نمی‌شوند. برپایه‌ی آنچه که کتاب مقدس می‌گوید، همه‌ی انسان‌های روی زمین، هویت خود را از یکی از دو شخص، یعنی یا آدم و یا عیسی، می‌گیرند. و این‌که شما به چه پیشینه‌ی خانوادگی، تعلق دارید، موضوع زندگی و مرگ – برای ابدیت را تعیین می‌کند.

هنگامی که آدم، که نخستین انسان بود، در باغ عدن، نسبت به خدا نافرمانی ورزید، گناه وارد جهان شد و به هریک از ما نیز منتقل گشت. و به همراه گناه، مرگ نیز آمد. "زیرا در آدم، همه می‌میرند." اما عیسی بر روی صلیب، برای گناهان ما جان داد و دوباره زنده شد و با این کار، بخشش و آمرزش و هدیه‌ی رایگان زندگی جاودان را فراهم نمود. "در مسیح، همه زنده خواهند گشت." (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 15:22).

و این همه‌ی موضوع نیست. با اعتماد به عیسی به عنوان خداوند و نجات‌دهنده، گذر و انتقال، – انتقال از یک خانواده به خانواده‌ی دیگر، صورت می‌گیرد. ما در خانواده‌ی الهی پذیرفته شده‌ایم و هویتی جدید و پر جلال به ما عطا شده است – طبیعتی تازه که برآمده از ذات خود عیسی مسیح است!

"پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقت تازه ایست. چیزهای کهنه درگذشت، اینک همه چیز تازه شده است!" (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 5:17).

## هویت شما چیست؟

- هویت یک شخص، براساس خصوصیات متمایز شخصیتی آن فرد می‌باشد.

- هویت شما مرتبط با سیرت و شخصیت درونی و نیز سلوک و رفتار بیرونی شما است که شما را از هر فرد دیگری، متمایز و مجزا می‌سازد. منش و رفتار ظاهری شما، باید عاری از تناقض با ویژگی‌های شخصیتی درونی شما باشد. هویت شما، این‌گونه شکل می‌گیرد.

"چنانکه در آب، صورت به صورت است، همچنان دل انسان به انسان.".

(کتاب امثال سلیمان 27:19).

### شمای ظاهری

- چگونگی شناخته شدن شما توسط دیگران: شخصیت، رفتارها، نقابها، وانمود کردنها، شکل ظاهری شما. "طفل نیز از افعالش شناخته میشود، که آیا اعمالش پاک و راست است یا نه." (کتاب امثال سلیمان 20:11).

### شمای واقعی

- چگونگی شناخته شدن شما توسط خدا: طبیعت و ذات اولیه‌ی شما، سیرت و شخصیت شما، نظام ارزشی شما. "هر راه انسان در نظر خودش راست است، اما خداوند، دلها را می‌آزماید." (کتاب امثال سلیمان 21:2).

### خواستن هویت خویش در مسیح

برای آنکه ما مسیحیان بتوانیم در پیروزی، گام برداریم، نیاز داریم تا دروغ‌هایی را که درباره‌ی خودمان باور کرده‌ایم، شناسایی کرده و مسیر احیاء و بهبودی را بیابیم، یعنی آنجا که درمی‌یابیم در مسیح، واقعاً چه کسی هستیم.<sup>1</sup> هفت دروغ درپی آمده را که به خودمان القاء می‌کنیم و در تضاد با حقائق کلام خدا هستند، ملاحظه کنید. برای آنکه تغییری پایدار حاصل شود، باید دروغ‌ها را کنار گذاریم و پیوسته بر حقیقت کلام مقدس خدا تکیه کنیم که ما را به راه دگرگونی هدایت می‌کند و نقشه‌ی مسیر منتهی به بلوغ مسیح‌گونه را به‌تصویر می‌کشد، آنجا که نه گناهان ما، بلکه آن منجی است که به شخصیت و هویت حقیقی ما شکل می‌بخشد.

"هم‌شکل این جهان مشوید، بلکه به تازگی ذهن خود،

صورت خود را تبدیل دهید.".

(رساله‌ی پولس به رومیان 12:2).

هرروز به یکی از این دروغ‌ها نگاهی بیندازید. از خود بپرسید: «آیا من این دروغ، یا چیزی مشابه آنرا باور می‌کنم؟». سپس کلام مقدس خدا را برای آن روز، کنکاش کرده و آن‌ها را در قالب کلمات خودتان، بر روی کاغذ آورید. آن‌ها را با صدای بلند بخوانید و خدا را شکر کنید که کلام او حقیقت مربوط به شما را تأیید می‌فرماید - چه آنرا دوست داشته باشید، و چه از آن بدتان بیاید. اگر شما این تمرین را برای سه هفته انجام دهید، آنگاه شروع به دیدن خود، به روشی که خدا شما را می‌گرد، خواهید کرد!

روز اول - خانواده‌ی جدید شما



**دروغ:** «من نمی‌توانم احساس با ارزش بودن داشته باشم، مگر آن‌که توسط افراد برجسته و مهم در زندگی‌م، مورد محبت و پذیرش قرار بگیرم.»

آیا شده است که گاه احساس کنید که علیرغم آن‌همه تلاش، هرگز به آن درجه از تناسب و برابری نخواهید رسید؟ مهم نیست که چقدر تلاش می‌کنید، چون هرگز به اندازه‌ی کافی خوب نخواهد بود - شما هرگز به اندازه‌ی کافی خوب نیستید - که محبت و پذیرش افراد پیرامون خود را به دست آورید. هنگامی که کوتاهی‌های شما همیشه بر موفقیت‌هایتان، سایه می‌افکنند، دل شما می‌گوید: من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم!

اگر چنین است، شما احتیاج دارید تا بدانید که...  
**حقیقت:** شما دارای ارزشی خدادادی هستید، زیرا در خانواده‌ی جدید، قرار داده شده‌اید که توسط خدا بدون قید و شرط، مورد محبت و پذیرش، قرار می‌گیرید.

- شما توسط خدا، برگزیده شده‌اید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 1:4).

- شما توسط خدا به فرزندی خوانده شده‌اید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 5 و 1:4).

- شما فرزند خدا هستید. (انجیل یوحنا 1:12).

- شما تولد تازه یافته‌اید. (رساله‌ی اول پطرس 1:23).

- شما به عضویت خانواده‌ی الهی درآمده‌اید. (رساله‌ی پولس به رومیان 16 و 8:15).

### **روز دوم - خصوصیت‌های جدید شما**

**دروغ:** «من به دلیل آن‌که این‌طوری هستم، هرگز احساس با ارزش بودن نمی‌کنم. من نمی‌توانم عوض شوم.» آیا شده است که گاه، احساس کنید که امیدی وجود ندارد؟ طوری به قلب عادت‌ی، گیر کرده‌اید که حتی نمی‌توانید تکان بخورید... و این، احساس ارزش خویشتن شما را جریحه‌دار می‌کند. کلنجار رفته‌اید، دعا کرده‌اید، آن عادت رقت‌انگیز و اسفناک را انکار کرده‌اید تا فقط بتوانید دوباره به سویی آن بازگردید.

گاه، رویه‌ی اشتباهی از بخشش، به همراه احساس تقصیر، بر دوش شما سنگینی می‌کند. هربار که قصد دارید تا از گودال، بیرون آید، دردی جانکاه، اجازه‌ی بیرون رفتن را به شما نمی‌دهد. از این می‌ترسید که همیشه به همان حالت، باقی بمانید.

اگر چنین است، شما احتیاج دارید تا بدانید که...

**حقیقت:** شما دارای ارزشی خدادادی هستید، زیرا خدا درون شما را عوض کرده است و به شما خصوصیت‌هایی جدید، عطا فرموده است.

- شما خلقتی تازه هستید. (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 5:17).

- شما طبیعتی نوین دارید. (رساله‌ی پولس به کولسیان 2:11).

- شما قلبی تازه دارید. (کتاب حزقیال 36:26).

- شما روحی تازه دارید. (کتاب حزقیال 36:27).

- شما ذهنی تازه دارید. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 2:16).

### روز سوم - جامه‌ی جدید شما

**دروغ:** «من نمی‌توانم احساس باارزش بودن داشته باشم، مگر آن‌که همسایه‌های خوبی داشته باشم، خودرو مناسبی سوار شوم و پوشاک برازنده‌ای بپوشم.»

آیا شده است که گاه احساس کنید که باید 'جدوجهد کنید؟' مجبورید که بیشتر کار کنید تا بیشتر پول درآورید، بیشتر انجام دهید و بیشتر به دست آورید. این باید بزرگتر باشد... آن باید بهتر باشد!

هرچیز دیگر باید نازل‌تر، دؤم، و درجه‌ی دو و پایین‌تر باشد - و به همین خاطر، مدام سوراخی بزرگ در تصویر شما از خود، به وجود می‌آورند. عقب ماندن و اندکی قناعت کردن، می‌تواند به طریقی به وجهی شما آسیب رسانیده و کمبودهای هویتی شما تشدید نماید.

اگر چنین است، شما احتیاج دارید تا بدانید که...

**حقیقت:** شما دارای ارزشی خدادادی هستید، زیرا شما سکونتی نوین در پادشاهی و ملکوت خدا و جامه‌ی نوین مسیح را دارید.

- شما با مسیح، پوشانیده شده‌اید. (رساله‌ی پولس به غلاطیان 3:27).

- شما در مسیح، تعمید یافته‌اید. (رساله‌ی پولس به رومیان 6:4).

- شما در مسیح، مخفی هستید. (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:3).

- شما به روح مسیح، مهر شده‌اید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 1:13 و 14).

- شما اسلحه‌ی تام خدا را دریافت کرده‌اید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 17 تا 6:13).

### روز چهارم - زندگی جدید شما

**دروغ:** «زندگی من هیچ ارزشی ندارد، چون‌که تابه‌حال اشتباهات فراوانی مرتکب شده‌ام - زندگی‌ام تباه شده است.»

آیا شده است که گاه احساس کنید که 'بدبخت‌ترین گناه‌کاران' هستید؟ فکر می‌کنید که انبوه اشتباهات هرکس دیگر، در مقایسه با کوه اشتباهات و خطایای شما، تپه‌ی کوچکی بیش نیستند.

درست است که خدا می‌بخشد... اما مطمئن باشید که فیض او زمانی که شما در اضطراب هستید، به انتها می‌رسد. بازوان او همیشه گشوده هستند، ولی مطمئناً این‌بار او به شما پشت کرده است. به‌هرحال، شما این گناهان را بارها و بارها و بارها، اعتراف می‌کنید.

اگر چنین است، شما نیاز دارید تا بدانید که...

**حقیقت:** شما ارزشی خدادادی دارید، زیرا به شما حیاتی جدید در عیسی مسیح، داده شده است.

- شما فدیة یافته‌اید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 1:7).

- شما شسته شده‌اید. (رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 6:11).

- شما پاک شده‌اید. (رساله‌ی اوّل یوحنا 1:7).

- شما پارسا و عادل شمرده شده‌اید. (رساله‌ی پولس به رومیان 5:1).

- شما تقدیس گشته‌اید. (رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 6:11).

### روز پنجم - تصویر جدید شما

**دروغ:** «زندگی من تا زمانی ارزش دارد که بتوانم نزد دیگران، خوب جلوه کنم.»

آیا شده است که گاه امیدوار باشید و دعا کنید که هیچ‌کس، چیزی از 'این موضوع' نفهمد؟ حتی اگر این موضوع، خیلی وقت پیش، اتفاق افتاده باشد، اگر مردم بدانند که شما چه کرده‌اید؛ تمام ارج و احترامی که دارید، از بین خواهد رفت.

آیا شما به‌دلیل فشارها، با خود 'بسته‌های کمال‌گرایی' را حمل می‌کنید؟ مردم اصلاً نباید از مشکلات و کشمکش‌های شما، از خطاها و اشتباهاتتان و از خجالت‌های شما سر در بیاورند. فکر مردم برای شما از هرچیزی مهم‌تر است.

اگر چنین است، شما نیاز دارید تا بدانید که...

**حقیقت:** شما ارزشی خدادادی دارید، حتی باوجود آن‌که در گذشته، افتاده‌اید و در آینده نیز ممکن است که لغزش بخورید. او به شما تصویری جدید عطا فرموده است.

- شما توسط مسیح، کاملاً پذیرفته شده‌اید. (رساله‌ی پولس به رومیان 15:7).

- شما در حضور مسیح، کاملاً بی‌عیب هستید. (رساله‌ی پولس به کولسیان 1:22).

- شما در پیشگاه مسیح، کاملاً عادل و پارسا هستید. (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5:21).

- شما در مسیح، کاملاً بی‌نقص هستید. (رساله‌ی پولس به کولسیان 10 و 2:9).

- شما به خاطر مسیح، کاملاً بدون کاستی هستید. (معنای 'بلوغ' در متن اولیه به زبان یونانی \_ بدون عیب و نقص است). (رساله‌ی به عبرانیان 10:14).

### روز ششم \_ آزادی جدید شما

**دروغ:** «زندگی من هیچ ارزشی ندارد، زیرا من شکست خورده‌ام و مستحق مجازات و تنبیه هستم.»  
آیا شده است که گاه احساس کنید که شایستگی بخشیده شدن را ندارید؟ رحمت، نه برای شما، بلکه برای دیگران است. شما بارها شکست خورده و افتاده‌اید... شما درمانده و ناتوان هستید.

مجازات و تنبیه، زندگی توأم با جریمه و تاوان و آینده‌ای دردناک، درانتظار شما هستند. خدا می‌تواند نیکویی را از خیلی چیزها، بیرون آورد، اما از این آشفتگی سرسام‌آور شما، نمی‌تواند نیکویی خلق کند. به علاوه، چرا اصلاً باید برایش مهم باشد؟ مطمئناً محبت او از دست رفته است.

اگر چنین است، شما نیاز دارید تا بدانید که...

**حقیقت:** شما دارای ارزشی خدادادی هستید که نه براساس عملکرد گذشته‌ی شما، که بر مسیح است، که در شما زندگی می‌کند و به شما آزادی از سرزنش و اتهام را افاضه می‌فرماید.

- شما از اتهام، آزاد هستید. (رساله‌ی پولس به کولسیان 1:22).

- شما از سرزنش و نکوهش، آزاد هستید. (رساله‌ی پولس به رومیان 8:1).

- شما از اسارت شریعت، آزاد هستید. (رساله‌ی پولس به رومیان 7:4).

- شما از گناه، آزاد هستید. (رساله‌ی پولس به رومیان 6:11).

- شما از خشم و غضب خدا آزاد هستید. (رساله‌ی پولس به رومیان 5:9).

### روز هفتم \_ میراث جدید شما

**دروغ:** «زندگی من هیچ ارزشی ندارد اگر نتوانم از نگر مالی موفق شوم و میراث قابل توجهی از خودم به جا بگذارم.»

آیا شده است که گاه احساس کنید موفقیت و کامیابی تنها با اسکناس و اموال، اندازه‌گیری می‌شود؟ وقتی که حساب بانکی ته می‌کشد، آیا اوقاتتان تلخ نمی‌شود و چهره درهم نمی‌کشید؟ هفت روز در هفته، کار می‌کنید... کار می‌کنید... کار می‌کنید تا نیازهایتان را تأمین کنید، اما هنوز محتاج مواظبت از وجهه‌ی شخصی خودتان هستید.

- شما ساخته شده‌اید تا کار کنید و پول در بیاورید، شما محکوم به حمل تمام بارها به تنهایی هستید.
- اگر چنین است، شما نیاز دارید تا بدانید که...
- حقیقت:** شما دارای ارزشی خدادادی هستید، زیرا که به شما میراثی جدید، بخشیده شده است که آن تنها امنیت و اهمیت و توجه راستین و پایدار ممکن را فراهم می‌آورد.
- شما وارث خدا گشته‌اید. (رساله‌ی پولس به غلاطیان 4:7).
  - شما هرآنچه را که برای دیندار و خداترس بودن لازم است، به میراث برده‌اید. (رساله‌ی اول پطرس 1:3).
  - شما شریک طبیعت الاهی شده‌اید. (رساله‌ی دوم پطرس 1:4).
  - شما هر برکت روحانی را وارث گشته‌اید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 1:3).
  - شما حیات جاودانی را به ارث برده‌اید. (انجیل یوحنا 3:16).

برنامه‌ي دعاي کتاب‌مقدّسي شما

رساله‌ي اوّل يوحنا 3:1

رساله‌ي پولس به افسسيان 1:5

کتاب مزامير 27:10

رساله‌ي اوّل پطرس 1:3

رساله‌ي اوّل پولس به قرنتيان 6:11

رساله‌ي دوّم پولس به قرنتيان 5:17

رساله‌ي پولس به کولسيان 1:22

رساله‌ي اوّل پولس به قرنتيان 20 و 6:19

رساله‌ي دوّم پولس به قرنتيان 5:20

انجيل مٿي 16 تا 5:14

براي راهنمايي بيشتر درباره‌ي اين عنوان، هم‌چنين عنوان‌هاي: استعمال الكل و موادّ مخدر، سوءاستفاده‌ي جنسي در دوران كودكي، وابستگي متقابل، رويه‌ي عيب‌جويي، مكاتب و آيين‌ها، افسردگي، خانواده‌ي ازهم‌گسسته، چرا بايد رنج و شرارت وجود داشته باشد؟، ترس، بخشش و آموزش، حسّ تقصير، هم‌جنس‌گرآيي، اميد، تبعيض و تعصب، حسّ طرد شدگي، رستگاري، ارزش‌خويشتن، مديريت اضطراب و تشويش، پيش‌گيري از خودكشي، قرباني بودن، نگراني را نيز مشاهده كنيد.

## بیماری \_ مزمن و مهلك آرامی خدا در بحبوحه ی درد

مزمن و مهلك، دو واژه ای هستند که هیچکس نمیخواهد آن‌ها را در ارتباط با بیماری بشنود. شخص مبتلا به بیماری مزمن، جسمی رنجور و دردمند دارد و ممکن است که در سراسر عمر، با دردی ماندگار، روبرو باشد. بیماری مهلك، مرضی جسمانی همراه با این پیش‌بینی است که عمر بیمار، بیش از یکسال، نمی‌پاید، هرچند بیمار می‌تواند بیشتر عمر کند. هردوی این حالت‌های بیماری، می‌توانند ورطه‌ای تضعیف کننده، هم ازنگر جسمی و هم ازنگر عاطفی و احساسی باشند که با فعالیت‌ها و روابط اجباری همراه هستند. حیات معنوی و روحانی نیز می‌تواند رو به کاهش بگذارد و با گریه و فریاد سوزناک و گله‌آمیز توأم باشد که: "چرا باید این بلا سر من آید؟". در اوج درد و رنج، خدا مشتاق است تا با وعده‌ی حضور خود در زمان حال و برای ابد، آرامی و سلامتی را پدید آورد.

"هر بشری مانند گیاه است و تمام جلال او چون گل گیاه. گیاه پژمرده شد و گلش ریخت." (رساله‌ی اول پطرس 1:24).

### حقائق الهی درخصوص درد و رنج، چه هستند؟

"جان من از حزن، گداخته می‌شود، مرا موافق کلام خود، برپا دار." (کتاب مزامیر 119:28).

مشکلات، گذرا و جلال، جاویدان است. "از این جهت خسته‌خاطر نمی‌شویم، بلکه هرچند انسانیت ظاهری ما فانی می‌شود، لیکن باطن روزبه‌روز تازه می‌گردد. زیرا که این زحمت سبک ما که برای لحظه‌ای است، بار جاودانی جلال را برای ما زیاده و زیاده پیدا می‌کند. درحالی‌که ما نظر نمی‌کنیم به چیزهای دیدنی، بلکه به چیزهای نادیدنی، زیرا که آنچه دیدنی است، زمانی است و نادیدنی، جاودانی." (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 4:16 تا 18).

بدن شما برای زوال و تباهی، مقرر شده است. "تو خاک هستی و به خاک، خواهی برگشت." (کتاب پیدایش 3:19).

رنج و درد، با اجازه‌ی خدا است که شما را تعلیم دهد. "مرا نیکوست که مصیبت را دیدم، تا فرائض تو را بیاموزم." (کتاب پیدایش 3:19).

(کتاب مزامیر 119:71).

درد و رنج، چشمان شما را می‌گشاید تا خدا را ببینید.  
"از شنیدن گوش، درباره‌ی تو شنیده بودم؛ لیکن الآن  
چشم من تو را می‌بیند."  
(کتاب ایوب 42:5).

از طریق درد و رنج، زندگی‌ها، به شباهت تصویر مسیح،  
درمی‌آیند.

"می‌دانیم که به‌جهت آنانی که خدا را دوست می‌دارند و  
برحسب اراده‌ی او خوانده شده‌اند، همه‌ی چیزها برای خیریت  
(ایشان) باهم درکار می‌باشند. زیرا آنانی را که از قبل  
شناخت، ایشان را نیز پیش معین فرمود تا به‌صورت پسرش  
متشکل شوند تا او نخست‌زاده از برادران بسیار باشد."  
(رساله‌ی پولس به رومیان 29 و 8:28).

### **پنج مرحله‌ی مصیبت و اندوه، چه هستند؟<sup>1</sup>** **انکار - پرهیز از واقعیت دردناک**

- «پاسخ‌های آزمایش‌ها، به‌وضوح، اشتباه هستند.»  
- «احساس می‌کنم که حالم خیلی بهتر است... مطمئنم که  
دارم بهبود می‌یابم.»

### **خشم - رو آمدن احساسات و عواطف صادقانه**

- «چرا این اتفاق برای من افتاد؟»  
- «خدا منصف و عادل نیست!»

### **چانه زدن<sup>2</sup> - تلاش برای تغییر واقعیت**

- «من آدم خوبی نبوده‌ام. من عوض خواهم شد و خدا مرا  
خواهد بخشید.»

- «اگر به اندازه‌ی کافی، ایمان داشته باشم، خدا  
به‌گونه‌ای معجزه‌آسا، مرا شفا خواهد داد.»

### **افسردگی - احساس سرگشتگی و پریشانی به‌خاطر موقعیت**

- «من از اینکه این‌قدر به دیگران وابسته باشم،  
متنفرم.»

- «زندگی من تمام شده است، من سربار دیگران  
شده‌ام.»

### **پذیرش - بازیافتن چشم‌انداز مثبت**

- «خداوند، من برمی‌گزینم تا هرروزه، فیض تو را  
بپذیرم و از 'اقربانی' بیماری بودن، بیرون آمده  
و برای بسندگی و کفایت تو، شاهد و گواهی پیروزمند  
و درخشان باشم.»

- «من این روی‌داد را که طبق اجازه‌ی تو و به‌جهت  
نیکویی من و جلال تو است، می‌پذیرم.» (رساله‌ی پولس  
به افسسیان 21 و 3:20 را مشاهده کنید).



## آیا استفاده از دارو، نشانه‌ی کمبود و ضعف ایمان است؟

خدا ویژگی‌های دارویی و درمانی را در طبیعت، قرار داده است. شما بدون شك، می‌توانید درعین‌حال که به خدا ایمان دارید، از داروهایی که برای شما تجویز شده‌اند، نیز استفاده نمایید. کتاب حزقیال 47:12، بیان می‌دارد که خدا "برگها به‌جهت علاج"، ساخته است.

### به شخصی که بیماری مهلکی دارد، چه باید گفت؟

شاید بهترین کار، گفتن حقیقت باشد. درحالی‌که دانش پزشکی، هرگز کلام آخر محسوب نمی‌شود و معجزات، حتماً رخ

**پرسش:** من با ایمان به درگاه خدا دعا و نیایش کردم که مرا شفا بخشد، اما هیچ اتفاقی نیفتاد. مشکل کار در کجاست؟

**پاسخ:** خدا می‌تواند هرکس را در هرزمان و با هرشیوه‌ای، شفا و سلامتی بخشد. اما بسیاری از انسان‌های دین‌دار و خداترس که ایمانی خالصانه دارند، شفای جسمی نمی‌یابند. درعین‌حال که برای اراده‌ی خدا در زندگی خود، دعا می‌کنید، به‌دنبال شفای احساسی و عاطفی، روحی و روانی و روحانی و معنوی باشید.<sup>3</sup> هریک از مراحل مصیبت و اندوه را صادقانه و با روی باز، تجربه کنید و بدانید که خدا در وقت خود، دل شما را شفا خواهد بخشید.<sup>4</sup>

"[خدا] شکسته‌دلان را شفا می‌دهد و جراحتهای ایشان را می‌بندد."

(کتاب مزامیر 147:3).

می‌دهند، با این وجود، بیشتر بیمارانی که با مرض مهلك خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند، می‌دانند که بهتر نمی‌شوند. عدم صداقت و فریب، وقار و شأن و انگیزه‌ی آنان را برای داشتن ارتباطات و مناسباتی که پیش از مرگ، باید داشته باشند، از کف آن‌ها می‌رباید.

"مکر نمایید و با یکدیگر، دروغ مگویید."

(کتاب لاویان 19:11).

### چه چیزی را باید درباره‌ی مرگ، درک نمایید؟ مرگ، مقرر شده است.

پذیرش هدیه‌ی حیات و زندگانی از جانب خدا، به‌معنای پذیرش مرگ به‌عنوان بخشی از مقوله‌ی زندگی است. آن لحظه که شما به‌دنیا می‌آیید، درواقع، نخستین گام را به‌سوی مرگ، برداشته‌اید. بلوغ روحانی و معنوی، مرگ را بخشی از

برنامه‌ی خدا که در پی سقوط انسان، پدید آمد، برمی‌شمرد. مسیر بهبود و احیاء، راه به‌سوی درک صحیح برنامه‌ی کامل خدا برای زندگی شما می‌برد که آن نیز پیشرفت شما را در راه دگرگونی، تسریع می‌نماید - آن‌چنان که بلوغ شما در مسیح، روزی از ناله و فریاد 'چرا این اتفاق برای من افتاد؟'، سکوت اختیار می‌کند.

"برای هر چیز زمانی است... وقتی برای ولادت و وقتی برای موت."

(کتاب جامعه 2 و 3:1).

### مرگ، گذرگاه است

مرگ می‌تواند گذرگاهی به زندگی بی‌پایان (جاوید)، یا معبری به تباهی ابدی باشد. مرگ، پایان زندگی نیست، بلکه آغاز نوع جدیدی از حیات و زندگی است. ما با دلی که مشتاق زندگی همیشگی است، به دنیا آمده‌ایم، و تنها از طریق ایمان به مسیح است که می‌توانیم به وعده‌ی خدا برای زندگی جاوید، دست یافته و آن را از آن خود سازیم.

"تنگ است آن در و دشوار است آن طریقی که مؤدی به

حیات است و یابندگان آن کمند."

(انجیل لوقا 7:14).

### مرگ، الاهی است

واقعیت برای تمام مسیحیان این است که شما قبلاً مرده‌اید! اشتیاق خدا برای شما در مقام فرزند او، مردن برای نفس خود و سرسپردگی به حیات الاهی مسیح است که در شما زندگی می‌کند و حیات خویش را از طریق شما اعلان می‌دارد. حیات جاودان، از همان لحظه‌ای آغاز می‌شود که شما مسیح را می‌پذیرید.

"با مسیح مصلوب شده‌ام، ولی زندگی می‌کنم لیکن نه من

بعد از این، بلکه مسیح در من زندگی می‌کند. و زندگانی که

الحال در جسم می‌کنم، به ایمان بر پسر خدا می‌کنم که مرا

محبت نمود و خود را برای من داد." (رساله‌ی پولس به

غلاطیان 2:20).

### آسمان و بهشت، شبیه چیست؟

"[آسمان] جلال خدا را دارد و نورش مانند جواهر،

گران‌بها، چون یشم، بلورین [است]." (کتاب مکاشفه‌ی یوحنا 21:11).

آسمان، جایی است که خدا در آن ساکن می‌باشد (کتاب

اول پادشاهان 8:30) و جایی است که در آن هیچ...

- گرسنگی و تشنگی نیست

"دیگر هرگز گرسنه و تشنه نخواهند شد." (کتاب

مکاشفه‌ی یوحنا 7:16).

- ناله و درد نیست

"خدا هر اشكي را از چشمان ايشان پاك خواهد كرد. و بعد از آن... ماتم و ناله و درد، ديگر رو نخواهد نمود." (كتاب مكاشفهي يوحنا 21:4).

- مرگ يا ماتم نيست  
"بعد از آن، موت نخواهد بود و ماتم... ديگر رو نخواهد نمود."  
(كتاب مكاشفهي يوحنا 21:4).

- ناپاكي يا شرارت نيست  
"چيزي ناپاك يا كسي كه مرتكب عمل زشت يا دروغ شود، هرگز داخل آن نخواهد شد."  
(كتاب مكاشفهي يوحنا 21:27).

### **كمك به خانواده براي آماده شدن براي مرگ قريبالوقوع خود**

اگر خود شما گرفتار بيماري مهلكي هستيد، بهترين روش براي آرام كردن و كاستن از نگراني خانوادهي خود، برقرار كردن نظم و ترتيب در خانه است. شما مي‌توانيد تصميم‌هاي زيادي بگيريد كه به كم كردن بار غصه و اندوه عزيزان شما، كمك مي‌كند.<sup>5</sup>

"خداوند چنين مي‌گويد: «تدارك خانه‌ي خود را ببين، زيرا مي‌ميري و زنده نخواهي ماند.»".  
(كتاب دوّم پادشاهان 20:1).

به‌هنگام روبرو شدن با واقعيّت مرگ، موارد درپي آمده مي‌توانند به خانوادهي شما كمك كنند:

## وصیت‌نامه‌ی خود را تنظیم کنید

- يك وصیت‌نامه‌ی قانونی و الزام‌آور، تهیه کنید.
- فهرستی از موارد و اقلام ویژه برای هریک از اعضای خانواده و دوستان، تهیه کنید.
- سهم‌الارثی را برای کلیسای خود و مؤسسات خدماتی قابل اعتماد، درنگر بگیریید.
- برای اهدا کردن عضو بدن، دعا کنید.
- يك قیم رسمی تعیین کنید که اولویتهای شما را در تصمیم‌گیری‌های پزشکی، اعلان می‌دارد.
- رساله‌ی به عبرانیان 9:17 را مطالعه کنید.

## تمایلات خود را بازگو کنید

- کسی را که میل دارید مراسم خاک‌سپاری و یادبود شما را انجام دهد، انتخاب نمایید.
- اشعار، موسیقی‌ها و بخش‌هایی از کلام خدا را که متناسب و بامفهوم هستند، انتخاب کنید.
- تشییع‌کنندگان و نوازندگان مورد علاقه‌ی خود را برای مراسم خاک‌سپاری خود، تعیین کنید.
- سازمان‌هایی را که قرار است در مراسم یادبود شما شرکت کنند، مشخص نمایید.
- رساله‌ی به عبرانیان 11:22 را مطالعه کنید.

## برنامه‌ها و کارهای خود را مرتب و منظم کنید

- وکیل را با اختیارات قانونی وکالت برای رسیدگی به امور مالی، پولی و سایر تصمیمات قانونی خود، تعیین نمایید.
- مدارک و اسناد مهم را در يك‌جا، گرد آورید. (مدارکی همچون بیمه‌نامه، اوراق بهادار و سرمایه‌گذاری و کلید صندوق امانات.)
- چتر حمایتی قانونی برای هریک از افراد تحت تکفل خود، فراهم کنید.
- اسم افرادی را که باید با آنها تماس گرفته شود، یادداشت کنید. (وکلاء و مشاوران حقوقی، اعضای خانواده و بستگان و دوستان.)
- درمورد تصمیماتتان با افراد تحت تکفل خود، گفت‌وگو کنید.

- کتاب اول تواریخ 19 و 28:11 را مطالعه کنید.

## میراثی از محبت و عشق، از خود به‌جا بگذارید

- اهمیت و برجستگی ایمان مسیحی خود را با دیگران، درمیان بگذارید.
- درباره‌ی محبت و عشق، قدردانی و حق‌شناسی و کلماتی که همیشه می‌خواسته‌اید برزبان آورید، حرف بزنید.
- به افراد خاصی که درنگر دارید، نامه بنویسید، تلفن بزنید و به دیدنشان بروید.

- ارتباطات مخدوش و گسسته را با گفتن: «متأسفم» یا «لطفاً مرا ببخش»، اصلاح و ترمیم کنید.
- رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 4 و 1:3 را مطالعه کنید.

### ترس‌های خود را شناسایی کنید

|                         |  |
|-------------------------|--|
| ترس از مرگ              | زندگی خود را مورد ارزیابی و بررسی قرار دهید تا اطمینان حاصل کنید که با عیسی مسیح، رابطه‌ای شخصی دارید. |
| ترس از درد              | دردهای جسمی می‌توانند با استفاده‌ی به‌جا از داروهای مناسب، مهار شده و درمان شوند.                      |
| ترس تنهایی              | از خدا وعده فرموده است که هرگز شما ترك نخواهد کرد و هرگز شما را رها نخواهد نمود                        |
| ترس از ازدست دادن کنترل | خوب است که خدا کنترل را در دست دارد. او بهتر از ما مدیریت می‌کند                                       |
| ترس از ترك شدن          | خداوند، تدارك دهنده برای عزیزان شما، یعنی کسانی که احتیاج دارند تا به مسیح تکیه کنند، است.             |

"خدا ملجاء و قوّت ما است و مددکاری که در تنگی‌ها فوراً یافت می‌شود. پس نخواهیم ترسید." (کتاب مزامیر 2 و 1:46).

### به خدای خود، اعتماد کنید

- خدا از هرآنچه که برای شما اتفاق می‌افتد، هدفی دارد. (کتاب امثال سلیمان 19:21).
- افکار و راه‌های خدا، افکار و راه‌های شما نیستند. (کتاب اشعیا 55:8).
- خدا وعده فرموده است که در پس ابرهای تاریک آسمان شما، جای روشنی را فراهم می‌فرماید. (رساله‌ی پولس به رومیان 8:28).
- حتّی اگر شما خدا را ترك کنید، او شما را ترك نخواهد فرمود. (رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 2:13).

### قلب خود را تسلیم کنید

- اراده‌ی خود را به اراده‌ی او واگذارید و در او آرامی و سلامتی یابید. (انجیل متّی 26:39).
- برگزینید که در امید و فروتنی، روح مسیح را منعکس کنید. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:8).
- به مسیح اجازه دهید تا قلب شما را تقویت فرماید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 3:16).

- به روی دادهای زندگی خود، با قوت مسیح، واکنش نشان دهید. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).
- منتظر وعده‌ی امیدبخش خدا برای آینده باشید. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 2:9).

### **چگونه شخصی را که بیماری مهلکی دارد، به‌سوی مسیح راهنمایی کنم؟**

برای راهنمایی درباره‌ی این موضوع، به فصل مربوط به «رستگاری»، مراجعه نمایید.  
 آن هنگام که با بیماری و درنهایت، مرگ، مواجه می‌شوید؛ با فضا و منش فکری پولس، هم‌عقیده شوید:

"برحسب انتظار و امید من که در هیچ‌چیز خجالت نخواهم کشید، بلکه در کمال دلیری، چنان‌که همیشه، الآن نیز مسیح در بدن من جلال خواهد یافت، خواه در حیات و خواه در موت. زیرا که مرا زیستن مسیح است و مردن نفع." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 21 و 1:20).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
کتاب مزامیر 71 و 119:50، 73:26، 56:3، 23:4، 22:24، 10:17  
انجیل مرقس 14:36  
رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 12:9  
رساله‌ی اوّل پطرس 7 و 1:6  
رساله‌ی پولس به رومیان 8:18  
رساله‌ی پولس به فیلیپیان 1:21

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: استعمال الکل و مواد مخدر، تصمیم‌گیری،  
افسردگی، چرا باید رنج و شرارت وجود داشته باشد؟ ترس،  
وارستگی مالی، بهبودی و التیام سوگ و اندوه، امید، حسّ  
طرد شدگی، رستگاری، ارزش خویشتن، مدیریت اضطراب و  
تشویش، پیش‌گیری از خودکشی، قربانی بودن، نگرانی را نیز  
مشاهده کنید.

## دروغ و ناراستي توقف زوال و تباهي راستي

اگر قرار باشد هربار که دروغی می‌گویید، دماغتان اندکی درازتر شود، آیا ممکن است که از دروغ گفتن، دست بردارید؟ پینوکیو عروسکی چوبی بود که فرصت یافته بود تا تبدیل به پسری واقعی شود، اما تنها یک شرط وجود داشت: او می‌بایست از وجدانش، پیروی می‌کرد. هربار که دروغ می‌گفت، دماغش درازتر می‌شد.

پینوکیو هربار با مانعی در سر راهش مواجه می‌شد که — یا باید دروغ می‌گفت یا اینکه خجالت‌زده می‌شد، یا باید دروغ می‌گفت یا اینکه یک تفریح و سرگرمی را از دست می‌داد. هربار، دروغ گفتن، گزینه‌ی بهتری نسبت به راست‌گویی، به‌نگر می‌رسید. با گذشت زمان، او با تکرار دروغ‌گویی، وجدان خود را از دست داد که این کار، او را به گودال پریشانی و بیچارگی کشاند که با نیرنگ و فریب، همراه بود. به‌زودی، دماغ او از یک پا هم درازتر شد و او در زیر توده‌ای از افسانه‌ها مدفون گشت.

### آیا برخی از دروغ‌ها، بی‌ضرر هستند؟

خیر، این‌گونه نیست. با گذر زمان، تکرار دروغ، وجدان را می‌کشد. سپس دروغ گفتن، آسان و آسان‌تر و فریب‌نده می‌گردد.

- دروغ گفتن، بیان هر عبارت ناراست به‌قصد فریب و حقه است. (کتاب امثال سلیمان 4 و 3:27).
- حقیقت ناقص، بیان عبارتی است که تنها بخشی از آن حقیقی است و در آن قصد و نیت فریب و نیرنگ، دیده می‌شود. (کتاب پیدایش 13:12).
- شهادت دروغ، گواهی دروغین بر سوگند یاد شده است. (کتاب تثنیه 20 تا 19:16).
- فریب، ابراز آگاهانه و عمدی عقیده‌ای اشتباه از طریق بیان و گفتن یا از قلم انداختن و حذف کردن است. (کتاب مزامیر 2:12).
- دورویی و تزویر، شکلی از فریب است که طی آن، شخص دو عقیده‌ی متفاوت و متضاد را در کنار هم ابراز می‌دارد. (کتاب امثال سلیمان 3:11).
- دروغ مصلحت‌آمیز، بیان ناراستی است که بی‌ضرر و بی‌اهمیت، به‌نگر می‌رسد. (رساله‌ی به عبرانیان 3:13).



- بسیاری از انسان‌ها دروغ مصلحت‌آمیز می‌گویند، زیرا این دروغ، سریع و آسان بوده و ظاهراً ساده‌ترین راه برای برون‌رفت از وضعیت بغرنج و ناراحت‌کننده، می‌باشد.
- چون نمی‌توانم بگویم: «آن‌قدر خسته‌ام که نمی‌توانم درست فکر کنم.»
  - درعوض، می‌گویم: «برنامه‌های دیگری دارم.»
  - چون نمی‌توانم بگویم: «واقعاً عصبانی هستم.»
  - درعوض، می‌گویم: «هرچه می‌خواهی، ازنگر من اشکالی ندارد.»
  - چون نمی‌توانم بگویم: «پریشان و غمگین هستم.»
  - درعوض، می‌گویم: «سرم درد می‌کند.»
  - چون نمی‌توانم بگویم: «من واقعاً نمی‌خواهم تو را ببینم.»
  - درعوض، می‌گویم: «باید از شهر بیرون بروم.»
  - چون نمی‌توانم بگویم: «فراموش کردم که کتابی را که به من دادی، بخوانم.»
  - درعوض، می‌گویم: «هنوز خواندنش را تمام نکرده‌ام.»
  - چون نمی‌توانم بگویم: «هنوز چک را نفرستاده‌ام.»
  - درعوض، می‌گویم: «چک، پست شده است.»
  - چون نمی‌توانم بگویم: «پدر از فرط مشروب خوردن، از حال رفته است.»
  - درعوض، می‌گویم: «او به‌علت ابتلا به آنفولانزا، امروز در خانه مانده است.»

"هیچ خلقت از نظر او مخفی نیست، بلکه همه‌چیز در چشمان او که کار ما با وی است، برهنه و منکشف می‌باشد." (رساله‌ی به عبرانیان 4:13).

### چه چیزهایی ریشه‌ی اصلی دروغ گفتن هستند؟

- دروغ‌گویان، عمدتاً خود را دروغ‌گو نمی‌دانند. آن‌ها فقط تلاش می‌کنند تا نیازهایشان را برآورده سازند. آن هنگام که نیازهای خدادادی ما برای توجه و امنیت، برآورده نشده باشند - به‌ویژه در دوران کودکی - گرایش به تلاش برای برآورده ساختن این نیازها، به‌صورت نامشروع، پدید می‌آید.
- ازاین‌روی، دو علت اولیه‌ی دروغ گفتن عبارتند از:
- احساس بی‌توجهی و کم‌محلّی و دروغ گفتن، اهمیت بیشتری می‌یابد و
  - احساس عدم امنیت و دروغ گفتن برای جلوگیری از بد، احمق یا بی‌لیاقت به‌نگر رسیدن است.
- باورهای نادرست:**

- بی‌توجهی: «من نیاز دارم تا حقیقت را تغییر دهم، چون‌که حقیقت واقعی به اندازه‌ی کافی، مهم به‌نگر نمی‌رسد.»

- عدم امانیت: «من نیاز دارم تا حقیقت را تغییر دهم، چون‌که اگر راست بگویم، از آن‌چه که دیگران درباره‌ی من فکر می‌کنند یا نسبت به من انجام می‌دهند، به وحشت می‌افتم.»

### باور درست:

«خداوند، وعده فرموده است که همه‌ی نیازهای مرا برآورده فرماید. من به‌عنوان یک مسیحی، باید همیشه راست بگویم، چون‌که عیسی در من زندگی می‌کند و او راستی است! او به من قدرت خواهد بخشید تا به دروغ، غلبه کرده که بتوانم آینه‌ی سیرت و شخصیت او باشم.»

"خدای من همه‌ی احتیاجات شما را برحسب دولت خود در جلال، در مسیح عیسی، خواهد نمود." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).

### چگونه می‌توانید در وضعیت‌های دشوار، به راست‌گویی تشویق و ترغیب نمایید؟<sup>1</sup>

بدانید که نمی‌توانید همه را راضی نگاه دارید.  
"آیا الحال مردم را در رأی خود می‌آورم یا خدا را؟  
یا رضامندی مردم را می‌طلبم؟ اگر تابه‌حال رضامندی مردم را می‌خواستم، غلام مسیح نمی‌بودم."  
(رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10).

بدانید که شما مسئول احساسات هرکس دیگر نیستید.  
"هرکه استهزاء کننده را تأدیب نماید، برای خویشتن رسوایی را تحصیل کند، و هرکه شیرین را تنبیه نماید برای او عیب می‌باشد. استهزاء کننده را تنبیه منما، مبادا از تو نفرت کند، اما مرد حکیم را تنبیه نما که تو را دوست خواهد داشت. مرد حکیم را پند ده که زیاده حکیم خواهد شد. مرد عادل را تعلیم ده که علمش خواهد افزود." (کتاب امثال سلیمان 9 تا 9:7).

بدانید که شما می‌توانید حقیقت را به روش محبت‌آمیز، بیان کنید.

"در محبت، پیروی راستی نموده، در هرچیز ترقی نمایم در او که سر است، یعنی مسیح."  
(رساله‌ی پولس به افسسیان 4:15).

بدانید که شما شخص کاملی نیستید - هیچ‌کس، کامل نیست.

"جمیع ما مثل گوسفندان، گمراه شده بودیم و هریکی از ما به راه خود برگشته بود."  
(کتاب اشعیا 53:6).

بدانید که شما پاسخگوي واکنش ديگران به راستي و حقيقت نيستيد. شما در پيشگاه خدا پاسخگو هستيد تا حقيقت را بگوويد.

"پس هريکي از ما حساب خود را به خدا خواهد داد." (رساله ي پولس به روميان 14:12).

## راه هاي صادقانه و سياستمدارانه براي نه گفتن، چه هستند؟

هنگام فشار براي خريدن يك کالا:  
نگوويد: «الآن پول ندارم»، درصورتی که مقداری پول همراهمان هست.

بگوويد: «ممنونم، اما الآن مايل به خريد نيستم.»  
هنگامي که شخصي از شما ميخواهد تا بگوويد که او آنجا نيست، درصورتی که هست:

نگوويد: «متأسفم، او اينجا نيست.»  
بگوويد: «متأسفم، من به عنوان يك مسيحي نمي توانم اين کار را بکنم، اما خوشحال ميشوم که به او بگويم که الآن شما در دسترس نيستيد.»

هنگامي که از شما قرار ملاقاتي خواسته ميشود که نميخواهيد برويد:

نگوويد: «آنقدر سرم شلوغ است که نمي توانم بروم.»  
بگوويد: «از دعوتتان سپاسگزارم. احساس ميکنم که بهتر است که از شخص ديگري دعوت کنيد، اما خواهش ميکنم که اينرا بدانيد که دعوت شما براي من باعث افتخار است.»

هنگامي که از شما خواسته شده است تا براي يك برنامه ي کاري، وقت بگذاريد:

نگوويد: «بلي.»، آنهم وقتی که هدايت خداوند را حس نميکنيد.

بگوويد: «من از کار مؤثر شما قدرداني ميکنم، اما درگير کارهاي زياد ديگري هستم و وجدانم نميپذيرد که درگير برنامه ي کاري ديگري شوم.»

هنگامي که از شما خواسته ميشود تا خدمتي به فراخور توانايي خود در کليسا، به عهده بگيريد که درباره ي آن، آرامش نداريد:

نگوويد: «بلي.»، به خاطر آنکه ميترسيد که روي خدا يا شخص ديگري را به زمين اندازيد.

بگوويد: «من براي انجام اين کار، از روح خدا هدايت نميشوم، اما دعا ميکنم که خدا شما را به سوي شخص مناسب اين کار، هدايت فرمايد.»

"سخني که در مجلس گفته شود، مثل سيبهاي طلا در مرصع کاري نقره است."

(کتاب امثال سليمان 25:11).

## چگونه می‌توانید از ورطه‌ی فریب، رهایی یابید؟<sup>2</sup>

حتی دروغ‌های مصلحت‌آمیز هم وجدان را آلوده می‌کنند و چشم‌انداز ارتباطات روشن و شفاف را کدر و تاریک می‌سازند. شش مرحله‌ی درپی آمده را در مسیر ترمیم و احیاء، دنبال کنید و حقیقت ناقص را با صداقت و درستی، عوض کنید. آن وقت خواهید دید که راستی و حقیقت، همه‌ی افسانه‌های دروغین و نفرت‌انگیز شما را پایمال خواهد نمود! پادافره خدا را برای دروغ و نفرت او را از نیرنگ و فریب، کشف کنید.

"دروغ‌گویان را هلاک خواهی ساخت. خداوند شخص خونی و حيله‌گر را مکروه می‌دارد."

(کتاب مزامیر 5:6).

همت کنید تا کاملاً با خدا صادق باشید و به شکست‌ها و کوتاهی‌های خود، اقرار و اذعان کنید.

"اگر گوییم گناه نداریم، خود را گمراه می‌کنیم و راستی در ما نیست."

(رساله‌ی اول یوحنا 1:8).

حیطه‌های وسوسه‌ی شخصی خود را تشخیص و تمییز دهید. پیش از پاسخ دادن، بازایستید و فکر کنید.

"ای خداوند، بر دهان من نگاه‌بانی فرما و در لب‌هایم را نگاه دار."

(کتاب مزامیر 141:3).

تصمیم بگیرید که می‌خواهید زندگی شما، آیینه‌ی تمام‌نمای مسیح باشد که در شما زندگی می‌کند.

"آنانی را که از قبل شناخت، ایشان را نیز پیش معین فرمود تا به صورت پسرش متشکل شوند تا او نخست‌زاده از برادران بسیار باشد."

(رساله‌ی پولس به رومیان 8:29).

به قوت مسیح که در شما است، تکیه کنید تا شما را قادر سازد که متحول شوید.

"قوت هرچیز را دارم در مسیح که مرا تقویت می‌بخشد."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).

از راست گفتن، لذت ببرید، چراکه از ناراستی و دروغ‌گویی، بسی باارزش‌تر است.

"هرکه گناه خود را بپوشاند، برخوردار نخواهد شد؛ اما هرکه آن را اعتراف کند و ترک نماید، رحمت خواهد یافت."

(کتاب امثال سلیمان 28:13).

با دروغ گفتن، بهتر به نگر می‌رسید \_ لا اقل  
امیدوارید که این‌طور باشد.  
با راست گفتن، احساس بهتری دارید \_ مسیح در

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
کتاب امثال سلیمان 28:13، 19 و 26:18، 5:19، 22 و 12:19، 3:11  
رساله‌ی به عبرانیان 4:13  
رساله‌ی پولس به افسسیان 4:25  
کتاب مزامیر 3:141 و 30:119

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خانواده‌ی از هم‌گسسته، ترس، بخشش و آموزش، حس  
تقصیر، عادت‌ها و منش‌ها، امید، هویت، سلطه‌طلبی، حس‌پرد  
شدگی، ارزش‌خویشتن، مدیریت اضطراب و تشویش، بدرفتاری  
کلامی و احساسی، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

## سلطه طلبی

## تنگتر کردن حلقه‌ی سلطه

افراد سلطه‌طلب، تدبیرگران ماهری هستند. آنان هنر هدایت کردن دقیق و زیرکانه‌ی خود را به‌دقت طرح‌ریزی می‌کنند و با بهره‌جستن از راه‌کارهای غیرمستقیم، غیرمنصفانه یا فریبکارانه، اشخاص یا روی‌دادها را کنترل می‌کنند.<sup>1</sup> کسب رضایت انسان‌ها، ریشه‌ی سلطه‌طلبی است. آنانی که تحت سلطه قرار گرفته‌اند، به دیگران اجازه داده‌اند تا کنترلی بر آن‌ها داشته باشند که تنها خدا باید آن کنترل را داشته باشد. کتاب خروج 20:3، بیان می‌دارد که: "تو را خدایان دیگر غیر از من نباشد."

## سلطه‌طلبان چگونه دیگران را کنترل می‌کنند؟

## سلطه‌طلبی پرخاش‌جویانه

1. "باید‌های" طرح‌ریزی شده<sup>2</sup>

- «تو باید به من احترام بگذاری... باید نیازهای مرا برآورده کنی... باید مرا خوشحال کنی... باید به من امنیت دهی.»
- «تو به من بده‌کار هستی... تو می‌بایستی... تو مجبوری... تو احتیاج داری...»
- سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو انتظارات مرا برآورده نکنی، به سهل‌انگاری و اهمال، مژم می‌شوی.»
- درمقابل، کتاب مقدس چنین می‌گوید: "[محبّت]، نفع خود را طالب نمی‌شود." (رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 13:5).

## 2. فریادهای گوش‌خراش

- جیغ و فریاد، به‌عنوان راه‌کار فشار برای مرعوب کردن، تحقیر در انظار عمومی، یا تهدید شخصی.
- سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو کاری را که من می‌خواهم انجام ندهی، کاری می‌کنم که آرزو کنی که ای‌کاش آن‌را انجام داده بودی.»
- کتاب مزامیر 64:3، چنین می‌گوید: "[آنان] زبان خود را مثل شمشیر، تیز کرده‌اند و تیرهای خود یعنی سخنان تلخ را بر زه آراسته‌اند."

## 3. شمشیرهای طعنه‌آمیز

- خنجر شوخی‌های زننده، کلمات رکیک، تحقیرهای دردناک یا تمسخرهای شریرانه.

- سلطه طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو همان چیزی نباشی که من می‌خواهم، با حرف‌هایم، تو را تگه‌تگه می‌کنم.»

- آنانی که عیسی را مصلوب کردند: "استهزاءکنان می‌گفتند: «سلام ای پادشاه یهود!»". (انجیل متی 27:29).

#### 4. فریب و اغواگری جنسی

- گفتار فریبنده، پوشاک بدن‌نما، رفتارهای شهوانی، حرکات شهوت‌انگیز بدن.

- سلطه طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو خریدار من نباشی، مرد نیستی.»

- کتاب امثال سلیمان، درباره‌ی زنان اغواگر و سلطه‌جو، چنین هشدار می‌دهد: "او را از زیادتی سخنانش، فریفته کرد و از تملق لب‌هایش او را اغواء نمود." (کتاب امثال سلیمان 22 و 21:7).

#### 5. رگباری از احساسات هیجانی

- تمجید مفرط - برای چاپلوسی به جهت کنترل.

- هدایای فراوان - برای ایجاد حس الزام و اجبار.

- علاقه‌ی بیش‌ازحد - برای کسب امتیاز جنسی یا عاطفی و احساسی.

- پول بی‌حد و حصر - برای خریدن قدرت.

- سلطه طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو با انجام آنچه که من می‌خواهم به سخاوتمندی من پاسخ ندهی، فرد نم‌کنشناسی هستی.»

- درمقابل، کتاب امثال سلیمان 26:28، چنین می‌گوید: "دهان چاپلوس، هلاکت را ایجاد می‌کند."

#### 6. پیشنهادات موزیانه

- بازی تقصیر شماره‌ی یک: زن می‌گوید: «جان برای سارا یک خودرو نو خرید. معشوقه بودن باید جالب باشد.»

- بازی تقصیر شماره‌ی دو: شوهر می‌گوید: «ماری شوهرش را تشویق می‌کند تا هر وقت که می‌خواهد با دوستانش بیرون برود و تا هر زمان که می‌خواهد با آنها باشد. او خوشبخت است که چنین زنی دارد.»

- بازی تقصیر شماره‌ی سه: دوست می‌گوید: «کریس یک رفیق افسانه‌ای دارد که هر قدر که پول بخواهد به او می‌دهد و هیچ سؤالی هم از او نمی‌پرسد. او یک دوست واقعی است.»

- بازی تقصیر شماره‌ی چهار: نوجوان می‌گوید: «هیچ‌کدام از دوستانم، ساعت خاموشی و وقت خواب ندارند. داشتن چنین والدینی باید جالب باشد.»



- درمقابل، کتاب امثال سلیمان 26:24، چنین می‌گوید: "هرکه بغض دارد با لب‌های خود نیرنگ می‌نماید، و در دل خود فریب را ذخیره می‌کند."
  - سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «تو می‌بایستی هر نیاز مرا برطرف کنی، و اگر این کار را انجام ندهی، کاری می‌کنم که احساس گناه و تقصیر بکنی.»
- 7. جویندگان دلسوزی<sup>4</sup>**
- صحبت و رفتار عمدی محتاجانه... به همراه اطرافیان بدبخت و بیچاره... درمانده و کودکانه... ناامید مگر آن‌که یاررسی از راه برسد.
  - سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «تو باید مراقب دل من باشی و گرنه، فرد سنگدل و بی‌رحمی هستی.»
  - درمقابل، رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:5، چنین می‌گوید: "هرکس حامل بار خود خواهد شد."
- سلطه‌طلبی پرخاش‌جویانه‌ی منفعل**
- 1. رفتار توأم با سکوت**
- ترش‌رویی، قیافه‌ی تهدیدآمیز، بی‌اعتنایی، پشت خود را با سردی برگردانیدن، پاسخ ندادن به تماس تلفنی و باز نکردن در به‌عنوان تنبیه، امتناع از صحبت.
  - سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو کاری را که من می‌خواهم، انجام ندهی، موافقت من، حرف زدن من و جسم مرا نخواهی داشت.»
  - درمقابل، کتاب مزامیر 39:2، چنین می‌گوید: "من گنگ بودم و خاموش و از نیکویی نیز سکوت کردم و درد من به حرکت آمد."
- 2. به هم کوفتن/به هم زدن**
- با شدت به هم کوفتن درب کمد‌ها، درها، گوشی تلفن، کتاب‌ها.
  - سلطه‌طلبان به این اشاره دارند: «اگر تو انتظارات مرا برآورده نکنی، شایستگی حرف زدن با من را نخواهی داشت، ولی من حرف خودم را جور دیگری خواهم گفت.»
  - درمقابل، رساله‌ی پولس به افسسیان 4:26، چنین می‌گوید: "خشم گیرید و گناه مورزید. خورشید بر غیظ شما غروب نکند."
- 3. پوزخنده‌های اهانت‌آمیز**
- دهن‌کجی، حرکت دادن چشم‌ها، بالا انداختن ابروها، چپ کردن چشم‌ها.
  - سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر کاری را که من می‌خواهم، انجام ندهی، لایق احترام من نیستی.»
  - درمقابل، کتاب اشعیا 57:4، چنین می‌گوید: "بر که تمسخر می‌کنید و بر که دهان خود را باز می‌کنید و

زبان را دراز می‌نمایید؟ آیا شما اولاد عصیان و ذریت کذب نیستید؟".

#### 4. آه حسرت عمیق

- آه‌های باصدا، ناله‌های عمیق، گلایه‌های طولانی، لبان آویزان.
  - سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو انتظارات مرا برآورده نکنی، به تو خواهم گفت که چقدر برای تو نگران و پریشان هستم.».
  - کتاب ایوب 3:24، چنین می‌گوید: "ناله‌ی من، پیش از خوراکم می‌آید و نعره‌ی من، مثل آب، ریخته می‌شود.".
- #### 5. دست برداشتن از پشتیبانی و کمک
- خودداری از تعارفات، هدیه دادن، ابراز علاقه و پس دادن هدیه.
  - سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو معیارهای مرا رعایت نکنی، هیچ توجهی از جانب من نخواهی دید.».
  - درمقابل، پولس رسول به کلیسای قرن‌تیان، چنین می‌گوید: "در ما تنگ نیستید، لیکن در احشای خود تنگ هستید." (رساله‌ی دوّم پولس به قرن‌تیان 13 تا 6:11).

#### 6. طفره رفتن مصلحت‌آمیز

- کندي، دير کردن، نشنیدن و فراموش‌کاری تعمّدي.
  - سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر اختیار و کنترل را به دست من نسپاری، آن‌را از روش دیگری خواهم گرفت.».
  - درمقابل، رساله‌ی اوّل پولس به قرن‌تیان 13:5، چنین می‌گوید: "[محبّت] اطوار ناپسندیده ندارد.".
- #### 7. بغض و هق‌هق گریه<sup>5</sup>
- اشک‌های مصلحتی، صحبت همراه با گریه‌ی زیرکانه، داستان‌های سوزناک، گریه‌ی ممتد.
  - سلطه‌طلبان به این اشاره می‌کنند: «اگر تو نیازهای عاطفی و احساسی مرا برآورده نکنی، با به هم ریختن خود، توجه تو را جلب خواهم کرد و کاری می‌کنم که احساس گناه و تقصیر کنی.».
  - درمقابل، کتاب هوشع 7:14، چنین می‌گوید: "از دل خود نزد من استغاثه نمی‌نمایند بلکه بر بسترهای خود ولوله می‌کنند.".

### چرا انسان‌ها سلطه‌طلبی می‌کنند؟

- افراد سلطه‌جو تلاش می‌کنند تا...
- کاری کنند تا دیگران احساس تقصیر کنند.

- به دیگران بقبولانند تا آنچه را که آنها می‌خواهند، باور کنند.
  - دیگران را در يك رابطه و ارتباط، 'به قلب اندازند'، حتی اگر آن ارتباط، ناسالم و یکطرفه باشد.
  - از روبرو شدن با تعهدات و مسئولیت‌هایشان پرهیز کنند.
  - هنگامی که احساسی منفي نسبت به دیگران دارند، مثبت جلوه کنند.
  - برای خود، 'دلال'، 'سرپرست' و 'رهاننده' قرار دهند تا از آنها مراقبت کنند.
  - عمداً دیگران را سرگردان کنند.
  - دیگران را وادار کنند تا کاری را انجام دهند که معمولاً خودشان تمایلی به انجامش ندارند.
  - دیگران را وادار کنند تا برای آنها یا برای آسایش ایشان، احساس مسئولیت کنند.
  - عواطف و احساسات و منطق دیگران را کنترل کنند.
  - از واژگان مذهبی برای نفع شخصی استفاده کنند و باعث شوند تا به راه رفتن دیگران با خدا، زیان برسانند.
  - در جنگ برای گرفتن کنترل و اختیار، برنده شوند.<sup>6</sup>
- کتاب امثال سلیمان 26:24، فرد سلطه‌طلب را چنین توصیف می‌نماید: "هرکه بغض دارد با لب‌های خود نیرنگ می‌نماید، و در دل خود، فریب را ذخیره می‌کند."

### **چرا انسان‌ها به خود اجازه می‌دهند تا زیر سلطه قرار گیرند؟**

"متحمّل می‌شوید هرگاه کسی شما را غلام سازد، یا کسی شما را فروخورد، یا کسی شما را گرفتار کند، یا کسی خود را بلند سازد، یا کسی شما را بر رخسار طپانچه زند.".

(رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 11:20).

عموماً کسانی که زیر سلطه واقع شده‌اند، درک نمی‌کنند که چرا چنان آسان به ورطه‌ی خرسند ساختن دیگران، غلتیده‌اند. اما دلائل، درون را آشکارتر می‌سازند:

#### **هم‌ذات‌پنداری اشتباه با فرد سلطه‌جو**

- «من باید تو را در زندگی خودم داشته باشم.».
- «تو به زندگی من معنا و هدف می‌بخشی.».
- «من به موافقت تو برای احساس توجه و مهم بودن، نیاز دارم.».

راه‌حل: کتاب اشعیاء 2:22.

#### **اولویتهای نابه‌جا<sup>7</sup>**

- «آنچه دیگران فکر می‌کنند، از هرچیز دیگری مهم‌تر است.».

- « داوري و نگرهاي ديگران بر فكر و عقیده ي من، برتري و تقدّم دارند. ».

- « هدف، وسيله را توجيه مي‌کند؛ حتي اگر به قيمت انحراف وجدان من تمام شود. ».

راه‌حلّ: کتاب اعمال رسولان 24:16.

### هراس از عدم توافق

- « از ترس اينکه مبادا ديگران عصباني شوند، نمي‌توانم نه بگويم. ».

- « از اينکه طرد و رانده شوم، مي‌ترسم. ».

- « نمي‌توانم جلوي کسي که به موافقتش نياز دارم، به ايستم. ».

راه‌حلّ: کتاب مزامير 6 و 3:5.

### پذيرش برپايه ي عملکرد

- « تنها به خاطر آنچه که انجام مي‌دهم، مورد پذيرش هستم. ».

- « تنها اگر کار من مورد قبول واقع شود، ارزش خواهم داشت. ».

- « تنها اگر ديگران را خشنود سازم، ارج و قرب خواهم داشت. ».

راه‌حلّ: انجيل لوقا 12:7.

### تحت کنترل شخصيت يا قدرت

- « من با آنچه که فرد سلطه‌جو... ».

... انجام مي‌دهد يا انجام نمي‌دهد،

... مي‌خواهد يا ميل دارد،

... تهديد به انجامش مي‌کند، کنترل مي‌شوم. ».

راه‌حلّ: رساله ي پولس به غلاطيان 5:1.

### حالت تدافعي نسبت به رابطه و ارتباط

- « نمي‌توانم بفهمم که چرا رابطه و ارتباط، ناسالم است. ».

- « نمي‌توانم نياز براي تغيير را درک کنم. ».

- « من مايل به انجام هيچ کاري براي تغيير رابطه و ارتباط نيستم. ».

راه‌حلّ: کتاب امثال سليمان 29:25.

### توجيه فرد سلطه‌جو

- « منظور او اين رفتار نبود. ».

- « او نمي‌تواند اينطوري باشد. ».

- « او واقعاً مايه ي دردسر و آزار من نيست. ».

راه‌حلّ: کتاب امثال سليمان 27:5.

## ریشه‌ی اصلی زیر سلطه قرار گرفتن در چیست؟ باور نادرست:

«برای این‌که احساس خوبی درباره‌ی خودم داشته باشم، باید موافقت دیگران را جلب کنم.»

### باور درست:

«من نباید برای دلخوشی دیگران زندگی کنم، بلکه در عوض باید به‌خاطر داشته باشم که خدا تمام احتیاجات درونی مرا برآورده خواهد فرمود، زیرا او مرا کاملاً می‌پذیرد و بدون قیدوشرط، مرا دوست دارد.»

"خداوند چنین می‌گوید: «ملعون باد کسی که بر انسان توکل دارد و بشر را اعتماد خویش سازد و دلش از یهوه منحرف باشد... مبارک باد کسی که بر خداوند توکل دارد و خداوند اعتماد او باشد.»"  
(کتاب ارمیاء 7 و 17:5)

## چگونه می‌توانید از سلطه‌پذیر بودن، دست بردارید؟

دیگر به فردی که بر شما سلطه دارد، اجازه ندهید تا شما را در معبرهای گناه و تقصیر، به‌هرجا که می‌خواهد ببرد. مسیر احیاء و بهبودی، در وهله‌ی نخست با گذاردن ارتباط خود در مسیح، آغاز می‌گردد و در راه دگرگونی، به بلوغی مسیح‌گونه، رشد و ترقی می‌یابد.

### تصمیم بگیرید تا به فرد سلطه‌جو، وابسته نباشید.

عزم خود را جزم کنید که شما...<sup>8</sup>

- رابطه‌ی وابسته‌ی ناسالمی دارید و آن‌را به درگاه خدا اعتراف کنید.
  - خواهان این هستید که تنها با خدا رابطه‌ای داشته باشید که او را جلال می‌دهد.
  - برای برآورده شدن ژرفترین نیازهای خود، به خداوند، وابسته خواهید بود.
- (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).

### انتظار تشدید خشم و ناراحتی را داشته باشید.

توقع نداشته باشید که فرد سلطه‌جو...<sup>9</sup>

- تصمیم شما را درک کرده یا با آن موافقت کند.
- به سلطه‌جو بودن خود اذعان داشته باشد.
- خواهان دست برداشتن از کنترل شما و رها کردن شما باشد.

(کتاب مزامیر 4 و 31:3).

### خودتان را برای درد و رنج، آماده کنید.

بپذیرید که...<sup>10</sup>

- تغییر و عوض شدن، دردناک است، اما در وقت مناسب، آرامی و سلامتی خواهید یافت.
- اگر تغییر نکنید، در رنج و درد، خواهید ماند و آرامی و سلامتی از شما دور خواهد شد. (کتاب ایوب 3:26).

### روش‌های فرد سلطه‌جو را مورد بررسی و آزمایش قرار

دهید.

- از خدا بخواهید تا چشمان شما را به شیوه‌هایی را که طی آن‌ها زیر سلطه قرار گرفته‌اید، بگشاید.
- از خود بپرسید: «من چگونه زیر سلطه قرار گرفته‌ام؟». راه‌کارهای خود را برای تغییر و عوض شدن، یادداشت کنید.
- از دوستی قابل اعتماد بخواهید تا به شما کمک کند تا نقاط کور را ببینید و برنامه‌ای برای عمل را تقویت بخشید. (کتاب امثال سلیمان 22:3).

## فرد سلطه‌جو را از لزوم تغییر و عوض شدن، آگاه کنید.<sup>11</sup>

- اذعان کنید که اشتباه کرده‌اید.
- «من به این درک رسیده‌ام که در شیوه‌ی ارتباط با تو مرتکب اشتباه شده‌ام. گاه حرفی نمی‌زدم، چون می‌ترسیدم. این برای هیچ‌کدام ما سالم و مناسب نیست.»
- التزام و سرسپردگی خود را بیان دارید.
- «من واقعاً به تو اهمیت می‌دهم. می‌خواهم بدانی که من متعهد شده‌ام که عوض شوم. من باور دارم که در نهایت می‌توانیم رابطه‌ی بسی سالم‌تر داشته باشیم.»
- اگر ادامه‌ی ارتباط، مناسب نیست، تصمیم خود را ابراز دارید.
- «ما نمی‌توانیم به چنین رابطه‌ی ادامه دهیم، درحالی‌که همان اشخاصی باشیم که باید در پیشگاه خدا حاضر شوند.» (رساله‌ی به عبرانیان 12:1).
- در مقام دفاع از خود، برنیایید.**
- حتی اگر به نامهربانی و بی‌مهری، متهم شده‌اید، می‌توانید برگزینید تا...<sup>12</sup>
- ساکت باشید، اما از سکوت، به‌عنوان اسلحه استفاده نکنید.
- حقیقت را تنها يك یا دوبار بیان دارید: «متأسفم که چنین احساسی داری.» «چیزی که تو گفتی، حقیقت ندارد.» «این حرف دل من نیست.»
- بگویید: «من درک می‌کنم که تو فکر می‌کنی من سنگدل هستم، اما خواسته‌ی من سالم و درست شدن است.» (کتاب جامعه 3:7).

## انتظار داشته باشید که فرد سلطه‌جو، راه‌کارهای دیگری را هم امتحان کند.

- فرد سلطه‌جو...<sup>13</sup>
- ممکن است که برای به‌چنگ آوردن دوباره‌ی کنترل، به استفاده از شیوه‌های دیگر روی آورد.
  - باید بدانند که شما از این روش‌های جدید، آگاهی دارید.
  - باید مشاهده کند که این شیوه‌های جدید، راه به‌جایی نخواهند برد.

(کتاب امثال سلیمان 14:24).

**احتیاج خود را برای برآورده ساختن تمام نیازهای فرد سلطه‌جو، به فراموشی بسپارید.**  
به‌خاطر داشته باشید که...

- خدا مقرر نفرموده است که کسی تمامی احتیاجات یکنفر دیگر را برآورده نماید.
- اگر شما کلیه نیازهای شخص سلطه‌جو را برطرف کنید، آنگاه آن فرد، دیگر احتیاجی به خداوند نخواهد داشت.
- شما نیاز دارید تا تمرکز فرد سلطه‌طلب را به خداوند، به‌عنوان یگانه برآورنده نیازها، معطوف نمایید.

(کتاب مزامیر 5 و 37:4).

### تلاش کنید تا رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10 را به‌خاطر

گاه، مهم‌ترین از خودگذشتگی که می‌توانید انجام دهید، آن است که از راضی کردن مردم، دست بردارید. این بدان معنا است که شما برگزیده‌اید تا دل شخص دیگری را به‌دست نیاورید، بلکه اینک می‌خواهید تا خداوند را خرسند و خشنود سازید.

### بسپارید و حفظ کنید.

- پیوسته از خود بپرسید: «آیا اَلحال مردم را در رأی خود می‌آورم یا خدا را؟ یا رضامندی مردم را می‌طلبم؟ اگر تا به حال رضامندی مردم را می‌خواستم، غلام مسیح نمی‌بودم.»
- به‌یاد داشته باشید که شما "به تازگی ذهن خود، تبدیل شده‌اید." (رساله‌ی پولس به رومیان 12:2).
- تصدیق کنید که فکر مسیح به شما افاضه شده است تا افکار شما را جهت بخشد. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 2:16).

### خشنودی و خرسندی خدا را در وهله‌ی نخست قرار دهید.

- شما نباید به هر قیمت ممکن، آرامی را به‌دست آورید.
- عیسی آرامی و سلامتی را به هر قیمت ممکن نمی‌خواست.
- اعتماد خود را به خدا، حفظ کنید و از هیچ‌کس ترسان نباشید.

"خداوند نور و نجات من است؛ از کج بترسم؟ خداوند ملجاء جان من است؛ از کج هراسان شوم؟".  
(کتاب مزامیر 1:27).



برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب خروج 20:3

کتاب امثال سلیمان 29:25

کتاب امثال سلیمان 12:18

رساله‌ی اوّل یوحنا 4:18

رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 1:7

کتاب ارمیاء 7 و 17:5

رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:4 و 1:10

کتاب مزامیر 31:3

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خشم، سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی،  
وابستگی متقابل، روحیه‌ی عیبجویی، طلاق، خشونت خانوادگی،  
چرا باید رنج و شرارت وجود داشته باشد؟، ترس، بخشش و  
آمرزش، حسّ تقصیر، عادت‌ها و منش‌ها، امید، دروغ و  
ناراستی، حسّ طرد شدگی، ارزش خویشتن، مدیریت اضطراب و  
تشویش، بدرفتاری کلامی و احساسی، نگرانی را نیز مشاهده  
کنید.

## سحر و جادو برملا کردن کردار تاریکی

اگر شخصی این پرسش را مطرح سازد که: «مشکل سحر و جادو دقیقاً در چیست؟»، بیشتر مردم نمی‌دانند که چگونه پاسخ دهند. شما چه پاسخی به این پرسش می‌دهید؟ واژه‌ی سحر و جادو، توصیفی بر هر عملی است که برای به دست آوردن نیروی مافوق طبیعی یا دانشی سوای خدای کتاب مقدس، تلاش می‌کند.<sup>1</sup> عموماً سحر و جادو به پنج دسته‌ی: خرافات، پیش‌گویی و طالع‌بینی، احضار ارواح، شعبده‌بازی و فراروان‌شناسی؛ تقسیم‌بندی می‌شوند.<sup>2</sup> واژه‌ی سحر و جادو *occult*، از کلمه‌ی لاتین *occultus* گرفته شده است که به معنای 'مخفی، پوشیده شده و پنهان' می‌باشد.<sup>3</sup> سحر و جادو، تنها یک ورطه‌ی خدعه و فریب نیست، بلکه گودالی نهان در سرگشتگی و تاریکی است. در کتاب لاویان 7 و 20:6، خدا چنین می‌فرماید:

"و کسی که به سویی صاحبان اجنه و جادوگران توجه نماید، تا در عقب ایشان زنا کند، من روی خود را به ضد آن شخص خواهم گردانید، و او را از میان قومش منقطع خواهم ساخت. پس خود را تقدیس نمایید و مقدس باشید، زیرا من یهوه خدای شما هستم."

### چه چیز در پرداختن به سحر و جادو را می‌گشاید؟ موهومات و خرافات

سحر و جادوگری، اغلب با اعتقاداتی ناپایدار و متزلزل - برپایه‌ی سنت -، آغاز می‌شوند که در ارتباط با اشیاء یا اعمالی هستند که تصور می‌شود قدرتی مافوق طبیعی دارند. رساله‌ی پولس به کولسیان 2:8، چنین می‌گوید: "باخبر باشید که کسی شما را نرباید به فلسفه و مکر باطل، برحسب تقلید مردم و برحسب اصول دنیوی نه برحسب مسیح."

مثال‌هایی از سنت‌ها، عبارتند از:

- **بدشانسی** - قدرتی مافوق طبیعی برای گربه‌ی سیاه، شکستن آئینه، راه رفتن زیر نردبان، عدد سیزده و چشم شور؛ قلمداد می‌شود.
- **خوش‌شانسی** - قدرتی مافوق طبیعی برای پنجه‌ی خرگوش، شیدر چهار برگ، نعل اسب، زدن به تخته، بلور، طلسم، نظر قربانی، اشیاء مذهبی؛ قلمداد می‌شود.

#### غیب‌گویی

غیب‌گویی، تلاش برای 'استنباط' یا پیش‌گویی آینده است. کتاب ارمیا 29:8، علیه این کار، چنین هشدار می‌دهد:

"یهوه صبايوت خدای اسرائیل چنین می‌گوید: «مگذارید که انبیاء شما که در میان شما هستند و فالگیران شما را فریب دهند و به خواب‌هایی که شما ایشان را وامی‌دارید که آن‌ها را ببینند، گوش مگیرید." . آنچه در پی آمده است، برخی از شکل‌های گوناگون غیب‌گویی به حساب می‌آیند:

- *طالع‌بینی از روی ستارگان* \_ مطالعه درباره‌ی موقعیت ستارگان و سیاره‌ها، برای کشف تأثیر احتمالی آن‌ها بر انسان‌ها و رخ داده‌ها.

- *فال‌گیری با ورق* \_ خواندن کارت‌های فال‌بینی یا یک دست ورق پنجاه و دو تایی.

- *طالع‌بینی با استفاده از رمل و اسطرلاب* \_ پیش‌گویی آینده، بر اساس تقسیم سال به دوازده بخش برمبنای علامت‌های برج‌های دوازده‌گانه و تعیین تأثیر مافوق طبیعی آن‌ها بر زمان، تاریخ تولد و هم‌راستایی ستارگان.

- *بازی رمزی با اعداد* \_ قلمداد کردن قدرت برای اعدادی هم‌چون تاریخ تولد شما.

- *کف‌بینی* \_ یا کف‌خوانی و خواندن خطوط کف دست.

- *بازی‌های روانی* \_ استفاده از بازی‌هایی هم‌چون صفحه‌ی حروف احضار روح و هشت توپ جادویی برای یافتن پاسخ‌ها.

- *ترکه و آونگ* \_ استفاده از چنین اشیاء که بنا به اعتقاد برخی، محلّ اشیاء و افراد گم‌شده را تعیین و یا نوع بیماری را تشخیص می‌دهند.

- *بلوربینی* \_ چشم دوختن به گوی بلورین، آب یا آینه.

- *جادو کردن* \_ طلسم کردن.

- *فال چای یا قهوه* \_ خواندن برگ‌های چای رها شده در یک ظرف یا ته فنجان و شکل‌های مبهم باقی‌مانده‌ی قهوه در دیواره یا ته فنجان.

- *جادو/گمانه‌زنی برای آب* \_ استفاده از ترکه‌ی غیب‌گویی برای تعیین محلّ آب، معدن یا نفت.

"مگذارید که انبیاء شما که در میان شما هستند و

*فالگیران شما، شما را فریب دهند.*"

(کتاب ارمیاء 29:8).

در ارتباط با طالع‌بینی از روی ستارگان، باید گفت که اثبات شده است که چنین ادعاهایی معتبر نیستند. به ویژه آن‌که طالع‌بینی از روی ستارگان، سه مشکل عمده دارد.<sup>4</sup> مشکل علمی: طالع‌بینی از روی ستارگان، برپایه‌ی اعتقادی قدیمی است که باور داشت که خورشید به دور زمین می‌گردد، ولی دانش اثبات کرده است که این زمین است که به دور خورشید

می‌گردد.<sup>5</sup> مشکل جامعه‌شناختی: از آنجا که طالع‌بینی از روی ستارگان، برپایه‌ی تاریخ و محل دقیق تولد شخص است، دوقلوهای همسان، باید آینده‌ای همسان داشته باشند، حال آن‌که این‌گونه نیست! یکی از آن‌ها ممکن است که استاد دانشگاه باشد و دیگری شاید حتی دوره‌ی دبیرستان را هم به‌پایان نرسانیده باشد! و سپس مشکل کتاب‌مقدسی: طالع‌بینی از روی ستارگان، با کلام خدا مغایرت دارد.

"پس تقسیم‌کنندگان افلاک و رصدندان کواکب و آنانی که در غزه‌ی ماه‌ها اخبار می‌دهند، به‌ایستند تو را از آنچه بر تو واقع شدنی است نجات دهند. اینک مثل کاه‌بُن شده، آتش ایشان را خواهد سوزانید.".

(کتاب اشعیاء 14 و 13:47).

### احضار ارواح

احضار روح، تلاش برای گفت‌وگو با دنیای نادیدنی از طریق شیوه‌های گوناگون است. کتاب لایوان 19:31، چنین می‌گوید: "به اصحاب اجنه توجه کنید، و از جادوگران پرسش نمایید، تا خود را به ایشان نجس سازید. من یهوه هستم." آن‌چه در پی آمده است، برخی از شکل‌های گوناگون احضار ارواح، به حساب می‌آیند:

- انتقال و گذر - راهنما یا واسط روح، گذرگاهی برای تبادل اطلاعات از دنیای ارواح شخص مرده به فرد زنده است که طالب گفت‌وگو می‌باشد. این افراد واسط، در موقعیتی میان هردو دنیا قرار دارند.

- روح‌های آشنا - یک روح همراه و همدم "آشنا"، معمولاً در قالب یک حیوان کوچک، حلول کرده و برای خدمت و محافظت آن شخص، نگاه داشته می‌شود.

- هالووین (روز اولیاء) - روزی که اعتقاد بر این است که روح‌های مردگان، در زمین، پرسه زده و سرگردان هستند و به اعمال خشونت‌آمیز، دست می‌زنند و روزی است که اعمال جادوگری برای قدرت و محافظت، در آن انجام می‌گیرند.

- تجسم و تجسد - آشکار و ظاهر شدن جسمانی روح‌ها، اشباح یا اوهام.

- ارتباط با مردگان - سخن گفتن با ارواح مردگان.

- روان‌سنجی - دانش به‌دست آمده از طریق ارتباط و تماس با اموال شخصی.

- تجدید جسم و تناسخ - اعتقاد بر این‌که روح شخص از طریق چرخه‌ی بی‌انتهای مرگ و دوباره زاده شدن، از شخصی به شخص دیگر، منتقل می‌شود. این اعتقاد در میان آیین‌های هندو و بودا، بسیار رایج و متداول است.

- جلسه‌ی احضار ارواح - گردهم‌آیی برای گفت‌وگو با روح.
- روح‌های جنسی و شهوانی - تماس جنسی با روح‌های نامرئی.
- جن‌گیری - روح‌های نیاکان و اجداد.
- نوشتن ارواح - نوشتن به‌صورت خودکار تحت تأثیر ارواح.
- راهنمایی ارواح - روحی شریر که برای دوستی و محافظت شخص، پدیدار می‌شود.  
 "چون ایشان به شما گویند که از اصحاب اجنه و جادوگرانی که جیک‌جیک و زمزمه می‌کنند، سؤال کنید، (گویید) «آیا قوم از خدای خود سؤال نمایند و آیا از مردگان به‌جهت زندگان، سؤال باید نمود؟»".  
 (کتاب اشعیا 8:19).
- آیا اجداد درگذشته می‌توانند به زندگان، کمک کرده یا به آن‌ها زیان برسانند؟ خیر، این‌گونه نیست. مرده، هیچ نمی‌داند. بنابه گفته‌ی کتاب‌مقدس، شخصی که مرده است، نسبت به آنچه که در زمین رخ می‌دهد، هیچ دانش یا احساسی ندارد؛ و آن‌ها هیچ‌گونه توانایی برای مداخله در زندگی این جهان ندارند. اما روح شریر، می‌تواند بدلی تقلبی از شخص مرده باشد.  
 "زندگان می‌دانند که باید بمیرند، اما مردگان هیچ نمی‌دانند و برای ایشان دیگر اجرت نیست؛ چون‌که ذکر ایشان فراموش می‌شود. هم محبت و هم نفرت و حسد ایشان، حال نابود شده است و دیگر تابه‌ابد برای ایشان از هرآنچه زیر آفتاب کرده می‌شود، نصیبی نخواهد بود."  
 (کتاب جامعه 9:5 و 6).
- آیا در کتاب‌مقدس، به واسطه و کانال بودن، اشاره‌ای شده است؟ اگرچه ذکر از اسم به‌میان نیامده است، با این‌وجود، واسطه بودن، ورودی چشم‌گیر و بی‌درنگ پس‌از آفرینش آدم و حوا در باغ عدن دارد. مار، کانال و واسطه‌ای برای رسانیدن پیام شیطان به حوا شد. اما به‌موجب شخصیت و ذات شیطان، این پیام، دروغ و ناراست بود.  
 "مار از همه‌ی حیوانات صحرا که خداوند خدا ساخته بود، هشیارتر بود. و به زن گفت: «آیا خدا حقیقتاً گفته است که از همه‌ی درختان باغ نخورید؟»... مار به زن گفت: «هرآینه نخواهید مرد!»."  
 (کتاب پیدایش 3:1 و 4).
- "اژدهای بزرگ انداخته شد، یعنی آن مار قدیمی که به ابلیس و شیطان مسما است که تمام ربع‌مسکون را می‌فریبد. او بر زمین انداخته شد و فرشتگانش با وی انداخته شدند."

(كتاب مكاشفه يوحنا 12:9).

## جادو / افسون

جادو و افسون، به معنای تلاش برای کنترل و در اختیار گرفتن نیروهای دنیا با طلب قدرت مافوق طبیعی از دنیای ارواح و از طریق شیوه‌های گوناگون است. کتاب حزقیال 13:20، چنین می‌فرماید: "خداوند یهوه چنین می‌گوید: «اینک من به ضد بالش‌های شما هستم که به واسطه‌ی آنها، جان‌ها را مثل مرغان صید می‌کنید. و آنها را از بازوهای شما خواهم درید و کسانی را که جان‌های ایشان را مثل مرغان صید می‌کنید، رهایی خواهم داد.»"

### کانال‌ها و مجراهای جادو

اشیائی همچون عروسک‌های سیاه افسون‌گر، نظر قربانی، طلسم، معجون جادویی، دسته‌ی مو، استخوان [جناغ] مرغ، پوشاک، صدف.

عبارت‌هایی همچون مناجات، سحر و افسون، جذب، لعنت، ورد و دعا، تمسک به ارواح.

### گونه‌های جادو و سحر

جادوی سیاه که خواسته‌ای شریرانه است و در آن از قدرت‌های روحانی برای 'مقاصد پلید و شریرانه، همچون منفعت شخصی یا آزار و زیان به رقیبان و دشمنان، استفاده می‌شود.'<sup>6</sup>

جادوی سپید که تمایلی برای 'خوبی' است و در آن از تشریفات، برای جاری شدن شفا و سلامتی، باروری و حاصلخیزی و اطلاع از عالم غیب، استفاده می‌شود.<sup>7</sup>

جادوهای نوین و امروزی که شامل کتاب‌ها، تصاویر و فیلم‌های ویدیویی و بازی‌های رایانه‌ای است که شخصیت‌های آنها، دارای قدرت‌های جادویی هستند و کسانی که از این بازیکن‌ها و رهبران آن استفاده می‌کنند، به سراغ همین قدرت‌ها می‌روند و آنها را می‌جویند.

جادوگری نوین، ریشه در 'مذهب باستانی' دارد که گاه آن را 'تردستی' از یک 'جادوگر' می‌خوانند.<sup>8</sup> بسیاری درگیر جادوگری نوین می‌شوند، بدون آن‌که بدانند توسط همان سرچشمه‌ی قدرت جادوگری، جذب می‌شوند.

شیطان‌پرستی، پرستش و عبادت شیطان است. از نشانه‌های آن می‌توان به تمسخر مسیحیت یا تجلیل و تکریم قدرت‌های شریرانه و پست، اشاره کرد. شیطان‌پرستی به شیوه‌های مختلفی در میان افراد، رواج دارد. برخی بیعت و وفاداری خود را به شخص شیطان، اعلان می‌کنند و جادوی سیاه، خون‌خواهی و نفرت و قربانی کردن تشریفات را اجرا می‌کنند. بعضی دیگر، به شیطان به‌عنوان یک موجود شخصی اعتقاد ندارند، اما با این حال، شیطان‌پرستی را راهی برای فرونشاندن عطش قدرت فردی، و نیز راهی برای افراط و عیاشی و راحت‌طلبی در زندگی، برمی‌شمرند.<sup>9</sup> اعمال شیطانی دربردارنده‌ی جادوی سیاه، قطع عضو، قربانی جنسی، کشتن

حیوانات و انسان‌ها، خوردن گوشت انسان، و آشامیدن خون است.

"تفأل نزنید و شگون مکنید." (کتاب لاویان 19:26).

### جادوگری

حقائق مرتبط با جادوگری چه هستند؟

- جادوگری از جانب خدا، منع شده است.  
"در میان تو کسی یافت نشود که پسر یا دختر خود را از آتش بگذرانند، و نه فال‌گیر و نه غیب‌گو و نه افسونگر و نه جادوگر." (کتاب تثنیه 18:10).
- جادوگری، خدا را به خشم می‌آورد.  
"پسران خود را در وادی ابن‌هئوم از آتش گذرانید و فال‌گیری و افسون‌گری و جادوگری می‌کرد و با اصحاب اجنه و جادوگران مراوده می‌نمود و در نظر خداوند شرارت بسیار ورزیده، خشم او را به هیجان آورد."  
(کتاب دوم تواریخ 33:6).
- جادوگری، توسط خدا نابود خواهد شد.  
"جادوگری را از دست تو تلف خواهم نمود که فال‌گیران، دیگر در تو یافت نشوند."  
(کتاب میکاه 5:12).
- جادوگری، آرامش را برهم می‌زند.  
"[یهو] جواب داد: «چه سلامتی، مادامی‌که زناکاری مادرت ایزابل و جادوگری وی اینقدر زیاد است؟»."  
(کتاب دوم تواریخ 9:22).
- جادوگری، انسان‌ها را به بردگی می‌کشاند.  
"از کثرت زنای زانیه‌ی خوش‌منظر که صاحب سحرها است و اُمّت‌ها را به زناهای خود و قبایل را به جادوگری‌های خویش می‌فروشد."  
(کتاب ناحوم 3:4).
- جادوگری، مانعی برای ورود به پادشاهی و ملکوت خدا است.  
"و اعمال جسم، آشکار است، یعنی زنا و فسق و ناپاکی و فجور، و بُت‌پرستی و جادوگری و دشمنی و نزاع و کینه و خشم و تعصب و شقاق و بدعتها، و حسد و قتل و مستی و لهوولعب و امثال این‌ها که شما را خبر می‌دهم، چنان‌که قبل از این دادم؛ که کنندگان چنین کارها وارث ملکوت خدا نمی‌شوند."  
(رساله‌ی پولس به غلاطیان 21 تا 5:19).

پدیده‌های مافوق طبیعی



این پدیده‌ها، نمودار ساختن و آشکار کردن اشیاء و اعمال در و رای قلمرو طبیعی آنها است. فراروان‌شناسی، حوزه‌ی مطالعه‌ی برای جستار پدیدآیی پدیده‌ی نادر روان‌شناختی، یا آشکار شدن ذهنی مافوق‌طبیعی است.<sup>10</sup>

فوق‌طبیعت یا فراهنجار، به‌معنای 'اورای هنجار و روش عادی، یا مافوق‌طبیعی' است. آنچه در پی آمده است، برخی از گونه‌های متفاوت منتسب به پدیده‌های مافوق‌طبیعی به‌شمار می‌آیند:

- جابه‌جایی - نیروی مافوق‌طبیعی برای انتقال اشیاء از اتاق دربسته یا محفظه‌ی مسدود آن.
- غیب‌شنوی - نیروی مافوق‌طبیعی برای شنیدن چیزی در و رای حواس.
- غیب‌بینی - نیروی مافوق‌طبیعی برای دیدن چیزی که دیده نمی‌شود.
- ادراک فراحسی - نیروی مافوق‌طبیعی برای درک چیزی در و رای حواس.
- اثر هاله‌ی دور افراد - قدرت مافوق‌طبیعی برای دیدن رنگ ساطع شده از افراد که اطلاعاتی را درباره‌ی آنانی که با این هاله احاطه شده‌اند، آشکار می‌کند.
- شناوری - قدرت مافوق‌طبیعی برای بلند کردن اشیاء یا افراد به‌گونه‌ای که شناور به‌نگر برسند.
- اندیشه‌خوانی - قدرت مافوق‌طبیعی برای ارتباط ذهنی فردی با فرد دیگر (تله‌پاتی)، بدون استفاده از حواس.
- پیش‌آگاهی و الهام قبل از وقوع امری - قدرت مافوق‌طبیعی برای دانستن چیزی، پیش‌از اتفاق افتادن آن.
- جراحی روانی - قدرت مافوق‌طبیعی برای انجام عمل جراحی تنها با استفاده از نیروی اندیشه.
- روان‌سنجی - قدرت مافوق‌طبیعی برای شناسایی حقائق درباره‌ی یک شیء یا یک شخص از طریق تماس با موارد شخصی و فردی.
- حرکت اجسام به‌وسیله‌ی فکر - قدرت مافوق‌طبیعی برای جابه‌جایی اشیاء با استفاده از قدرت فکر، مانند نواختن یک ساز بدون استفاده از دست.

"زیرا آنچه را که واقع خواهد شد او [انسان] نمی‌داند؛ و کیست که او را خبر دهد که چگونه خواهد شد؟ کسی نیست که بر روح تسلط داشته باشد تا روح خود را نگاه دارد و کسی بر روز موت تسلط ندارد." (کتاب جامعه 8 و 8:7).

### **پرسش‌های متداول در ارتباط با سحر و جادو**

**پرسش:** بسیاری از روان‌شناسان، می‌گویند که قدرت خود را از جانب خدا دارند. اگر یک پیش‌گویی، درست از کار درآید، آیا این بدان معنا نیست که پیش‌گوها، دارای قدرت الاهی هستند؟

**پاسخ:** آزمایش حقیقی پیش‌گویی درست از جانب خدا، این است که تمام قسمت‌های پیش‌گویی باید صددرصد، قابل اعتماد و دقیق باشند. اگر هر یک از نبوت‌های آنان، به حقیقت نپیوندد، نه آن نبی و پیش‌گو، و نه آن نیرو و قدرت، از جانب خدا هستند. (کتاب تثنیه 22 تا 18:20).

**پرسش:** آیا شخص می‌تواند در تسخیر شیطان باشد؟

**پاسخ:** بلی، این امکان وجود دارد. شیطان یهودا [اسخریوطی] را تسخیر کرد و از او استفاده نمود تا به عیسی خیانت ورزد. شیطان به صورت واقعی وارد وجود یهودا شد. انجیل یوحنا 13:27، چنین می‌گوید: "بعد از لقمه، شیطان در او [یهودا اسخریوطی] داخل گشت. آن‌گاه عیسی وی را گفت: «آنچه می‌کنی، به زودی بکن.»".

**پرسش:** آیا مسیحیان می‌توانند در تسخیر دیوها باشند؟

**پاسخ:** خیر، این‌گونه نیست. کتاب مقدس هرگز موردی را از این‌که یک ایمان‌دار مسیحی با دیو تسخیر شود، ارائه نداده است. مسیحیان می‌توانند مورد حمله و آسیب دیوها قرار گیرند، اما هرگز با آن‌ها تسخیر نمی‌شوند. آن‌ها با خون بزه خریده شده‌اند، از این روی، بدن‌های آنان از آن خودشان نیست - آنان به مسیح، تعلق دارند. رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 20 و 6:19، چنین می‌گوید: "آیا نمی‌دانید که بدن شما هیکل روح القدس است که در شما است که از خدا یافته‌اید و از آن خود نیستید؟ زیرا که به قیمتی خریده شدید، پس خدا را به بدن خود تمجید نمایید.".

**پرسش:** آیا شیطان قدرت دارد تا بر رفتارهای شخص، تأثیر بگذارد؟

**پاسخ:** بلی این امکان وجود دارد. شیطان می‌تواند بر قلب شخص، تأثیر گذارد تا اعمال شریرانه و پلید انجام دهد. شیطان، یهودا را به خیانت به عیسی واداشت. انجیل یوحنا 2:13، چنین می‌گوید: "چون شام می‌خوردند و ابلیس پیش از آن در دل یهودا پسر شمعون اسخریوطی نهاده بود که او را تسلیم کند.".

**پرسش:** آیا من باید از سحر و جادو بترسم؟

**پاسخ:** خیر، نباید اینگونه باشد. مادام که شما از پرداختن و سروکار داشتن با سحر و جادو پرهیز می‌کنید و به قدرت عیسی مسیح که در شما ساکن است تا بر شرارت و پلیدی غالب آیید، تکیه دارید؛ هیچ دلیلی برای ترس و هراس از سحر و جادو وجود ندارد. به‌یاد داشته باشید که رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 1:7، می‌گوید: "خدا روح جُبن را به ما نداده است، بلکه روح قوّت و محبّت و تأدیب را."

### **اگر متوجّه شوم که گرفتار انجام سحر و جادو شده‌ام، چه می‌توانم بکنم؟**

راستی و حقیقت قدرت‌مند خدا می‌تواند راه شما را برای بیرون آمدن از گودال تاریکی و فریب، روشن ساخته و شما را در مسیر احیاء و بهبودی، آن‌جا که پاسخ‌ها تنها در خود خدا بنیان یافته‌اند؛ قرار دهد. راه دگرگونی شما را به‌سوی بلوغی مسیح‌گونه بازخواهد آورد و آن‌گاه خدا از شما استفاده خواهد فرمود تا شما نیز دیگران را از آن ورطه، بیرون آورید.

- از هرگونه ارتباط و پرداختن به سحر و جادو، دوری  
گزینید. (کتاب اعمال رسولان 19:18).

- هرچیز مرتبط با سحر و جادو را دور بریزید. (کتاب  
اعمال رسولان 19:19).

- شیطان را دشمن خود بدانید. (رساله‌ی اوّل پطرس 5:8).

- بر اقتدار و تسلّط خود در مسیح بر شرارت، تکیه  
کنید. (رساله‌ی اوّل یوحنا 4:4).

- از افسون و جذبه‌ی سحر و جادو، سرباز زنید. (کتاب  
تثنیه 14 تا 18:10).

- در ارتباط نزدیک با ایمان‌داران، باشید. (رساله‌ی  
دوّم پولس به قرنتیان 6:14).

- حاصل دعای صمیمانه و جدّی را جمع‌آوری کنید.  
(رساله‌ی یعقوب 5:16).

- حقیقت کلام مقدّس خدا را به‌خاطر بسپارید. (رساله‌ی  
دوّم پولس به تیموتاؤس 3:16).

- کلام مقدّس خدا را برای خرد و دانش، مطالعه کنید.  
(کتاب امثال سلیمان 6 تا 2:1).

- در پوشش اسلحه‌ی خدا، بمانید. (رساله‌ی پولس به  
افسیسیان 18 تا 6:10).

شخصی که گرفتار سحر و جادو می‌شود، همانند معتادی است که اسیر مواد مخدر می‌گردد: هردوی آنها به سرچشمه‌ی مهلکی وابسته‌اند! برای درهم‌شکستن این قلمرو تاریکی، تصمیمی آگاهانه و جدی بگیرید: «خداوند، من از هر ارتباط و سروکار داشتن با سحر و جادو، سرباز می‌زنم و تنها در نور تو زندگی خواهم کرد.»

### دعای برای رستگاری

خداوند خدا،

هم اینک، من تنها در پیشگاه قدرت و اقتدار تو سر تعظیم فرود می‌آورم. اعتراف می‌کنم که به قدرتها و شیوه‌های غیرخدایی، دل بسته بودم. ای عیسی، برای ریخته شدن خون تو بر صلیب که بهای آمرزش و بخشش من است، از تو سپاس‌گزارم. برای اینکه تو مرا قادر می‌سازی تا فرزند خدا شوم، از تو ممنونم. به قدرت مافوق‌طبیعی تو، من از اسم تأثیرات سحر و جادو، کاملاً دوری می‌کنم. سپاس‌گزارم که در مسیح، آمرزش و آزادی یافته‌ام. در نام قدرتمند او دعا می‌کنم. آمین.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب تثنیه 12 تا 18:10

کتاب ارمیاء 10:2

کتاب لاویان 19:31

کتاب خروج 5 و 20:4

کتاب حزقیال 13:20

کتاب میکاه 5:12

کتاب اشعیاء 8:19

رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 4:1

رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 21 و 10:20

کتاب مکاشفه‌ی یوحنا 21:8

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خشم، وابستگی متقابل، مداخله در بحران،  
روحیه‌ی عیبجویی، مکاتب و آیین‌ها، افسردگی، چرا باید رنج  
و شرارت وجود داشته باشد؟، ترس، بخشش و آمرزش، حس  
تقصیر، امید، هویت، دروغ و ناراستی، سلطه‌طلبی، حسّ ترد  
شدگی، رستگاری، ارزش خویشتن، پیش‌گیری از خودکشی،  
بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن را نیز مشاهده  
کنید.

## پرخوري آزادي از شكم باره گي

اگر اندك، خوب است، زياد، بهتر است! در عالم حقيقت، هميشه موضوع اصلي اين نيست \_ به ويژه وقتي كه پرخوري، منجر به برآيندهايي منفي، همچون ورطه‌ي افراط يا اجبار در خوردن مي‌گردد. دلائل ممكن است كه متفاوت باشند، اغلب اما يك خلاء احساسي و عاطفي يا معنوي و روحاني، تلاش مي‌كند تا با سيري موقتي به جاي اقناع دائمي، راضي شود. "هرچيزي كه بر كسي غلبه يافته باشد، او نيز غلام آن است." .

(رساله‌ي دوّم پطرس 2:19).

### اعتياد به پرخوري چيست؟

- اجبار در خوردن، ظاهراً انگيزه‌ي غيرقابل مقاومت در برابر خوردن است.<sup>1</sup>
- اجبار در خوردن، خوردن مهارگسيخته و بيشتري برپايه‌ي رفع گرسنگي عاطفي و احساسي است تا اين كه در جهت برطرف كردن گرسنگي جسمي باشد.
- تكرر اين عمل، اعتيادي است كه مي‌تواند سبب اختلالات جسماني گردد. "كسي كه بر روح خود تسلط ندارد، مثل شهر منهدم و بي‌حصار است."

(كتاب امثال سليمان 25:28).

### پرخوري چيست؟

- پرخوري، خوردن و آشاميدن بيش از اندازه‌ي نياز است.<sup>2</sup>
- پرخوري، عموماً باعث چاقی مي‌شود كه ويژگي آن انباشته شدن چربي در بدن است كه بيست درصد يا بيشتري از وزن توصيه شده مي‌باشد.<sup>3</sup>
- در كلام مقدس خدا، پرخوري اشاره به ازدست دادن كنترل و تسليم شدن به تمايلات جسماني، به جاي سرسپردگي به خدا است.

"از زمره‌ي مي‌گساران مباش، و از آناني كه بدن‌هاي خود را تلف مي‌كنند. زيرا كه مي‌گسار و مُسْرِف، فقير مي‌شود و صاحب خواب به خرقيه‌ها ملبس خواهد شد."

(كتاب امثال سليمان 21 و 23:20).

## عیاشی چیست؟

- عیاشی دوره‌ای از افراط و بی‌بندوباری در خوردن، نوشیدن و خرید کردن است.<sup>4</sup>
- تکرار و ادامه‌ی عیاشی می‌تواند تبدیل به اعتیاد به آن الگوی رفتاری شود. کتاب امثال سلیمان 25:16، چنین می‌گوید: "اگر عسل یافتی، به قدر کفایت بخور، مبادا از آن پر شده، قی کنی.".
- برخی از انسان‌ها با فکر کردن به پرخوری خود، به‌عنوان کمبود سرسپردگی به خدا، انگیزه یافته‌اند تا این معضل را 'جذبی بگیرند.' آنان اذعان می‌دارند که تمرکز اولیه‌ی آن‌ها، این بوده است که به خدا اجازه ندهند تا خدای ایشان باشد، بلکه خواسته‌اند تا خوراک و غذا، خدای آن‌ها باشد.

"انجام ایشان هلاکت است و خدای ایشان شکم ایشان و فخر ایشان در ننگ ایشان، و چیزهای دنیوی را اندیشه می‌کنند."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 3:19).

### نشانه‌های حاصل از اعتیاد به پرخوری

#### نشانه‌های جسمی

- چرخه‌ی پرخوری و پرهیزهای غذایی سخت.
- درد مزمن در ناحیه‌ی گردن و مفاصل‌ها.
- فشار خون بالا.
- بیماری قند.
- اختلالات کلیوی.
- بیماری قلب.
- محدودیت حرکتی و فعالیت‌ها.
- تنگی نفس پس از حرکات ملایم.
- کم‌اشتهایی/پراشتهایی عصبی.
- مشکلات کیسه‌ی صفرا.

#### نشانه‌های عاطفی و احساسی

- کمبود احترام به نفس.
- دل‌واپسی و تشویش.
- خجالت و شرمساری.
- زودرنجی.
- پریشان‌احوالی.
- حالت انفعال و بی‌تفاوتی.
- حس تقصیر.
- درماندگی و ناتوانی.
- خشم و عصبانیت.
- ناامیدی.

"آیا نمی‌دانید که هیكل خدا هستند و روح خدا در شما ساکن است؟ اگر کسی هیكل خدا را خراب کند، خدا او را هلاک سازد؛ زیرا هیكل، مقدس است و شما آن هستید."

(رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 17 و 16:3).

### نشانه‌های معضل پرخوری چه هستند؟

خرد حکم می‌کند تا از خدا بخواهیم ما را مدد فرماید که خود را به‌دقت و به‌درستی مشاهده کنیم. سپس اگر خداوند، لزوم تغییر و تحوّل را در قلب ما می‌گذارد، آن نیاز را دیده و بپذیریم.

"مرد زیرک، بلا را می‌بیند و خویشتن را مخفی می‌سازد؛ اما جاهلان می‌گذرند و در عقوبت، گرفتار می‌شوند."

(کتاب امثال سلیمان 27:12).

توجه: اگر شما با هریک از معضلات در پی آمده مواجه هستید، با پزشک متخصص سلامت خود، مشورت کنید.

### فهرست رسیدگی به اعتیاد به پرخوری

- آیا وقت زیادی را صرف فکر کردن به غذا می‌کنید؟
- آیا منتظر رخدادی هستید که خوراک و غذایی در آن وجود داشته باشد؟
- آیا هنگامی که غمگین، عصبانی یا افسرده هستید، غذا می‌خورید؟
- آیا هنگامی که بی‌حوصله یا زیر فشار هستید، غذا می‌خورید؟
- آیا به‌عنوان پاداش شخصی، غذاهای خاصی می‌خورید؟
- آیا حتی هنگامی که گرسنه نیستید، غذا می‌خورید؟
- آیا تاکنون از اندازه‌ی خوردن خود، احساس خجالت کرده‌اید؟
- آیا از این‌که قادر نباشید تا پس از شروع به خوردن، از آن دست بکشید، می‌ترسید؟
- آیا تاکنون از ظاهر خود، شرمنده و خجالت‌زده شده‌اید؟
- آیا تاکنون برای آن‌که کسی از چیزهایی که می‌خورید، باخبر نشود، پنهانی غذا خورده‌اید؟
- آیا با پرهیز غذایی، وزنتان کاهش می‌یابد و سپس به آن (بیشتر) اضافه می‌شود؟
- آیا احساس می‌کنید که باید هرآنچه در ظرف غذایتان است، بخورید، وگرنه اسرافکار هستید؟
- آیا فکر می‌کنید که می‌توانستید وزنتان را کنترل کنید، اگر واقعاً می‌خواستید که این کار را بکنید؟



□ آیا هنگامی که اعضای خانواده یا دوستان، نگرانی خود را از وزن شما اظهار می‌کنند، رنجیده و عصبانی می‌شوید؟

اگر پاسخ‌های مثبت شما، سه یا بیشتر باشند، احتمالاً معتاد به خوردن هستید. اگر در عین حال، به خاطر افراط در خوردن خود، احساس سرخوردگی و یأس می‌کنید، بگذارید تا کلام مقدس خدا، به شما انگیزه دهد:

"هرکه از خدا بترسد، از این هردو [افراط و تفریط]، بیرون خواهد آمد." (کتاب جامعه 7:18).

### عوامل زمینه‌ساز پرخوری چه هستند؟

واقعیت این است که هیچ میان‌وعده‌ی غذایی، چاقی ایجاد نمی‌کند. علل اعتیاد به پرخوری، بسیار پیچیده و ریشه‌دار هستند. برای بسیاری، ریشه‌ی اعتیاد به خوردن، نه در گرسنگی جسمی، بلکه در گرسنگی عاطفی و احساسی - عطش برای محبت و کامیابی که در دوران رشد، از آن محروم بوده‌اند، است. هنگامی که در جست‌وجوی حقائق مربوط به گذشته‌ی خود برمی‌آید، پاسخ‌های صادقانه می‌توانند نخستین گام به‌سوی شفا باشند.

"اینک به راستی در قلب، راغب هستی، پس حکمت را در باطن من به من بیاموز." (کتاب مزامیر 51:6).

برخی از عوامل زمینه‌ساز پرخوری، عبارتند از:

- والدین چاق که الگوهای نادرست و کم‌ارزش خوردن را در دوران کودکی ایجاد می‌کنند.
- غلبه بر عادت‌های دیگر با اراده‌ی فردی، جای‌گزین کردن عادت‌های بد با یک عادت دیگر، جبران خسارت با جای‌گزین کردن دخانیات با خوردن.
- زایمان - افزایش وزن در دوران بارداری.
- افسردگی ملایم - خوردن برای آسودگی عاطفی و احساسی.
- تغییر به شیوه‌ی زندگی با تحرک کمتر، تغییر شغل، بازنشستگی.
- داروهای خاص - ضد افسردگی، استروئیدها و هورمون‌ها.
- غذه‌ی تیروئید کم‌کار که تولید هورمون‌های چربی‌سوز را کاهش می‌دهد.
- هورمونی - تغییرات سوخت‌وساز بدن که نرخ سوختن چربی در بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
- الگوهای خوراکی پرکالری - ترجیح به استفاده از غذاهای سرخ شده، شیرینی‌ها و مواد نشاسته‌ای.

- حفاظت در برابر جذابیت جنسی، ترس از جلب توجه، ترس از داشتن کشش و جذابیت.

### ریشه‌ی پرخوری در چیست؟

ریشه‌ی پرخوری، تلاش به جهت برآوردن يك یا چند نیاز درونی از طریق خوراک است.

- محبت بدون قید و شرط \_ خوردن برای احساس مورد حمایت بودن.

- جلب توجه و اهمیت داشتن \_ خوردن برای احساس کنترل و احاطه داشتن.

- امنیت \_ خوردن و ذخیره کردن غذا در خانه به خاطر ترس از محرومیت و نداشتن.

مشکل استفاده از غذا برای برآورده ساختن هریک از نیازهای درونی مذکور، روشن است \_ خوردن نمی‌تواند این نیازها را برطرف کند! تنها خدا می‌تواند احتیاجات شما را برآورده ساخته و گرسنگی و تشنگی دل شما را فرونشاند. آن هنگام که اجازه می‌دهید خدا شما را پر سازد و اختیار زندگی خود را به وی می‌سپارید، او قدرت خود را به شما می‌بخشد تا بر ورطه‌ی بی‌بندوباری و افراط، پیروزی یابید. زیر کنترل درآوردن عادت‌ها، زمان می‌برد، ولی می‌توانید با پذیرفتن امید، شادی و وارستگی که خدا هدیه می‌فرماید؛ نخستین گام را بردارید.

### باور نادرست:

«من در برابر غذا که به من لذت می‌دهد، نمی‌توانم به اندازه‌ی کافی قدرت اراده از خود نشان دهم.»

### باور درست:

موضوع، قدرت اراده‌ی شما نیست، بلکه این قدرت خدای شما است. روح مسیح در شما، قادر است که تمرکز شما را از غذا، به ایمان به او تغییر دهد که ژرفترین نیازهای شما را برآورده می‌فرماید.

آن لحظه که برمی‌گزینید تا به او ایمان آورید \_ و زندگی خود را به مسیح بسپارید \_ او روح خود را به شما می‌بخشد که در درون شما زندگی می‌کند. روح مسیح، قدرت او را به شما عطا می‌فرماید تا زندگی کامیاب و سرشاری را داشته باشید که خدا برای شما مقرر فرموده است. خدا در زندگی شما عمل خواهد کرد!

"آنانی که برحسب جسم هستند، در چیزهای جسم تفکر می‌کنند و اما آنانی که برحسب روح هستند در چیزهای روح [تفکر می‌کنند]." .

(رساله‌ی پولس به رومیان 8:5).

## حقایق دربارهی خوردن و سلامتی

## پیروی و اطاعت از خدا سلامتی جسمانی و قوت روحانی را به دنبال دارد.

- دانیال، خود را ملزم ساخت تا خدا را پیروی نماید. (کتاب دانیال 1:8).
- خدا نیت دانیال را با پشتیبانی مافوقطبیعی، حمایت فرمود. (کتاب دانیال 1:9).
- دانیال برای غذای خود، تنها سبزیجات و آب، طلب کرد. (کتاب دانیال 1:12).
- دانیال، به طرز قابل ملاحظه ای سالم تر و قوی تر شد. (کتاب دانیال 1:15).
- خدا دانیال را با دانش و درکی عظیم، برکت داد. (کتاب دانیال 1:17).

### بدلها و هوسهایی که نتایج پایدار به همراه ندارند.<sup>5</sup>

طب سوزنی، هیپنوتیزم، قرصهای رژیم، رژیم های زودگذر، روزه گرفتن، داروهای ملین، ماشین های کاهش دهنده، پوشش های ویژه برای آب کردن چربی ها، آمپول ها، جراحی، گرسنگی کشیدن و استفراغ، از جمله شیوه هایی هستند که باید بسیار محتاطانه، مورد استفاده قرار گیرند.

"هم شکل این جهان مشوید، بلکه به تازگی ذهن خود، صورت خود را تبدیل دهید تا شما دریافت کنید که اراده ی نیکوی پسندیده ی کامل خدا چیست."

(رساله ی پولس به رومیان 12:2).

### بایدها و نبایدهای پرهیز(رژیم) غذایی

در مسیر احیاء و بهبودی، از علائم 'باید'، تبعیت کرده و از علائم 'نباید'، دوری کنید. به زودی خود را در راه دگرگونی خواهید یافت، آنجا که تغذیه و معاش، پایه در شخص مسیح دارد.

- نگوئید که پرهیز غذایی دارید. بگوئید که می آموزید تا غذاهای سالم بخورید.
- غذاهای ناسالم را در اطراف خود نگاه ندارید. غذاهایی سالم را که برای میان وعده های غذایی آماده شده اند، نگهداری کنید.
- هرروزه وزن خود را اندازه نگیرید. هفته ای یکبار وزن خود را ثبت کنید.
- غذا را با عجله نخورید. غذا را به آهستگی بجوید!
- به خود، با خوراکی پاداش ندهید. از پاداش ها و برکات خداوند، لذت ببرید.
- بدون برنامه در رستوران، غذا نخورید. از پیش تصمیم بگیرید که چه غذایی سفارش دهید.
- برنامه ی جدید خود را پنهان نکنید. برنامه ی خود را با یک دوست یا گروه پشتیبان، در میان بگذارید.

- با اجبار یا هنگامی که گرسنه هستید، به خرید نروید. با فهرست ازپیش آماده شده، خرید کنید.
- به وسوسه تسلیم نشوید. یک برنامه‌ی جایگزین داشته باشید، برنامه‌ی مانند خواندن کلام مقدس خدا و طلبیدن او در کلامش، تلفن زدن به یک دوست یا خواندن یک کتاب.
- در تعیین هدف، کوتاهی نورزید. اهدافی کوتاه‌مدت واقعی و وزنی مطلوب را تعیین کنید.
- در هنگام بحران، بیماری، تعطیلات یا موقعیت‌های پراضطراب، برنامه‌ی جدید خوردن را شروع نکنید. پیش از آغاز هر برنامه‌ی جدید برای خوردن، با پزشک، مشورت کنید.
- به‌صرف آن‌که برنامه‌ی برای یک‌نفر، کارگر افتاده است، شما آن را اتخاذ نکنید. برنامه‌ی شخصی را که برای زندگی خود شما به‌کار می‌آید، برگزینید.
- "مرد زیرک، بلا را می‌بیند و خویشتن را مخفی می‌سازد و جاهلان می‌گذرند و در عقوبت، گرفتار می‌شوند." (کتاب امثال سلیمان 22:3).

### **فکر کردن به لاغری!**

**خود را همان شخصی بدانید که برایش آفریده شده‌اید.**

- خدا در عیسی مسیح، به شما طبیعتی تازه ارزانی داشته است.
- خدا هرآنچه را که برای داشتن یک زندگی تحت کنترل خود، نیاز دارید، به شما عطا فرموده است.
- "قوت‌الاهی‌ی او همه‌ی چیزهایی را که برای حیات و دین‌داری لازم است، به ما عنایت فرموده است، به معرفت او که ما را به جلال و فضیلت خود دعوت نموده، که به‌وساطت آن‌ها وعده‌های بی‌نهایت عظیم و گران‌بها به ما داده شد تا شما به این‌ها شریک طبیعت‌الاهی گردید و از فساد که از شهوت در جهان است، خلاصی یابید." (رساله‌ی دوّم پطرس 4و3:1).

### **انگیزه‌ای صحیح برای کاهش وزن داشته باشید.**

- مراقبت نیکو از بدن خود که هیکل روح‌القدس است.
- عزم جدی برای وارستگی و آزادی از قیدوبند زیاده‌روی و بی‌بندوباری.
- سلامت بودن و زندگی برطبق آنچه که خدا برای شما طرح فرموده است.
- "حریص هستیم براینکه خواه متوطن و خواه غریب، پسندیده‌ی او باشیم." (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5:9).
- دلائل واقعی پرخوری را شناسایی کنید. آیا شما...**

- به کمبود محبت، واکنش نشان می‌دهید؟
- به احساسات بی‌توجهی و اهمیت نداشتن، واکنش نشان می‌دهید؟

- ترسان و ناایمن و نامطمئن هستید؟  
 "ای خدا، مرا تفتیش کن و دل مرا بشناس. مرا بیازما و فکرهاي مرا بدان.".

(کتاب مزامیر 139:23).

**خود را وادار به سرسپردگی و التزام به اطاعت از خدا  
 نمایید. اذعان کنید که...**

- شما به تغییر نیاز دارید.
- شما برای تغییر، ناتوان هستید.
- قدرت خدا در شما، تغییر ایجاد می‌کند.
- حضور همیشگی او، در شما است.
- "هرکه احکام او را نگاه دارد، در او ساکن است و او در وی؛ و از این می‌شناسیم که در ما ساکن است، یعنی از آن روح که به ما داده است.".

(رساله‌ي اوّل یوحنا 3:23).

**بیاموزید که به خداوند، گوش دهید.**

- از طریق کلام مکتوب خداوند، به او گوش دهید.
- به هدایت او از طریق روح القدس، گوش دهید.
- به دروغ‌های شیطان گوش داده و آن‌ها را بفهمید تا بتوانید آن دروغ‌ها را با راستی خدا جای‌گزین کنید.
- "تو را حکمت خواهم آموخت و به راهی که باید رفت، ارشاد خواهم نمود و تو را به چشم خود که بر تو است، نصیحت خواهم فرمود.".

(کتاب مزامیر 32:8).

**تمرکز خود را به چیزهایی که باید بخورید، متوجه سازید.**

- دانش مربوط به تغذیه‌ي مناسب را بالا ببرید.
- برگزینید تا غذاهای سالم بخورید.
- اگر فرصت را از دست دادید، منصرف و تسلیم نشوید.
- "به جهت خوراک، کار خدا را خراب مساز. البته همه چیز پاک است، لیکن بد است برای آن شخص که برای لغزش می‌خورد.".

(رساله‌ي پولس به رومیان 14:20).

**برنامه‌ای برای نرمش و ورزش داشته باشید تا سوختوساز بدن‌تان را افزایش دهد، و به آن برنامه، تنوع ببخشید.**

- چهارروز در هفته و هربار به‌مدت نیم‌ساعت، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری کنید.

- سه روز در هفته و هربار به مدت نیم ساعت به ورزش‌های هوازی بپردازید. با بالا و پایین رفتن از پله‌ها شروع کنید!

- تعهد کنید که با دوستانتان به فعالیت‌های ورزشی بپیوندید.

"هرکه تادیب را ترك نماید، جان خود را حقیر می‌شمارد، اما هرکه تنبیه را بشنود، عقل را تحصیل می‌نماید."

(کتاب امثال سلیمان 15:32)

**يك دفتر روزانه تهیه کنید و يك دفترچه‌ي كوچك، همراه خود داشته باشید.**

- قسمتی از کلام مقدس خدا را انتخاب کرده تا هرروزه یا هر هفته آن را حفظ نمایید.

- یادداشت کنید که چه موقع و چه چیزی می‌خورید و مقدار کالری و چربی را ثبت کنید.

- افکار و احساسات خود را یادداشت کنید.

"مرد شیریر روی خود را بی‌حیا می‌سازد، و مرد راست، طریق خویش را مستحکم می‌کند."

(کتاب امثال سلیمان 21:29).

### **ارتباط خود را با خدا پرورش دهید.**

- در طول روز به همراه تفکر در کلام مقدس خدا، دعا کنید و خویشتن‌داری مسیح را از خود، نشان دهید.
- از خدا بخواهید تا محافظت و قدرت خویش را بر وسوسه، به شما یادآوری فرماید و او را برای وفاداری و امانتش، شکر گوید.
- این‌را بدانید که خدا هرگز شما را به‌حال خود، ترک نخواهد فرمود. اگر شکست خوردید، دوباره شروع کنید، خدا امین و وفادار است!  
"چون‌که به این اعتماد دارم که او که عمل نیکو را در شما شروع کرد، آن‌را تا روز عیسی مسیح به‌کمال خواهد رسانید."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 1:6).

### **موقّعیّت، تنها یک تصمیم پیش روی شما است.**

اگرچه ممکن است که شما در گذشته، شکست خورده باشید، اما به یاری خدا، مجبور نیستید که در آینده هم شکست بخورید!  
برگزینید تا...

- اختیار زندگی خود را به خداوند عیسی مسیح بدهید.
  - شیوه‌ی خوردن خود را از طریق قدرت مسیح که در شما است، تغییر دهید.
  - نه به‌خاطر ارضاء اشتها، بلکه به‌خاطر خرسندی و خشنودی خدا زندگی کنید.
  - هنگامی که برای خوردن با بی‌حکمتی وسوسه می‌شوید، تصمیمات خردمندانه بگیرید.
  - هنگامی که دچار وسوسه‌ی پرخوری می‌شوید، تصمیمات درست بگیرید.
  - با جسم و بدن خود، خدا را جلال داده و او را نشان دهید.
  - نه به غذا، بلکه بر وفاداری و امانت خدا در زندگی خود، تمرکز کنید.
  - بگذارید که خدا، خدای شما باشد، اجازه ندهید تا خوراک و غذا، خدای شما باشد.  
"پس خواه بخورید، خواه بنوشید، خواه هرچه کنید، همه را برای جلال خدا بکنید."
- (رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 10:31).

برنامه‌ي دعاي كتابمقدّسي شما  
كتاب امثال سليمان 25:28 و 15:32  
رساله‌ي پولس به روميان 14:20، 12:1، 8:5  
انجيل متي 6:25  
رساله‌ي اول پولس به قرنتيان 10:31، 6:12  
رساله‌ي پولس به فيليپيان 4:13  
رساله‌ي دوم پطرس 1:3

براي راهنمايي بيشتر درباره‌ي اين عنوان، هم‌چنين  
عنوان‌هاي: استعمال الكل و مواد مخدر، روحيه‌ي عيبجويي،  
افسردگي، خشونت خانوادگي، خانواده‌ي ازهم‌گسسته، ترس،  
بهبود و التيام سوگ و اندوه، حسّ تقصير، عاداتها و منشها،  
اميد، هويت، حسّ طرد شدگي، ارزش خويشتن، مديريت اضطراب و  
تشويش، قرباني بودن، نگراني را نيز مشاهده كنيد.



## تربیت فرزند گام‌هایی برای تربیت موفق فرزندان

خطوط در جاده‌ها، مرزهایی هستند که به حصول اطمینان از ایمنی رانندگان، کمک می‌کنند. گاه خط‌های ممتدی را می‌بینیم که نشانه‌ی مجاز نبودن سبقت هستند. گاه نیز خط‌های بریده‌ای را مشاهده می‌کنیم که حکایت از سبقت مجاز، اما با احتیاط؛ دارند. در سوی دیگر خطوط ممتد لبه‌های بزرگراه‌ها، مرزهای دیگری هم قابل مشاهده هستند، مرزهایی همچون شانه‌ی آسفالته‌ی کنار جاده، نرده‌های فلزی محافظ و سگوه‌های محافظی که ما را از افتادن در شانه‌ی خاکی پایین جاده و برخورد با صخره‌ها، یا عابرانی که از جهت مخالف، در حرکت هستند؛ محافظت می‌کنند. به همین ترتیب در زندگی نیز، والدین، با تعیین و ترسیم حدومرزها برای فرزندان‌شان، آنان را در سفر از طفولیت تا مستقل شدن، به مسیرهایی امن، کمک و یاری می‌کنند و آن‌ها را از افتادن به گودال سرکشی و طغیان و پشیمانی، حفاظت می‌نمایند. اگرچه هیچ کاری دشوارتر از تربیت فرزندان نیست، با این حال، هیچ پاداشی هم بهتر از دیدن رشد و ترقی فرزندان در "حکمت و قامت و رضامندی نزد خدا و مردم"، نیست. (انجیل لوقا 2:52).

### روش شما برای تربیت فرزندان، چیست؟<sup>1</sup>

انسان‌ها فرزندان خود را به شیوه‌های گوناگونی تربیت می‌کنند، و منش تربیتی شما تأثیر شگرفی بر پیشرفت و هم‌چنین بر رفتارهای آنان دارد. پنج روش اصلی برای تربیت فرزندان، وجود دارند که عبارت از: سلطه‌گری، نازپروری، وابستگی، گسستگی و پیش‌رونده؛ هستند. چهار رویکرد نخست، مشکل‌آفرین هستند، و پنجمین شیوه، بازتاب قلب خدا در تربیتی سالم و سازنده است.

والدین سلطه‌گر، خواهان کنترل بر رفتار فرزندان‌شان هستند. این والدین، تمایل به تفکر سیاه و سفید و مطلق، برتری‌طلبی، عدم انعطاف‌پذیری، عیبجویی و انتقاد و عملکردمحوری (درمقابل انسان‌محوری)؛ دارند. در نتیجه، فرزندان آنان ممکن است که طغیان‌گر، ترسان از شکست، حساسیت بیش‌ازحد درمورد انتقاد، تلخ، کم‌آموز یا بیش‌آموز شوند.

(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:21).

والدين نازپرور، طالب کنترل احساسات و عواطف فرزندانشان هستند. این والدین، در ناامیدی‌هایشان، به سادگی تسلیم فشارها می‌شوند تا هماهنگی خانواده را کسب کنند. آن‌ها تمایل دارند که بیش از حد، یاری‌گر، 'نجات‌دهنده'، و محافظت‌کننده باشند. نتیجه آن می‌شود که فرزندان آن‌ها اغلب لوس و فاسد، سلطه‌طلب، بی‌ادب، بی‌مسئولیت و بی‌دست‌وپا می‌شوند.

(کتاب امثال سلیمان 13:24).

والدين وابسته، در جست‌وجوی کنترل بر رفتارها و احساسات و عواطف فرزندانشان هستند. این والدین، تمایل به تمامیت‌خواهی و مالکیت، سلطه‌طلبی، شک و بدگمانی، مخالفت، و کنترل کردن، دارند. در نتیجه، فرزندان آنان، ممکن است که ترسو، حق‌باز، حسود، غیرمنطقی و منفعل شوند.

(کتاب ارمیاء 17:5).

والدين گسسته، در طلب پرهیز از مسئولیت‌پذیری شکست‌ها و قصورهای فرزندانشان هستند. این والدین دچار کمبود تعیین حدومرز و پشتکار برای به‌پایان رسانیدن کارها هستند و می‌خواهند تا بی‌احساس، دمدمی‌مزاج و دور از گرفتاری باشند. در نتیجه، فرزندان آن‌ها تمایل به خودبسندگی و استقلال، بی‌عاطفه بودن، طغیان‌گری، ناامنی و عدم اطمینان و کم‌آموزی؛ دارند.

(رساله‌ی اول پولس به تیموتاؤس 3:4).

والدين پیش‌رونده، راغب به تعلیم فرزندان و بهبود و تقویت شخصیت آنان هستند. این والدین، مهربان، مشوق، تسلط‌دهنده و با اخلاص هستند. حاصل آن‌که، فرزندان آنان امن و مطمئن، استوار، شفیق و دل‌رحم، درستکار و حکیم؛ بارمی‌آیند.

(انجیل لوقا 2:40).

## نقش تربیتی شما چگونه تغییر می‌کند

### مادامی که بچه‌ی شما رشد می‌کند؟

درک اساسی از رشد و ترقی فرزند، به همراه هنر انضباط و تأدیب مثبت، به شما کمک خواهد کرد تا تبدیل به پدر یا مادری شوید که خدا از شما انتظار دارد.

### نوزادان (مرحله‌ی پیوند و تماس نزدیک): نیازهای

نوزادان، با شکل دادن به پیوند و تماس نزدیک به والدینشان، برآورده می‌گردد. با نوازش و درآغوش گرفتن نرم و ملایم، به کودک خود کمک کنید تا احساس امنیت کند. نوزادان قادر نیستند تا مفاهیم روحانی و معنوی را درک کنند، اما می‌توانند تحت تأثیر جو روحانی خانه قرار گیرند. بالای سر کودک خود دعا کنید و خانه را از موسیقی مسیحی، پر سازید.

**نوپاها (مرحله ي كشف):** كودكان نوپا، شديدأ كنجكاو هستند و از خطر، آگاهي ندارند، و مشتاق كشف دنياي اطراف خود مي‌باشند. كنجكاوي كودك خود را در فضايي ايمن و تحت حفاظت، مورد تشويق قرار دهيد. كودكان نوپا با استقلال و نه گفتن، شروع به جدائي از والدين خود مي‌كنند. براي حمايت از استقلال كودكتان، واكنش و احساسات شديد، نشان ندهيد و روح او را سركوب نكنيد.

**پيش‌دبستاني‌ها (مرحله ي آزمون):** كودكان در دوره ي پيش‌از دبستان، دربرابر قوانين شما ايستادگي مي‌كنند تا محدوديت‌ها را بيازمايند. براي برقراري ساختار و چهارچوب، محدوديت‌ها را واضح و همراه با مهر و محبت، تعيين نماييد. كودكان در اين دوره، چون مي‌فهمند كه والدينشان نمي‌توانند ذهن و فكر آن‌ها را بخوانند، ممكن است كه فريبكار شوند. كودك خود را درحالي‌كه محبت و شفقت خدا را نشان مي‌دهيد، اصلاح كنيد.

**كودكان دوران دبستان (مرحله ي پذيرش):** در اين مرحله، كودكان، ازطريق به نمايش گذاشتن فعاليت‌ها و نقش‌هاي گوناگون، درجستوجوي پذيرش ازجانب گروه‌هاي مختلف، هستند. براي تأييد پذيرش خود، به كودكتان در درك ارزش خدادادي او كمك كنيد. بچه‌ها در سن دبستان، مي‌خواهند تا والدين و آموزگار خود را خوشحال كنند و خود را با معيارهاي اخلاقي والدين خود، چه خوب و چه بد، منطبق مي‌سازند. به كودك خود كمك كنيد تا عبارات بامفهومي را از كتابمقدس كه معيارهاي مقدس خدا و نقشه‌ي او را براي زندگي جاويد، نشان مي‌دهند، به‌خاطر بسپارد و حفظ كند. براي مثال: "پس هر كه نيكويي كردن بداند و به‌عمل نياورد، او را گناه است." (رساله‌ي يعقوب 4:17)

**دوران نوجواني (مرحله ي هويت و هم‌ذات‌پنداري):** نوجوانان، خواهان تعيين ارزش‌هاي خود هستند. فرزندانشان نوجوان خود را بيشتر در معرض الگوهاي خداترسي و دين‌دارانه، قرار دهيد. نوجوانان، آرمان‌گرا بوده و غالباً درباره‌ي هدف و نقش خود در زندگي، پرسش‌هايي مطرح مي‌كنند. به آن‌ها توضيح دهيد كه هدف خدا اين است كه هردوي شما بيشتر و بيشتر به شباهت مسيح درآييد.

## برخی از بایدها و نبایدهای مناسب در امر تعلیم و تربیت چه هستند؟

تعلیم و تربیت یا انضباط و تأدیب، آموزشی است که شخصیت و سیرت فرزند شما را اصلاح، قالببندی و تقویت می‌کند. انضباط و تأدیب، بیان و ابراز محبت و پذیرش است و حسّی از امنیت و اطمینان را در فرزندتان، بنا می‌نهد. (کتاب امثال سلیمان 22:15).

### نبایدها در امر تعلیم و تربیت

- هنگامی که فرزند خود را تأدیب و تنبیه می‌کنید، احساس تقصیر نکنید. هنگامی که محدوده‌هایی را تعیین و آن‌ها را لازم‌الاجرا می‌کنید، در واقع به فرزند خود، محبت، نشان می‌دهید.
- از ازدست دادن محبت فرزند خود، نترسید. با انجام اراده‌ی خدا است که احترام فرزند خود را کسب می‌کنید.
- ساختارها و محدودیت‌ها را تنبیه، تلقی نکنید. با آن‌ها، شما حدود و مرزهایی سودمند را برقرار می‌کنید.
- فرزند خود را در پیش دیگران، سرزنش و کوچک نکنید. به‌یاد داشته باشید که در جمع، تمجید و در خلوت، اصلاح کنید.
- با طعنه و ریشخند، فرزند خود را تحقیر نکنید. حقیقت را با زبان پرمحبت و تأدیب و شفقت، بازگو کنید.
- به‌هنگام خشم و عصبانیت، فرزند خود را تأدیب نکنید. صبر کنید تا خشم ناگهانی، در هنگامی که برای حکمت در راستای تأدیب و انضباط شایسته و مناسب، دعا می‌کنید؛ فروکش کند.
- سعی نکنید تا با ترس یا حسّ تقصیر، بر فرزندتان، سلطه کنید. خواسته‌های خود را برپایه‌ی نیاز به داشتن ضمیر روشن در حضور خدا، پایه‌ریزی نمایید.
- فرزند خود را با دیگران، مقایسه نکنید. فرزند خود را خلقت منحصر به فرد خدا بدانید. (کتاب امثال سلیمان 13:24).

### بایدها در امر تعلیم و تربیت

- بی‌آن‌که روح را درهم بشکنید، به اراده، شکل دهید. با فرزند خود با مهربانی و احترام، رفتار کنید. روح کودک می‌تواند در فضای قوانین متعدد و دست‌وپاگیر، واکنش‌های بیش‌ازحد، عیبجویی و انتقاد، مسخره کردن، تهمت ناروا، خشکی و انعطاف‌ناپذیری، بی‌صبری یا تنبیه سخت و خشن؛ درهم بشکند. (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:21).

- با هم‌سطح شدن با سطح نگرش فرزندان، درباره‌ی انتظاراتتان، به‌روشنی، صحبت کنید، و توضیح دهید که درارتباط با موضوعات ساختار و محدوده‌ها، چه انتظاری از او دارید و به‌هنگام نیاز، به آرامی و ملایمت، یک یادآوری بکنید. برای مثال: «ما توافق کردیم که ساعت خواب تو، 8:30 باشد، الآن ساعت 8:20 است، و توجه کاری باید انجام دهی؟».
- (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 4:1).
- برآیندهای منفی برای رفتار ناپسند، تعیین و اجرا کنید - نتایجی که مرتبط با آن رفتار هستند و درباره‌ی آن‌ها به‌روشنی گفت‌وگو و درباره‌ی آن‌ها با فرزندان، توافق حاصل شده است.
- (کتاب امثال سلیمان 19:18).
- تشویق کنید و حس مسئولیت‌پذیری را تقویت نمایید، به کودکان اجازه دهید تا خودش انتخاب کند و فوائد برآیندهای آن‌گزینه‌ها را تجربه نماید.
- (کتاب امثال سلیمان 17:25).
- برای هر یک از اعضای خانواده و براساس توانایی‌های فردی، کارهای عادی روزمره‌ای را درنگر بگیرید و به اجرا درآورید و به آن‌ها وقت کافی برای تکمیل و انجام آن کار را بدهید. فهرست این مسئولیت‌ها را در آشپزخانه، به دیوار، آویزان کنید.
- (کتاب امثال سلیمان 14:23).
- رفتار مثبت را تقویت کنید، لبخند بزنید و نوازش کنید، براساس ویژگی‌های شخصیتی، تمجید کنید، با گفتن 'امنونم' در پیش دیگران، تعریف و تصدیق کنید، توجه خاص نشان دهید و به نیازهای جسمی، روحی و احساسی و عاطفی؛ احترام بگذارید.
- (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 5:11).
- در دوران رشد فرزندان، سازگاری و هماهنگی را حفظ کنید و قوانین را ارزشیابی و جرح و تعدیل کنید، در جمع، توافق رأی و اتحاد و در خلوت، تلاش برای برطرف کردن عدم توافق را به مرحله‌ی اجرا، درآورید.
- (کتاب امثال سلیمان 4 و 24:3).

## چگونه می‌توانید شخصیت خدایسندانه را در فرزندان پرورش دهید؟<sup>2</sup>

هنگامی که والدین، خانه‌ی خود را برپایه‌ی کلام خدا، بنیان می‌نهند، فرزندان، می‌آموزند که انگیزه‌های منفی یا ویرانگر را مبدل به حل‌سازنده‌ی مشکلات نمایند. مواردی که در پی آمده‌اند، راه‌کارهای خردمندان‌ه‌ای برای تربیت

- فرزندان هستند که می‌تواند به آن‌ها کمک کنند تا مهربان، بامحبت و با اعتماد به نفس باشند.
- محبت کنید و با دقت با گوش‌ها و دل خود، گوش دهید. تصمیم بگیرید تا قلب هر بچه را درک کنید. درباره‌ی رویاها و تمایلات، احساسات و ترس‌ها، علائق و عدم علائق آن‌ها بپرسید. بدون این‌که آن‌ها را داوری کنید، با هدف درک و فهم آنان، به حرف‌هایشان گوش دهید. (رساله‌ی یعقوب 1:19).
  - خانواده‌ی خود را به روش الاهی، سازمان‌دهی کنید. هنگامی که خانه با والدین خداترس و دین‌دار، کنترل می‌شود، بسیاری از عوامل فعلی که سبب به وجود آمدن منفی‌بافی و خشم در فرزندان می‌گردند، از بین خواهند رفت. (کتاب امثال سلیمان 1:8).
  - به همسر خود، آزادانه و بی‌قید و شرط، عشق به‌ورزید. چگونگی ارتباط والدین نسبت به یکدیگر، اغلب در نحوه‌ی رفتار فرزندان با دیگران، نمود می‌یابد. بهترین روش برای دادن حس امنیت به فرزندان، محبت و عشق نسبت به همسران است. (رساله‌ی پولس به افسسیان 5:33).
  - با سرباز زدن از جانب‌داری و تبعیض، هریک از فرزندان را مورد تأیید و تصدیق، قرار دهید. منصف باشید و هرگز در نشان دادن محبت به فرزندان، تبعیض قائل نشوید. 'استثناء قائل نشوید.' (رساله‌ی یعقوب 2:1).
  - هر روز، هریک از فرزندان را مورد تشویق و دل‌گرمی قرار دهید. به همان اندازه که هرکار بزرگ را مورد تشویق، قرار می‌دهید، برای چیزهای کوچک نیز ستایش خود را ابراز نمایید. بگذارید تا فرزندان بدانند که مجبور نیستند تا به دنبال رضایت و موافقت شما باشند، بلکه شما آن‌ها را بدون قید و شرط، دوست دارید و به خاطر وجود آن‌ها خدا را شکر می‌کنید. (کتاب مزامیر 127:3).
  - الگوی توبه و بخشش باشید. هنگامی که در حضور فرزندان، مرتکب گناه می‌شوید، پیش آن‌ها هم طلب بخشش و آمرزش نمایید. سپس، تغییر رفتار خود را نیز به‌نمایش بگذارید. وقتی که علیه بچه‌هایتان مرتکب اشتباه و خطایی می‌شوید، از آن‌ها بخواهید تا شما را ببخشند و سپس، رفتار خود را نسبت به آنان، عوض کنید: «من اشتباه کردم که \_\_\_\_\_ . ممکن است که مرا ببخشی؟». (انجیل متی 24 و 23:5).
  - حدود و مرزهایی را متناسب با سن، به‌همراه جایزه و جریمه، ایجاد کنید.<sup>3</sup> وقتی که فرزندان، در

محدوده‌ی مرزها، باقی می‌مانند، برای آن‌ها، جایزه، (همچون وقت بیشتر با دوستانشان) تعیین کنید؛ و هنگامی که آنان از حدّ مرز، می‌گذرند، برایشان، جریمه، (همچون وقت کمتر با دوستانشان) درنگر بگیرید. به آن‌ها بگویید که مایل هستید تا آن‌ها با دوستان خود باشند، اما این خود آن‌ها هستند که تعیین می‌کنند که جایزه بگیرند یا جریمه شوند. (رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 4:1).

- حدود مرزها را بدون تناقض، تبیین کنید. برسر حرفی که می‌زنید، به ایستید. اگر قادر نیستید تا به هنگام ناطاعتی، انضباط و تأدیب را عملی سازید، جریمه و تنبیه را در زمان دیگری به انجام رسانیید. (کتاب امثال سلیمان 19:18).

- بیاموزید تا با احساسات قوی خود، همچون خشم و اندوه، به گونه‌ای متناسب، سروکار داشته باشید. شما الگوی احساسی و عاطفی خوب زیستن و ارتباطات سالم برای فرزندانانتان هستید. فرزندان والدین عصبانی، عموماً خدا را خشن و آکنده از خشم و غضب، تصور می‌کنند. (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:8).

- انضباط و تأدیب خود را هرگز برپایه‌ی خشم، قرار ندهید، بلکه آنرا بر محبت و عشق، بنا نهید. فرزندانتان را به خاطر آن‌که به انضباط نیاز دارند، تأدیب کنید، نه به این دلیل که آن‌ها به شما آزار رسانیده یا شما را عصبانی کرده‌اند. این موضوع را روشن کنید که شما نه خود بچه، بلکه رفتار او را نمی‌خواهید. (کتاب مکاشفه‌ی یوحنا 3:19).

## کمک به فرزندان برای تقویت و گسترش استقلال و اطمینان

به یاد داشته باشید که فرزند شما، هدیه‌ای موقّتی از جانب خدا است.<sup>4</sup> درست به همان ترتیبی که یک تیر باید از چله‌ی کمان، رها شود، فرزندان هم آفریده شده‌اند تا خود، پرواز و اوج گرفتن را بیاموزند. به همان اندازه که دعا می‌کنید و به برنامه‌های خدا در زندگی بچه‌های خود، اعتماد می‌کنید، به همان اندازه هم حسّ مالکیت و اکراه کم‌تری برای سپردن آن‌ها به دستان او خواهید داشت.

- از این‌که فرزند خود را دنباله‌ی خودتان بدانید، آزاد شوید.

- از اشتیاق خود برای تصاحب و تملک فرزندان، آزاد شوید.

- از انتظاراتتان از فرزند خود، آزاد شوید.

- از به‌میان پریدن و نجات دادن فرزند خود از شکست، آزاد شوید.
  - از طلب هماهنگی در همه وقت، آزاد شوید.
  - از اینکه نیازهای شما باید مورد احترام باشند، آزاد شوید.
  - از نقش تربیتی خود به‌عنوان هویت و ذات اولیه‌ی خود، آزاد شوید.
- "اینک پسران میراث از جانب خداوند می‌باشند و ثمره‌ی رحیم، اجرتی از اوست. مثل تیرها در دست مرد زورآور، همچنان هستند پسران جوانی.".

کودکان، بسیار شبیه بادبادک هستند \_ با پرواز، کلنجار می‌روند؛ اما نیازمند ثبات طناب خود هستند. بادبادک، ساخته نمی‌شود تا در خانه مورد محافظت باشد. جدایی اگرچه دردناک است، خدا اما نقش شما را به‌عنوان پدر یا مادر، تعیین نموده است تا 'بادبادک خود' را برای پرواز، آماده کنید. هر قدر هم که آن چهارچوب شکننده، به پایین شیرجه می‌زند، نگذارید تا عواطف و احساساتتان، از بادهای مخالف، از هم دریده شوند. با فرزندانتان، هم‌گام باشید و

(کتاب مزامیر 4 و 3:127).



## برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

رساله‌ی پولس به افسسیان 6:4

کتاب امثال سلیمان 29:17

کتاب تثنیه 7 و 6:6

رساله‌ی اوّل پولس به تیموتاؤس 3:4

کتاب امثال سلیمان 22:6، 19:18، 17:6، 13:24

رساله‌ی پولس به تیطس 5 و 4:2

رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 12 و 11:2

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خشم، سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی، قرار  
عشقی با جنس مخالف، تصمیم‌گیری، خشونت خانوادگی،  
خانواده‌ی از هم‌گسسته، ترس، وارستگی مالی، بخشش و آمرزش،  
بهبود و التیام سوگ و اندوه، حسّ تقصیر، امید، دروغ و  
ناراستی، سلطه‌طلبی، آشتی، حسّ طرد شدگی، ارزش خویشتن،  
اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی، مدیریت اضطراب و تشویش،  
پیش‌گیری از خودکشی، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

## هراس‌ها

از این پس بدون تشویش و هراس

برداشت نادرست... انتقاد... تمسخر؟ آیا شما دچار هراسی ماندگار و گنگ هستید که به هیچ‌طریقی دست از سر شما برنمی‌دارد؟ این نوع از ترس، بسیار مفرط بوده و در قیاس با اندازه‌ی حقیقی تهدید، تناسبی ندارد و هر گستره‌ای از زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد - فعالیت‌ها را مختل و شادی را خفه می‌کند. انسان‌هایی که در این ورطه، گرفتار هستند، به‌حد مرگ، ترسانند، در گوشه‌ای کز می‌کنند و آن‌قدر هراسان هستند که بدون توجه به این‌که دیوارهای آن گودال، چقدر بلند هستند، نمی‌توانند از آن تهدید، بگریزند. این ترس، اگر هراسی وحشتناک از آسانسور، عنکبوت، یا چیزی دیگر باشد، یک چیز، روشن و قطعی است: خدا می‌خواهد تا شما را تقویت بخشد تا از آن وحشت و هراس دوزخی، به مکان آرام نقل مکان کنید. او چنین می‌فرماید:

"مترس زیرا که من با تو هستم و مشوش مشو زیرا من خدای تو هستم! تو را تقویت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود، دستگیری خواهم کرد." .  
(کتاب اشعیا 41:10).

### برخی از نمونه‌های هراس‌ها چه هستند؟<sup>1</sup>

**هراس‌های خاص (هراس‌های ساده) - هراس از شیء یا موقعیتی خاص.**

این نوع از ترس، هراسی ماندگار و مفرط از بودن یا انتظار قرار گرفتن در برابر شیء یا موقعیتی خاص می‌باشد. نمونه‌هایی از هراس از اشیاء: آسانسور، عنکبوت، چاقو، مار، گربه، آتش، حشرات.

- حیوان‌هراسی، ترس از جانوران است که با احساس خطر حتی در مواجهه با حیوانات بی‌ضرر و بی‌خطر، مشخص می‌گردد.

نمونه‌هایی از موقعیت‌ها: پرواز، بلندی، تاریکی، رانندگی روی پل‌ها و داخل تونل‌ها.

- ارتفاع‌هراسی، ترس از بلندی است که با احساس ناامنی شدید و ترس از افتادن، حتی وقتی که خطری متوجه فرد نیست، مشخص می‌گردد.

- تنگناهراسی، ترس از مکان‌های بسته است که با حس خفگی در مکان‌های سربسته، مشخص می‌گردد.

## هراس‌هاي اجتماعي (نابه‌ساماني تشويش و اضطراب اجتماعي) - هراس از خجالت و شرم.

اين ترس، هراس از خجالت كشيدن و شرمنده شدن است. اين نوع از ترس، با هراس فلج‌كننده از احمق جلوه كردن يا مورد داوري خجالت‌آور قرار گرفتن در وضعيتي گروه‌ي، مشخص مي‌گردد.

**مثال‌ها:** ترسي پايدار از آغاز و ادامه‌ي صحبت كردن، خوردن، شركت در ميهمني‌ها، و همچنين هراس ماندگار از موقعيت‌هاي اجرا و نمايش و عملکرد، همچون هراس از صحنه و هراس از سخن گفتن در جمع.

## فضاي باز هراسي - (هراس از مكان‌هاي باز، هراس از ترس).

اين ترس، هراس از مورد حمله‌ي ترس و وحشت قرار گرفتن در مكاني است كه گريز از آن، دشوار يا خجالت‌آور است. اين ترس، درنتيجه‌ي تكرر و استمرار حمله‌ي وحشت به وجود مي‌آيد و هراس از باقي ماندن يك حمله‌ي ترس و وحشت ديگر است. از اين‌روي، از هر موقعيتي كه ممكن است به حس وحشت و هراس، منجر شود، بايد دوري شود.

**مثال‌ها:** هراس داشتن از مورد حمله‌ي وحشت و ترس قرار گرفتن در مكان عمومي يا در جايي غريب كه شخص در آن خانه‌طلب يا حثي اتا‌طلب مي‌شود.

"از انبوه كثير، مي‌ترسيدم و اهانت قبائيل، مرا هراسان مي‌ساخت؛ پس ساكت مانده، از در خود بيرون نمي‌رفتم."

(كتاب ايوب 31:34).

## به هنگام شروع حمله‌ي تشويش و وحشت، چه مي‌توانيد بكنيد؟

"ترس و لرز به من درآمده است. وحشتي هولناك مرا درگرفته است."

(كتاب مزامير 5:55).

نفس‌نفس زدن، همراه جدائي‌ناپذير كساني است كه از تشويش و اضطراب، رنج مي‌برند. نفس‌نفس زدن، تنفس كوتاه و سريع است كه دي‌اكسيد كربن خون را كاهش مي‌دهد كه سبب گيجي، سرگيجه، مورمور و خارش اندام‌هاي انتهائي، تپش قلب و احساس سستي و اختلال تنفسي مي‌گردد. هنگام شروع تنفس سريع و كوتاه، كه حاكي از علائم هشدار است، اين نشانه‌ها را مي‌توان با هريك از شگردهاي درپي آمده متوقف نمود:

- نفس‌هاي آهسته و عميق بكشيد و هوا را براي چند ثانيه در ريه‌هاي خود نگاه داريد... سپس هوا را به آهستگي، به بيرون بفرستيد.

- سر باز يك پاك‌ت كاغذي را روي دهان و بيني خود گذاشته و به‌طور طبيعي در آن پاك‌ت، تنفس كنيد، و

اطمینان حاصل کنید که دوباره همان هوای دمیده شده در پاکت را تنفس می‌کنید.

- ملحفه یا پتویی را به‌طور کامل، به‌دور سر خود بپیچید و با این کار، مقدار دی‌اکسید کربن ورودی به ریه‌های خود را افزایش داده و نشانه‌های ترسناک حاصل از مقدار اندک دی‌اکسید کربن خون خود را از خود دور نمایید.

کسانی که حمله‌ی وحشت و ترس را تجربه می‌کنند، چنین احساس می‌کنند که درحال مردن هستند. از این‌رو، دانستن این‌که در هنگام آغاز این حمله چه باید کرد، خدمت بسیار بزرگی به دل کسانی است که از این عارضه در رنج هستند. کتاب امثال سلیمان 23:12، چنین می‌گوید: "دل خود را به ادب مایل گردان، و گوش خود را به کلام معرفت.".

## عوامل کلیدی که به هراس گنگ و نامعقول، دامن می‌زنند، چه هستند؟<sup>2</sup>

هراس‌ها در خلاء، پدیدار نمی‌شوند. چیزی شما را وامی‌دارد تا توسط ترس و هراس، کنترل شوید، و چیزی به انگیزش هراس، کمک می‌کند. مقدمه‌ی ترس در گذشته، رخ می‌دهد، درحالی‌که انگیزش در زمان حال، روی می‌دهد. آنچه در پی می‌آید، برخی از عوامل کلیدی هستند که به ترس، دامن می‌زنند:

تجربیات گذشته، عموماً...

- تجربیاتی از آسیب‌های روانی هستند: سوءاستفاده‌ی جنسی یا تجاوز به عنف در دوران کودکی.

تصادف خودرو یا مرگ یکی از عزیزان.

- روش‌هایی هستند که برای زهر چشم گرفتن توسط دیگران، بر روی شما اعمال شده‌اند. تهدیدات خشونت‌آمیز از سوی والدین، برادر یا خواهر یا سایرین.

شوخی‌ها، داستان‌ها و فیلم‌های ترسناک.

- حاصل یک حس رشد نیافته از ارزش خویشتن، هستند. ندیده گرفته شدن، انتقاد، تمسخر. عملکرد ضعیف در مدرسه.

- از والدین یا اعضای خانواده هستند که ترس مفرط را از خود نشان می‌دهند. پدری که همواره هراسان و نگران بوده است. مادری که همیشه هراسان و بیش‌ازحد، مراقب بوده است.

دلیل هراس خود را تجزیه و تحلیل کنید... سپس حقیقت مربوط به گذشته و آینده را به خودتان بازگو کنید.

"اینک به راستی در قلب راغب هستی. پس حکمت را در باطن من به من بیاموز." (کتاب مزامیر 51:6).

بار سنگین احساسی و عاطفی

- احساسات انکار:

«من نباید دردم را بروز دهم.».

«من نباید عصبانی شوم.».

- ذهنیت راضی نگاه داشتن مردم:

«من باید همه را از عصبانی شدن، دور نگاه دارم.».

«من باید همه را خوشحال و راضی نگاه دارم.».

- فروخوردن فشار عصبی:

«من دلهره‌های پنهانی فراوانی دارم.».

«من هیچ راهی برای تخلیه‌ی عاطفی و احساسی ندارم.».

- صورت‌ها و نقش‌های اقتدار آرمان‌گرایانه یا سخت و اکید:

«من هرگز والدینم را خوشحال نمی‌کنم.».

«من به سختی تنبیه شدم.».

دلیل هراس خود را تجزیه و تحلیل کنید و اجازه دهید تا خداوند، شما را یاری فرماید تا از زخم‌ها و آسیب‌هایتان، شفا یابید.

"زیر دست زورآور خدا فروتنی نمایید تا شما را در وقت معین سرافراز نماید. و تمام اندیشه‌ی خود را به وی واگذارید زیرا که او برای شما فکر می‌کند." (رساله‌ی اول پطرس 7 و 5:6).

پرهیز و دوری از وضعیتهای تهدیدآمیز

- سرباز زدن از رویارویی با هراس‌ها:

«من فکر می‌کنم که این وضعیتهای به‌موقع، از بین برود.».

«من اعتقاد دارم که می‌توانم از موقعیتهای ترسناک، دوری کنم.».

- فرصت ندادن به تغییر و تحوّل:

«من از کسی درخواست کمک ندارم و با کسی هم صحبت نمی‌کنم.».

«من تلاش نمی‌کنم که بفهمم چرا ترسان و هراسان هستم.».

- ادامه و استمرار تقویت کردن هراس‌ها:

«هرکاری که من انجام می‌دهم، مشروط و منوط به هراس‌هایم هستند.».

«من به جایی نمی‌روم که باعث شود تا سطح دلهره و نگرانیم بالاتر برود.».

- تقویت الگوهای فکری منفی:

«هراس، بر همهي تصميم‌هاي من، استيلا پيدا کرده است.»  
 «من هرچيز را با گذراندن از صافي هراس، ارزشيابي مي‌کنم.»  
 دليل هراس خود را تجزيه و تحليل کنيد و به خداوند، اجازه دهيد تا به شما کمک کند که با هراس‌هايتان، روبرو شويد.

"من که يهوه خدای تو هستم، دست راست تو را گرفته، به تو مي‌گويم: «مترس، زیرا من تو را نصرت خواهم داد.»"

(کتاب اشعيا 41:13).

از روياي پردازي، بگريزید.  
 - انتظار اينکه زندگي، تهديدآمیز است:  
 «من همیشه منتظر مقاومت و موانع هستم.»  
 «من همیشه درانتظار خطر و فاجعه هستم.»  
 - انتظار اينکه بدترين چيز، رخ دهد:  
 «من انتظار تمسخر و استهزاء را دارم.»  
 «من انتظار درد و دل‌شکستگی را دارم.»  
 - باور اينکه شما هرگز نمی‌توانيد عوض شويد:  
 «من فکر مي‌کنم که همیشه تحت کنترل هراس دائم خود خواهم بود.»  
 «من فکر مي‌کنم که خدا نمی‌تواند به من کمک کند.»  
 - تصور اينکه شما بر وضعيت موجود، اختياري نداريد:  
 «من هنگامی که مي‌ترسم، احساس درهم‌شکسته شدن مي‌کنم.»  
 «من هنگامی که مي‌ترسم، احساس درماندگی مي‌کنم.»  
 دليل ترس خود را تجزيه و تحليل کنيد... و منش فکري خود را تغيير دهيد.

"هرچه راست باشد و هرچه مجيد و هرچه عادل و هرچه پاک و هرچه جميل و هرچه نيک‌نام است و هر فضيلت و هر مدحي که بوده باشد، در آنها تفکر کنيد."  
 (رساله‌ي پولس به فيليپيان 4:8).

کتاب اشعيا 41:10 را به‌خاطر بسپاريد:  
 "مترس، زیرا که من با تو هستم و مشوش مشو، زیرا من خدای تو هستم! تو را تقويت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود، دستگيري خواهم کرد."

**چگونه مي‌توانيد بيماري هراس را با 'احساسيت‌زدايي'، کاهش دهيد؟<sup>3</sup>**

اگر شما بيش‌از اندازه به چيزي يا موقعيتي، حساس هستيد، 'احساسيت‌زدايي' مي‌تواند کليدي براي گشودن در

به سوي آزادي و رهايي باشد. هربار يكي از مراحل و گام هاي درپي آمده را به صورتي نظام مند، تکرار کنید. به مدت يك تا دو هفته، و هرروزه، يا تا زماني که ديگر واکنش احساسی و عاطفی قوي به آن موضوع، نشان نمی دهید، آن مرحله را تکرار کنید؛ سپس به مرحله و گام بعدي بروید. دلواپسي و نگراني، در گذر به مرحله ي بعدي، محتمل است، ولي، هنگامي که آن مرحله با تکرار، کامل گردید، اين نگراني هم برطرف خواهد گشت.

**به تدریج، در معرض هراس بودن را براي خود، افزایش دهید.**

#### **مثالهاي از هراسهاي خاص: ترس از آسانسور**

- در نزديكي يك آسانسور به ايستيد و سوار و پياده شدن اشخاص را نظاره کنید.
  - مانند آنکه براي سوار شدن به آسانسور، آماده شده ايد، تکه را فشار دهید.
  - هنگامي که کسي در آن اطراف نيست، به درون آسانسور برويد. تکه ي 'باز نگاه داشتن درب' را فشرده نگاه داريد، تا پنج بشماريد و سپس بيرون آييد.
  - دوباره به داخل برويد (وقتي که کسي در آن اطراف نباشد)، تکه ي 'باز نگاه داشتن درب' را فشرده نگاه داريد، تا ده بشماريد و سپس بيرون آييد.
  - داخل آسانسور شويد، تنها يك طبقه برويد و سپس بيرون آييد.
  - تا دو طبقه را طي کنید، سپس تا سه طبقه برويد و در نهايت، براي ده دقيقه بالا و پايين رفتن را ادامه دهید.
- براي هر مرحله، يك فرد پشتيبان مي تواند حضور داشته باشد تا او نيز برخي از کارها را به عهده گيرد و سپس بعدها کاري انجام ندهد، اما در دسترس باشد و به تشويق و تمجيد، پردازد.

#### **روبرو شدن با هراس خود را تمرين کنید.**

#### **مثالهاي از هراس از اجتماع: هراس از سخن گفتن**

- پرسيدن سؤال از فروشنده را تمرين کنید.
  - سلام کردن توأم با لبخند را انجام دهید.
  - به آنچه که ديگران مي گويند، به دقت گوش فرا دهید.
  - از ديگران، سؤالهاي آسان درباره ي خودشان پرسيد.
  - درباره ي خود، توضيحات مختصري ارائه کنید.
  - علاقه ي خالصانه به ديگران را گسترش دهید.
- هر مرحله را آنقدر تکرار کنید تا واکنش نسبت به هراس، کم رنگ شود.**

**مثالهاي از فضاي باز هراسي: ترس از حمله ي وحشت (هراس از فضاهاي باز)**

- درب اصلي را گشوده و آن را باز بگذاريد.
- تا جايي که امکان دارد، در جلوي دري که باز است، به ايستيد.
- بيرون رفته و در دالان يا سگوي جلوي در به ايستيد و نفس عميق بکشيد.
- از پياده رو تا حاشيه ي خانه ي خود را طي کنيد.
- در اطراف بيروني خانه ي خود، قدم بزنيد.
- درحالي که خودروي شما در مسير سواره رو قرار دارد، درون آن بنشينيد.
- از فردي بخواهيد تا شما را سوار بر خودرو، به دور ساختمان، بگرداند.
- خودتان با خودرو، دور ساختمان را بگرديد.
- به يك فروشگاه بزرگ برويد و در قسمت پارکينگ، در خودرو خود بنشينيد.
- در زماني که فروشگاه ها خلوت تر هستند، به يکي از آنها برويد و در اطراف آن، قدم بزنيد.
- به مغازه اي برويد و با فروشنده، خوش و بش کنيد.
- خريدي کوچک انجام دهيد.
- در هر مرحله، چنين بگوييد: «خداوند با من است، پس نخواهم ترسيد.» (کتاب مزامير 6:118).
- با کلماتي مانند 'من، مال من و به من'، به کتاب تثنيه 31:6، جنبه ي شخصي و فردي بدهيد:
- "قوي و دلير باشيد [من قوي و دلير هستم] و از ايشان ترسان و هراسان مياشيد، [من نخواهم ترسيد] زيرا يهوه، خدايت، [خدايم] خود با تو مي رود [با من مي رود] و تو را وانخواهد گذاشت و ترك نخواهد نمود. [مرا وانخواهد گذاشت و ترك نخواهد نمود]."

## وحشت را با آرامي، عوض کنيد \_ بر کتاب مزامير 23، تمرکز کنيد

- خداوند مي خواهد تا شما را از هراس، بيرون آورده و به سوي ايمان، ببرد، پس به دستان قوي و حفاظت کننده ي او بيش از پناه لرزان و سست ديوارهاي گودال ترس خود، اعتماد کنيد. مسير احياء و بهبودي با تمرکز به خدا بيش از موضوع هراس شما، آغاز مي گردد. آن گاه، نه وحشت، که آرامي و صفا بر زندگي شما حکم خواهد راند.
- آيه ي يك: "خداوند شبان من است، محتاج به هيچ چيز نخواهم بود."
- چمن زاري سبز را تصوّر کنيد که در آن، خداوند همراه شما است. چهاربار به آرامي بگوييد: "خداوند شبان من است." هر بار که اين آيه را تکرار مي کنيد، بر واژه ي متفاوتي تأکيد کنيد:



خداوند شبان من است.

خداوند **شبان** من است.

خداوند شبان **من** است.

خداوند شبان من **است**.

آیه‌ی دوت: "در مرتع‌های سبز مرا می‌خواباند، نزد آب‌های راحت، مرا رهبری می‌کند."  
تصور کنید که درکنار یک استخر پر از آب، دراز کشیده‌اید.

آیه‌ی سه: "جان مرا برمی‌گرداند و به‌خاطر نام خود، به راه‌های عدالت، هدایت می‌نماید."  
چند نفس عمیق بکشید و به آرامی، سه‌بار بگویید: "جان مرا برمی‌گرداند." هر بار که این آیه را تکرار می‌کنید، بر واژه‌ی متفاوتی تأکید کنید:

**جان** مرا برمی‌گرداند.

**جان** مرا برمی‌گرداند.

**جان** مرا برمی‌گرداند.

با تمرکز بر هراس خود، وحشت و هراس شما افزایش خواهد یافت.

با تمرکز بر شبان خود، دل شما در آرامی و سلامتی ساکن خواهد بود.

جان مرا برمی‌گرداند.

آیه‌ی چهار: "چون در وادی سایه‌ی موت نیز راه روم، از بدی نخواهم ترسید، زیرا تو با من هستی، عصا و چوبدستی تو مرا تسلی خواهد داد."  
به‌یاد داشته باشید که شما در دام گرفتار نیستید. به آرامی بگویید: "از بدی نخواهم ترسید، زیرا تو با من هستی." این آیه را پنج‌بار تکرار نمایید.

آیه‌ی پنج: "سفره‌ای برای من به‌حضور دشمنانم می‌گسترانی. سر مرا به روغن تدهین کرده‌ای و کاسه‌ام لبریز شده است."  
هر بار بر واژه‌ی متفاوتی تأکید کنید:

**سفره‌ای** برای من به‌حضور دشمنانم می‌گسترانی.

سفره‌ای **برای من** به‌حضور دشمنانم می‌گسترانی.

سفره‌ای برای من **به‌حضور** دشمنانم می‌گسترانی.

سفره‌ای برای من به‌حضور **دشمنانم** می‌گسترانی.

سفره‌ای برای من به‌حضور دشمنانم **می‌گسترانی**.

آیه‌ی شش: "هرآینه نیکویی و رحمت، تمام ایام عمرم در پی من خواهد بود و در خانه‌ی خداوند، ساکن خواهم بود تا ابدآباد."  
از خداوند به‌خاطر آن‌که هر موقعیت هراس‌انگیز را در زندگی شما به نیکویی تبدیل می‌کند، سپاس‌گزاری کنید.

## دعای من برای آرامی و سلامتی

خدای عزیز.

از تو سپاسگزارم که شبان من هستی. تو از من محافظت می‌فرمایی و آرامی خود را به من عطا می‌کنی. تو همان کسی هستی که جان مرا برمی‌گردانی. تو ضعفهای مرا و زمان‌هایی را که به درون ترس، خزیده‌ام؛ می‌دانی. حال در ناتوانی، من برمی‌گزینم تا به قوت تو تکیه کنم. تو شبان من هستی. من انتخاب می‌کنم تا به توانایی تو تکیه کنم تا مرا از هراس به ایمان، بیاوری. آنگاه که هراسم را به‌نزد تو می‌آورم، از آن برای نیکویی در زندگی من استفاده فرما تا نیاز همیشگی مرا به تو به‌یادم آوری. در نام مقدس تو دعا می‌کنم. آمین.

**توجه:** برای واکنش‌های جدی‌تر ترس و هراس، روند حساسیت‌زدایی تقریباً همیشه به‌همراه ترکیب با کمک پزشکی، همراه است.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب مزامیر 34:4

رساله‌ی اوّل پطرس 7 و 5:6

کتاب مزامیر 27:1

کتاب تثنیه 31:8

کتاب اشعیا 41:10

کتاب مزامیر 91:5

رساله‌ی پولس به رومیان 13:3

رساله‌ی اوّل یوحنا 4:18

کتاب مزامیر 4 تا 23:1

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:7

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی، عادت‌ها و  
منش‌ها، افسردگی، خشونت خانوادگی، ترس، حسّ تقصیر، امید،  
هویت، حسّ طرد شدگی، ارزش خویشتن، مدیریت اضطراب و  
تشویش، پیشگیری از خودکشی، قربانی بودن، نگرانی را نیز  
مشاهده کنید.

## بارداری... ناخواسته من آبستن هستم؟

شما حامله هستید. این سه کلمه، می‌توانند هیجان‌انگیز باشند... می‌توانند علامتی برای جشن و شادی باشند یا می‌توانند مایه‌ی دلسردی باشند... که موجی از وحشت و دلهره را از اعماق گودال سرگشتگی شوم و مخوف، به بیرون بفرستند. ذهن زنی که با بارداری ناخواسته روبرو می‌شود، می‌تواند در چرخه‌ای از گزینه‌ها - واگذار کردن سرپرستی به فردی دیگر، نگاه داشتن بچه یا سقط جنین - محصور شود و به سبب نومی‌دی و تنهایی، می‌تواند تصمیمی بگیرد که نتایج وخیمی را به بار آورد. چنین زنی، نیاز دارد تا مورد تأیید محبت بی‌قید و شرط خدا، حضور همیشگی او و نقشه‌ی او برای آن میهمان ناخوانده، قرار گیرد:

"قبل از آن‌که تو را در شکم، صورت بندم، تو را شناختم  
و قبل از بیرون آمدنت از رحم،  
تو را تقدیس نمودم." .  
(کتاب ارمیاء 1:5).

## در دل خدا برای کودک شما که هنوز زاده نشده است، چه می‌گذرد؟

حتی اگر شما مرتکب اشتباه شده باشید، فرزند شما یک اشتباه نیست! خدا از آفرینش این زندگی جدید، شگفت‌زده نمی‌شود - او خالق است. و آنانی را که آفریده است، دوست دارد. از این روی، هیچ چیز هرگز فرزند شما را از محبت خدا، جدا نخواهد ساخت. (رساله‌ی پولس به رومیان 8:39).

خدا آفریننده و سرچشمه‌ی حیات است.

"من زنده می‌کنم."

(کتاب تثنیه 32:39).

خدا رحم را می‌گشاید و می‌بندد.

"خداوند... رحم او را گشود."

(کتاب پیدایش 29:31).

"خداوند... رحم او را بسته بود."

(کتاب اول سموئیل 1:5).

خدا هر بارداری را جدای از وقایع و شرایط، ترتیب داده است.

"خداوند که ولی تو است و تو را از رحم سرشته است

چنین می‌گوید: «من یهوه هستم و

همه چیز را ساختم.» .

(کتاب اشعیاء 44:24).

خدا هر زندگي را آفریده است.  
"آیا او [خدا] پدر و مالک تو نیست؟ او تو را آفرید  
و استوار نمود.".

(کتاب تثنيه 32:6).

خدا هرگز يك زندگي را بدون داشتن نقشه و برنامه  
براي آن، شکل نمی‌دهد.

"خداوند می‌گوید: «فکرهایی را که برای شما دارم،  
می‌دانم که فکری سلامتی می‌باشد و نه بدی، تا شما را در  
آخرت امید بخشم.»".

(کتاب ارمیاء 29:11).

از دیدگاه خدا، تمام بارداری‌ها از جانب او است و  
به همین خاطر، او آن‌ها را خواسته است.

## واکنش‌های قابل پیش‌بینی برای بارداری‌های اتفاقی و ناخواسته چه هستند؟<sup>1</sup>

از دیدگاه خدا، زندگي از نقطه‌ي پس‌از زایمان و  
هنگامي که نوزاد، نخستین نفس را می‌کشد، آغاز نمی‌گردد.  
بلکه زندگي از لحظه‌ي لقاح و بسته شدن نطفه، شروع می‌شود.  
حتي اگر شما آبستني را احساس نکنید یا در ظاهر شما  
تفاوتي ایجاد نشود، در عرض سه هفته پس‌از بسته شدن نطفه،  
آن موجود زنده‌ي کوچک درون شما، دارای مغز، قلبی تپنده و  
اندام‌های ظریفی که شروع به شکل گرفتن و حرکت کردن  
می‌کنند؛ است. در خلال این دوره، فرزند به دنیا نیامده‌ي  
شما، از حالت تخم بارور به نوجنین و سپس به جنین - و  
پس‌از به دنیا آمدن، از کودکی به میان‌سالی و سپس به  
بزرگسالی، رشد و نمو می‌کند.

### انکار

«این حقیقت ندارد... اشتباه شده است.».

«نباید برای من اتفاق می‌افتاد.».

«تقصیر من نیست.».

«برای اختلال در عادت ماهیانه، دلائل زیادی وجود

دارند.».

هنگامي که روبرو شدن با حقیقت، دشوار می‌نماید،  
راستی و حقیقت الهی را تصدیق کرده و بپذیرید. (انجیل  
یوحنا 8:32).

### پیشانی

«این موضوع را به چه کسی باید بگویم؟».

«مردم درباره‌ي من چه فکری خواهند کرد؟».

«زندگیم تباه شده است.».

«چه طور این قدر احمق بوده‌ام؟».

هنگامي که غرق دریای پیشانی و محنت می‌شوید، به  
درگاه خدا ناله و استغاثه کنید. (کتاب مزامیر 102:2).

### افسردگی

«شدیداً احساس تنهایی و درماندگی می‌کنم.»  
 «از خودم متنفرم.»  
 «نمی‌توانم با این رسوایی و ننگ، روبرو شوم.»  
 «ترجیح می‌دهم بمیرم تا این‌که با حقیقت، روبرو شوم.»  
 هنگامی که امید، از کف رفته به‌نگر می‌رسد، امید خود را بر خدا قرار دهید. (کتاب مزامیر 25:3).

### بیم و هراس

«تحمّل گفتن به پدر و مادرم را ندارم.»  
 «آیا دوست پسرم مرا ترک خواهد کرد؟»  
 «با مدرسه یا شغلم چه بکنم؟»  
 «هیچ‌کس هرگز نمی‌خواهد با من ازدواج کند.»  
 هنگامی که مغلوب و مقهور ترس از آینده شده‌اید، رو به سوی خدا بکنید. (کتاب مزامیر 119:39).

### تنگنا و دوراهی

«نمی‌توانم این بچه را نگاه دارم - اما از طرفی هم نمی‌توانم او را رها کنم.»  
 «آیا باید با پدر این بچه ازدواج کنم، با وجود آن‌که او را دوست ندارم؟»  
 «آیا باید به سقط جنین هم فکر کنم، با این‌که می‌دانم این کار، اشتباه است؟»  
 «آیا باید بچه‌ام را بزرگ کنم یا او را سر راه بگذارم؟»  
 هنگامی که با تنگنا و دوراهی دشواری روبرو هستید، حکمت الهی را بطلبید. (رساله‌ی یعقوب 1:5).

## گزینه‌های پیش روی شما چه هستند؟<sup>2</sup>

### سقط جنین

اگر فکر سقط جنین به سرتان زده است، به‌دقت، پرسش‌های درپی آمده را با حقائق همراه آن‌ها درنگر بگیرید.  
 آیا از این واهمه دارید که واکنش دیگران، مسخره کردن یا طرد کردن باشد؟  
 - به‌یاد داشته باشید که خردمندانه‌تر آن است که از واکنش خدا بیش‌از عکس‌العمل انسان‌ها بترسید.  
 آیا از سوی والدین، پدر بچه یا مشاور سقط جنین، زیر فشار قرار گرفته‌اید؟  
 - به‌خاطر داشته‌باشید که هیچ راه گریز آسانی وجود ندارد، و عمل به آنچه که خدا می‌فرماید، مهم‌تر از چیزی است که انسان‌ها می‌گویند.  
 آیا نگران و دل‌واپس مشکلات رابطه‌ی خود با پدر بچه هستید؟

- این‌را بدانید که اگر پدر بچه، واقعاً شما را دوست داشته باشد، حاضر خواهد بود تا شما را از نگر عاطفی و احساسی، پشتیبانی کند.

آیا شما می‌خواهید تا از عاملی که یادآوری می‌کند که مرتکب اشتباه بزرگی شده‌اید، بگریزید؟

- *یادتان باشد* که خدا می‌خواهد که فرزندان نه یادآور اشتباه شما، که یادآور حاکمیت و اهداف او باشد.

آیا از به‌عهده گرفتن مسئولیت مالی و مراقبت از کودک خود، ترسان هستید؟

- *به‌یاد داشته باشید* که خدا برای شما و کودکان، تدارک خواهد دید.

آیا از به‌دنیا آوردن یک بچه ناخواسته، اکراه دارید؟

- *به‌خاطر داشته‌باشید* که هر بچه، خواسته‌ی خدا است، و شما می‌توانید برگزینید تا بخواهید که بچه خودتان را نگاه دارید.

آیا دل‌نگران مشکلات احتمالی سلامت فرزندان هستید؟  
- *اینرا بدانید* که ارزش زندگی در گرو سلامت بچه نیست، بلکه به ارزشی خدادادی است که به‌توسط آفریننده‌ی حیات، در این بچه به ودیعت گذاشته شده است.

آیا از اینکه زندگی با بسته شدن نطفه، آغاز می‌شود، اطلاعی ندارید؟

- *یادتان باشد* که هنگامی که تخمک زن با اسپرم مردی، به هم می‌پیوندند، یک زندگی جداگانه، شکل می‌گیرد.  
آیا به سقط جنین، به‌عنوان راهی برای مهار زادوولد، نگاه می‌کنید؟

- *به‌یاد داشته‌باشید* که سقط جنین، نابود کردن یک زندگی است که با جلوگیری از ایجاد نطفه‌ی زنده، تفاوت دارد.

آیا قصدتان این است که از شرّ بچه‌ای که ثمره‌ی یک رفتار اشتباه همچون تجاوز یا زنا با محارم است، خلاص شوید؟

- *به‌خاطر داشته‌باشید* که بچه‌ی شما در هیچ عمل اشتباهی مقصّر نیست و شایسته مجازات مرگ نمی‌باشد.  
از بین بردن یک موجود زنده‌ی بدون تقصیر، نه‌تنها به اندوه و غصه‌ی شما پایان نخواهد داد، بلکه غم و ناراحتی شما را با حسّ تقصیر نیز ترکیب خواهد نمود.  
"راهی هست که به‌نظر آدمی مستقیم می‌نماید، اما عاقبت آن، طُرُق موت است."

(کتاب امثال سلیمان 14:12).

### **تربیت و بارآوردن فرزندان والدین مجرّد**

تربیت و بارآوردن فرزندان، نیازمند بلوغ احساسی و عاطفی است. این به‌معنای وادار کردن خود به پرورش جسمانی

و بدني، پرورش عاطفي و احساسی و آموزش روحانی و معنوي پسران یا دختران \_ در فداکاری برجسته‌ی شما نسبت به استقلال خود است. (کتاب امثال سلیمان 31:15).

- آیا شما شبکه‌ای از اعضای خانواده یا دوستان دارید که بتوانند شما را در تصمیماتتان کمک کنند؟
  - آیا شما می‌توانید فرزند خود را درحالی‌که با والدین خود زندگی می‌کنید، بزرگ نمایید؟
  - احساس والدین شما درمورد کمک کردن به فرزند شما چیست؟
  - چه منابع مالی یا کمک‌هایی در دسترس دارید تا به شما برای مراقبت از کودکان، کمک کنند؟
  - آیا شما علاوه بر مسئولیت‌های شغلی و تحصیلی که دارید، از عهده‌ی مراقبت از کودکان برمی‌آید؟
  - آیا شما قادر هستید تا وقت و توجهی را که کودکان بدان نیاز دارد، به او ارزانی دارید؟
  - آیا شما می‌توانید در جایی که اکنون زندگی می‌کنید، آشیانه‌ای مناسب و امن برای کودکان، فراهم نمایید؟
  - برای بزرگ کردن فرزندان، چه اهدافی را باید به تأخیر انداخته یا از آنها چشم‌پوشید؟
- (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:4).

### ازدواج

اگر شما به فکر ازدواج با پدر بچه \_ یا هرکس دیگر \_ هستید، باردار بودن شما نباید دلیل اولیه‌ی شما برای ازدواج باشد. شما نیاز دارید تا تعهدات، اهداف و ارزش‌های مشابه داشته باشید. کتاب عاموس 3:3، چنین می‌گوید: "آیا دونفر باهم راه می‌روند، جزآن‌که متفق شده باشند؟".

- آیا ازدواج فوری می‌تواند در درازمدت، خردمندانه و از روی حکمت باشد؟
- آیا شما در جایگاه مناسبی هستید که به ازدواج، بیندیشید؟
- آیا شوهر شما، فرزندان را دوست دارد و برای او الگویی رفتاری خوبی خواهد بود؟
- آیا او می‌تواند ازنگر مالی، کودکان و شما را پشتیبانی کند؟
- آیا او بچه‌ها را دوست دارد و می‌خواهد که بچه داشته باشد؟
- آیا او همان کسی است که شما دوست دارید تا بقیه‌ی عمرتان را با او بگذرانید؟
- آیا احساس می‌کنید که ازجانب خدا برای ازدواج با او هدایت شده‌اید؟



- آیا در کُنه و ذات ارزش‌های معنوی و روحانی، با یکدیگر، شراکت و تفاهم دارید؟  
 اگر شما به‌صراحت ازدواج /فتاده/اید، نخست، مشورت پیش از ازدواج را انجام دهید. آگاه و مراقب باشید که هفتادوپنج درصد از ازدواج‌های نوجوان‌ها به جدایی و طلاق، منتهی می‌گردند. در راستای فکر کردن به ازدواج، هردوی شما نیازمند آن هستید که بنیان مشترک روحانی و معنوی داشته باشید، در غیر این‌صورت، زندگی مشترک و زناشویی شما دیری نخواهد پایید.

(رساله‌ی دوّم پولس به قرن‌تینان 15 و 14:6).

### **بزرگ کردن بچه در حین ازدواج**

اگر شما ازدواج کرده‌اید و به این فکر هستید که بچه‌ی خود را نگاه دارید، به‌یاد داشته باشید که از دید خدا، بهترین کار این است که هم پدر و هم مادر، فعّالانه در تربیت فرزندان‌شان، شراکت و نقش داشته باشند. (کتاب امثال سلیمان 1:8).

برای تعیین درجه‌ی پاسخ‌گویی کتاب‌مقدّسی خود در مقام والدین، از خود بپرسید: آیا ما...

- فرزند خود را جدای از هرگونه مشکل جسمی و بدنی، بدون قید و شرط می‌پذیریم، دوست خواهیم داشت و پرورش خواهیم داد؟
  - رویکرد تربیتی با اهداف و مقاصد مشترک خواهیم داشت؟
  - از هر فرصتی برای تعلیم حقائق روحانی و معنوی به فرزند خود، استفاده خواهیم کرد؟
  - با انجام هرآنچه که از حیث اخلاقیات درست و منصفانه است، فرزند خود را تأدیب و تربیت خواهیم نمود؟
  - برنامه‌ای برای محافظت فرزندمان از خطر، داریم؟
  - برای نیازهای مادی فرزندمان، تدارک می‌بینیم؟
  - فرزندمان را با محبت و به‌نحوی مؤثر، تربیت و تأدیب می‌کنیم؟
  - به فرزندمان به‌عنوان یک برکت، نگاه می‌کنیم؟
- اگرچه ممکن است که اکنون نتوانید مشاهده کنید، امّا بچه‌ای که در رحم شما می‌باشد، هدیه‌ای از سوی خدا است و برکتی در زندگی شما خواهد بود.

(کتاب مزامیر 3:127).

### **فرزندخواندگی و واگذار کردن سرپرستی به فردی دیگر**

آیا شما می‌دانید که...

- درحالی‌که مادرانی که فرزند را فقط به دنیا می‌آورند و بعد او را به کس دیگری می‌سپارند، رنج و اندوه ازدست دادن را تجربه می‌کنند، امّا آن‌ها می‌توانند

**پرسش:** مادري كه فرزند به دنيا نيامده ي خود را دوست دارد، چگونه مي‌تواند پس از به دنيا آمدنش، از او دل بکند و او را رها کند؟

**پاسخ:** خدای پدر، برپایه‌ی محبت فداکارانه‌ی خود، پسرش عیسی را داد. (رساله‌ی اول یوحنا 3:16). به همین ترتیب، مادری که فرزند را فقط می‌زاید، برپایه‌ی محبت فداکارانه‌اش، اجازه می‌دهد تا کودکش در جای دیگری باشد. او مشتاق و خواهان خیر و صلاح فرزندش است و به این سطح از درک رسیده است که نمی‌تواند بهترین‌ها را برای فرزندش، فراهم کند. درست به همان ترتیبی که کردار خدا برپایه‌ی محبت، شکل گرفته است، کردار مادر نیز براساس محبت و عشق است.

- با دانستن اینکه فرزندشان در محیطی پرمحبت و آرام، رشد خواهد کرد، تسلأ و آرامش داشته باشند؟
- فرزندخواندگی، اغلب بهترین محیط را برای کودک، فراهم می‌آورد؟
- فرزندخواندگی می‌تواند پاسخی به دعاهای زوج‌های بی‌فرزندی باشد که صمیمانه، در جست‌وجوی محبت و مراقبت فرزندی هستند؟
- در مقایسه با کودکانی که شرایط فرزندخواندگی را دارند، زوج‌های بیشتری وجود دارند که می‌خواهند بچه‌ای را به فرزندی بپذیرند؟
- مادرانی که فرزند را فقط به دنيا می‌آورند و برنامه‌ای برای فرزندخواندگی او تدارک می‌بینند، به نسبت بیشتر می‌توانند از تحصیلات، شغل و امکان ازدواج، برخوردار گردند؟
- هنگامی که کودکی برای فرزندخواندگی انتخاب می‌شود، تمام هزینه‌های تولد او پرداخت می‌گردد؟
- می‌توانید خانواده‌ی بچه را انتخاب کرده و آن‌ها را به صورت شخصی بشناسید؟
- می‌توانید با زوجی که بچه‌ی شما را به فرزندخواندگی پذیرفته‌اند، از طریق نامه و عکس، در تماس باشید؟
- می‌توانید با کودکانی که به فرزندخواندگی پذیرفته شده است، در زمان‌هایی خاص و برپایه‌ی توافق، ملاقات کنید؟
- فرزندخواندگی می‌تواند والاترین درجه‌ی بیان محبت روحانی و معنوی باشد؟ فرزندخواندگی، رابطه‌ی پرمحبت خدا با تمام کسانی که عیسی مسیح را به عنوان خداوند و نجات‌دهنده‌ی خود می‌پذیرند، منعکس

می‌کند. اشخاصی که مسیح را می‌پذیرند، در خانواده‌ی  
الاهی، 'ا' به فرزندِ پذیرفته می‌شوند. 'ا'.  
"ما را از قبل تعیین نمود تا او را پسر خوانده  
شویم، به وساطت عیسی مسیح بر حسب خشنودی اراده‌ی  
خود.".

(رساله‌ی پولس به افسسیان 1:5).

به شما هدیه‌ی ویژه‌ای سپرده شده است - آن هدیه، زندگی  
است. حتی اگر آن فرزند کوچک شما ناخواسته باشد، در وقت  
مناسب، خواهید دید که خدا برنامه و نقشه‌ای گران‌بها  
برای بچه‌ی شما دارد - برنامه‌ای و برای آنچه که اندیشه‌ی  
شما نتواند به آن برسد.

**توجه:** فرد تسهیل‌کننده‌ی فرزندخواندگی شما می‌تواند  
در تصمیم‌گیری این‌که چه چیزی برای شما بهترین است،  
به شما کمک کند.

### برای تصمیم‌گیری به چه چیزی نیاز است؟

فشار بر یک بارداری ناخواسته، بسیار خردکننده،  
به‌نگر می‌رسد. اما به‌مجرد شناخت و معرفت نسبت به این‌که  
خدا برای کودک شما، هدف و برنامه‌ای دارد؛ آرامش می‌تواند  
زام تصمیم‌گیری شما را در دست خود گرفته و دیوارهای  
ورطه‌ای که شما را احاطه کرده است، فروبریزد. ممکن است  
که احساس کنید که برای حل آن تنگنا و دوراهی دشوار،  
باید تصمیمی عاجل اتخاذ کنید، اما یک تصمیم بد سریع،  
اندوه و غمی درازمدت را به‌وجود خواهد آورد. اتخاذ  
بهترین تصمیم، هم برای شما و هم برای کودکان که هنوز  
به دنیا نیامده است؛ نیازمند زمان، خرد و حکمت و  
دوران‌دیشی است. (کتاب جامع 7:12 را مشاهده کنید). شما  
می‌توانید با مراحل درپی آمده، به حکمت و خرد، جامه‌ی عمل  
بپوشید:

افکار و احساسات خود را یادداشت کنید، به دل‌واپسی  
خود اذعان نمایید، به هر تقصیر و کوتاهی، اعتراف کنید و  
اندیشه‌ی خود را به خدا واگذار نمایید. (رساله‌ی اول پطرس  
7 و 6:5).

تصور کنید که اگر هر یک از گزینه‌های (سقط جنین،  
به‌عهده گرفتن تربیت فرزند، واگذار کردن سرپرستی او به  
فردی دیگر) را دنبال کنید، زندگی در کوتاه‌مدت (سال بعد)  
و در درازمدت (ده سال دیگر) برای شما و فرزندتان، چگونه  
خواهد بود. (کتاب امثال سلیمان 14:8).

گزینه‌های خود را در قالب آنچه که خدا درباره‌ی زندگی  
فرزندان آشکار فرموده است و اینکه چه چیزی برای او  
بهترین است؛ طبقه‌بندی نمایید. (کتاب مزامیر 32:8).  
ساختاری حمایتی از اعضای خانواده و دوستان را تقویت  
کرده و گسترش دهید. (کتاب امثال سلیمان 17:17).  
مشورتی الهی هم‌راستا با آنچه او در کلامش می‌فرماید،  
کسب کنید. (کتاب مزامیر 37:30).  
تصمیم بگیرید تا آینده‌ی خود و آینده‌ی فرزندان را  
به دستان خداوند، بسپارید.  
"به تمامی دل خود بر خداوند توکل نما و بر عقل خود  
تکیه مکن. در همه‌ی راه‌های خود او را بشناس، و او  
طریق‌هایت را راست خواهد گردانید.".  
(کتاب امثال سلیمان 3:5 و 6).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
کتاب ارمیاء 29:11  
کتاب اشعیاء 41:10  
کتاب مزامیر 138:8، 12 تا 103:10، 10:14  
کتاب اشعیاء 6 و 54:5، و 43:18  
رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 2:22  
کتاب جامعه 3:11  
رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5:17

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین  
عنوان‌های: ترمیم و بهبودی آلام حاصل از سقط جنین،  
زنا، خشم، سوءاستفاده‌ی جنسی در دوران کودکی، قرار  
عشق با جنس مخالف، تصمیم‌گیری، افسردگی، خانواده‌ی  
ازهم‌گسسته، ترس، حسّ تقصیر، امید، تربیت فرزند،  
مشاوره‌ی پیش‌از ازدواج، بهبود و التیام تجاوز جنسی  
به عنف، ارزش خویشتن، اعتیاد به رابطه‌ی جنسی،  
اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی، مدیریت اضطراب و  
تشویش، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

## تبعیض و تعصب خشکانیدن ریشه‌های غرور و تعصب

آنان که دیگران را از پشت عینک تبعیض و تعصب می‌نگرند، نگرش ذهنی کوری دارند که نمی‌گذارد آن‌ها دیگران را به درستی و آن‌گونه که هستند، ببینند. افرادی که گرفتار تبعیض و تعصب هستند، ورطه‌ای ایجاد می‌کنند که همانند حصاری روانی باعث می‌شود تا آن‌ها ارزش خدادادی موجود در سایر روابط را ندیده و آن‌ها را در 'احیاء خلوت' لجاجت و تعصب، محبوس می‌کند. کتاب اشعیاء 5:21، چنین می‌گوید:

"وای بر آنانی که در نظر خود حکیمند، و پیش روی خود فهم می‌نمایند."

### تبعیض و تعصب چیست؟

تبعیض و تعصب، عقیده‌ای از پیش پنداشته شده و معمولاً ناخوش‌آیند است که بدون دانش کافی یا زمینه‌های منصفانه، شکل می‌گیرد.<sup>1</sup> واژه‌ی تعصب و تبعیض و یا پیش‌داوری *prejudice* از کلمه‌ی لاتین *praejudicium*، گرفته شده است که به معنای 'از پیش قضاوت کردن' است. (پیش: *prae* و داوری: *judicium* است).<sup>2</sup>

تبعیض و تعصب، رویکرد و طرز برخورد غیرعقلانی برپایه‌ی تعمیم افراطی باوری نسبت به فرد، گروه یا نژاد است.<sup>3</sup>

اگر شما با معضل تعصب و تبعیض، کلنجار می‌روید، دعا کنید تا دیگران را از دید خدا بنگرید و بدین‌سان مغرور و متکبر نخواهید بود. کتاب امثال سلیمان 30:13، علیه این‌که "گروهی می‌باشند که چشمانشان چه قدر بلند است، و مژگانشان چه قدر برافراشته [است]." هشدار می‌دهد.

### طبقه‌بندی‌های تبعیض و تعصب، چه هستند؟

ما تمایل داریم تا انسان‌ها را برپایه‌ی تفاوت‌هایی که در آن‌ها مشاهده می‌کنیم - تفاوت‌هایی که آن‌ها را در طبقات و گروه‌های مشخص، قرار می‌دهد؛ توصیف کنیم. این نوع توصیف، تمایل به رویکردها و نحوه‌ی نگرش بی‌پایه و منفی نسبت به دیگران دارد که براساس موارد در پی آمده هستند:<sup>4</sup>

- سن
- جنسیت
- وضعیت تأهل

- نژاد
- وضع ظاهري
- عضویت در گروه
- ملیت
- منطقه
- ناتواني
- درآمد
- شغل
- مذهب
- تحصیلات
- هوش
- عاداتهاي شخصي
- طبقه ي اجتماعي

کتاب مقدس، علیه هرگونه تبعیض و تعصب، سخن می‌گوید. رساله‌ی یعقوب 2:9، چنین می‌گوید: "اگر ظاهر بینی کنید، گناه می‌کنید و شریعت، شما را به خطاکاری ملزم می‌سازد."

### آیا مشاهده و برداشت می‌تواند به تبعیض و تعصب منتهی گردد؟

- صادقانه به زندگی خود نگاه کنید و ارزیابی کنید:
  - آیا تجربه‌ای بد از یک شخص، شما را به تبعیض و تعصب علیه کلّ یک گروه از مردم، سوق داده است؟
  - آیا رفتارهای یکنواخت و کلیشه‌ای عده‌ای خاص از مردم، شما را به تبعیض و تعصب نسبت به تمام گروه، سوق داده است؟
  - آیا تصاویر منفي رسانه‌ها درباره‌ی گروهی خاص از مردم، بر دیدگاه و عقیده‌ی شما نسبت به آن‌ها تأثیر گذاشته است؟
  - آیا فشار از جانب افراد هم‌طبقه و هم‌شأن، شما را واداشته تا رویه و برخوردی ناشکیبا نسبت به شخص یا گروهی خاص پیش بگیرید؟
  - آیا برداشت نادرست از ارزش‌های فرهنگی موجب بروز تبعیض و تعصب نسبت به گروهی خاص گشته است؟
  - آیا اعتقاد به فرضیه‌ی فرگشت (تکامل) \_ اعتقاد براینکه تمام انسان‌ها حاصل فرآیند تکامل هستند \_ شما را به باور این‌که یک نژاد از سایر نژادها برتر است، رهنمون ساخته است؟
- کسانی که نگاه تعصبی و تبعیض‌آمیز دارند، دچار کژ اندیشه هستند. اگرچه آنان موضع خود را برحق می‌دانند، اما اشتباه می‌کنند. کتاب امثال سلیمان 26:12، این هشدار

جدی را مطرح می‌سازد: "آیا شخصی را می‌بینی که در نظر خود حکیم است؟ امید داشتن بر احمق، از امید بر او بیشتر است.".

### **ریشه‌ی تبعیض و تعصب در کجاست؟**

مشکل اولیه‌ی تبعیض و تعصب در این است که برخلاف تمام چیزهایی می‌باشد که عیسی به آن‌ها قائل است. او این پرسش را مطرح می‌فرماید: "آیا چشم‌ها دارید و نمی‌بینید؟". (انجیل متی 8:18).

#### **باور نادرست:**

برخی از انسان‌ها از بعضی دیگر، بهتر آفریده شده‌اند، و به همین دلیل، این طبیعی است که من خودم را برتر بدانم.

#### **باور درست:**

از آنجا که خدا از هیچ‌کس جانبداری نمی‌کند، وقتی که در قلب من تبعیض و تعصب نسبت به دیگران وجود دارد، من خود را در مقام قاضی و داوری بلندمرتبه‌تر از خود خدا قرار می‌دهم. نیازهای من به توجه و اهمیت و امنیت، از طریق ارتباط شخصی و تکیه و توکل بر مسیح است که مرا دوست دارد، برای من جان داده، و مرا پذیرفته است. من نیاز و حق ندارم تا خود را نسبت به هیچ‌کس، بالاتر دانسته یا نسبت به هیچ‌کس، تبعیض و تعصب، روا دارم.

"یکدیگر را بپذیرید، چنان‌که مسیح نیز ما را پذیرفت، برای جلال خدا.".

(رساله‌ی پولس به رومیان 15:7).



- بایدها و نبایدها در پذیرش دیگران چه هستند؟**
- شما چگونه پذیرش افرادی را که با شما تفاوت دارند، آغاز می‌کنید؟ قلب خود را بیازمایید، اندیشه‌های خود را بیازمایید، انگیزه‌های خود را بیازمایید:
- قلب دیگران را داوری و قضاوت نکنید. (انجیل متی 7:1).
  - از خدا بخواهید تا دل شما را جست‌وجو فرماید. (کتاب مزامیر 24 و 139:23).
  - براساس ظواهر، داوری و قضاوت نکنید. (کتاب اول سموئیل 16:7).
  - نیازهای دیگران را ببینید و درطلب برآوردن آنها باشید. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:4).
  - تصور نکنید که نمی‌توانید رویه و برخوردهای خود را عوض کنید. (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5:17).
  - مسئولیّت تغییر تفکّر خود را به‌عهده بگیرید. (رساله‌ی پولس به رومیان 12:2).
  - از اسم‌ها و عبارتهای زننده و رکیک، استفاده نکنید. (رساله‌ی پولس به تیطس 2 و 3:1).
  - از خدا بخواهید تا سخنان شما را به محبّت خود، بیاراید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 4:29).
  - صرفاً به این دلیل که 'ا هرکس دیگر هم این کار را می‌کند!'، تبعیض قائل نشوید. (کتاب امثال سلیمان 14:12).
  - با دیگران آن رفتاری را داشته باشید که انتظار دارید با شما داشته باشند. (انجیل متی 7:12).
  - تفاوت‌های دیگران را تمسخر و استهزاء نکنید. (کتاب امثال سلیمان 11:12).
  - درعوض، بیاموزید تا به تفاوت‌های زیبایی که در صنعت انگشتان خدا وجود دارد، ارج و ارزش بنهید. (کتاب ملاکی 2:10).
  - هنگامی که دیگران نسبت به شما تبعیض و تعصّب روا می‌دارند، تلافی نکنید. (رساله‌ی اول پطرس 9 و 3:8).
  - آماده و مهیا باشید تا به‌جهت مسیح، تأثیر دردناک تبعیض و تعصّب را بچشید. (انجیل متی 12 و 5:11).

## چگونه می‌توانید با همه رفتاری یکسان داشته باشید؟

چه ائتفاقي رخ مي‌دهد اگر شما خود را از دیدگاه خدا ببینید؟ در ابتدا، شرمنده خواهید بود و نمی‌خواهید که حتی اشاره‌ای هم به تبعیض و تعصب داشته باشید. سپس می‌خواهید که دلتان، 'خداجوي و خداترس' باشد - و از این روی، شما بر دگرگونی و تحوّل، پای خواهید فشرد، چراکه رساله‌ی پولس به رومیان 2:11، چنین می‌گوید: "نزد خدا طرفداری نیست."

### برابري در قلب شما

دیدگاه خدا را در مورد برابري همه‌ی مردم، به دیگران، ابراز دارید.

- از خدا بخواهید تا از طریق شما، محبت خود را به یکسان به دیگران نشان دهد.

- با مهر و شفقتی یکسان، به فکر دیگران باشید.  
"هیچ ممکن نیست که یهود باشد یا یونانی و نه غلام و نه آزاد و نه مرد و نه زن، زیرا که همه‌ی شما در مسیح عیسی، یک می‌باشید."

(رساله‌ی پولس به غلاطیان 3:28).

از تمایل به کلیشه‌ای کردن و در قالب گذاشتن هرکس که با شما متفاوت است، دست بردارید.<sup>5</sup>

- مشتاق این باشید که نگره‌ها و اندیشه‌های از پیش آماده شده‌ی خود را به کناری بگذارید.

- پیاموزید تا تفاوت‌های فرهنگی را ارج نهاده و از آن‌ها لذت ببرید.

"ای برادران من، ایمان خداوند ما عیسی مسیح، ربّ الجلال را با ظاهر بینی مدارید."

(رساله‌ی یعقوب 2:1).

ارزش خدادادی تمام انسان‌ها را درک کنید.

- به هر شخص، به عنوان کسی که به شباهت خدا آفریده شده است، بنگرید.

- به خاطر داشته باشید که هر شخصی را که خدا آفریده است، از برای برنامه و نقشه و هدف او بوده است.

"خدا آدم را به صورت خود آفرید. او را به صورت خدا آفرید. ایشان را نر و ماده آفرید."

(کتاب پیدایش 1:27).

نیاز خود را برای بخشیده شدن و همچنین برای بخشیدن، تصدیق و اذعان نمایید.

- پذیرش فیض خدا، شما را قادر می‌سازد تا نسبت به دیگران، لطف و رحمت، روا بدارید.

- پذیرش آمرزش خدا، شما را قادر می‌سازد تا نسبت به دیگران، بخشش داشته باشید.

- "متحمل یکدیگر شده، همدیگر را عفو کنید هرگاه بر دیگری ادعایی داشته باشید؛ چنانکه مسیح شما را آمرزید، شما نیز چنین کنید." (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13).
- بیاموزید که تبعیض و تعصب، نه حاصل توجیه و دلیل عقلانی، بلکه ثمره‌ی قالبها و کلیشه‌های احساسی و عاطفی نامعقول هستند.
- مشتاق باشید تا اعتراف کنید که ممکن است شما هم‌هی حقائق را ندانید.
  - کلام مقدس خدا را مطالعه کنید تا قوه‌ی تشخیص و تمییز میان نیکویی و پلیدی و خوبی و بدی را تقویت کرده و گسترش دهید.
- "کسی که می‌گوید که در نور است و از برادر خود نفرت دارد، تاحال در تاریکی است... اما کسی که از برادر خود نفرت دارد، در تاریکی است و در تاریکی راه می‌رود و نمی‌داند کجا می‌رود زیرا که تاریکی چشمانش را کور کرده است." (رساله‌ی اول یوحنا 11 و 2:9).
- با داشتن قلبی خدمتگذار نسبت به همه، دیگران را به‌سوی خود بکشید.<sup>6</sup>
  - سرگرم یاری کسانی شوید که معمولاً تمایلی به کمک آنان ندارند.
  - عزم خود را جزم کنید تا کسی را که مورد تبعیض و تعصب شما قرار گرفته است، بشناسید.
- "پسر انسان نیز نیامده تا مخدوم شود، بلکه تا خدمت کند و تا جان خود را فدای بسیاری کند." (انجیل مرقس 10:45).
- از داوری و قضاوت دیگران، به خودآزمایی روی بیاورید.
  - به درگاه خدا دعا کنید تا نقاط کور شما را آشکار فرماید.
  - به هنگام وسوسه به داوری و قضاوت دیگران، بر گناه خودتان، متمرکز شوید.
- "چگونه به برادر خود می‌گویید: «اجازت ده تا خس را از چشمت بیرون کنم!» و اینک چوب در چشم تو است؟" (انجیل متی 7:4).
- در اطاعت، به طبیعت و ذات مسیح که در شما زندگی می‌کند، تسلیم شوید.
  - به‌توسط مسیح که در شما است، می‌توانید برگزینید تا به هرکس با محبت او واکنش نشان دهید.
  - به‌وسیله‌ی مسیح که در شما است، می‌توانید برگزینید تا زندگی خداپسندانه‌ی داشته باشید.

"قوّت الاهیة ی او همه ی چیزهایی را که برای حیات و دینداری لازم است، به ما عنایت فرموده است، به معرفت او که ما را به جلال و فضیلت خود دعوت نموده، که به وساطت آنها وعده های بی نهایت عظیم و گران بها به ما داده شد تا شما به اینها شریک طبیعت الاهی گردید و از فساد ی که از شهوت در جهان است، خلاصی یابید." .  
(رساله ی دوّم پطرس 4 و 1:3).

مشکل تبعیض و تعصّب در واقع، گناه خود برتر بینی است.  
راه حلّ تبعیض و تعصّب، زندگی با فروتنی مسیح گونه است.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

رساله‌ی پولس به رومیان 2:11

رساله‌ی پولس به تیطس 3:2

کتاب اعمال رسولان 35 و 10:34

رساله‌ی اوّل یوحنا 10 و 2:9

رساله‌ی یعقوب 2:9

رساله‌ی اوّل پطرس 3:9

رساله‌ی پولس به غلاطیان 5:14

رساله‌ی پولس به افسسیان 2:14

رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 5:19

رساله‌ی اوّل پطرس 3:8

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خشم، روحیه‌ی عیبجویی، افسردگی،  
خانواده‌ی از هم‌گسسته، چرا باید رنج و شرارت وجود  
داشته باشد؟، ترس، بخشش و آمرزش، عادت‌ها و منش‌ها،  
امید، هویت، آشتی، سلطه‌طلبی، ارزش‌خویشتن،  
بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن را نیز  
مشاهده کنید.

مشاوره‌ی پیش‌از ازدواج  
آیا شما آماده‌ی زندگی مشترک زیر یک سقف  
هستید؟

آمارها حکایت از نگرانی درباره‌ی شمار ازدواج‌هایی دارند که به مغاک طلاق، یعنی جایی که دل‌شکستگی، سرگشتگی، و سردرگمی، فراوان به‌چشم می‌خورد، ختم می‌شوند. ما نیاز داریم تا درباره‌ی انتظاراتمان از ازدواج و همچنین درباره‌ی کسی که او را به قلب خود راه می‌دهیم، خردمند و حکیم باشیم. مشاوره‌ی پیش‌از ازدواج، مسیری برای توصیه‌های عملی است که برای آماده شدن به‌جهت زندگی مشترک زناشویی به زوج‌ها ارائه می‌شود که موضوعات و مسائل اساسی را پوشش می‌دهد. این مشاوره، ابزاری پیش‌گیرانه برای کمک به پاس‌داشت همه‌ی آن چیزهایی است که برای یک تعهد مادام‌العمر، طرح گردیده‌اند. در راستای بنای یک شالوده‌ی مستحکم برای ازدواج، تا حد ممکن درباره‌ی خودتان، درباره‌ی شریک زندگی آینده‌ی خود و اراده‌ی خود برای ازدواج، بیاموزید... پیش‌از آن‌که سر سفره‌ی عقد بنشینید.

"دل خود را به حفظ تمام نگاه دار، زیرا که مخرج‌های حیات از آن است."

(کتاب امثال سلیمان 4:23).

### آماده شدن برای زندگی مشترک چیست؟

یک زوج، نیازمند داشتن درکی دقیق از انتظارات و خواسته‌های یکدیگر هستند. آماده شدن برای زندگی مشترک، تمرین عملی بسیار خوبی برای گشودن دری به گفت‌وگوی بامفهوم و سازنده است. هر دو طرف باید جمله‌های درپی آمده را به‌صورت نوشته، کامل کرده و سپس درباره‌ی هرکدام از آن نکات، صحبت کنند.

- تعریف من از عشق، ... است.
- دلیل من برای ازدواج، ... است.
- روش من برای بررسی و حلّ و فصل مشاجره و بگومگو، ... است.
- روش من برای پرداختن به معضل خشم و عصبانیت، ... است.
- دیدگاه من به روابط جنسی در چهارچوب ازدواج، ... است.
- اولویت و ترجیح من برای گذران وقت آزاد، ... است.

- برداشت من از نقش و مسئولیت يك زن، ... است.
  - برداشت من از نقش و مسئولیت يك شوهر، ... است.
  - انتظار من پس از ازدواج در رابطه با گذران وقت با دوستان، ... است.
  - پیشینه‌ي بدهي و قرض من و تعهد من در ارتباط با قرض و دين، ... است.
  - تعهد من به فعالیت در مشارکت‌هاي کلیسايي، ... است.
  - تعهد من نسبت به خانواده‌اي که در آن به دنیا آمده‌ام، ... است.
  - تعهد من نسبت به خویشاوندان و بستگان آینده‌ام، ... است.
  - اولویت‌هاي من براي پول خرج کردن، ... است.
  - اولویت‌هاي من براي پس‌انداز کردن، ... است.
  - تجربه‌ي من از داروها و مواد مخدر غیرقانوني، ... است.
  - موضع من نسبت به نوشیدن مشروبات الكلي، ... است.
  - اشتیاق و تمایل من در رابطه با بچه‌ها، ... است.
  - هدفها و تمایلات روحاني و معنوي من، ... است.
  - هدف من از ازدواج، ... است.
- "تحصیل حکمت از زر خالص چه بسیار بهتر است، و تحصیل فهم از نقره برگزیده‌تر." (کتاب امثال سلیمان 16:16).

## را باید درنگر بگیرید؟ هنگامي که به ازدواج مي‌اندیشيد، چه چیزهاي

- در گذشته‌ي خود، زندگی نکنید.
- به دنبال مثبت بودن در زمان حال، بگردید. (کتاب اشعیا 19 و 43:18).
- بر اشتباهات گذشته‌ي شريك آینده‌ي زندگی خود، تمرکز نکنید.
- بر انتخاب و تصمیم شريك آینده‌ي زندگی خود براي ازدواج با شما، متمرکز شوید. (کتاب امثال سلیمان 10:12).
- انتظار نداشته باشید که شريك آینده‌ي زندگی خود را متحوّل کنید.
- شريك آینده‌ي زندگی خود را همان‌گونه که هست، بپذیرید. (رساله‌ي پولس به رومیان 15:7).
- انتظار نداشته باشید که شريك آینده‌ي زندگی شما، تمام نیازهاي شما را برآورده کند.

انتظار این را داشته باشید که خدا برآورنده‌ی تمام احتیاجات شما باشد. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).

- توقع نداشته باشید که اتحاد و پیوستگی، معادل شبیه و یکسان بودن باشد. هدف را اتحاد و به هم پیوستگی بدانید، درحالی‌که می‌پذیرید که دونفر هیچ‌وقت مانند هم نمی‌اندیشند. (رساله‌ی پولس به رومیان 6 و 5:15).
- والدین شریک آینده‌ی زندگی خود را سرزنش و نکوهش نکنید. درباره‌ی آن‌ها با مهربانی و تفاهم، سخن بگویید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 4:29).
- به شریک آینده‌ی زندگی خود، غر و نق نزنید. موضع خود را روشن کنید، سپس در دعا به موضوع، بپردازید. (کتاب امثال سلیمان 19:13).
- درباره‌ی بی‌بندوباری جنسی، حرف‌های سخیف و مبتذل به زبان نیاورید. صمیمیت و نزدیکی جنسی را تصویری از اتحاد پاک و مقدس میان مسیح، و عروس او یعنی کلیسا بدانید. (رساله‌ی پولس به افسسیان 4 و 3:5).
- درباره‌ی طلاق به‌عنوان یک گزینه، شوخی نکنید. واژه‌ی طلاق را از فرهنگ لغات خود حذف کنید. خدا از طلاق نفرت دارد! (کتاب ملاکی 2:16).
- توجیه نکنید که: «اشکالی ندارد که رابطه‌ی جنسی داشته باشیم \_ ما باهم نامزد هستیم و به‌زودی ازدواج خواهیم کرد.» به‌یاد داشته باشید که حس مسئولیت‌پذیری جنسی پیش از ازدواج، به‌منزله‌ی آن است که شما پس از ازدواج، درباره‌ی موضوعات و رابطه‌ی جنسی، مقید و متعهد خواهید بود. و آمارها نشان می‌دهند که آلودگی و ناپاکی جنسی پیش از ازدواج، احتمال جدایی و طلاق پس از ازدواج را افزایش می‌دهد. خدا ما را به تقوا و پاک‌دامنی در امور جنسی فراخوانده است. (رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 4:7).
- از احساس پریشانی و نژندی در روح خود، به‌سادگی نگذرید. با کسی که شریک آینده‌ی زندگی شما را می‌شناسد، صحبت کنید تا دلیل پریشانی شما تشخیص داده شود. سپس برای تأیید خدا، صبر کنید. (کتاب مزامیر 32:8).

## پیمان گفتوگویی ما



"آیا دونفر با هم راه می‌روند، جز آن‌که متفق شده باشند؟".

(کتاب عاموس 3:3).

ما توافق می‌کنیم که برای حل مشکل خود، نخست به حضور خدا برویم.

- از کلام خدا راهنمایی بجویید، و چنین بپرسید: «آیا خدا درباره‌ی این مشکل، در جایی از کلام خود سخن گفته است؟».

- در طلب قوه‌ی تشخیص از جانب خدا برای رسیدن به توافقی دوجانبه برای حل مشکل، باشید.

- در دعا اراده‌ی خدا را بجویید و آرامی او را برای تشخیص صحت و درستی تصمیم، درخواست کنید.

"برای هیچ‌چیز اندیشه مکنید، بلکه در هرچیز با صلات و دعا با شکرگزاری مسئولات خود را به خدا عرض کنید. و سلامتی خدا که فوق‌از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌های شما را در مسیح عیسی نگاه خواهد داشت." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 7 و 4:6).

ما توافق می‌کنیم که برای راه چاره، گفت‌وگو کنیم.

- یک فهرست مشترک از تمام گزینه‌ها تهیه کنید.

- هرکدامتان هر یک از گزینه‌ها را با موارد در پی آمده، علامت بزنید...

(م) ممکن (ن) ناممکن

- همه‌ی گزینه‌های ممکن را با هم ارزیابی کرده و بهترین گزینه را انتخاب کنید.

ما توافق می‌کنیم که اگر همه‌ی گزینه‌ها کارآیی نداشته باشند، تصمیم‌گیری را تا زمان هم‌فکری یا تا زمانی که تصمیم باید گرفته شود، به تأخیر اندازیم.

- به قدرت ملوکانه‌ی خدا اعتماد کنید.

"و می‌دانیم که به جهت آنانی که خدا را دوست

می‌دارند و برحسب اراده‌ی او خوانده شده‌اند، همه‌ی

چیزها برای خیریت (ایشان) با هم درکار می‌باشند.".

(رساله‌ی پولس به رومیان 8:28).

## سرسپردگی ما به رشد روحانی به همراه یکدیگر<sup>1</sup> ... ما

- تعهد می‌کنیم تا زندگی‌های خود را به عیسی مسیح سپرده و کنترل او را بر خود بپذیریم. (انجیل لوقا 9:23).
- تعهد می‌کنیم تا خانگی خود را به خدا بسپاریم و قول می‌دهیم تا آن را مسیح‌محور نماییم. (کتاب هوشع 24:15).
- تعهد می‌کنیم که بدن‌هایمان را به یکدیگر، ارزانی داشته و پیمان می‌بندیم تا از نگر جنسی، به هم وفادار باشیم. (رساله‌ی به عبرانیان 13:4).
- تعهد می‌کنیم تا امور مالی خود را به خدا بدهیم و با پرداخت ده‌یک، او را تجلیل و تکریم نماییم. (کتاب ملاکی 3:10).
- تعهد می‌کنیم تا هرروزه با یکدیگر، کتاب‌مقدس را مطالعه کرده و دعا کنیم. (کتاب مزامیر 106 و 119:105).
- تعهد می‌کنیم تا مادامی‌که از دیگری، عصبانی هستیم، به بستر نرویم. (رساله‌ی پولس به افسسیان 4:26).
- تعهد می‌کنیم تا یکدیگر را با تشویق محبت‌آمیز، بی‌رورانیم. (رساله‌ی به عبرانیان 10:24).
- تعهد می‌کنیم تا به ضعف‌هایمان اعتراف کرده و خواهان پشتیبانی در دعا به‌جهت تغییر و دگرگونی باشیم. (رساله‌ی یعقوب 5:16).
- تعهد می‌کنیم تا با یکدیگر در رابطه‌ای عمیق‌تر با خداوند، رشد کنیم. (رساله‌ی به عبرانیان 23 و 10:22).
- "زیر یوغ ناموافق با بی‌ایمانان مشوید، زیرا عدالت را با گناه چه رفاقت و نور را با ظلمت چه شراکت است؟ و مسیح را با بلیعال چه مناسبت و مؤمن را با کافر چه نصیب است؟... پس خداوند می‌گوید: «از میان ایشان بیرون آید و جدا شوید و چیز ناپاک را لمس نکنید تا من شما را مقبول بدارم.»".
- (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 17 و 15 و 6:14).

**پرسش:** من توافق کردم تا با کسی که واقعاً دوستش ندارم، ازدواج کنم. آیا اگر این ازدواج، در اراده‌ی خدا، نباشد، آن را متوقف نخواهد کرد؟

**پاسخ:** خیر، این‌گونه نیست. خدا شما را از عمل به اراده‌ی آزادتان باز نمی‌دارد، حتی وقتی که می‌دانید که این تصمیم، علیه اراده‌ی او است. برای دریافت و فهم اراده‌ی خدا، او یا به شما آرامش خود را می‌بخشد و یا آن را عطا نمی‌فرماید. اگر خدا آرامش خود را به شما نداده است، این دیگر به‌عهده‌ی شما است که با ازدواج نکردن با آن شخص، از خدا پیروی و اطاعت کنید.

**پرسش:** آیا ازدواج با فرد بی‌ایمانی که دوستش دارم، واقعاً اشکالی دارد؟ من اعتقاد دارم که عشق ما بر تمام مشکلات، غلبه خواهد کرد.

**پاسخ:** اگرچه نامزد غیرمسیحی شما ممکن است که بسیاری از ویژگی‌های مثبت را دارا باشد، شما امّا نیاز دارید تا درباره‌ی پی‌آمدهای درازمدت ازدواج با فرد بی‌ایمان، واقع‌بین باشید. تصور کنید که شما به قید ازدواج او درآمده‌اید...

- اگر او رو به‌سوی تاریکی داشته باشد، شما به کجا کشیده می‌شوید؟
- اگر او رو به‌سوی مرگ داشته باشد، شما به کجا کشیده می‌شوید؟
- اگر او رو به‌سوی تباہ داشته باشد، شما به کجا

"سلامتی خدا که فوق‌از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌های شما را در مسیح عیسی نگاه خواهد داشت."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:7).

## فهرست بررسی برای انتخاب شریک زندگی

از آنجا که هیچکس کامل نیست، انتخاب یک شریک ازدواج بی‌نقص، غیرممکن است. اما پرسش‌های مشخصی می‌توانند در تعیین این‌که آیا فردی شریک عالی برای زندگی هست یا خیر، به شما کمک کنند. برای مثال، یک فرد دوران‌دیش که به آینده، توجه ویژه‌ای دارد، به این پرسش که: این پسر، با مادر خویش، چگونه رفتار می‌کند و یا این دختر، با پدرش چه رفتاری دارد، اهمیت و دقتی خاص مبذول می‌دارد. فهرست درپی آمده دربردارنده‌ی پرسش‌های دیگری است که هنگامی که پاسخ داده شوند، در انتخاب یک شریک خوب و مناسب، به کمک شما خواهند آمد.

آیا این شخص...

- کسی است که خدا درباره‌ی او به‌عنوان شریک ازدواج، به من آرامش عطا فرموده است؟
  - کسی است که از نگر روحانی و معنوی رشد می‌کند؟
  - کسی است که من به ارزش‌های عمیقاً احترام می‌گذارم؟
  - کسی است که من می‌توانم صادقانه با او گفت‌وگو کنم؟
  - کسی است که از تلخی، سرباز می‌زند؟
  - کسی است که مسئولیت‌پذیر باشد؟
  - کسی است که مشتاق تقوا و پرهیزگاری جنسی باشد؟
  - کسی است که قلبی شاد داشته و روحیه‌ی عیبجویی نداشته باشد؟
  - کسی است که مستعد تعهد و التزام برای تمام عمر باشد؟
  - کسی است که نخست خدا و بعد از او، مرا دوست داشته باشد؟
  - کسی است که برای خوشی و شادی، تنها و تنها به من وابسته نباشد؟
  - کسی است که به زندگی که خدا به هر یک از ما بخشیده است، ارزش و ارج بنهد؟
  - کسی است که به والدین هر دو ما افتخار کرده و به آنان احترام بگذارد؟
  - کسی است که انعطاف‌پذیر بوده و خواهان اصلاح و تربیت باشد؟
  - کسی است که 'منصفانه دعوا کند'؟
  - کسی است که بتوانم با او بخندم و با او گریه کنم؟
  - کسی است که هم‌اکنون با من کلام خدا را بخواند و دعا کند؟
  - کسی است که من شدیداً مشتاق هستم تا بقیه‌ی زندگی خودم را با او بگذرانم؟
- زوجی که می‌خواهند تا بیشترین‌ها را در خارج از چهارچوب ازدواج، تجربه کنند، نیاز دارند تا نگاهی به

طرح و نقشه‌ي نخستين خدا براي ارتباط زناشويي بيندازند. کتاب‌مقدس به ما مي‌گويد که ازدواج، بازتاب محبت فداکارانه‌ي است که مسيح براي عروس خود، که همانا کليسا مي‌باشد، دارد. اگرچه پيشينه‌ي شوهر و زن، و نيز انتظارات ايشان هم ممکن است که متفاوت باشد، با اين حال آن‌ها مي‌توانند اتحاد بين دل‌هايشان را از طريق سرسپردگي و التزام دوجانبه و احترامی خداپسندانه براي يکديگر، تقويت کرده و گسترش دهند.

"همديگر را در خدا ترسي اطاعت کنيد... خلاصه هريکي از شما نيز زن خود را مثل نفس خود، محبت بنمايد و زن شوهر خود را بايد احترام نمود.".

(رساله‌ي پولس به افسسيان 33 و 5:21).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب پیدایش 2:24

کتاب خروج 20:12

کتاب امثال سلیمان 11:3

رساله‌ی به عبرانیان 13:4

رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 15 و 6:14

رساله‌ی اوّل یوحنا 4:18

کتاب امثال سلیمان 6 و 27:5

رساله‌ی پولس به افسسیان 5:15

کتاب مزامیر 86:11

رساله‌ی پولس به افسسیان 5:21

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین عنوان‌های: زنا، قرار عشقی با جنس مخالف، تصمیم‌گیری، طلاق، خشونت خانوادگی، خانواده‌ی ازهم‌گسسته، وارستگی مالی، بخشش و آموزش، امید، هویت، تربیت فرزند، ارزش خویشتن، اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی، تجرد را نیز مشاهده کنید.

## بهبود و التیام تجاوز جنسی به عنف نجات و التیام

چیزی که از جانب خدا درنگر گرفته شده است تا بیان و ابراز عشق باشد، می‌تواند به رفتاری دهشتناک و نفرت‌انگیز، بدل گردد. تجاوز جنسی به عنف، رفتار پست و زننده‌ی خشنی است که بسی بدتر از هرچیز دیگر، سبب تحقیر و خفت می‌شود، به بدن، جان و روان حمله و تجاوز می‌کند و قربانی را به گودال لطمه و خجالت، پرتاب می‌کند. در بحبوحه‌ی رنج و درد قربانی، خداوند می‌بیند و رنج می‌کشد و اشتیاق دارد تا کمک عاطفی و احساسی و امید روحانی و معنوی برای شفای حقیقی درون، فراهم آورد.

"خداوند نزدیک شکسته‌دلان است و روح کوبیدگان را نجات

خواهد داد."

(کتاب مزامیر 34:18).

### تجاوز جنسی به عنف چیست؟

تجاوز به عنف، آمیزش جنسی با استفاده از تهدید، زور یا فریب است و مرد نیز به همان اندازه‌ی زن، قربانی می‌شود.<sup>1</sup> درباره‌ی تجاوز به عنف، برداشته‌های نادرست زیادی وجود دارد:

**افسانه:** زنان به‌طور پنهانی خواهان تجاوز به عنف هستند.

**حقیقت:** هیچ‌کس نمی‌خواهد قربانی رفتار مجرمانه و خشونت‌آمیز باشد. هیچ‌کس مایل نیست که ازنگر جنسی یا احساسی و عاطفی، توسط شخص دیگری، مورد سوءاستفاده و انحراف قرار گیرد. کتاب حزقیال 45:9، چنین می‌گوید: "جور و ستم را دور کنید و عدالت و انصاف را به‌جا آورید."

**افسانه:** تجاوز به عنف، نیاز جنسی را برآورده می‌کند.

**حقیقت:** تجاوز جنسی به عنف، ربطی به رابطه‌ی جنسی ندارد. در قلب خدا، رابطه‌ی جنسی، عمل به عشق است. در دل متجاوز به عنف، رابطه‌ی جنسی، عمل به خشونت است. درحقیقت، رابطه‌ی جنسی و تجاوز به عنف، مخالف هم هستند. ازنگر معنایی، رابطه‌ی جنسی، نیازمند توافق و رضایت است، اما رابطه‌ی جنسی بدون رضایت و توافق، تجاوز جنسی به عنف محسوب می‌گردد. کتاب پیدایش 19:7، تجاوز به عنف را عملی 'اشریرانه' می‌خواند. هنگامی که مردان سدوم و غموره، قصد تجاوز به عنف داشتند، به آن‌ها گفته شد که "زنهار، بدی نکنید."

## طبقه‌بندی‌های مختلف تجاوز جنسی به عنف چه هستند؟

هتکناموس دختر یا پسر نابالغ، آمیزش جنسی با مؤنث یا مذکر است که زیر سن قانونی ابراز رضایت بوده و ممکن است که با استفاده از زور یا بدون زور، و هنگامی که فرد متجاوز بیشتر از دو سال بزرگتر از قربانی باشد؛ انجام پذیرد.

- رضایت، موضوع مورد بحث نیست و سن قانونی رضایت، در مناطق و کشورهای گوناگون، متفاوت است.<sup>2</sup>

- هتکناموس افسارگسیخته، مقوله‌ای قانونی است که در جریان پی‌گرد قانونی آزار جنسی به خردسالان، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تجاوز جنسی به عنف ازسوی غریبه، آمیزش جنسی توأم با زور و توسط فردی است که برای قربانی، ناشناس است.

**افسانه:** زنان افسون‌گر، باعث تجاوز جنسی به عنف هستند.

**حقیقت:** هیچ‌کس، مسبب تجاوز جنسی به عنف به دیگری نیست. سهل‌الوصول‌ترین قربانی، کسی است که آسیب‌پذیر می‌نماید. جدای از چگونگی پوشش و رفتار یک شخص، هیچ‌کس، مستوجب تجاوز جنسی به عنف نیست. مسئولیت این امر، نه به عهده قربانی، که مستقیماً بر دوش فرد متجاوز می‌باشد. (کتاب مزامیر 4 تا 2:36).

تجاوز جنسی به عنف ازسوی دوست/آشنایان، آمیزش جنسی توأم با نارضایتی است که به‌توسط افرادی انجام می‌شود که از حیث اجتماعی، آشنا و نزدیک، محسوب می‌شوند.

- اکثریت عمده‌ی تجاوزات جنسی به عنف، توسط کسانی صورت می‌گیرند که با قربانی، نزدیکی و آشنایی دارند. (دوست پسر یا نامزد بستگان و فامیل، همکار، همسایه، دوست، همسر). در این نوع از تجاوزات جنسی به عنف، راضی کردن قربانی به واگویی و گزارش واقعه، بسیار دشوار است. اما کتاب جامعه 8:11، چنین هشدار می‌دهد: "چون‌که فتوا بر عمل بد، به‌زودی مجرا نمی‌شود، از این جهت دل بنی‌آدم در اندرون ایشان برای بدکرداری جازم می‌شود."

- قوانین یهودی، به‌روشنی درباره‌ی برآیندهای جدی و سخت تجاوز جنسی به عنف در اسرائیل باستان، صحبت می‌کند. (کتاب تثنیه 26 و 22:22).

تجاوز جنسی به عنف ازسوی شریک زندگی، ارتباط جنسی با استفاده از زور توسط شوهر است.

- شوربختانه، بسیاری شوهر را از پی‌گرد قانونی به‌سبب تجاوز جنسی به عنف به زن خود، معاف و مستثناء می‌دارند.



**افسانه:** زن باید در هر زمان آماده‌ی رابطه‌ی جنسی با شوهرش باشد.

کتاب مقدس بیان می‌دارد که زنان هرگز نباید شوهر خود را از لحاظ آمیزش جنسی، محروم کنند. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 7:4).

**حقیقت:** زن، جزئی از اموال نیست. رابطه‌ی جنسی، از جانب خدا برقرار شده است تا نه خشونت، بلکه، کردار عشق باشد. رابطه‌ی جنسی زورکی، عشق نیست، بلکه نفرت است. موضع کتاب مقدس روشن است: "ای شوهران، زوجه‌های خود را محبت نمایند و با ایشان تلخی مکنید."

(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:19).

تجاوز جنسی به *عنف جنایتکاران/گروهی*، *هتک ناموسی* است که توسط دو یا چند نفر انجام می‌شود و یکی از شنیع‌ترین و وحشیانه‌ترین جرائمی است که در تصور می‌گنجد. (کتاب داوران 19:25).

### سه مرحله‌ی بهبودی و التیام چه هستند؟<sup>3</sup> مرحله‌ی آسیب روانی

برای مدت تقریبی دو روز تا دو هفته، قربانی دچار آسیب روانی است:

وحشت – ترس فزاینده که موجب یادآوری وقایع و کابوس‌های شبانه می‌شود.

سرباز زدن – انکار که موجب ازدست دادن حافظه یا کمبود حافظه می‌شود.

خشم – غیظ و غضب که موجب ناتوانی در خوردن یا خوابیدن می‌شود.

رفتارهای بی‌اختیار – احساس پایداری شدن که موجب حمله‌ی عصبی و تشنج و گریه‌ی شدید عصبی می‌شود.

حس تقصیر نابه‌جا – سرزنش خود که موجب تهوع و اسهال می‌شود.

دل‌واپسی و تشویش – هراس از دستگیری که موجب تنش سخت ماهیچه‌ها و خستگی مفرط می‌شود.

قربانی تجاوز جنسی به *عنف*، *واکنش‌هایی مشابه آنچه که به وسیله‌ی نویسنده‌ی کتاب مزامیر 7 تا 55:4 ثبت شده است*، دارد:

"دل من در اندرونم پیچ‌وتاب می‌کند، و ترس‌های موت بر من افتاده است. ترس و لرز، به من درآمده است. وحشتی هولناک مرا درگرفته است. و گفتم کاش که مرا بال‌ها مثل کبوتر می‌بود تا پرواز کرده، استراحت می‌یافتم. هرآینه به جای دور می‌پریدم، و در صحرا مأوا می‌گزیدم."

**مرحله‌ی نوسان و عدم تعادل**

برای مدت یکسال یا بیشتر و شاید تا آخر عمر، قربانی دچار نوسان و عدم تعادل خواهد بود، گاه احساسات و عواطف را سرکوب می‌کند و گاه آن‌ها را بروز می‌دهد و بیرون می‌ریزد.

### ترس‌های فرد قربانی

- تنها بودن
  - توانایی برای قضاوت شخصیت
  - مورد تعقیب قرار گرفتن
  - حامله شدن
  - مکان‌های ناشناخته
  - بیماری‌های آمیزشی، ایدز
  - تاریکی
  - رابطه‌ی نامشروع جنسی
  - محل وقوع تجاوز به عنف
  - طرد شدن از جانب عزیزان
- شخص بازمانده از تجاوز جنسی به عنف، با تکرار مداوم: "هنگامی که ترسان شوم، من بر تو توکل خواهم داشت."، در دعا آرامی فزاینده‌ای را احساس خواهد کرد. (کتاب مزامیر 3:56).

### مرحله‌ی اعتماد

برخی از بازماندگان، هرگز به این مرحله نمی‌رسند. اما آنانی که پای به این مرحله می‌گذارند، آرامش و سلامتی را تجربه خواهند کرد.

"به سلامتی می‌خسبم و به خواب هم می‌روم زیرا که تو فقط ای خداوند، مرا در اطمینان ساکن می‌سازی." (کتاب مزامیر 4:8).

فرد بازمانده، با دیدگاهی متعادل، به روی داد، می‌نگرد...

- به هرکس اعتماد نکنید، بلکه دوستانی قابل اعتماد انتخاب نمایید.

"لیکن عیسی خویشان را بدیشان مؤتمن ساخت، زیرا که او همه را می‌شناخت." (انجیل یوحنا 2:24).

- به رخ داده‌ها و شرائط، اعتماد نکنید؛ بلکه به خدا اعتماد داشته باشید که بر تمام شرائط و اوضاع، حاکم است. (کتاب امثال سلیمان 6 و 3:5).

### توالی و ترتیب واکنش‌های آنی به تجاوز جنسی به عنف چه هستند؟<sup>4</sup>

از ایمنی شخصی خود، اطمینان حاصل کنید. (کتاب مزامیر 23 را مطالعه نمایید).

- به جای امنی بروید و پتویی را به دور خود بپیچید.

- نفس‌های عمیق بکشید تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد تا از حالت گیجی و بی‌حالی، جلوگیری شود.
  - تأکیدهای مثبت، دعاها و بخش‌هایی از کلام مقدس خدا را تکرار کنید:
- "خداوند، شبان من است، محتاج به هیچ‌چیز نخواهم بود... چون در وادی سایه‌ی موت نیز راه روم، از بدی نخواهم ترسید، زیرا تو با من هستی، عصا و چوب‌دستی تو مرا تسلی خواهد داد."
- (کتاب مزامیر 4 و 1:23).
- يك نظام حمايتي و پشتيبان را آغاز كنيد. (کتاب امثال سلیمان 12:23).
- موضوع را به پلیس گزارش دهید. (بدن خود را نشویید و به حمام نروید - این کار به حفظ شواهد ملموس، کمک می‌کند).
  - از دوستی بخواهید تا شما را به يك مرکز درمانی با امکانات مناسب برای بررسی جراحتهای و بیماری‌های جنسی واگردان، ببرد.<sup>5</sup>
  - توصیه‌های قانونی را برای حصول اطلاع از حقوق مربوط به قربانیان تجاوز جنسی به عنف را بجویید.
  - برای پشتیبانی و حمایت عاطفی و احساسی، با دیگران تماس بگیرید. (کتاب امثال سلیمان 18:24).
  - به فردی که اعتماد دارید، تلفن بزنید.
  - با کانون بحران تجاوز جنسی به عنف تماس بگیرید.
  - به دنبال مشورت حرفه‌ای باشید.

## چگونه به این دوران رنج و حرمان، گام می‌نهید؟

مسیر احیاء و بهبودی، طولانی و پرپیچ‌وخم است، گام‌هایی سنجیده را برای بیرون آمدن از آن ورطه، لازم است. اما نگاهی خجالت‌زده و شرمسار به چیزی که شما در آن مقصر نبوده‌اید، نداشته باشید. در راه دگرگونی، غنای عاطفی و احساسی را به دست آورید، جایی که امید و شفا در آن فراوان است!

کمک مافوق طبیعی خدا را بطلبید تا بر برآیندهای منفی تجاوز جنسی به عنف، غالب آید. (رساله‌ی اول یوحنا 15 و 14:5).

اینرا درک کنید که هیچ‌کس از فاجعه و مصیبت، درامان نیست. (انجیل متی 5:45).

فرد متجاوز را ببخشید، و انتقام را به خدا واگذارید. از خدا، قوت مسیح را برای انجام این کار در شما، بخواهید - شما خود نمی‌توانید این کار را انجام دهید. (رساله‌ی پولس به رومیان 12:19).

دیگران را ببخشید - اعضای خانواده و دوستانی را که شما را تحقیر کرده‌اند، عفو کنید. (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13).

هویت کهنه‌ی خود را با هویت جدیدتان در شخص مسیح، عوض کنید. (رساله‌ی پولس به غلاطیان 2:20).

به یاد داشته باشید که خداوند، شبان شما است. (کتاب مزامیر 2 و 1:23).

به خواندن و اندیشیدن در کلام مقدس خدا به همراه گوش دادن به موسیقی‌های روحانی و پرستشی به‌عنوان یک عادت روزانه، بپردازید. (کتاب مزامیر 119:50).

به افراد دردمند دوروبرتان توجه کرده و به آنها دل‌گرمی دهید. حساسیت و شفقت شما برای دیگران، برای ایشان برکت و برای شما شفا خواهد بود. (رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 4 و 1:3).

با اجازه دادن به اینکه جلال و شکوه او از طریق شما دیده شود، او را جلال دهید. (کتاب اشعیا 49:1 و 2).

## چگونه ایمان را جای‌گزین ترس کنیم

شاید بیش‌از هر گروه دیگر از مردم، این قربانیان تجاوز جنسی به عنف باشند که به‌دلیل دروغ‌هایی که در نبرد پیش روی خود با ترس از خویش، ترس از آینده و ترس از خدا باور می‌کنند، احساس شکستی همیشگی را تجربه می‌کنند. بهترین روش برای نبرد با دروغ، جای‌گزین کردن آن، با ایمان است. دروغ‌هایی را که باور کرده‌اید، ارزیابی کنید، سپس هرروزه به باور حقیقت خدا، التزام داشته باشید،

چراکه: "حقّ شما را آزاد خواهد کرد." (انجیل یوحنا 8:32).

**ترس:** «من نمی‌توانم این‌را به‌پایان برسانم.»  
**ایمان:** خداوند خدای شما در تمام مسیر و تا پایان راه، همراهتان خواهد بود.

(کتاب اشعیاء 43:2).  
**ترس:** «گریه‌ی من هرگز تمام نخواهد شد.»  
**ایمان:** در وقت مناسب، گریه، تسکین می‌یابد و شادی به قلب شما بازمی‌گردد.

(کتاب مزامیر 30:5).  
**ترس:** «من همیشه احساس پلیدی و پلشتی خواهم داشت.»  
**ایمان:** یک فرد پلشت‌پندار، عملی رذیلانه با شما انجام داده است، اما شما پلید و کثیف نیستید! هرروز، هویت نوین خود را در مسیح، اعلان کنید - شما از دید او پاک هستید.

(رساله‌ی پولس به کولسیان 1:22).  
**ترس:** «هیچ چیز خوبی از این موضوع، بیرون نمی‌آید.»  
**ایمان:** خدا وعده فرموده است که چیزی را که دیگران به‌جهت شرارت، انجام می‌دهند، او از آن برای نیکویی استفاده خواهد نمود. در وقت مناسب، خواهید دید که این وعده در زندگی شما محقق شده است.

(رساله‌ی پولس به رومیان 8:28).  
**ترس:** «هیچ‌کس تمایل نخواهد داشت که با من ازدواج کند.»

**ایمان:** تا زمانی که خداوند، شوهری را در زندگی شما نفرستاده باشد، وعده فرموده است تا شوهر، روزی‌رسان و محافظ شما باشد.

(کتاب اشعیاء 54:5).  
**ترس:** «من هرگز رابطه‌ی جنسی نخواهم داشت. خاطرات من بسیار دردناک هستند.»

**ایمان:** مهم نیست که خاطرات، تا چه اندازه، سخت و ناگوار هستند، خداوند قادر است تا تمام دردهای عاطفی و احساسی را شفا بخشد.

(کتاب ارمیاء 17:14).  
**ترس:** «من قدرت ندارم تا پیش روم.»  
**ایمان:** آن هنگام که شما توانایی ندارید تا برای هرروز، زندگی را به‌پیش ببرید، خداوند عیسی، قوت خود را به شما عطا خواهد فرمود. (کتاب اشعیاء 31 تا 40:28 را مطالعه کنید).

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).  
**ترس:** «من همیشه مقهور ترس خواهم بود.»  
**ایمان:** تمام انسان‌ها وقتی که حقیقتاً به‌خطر می‌افتند، ترس را تجربه می‌کنند - این امری طبیعی است. اما خداوند،

به خاطر حضورش در درون شما، شما را از ترس مفرط، رهایی خواهد بخشید.

(کتاب تثنیه 31:8).

**ترس:** «من هیچ امیدی به آینده ندارم.»

**ایمان:** از آنجایی که خدا، خدای امید است، آینده‌ی شما در دستان او، امن خواهد بود.

(کتاب ارمیاء 29:11).

## بایدها و نبایدهای عملی برای دیگران چه هستند؟

چگونگی صحبت کردن شما با فرد نجات‌یافته از تجاوز جنسی به عنف، دگرگونی شگرفی در روند بهبود وی، پدید می‌آورد. قدرت شفا بخش کلمات خود را به خاطر داشته باشید. کتاب امثال سلیمان 12:18، چنین می‌گوید: "هستند که مثل ضرب شمشیر، حرف‌های باطل می‌زنند؛ اما زبان حکیمان، شفا می‌بخشد."

- با ضربه‌ی روحی یا دهشت، واکنش نشان ندهید.
- با مهربانی و شفقت، پاسخ دهید.
- به قربانی نگویید که می‌توانسته از آن رخ داد، جلوگیری کند.
- تأیید نمایید که قربانی، به هیچ وجه، مقصر نبوده است.
- درباره‌ی جزئیات حادثه، چیزی نپرسید.
- پیشنهاد کنید که قربانی شرح جزئیات را برای مقامات مسئول، بنویسد.
- پاسخ‌های سریع و سطحی، ارائه ندهید.
- قربانی را با محبت بی‌کران خدا، تشویق و دلگرم کنید.
- قربانی را برای بخشیدن فوری، زیر فشار نگذارید.
- قربانی را به مشاوه‌ی حرفه‌ای، ارجاع دهید.
- گزینه‌ها یا تصمیمات قربانی را سرزنش و نکوهش نکنید.
- مصلحتاً از قربانی بخواهید تا جرم را گزارش نماید.
- این‌طور استنتاج نکنید که این تنبیه خدا برای گناه بوده است.
- او را به مراقبت‌های پزشکی و درمان، تشویق کنید.
- موضوع را عوض نکنید.
- قربانی را ترغیب کنید تا احساسات خود را بنویسد.
- اگر نمی‌دانید چه بگویید، هرگز سخنی به زبان نیاورید.
- با حضور خود، تسلا بخش باشید.

در هرآنچه می‌گویید و انجام می‌دهید: "بارهای یکدیگر را متحمل شوید و بدین‌نوع، شریعت مسیح را به‌جا آرید." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:2).

به‌خاطر داشته باشید که باوجود رنج‌ها و آلام شما، هیچ وضعیتی ناامید کننده‌ای وجود ندارد، مگر برای آنان که ناامیدی کاشته‌اند.

کتاب جامعه 9:4، چنین می‌گوید:  
"برای آن‌که با تمامی زندگان، می‌پیوندد، امید هست." .  
از این‌روی، هرگز، هرگز و هرگز، امید ازکف ندهید!

برنامه‌ي دعاي کتابمقدّسي شما  
کتاب مزامير 34:18  
رساله‌ي دوّم پولس به قرنّتيان 9و4:8  
کتاب مزامير 119:28  
کتاب جامعه 9:4  
رساله‌ي پولس به روميان 12:19  
کتاب امثال سليمان 6و3:5  
کتاب مزامير 37:7  
کتاب مزامير 119:50 کتاب اشعيا 43:19  
رساله‌ي دوّم پولس به قرنّتيان 4و1:3

براي راهنمايي بيشتر درباره‌ي اين عنوان، هم‌چنين  
عنوان‌هاي: ترميم و بهبودي آلام حاصل از سقط جنين، زنا،  
خشم، سوء استفاده‌ي جنسي در دوران کودكي، مداخله در  
بحران، قرار عشقي با جنس مخالف، تصميم‌گيري، افسردگي،  
خشونت خانوادگي، چرا بايد رنج و شرارت وجود داشته  
باشد؟، ترس، بخشش و آمرزش، بهبودي و التيام سوگ و  
اندوه، هم‌جنس‌گرائي، اميد، هويت، هراس‌ها، بارداري -  
ناخواسته، ارزش خويشتن، اخلاص و تقوا در رفتارهاي جنسي،  
مديريت اضطراب و تشويش، پيش‌گيري از خودکشي، قرباني  
بودن، نگراني را نيز مشاهده کنيد.



آه، درد يك رابطه و ارتباط گسسته \_ دلهاي مجروح و دردمند، خسارت و زيان بيجا است. ارتباطات ناهمگن و پرتنش، مي‌توانند ما را به گودالي پر از حفره‌هاي عدم‌توافق و ستيزه، سرنگون سازند. آشتي به راه دگرگوني، رهنمون مي‌شود، جايي كه در آن آرامش و هماهنگي، احياء و ترميم مي‌گردد.

### آشتي و ميانجی‌گری چه هستند؟

- آشتي، عمل و كردار صلح كردن و احياء تفاوت‌ها است.<sup>1</sup> درحالي‌كه يك ارتباط، هميشه از خطر، نمي‌رهد، روح آشتي و مصالحه هميشه بازتابي از قلب خدا است. به همين دليل است كه در رساله‌ي پولس به روميان 12:18، چنين گفته شده است: "اگر ممكن است به قدر قوه‌ي خود با جميع خلق به صلح بكوشيد.".

- ميانجی‌گری، مداخله و وساطت میان دعوا و مشاجره‌ي طرفين، براي ارتقاء و رسيدن به مصالحه و آشتي است.<sup>2</sup> فرد ميانجی، واسطه‌اي است كه پادرمياني مي‌كند تا تغييری به وجود آورد يا میان دو طرف دعوا، سازش و آشتي ايجاد نمايد.

### چه هنگام باید آشتي كنيم؟

بيشتر انسان‌ها نمي‌دانند كه چه موقع، اين كار را انجام دهند. اما كتاب مقدس، دو زمان ويژه را بيان مي‌دارد كه بسيار شبیه به دو روي يك سكه هستند:

- هنگامي كه شما نسبت به كسي خطا ورزيده ايد. "هرگاه هديه‌ي خود را به قربان‌گاه ببري و آنجا به خاطر آيد كه برادرت بر تو حقي دارد، هديه‌ي خود را پيش قربان‌گاه واگذار و رفته، اول با برادر خویش صلح نما و بعد آمده، هديه‌ي خود را بگذران." (انجيل متي 24 و 23:5).

- هنگامي كه نسبت به شما خطايي صورت گرفته است. "اگر برادرت به تو گناه کرده باشد، برو و او را میان خود و او در خلوت الزام كن. هرگاه سخن تو را گوش گرفت، برادر خود را دريافتي؛ و اگر نشنود، يك يا دونفر ديگر با خود بردار تا از زبان دو يا سه شاهد، هر سخني ثابت شود." (انجيل متي 16 و 15:18).

## چه چیز، راه آشتی را هموار می‌سازد؟

هنگامی که شما آسیب دیده باشید، نخستین کاری که نیاز دارید انجام دهید، دفن کینه‌ها در گودال انباشته از ستیزه و اختلاف؛ پیش از بیرون آمدن از آن است. در تاریخ اولیه‌ی آمریکا، تبرزین یا تیشه، به‌عنوان یک جنگ‌افزار یا سلاحی برای شکار، مورد استفاده قرار می‌گرفت. اما هنگامی که با دشمن، صلح برقرار می‌شد، یک تبرزین نمادین و تشریفاتی، در زمین، دفن می‌شد. از این رسم کهن سرخ‌پوستی، عبارت 'دفن تیشه'، برآمده است، عبارتی که حکایت از سرسپردگی و التزام خالصانه به بخشش و آشتی دارد. شورش‌خانه، بسیاری از کسانی که تبر و تیشه‌ی خود را دفن می‌کنند، دسته‌ی آن‌را با خود، نگاه می‌دارند! رساله‌ی اول پطرس 3:9، چنین می‌گوید: "بدی به‌عوض بدی و دشنام به‌عوض دشنام مدهید، بلکه برعکس برکت بطلبید زیرا که می‌دانید برای این خوانده شده‌اید تا وارث برکت شوید."

### چگونه کینه‌ها را دفن کنیم

قلب خود را برای جست‌وجوی آشتی، آماده کنید. مشتاق باشید تا...

- کشمکش را فرصتی برای رشد و بلوغ ببینید.<sup>3</sup>
  - آنچه را که خدا می‌خواهد شما بیاموزید، یاد بگیرید.<sup>4</sup>
  - بفهمید که شما هم در قسمت‌هایی مقصّر هستید.<sup>5</sup>
  - ضعف‌های خود را ظاهر کنید.
  - با احساسات خود روراست باشید.
  - برای ارتباط و رابطه، خطر کنید.
  - پی‌آمد منفی را بپذیرید.
  - برای انجام اراده‌ی خدا دعا کنید.
- "سلامتی خدا در دل‌های شما مسلط باشد که به آن هم در یک بدن خوانده شده‌اید و شاکر باشید."

(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:15).

**بدانید** که امتناع از طلب آشتی بر صمیمیت ارتباط شما با خدا، تأثیر می‌گذارد. دل خود را فروتن ساخته و دعا کنید:

- «خداوندا، من نمی‌خواهم که مغرور و سخت باشم.».
  - «خداوندا، من نه بی‌توجهی تو، بلکه مرحمت و التفات تو را برای زندگیم می‌خواهم.».
  - «خداوندا، من می‌خواهم که بازتاب شخصیت تو بوده و برای آشتی، باز و پذیرا باشم.».
- "خوشابه‌حال صلح‌کنندگان، زیرا ایشان پسران خدا خوانده خواهند شد."

(انجيل مٿي 5:9).

درپي طلب بخشش و پوزش خواستن به خاطر حرفهائي باشيد  
که ديگري را آزرده است.

- «من تلاش کرده ام تا رابطه ي خودمان را از دیدگاه تو ببینم.»
- «من به خاطر مي آورم که در برخوردم با \_\_\_\_\_، اشتباه مي کرده ام.»
- «آيا مرا مي بخشي؟»

"[اگر] از سخنان دهان خود در دام افتاده، و از سخنان دهانت گرفتار شده باشي، پس اي پسر من، اين را بکن و خويشتن را رهايي ده، چون که به دست همسايه ات افتاده اي. برو و خويشتن را فروتن ساز و از همسايه ي خود التماس نما." (کتاب امثال سليمان 3 و 6:2).

قوانين زمينه ساز و اساسي گفت و گو را به خاطر بسپاريد.

- پذيرش بي قيد و شرط را ارائه دهيد.
- نه با شخص، بلکه با مشکل، روبرو شويد.
- بدون ايجاد اخلاق و مزاحمت، گوش دهيد.
- احساسات خود را در قالب کلمات، بيان کنيد.
- از واژگاني استفاده کنيد که ارزش خويشتن را بنا مي کنند.
- درک دوجانبه را هدف خود قرار دهيد.
- بيش از آنچه مي گيريد، بدهيد.
- "با کمال فروتني و تواضع و حلم، و متحمل يکديگر در محبت باشيد."

(رساله ي پولس به افسسيان 4:2).

**مهربان و نرم خو باشيد**، به خدا اعتماد کنيد تا در قلب طرف مقابل، کار کند.<sup>7</sup>

- در رنجش و تنفر باقي نمانيد.
- براي خود، بهانه نتراشيد.
- وارد بحث و مجادله نشويد.
- از دعا کردن، غافل نشويد.
- انتظار پذيرش آني و فوري را نداشته باشيد.
- "بنده ي خدا نبايد نزاع کند، بلکه با همه کس ملايم و راغب به تعليم و صابر در مشقت باشد، و با حلم مخالفين را تاديبي نمايد که شايد خدا ايشان را توبه بخشد تا راستي را بشناسند."

(رساله ي دوّم پولس به تيموتاؤس 25 و 24:2).

در هر آنچه که مي کنيد، سيرت و شخصيت مسيح را بازتاب دهيد. در راستاي آماده کردن دل خود براي انعکاس شخصيت مسيح، چنين دعا کنيد:

- «خداوندا، من نسبت به حقوق فردي خودم، مرده هستم.»
- "با مسيح مصلوب شده ام، ولي زندگي ميکنم ليکن نه من بعد از اين، بلکه مسيح در من زندگي ميکند. و زندگاني که اَلحال در جسم ميکنم، به ايمان بر پسر خدا ميکنم که مرا محبت نمود و خود را براي من داد."
- (رساله ي پولس به غلاطيان 2:20).
- «خداوندا، من نسبت به دفاع از خودم، مرده هستم.»
- "خداوند قوت من و سپر من است. دلم بر او توکل داشت و مدد يافته ام."
- (کتاب مزامير 28:7).
- «خداوندا، من نسبت به اعتماد به تواناييهاي خودم، مرده هستم.»
- "آنکه بر دل خود توکل نمايد، احمق ميباشد، اما کسي که به حکمت سلوک نمايد، نجات خواهد يافت."
- (کتاب امثال سليمان 28:26).
- در صورت نياز، از يك ميانجي، طلب کمک نماييد.<sup>8</sup>
- به درگاه خدا دعا کنيد تا قلب فرد معترض و مخالف شما را آماده ي پادرمياني نمايد.
- به دنبال فردي باشيد که فرد معترض و مخالف شما، به او احترام ميگذارد.
- چنين بگوييد: «گاه شخصي از بيرون، مي تواند ديدگايي متفاوت داشته باشد که عملي تر و بي طرفانه تر است. ممکن است که به يك واسطه هم فکر کني که به ما کمک کند تا با اميد به دستيابي به پاياني موفقيت آميز، به مشکلمان فکر کنيم؟»
- "اگر نشنود، يك يا دوفرد ديگر با خود بردار تا از زبان دو يا سه شاهد، هر سخني ثابت شود."
- (انجيل متي 18:16).
- براي برآيند و نتيجه، خود را مسئول ندانيد.<sup>9</sup>
- جايي که آشتي مورد پذيرش واقع نمي شود، با احساس دروغين تقصير، زندگي نکنيد.
- شما نمي توانيد به زور، آشتي ايجاد کنيد.
- هرکس شخصاً نسبت به خدا مسئول است.
- "پس هريکي از ما حساب خود را به خدا خواهد داد."
- (رساله ي پولس به روميان 14:12).
- در علم به اينکه شما براي ايجاد صلح، هرآنچه در توان داشته ايد، انجام داده ايد، آرامي بيابيد.
- به ابراز محبت و رفتار توأم با بخشش نسبت به طرف مقابل خود، ادامه دهيد.

- خدا را براي اينكه به شما اشتياق مي‌بخشد تا با همه در صلح و صفا زندگي كنيد، شكر كنيد.
- خدا را براي التزام او به ايجاد هماهنگي و توازن در رشد روحاني شما، ستايش و تمجيد كنيد.
- "اگر ممكن است، به قدر قوه‌ي خود، با جميع خلق به صلح بكوشيد."
- (رساله‌ي پولس به روميان 12:18).

### اگر تلاش‌هاي شما مورد پذيرش قرار نگرفتند، چه بايد بكنيد؟<sup>10</sup>

- "از نيكوكاري خسته نشويم، زيرا كه در موسم آن درو خواهيم كرد اگر ملول نشويم."
- (رساله‌ي پولس به غلاطيان 6:9).
- به‌خاطر داشته باشيد:
- اگر دل شما توبه‌كار باشد، آمرزش نهايي و كامل خدا را خواهيد داشت.
- "اگر گوييم گناه نداريم، خود را گمراه مي‌كنيم و راستي در ما نيست. اگر به گناهان خود اعتراف كنيم، او امين و عادل است تا گناهان ما را بيمرزد و ما را از هر ناراستي پاك سازد."
- (رساله‌ي اول يوحنا 9 و 1:8).
- براي كساني كه از پذيرش آشتي سرباز مي‌زنند \_ و براي نياز برآورده نشده‌ي آنها، دعا كنيد.
- "دشمنان خود را محبت نماييد و براي لعن‌كنندگان خود برکت بطلبيد و به آناني كه از شما نفرت كنند، احسان كنيد و به هر كه به شما فحش دهد و جفا رساند، دعاي خير كنيد."
- (انجيل متي 5:44).
- خدا هرگز شما را وقتي كه در رنج از دست دادن يك رابطه‌ي نزديك هستيد، رها نمي‌كند.
- "خداوند نزديك شكسته‌دلان است و روح كوفتگان را نجات خواهد داد."
- (كتاب مزامير 34:18).
- اختيار سخن خود را درباره‌ي كساني كه از پذيرش آشتي، امتناع مي‌كنند، داشته باشيد.
- "برکت بطلبيد بر آنان كه بر شما جفا كنند، برکت بطلبيد و لعن مكنيد."
- (رساله‌ي پولس به روميان 12:14).
- كينه‌توز و انتقام‌جو نباشيد \_ در وقت مناسب، خدا به حساب كساني كه مرتكب اشتباه مي‌شوند، رسيدگي خواهد نمود.

"اي محبوبان، انتقام خود را مكشيد؛ بلکه خشم را مهلت دهيد، زيرا مکتوب است: «خداوند ميگويد که انتقام از آن من است، من جزا خواهم داد.»".  
(رساله ي پولس به روميان 12:19).

- خدا از ميان درد و رنج، نيکويي پديد خواهد آورد.  
"چيزهاي اولين را به ياد نياوريد و در امور قديم تفکر ننماييد. اينک من چيز نويي به وجود مي آورم و آن، الان به ظهور مي آيد. آيا آنرا نخواهيد دانست؟ به درستي که راهي در بيابان و نهرها در هامون قرار خواهد داد."  
(کتاب اشعيا 19 و 43:18).

هنگامي که شما در يك رابطه، مجروح و آزرده شده ايد، ميزان و نشانگر رشد خداپسندانه، داشتن قلبي مشتاق آشتي و مصالحه است - نه صرفاً پافشاري و بحث در کشمکش و ستيزه جويي، که رشد و بلوغ از ميان کشمکش و مشاجره است.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 18 و 17:5  
کتاب امثال سلیمان 28:14، 3 و 2:6  
انجیل مّتی 16 و 15:18، 15 و 14:6، 44 و 24 و 23:5  
رساله‌ی پولس به افسسیان 4:29  
رساله‌ی پولس به رومیان 17:12، 17، 18، 20، 21

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: زنا، استعمال الکل و موادّ مخدّر، خشم،  
سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی، مداخله در بحران،  
تصمیم‌گیری، طلاق، خشونت خانوادگی، خانواده‌ی ازهم‌گسسته،  
بخشش و آمرزش، امید، حسّ طرد شدگی، ارزش خویشتن را نیز  
مشاهده کنید.

## حسّ طرد شدگی شفای دل مجروح

هیچ چیز مانند حسّ طرد شدگی، قلب را به تاراج نمی‌برد. آیا شده است که عزیزی از زندگیتان بیرون رود و شما را در مغاک نومیدی و سرگشتگی رها کند که احساس کنید که از قرب و منزلت شما کاسته شده است؟ آیا کسی تاکنون به شما گفته است که: «تو هرگز نباید به دنیا می‌آمدي، هیچ‌کس تو را نمی‌خواهد، و هرگز ارزشی نداری؟!». آن‌گاه که احساس دردناک طرد شدن از جانب فرد خاصی به شما دست می‌دهد، آرامی و تسلاً را در این کلمات ملایم، بجویید:

"خداوند نزدیک شکسته‌دلان است و روح کوفتگان را نجات خواهد داد."

(کتاب مزامیر 34:18).

گاه طرد خواهید شد، اما این شما را مطرود نمی‌سازد. شما هدفی خدادادی دارید.

### طرد کردن به چه معنا است؟

- طرد کردن به معنای سرباز زدن از پذیرش یا ملاحظه‌ی شخص می‌باشد.
- طرد شدن، کنار گذاشته شدن، بیرون انداخته شدن، رانده شدن - دور انداخته شدن، چنان‌که گویی هیچ ارزشی بر آن متصوّر نیست؛ می‌باشد.<sup>1</sup>

### آیا احساس می‌کنید که حتی از سوی خدا هم طرد شده‌اید؟

آیا شما در خانه‌ای رشد کرده‌اید که هرگز به حساب نیامده‌اید، با شما بدرفتاری شده است، مورد بدخواهی و بدنامی قرار گرفته‌اید و در نتیجه، مجاب شده‌اید که خدا هرگز با شما موافق و همراه نیست؟ آیا شما گناهی پنهانی مرتکب شده‌اید یا در قلب خود، نفرتی ماندگار دارید، آن‌چنان‌که احساس کنید که بسی دور از آمرزش و بخشش خدا هستید؟ اگر دائماً فریفته‌ی این پندار هستید که خدا شما را از خود رانده است، پس این وعده را از کلام تغییرناپذیر خدا، اعلان دارید:



"خداوند، قوم خود را رد نخواهد کرد و میراث خویش را ترک نخواهد نمود." .  
(کتاب مزامیر 94:14).

### چه چیزهایی نیاز است که درباره‌ی خدا بدانید؟ شخصیت و سیرت خدا را بشناسید.

رساله‌ی اوّل یوحنا 4:8، می‌گوید که: "خدا محبت است." .  
و خدا خود، اینرا به‌شما می‌فرماید که: "با محبت ازلی تو را دوست داشتم." . (کتاب ارمیاء 31:3).

### قلب خدا را بشناسید.

خدا می‌خواهد که شما را در خانواده‌ی خود بپذیرد.  
رساله‌ی اوّل یوحنا 3:1، می‌گوید که: "ملاحظه کنید چه نوع محبت، پدر به ما داده است تا فرزندان خدا خوانده شویم." .

### نقشه و برنامه‌ی خدا را بشناسید.

خدا رستگاری و نجات را به شما ارزانی می‌دارد.  
(انجیل یوحنا 3:17).

### هدف خدا را بشناسید.

خدا از رنج‌ها و سختی‌های شما استفاده می‌فرماید تا شخصیت شما را بترشد و به آن شکل دهد و امید شما را افزون سازد. (رساله‌ی پولس به رومیان 5:3).  
"ما را در هر تنگی ما تسلی می‌دهد تا ما بتوانیم دیگران را در هر مصیبتی که باشد تسلی نماییم." .  
(رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 4و3:1).

### طرد شدگی، چگونه طرد شدگی به‌بار می‌آورد؟<sup>2</sup>

هنگام طرد شدن، زنجیره‌ای از واکنش‌ها می‌توانند رخ دهند که خود، موجب طرد شدن بیشتر می‌گردند. از طریق گزینه‌های آگاهانه، آن چرخه تبدیل به الگویی می‌گردد که در نهایت بدل به روش زندگی می‌شود. در صورتی‌که حقیقت، پذیرفته نشود، چرخه، گسسته نشود، و الگوها جای‌گزین نشوند، طرد شدگی، به ایجاد طرد شدگی مضاعف، ادامه خواهد داد.

#### رفتار منفي

رفتار  
منفي،  
دوباره حسّ  
طرد شدگی  
را بدد

385

#### طرد شدن

طرد شدن،  
احساس  
بی‌ارزش  
بودن را  
پدید

## نفرت از خود

نفرت از  
خود، رفتار  
منفی را  
تحريك مي‌کند  
تا درد را  
کاهش دهد.

## بي ارزش بودن

احساس  
بي ارزش  
بودن، نفرت  
از خود را  
پديد

مي‌شوید، مراقب تمايل بـ  
باشيد که فرض را بر اين مي‌گذارد که ديگر ر بي ر را  
طرد خواهند کرد. به‌خاطر ترس از بدترين رخ داد، ممکن است  
که ناخواسته و سهواً، دوستانى را هم که برايتان باقى  
مانده‌اند، از خود برانيد که مبادا آسيب بيش‌تري ببينيد.  
هنگامى که آن‌ها واکنش منفي نشان مي‌دهند، شما اين واکنش  
آن‌ها را تأييد عميق‌ترين ترس‌هاي خود، تعبير مي‌کنيد. اين  
چرخه‌ي فاسد، به پيش‌گويي کام‌بخش رهنمون مي‌شود و اين گفته  
را که: 'طرد شدگي، طرد شدگي را به‌بار مي‌آورد.'، توضيح  
مي‌دهد.

براي توقّف احساس طرد شدگي...

- مپنداريد که عقيدده‌ي يك شخص، بازتاب عقيدده‌ي هرکس ديگر است.
- اجازه ندهيد تا رويه و برخورد منفي يک نفر نسبت به شما، به شما معنا و مفهوم ببخشد.
- به‌خاطر داشته باشيد از آن‌جا که عيسي شما را "دوست" خطاب کرده است (انجيل لوقا 7:34)، مي‌توانيد اطمينان داشته باشيد که محبت او پيوسته با شما خواهد بود.
- دوستي‌هاي متعدّدي پپرورانيد، بر توصيف خدا از اين‌که دوستان راستين چگونه باهم رفتار مي‌کنند، تمرکز کنيد. يك دوست حقيقي، هرگز شما را طرد نمي‌کند.

"دوست خالص، در همهي اوقات، محبت مي‌نمايد."

(کتاب امثال سليمان 17:17).

## حقائقي براي انديشيدن و به‌خاطر سپردن

### طرد شدگي

صرفاً به اين دليل که فردي محبت را از شما دريغ مي‌دارد، به اين معنا نيست که هرکس ديگر هم محبت را از

شما مضایقه خواهد کرد. خدا همیشه گوش می‌دهد و هرگز محبت خود را از شما دریغ نخواهد فرمود.  
"متبارک باد خدا که دعای مرا از خود، و رحمت خویش را از من برنگردانیده است."  
(کتاب مزامیر 66:20).

### بی‌ارزش بودن

تنها به این خاطر که فردی برای شما ارزش قائل نمی‌شود، به این معنا نیست که هیچ‌کس قدر شما را نمی‌داند. خدا آن‌قدر برای شما ارزش قائل شده است که عیسی را فرستاد تا برای شما جان دهد تا شما ابدیت را همراه او بگذرانید.

"خدا جهان را این‌قدر محبت نمود که پسر یگانه‌ی خود را داد تا هرکه بر او ایمان آورد، هلاک نگردد، بلکه حیات جاودانی یابد."  
(انجیل یوحنا 3:16).

### از خود متنفر بودن

فقط به این علت که فردی شما را از خود رانده است، به این معنا نیست که شما باید خود را محکوم کنید. خدا هرگز شما را محکوم نخواهد فرمود، چراکه شما در خانواده‌ی مسیح قرار دارید.

"پس هیچ قصاص نیست بر آنانی که در مسیح عیسی هستند."  
(رساله‌ی پولس به رومیان 8:1).

## رفتار منفي

صرفاً به اين دليل كه فردي شما را طرد کرده است، شما مجاز نيستيد تا آنچه را كه اشتباه است، انجام دهيد. خدا به شما قدرت بخشیده است تا آنچه را كه درست است، به عمل آوريد. گناه ارباب شما نيست!

" اگر نيکویی می‌کردی، آیا مقبول نمی‌شدی؟ و اگر نيکویی نکردی، گناه بر در، درکمين است و اشتياق تو دارد، اما تو بر وي مسلط شوي." .  
(کتاب پيدايش 4:7).

## ريشه‌ي طرد شدن در کجاست؟

همه‌ي ما با سه نياز دروني خدادادي براي محبت، براي توجه و براي امنيت، آفريده شده‌ايم. ما طرد شدن را از همان نخستين سالهاي زندگي و هنگامي از داشتن کسي که ما را بي‌قيود شرط دوست دارد، فردي که به ما توجه خاصي مبذول مي‌دارد و شخصي که ما را به‌عنوان يکي از اعضاي خانواده، گرامي و عزيز مي‌شمارد، محروم مي‌شويم؛ تجربه مي‌کنيم. از آنجا که انسان‌ها، انسان‌هاي ديگر را ردّ و طرد مي‌کنند، ضروري است که به ديگران اجازه ندهيد که بفهمند شما چه کسي هستيد. به‌ياد داشته باشيد که طرد شدن، مي‌تواند به سرعت، ديد و نگرش شما را کج و گمراه سازد! باوجود آنکه ممکن است که حتي راهي را که بايد برويد، نبينيد، خداوند اما، وعده فرموده است که هرگز شما را ترک نخواهد نمود.

"خداوند خود پيش روي تو مي‌رود. او با تو خواهد بود و تو را وانخواهد گذاشت و ترک نخواهد نمود. پس ترسان و هراسان مباش." .

(کتاب تثنیه 31:8).

## باور نادرست:

چون طرد شده‌ام، شديداً احساس بي‌محبتی، بي‌توجهي و زيادي بودن مي‌کنم. زندگي من هيچ ارزشي ندارد!

## باور درست:

من دوست ندارم که طرد شوم، اما مي‌دانم که ارزش من به اينکه ديگران مرا طرد کنند يا طرد نکنند، نيست، بلکه به اين حقيقت است که خداوند مرا مي‌پذيرد. عيسي نه تنها مرا آنقدر محبت فرمود که جان خود را براي من داد، بلکه او هم‌چنين در من زندگي مي‌کند و هرگز مرا ترک نخواهد نمود و مرا رها نخواهد کرد.

"من به رحمت تو توکل می‌دارم، دل من در نجات تو شاد می‌خواهد کرد." .  
(کتاب مزامیر 13:5).

### هنگامی که دیگران شما را از خود می‌رانند، چگونه خود را می‌پذیرید؟<sup>3</sup>

آنان که در گودال طرد شدن، گرفتار هستند، می‌توانند شادی کنند، چراکه در بالاترین درجه‌ی ارزش در نزد خدا قرار داشته و کاملاً به‌وسیله‌ی او مورد پذیرش قرار گرفته‌اند. هم‌چنان‌که پیروزمندان در راه دگرگونی و با شناخت کامل از این حقیقت که به‌وسیله‌ی خون گران‌بهای مسیح، خریده شده‌اید، گام برمی‌دارید، خدا را ستایش و تمجید کنید.

"ظلمت را پیش ایشان به نور و کجی را به راستی مبدل خواهم ساخت. این کارها را به‌جا آورده، ایشان را رها نخواهم نمود." .  
(کتاب اشعیا 42:16).

#### نه بر احساسات، بلکه بر حقائق، تمرکز کنید.

طرد شدن در گذشته را اذعان کنید و درد و رنج آن را تصدیق نمایید.

"مذلت و شقاوت مرا افسنتین و تلخی به‌یاد آور." .  
(کتاب مراثی ارمیا 3:19).

- از خدا بخواهید تا هر نوع طرد شدگی را از دوران کودکی تا زمان کنونی، به‌یادتان آورد و سپس در رخدادهای هر یک از آنها تأمل کنید.
- وسعت احساسات طرد شدگی را که در هر یک از آن وقایع گذشته، آزموده‌اید، تصدیق نمایید. درد و شخصی را که با این احساس در ارتباط هستند، به خدا واگذار نمایید.
- از خدا بخواهید تا آسیب‌های جسمی، عاطفی و احساسی و روحانی و معنوی را که در اثر هر یک از این تجربه‌های دردناک حس طرد شدگی، به‌وجود آمده‌اند، شفا و سلامتی بخشد.
- پذیرش و محبت بی‌قید و شرط خدا را اعلان نمایید.
- محبت خدا برای شما و راه‌های گوناگونی را که او محبت خویش را به شما نشان داده است، اعتراف کنید. (برای مثال، مسیح برای شما مرده است.)
- کتاب مزامیر 18 تا 139:1 را با صدای بلند خوانده و خدا را برای هماهنگی در نقش بستن و شکل گرفتن شما در رحم مادران و برنامه و نقشه‌ی او برای هر روز از زندگی شما، ستایش و تمجید کنید.

- قدردانی و سپاس خود را به خدا برای محبت او نسبت به شما با محبت نمودن او با تمامی دل، تمامی جان، تمامی فکر و تمامی قوت خود، نثار کنید. و دیگران را آن‌گونه دوست داشته باشید که او شما را دوست می‌دارد.

برگزینید تا آنانی که شما را طرد کرده و از خود رانده‌اند، ببخشید.

"متحمل یکدیگر شده، همدیگر را عفو کنید. هرگاه بر دیگری ادعایی داشته باشید؛ چنان‌که مسیح شما را آمرزید، شما نیز چنین کنید."

(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13).

- در تمام رنج و آسیب و خشمی که به‌خاطر طرد شدگی خود، احساس می‌کنید، تأمل و اندیشه کنید.

- بهای دریغ کردن بخشش را بسنجید: روحی تلخ که در درون شما بنا می‌شود، که موجب بروز مشکل و گسترش آن به اطرافیان شما خواهد شد.

- همت کنید تا کسانی را که شما را از خود رانده و طرد کرده‌اند، عفو کنید، درست همان‌گونه که مسیح، آنانی (از جمله خود شما) را که او را رد کردند، آمرزید. اسم‌های آن‌ها، نوع آزارشان و دردی را که به شما وارد شده است، یادداشت کنید. سپس هر شخص، هر آزار و هر درد را به‌دستان پرمحبت خدا، واگذار کنید.

توقع طرد شدن در آینده را به‌عنوان امری طبیعی در دنیای سقوط کرده داشته باشید.

"ای حبیبان، تعجب منماید از این آتشی که در میان شماست و به‌جهت امتحان شما می‌آید که گویا چیزی غریب بر شما واقع شده باشد."

(رساله‌ی اول پطرس 4:12).

- خود را از غرور درونتان که شما را به اشتیاق برای پذیرش از جانب هرکس سوق می‌دهد، خالی کنید. از آن‌جا که کسب رضایت همه ناممکن است، خود را ملتزم به خشنود ساختن خدا نمایید.

- با کسانی که از سوی دوستان، خانواده، همکاران، شریک‌های شغلی، یا هرکس مهم دیگر که طرد شده‌اند، هم‌دردی نمایید.

- اگر شما ایمان‌دار مسیحی هستید، این حقیقت را که بنا به‌گفته‌ی کتاب‌مقدس، سهیم شدن در رنج‌های مسیح، مزیت است، بر خود بپذیرید. در مقام یک ایمان‌دار مسیحی، شما حتماً طرد شدن را تجربه خواهید کرد، درست همان‌گونه که عیسی این رنج را آزمود. شما در زندگی روزمره از رانده و طرد شدن، مستثناء نیستید. عیسی هرروزه از سوی کسانی که از بازگشت

به سوي او براي رستگاري و نجات، امتناع مي ورزیدند،  
طرد و ردّ مي شد.  
کلام مقدّس خدا را در ذهن خود بکارید تا الگوهاي جديد  
فکري به بار آورد.

"هم شکل اين جهان مشويد، بلکه به تازگي ذهن خود،  
صورت خود را تبديل دهيد تا شما دريافت کنید که اراده ي  
نيکوي پسندیده ي کامل خدا چیست." .  
(رساله ي پولس به روميان 2:12).

- عزم جدّي کنید تا با انتخاب بخشهاي بامفهوم از کلام  
مقدّس خدا براي مطالعه، تعمّق، و الزام به حفظ آن،  
ذهن و اندیشه ي خود را تازه سازيد. آن آیات، به  
شما کمک خواهند کرد تا هر نوع حسّ طرد شدگي در  
گذشته، حال و احتمالاً در آینده را حلّ و فصل کنید.
- زمان ویژه ي را براي خواندن کلام خدا و دعا در  
هر روز، اختصاص دهيد.
- با شخصي که شما را براي به کار بستن حقائق الاهي  
در قلبتان، مسئول و پاسخگو نگاه خواهد داشت،  
شراکت کنید.
- خدا را براي هر آنچه که از طريق طرد شدن، آموخته ايد،  
شکر کنید.

"مرا نیکو است که مصیبت را دیدم، تا فرایض تو را  
بیاموزم." .

(کتاب مزامیر 119:71).

- «خداوندا، از تو ممنونم که از درد من براي اينکه  
مرا بیشتر به خودت متکي سازي، استفاده مي کنی.» .
- «خداوندا، تو را شکر مي کنم که از درد من براي  
اينکه وابستگي مرا به انسانها کمتر کنی، استفاده  
مي فرمایي.» .
- «خداوندا، از تو سپاس گزارم که از درد من براي  
اينکه مرا بیشتر به کلامت وابسته کنی، استفاده  
مي نمایي.» .
- دیگران را تشویق و دلگرم کنید، چون اين کار، بيان  
محبت مسیح است.

"هرروزه همدیگر را نصیحت کنید." .

(رساله ي به عبرانيان 3:13).

- شفقت و مرحمت را نسبت به کسانی که آزار مي رسانند  
و نیز کسی که مورد آزار و اذیت واقع شده است، روا  
بداريد.
- آنان را در دعا درآغوش بگيريد، وفادارانۀ براي  
آنها و با آنها دعا کنید.

### پیروی در اثر قدم‌های عیسی...

اگرچه دردمندم، در نفرت اما نخواهم ماند،  
اگرچه به من خیانت شده است، ولی بازهم در محبت  
خواهم زیست؛  
اگرچه دل من به درد آمده است، لیکن در امید پیش  
می‌روم،  
اگرچه ترسانم، با ایمان اما خود را به جلو می‌کشم.

- با درآغوش گرفتن و نوازش آنان که در درد و رنج گرفتارند، زخم‌های عاطفی و احساسی را مرهم گذارید و آن‌ها را تشویق کنید تا حرف بزنند.  
به قدرت حیات مسیح که در شما است، متمسک باشید.  
"قوت هرچیز را دارم در مسیح که مرا تقویت می‌بخشد."  
(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).
- «آن هنگام که احساس ناامنی می‌کنم، مسیح را مأمّن خود می‌دانم.»
- «می‌دانم که هرآنچه را که نیاز دارم، دارم؛ زیرا عیسی تمام احتیاجات مرا برطرف می‌فرماید.»
- «هرروزه تمایلات خودخواهانه‌ی خود را برای رضای او به‌کناری می‌نهم و می‌گویم: 'نه به خواهش من، بلکه به اراده‌ی تو بشود.'»



## برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

- کتاب مزامیر 34:18
- کتاب مزامیر 27:10
- کتاب مراثی ارمیاء 3:22
- رساله‌ی اوّل یوحنا 3:1
- کتاب مزامیر 66:20
- رساله‌ی پولس به رومیان 39 و 8:38
- کتاب اوّل سموئیل 12:22
- کتاب اشعیاء 41:10
- کتاب مزامیر 13:5
- کتاب تثنیه 31:18

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین عنوان‌های: خشم، روحیه‌ی عیبجویی، افسردگی، طلاق، خانواده‌ی ازهم‌گسسته، چرا باید رنج و شرارت وجود داشته باشد؟، ترس، بخشش و آمرزش، بهبودی و التیام سوگ و اندوه، امید، هویت، تبعیض و تعصب، ارزش خویشتن، تجرد، پیش‌گیری از خودکشی، بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن را نیز مشاهده کنید.

## رستگاري

### سنگ زيربناي مشاوره

کتابمقدس، بارها و بارها با نیاز و دربايست ما به رستگاري و نجات - رهايي از تهديدي قريبالوقوع و رستن از سرنوشتي فاجعه‌بار، اشاره مي‌فرمايد. اين ورطه‌ي محتوم - اين آينده‌ي سهمگين و ترسناک - که هرکس که تاکنون زيسته است، با آن روبرو است، چه مي‌باشد؟ اين ورطه، همانا جدايي از خدا و تمام نيکويي‌ها است. (انجيل لوقا 19:10).

### ما از چه چيز بايد نجات بيابيم؟

1. ما نیاز داریم تا از جریمه و تاوان گناه، نجات بيابيم. اين، پارسا شمرده شدن است - و به‌معنای 'عادل محسوب شدن، اثبات بي‌گناهي و تبرئه شدن'<sup>1</sup> است.<sup>1</sup> روندي که در گذشته انجام و کامل شده است. "خدا ما را تعيين نکرد براي غضب، بلکه به‌جهت تحصيل نجات، به‌وسيله‌ي خداوند ما عيسي مسيح.".

(رساله‌ي اول پولس به تسالونيكيان 5:9).

2. ما نیاز داریم تا از قدرت گناه، نجات بيابيم. اين، پاک و تقدیس شدن است - و به‌معنای 'جدا شدن براي خدا و جدا شدن از گناه است.'<sup>2</sup> روندي که هم‌اکنون درجريان است.

"نجات خود را به ترس و لرز به‌عمل آوريد. زيرا خداست که در شما برحسب رضامندي خود، هم اراده و هم فعل را به‌عمل ايجاد مي‌کند."

(رساله‌ي پولس به فيليپيان 13 و 12:2).

3. ما نیاز داریم تا از حضور گناه، نجات بيابيم. اين، جلال يافتن است - و به‌معنای مرحله‌ي نهايي براي همهي ايمان‌داران مسيحي با بدن‌هاي تبديليافته و فناپذير است که در حضور خدا زندگي مي‌کنند. شرائطي که مربوط به آينده است.<sup>3</sup> کتابمقدس به "خلاصي جسم ما"، اشاره فرموده و بيان مي‌دارد که: "به اميد، نجات يافتيم." (رساله‌ي پولس به روميان 8:23 و 24).

### چگونه مي‌فهميد که نجات يافته‌ايد؟

خدا مي‌خواهد تا شما بدانيد که آیا يك مسيحي پاک‌نهاد و قابل اعتماد هستيد يا وضع، به‌گونه‌اي ديگر است.

درحقیقت، او يك كتاب كامل از كتابمقدس را به این اختصاص داده است که شما بتوانید بفهمید که حیات جاودانی را دارید یا از آن بی‌بهره هستید. (رساله‌ي اوّل یوحنا 5:13). نامه‌ي اوّل یوحنا را مطالعه کنید و توجه داشته باشید که چگونه واژه‌ي 'دانستن'، هفتمرتبه در این کتاب کوتاه، تکرار شده است تا اهمیت این نکته را روشن سازد. سپس زندگی خود را در پرتو این کتاب بینش‌آفرین کتابمقدس، مورد ارزیابی قرار دهید.

آزمون رستگاری و نجات در پی آمده را انجام دهید. (با پاسخ‌های بلی یا خیر، برای هر عبارت، تعیین کنید که هر کدام يك از آن‌ها برای شما درست یا نادرست هستند).

□ "از این می‌دانیم که او را می‌شناسیم، اگر احکام

او را نگاه داریم." (رساله‌ي اوّل یوحنا 2:3).

□ "کسی که کلام او را نگاه دارد، فی‌الواقع محبت

خدا در وی کامل شده است و از این می‌دانیم که در

وی هستیم. هر که گوید که در وی می‌مانم، به همین

طریقی که او سلوک می‌نمود، او نیز باید سلوک

کند." (رساله‌ي اوّل یوحنا 6 و 5:2).

□ "می‌دانید که هر که عدالت را به‌جا آورد، از وی

تولّد یافته است." (رساله‌ي اوّل یوحنا 2:29).

□ "می‌دانید که او ظاهر شد تا گناهان را بردارد و

در وی هیچ گناه نیست." (رساله‌ي اوّل یوحنا 3:6).

□ "هر که از خدا مولود شده است، گناه نمی‌کند زیرا

تخم او [خدا] در وی می‌ماند و او نمی‌تواند

گناه‌کار بوده باشد زیرا که از خدا تولّد یافته

است. فرزندان خدا و فرزندان ابلیس از این ظاهر

می‌گردند. هر که عدالت را به‌جا نمی‌آورد از خدا

نیست و همچنین هر که برادر خود را محبت

نمی‌نماید." (رساله‌ي اوّل یوحنا 10 و 9:3).

□ "هر که احکام او را نگاه دارد، در او ساکن است و

او در وی؛ و از این می‌شناسیم که در ما ساکن

است، یعنی از آن روح که به ما داده است." (رساله‌ي اوّل یوحنا 3:23).

□ "می‌دانیم که هر که از خدا مولود شده است، گناه

نمی‌کند." (رساله‌ي اوّل یوحنا 5:18).

## پرسش‌های متداول درباره‌ی رستگاری چه هستند؟

**پرسش:** آیا من می‌توانم پس از آن‌که نجات یافته‌ام، به زندگی گناه‌آلود خویش، ادامه دهم؟

**پاسخ:** شما نمی‌توانید از آن مسیح باشید و مدتی طولانی را در زندگی گناه‌آلود، به سر ببرید. بسیاری از انسان‌ها از نگر عقلی، نجات و رستگاری را درک می‌کنند، اما هرگز اراده‌ی خود را به اراده‌ی خدا تسلیم نمی‌کنند و به او اجازه نمی‌دهند تا مالک زندگی آنان گردد. به این دلیل است که عیسی فرمود:

" نه هرکه مرا 'خداوند، خداوند' گوید، داخل ملکوت آسمان گردد، بلکه آن‌که اراده‌ی پدر مرا که در آسمان است به‌جا آورد. "

(انجیل متی 23 تا 7:21).

## دل‌نگرانی‌های رایج و عمده‌ی کسانی که نجات نیافته‌اند، چه هستند؟

**پرسش:** اگر ما نه به‌خاطر کردارهایمان، بلکه به‌سبب ایمان، نجات می‌یابیم؛ چرا در رساله‌ی یعقوب گفته می‌شود که ایمان بدون کردار، مرده است؟ آیا این قسمت، با بخش دیگری از کلام مقدس خدا در تضاد و تقابل است؟

**پاسخ:** خیر، این‌گونه نیست! کلام مقدس خدا هرگز به‌خلاف خود، چیزی نمی‌گوید. هدف اولیه‌ی رساله‌ی یعقوب، بیان این نیست که چگونه باید نجات یافت، بلکه سخن از این است که زندگی شما پس از آن‌که نجات یافتید، چه شکلی باید داشته باشد. یعقوب، ما را به این حقیقت، آگاه می‌کند که ایمان راستین در مسیح، سیرت و سلوک ما را دگرگون می‌سازد. اگر ریشه در ایمان باشد، میوه نیز در ایمان خواهد بود. شما کردار نیکو می‌کنید، نه به این سبب که نجات بیابید، بلکه نیکویی رفتار شما به‌دلیل این است که شما نجات یافته‌اید. درنهایت، اگر کار نیکویی در زندگی شما نباشد، پس رستگاری و نجات شما، اذیل و ریشه‌دار نیست. به همین علت است که یعقوب، چنین می‌گوید:

"ایمان نیز اگر اعمال ندارد، در خود، مرده است. "

(رساله‌ی یعقوب 2:17).

برخی انسان‌ها درباره‌ی آن‌که آیا اصولاً رستگاری و نجات، برای ایشان ممکن و محتمل باشد، سردرگم و دل‌نگران هستند. آنان از کوتاهی‌هایشان، آگاهی دقیقی دارند و به‌خاطر شکست‌ها و گناهان شخصی خود، احساس گران‌باری می‌کنند. خوش‌بختانه، این دل‌نگرانی‌های واقعی، پاسخ‌هایی دل‌گرم کننده دارند.

نگرانی: «خدا هرگز مرا نمی‌پذیرد. شما که نمی‌دانید من چه کرده‌ام.»

جبران: موضوع، نه آن‌چه که شما کرده‌اید، بلکه چیزی است که مسیح برای شما انجام داده است.

"این سخن، امین است و لایق قبول تام، که مسیح عیسی به دنیا آمد تا گناه‌کاران را نجات بخشد، که من بزرگترین آن‌ها هستم."

(رساله‌ی اول پولس به تیموتاؤس 1:15).

نگرانی: «خدا هرگز همه‌ی گناهان مرا نمی‌بخشد.»

جبران: خدا نه‌تنها گناهان شما را می‌آمرزد، بلکه هم‌چنین، گناهان شما را «فراموش می‌کند». او چنین می‌فرماید:

"من هستم، من، که به‌خاطر خود خطایای تو را محو ساختم و گناهان تو را به‌یاد نخواهم آورد."

(کتاب اشعیا 43:25).

نگرانی: «من نمی‌توانم از گناهانم دست بردارم.»

جبران: قدرت مسیح که در شما است، بزرگتر از قدرت گناه بر شما است.

"قوت‌الاهی‌ی او همه‌ی چیزهایی را که برای حیات و دین‌داری لازم است، به ما عنایت فرموده است."

(رساله‌ی دوم پطرس 1:3).

نگرانی: «من فکر می‌کنم که گناهی نابخشودنی مرتکب شده‌ام.»

جبران: کفر به روح‌القدس – تنها گناه نابخشودنی – سخت شدن کامل و نهایی دل است که سبب عدم تمایل به تسلیم به کار مجاب‌کننده‌ی روح‌القدس و تکرار رد کردن نیاز برای آمرزش و آشتی با خدا می‌گردد.<sup>4</sup> (انجیل مرقس 3:29).

نگرانی: «من می‌خواهم که مسیحی شوم، ولی نمی‌خواهم هم‌اکنون این تصمیم را بگیرم.»

جبران: تصمیم نگرفتن، خود یک تصمیم است – این تصمیم علیه مسیح به‌حساب می‌آید.

"هرکه با من نیست، برخلاف من است."

(انجیل متی 12:30).

نگرانی: «ممکن است که مورد خشونت و نفرت، قرار گیرم.»

جبران: هر مسیحي پاك‌نهاد و حقيقي، مورد مخالفت و آزار، قرار مي‌گیرد، اما مغلوب مشكل و سختي نمي‌شود:  
 "اگر جهان شما را دشمن دارد، بدانيد كه پيش‌تر از شما مرا دشمن داشته است... به‌خاطر آريد كلامي را كه به‌شما گفتم: «غلام بزرگ‌تر از آقاي خود نيست. اگر مرا زحمت دادند، شما را نيز زحمت خواهند داد، اگر كلام مرا نگاه داشتند، كلام شما را هم نگاه خواهند داشت...» بدین چيزها به شما تكلم كردم تا در من سلامتي داشته باشيد. در جهان براي شما زحمت خواهد شد. ولكن خاطر جمع داريد، زيرا كه من بر جهان غالب شده‌ام...".  
 (انجيل متي 16:33، 20 و 15:18).

نگراني: «براي من ديگر خيلي دير شده است.»  
 جبران: براي آن‌كه دلي به‌درگاه خدا فروتن شود، هرگز دير نيست.

"[خدا] مي‌گويد: «در وقتِ مقبول، تو را مستجاب فرمودم و در روز نجات، تو را اعانت كردم.» اينك الحال زمان مقبول است؛ اينك الآن روز نجات است... خداوند در روز وعده‌ي خود تأخير نمي‌نمايد، چنان‌كه بعضي تأخير مي‌پندارند، بلكه بر شما تحمّل مي‌نمايد چون نمي‌خواهد كه كسي هلاك گردد، بلكه همه به توبه گرايند."  
 (رساله‌ي دوّم پولس به قرنثيان 6:2 و رساله‌ي دوّم پطرس 3:9).

### شما چه بايد بكنيد تا نجات يابيد؟

آن ورطه‌ي محتوم و گريزناپذير، لازم نيست كه سرنوشت و تقدير شما باشد. آسمان و ملكوت، مي‌تواند منزل‌گاه شما و آينده‌ي روشن و رخشان شما در پيشگاه خدائي كه به‌روشنی شما را دوست دارد و شما را از طريق پسرش عيسي، نجات بخشيده است؛ باشد.

#### 1. هدف خدا براي شما، رستگاري و نجات است.

انگيزه‌ي خدا از فرستادن عيسي به زمين چه بوده است؟ آيا مي‌خواست تا شما را محكوم سازد؟ خير، انگيزه‌ي او، بيان و ابراز محبتش براي شما و نجات بخشيدن شما بوده است!

"زيرا خدا جهان را آن‌قدر محبت نمود كه پسر يگانه‌ي خود را داد تا هر كه بر او ايمان آورد، هلاك نگردد، بلكه حيات جاوداني يابد. زيرا خدا پسر خود را در جهان فرستاد

تا بر جهان داوري كند، بلكه تا به‌وسيله‌ي او، جهان نجات يابد."

(انجيل يوحنا 17 و 3:16).

هدف عیسی از آمدن به جهان چه بود؟ آیا برای کامل کردن همه چیز و محو تمام گناهان، آمد؟ خیر، هدف او آمرزش گناهان شما و تقویت شما برای پیروز شدن بر گناهان و قادر ساختن شما به داشتن يك زندگي سرشار و متعالی بوده است!

"من [عیسی] آمدم تا ایشان حیات یابند و آنرا زیادتر حاصل کنند." (انجیل یوحنا 10:10).

## 2. مشکل شما، گناه است.

گناه، دقیقاً چیست؟ گناه، زندگي در عدم وابستگی به معیارهای خدا - دانستن اینکه چه چیز درست است، اما انتخاب اشتباه است؛ می باشد.

"پس هرکه نیکویی کردن بداند و به عمل نیاورد، او را گناه است."

(رساله ی یعقوب 4:17).

برآیند عمده ی گناه چیست؟ نتیجه ی گناه، مرگ روحانی و جدایی روحانی از خدا می باشد.

"مزد گناه، موت است، اما نعمت خدا، حیات جاودانی در خداوند ما عیسی مسیح [است]." (رساله ی پولس به رومیان 6:23).

## 3. قرار خدا، تدارك دیدن يك منجي است.

آیا چیزی می تواند جریمه و پادافره ی گناه را بزداید؟ بلی، عیسی بر صلیب جان داد تا خود شخصاً جریمه ی گناهان شما را بپردازد.

"خدا محبت خود را در ما ثابت می کند، از اینکه

هنگامی که ما هنوز گناه کار بودیم،

مسیح در راه ما مرد."

(رساله ی پولس به رومیان 5:8).

راه حل جدا نماندن از خدا چیست؟ ایمان به عیسی مسیح، در مقام یگانه راه رسیدن به خدای پدر، چاره ی کار است.

"عیسی بدو گفت: «من راه و راستی و حیات هستم.

هیچ کس نزد پدر،

جز به وسیله ی من نمی آید.»"

(انجیل یوحنا 14:6).

#### 4. سهم شما، تسلیم شدن است.

ایمان خود را بر عیسی مسیح، به‌عنوان خداوند و نجات‌دهنده‌ی شخص خود بگذارید و نپذیرید که کارهای خوب شما، ابزاری برای به‌دست آوردن رضایت خدا هستند.

"زیرا که محض فیض نجات یافته‌اید، به‌وسیله‌ی ایمان و این از شما نیست، بلکه بخشش خدا است."

(رساله‌ی پولس به افسسیان 2:8).

اختیار زندگی خود را به مسیح داده و خود را به او بسپارید.

"عیسی به شاگردان خود گفت: «اگر کسی خواهد متابعت من کند، باید خود را انکار کرده و صلیب خود را برداشته، از عقب من آید. زیرا هرکس بخواهد جان خود را برهاند، هلاک سازد؛ اما هرکه جان خود را به‌خاطر من هلاک کند، آنرا دریابد. زیرا شخص را چه سود دارد که تمام دنیا را ببرد و جان خود را ببازد؟ این‌که آدمی چه‌چیز را فدای جان خود خواهد ساخت؟»."

(انجیل متی 26 تا 16:24).

شاید امروز، شما به‌یاد آورید که هرگز عیسی را در زندگی خود نپذیرفته‌اید. اگر اشتیاق دارید تا کاملاً از جانب خدا آمرزیده شده و همان شخصی بشوید که توسط او و برای آن منظور آفریده شده‌اید، می‌توانید در دعایی ساده، اما برخاسته از دل، به او بگویید:

دعای رستگاری

خدایا،

من خواهان رابطه‌ی واقعی با تو هستم. اقرار می‌کنم که بسیاری از اوقات، خواسته‌ام تا به‌جای آن‌که به راه تو بروم، راه خودم را طی کنم. تمنّا دارم که مرا به‌خاطر گناهانم ببخشایی. ای عیسی، برای این‌که بر صلیب مردی تا جریمه و تاوان گناهان مرا پردازي، از تو سپاس‌گزارم. به زندگی من بیا و خداوند و منجی من باش. من اختیار زندگیم را به تو می‌سپارم.

مرا شخصی بساز که برای آن آفریده‌ای.

به نام مقدّس تو دعا می‌کنم. آمین.

اگر شما با تمام اخلاص، آن دعا را بر زبان جاری کرده باشید، ببینید که عیسی درباره‌ی شما چه می‌گوید!

"آمین، آمین، به شما می‌گویم هرکه کلام مرا بشنود و به فرستنده‌ی من ایمان آورد، حیات جاودانی دارد و در داوری نمی‌آید؛ بلکه از موت تا به حیات، منتقل گشته است."

(انجیل یوحنا 5:23).



برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
انجیل متی 7:21  
انجیل یوحنا 3:16  
رساله‌ی پولس به رومیان 10:13 و 5:8  
انجیل یوحنا 14:6  
کتاب اعمال رسولان 4:12  
رساله‌ی پولس به رومیان 6:23  
رساله‌ی پولس به افسسیان 9 و 2:8  
رساله‌ی اول یوحنا 5:13  
انجیل متی 16:24

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: بخشش و آموزش، امید، هویت، ارزش خویش را  
نیز مشاهده کنید.

## ارزش خویشتن پی بردن به ارزش خدادادی خویش

طرد شدن مستمر می‌تواند ارزش خویشتن را به گودال سرافکنندگی و پریشانی بیندازد. هنگامی که مدام به اشخاص گفته می‌شود که به حساب نمی‌آیند، یا به‌طور پیاپی به‌خاطر افرادی زرنکتر، زیباتر و زورمندتر، کنار گذاشته می‌شوند، پیام مشترک این رفتارها این است که زندگی آن افراد، کم‌ارزش و کم‌اهمیت است یا اصولاً ارزش و اهمیتی ندارد. اما هیچ‌چیز، نمی‌تواند از راستی، فراتر رود. خدا از همان ابتدا که هر شخص را آفریده است، او را دوست دارد و نقشه و برنامه‌ای منحصر به فرد برای هر فرد زنده دارد. ارزش واقعی خویشتن، همواره با او آغاز شده و با او نیز پایان می‌پذیرد و هرگز منوط به مشاهده و درک دیگران نیست. خدا از زمان بسیار دور (بیش از دوهزار سال پیش)، ارزش شما را با یک عمل برقرار فرموده است و آن، دادن پسرش برای شما بوده است.

"خداوند مثل انسان نمی‌نگرد، زیرا که انسان به ظاهر می‌نگرد و خداوند به دل می‌نگرد."  
(کتاب اول سموئیل 6:7).

### تفاوت‌ها و شباهت‌های میان ارزش خویشتن و اعتماد به نفس چه هستند؟

ارزش برای خویشتن، به‌منزله‌ی باور داشتن این حقیقت است که زندگی شما ارزش و اهمیت دارد. مقوله‌ی *اعتماد به نفس*، درحقیقت، دارای دو معنای متفاوت است که در تقابل با یکدیگر قرار دارند:

- نخستین معنا، *نگرشی عینی و بی‌طرفانه به ارزش خودتان است* و ریشه در تصدیق و بازشناسی گناه و نیاز شما به منجی دارد. این معنا، همچنین برپایه‌ی این حقیقت بنا شده است که مسیح، ارزش شما را با مرگ خویش، ایجاد کرده است. کتاب مقدس، این نوع از اعتماد به نفس را فروتنی و افتادگی، برمی‌شمرد. خدا چنین می‌فرماید: "[به] این شخص که مسکین و شکسته‌دل و از کلام من لرزان باشد، نظر خواهم کرد." (کتاب اشعیا 66:2).

- دومین معنا، *بزرگنمایی و اغراق در ارزش خودتان است* و ریشه در این باور دارد که شما به‌اندازه‌ی کافی خوب و در درون خود به‌اندازه‌ی کافی شایسته و

صلاحیت‌دار هستید که نیاز به زندگی وابسته به منجی نداشته باشید. کتاب مقدس، این نوع از اعتماد به نفس را غرور و تکبر می‌داند. رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:3، چنین می‌گوید: "هیچ‌چیز را از راه تعصب و عجب مکنید، بلکه با فروتنی دیگران را از خود بهتر بدانید."

رساله‌ی دوّم پطرس 5:5، دیدگاه خدا را درباره‌ی این دو نوع از اعتماد به نفس، که با یکدیگر تضادّی آشکار دارند، چنین به نمایش می‌گذارد: "خدا با متکبران مقاومت می‌کند و فروتنان را فیض می‌بخشد."

### مراحل خویشتن‌پذیری چه هستند؟

من سخن خدا را می‌پذیرم که به شباهت او آفریده شده‌ام.

"خدا آدم را به صورت خود آفرید. او را به صورت خدا

آفرید. ایشان را نر و ماده آفرید."

(کتاب پیدایش 1:27).

من خود را به عنوان فردی قابل پذیرش برای مسیح،

می‌پذیرم.

"پس یکدیگر را بپذیرید، چنان‌که مسیح نیز ما را

پذیرفت برای جلال خدا."

(رساله‌ی پولس به رومیان 15:7).

من آنچه را که درباره‌ی خودم نمی‌توانم تغییر دهم،

می‌پذیرم.

"تو کیستی ای انسان که با خدا معارضه می‌کنی؟ آیا

مصنوع به صانع می‌گوید که چرا مرا این‌چنین ساختی؟ یا کوزه‌گر اختیار برگل ندارد که از یک خمیره، ظرفی عزیز و ظرفی ذلیل بسازد؟"

(رساله‌ی پولس به رومیان 21 و 9:20).

من این حقیقت را می‌پذیرم که مرتکب اشتباه خواهم شد.

حتّی پولس رسول که برترین مبشّر جهان شناخته می‌شود،

چنین گفته است: "نه این‌که تابه‌حال به‌چنگ آورده یا

تابه‌حال کامل شده باشم، ولی در پی آن می‌کوشم بلکه شاید

آن را به دست آورم که آن مسیح نیز مرا به دست آورد."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 3:12).

من انتقاد و مسئولیت خطایا و شکست‌های خود را

می‌پذیرم.

داود پادشاه، چنین گفته است: "به گناه خود نزد تو

اعتراف کردم و جرم خود را مخفی نداشتم. گفتم: «عصیان

خود را نزد خداوند اقرار می‌کنم.» پس تو آرایش گناه را

عفو کردی."

(کتاب مزامیر 32:5).

من این حقیقت را می‌پذیرم که مورد محبت و علاقه‌ی دیگران، قرار نخواهم داشت.

عیسی می‌فرماید: "اگر جهان شما را دشمن دارد، بدانید که پیشتر از شما مرا دشمن داشته است... اگر مرا زحمت دادند، شما را نیز زحمت خواهند داد."

(انجیل یوحنا 20 و 15:18).

من روی داده‌های تغییرناپذیر زندگی‌م را می‌پذیرم.

"آموخته‌ام که در هر حالتی که باشم، قناعت کنم."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:11).

## آیا تصویر شما از خود، هم‌راستا با تصویر خدا از شما هست؟

خودشناسی و تصویر شما از خویش، به‌نحو برجسته‌ای، با پیام‌هایی که از دیگران، از تجربیات خود و از آنچه به خود می‌گویید و به درون خود، راه می‌دهید، شکل می‌گیرد. هنگامی که کودک بودید، هیچ کنترل و اختیاری بر این‌که چه کسی بر شما تأثیر می‌گذارد، نداشتید، اما اکنون وضع به این منوال نیست. اکنون قادر هستید تا کسانی را که می‌خواهید با آن‌ها مراوده داشته باشید، برگزینید و دقیقاً می‌توانید بر آنچه به خود می‌گویید، کنترل داشته باشید. از این‌روی، با تبعیت از این مسیرهای جدید، می‌توانید نقشی فعالانه را در تغییر و تحول دیدگاه تحریف شده‌ای که نسبت به خود داشته‌اید، به‌عهده بگیرید. آنچه در پی آمده‌اند، به شما یاری می‌کنند تا شروع به دیدن خود، آن‌چنان‌که خدا شما را می‌نگرد، بنمایید - چشم‌اندازی که سفر شما را در راه دگرگونی، تسریع و تسهیل خواهد نمود.

### خود را بپذیرید

- از کوشش برای کاملیت یا تلاش برای آن‌که مانند شخص دیگری باشید، دست بردارید.

- به‌خاطر داشته باشید که خداوند، شما را برای هدفی آفریده است، و او شخصیت شما را طرح فرموده و به شما عطایا و توانایی‌های مورد نیاز را به‌جهت برقراری و انجام هدف خود برای شما، عطا فرموده است.

"فکرهای بسیار در دل انسان است، اما آنچه ثابت

ماند، مشورت خداوند است."

(کتاب امثال سلیمان 19:21).

### خدا را برای تشویق کردن شما، شکر کنید

- خدا را برای توانایی‌هایی که به شما عطا فرموده و آنچه که از طریق شما به‌انجام رسانیده است، ستایش و شکر کنید.

- به گفتن سخنان تشویق‌آمیز که پایه در کتاب‌مقدس دارند، پرداخته و هر نکوهش محکوم‌کننده‌ی درونی را خاموش و بی‌اثر سازید.

"خود خداوند ما عیسی مسیح و خدا و پدر ما که ما را محبت نمود و تسلی ابدی و امید نیکو را به فیض خود به ما بخشید، دل‌های شما را تسلی عطا کند و شما را در هر فعل و قول نیکو استوار گرداند." (رساله‌ی دوّم پولس به تسالونیکیان 17 و 16:2).

### **تحسین و اظهار ادب دیگران را بپذیرید**

- تنزل و کم‌اهمیت شمردن توصیفات و اظهارات مثبت کسانی که قلباً از شما تعریف و قدردانی می‌کنند، به‌منزله‌ی بی‌توجهی و تنزل اعتقاد و اشتیاق آنان برای حسّ حق‌شناسی و امتنان از شما است.

- پذیرش سخاوتمندانه و توأم با قدردانی نسبت به ادب و تواضع دیگران را تمرین کرده و برای تأیید این‌که او در درون شما عمل می‌کند و از طریق شما، ثمرات نیکو به‌بار می‌آورد، آن‌ها را مبدل به ستایش خدا کنید.

"جلال پدر من آشکارا می‌شود به این‌که میوه‌ی بسیار بیاورید و شاگرد من بشوید." (انجیل یوحنا 15:8).

**از تجربیات منفی گذشته، آزاد شوید و بر آینده‌ای مثبت، تمرکز نمایید**

- از ماندن و ساکن شدن در هرچیز منفی که در گذشته به شما گفته شده است یا بر شما انجام گرفته است، سرباز زنید و آن‌ها را به خدا واگذارید.

- کار خدا را که در زندگی شما انجام می‌شود، پذیرفته و با تمرکز بر او و بر سیرت و شخصیت او، با وی همکاری نمایید. بروعه‌ی او برای برآورده ساختن هدفش برای شما، اعتماد و توکل کنید.

"خداست که در شما برحسب رضامندی خود، هم اراده و هم فعل را به عمل ایجاد می‌کند." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:13).

## در آمرزش و بخشش خدا زندگي کنید

- خدا بخشش را براي تمام گناهان شما، عطا فرموده است (گذشته، اکنون و آینده). هر کارتان را که براي خدا ناپسند و آزارنده است، اعتراف کرده و از آن‌ها توبه کنید. با سرباز زدن از بخشش خویش، خود را در مقام قضاوت و داوري بالاتر از خدا قرار ندهید.

- داوري و قضاوت سخت و خشن، عليه خود را به‌کناري بگذارید و بپذیرید که شما کامل و عاري از گناه، آفریده نشده‌اید، تا زمانی که در پیشگاه مسیح حاضر شده و کاملاً به شباهت او دربیایید.

"اي حبيبان، الآن فرزندان خدا هستيم و هنوز ظاهر نشده است آنچه خواهيم بود؛ لکن مي‌دانيم که چون او ظاهر شود، مانند او خواهيم بود زیرا او را چنان‌که هست خواهيم دید. و هرکس که اين اميد را بر وي دارد، خود را پاک مي‌سازد، چنان‌که او پاک است." (رساله‌ي اول يوحنا 3و2:3).

### از اشتباهات، استفاده‌ي مثبت نماييد

- به‌خاطر داشته باشید که مي‌توانید از اشتباهاتتان، چیزهاي خوبي بياموزید، درست همان‌طور که مي‌توانید از خطايي ديگران هم درس بگیرید، و تصميم بگیری تا اشتباهاتتان را فرصت‌هايي براي آموختن درس‌هايي که بدان‌ها نياز داشته‌اید، بدانید.

- آنچه را که خدا مي‌خواهد از اشتباهاتتان به شما بياموزد، از او مسئلت کنید. به او گوش فرا دهید و از او بياموزید. سپس با رويکرد و رويه‌اي مثبت، به‌پيش روید و بينش‌ها و شناخت‌هايي را که کسب کرده‌اید، به‌مرحله‌ي اجرا و عمل درآورید.

"مي‌دانيم که به‌جهت آناني که خدا را دوست مي‌دارند و برحسب اراده‌ي او خوانده شده‌اند، همه‌ي چیزها براي خيريت (ايشان) باهم درکار مي‌باشند." (رساله‌ي پولس به روميان 8:28).

### ارتباطاتي پشتيباني‌کننده و مثبت را شکل دهید

- به‌خاطر داشته باشید که انسان‌هاي عيبجو، افرادي آزار دهنده هستند که احساس عدم کفايت خود را نسبت به ديگران در تلاش براي فرونشاندن درد عاطفي و احساس‌ي خود، به‌نمايش مي‌گذارند.

- وقت گذراندن با افراد منفي و عيبجو - چه اعضاي خانواده، چه دوستان و چه همکاران؛ را به حدّ اقل برسانید و به‌دنبال کسانی باشید که شما را از حيث احساس‌ي، عاطفي، روحاني و معنوي، تشويق و دلگرم مي‌کنند.

"با حکیمان رفتار کن و حکیم خواهی شد، اما رفیق  
جاهلان ضرر خواهد یافت." .  
(کتاب امثال سلیمان 13:20).

### هدفها و برنامه‌های واقعی را تنظیم و ضابطه‌مند سازید

- کمک دیگران را برای بازشناختن نکات قوت/ضعف خود،  
عطایایی را که خدا به شما بخشیده است و چیزهایی  
را که خدا شما را به انجام دادن آنها دعوت فرموده  
است؛ بطلبید.

- با روح دعا، برخی از اهداف دستیافتنی را که در  
حیطه‌ی توانایی و قدرت شما هستند، معین کرده و  
برای چگونگی به تحقق رسانیدن این هدفها،  
برنامه‌ریزی کنید.

"آیا نمی‌دانید آنانی که در میدان می‌دوند، همه  
می‌دوند، لکن یکنفر انعام را می‌برد.  
به این‌طور شما بدوید تا به کمال ببرید." .  
(رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 9:24).

### امیال قلبی خود را شناسایی کنید

- از چیزهایی که همیشه می‌خواسته‌اید انجام دهید، اما  
به دلیل ترس از شکست یا به سبب کمبود اطمینان به  
نفس، هرگز مبادرت به انجام آنها نکرده‌اید، فهرستی  
تهیه کنید.

- هر میل و اشتیاق را با خداوند، در میان بگذارید و  
از او تقاضا کنید تا تأیید فرماید که کدامیک از  
آنها از جانب او است و سپس مراحل را که برای  
رسیدن به آنها نیاز دارید، طرح کنید.

"در خداوند، تمتع ببر، پس مسألت دل تو را به تو  
خواهد داد." .

(کتاب مزامیر 37:4).

### برای موفقیت، برنامه‌ریزی کنید

- هر مانعی را که سر راه هدفها و امیال شما قرار  
دارند، پیش‌بینی کرده و برای غلبه بر آنها  
برنامه‌های راه‌بردی طرح کنید.

- به این فکر کنید که به هریک از اهدافتان دست پیدا  
می‌کنید و کارهایی را انجام دهید که خدا آنها را  
در قلب شما قرار داده است که انجام بدهید.

"[خدا] موافق دل تو به تو عطا فرماید و همه‌ی  
مشورتهای تو را به انجام رساند." .

(کتاب مزامیر 20:4).

### هر دستاورد و پیشرفت را گرامی بدارید

- احساس ارزش خویشتن و اعتماد به نفس شما با ارج  
گذاشتن بر هریک از دستاوردها و پیشرفت‌ها رشد  
خواهد کرد.

- با خداوند و انسان‌های مهم و برجسته در زندگیتان به‌خاطر چیزهایی که خدا و شما به‌همراه هم انجام داده‌اید، شادی و خوشی نمایید. کامیابی‌ها و موفقیت‌های خود را تأیید کرده و قدر آن‌ها را بدانید.

"به‌حضور یهوه خدای خود بخورید، و شما و اهل خانگی شما در هر شغل دست خود که یهوه خدای شما، شما را در آن برکت دهد، شادی نمایید." (کتاب تثنیه 12:7).

### به اظهاراتی که نتیجه‌ی معکوس می‌دهند، چه پاسخی می‌توان داد؟

آیا گاه احساس عدم کفایت، ترس و بیم یا ناامنی کرده‌اید، حتی آن هنگام که می‌دانید که نباید چنین احساسی داشته باشید؟ اگر چنین است، تنها نیستید. هنگامی که خدا نخستین‌بار با موسی سخن گفت، او آکنده از احساس عدم اطمینان و ترس بود. هنگامی که خداوند، موسی را به روبرو شدن با فرعون، دستور فرمود، وی با خدا وارد بحث و مشاجره شد. او احساس می‌کرد که برای آن کار، لیاقت و توانایی کافی ندارد، فکر می‌کرد که نمی‌تواند به‌خوبی سخن بگوید. اما خدا به آن بهانه، التفات نکرد. او به موسی چنین فرمود:

"کیست که زبان به انسان داد، و گنگ و کر و بینا و نابینا را که آفرید؟ آیا نه من که یهوه هستم؟ پس الآن برو و من با زبانت خواهم بود، و هرچه باید بگویی تو را خواهم آموخت." (کتاب خروج 4:11).

- اگر شما می‌گویید: «من هیچ کاری را نمی‌توانم به‌درستی انجام دهم.»

- خداوند می‌فرماید: «من قوت خود را به تو خواهم داد تا آنچه را که درست است، انجام دهی.»  
"قوت هرچیز را دارم در مسیح که مرا تقویت می‌بخشد."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).

- اگر شما می‌گویید: «من احساس می‌کنم که خیلی ضعیف و ناتوان هستم.»

- خداوند می‌فرماید: «هنگامی که تو درمانده هستی، قوت من کامل و بسنده است.»  
"فیض من تو را کافی است، زیرا که قوت من در ضعف، کامل می‌گردد."

(رساله‌ی دوم پولس به قرنتیان 12:9).



- **اگر شما می‌گویید:** «من احساس می‌کنم که در حدّ و اندازه‌ی این کار نیستم.»
- **خداوند می‌فرماید:** «به من تکیه کن، من قادر هستم.»
- "خدا قادر است که هر نعمتی را برای شما بیفزاید تا همیشه در هر امری کفایت کامل داشته، برای هر عمل نیکو افزوده شوید.".
- (رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 9:8).
- **اگر شما می‌گویید:** «من احساس می‌کنم که کسی مرا دوست ندارد.»
- **خداوند می‌فرماید:** «من تو را دوست دارم.»
- "با محبّت ازلی تو را دوست داشتم، از این جهت، تو را به رحمت، جذب نمودم.".
- (کتاب ارمیاء 31:3).
- **اگر شما می‌گویید:** «من نمی‌توانم خودم را ببخشم.»
- **خداوند می‌فرماید:** «من می‌توانم تو را بیامرزم.»
- "من هستم، من، که به خاطر خود خطای تو را محو ساختم و گناهان تو را به یاد نخواهم آورد.".
- (کتاب اشعیاء 43:25).
- **اگر شما می‌گویید:** «من آرزو می‌کردم که ای‌کاش هرگز به دنیا نمی‌آمدم.»
- **خداوند می‌فرماید:** «پیش از آن‌که به دنیا بیایی، من برای تو برنامه و نقشه داشته‌ام.»
- "قبل از آن‌که تو را در شکم، صورت بندم تو را شناختم و قبل از بیرون آمدنت از رحم، تو را تقدیس نمودم.".
- (کتاب ارمیاء 1:5).
- **اگر شما می‌گویید:** «من احساس می‌کنم که آینده‌ام، تیره و بدون امید است.»
- **خداوند می‌فرماید:** «من از آینده‌ای که برای تو دارم، باخبرم.»
- "خداوند می‌گوید: «فکرهایی را که برای شما دارم، می‌دانم که فکرهای سلامتی می‌باشد و نه بدی، تا شما را در آخرت امید بخشم.»" .
- (کتاب ارمیاء 29:11).

برنامه‌ي دعاي كتاب مقدسي شما  
رساله‌ي اول يوحنا 3:1 و 1:9  
رساله‌ي پولس به روميان 8:1 و 5:8  
كتاب ارمياء 31:3  
رساله‌ي دوم پولس به قرنتيان 10:12 و 3:5  
رساله‌ي پولس به افسسيان 2:10  
كتاب مزامير 16 و 139:15  
انجيل متي 6:26

براي راهنمايي بيشتر درباره‌ي اين عنوان، هم‌چنين  
عنوان‌هاي: سوء استفاده‌ي جنسي در دوران كودكي، وابستگي  
متقابل، رويه‌ي عيب‌جويي، افسردگي، خشونت خانوادگي،  
خانواده‌ي از هم‌گسسته، چرا بايد رنج و شرارت وجود داشته  
باشد؟، ترس، اميد، هويت، حس طرد شدگي، تجرد، پيش‌گيري از  
خودكشي، بدرفتاري كلامي و احساس، قرباني بودن را نيز  
مشاهده كنيد.

## اعتیاد به رابطه‌ی جنسی راهی به بیرون از هزار خم تقید

آیا شما به‌طور مستمر خود را گرفتار در دام اعتیاد جنسی می‌بینید؟ آیا امیدی برای رستن از این ورطه‌ی ویران‌گر زندگی، وجود دارد؟ کتاب مقدس ما را مطمئن می‌سازد که با خدا همه‌چیز ممکن است که تبدیل یک زندگی بی‌بندوبار و غیر اخلاقی به زندگی پرهیزگاران و پاک نیز، در شمول آن می‌باشد. (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:5).

### اعتیاد به رابطه‌ی جنسی چیست؟

- اعتیاد به رابطه‌ی جنسی، وابستگی مبرم و بی‌اختیار و اسارت‌گونه به تحریکات شهوانی است که حاصل آن، الگوهای زیان‌بار فکری و رفتاری می‌باشد.
- اعتیاد به رابطه‌ی جنسی، با مجموعه‌ای وسیع از اعمال و اشیاء (مجله‌ها، فیلم‌ها، اینترنت و کتاب‌فروشی‌های ویژه‌ی بزرگسالان) سروکار دارد.

### چگونه می‌توانید بدانید که به رابطه‌ی جنسی، اعتیاد دارید؟

- آیا فعالیت جنسی شما...  
پنهانی و خارج از حدومرزهای خداپسندانه است؟
- اگر چنین است، شما یک زندگی پشت پرده و مخفی نیز دارید.
- تهی، و ارتباطی بدون مهر و علاقه و آمیزش جنسی پوچ و خالی نسبت به همسرتان است؟
- اگر چنین است، شما علاقه‌ی جنسی به انسان‌ها را ارجحیت‌بندی می‌کنید.
- آزارنده و بدون خوشی برای خود و دیگران بوده و هردوی شما از آن مشمئز می‌شوید؟
- اگر چنین است، شما از دیگران، بهره‌کشی و خودتان را پست و خوار می‌کنید.
- تغییر خلق‌وخو و حال و عدم رویارویی با احساسات دشوار بوده و تنها درطلب مرمت سریع عاطفی و احساسی است؟
- اگر چنین است، شما از علاقه‌ی جنسی برای تسکین یا پرداختن به درد و رنج خود، استفاده می‌کنید.

اساسي و حياتي و نه يك گزينه بوده و شما با اين كار، نشان مي‌دهيد كه نمي‌توانيد بدون رابطه و علاقه‌ي جنسي، زندگي كنيد؟

- اگر چنين است، شما خود را مجاب مي‌كنيد كه رابطه‌ي جنسي، مهم‌ترين چيز در زندگي است.

"هرچيزي كه بر كسي غلبه يافته باشد، او نيز غلام آن است."

(رساله‌ي دوّم پطرس 2:19).

### سير چرخشي اعتياد به رابطه‌ي جنسي چيست؟

- **كنجكوي:** وسوسه‌ي ظاهراً بي‌زيان براي نگاه و توجه به موضوعات جنسي. (رساله‌ي يعقوب 1:14).

- **اعتياد:** انگيزشي تكرر شونده در مغز است. هنگامي كه يك شخص، انگيزشي برجسته را تجربه مي‌كند، غده‌ي آدرنال، هورمون اپينفرين را در جريان خون وي ترشح مي‌كند. هورمون اپينفرين، خاطرات عاطفي و احساس‌ي را در مغز، نقش و ثبت مي‌كند. اين خاطرات، جداي از تمايل شخص به فراموش كردن آن‌ها به ظاهر شدن خود، ادامه مي‌دهند.

"آنچه آدمي بكارده، همان را درو خواهد كرد."

(رساله‌ي پولس به غلاطيان 6:7).

- **خودارضايي مبرم و بي‌اختيار:** واكنش جنسي براي آسايش خود به جهت تسكين ناراحتي و عذاب عاطفي و احساس‌ي است. اين عمل، تبديل به بخشي از آيين رابطه‌ي جنسي مي‌گردد.

"نمي‌گذارم كه چيزي بر من تسلط يابد."

(رساله‌ي اول پولس به قرنتيان 6:12).

- **افزايش تدريجي:** نياز براي برانگيختن رابطه‌ي جنسي مهيج‌تر و قوي‌تر. (رساله‌ي پولس به افسسيان 4:19).

- **حساسيت‌زدائي:** تهيج و قوت، قابل‌پذيرش و بي‌انگيزه مي‌شود. (كتاب ارمياء 6:15).

- **برون‌ريزي:** اجبار براي ابراز و بيرون ريختن آنچه كه ديده و تصور شده است، به دليل آن‌كه تجربه‌ي عيني، خود ديگر ارضاء‌كننده نيست. (رساله‌ي پولس به غلاطيان 5:19).

- **ياس و نوميدي:** بيزاري و تنفر مطلق نسبت به رفتار و نااميدي محض نسبت به تغيير و تحول. (رساله‌ي پولس به روميان 7:15).

### كشمکش و تقلای فرد معتاد به رابطه‌ي جنسي چيست؟

هيچ‌كس به اندازه‌ي فرد معتاد به رابطه‌ي جنسي، در شرم، انزوا، و ترس از پوچي، زندگي نمي‌كند. اين معتادان، باور

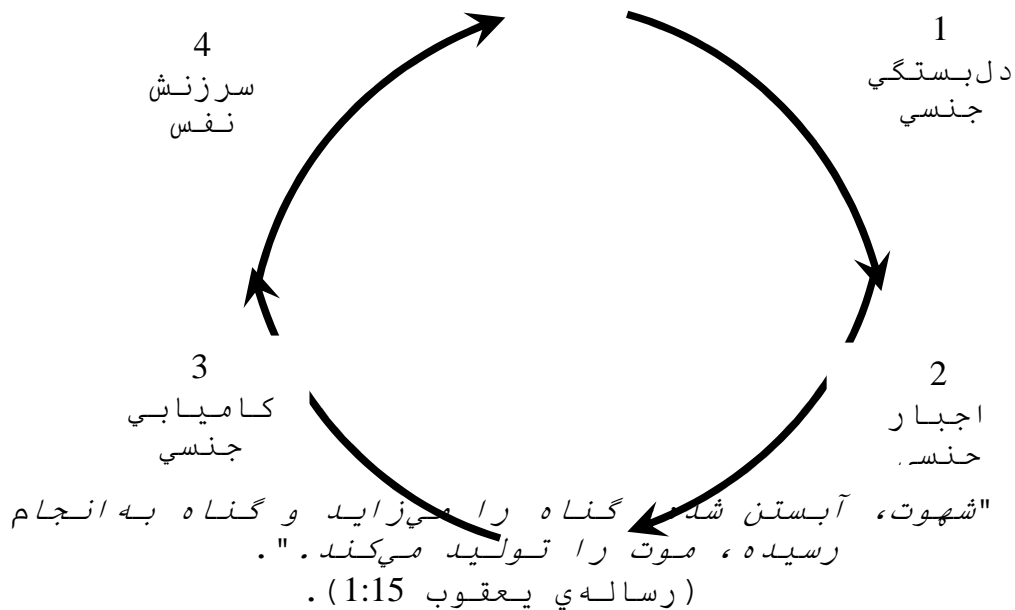
دارند که نمیتوانند به وضع موجود خود، کمکی بکنند. هربار که تسلیم وسوسه‌ی جنسی می‌شوند، چنگال محکم گناه، با قدرتی بیشتر قلب آنان را در سیطره‌ی خود نگاه می‌دارد. افراد معتاد به رابطه‌ی جنسی، اعتقاد دارند که تنها چاره برای تحقق نیازهای آنان به محبت و تسکین درد عاطفی و احساسی، انگیزش جنسی است. ذهن‌ها و بدن‌های این اشخاص، اسیر و در تسخیر علاقه و تقید به رابطه‌ی جنسی و سکس است. (رساله‌ی پولس به رومیان 7:19).

**احساس بی‌ارزش بودن:** «من نمیتوانم میل و انگیزه‌ی جنسی خودم را مهار کنم.» «من احساس شکست می‌کنم.» «من شخص خوبی نیستم.»

**عقب‌نشینی:** «من نمیتوانم به مردم، اعتماد کنم.» «اگر آنها بدانند که من چه کرده‌ام، از من متنفر خواهند شد.» «اگر آنها به شخصیت واقعی من پی ببرند، مرا از خود خواهند راند.»

**پندارهای نادرست:** «رابطه‌ی جنسی، برترین نیاز زندگی من است.» «سکس و رابطه‌ی جنسی، چاره‌ی نیاز من برای محبت است.» «رابطه‌ی جنسی، تسلاً و تسکین رنج و درد من است.»

## توالي و تسلسل مشکل چیست؟<sup>1</sup> درد



### 1. دل بستگی جنسی

حالتی خلسه‌وار و شهوانی که در آن دلمشغولی به رابطه‌ی جنسی، تبدیل به دارویی مسکن برای درد و رنج عاطفی و احساسی فرد معتاد می‌گردد.

### 2. اجبار جنسی

روال روزمره‌ی اجبارگونه و تشریفاتی، هیجان جنسی را بالا برده و انگیختگی جنسی فرد معتاد (پرسه زدن برای شکار جنسی، هرزه‌نگاری، عشوه‌گری و حرکات تحریک‌کننده) را تشدید می‌نماید.

### 3. کامیابی جنسی

احساس ازدست دادن کامل خویشتن‌داری که فرد معتاد، به عمل حقیقی آمیزش جنسی، مبادرت می‌ورزد.

### 4. سرزنش نفس

درپی این تجربه‌ی ازخودبی‌خودکننده‌ی آمیزش جنسی، شرم، سرزنش و نکوهش و ناامیدی؛ می‌تازند. فرد معتاد که با تنفر نفس و بی‌زاری از خود دست به گریبان است، تسکین می‌جوید و چرخه‌ی آمیزش جنسی با گریز به درون دل بستگی جنسی برای تغییر خلق‌وخوی؛ لانه‌ای همیشگی می‌گزیند.

## سبب و علت چیست؟

باورهای ما، رفتارهای ما را می‌زاینند. پیام‌هایی که در کودکی دریافت کرده‌ایم - به‌ویژه آن‌ها که مرتبط با ارزش، ارتباطات و امور جنسی ما هستند - اعتقادات و باورهای ما را شکل می‌دهند. این اعتقادات، قدرتمند هستند

و از آن‌ها اولویّت‌ها، انتخاب‌ها، عادت‌ها و منش‌ها و اعتیادهای ما بیرون می‌آیند.  
هرکس سه نیاز درونی برای محبت، توجه و امنیت دارد.<sup>2</sup>  
اگر در دوران کودکی، این نیازهای خداداد برآورده نشده باشند، باورهای شما کمبود دردناکی از احساس پرورده شدن را بازتاب می‌دهند و شما تلاش می‌کنید تا آن خلاءها را برطرف سازید. فرد معتاد به رابطه‌ی جنسی، اعتقاد دارد که علاقه‌ی جنسی، تسلاً دهنده و حمایت کننده است و این‌که تجربه‌ی جنسی، آن نیازها را برآورده خواهد ساخت. از آن‌جا که انسان‌ها قابل‌اعتماد نیستند، فرد معتاد، مخاطره‌ی ارتباط با يك فرد را نمی‌پذیرد، بلکه وارد رابطه با احساس و هوس می‌شود. انسان‌ها و اشیاء، صرفاً مورد استفاده‌ی انگیزشی و تحریک کننده دارند. از آن‌جا که علاقه و اشتیاق افراد معتاد، شهوت و هوس است، ارتباط و رابطه‌ی آنان همراه با شهوت و هوس می‌باشد.

### چاره در چیست؟

در ذهن هر شخص معتاد، يك بمب ساعتی جنسی، هم بدن و هم روح و روان را به نابودی تهدید می‌کند. با يك ترکیب درست برای شکستن رمز، شما می‌توانید خود را نجات بخشید.

#### شکستن رمز

ذهن هر فرد معتاد، با باورهایی دروغین، قفل شده است: شما درباره‌ی ارزش خود، ارتباطات خود و امور جنسی خود چگونه می‌اندیشید؟ اگر طرز تفکر شما غلط باشد، یافته‌های شما غلط خواهند بود و درپی آن، شیوه‌ی عملکرد شما هم اشتباه خواهد بود.

شما باید ذهن خود را با رمزینه‌ای درست، دوباره برنامه‌ریزی نمایید. هرروز و به‌مدت دوازده هفته حقائق دگرگون کننده‌ی درپی آمده را مطالعه کنید و به درگاه خدا دعا کنید تا قلب شما را بگشاید.

"حق، شما را آزاد خواهد کرد." .  
(انجيل يوحنا 8:32).

### نیاز شما به محبت

**باور دروغین:** «من دوست‌داشتنی نیستم. رابطه و آمیزش جنسی به من احساس مورد محبت بودن می‌دهد.» .  
**باور راستین:** شما دوست‌داشتنی هستید. خدا شما را دوست دارد.

- عیسی آنقدر شما را دوست داشته است که برای شما روی صلیب، مرده است. (انجيل يوحنا 3:16).  
- پدر آسمانی شما آنقدر شما را دوست داشته است که شما را در خانواده‌ی الهی خویش، پذیرفته است. (رساله‌ی اول یوحنا 3:1).  
نتیجه‌گیری:

رابطه‌ی جنسی و سکس، عشق و محبت نیست، محبت و عشق هم آمیزش جنسی نیست. رابطه‌ی جنسی، رابطه‌ی جنسی است. عشق و دوست داشتن، سرسپردگی به جهت جستار برترین‌ها و بهترین‌ها برای طرف مقابل است. به دلیل آنکه خدا به همین شیوه شما را دوست دارد، به شما قدرت می‌بخشد تا رابطه‌ی محبت‌آمیز دیگری را گسترش دهید که در آن، رابطه‌ی جنسی و سکس، جای‌گزین عشق نباشد. (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 13:5).

### نیاز شما به توجه

**باور دروغین:** «من بی‌ارزش هستم. رابطه‌ی جنسی کمک می‌کند تا احساس برجسته بودن و مورد توجه قرار داشتن کنم.» .

**باور راستین:** شما دارای ارزش هستید، خدا شما را ارزش بخشیده است.

- خدا شما را آفریده است. از این‌رو، شما ارزش دارید. (کتاب مزامیر 139:13).

- اگر شما مسیحی هستید، به دلیل آنکه مسیح در شما زندگی می‌کند، با ارزش هستید. (رساله‌ی پولس به کولسیان 1:27).

نتیجه‌گیری:

رابطه‌ی جنسی، به شما اهمیت و ارج و قرب نمی‌دهد. شما مورد توجه هستید به این خاطر که عیسی خود در درون شما است و شما را از قدرت خویش، بهره‌مند می‌فرماید. او سرچشمه‌ی قوت و منزلت شما است. (رساله‌ی دوم پطرس 1:3).



## نیاز شما به امنیت

**باور دروغین:** «کسی مرا نمی‌خواهد. رابطه‌ی جنسی درد  
عدم اطمینان و عدم امنیت مرا فرو می‌نشانند.»  
**باور راستین:** شما خواهان دارید، خداوند، شما را  
می‌خواهد.

- خداوند می‌خواهد تا در تمام زندگی، شبان شما باشد.  
- خداوند می‌خواهد تا در تمام زندگی، همراه و همگام  
شما باشد.

نتیجه‌گیری:

رابطه‌ی جنسی و سکس، به شما امنیت و اطمینان نمی‌دهد.  
امنیت و اطمینان راستین، تنها در ارتباط محبت‌آمیز با  
خداوند، یافت می‌شود. این امنیت و اطمینان، هرگز از شما  
گرفته نخواهد شد. (کتاب تثنیه 31:8).

## قانون رهایی و آزادی

بر چیزهای منفی، تمرکز نکنید.

هر بار که بر ترك دل‌مشغولی تمرکز می‌کنید، می‌خواهید  
که آن‌را بیشتر انجام دهید. زندگی زیر قانون اخلاق، هرگز  
شما را عوض نخواهد کرد. اگر شما تنها به آنچه نباید  
بکنید، تمرکز داشته باشید، به‌نحو قوی‌تری به‌سوی انجام آن  
کشیده خواهید شد.

- «من باید دست از فکر کردن به امور جنسی بردارم.»  
- «من نباید فیلم‌های هرزه‌ی جنسی را کرایه کنم.»  
- «من نباید برای رابطه‌ی جنسی به کسی تلفن بزنم.»  
(رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 15:56).

بر چیزهای مثبت، تمرکز کنید.

- یک هدف جدید

"من می‌خواهم تا از طریق هرآنچه می‌بینیم و انجام  
می‌دهم، شخصیت و سیرت مسیح را  
انعکاس دهم."

(رساله‌ی پولس به رومیان 8:29).

- یک اولویت جدید

"من هرآنچه لازم است، انجام خواهم داد تا دلی پاک و  
زندگی دگرگون شده‌ای داشته باشم."

(رساله‌ی پولس به رومیان 12:2).

- یک برنامه‌ی جدید

"من نه به قوت خود، بلکه به قدرت مسیح تکیه و  
توکل خواهم کرد."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).

## راه برون‌رفت از اعتیاد کجاست؟

هنگامی که شما به عیسی مسیح، در مقام خداوند و منجی  
خود، اعتماد و توکل می‌کنید، هویتی تازه می‌یابید. شما

تنها يك مخلوق خدا نيستيد، بلکه فرزند خدا، محسوب مي‌شويد. شما 'تقدیس شده ايد'، شما در خانواده ي او هستيد، شما طبيعت او را دريافت داشته ايد و شما سیرت و شخصیت او را بازتاب مي‌دهيد. مسير شما از مرگ، به زندگي، تغيير يافته است. از آنجا که گناه رابطه ي جنسي، به هيچروي انعكاسي از مسيح نيست، مي‌توانيد اطمینان داشته باشيد که او ازپيش، راهي براي بيرون آمدن شما مهيا فرموده است. مراحل درپي آمده، شما را در بالا آمدن از گودال اعتياد ويران‌گر، ياري خواهد نمود و شما را در راه دگرگوني، جايي که کمال و انجام، و آزادي و رهايي درانتظارتان هستند؛ قرار خواهد داد.

تصميم بگيريد که واقعاً خواهان آزاد شدن هستيد.

- «آيا من آماده هستم تا مسئولیت اعتياد خود را برعهده گيرم؟».

- «آيا من بيمار و خسته از اين اسارت هستم؟».

- «آيا من راغب به جنگ براي پيروزي هستم؟».

(رساله ي اول پطرس 1:13).

این افسانه و طلسم را که به کمک، نیاز نداريد، باطل و بي‌اثر کنید.

- «من اذعان مي‌کنم که از کنترل، خارج شده ام.».

- «من اقرار مي‌کنم که اعتياد جنسي من گناه است.».

- «من اعتراف مي‌کنم که نمي‌توانم خودم را عوض کنم.».

(کتاب مزامير 51:10).

به راز نهران سوء استفاده ي دوران کودكي، رسيدگي کنید. (برخي مي‌گویند که بیش از هشتاد درصد از معتادان به رابطه ي جنسي، مورد سوء استفاده ي جنسي قرار گرفته اند و بیش از نود درصد هم از لحاظ عاطفي و احساسی، مورد بد رفتاري بوده اند.)

- با يك دوست، گفت‌وگو کنید و از آن راز، خلاص شويد.

- با يك مشاور، صحبت کنید تا موضوعات سوء استفاده را درك کنید.

- با شخصي که مرتکب آن خطا شده است، در جايي امن صحبت کنید \_ رويارويي، منطبق بر کتاب مقدس است.

(انجيل متي 16 و 18:15).

تلاش خود را براي اقناع نیاز دروني از طريق ميل جنسي، تشخيص و تمیيز دهید.

- احتیاج شما براي محبت فداکارانه.

- احتیاج شما براي توجه و اهمیت.

- احتیاج شما براي امنیت و اطمینان.

(کتاب مزامير 51:6).

مصمم شويد تا به عیسی اجازه دهید تا نیازهایتان را برآورده فرماید.

- از او بخواهید تا شما را برای گناه ارادی شما بیامرزد.
- از او بخواهید تا به‌عنوان خداوند و منجی شخصی شما به زندگیتان وارد شود.
- از او بخواهید تا ژرفترین نیازهای درونی شما را برآورده فرماید.
- (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).
- زندگی خود را به عیسی خداوند، تقدیم کنید.
- بگذارید تا خواست او، اراده‌ی شما باشد.
- بگذارید تا خداوند، ارباب زندگی شما باشد.
- بگذارید تا مسیح، اختیار مطلق را در دست داشته باشد.
- (انجیل لوقا 24 و 23:9).

### گذرگاه به‌سوی پاکی و اخلاص، چیست؟

- خدا شما را به انجام هرچیزی که خوانده باشد، قدرت انجام آن‌را نیز به شما عطا می‌فرماید. هنگامی که خدا شما را به پرهیز از بی‌بندوباری جنسی دعوت می‌فرماید، شما قادر می‌سازد تا از آن دوری کنید. شما مجبور نیستید تا مثل یک زندانی در شکست‌های گذشته زندگی کنید. دعوت والای خود را به مسیر اخلاص و پاک‌دامنی، اعلان کنید:
- به یک گروه پاسخگو برای رسیدگی به مشکلات معتادان به روابط جنسی، بپیوندید.
- هر هفته به‌طور منظم در جلسات، حضور به‌هم رسانید و درباره‌ی موضوعات، به‌طور خاص صحبت کنید.
  - رهنمودها و اهداف واقع‌بینانه را برای خود قرار دهید.
  - هر بار که مرتکب لغزش می‌شوید، آن‌را اقرار و اذعان کنید.
- (کتاب جامعه 10 و 9:4).

خطوط مرزی محدوده‌های ممنوعه را مورد حمایت، قرار دهید.

- به کمک یک شریک پاسخ‌گویی، فهرستی از وقت‌هایی که در زندگی روزمره‌ی خود - مکان‌های مختلف خانه، در اجتماع، یا در اینترنت - با وسوسه مواجه هستید، تهیه کنید.
- با شریک پاسخ‌گویی خود، راه‌هایی را برای شکستن آن روزمره‌گی‌ها و قرار دادن محدوده‌ها (مواردی هم‌چون نصب برنامه‌ی نرم‌افزاری فرابینی در رایانه‌ی خود، یا تغییر جدول زمان‌بندی)، برای پرهیز از موقعیت‌های وسوسه‌آمیز، ایجاد کنید.

- با اجازه دادن به شريك پاسخ‌گويي خود براي اين‌كه از شما درباره‌ي رفتارهاي‌تان، سؤال كند و درصورت نياز، تغييرات بيشتري را در زندگي روزمره‌ي شما براي دوري از وسوسه ايجاد كند؛ الگويي منظم و مرتب را برقرار سازيد.
- (كتاب امثال سليمان 27:12).
- خودتان، منزلتان و محلّ كارتان را از تمام چيزها و اقلام اعتيادآور جنسي، پاك و رها سازيد.
- تمام هرزه‌نگاره‌ها را به‌دور اندازيد.
- تمام اسباب و لوازم زنانه [مردانه] و شهوت‌انگيز را نابود كنيد.
- تمام نشاني‌ها و شماره تلفن‌هاي مربوط به ارتباطات جنسي را ازبين ببريد.
- (كتاب اشعيا 17 و 1:16).
- هنگامي كه هرروز، وسوسه به شما هجوم مي‌آورد، با قدرت مسيح، متحد شويد.
- «خداوندا، من به تو تكيه مي‌كنم كه فديه‌دهنده‌ي من باشي.»
- «خداوندا، من به تو وابسته مي‌شوم كه رهاننده‌ي من باشي.»
- «خداوندا، در ضعفايم به قوت تو محتاجم.»
- (رساله‌ي دوم پولس به قرنتيان 12:9).
- عادت‌هاي مثبت‌ي از انضباط، همچون نرمش، ورزش، خواب منظم و سرگرمي‌هاي جديد را بر خود گيريد.
- فهرستي از فعاليت‌هاي سالم‌ي كه دوست داريد انجام دهيد، تهيه نماييد.
- هنگامي كه وسوسه مي‌شويد، تصميم بگيريد تا يكي از موارد ي را كه در فهرست وجود دارد، انجام دهيد.
- نامه‌اي بنويسيد، به دوستي تلفن بزنيد يا به كسي كه نيازمنند است، كمك كنيد.
- (كتاب امثال سليمان 10:17).
- اندیشه‌ي خود را به تعمق و به‌خاطر سپردن كلام مقدس خدا، سرگرم سازيد.
- هرروز، فصلي از عهد جديد را مطالعه كنيد.
- فصل ششم رساله‌ي پولس به روميان را هفته‌اي يكبار مطالعه كنيد.
- هرروز، رساله‌ي پولس به كولسيان 5 تا 3:1 را بخوانيد و رساله‌ي پولس به فيليپيان 9 و 4:8 را به‌خاطر بسپاريد و حفظ نماييد.
- (رساله‌ي يعقوب 1:21).
- خداوند، هرگز به شما نمي‌گويد تا از شهوتراني دست برداريد، بدون آن‌كه قدرت اين كار را به شما عطا نمايد.

نقطه‌ي آغاز پيروي، به‌خاطر دانستن اين حقيقت است که آن هنگام که فکري شهواني در ذهن شما جرقه مي‌زند، بايد آن فکر را به جاي ديگري بفرستيد يا آن را جاگزين نماييد. شما تنها کسي هستيد که تعيين مي‌کند تا چه مدت با يك فکر سرگرم بوده و از آن لذت ببريد. با خود پيمان ببنديد که اجازه ندهيد تا افکار ناپاک و غيراخلاقي در قلب شما ساکن شوند.

(کتاب ايوب 31:1).

با مسيح، عهد کنيد تا در فکري ناپاک و پليد، ساکن نباشيد. با مسيح پيمان ببنديد تا در پاكي و اخلاص قلب، زندگي کنيد.

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما  
رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 7 و 3:4  
انجیل متی 5:28  
کتاب ایوب 31:1  
رساله‌ی پولس به کولسیان 3:5  
کتاب مزامیر 25:15  
رساله‌ی پولس به غلاطیان 8 و 7:6  
رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 13:10  
رساله‌ی پولس به رومیان 2:12  
رساله‌ی پولس به فیلیپیان 8:4

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: زنا، سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی، قرار  
عشقی با جنس مخالف، بخشش و آمرزش، حسّ تقصیر، عادت‌ها و  
منش‌ها، همجنس‌گرایی، امید، هویت، دروغ و ناراستی،  
سلطه‌طلبی، مشاوره‌ی پیش‌از ازدواج، بهبود و التیام تجاوز  
جنسی به عنف، حسّ طرد شدگی، ارزش خویشتن، اخلاص و تقوا  
در رفتارهای جنسی، تجرّد، قربانی بودن را نیز مشاهده  
کنید.

## اخلاص و تقوا در رفتارهاي جنسي ايجاد تعادل ميان هوس جنسي و پاكدامني

همه‌ي ما قهرمانان خود را دوست داريم. در هر نسل و در هر فرهنگ، به قهرماناني نياز داريم - قهرماناني که آن‌چه را ادعا مي‌کنند، دارند، آن‌چه را وانمود مي‌کنند، نشان مي‌دهند، براساس گفته‌هايشان، رفتار مي‌کنند و باريکبين و حساس هستند. قهرمانان حقيقي، با اخلاص و درست‌کردار هستند و ارزش الگو بودن را دارند. اميد را در قهرماناني مي‌يابيم که از کنار گودال‌هاي فريبنده‌ي بي‌بندوباري گذر مي‌کنند و مشتاق هستند تا عليرغم فشار، ايستادگي کنند - قهرماناني که پاي‌بند قانون و ضابطه هستند، بي‌آن‌که به فشارها وقعي بگذارند، و ايمان راسخ خود را نمي‌فروشند. قهرمانان راستين، اگرچه کامل و بي‌نقص نيستند، اما متعهد شده‌اند تا مسير اخلاص و پاكي روحاني و معنوي، عاطفي و احساسی و جسماني و بدني را پيروي کنند که اخلاص در رفتارهاي جنسي نيز در شمول آن است.

### پاكي و تقوای جنسي چيست؟

- پاكي و تقوای جنسي، زندگي مستمر برپايه‌ي والاترين معيارهاي اخلاقي - استمرار بر محافظت اندیشه، اراده و احساسات و عاطفه در برابر ناپاكي و پليدي جنسي است. (کتاب امثال سلیمان 10:9).
- اخلاص و تقوا، به‌معنای کاملیت، یکپارچگی و دوري از ریاکاری است. (کتاب امثال سلیمان 11:3).<sup>1</sup>
- اخلاص و تقوای جنسي، روراست بودن چه در تاریکی و چه در روشنایی - و نه دودلي با پندار، گفتار و کردار متناقض؛ مي‌باشد. شخص عاري از اخلاص و تقوا: "مرد دودل در تمام رفتار خود ناپایدار" است. (رساله‌ي يعقوب 1:8).

### در قلب خدا نسبت به نزديکي و صميميت جنسي چه مي‌گذرد؟

براي دريافتن و فهم خواست قلبي خدا در رابطه با ارتباطات سالم جنسي، لازم نيست تا آيات کتاب‌مقدس را زيور و کنيد. در دومين فصل از کتاب پيدایش، چهار نکته را که به نقشه و برنامه‌ي او اشاره مي‌کنند، مي‌يابيم و اين طرح اوليه که در عهد جديد نيز تکرار شده است، حکايت

از اشتیاق خدا برای ما دارد که آنرا درست بفهمیم!  
(انجیل متی 5 و 19:4).

- مرد و زن، خانواده‌ای جداگانه را از والدین خود،  
تشکیل می‌دهند.

"از این سبب، مرد، پدر و مادر خود را ترك  
می‌کند..."

(کتاب پیدایش 2:24).

- زوجی که باهم ازدواج کرده‌اند، در پیوستگی، یگانگی  
و پیمان با یکدیگر به‌عنوان اولویّت رابطه‌ی خود،  
خواهند ماند.

"...با زن خویش، خواهد پیوست..."

(کتاب پیدایش 2:24).

- 'ایکتن بودن' ارتباط جنسی، پس از ازدواج شوهر و  
زن که حکم خدا است، آغاز خواهد شد.

"... و یکتن خواهند بود."

(کتاب پیدایش 2:24).

- نزدیکی و صمیمیت جنسی و احساسی و عاطفی در  
ازدواج، میان شوهر و زن، باز و آسیدپذیر خواهد  
بود.

"آدم و زنش، هردو برهنه بودند و خجلت نداشتند."

(کتاب پیدایش 2:25).

### **تفاوت میان عشق و هوس، در چیست؟**

آن هنگام که شیفتگی و شیدایی به هوسی بی‌تابانه، از  
دري وارد می‌شود، بی‌گناهی و معصومیت، از در دیگر، بیرون  
می‌رود. آن‌گاه آن‌چه را که شما عشق می‌پندارید، بدل به  
شهوت... گمان باطل از صمیمیت راستین... تقلب و جعل عشق  
پایدار که رابطه را حفظ می‌کند؛ می‌گردد. بسیار دیر هنگام،  
لیکن خواهید فهمید که میان هوس و عشق، تفاوت از زمین تا  
آسمان است. انجیل متی 5:28، چنین می‌گوید: "هرکس به زنی  
نظر شهوت اندازد، همان‌دم در دل خود با او زنا کرده  
است."



### شهوت:

گذرا است

ناگهانی است

پیش‌رونده است

خودخواهی است

غیرقابل اعتماد است

اعتماد است

ناشکیبا است

هوسی مهارناشدنی است

شده است

ازنگر عاطفی و احساسی، کم‌ژرفا است

عاطفی و احساسی، ژرف است

برپایه‌ی خیال است

است

آکنده از غلیان احساسات است

از متانت و وقار است

به‌وسیله‌ی هوس، انگیزته می‌شود

شخص، انتخاب می‌شود

بر ظواهر تمرکز دارد

درونی تمرکز می‌کند

بر توجیه غلط، بنا شده است

درست، بنا شده است

به‌خاطر به‌دست آوردن شادی انجام می‌شود

بخشیدن شادی انجام می‌شود مشتاق گرفتن و به‌چنگ

آوردن است راغب به دادن و بخشیدن است

(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:5).

اول پولس به قرنتیان 8 تا 13:4).

### حدّ نهایت، تا کجا است؟

خدا رابطه‌ی جنسی را برای کسب لذّت در مرزهای مستحکم ازدواج، مقرر فرموده است. اگر لذّت، هدف باشد، پرسش شماره‌ی یک درباره‌ی رابطه‌ی جنسی و سکس (خارج از چهارچوب ازدواج)، این است که حدّ نهایت تا کجا است؟ آن وقت که گرفتن دست‌ها یا بوسیدن معمولی دیگر به شعله‌ی هوس، دامن نمی‌زند، 'قانون بازده کاهشیابنده'، دیگر اعتباری ندارد و رنگ می‌بازد. اگر هوس و شور جنسی، هدف باشد، آن‌گاه عمل نزدیک و صمیمانه‌ی جنسی بیش‌تری برای رسیدن به آن سطح لذّتی که پیش‌تر تجربه شده است، لازم می‌باشد. این روند پیش‌رونده به‌وسیله‌ی خدا در ما به ودیعت گذاشته شده است و هدف آن بوده است که به‌سوی تعالی و اوج یگانگی جنسی در ازدواج، رهنمون باشد. جدا از رابطه‌ی زناشویی میان یک مرد و یک زن، خدا هرگز نه یگانگی جنسی را مجاز

شمرده است و نه مبادرت به انگیزش جنسی را مورد چشم‌پوشی و بخشش، قرار می‌دهد. (رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 4:3).

در پیشرفت و گذر از تماس و نوازش (از درآغوش گرفتن تا نگاه داشتن دست‌ها تا بوسیدن و تا عمل نهایی آمیزش جنسی)، شما خطّ قرمز را در کجا می‌دانید؟ هرگز قدرت شور و هوس جنسی را دست‌کم نگیرید!

موارد درپی آمده را درنگر داشته باشید:

- بهترین رویکرد، تعهّدي دوجانبه است: هرگز هیچ قسمت از بدن طرف مقابل را که با لباس کامل شنا، پوشیده می‌شود، لمس و نوازش نکنید.

- بهترین تصویر ذهنی، این است که: "آیا کسی آتش را در جامه‌ی خود بگیرد و جامه‌اش سوخته نشود؟". (کتاب امثال سلیمان 6:27).

- بهترین پرسشی که می‌توان پرسید، این است که چه مراحل را می‌توانید طی کنید در عین حالی که خدا جلال می‌یابد؟ دوره‌ی پیش‌رونده‌ی را آغاز نکنید که می‌تواند آتشی را برافروزد - آتشی که با قانون هم خاموش نمی‌تواند شد! **توجه:** از آنجا که بوسه‌ی شهوانی و تماس زبان‌ها [بوسه‌ی فرانسوی] می‌تواند سبب انگیزش عمل جنسی شود، بسیاری از زوج‌هایی که هنوز رسماً ازدواج نکرده‌اند، این عمل را محدود می‌کنند.

- بهترین قسمت از کلام مقدّس خدا در این ارتباط، رساله‌ی پولس به افسسیان 5:3 است: "زنا و هر ناپاکی و طمع، در میان شما هرگز مذکور هم نشود، چنان‌که مقدّسین را می‌شاید."

## گام‌هایی عملی برای اخلاص و تقوای جنسی<sup>2</sup>

بسیاری از تصمیمات، باید پیش‌از نیاز به آن‌ها گرفته شوند. این درگرو دانستن نتیجه‌ی پایانی است که شما مشتاق آن هستید و سپس پیش‌از موعد مقرّر، خود را متعهّد به برنامه و نقشه‌ی برای دست یافتن به آن بکنید. در غیر این‌صورت، در تب و گرمای آن لحظه، واکنش نشان می‌دهید و بعدها با تأسّف و حسرت، خواهید فهمید که تصمیم اشتباهی گرفته بودید. مسیر درپی آمده، به شما کمک می‌کند تا از ورطه‌ی دلکش و فریبنده‌ی بی‌عفتی جنسی، اجتناب کنید و اخلاص روح، روان و جسم را دنبال می‌کند که شما را یاری می‌کند تا از زندگی سرشار از رضایت و اقناع حقیقی که خود خدا برای شما فراهم نموده است، لذّت ببرید.

نذر و پیمان خود را بنویسید - و چهارچوب آن را درنگر بگیرید - که از امروز به بعد، در مورد مسائل جنسی، پاک و پرهیزگار باشید.

- التزام و تعهد خود را با فردي كه به او اعتماد داريد و خداوند را مي‌شناسد، درميان بگذاريد. (كتاب جامعه 5:4).

دوستاني را بيابيد كه تعهد و التزامي مشابه دارند.  
- پرهيز و خودداري از رابطه جنسي و سكس، دركنار دوستان نزديكي كه به پيمان و نذر مشابه شما، ارج مي‌نهند، آسان‌تر خواهد بود. (رساله ي پولس به فيليپيان 2:2).

براي يك شريك پاسخ‌گويي، دعا كنيد.  
- از كسي كه به شما اهميت مي‌دهد - فردي كه عميقاً به او احترام مي‌گذاريد - بخواهيد تا شما را درمورد امور جنسي، پاسخ‌گو نگاه دارد. درحالت آرماني، اين شخص، بايد بزرگتر از شما باشد - كسي كه سؤال‌هاي صادقانه و از سر خلوص، خواهد پرسيد و حقيقت را با زباني محبت‌آميز، خواهد گفت. (رساله ي پولس به افسسيان 4:15). با آن شخص، به‌طور منظم و پيوسته، ديدار كنيد. (كتاب امثال سليمان 27:6).  
راه‌كاري مبتكرانه را براي مقابله با محرّك‌هاي جنسي، گسترش دهيد.

- در خانه ي دوست پسر يا دوست دختر خود، با او تنها نمانيد. به اتاق خواب او نرويد. اگر چالش جنسي شما، اينترنت است، از يك فيلتر اينترنتي استفاده كنيد، اگر مشكل شما مسائل جنسي در تلويزيون است، از سرويس قفل‌كننده، استفاده نماييد. از خدا بخواهيد تا شما را ياري كند تا در مسير او باقي بمانيد. (كتاب امثال سليمان 4:14).

فهرستي از هدف‌هايي كه براي زندگي داريد، تهيه كنيد.  
- هدف‌هاي هم‌كوتاه‌مدت و هم‌بلندمدت، تعيين كنيد. به درگاه خدا دعا كنيد تا دل شما را با كاري براي‌تان تدارك ديده است، به جنبش آورد. (رساله ي پولس به افسسيان 2:10).

يك حلقه، دست‌بند يا گردن‌بند اخلاص و نجابت را همراه داشته باشيد كه يادآور سرسپردگي و تعهد شما باشد.

- يك شيء ملموس مي‌تواند يك يادآور روحاني و معنوي التزام شما به پاكي و تقواي جنسي باشد. (كتاب مزامير 61:8).

نامه ي عاشقانه‌اي به شريك آينده ي زندگي خود بنويسيد.  
- به او بگوييد كه چرا تصميم گرفته‌ايد تا خود را نجات بخشيد و اخلاص و تقوا چه مفهومي براي شما دارد. نامه را امضاء کرده و تاريخ بنويد، سپس نامه ي خود را ماهي يكبار بخوانيد. (رساله ي عبرانيان 13:4).

به تعالیم کلیسای خود، تکیه کنید.  
- تقریباً تمام کلیساها و حتی بسیاری از مذاهب دنیا، ارزش صیانت از اخلاص و تقوای جنسی را تعلیم می‌دهند. ایمان روحانی و معنوی، انگیزه‌ای قوی برای انجام کار درست است. (رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 16:13).

## اگر کار از کار گذشته باشد، آنوقت چه باید کرد؟

اگر شما مجرد هستید و دیگر دختر یا پسر (باکره) نیستید، خدا هنوز هم مشتاق است تا شما یک زندگی پراز تقوا و اخلاص در امور جنسی داشته باشید. شما می‌توانید 'بکارت ثانویه' داشته باشید. اگر شما به خدا اجازه دهید، او می‌تواند به شما قدرت دهد تا بر گذشته، غلبه داشته باشید. از این نقطه به بعد، خود را برای کسی که خدا او را برای شما نجات داده است، حفظ کنید. "ای خدا، دل ظاهر در من بیافرین." (کتاب مزامیر 51:10).

گذشته‌ی شما مهم نیست، اکنون، زمانی است که خود را به اخلاص و پرهیزگاری جنسی، متعهد سازید: دیگران را دعوت کنید تا به همراه شما در جاده‌ی پاکی و تقوای جنسی، گام بردارند. (کتاب جامعه 10 و 9:4). هرگز خود یا دلداری خود را در موقعیت وسوسه‌انگیز قرار ندهید. (رساله‌ی پولس به رومیان 6:13). به خدا اعتماد کنید تا آن‌که نیاز شما را به محبت در آینده برطرف فرماید. (کتاب مزامیر 143:8). به عوض استفاده کردن از دیگران، با آن‌ها لذت ببرید. (رساله‌ی پولس به رومیان 10 و 9:12). به روابطی وارد شوید که آکنده از اخلاص و تقوای جنسی باشد. (رساله‌ی اوّل پطرس 1:22). از توجیه هرگونه بی‌عفتی و ناپاکی جنسی، سرباز زنید. (انجیل متی 26:41). خود را از افراد اغواگر و وسوسه‌کننده، دور نگاه دارید. (رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 15:33). از طریق کلام مکتوب خدا، ذهن خود را تبدیل دهید. (کتاب مزامیر 119:11).

به مسیح که در شما زندگی می‌کند، تسلیم شوید، به او اعتماد کنید تا در شما یک زندگی پرهیزگارانانه و خالص را پدید آورد. (انجیل یوحنا 15:5). شما نمی‌توانید راهی را که خدا برای شما مقرر فرموده است، به سرانجام برسانید، مگر آن‌که به او پیوند خورده باشید و در وابستگی به او زندگی کنید. اگر به مسیح که

در شما زندگی می‌کند، اجازه دهید که از طریق شما خود را متجلی فرمایید، او شما را قدرت خواهد بخشید تا اخلاص و تقوای جنسی داشته باشید.

## يك پیمان‌نامه تهیه کنید

من قول می‌دهم که...

- به خودداری و پرهیز جنسی، عمل کنم.
- با کسانی ملاقات کنم که به اخلاص و تقوای جنسی، وفادار و سرسپرده هستند.
- محدوده‌های رابطه‌ی جنسی را برقرار کرده و در آن محدوده‌ها باقی بمانم.
- با دوست پسر یا دوست دخترم در اتاق خواب، در خودرو متوقف یا هر جای مخاطره‌آمیز دیگری تنها نمانم.
- از چشمانم، ذهنم و قلبم در برابر ناپاکی و بی‌عفتی جنسی، مواظبت کنم.
- از هیچ نوشیدنی الکلی یا ماده‌ی مخدّری که توان دفاعی مرا تضعیف می‌کند، استفاده نکنم.
- به هرزه‌نگاری‌ها نگاه نکنم و به اتاق‌های گفت‌وگویی جنسی اینترنتی وارد نشوم.
- این فهرست را از آن خود بدانید و حداقل، هفته‌ای یکبار آن را بخوانید و نذر و پیمان خود را با خدا، تازه کنید.

"ای عزیزان، چون این وعده‌ها را داریم، خویشتن را از هر نجاست جسم و روح طاهر بسازیم و قدّوسیت را در خداترسی به‌کمال رسانیم."

(رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 7:1).

### برنامه‌ی دعای کتاب مقدّسی شما

رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 7 و 5 تا 4:3

رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 20 تا 10، 18 و 9:6

کتاب امثال سلیمان 32 و 27:6

رساله‌ی به عبرانیان 4:13

رساله‌ی پولس به افسسیان 3:5

رساله‌ی پولس به غلاطیان 8 و 7:6

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین عنوان‌های: ترمیم و بهبودی آلام حاصل از سقط جنین، زنا، سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی، قرار عشقی با جنس

مخالف، طلاق، حسّ تقصیر، همجنس‌گرایی، امید، هویت، دروغ و ناراستی، سلطه‌طلبی، تربیت فرزند، بارداری ناخواسته، مشاوره‌ی پیش‌از ازدواج، بهبود و التیام تجاوز جنسی به عنف، ارزش خویشتن، تجرد را نیز مشاهده کنید.

45

## تجرد

چگونه می‌توان مجرد، و درعین‌حال، راضی و اقناع بود

او به جشن عروسی می‌رود \_ همیشه به‌عنوان میهمان و نه به‌عنوان یک داماد، چراکه او عروس و همسری برای خود ندارد. برخی از افراد جامعه‌ای که او در آن زندگی می‌کند، او را فردی متفاوت می‌دانند \_ وصله‌ی ناجوری که هم‌رنگ جماعت نیست. اما او باهوش است، قدرت و نفوذ کلام دارد، و می‌تواند بیش‌از هرکس دیگر، در مباحثات اجتماع خودش، نقش ایفاء کند. او مردی راضی و مطمئن است که می‌داند کیست و چه می‌خواهد. علی‌رغم این‌که او گاه تنهایی و اشتیاق شدیدی را تجربه می‌کند، با این‌حال، هرگز مسیر خود را به‌سوی ورطه‌ی ناخشنودی و ناخرسندی، کج نمی‌کند. او کیست؟ این مرد مجرد، عیسی است.

### مجرد بودن به چه معنا است؟

زندگی مجردی، فرصت‌های ویژه‌ای را فراهم می‌آورد. برخلاف تصور کلیشه‌ای درباره‌ی تجرد، افراد مجرد بی‌شماری زندگی شاد، سرشار از رضایت و سودمندی دارند.

تجرّد، وصف حال هر مرد یا زن در سنّ ازدواج است که ازدواج نکرده باشد. سه طبقه‌بندی برای انسان‌های مجرد، وجود دارند:

- تجرّد برای تمام عمر
- بزرگسالانی که هرگز ازدواج نمی‌کنند.
- تجرّد برای يك دوره‌ي محدود
- بزرگسالانی که زمانی در آینده ازدواج خواهند کرد.
- تجرّد دوباره
- بیوه‌ها، یعنی کسانی که همسرشان ازدنیا رفته است.
- مطلقه‌ها، یعنی کسانی که پیوند زناشویی آنها فسخ شده است.
- متارکه کرده‌ها، یعنی کسانی که هنوز زن و شوهر هستند، اما به دلیل ترك همسر، زندانی بودن، شغل یا خدمت نظامی با شريك خود زندگی نمی‌کنند.

### **افسانه‌های دروغین درباره‌ی تجرّد چه هستند؟**

**افسانه‌ای که می‌گوید هرگز ازدواج نکنید:** «بهترین چیز از دید خدا، ازدواج است. مجرد ماندن هم در درجه‌ی دوّم ارزش است.»

**حقیقت:** بنابر کلام مقدّس خدا، ازدواج، بهترین چیز برای کسانی است که خدا آنها را دعوت به ازدواج فرموده است و تجرّد، بهترین چیز برای آنانی است که خدا آنها را به مجرد بودن، فراخوانده است. تجرّد، به بهترین حالت برای دعا و پرستش جدایی‌ناپذیر از خداوند، اشاره دارد.

**افسانه‌ای که می‌گوید متارکه کنید:** «زندگی در برزخ، افتضاح است - هر تصمیمی، بهتر از تصمیم نگرفتن می‌باشد.»

**حقیقت:** خدا می‌خواهد تا ما بیاموزیم که در هر شرائطی راضی و خشنود باشیم و با بردباری برای زمان کامل او انتظار بکشیم.

"آموخته‌ام که در هر حالتی که باشم، قناعت کنم."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:11).

**افسانه‌ای که می‌گوید طلاق بگیرید:** «همه‌ی چیزی که تو احتیاج داری، يك شريك زندگی دیگر است. آن‌گاه دوباره اقناع و کمال را خواهی یافت.»

**حقیقت:** اگر شما مسیحی هستید، خداوند، شريك زندگی شما است و تنها او می‌تواند رضایت و کمال واقعی را به شما ارزانی دارد.

"در وی ازجهت جسم، تمامی پری الوهیت ساکن است. و شما در وی تکمیل شده‌اید که سر تمامی ریاست و قدرت است."

(رساله‌ی پولس به کولسیان 2:9 و 10).

**افسانه‌ای که می‌گوید مجرّد بمانید:** «از آن‌جا که خدا از خانواده برای بنای شخصیت استفاده می‌نماید، اگر مجرّد بمانی، هرگز بالغ نخواهی شد.»<sup>1</sup>

**حقیقت:** وضعیت تأهل شما، میزان و درجه‌ی بلوغ شما را تعیین نمی‌کند. هنگامی که شما ایمان می‌آورید، خدا کار به بلوغ رسانیدن شما را انجام می‌دهد.

"او که عمل نیکو را در شما شروع کرد، آن را تا روز عیسی مسیح به‌کمال خواهد رسانید."

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 1:6).

### فکر دل خدا درباره‌ی تجرّد چیست؟

بنابر فصل هفتم رساله‌ی اول پولس به قرنتیان:  
**تجرّد...**

- حالتی نیکو است. (آیه‌ی 1).
  - هدیه‌ای از جانب خدا است. (آیه‌ی 7).
  - حالتی خوب برای بیوه‌ها است. (آیه‌ی 8).
  - وضعیت‌ی است که اگر جدایی رخ دهد و آشتی امکان‌پذیر نباشد، باید در آن باقی ماند. (آیه‌ی 11).
- اشخاص مجرّد...**

- می‌توانند با دل‌نگرانی کمتر، با بحران‌ها و دشواری‌های دنیوی، روبرو شوند. (آیه‌ی 26).
- نباید در جست‌وجوی شریک زندگی برآیند، بلکه باید به دنبال رابطه‌ای عمیق‌تر با خدا باشند. (آیه‌ی 27).
- با معضلات کمتری در زندگی روبرو می‌گردند. (آیه‌ی 28).
- می‌توانند با فراغ بال بیشتر و مصمّم‌تر بر کسب رضایت و خشنودی خداوند، تمرکز کنند. (آیات 32 تا 34).
- می‌توانند وقف و سرسپردگی جدایی‌ناپذیر به خداوند داشته باشند. (آیه‌ی 35).
- حقّ و آزادی ازدواج را دارند. (آیه‌ی 36).
- بیوه‌هایی هستند که از اینکه ازدواج نکرده‌اند، راضی و خوش‌حال هستند. (آیه‌ی 40).

### چگونه می‌توانید از تجرّد خود، خرسند و راضی باشید؟

یافتن مسیر رضایت و اقناع، مهم‌ترین، و گاه برجسته‌ترین چالش زندگی فرد مجرّد است. هنگامی که شما به خدا اجازه می‌دهید تا هدف خویش را در زندگی شما محقق فرماید، به‌جای دنبال کردن اهداف خودتان، سفر



هیجان‌انگیزی را در راه دگرگونی - سفری که خود خدا همراه وفادار شما است؛ آغاز کرده‌اید.

"دین‌داری با قناعت، سود عظیمی است." .

(رساله‌ی اوّل پولس به تیموتاؤس 6:6).

آنچه در پی آمده‌اند، برخی از تفکّرات کلیدی درباره‌ی خرسند و راضی بودن هستند:

دشواری را اعتراف کنید. اذعان کنید که...

... شاید ناخرسند، خشمگین، سرخورده و تنها هستید.

... شاید مشتاق ازدواج کردن هستید.

... خدا حقّ دارد تا به زندگی شما نظم و ترتیب دهد.

(کتاب ارمیاء 10:23).

بر ذهنیت 'امرغ همسایه غاز است'، غلبه کنید.

ازدواج...

... علاج تنهایی نیست.

... ارزش خویشتن را تأمین نمی‌کند.

... چاره‌ی افسردگی نمی‌باشد.

... امنیت را به وجود نمی‌آورد.

(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).

دلی شکرگذار را بپرورانید. قدردان آزادی برای...

... رسیدن به آرزوهایتان باشید.

... خطر کردن باشید.

... استفاده از وقت خود، آن‌گونه که نیاز دارید،

باشید.

... جنب‌وجوش باشید.

... داشتن کنترل بیشتر بر برنامه‌ریزی‌های مالی

باشید.

... پروراندن ارتباطات متعدّد عمیق باشید.

... تکیه کردن کامل به خداوند باشید.

... خدمت کردن از هر راه به خداوند باشید.

... خودانگیزگی باشید.

... خودتان بودن باشید.

(رساله‌ی اوّل پولس به تسالونیکیان 18 تا 5:16).

هویت خود را در مسیح، گرامی و عزیز بدانید. به‌خاطر

داشته باشید که...

... شما به خدا تعلق دارید. (رساله‌ی پولس به رومیان

8:16).

... شما هرگز تنها نیستید. (کتاب تثنیه 3:18).

... شما هر اطمینان مورد نیاز خود را دارا هستید.

(کتاب امثال سلیمان 3:26).

... شما اندیشه‌ی مسیح را دارید. (رساله‌ی اوّل پولس

به قرنتیان 2:16).

... شما در زندگی، هدف دارید. (کتاب مزامیر 138:8).

انتظار داشته باشید که خدا خدمتی به شما بسپارد. شما می‌توانید...  
 ... عطیه‌ی روحانی خود را بشناسید.  
 ... دیگران را با محبت فداکارانه و بدون چشم‌داشت (به‌دنبال بالاترین منفعت دیگران بودن) دوست بدارید.  
 ... هنر تشویق دیگران را یاد بگیرید.  
 ... به‌دنبال راه‌هایی برای برآورده ساختن نیازهای دیگران باشید.  
 (رساله‌ی پولس به رومیان 7 تا 12:4).  
 خانواده‌ای از دوستان را پیروانید. شما می‌توانید...  
 ... برای ارتباطات متعدد برجسته‌ای باز و پذیرا باشید.  
 ... برای درمیان گذاشتن افکار و احساسات حقیقی خود، آزاد باشید.  
 ... علاقه‌مند به علائق دوستانتان باشید.  
 ... دلسوز دل‌نگرانی‌های دوستان خود باشید.  
 "با حکیمان رفتار کن و حکیم خواهی شد، اما رفیق جاهلان، ضرر خواهد یافت... دوست خالص در همه‌ی اوقات، محبت می‌نماید، و برادر به‌جهت تنگی، مولود شده است."  
 (کتاب امثال سلیمان 17:17 و 13:20).  
 آینده‌ی خود را به خدا بسپارید. درحینی که این کار را می‌کنید...  
 ... احساسات و عواطف خود را کنار بگذارید - احساساتی که در پی تفکر می‌آیند؛ به‌همین خاطر، بیاموزید تا با خواندن و حفظ کردن کلام مقدس خدا، همانند او فکر کنید.  
 ... اراده‌ی خود را کنار بگذارید - از اجبار به داشتن هرچیز، مطابق روش خود، دست بردارید. در عوض، به‌دنبال اراده و خواست خدا باشید.  
 ... انتظارات خود را کنار بگذارید - به روح‌القدس، اجازه دهید تا آرزوهای شما را جهت دهد.  
 "از این امر، محبت را دانسته‌ایم که او جان خود را در راه ما نهاد و ما باید جان خود را در راه برادران بنهیم."  
 (رساله‌ی اول یوحنا 3:16).  
 "اول عدالت خدا و ملکوت او را بطلبید که این همه، برای شما مزید خواهد شد."  
 (انجیل متی 6:33).  
 اگر شما برای هرمدت، مجرد هستید، خدای هدفمند شما برنامه‌ای دارد تا از این زمان به‌نحو قدرتمندانه‌ای در زندگی شما استفاده فرماید. زیبایی زمان حال را از دست ندهید! خدا درحال پروراندن خاک زندگی شما است تا شما بتوانید زیبایی را برای زندگی‌های دیگران، به بار آورید.

اکنون... در جایی که کاشته شده‌اید، شکوفه زده و رشد کنید!

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب مزامیر 138:8

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:11

رساله‌ی پولس به کولسیان 10 و 9:2

رساله‌ی یعقوب 4:8

انجیل متی 28:20

رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 7:35

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13

کتاب ارمیا 10:23

کتاب اشعیا 54:5

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:6

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین عنوان‌های: زنا، خشم، وابستگی متقابل، روحیه‌ی عیبجویی، قرار عشقی با جنس مخالف، تصمیم‌گیری، افسردگی، طلاق، خانواده‌ی از هم‌گسسته، ترس، وابستگی مالی، بخشش و آمرزش، بهبودی و التیام سوگ و اندوه، حس تقصیر، هم‌جنس‌گرایی، امید، هویت، سلطه‌طلبی، پرخوری، تربیت فرزند، بارداری ناخواسته، تبعیض و تعصب، مشاوره‌ی پیش‌از ازدواج، بهبودی و التیام تجاوز به عنف، آشتی، حس‌طرد شدگی، ارزش خویشتن، اعتیاد به رابطه‌ی جنسی، اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی، مدیریت تشویش و اضطراب، قربانی بودن، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

آیا شما در نقطه‌ی درهم‌شکستن قرار گرفته‌اید؟ آیا احساس می‌کنید که آتش زیر خاکستر و آماده‌ی غلیان و جوشش هستید؟ درحالی‌که فشار عصبی و استرس می‌تواند به‌عنوان یک فشار مثبت به‌کار آید که حاصلش، انگیزه و جنبش است، اما اغلب اوقات، فشاری منفی است که شما را به ورطه‌های پریشانی، خطر یا تباهی، منحرف می‌کند.<sup>1</sup> مهم نیست که اوضاع و رخ دادها چقدر پرتنش و پراز دغدغه هستند... به این دلگرم باشید که با خدا می‌توانید هم آرامی و هم استراحت را بیابید.

"بیایید نزد من، ای تمام زحمتکشان و گران‌باران و من شما را آرامی خواهم بخشید. یوغ مرا بر خود گیرید و از من تعلیم یابید، زیرا که حلیم و افتاده‌دل می‌باشم و در نفوس خود، آرامی خواهید یافت؛ زیرا یوغ من خفیف است و بار من سبک.".

(انجیل متی 30 تا 11:28).

### چهار مرحله‌ی تنش و فشار روانی چه هستند؟

#### مرحله‌ی نخست: خاموشی و تاریکی

- هنگامی که فشار روانی 'منفی' و تضعیف‌کننده‌ی روحیه وجود داشته باشد، شخص...
- از پذیرش مسئولیت، سرباز می‌زند.
  - روابطی ضعیف دارد.
  - پربار و سودبخش نیست.
  - نیرو و توان ندارد.
  - افسردگی را تجربه می‌کند.
  - هدف ندارد.
  - دچار کمبود دورنما و آینده‌نگری است.

#### مرحله‌ی دوّم: چراغ سبز

- هنگامی که فشار روانی 'مثبت' و برانگیزاننده وجود داشته باشد، شخص...
- با مسئولیت، روبرو می‌شود.
  - ارتباطاتی مسئولانه دارد.
  - پربار و سودبخش است.
  - پرتوان و نیرومند است.
  - مشتاق و دلزنده است.
  - هدفی روشن دارد.
  - دورنما و چشم‌اندازی مثبت دارد.

#### مرحله‌ی سوّم: چراغ زرد

هنگامی که فشار و استرس، برای مدّتی ادامه پیدا می‌کند، ممکن است که خود را در علائم هشداردهنده‌ی جسمانی و ملموس، آشکار سازد. چنین علائم هشداردهنده‌ای مانند

چراغ زرد در چراغ‌های راهنمایی و رانندگی هستند که به شما هشدار می‌دهند تا مراقب باشید، سرعتتان را کاهش دهید و برای تغییری که در پیش‌رو است، آماده باشید. علائم هشداردهنده جسمانی و ملموس فشار روانی می‌توانند موارد درپی آمده باشند...

- سردردهای عصبی
- دردهای ماهیچه‌ای
- آه کشیدن‌های عمیق
- فشار خون بالا
- زخم معده
- چابکی و هوشیاری فزاینده
- بی‌خوابی/خوابیدن زیاد
- کمبود تمرکز حواس
- دودلی و تردید
- زودرنجی و کج‌خلقی

### مرحله‌ی چهارم: چراغ قرمز

هنگامی که استرس و فشار روانی، حل‌وفصل نشود، خستگی مفرط و ازپا درآمدن رخ می‌دهد که این، اراده‌ی خدا برای ما نیست. وقتی که شخص، با روشی خداپسندانه به فشارهای روانی زندگی خودش، سروسامان ندهد، آن شخص در مرحله‌ی دوم به‌سر می‌برد، تمام شدن و خستگی مفرط را تجربه می‌کند و...

- پایمال و مقهور حس مسئولیت می‌شود.
  - از روابط و ارتباطات، پا پس می‌کشد.
  - حداقل بازدهی و سودبخشی را دارد.
  - افسرده می‌شود. (نقصان جنب‌وجوش و سرزندگی).
  - بی‌هدف می‌شود.
  - بدون آینده و چشم‌انداز روشن می‌شود.
  - به‌سادگی خسته می‌شود.
  - به کمبود توانایی برای تمرکز حواس، دچار می‌شود.
  - مردّد و ضعیف‌النفس می‌شود.
  - حسّاس و زودرنج می‌شود.
- "[آدمی] با درد در بستر خود، سرزنش می‌یابد، و اضطراب دائمی در استخوان‌های وی است." (کتاب ایوب 33:19).

### صورت بررسی برای مشکل ازپا درآمدن و خستگی

#### مفرط

آنچه درپی آمده‌اند، چند علامت از نشانه‌های متعدّد خستگی مفرط و ازپا درآمدن هستند:

- من به‌دشواری استراحت می‌کنم.
- در گردن و شانه‌هایم، احساس خشکی و سفتی می‌کنم.

- پشتم درد مي‌کند.
- بيشتر اوقات، احساس خستگي و بي‌رمقي مي‌کنم.
- اغلب، سردردهاي شديدي دارم.
- اغلب، نمي‌توانم غذا را هضم کنم.
- اغلب اسهال يا يبوست دارم.
- به احتمال زياد، زخم معده گرفته‌ام.
- شبها به‌سختي مي‌توانم بخوابم.
- شبها دندان‌قروچه مي‌کنم.
- بيش‌ازحد عادي مستعد ابتلاء به سرماخوردگي و آلوده شدن به ويروس‌ها هستم.
- حساسيت و بيماري تنگي نفس دارم.
- در خوردن و ميان‌وعده‌هاي غذايي، زياده‌روي مي‌کنم.
- وزن زيادي ازدست داده‌ام.
- اغلب، دستانم سرد و کف دست‌هايم از عرق، خيس هستند.
- بريده‌بريده و کوتاه، نفس مي‌کشم.
- ضربان نبض تند است.
- معمولاً عصبي و بي‌قرار هستم.

هيچ‌کس، همهي اين نشانه‌ها را باهم تجربه نمي‌کند، ولي اگر شما چهار گزينه يا بيشتر را علامت زده‌ايد، ممکن است نياز داشته باشيد تا واکنش‌هاي خود را به فشارهاي زندگيتان را مورد ارزيابي قرار دهيد. آيا شما بارهاي گران خود را به خداوند مي‌دهيد و به آرامش و سلامتي او اجازه مي‌دهيد تا به قلب شما نفوذ کند؟

"دل آرام، حيات بدن است."

(کتاب امثال سليمان 14:30).

### چگونه از گودال گران‌باري بيرون مي‌آييد؟

پذيرش و اتخاذ مهارت‌هاي مديريت اضطراب و تشويش، شما را قادر خواهد ساخت تا در وقفه‌هاي مناسب مسير زندگي، سرعتتان را کم کنيد، توقف کنيد، تسليم کنيد و دوباره سرعت بگيريد - بدين‌گونه سرعت گام‌هاي خود را تنظيم کرده و خود را از مغاک گران‌باري و خستگي، بيرون بکشيد. به‌زودي خود را در راه دگرگوني و در اطميناني آرامش‌بخش که خدا هرگز از شما نمي‌خواهد تا بيش‌از وقت و توانايي خود، کاري انجام دهيد؛ خواهيد يافت. (رساله‌ي اول پولس به تسالونيکيان 5:24).

#### آهسته

**سرعتتان را کاهش دهيد** و تغييرات ضروري براي سلامتي خوب جسماني، انجام دهيد.

- آيا شما از الگوي غذايي متعادل و سالم‌ي پيروي مي‌کنيد؟

- آیا شما حداقل سه بار در هفته نرمش می‌کنید؟
  - آیا شما حداقل یک روز در هفته به استراحت می‌پردازید؟
  - آیا شما بیشتر شبها خواب کافی و آسوده‌ای دارید؟
- "بی‌فایده است که شما صبح زود برمی‌خیزید و شب دیر می‌خوابید و نان مشقت را می‌خورید. همچنان [خدا] محبوبان خویش را خواب می‌بخشد."
- (کتاب مزامیر 2:127).

**سرعتان را کم کنید** و اولویتهایتان را ارزیابی نمایید.

- از هرکاری که باید انجام دهید، فهرستی تهیه کنید.
  - سایر اولویتهایی را که باید در این فهرست باشند، لحاظ نمایید.
  - موارد مندرج در فهرست را به‌ترتیب اهمیت، شماره‌گذاری کنید.
  - الزامات خود را به‌دقت، انتخاب کنید.
  - اجبارهای تنش‌زا و غیرضروری را حذف نمایید.
  - ضرب‌الاجل‌های ناممکن را قبول نکنید.
  - تسلیم فشار اضطرار نشوید.
  - هر بار تنها با یک مشکل، گلاویز شوید.
- "یک کف پراز راحت، از دو کف پراز مشقت و درپی باد زحمت کشیدن، بهتر است."
- (کتاب جامعه 6:4).

- سرعتان را کم کنید** و زندگی روحانی را پرورش دهید.
- هر روزه به خودتان یادآوری کنید و "بازایستید و بدانید که من خدا هستم." (کتاب مزامیر 10:46).
  - باب گفت‌وگویی صادقانه را با خدا درباره‌ی دل‌نگرانی‌ها، احتیاجات و ترس‌های خود، باز کنید.
  - هر روزه وقتی را برای دعای شخصی و تعمق در کلام مقدس خدا، اختصاص دهید.
  - بخش‌هایی از کلام مقدس خدا را که اطمینان از محبت خدا را بنا می‌کنند، به‌خاطر بسپارید و حفظ کنید. (کتاب مزامیر 7:36، کتاب ارمیاء 3:31، انجیل یوحنا 14:21، رساله‌ی پولس به رومیان 8:39).
- "مرا نیکو است که مصیبت را دیدم تا فرائض تو را بیاموزم."
- (کتاب مزامیر 71:119).

**ایست**

**توقف کنید** و به دلیل واقعی که باعث شده است که فشار روانی و استرس را تجربه نمایید، نگاهی بیندازید.

- آیا شما تلاش می‌کنید تا احتیاجات خودتان را به دست خود، برآورده سازید به عوض آن‌که برای خداوند، انتظار کشید؟
- آیا فکر می‌کنید که خدا نمی‌تواند اهداف خود را بدون پیش‌آگاهی شما، تحقق بخشد؟
- آیا شما از طریق تدارک برای کفایت و مؤثر بودن خود، به دنبال ارزش خویشتن هستید؟
- آیا شما توسط روح خدا هدایت می‌شوید، یا از جانب مردم، زیر فشار قرار دارید؟
- "آیا الحال مردم را در رأی خود می‌آورم یا خدا را؟ یا رضامندی مردم را می‌طلبم؟ اگر تابه حال رضامندی مردم را می‌خواستم، غلام مسیح نمی‌بودم." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10).
- **به ایستید**، اعتراف کنید و از هر گناه شناخته شده در زندگی خود، روی برگردانید.
- آیا شما سلطه‌طلب یا خواهان کنترل بر دیگران هستید؟
- آیا نسبت به دیگران، حسرت و حسادت دارید؟
- آیا احساسات خود را به گونه‌ای نامناسب، بیان می‌کنید؟
- آیا برای نقد و عیبجویی، بیش‌فعال هستید؟
- آیا انگیزه‌هایی ناخالص دارید؟
- "هرکه گناه خود را بپوشاند، بر خوردار نخواهد شد؛ اما هرکه آنرا اعتراف کند و ترک نماید، رحمت خواهد یافت." (کتاب امثال سلیمان 28:13).

### تسلیم

به قدرت شاهانه‌ی خدا بر تمام شرائط خود، **تسلیم شوید**.

- خدا در شرائط شما چه کاری انجام می‌دهد؟
- خدا می‌خواهد از چه راهی شما را تبدیل نماید؟
- خدا می‌خواهد شما چگونه پاسخ و واکنش نشان دهید؟
- آیا شما انگیزه‌های پلیدی دارید؟
- "دل پادشاه مثل نهرهای آب در دست خداوند است؛ آنرا به هر سو که بخواهد برمی‌گرداند." (کتاب مزامیر 21:1).
- حقوق و تجربیات خود را به خدا **واگذارید**.
- خدای عزیز،
- «من حق خود را برای کنترل اوضاع خودم، تسلیم می‌کنم.»
- «من از حق خودم برای اینکه توسط دیگران، پذیرفته شوم، می‌گذرم.»



- «من از حقّ خودم براي موفّق بودن، مي‌گذرم.»
  - «من از حقّ خودم براي شنیده و درك شدن، مي‌گذرم.»
  - «من از حقّ خودم براي محقّ بودن، دست برمي‌دارم.»
- "به‌تمامي دل خود، بر خداوند، توکل نما و بر عقل خود، تكيه مكن."
- (كتاب امثال سليمان 3:5).

### افزایش سرعت

- با زندگي درحضور خدا، **سرعتتان را افزایش دهید.**
- خداوند خدای عزیز،
- «من تصميم مي‌گیرم که به مسيح اجازه دهم تا در من و ازطریق من، زندگي کند.»
  - «من تصميم مي‌گیرم تا در زمان حال، زندگي کنم و نگران فردا نباشم.»
  - «من تصميم مي‌گیرم تا دوباره بر افکارم و دور از

در سفر عمر خود، علائم راهنمايي را که خدا براي شما دارد، از دست ندهيد.

هنگامي که استرس و فشار رواني، خبر از خستگي مفرط و ازپا درآمدن مي‌دهند...

سرعتتان را کم کنید و جهت خدا را بجوييد.

توقف کنید و از خطر، دور شويد.

صندلي راننده را مسيح بسپاريد.

سرعتتان را زياد کنید و در خداوند، اعتماد داشته باشيد.

- فشارها، بر اهداف تو به‌خاطر اجازه دادن به اين فشارها، متمرکز شوم.»
- «من تصميم مي‌گیرم تا صرفنگر از فشاري که الآن تحمل مي‌کنم، قلبي شکرگذار داشته باشم.»
  - «من تصميم خواهم گرفت تا براي خرد و سلامتي و آرامي، تو را اي خداوندا صدا بزنم.»
  - «من تصميم خواهم گرفت که متعهد شوم تا کمتر حرف بزنم و بيشتتر بشنوم.»
- "جان من فقط براي خدا، خاموش مي‌شود زیرا که نجات من ازجانب او است."
- (كتاب مزامير 62:1).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب جامعه 4:6

انجیل مٹی 30 تا 11:28

رساله‌ی پولس به غلاطیان 3:3

رساله‌ی پولس به رومیان 12:2

رساله‌ی پولس به غلاطیان 1:10

کتاب امثال سلیمان 14:30

کتاب مزامیر 18:6

رساله‌ی دوّم پولس به قرنتیان 12:9

رساله‌ی پولس به فیلیپیان 9 تا 4:6

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین  
عنوان‌های: استعمال الكل و مواد مخدر، خشم، روحیه‌ی  
عیبجویی، تصمیم‌گیری، ترس، وارستگی مالی، امید، هویت،  
پرخوری، رستگاری، ارزش خویشتن، پیش‌گیری از خودکشی،  
نگرانی را نیز مشاهده کنید.

47

## پیش‌گیری از خودکشی

امید در هنگامی که زندگی نومید به‌نگر می‌رسد

نومیدی و یأس، وجودتان را دربر گرفته است. به دام  
افتاده و ترسان هستید، تاریکی شما را احاطه کرده است...  
و آن‌گاه، آنرا می‌بینید؛ گودال مرگ خودکرده، در پیش روی

شما است. این ورطه‌ی گشاده، به‌نگر، فراخ می‌رسد و مسیر مخاطره‌آمیزی از نبود درد و رنج و آرامشی مطلوب را پیش چشم می‌آورد. احساس می‌کنید که کسی درک نمی‌کند و هیچ‌کس، اهمیتی قائل نیست. *اما خدا درک می‌کند و اهمیت می‌دهد!* او از رنج شما در رنج است و مشتاق آن است تا همراهتان باشد که کمکتان کرده و امید را به شما بازگرداند و شفایتان بخشد. خودکشی، هرگز اراده‌ی خدا برای زندگی شما نیست - او برای شما برنامه و نقشه‌ای بی‌همتا دارد که بر ارزش و اهمیت شما، مهر تأیید و اعتبار می‌زند. *شما برای او مهم و با ارزش هستید.*

"خداوند می‌گوید: «فکرهایی را که برای شما دارم، می‌دانم که فکرهای سلامتی می‌باشد و نه بدی، *تا شما را در آخرت امید بخشم.*». " (کتاب ارمیاء 29:11).

## نشانه‌های پی‌درپی مبني براین‌که فردي به خودکشي مي‌اندیشد، چه هستند؟

### دل‌افسردگی: مرحله‌ی اولیّه

تغییر در الگوهای رفتاری  
دل‌مردگی  
خوراک و خواب  
دوری از خانواده  
افت عملکرد کاری یا تحصیلی  
نگرانی و دل‌واپسی  
تصمیم‌گیری  
خستگی و ملالت  
کاهش امید و علاقه به آینده  
"ای جان من چرا منحنی شده‌ای؟ و چرا در من پریشان گشته‌ای؟ امید بر خدا دار زیرا که او را باز حمد خواهم گفت، که نجات روی من و خدای من است." (کتاب مزامیر 43:5).

### فشار و رنج: مرحله‌ی پیش‌رفته

دوری گزیدن از خانواده و دوستان  
افسردگی  
نوسانات سریع خلق‌و‌خو  
عوارض جسمی، زخمی کردن خود، بی‌اشتهایی  
غیبت بیش‌از اندازه از محیط کار یا محیط تحصیلی  
بی‌تفاوتی  
بی‌علاقگی به وضعیت ظاهری  
"یقیناً بر توده‌ی ویران، دست خود را دراز نخواهد کرد، و چون کسی در بلا گرفتار شود، آیا به این سبب استغاثه نمی‌کند؟" (کتاب ایوب 30:24).

### نومیدی و سرخوردگی: مرحله‌ی خطر

نامیدي  
 الكل/موادّ مخدّر  
 پشیمانی عمیق  
 ترش رویی  
 تلاش‌های قبلی برای خودکشی  
 یا تهدید به خودکشی  
 نظم بخشیدن به امور شخصی،  
 افسردگی به شادی  
 تنظیم وصیت‌نامه  
 از اقدام به خودکشی)  
 "ای خداوند، چرا جان مرا ترك کرده، و روی خود را از  
 من پنهان نموده‌ای. من مستمند و از طفولیت، مشرف بر موت  
 شده‌ام. ترس‌های تو را متحمل شده، متحیر گردیده‌ام." .  
 (کتاب مزامیر 15 و 14:88) .

هریک از ما انسان‌ها، از ذریت آدم به دنیا آمده‌ایم و  
 محکوم به استمرار و ادامه‌ی گناه و مرگی محتوم و مقدر  
 شده هستیم. لیکن دیگر مجبور به بردگی این تمایل ویران‌گر  
 نیستیم. در مسیح، ما میراث و حقّ فرزندی نوینی داریم که  
 قدرت غلبه بر گناه و عطیه‌ی حیات جاودانی را به ما  
 می‌بخشد. (برای درک بیشتر، می‌توانید به: **کلیدهای مشورت**  
**کتاب مقدسی** در موضوع هویت، و نیز کتاب: نگریستن به خویش  
 از چشمان خدا از همین نویسنده [جون هانت]، مراجعه  
 نمایید.) .

"پس هیچ قصاص نیست بر آنانی که در مسیح عیسی هستند.  
 زیرا که شریعت روح حیات در مسیح عیسی، مرا  
 از شریعت گناه و موت، آزاد گردانید." .  
 (رساله‌ی پولس به رومیان 2 و 1:8) .

## اگر در بحران قرار دارید، چه باید بکنید؟

اگر افکار خودکشی، شما را دربرگرفته‌اند، مهمّ است  
 که برنامه و نقشه‌ای داشته باشید. ازپیش تعیین کنید که  
 اقدامات درپی آمده را درپیش گیرید. این اقدامات، شما را  
 از مغاک تاریک خودکشی \_ راه‌حلّ تقلّبی شیطان برای درد شما  
 \_ محافظت کرده و شما را به راه دگرگونی، رهنمون  
 می‌سازند. گام‌به‌گام، آرامی و سلامتی خدا و زندگی را که  
 ارزش زیستن دارد، درمی‌یابید.

### دعا و نیایش کنید

"ای خداوند، بر تو توکل دارم؛ پس خجل نشوم تا به  
 ابد. در عدالت خویش مرا نجات بده. گوش خود را به من  
 فراگیر و مرا به زودی برهان. برایم صخره‌ای قوی و خانه‌ای

حصین باش تا مرا خلاصی دهی. زیرا صخره و قلعه‌ی من تو هستی. به‌خاطر نام خود مرا هدایت و رهبری فرما." (کتاب مزامیر 3 تا 1:31؛ آیات مربوط به دعا و نیایش: 25 تا 14 و 9 تا 1).

### **کلام مقدّس خدا را با صدای بلند بخوانید**

"ای خدا بر من رحم فرما، بر من رحم فرما! زیرا جانم در تو پناه می‌برد، و در سایه‌ی بال‌های تو پناه می‌برم تا این بلایا بگذرد." (کتاب مزامیر 1:57؛ هم‌چنین کتاب مزامیر 28 و 27 را نیز بخوانید).

### **وعده‌های خدا را اعلان نمایید**

"این در مصیبت‌م تسلی من است زیرا قول تو مرا زنده ساخت." (کتاب مزامیر 50:119).

### **به موسیقی‌های پرستشی و سرودهای کلام مقدّس خدا گوش فرا دهید**

"ای مقدّسان خداوند، او را بسرایید و به ذکر قدّوسیت او حمد گوید! زیرا که غضب او لحظه‌ای است و در رضامندی او زندگانی. شامگاه گریه نزیل می‌شود. صبح‌گاهان شادی رخ می‌نماید." (کتاب مزامیر 5 و 4:30).

### **در این‌که فرزند خدا بودن، چه موهبت بزرگی است، بیندیشید**

"ملاحظه کنید چه نوع محبّت، پدر به ما داده است تا فرزندان خدا خوانده شویم؛ و چنین هستیم و از این‌جهت دنیا ما را نمی‌شناسد زیرا که او را نشناخت." (رساله‌ی اوّل یوحنا 3:1).

### **از خود بپرسید**

- «چرا احساس می‌کنم که باید به خودم آسیب برسانم؟».
- «از اقدام به این کار، چه چیزی عاید من می‌شود؟».
- «برپایه‌ی کلام خدا، آیا این حقیقت است یا دروغ می‌باشد؟».
- «آیا رفتارها و علائق من، هویت راستین مرا در مسیح، بازتاب می‌دهند یا از تجربیّات گذشته‌ی من سربرمی‌آورند؟».
- «آسیب رساندن من به خود، بر کسانی که به من اهمیّت و توجه نشان می‌دهند، چه تأثیراتی دارد؟».
- «اینک به راستی در قلب راغب هستی. پس حکمت را در باطن من به من بیاموز.» (کتاب مزامیر 6:51).

### **تأکیدهای مثبت انجام دهید**

- «من ارزش مورد نیکویی و مهربانی قرار گرفتن را دارم \_ من فرزند خدا هستم.».
  - «خدا مرا دوست دارد و برنامه و نقشه‌ای برایم دارد. دیگران هم مرا دوست می‌دارند.».
  - «از آن‌جا که خدا برنامه و نقشه‌ای برای من دارد، نسبت به بدنی که او به من بخشیده است، احترام و مهربانی نشان خواهم داد.».
  - «علیرغم آن‌که نمی‌توانم آینده را ببینم، نه با رویاء، بلکه به ایمان، راه خواهم رفت.».
- "خداوند خود پیش روی تو می‌رود. او با تو خواهد بود و تو را وانخواهد گذاشت و ترک نخواهد نمود. پس ترسان و هراسان مباش.".
- (کتاب تثنیه 31:8).

### **سخنان تشویق‌آمیز را مرور کنید**

- نامه‌ها و یادداشتهای مثبت دوستان و اعضای خانواده را با صدای بلند بخوانید.
- اندیشه‌های مثبت را درباره‌ی این‌که چرا شفا یافتن، ارزش دارد، مرور نمایید.
- آنانی را که به شما و رشد شما اعتماد دارند، به یاد آورید.
- آن‌چه را که دیگران درباره‌ی این‌که چرا امید برای شما وجود دارد، گفته‌اند؛ به‌خاطر داشته باشید.
- وعده‌ی خدا را تکرار کنید.

### **از عادت‌های بی‌دلیل و بدون فکر، پرهیز کنید**

- کارهای درپی آمده را انجام ندهید...
  - اعمال بی‌دلیل و بی‌فکرانه.
  - هرگونه رفتار مضر، حتی رفتارهایی که مستعد زیان برای شما، دیگران یا اموال هستند.
  - رانندگی اگر احتمال راندن بی‌احتیاط وجود دارد.
  - اعمال بی‌پروا و شتابزده.
- "سخنی که در محلش گفته شود، مثل سیب‌های طلا در مَرَضِ کاری نقره است.".
- (کتاب امثال سلیمان 25:11).

### **از خودتان بپرسید**

- آیا خدا اجازه‌ی این کار را می‌دهد؟
  - آیا کسانی که دوستشان دارم، اجازه‌ی این کار را می‌دهند؟
  - آیا کسانی که وجود من برایشان مهم است، اجازه‌ی این کار را می‌دهند؟
- اگر پاسخ، منفي است، پس نباید آن کار را انجام دهید. اگر شما با این کار خود به افراد بی‌گناهی که به شما اهمیت می‌دهند، آسیب می‌رسانید، نباید آن کار را

انجام دهید. هیچ عذر و بهانه‌ای نیاورید - تنها آن کار را انجام ندهید.

"شما را صبر لازم است تا اراده‌ی خدا را به‌جا آورده، وعده را بیابید."

(رساله‌ی به عبرانیان 10:36).

### کمک بخواهید

پس از این‌که اقدامات و مراحل گفته شده را انجام دادید، اگر هنوز هم در بحران به‌سر می‌برید، با افرادی که می‌توانند کمک کنند و قابل اعتماد هستند، تماس بگیرید. این افراد می‌توانند شما را یاری کنند تا چشم‌انداز روشن و امید را بازیابید. فهرست شماره‌ی تلفن‌های خود را تا آن‌قدر ادامه دهید تا به شخصی یا مؤسسه‌ای برسید که می‌توانید آزادانه بگویید که: «به‌خاطر این‌که در یک بحران عاطفی و احساسی قرار دارم، تماس می‌گیرم.» سپس صادقانه، درمورد احساسات و روی‌دادهایی که به بحران منجر شده‌اند و نیز درباره‌ی راه‌حل‌های محتمل، گفت‌وگو کنید. تا زمانی که بحران حل شود، در هر موقع از شبانه‌روز، در صورت نیاز به تماس‌های تلفنی پی‌اپی خود، ادامه دهید.

### شماره‌ی تلفن‌های مورد نیاز برای درخواست کمک

|          |       |
|----------|-------|
| دوست     | ت     |
| فامیل    | ل     |
| دوست     | ت     |
| فامیل    | ل     |
| دوست     | ت     |
| درمان‌گر | ان‌گر |
| پزشک     | ک     |
| کلینیک   | ا     |





«خدایا، من به پایان نیرو و راه خود رسیده‌ام. دلم احساس شکست از نومیدی می‌کند.».

### **پاسخ خدا**

"چون گفتم که پای من می‌لغزد، پس رحمت تو ای خداوند مرا تأیید نمود. در کثرت اندیشه‌های دل من، تسلی‌های تو جانم را آسایش بخشید." .  
(کتاب مزامیر 18 و 17:94).

### **دعا و نیایش**

«سپاس بر تو ای خدا که من به آخر تلاش شخصی خودم رسیده‌ام.».

### **تسلیم شده باشم**

«من امیدی نمی‌بینم و کسی را هم ندارم که کمک کند. ذهنم به این نتیجه رسیده است که مرگ، تنها پاسخ است.».

### **وعده‌ی خدا**

"خدا را اطاعت نمایید و با ابلیس مقاومت کنید تا از شما بگریزد. و به خدا تقرب جوید تا به شما نزدیکی نماید." .  
(رساله‌ی یعقوب 8 و 7:4).

### **دعا و نیایش**

«شکر بر تو ای خدا که در حضور تو شریر، هیچ قدرتی ندارد، و من هنگامی که بر تو تمرکز دارم، در امنیت، ساکن هستم.».

### **مشتاق باشم**

«من حتی میلی به تلاش و امتحان ندارم. هیچ اشتیاقی به ادامه‌ی زندگی در خودم نمی‌بینم.».

### **وعده‌ی خدا**

"مترس، زیرا که من با تو هستم و مشوش مشو، زیرا من خدای تو هستم! تو را تقویت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود، دستگیری خواهم کرد." .  
(کتاب اشعیاء 10:41).

### **دعا و نیایش**

«سپاس بر تو ای خدا برای قدرت مافوق طبیعی تو که قادر است تا دل مرا لمس کرده و آن را دگرگون سازد.».

### **مطمئن باشم**

«ای خدا، احساس می‌کنم که کاملاً تنها هستم. آیا چیزی هست که بتواند این تنهایی وحشتناک را تسکین دهد؟».

### **وعده‌ی خدا**

"چون از آبها بگذری، من با تو خواهم بود و چون از نهرها (عبور نمایی)، تو را فرو نخواهند گرفت. و چون از میان آتش روی، سوخته نخواهی شد و شعله‌اش تو را نخواهد سوزانید." .

(کتاب اشعیاء 2:43).

### دعا و نیایش

«شکر بر تو ای خدا که من هرگز تنها نیستم. از تو ممنونم که حتی زمانی که من احساس نمی‌کنم که تو با من راه می‌روی، ولی تو با من هستی.»

### رها از تقصیر باشم

«کار من از گریه هم گذشته است. دل من هیچ جایی برای بخشش و آمرزش نمی‌یابد - نه برای خودم، نه برای دیگران و نه حتی برای تو؛ مکانی برای بخشش ندارد.»

### وعده‌ی خدا

"هرکه گناه خود را بپوشاند، بر خوردار نخواهد شد، اما هرکه آن را اعتراف کند و ترک نماید، رحمت خواهد یافت."

(کتاب امثال سلیمان 28:13).

### دعا و نیایش

«سپاس بر تو ای خدا که هنگامی که من خشم و تلخی خود را به درگاه تو اعتراف می‌کنم، از جانب تو پاک می‌یابم. در آن صورت قادر خواهم بود تا آنانی را که عمیقاً مرا آزرده‌اند، ببخشم.»

### پذیرا باشم

«حتی اگر بتوانم ببخشم، نمی‌توانم این رخدادهای شوربختانه را که هرگز تغییر نمی‌کنند، بپذیرم و با آنها کنار بیایم.»

### وعده‌ی خدا

"قوت هرچیز را دارم در مسیح که مرا تقویت می‌بخشد." (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:13).

### دعا و نیایش

«شکر بر تو ای خدا برای آنکه به من اشتیاق و قوت می‌دهد تا زندگی را همان‌گونه که اکنون هست، بپذیرم و از چیزهایی که درک نمی‌کنم، بگذرم.»

### سپاس‌گزار باشم

«چگونه می‌توانم قدردان و سپاس‌گزار باشم؟ من هرگز نمی‌توانم برای زندگی خود و آنچه که تحمل می‌کنم، احساس قدردانی و سپاس داشته باشم.»

### وعده‌ی خدا

«در هر امری شاکر باشید که این است اراده‌ی خدا در حق شما در مسیح عیسی.»

(رساله‌ی اول پولس به تسالونیکیان 5:18).

### دعا و نیایش

«سپاس بر تو ای خدا که به یاد من می‌آوری تا در هر چیز، شکر تو را به‌جا آورم. مدد فرما تا در زندگیم بر تو و نقشه‌های تو اعتماد و توکل داشته باشم.»

### امیدوار باشم

«به‌گونه‌ای غریب، از امیدوار بودن می‌ترسم. اگر امیدوار شوم و آن‌گاه، هیچ اتفاقی رخ ندهد، آن‌وقت چه کنم؟».

### وعده‌ی خدا

"به‌وساطت او دخول نیز یافته‌ایم به‌وسیله‌ی ایمان در آن فیضی که در آن پایداریم و به امید جلال خدا فخر می‌نماییم. و نه این تنها، بلکه در مصیبت‌ها هم فخر می‌کنیم، چون‌که می‌دانیم که مصیبت، صبر را پیدا می‌کند، و صبر، امتحان را و امتحان، امید را. و امید باعث شرمساری نمی‌شود زیرا که محبت خدا در دل‌های ما به روح القدس که به ما عطا شد؛ ریخته شده است.".

(رساله‌ی پولس به رومیان 5 تا 5:2).

### دعا و نیایش

«شکر بر تو ای خدا. من تصمیم می‌گیرم تا به تو اعتماد کنم و امیدم را بر تو بگذارم. بر هیچ‌چیز، آن‌گونه که از ظاهرشان پیدا است، اعتماد نخواهم کرد، بلکه بر قدرت نادیدنی محبت تو، امید خواهم داشت.».

### چگونه می‌توان امید را به فرد ناامید، منتقل کرد؟

#### سابقه روبرو شوید

- تمام حرف‌های درباره‌ی مرگ و خودکشی را جدی بگیرید.
  - پرسش مستقیم، مطرح کنید: «آیا به خودکشی فکر می‌کنی؟».
  - نگرانی خود را ابراز دارید.
  - به دنبال معضلی باشید که علت درد و رنج است.
  - بپرسید: «چگونه از پس این درد و رنج، برآمده‌ای؟».
  - "مشورت در دل انسان، آب عمیق است، اما مرد فهم آن را می‌کشد.".
- (کتاب مزامیر 20:5).

#### گزینه‌هایی ارائه دهید

- به این حقیقت، اذعان کنید که زندگی سخت و دشوار است.
- اشاره کنید که در زندگی، تصمیماتی هستند که اغلب دربردارنده‌ی احتمالات ناخوش‌آیند می‌باشند.
- گزینه‌های ممکن را در روی یک برگ کاغذ، به‌صورت فهرست‌وار یادداشت کنید.
- گزینه‌ها را براساس ترجیح و اولویت آن‌ها، درجه‌بندی نمایید.

- هدف خدا را از رنج و درد، مورد بررسی قرار دهید. برای مثال، يك هدف، عبارت از شفقت و رحمت است: «بسیاری از انسان‌ها، به همین روشی که تو رنج می‌کشی، در عذاب و سختی هستند. آن‌ها به‌نحو نومی‌کننده‌ای، تنها هستند و می‌پندارند که هیچ‌کس درد آن‌ها را درک نمی‌کند. تو می‌دانی که تجربه‌ی این درد و آسیب، چگونه است. درد شخصی تو، تو را قادر می‌سازد تا خدمت رحمت و شفقت را داشته باشی. تو اکنون آماده می‌شوی تا مسیر امید، برای کسی باشی که احساس ناامیدی و یأس می‌کند.»

"هیچ تجربه جز آن‌که مناسب بشر باشد، شما را فرو نگرفت. اما خدا امین است که نمی‌گذارد شما فوق طاقت خود آزموده شوید، بلکه با تجربه مفردی نیز می‌سازد تا یارای تحمل آن‌را داشته باشید." (رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 10:13).

### قراردادی ببندید<sup>1</sup>

- با نشان دادن توجه و التفات و اشتیاق برای کمک، رابطه‌ی را بنا کنید.

- اگر شخص، مشتاق قرارداد با شما است، از او بپرسید: «آیا به من قول می‌دهی که اگر خواستی به خودت آسیبی برسانی، پیش از این‌که کاری بکنی، با من صحبت کنی؟»

- از امضاء قرارداد، اطمینان حاصل کنید.

- تعهد کنید تا با آن شخص، در تماس باشید.

"بارهای سنگین یکدیگر را متحمل شوید و بدین‌نوع، شریعت مسیح را به‌جا آرید." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:2).

### کمک‌ها را در فهرست بنویسید<sup>2</sup>

- شخص را تشویق کنید تا مورد معاینه‌ی جسمی قرار گیرد.

- به‌دنبال مشاور یا درمان‌گری دوره‌دیده باشید.

- با يك خادم خدا تماس بگیرید.

- با کانون بحران خودکشی، تماس داشته باشید.

- ترتیبات بستری شدن شخص را بدهید.

"از عدم مشورت، تدبیرها باطل می‌شود، اما از کثرت مشورت دهندگان، برقرار می‌ماند." (کتاب امثال سلیمان 15:22).

### قرارداد امید من

آنچه که در پی می‌آید، يك قرارداد رسمی و الزام‌آور است. این قرارداد، نمی‌تواند بدون توافق نوشتاری دوطرفه، فسخ یا از درجه‌ی اعتبار ساقط شود.

عهد  
کوه  
قصه

زندگی با مسیح، امیدی بی‌پایان است.  
زندگی بدون مسیح، پایانی بی‌امید  
است.  
مسیح را برگزینید!

من  
می‌کنم  
اگر  
آزار

رسانیدن به خودم را داشتم، پیش از آن‌که به هر کار  
ویران‌گری دست بزنم، با شما صحبت کنم.

من این قرارداد را با شرافت اسم خودم، امضاء می‌کنم.

امضاء \_\_\_\_\_ تاریخ \_\_\_\_\_

امضاء \_\_\_\_\_ تاریخ \_\_\_\_\_

"آن را [امید را] مثل لنگری برای جان خود ثابت و  
پایدار داریم که در درون حجاب داخل شده است." .  
(رساله‌ی به عبرانیان 6:19).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب مزامیر 3:147، 5:43، 18:34، 13:27 و  
کتاب امثال سلیمان 18:23، 6:3 و 5:3  
کتاب اشعیاء 10:41  
رساله‌ی اوّل پولس به قرننتیان 20 و 19:6  
رساله‌ی دوّم پولس به قرننتیان 9 و 8:4  
رساله‌ی پولس به فیلیپیان 13:4  
کتاب ارمیاء 11:29

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، هم‌چنین  
عنوان‌های: خشم، سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی،  
مداخله در بحران، تصمیم‌گیری، افسردگی، چرا باید رنج  
و شرارت وجود داشته باشد؟، ترس، وارستگی مالی،  
بهبود و التیام سوگ و اندوه، حسّ تقصیر، امید، هویت،  
هراس‌ها، حسّ طرد شدگی، رستگاری، ارزش خویشتن، مدیریت  
اضطراب و تشویش، قربانی بودن، نگرانی را نیز مشاهده  
کنید.

48

## بدرفتاری کلامی و احساسی پیروزی بر بدرفتاری و سوء استفاده

«تو ارزشی نداری!» «تو هرگز به حساب نخواهی آمد!»  
«آرزو داشتم که تو هرگز به دنیا نمی‌آمدی!». کلماتی  
این‌چنینی، می‌توانند شما را مجروح کنند، تعادلتان را  
به هم زده و برای همیشه شما را به گودال تردید و شکست  
پرتاب کنند.

شاید کنترل و مهار، اسم این بازی باشد. تهدیدهایی همچون: «اگر مرا ترك كني، بچه‌ها را اذیت خواهم کرد!» یا «کلیدها را از تو خواهم گرفت!»، هم ازنگر احساسی و عاطفی و هم ازنگر کلامی آزارنده هستند و روش‌هایی برای به دست گرفتن کنترل و مهار ارتباطات، به شمار می‌روند.

بدرفتاری هم‌چنین می‌تواند بدون کلمات نیز انجام گیرد \_ نگاه‌های تحقیرآمیز، اشاره کردن‌های ناپسند و زشت، یا رفتارهای تهدیدآمیز، از این دست بدرفتاری‌ها محسوب می‌شوند. چنین بدرفتاری‌هایی قادرند تا کاری کنند که شما احساس بی‌ارزش بودن کنید، تا زمانی که به حقیقت کلام عیسی در انجیل لوقا 7 و 12:6، پی ببرید:

"آیا پنج گنجشك به دو فلس فروخته نمی‌شود و حال آن‌که یکی از آن‌ها نزد خدا فراموش نمی‌شود؟ بلکه موی‌های سر شما هم شمرده شده است. پس بیم مکنید، زیرا که از چندان گنجشك بهتر هستید."

### تمایز سخنان دردآور با سخنان دل‌پذیر در چیست؟

"هیچ سخن بد از دهان شما بیرون نیاید، بلکه آنچه به حسب حاجت و برای بنا نیکو باشد، تا شنوندگان را فیض رساند."

(رساله‌ی پولس به افسسیان 4:29).

| سخنانی که آزار می‌دهند      | سخنانی که شفا می‌دهند        |
|-----------------------------|------------------------------|
| حمله به هویت شخص            | اشاره به رفتار شخص           |
| تو ذاتاً اشتباه و خطا هستی. | تو کار اشتباهی انجام دادی.   |
| تو فی‌نفسه بد و شریر هستی.  | تو کار بدی انجام دادی        |
| فریاد کشیدن                 | گفت‌وگو کردن                 |
| «خفه شو!».                  | «لطفاً به حرفم گوش بده.».    |
| خطاب با اسم                 | قالبریزی يك تصوّر و رویاء    |
| «تو احمق بی‌شعور!».         | «تو در _____ خوب بودی.».     |
| «تو ابله نفهم!».            | «تو قابلیت‌های مثبتی داری.». |

بدرفتاری می‌تواند موزیانه یا علنی، آرام یا بلند، نرم یا خشن باشد. بدرفتاری و سوء استفاده، چه کلامی و چه غیرکلامی باشد، همیشه تأثیری ژرف بر شخصیت و زندگی اجتماعی فرد خواهد گذاشت.

### آنچه که قربانی بدرفتاری ممکن است تجربه کند.

"زبان ملایم، درخت حیات است و کجی آن، شکستگی روح است."

(کتاب امثال سلیمان 15:4).

از دست دادن...

- ارزش خویشتن، افزایش عدم اعتماد به نفس.
- اعتماد به نفس، افزایش کم‌رویی.
- ادراک خویشتن، افزایش انتقاد از خود.
- شادی، افزایش بی‌روحي عاطفي و احساسی.
- آزادی، افزایش احتیاط و مراقبت.
- آرامش درون، افزایش رفتار آرامش به هر قیمت ممکن.
- اطمینان به خود، افزایش دلهره و دل‌واپسی.
- امنیت، افزایش میل به گریز.
- اعتماد، افزایش بی‌اعتمادی.
- هویت جنسیتی، افزایش سردرگمی جنسیتی.
- وجدان و ضمیر روشن، افزایش حس تقصیر یا شرم.
- دوستی، افزایش گوشه‌گیری و انزواء.
- ایمان، افزایش ترس.
- ایمنی، افزایش ناامنی.
- احترام به نفس، افزایش خودویران‌گری.
- خوشبینی، افزایش بدبینی.
- افتخار، افزایش نفرت از خود.
- امید، افزایش ناامیدی.

## چه اظهاراتی حاصل مورد بدرفتاری قرار گرفتند؟

برای هرکدام از مواردی که درمورد شما، صدق می‌کنند، علامت بگذارید.

- «من احساس نقص و عیب می‌کنم.»
- «اگر احساس خشم بکنم، شخص بدی هستم.»
- «به‌خاطر نیازهایم، شخص بدی هستم.»
- «تنها اگر کامل و بی‌نقص باشم مورد عشق و محبت قرار خواهم گرفت.»
- «من بی‌ارزش و غیردوست‌داشتنی هستم.»
- «اگر کسانی که به آن‌ها اهمیت می‌دهم، مرا از خود برانند، پس غیردوست‌داشتنی هستم.»
- «برای خوش‌حال بودن، به اجازه‌ی دیگران، نیاز دارم.»
- «من مسئول رفتارها و احساسات دیگران هستم.»
- «وقتی که من نیاز به تغییر را ببینم، مسئول ایجاد تغییر در زندگی انسان‌ها هستم.»
- «من باید به کسانی که خردمندتر و قوی‌تر از من هستند، وابسته باشم.»
- «من باید خودکفا باشم، چراکه دیگران قابل‌اعتماد نیستند.»



- «من هرگز اجازه نمی‌دهم تا کسی به من آن قدر نزدیک شود که دوباره به من آسیب بزند.»
- «احساسات دیگران، از احساسات من، مهم‌تر هستند.»
- «هرکاری که انجام می‌دهم، اشتباه است.»
- «دیگر هیچ چیز، اهمیتی ندارد. زندگی ناامید کننده است.»
- «هرچه که تو خواهی، مرا خوشحال می‌کند.»
- «عشق بد، بهتر از نداشتن عشق است.»
- «من هیچ راه خروجی نمی‌بینم.»
- «من اصلاً به حساب نمی‌آیم.»

## چگونه با فرد آزار دهنده و بدرفتار، روبرو می‌شوید؟<sup>1</sup>

"تنبیه آشکار از محبت پنهان بهتر است."  
(کتاب امثال سلیمان 27:5).

### دانش خود را افزایش دهید

- بد رفتاری و سوء استفاده‌ی احساسی و عاطفی می‌تواند پیش از آن‌که قربانیان این بد رفتاری‌ها، پویایی دشوار موجود در ارتباطات را بفهمند، سال‌ها به طول انجامد.
- افراد بد رفتار، حسابگر هستند و رفتارهای آن‌ها، سنجیده و از روی آگاهی و حساب شده است تا اختیار و کنترل را در دست آن‌ها نگاه دارد.
- هنگامی که چشمان شما به رفتارهای زیرکانه‌ی فرد بد رفتار و سوء استفاده کننده باز می‌شود، بیشتر دل‌سردی‌ها و ناامیدی‌های شما شروع به پراکنده شدن می‌کنند.

"مرد حکیم بشنود و علم را بیفزاید، و مرد فهیم

تدابیر را تحصیل نماید."  
(کتاب امثال سلیمان 1:5).

### محدوده‌ها و مرزهایی را تعیین کنید<sup>2</sup>

- به خود بگویید که نمی‌خواهید تا مورد بی‌احترامی قرار گیرید.
  - درباره‌ی این‌که چه رفتاری غیرقابل قبول است، حساسیت نشان دهید.
  - از پذیرش عذر و بهانه و توجیه رفتار بی‌ملاحظه و بی‌پروا، سرباز زنید.
- "هستند که مثل ضرب شمشیر، حرف‌های باطل می‌زنند، اما زبان حکیمان شفا می‌بخشد."  
(کتاب امثال سلیمان 12:18).

### از فرصت، استفاده کنید

- به مجرد آن که فرد بدرفتار و سوء استفاده کننده شروع به عوض کردن موضوع یا وارونه کردن حرف‌های شما می‌کند تا چیزی سواي آنچه شما می‌خواهید، بگوید، رشته‌ی کلام را در دست بگیرید.
- هنگامی که فرد آزارنده و بدرفتار، چیزی ناپسند و نامعقول می‌گوید، آن را تکرار کنید.
- آرام باشید. فرد بدرفتار و سوء استفاده کننده، مترصد واکنشی شدید از جانب شما است.  
"سخنان حکیمان که به آرامی گفته شود، از فریاد حاکمی که در میان احمقان باشد، زیاده مسموع می‌گردد."  
(کتاب جامعه 9:17).

### به دنبال ظاهر کردن دشمنی و کینه‌ی طرف مقابل باشید

- تصدیق کنید که خشم طرف مقابل را احساس می‌کنید.
- تأیید نمایید که خشمگین و عصبانی بودن، روا و مجاز است. (هرگز به شوخی کردن با فرد بدرفتاری که دچار خشم و عصبانی است، مبادرت نکنید).
- فرد بدرفتار و سوء استفاده کننده، ممکن است که به کمک نیاز داشته باشد تا دلیل و سبب خشم را بفهمد، ولی تلاش نکنید تا آن شخص را مورد روان‌کاوی قرار دهید.  
"مشورت در دل انسان، آب عمیق است، اما مرد فهیم آن را می‌کشد."  
(کتاب امثال سلیمان 20:5).

### روند رویارویی را ملایم‌تر کنید

- نه با شخص، بلکه با رفتار، مقابله کنید.
- از تهدید، طعنه، دشمنی، تحقیر یا داوری خواسته‌های فرد بدرفتار، پرهیز کنید.
- اگر پاسخ روشنی دریافت نمی‌کنید، دوباره (با احترام)، پرسش خود را مطرح سازید.  
"به شایستگی آن دعوتی که به آن خوانده شده‌اید، رفتار کنید، با کمال فروتنی و تواضع و حلم، و متحمل یکدیگر در محبت باشید؛ و سعی کنید که یگانگی روح را در رشته‌ی سلامتی نگاه دارید."  
(رساله‌ی پولس به افسسیان 3 تا 4:1).

### در زمان حال، باقی بمانید

- بر موضوع، تمرکز کنید.
- موضوعات گذشته را پیش نکشید.
- از مسیر، گمراه نشوید.  
"چشم‌انت به استقامت نگران باشد، و مژگان‌ت پیش روی تو راست باشد. طریق پای‌های خود را هموار بساز، تا

همه‌ی طریق‌های تو مستقیم باشد. به طرف راست یا چپ منحرف مشو، و پای خود را از بدی نگاه دار." (کتاب امثال سلیمان 27 تا 4:25).

### انتظارات غیرواقعی را از میان بردارید

- امیدوار نباشید که فرد بدرفتار و آزارنده، تغییر کند. بلکه اطمینان خود را در خدا و شایستگی و بسندگی او قرار دهید.
  - مهم نیست که شما چه اندازه تلاش می‌کنید یا چقدر خوب هستید، آگاه باشید که شما نمی‌توانید سبب دگرگونی و تحوّل شخص بدرفتار و سوء استفاده کننده، شوید.
  - این‌را بدانید که تغییر، تنها پس‌از آن‌که فرد بدرفتار به مشکل اذعان کرده و شروع به دریافت کمک نماید، حاصل می‌شود.
- "اگر گوییم گناه نداریم خود را گمراه می‌کنیم و راستی در ما نیست. اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او امین و عادل است تا گناهان ما را بیامرزد و ما را از هر ناراستی پاک سازد." (رساله‌ی اوّل یوحنا 9 و 1:8).

### ارتباط خود را با خداوند، تقویت و تحکیم نمایید

- برای تشخیص و تمییز، نخست به خداوند، بنگرید. از او خرد و حکمت، بصیرت و جهت را در تمام ارتباطات خویش، درخواست کنید.
  - کلام مقدّس خدا را مطالعه کرده و از او مسئلت نمایید تا ذهن شما را تازه سازد که دیگر همچون یک قربانی، زندگی نکنید. به مطالعه‌ی کتاب مقدّس، سرگرم و مشغول شوید. بخش‌هایی از کلام مقدّس خدا را که بر ارزش و اقتدار شما در مقام جایگاه و هیکل روح القدس، تأکید می‌ورزند، به‌خاطر سپرده و حفظ نمایید.
  - در وابستگی و تکیه به مسیح که در شما زندگی می‌کند، زیست کنید. براساس توانایی‌های خود زندگی نکنید. در طول روز، وابستگی و اتکاء کامل خود را به خداوند، به‌یاد داشته و تصدیق نمایید.
- "قوّت الاهیة او همه‌ی چیزهایی را که برای حیات و دین‌داری لازم است، به ما عنایت فرموده است، به معرفت او که ما را به جلال و فضیلت خود دعوت نموده، که به‌وساطت آن‌ها وعده‌های بی‌نهایت عظیم و گران‌بها به ما داده شد تا شما به این‌ها شریک طبیعت الاهی گردید و از فساد که از شهوت در جهان است، خلاصی یابید." (رساله‌ی اوّل پطرس 4 و 1:3).

## چگونه می‌توان مسیر و جریان يك رابطه‌ی آزارنده را تغییر داد

با برنامه‌ریزی برای جلوگیری از زیر کنترل بودن، سوء استفاده و بدرفتاری کلامی و احساسی را پایان دهید. شما نمی‌توانید فرد دیگری را تغییر دهید، اما می‌توانید خود را عوض کنید که طرفندهای آزارنده و بدرفتاری که پیش‌تر به‌کار می‌آمدند، دیگر کارگر نباشند. حدود و مرزهایی متناسب را تعیین و مقرر کنید که از قلب شما محافظت کنند. کتاب امثال سلیمان 4:23، چنین می‌گوید: "دل خود را به حفظ تمام، نگاه دار، زیرا که مخرج‌های حیات از آن است."

پس از آن‌که روش‌های محافظت از خود و محدوده‌ها را تعیین و ایجاد نمودید، آن‌گاه، آنچه را که در پی می‌آیند، انجام دهید:

**1. طي يك گفت‌وگو يا از طريق نامه، آنچه را که از شخص آزار دهنده و بدرفتار، می‌پذیرید و آنچه را که از او قبول نخواهید کرد، بیان دارید.**<sup>3</sup>

- جایگاه و موقعیت خود را به روشی مثبت، شرح دهید.
- در مقام توجیه یا دفاع و پوزش، برنیایید. بگویید که می‌خواهید تا ارتباط، ادامه یابد، سپس محدوده‌های خود را بیان کنید:  
«من به اسم گذاشتن‌ها گوش نخواهم داد.»  
«من دیگر به سرزنش‌ها در رابطه با (\_\_\_\_) ، اعتناء نخواهم کرد.»  
«من رفتار توأم با سکوت را نخواهم پذیرفت.»
- همیشه سخن خود را کوتاه و موجز نمایید.  
"صاحب معرفت، سخنان خود را بازمی‌دارد، و هرکه روح حلیم دارد، مرد فطانت‌پیشه است."  
(کتاب امثال سلیمان 17:27).

**2. برآیندهای انحراف از خواسته‌هایتان را گوش‌زد کنید.**

- با فرد بدرفتار، قطع رابطه کنید.
- خود را از قرار گرفتن در معرض رفتار غیرقابل‌قبول، دور سازید. بگویید که با شرط‌های در پی آمده، مایل به گفت‌وگو هستید:  
«اگر دوباره مرا با اسمی دیگر، خطاب کنی، برای مدتی تو را ترك خواهم کرد.»  
«اگر در سرزنش کردن، پافشاری کنی، گفت‌وگو را تمام خواهم کرد.»  
«اگر رفتار توأم با سکوت را با من درپیش بگیری، برای حرف زدن، شخص دیگری را خواهم یافت.»
- برآیندها و نتایج، بخشی از نقشه‌ی الهی خدا هستند.  
"آنچه آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد."

(رساله‌ی پولس به غلاطیان 6:7).

3. هر بار که بدرفتاری و سوء استفاده‌ای رخ می‌دهد، برآیندها و نتایج را به اجراء بگذارید.
- لاف نزنید! فرد بدرفتار باید بداند که شما استوار و در عزم خود راسخ هستید.
  - درنگر داشته باشید که بارها مورد آزمایش قرار بگیرید.
  - در ذهن و قلب خود، به موارد درپی آمده، نه بگویید... سلطه‌طلبی فشار مهار و کنترل
  - در نهایت، فرد سوء استفاده کننده و بدرفتار، ترفند آزارنده‌ی خود را کنار خواهد گذاشت - اما تنها پس از این‌که بی‌اثر بودن آن ترفند، اثبات شود. "بلی شما بلی باشد و نی شما نی." (رساله‌ی یعقوب 5:12).

4. هرگز مذاکره و بحث نکنید.

- افرادی که بدرفتاری کلامی دارند، از واژگان، منصفانه استفاده نمی‌کنند، مذاکره و بحث، سودی نمی‌بخشد.
- افراد بدرفتار و سوء استفاده کننده، به‌جای 'حل و فصل کردن' مشکل، به دنبال ازپا انداختن و خسته کردن شما هستند.
- به روشنی بیان دارید که وقتی رفتار ناپسند، متوقف شود، شما مشتاق تجدید رابطه هستید. «من دیگر به ادامه‌ی گفت‌وگو درباره‌ی این موضوع، مایل نیستم.»
- «به روشنی گفته‌ام که چه چیزی را قبول نخواهم کرد.»
- «وقتی که تو آماده شدی تا به خواسته‌های من احترام بگذاری، باخبرم کن. در آن وقت، مایل به باهم بودن، هستم.»
- کلمات خود را موجز و مستقیم، ادا کنید. "کثرت کلام از گناه خالی نمی‌باشد، اما آن‌که لب‌هایش را ضبط نماید، عاقل است." (کتاب امثال سلیمان 10:19).

5. هنگامی که از حدود و مرزها، تخطی می‌شود، هرگز مقابله‌ی به‌مثل نکنید - تنها پاسخ دهید.
- مقابله‌ی به‌مثل، شما را دوباره زیر کنترل و سلطه‌ی فرد بدرفتار درمی‌آورد.

- با جدا کردن خود از فرد سوء استفاده کننده و بدرفتار، و به اجراء گذاشتن عواقبي که تعيين کرده ايد، پاسخ دهيد.

- کارهاي درپي آمده را انجام ندهيد...  
به دليل احساس رنجش و درد، گريه نکنيد.  
به دليل احساس ترس، التماس نکنيد.  
به دليل احساس سرخوردگي، از کوره درنرويد.  
- از حدود و مرزهاي خود مراقبت کنید تا آنها هم از شما محافظت نمايند.

"انتهاي امر از ابتدائش بهتر است؛ و دل حليم از دل مغرور، نيكوتر. در دل خود به زودي خشمناك مشو،  
زيرا خشم در سينه ي احمقان مستقر مي شود."  
(کتاب جامعه 9 و 8:7).

6. از افراد خردمند و بي طرف، درخواست پشتيباني کنید.  
هنگامي که اقدامات درپي آمده را انجام مي دهيد،  
افراد پشتيبان (دوست، مربّي، مشاور) را وارد موضوع کنید...

- مشکل را تجزيه و تحليل کرده و آن را بشناسيد.  
- تصميم بگيريد که چگونه برنامه و نقشه ي خود را به تفصيل، شرح دهيد.  
- عواقبي را که تعيين کرده ايد، به مرحله ي اجراء بگذاريد.  
- از اين دوره ي زماني بحراني، گذر کنید. دربارهي موقعيت، ترندها و برنامه ي کاري، صحبت کنید.  
"پند را بشنو و تآديب را قبول نما، تا در عاقبت خود حکيم بشوي."  
(کتاب امثال سليمان 19:20).

زمان مورد نیاز براي از کار انداختن و بي تأثير کردن يك رابطه ي آزار دهنده، محدود است. اما در خلال همان زمان محدود، منتظر کردارهاي سلطه طلبانه و فراز و فرودهاي احساسی و عاطفی باشيد. فرض کنید که کارهاي شما فرد آزار دهنده و بدرفتار را عصباني مي کند. بدون آن که خودتان مقابله ي به مثل بکنيد به او اجازه ي واکنش و مقابله ي به مثل را بدهيد. به دنبال آرام کردن و تسکين اين شخص، نباشيد؛ اين کار سودي نمي بخشد. اين زمان را با عمل جراحی مقایسه نماييد - جراحی، تجربه اي دردناك است، ولي با اين وجود عمل جراحی، يگانه اميد براي شفا و داشتن ارتبایي سالم است.

"زبان حکيمان، شفا مي بخشد."  
(کتاب امثال سليمان 12:18).

## چگونه می‌توانید بفهمید که آیا فردی بدرفتار هستی؟<sup>4</sup>

بسیاری از افراد بدرفتار، اصولاً باور نمی‌کنند که رفتاری آزارنده و ناپسند دارند. "هرکه به راستی تنطق نماید، عدالت را ظاهر می‌کند، و شاهد دروغ، فریب را." (کتاب امثال سلیمان 12:17).

### آزمون صداقت را انجام دهید

- آیا تاکنون کسی از عزیزانتان گفته است که شما ازنگر احساسی و عاطفی، بی‌تفاوت یا بی‌ملاحظه هستید؟
  - آیا تاکنون شخصی از عزیزانتان گفته است که رفتار شما آزارنده و ناپسند است؟
  - آیا تاکنون فردی از عزیزانتان گفته است که رفتار شما هنگامی که با دیگران هستید، بهتر از زمانی است که با آن شخص تنها می‌باشید؟
  - آیا تاکنون یکی از عزیزانتان گفته است که شما تمایل به واکنش و احساسات بی‌دلیل دارید؟
  - آیا شما از پاسخ به پرسش‌هایی که دوست ندارید، طفره می‌روید؟
  - آیا زمانی که از شما سؤالاتی که دوست ندارید، پرسیده می‌شود، عصبانی می‌شوید؟
  - آیا شما از تصدیق رفتارهای منفی گذشته‌ی خود، سرباز می‌زنید؟
  - آیا آتش خشم شما از هر چیز کوچک، شعله‌ور می‌شود؟
  - آیا فکر می‌کنید که تعاملات شخصی شما با دیگران، می‌تواند ویران‌گر باشد؟
  - آیا شما ارتباطاتی دارید که بارها شکست خورده‌اند و حل نشده باقی مانده‌اند؟
- اگر به حداقل سه پرسش گفته شده، پاسخ مثبت می‌دهید، این احتمال وجود دارد که شما فرد بدرفتار و آزارنده‌ای هستید.

"ترازو و سنگ‌های راست از آن خداوند است و تمامی سنگ‌های کیسه، صنعت وی می‌باشد." (کتاب امثال سلیمان 16:11).

اگر خود را شخصی آزار دهنده و بدرفتار می‌یابید، اشتیاق به دگرگونی و تغییر، برترین نیاز شما است. "ای خدا مرا تفتیش کن و دل مرا بشناس. مرا بیازما و فکرم را بدان، و ببین که آیا در من راه فساد است! و مرا به طریق جاودانی هدایت فرما." (کتاب مزامیر 24 و 139:23).

**مسئولیت‌پذیر باشید**

- خشم فروخورده ي خود را بر سر طرف مقابل، خالي نكنيد.
- به ياد داشته باشيد كه احساس خشم، گناه محسوب نمي شود.
- نگوويد: «تو دليل خشم و عصبانيت من هستي.».
- اذعان و تصديق كنيد كه شايد نمي دانيد چگونه خشم خود را ابراز داريد.
- نگوويد: «من هرگز نمي توانم تو را راضي و خوشحال كنم.».
- به ياد داشته باشيد كه شايد شما خشم خود را از روش خودتان ابراز کرده و به كار مي برید.
- نگوويد: «هرکاري هم که براي انجام مي دهم، باز هم کافي نيست.».
- مسائل را از دیدگاه طرف مقابل ببينيد.
- اظهارات خشونت آميز، تحقير آميز و طعنه آميز، به كار نبريد.
- بدانيد كه افراد باجرات، مشتاق اذعان به ضعفايشان هستند.
- از نگر عاطفي و احساسی، عقب نشيني نكنيد.
- به خاطر داشته باشيد كه شما مي توانيد تغيير كنيد. هرگز خيلي دير نيست.
- مشتاق آن باشيد تا اسم دوستان يا اعضاي خانواده را كه مي توانند شما را پاسخگو و مسئل نگاه دارند، در فهرستي گرد آوريد.



برنامه‌ي دعاي كتابمقدّسي شما  
كتاب امثال سليمان 18:21  
كتاب امثال سليمان 12:18  
كتاب ارمياء 17:14  
كتاب امثال سليمان 28:23  
كتاب امثال سليمان 29:25  
رساله‌ي پولس به فيليپيان 4 و 3:2  
رساله‌ي پولس به روميان 18 و 17:12  
انجيل متي 15 و 14:6  
رساله‌ي اول پولس به تسالونيكيان 18 و 17:5  
كتاب ارمياء 29:11

براي راهنمايي بيشتر درباره‌ي اين عنوان، هم‌چنين  
عنوان‌هاي: خشم، سوء استفاده‌ي جنسي در دوران كودكي،  
وابستگي متقابل، روحيه‌ي عيبجويي، مكاتب و آيين‌ها،  
قرار عشقي با جنس مخالف، افسردگي، خشونت  
خانوادگي، خانواده‌ي ازهم‌گسسته، ترس، بخشش و  
آمزش، بهبود و التيام سوگ و اندوه، حس تقصير،  
عادت‌ها و منش‌ها، اميد، هويت، دروغ و ناراستي،  
سلطه‌طلبي، تربيت فرزند، تبعيض و تعصب، آشتي، حس  
طرد شدگي، رستگاري، ارزش خويشتن، مديريت اضطراب و  
تشويش، پيش‌گيري از خودكشي، قرباني بودن، نگراني  
را نيز مشاهده كنيد.

49

قرباني بودن  
پيروزي بر اندیشه‌ي آزرده

اگر شما در آسیب روانی فلج کننده‌ی گذشته‌ی خود زندگی می‌کنید و امیدوار هستید تا از شر آن خلاص شوید، پس امیدوار بمانید. خدا می‌خواهد به شما کمک کند که بر گذشته‌ی دردناک خود و الگوهای ویران‌گری که حاصل ذهنیت قربانی و آزرده‌ی شما است، غلبه و پیروزی یابید. با روبرو شدن با گذشته و پذیرش مسئولیت برای شفا یافتن خویش، می‌توانید ورطه‌ی قربانی بودن را با مسیر پیروزی، معاوضه کنید!

"به آن آزادی که مسیح ما را به آن آزاد کرد، استوار باشید و باز در یوغ بندگی گرفتار مشوید." (رساله‌ی پولس به غلاطیان 5:1).

### قربانی بودن چیست؟

- قربانی<sup>1</sup>، شخصی است که مورد رفتار ناپسند و بد، قرار گرفته است.  
مثال‌ها: قربانی مشروبات الکلی، سهل‌انگاری، الگوهای کار بیش‌ازحد، خیانت، سوءاستفاده‌ی روحانی و معنوی، بدرفتاری از جانب افراد مسن‌تر، عشوه‌گری یا آزار جنسی.
- قربانی، شخصی است که مورد فریب و نیرنگ، قرار گرفته است.  
مثال‌ها: قربانی دزدی و سرقت، دزدی هویت، تقلب، آدم‌ربایی، دام‌های فرقه‌ها و مکاتب.
- قربانی، شخصی است که مجروح، نابود یا به‌عنوان قربانی کشته شده باشد.  
مثال‌ها: قربانی زنا با محارم، خشونت خانوادگی، تجاوز به عنف، سوءاستفاده‌ی مراسم و آیین‌های شیطانی یا بلایای طبیعی.
- قربانی، شخصی است که در معرض ستم و بیداد، سختی و تنگی یا رفتار نادرست، قرار گرفته باشد.  
مثال‌ها: قربانی هرگونه سوءاستفاده و بدرفتاری کلامی، احساسی و عاطفی، جنسی، بدنی، نژادی یا اقتصادی.

### اندیشه‌ی قربانی و آزرده چیست؟<sup>2</sup>

ذهنیت قربانی و آزرده، یک قالب و فضای فکری است که در آن، شخصی که یکبار قربانی بوده است، به الگوهای فکری قدیمی احساس درماندگی ادامه می‌دهد، حتی زمانی که فضای مستعد قربانی کردن، پایان یافته باشد. این فضا و قالب ذهنی، کسانی را که واقعاً یکبار درمانده و بی‌پناه بوده‌اند، به توقف آزار و سوءرفتار سوق می‌دهد تا بی‌جهت و بدون دلیل، همان موضع درماندگی و ناتوانی را در حال حاضر نیز بر خود بگیرند. ذهنیت فرد قربانی می‌تواند به صورت

خودآگاه یا ناخودآگاه، در راستای انکار حسّ مسئولیت برای رفتارهای کنونی قربانی سابق، مورد استفاده قرار گیرد. فرد، به ابراز رویکردها و رفتارهای خودویرانگری ادامه میدهد و دیگران را برای نتایج نامطلوب، متهم میکند. شما میتوانید با تغییر روش نگاه به خدا و نگاه به خویش در ارتباط با او، بر ذهنیت قربانی و آزرده، غالب آیید.

"در همه‌ی این امور از حدّ زیاده نصرت یافتیم، به وسیله‌ی او که ما را محبت نمود." (رساله‌ی پولس به رومیان 8:37).

### خواسته‌ی قلبی خدا برای فرد قربانی

- خدا استغاثه و ناله‌ی فرد آزرده و صدمه دیده را میشنود.

"ای خداوند، مسئلت مسکینان را اجابت کرده‌ای، دل ایشان را استوار نموده‌ای و گوش خود را فراگرفته‌ای."

(کتاب مزامیر 10:17).

- خدا فرد قربانی بدرفتاری را در کف دست خویش نگاه میدارد.

"مترس، زیرا که من با تو هستم و مشوّش مشو، زیرا من خدای تو هستم! تو را تقویت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود، دستگیری

خواهم کرد."

(کتاب اشعیاء 41:10).

- خدا بر منزلت و ارزش فرد قربانی، مهر تأیید میزند.

"آیا پنج گنجشک به دو فلس فروخته نمیشود و حال آنکه یکی از آنها نزد خدا فراموش نمیشود؟ بلکه موی‌های سر شما هم شمرده شده است. پس بیم نکنید، زیرا که از چندان گنجشک بهتر هستید."

(انجیل لوقا 7 و 12:6).

- خدا از کردارهای پلید دیگران، نیکویی پدید می‌آورد.

"خداوند هرچیز را برای غایت آن ساخته است، و شریران را نیز برای روز بلا."

(کتاب امثال سلیمان 16:4).

### تأثیرات عاطفی و احساسی قربانی بودن چه هستند؟

در ژرفای عواطف و احساسات زخمی فرد قربانی، احساس درماندگی و ناتوانی - حسّ عدم توانایی اتخاذ تصمیمات

سالم در روی داده‌ها و ارتباطات، موج می‌زند. قربانیان بد رفتاری شفا نیافته که با حس آسید دیده‌ی ارزش خویشتن به حال خود رها شده‌اند، باورها و رفتارهایی ناسالم را از خود نشان می‌دهند. قربانیان به دلیل کمبود اختیار و کنترل در گذشته، اغلب دارای ترسی پنهان از زیر کنترل بودن هستند و از این روی، تبدیل به افرادی سختگیر و برتری طلب می‌شوند. آنان که به طور ممتد قربانی شده‌اند، معمولاً با اثرات جانبی عاطفی و احساسی جدی، دست‌به‌گریبان هستند:

### ارزش اندک برای خویشتن<sup>3</sup>

- پذیرش آزار و بد رفتاری، سرزنش، اتهام و بی‌عدالتی
  - عیبجویی نسبت به خود و سایرین
  - عطش بیمارگونه برای جلب رضایت و موافقت
  - ناتوانی در تعیین حدود و مرزها
  - ناتوانی از پذیرش تعارفات و تحسین‌ها و اظهار ادب
  - طالب رضایت و خشنودی مردم
  - حالت تدافعی داشتن
- کسانی که نگرش نادرستی نسبت به خود دارند، اغلب در مورد خدا نیز نگرش گمراه دارند. هنگامی که انسان‌ها خود را شایسته‌ی محبت، احترام و موافقت و رضایت از جانب دیگران، نمی‌دانند، غالباً حتی احساس می‌کنند که لایق محبت، احترام و رضایت خدا نیز نیستند. باورهای غلط آنان، ایشان را به استنتاج اشتباه درباره‌ی خدا سوق می‌دهد. این اعتقادات اشتباه درباره‌ی خدا، تنها موجب تخریب و تباهی ارتباط آنان با خدا شده و امیدشان را که شاید بتوانند در نزد خدا ارزشی داشته و مورد استفاده قرار گیرند، از بین می‌برد.

### ترس<sup>4</sup>

- از واگذاشته شدن
  - از رانده شدن
  - از شکست
  - از کشش و جاذبه
  - از صمیمیت
  - از حالت‌های اقتدارگرایانه
  - از خدا
- ترس، احساسی طبیعی است که از سوی خدا مقرّر شده است. اما ترسان بودن، از جانب خدا نیست، چراکه ترسان بودن، به معنای زندگی در حالت و وضعیّت ترس است.
- "خدا روح جُبن را به ما نداده است، بلکه روح قوّت و محبّت و تأدیب را.".

(رساله‌ی دوّم پولس به تیموتاؤس 1:7).

### عقد ه

- به کنترل

- به کار
- به سازمان و نهاد
- وابستگی<sup>5</sup>**
- به خوراک
- به مواد مخدر/الکل
- به مردم
- به مذهب
- وسواس**
- عاداتها
- کمال‌گرایی و آرمان‌خواهی
- بی‌مسئولی‌تی
- تکرار قربانی بودن
- پاکیزگی

### خصوصیات کلی يك فرد آزار دیده چیست؟

افراد بدرفتار و سوء استفاده کننده، قربانیان بی‌گناه خود را با احساساتی پایدار از طرد شدگی و نقص، تنها می‌گذارند. ترس دائم از اینکه 'اننگ و رسوایی' آنها آشکار شود، موجب می‌گردد تا فرد آزار دیده، روش‌های ویران‌گری را در تعامل با دیگران، درپیش گیرد. این الگوهای رفتاری حفاظت از خویش، دام‌هایی پنهان در سر راه ارتباطات سالم درمیان بزرگسالان بوده و توانایی شناخت نزدیک و صمیمانه‌ی خدا را کاهش می‌دهند.

فرد آزار دیده که مورد بدرفتاری قرار گرفته است، عموماً بسیاری از ویژگی‌های درپی آمده را دارا است:

|  |                            |
|--|----------------------------|
| عواطف و احساسات ناسازگار<br>درباره‌ی<br>رنج و لذت احساسات جنسی،<br>علائمی<br>درهم‌پیچیده نسبت به دیگران<br>را در يك<br>سطح احساسی و عاطفی می‌دهند. | دمدمی‌مزاج                 |
| ناتوان از اعتماد یا داشتن<br>ایمان به خدا و<br>دیگران.   | مورد خیانت قرار گرفته      |
| نقصان علاقه هم به نیکویی و<br>هم به پلیدی،<br>و صرفاً در جست‌وجوی رهایی از<br>کشمکش<br>با دیگران.  | کسل کننده و ملال‌آور       |
| خسته و درمانده از مراقبت<br>از خود، ناتوان   | در خود فرو رفته و اندیشناک |

|  |                           |
|--|---------------------------|
| از حسّاس بودن براي ديگران.   |                           |
| جدا از احساسات راستين و بي‌توجه به احساسات سايرين.                               | زير كنترل احساسات و عواطف |
| به دنبال تحت كنترل بودن هميشگي درنتيجه ي عدم توانايي به وابستگي به خدا و ديگران. | وابسته به نفس و خويشتن    |

### تأثيرات جانبي قرباني بودن چه هستند؟<sup>6</sup>

#### عوارض ودشوازي‌هاي جنسي

- سردمزاجي/ ناتواني جنسي
- بي‌بندوباري جنسي
- سردرگمي هويت جنسي

#### خواب منقطع و آشفته

- كابوس‌هاي شبانه
- بي‌خوابي
- بي‌قراري و ناآرامي

#### اختلال در خوراك

- بي‌اشتهايي عصبي
- پراشتهايي عصبي
- پرخوري

#### اختلال حواس و حافظه

- انسداد حافظه
- پس‌نگاه و بازگشت به گذشته
- ازدست رفتن حافظه

### تأثيرات جانبي روحاني و معنوي قرباني بودن چه

هستند؟

كساني كه به دفعات، قرباني بوده‌اند، با موانعي در سر راه رشد روحاني خود، دست‌به‌گريبان هستند. اين اشخاص...

#### دركي منحرف از خدا دارند

- خدا را موجودي دور و بي‌علاقه، مي‌پندارند.
- خدا را موجودي بي‌تفاوت نسبت به دردهايشان مي‌پندارند.

از خدا به‌خاطر متوقف نكردن آزار و بدرفتاري، خشمگين

هستند

- فکر می‌کنند که خدا مسئول چیزهای بدی است که رخ می‌دهند.
- فکر می‌کنند که خدا بی‌انصاف، ستم‌کار و بی‌محبت است.
- به خدا به سبب اجازه دادن به آزار و بدرفتاری، بی‌اعتماد هستند**
- خدا را در استفاده از قدرت خود، نامحدود و بدون حد و مرز، فرض می‌کنند.
- خدا را نامطمئن و غیرقابل اعتماد، می‌پندارند.
- احساساتی از طرد شدگی و بی‌ارزش بودن دارند**
- احساس می‌کنند که خدا آن‌ها را به حال خود، واگذارده است.
- احساس می‌کنند که خدا هیچ بهاء و ارزشی برای آنان قائل نیست.
- از خشم و ناخرسندی خدا در هراس هستند**
- کسب رضایت خدا را ناممکن می‌دانند.
- خدا را سرزنش کننده، تنبیه‌گر، کینه‌جو و انتقام‌گیرنده می‌پندارند.
- صفت‌های نسبت داده شده از سوی فرد بدرفتار را به خدا منتسب می‌کنند**
- باور دارند که خدا آزار دهنده، بی‌عاطفه و غیرقابل پیش‌بینی است.
- باور دارند که خدا خودخواه، سلطه‌گر و تناقض‌گو است.
- خدا را می‌شناسند، اما تجربه‌ی شخصی اندکی از او دارند**
- می‌دانند که خدا قادر مطلق، دانای مطلق، و حاضر مطلق است.
- می‌دانند که خدا نیرویی است که باید او را درنگر گرفت و با او روبرو شد.
- می‌دانند که خدا ازلی و ابدی و حاکم است.
- در طلب رضایت و موافقت خدا هستند**
- امیدوارند که خدا آنان را به خاطر فعالیت‌های کلیسایی، برکت دهد.
- امیدوارند که خدا آنان را به سبب خدمت به دیگران، برکت دهد.
- به دشواری یک رابطه‌ی صمیمانه و نزدیک را با خدا شکل می‌دهند**
- با صادق و باز و پذیرا بودن با خدا، مشکل و کشمکش دارند.
- با دادن زندگی و قلب خود به خدا کلنجار می‌روند.
- "زیرا که از انجیل مسیح عار ندارم، چون که قوت خداست، برای نجات هرکس که ایمان آورد... اینک بر"

در ایستاده می‌کوبم؛ اگر کسی آواز مرا بشنود و در  
را باز کند، به نزد او در خواهم آمد و با وی شام  
خواهم خورد و او نیز با من." (رساله‌ی پولس به رومیان 1:16 و کتاب مکاشفه‌ی یوحنا  
3:20).

### آیا شفا از حسّ قربانی بودن، ممکن است؟

بلی، می‌توان از این حسّ، شفا پیدا کرد؛ ولی این شفا،  
بی‌درنگ و آنی به دست نمی‌آید. همچنان‌که در مسیر احیاء و  
بهبودی، گام برمی‌دارید، اندیشه‌های کهنه‌ی شما درباره‌ی  
خودتان، با این حقائق که خدا چگونه شما و شرائط شما را  
می‌نگرد، جایگزین می‌شوند. اقدامات و مراحل درپی آمده،  
شما را یاری خواهند کرد تا از قربانی بودن به پیروز  
بودن، تبدیل شده و به خدا اجازه دهید تا گام‌های شما را  
با راه دگرگونی، هم‌راستا فرماید.

- بپذیرید که درد و رنج، بخشی از این زندگی است و  
همه با آن دست‌به‌گریبان بوده و شما نیز در زمره‌ی  
قربانیان بی‌شمار آن هستید.

- شروع به نگرستن به زندگی خود، از دیدگاه خدا  
نمایید - او اختیار همه‌چیز را به دست دارد و  
می‌خواهد تا شما را برکت داده و شما را به شباهت  
پسر خود، عیسی درآورد.

- به دنبال کمک مناسب از جانب کسانی باشید که به آن‌ها  
اعتماد دارید - اشخاصی که از نگر روحانی و معنوی و  
احساسی و عاطفی به اندازه‌ی کافی بالغ و ماهر هستند  
تا به شما کمک کنند.

- بیاموزید تا آرام گرفته و به خود اجازه و زمان  
دهید تا به نحوی با مفهوم با خدا و اشخاص مهم و  
برجسته در اطرافتان، ارتباط و پیوند، برقرار  
کنید.

- به وعده‌های کلام خدا، ایمان آورده و به آن‌ها  
اعتماد نمایید. بگذارید تا کلام او روند اندیشه‌ی  
شما را دوباره برنامه‌ریزی کند ' تا دروغ‌های  
گذشته‌ی خود را با حقائق جاودان وی جای‌گزین سازید.  
"به تمامی دل خود بر خداوند توکل نما و بر عقل  
خود تکیه مکن. در همه‌ی راه‌های خود او را بشناس، و  
او طریق‌هایت را راست خواهد گردانید." (کتاب امثال سلیمان 6 و 3:5).

**چرا برای کمک به شفای خود، باید به خدا  
اعتماد کنید؟**



هیچ راه حل قطعی و ثابتی برای تأثیرات جانبی قربانی بودن، سواي کار مافوق طبیعی روح خدا در زندگی‌های افراد قربانی، وجود ندارد. چنین کاری، درگرو داشتن ارتباطی شخصی با خدا و دیدن او آن‌گونه که واقعاً هست - یعنی پدر آسمانی فیاض و رحیمی که پر از رحمت و لطف است، می‌باشد. این امر، معمولاً نیازمند جای‌گزین کردن تصویر مخدوش خدا با حقیقت مرتبط با سیرت و شخصیت او است. انجام این کار، مستلزم بلوغ در خداوند، راه رفتن هرروزه با او، اطمینان داشتن در وی و آموختن اعتماد به او برای زندگی است.

"هم‌شکل این جهان مشوید، بلکه به تازگی ذهن خود صورت خود را تبدیل دهید تا شما دریافت کنید که اراده‌ی نیکوی پسندیده‌ی کامل خدا چیست." .

(رساله‌ی پولس به رومیان 2:12).

### چگونه می‌توانید از فضای فکری قربانی بودن خلاصی یابید؟

هنگامی که بچه بودید، بر کسانی که سرپرستی شما را به عهده داشتند کنترل و اختیاری نداشتید، لیکن وقتی که بزرگتر می‌شدید، دیگر وضع به این منوال نبود. اکنون شما قادر هستید تا کسانی را که با آنها همکاری دارید، انتخاب کنید، و دقیقاً می‌توانید حرف‌های خودتان را کنترل نمایید. از این‌روی، شما قادر هستید تا با اقدامات و مراحل درپی آمده، نقشی فعالانه در تغییر دیدگاه مخدوشی که از خود دارید، ایفاء نمایید:

خود را بپذیرید. از کوشش برای آرمان‌خواهی و کمال‌گرایی یا شبیه دیگری بودن، دست بردارید. به یاد داشته باشید که خداوند، شما را برای هدفی آفریده است و او شخصیت شما را شکل بخشیده و به شما عطایا و توانایی‌هایی داده است که می‌خواهد تا شما با استفاده از آنها اهداف او را برای خود، به انجام رسانید.

"فکرهای بسیار در دل انسان است، اما آنچه ثابت ماند، مشورت خداوند است." .

(کتاب امثال سلیمان 19:21).

خدا را برای توانایی‌هایی که به شما عطا فرموده است، تمجید کنید و برای آنچه که از طریق شما به انجام رسانیده است، ستایش نمایید. به سخنان تشویق‌آمیز با خود بپردازید و عیبجویی درون فکر خود را خاموش کنید.

"خود خداوند ما عیسی مسیح و خدا و پدر ما که ما را محبت نمود و تسلی ابدی و امید نیکو را به فیض خود به ما بخشید، دل‌های شما را تسلی عطا کند و شما را در هر فعل و قول نیکو استوار گرداند." .

(رساله‌ی پولس به تسالونیکیان 17 و 2:16).

- از تجربیات منفی گذشته رها شوید و بر آینده‌ای مثبت، تمرکز کنید. از ساکن شدن در چیزهای منفی گذشته که بر شما رفته‌اند یا در کنارتان مانده‌اند، سرباز زنید و در عوض، آن‌ها را به خدا واگذارید. کار خدا را که اکنون در زندگی شما انجام می‌شود، با روی باز، پذیرا شوید.  
"خداست که در شما برحسب رضامندی خود، هم اراده و هم فعل را به عمل ایجاد می‌کند."  
(رساله‌ی پولس به فیلیپیان 2:13).
- در آموزش و بخشش خدا زیست کنید. خدا آموزش خویش را شامل تمام گناهان (گذشته، اکنون و آینده) شما می‌فرماید، پس هرآنچه را که خدا را می‌آزارد، اعتراف کرده و از آن‌ها توبه کنید. خود را در مرتبه‌ی داوری و قضاوتی بالاتر از خدا قرار ندهید که از بخشیدن خود، امتناع ورزید. بپذیرید که شما کامل و بی‌گناه ساخته نشده‌اید، تا این‌که در حضور مسیح به ایستید و کاملاً به شباهت او درآیید.  
"ای حبیبان، الآن فرزندان خدا هستیم و هنوز ظاهر نشده است آنچه خواهیم بود؛ لکن می‌دانیم که چون او ظاهر شود، مانند او خواهیم بود زیرا او را چنان‌که هست خواهیم دید. و هرکس که این امید را بر وی دارد، خود را پاک می‌سازد، چنان‌که او پاک است."  
(رساله‌ی اول یوحنا 3 و 2:3).
- از خطایای گذشته، پند و بهره‌گیری. تصمیم بگیرید تا اشتباهاتتان را به‌عنوان فرصت‌هایی برای آموختن درس‌های مورد نیاز، ببینید. از خدا سؤال کنید که، چه چیزهایی را می‌خواهد از اشتباهاتتان به شما بیاموزد، به او گوش فرا دهید، و از او بیاموزید. سپس با رویکردی مثبت، به‌پیش روید.  
"می‌دانیم که به‌جهت آنانی که خدا را دوست می‌دارند و برحسب اراده‌ی او خوانده شده‌اند، همه‌ی چیزها برای خیریت (ایشان) با هم درکار می‌باشند."  
(رساله‌ی پولس به رومیان 8:28).
- ارتباطاتی پشتمانی و مثبت را شکل دهید. زمانی را که با افراد منفی و عیبجو، چه اعضای خانواده، چه دوستان و چه همکاران می‌گذرانید؛ به کمترین میزان رسانیده و به‌دنبال کسانی باشید که شما را هم از نگر احساسی و عاطفی و هم از نگر روحانی و معنوی، دل‌گرم و پشتمانی کنند.  
"با حکیمان رفتار کن و حکیم خواهی شد، اما رفیق جاهلان ضرر خواهد یافت."  
(کتاب امثال سلیمان 13:20).

- اهداف و برنامه‌هایی واقعی را تبیین و تنظیم نمایید. با روح دعا، چند هدف معقول و دستیافتنی را که در حیطه‌ی توانایی‌های شما می‌گنجد، تعیین و تنظیم کرده و برنامه‌ای را برای این‌که چگونه به آن اهداف، دست پیدا کنید، مقرر نمایید.
- "آیا نمی‌دانید آنانی که در میدان می‌دوند، همه می‌دوند، لکن یکنفر انعام را می‌برد؟  
به این‌طور شما بدوید تا به کمال ببرید." .  
(رساله‌ی اول پولس به قرنتیان 9:24).
- امیال قلبی خود را شناسایی کنید. از چیزهایی که آرزومند انجامشان بوده‌اید، اما تاکنون به سبب ترس از شکست یا کمبود اطمینان به نفس به آن‌ها مبادرت نکرده‌اید، فهرستی تهیه کنید. اقدامات و مراحل را که در راستای برآورده ساختن آن امیال، نیاز دارید، برنامه‌ریزی کنید.
- "در خداوند تمتع ببر، پس مسئلت دل تو را به تو خواهد داد." .  
(کتاب مزامیر 37:4).
- برای پیروزی و کامیابی، برنامه‌ریزی کنید. انتظار هرگونه مانع را در سر راه تحقق اهداف و خواسته‌هایتان داشته باشید و راه‌کارهایی را تدارک ببینید تا بر آن‌ها غلبه نمایید.
- "[خدا] موافق دل تو به تو عطا فرماید و همه‌ی مشورت‌های تو را به انجام رساند." .  
(کتاب مزامیر 20:4).
- هر دست‌آوردی را گرامی و با ارزش بدارید. احساسات شما مبنی بر ارزش خویشتن و اطمینان به نفس، با پذیرش و تکریم هریک از دست‌آوردها رشد می‌کنند. با خداوند و نزدیکانتان، برای چیزهایی که خدا و شما باهم انجام داده‌اید، شادی کنید.
- "به حضور یهوه خدای خود بخورید، و شما و اهل خانه‌ی شما در هر شغل دست خود که یهوه خدای شما، شما را در آن برکت دهد، شادی نمایید." .  
(کتاب تثنیه 12:7).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدسی شما

کتاب مزامیر 6 و 62:5 و 34:18

رساله‌ی اوّل پطرس 21 و 2:19

کتاب مزامیر 107:20

انجیل یوحنا 8:36

رساله‌ی پولس به رومیان 12:2

انجیل لوقا 4:18

رساله‌ی پولس به کولسیان 3:13

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: خشم، سوء استفاده‌ی جنسی در دوران کودکی،  
وابستگی متقابل، مداخله در بحران، روحیه‌ی  
عیبجویی، مکاتب و آیین‌ها، افسردگی، طلاق، خشونت  
خانوادگی، خانواده‌ی ازهم‌گسسته، ترس، امید، هویت،  
سلطه‌طلبی، تبعیض و تعصب، حس‌ترد شدگی، رستگاری،  
ارزش‌خویشتن، پیش‌گیری از خودکشی، بدرفتاری کلامی و  
احساسی، نگرانی را نیز مشاهده کنید.

50

نگرانی  
دزد شادی

می‌تواند شما را در طول شب، بیدار نگاه دارد،  
می‌تواند نیروی شما را تخلیه کند و می‌تواند زندگی شما را  
به تحلیل و تاراج برد. نگرانی بسیار طبیعی‌ی پا به میان

می‌گذارد \_ به همین خاطر است که باید به‌طور مافوق طبیعی، به آن رسیدگی شود. بار توجه و مراقبت‌ها و دل‌نگرانی‌هایی که پشت شما را خم کرده‌اند، باید از طریق دعا به عیسی سپرده شوند. آنگاه آرامش او و نه نگرانی، به زندگی شما معنا و هویت خواهد بخشید. رساله‌ی پولس به فیلیپیان 7 و 6:4، چنین می‌گوید: "برای هیچ‌چیز اندیشه مکنید، بلکه در هرچیز با صلوات و دعا با شکرگزاری مسئولیت خود را به خدا عرض کنید. و سلامتی خدا که فوق‌از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌های شما را در مسیح عیسی نگاه خواهد داشت."

### آیا نگرانی گناه است؟

نگرانی می‌تواند ما را در گودال تردید و بدگمانی نگاه دارد و به پیروی از آن، خدا را ناخشنود و ناراضی نماید. نگرانی زمانی گناه است که ما را در حالت‌های درپی آمده نگاه دارد...

#### بی‌ایمانی

نگرانی آشکار می‌کند که وقتی خدا می‌فرماید که تمام نیازهای شما را برطرف خواهد فرمود، به او ایمان و باور ندارید.

"خداوند تو را همیشه هدایت نموده، جان تو را در مکان‌های خشک، سیر خواهد کرد و استخوان‌هایت را قوی خواهد ساخت و تو مثل باغ سیرآب و مانند چشمه‌ی آب که آبش کم نشود خواهی بود."

(کتاب اشعیا 58:11).

#### نااطاعتی

نگرانی آشکار می‌کند که شما خود مسئولیت را برعهده گرفته و نگران چیزهایی هستید که خدا پیش‌تر وعده‌ی مهیا کردن آن‌ها را داده است.

"به شما می‌گویم، از بهر جان خود اندیشه مکنید که چه خورید یا چه آشامید و نه برای بدن خود که چه بپوشید. آیا جان، از خوراک و بدن از پوشاک، بهتر نیست؟ مرغان هوا را نظر کنید که نه می‌کارند و نه می‌دروند و نه در انبارها ذخیره می‌کنند و پدر آسمانی شما آن‌ها را می‌پروراند. آیا شما از آن‌ها به مراتب بهتر نیستید؟ و کیست از شما که به تفکر بتواند ذراعی بر قامت خود افزایش دهد؟ و برای لباس چرا می‌اندیشید؟ در سوسن‌های چمن تأمل کنید، چگونه نمو می‌کنند! نه محنت می‌کشند و نه می‌ریسند! لیکن به شما می‌گویم سلیمان هم با همه‌ی جلال خود، چون یکی از آن‌ها آراسته نشد. پس اگر خدا علف صحرا را که امروز هست و فردا در تنور افکنده می‌شود چنین بپوشاند، ای کم‌ایمانان، آیا نه شما را از طریق اولاد؟ پس اندیشه مکنید و مگویید چه بخوریم یا چه بنوشیم یا چه بپوشیم..."

پس در اندیشه‌ی فردا مباشید، زیرا فردا اندیشه‌ی خود را خواهد کرد. بدی امروز برای امروز کافی است." .  
(انجیل متی 34 و 31 تا 6:25).

### ویرانی و تباهی

نگرانی، بدن شما را که 'جایگاه و هیكل روح القدس' است، تباه می‌کند. نگرانی می‌تواند سبب بیماری‌ها و عوارض متعدّد جسمی، همچون فشار خون بالا، مشکلات قلبی، سردرد، سرماخوردگی و اختلالات معده گردد.

"آیا نمی‌دانید که بدن شما هیكل روح القدس است که در شما است که از خدا یافته‌اید و از آن خود نیستید؟ زیرا که به قیمتی خریده شدید، پس خدا را به بدن خود تمجید نمایید."

(رساله‌ی اوّل پولس به قرنتیان 20 و 6:19).

### بی‌احترامی و هتک حرمت

نگرانی، تمرکز به توجّه از قدرت بسنده‌ی مطلق مسیح را به عدم کفایت بشری و ناراحتی و احساس ناامنی خودتان، تغییر می‌دهد. درنهایت، نگرانی می‌تواند با معرّفی خدا به عنوان موجودی ناتوان و فاقد ارزش ستایش و پرستش، شهادت و گواهی مسیحی شما را به دیگران، به یغما و تاراج ببرد.

"بگذارید نور شما بر مردم بتابد تا اعمال نیکوی شما را دیده، پدر شما را که در آسمان است، تمجید نمایند."

(انجیل متی 5:16).

## تفاوت‌های میان نگرانی ویران‌گر با اندیشه‌ی سازنده چه هستند؟<sup>1</sup>

| انگرنی ویران‌گر                        | اندیشه‌ی سازنده                           |
|--|---|
| سست و زمین‌گیر می‌کند                  | برمی‌انگیزد                               |
| نوآوری را کاهش می‌دهد                  | نوآوری را افزایش می‌دهد                   |
| جلوی ذوق و قریحه را می‌گیرد            | ابتکار را تقویت و ارتقاء می‌بخشد          |
| منجر به تشویش و اضطراب می‌گردد         | منجر به تمرکز آرام می‌شود                 |
| به تلاش برای کنترل آینده دست می‌زند    | به بهبود آینده مبادرت می‌ورزد             |
| از بدترین حالت، می‌هراسد               | به بهترین‌ها امید دارد                    |
| برای دیگران، منفی ظاهر می‌شود          | برای دیگران، مثبت ظاهر می‌گردد            |
| ذهن را از آنچه مهمّ است، گمراه می‌سازد | اندیشه را به آنچه اهمیّت دارد، جهت می‌دهد |
| «آن‌قدر نگران غرق شدن                  | «به فکر این هستم که چون                   |

|   |  |
|---|--|
| فرزندم هستم که هرگز به او اجازه نمی‌دهم به کنار آب برود.» | فرزندم نمی‌تواند شنا بکند، پس ترتیبی داده‌ام تا او آموزش شنا ببیند.» |
|---|--|

"در آنچه بالا است تفکر کنید، نه در آنچه بر زمین است.".

(رساله‌ی پولس به کولسیان 3:2).

### چگونه می‌توانید فارغ از نگرانی زندگی کنید؟

کلام خدا اقدامات و مراحل در پی آمده را برای آزادی و رستن از گودال نگرانی، آشکار می‌فرماید. هم‌چنان‌که در مسیر زندگی فارغ از دل‌واپسی و نگرانی به‌جلو می‌روید، این سفر، شما را به مقصد مشترک راه دگرگونی، می‌برد. در آن‌جا است که ایمان شما و قدرت خدا باهم تلاقی پیدا می‌کنند تا آرامش موعود را برای ره‌پویانی که بنای توجّه خود را بر او گذاشته‌اند، فراهم آورند.

**مشتاق آزادی از همه‌ی چیزهایی باشید که محلّ اراده‌ی خدا هستند.**

- اشتیاق دل خود را برای انجام اراده‌ی خدا، نشان دهید. (کتاب مزامیر 40:8).

- اذعان دارید که گناه ورزیده‌اید و آگاهانه به راه خویش رفته‌اید. (کتاب مزامیر 51:4).

- مهار و اختیار زندگی خود را به مسیح دهید و به او اجازه دهید تا خداوند شما باشد. (انجیل مرقس 8:34 تا 36).

- به خدا بگویید که می‌خواهید تا او اراده‌ی خویش را در شما و از طریق شما به‌انجام رساند.

"اندیشه‌های دنیوی و غرور دولت و هوس چیزهای دیگر داخل شده، کلام را خفه می‌کند و بی‌ثمر می‌گردد."

(انجیل مرقس 4:19).

**حضور خدا را در زندگی خود تشخیص دهید.**

- خداوند، حیات شما است. (رساله‌ی پولس به کولسیان 3:4).

- خداوند، امنیت شما است. (رساله‌ی پولس به رومیان 8:38 و 39).

- خداوند، برطرف‌کننده‌ی احتیاجات شما است. (رساله‌ی پولس به فیلیپیان 4:19).

- خداوند، محافظ شما است.

"مترس، زیرا که من با تو هستم و مشوّش مشو زیرا من خدای تو هستم! تو را تقویت خواهم نمود و البتّه تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت

خواهم کرد." .

(کتاب اشعیاء 41:10).

**خواستہ های نگرانی آفرین را حذف کنید.**

- «من تاب تحمل طرد شدن را ندارم!» .
  - «من باید تمام انتظارات آنها را برآورده کنم.» .
  - «من نباید شکست بخورم.» .
  - «من باید سلامتی کامل داشته باشم.» .
- "تابه کی در نفس خود مشورت بکنم و در دلم هرروزه غم خواهد بود؟ تابه کی دشمنم بر من سرافراشته شود؟" .

(کتاب مزامیر 13:2).

**موقعیت های نگرانی آفرین خود را فرصتهایی برای بنای شخصیت، بدانید.**

- ارتباطات جدیدی را آغاز کنید، حتی اگر مخاطره ای آسیب دیدن، محتمل باشد.
  - اطمینان داشته باشید که خداوند، زندگی شما را جهت می دهد، حتی اگر اوضاع آن گونه که شما انتظار دارید، بر وفق مرادتان نیستند.
- "آخر را از ابتدا و آنچه را که واقع نشده از قدیم بیان می کنم و می گویم که اراده ی من برقرار خواهد ماند و تمامی مسرت خویش را به جا خواهم آورد." .

(کتاب اشعیاء 46:10).

**انتظار داشته باشید که خداوند، تغییرات مثبتی را در شما به وجود آورد، حتی زمانی که شما شکست می خورید.**

- کاری کنید که زندگی شما نمونه ای رشد و بلوغی متین و باوقار باشد.
- "به این اعتماد دارم که او که عمل نیکو را در شما شروع کرد، آن را تا روز عیسی مسیح به کمال خواهد رسانید." .

(رساله ی پولس به فیلیپیان 1:6).

**با روح دعا، اقناع و رضایت مندی را پرورانید.**

- «خداوند، من می خواهم که مورد پذیرش قرار گیرم، اما اگر چنین نشد، شادی خود را از دست نخواهم داد. تو همواره مرا می پذیری.» .
- «خداوند، به جای نگرانی برای زندگی آسوده برای خانواده ام، آنها را به توجه ملوکانه ای تو می سپارم.» .
- «خداوند، به عوض دلشوره برای شغلم، تصمیم می گیرم تا درباره ی آینده ام، به تو توکل کنم.» .



- «خداوندا، من مي‌خواهم كه سلامتي كامل داشته باشم، اما اگر اين‌گونه نبود، مشتاق آموختن اقناع و سرباز زدن از نگراني خواهم بود.»
- "[عيسي] براي ايشان [شاگردانش] نيز مثلي آورد در اين‌كه مي‌بايد هميشه دعا كرد و كاهلي نورزيد."
- (انجيل لوقا 18:1).
- وعده‌هاي خدا را در دل خود جاي دهيد.**
- وعده‌هاي خدا را بخوانيد و به‌خاطر بسپاريد...
- تا اقناع شويد. (رساله‌ي پولس به فيليپيان 13 تا 4:11).
- تا اميد بيايد. (كتاب ارمياء 29:11).
- تا تقويت شويد. (كتاب اشعيا 41:10).
- تا اطمينان پيدا كنيد. (رساله‌ي دوم پولس به تيموتاؤس 1:7).
- "به‌وساطت آن‌ها وعده‌هاي بي‌نهايت عظيم و گران‌بها به ما داده شد تا شما به اين‌ها شريك طبيعتِ الاهي گرديد و از فسادي كه از شهوت در جهان است، خلاصي يابيد."
- (رساله‌ي دوم پطرس 1:4).
- خدا را براي آنچه كه انجام مي‌دهد، سپاس گوييد.**
- خدا را شكر كنيد...
- براي حضور تسلا‌دهنده‌ي او در اوج مشكلاتي كه داريد. (كتاب مزامير 34:18).
- براي آنچه كه او از طريق آزمون‌هاي شما به شما مي‌آموزد. (رساله‌ي يعقوب 4 تا 1:2).
- براي رحمت و شفقت او كه شما در آزمون‌هاي مشابه با ديگران، نسبت به آنان داريد. (رساله‌ي دوم پولس به قرنتيان 4 و 1:3).
- براي اين‌كه او بر ديروز، امروز و فردا، حاكم است. "[خدا] آفتاب خود را بر بدن و نيكان طالع مي‌سازد و باران بر عادلان و ظالمان مي‌باراند."
- (انجيل متي 5:45).
- بدن خود را با فعاليت‌هاي درست، پرورش دهيد.**
- اگر به اندازه‌ي كافي نخوابيد، مشكلات كوچك، بدل به عضلاتي حل‌نشده مي‌گردند.
- اگر غذاهاي سالم نخوريد، احساس خستگي مفرط و گيجي خواهيد داشت.
- اگر وقتي را به نرمش و ورزش اختصاص ندهيد، احساس خمودگي و افسردگي به شما دست مي‌دهد.
- اگر نمي‌دانيد كه از كجا بايد شروع كنيد، يك بررسي كامل پزشكي انجام دهيد.

"بی‌فایده است که شما صبح زود برمی‌خیزید و شب دیر می‌خوابید و نان مشقت را می‌خورید. همچنان محبوبان خویش را خواب می‌بخشد." (کتاب مزامیر 127:2).

### اندیشه‌ی خود را با موسیقی‌های روحانی پرورانید.

- به موسیقی‌های بناکننده‌ی پرستشی گوش دهید.
  - در کلمات موسیقی‌ها، تعمق کنید.
  - درباره‌ی وعده‌ی خدا برای برآورده ساختن نیازتان، سرود بسرایید.
  - آن لحظه که نگرانی، رخ می‌نماید، آن را با سرود وفاداری به خدا، بی‌اثر و خنثی کنید.
- "خداوند قوت من و سپر من است. دلم بر او توکل داشت و مدد یافته‌ام. پس دل من به‌وجود آمده است و به سرود خود او را حمد خواهم گفت." (کتاب مزامیر 28:7).

### تعهد کنید که آنچه‌را که در پی آمده‌اند، هرروزه و برای چهار هفته‌ی آینده، انجام دهید.

- نه بر گذشته یا آینده، بلکه بر زندگی در زمان کنونی، تمرکز نمایید. (رساله‌ی یعقوب 15 تا 4:13).
  - از نمونه‌ها و الگوهای خدایسندانه‌ی اشخاصی که می‌شناسید، تقلید و تبعیت کنید. (کتاب امثال سلیمان 13:20).
  - از خدا بخواهید تا شما را به انجام حداقل یک مورد از محبت و مهرورزی پیش‌بینی نشده، راهنمایی فرماید. (انجیل متی 7:12).
  - به وعده‌ی خدا ایمان و اعتماد داشته باشید. شما آرامش خدا را در پیرامون خود و خدای آرامش‌دهنده را در درون خویش دارید.
- "مبارک باد کسی که بر خداوند توکل دارد و خداوند اعتماد او باشد. او مثل درخت نشانده برکنار آب خواهد بود که ریشه‌های خویش را به‌سوی نهر پهن می‌کند و چون گرما بیاید نخواهد ترسید و برگش شاداب خواهد ماند و در خشک‌سالی، اندیشه نخواهد داشت و از آوردن میوه باز نخواهد ماند." (کتاب ارمیا 8 و 17:7).

برنامه‌ی دعای کتاب مقدس شما  
رساله‌ی پولس به فیلیپیان 7 و 4:6  
انجیل متی 13:22  
انجیل لوقا 24 تا 12:22  
رساله‌ی اول پطرس 5:7  
کتاب مزامیر 139:23  
کتاب ارمیا 8 و 17:7  
انجیل متی 11 تا 7:9 و 6:34  
رساله‌ی پولس به فیلیپیان 12 و 4:11  
کتاب مزامیر 8 و 37:7

برای راهنمایی بیشتر درباره‌ی این عنوان، همچنین  
عنوان‌های: استعمال الكل و مواد مخدر، خشم،  
وابستگی متقابل، روحیه‌ی عیبجویی، افسردگی، طلاق،  
خشونت خانوادگی، ترس، وارستگی مالی، امید، بیماری

هنگامی که نگرانی‌ها جوانه می‌زنند، آن‌ها را از  
ریشه برکنید. نگرانی شادی را می‌کشد و روان و جان  
شما را خفه می‌کند. با نگران بودن، شادی‌های امروز  
را از کف می‌دهید. به‌جای غصه برای آینده، برای فردا  
به خدا اعتماد کنید - او هم اینک آن‌جا است.

- مزمن و مهلك، پرخوري، حس طرد شدگی، ارزش  
خویشتن، مدیریت اضطراب و تشویش، پیش‌گیری از  
خودکشی، بدرفتاری کلامی و احساسی، قربانی بودن، را  
نیز مشاهده کنید.

## 1. مشاوره

1. فرهنگ لغات الکترونیک American Heritage را مشاهده کنید. (نیویورک: هافتن میفلن، 1992).
2. رابرت اس. ملکگی، *The Search for Significance*، چاپ دوم. (هیوستون، تگزاس: رافا، 1990)، صفحات 30 تا 27.

## 2. ترمیم و بهبودی آلام حاصل از سقط جنین

1. مطالب تهیه شده توسط Abortion Recovery Ministry (ARM) از مؤسسه امید برای دل.
2. تری کی. ریسر و پاول ریسر، *Help for the Post-Abortion Woman* (گراند رپیدز، انتشارات زوندرون)، صفحه 26.
3. ریسر و ریسر *Help for the Post-Abortion Woman*، صفحات 40 و 39.

## 3. زنا

1. *Helping Women in Crisis: A Handbook for People Helpers*، اثر کای مارشال استرام را مشاهده کنید. (گراند رپیدز، انتشارات زوندرون، 1989)، صفحات 91 و 90.
2. پترسون، *The Myth of Greener Grass*، (ویتون، ایلینوی: انتشارات تیندال، 1983). صفحه 75.
3. *Helping Women in Crisis* اثر استرام، صفحات 96 تا 93 را مشاهده کنید.
4. *Helping Women in Crisis* اثر استرام، صفحات 96 تا 93 را مشاهده کنید.
5. *Helping Women in Crisis* اثر استرام، صفحات 91 و 90 را مشاهده کنید.
6. پترسون، *The Myth of Greener Grass*، صفحه 145.

## 4. استعمال الكل و موادّ مخدّر

1. برای این بخش، *Good News for the Chemically Dependent and Those Who Love Them*، اثر جف وان وُنبرن، نسخه‌ی به‌روزرسانی شده و مأخوذ را مشاهده کنید. (ناشویل، انتشارات توماس نلسون، 1991)، صفحات 22 و 21.
2. الیزابت جی. تایلور، *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*، چاپ بیست‌وهفتم. (فیلادلفیا، پنسیلوانیا: دبلیو. بی. ساوندرز، 1988)، صفحه 848.
3. برای این بخش، *Under Your Own Power: A Guide to Recovery for Nonbelievers... and the Ones Who Love Them*، اثر رونالد راجرز و چندلر سكات مک‌میلین را مشاهده کنید. (نیویورک: جی. پی. انتشارات پوتنیمز سانز، 1992)، صفحات 143 تا 140.
4. *American Heritage Electronic Dictionary*، زیر عنوان 'بیماری' را مشاهده کنید. (هافتن، میفلن، 1992).
5. برای این بخش، *Step Program for Overcoming Chemical Dependency: With Support*، *Rapha's Twelve Materials from The Search for Significance*، چاپ دوم، اثر رابرت اس. ملکگی، پت اسپرینگل و سوزان جویئر را مشاهده کنید. (هیوستون، تگزاس: رافا، 1990)، ستیفن وان کلیو، والتر بایرد و کتی ریول، *Counseling for Substance Abuse and Addiction* (ناشویل: گروه انتشاراتی دبلیو، 1988)، صفحات 110 تا 103.
6. برای این بخش، *Counseling for Substance Abuse and Addiction*، اثر وان کلیو، بایرد و ریول؛ صفحات 117 و 116 را مشاهده کنید.

7. براي اين بخش، *Counseling for Substance Abuse and Addiction*، اثر وان كليو، بايرد و ريول؛ صفحات 117 و 116 را مشاهده كنيد.

## 5. خشم

1. ري بورويك، *The Menace Within: Hurt or Anger?* (بيرمينگام، آلاباما: ري بورويك 1985)، صفحه 18، گري دي. چاپمن، *The other Side of Love: Handling Anger in Godly Way*. (شيكاگو، انتشارات مودي، 1999)، صفحات 18 و 17.
2. گري جكسون اوليور و اچ. نورمن رايت، *When Anger Hits Home: Taking Care of Your Anger Without Taking It Out on Your Family*، (شيكاگو، انتشارات مودي، 1992)، صفحه 84.
3. براي دانستن بيشتر درباره ي سه نياز خدادادي دروني: *Understanding People: Deep Longing for Relationship*، اثر لارنس جي. كراب [كتاب يافتن خدا از اين نويسنده و توسط همين مترجم، به فارسي برگردانيده شده است] را مشاهده كنيد. (گرانر رپيدز، انتشارات زوندرن، 1987)، صفحات 16 و 15، رابرت اس. مكگي، *The Search for Significance*، چاپ دوم (ناشويل: گروه انتشاراتي دبليو، 1990).
4. اچ. نورمن رايت، *Anger* (واكو، تگزاس: نشریه ي وُرد، 1980)، نوار كاست شنيداري.
5. اوليور و رايت، *When Anger Hits Home*، صفحه 97.
6. رايت، *Anger*.
7. مكگي، *The Search for Significance*، صفحه 27، كراب، *Understanding People*، صفحات 16 و 15.
8. رايت، *Anger*.
9. مكگي، *The Search for Significance*، صفحه 27، كراب، *Understanding People*، صفحات 16 و 15.
10. چاپمن، *The Other Side of Love*، صفحه 21؛ راسل كلير، *Tough Choices: Secrets to Bringing Self Under Control from the Book of Proverbs*، (سن آنتونيو، تگزاس: Likeness، 1991)، صفحات 73 تا 59.
11. كلير، *Tough Choices*، صفحات 73 تا 65؛ اوليور و رايت، *When Anger Hits Home*، صفحه 97.

## 6. كم اشتهايي و پراشتهايي عصبي

1. پگي كلاود \_ پير، *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*، (نيويورك: مجله ي تايمز، 1997)، صفحه 23.
2. پگي كلاود \_ پير، *The Secret Language of Eating Disorders*، صفحه 98.
3. براي اين بخش، *Counseling Those With Eating Disorders*، اثر رايموند اي. واٿ؛ جلد چهارم، منابع مشاوره ي مسيحي را مشاهده كنيد. گري آر. كالينز 14 (واكو، تگزاس، نشریه ي وُرد، 1986)، صفحات 44 تا 39؛ پام دبليو. ورديولت، دبورا نيومن، هري بورلي، و فرانك مينيرث، *The Thin Disguise: Understanding and Overcoming Anorexia and Bulimia*، (ناشويل، تنسي، انتشارات توماس نلسون، 1992)، صفحات 45 تا 33.
4. *Walking a Thin Line: Anorexia and Bulimia, the Battle Can Be Won*، اثر پام دبليو. ورديولت و جويس ويثمن (پورتلند، اورگون: انتشارات مالتنوماه، 1985)، صفحات 72 تا 69 را مشاهده كنيد.
5. *The Secret Language of Eating Disorders*، اثر پگي كلاود \_ پير را مشاهده كنيد؛ *Walking a Thin Line: Anorexia and Bulimia, the Battle Can Be Won*، اثر ورديولت و ويثمن، صفحات 214 تا 208 را مشاهده كنيد.

## 7. سوء استفاده ي جنسي در دوران كودكي

1. براي ادامه ي بخش مذكور، *Counseling for Family Violence and Abuse*، منابع مشاوره ي مسيحي را مشاهده كنيد. گري آر. كالينز، جلد ششم، (دالاس: نشریه ي وُرد، 1987)، صفحات 171 تا 165.
2. براي اين بخش، *Please Don't Hurt Me*، اثر گرانت مارتين (ويتون، ايلينوي: نشریه ي ويكتور، 1987)، صفحات 53 و 52 را مشاهده كنيد.

3. براي اين بخش، *Please Don't Hurt Me*، اثر گرانت مارتين (ويتون، ايلينوي: نشریه ويكتور، 1987)، صفحات 59 تا 51 را مشاهده كنيد.

#### 8. وابستگي متقابل

1. براي اين بخش، *Love is a Choice*، اثر رابرت همفلت، فرانك مينيرث و پاول مهير (ناشويل، انتشارات توماس نلسون، 1989)، صفحات 184 تا 180 را مشاهده كنيد.
2. براي اين بخش، *Facing Love Addiction*، اثر پيا ملودي، اندريا ولز ميلر و جي. كيث ميلر (نيويورك: انتشارات هارپر وان، 2003)، صفحات 198 تا 196 را مشاهده كنيد.

#### 10. رويهي عيبجويي

1. جي. گرانت هاوارد، *The Trauma of Transparency: A Biblical Approach to Inter-personal Communication* (پورتلند، اورگون: مالتنوماه، 1979)، صفحات 59 تا 56.
2. براي دانستن بيشتر درباره ي سه نياز خدادادي دروني: *understanding People: Deep Longing for Relationship*، اثر لارنس جي. كراب [كتاب يافتن خدا از اين نويسنده و توسط همين مترجم، به فارسي برگردانيده شده است] را مشاهده كنيد. (گراند رپيدز، انتشارات زوندرون، 1987)، صفحات 16 و 15، رابرت اس. مكگي، *The Search for Significance*، چاپ دوم (هيوستون، تگزاس، رافا، 1990)، صفحات 30 تا 27.

#### 11. مكاتب و آيينها

1. *Combating Cult Mind Control*، اثر ستيون حسن (روچستر، ورمونت: انتشارات پارک ستریت، 1988)؛ رابرت جي ليفتن، *Thoughts Reform and the Psychology of Totalism*، (نيويورك، دبليو. دبليو. نورتون، 1961)؛ مارگارت ثالر سينگر، *Cults in Our Midst*، (سانفرانسیسكو: جوسي-باس، 1995)، مادلين لاندو توبياس و لالیش يانخا، *Relationship*، (آلاميدا، كاليفرنيا: انتشارات هانتراهاوس، 1994).
2. جوان كارول راس و مايكل دي. لانگون، *Cults: What Parents Should Know: A Practical Guide to Help Parents With Children in Destructive Groups*، (نيويورك: كارول، 1988)، صفحات 22 و 21، همچنين، *Combating Cult Mind Control*، اثر حسن؛ *Cults in Our Midst*، اثر سينگر را نيز مشاهده كنيد.
3. راشل اندرس و جيمز آر. لين، *Cults & Consequences*، (لس آنجلس: شوراي فدراسيون يهودي لس آنجلس، 1988)، 4:30. همچنين، *Captive Hearts Captive Minds*، صفحات 200 تا 86، اثر توبياس و يانخا را نيز مشاهده كنيد.
4. اندرو اف. ايهات و ليندون دبليو. كوك، *The Words of Joseph Smith: The Contemporary Accounts of the Nauwoo Discourses of the Prophet Joseph*، (پزؤ، يوتا: گزنديان، 1994)، صفحه 84؛ بروس آر. مككانكي، *The Promised Messiah*، (سالتليک سیتی، يوتا: دزرت، 1978)، صفحه 134.
5. براي اين بخش، *Cults & Consequences*، اثر اندرس و لين، 30 تا 6:23 را مشاهده كنيد.
6. اندرس و لين، *Cults & Consequences*، 6:13.

#### 12. قرار عشقي با جنس مخالف

1. براي ادامه ي بخش مذکور، *Dating: Guidelines from the Bible*، اثر سكات كيرباي، (گراند رپيدز، بيكر، 1979)، صفحات 121 تا 11 را مشاهده كنيد، داين ايلي، *The Campus Life Guide to Dating*، (گراند رپيدز، انتشارات زوندرون، 1990)، صفحات 183 تا 177.

#### 14. افسردگي

1. فرانك مينيرث، *In Pursue of Happiness*، (گراند رپيدز، ميشيگان: فلمينگ اچ. ريول، 2004)، صفحه 25.
2. براي اين بخش، *Unveiling Depression in Women: A Practical Guide to Understanding and Overcoming Depression*، اثر آرچيبالد هارت و كاثرين هارت وبر، (گراند رپيدز، ميشيگان: فلمينگ اچ. ريول، 2002)، صفحات 65 تا 49 را مشاهده كنيد.

3. هارت و ویر، *Unveiling Depression in Women*، صفحه 55.
4. هارت و ویر، *Unveiling Depression in Women*، صفحه 56.
5. *Merriam-Webster Online Dictionary, s.v; "Repression", <http://www.m-w.com>*.
6. روی دبلیو. فیرچاپلند، *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*، راندی جی. هانتز. (ناشویل: آبینگدون، 1990)، 'اندوه و افسردگی'.

## 15. طلاق

1. *Through the Whirlwind: A Proven Path to Recovery from the Devastation of Divorce*، اثر باب برن، (ناشویل، اولیور-نلسون، 1989)، صفحات 61 تا 59 را مشاهده کنید.
2. سپروس زودیاتیس، *What About Divorce?*، (چاتانوگا، تنسی: ای‌ام‌جی، 1984)، صفحه 45.
3. برای این بخش، *Counseling and Divorce, Resources for Christian Counseling*، گری آر. کالینز، (دالاس، نشریه یورد، 1984)، صفحات 45 و 44؛ رونالد ام. سیوپانیک و دنیس ال. بیکر، *When All Else Fails*، (آلد تاپان، نیوجرسی: فلمینگ اچ. ریول، 1986)، صفحات 115 تا 103.
4. برای این بخش، *Counseling and Divorce*، اثر تامپسون، صفحات 45 و 44، را مشاهده کنید؛ سیوپانیک و بیکر، *When All Else Fails*، صفحات 115 تا 103.
5. جیم کانوی و سالی کانوی، *Moving On After He Moves Out*، (داونرز گزو، ایلینوی: انتشارات اینتروارسیتی، 1995)، صفحه 43.
6. تری هرشی، *Beginning Again*، چاپ مأخوذ، (ناشویل، انتشارات توماس نلسون، 1986)، صفحات 46 تا 37؛ جیم سموک، *Living Beyond Divorce*، (یوجین، اورگون، انتشارات هاروست هاوس، 1984)، صفحه 29.
7. ولبای او برین، *Formerly a Wife*، (کمپهیل، پنسیلوانیا، انتشارات هورایزون بوکس، 1996)، صفحه 25.
8. هرشی، *Beginning Again*، صفحات 84 تا 82.
9. او برین، *Formerly a Wife*، صفحات 200 و 199.

## 16. خشونت خانوادگی

1. *What Every Congregation needs to Know About Domestic Violence*، (سیاتل، واشنگتن، کانون پیشگیری از خشونت جنسی و خانوادگی، 1994).
2. برای این بخش، *Battered But Not Broken: Help for Abused Wives and Their Church Families*، (ولی فورج، پنسیلوانیا: جادسون، 1996)، صفحات 29 تا 27؛ کای مارشال استرام، *In the Name of Submission: A Painful Look at Wife Battering*، (پورتلند، اورگون: مالتنوماه، 1986)، صفحات 46 تا 44؛ لنور ای. واکر؛ *The Battered Woman*، (نیویورک: هارپر پرینایال، 1979)، صفحات 70 تا 55.
3. برای این بخش، *Family Violence: Legal Choice for Battered Women*، از کانون وکلای جوان تگزاس (بخش خدمات انسانی تگزاس، 1985) را مشاهده کنید. قوانین جاری مربوطه به منطقه خودتان را بررسی کنید. برای این عبارت، *Getting Out*، از کاوئون، صفحه 123 را مشاهده کنید.
4. برای دانستن بیشتر درباره‌ی سه نیاز خدادادی درونی: *understanding People: Deep Longing for Relationship*، اثر لارنس جی. کراب [کتاب یافتن خدا از این نویسنده و توسط همین مترجم، به فارسی برگردانیده شده است] را مشاهده کنید. (گراند رپیدز، انتشارات زوندرون، 1987)، صفحات 16 و 15، رابرت اس. مکگی، *The Search for Significance*، چاپ دوم (هیوستون، تگزاس، رافا، 1990)، صفحات 30 تا 27.
5. برای این بخش، *In the Name of Submission*، اثر استرام، صفحات 26 تا 20 را مشاهده کنید.
6. اس. آر. مک‌دیل و لیندا مک‌دیل، *Shattered and Broken Tarrytown*، نیویورک: فلمینگ اچ. ریول، صفحات 82 تا 76؛ جینی نیکارثی و سو دیویدسن، *You Can Be Free: An Easy-to Read Handbook for Abused Women*، (سیاتل: سیل، 1989)، صفحات 19 تا 16؛ کای مارشال استرام، *In the Name of Submission*، صفحات 39 تا 35.
7. ماری مارشال فورجون، *Keeping the Faith: Questions and Answers for the Abused Woman*، (نیویورک: هارپر، سانفرانسیسکو، 1987)، صفحات 17 تا 15.

## 17. خانواده‌ی ازهم‌گسسته

1. براي اين بخش، *Love is a Choice*، اثر رابرت همفلت، فرانك مينيرث و پاول مهير، (ناشويل: توماس نلسون، 1989)، صفحات 159 تا 157، را مشاهده كنيد؛ اچ. نورمن رايت، *Always Daddy's Girl: Understanding Your Father's Impact on Who You Are*، (ونتورا، كاليفرنيا: رگال، 1989)، صفحات 171 تا 163؛ نانسي لو سور، *No Longer the Hero: The Personal Pilgrimage of an Adult Child*، (ناشويل: توماس نلسون، 1991)، صفحات 45 تا 38.
2. براي اين بخش، *Family Personalities*، اثر ديويدي فيلد، (يوجين، اورگون: انتشارات هاروست هاوس، 1988)، صفحات 29 تا 19 را مشاهده كنيد.
3. براي اين بخش، *No Longer the Hero*، اثر لو سور، صفحات 204 تا 198 را مشاهده كنيد.
4. براي اين بخش، *Adult Children of Legal or Emotional Divorce*، اثر جيم كانوي، (داونرز گرو، ايلينوي: اينتروارسيتي، 1990)، صفحات 240 تا 127 را مشاهده كنيد.
5. لو سور، *No Longer the Hero*، صفحات 177 تا 175.
6. لو سور، *No Longer the Hero*، صفحات 177 تا 175.
7. ديويدي فيلد، *Family Personalities*، صفحات 154 و 153.

### 18. چرا بايد رنج و شرارت وجود داشته باشد؟

1. براي اين بخش، *When Skeptics Ask*، اثر نورمن ال. گايسلر و رونالد ام. بروكس (ويتون، ايلينوي: انتشارات ويكتور، 1990)، صفحه 68 را مشاهده كنيد؛ سي. اس. لوئيس، *The Problem of Pain* (نيويورك: كالير، 1962)، صفحه 27.
2. براي اين بخش، *When Skeptics Ask* اثر گايسلر و بروكس، صفحات 64 و 63 را مشاهده كنيد.
3. براي اين بخش، *Handbook of Christian Apologetics*، اثر پيتر كريفت و رونالد كي. تاچلي، (داونرز گرو، ايلينوي: اينتروارسيتي، 1994)، صفحات 129 و 128 را مشاهده كنيد.

### 19. ترس

1. *American Heritage Electronic Dictionary*، (هافتن ميفلين، 1992)، زير عنوان 'ترس'.
2. دبليو.اي. واين، مريل آنگر، ويليام وايت *Vine's Complete Expository Dictionary of Biblical Words*، نسخه الكترونيك. (ناشويل، توماس نلسون، 1996)، زير عنوان 'ترس'.
3. مؤسسه روانپزشكي آمريكا، *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-III-R* چاپ سوم. (واشنگتن، دي سي: مؤسسه روانپزشكي آمريكا، 1987)، صفحه 432.
4. Phobia Center of the Southwest, "Agoraphobia" 1990.
5. *Conquering Fear*، اثر كارن راندو (دالاس: رافا، 1991)، صفحه 44 را مشاهده كنيد.
6. شرلي بابيور و كارول گلدمن، *Overcoming Panic Attacks: Strategies to Free Yourself from the Anxiety Trap*، (مينياپوليس، مينهسوتا: كامپكر، 1990)، صفحات 62 تا 59.

### 21. بخشش و آموزش

1. رابرت جفرس، *When Forgiveness Doesn't Make Sense*، (كلورادو سپرينگز: واتربوك، 2000)، صفحات 49 تا 47.
2. ديويدي اوگزبرگر، *The Freedom if Forgiveness*، نسخه مأخوذ و مبسوط. (شيكاگو: مودي، 1988)، صفحات 50 تا 47.
3. براي اين بخش، *Forgive and Forget: Healing the Hurts We don't Deserve*، (سانفرانسيكو، كاليفرنيا، هارپر و راو، 1984)، صفحات 26 تا 21.
4. اوگزبرگر، *The Freedom if Forgiveness*، صفحات 46 تا 44.
5. براي ادامهي بخش، *Forgive and Forget*، اثر اسميس، صفحات 37 تا 31 را مشاهده كنيد.



## 22. بهبودی و التیام احساس سوگ و اندوه

1. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*، چاپ مأخوذ و به روزرسانی شده. (دالاس، نشریه‌ی ورد، 1988). صفحات 353 و 352؛ اچ. نورمن رایت، *Crisis* (ونتورا، کالیفرنیا: رگال، 1993)، صفحات 156 تا 154، اچ. نورمن رایت، *Recovering from the Losses of Life*، (تاری‌تاون، نیویورک: فلمینگ، اچ. ریول، 1991)، صفحات 61 تا 53.

## 23. حس تقصیر

1. لاری ریچاردز، *Expository Dictionary of Bible Words*، (گراند ریپدز، انتشارات زوندرون، 1985)، صفحه‌ی 322.
2. فرهنگ لغات عبری با مقدمه‌ی جیمز سترانگ، *Strong's Exhaustive Concordance of the Bible*، (ناشویل: آبینگدون، 1986)، صفحه‌ی 17.
3. رابرت اس. مکگی، *The Search for Significance: Book & Workbook*، چاپ دوم، (هیوستون، تگزاس: رافا، 1990)، صفحه‌ی 19.
4. برنت کورتیس، *Guilt*، چاپ. تام وارنی (کلورادو اسپرینگز: مطبوعاتی ناو، 1992)، صفحه‌ی 14.
5. *Guilt*، اثر کورتیس، صفحات 29 تا 17 را مشاهده کنید.
6. ایروین، دبلیو. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، (ویتون، ایلینوی، ویکتور، 1979)، صفحه‌ی 40.
7. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، صفحه‌ی 37.
8. برای ادامه‌ی بخش، *How to Say No to a Stubborn Habit*، اثر لوزر، صفحات 41 تا 37 را مشاهده کنید.

## 24. عادات و منشها

1. *Dictionary for Basic English*، (سپرینگفیلد، ماساچوست: میریام وبستر، 2000)، را مشاهده کنید.
2. برای دانستن بیشتر درباره‌ی سه نیاز خدادادی درونی: *understanding People: Deep Longing for Relationship*، اثر لارنس جی. کراب [کتاب یافتن خدا از این نویسنده و توسط همین مترجم، به فارسی برگردانیده شده است] را مشاهده کنید. (گراند ریپدز، انتشارات زوندرون، 1987)، صفحات 16 و 15، رابرت اس. مکگی، *The Search for Significance*، چاپ دوم (هیوستون، تگزاس، رافا، 1990)، صفحات 30 تا 27.
3. ویلیام باکاس، *Finding the Freedom of Self-Control*، (مینیاپولیس: مؤسسه‌ی انتشاراتی بئانی، 1987)، صفحه‌ی 160.
4. ایروین، دبلیو. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، (ویتون، ایلینوی، ویکتور، 1986)، صفحه‌ی 112.
5. باکاس، *Finding the Freedom of Self-Control*، صفحه‌ی 36.
6. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، صفحه‌ی 153.
7. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، صفحات 24 تا 21.
8. باکاس، *Finding the Freedom of Self-Control*، صفحات 44 و 43؛ لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، صفحات 49 و 48.
9. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، صفحات 108 تا 100، 52 و 53.
10. نیل تی. آندرسن، *A Way of Escape*، (یوجین، اورگون، انتشارات هاروست هاوس، 1994)، صفحات 133 تا 117.
11. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، صفحات 77 و 76.
12. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، صفحات 108 تا 98.
13. لوزر، *How to Say No to a Stubborn Habit*، صفحات 140 تا 131.

## 25. همجنس‌گرایی

1. جو دالاس، *Desires in Conflict*، (یوجین، اورگون: انتشارات هاروست هاوس، 1991)، صفحه‌ی 91.
2. این اعداد و ارقام، چهار میلیون مرد همجنس‌گرا (شکل و رقم بالاتر، از آن‌جا که پسران را نیز لحاظ کرده است)، و یکصدویازده میلیون مرد دیگرجنس‌گرا، در سنین 15 سال و بیشتر را تصور می‌کند. این آمارها

- برپایه آماری بیماری ایدز از کانون‌های مهار و پیشگیری بیماری، *HIV/AIDS Surveillance Report*، سال 2001، جلد سیزدهم، شماره‌های 14 و 2، تهیه شده‌اند؛ <http://www.cdc.gov/hiv/stats/hasr1302.pdf> (به‌دست آمده در 12 آگوست 2003)؛ و آمارهای جمعیتی ایالات متحده آمریکا، که در اختیار مؤسسه مرکزی هوش، گرفته شده‌اند، *The World Factbook*، (2003)؛ <http://www.cia.gov/cia/publications/factbook/index.html> (به‌دست آمده در 13 آگوست 2003).
3. او. لامن، (شیکاگو، نشریات دانشگاه شیکاگو، 1994)، را مشاهده کنید. مورد رسیدگی در دادگاه عالی آمریکا خلاصه‌ی قانونی 02-102 *Lawrence v. Texas*، 16، یادداشت 42؛ [http://www.hrc.org/publications/eu/letters/lawrence\\_brief.pdf](http://www.hrc.org/publications/eu/letters/lawrence_brief.pdf) (به‌دست آمده در 20 ژوئن 2003).
  4. کانون‌های مهار و پیشگیری بیماری، *Surveillance 2001 Supplement: Gonococcal Isolate Sexually Transmitted Disease Surveillance Project (GISP) Annual Reports-2001*، (اکتبر 2002)، <http://www.cdc.gov/std/GISP2001Text&Fig.pdf> (به‌دست آمده در 23 ژوئن 2003).
  5. کانون‌های مهار و پیشگیری بیماری، *Tracking the Hidden Epidemics: Trends in STD's in the United States in June 2000* (n.d) [http://www.cdc.gov/nchstp/dstd/Stats\\_Trends/Trends2000.pdf](http://www.cdc.gov/nchstp/dstd/Stats_Trends/Trends2000.pdf) (به‌دست آمده در 23 ژوئن 2003).
  6. کانون‌های مهار و پیشگیری بیماری، *HIV/AIDS Update: A Glance at the HIV Epidemic*، (n.d) <http://www.cdc.gov/hiv/pubs/facts/wsw.pdf> (به‌دست آمده در 23 ژوئن 2003)، این آمار برای همجنس‌گراهای مذکر است.
  7. *HIV/AIDS Surveillance Report, 2001*، صفحه‌ی 14، <http://www.cdc.gov/hiv/stats/hasr1302.pdf> (به‌دست آمده در 12 آگوست 2003). این آمار برای همجنس‌گراهای مذکر است.
  8. آر. دوتینگا، "US: 1 in 3 Gay Men have Incurable STD"، (6 مارس 2002)؛ <http://uk.gay.com/headlines/1923>.
  9. دوتینگا، "US: 1 in 3 Gay Men have Incurable STD".
  10. گری گلن، "Homosexual 'Love Crimes' Pose 50000% Higher Risk of Violence than 'Hate Crimes'"، (15 مارس 2001) <http://www.afamichigan.org/releases20010315a.htm>.
  11. گرگوری ال. گرین‌وود، "Battering Victimization Among a Probability-Based Sample of Men Who Have Sex with Men"، *Am J Public Health*، صفحه‌ی 92، شماره‌ی 12 (2002).
  12. برای این بخش، *Ten Things Gay Men Need to Know*، (2 ژانویه 2003)، را مشاهده کنید؛ <http://www.gaywired.com>.
  13. "Study: Gay Men at Greater Risk for Eating Disorders"، (15 آوریل 2003)، <http://www.gayhealth.com>.
  14. "Same-Sex Sexual Behavior and Psychiatric Disorders: Findings from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS)"، *Arch Gen Psychiatry* 58, no. 1 (2001).
  15. رابرت اس. هاگ، "Modeling the Impact of HIV disease on Mortality in Gay and Bisexual Men"، *International Journal of Epidemiology* 26, no. 3 (1997): 660.
  16. هاگ، "Modeling the Impact of HIV disease"، صفحه‌ی 657.
  17. برای این بخش، *Life Ministry Counselor Training Syllabus*، (نیویورک: Living in Freedom Eternally)، اثر جوآن هایل و رونالد هایل را مشاهده کنید.
  18. هایل و هایل، *Life Ministry Counselor Training Syllabus*، استفاده با مجوز.
  19. گریس کترمن، *Depression Hits Every Family*، (ناشویل: اولیور-نلسون، 1988)، صفحه‌ی 132.
  20. جو دالاس، *Desires in Conflict*، (یوجین، اورگون: انتشارات هاروست هاوس، 1991)، صفحات 128 و 127.

## 26. امید

1. دبلیو.ای. واین، مریل آنگر، ویلیام وایت *Vine's Complete Expository Dictionary of Biblical Words*، نسخه‌ی الکترونیک. (ناشویل، توماس نلسون، 1996)، زیر عنوان "امید".
2. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* (2001)؛ <http://www.m-w.com>, s.v. "Hope".

## 27. هویت

1. تطبیق داده شده از *Wheat & Tares*، اثر آنابل گراهام، (فورت ورث، تگزاس: مؤسسه خدمات بشارتی گیلهام، 1994)، نوار کاست شنیداری.

## 28. بیماری - مزمن و مهلك

1. برای این بخش، *Christian Counseling*، اثر کالینز، (ناشویل، گروه انتشاراتی دبلیو، 1986)، صفحات 335 تا 331 را مشاهده کنید؛ *Ruth Kopp and Stephen Sorenson. When Someone You Love is Dying: A Handbook for Counselors and Those Who Care.* (گراند ریپدز، منابع خدمات بشارتی، 1980)، صفحات 189 تا 167.
2. *When Someone You Love is Dying*، اثر کاپ و سورنسون، صفحات 197 تا 190 را مشاهده کنید.
3. *Within the Shadow*، اثر شلی چاپین، (ویتون، ایلینوی: ویکتور، 1991)، صفحات 122 تا 109 را مشاهده کنید.
4. برای این بخش، *Christian Counseling*، اثر کالینز، صفحات 335 تا 331؛ *When Someone You Love is Dying*، اثر کاپ و سورنسون، صفحات 189 تا 167 را مشاهده کنید.
5. برای این بخش، *When Someone You Love is Dying*، اثر کاپ و سورنسون، صفحات 223 تا 201 را مشاهده کنید.

## 29. دروغ و ناراستی

1. برای این بخش، *Keeping Your Ethical Edge Sharp*، اثر داگ شرمن و ویلیام هندریکس، (کلورادو اسپرینگز: انتشارات ناو، 1990)، صفحات 164 تا 158 را مشاهده کنید.
2. برای این بخش، *Mortality & Conscience*، اثر جری وایت (کلورادو اسپرینگز، انتشارات ناو، 1979)، صفحات 206، 202، 175، 81 تا 79 را مشاهده کنید.

## 30. سلطه طلبی

1. لوری ثورکلسون رنتزل، *Emotional Dependency*، (داونرز گرو، ایلینوی: اینتروارسیتی، 1990)، صفحه 14، (2001) *Merriam-Webster Collegiate Dictionary*; <http://www.m-w.com>
2. تیم کیمل، *Powerful Personalities*، (کلورادو اسپرینگز: تمرکز بر خانواده، 1993)، صفحه 30، کیمل، این نوع از سلطه طلبان را "مدیر" می نامد.
3. *Emotional Dependency*، اثر رنتزل، صفحات 15 و 14 را مشاهده کنید.
4. باربارا سولیوان، *The Control Grip*، (مینیاپولیس، میشیگان: انتشارات بئانی، 1991)، صفحات 69 و 68. *Control Grip*، اثر سولیوان، صفحه 68 را مشاهده کنید.
5. *Control Grip*، اثر سولیوان، صفحات 68 و 67؛ پاول اس. اشمیت، *Coping with Difficult People*، را مشاهده کنید. واین ای. اوتس، جلد ششم، (فیلادلفیا: وستمنیستر، 1980)، صفحه 101.
6. به دست آمده در [www.coping.org/control/manipul.html](http://www.coping.org/control/manipul.html).
7. هنری کلاود و جان تاونسند، *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No, to take Control of Your Life.* (گراند ریپدز، انتشارات زوندرون، 1992)، صفحات 201 تا 199.
8. *Emotional Dependency*، اثر رنتزل، صفحه 22 را مشاهده کنید.
9. *Boundaries*، اثر کلاود و تاونسند، صفحات 243 تا 241 را مشاهده کنید.
10. رنتزل، *Emotional Dependency*، صفحه 25.
11. *Coping with Difficult People*، اثر اشمیت، صفحه 103 را مشاهده کنید.
12. *Boundaries*، اثر کلاود و تاونسند، صفحه 245 را مشاهده کنید.
13. *Manipulators*، صفحه 61، اثر شاستروم و مونگمری را مشاهده کنید.

## 31. سحر و جادو

1. "To Divine, Practice Divination"، اثر دبلیو. ای. واین، مریل آنگر، ویلیام وایت را در دبلیو. ای. واین *Vine's Complete Expository Dictionary of Biblical Words*، نسخه الکترونیک. (ناشویل، توماس نلسون، 1996)، "The Occults" را در *The Harper Collins Dictionary of Religion*، مشاهده کنید. جانائان زد. اسمیت

- (نیویورک: هارپر کالینز، 1995)، صفحه 806: جیمز واکر، "What is the Occult?" *the Watchman Expositor* 9، شماره 8 (دالاس، انجمن دوستی و اچمن 1992).
2. *Battling the Occults*، اثر راس پارکر (داونرز گرو، ایلینوی: اینتروارسیٹی، 1990)، صفحات 52 تا 29 را مشاهده کنید.
  3. *New Oxford Dictionary of English*، نسخه الکترونیک، (نشریات دانشگاه آکسفورد، 1998)، زیر عنوان "سحر و جادو".
  4. *Demons, Witches and the Occult*، (ویتون، ایلینوی: تیندال هاوس، 1986)، صفحات 26 تا 20.
  5. کنث بوآ، *Cults, World Religions and the Occults*، (ویتون، ایلینوی: ویکتور، 1979)، صفحات 161 تا 158.
  6. *The Harper Collins Dictionary of Religion*، اثر جانائان زد. اسمیث، (نیویورک: هارپر کالینز، 1995)، زیر عنوان "جادوی سیاه".
  7. *The Harper Collins Dictionary of Religion*، زیر عنوان "جادوی سیاه".
  8. مکداول و استیوارت، *Demons, Witches and the Occult*، صفحه 71.
  9. *Satanism", Zondervan Guide to Cults & Religions Movements*، چاپ، آلن دبلیو. گومز، (گراند ریپیدز: زوندرون، 1995)، صفحات 8 و 7.
  10. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* (2001)، (نسخه الکترونیک)، (میریام-وبستر، 2001).
  11. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary*، فرهنگ لغات الکترونیک *American Heritage*، (نیویورک: هافتن میفلن، 1992).

### 32. پرخوری

1. *New Oxford Dictionary of English*، نسخه الکترونیک، (نشریات دانشگاه آکسفورد، 1998).
2. *Merriam-Webster Online Dictionary* (2001); <http://www.m-w.com>.
3. رایموند ای. واٹ، *Counseling Those with Eating Disorders*، منابع مشاوره ای مسیحی، چاپ، گری، آر. کالینز، جلد چهارم، (واکو، تگزاس: نشریه ورد، 1986)، صفحه 58.
4. *Merriam-Webster Online Dictionary*.
5. برای این بخش، *Love Hunger*، (ناشویل: توماس نلسون، 1990)، صفحه 21، اثر فرانک مینیرت، پاول مهیر، رابرت همفلت و شارون سنید؛ را مشاهده کنید، نیوا کویل و ماری چاپین، *The All-New Free to Be Thin*، چاپ مأخوذ، (مینیاپولیس، میشیگان: بٹانی هاوس، 1993)، صفحات 36 تا 34.

### 33. تربیت فرزند

1. کوین هاجینز، "Institute of Biblical Counseling: Counseling Adolescents"، گرد هم آیی در کلیسای کتابمقدس شهر پارک سیتیز، دالاس، تگزاس، 3 مارس 1990، هم چنین، *Parenting Adolescents*، اثر کوین هاجینز، (کلورادو اسپرینگز: انتشارات ناو، 1989)، صفحات 140 تا 132 را نیز مشاهده کنید.
2. برای این بخش، *The Heart of Anger*، اثر لو پریولو، (آمیٹی ویل، نیویورک، کالواری، 1997)، صفحات 51 تا 30 را مشاهده کنید. واین ای. مک، "Developing Marital Unity Through a Common Philosophy of Raising Children" *The Journal of Biblical Counseling* 3، شماره 4 (1979)، صفحات 56 تا 37.
3. *Bonding with Your Teen Through Boundaries*، اثر جون هانت، (ناشویل: بُرادمن و هولمن، 2001)، را مشاهده کنید.
4. *Parenting Without Guilt*، اثر مارلین مکگینیس، (سان برناردینو، کالیفرنیا، Here's Life 1987)، صفحات 113 تا 101 را مشاهده کنید.
5. ایرما بامیک، *Forever Erma: Best Loved Writing from America's Favorite Humorist*، (ریورساید، نیوجرسی: اندرو مکمیل، 1997)، صفحات 45 و 44.

### 34. ترسها

1. *Phobic Disorders" Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling*، چاپ دوم. دیوید جی. بئر و پیتر سی. هیل، (گراند ریپیدز: بیکر، 1999)، صفحات 872 و 871، کریک، ترسهای ساده را ترسهای ویژه، نام میگذارد.

2. *Conquering Fear*، اثر کارن راندو (دالاس: رافا، 1991)، صفحه 44 را مشاهده کنید.

3. "Systematic Desensitization"، اثر لسلي پاروت، سوم را مشاهده کنید؛ Baker، *Encyclopedia of Psychology & Counseling*، چاپ دوم، صفحه 1193.

### 35. بارداری - ناخواسته

1. برای این بخش، *Pregnant & Alone: How You Can Help an Unwed Friend*، (ویتون، ایلینوی: هارولد شاو، 1989)، صفحات 3 و 2، اثر هنریتا واندرمولن را مشاهده کنید؛ فردریکا، مائیوز-گرین، *Real Choices: Offering Practical, Life-Affirming Alternatives to Abortion*، (سیسترز، اورگون: مالتنوماه، 1994)، صفحات 134 تا 131.

2. مؤسسه‌ی بارداری آمریکا، "My Three Choices"، <http://www.americanpregnancy.org/unplannedpregnancy/my3choices.html>، سیلوپا بوث، *No Easy Choices: The Dilemma of Crisis Pregnancy*، (بیرمینگام، آلاباما: امید نو، 1990)، صفحات 56 تا 23، کارولین آونز و لیندا روگو، *Pregnant and Single*، چاپ مأخوذ. (گراند ریپدز، پایرانی، 1990)، صفحات 43 تا 31، واندرمولن، *Pregnant & Alone*، صفحات 88 تا 35.

### 36. تبعیض و تعصب

1. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary*، زیر عنوان 'تبعیض و تعصب'.

2. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* (2001)، <http://www.m-w.com>.

3. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary*.

4. برای این بخش، "Prejudice" in *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*، اثر جیمز، ای. دیتز، را مشاهده کنید؛ چاپ، رادنی جی. هانتز، اچ. نیوتن مالونی، لیستون او. میلز و جان پاتون (ناشویل: آبینگدون، 1990)، صفحه 946.

5. برای این بخش، *Making Real Friends in a Phony World*، اثر جیم کانوی، (گراند ریپدز: زوندرون، 1989)، صفحه 71 را مشاهده کنید.

6. برای این بخش، *I Ain't Comin' Back*، اثر دالفوس ویری و ویلیام هندریکس، (ویتون، ایلینوی: انتشارات تیندال هاوس، 1990)، صفحه 134 را مشاهده کنید.

### 37. مشاوره‌ی پیشاز ازدواج

1. اچ. نورمن رایت، *So You're Getting Married*، (ونتورا، کالیفرنیا: رگال، 1985)، صفحه 248.

### 38. بهبود و التیام تجاوز جنسی به عنف

1. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* (2001); <http://www.m-w.com>.

2. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* (2001); <http://www.m-w.com>.

3. برای این بخش، *Nice Girls Don't Get Raped*، اثر جنیفر باتکین-ماهر، (سان‌برناردینو، کالیفرنیا: Here's Life، 1987)، صفحات 77 تا 74 را مشاهده کنید.

4. برای این بخش، *Nice Girls Don't Get Raped*، اثر جنیفر باتکین-ماهر، صفحات 22 تا 18 را مشاهده کنید.

5. باتکین-ماهر، *Nice Girls Don't Get Raped*، صفحات 41 تا 23.

### 39. آشتی

1. دان بیکر، *Restoring Broken Relationship*، (یوجین، اورگون: انتشارات هاروست هاوس، 1989)، صفحات 116 و 115.

2. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary*، نسخه‌ی الکترونیکی (میریام-وبستر، 2001).

3. مایرون راش، *Hope for Hurting Relationships*، (ویتون، ایلینوی: ویکتور، 1989)، صفحه 119.

4. *The Peacemaker*، اثر کن سَنَدز، (گراند ریپدز: انتشارات بیکر، 1991)، صفحات 25 تا 21 را مشاهده کنید.

5. *The Peacemaker*، اثر کن سَنَدز، صفحات 109 تا 93 را مشاهده کنید.

6. مایرون راش، *Hope for Hurting Relationships*، صفحه‌ی 119 را مشاهده کنید.
7. *What Do You Do with a Broken Relationship?* (Radio Bible Class [ذکر شده در 28 آگوست 2002])، <http://www.gospelcom.net/rbc/ds/q0703.html#page5>.
8. *What Do You Do with a Broken Relationship?*، <http://www.gospelcom.net/rbc/ds/q0703.html#page5>.
9. *What Do You Do with a Broken Relationship?*، <http://www.gospelcom.net/rbc/ds/q0703.html#page5>.
10. *The Peacemaker*، اثر کن سندز، صفحات 204 تا 197 را مشاهده کنید؛ و *What Do You Do with a Broken Relationship?*، <http://www.gospelcom.net/rbc/ds/q0703.html#page5>.

#### 40. حسّ طرد شدگی

1. تطبیق داده شده از *Merriam-Webster Collegiate Dictionary*، زیر عنوان 'طرد و رانده شدن'.
2. برای این بخش، *Your Fear of Love*، اثر مارشال برایننت هاج، (گاردن سیتی، نیویورک: انتشارات دابل‌دی، 1967)، صفحه‌ی 26 را مشاهده کنید.
3. برای این بخش، *The Search for Significance*، اثر رابرت مک‌گی، (ناشویل: گروه انتشارات دبلویو، 1990)، صفحات 153 تا 137 را مشاهده کنید.

#### 41. رستگاری

1. چارلز سی. رایری، *The Ryrie Study Bible: King James Version*، (شیکاگو، انتشارات مودی، 1978)، صفحه‌ی 1599.
2. دبلویو.ای. واین، مریل آنگر، ویلیام وایت *Vine's Complete Expository Dictionary of Biblical Words*، نسخه‌ی الکترونیک. (ناشویل، توماس نلسون، 1996)، زیر عنوان 'تقدس'.
3. اِرل دی. رادماشر، *Salvation*، (ناشویل: ورد، 2000)، صفحات 222 تا 219 و 6 و 5.
4. چارلز کالدول رایری، *The Holy Spirit*، (شیکاگو، انتشارات مودی، 1965)، صفحات 54 تا 52.

#### 43. اعتیاد به رابطه‌ی جنسی

1. برای این بخش، *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*، (مینیاپولیس، میشیگان، کامپکر، 1983)، صفحه‌ی 9 را مشاهده کنید.
2. برای دانستن بیشتر درباره‌ی سه نیاز خدادادی درونی: *understanding People: Deep Longing for Relationship*، اثر لارنس جی. کراب [کتاب یافتن خدا از این نویسنده و توسط همین مترجم، به فارسی برگردانیده شده است] را مشاهده کنید. (گراند رپیدز، انتشارات زوندرون، 1987)، صفحات 16 و 15، رابرت اس. مک‌گی، *The Search for Significance*، چاپ دوم (هیوستون، تگزاس، رافا، 1990)، صفحات 30 تا 27.

#### 44. اخلاص و تقوا در رفتارهای جنسی

1. دبلویو.ای. واین، مریل آنگر، ویلیام وایت *Vine's Complete Expository Dictionary of Biblical Words*، نسخه‌ی الکترونیک. (ناشویل، توماس نلسون، 1996).
2. برای این بخش، *ABC's of the Bird and Bees for Parents of Toddlers to Teens*، چاپ دوم، (دالاس: چارلز ریور، 2000)، صفحات 300 تا 297، استفاده با مجوز.

#### 45. تجرد

1. ران لی دیویس و جیمز سی. دنی، *The Healing Choice: Finding God's Grace in Discouragement, Conflict, Mistreatment, Illness, Loss, Loneliness, Failure, Inferiority, Doubt, and Fear*، (واکو، تگزاس: ورد، 1986)، صفحه‌ی 78.

#### 46. مدیریت اضطراب و تشویش

1. *Making Stress Work for You: Ten Proven Principles, with Built-in Study Guide*، اثر لوید جان اوگیلویه، (واکو، تگزاس: ورد، 1985)، صفحات 26 و 25، را مشاهده کنید.
2. *The Stress Management Handbook*، (شاونی میسیون، کانزاس: انتشارات نشنال، 1989)، صفحات 10 و 9، اثر کریستین سی. بروور، را مشاهده کنید؛ پیتر

میدوز، *Finding Peace Under Pressure*، (سان‌برناردینو، کالیفرنیا: Here's Life، 1990)، صفحه 48.

#### 47. پیش‌گیری از خودکشی

1. بیل بلیکین، *What You Should Know About Suicide*، (واکو، تگزاس: ورد، 1982)، صفحات 99 تا 96 و 88، 87، 82.
2. بلیکین، *What You Should Know About Suicide*، صفحات 96 تا 90.

#### 48. بدرفتاری کلامی و احساسی

1. آندره باستانوبای و فی باستانوبای، *Just Talk to Me*، (گراند ریپیدز: زوندرون، 1981)، صفحات 160 و 159.
2. برای این بخش، "Setting Personal Boundaries"، اثر رابرت بیرنی را مشاهده کنید: <http://victimbehavior.com/boundaries/setting.html>.
3. *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and reclaiming Your Life*، (نیویورک: بانتم، 1989)، صفحات 274 تا 236.
4. *The Verbally Abusive relationship: How to Recognize It and How to Respond*، (هالبروک، ماساچوست، باب آدامز، 1992)، صفحه 164.

#### 49. قربانی بودن

1. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*، نسخه الکترونیکی، (میریام\_وبستر، 2001).
2. برای این بخش، *No Longer a Victim*، (تالسا، اوکلاهما: پیلار، 1992)، صفحات 10 و 9 را مشاهده کنید.
3. کاندیس والترز، *Invisible Wounds*، (پورتلند، اورگون: مالتنوماه، 1987)، صفحه 62.
4. ریچ بوهرلر، *Pain and Pretending*، (ناشویل، توماس نلسون، 1991)، صفحه 65.
5. *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse*، (نیویورک: هارپر و راو، 1988)، صفحه 49.
6. برای این بخش، *The Courage to Heal*، اثر باس و دیویس، صفحات 217 تا 213 را مشاهده کنید؛ جویس مهیر، *Beauty for Ashes: Receiving Emotional Healing*، (تالسا، اوکلاهما: انتشارات هاریسون هاوس، 1994)، صفحات 30 و 29.

#### 50. نگرانی

1. برای این بخش، *Self Talk: Key to Personal Growth*، اثر دیوید استوپ، (اولد تاپان، نیوجرسی: فلمینگ اچ. ریول، 1982)، صفحه 94 را مشاهده کنید.

## درباره‌ی نویسنده

خانم جون هانت، نویسنده، خواننده، سخنران و پایه‌گذار مؤسسه‌ی امید برای قلب که سازمان خدمات روحانی و بشارتی کتابمقدسی جهانی است که با همین نام، برنده‌ی جایزه‌ی پخش رادیویی شده است و این برنامه، همه‌روزه در سراسر آمریکا، پخش می‌شود. به علاوه، برنامه‌ی امید برای شبانگاه، نیز برنامه‌ی زنده‌ی رادیویی دوساعته‌ای به همراه ارتباط تلفنی مشاوره‌ای با خانم هانت است که به مردم کمک می‌کند تا مشکلات و معضلات پیچیده و غامض خود را با امیدی کتابمقدسی و کمکی عملی، پیوند زنند. برنامه‌ی رادیویی امید برای قلب، اکنون در 25 کشور جهان، پخش می‌شود.

دردها و آلام اولیّه‌ی خانوادگی، عامل شکل دادن به قلب آکنده از رافت جون هانت گردید. بعدها، او به‌عنوان مدیر گروه بیش از 600 نوجوان، به نیاز مشورت راسخ و روشن کتابمقدسی پی برد. کار او با جوانان و والدین آنها، جون هانت را به‌سوی وقف زندگی خود به فراهم آوردن حقیقت الهی برای مشکلات امروزی، سوق داد.

پس از سالها آموزش و پژوهش، جون هانت، شروع به گسترش راهکارها و ابزارهای مشاوره‌ای برپایه‌ی کتابمقدس و با نام کلیدهای مشاوره‌ای کتابمقدسی، نمود که به تعاریف، ویژگی‌ها، علتهای و راه‌حل‌هایی برای 100 موضوع و عنوان (همچون ازدواج، و تربیت فرزند، خشم و بدرفتاری، تقصیر و اندوه)، می‌پرداخت. اخیراً هریک از این عنوانها، گردآوری شده‌اند تا نقطه‌ی عطفی برای مجموعه‌ی مشاوره‌ای کتابمقدسی باشند که از آن مجموعه، کتاب پیشاروی، برگرفته شده است.

کلیدهای مشاوره‌ای، مبنایی برای مؤسسه‌ی مشاوره‌ی کتابمقدسی برای قلب شده است که ابتکار دانشکده‌ی کریزول به‌شمار می‌رود. هر گردهم‌آیی ماهانه که در مؤسسه‌ی واقع در دالاس، برگزار می‌گردد، آموزش‌هایی را برای رهبران روحانی، مشاوران، و دیگر مسیحیانی که برای برآورده ساختن هر نیاز دیگران، اشتیاق نشان می‌دهند، فراهم می‌آورد.

جون هانت، به‌عنوان استاد میهمان دانشکده‌ها و گردهم‌آیی‌ها، هم در داخل آمریکا و نیز در دیگر کشورها، دعوت می‌گردد و به آموزش موضوعاتی چون مشورت در بحران،



---

سوء استفاده و بدرفتاري با کودکان، بدرفتاري با همسر، همجنس‌گرایی، بخشش و آمرزش، تجرد و ارزش خویشتن؛ می‌پردازد. آثار او اکنون به بیش از 20 زبان، شامل زبان‌های روسی، رومانیایی، اوکراینی، اسپانیایی، پرتغالی، آلمانی، چینی ماندارین، کره‌ای، ژاپنی، عربی [و فارسی]، در دسترس هستند.

او نویسنده‌ی کتاب‌های *How to Forgive... When You Don't Feel Like It, Seeing Yourself Through God's Eye, Bonding with Your Teen Through Boundaries, Caring for a Loved One with Cancer* و بیش از 30 عنوان مقالات درباره‌ی امید است. جون هانت همچنین در گروه‌های *Soul Care Bible* و *Women's Devotional Bible*، نیز مشارکت و همکاری دارد.

جون هانت به‌عنوان یک موسیقی‌دان برجسته، تاکنون در برنامه‌های متعدد تلویزیونی و رادیویی ملی همچون برنامه‌ی *NBC Today Show*، نیز شرکت داشته است. او با گروه *USO* برنامه‌های موسیقی برون‌مرزی اجراء کرده است و به‌عنوان تک‌خوان میهمان، در برنامه‌های بی‌لی گراهام نیز حضور داشته است. پنج اثر ضبط شده *Songs of Surrender, Hymns of Hope*، *The Hope for Christmas*، *The Whisper of My Heart*، *The Shelter Under His Wings* و *The Hope for Christmas* همگی بازتاب اشتیاق قلبی او برای امید هستند. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی جون هانت و امید برای قلب، با نشانی‌های در پی آمده، تماس بگیرید...

Hope for the Heart, Inc.

P.O. Box 7

Dallas, TX 75221

1-800-488-HOPE (4673)

[www.hopefortheheart.org](http://www.hopefortheheart.org)

(معرفی کتاب)

**HOW TO FORGIVE...**

**WHEN YOU DON'T FEEL LIKE IT**

هنگامی که شخصی به ما آزار می‌رساند، واکنش طبیعی ما، مقابله‌ی به‌مثل و تلافی است. به‌عوض بخشیدن، می‌خواهیم که به درد و رنج، بپردازیم. به‌جای رها شدن، به‌صخره‌های خشم و غضب و سنگ‌های تلخی خود می‌چسبیم. حاصل چیست؟ نتیجه این است که در زیر بار گران شکایت و نارضایتی خود، فرسوده می‌شویم - علت تنها آن است که بخشیدن را بسیار دشوار و سخت می‌یابیم.

- 
- اگرچه می‌دانیم که خدا ما را به بخشش، فراخوانده است، اما این پرسش‌ها را از خودمان می‌پرسیم:
- اگر آسیب و آزار، بزرگتر از آنی باشد که بتوانم ببخشم، آن وقت چه بکنم؟
  - اگر طرف مقابل، از کردارش، متأسف نباشد، آن وقت چه بکنم؟
  - چگونه می‌توانم کسی را که اشتباهی بزرگ مرتکب شده است، ببخشم؟
- جون هانت که يك مشاور کتاب‌مقدّسی می‌باشد، خود چنین مراحل را آزموده است که او را قادر می‌سازد تا هم‌چنان‌که از تجربیاتش سخن می‌گوید، کمک‌هایی کتاب‌مقدّسی و امیدی برخاسته از دلی شفیق و مهربان را ارائه نماید. اگر شما در زیر بار درد و رنج، مدفون شده‌اید، با خواندن این کتاب، می‌توانید آزادی حقیقی را برای بخشیدن، بیابید.