

# تاجی به عوض خاکستر

دریافت شفای احساسات

جوئیس مایر

نویسنده برگزیده نشریه "نیویورک تایمز"



# تاجی به عوض خاکستر

# تاجی به عوض خاکستر

دریافت شفای احساسات

## جوینس مایر

مترجم: مژگان دانشور

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

Unless otherwise noted, scripture quotations are taken from the Amplified® Bible. Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scripture quotations noted KJV are taken from the King James Version of the Bible.

Charts in Chapter 4 are used with permission of the author. Debbie Holley. St. Louis, Missouri.

Warner Books Edition

Copyright © 1994, 2003 by Joyce Meyer

Life In The Word, Inc.

P.O. Box 655

Fenton, Missouri 63026

All rights reserved.

Warner Faith

Time Warner Book Group

1271 Avenue of the Americas, New York, NY 10020

Visit our Web site at: [www.twbookmark.com](http://www.twbookmark.com)

Warner Faith® and the Warner Faith logo are trademarks of Time Warner Book Group Inc.

Printed in the United States of America

First Warner Books Edition: November 2003

10 9

ISBN: 0-446-69283-2

LCCN: 2003053504

با اجازه رسمی ناشر از متن انگلیسی منتشر می‌گردد.  
حق چاپ محفوظ است.

می‌خواهم این کتاب را به همسر من ، "دیو" ، تقدیم کنم؛ کسی که محبت عیسا را در طول شفای احساساتم، به من نشان داد.

ممنونم "دیو" ، که به من فرصت دادی تا خودم باشم. تو همواره فردی مثبت و صبور بودی، حتا هنگامی که من زنی دوست‌داشتنی نبودم. از این که باور داشتی خداوند قادر است مرا تبدیل کند، آن هم زمانی که این امر به نظر غیرممکن می‌رسید، از تو سپاسگزارم.

باور دارم این کار به همان اندازه که به من تعلق دارد، از آن تو نیز می‌باشد. از خداوند سپاسگزارم که تو را برگزید تا به زندگی من بیاورد. تو حقیقتاً برایم همچون "شاهزاده‌ای با اسب سپید" بوده‌ای!

## فهرست

پیش‌گفتار

### بخش نخست: زمانی در بند بودم

۱. جام پیروزی فیض ..... ۱۳
۲. خاکستر موردِ سوءاستفاده قرار گرفتن ..... ۱۷
۳. هم‌نشینی با ترس ..... ۲۲
۴. اعتیادهای رفتاری ناشی از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن ..... ۲۳
۵. نجات‌یافته با عشق ..... ۴۵
۶. پیروی از روح القدس ..... ۵۵
۷. دو نوع درد ..... ۶۱
۸. تنها راه بیرون آمدن، عبور از آن است ..... ۷۰
۹. بیاپید از گذشته عبور کنیم ..... ۷۶
۱۰. بازخریداری و پارساشمردگی ..... ۸۸
۱۱. خود پس‌زنی، یا خودباوری ..... ۱۰۱
۱۲. اثرات طردشدگی بر روابط ..... ۱۱۱
۱۳. اعتماد به نفسی که باعث می‌شود خودتان باشید ..... ۱۱۷
۱۴. بخشش، شما را آزاد می‌سازد تا بار دیگر زندگی کنید ..... ۱۲۸

## بخش دوم: اما اکنون آزادم

۱۵. بخشیدن افرادی که از شما سوءاستفاده کرده‌اند..... ۱۳۷
۱۶. برای دشمنان خود برکت بطلبید..... ۱۴۴
۱۷. انتقام از آن خداوند است..... ۱۵۵
۱۸. آزادانه لذت بردن با دیگران..... ۱۶۱
۱۹. ثبات احساسی..... ۱۷۰
۲۰. نزدیکی و اعتماد..... ۱۷۵
۲۱. بطلبید و بیابید..... ۱۸۴
۲۲. نیرومندشده در انسان باطنی..... ۱۹۴
۲۳. در نهایت آزاد شدم..... ۲۰۱
۲۴. پل بسازید، نه دیوار..... ۲۰۹
۲۵. هیچ چیز هدر نمی‌رود..... ۲۱۴
۲۶. غرامت مضاعف برای سختی‌ها..... ۲۲۲
۲۷. بتکانیدش!..... ۲۳۰
۲۸. پاداش معجز آسا..... ۲۴۱

## پیش‌گفتار

اگر دردهای احساسی، مانع خوشی شما است، اگر مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید یا از احساس طردشدگی رنج برده‌اید، شما را تشویق می‌کنم تا این کتاب را بخوانید. اگر تا به حال به برنامه‌های رادیویی یا تلویزیونی من گوش داده‌اید، حتماً این واقعیت را شنیده‌اید که من در دوران کودکی و نوجوانی‌ام مورد سوءاستفاده قرار گرفتم. درحقیقت، زندگی من پیش از آنکه خداوند را ملاقات کنم و حقیقت کلامش مرا آزاد کند، مانند توده‌ای از خاکستر بود.

این کتاب صرفاً داستانی از جزئیات ناخوشایند گذشته من نیست، اما در این کتاب به اندازه کافی به آن دوران از زندگیم پرداخته‌ام تا بدانید احساس "ناامیدی" و "دوست داشته نشدن" را به خوبی درک می‌کنم. سال‌ها پیش، خداوند مرا برانگیخت تا این حقایق را برای کمک به افرادی که در موقعیت‌های مشابه هستند، در میان بگذارم. از زمان نخستین چاپ این کتاب، من همچنان از هزاران نفر می‌شنوم که می‌گویند برای قدم گذاشتن پیروزمندانه در زندگی‌ای که خدا برای آنها در نظر گرفته است، نیاز به دعا و تعلیم دارند. آنها شهادت می‌دهند که این کتاب کمک بزرگی به آنها کرده است.

این اواخر، خداوند مرا تشویق کرد تا برای بنای پایه‌ای مستحکم برای افرادی که آماده‌اند تا از گذشته شان عبور کرده و وارد زندگی شگفت‌انگیزی شوند که خداوند می‌خواهد از آن لذت ببرند، این تعلیم را در کتابم به تفصیل شرح دهم. بر اساس تجربیات شخصی و مطالعات گسترده‌ای که بر اعتیادهای رفتاری ناشی از سوءاستفاده داشته‌ام، به شما خواهم گفت که چگونه محبت خدا قادر است نتایج منفی حاصل از سوءاستفاده را در زندگی گذشته شما باطل سازد. همچنین از دو نوع دردی صحبت خواهم کرد که فردی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته، باید با آنها روبه‌رو شود: یکی، درد ناشی از تغییر، و دیگری، درد ماندن در همان وضعیت پیشین. همچنین شش مرحله رسیدن به شفای احساسات را با شما در میان خواهم گذاشت.

فرار از گذشته، موجب نمی‌شود شفا پیدا کنید. بنابراین روش‌های مختلفی را که افراد برای فرار از گذشته به کار می‌برند، مشخص خواهم نمود تا بتوانید با آگاهی از آن، از تأخیر در دریافت پیروزی در زندگی‌تان اجتناب کنید. همچنین شرح خواهم داد که چگونه از میان "گذرگاه‌های درد" که به سدی



تاجی به عوض خاکستر

در برابر آینده تبدیل شده‌اند، بگذرید.

اگر نیازمند آنید که از گذشته عبور کرده و از خداوند، قدرتی درونی دریافت کنید تا شما را قادر سازد به دیگران اعتماد کرده و روابطی دوستانه و صمیمانه با آنها برقرار نمایید، و بار دیگر از زندگی خود لذت ببرید، می‌توانم بگویم این کتاب برای شماست. وقتی شروع به خواندن آن کردید، تا به آخر آن را ادامه دهید تا به خبرهای خوش و پاداشی دست یابید که خدا شما را بدان فراخوانده است.

میدانم خدا به افرادی که با جدیت و پشتکار او را می‌جویند، پاداش خواهد داد. شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه از مشکلات خود آزاد شده و برای تمامی آنچه از دست داده‌اید، غرامت مضاعف دریافت کنید.

## بخش نخست

---

# زمانی در بند بودم

"برخی در تاریکی و ظلمت غلیظ نشسته  
بودند، زندانیانِ ظلم و زنجیرهای آهنین؛  
زیرا بر کلام خدا طغیان ورزیده، و مشورت  
آن متعال را نپذیرفته بودند."

(مزمور ۱۰۷: ۱۰-۱۱)

## فصل نخست

# جام پیروزی فیض



بسیاری از افراد در ظاهر نشان می‌دهند که زندگی منسجمی دارند اما در درون، از نظر احساسی درهم شکسته‌اند؛ چراکه در اثر سوءاستفاده، آسیب روانی شدیدی دیده‌اند. قربانیان چنین آسیب‌هایی، از نظر "فیزیکی" یا "احساسی" دچار برخی شوک‌های ناگهانی و سخت شده‌اند که موجب بروز آسیب‌ها و صدمات شدید و ماندگاری در آنان گشته است.

من باور دارم که افراد بسیاری در دنیا هستند که از نظر روحی آسیب دیده‌اند؛ افرادی که در گذشته، بسیار مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند و از لحاظ روانی، دچار کمبودند. آنها قادر نیستند در زندگی روزانه خود، به‌طور طبیعی و عادی عمل کنند. افرادی وجود دارند که از چنان تجربه‌ها و آسیب‌های روانی‌ای عبور کرده‌اند که تأثیرات نامطلوب شدیدی بر آنها گذاشته است؛ آنها اتفاقات ناگواری را تحمل کرده‌اند که بیان کردنی نیست.

ماندن در آسیب‌های روانی ناشی از سوءاستفاده، می‌تواند افراد را (از نظر آسیب‌های روانی) به سطحی پرتاب کند که مانع عملکرد درست آنها با دیگران شود.

چنین قربانیانی متوجه نیستند که مشکلاتشان از کجا ناشی می‌شود و یا چگونه می‌توانند از این الگوهای رفتاری ویران‌کننده رها شوند و به زندگی طبیعی و عادی خود بازگردند. وضعیت زندگی من نیز پیش از آنکه یاد بگیرم چگونه با پیروزی از این آسیب‌ها عبور کنم، چنین بود.

در طول راه رفتنم با خدا و خواندن کلامش، دریافتم که آنچه برای خدا مهم است، درون ماست؛ چراکه آنجا مکانی است که از حضورش لذت می‌بریم. عیسا گفت: "زیرا پادشاهی خدا در میان شماسست [درون قلب‌های شماسست و شما را در بر گرفته است]"<sup>۲</sup> (لوقا ۱۷: ۲۱)

این کتاب مجموعه‌ای است از درس‌هایی که خداوند به من یاد داد تا چگونه در زندگی با مسیح، از داستان غم‌انگیز مورد سوءاستفاده واقع شدن، با

<sup>۲</sup> بخش‌های اضافه شده، توسط نویسنده نوشته شده است. (مترجم)

تاجی به عوض خاکستر

پیروزی عبور کنم. پس از سال‌ها موعظه کلام خداوند، او مرا به دوم قرن‌تین باب ۲ آیه ۱۴ هدایت کرد: "اما خدا را سپاس که همواره ما را در مسیح، در موکب ظفر خود می‌برد [به عنوان جام پیروزی مسیح] و رایحهٔ خوش شناخت او را بهوسیلهٔ ما در همه جا می‌پراکند."<sup>۳</sup>

در یک صبح روز شکرگزاری، وقتی به کارهایی که خداوند برایم انجام داده بود، فکر می‌کردم، ناگهان روح شکرگزاری درونم به پا خاست. آن روز خداوند با قلبم صحبت کرد و چنین گفت: "جوئیس، تو جام پیروزی فیض من هستی! و به من کمک می‌کنی تا جام‌های دیگری را نیز به دست آورم."<sup>۴</sup> سپس رویایی دیدم که در آسمان یک ویترین شیشه‌ای پر از جام‌های پیروزی بود. من می‌دانستم جام پیروزی به کسانی داده می‌شود که در کاری که انجام می‌دهند، یک قهرمان‌اند. اگر افرادی هستند که جام قهرمانی بیسبال، گلف یا بولینگ را در ویترین خانه‌هایشان به نمایش می‌گذارند، به این خاطر است که مدت‌های مدیدی را صرف کرده‌اند تا در آن رشته خاص، مهارت کسب کنند.

خداوند، قهرمان آوردن مردم از جایگاه نابودی، به جایگاه پیروزی کامل است. این افراد همچنان که به جایگاه پیروزی می‌رسند، جامی از فیض او می‌گردند، و مجموعه‌ای از جام‌های فیض را فراهم می‌آورند که نمایانگر و یادآور عطر خوشبوی نیکویی خداوند است.

من در این کتاب، برای کمک به افرادی که در مسیری قرار گرفته‌اند تا برای خداوند یک جام پیروزی باشند، شهادت زندگیم را در میان می‌گذارم.

من چه از طریق سختی‌ها و مصیبت‌ها، و چه از طریق پیروزی‌ها آموختم که عیسا پادشاه من است، و قصد دارد از آن شما نیز باشد. قلمروی که او مایل به حکمرانی بر آن است، زندگی درونی ما؛ یعنی ذهن ما، آرزوهای ما، احساسات ما، خواسته‌های ما و افکار ما می‌باشد. کلام خدا آشکارا تعلیم می‌دهد که: "پادشاهی خدا خوردن و نوشیدن نیست، بلکه پارسایی [وضعیتی که موجب می‌شود فرد نزد خداوند مورد پسند باشد]. آرامش و شادی در روح‌القدس است. هر که بدین طریق مسیح را خدمت کند، خدا را خشنود می‌سازد و پذیرفته مردم نیز هست."<sup>۵</sup> (رومیان ۱۴: ۱۷-۱۸)

به عبارت دیگر، اگر پادشاهی خدا در ما حکمرانی کند، ما از پارسایی، آرامش

۳ بخش‌های اضافه شده، از ترجمه AMP (امپلیفاید) می‌باشد.

۴ مقصود نویسنده این است که به واسطه زندگی و خدمت جوئیس، افراد دیگری نیز فیض نجات بخش خدا را تجربه می‌کنند. (مترجم)

۵ بخش‌های اضافه شده در آیه، از ترجمه AMP می‌باشد.

و شادی در روح القدس لذت خواهیم برد، همچنین مورد پسند خدا و تأیید دیگران نیز قرار خواهیم گرفت. عیسا به ما گفته است که نباید در مورد چیزهای ظاهری مانند غذا و لباس نگران باشیم، بلکه باید "نخست در پی پادشاهی خدا و انجام اراده او باشید، آنگاه همه این‌ها نیز به شما عطا خواهد شد." (متا ۶: ۳۳)

ما پیش از هر چیز باید پادشاهی خدا را بطلبیم. پس از آن، تمام نیازها و نگرانی‌هایی که هر روزه با آنها مواجه هستیم، برآورده و برطرف خواهد شد. هنگامی که عیسا را به عنوان خداوندمان می‌پذیریم، او بر زندگی درونی ما حکمرانی می‌کند و با خودش پارسایی، آرامش و شادی به همراه می‌آورد. دیگر اهمیتی ندارد که چه سختی‌ها و مشقت‌هایی را ممکن است در زندگی روزمره خود تجربه کنیم، اگر درونمان درست باشد، نه تنها دوام خواهیم آورد، بلکه از زندگی خود لذت هم خواهیم برد.

زندگی درونی ما با خدا، بسیار مهمتر از زندگی بیرونی ماست. بنابراین، شفای احساسات که من به عنوان شفای درونی از آن یاد کردم، موضوعی است که باید به شیوه‌ای کتاب مقدسی و متعادل مورد بحث قرار گیرد تا نتایج به بار آورد که مورد پسند خداست. پولس رسول در دوم قرنتیان ۴: ۱۴ می‌گوید: "زیرا می‌دانیم او که عیسا خداوند را از مردگان برخیزانید، ما را نیز با عیسا برخیزانیده، ... به حضور او خواهد آورد." و در آیات ۱۶ تا ۱۸ چنین ادامه می‌دهد: "پس دل‌سرد [مطلقاً بی‌روح، کم‌جرات، خسته و به خاطر ترس، درمانده] نمی‌شویم. هرچند انسان ظاهری ما [به تدریج] فرسوده می‌شود، انسان باطنی [به تدریج] روز به روز تازه‌تر می‌گردد. زیرا رنج‌های جزئی و گذرای ما جلالی ابدی برای مان به ارمغان می‌آورد که با آن رنج‌ها قیاس‌پذیر نیست [فراتر از همه اندازه‌گیری‌ها، بی‌نهایت فراتر از همه مقیاس‌ها و تمام محاسبات، و جلالی گسترده و متعالی، و خوشی‌ای که هرگز متوقف نمی‌شود]. پس نه بر آنچه دیدنی است، بلکه بر آنچه نادیدنی است چشم می‌دوزیم، زیرا دیدنی‌ها گذرا [کوتاه و زودگذر]، اما نادیدنی‌ها جاودانی است."<sup>۶</sup>

هر کسی می‌تواند موضوع مورد بحث پولس رسول با عنوان "رنج‌های گذرا" باشد، برخی از ما رنج‌هایی را متحمل شده‌ایم که در آن زمان، دردهای احساسی غیرقابل تحملی به نظر می‌رسیدند، اما عیسا آمد تا "رهایی را به اسیران و بینایی را به نابینایان اعلام کند، و ستم‌دیدگان [افراد لگدمال شده، کوفته شده، خردشده،

۶ بخش‌های اضافه شده در آیه، از ترجمه AMP می‌باشد.

تاجی به عوض خاکستر

و شکسته شده در اثر فجایع] را رهایی بخشد. (لوقا ۴: ۱۸-۱۹)<sup>۷</sup>

نسخه کینگ جیمز در مورد آیه ۱۸ چنین می گوید که عیسا آمد تا "شکسته دلان را شفا بخشد." بر اساس فرهنگ جامع تطبیقی استرانگ<sup>۸</sup>، واژه‌ای که به عنوان "شکسته دلان" در این آیه ترجمه شده است، از ترکیب دو واژه یونانی (Kardia) به معنای "قلب" و (soon-tree'-bo) که به معنای "کاملاً خرد شدن، تکه تکه شدن، شکستن (به قطعات بسیار ریز)، پودر شدن، کوبیده شدن" است، تشکیل می شود. من باور دارم عیسا آمد تا افرادی را که از درون شکسته شده اند، شفا بخشد؛ افرادی که درونشان آسیب دیده و زخمی شده اند.

اگر به خاطر سوءاستفاده، مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اید، امیدوارم این کتاب به شما کمک کند و بتواند همچون نقشه راهنمایی شما را از خاکستر تباهی به زیبایی سلامتی در درونتان رهنمون گردد. دعایم این است که این پیغام برای تان پیغامی ساده، روشن و قدرتمند باشد و روح القدس به شما کمک کند تا بتوانید با پیروی از او، به آرامش و شادی‌ای که سرنوشت شماست، نائل شوید.

دعای من برای شما تفسیری است از (افسیسیان ۳: ۱۶):

"دعا می کنم که در انسان باطنی خویش به قوت روح القدس، نیرومند شوید و او در اعماق وجود و شخصیت تان ساکن گردد."

همچنین تشویق تان می کنم که همواره وعده خدا را به خاطر داشته باشید که در عبرانیان ۱۳: ۵-۶ آمده است:

"زیرا خدا فرموده است: تو را هرگز و نخواهم گذاشت، و هرگز ترک نخواهم کرد [مطمئننا این کار را نخواهم کرد]."

"پس با اطمینان می گوئیم: خداوند یاور من است، پس نخواهم ترسید [دلواپسی یا هراسی نخواهم داشت]. انسان به من چه تواند کرد؟"<sup>۹</sup>

۷ بخش‌های اضافه شده در آیه، از ترجمه AMP می باشد.

۸ "Strong's Exhaustive Concordance"

۹ بخش‌های اضافه شده در آیه، از ترجمه AMP می باشد.

## فصل دوم

# خاکستر موردِ سوءاستفاده قرار گرفتن



باور دارم بسیاری از افراد در طول زندگی خود، به یک شیوه یا شیوه‌های مختلف مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند. تقریباً هر شخصی می‌تواند زمانی را به یاد آورد که احساس کرده مورد بدرفتاری واقع شده است. همچنین باور دارم افراد زیادی هستند که از سوءاستفاده، آسیب‌های بسیار شدیدی دیده‌اند که به آنها ضربه زده است.

برخی از معانی فعل "سوءاستفاده کردن"<sup>۱۰</sup> عبارتند از: "استفاده نامناسب و نابه‌جا کردن"، "فربادادن"، "استفاده‌ای که به آسیب و صدمه زدن منجر می‌شود: (سوءرفتار)"، و همچنین: "حمله کردن از طریق واژگان: (دشنام دادن)".

برخی از معانی "سوءاستفاده" به عنوان اسم<sup>۱۱</sup>، عبارتند از: "عادت یا خوی فاسد"، "رفتار یا استفاده نادرست یا بیش از حد: (بدرفتاری)"، "رفتار فربادانگیز: (نیرنگ)"، "زبان محکوم‌گر یا بهتان‌زن ... به ناحق، افراطی و خشن"، "سوءاستفاده فیزیکی".

برخی از انواع شایع سوءاستفاده کردن عبارتند از: "سوءاستفاده فیزیکی، کلامی، روانی، احساسی و جنسی". هر یک از اشکال سوءاستفاده، اگر به طور مداوم اتفاق بیفتد، می‌تواند در شخصی که مورد بدرفتاری قرار گرفته، ریشه‌ای از طردشدگی را ایجاد کند، و این احساس تدافعی که ناشی از عدم شایستگی است، می‌تواند موجب بروز مشکلات عمده در روابط میانفردی<sup>۱۲</sup> این شخص گردد. امروزه ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مملو از افرادی است که نمی‌دانند چگونه روابط خود را با دیگران مدیریت کنند، این در حالی است که آنها، دیگر در زندگی خود مورد سوءاستفاده و بدرفتاری نیستند، اما اثرات به جای مانده از آسیب‌های روانی، همچنان در

Abuse ۱۰

Noun: بیشتر این واژگان، اسم مصدر می‌باشند. ۱۱

Interpersonal relationships اصطلاحی در روانشناسی: ارتباطات میان‌فردی ۱۲

تاجی به عوض خاکستر

زندگی‌شان ادامه پیدا کرده؛ تا جایی که بر توانایی آنها در برقراری ارتباط با دیگران نیز اثر گذاشته است.

خدا ما را برای "عشق" و "پذیرفته شدن" آفریده است، اما شیطان سخت تلاش می‌کند تا ما را در بندِ طردشدگی نگاه دارد، چراکه خوب آگاه است احساس عدم شایستگی و احساسات عمیق و ریشه‌دار ناشی از طردشدگی، به افراد، خانواده‌ها و دوستی‌ها آسیب می‌رساند.

انواع سوءاستفاده‌های ذکر شده در بالا - چه آنهایی که به شکل روابط آسیب‌دیده و درهم شکسته خودنمایی می‌کنند، و چه احساسات ناشی از ترک شدن، جدایی یا طلاق، اتهامات کذب، طردشدن از گروه‌ها، عدم محبت و پذیرش توسط معلمان یا دیگر افراد صاحب اقتدار در زندگی‌مان، و یا مسخره شدن توسط گروه همسالان و یا صدها رفتار دردناک دیگر - می‌تواند علت جراحات احساسی باشد، و چنین نیز هست؛ آسیب‌هایی که افراد را از تلاش برای حفظ روابط سالم و پایدار بازمی‌دارند.

## آیا شما مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید؟

اگر با شما به درستی و به شایستگی رفتار نشده است، این مسأله می‌تواند بر وضعیت عاطفی‌تان اثرگذار باشد. اما برای شفایافتن و آزاد شدن از دردهای ناشی از مورد سوءاستفاده واقع شدن، ابتدا باید خودتان بخواهید که از آنها رها شده و بهبود پیدا کنید.

یکی از آیات محبوب من در کتاب مقدس (البته یکی از شگفت‌انگیزترین آنها) یوحنا، باب ۵ می‌باشد. در آیه ۵، عیسا در مورد مردی صحبت می‌کند که او را خوابیده کنار دروازه‌ای در "بیت حسدا" می‌بیند که به مدت سی و هشت سال به یک بیماری سخت و طولانی مبتلا بود. دانستن این موضوع که این مرد بیچاره چه سال‌هایی را در چنین وضعیت وحشتناکی سپری کرده است، موجب شد که عیسا از او بپرسد: "آیا می‌خواهی سلامت خود را بازیابی؟ [آیا حقیقتاً و به راستی می‌خواهی شفا بیابی؟]" (آیه ۶)

شاید با خودتان فکر کنید: "این دیگر چه سوالی است که عیسا از آن مرد می‌پرسد؛ آنهم از کسی که سال‌ها در بند بیماری است؟!"، اما این سوال به جایی است، چون همه مردم آنقدر تشنه شفایافتن نیستند که حاضر باشند به خاطر آن، کاری را که لازم است انجام دهند. احساسات آسیب‌دیده می‌تواند تبدیل به زندانی شود که ما را در درون خود اسیر می‌سازد و دیگران بیرون آن می‌مانند. اما عیسا آمد تا درهای زندان را بگشاید و



اسیران را آزاد سازد. (لوقا ۴: ۱۸-۱۹ را ببینید)

این مرد در "بیت حسدا" مانند بسیاری از افراد امروزی، سال‌های زیادی از عمر خود را درگیر یک بیماری طولانی و مُزمن بود. مطمئنم که او بعد از سی و هشت سال یاد گرفته بود که چگونه با بیماری خود کنار بیاید. کسانی که در زندان اند، یاد گرفته‌اند چگونه در زندان زندگی کنند، اما آنها به راستی آزاد نیستند. به هر حال گاهی زندانیان - خواه جسمانی یا احساسی - آنقدر به بودن در اسارت عادت می‌کنند که با شرایط خود خو گرفته و یاد می‌گیرند با آن به زندگی خود ادامه دهند.

آیا شما یک "زندانی احساسات" هستید؟ اگر بله، چه مدت است که در این وضعیت مانده‌اید؟ آیا این یک بیماری طولانی و مزمن است؟ آیا می‌خواهید از آن آزاد شوید؟ آیا واقعا خواهان بهبودی هستید؟ عیسا می‌خواهد شما را شفا دهد. "او" می‌خواهد، "شما" چه‌طور؟

## آیا خواهان آزادی و بهبودی هستید؟

آزاد شدن از اسارت عاطفی، کار آسانی نیست. من از همین ابتدا صادقانه و بی‌پرده می‌گویم که برای بسیاری، رها شدن از اندوه گذشته کار آسانی نخواهد بود. این بحث ممکن است احساسات و عواطفی را برانگیزاند که افراد به جای مواجه شدن با آن، ترجیح دهند آن را پنهان کنند. ممکن است شما یکی از آنها باشید.

شاید در گذشته، عواطف و احساساتی را تجربه کرده باشید که مواجهه با آنها برای تان دردناک باشد و به همین دلیل، هنگامی که آن احساسات را به یاد آورده‌اید، به خداوند گفته‌اید: "خداوندا! من هنوز آماده نیستم، بعدا با آن مواجه می‌شوم!" این کتاب، هم به دردهای احساسی‌ای خواهد پرداخت که دیگران مُسبب آن‌اند، و هم به مسئولیتی که خود شما در قبال خدا دارید تا بر این ضربه‌های روحی غلبه کرده، از آنها شفا پیدا کنید.

برخی افراد (درحقیقت افراد بسیاری) برای پذیرش مسئولیت خود در قبال شفای احساساتشان، دوران سختی را پشت سر می‌گذارند. ما در این صفحات، با روش‌های عملی و کاربردی در برخورد با مسائلی چون بخشش، خشم سرکوب‌شده، احساس ترحم به خود، نگرش "تو به من مدیونی"، و بسیاری از نگرش‌های مسموم دیگر روبه‌رو می‌شویم که برای سلامتی و شفای کامل باید از آنها پاک و آزاد شوید.

تاجی به عوض خاکستر

شاید بگویید: "اما چه کسی با فردی که به من صدمه زده، برخورد خواهد کرد؟"، به این موضوع هم خواهیم پرداخت. همچنین ممکن است با خود فکر کنید: "چه چیز باعث شده که این زن [جویس] فکر کند صلاحیت رسیدگی به موضوع احساسات را دارد - خصوصا در مورد من؟! - یا حتی ممکن است این سوالات را از من بپرسید: "آیا تحصیلات شما در زمینه روانشناسی است؟ کجا درس خوانده‌ای؟ آیا تا به حال در شرایطی که من اکنون در آن قرار دارم، بوده‌ای؟ از کجا میدانی که اسیر شدن در زندان احساسات، به چه چیز شباهت دارد؟ و ..."

من برای تمامی این پرسش‌ها، پاسخ دارم. اما شما هم، زمانی این کتاب را بخوانید که شهامت کافی برای روبه‌رو شدن با شرایط تان را دارید؛ درست زمانی که تصمیم قاطعانه گرفته‌اید تا به راستی شفا پیدا کنید.

## از من نیز سوءاستفاده شده بود

دانش، تحصیلات، تجربه و صلاحیت من برای تعلیم در مورد این موضوع، برآمده از تجربیات شخصی‌ام هستند. همواره گفته‌ام: "من از مدرسه زندگی، فارغ‌التحصیل شده‌ام." من این کلمات اشعاعی نبی را همانند پایان‌نامه تحصیلی‌ام همه‌جا اعلام می‌کنم: "روح خداوندگار بیهوش بر من است، زیرا که خداوند مرا مسح کرده است تا فقیران را بشارت دهم؛ او مرا فرستاده تا دل شکستگان را التیام بخشم، و آزادی را به اسیران [جسمی و روحی] و رهایی را به محبوسان اعلام کنم؛ تا سال لطف [التفات] خداوند را اعلام نمایم، و از روز انتقام خدای مان خبر دهم؛ تا همه ماتمیان را تسلی [دلداری و آرامی] ببخشم، و به آنان که در صهیون سوگواری، تاجی به عوض خاکستر ببخشم، و روغن شادمانی به عوض سوگواری، و ردای [بیانگر] ستایش به جای روح یأس. آنان [یعنی کسانی که سربلند، قوی و باشکوه‌اند، و وجه تمایزشان، عدالت و رابطه درستی است که با خداوند دارند] بلوط‌های پارسایی و نهال‌های مغروس خداوند خوانده خواهند شد، تا جلال او نمایان شود." (اشعیا ۶۱: ۱-۳)<sup>۱۲</sup>

خداوند، "خاکستر" مرا به "تاج" تبدیل کرده است، و مرا فراخوانده تا به دیگران کمک کنم به خداوند اجازه دهند آنچه را برای من کرده، برای آنها نیز انجام دهد. من از زمانی که به یاد دارم تا سن هجده سالگی که بالاخره خانه را ترک کردم، از نظر جنسی، جسمی، کلامی، فکری و عاطفی

۱۲ ترجمه از هزاره نو. بخش‌های اضافه شده، توسط نویسنده نوشته شده است. (مترجم)

مورد سوءاستفاده بودم. درحقیقت چندین مرد در دوران کودکی از من سوءاستفاده کردند. من فردی طردشده بودم که به او خیانت کرده و طلاقش داده بودند. پس میدانم کسی که "زندانی احساسات" است، چه حسی دارد! هدف من از نگارش این کتاب، بیان جزئیات شهادت زندگیم نیست، تنها به آن اندازه از تجربیات شخصی‌ام بسنده می‌کنم تا باور کنید که معنای "صدمه دیدن" را به خوبی درک می‌کنم. قصد من این است که به شما کمک کنم، و زمانی می‌توانم این کار را بهتر انجام دهم که شما نیز به‌راستی باور کنید من شرایطی را که با آن دست و پنجه نرم می‌کنید، کاملاً درک می‌کنم. پیش از آنکه جزئیات دوران کودکی‌ام را مطرح کنم و برخی از تجربیاتم را با شما در میان بگذارم، می‌خواهم بدانید که بیان هیچ یک از این مسائل، به معنای تحقیر کردن پدر و مادرم نیست. از هنگام چاپ نخست این کتاب، خداوند با نیکویی خود رابطه مرا با آنان شفا داده است.

من این را یاد گرفته‌ام که افراد آسیب‌دیده، به دیگران آسیب می‌رسانند. اکثر آنها کسانی هستند که خودشان توسط فرد دیگری مورد آزار قرار گرفته‌اند. خداوند مرا با فیض خود قادر ساخته که چنین بگویم: "پدر، این‌ها را ببخش، چراکه نمی‌دانند چه می‌کنند."

من این کتاب را تنها با این هدف نوشته‌ام تا از طریق آن، به کسانی که مانند خودم مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، کمک کنم.

## فصل سوم

### هم‌نشینی با ترس



تمام دوران کودکیم به خاطر سوءاستفاده‌های جنسی و عاطفی‌ای که در خانه داشتم، مملو از ترس و نگرانی بود. پدرم با خشم و تهدیدش مرا کنترل می‌کرد. شاید او هیچ‌وقت با تنبیه بدنی مرا وادار به اطاعت از خود نکرد، اما چون از خشم او بسیار می‌ترسیدم، هر کاری که از من می‌خواست، انجام می‌دادم. او مرا مجبور می‌کرد تا وانمود کنم از آن کاری که با من می‌کند، خوشم می‌آید و این "من" هستم که می‌خواهم او این کارها را با من انجام دهد.

چند بار با ترس و خجالت، تلاش کردم صادقانه در مورد شرایط ویران‌کننده‌ای که داشتم، صحبت کنم، اما واکنش خشونت‌آمیز پدرم - یاوه‌گویی‌ها و دیوانه‌بازی‌های او - مرا آنقدر ترسانده بود که خیلی زود فهمیدم باید آنچه را می‌خواهد، بدون مخالفت انجام دهم. خوب می‌دانم که ناتوانی‌ام در بیان احساسات واقعی‌ام نسبت به آنچه برایم اتفاق می‌افتاد، و همچنین تحت فشار بودن برای اینکه نشان دهم از تمامی این کارهای نفرت‌انگیزی که پدرم با من می‌کرد، لذت می‌برم، همگی باعث شدند تا جراحتهای بسیار عمیق عاطفی در وجودم شکل بگیرد.

پدرم عصرها کار می‌کرد و حوالی ساعت ۱۱-۱۲ شب به خانه برمی‌گشت. می‌توانم به یاد بیاورم که چگونه وقتی صدای چرخیدن کلید را در قفل در می‌شنیدم، ترس تمام وجودم را فرا می‌گرفت. مو بر تمام تنم راست می‌شد، چون هیچ‌وقت نمی‌دانستم پدرم می‌خواهد به اتاقم بیاید و بدنم را لمس کند، یا این که از چیزی عصبانی است و می‌خواهد عصبانیتش را سر من خالی کند.

یکی از دشوارترین چیزها برایم همین عدم ثبات بود که هیچ‌وقت نمی‌دانستم چه چیزی انتظارم را می‌کشد. همواره با این ترس که هرگز نمی‌دانستم چه کاری را می‌توانم انجام دهم و چه کاری را نمی‌توانم، زندگی کردم. یک روز می‌توانستم کاری را انجام دهم و پدرم خوشش بیاید، اما دقیقاً چند روز بعد، درست به خاطر همان کار، چنان سیلی محکمی به من می‌زد که به آن طرف اتاق پرتاب می‌شدم.

ترس، همراه همیشگی من بود؛ ترس از پدرم، ترس از خشونت‌اش، ترس از

بی‌پناهی، ترس از این که مادرم بفهمد چه اتفاقی دارد می‌افتد، و ترس از این که دوستی برای خودم داشته باشم.

دو عامل باعث می‌شد از این که دوستانی داشته باشم، بترسم: یکی آن که اگر آنها دختر بودند، می‌ترسیدم پدرم سعی کند آنها را نیز مانند من به دام خود بیاندازد، و دیگری این که اگر دوستانم پسر بودند، می‌ترسیدم او به آنها یا به من آسیب برساند. پدرم مرا شدیداً به داشتن روابط جنسی در مدرسه با همکلاسی‌های پسرم متهم می‌کرد. او به کسی اجازه نمی‌داد به من نزدیک شود، چراکه مرا "متعلق" به خودش می‌دانست.

در دوران دبیرستان، هرگز اجازه نداشتیم در بازی‌های فوتبال، بیسبال و یا بسکتبال شرکت کنم. سعی می‌کردم در مدرسه دوستانی برای خودم پیدا کنم، ولی هرگز اجازه نمی‌دادم این آشنایی به جایی برسد که توقع داشته باشند دوستان جدیدم را به خانه دعوت کنم. به کسی اجازه نمی‌دادم که احساس کند می‌تواند در خانه با من تماس بگیرد. اگر تلفن خانه زنگ می‌خورد و کسی با من کار داشت، هول می‌شدم و فکر می‌کردم: "اگر کسی از دوستان مدرسه‌ام باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟!"

همیشه با ترس "داشتن دوست" و یا ترس از "تنها بودن" دست و پنجه نرم می‌کردم. با این وجود، همچنان نمی‌خواستیم کس دیگری درگیر آن چیزی شود که می‌توانست بالقوه برایش یک فاجعه باشد، و این دقیقاً آن چیزی بود که باعث می‌شد بیشتر خجالت‌زده و شرمسار باشم.

## ترس! ترس! ترس!

پدرم هر آخر هفته، به شدت مست می‌کرد، در حالی که اغلب مرا نیز همراه خود می‌برد و هر کاری دلش می‌خواست، با من می‌کرد. بارها با عصبانیت به خانه می‌آمد و مادرم را کتک می‌زد. یک بار به این دلیل او را زد که به او می‌گفت: "دماغت بزرگه!". هرچند پدرم خیلی مرا کتک نمی‌زد، اما باور دارم دیدن کتک خوردن‌های احمقانه و بی‌دلیل مادرم، همان‌قدر برایم آسیب‌زا بود که اگر این کار را با خود من می‌کرد.

پدرم تمام اتفاقاتی را که در اطرافش می‌گذشت، کنترل می‌کرد. این او بود که تصمیم می‌گرفت ما کی بخوابیم و کی بیدار شویم. چه چیزی بخوریم، چه چیزی بپوشیم و چه اندازه خرج کنیم. این که با چه کسانی معاشرت کنیم و چه برنامه تلویزیونی‌ای تماشا کنیم. به طور کلی در زندگی ما همه چیز تحت کنترل او بود. او با من، مادرم و همچنین با تنها برادرم که وقتی نه سالم بود،

تاجی به عوض خاکستر

به دنیا آمد، بسیار بددهن بود. به یاد دارم که خیلی دلم می‌خواست بچه‌ای که قرار بود به دنیا بیاید، دختر باشد. با خودم فکر می‌کردم اگر دختر دیگری در خانواده‌مان باشد، شاید بتوانم دست کم گاهی به حال خودم رها شوم.

پدرم تقریباً همیشه در حال فحاشی کردن بود و کلمات بسیار زشت و رکیکی از دهانش بیرون می‌آمد. او نسبت به هر چیز و هر کسی خرده می‌گرفت. از نظر او، هیچ کدام از ما هیچ کاری را هرگز به درستی انجام نمی‌دادیم و هیچ وقت هم به جایی نمی‌رسیدیم. اکثر اوقات به ما یادآوری می‌کرد که: "به هیچ دردی نمی‌خورید!"

او گاهی هم درست برعکس رفتار می‌کرد. به ما پول می‌داد و می‌گفت برویم خرید، حتی گاهی هم خودش برایمان هدیه می‌خرید. او فردی مستبد و کنترل‌گر بود. هر کاری که لازم بود، انجام می‌داد تا آنچه را می‌خواهد به دست آورد. دیگران هیچ ارزشی برایش نداشتند، جز این که از آنها برای رسیدن به اهداف خودخواهانه خودش استفاده کند.

هیچ وقت آرامشی در خانه ما وجود نداشت. من درحقیقت معنای واقعی آرامش را نمی‌دانستم. تنها زمانی معنای آن را فهمیدم که بزرگ شده بودم و سال‌ها در کلام خدا رشد کرده بودم.

در سن نه سالگی، وقتی به دیدن یکی از فامیل‌هایمان خارج از شهر رفتیم، یک بار دیگر متولد شدم. یک بعدازظهر همراه آنها برای شنیدن موعظه به کلیسا رفتم، با این اشتیاق که "نجات" پیدا کنم. حتی تا امروز هم نمی‌دانم که چه طور آن موقع می‌دانستم که به "نجات" نیاز دارم، تنها باید خداوند این اشتیاق را در قلبم گذاشته باشد. من آن بعدازظهر، عیسای مسیح را به عنوان نجات‌دهنده خود دریافت کردم و احساس باشکوهی از پاک شدن را تجربه نمودم. پیش از آن اتفاق، همیشه به خاطر "زنای با محارم"، احساس ناپاکی می‌کردم. حالا برای نخستین بار بود که احساس می‌کردم پاک پاکم، مانند این بود که یک شست‌وشوی درونی برایم اتفاق افتاده باشد. با این وجود، چون هنوز مشکل برطرف نشده بود، وقتی به خانه برگشتیم، دوباره همان احساس گذشته به من بازگشت. احساس می‌کردم عیسا را از دست داده‌ام، به همین خاطر هرگز معنای واقعی آرامش و خوشی درونی را درک نکردم.

## خیانت

لابد می‌پرسید مادرم در این میان چه می‌کرد؟ نقش او در این ماجرا چه بود؟ چرا به من کمک نکرد؟ حدود هشت یا نه سالم بود که برای مادرم تعریف

کردم که چه اتفاقاتی بین من و پدرم گذشته است. کاری که او کرد، این بود که مرا امتحان کرده و با پدرم رو در رو نمود، اما پدرم ادعا کرد که دارم دروغ می‌گویم. مادرم هم تصمیم گرفت به جای باور کردن حرف من، ادعای پدرم را باور کند. کدام زنی وجود دارد که در چنین شرایطی، نخواهد حرف شوهرش را باور کند؟! من فکر می‌کنم مادرم در اعماق وجودش می‌دانست که حقیقت چیست، اما صرفاً در این امیدِ واهی به سر می‌برد که احتمالاً اشتباه کرده است.

وقتی چهارده سالم بود، یک روز مادرم که برای خرید بیرون رفته بود، زودتر از موعده‌ی که انتظار می‌رفت، به خانه بازگشت. در واقع او پدرم را در حالی که داشت از من سوءاستفاده جنسی می‌کرد، دید، ولی برگشت و رفت، و دو ساعت بعد به خانه بازگشت، و طوری رفتار کرد که انگار هرگز آنجا نبوده است.

## او به من خیانت کرد!

درحالی که می‌بایست به من کمکی می‌کرد، این کار را نکرد. سال‌ها بعد (درحقیقت سی سال بعد) او پیش من اعتراف کرد که آن زمان نمی‌توانست با این رسوایی روبه‌رو شده و با آن کنار بیاید. او سی سال تمام، هرگز به این موضوع اشاره‌ای هم نکرده بود! در تمام طول این دوران، او دچار پریشانی عصبی بود. تمام کسانی که او را می‌شناختند، پا گذاشتن به "دوران یائسگی" را مُسبب این وضع او می‌دانستند.

مادرم به مدت دو سال تحت شوک‌درمانی بود تا بتواند به طور موقت، بخشی از حافظه‌اش را پاک کند. هیچ یک از دکترها نمی‌دانستند که برای پاک کردن چه چیزی دارند به او کمک می‌کنند، ولی همگی متفق‌القول بودند که او می‌بایست چیزهایی را به فراموشی بسپارد. پرواضح بود که افکاری در ذهن او وجود داشتند که سلامت روانی‌اش را مثل خوره، می‌خوردند.

مادرم ادعا می‌کرد که مشکلاتش ناشی از شرایط جسمانی اوست. او به دلیل مشکلات حاد زنانه‌ای که پیشتر در سنین پایین‌تر تجربه کرده بود، ورود به دوران یائسگی برایش امری بسیار دشوارتر از حد معمول بود. پس از عمل کامل هیسترکتومی<sup>۴</sup> (بیرون آوردن رحم) در سن سی‌وشش سالگی، او دچار یائسگی زود هنگام شد. آن روزها دکترها اعتقادی به تجویز هورمون برای زنان نداشتند. بنابراین، این دوران برای او بسیار سخت بود. به نظر می‌رسید

تاجی به عوض خاکستر

تحمل اتفاقاتی که در زندگی برایش پیش آمده بود، فوق از طاقت‌اش بود. شخصا باور دارم که فروپاشی عاطفی مادرم، نتیجه تحمل سال‌هایی بود که از او سوءاستفاده شده بود و او از رویارویی و مواجهه با آنها ظفره می‌رفت. به خاطر داشته باشید که خداوندمان در یوحنا ۱: ۲۲ چنین می‌گوید: "حقیقت را خواهید شناخت، و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد."

کلام خدا، حقیقت است و اگر به کار برده شود، در ذات خود قدرتی دارد که اسیران را آزاد می‌کند. کلام خدا همچنین ما را با مسائل مربوط به زندگی‌مان رودررو می‌کند، اما واقعیت این است که وقتی او می‌گوید باید در برابر آنها بایستیم و با آنها مواجه شویم، ما سعی می‌کنیم روی برگردانده و از آنها فرار کنیم. به همین خاطر همچنان در اسارت باقی می‌مانیم.

## ترک کردن خانه

در سن هجده سالگی، وقتی پدرم سر کارش بود، خانه را ترک کردم. مدت کوتاهی پس از آن، با اولین پسری که به من علاقه نشان داد، ازدواج کردم. همسر جدیدم هم درست مانند خودم، اشکالات فراوانی داشت. او یک دزد، اهل دوز و کلک، و مردی شیاد بود. بیشتر مواقع هم کار نمی‌کرد. مدام از جایی به جای دیگر در حال نقل مکان بودیم. او یک بار مرا با یک سکه ده سنتی و یک کارتن نوشابه در کالیفرنیا رها کرد. با این که ترسیده بودم، اما نسبت به کسی که در تجربه و بحرانی خفیف‌تر از شرایط من قرار داشت، کمتر تحت تاثیر قرار گرفتم. شاید به این دلیل که به ترس و آزار دیدن عادت کرده بودم.

همچنین چندین بار اتفاق افتاد که همسرم در طول روز، هنگامی که سر کار بودم، به سادگی مرا ترک می‌کرد و می‌رفت. هر بار تقریباً چند هفته یا چند ماه طول می‌کشید. بعد یک‌دفعه به طور ناگهانی سر و کله‌اش پیدا می‌شد و با شیرین‌زبانی و معذرت‌خواهی مرا فریب می‌داد تا حرف‌هایش را بپذیرم و او را به خانه راه دهم، اما درست چند وقت بعد، دقیقاً همین ماجرا دوباره تکرار می‌شد. وقتی با من بود، همیشه مست می‌کرد و دائماً با زنان دیگر رابطه داشت.

ما پنج سال تمام، در رابطه‌ای بازی کردیم که به ظاهر اسمش "ازدواج و زندگی زناشویی" بود. هر دو خیلی جوان و خام بودیم، تنها هجده سال داشتیم و هیچ کدام والدین و تربیت شایسته‌ای نداشتیم. هیچ کدام از ما



برای کمک به دیگری، آمادگی نداشت. مشکلاتم زمانی بغرنجتر شدند که در سن بیست و یک سالگی یک بار سقط جنین کردم و یک سال بعد نیز، یعنی در سن بیست و دو سالگی، پسر بزرگمان به دنیا آمد. این اتفاقات، در سال آخر ازدواجمان رخ دادند. همسرم مرا در این شرایط ترک کرد و به سراغ زنی رفت که دو بلوک آن‌طرف‌تر از خانه ما زندگی می‌کرد. او به هر کسی که می‌رسید، می‌گفت بچه‌ای که در شکم من است، مال او نیست.

به یاد دارم که تابستان ۱۹۶۵، کم‌کم داشتم عقلم را از دست می‌دادم. در تمام دوران بارداری، به خاطر این که نمی‌توانستم چیزی بخورم، وزن از دست دادم. بدون این که دوستی، پولی و یا بیمه‌ای داشته باشم، به جای بیمارستان به یک درمانگاه معمولی می‌رفتم و هر بار ناچار بودم توسط پزشک جدیدی معاینه شوم. در واقع پزشکی که مرا معاینه می‌کردند، صرفاً بهیاراتی بودند که دوران کارآموزی خود را در آن درمانگاه می‌گذراندند. نمی‌توانستم خوب بخوابم، بنابراین ناچار شدم قرص‌های خواب‌آور زیادی مصرف کنم. خدا را شکر می‌کنم که آن داروها به خودم و فرزندم که در شکم داشتم، آسیبی نرساندند.

در آن تابستان دمای هوا به بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد می‌رسید و من در خانه‌ای که طبقه سوم و زیر شیروانی بود، هیچ سیستم خنک‌کننده و یا تهویه هوایی نداشتم. تنها دارایی‌ام یک اتومبیل بیوک قدیمی بود که مدام موتورش دچار مشکل می‌شد. از آنجایی که پدرم همیشه اصرار داشت یک روزی به کمک او نیاز پیدا کرده و به پایش خواهم افتاد، من هم سعی می‌کردم تمام کارهایم را خودم به تنهایی انجام دهم - هرچند اغلب نمی‌دانستم چه کاری باید بکنم.

می‌توانم به یاد بیاورم که زیر چنان فشار روانی‌ای بودم که ساعت‌ها می‌نشستم و به دیوار یا بیرون پنجره خیره می‌شدم، درحالی‌که حتماً متوجه کاری که می‌کردم، نبودم. تا لحظه زایمان، مدام در حال کار کردن بودم. وقتی بالاخره مجبور شدم کارم را رها کنم، آرایشگرم و مادرش در خانه‌شان به من جایی دادند.

پسرم چهارهفته و نیم دیرتر به دنیا آمد. در آن زمان، نمی‌دانستم چه چیزی در انتظار ماست، و هیچ تصویری نداشتم از این که وقتی بچه به دنیا آمد، چه طور باید از او مراقبت کنم. وقتی پسرم به دنیا آمد، سر و کله همسرم در بیمارستان پیدا شد و از آنجایی که بچه بسیار شبیه او بود، هیچ راهی برایش باقی نماند و نتوانست انکار کند بچه مال اوست. در نتیجه، یک بار دیگر ابراز پشیمانی کرد و گفت که می‌خواهد تغییر کند.

تاجی به عوض خاکستر

وقتی قرار بود از بیمارستان مرخص شوم، هیچ جایی برای زندگی کردن نداشتیم. او با همسر سابق برادرش تماس گرفت؛ کسی که یک زن مسیحی فوق‌العاده بود و به ما اجازه داد تا زمانی که بتوانم دوباره به سر کارم برگردم، با او زندگی کنیم.

فکر می‌کنم از همین جزییات اندک، توانسته باشید وضعیت زندگی را مجسم کنید؛ درواقع زندگی بسیار مزخرف بود! هرگز هیچگونه ثباتی در طول زندگی وجود نداشت، و این (ثبات) تنها چیزی بود که بی‌نهایت محتاج و مشتاق‌اش بودم.

سرانجام در تابستان ۱۹۶۶، به نقطه‌ای رسیدم که دیگر نمی‌توانستم با اتفاقات زندگی کنار بیایم. دیگر نمی‌توانستم فکر ماندن با همسرم را بیش از این تحمل کنم. حتا دیگر نره‌ای احترام برای این مرد قائل نبودم، مخصوصا بدتر از همه این که حالا پلیس هم دنبالش بود. پسرم و هر آن چیزی را که می‌توانستم با خودم حمل کنم، برداشتم و آنجا را ترک کردم. رفتم داخل یک باجه تلفن و به پدرم زنگ زدم و از او پرسیدم آیا می‌توانم به خانه برگردم؟! واضح بود که او بسیار خوشحال شد!

بعد از این که چند ماهی در خانه پدرم زندگی کردم، فهمیدم که حکم طلاقم قطعی شده و این، سپتامبر سال ۱۹۶۶ بود. در آن زمان، سلامت روانی مادرم روز به روز بدتر می‌شد. هرازگاهی حالت جنون به او دست می‌داد و فروشندگان مغازه‌ها را متهم می‌کرد به این که سرش کلاه گذاشته‌اند، و یا به خاطر مسایل پیش پا افتاده، همکاری‌اش را تهدید می‌کرد. او حتا در کیف خود چاقو حمل می‌کرد، و به زمین و زمان بد و بیراه می‌گفت. خیلی خوب به یاد دارم که شبی با جارو، به خاطر اینکه کف حمام را تمیز نکرده بودم، مرا به باد کتک گرفت. با توجه به اتفاقاتی که در حال رخ دادن بود، من هم سعی می‌کردم شرایطی ایجاد کنم تا از پدرم دور بمانم. تا آنجا که امکان داشت، از این که با او تنها باشم، اجتناب می‌کردم.

خلاصه اینکه زندگی یک جهنم واقعی بود!

برای تفریح و سرگرمی، تصمیم گرفتم آخر هفته‌ها به بار (مشروب فروشی) بروم. فکر می‌کنم به دنبال کسی می‌گشتم که دوستم داشته باشد. کمی مشروب می‌خوردم، اما به ندرت مست می‌کردم. درواقع هیچ‌وقت علاقه چندانی به خوردن مشروب نداشتم. همچنین از هم‌خوابه شدن با مردان مختلفی که با آنها آشنا می‌شدم، اجتناب می‌کردم. اگرچه زندگی آشفته بود، ولی در درونم اشتیاق شدیدی برای خوب بودن و پاک ماندن وجود داشت.

اغلب آشفته، ترسان، بی‌کس، مأیوس و افسرده چنین دعا می‌کردم: "خدای عزیز، لطفاً بگذار بعضی روزها شاد باشم ... فردی را به من ببخش که واقعا دوستم داشته باشد - و کسی را برایم مهیا کن که مرا به کلیسا ببرد!"

## شاهزاده‌ای سوار بر اسب سپید

پدر و مادرم آپارتمانی دو طبقه داشتند، در یک طبقه خودشان زندگی می‌کردند و طبقه دیگر را اجاره داده بودند. یکی از مستاجران آنها با مردی کار می‌کرد به نام "دیو مایر"<sup>۱۰</sup>. یک روز عصر، "دیو" به دنبال دوستش آمد تا با هم برای بازی بولینگ بروند. من داشتم ماشین مادرم را می‌شستم. او مرا دید و سعی کرد با من شوخی کند، اما من طبق معمول تلخ بودم. او به شوخی از من خواست که بعد از شستن ماشینم، ماشین او را نیز بشویم، من هم با تندی جواب دادم: "اگر می‌خواهی ماشینت را بشویی، خودت این کار را بکن!"، بر اساس تجربیاتی که از پدر و شوهر سابقم داشتم، به مردها اصلا اعتمادی نداشتم، بهتر بگویم، از آنها منزجر بودم!

اما "دیو" با بقیه مردها فرق داشت، و تحت هدایت روح خدا بود. او تولد تازه داشت و تعمید روح‌القدس گرفته بود و خدا را با تمام قلبش دوست می‌داشت. "دیو" همچنین در سن بیستوشش سالگی آمادگی لازم برای ازدواج را نیز داشت و شش ماه بود که دعا می‌کرد تا خداوند او را به سوی همسری مناسب هدایت کند. او حتی از خداوند خواسته بود همسر آینده‌اش کسی باشد که نیاز به کمک دارد!

از آنجا که او توسط خداوند هدایت می‌شد، تمسخر آن روز من، به جای اینکه برایش توهین‌آمیز باشد، او را بیشتر تشویق کرد. چند روز بعد، سر کار به دوستش گفته بود که دلش می‌خواهد با من قرار بگذارد. اول، درخواستش را رد کردم، اما بعد نظرم عوض شد. پنجمین جلسه دیدارمان بود که "دیو" از من درخواست ازدواج کرد و به من گفت همان اولین شبی که با هم بیرون رفته بودیم، او می‌دانسته که می‌خواهد من همسرش باشم، اما تصمیم گرفته بود قبل از پیشنهاد ازدواج، چند هفته‌ای صبر کند، مبادا من دچار ترس شوم.

ماجرا از طرف من، این طور بود که من اصلا معنای عشق را نمی‌دانستم و هیچ علاقه‌ای هم نداشتم که با مرد دیگری درگیر شوم. با این وجود از آنجایی که شرایطم در خانه پدری هر روز بد و بدتر می‌شد، و تمام وقت در وحشت کامل به سر می‌بردم، با خودم فکر کردم هر چیزی بهتر از این

تاجی به عوض خاکستر

شرایطی است که در حال حاضر دارم!

سپس "دیو" از من خواست که اگر دلم بخواهد می‌توانم با او به کلیسا بروم؛ یعنی درست همان چیزی که من نیز مشتاقش بودم. ناگهان به خاطر آوردم که یکی از درخواست‌های دعایی‌ام همیشه این بود که خداوند مردی را به من ببخشد که مرا دوست داشته باشد و کسی باشد که مرا با خودش به کلیسا ببرد. من مشتاقانه خواهان یک زندگی مسیحی بودم، اما می‌دانستم که به فردی قوی نیاز دارم که مرا در این مسیر هدایت کند. "دیو" همچنین به من قول داد که با پسرکوپولوی (که وقتی ما همدیگر را ملاقات کردیم، فقط ده ماهش بود) با مهربانی رفتار کند. من اسم پسر را "دیوید" گذاشته بودم، که هم اسم برادرم بود و هم اسم مورد علاقه‌ام برای پسرها. می‌توانم اعتراف کنم که هنوز هم از نقشه‌ای که خداوند در تاریکترین دوران ناامیدی و سرخوردگی‌هایم از طریق آن برای نیکویی و خیریت من عمل کرد، در شگفتم. من و "دیو" در هفتم ژانویه سال ۱۹۶۷ با هم ازدواج کردیم، اما این طور نبود که از آن پس، برای همیشه به خوبی و خوشی در کنار هم زندگی کنیم. در واقع، نه ازدواج مشکلات مرا حل کرد و نه رفتن به کلیسا. مشکلات من، ناشی از زندگی خانوادگی و ازدواج نبود، بلکه از درونم، آسیب‌هایی که دیده بودم و احساسات فلج شده‌ام ناشی می‌شد.

سوءاستفاده، شخص را از نظر عاطفی فلج می‌کند. چنین کسی در برقراری و حفظ روابط سالم و پایدار بدون نوعی مداخله، دچار ناتوانی می‌شود. من دلم می‌خواست عشق بدهم و عشق بگیرم، اما قادر به انجام این کار نبودم. من هم مانند پدرم به فردی کنترل‌گر، خودخواه، عصبی، خرده‌گیر، منفی، از خودراضی و قضاوتگر تبدیل شده بودم؛ یعنی درست با همان ویژگی‌هایی که بزرگ شده بودم: پر از احساس ترحم به خود، بددهن، افسرده و تلخ! من می‌توانم همچنان به توضیح شخصیت و کاراکترم ادامه بدهم، ولی فکر می‌کنم تا همین اندازه هم پی برده باشید که چه شخصیتی داشتم.

همچنان در جامعه به حیات خود ادامه می‌دادم؛ من و "دیو" هر دو کار می‌کردیم. با هم به کلیسا می‌رفتیم. اغلب اوقات با هم کنار می‌آمدیم، البته بیشتر به این خاطر که او، مردی فوق‌العاده صبور و انعطاف‌پذیر بود و با من کنار می‌آمد. "دیو" اغلب می‌گذاشت حرف، حرف من باشد. اما مواقعی که چنین نمی‌کرد، از کوره در می‌رفتم. از نگاه من، حق همیشه با من بود و مشکل، همیشه از طرف دیگران!

یادتان باشد که آن دوران، تولد تازه داشتم، عاشق عیسا بودم، ایمان داشتم

که گناهانم بخشیده شده و وقتی بمیرم، به بهشت می‌روم، اما هیچ پیروزی، آرامش و شادبایی در زندگی روزمره‌ام احساس نمی‌کردم. با این که باور داشتم مسیحیان باید زندگی شادی داشته باشند، اما خودم به هیچ وجه اینطور نبودم! حتا نمی‌دانستم وقتی می‌گوییم به واسطه خون عیسا پارسا شمرده می‌شویم، این "پارسایی" دقیقا به چه معناست. همواره احساس محکومیت می‌کردم و فردی غیرقابل کنترل بودم. تنها زمانی که برای رسیدن به اهداف شخصی که فکر می‌کردم به من احساس ارزشمندی می‌دهد، تلاش می‌کردم، از خودم متنفر نبودم.

من همواره اینطور فکر می‌کردم: "اگر همه چیز تغییر می‌کرد، اگر دیگران عوض می‌شدند، آن وقت حال من هم بهتر می‌شد! اگر شوهرم، فرزندانم، مسایل مالی، و وضعیت سلامتی‌ام متفاوت بود، اگر می‌توانستم به تعطیلات بروم، اگر ماشین جدیدی داشتم، اگر لباس جدیدی می‌خریدم، اگر می‌توانستم از خانه بیرون بیایم، اگر کاری پیدا می‌کردم، اگر پول بیشتری به دست می‌آوردم، آن وقت می‌توانستم شاد و راضی باشم." من همواره همان کاری را می‌کردم که در ارمیا ۲: ۱۳ به آن اشاره می‌شود که "برای خود حوض‌ها کنده‌اند، یعنی حوض‌های شکسته که آب را نگاه ندارد."

من همچنان دچار این اشتباه دردناک و غمانگیز بودم که سعی می‌کردم پادشاهی خدا را که پارسایی، سلامتی و شادی است (رومیان ۱۴: ۱۷ را ببینید)، در اطرافیان و مسایل پیرامونم جستجو کنم. آنچه که تشخیص نمی‌دادم، این بود که پادشاهی خدا "در" ماست، همانطور که پولس رسول در کولسیان ۱: ۲۷ بیان می‌کند: "همانا مسیح در شماست، که امید [درک آن] جلال است."<sup>۱۶</sup> عیسا گفت: "زیرا پادشاهی خدا در شما [در قلب‌های شما] و در میان [پیرامون] شماست. (لوقا ۱۷: ۲۱) من باید شادی خود را در مسیح پیدا می‌کردم، و سال‌ها طول کشید تا این حقیقت را دریابم.

همواره سعی می‌کردم با انجام دادن کارهای خوب و از طریق اعمال جسم، به پارسایی دست پیدا کنم؛ عضو کمیته بشارت و هیات مدیره کلیسا بودم، شوهرم یکی از مشایخ کلیسا بود و فرزندانم را هم در مدرسه‌ای مسیحی ثبت نام کرده بودم. همواره سعی می‌کردم هر کاری را که درست بود، انجام دهم؛ سعی می‌کردم، سعی می‌کردم، و سعی می‌کردم! اما با این حال، انگار هیچ‌وقت نمی‌توانستم جلوی اشتباهاتم را بگیرم. من فردی خسته، مأیوس، درمانده، ناامید و مستأصل بودم!

۱۶ ترجمه از AMP

۱۷ بخش‌های اضافه شده توسط نویسنده نوشته شده است.

## به راستی نمی دانستم مشکلم چیست

هرگز این واقعیت به ذهنم خطور نکرده بود که من در واقع از سال‌ها پردشدگی و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، رنج می‌برم. فکر می‌کردم تمام آن اتفاقات را پشت سر گذاشته‌ام. درست بود که آن مسایل تکان‌دهنده دیگر به طور فیزیکی برایم اتفاق نمی‌افتادند، ولی تمامی آن خاطرات در احساسات و افکارم ضبط شده بودند. هنوز هم می‌توانستم تأثیرات مخربشان را بر زندگی‌ام احساس کنم و واکنش‌هایی داشته باشم که ناشی از آن دوران بود. من به شفای احساسات نیاز داشتم!

از لحاظ کتاب مقدس، من در مسیح خلقتی تازه بودم. کلام می‌گوید: "پس اگر کسی در مسیح باشد [پیوند خورده باشد]، خلقتی تازه است [مخلوقی کاملاً جدید]. چیزهای کهنه [شرایط اخلاقی و روحی پیشین] درگذشت؛ هان، همه چیز تازه شده است!" (دوم قرنتیان ۵: ۱۷)<sup>۱۸</sup> اما هنوز به صورت تجربی، به حقیقت وجودی این خلقت تازه پی نبرده بودم. من هنوز با افکارم، خواسته‌هایم و احساساتم که همگی آسیب دیده بودند، زندگی می‌کردم. عیسا بهای آزادی کامل مرا پرداخته بود؛ اما من نمی‌دانستم چگونه می‌توانم این هدیه او را که نتیجه فیض‌اش بود، دریافت کنم.

## فصل چهارم

# اعتیادهای رفتاری ناشی از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن



نخستین نکته‌ای که باید در نظر داشته باشیم، این است که ثمره زندگی ما (رفتارهای ما)، از جایی نشأت می‌گیرد. شخصی که رفتارهای خشونت‌آمیز دارد، به نوعی دلیلی برای این رفتارش وجود دارد: رفتار بد، مانند میوه‌ای بد از یک درخت بد با ریشه بد است. میوه گندیده، از ریشه گندیده می‌آید و میوه سالم از ریشه سالم.

بسیار اهمیت دارد که نگاهی دقیق به ریشه‌های خودتان بیاندازید. اگر آنها ناخوشایند، مضر و ناسالم‌اند، خبر خوش برای‌تان این است که می‌توانید آنها را از خاک بد ریشه‌کن کرده و در خاک خوب عیسی مسیح مجدداً بکارید. شما می‌توانید در "او" و در "محبتش" کاشته شده و ریشه بدو کنید.

"تا مسیح به واسطه ایمان در دل‌های شما ساکن شود [مستقر شود، منزل گزیند، خانه دائمی خود را بسازد]، و در محبت ریشه دوانیده، استوار گردید، تا توان آن بیابید که با همه مقدسان [قوم وفادار خدا، که آن محبت را تجربه کرده‌اند]، به درازا و پهنا و ژرفا و بلندی محبت مسیح پی ببرید."  
(افسیسیان ۳: ۱۷-۱۸)<sup>۱۹</sup>

کلام به ما تعلیم می‌دهد: "در او [از هستی خود] ریشه گیرید [در او] و بنا شوید [استوار شده، و بنیاد خود را بر او بگذارید]، و همانگونه که تعلیم یافتید، در ایمان استوار شده، لبریز از شکرگزاری باشید." (کولسیان ۲: ۷)<sup>۲۰</sup>  
عیسا شما را در خود پیوند خواهد زد. شما به عنوان یک شاخه، در او پیوند خواهید خورد؛ در او که تاک است (یوحنا ۱۵: ۵ را ببینید) و "شیره او" (غناي محبت و فیض او) را دریافت خواهید کرد که از او جاری می‌شود. به عبارت دیگر، اگر در حالی که بزرگ می‌شدید، آنچه را که نیاز داشتید تا شما را

۱۹ بخش‌های اضافه شده، از ترجمه AMP می‌باشد.

۲۰ بخش‌های اضافه شده، از ترجمه AMP می‌باشد.

تاجی به عوض خاکستر

سالم و بی عیب نگه دارد دریافت نکردید، عیسا اکنون با شادی آن را به شما عطا خواهد کرد.

در زندگی من، میوه‌های بد بسیاری وجود داشت؛ میوه‌هایی که سعی می‌کردم از دست آنها خلاص شوم. نهایت تلاشم را می‌کردم تا به درستی رفتار کنم، اما به نظر می‌رسید هرچه قدر تلاش می‌کنم تا از این رفتارهای بد خلاص شوم، موفق نمی‌شوم، چراکه دو یا سه تای دیگر ناگهان از جای دیگری بیرون می‌زد. این کار مانند تلاش برای خلاص شدن از دست علف‌های هرز بود. مدام قسمتی را که قابل دیدن بود، از زمین می‌کندم، تا بخش ظاهری و قابل مشاهده مشکل را حل کنم، اما به ریشه آن که پنهان بود، نمی‌رسیدم. ریشه همچنان زنده بود و محصولات جدیدی از مشکلات را تولید می‌کرد. همانطور که تصویر زیر نشان می‌دهد، ریشه‌های فاسد، میوه‌های فاسد و گندیده به بار می‌آورند، و میوه‌های سالم، از ریشه‌های سالم به وجود می‌آیند.



## اعتیادهای رفتاری ناشی از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن



## تاجی به عوض خاکستر



خداوند این مثال را مثل یک تصویر به من نشان داد. آیا تا به حال شده که در یخچال را باز کنید و متوجه بوی بدی شوید؟ در این شرایط فوراً می‌فهمید که یک چیزی در یخچال هست که فاسد شده، اما برای این که علت این بوی بد را پیدا کنید، باید تمام محتویات داخل یخچال را جابه‌جا کنید.

همین مثال در زندگی شما نیز کاربرد دارد. اگر دچار مشکلات عاطفی هستید، ممکن است چیزهایی در عمق وجودتان وجود داشته باشند که فاسد شده‌اند. شاید باید دنبال چیزهایی بگردید، بعضی چیزها را خالی کنید، یا حتی چیزهایی را جدا کنید تا به منشأ مشکل برسید، سپس آنها را بردارید تا چیزهای دیگر بتوانند تازه و سرحال بمانند.

به یاد داشته باشید که وقتی چیزی را از ریشه می‌کنیم، همواره می‌تواند دردناک و دلخراش باشد. دوباره کاشته شدن، و ریشه گرفتن نیز پروسه‌ای طولانی و زمان‌بر است. با ایمان و شکیبایی است که وارث و وعده‌های خداوند می‌شویم (عبرانیان ۶: ۱۲ را ببینید)، پس صبور و شکیبا باشید.

خداوند، پدیدآورنده و کامل‌کننده است (عبرانیان ۱۲: ۲ را ببینید). آنچه را که او در شما آغاز کرده، به انجام خواهد رسانید. "یقین دارم آن که کاری نیکو در شما آغاز کرد، آن را تا روز عیسا مسیح [درست تا زمان بازگشت او] به کمال خواهد رسانید." (فیلیپیان ۱: ۶)

## میوه بد

میوه‌های بد بسیاری در زندگیم وجود داشتند که موجب می‌شدند به طور منظم دوره‌هایی از افسردگی، منفی‌نگری، ترحم به خود، تدمزاجی، و شاکی بودن از زمین و زمان را تجربه کنم. من روح سلطه‌گر و کنترل‌کننده‌ای داشتم. فردی ناهنجار، خشن، انعطاف‌ناپذیر، شریعت‌گرا، و اهل قضاوت کردن بودم. شخصیتی بسیار کینه‌جو و پر از ترس داشتم، به‌ویژه در برابر رفتارهایی که احساس طردشدگی به من می‌دادند.

درحقیقت در درون خود با یک شخصیت، و بیرون خود با شخصیت دیگری روبه‌رو بودم. وانمود می‌کردم اعتماد به نفس دارم، البته در بعضی موارد هم داشتم. اما هنوز اعتماد به نفسام پایین بود. به اصطلاح، اعتماد به نفس دروغینی داشتم؛ اعتماد به نفسی که حقیقتاً بر اساس آن کسی که در مسیح بودم، بنا نشده بود، بلکه روی تأیید دیگران، روی ظاهر، کارهایی که انجام می‌دادم، و بر معیارهای ظاهری دیگر بنا شده بود. افراد زیادی هستند که فکر می‌کنند اعتماد به نفس دارند، اما اگر آن سطح ظاهری‌شان کنار

تاجی به عوض خاکستر

برود، درحقیقت از ترس قالب نُهی می‌کنند. من فردی پریشان‌حال و پر از آشفتگی‌های درونی بودم.

خدا را شکر می‌کنم که می‌توانم بگویم به فیض او هرگز به الکل یا موادمخدر اعتیاد پیدا نکردم. سیگار می‌کشیدم، اما به مواد شیمیایی دیگر وابستگی یا اعتیادی نداشتم. خلاصه اینکه علاقه‌چندانی به الکل نداشتم. گاهی کمی می‌نوشیدم، ولی به محض اینکه دچار حالت سرگیجه و منگی می‌شدم، بیشتر از آن ادامه نمی‌دادم. همواره فردی خویشتندار بودم. این یکی از ویژگی‌های شخصیتی‌ام بود که به چیزی اجازه نمی‌دادم کنترل‌م را به دست گیرد، به همین خاطر از مواد مخدر فاصله می‌گرفتم. به گمانم این واقعیت که پدرم آن همه مدت زندگی مرا تحت کنترل خود داشت، این عزم راسخ را در من به وجود آورد که دیگر هیچ وقت اجازه ندهم چیزی زندگی‌ام را تحت کنترل خود قرار دهد. هرچند نمی‌توانستم از پس مشکلات و مسائل درونی‌ام برآمده و آنها را کنترل کنم، اما به نظر آن قدر باهوش بودم که از چیزهایی که می‌توانستند برایم وابستگی و اعتیاد بیاورند، اجتناب کنم.

یک بار قرص‌های لاغری مصرف کردم، چون همیشه ۱۱-۱۲ کیلویی اضافه وزن داشتم. این قرص‌ها را دکتري برایم تجویز کرده بود و با مصرفشان، احساس سرخوشی به من دست می‌داد. آنها قرص‌های آمفتامین بودند. فکر نمی‌کردم قرص‌های مضرى باشند، اما عاشق آن احساسی بودم که در تمام طول روز، بعد از خوردن آنها به من دست می‌داد! وقتی آنها را مصرف می‌کردم، می‌توانستم مثل یک ماشین کار کنم؛ خانه را تمیز کنم، خلاق، مهربان، پرانرژی و غبراق باشم، اما وقتی اثرشان از بین می‌رفت، من هم ناگهان خسته و زهوار دررفته می‌شدم!

اگرچه هیچ وزنی کم نکرده بودم، اما این قرص‌ها تا زمانی که اثرشان نرفته بود، جلوی اشتهايم را می‌گرفتند. تمام روز چیزی نمی‌خوردم، اما شب‌ها احساس ضعف می‌کردم، بنابراین هر چیزی که در طول روز نخورده بودم، شب‌ها جبران می‌کردم. یادم هست درگیر این موضوع بودم که آیا می‌بایست این نسخه را دوباره تجدید کنم یا نه، ولی در درونم احساس می‌کردم که اگر به خوردن آنها ادامه بدهم، اعتیاد پیدا خواهم کرد، بنابراین استفاده از آن قرص‌ها را متوقف کردم.

الان می‌فهمم که توانایی من در اجتناب از چیزهایی که می‌توانست مرا نابود کند، به این خاطر بود که در سن نه سالگی عیسا را دریافت کرده بودم. با وجود آنکه نمی‌دانستم چگونه یک رابطه واقعی با خدا داشته باشم، اما او همواره با من بود و با روش‌هایی که آن زمان به خاطر عدم آگاهی، قادر

به تشخیص‌شان نبودم به من کمک می‌کرد. سال‌ها بعد، این برکات برایم آشکار شدند.

می‌دانم که فیض خداوند و رحمت او بود که مرا از مشکلات جدی‌ای چون ارتکاب به جرم و جنایت، اعتیاد به مواد مخدر، الکل و فحشا دور نگاه داشت. من همواره سپاسگزار خداوند هستم و هنوز هم درشگفتم که چگونه او مرا از تمامی این‌ها حفظ کرد. اگرچه مشکلاتی از این دست (که در بالا عنوان کردم) در زندگی وجود نداشت، ولی اشکالات فراوان دیگری در من بود. دلیل میوه‌های بد زندگی، ریشه‌های بد بود!

## تظاهر

من خیلی غمگین و بدبخت بودم، اما مانند بسیاری از افراد تظاهر می‌کردم که همه چیز خوب است. ما انسان‌ها گاهی به خاطر دیگران وانمود می‌کنیم، چون نمی‌خواهیم آنها در مورد بدبختی‌های ما چیزی بدانند. اما گاهی هم به خودمان وانمود می‌کنیم که حالمان خوب است، چون در این صورت دیگر لازم نیست با موضوعات سخت مواجه شده و به آنها رسیدگی کنیم.

می‌توانم بگویم وقتی مدتی را با کلام خدا سپری کردم و در بعضی قسمت‌ها شفای احساسات را تجربه نمودم، تازه دریافتم که چه قدر فرد بدبختی هستم. اگر کسی شادی حقیقی را نشناخته باشد، چگونه می‌تواند بفهمد که چه چیزی را از دست داده است؟! هرگز نمی‌توانم به یاد بیاورم که مانند یک کودک در آرامش کامل و شادی واقعی زندگی کرده باشم. نمی‌توانم باور کنم کسی که در ترس دائمی زندگی می‌کند، قادر است از زندگی لذت ببرد.

بعد از ازدواج، یک روز بعدازظهر "دیو" را صدا کردم و از او خواستم در مورد دوران کودکی‌اش با من حرف بزند. او با هفت خواهر و برادر بزرگ شده بود. خانه آنها پر از عشق بود و آنها به عنوان فرزندان، در محیطی پر از تفریح و بازی بزرگ شده بودند. تابستان‌هایشان را با پیکنیک و توپ‌بازی، همراه با دوستان و مادری می‌گذراندند که زنی مسیحی بود و با آنها بازی می‌کرد و در مورد عیسا به آنها تعلیم می‌داد. آنها خانواده پولداری نبودند، چون پدر "دیو" در اثر یک بیماری کبدی ناشی از مصرف الکل، فوت کرده بود. اما از آنجایی که مادر "دیو" یک مسیحی نمونه بود و نفوذ و تأثیر زیادی بر خانواده داشت، دعاهای او این خانواده را از مشکلات حفظ کرده بود. آنها محبت و عشق را تجربه کرده بودند؛ چیزی که همه ما به آن نیازمندیم و درحقیقت به خاطر آن آفریده شده‌ایم.

تاجی به عوض خاکستر

وقتی "دیو" در آن بعدازظهر در مورد دوران خوشی که او و خانواده‌اش با یکدیگر داشتند، برایم تعریف کرد، و اینکه چه قدر از دوران جوانی‌اش لذت برده است، ناگهان متوجه موضوعی شدم که برایم خوشایند نبود. من هرگز نمی‌توانستم به یاد بیاورم که به عنوان یک کودک، شاد بوده باشم! چیزهایی از من دزدیده شده بود که هرگز قادر نبودم آنها را پس بگیرم. احساس وحشتناکی از فریب‌خوردگی داشتم. ممکن است شما هم چنین احساسی را تجربه کرده باشید. اگر اینطور است، خدا کاری را که برای من انجام داد، قادر است برای شما نیز انجام دهد. خداوند آن را برای تان جبران خواهد کرد. او، خود، پاداش شما خواهد بود و برای آنچه از دست داده‌اید، خسارت خواهد داد.

فهمیدم که باید دست از تظاهر بردارم و با حقیقت روبه رو شوم. من از آن دوران گذشته، برخی اعتیادهای رفتاری داشتم. آن گذشته، تقصیر "دیو" و یا فرزندانم نبود، پس عادلانه هم نبود که آنها را به خاطر چیزهایی که نقشی در آن نداشتند، بیش از این آزار دهم.

## اعتیادهای رفتاری

احتمالاً لیست اعتیادهای رفتاری که می‌توانند به خاطر سوءاستفاده به وجود آیند، پایان‌ناپذیرند، اما در اینجا به بخش کوچکی از آنها اشاره می‌کنیم:

\*سوء مصرف مواد

. الکل

. مخدرها (غیرقانونی و نسخه‌ای)

\*وسواس پولی

. هزینه‌های بیش از حد

. انباشت پول

\*اختلالات غذایی

. پرخوری<sup>۲۱</sup> (سندروم پرخوری بیمارگونه)

اعتیادهای رفتاری ناشی از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن

. بی‌اشتهایی<sup>۲۲</sup> (خودگرسنگی دادن)<sup>۲۳</sup>

. چاقی ناشی از پرخوری و شکمبارگی

یادداشت: بعضی از افراد که زمانی در امور جنسی، بی‌بند و بند بوده‌اند، برای این که دیگر جذاب نباشند، سعی می‌کنند همچنان اضافه وزن داشته باشند، چراکه می‌ترسند دوباره دچار وسوسه شوند. کسانی هم که از عشق محروم بوده‌اند، ممکن است "خوردن" را برای جبران آنچه از دست داده‌اند، انتخاب کنند.

#### \*اعتیادهای احساسی

. خشم

. اندوه

. ترس

. هیجان بیش‌از حد

. پارسام‌آبی مذهبی

. تظاهر به شادی همیشگی<sup>۲۴</sup> (این که همیشه تبسمی مصنوعی بر لب داشته باشیم و وانمود کنیم که هرگز عصبانی نیستیم؛ در مواقعی که باید جدی بود، بی‌دلیل بخندیم، و تنها در مورد مسایل خوشایند صحبت کنیم.)

#### \*اعتیادهای فکری

. جزیی‌نگری افراطی

. نگرانی (وسواسی)

. بی‌وقفه حرف زدن

. افکار شهوانی

. ذهن بی‌قرار (ذهنی که هیچ وقت استراحت نمی‌کند، همواره در پی آن است که چه بگوید، چه بکند، و چگونه واکنش نشان دهد، و غیره)

#### \*وسواس‌های فعالیتی

---

Anorexia	۲۲
Self-starvation	۲۳
Joy fixation	۲۴

- . کار
- . ورزش
- . خواندن
- . قمار
- . تمرینات بدنی
- . تماشای تلویزیون
- . نگهداری از تعداد زیاد و نامعمول حیوانات خانگی

### \*اعتیادهای رفتاری مربوط به اراده<sup>۲۵</sup>

. کنترل کردن: افراد کنترل‌گر، فکر می‌کنند روش‌های آنها باید در هر شرایطی مورد قبول قرار گرفته و دنبال شود. آنها نمی‌توانند احساسات را تحت کنترل منطق یا استدلال درآورند. این افراد فقط زمانی احساس امنیت می‌کنند که همه چیز را تحت کنترل خود داشته باشند.

. کنترل شدن: افراد تحت کنترل، افراد بسیار منفعلی هستند. آنها خواسته‌ها و آرزوهای خود را تحت انقیاد دیگران درمی‌آورند و هر آنچه را که دیگری به آنها می‌گوید، انجام می‌دهند. آنها حتی می‌توانند توسط شیطان تسخیر شده و یا با تسلیم اراده خود به او، به‌طور جدی مورد آزار و تعدی شیطان قرار گیرند. آنها همواره افرادی شرمسارند و احساس می‌کنند که شایسته هیچ چیز نیستند، حتی برای یک انتخاب ساده هم شایسته نمی‌باشند.

. افراد مبتلا به اعتیاد رفتاری اعمال مجدد عقده‌های گذشته بر دیگران: افرادی که دچار این عادت هستند، یا آن سوءاستفاده‌هایی را که خود تجربه کرده‌اند، نسبت به فرزندانشان دوباره اعمال می‌کنند یا به‌عنوان بزرگسال خود را در شرایطی قرار می‌دهند که همان اتفاقاتی را که برای آنها در کودکی رخ داده است، به‌طور مکرر بازتولید نمایند. یک صحنه مشابه، آنها را به گذشته برمی‌گرداند، و آنها خود را در نقش سوءاستفاده‌گر قرار می‌دهند تا خاطره دردناک ناشی از مورد سوءاستفاده واقع شدن را احساس نکنند. به‌عنوان مثال، مردی که پدرش



در کودکی او را کتک می‌زده، ممکن است فرزندان خود را مورد آزار جسمی قرار دهد. او این کارها را در نتیجه یادآوری صحنه‌ای از گذشته و بازگشت به آن دوران انجام می‌دهد، بدین ترتیب که به جای آنکه منتظر شود خودش مورد سوءاستفاده قرار گیرد، نقش فرد سوءاستفاده کننده را به خود می‌گیرد. زنی که در گذشته به طور مکرر به وسیله پدرش مورد آزار جسمی، جنسی، و کلامی قرار گرفته، ممکن است با مردی ازدواج کند یا حتی تجربه چندین مرد را در زندگی‌اش داشته باشد که او را به همان ترتیب مورد آزار قرار دهند. او ممکن است احساس کند که شایسته چیز دیگری نیست، یا تنها سزاوار بدرفتاری است. ممکن است حتی منتظر بدرفتاری با خودش نیز باشد، تا جایی که شاید کسی را که همراه اوست، به سوءاستفاده از خود برانگیزاند.

. سرپرست بودن: برخی افراد، وقتی در خود احساس شایستگی می‌کنند که از افرادی که به آنها نیازمندند، مراقبت می‌کنند. آنها به قدری در درون خود احساس عدم شایستگی دارند که به سرپرستی، کمک و خشنود کردن دیگران، و همچنین "خوب بودن افراطی" اعتیاد پیدا می‌کنند تا با انجام این کارها احساس خوبی به آنها دست دهد.

. آفریده شده برای داشتن احساس خوب درونی  
خداوند ما را به‌عنوان انسان، طوری خلق کرده است که شاد بوده و نسبت به خومان احساس خوب و درستی داشته باشیم.  
این یک واقعیت است که ما باید نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و این موجب می‌شود که گاه به سمت برخی رفتارهای کنترل‌نشده‌ای کشیده شویم که برای چند لحظه هم که شده به ما حس سرخوشی و شادی می‌بخشند.

به این موارد توجه کنید: احتمال دارد یک فرد معتاد به مواد مخدر، برای رها شدن از درد بسیار شدیدی که دارد، مواد مصرف کند تا احساس خوبی (احساس سرخوشی) به او دست دهد، حتی اگر این احساس موقتی باشد. این موضوع در مورد اعتیاد به الکل هم شایع است.

افراد زیادی، غذا می‌خورند تا احساس آرامش کنند. غذا خوردن، لذت‌بخش است. این افراد حین غذا خوردن، احساس خوبی پیدا می‌کنند. بیشتر افرادی که به اختلالات تغذیه‌ای دچارند، افرادی هستند که گرسنه عشق و محبت‌اند.

تاجی به عوض خاکستر

آنها می‌خواهند نسبت به خودشان احساس خوبی پیدا کنند و چون این احساس را از درون خود تجربه نمی‌کنند، آن را در جای دیگری جستجو می‌کنند.

اگر شما به هر یک از این اعتیادهای رفتاری دچار هستید، شاید این فصل بتواند به شما کمک کند تا ریشه آن مشکل را دریابید. شما می‌توانید تمام عمر خود را برای مهارکردن رفتارهای بیرونی خود (میوه‌ها و ثمرات بد رفتاری‌تان) صرف کنید، اما اگر این رفتارها ریشه‌ای حل نشوند، مطمئناً از جای دیگری سربرمی‌آورند.

## فصل پنجم

### نجات یافته با عشق



اگر شما جزو افرادی هستید که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، احتمالاً برخی از قسمت‌های مشکل‌دار زندگی‌تان را شناخته‌اید. اشاره به مشکلات، بدون ارائه راه‌حل برای آنها فاجعه‌بار خواهد بود. اگر من این کار را می‌کردم، شما در نهایت ناامیدتر از زمانی می‌شدید که هنوز کتاب را نخوانده بودید. من قصد دارم به رئوس مطالب و حقایق مهمی اشاره کنم که در زندگی شخص من شفا و آزادی را به ارمغان آورد. همچنان که این کار را انجام می‌دهم، می‌خواهم به شما نیز یادآوری کنم که خداوند هیچ تبعیضی بین افراد قائل نمی‌شود (اعمال رسولان ۱۰: ۳۴). آنچه که او برای یک نفر انجام می‌دهد، برای دیگری هم انجام خواهد داد؛ همچنانکه این وعده در کلام او نیز آمده است.

### مراحل بهبودی

همسر اولم نمی‌دانست که چگونه محبت خود را ابراز کند، در نتیجه من در تمام طول رابطه‌مان هیچ عشقی از او دریافت نکردم. اگرچه همسر دوم و فوق‌العاده‌ام - دیو - حقیقتاً به من عشق می‌ورزید، اما من در مورد چگونگی دریافت عشق چیزی بیشتر از آنچه تجربه کرده بودم، نمی‌دانستم. من همچنان میان این دو احساس تاب می‌خوردم: (۱) پس زدن عشق "دیو" و محصور کردن او پشت دیوارهایی که دور خودم کشیده بودم؛ دیوارهایی که به من اطمینان می‌داد کسی قادر به آسیب‌رساندن به من نیست (که البته خودم اینطور فکر می‌کردم) و (۲) تلاش برای اینکه او مرا با عشقی کامل و تمام‌عیار دوست داشته باشد؛ دستیابی به دوست‌داشتنی که از نظر انسانی، انجامش برای او امکان‌پذیر و شدنی نبود.

در اول یوحنا ۴: ۱۸ می‌خوانیم که "محبت کامل، ترس را بیرون می‌راند"، تنها خداوند قادر است محبتی کامل و بی‌عیب داشته باشد. مهم نیست که یک

تاجی به عوض خاکستر

فرد تا چه اندازه ممکن است دیگری را دوست داشته باشد، مهم این است که او یک انسان است. همانطور که خداوندمان می‌گوید: "روح، مشتاق است، اما جسم، ناتوان" (متا ۲۶: ۴۱). انسان‌ها همواره یکدیگر را ناامید می‌کنند - محبت و دوست داشتن آنها همیشه به نوعی ناقص است، دلیلش هم واضح است، چون این بخشی از طبیعت انسانی ماست.

من تلاش می‌کردم از "دیو" بخواهم چیزهایی را به من ببخشد که تنها خداوند قادر بود آنها را به من بدهد؛ چیزهایی مانند احساس شایستگی و ارزشمند بودن. من از همسرم می‌خواستم که مرا به شکلی کامل و بی‌نقص دوست داشته باشد و به همین شکل نیز با من رفتار کند، تا در نهایت بتوانم نسبت به خودم احساس خوبی داشته باشم. هر وقت او مرا ناکام می‌گذاشت و ناامیدم می‌کرد یا مرا می‌رنجاند، دیوارهایی بین خودم و او می‌کشیدم و روزها و حتی هفته‌ها به او اجازه نمی‌دادم که به من نزدیک شود.

اغلب افرادی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند و از گذشته پراشکالی می‌آیند، نمی‌توانند روابط سالم و پایداری داشته باشند، چون نمی‌دانند چگونه محبت و عشق را دریافت کنند. آنها از همراه زندگی‌شان، خواسته‌های نامتعادلی را طلب می‌کنند که تنها خداوند قادر است آن را به آنان ببخشد، و حاصل این سرخوردگی، اغلب روی زندگی زناشویی آنها اثر گذاشته و موجب ویرانی آن می‌گردد.

این مثال می‌تواند در مورد دوستی‌های این افراد نیز صدق کند. یکبار خانمی در یک جلسه دعا نزد من آمد و گفت: "جویس! به من کمک کن، من خیلی تنها هستم. هر بار که دوستی پیدا می‌کنم، جانم را به لبش می‌رسانم!" این خانم آنقدر تشنه عشق بود که اگر کسی توجه به او نشان می‌داد، سعی می‌کرد تمام کمبودهای عاطفی و احساسی‌ای که در زندگی گذشته خود داشت، از این فرد جدید طلب کند؛ درحالی‌که این فرد هیچ بدهی و دینی به او نداشت. دوست جدید او، معمولاً آنقدر اذیت می‌شد که "فرار" را بر "قرار" ترجیح می‌داد.

## عشق بی‌حد و حصر، بی‌قید و شرط، و کامل خدا

یک روز وقتی داشتم کتاب مقدس می‌خواندم، توجهم به این آیه در دوم قرنتیان ۵: ۷ جلب شد: "زیرا با ایمان زندگی می‌کنیم/یعنی پایه و اساس زندگی و رفتارمان، اعتقاد یا باوری است که در خصوص رابطه انسان با خدا و امور الهی داریم، اعتقاداتی که با اعتماد و شور و غیرتی مقدس نسبت به خدا همراه

است. اینگونه است که در زندگی گام برمی داریم؛ نه با دیدار.<sup>۲۶</sup>  
روح القدس مرا متوقف کرد و پرسید: "جوئیس، در مورد رابطه‌ات با خدا چه باوری داری؟ آیا ایمان داری که او تو را دوست دارد؟"  
وقتی صادقانه قلبم را تفتیش کردم و در مورد این موضوع در کلام خدا مطالعه کردم، به این نتیجه رسیدم که من به محبت خدا نسبت به خودم باور داشتم، ولی این محبت را شرطی می‌دانستم.

کتاب مقدس به ما تعلیم می‌دهد که خدا ما را "کامل" یا "بی‌قیدوشرط" دوست دارد. محبت کامل او نسبت به ما بر اساس کامل بودن ما شکل نمی‌گیرد. محبت او بر اساس چیزی جز خودش بنا نشده است. خدا، محبت است (اول یوحنا ۴: ۸ را ببینید). محبت، شغل او نیست، بلکه چیزی است که خود او هست. خدا همیشه ما را دوست دارد، اما گاهی ما خود را از دریافت محبت او محروم می‌کنیم، به خصوص وقتی که رفتارهای مان خوب نیست. می‌خواهم بحثمان را اینجا متوقف کنم و چندین آیه از کلام خدا را با شما در میان بگذارم که برایم معانی و مفاهیم خاصی داشتند. لطفا شما هم برای خواندن آنها وقت بگذارید. آنها را هضم و جذب کنید و بگذارید بخشی از زندگی‌تان شوند:

"پس ما محبتی را که خدا به ما دارد، شناخته‌ایم (از روی مشاهده و تجربه آن را درک کرده‌ایم، تشخیص داده‌ایم، و از آن آگاهییم) و به آن اعتماد داریم (به آن چسبیده‌ایم و ایمان خود را بر آن نهاده و به آن استناد کرده‌ایم). خدا محبت است و کسی که در محبت ساکن است، در خدا ساکن است و خدا در او. محبت این چنین [در اتحاد و یگانگی با او] در میان ما به کمال رسیده است تا در روز داوری اطمینان داشته باشیم [با اطمینان و جسارت]؛ زیرا ما در این دنیا همان گونه‌ایم که او هست. در محبت، ترس نیست، بلکه محبت کامل (تمام‌عیار) ترس را بیرون می‌راند؛ زیرا ترس از مکافات سرچشمه می‌گیرد و کسی که می‌ترسد، در محبت به کمال نرسیده است. ما محبت می‌کنیم، زیرا او نخست ما را محبت کرد." (اول یوحنا ۴: ۱۶-۱۹)<sup>۲۷</sup>

"محبت خدا این چنین در میان ما آشکار شد که خدا پسر یگانه خود را به جهان فرستاد تا به واسطه او حیات بیابیم. محبت همین است، نه آنکه ما خدا را محبت کردیم، بلکه او ما را محبت کرد و پسر خود را فرستاد تا کفاره گناهان ما باشد. ای عزیزان، اگر خدا ما را این چنین محبت کرد [تا این اندازه

۲۶ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

۲۷ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

تاجی به عوض خاکستر

زیاد]، ما نیز باید یکدیگر را محبت کنیم." (اول یوحنا ۴: ۹-۱۱)<sup>۲۸</sup>

"کیست که ما را از محبت مسیح جدا سازد؟ سختی یا فشار یا آزار یا قحطی یا عریانی یا خطر یا شمشیر؟" (رومیان ۸: ۳۵)

"زیرا یقین دارم که نه مرگ و نه زندگی، نه فرشتگان و نه ریاست‌ها، نه چیزهای حال و نه چیزهای آینده، نه هیچ قدرتی، و نه بلندی و نه پستی، و نه هیچ چیز دیگر در تمامی خلقت، قادر نخواهد بود ما را از محبت خدا که در خداوند ما مسیح عیسا است، جدا سازد." (رومیان ۸: ۳۸-۳۹)

"تا مسیح به واسطه ایمان در دل‌های شما ساکن شود، و در محبت ریشه دوانیده، استوار گردید، تا توان آن بیابید که با همه مقدسان، به درازا و پهنا و ژرفا و بلندی محبت مسیح پی ببرید و آن محبت را که فراتر از معرفت بشری است، بشناسید - تا از همه کمالات خدا آکنده شوید." (افسیان ۳: ۱۷-۱۹)

"و این امید به سرافکنگی ما نمی‌انجامد، زیرا محبت خدا توسط روح‌القدس که به ما بخشیده شد، در دل‌های ما ریخته شده است." (رومیان ۵: ۵)

"ببین، تو را بر کف دست‌هایم نقش کرده‌ام." (اشعیا ۴۹: ۱۶)

اول یوحنا ۴: ۱۶ برای من آیه‌ای کلیدی است، چراکه می‌گوید: "پس ما محبتی را که خدا به ما دارد، شناخته‌ایم و به آن اعتماد داریم" من نسبت به محبت خدا، بیخبر و از آن غافل بودم. به همین خاطر به محبت او نسبت به خودم، اعتماد نداشتم.

وقتی شیطان مرا محکوم می‌کرد، نمی‌دانستم چه طور به او بگویم: "بله، درست است، من اشتباه کرده‌ام!" و سپس، نزد خدا بروم و از او طلب بخشش کرده، محبتش را دریافت کنم و بعد آزادانه به زندگی ام ادامه دهم. به جای آن، برای هر اشتباه کوچکی که مرتکب می‌شدم، ساعت‌ها و یا حتا روزها احساس گناه می‌کردم و به معنای واقعی کلمه، عذاب می‌کشیدم! یوحنا به ما می‌گوید که ترس، رنج و عذاب به همراه دارد، اما محبت کامل خدا، ترس را بیرون می‌راند (اول یوحنا ۴: ۱۸ را ببینید). محبت خدا نسبت به من کامل بود، چون این محبت بر اساس ذات خودش بنا شده بود. بنابراین حتا هنگامی که من درمانده می‌شدم، او مرا با محبت حفاظت می‌کرد. محبت خدا نسبت به

بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

شما نیز کامل و بی قید و شرط است. وقتی مایوس و شکست خورده می شوید، او باز هم با محبت از شما نگهداری می کند، چراکه محبت او بر شما بنا نشده، بلکه بر خودش (بر ذاتش که محبت است) بنا شده است. آیا وقتی شکست می خورید، از دریافت محبت خدا سر باز می زنید و با داشتن احساس گناه و محکومیت، خود را تنبیه می کنید؟ من در مورد چهل سال اول زندگی ام، احساس بدی داشتم و مدام احساس تقصیر و گناه می کردم. می توانم بگویم که همواره توبرهی گناهانم را دائماً بر دوش کشیده و هر جا می رفتم، آنها را نیز با خودم می بردم. بار آنها سنگین بود و همراه همیشگی من! من مرتباً اشتباه می کردم و در مورد هر یک از این اشتباهات دچار احساس گناه می شدم. پولس رسول در رومیان ۱: ۳۳-۳۵ می گوید:

"کیست که برگزیدگان خدا را متهم کند؟ خداست که آنها را پارسا می شمارد! کیست که محکومشان کند؟ مسیح عیسا که مرد، بلکه برخیزانیده نیز شد و به دست راست خداست، اوست که برای ما شفاعت می کند! کیست که ما را از محبت مسیح جدا سازد؟"

هدف شیطان این است که ما را از محبت خدا جدا کند، چراکه محبت او اصلی ترین عامل در شفای احساسات ماست.

ما آفریده شده ایم تا مورد محبت قرار گیریم. پولس رسول در افسسیان ۲: ۴-۶ می گوید "خدایی که در رحمانیت دولتمند است، به خاطر محبت عظیم خود نسبت به ما، ما را نجات داد و آنچه را که لایقش نبودیم، به ما بخشید". به این موضوع فکر کنید که خدا مشتاق دوست داشتن ماست. او باید ما را دوست داشته باشد؛ چراکه او محبت است!

من و شما آفریده شده ایم تا مورد محبت واقع شویم! گناه ما را از خدا جدا ساخت، اما خدا آنقدر ما را دوست داشت که پسر یگانه اش -عیسا را- فرستاد تا برای ما بمیرد، و ما را باز خرید کند؛ در نتیجه او می توانست چنین محبت عظیمی را نسبت به ما داشته باشد. تمام آنچه که لازم است ما انجام دهیم، این است که به آنچه کتاب مقدس در مورد رابطه ما و خدا می گوید، باور داشته باشیم. وقتی یک بار این کار را انجام دادیم، فرآیند شفایافتن ما می تواند آغاز شود.

سال اولی که من و همسر من "دیو" مینستری خود را با نام "زندگی در کلام"<sup>۲۹</sup> شروع کردیم، روح القدس در من کار کرد و رفته رفته در مورد محبت خدا تعلیماتی به من داد. من یک کتابچه یادگاری از کارهای خاصی

تاجی به عوض خاکستر

که خداوند در آن دوران برایم انجام داد، نگه داشته‌ام. بیشتر آنها چیزهای کوچک و شخصی‌ای هستند که نشان می‌دهند خداوند مراقب من بوده است. با این روش کم کم نسبت به محبت بی‌قیدوشرط او آگاه‌تر شدم. این کار به من کمک کرد تا به یاد بیاورم خدا مرا محبت کرده است.

اگر ایمان دارید خدا - کسی که کامل است - شما را دوست دارد، پس می‌توانید باور داشته باشید که سزاوار محبت هم هستید. وقتی باور دارید توسط خدا پذیرفته شده‌اید و او شما را دوست دارد، پس قادرید خودتان را نیز دوست داشته و بپذیرید. بنابراین نه تنها خدا را دوست خواهید داشت، بلکه به دیگران نیز محبت خواهید کرد.

## نمی‌توانید آنچه را که ندارید، ببخشید!

بسیاری از مردم هنگامی که عیسا را دریافت می‌کنند، فوراً بعد از آن سعی می‌کنند دیگران را دوست داشته و به آنها محبت کنند. در بسیاری از موارد، آنها سرانجام احساس محکومیت خواهند کرد، چراکه می‌فهمند قادر به انجام این کار نیستند. واقعیت این است که اگر ما محبت خدا را دریافت نکرده باشیم، غیرممکن است بتوانیم دیگران را حقیقتاً محبت کنیم، چراکه در این صورت، محبتی وجود ندارد که آن را به دیگران ببخشیم.

پولس در اول قرن‌تین باب ۱۳ که اغلب باب "محبت" خوانده می‌شود، به وضوح بر این حقیقت تأکید می‌کند. در آیه نخست، او "محبت" را به عنوان "ازخود گذشتگی هدفمند، آگاهانه و روحانی‌ای معرفی می‌کند که الهام گرفته از محبت خدا برای ما و در ماست". تأکید تمام این فصل بر این است که به ما یاد دهد چگونه در محبت خدا گام برداریم، در عین حال آشکارا توضیح می‌دهد که این محبت، ابتدا باید "در" ما باشد.

اکثر مردم هنگامی می‌توانند باور کنند خدا آنها را دوست دارد، که احساس کنند شایسته دریافت آن محبت هستند. مشکل از زمانی به وجود می‌آید که آنها احساس می‌کنند سزاوار محبت خدا نیستند، و در عین حال شدیداً به آن نیاز دارند. نمودار زیر، اثرات ماندگار دریافت و یا عدم دریافت محبت خدا را بیان می‌کند. توجه داشته باشید که چنین باوری که محبت خدا نسبت به ما بستگی به لیاقت و شایستگی ما دارد، فریبی بیش نیست که منشاء بسیاری از مشکلات ما در زندگی است. به عبارت دیگر، باور به محبت بی‌قیدوشرط خداوند، موجب شادی و سعادت فراوان در زندگی می‌گردد.



## دریافت محبت خدا

باید در قلب خود به این یقین برسید که محبت خدا را دریافت خواهید کرد. در اینجا چندین راهکار عملی برای کمک به شما ارائه شده است. اینها مواردی هستند که باور دارم خدا مرا به انجام آنها هدایت کرده است و برای شما نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند. به هر حال، به یاد داشته باشید که هر یک از ما افرادی خاص و منحصر به فرد هستیم، و خدا برای هر کدام از ما نقشه شخصی و معینی دارد؛ بنابراین آن قدر در این شیوه‌های پیشنهادی غرق نشوید که از نقشه اصلی خدا برای زندگی‌تان غافل بمانید!

در این دو نمودار می‌توانید پیامد نگرش و طرز تفکر تان را نسبت به محبت "بی‌قید و شرط" و محبت "مشروط" ببینید و دریابید که چگونه می‌توانند بر رفتار شما و در نتیجه بر سایر بخش‌های زندگی‌تان تأثیر بگذارند.

## نظریه "محبت بی قید و شرطی" که از خدا آغاز شده، به تک تک جنبه‌های زندگی من تعمیم می‌یابد:

میدانم که خداوند عیسا مرا دوست دارد.

او مرا بی قید و شرط دوست دارد.

بنابراین: محبت او نسبت به من، بر اساس آن چیزی است که او هست (یعنی بر اساس ذات او که محبت است).

بنابراین: محبت او به دوست آوردنی نیست، و من نیز قادر نیستم آن را به دست آورم.

بنابراین: نمی‌توانم از محبت او جدا شوم.

وقتی از او اطاعت می‌کنم، او مرا برکت می‌دهد.

وقتی از او ناطاعتی می‌کنم، پیام‌هایی برای این رفتار وجود دارد.

ممکن است او "رفتار مرا" دوست نداشته باشد، اما همواره "مرا" را دوست می‌دارد.

بنابراین: از آنجا که محبت خدا را تجربه کرده‌ام، می‌دانم که فردی که دوست داشتی هستم.

بنابراین: از آنجایی که می‌دانم خلقت خاص و منحصر به فرد خداوند هستم، پس میدانم آن محبتی را که باید به دیگران ببخشم، محبتی ارزشمند است.

بنابراین: چون خداوند بیشتر نیازهای اصلی‌ام را در رابطه با محبت و احساس "خودرزشی" برطرف نموده است، پس به دیگران برای رفع آن نیازها احتیاجی ندارم.

بنابراین: من فکر نمی‌کنم باید برای دیگران نقش بازی کنم، آنها مرا برای آنچه هستم، یا دوست خواهند داشت یا دوست نخواهند داشت. آنچه برابرم اهمیت دارد این است که مرا به خاطر آنچه هستم، دوست داشته باشند.

بنابراین: قادرم زهنم را از اینکه دیگران در موردم چگونه فکر می‌کنند، آزاد کرده و روی دیگران و نیازهایشان متمرکز کنم.

بنابراین: از آنجایی که میدانم خدا مرا دوست دارد، پس می‌توانم باور داشته باشم افرادی هم هستند که می‌توانند مرا دوست داشته باشند.

بنابراین: می‌توانم اعتماد کنم که دیگران خالصانه مرا دوست دارند.

بنابراین: قادرم محبتی را که به من می‌بخشند، بپذیرم.

بنابراین: من قادرم رابطه ای سالم، پرمحبت و پایدار را حفظ کنم.

## نظریه "محبت مشروط" که به تک تک جنبه‌های زندگی من تعمیم می‌یابد:

عیسا مرا دوست دارد، اما ...

دوست داشتن او "شرطی" است.

بنابراین: محبت او بر اساس عملکرد من است.

بنابراین: من باید محبت او را با خشودکردنش به دست آورم.

بنابراین: هنگامی که او خشود میشود، من هم احساس می‌کنم مرا دوست دارد.

وقتی او را خشود نمی‌کنم، احساس می‌کنم مرا طرد کرده است.

بنابراین: اگر خدای که "محبت کامل" است، همیشه مرا محبت نمی‌کند، همیشه مرا نمی‌پذیرد و همیشه برایم ارزش قائل نیست، پس چگونه از من انتظار می‌رود که باور کنم فردی ارزشمند و دوست‌داشتنی هستم؟

بنابراین: از آنجایی که خودم را "آنطور که هستم"

دوست ندارم، پس نمی‌توانم از دیگران هم انتظار داشته

باشم که مرا دوست بدارند. چرا باید کسی چیزی را

بخواهد که حقیقتاً ارزشمند نیست؟

بنابراین: سعی می‌کنم محبت دیگران را نسبت به

خودم، با انجام کارهایی جلب کنم. از خودم هیچ میلی

برای دوست داشتن دیگران نشان نمی‌دهم، بلکه از آنها

می‌خواهم دوستم داشته باشند. بنابراین آن افرادی که

اظهار می‌کنم دوستشان دارم، واقعا احساس نمی‌کنند

دوستشان دارم. آنها بیشتر احساس بازیچه شدن

دارند. من بیشتر از آنکه تلاش کنم یک رابطه محبت‌آمیز

را بنا کنم، تلاش می‌کنم از احساس طردشدگی، دوری

کنم.

بنابراین: نمی‌توانم به دوست داشتن دیگران  
اعتقاد کنم. وقتی آنها هنوز "من واقعی" را  
نمی‌شناسند، به انگیزه‌ها یا تصور آنها نسبت به  
خودم شک دارم.

بنابراین: نمی‌توانم محبت دیگران را بپذیرم.

محبشان را خنثا خواهم کرد. سعی می‌کنم ثابت

کنم آنچه که بدان باور دارم، درست است و آن

این که: "من آدم دوست‌داشتنی‌ای نیستم و آنها

بالاخره مرا طرد خواهند کرد!"

بنابراین: معمولا این اتفاق می‌افتد و آنها مرا طرد

می‌کنند.

بنابراین: من با استفاده از معیارها و استانداردهای دنیا  
(مانند پول، مقام، لباس و غیره) سعی می‌کنم به خودم و  
دیگران ثابت کنم که آدم ارزشمندی هستم. من به توجه  
و واکنش از طرف دیگران نیاز دارم تا به خودم و به  
آنها ثابت کنم که فردی دوست‌داشتنی هستم.

بنابراین: من هر روز به توجهی تازه و دست‌نوازشی

نیاز دارم تا این که تمام روز احساس خوبی نسبت به

خودم داشته باشم.

بنابراین: از دیگران انتظار دارم چیزهایی را به من بدهند

که فقط خوارند قادر است آن را به من ببخشند؛ یعنی

احساس ارزشمندی و خودارزشی.

بنابراین: از افرادی که مرا دوست دارند، انتظارات و

خواستار ای غیر ممکن دارم. من آنها را نامید می‌کنم،

چون هرگز با آنها که به می‌بخشند، خشود

نمی‌شوم، به آنها اجازه نمی‌دهم با من صادق باشند و

با اشتباهاتم را به من گوشزد کنند. تمام توجهم معطوف

به خودم است و از آنها نیز انتظار دارم که با من چنین

باشند.

بنابراین: قادر به حفظ رابطه‌ای سالم، با محبت و پایدار نیستم.

مواردی را که اکنون به شما پیشنهاد می‌کنم، انجام دهید. انجام آنها به شما کمک می‌کند تا مکاشفه‌ای در رابطه با محبت خدا نسبت به خودتان دریافت کنید:

• در ذهن خود و همچنین با صدای بلند خطاب به خودتان بگویید: "خدا مرا دوست دارد"، این جمله را بگویید و بگذارید در عمق وجودتان نفوذ کند. گاهی آن را برای خودتان تکرار کنید؛ صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوید، شب‌ها وقتی به رختخواب می‌روید، و همچنین در تمام طول روز آن را تکرار کنید. در آینه به خودتان نگاه کنید، به خودتان اشاره کنید، خود را به اسم صدا کنید و بگویید: ".....، خدا تو را دوست دارد!"

• یک سررسید یا دفترچه یادداشتی بردارید و کارهای خاصی را که خداوند برای‌تان انجام داده است، اعم از کارهای کوچک یا بزرگ، در آن یادداشت کنید. دست کم هفته‌ای یک بار آن را مرور کنید، این کار موجب دلگرمی و تشویق‌تان می‌شود. بگذارید این عمل تبدیل به یک "پروژه روح‌القدس" شود. مطمئنم از آن لذت خواهید برد؛ همچنان که من لذت برده‌ام.

• چند آیه از کلام را در ارتباط با "محبت خدا" نسبت به خودتان یاد بگیرید و حتا آن را به خاطر بسپارید.

• چند کتاب خوب درباره "محبت خدا" بخوانید. توصیه می‌کنم با یکی از کتاب‌هایی که در این باره نوشته‌ام، با عنوان "به آنها بگو دوستشان دارم"<sup>۲۰</sup> و کتاب "مرا به موجودی پرمحبت مُبدل ساز"<sup>۲۱</sup> شروع کنید.

• دعا کنید تا روح‌القدس - کسی که تعلیم‌دهنده است - مکاشفه‌ای از محبت خدا به شما ببخشد.

## فصل ششم

# پیروی از روح القدس



اگر به این نتیجه رسیده‌اید که به شفای احساسات نیاز دارید و بسیاری از مشکلاتی که با آنها روبه رو هستید، به خاطر وجود ریشه بدی از گذشته شماست، ممکن است نگران شوید که آیا قادر هستید از دست ریشه این مشکلات خلاص شوید و احساس کنید حالتان بهتر شده است؟! این مسأله قابل درک است، اما نکته مهم این است که به روح القدس اجازه دهید شما را در روند این درمان، هدایت و راهنمایی کند.

خدا قبلاً عیسیای مسیح را به زمین فرستاده تا شفای کامل را برای شما به ارمغان آورد. به محض انجام این کار، او روح القدس‌اش را می‌فرستد تا آنچه را که عیسا به خون خود خرید، بر شما جاری سازد.

عیسا به شاگردانش گفت برای آنها بهتر آن است که او نزد پدرش بازگردد، چون اگر او نزود، آن "تسلی‌دهنده" نخواهد آمد (یوحنا ۱۶: ۷ را ببینید). تسلی‌دهنده، همان روح القدس است. در نسخه امپلیفاید می‌بینیم که عیسا در این آیه، روح القدس را به عنوان مشاور، کمک‌کننده، مدافع، شفاعت‌کننده، تقویت‌کننده و جانشین معرفی می‌کند. لازم است تک تک جنبه‌های کار روح القدس را تجربه کنید. شما نیاز دارید در طول روند بهبودی‌تان، ابعاد و اشکال مختلف خدمت روح القدس را تجربه نمایید.

## در پی مشورت الهی باشید

تنها در پی مشورت گرفتن از انسان نباشید. ابتدا دعا کنید، و از خداوند بپرسید آیا خواسته او این است که به دنبال مشورت از انسان باشید، یا او مایل است خودش به شما مشورت دهد.

در زندگی شخص من، مشکلات فراوانی وجود داشت. با این حال، جز یک بار، به شخص دیگری برای مشورت گرفتن مراجعه نکردم. در این مورد، با خواهری که خودش نیز مورد سوءاستفاده قرار گرفته بود، ملاقات کردم.

تاجی به عوض خاکستر

قصه ندارم آن خواهر را بی اعتبار کنم، اما او واقعا قادر نبود کمکی به من بکند. این تقصیر او نبود، بلکه این خواهر مسح لازم برای این خدمت را از خداوند نداشت.

خداوند موظف نیست کسی را که برنگزیده، مسح کند. بیشتر افراد، بدون هدایت و راهنمایی روح القدس به مشورت دیگران می روند، و این نتایج خوب و پایداری به بار نمی آورد. وقتی با مشکلی مواجه می شوید، به جای آن که گوشی تلفن را بردارید و با دیگران صحبت کنید، ابتدا نزد تخت خداوند بروید.

منظور من این نیست که مشورت گرفتن از دیگران کار اشتباهی است. فقط پیشنهاد می کنم ابتدا دعا کنید، و اجازه دهید خداوند از طریق روح القدس شما را هدایت و رهبری کند. فقط به این دلیل که آن فرد همان تجربه ای را پشت سر گذاشته که شما نیز از آن عبور کرده اید، یا آن فرد دوست نزدیک شماست، دلیل نمی شود که شخص مناسبی برای مشورت گرفتن هم باشد. بنابراین، دوباره تأکید می کنم: ابتدا دعا کنید!

قطعا به این دلیل که خودم از کسی مشورت نگرفته ام، به شما نمی گویم که از کسی مشورت نگیرید. هر کدام از ما شخصیت متفاوتی داریم. از قضا، من دارای شخصیتی قوی، بااراده، منظم، و هدفمند بودم. این خصوصیات به من کمک کردند تا به سوی هدفم که همانا سلامت احساساتم بود، گام بردارم. دیگران ممکن است احتیاج داشته باشند کسی دست شان را بگیرد و کمک شان کند برای خود هدف هایی مشخص کنند و برای رسیدن به آن اهداف تلاش نمایند.

پیروی از هدایت روح القدس، امری حیاتی است. او بهترین مشاور برای ماست. او یا به شما مستقیما کمک خواهد کرد، یا شما را به سوی کسی هدایت می کند که می تواند از طریق او به شما خدمت کند. در هر صورت شما باید نهایتا برای کمک، به او چشم بدوزید. حتا آن مشورتی که دیگران ممکن است به شما پیشنهاد کنند، بدون کمک روح القدس، نمی تواند مکاشفه ای از طرف خداوند برای شما باشد.<sup>۲۲</sup>

همچنین بسیار مهم است که بدانید خداوند در زندگی هر یک از ما خواندگی های متفاوتی دارد. از آنجایی که او مرا خوانده است تا کلامش را تعلیم دهم، پس برای من بهتر بود آن حقیقتی را که بدان نیاز داشتم، مستقیما از خود او دریافت کنم. با این حال، این قانون برای همه یکسان نیست.

## خدمت روح القدس

دلیل دیگری که اهمیت خدمت روح القدس را مشخص می‌کند، در یوحنا ۱۶: ۸ دیده می‌شود. عیسا در آنجا می‌گوید این روح القدس است که محکومکننده و متقاعدکننده گناه و عدالت است: "چون او آید، جهان را مجاب خواهد کرد که به لحاظ گناه و عدالت و داوری، تقصیرکار است."

بیشتر افرادی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، کسانی هستند که همواره در درون خود احساس شرمساری می‌کنند. (موضوع "شرم" در فصل بعدی با جزئیات مورد بحث قرار خواهد گرفت.) آنها نسبت به خودشان احساس بدی دارند و نمی‌توانند خودشان را دوست داشته باشند، به همین خاطر به فراوانی دچار احساس گناه و محکومیت می‌شوند.

این شیطان است که با خود احساس محکومیت می‌آورد؛ روح القدس الزام می‌آورد (من از ملزم شدن کاملاً استقبال می‌کنم، اما در برابر احساس "محکومیت" می‌ایستم. شما هم باید اینگونه باشید!) تنها روح القدس است که از طریق کلام خدا و قدرت تبدیل‌اش، قادر است کسی را که همواره از درون احساس شرمساری می‌کند، متقاعد کند که به واسطه خون ریخته شده عیسا، پارسا شمرده شده است:

"او کسی را که گناه را نشناخت، [عملاً] در راه ما گناه ساخت، تا ما در وی پارسایی خدا [یعنی آنچه که باید باشیم؛ به عبارت دیگر، مقبول و مورد پسند خدا و در رابطه‌ای صحیح با او، که محض نیکویی اوست] شویم [یعنی از پارسایی خدا بهره‌مند شویم، در پارسایی خدا محسوب شویم، و نمونه‌های این پارسایی باشیم]!" (دوم قرنتیان ۵: ۱۲)<sup>۳۳</sup>

عیسا به روح القدس به عنوان "روح راستی" اشاره می‌کند و به ما اطمینان می‌بخشد که وقتی او می‌آید، ما را به "تمامی حقیقت" (حقیقت کامل) رهبری خواهد کرد (یوحنا ۱۶: ۱۳ را ببینید). عیسا همچنین می‌گوید که روح القدس آن را به یاد ما خواهد آورد: "اما آن مدافع (مشاور، کمک‌کننده، مدافع، شفاعت‌کننده، تقویت‌کننده، و جانشین)، یعنی روح القدس، که پدر او را به نام من می‌فرستد [به جای من، به نمایندگی از من، و عمل کردن از جانب من]، او همه چیز را به شما خواهد آموخت و هر آنچه من به شما گفتم، به یادتان خواهد آورد." (یوحنا ۱۴: ۲۶)<sup>۳۴</sup> این دو جنبه از خدمت روح القدس، بخش بسیار عمده‌ای از کمک او به کسانی است که در حال شفا و بهبودی

۳۳ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

۳۴ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

تاجی به عوض خاکستر

از آسیب‌های ناشی از سوءاستفاده هستند. چنین افرادی باید دست از انکار بردارند و با حقیقت مواجه شوند. ممکن است مسایلی وجود داشته باشد که آنها فراموش کرده باشند، چون یادآوری آن خاطرات برایشان بسیار دردناک است؛ چیزهایی که در روند بهبودی باید آن را به یاد بیاورند و با آن مواجه شوند.

اگر کسی که مسئول بهبودی است، توسط روح‌القدس هدایت نشود، ممکن است گاهی روند درمان را برای کسی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته، به شکلی نامناسب تسریع کند. اگر فرآیند درمان شتابزده پیش رود، می‌تواند برای فرد مورد نظر بسیار دردناک بوده و بیش از حدی باشد که او بتواند آن را تحمل کرده و با آن کنار بیاید.

دختری را به یاد می‌آورم که یک بار در صف دعا نزد من آمد. او بسیار ناراحت، بی‌نهایت آشفته، و تقریباً وحشت‌زده بود. در حالی که به من نزدیک می‌شد، برایم تعریف کرد که وقتی هر هفته به دیدار مشاورش می‌رود، این ملاقات‌ها چه قدر برایش دردناک و فوق از تحمل هستند. چندین بار در میان سخنان مشوش او، شنیدم که می‌گوید: *"این اتفاق بیش از تحملم بود، مرا خیلی رنجاند، نمی‌توانستم با آن کنار بیایم"*

همچنان که او صحبت می‌کرد، من دعا می‌کردم و از خداوند می‌خواستم هدایت کند تا بتوانم به او کمک کنم. در واقع نگران بودم که او هر لحظه کنار منبر دچار حمله عصبی شود. ناگهان از سوی خدا پاسخی دریافت کردم. احساس کردم احتمالاً مشاور او نسبت به هدایت روح‌القدس حساس نبوده و این دختر جوان را خیلی سریعتر از آنچه که بتواند از نظر فکری و عاطفی آمادگی لازم برای مواجهه با مشکلش را داشته باشد، با مسایلاش روبه‌رو کرده است.

وقتی به او گفتم: *"گوش کن، فکر می‌کنم می‌دانم مشکل از کجاست"*، او آرام گرفت تا آنچه را که خداوند برایم آشکار کرده بود، با او در میان بگذارم. همانطور که به صحبت‌هایم گوش می‌کرد، ناگهان احساس کردم آرام شده است. وقتی برایش توضیح دادم که در این جلسات مشاوره دقیقاً چه اتفاقی برایش افتاده است، دریافتم که با نظرم موافق است.

برایش تعریف کردم که چگونه روح‌القدس مرا در طول درمانم، به منابع مختلفی برای مشاوره هدایت کرد. نخستین قدم کتابی بود که هم‌سرم به من پیشنهاد کرده بود تا آن را بخوانم. آن کتاب، شهادت زنی بود که در دوران کودکی‌اش مورد سوءاستفاده قرار گرفته بود. تا آن زمان، هرگز فکر



نمی‌کردم مشکلاتم ناشی از زندگی گذشته‌ام باشند.

خواندن آن کتاب برایم خیلی سخت بود. وقتی به آن قسمت از کتاب رسیدم که این خانم با جزئیات توضیح داده بود چگونه ناپدری‌اش از او سوءاستفاده جنسی کرده است، ناگهان تمام خاطرات، دردها، خشم‌ها و کینه‌ها از اعماق وجودم سربرآوردند. کتاب را به گوشه‌ای پرت کردم و با صدای بلند فریاد زدم: "من این کتاب را نمی‌خوانم!"

ناگهان شنیدم که روح القدس می‌گوید: "جویس، الان وقت مناسب است!"

این اتفاق زمانی برایم رخ داد که چندین سال از زمانی که تلاش کرده بودم با خداوند راه بروم، می‌گذشت. در نتیجه، حالا این سوال برایم پیش آمده بود که چرا خداوند زودتر مرا به سمت چیزهایی هدایت نکرده بود که می‌توانستند به من کمک کنند؟! جواب این بود که "زمانش هنوز نرسیده بود!" روح القدس دقیقاً می‌داند که زمان درست در زندگی‌های ما چه وقت است. من همیشه این را می‌گویم: "تنها روح القدس است که می‌داند شما کی آماده هستید!" به عبارت دیگر، روح خدا تنها کسی است که می‌داند چه چیزی به شما کمک خواهد کرد، و شما چه زمانی آماده هستید تا این کمک را دریافت کنید.

این کمک ممکن است در قالب یک کتاب، یک سخنران خاص، یا در قالب دوستی آشکار شود که آنچه را که در آن لحظه نیازمند شنیدنش هستید، به شما بگوید، یا ممکن است از طریق شنیدن شهادت زندگی کسی یا حتی از طریق یک رابطه مستقیم با خود خداوند اتفاق بیفتد. شاید امروز که این کتاب را می‌خوانید، همان زمان مقرر خدا برای شما باشد. اگر چنین است، خدا آن را به کار می‌برد تا آن قسمت‌هایی را که اکنون به شما آسیب می‌رسانند، بهبود بخشد. ممکن است این نقطه برای شما شروع روند درمانتان باشد، یا قدم بعدی در فرآیند درمان، و یا حتی نقطه پایانی برای تمام کشمکش‌هایی که تا به امروز با آنها دست و پنجه نرم کرده‌اید.

بسیاری از افرادی که نزد من می‌آیند تا برای شفای احساسات‌شان دعا کنم، بسیار نگران و پریشان‌اند، چون بخش‌هایی از دوران کودکی‌شان وجود دارد که نمی‌توانند آن را به یاد آورند. آنها در فرآیندی قرار دارند که من نامش را "سفر حفاری" گذاشته‌ام؛ تلاش برای بیرون آوردن خاطرات فراموش‌شده‌ای که موجب می‌شود آنها بتوانند با مشکلات خود مواجه شده، به آنها رسیدگی کنند، و از شرشان خلاص شوند. من به این افراد می‌گویم هنوز در زندگی من نیز بخش‌هایی از گذشته وجود دارد که نمی‌توانم آنها را به یاد بیاورم. درحقیقت چنین به نظر می‌آید که بیشتر دوران کودکی‌ام با صفحات

خالی پر شده است.

اغلب به مردم خاطر نشان می‌کنم که روح‌القدس قادر است ما را به جمیع راستی هدایت کرده و همچنین موارد بسیاری را به خاطرمان بیاورد. اما ما باید به او اجازه دهیم تا در این بخش‌های حساس، عمل کند. من او را مسئول حافظه خودم قرار داده‌ام. واقعا باور دارم که اگر چیزی از گذشته را به خاطر می‌آورم، به خاطر این است که او به من کمک می‌کند، پس آن خاطره را به یاد می‌آورم. ولی اگر یادآوری مسال‌های به من کمکی نکند، بنابراین امری غیرضروری است، و حتا یادآوری‌اش می‌تواند برایم دردناک باشد، پس شکرگزار آن هستم که نمی‌توانم آن را به یاد آورم. باور دارم که گاهی ندانستن یا به خاطر نیاوردن بعضی از خاطرات، موجب می‌شود که آن مسایل نتوانند به ما آسیب برسانند.

بدیهی است که همواره چنین نیست. خیلی وقت‌ها افرادی هستند که با یادآوری برخی از رویدادهای ناگوار زندگی‌شان، آرامش و تسکین می‌یابند، و با آن مشکلات مواجه شده و سپس به زندگی خود ادامه می‌دهند.

گاهی اگر خاطرات را به عمد سرکوب کنیم و آنها را به پس لایه‌های عمیق ذهن برانیم، آنها تبدیل به سمی برای کل فرآیند درمان می‌شوند. در آن صورت، اول لازم است آن خاطرات را به روی سطح آورده تا بعد شفا و سلامتی پدید آید. اما یک بار دیگر در اینجا تاکید می‌کنم که اگر این فرآیند تحت رهبری و هدایت روح‌القدس انجام نشده باشد، می‌تواند دردناک بوده و حتا موجب ویرانی احساساتی شود که پیشتر مجروح بودند.

روح‌القدس ملایم، آرام، مهربان، بامحبت، صبور و دلسوز است، اما در عین حال، قدرتمند، و زورآور است و می‌تواند آنچه را که انسان‌ها هرگز با توانایی خودشان قادر به انجامش نیستند، انجام دهد. مزمورنویس می‌گوید: "اگر خداوند خانه را بنا نکند، بنایانش زحمت بیهوده می‌کشند؛ اگر خداوند شهر را نگهبانی نکند، نگهبانان بیهوده به پاسداری می‌ایستند." (مزمور ۱۲۷: ۱) من سال‌ها زندگی‌م را صرف پاسبانی و زحمات بیهوده کردم، اما اکنون شما را تشویق می‌کنم سال‌های گرانبه‌ای عمر خود را با این طرز تفکر که باید با تلاش خودتان کارها را به انجام برسانید، تلف نکنید. برای شفا و بهبودی خود، خداوند و نقشه او را بطلبید. او شما را پله به پله در طول زمان هدایت کرده و "از جلالی به جلالی فزونتر دگرگون می‌کند." (دوم قرن‌تین ۳: ۱۸ را ببینید).

## فصل هفتم

### دو نوع درد



حتا زمانی که اجازه می‌دهیم روح‌القدس ما را هدایت کند، باز هم فرآیند شفای احساسات همچنان دردناک است. من باور دارم که دو نوع درد وجود دارد: یکی درد ناشی از تغییر، و دیگری درد هرگز تغییر نکردن و ماندن در همان وضعیت گذشته. اگر اجازه دهیم که روح خداوند برنامه بهبود ما را مدیریت کرده و به آن جهت دهد، او همواره قدرتی را که برای عبور از هر مرحله به آن نیاز داریم، به ما خواهد بخشید تا بتوانیم آزمایش‌ها و سختی‌هایی را که خواه ناخواه با آنها روبه رو می‌شویم، تاب بیاوریم.

خداوند به ما وعده داده که هرگز ترکمان نکرده و ما را به حال خود رها نمی‌کند. این وعده را می‌توان در عبرانیان ۱۳: ۵ به شکلی بسیار قدرتمند دید: "زندگی شما ببری از پولدوستی باشد [شامل حرص و آز، بخل، شهوت، و ولع برای امیال دنیوی] و به آنچه دارید قناعت کنید [به شرایط، و آنچه که دارید]، زیرا خدا فرموده است: تو را هرگز وانخواهم گذاشت، و هرگز ترک نخواهم کرد."<sup>۳۵</sup>

لازم است زمانی که دچار این وسوسه می‌شویم که از خدا پیشی بگیریم، این وعده را آویزه گوش خود کنیم. اگر بخواهیم کارها را با توانایی خودمان به انجام برسانیم، وارد حیطه‌ای خطرناک می‌شویم. پدر آسمانی ما هیچ وظیفه‌ای در قبال ما ندارد که در مشکلات و سختی‌هایی که هرگز بخشی از نقشه او برای ما نبوده است، از ما حمایت و نگهداری کند. ممکن است ما از آن سختی‌ها عبور کنیم، اما فرآیند این عبور، سختی‌ها و کشمکش‌هایی را در پی خواهد داشت که به مراتب فراتر از حد نیاز است.

درد ناشی از زخم‌های احساسی و شفا یافتن از آن، می‌تواند حتا سخت‌تر از دردهای فیزیکی باشد. وقتی نقشه آشکار شده خداوند را دنبال می‌کنید و به مراحل دردناک آن می‌رسید، به یاد داشته باشید که روح‌القدس، روح "تقویت کننده" است. گاهی اوقات ممکن است چنین به نظر برسد که دیگر

تاجی به عوض خاکستر

مایل نیستید از میان این سختی‌ها عبور کنید. در چنین لحظاتی از خداوند بخواهید تا شما را تقویت کند.

یک آیه بسیار مهم از کتاب مقدس که باید برای این زمان‌های سخت آن را به خاطر بسپارید، اول قرتیان ۱۰: ۱۳ است که در آن پولس رسول به ما یادآوری می‌کند: "هیچ آزمایشی (هیچ امتحانی که در ارتباط با به گناه کشاندن ما باشد، بدون توجه به چگونگی وقوع آن یا مسیری که ما را به آن می‌کشاند) بر شما نمی‌آید که مناسب بشر نباشد [هیچ آزمایش و امتحانی بر شما نمی‌آید که فوق از تحمل انسانی شما باشد و به شکلی نیست که مطابق و سازگار و بر اساس تجربیات انسانی ما نباشد، یا به نوعی انسان نتواند آن را تحمل کند] و خدا امین است [نسبت به کلامش و نات شفیع‌اش]؛ او اجازه نمی‌دهد بیش از توان خود آزموده شوید، بلکه به وقت آزمایش، راه گزینی نیز فراهم می‌سازد تا تاب تحملش را داشته باشید."<sup>۳۶</sup>

در زمان‌های سخت، مانند شرایط مورد بحث ما، آزمایش‌ها و وسوسه‌های فراوانی از راه می‌رسند. در این میان، وسوسه تسلیم شدن و بازگشت به همان افکار و راه‌های قدیمی به وجود می‌آیند تا نسبت به خدا، منفی، افسرده و خشمگین شویم، چون نمی‌توانیم درک کنیم که چرا چنین به نظر می‌رسد که او راهی فراسوی تمامی رنج‌هایی که باید در زندگی مان متحمل شویم، برای مان فراهم نمی‌کند. با این حال، این بخش از کتاب مقدس به ما می‌گوید که خدا همیشه از طرف ما مداخله کرده و کمک و یاری او همواره در زمان مناسب از راه می‌رسد. باید تصمیم بگیریم که بایستیم و هرگز جا نزنیم!

یکی دیگر از آیات کمک‌کننده، دوم قرتیان ۱۲: ۷-۹ می‌باشد که در آن آیه، پولس به رنجی که خودش متحمل می‌شود و آن را "خاری در جسم" می‌نامد، اشاره می‌کند (آیه ۷). حقیقتاً اهمیتی ندارد که این خار، چه چیزی بوده است، اما می‌دانیم که پولس را آزرده می‌کرد، و او می‌خواست آن خار برداشته شود. این خار هرچه که بوده، پولس سه مرتبه از خداوند درخواست کرد تا آن را از وی بردارد. با این وجود پاسخ خداوند به او چنین بود: "فیض من [رحمت، محبت دلسوزانه و مرحمت من] تو را کافی است (در برابر هرگونه خطر کافی است و تو را قادر می‌سازد تا شجاعانه از پس مشکلات برآیی)، زیرا قدرت من در ضعف [تو] به کمال می‌رسد." (آیه ۹)<sup>۳۷</sup>

ما همیشه از مشکلات خود با خواندن نام خداوند در همان لحظه رها نمی‌شویم. بعضی وقت‌ها باید اندکی تحمل کنیم، صبور باشیم و در ایمان

۳۶ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

۳۷ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

ادامه دهیم. اما شکر خدا را که در طول آن دورانی که خداوند تصمیم می‌گیرد به هر دلیلی فوراً ما را از آن شرایط عبور ندهد، همواره به ما فیض می‌بخشد و قدرتی را می‌دهد که نیاز داریم تا به سوی آن پیروزی نهایی پیش برانیم. آیا تا به حال برای‌تان پیش آمده که تعجب کنید چرا خداوند ما را فوراً از اسارت‌ها و مشکلات مان عبور نمی‌دهد؟ دلیلش این است که تمام چیزهایی را که نیاز است در زندگی فرزندان او به انجام برسد، و همچنین زمان مناسب برای انجام آنها را تنها خداوند است که می‌داند.

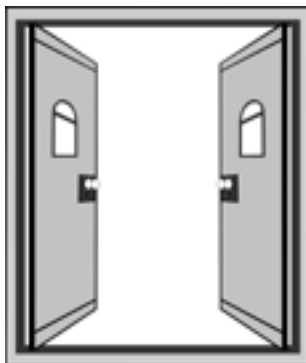
به عنوان تجربه شخصی، باید بگویم که یاد گرفته‌ام به جای سوال کردن، اعتماد کنم. البته سوال کردن از خداوند اشتباه نیست، تا جایی که شما را دچار سردرگمی بیشتر نکند. در غیر این صورت، در چنین شرایطی بسیار بهتر است که به سادگی به خداوند اعتماد کنید، و بدانید که او هرگز نه اشتباه می‌کند، و نه تأخیر. ما اغلب چرایی پشت هر اتفاق یا شرایط را زمانی که از آن مشکل عبور کردیم، می‌فهمیم؛ در آن هنگام است که می‌توانیم به عقب برگردیم و طرف دیگر ماجرا را ببینیم. در زندگی شخصی من نیز تجربیات بسیاری وجود دارند که وقتی از آنها عبور می‌کردم، علت آن را دقیقاً نمی‌فهمیدم؛ هرچند اکنون به معنی و هدف بعضی از آنها پی برده‌ام.

گذر از آزمایشات، دردناک است. من در خدمت، اغلب این آیه از کتاب مکاشفه را با دیگران در میان می‌گذارم که می‌گوید ما با خون بره و با کلام شهادت خود بر شیطان پیروز شده‌ایم. (مکاشفه ۱۲: ۱۱) شهادت پیروزی ما در هر بخشی از زندگی مان بسیار اهمیت دارد. هرچند برای داشتن یک شهادت مثبت، لازم است در برخی از مشکلات و موانع، غلبه کرده‌ای موفقیت‌آمیزی نیز داشته باشیم.

سخت‌ترین بخش آن این است که باید آن زمان که وسوسه و آزمایش می‌شویم، باز هم از آن عبور کرده و به پیش برانیم، و باشکوه‌ترین بخش آن زمانی است که عبور از آن آزمایش‌ها به پایان می‌رسد و می‌توانیم از پیروزی و وفاداری بزرگ خداوند، شهادت دهیم. ما بدون آزمایش شدن، هیچ شهادت بزرگی نخواهیم داشت.

## درگاه درد

من شخصا به این خاطر که دردهای عاطفی بسیاری را تجربه کردم، (همانگونه که ممکن است شما نیز تجربه کرده باشید)، خسته از آسیب‌ها بزرگ شدم. تلاش می‌کردم تا با پیروی از رهبری روح القدس، راه درمانی پیدا کنم. هرچند باید صادقانه بگویم که نمی‌توانستم بفهمم چرا روند درمان



درگاه درد

می‌بایست چنین دردناک باشد. فکر می‌کردم اگر بتوانم آن درد را تاب بیاورم، در آن صورت می‌بایست پاسخ‌هایی هم از جانب خداوند دریافت کنم. در واقع پیشرفت‌هایی می‌کردم، حالم بهتر می‌شد و پیروزی‌هایی نیز اینجا و آنجا به دست می‌آوردم، ولی چنین به نظر می‌رسید که هر وقت پیشرفت‌هایی می‌کردم، خداوند مرا به مرحله تازه‌ای از بهبودی می‌کشاند که همیشه به معنی تحمل درد و ناامیدی عاطفی بیشتری بود.

درحالی که برای وضعیتم دعا می‌کردم، خداوند رویایی به من بخشید. در این رویا درهایی دیدم که پشت سر هم قرار داشتند و هر کدام از آنها نمایانگر اتفاقات آسیب‌زایی در گذشته من بودند که پس از رخ دادن، موجب دردهای زیادی در زندگی شده بودند. خداوند به من نشان داد که وقتی هر یک از آن اتفاقات یا شرایط دردناک را تجربه می‌کردم (اتفاقاتی مانند: مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن در خانه، مسخره شدن در مدرسه به خاطر اضافه وزن، نداشتن دوستان صمیمی و نزدیک، زندگی کردن با ترس همیشگی، ترک شدن توسط همسر اولم، مورد خیانت قرار گرفتن توسط گروهی از دوستان کلیسایی و غیره)، چگونه هر یک از آن تجربیات، در تازه‌ای از درد برایم می‌شدند که مجبور به عبور از آنها بودم.

به وضوح می‌توانم درد و رنج ناشی از ترس، طردشدگی، رها شدن و خیانت را به یاد آورم، همچنان که شما نیز اگر قربانی هر یک از این سوءرفتارها بودیده باشید، می‌توانید آنها را به یاد آورید؛ رفتارهایی که می‌توانند شما را در اسارت نگاه دارند.

وقتی سرانجام به خداوند اجازه دادم که در زندگی‌م کار کند، او برایم آشکار کرد که پشت هر یک از این "درهای درد" خودم را پنهان کرده بودم. من

شدیدا در اسارت بودم؛ پشت شخصیت‌های دروغین، ادعاها، بهانه‌ها و ظاهر مپناه گرفته بودم. خلاصه اینکه نمی‌توانستم بفهمم چگونه می‌توانم خودم را از این بندها رها کنم. وقتی خداوند رفته رفته مرا از این اسارت‌ها عبور می‌داد، برایم بسیار دردناک بود!

اکنون می‌دانم که برای رهایی از اسارت‌ها و گام نهادن در آزادی، باید یک بار دیگر به عقب برگشته و از همان درهای درد یا مشابه آنها بگذریم؛ "درهای دردی" که در گذشته از میان آنها عبور کرده‌ایم. در این صورت می‌توانیم وجه دیگر آن اتفاقات را نیز درک کنیم. هنگامی که ما حین عبور از میان "درهای درد" اسیر می‌شویم، برای آن که از آن اسارت‌ها آزاد شویم، باید از آن درها عبور کنیم. عبور از این درها در هر نوبت، دردناک است: بار اول زمانی که آن اتفاق عملاً برایمان رخ داده است، و بار دیگر زمانی که خاطرات آن دوران سوءاستفاده شده را مرور می‌کنیم.

خداوند برای اینکه ما را از اسارت‌ها آزاد کرده و شفایمان دهد، باید ما را به مسیری هدایت کند تا با آن موضوعات، افراد و حقایقی که ما را به اسارت کشیده‌اند، مواجه شویم؛ رویارویی‌ای که حقیقتاً برایمان دشوار و غیرممکن به نظر می‌آید. بگذارید چند نمونه را مثال بزنم:

## مثال اول

من همواره نسبت به پدرم دچار وحشت بودم. حتا به عنوان یک زن بالغ چهل‌ساله، با داشتن چهار فرزند، هنوز هم از او می‌ترسیدم. اتفاقات ناگوار بسیاری، این ترس را به زندگی آورده بودند.

وقتی خداوند مرا هدایت کرد تا سرانجام با پدرم رودررو شوم، زنی چهلوهفت ساله بودم. کمی بعدتر در همین کتاب، جزئیات بیشتری را در این زمینه (مواجه شدن با پدرم) با شما در میان خواهم گذاشت، اما در آن هنگام می‌بایست مستقیم به چشم‌های پدرم نگاه می‌کردم و به او می‌گفتم: "من دیگر از تو نمی‌ترسم!"

هنگامی که سرانجام با پدرم درباره رفتار توهین‌آمیز و سوءاستفاده‌گری که نسبت به من داشت، صحبت کردم، با این که این کار را با اطاعت از خدا و فیض او انجام داده بودم، اما خالی از احساس ترس و لرزش نبود (فیلبیان ۲: ۱۲ را ببینید). من با یکی از "درهای دردم"، چشم در چشم مواجه شده بودم. می‌دانستم یا می‌توانم از میان آن گذشته عبور کرده و از آن سوی آن، همراه با آزادی بیرون بیایم، یا می‌توانم در اسارت مانده و خودم را پشت

تاجی به عوض خاکستر

آن در پنهان کنم و تا همیشه نسبت به پدرم دچار وحشت باشم! مهم است بدانید که من با پدرم مواجه شدم؛ کسی که نخستین عامل دردهای من بود. و این مواجهه، تنها به این خاطر بود که روح القدس مرا هدایت کرد تا این کار را انجام دهم. شما نباید تنها به این دلیل که من با پدرم مواجه شدم، با فردی که از شما سوءاستفاده کرده است، مواجه شوید. بلکه باید دعا کنید و به هدایت خدا درباره گام درستی که باید در مسیر آزادسازی خود بردارید، گوش کنید.

## مثال دوم

بعضی وقت‌ها افراد در کلیسا توسط ایمانداران دیگر آزرده می‌شوند. به هر حال چنین به نظر می‌رسد که ما فکر می‌کنیم ایمانداران نباید دیگر ایمانداران را آزرده کنند - و البته چنین نیز هست - اما مسایل به ندرت آنچنان که باید باشند، هستند، حتی در زندگی فرزندان خدا. واقعیت این است که ما در کلیسا یکدیگر را می‌رنجانیم، و این کار موجب آزردگی و درد می‌شود.

غالباً وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، آن فرد آسیب‌دیده از هر مشارکت یا ارتباط با افرادی که باعث آن رنجش و درد شده‌اند، عقب‌نشینی و دوری می‌کند و پشت یک "در درد" خودش را پنهان می‌کند. ممکن است فرد مجروح چنین تصمیمی بگیرد: "چون در کلیسا آسیب دیدم، فقط در جلسات شرکت خواهم کرد (احتمالاً)، و دیگر هرگز با این افراد ارتباطی نخواهم داشت!" این هم نوعی اسارت است. چون شخص به گذشته‌اش اجازه می‌دهد کنترل او را به دست گیرد.

خداوند ما را به جایی آورده است که باید از پنهان کردن خود در پشت دیوارها بیرون بیاییم و به آنها دوباره مجال ندهیم تا به ما آسیب برسانند. وقتی این قدم را برداشتیم و بیرون آمدیم، مانند این است که از میان آن "درهای دردی" عبور کرده‌ایم که ما را به سوی اسارت هدایت می‌کردند.

## مثال سوم

برای بعضی از افراد، اطاعت و سرسپردگی در برابر اقتدار، می‌تواند کار دشواری باشد. این امر برای من نیز بی‌نهایت عذاب‌آور بود. از آنجایی که توسط هر شکلی از اقتدار که می‌شناختم، مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودم، باورم بر این بود که: "چرا باید به کسی اجازه بدهم به من بگوید چه



کاری انجام دهم؟! من به هیچ کس اعتماد نداشتم، مخصوصاً مردها. وقتی روح القدس مرا در روند شفا و بهبودی ام به سمتی هدایت کرد که باید از همسرم اطاعت می‌کردم، جنگی در درونم بر پا شد! حس وحشتناکی از سرکشی و لجام‌گسیختگی را در وجودم تجربه کردم. دلم می‌خواست زنی مطیع باشم، چون حقیقتاً باور داشتم که این امری کتاب مقدسی است، اما درد ناشی از تسلیم و سرسپردگی، بیش از حدی بود که بتوانم با آن کنار بیایم. نمی‌دانستم مشکل چه بود. الان می‌فهمم که اطاعت و سرسپردگی نسبت به دیگری، و این که به او اجازه بدهم برایم تصمیم بگیرد، تمام آن ترس‌های کهنه و خاطرات سوءرفتارها و باجگیری‌ها را برایم زنده می‌کرد. داشتن پدری (با هیبتی اقتدارگرا) که به من می‌گفت آن تصمیمات دردناکی که برایم می‌گرفت، همگی به خیریت من بودند، و تمام آن دوران نفرت‌انگیزی که نسبت به کارهایی که با من کرده بود داشتم، با احساس ناامیدی‌ای که نمی‌دانستم چگونه می‌توانم از پس این همه سرخورده‌گی برآیم، ترکیب شده و به من اجازه نمی‌دادند بتوانم نسبت به اطاعت و سرسپردگی واکنش منفی نداشته باشم.

با این حال، برای آزاد شدن از این احساسات و تبدیل شدن به فردی که خداوند از من انتظار داشت، باید یاد می‌گرفتم از همسرم اطاعت کنم. من نیز مانند بسیاری از مسیحیان، باور دارم که کتاب مقدس تعلیم می‌دهد که اطاعت همسران و فرزندان نسبت به شوهر و پدر به عنوان سرخانه، نقشه آشکار شده خداوند برای خانواده‌هاست. من متقاعد شده بودم که این اصل به تفصیل در کلام او شرح داده شده است، به همین خاطر، چاره دیگری جز پذیرش آن نداشتم، در غیر این صورت نسبت به فرمان خداوند، سرکشی کرده بودم. اما این مساله حقیقتاً برایم دردناک بود! اما اکنون، آزاد هستم و می‌توانم امنیت و آرامش را در اطاعتِ خداگونه ببینم.

افراد زیادی درباره معنای "اطاعت و سرسپردگی" دچار اشتباه می‌شوند. آنها فکر می‌کنند اطاعت به معنای این است که هر کاری که فرد دارای اقتدار از آنها می‌خواهد، باید آن را انجام دهند. مهم نیست که معنای آن چه چیزی است، کتاب مقدس تعلیم می‌دهد که ما باید تسلیم باشیم چنان که "در خداوند شایسته است." (کولسیان ۳: ۸۱)

مطمئنم که این مثال‌ها به شما کمک خواهند کرد تا معنای "درهای درد" را درک کرده و بدانید که چگونه باید با آنها مواجه شوید. به آنها به عنوان درهای ورودی رنج نگاه نکنید، بلکه به عنوان آستانه‌ای برای شفا و بهبودی

تاجی به عوض خاکستر

بنگرید. عیسا همواره با شما خواهد بود و هدایت‌تان خواهد کرد و قوت لازم را به شما خواهد بخشید تا از این دروازه‌ها عبور کرده و به سوی کاملیت پیش روید.

به یاد داشته باشید که "درد" حقیقتاً بخشی از فرآیند درمان و شفاست. اگر شخصی با زانو روی آسفالت بیفتد، قطعاً پوست پایش به شدت آسیب می‌بیند. روز بعد، حتی درد بیشتری را نسبت به روز اول که زخمش هنوز تازه بود، احساس خواهد کرد. احتمالاً آن وقت می‌بینیم که پوسته‌ای زخمی شده در اطراف زخم، در حال جمع شدن است و این نشان می‌دهد که بدن شخص در حال ترمیم و بهبودی آن زخم است. اگرچه در حال حاضر زخم با یک لایه محافظ پوشانده شده، اما همچنان به خاطر افزایش خون‌رسانی به ناحیه آسیب‌دیده برای تسریع درمان، نبض می‌زند، می‌سوزد و درد دارد. زخم اولیه، درد دارد ولی اغلب درد ناشی از مراحل بهبودی، حتی بیشتر است. با این حال، نوع درد و نتایج حاصل از آن یکسان نیست. زخم‌های عاطفی بعضی از افراد مدت‌هاست که نادیده گرفته شده و موجب عفونت شده است. این نوع درد، با درد ناشی از شفا یافتن، کاملاً متفاوت است؛ از یکی باید اجتناب کرد و از دیگری، استقبال!

## بدون رنج، گنج میسر نمی‌شود!

من در اثر تجربیات شخصی‌ام، گنجی بسیار گرانبها از حکمت به دست آورده‌ام. از درد هراسی نداشته باشید! شاید این جمله عجیب به نظر برسد، اما هرچه قدر بیشتر هراس داشته باشید و در برابر درد ناشی از درمان مقاومت کنید، اثرات ناشی از آن درد نیز بر شما بیشتر می‌شود.

یک نمونه از این حقیقت سال‌ها پیش وقتی برای نخستین بار در زندگیم روزه می‌گرفتم، برایم اتفاق افتاد. خداوند از من خواست تا به مدت بیستوهشت روز، روزه آب بگیرم. روزهای اول، چالش بسیار سختی داشتم. احساس گرسنگی شدیدی می‌کردم. درحقیقت، خیلی گرسنگی می‌کشیدم و این واقعا برایم دردآور بود. از آنجایی که نزد خدا غرغر و شکایت کردم که قادر نیستم چنین روزه‌های را تحمل کنم، او هم به من پاسخی داد. در اعماق وجودم شنیدم "با آوازی ملایم و آهسته" (اول پادشاهان ۱۹: ۱۲ را ببینید) که خداوند به من می‌گوید: "جنگیدن با درد را کنار بگذار و اجازه بده او کار خودش را انجام دهد!" پس از این اتفاق، روزه برایم خیلی آسانتر شد، حتی لذتبخش هم بود، چون می‌دانستم هر زمان که احساس ناآرامی می‌کنم، این

درد نشانه‌ای از پیشرفت است.

این یک قانون است که هرچه در برابر درد بیشتر مقاومت کنیم، قدرت درد هم بیشتر می‌شود. وقتی یک زن باردار برای وضع حمل می‌رود، توصیه‌ای که همراهانش به او می‌کنند، این است: "آرام باش!" آنها می‌دانند که هرچه قدر او با درد بجنگد، درد شدیدتر می‌شود و زمان وضع حمل طولانی‌تر خواهد شد.

هنگامی که از یک دوران سخت عبور می‌کنید و به نظر می‌رسد درد به اندازه‌ای شدید شده است که دیگر قادر به تحملش نیستید، عبرانیان ۱۲: ۲ را به یاد آورید که می‌گوید: "چشمان خود را بر قهرمان و مظهر کامل ایمان یعنی عیسا [که نخستین انگیزه برای ایمان ماست] بدوزیم [از تمام آن چیزهایی که موجب پریشانی می‌شود] که به خاطر آن خوشی که پیش رو داشت [به دست آوردن آن جایزه]، صلیب را تحمل کرد و ننگ آن را ناچیز شمرد و اکنون بر جانب راست تخت خدا نشسته است."<sup>۲۸</sup>

## استقامت، خوشی به همراه می‌آورد

هنگامی که درد را تجربه می‌کنید، با آن نجنگید. اجازه دهید درد کاری را که هدفش است، انجام دهد. این وعده را به خاطر بسپارید: "آنان که با اشک‌ها می‌کارند، با فریاد شادی درو خواهند کرد!" (مزمور ۱۲۶: ۵)

یاد بگیرید هرچه قدر که لازم است، تحمل کنید و در حین تحمل، بدانید که خوشی در سوی دیگر انتظارتان را می‌کشد.

ممکن است فرآیند شفا دردناک باشد، اما شما چیزی برای از دست دادن ندارید، چون به هر حال، آسیب دیده‌اید. اما این نیز ممکن است که از درد و رنجی که داشته‌اید، سود و منفعت آن را درو کنید. تا زمانی که اجازه می‌دهید گذشته‌ای که در آن از شما سوءاستفاده شده، در بند و اسارت خویش نگاهتان دارد، همواره با دردی مداوم زندگی خواهید کرد. دست کم درد ناشی از فرآیند درمان، نتایج مثبتی را به همراه خواهد داشت؛ خوشی به جای بدبختی.

اجازه دهید درد، شما را به آن سوی اسارت‌تان رهنمون شود، نه درون ژرفای تاریک خویش. کار درست را انجام دهید، حتی اگر دشوار باشد. از خدا اطاعت کنید و از هدایت روح القدس پیروی نمایید. بدانید که "زیرا خشم او دمی بیش

نمی‌پاید، اما لطفش همه عمر را دربرمی‌گیرد." (مزمور ۳: ۵)

## فصل هشتم

# تنها راه بیرون آمدن، عبور از آن است



در یکی از جلساتمان، خانمی جلو آمد و از من خواست برایش دعا کنم تا اسارت خاصی که در زندگی اش بود، برداشته شود. وقتی برایش دعا کردم، ناگهان او شروع کرد به گریه کردن. تقریباً بلافاصله در رویایی دیدم که این خانم در زمین مسابقه‌ای در حال دویدن بود. همچنان که تماشا می‌کردم، دیدم این خانم هر بار که مسابقه شروع می‌شود و او به سمت خط پایان حرکت می‌کند، نیمی از راه را می‌رود و ناگهان عقب‌گرد کرده و دوباره به خط شروع مسابقه برمی‌گردد.

بعد از مدتی، دوباره این روند را شروع می‌کند. این اتفاق بارها و بارها تکرار شد. آنچه را که دیدم، با او درمیان گذاشتم و به او گفتم من باور دارم که خداوند به تو می‌گوید: "این بار لازم است تمام راه را طی کنی!" وقتی این پیغام را به او دادم، او نیز فوراً موافقت کرد که خداوند این صحبت را با او نیز کرده است. مشکل او این بود که اغلب پیشرفت‌هایی در زمینه شفای احساساتش به دست می‌آورد، اما زیر فشارها، دست از مبارزه می‌کشید. حالا او مصمم شده بود تا این مبارزه را ادامه داده و به پیروزی کامل دست پیدا کند.

همیشه به پایان رساندن، بسیار سخت‌تر از شروع کردن است. در واقع برای شفای احساسات، هیچ روش "درمان سریعی" وجود ندارد. پولس رسول در دوم قرن‌تین ۳: ۱۸ خطاب به ایمانداران می‌گوید که تبدیل شوند: "از جلال به جلالی فزونی‌تر بگردان می‌شویم". اگر در حال عبور از فرآیند دشوار شفای احساسات هستید، شما را تشویق می‌کنم همچنان که به سمت سطح بالاتر پیش می‌روید، از آن درجه از "جلالی" که در حال حاضر آن را تجربه می‌کنید نیز لذت ببرید.

بسیاری از مردم شفای احساسات یا درمان خود از سوءاستفاده‌ها را به هفت‌خوان رستم تبدیل می‌کنند و هرگز به خودشان اجازه نمی‌دهند از هیچ جنبه‌ای از زندگی لذت ببرند. اجازه ندهید دچار این وسوسه شده و روی این موضوع تمرکز کنید که راهی طولانی پیش رو دارید. به جای آن، بنگرید

تنها راه بیرون آمدن، عبور از آن است

که چه قدر از آن راه را پیموده‌اید!

به یاد داشته باشید همچنان که شفا می‌یابید، زندگی‌ای برای زیستن دارید و باید از آن لذت ببرید! این را به عنوان یک روش، سر لوحه زندگی خود قرار دهید:

"هنوز جایی نیستیم که نیاز است باشیم، اما خدا را شکر، آنجایی هم نیستیم که عادت داشتیم باشیم. حال خوب است و در مسیری هستیم که باید باشیم!"

## عبور

رشد روحانی می‌تواند از بعضی جنبه‌ها با رشد فیزیکی مقایسه شود. برای بالغ شدن، مراحل خاصی وجود دارد که باید از آنها عبور کنیم. فکر می‌کنم این درست باشد که بسیاری از والدین در حالی که فرزندان‌شان را بزرگ می‌کنند، از وجود آنها لذت نمی‌برند. در هر مرحله از رشد، والدین آرزو می‌کنند کاش فرزندشان در مرحله دیگری بود. اگر کودک در مرحله چهاردهم و پا راه رفتن است، آنها آرزو می‌کنند که ای کاش راه می‌رفت، احتیاجی به پوشک کردن نداشت، به مدرسه می‌رفت، فارغ‌التحصیل شده بود، ازدواج می‌کرد، برایشان نوه می‌آورد، و غیره.

ما باید یاد بگیریم از هر مرحله از زندگی مان که به آن می‌رسیم، لذت ببریم، چون هر کدام از آنها خوشی‌ها و سختی‌های خودش را به همراه دارد. ما به عنوان مسیحیان، در طول دوران زندگی مان در حال رشد هستیم. روند پیشرفت ما هرگز متوقف نمی‌شود. هماکنون تصمیم بگیرید همچنان که در حال تلاش برای رسیدن به سطح جدیدی از پیروزی هستید، از زندگی خود نیز لذت ببرید.

در کتاب تثنیه ۷: ۲۲، موسا به قوم اسرائیل می‌گوید خداوند دشمنان‌شان را "به تدریج" از حضور آنان بیرون خواهد راند. در زندگی‌های ما، بین هر پیروزی، زمانی هم برای انتظار وجود دارد. روح القدس در طول این زمان به کمک ما می‌آید، به ما رسیدگی می‌کند، مکاشفات جدیدی را برای مان آشکار می‌سازد، حتا به ما کمک می‌کند تا با حقایق بیشتری روبه‌رو شده و آنها را دریافت کنیم. معمولاً برای بسیاری از ما، انتظار کشیدن کار دشواری است، زیرا ناشکیبایی همواره در درون ما حاضر است تا احساس نارضایتی را در ما برانگیزاند. ما همه چیز را "در حال حاضر" می‌خواهیم!

## صبر، وعده‌ها را درو می‌کند

افراد بسیاری می‌خواهند برکت بیابند، اما نمی‌خواهند مقدمات آن را فراهم کنند. یحیای تعمیددهنده از بیابان بیرون آمد و فریاد برآورد: "راه را برای خداوند آماده کنید" (متا ۳: ۳). او می‌خواست مردم بدانند که عیسا دارد می‌آید تا در زندگی آنها کاری انجام دهد، اما نیاز بود تا آنها آماده شوند.

کتاب مقدس می‌گوید: "آنچه را هیچ چشمی ندیده، هیچ گوشی نشنیده، و به هیچ اندیشه‌ای نرسیده، [همگی آنها را] خدا برای دوستداران خود [برای کسانی که او را در احترام و محبت نگاه می‌دارند، بی‌درنگ از او اطاعت می‌کنند، و با سپاسگزاری، احسان‌های او را می‌شناسند] مهیا کرده است." (اول قرن‌تینان ۲: ۳۹)

این مستلزم بلوغ روحانی است که در سختی‌ها با این ایمان قدم برداریم که خداوند چیزهای نیکویی را در نقشه‌اش برای ما در نظر گرفته است. اما لازم است بدانیم که عبور از میان این سختی‌ها، معمولاً تنها راه خروج از آنهاست. ما در این مسیر به ایمان، صبر و استقامت نیاز داریم تا در نهایت، آن نتیجه‌ای را به دست آوریم که خداوند وعده داده به آن خواهیم رسید. این آیه از کتاب عبرانیان توضیح می‌دهد که:

"پس این آزادگی [اطمینان یا شهامت] خود را ترک مگویید، زیرا پاداشی عظیم در پی خواهد داشت. چون لازم است پایداری کنید تا آنگاه که اراده خدا را به انجام رساندید، وعده را بیابید [و به کمال خوشی برسید]. زیرا پس از اندک زمانی [زمانی بسیار کوتاه] او که باید بیاید، خواهد آمد و تاخیر نخواهد کرد." (عبرانیان ۱۰: ۳۵-۳۷)<sup>۴۰</sup>

در عبرانیان ۶: ۱۱ می‌خوانیم: "آرزوی ما این است که هر یک از شما همین جدیت را [به قوت و دلگرمی] برای تحقق امیدتان [در تمام طول مسیر] تا به آخر نشان دهید."<sup>۴۱</sup>

در اشعیا ۴۳: ۱-۲، خدا قوم خودش را نصیحت کرده، می‌گوید:

"مترس، زیرا که من تو را فدیه دادم [با پرداخت خونبها به جای اینکه تو را در اسارت‌ها رها کنم] و تو را به سمت خواندم، پس تو از آن من هستی. چون از آب‌ها بگذری، من با تو خواهم بود و چون از نهرها (عبور نمایی)

۳۹ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

۴۰ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

۴۱ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

تنها راه بیرون آمدن، عبور از آن است

تو را فرو نخواهند گرفت. و چون از میان آتش روی، سوخته نخواهی شد و شعله‌اش تو را نخواهد سوزانید.<sup>۴۲</sup>

داود به خداوند می‌گوید: "حتا اگر از تاریکترین وادی نیز بگذرم، از بدی نخواهم ترسید، زیرا تو با منی؛ عصا [برای محافظت از من] و چوبدستی تو [که برای هدایت کردن من است] قوت قلبم می‌بخشند." (مزمور ۲۳: ۴)<sup>۴۳</sup>

بیشتر مواقع، فردی که در گذشته مورد سوءاستفاده قرار گرفته است، در ذهن و ضمیر خود دژهایی را می‌سازد که اگر بخواهد این دژها برای همیشه خراب شده و فرو بریزند، باید از وادی سایه موت عبور کند.

پولس توضیح می‌دهد که ما باید با اسیر ساختن افکاری که با گفته‌های مسیح همسو نیست، به جنگ دشمن برویم و آنها را تحت انقیاد گفته‌های کلام درآوریم که به ما می‌گوید چه کاری انجام دهیم و چه باوری داشته باشیم:

"زیرا هرچند در این دنیا به سر می‌بریم، اما به روش دنیایی نمی‌جنگیم. چراکه اسلحه جنگ ما دنیایی نیست [اسلحه‌های جسم و خون]، بلکه به نیروی الهی قادر به انهدام دژهاست. ما استدلال‌ها و هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت [حقیقی] خدا قد علم کند، ویران می‌کنیم و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از مسیح اسیر می‌سازیم." (دوم قرنتیان ۱۰: ۳-۵)

برای مثال، من در نتیجه سال‌ها مورد سوءاستفاده واقع شدن، شخصیتی مستقل را در خود پروراندیم. من به هیچ کس اعتماد نداشتم. از همان ابتدا به این نتیجه رسیدم که اگر خودم از زندگی مراقبت کنم و از کسی درخواستی نداشته باشم، در این صورت آسیب کمتری خواهم دید. از آنجایی که خداوند رفته رفته برایم آشکار کرد که این نگرش عدم وابستگی، نگرش کتاب مقدسی نیست، پس می‌بایست از "در وادی سایه موت" عبور می‌کردم. به عبارت دیگر، می‌بایست به طبیعت کهنه‌ام (بخشی از آن جویس گذشته) اجازه می‌دادم تا به صلیب سپرده شود و بمی‌رد.

همه ما دچار این وسوسه می‌شویم که از مشکلاتمان فرار کنیم، اما خداوند می‌گوید باید از آنها عبور کنیم. خبر خوش این است که او وعده داده هرگز نباید به تنهایی از آنها عبور کنیم. او همیشه وجود دارد تا در هر مسیری به ما کمک نماید. او به ما گفته است: "ترس، چون من با تو هستم!"

عبور از این مسیرها همراه خداوند است که ایمان ما را در او بنا می‌کند. من

۴۲ بخش‌های اضافه شده، توسط نویسنده نوشته شده است. (مترجم)

۴۳ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

تاجی به عوض خاکستر

عاشق داستان شدرک، میشک و عبدنغو در کتاب دانیال باب ۳ هستم. پادشاه به آنها هشدار داده بود که در برابر او تعظیم کرده و او را بپرستند، در غیر این صورت آنان را در تون آتش می‌اندازد. آنها گفتند: "اگر چنین است، خدای ما که او را می‌پرستیم قادر است که ما را از تون آتش ملتهب برهاند و او ما را از دست توای پادشاه خواهد رهانید. و اگر نه، ای پادشاه تو را معلوم باد که خدایان تو را عبادت نخواهیم کرد و تمثال طلا را که نصب نموده‌ای، سجده نخواهیم نمود."

آنها می‌دانستند که خداوند قادر است آنها را برهاند، اما اگر این نقشه او هم نمی‌بود، آنها باز هم راستی خود را نسبت به خداوند حفظ کرده و دست از خدمت به او برنمی‌داشتند. همگی ما نیز باید با چنین عزم راسخی در خدمت خداوند باشیم.

پس آن سه مرد در تون آتش انداخته شدند؛ و پادشاه دستور داد که تون آتش را هفت مرتبه از حد همیشگی آن داغ‌تر کنند. این مرا به یاد روزهایی می‌اندازد که ما تصمیم درست را گرفته‌ایم، اما به نظر می‌رسد مشکلاتمان چند برابر شده‌اند.

من این داستان را خیلی دوست دارم، چون کلام می‌گوید که شدرک و میشک و عبدنغو را بستند و در تون آتش انداختند، اما هنگامی که پادشاه به آتش نگاه کرد، آنها را از بند آزاد دید. گاهی اوقات ما در بند و دستبسته به سمت مشکلات می‌رویم، این زمانی است که در مشکل هستیم، اما وقتی از میان آنها عبور می‌کنیم، از بندها آزاد شده و نجات می‌یابیم. پادشاه دید که آنها در آتش چهار نفر هستند - به یاد داشته باشید عیسا گفت: "ترس، من با تو هستم!"

هنگامی که شدرک، میشک و عبدنغو از آتش بیرون آورده شدند، به هیچ وجه بوی دود و آتش نمی‌دادند. زندگی من هم مانند این مردان بود. شیطان تلاش می‌کرد مرا نابود کند. من در طول زندگی از درد و رنج‌های بسیاری عبور کردم که ناشی از سوءاستفاده بودند، و هنگامی که تلاش کردم از آنها آزاد شوم، درد بیشتری را متحمل شدم که علت آن را نمی‌فهمیدم. سپس خداوند به من نشان داد همانطور که ما از مسایلی عبور می‌کنیم که ما را در بند و اسارت خود نگه می‌دارند، باید از مسایلی مشابه آنها عبور کنیم تا بتوانیم از آنها آزاد شویم.

وقتی ما همراه با خداوند، سفر خود را به سوی کاملیت آغاز می‌کنیم، اغلب در درونمان با ترس گره می‌خوریم. ترس، دشمن اعتماد به نفس است. مردم می‌توانند از چیزهای بسیاری هراس داشته باشند، ترس از رانندگی، ترس از تنهایی، و یا بعضی از ترس‌هایی که عمیقاً در آنها نهادینه شده است (فوبیا).



تنها راه بیرون آمدن، عبور از آن است

منظورم شواهد دروغینی است که ظاهری واقعی دارند. اگر شیطان بتواند ما را بترساند، ما به گفته‌های او بیش از گفته‌های خداوند باور خواهیم داشت. این یکی از مواردی است که ترس را با خود به همراه می‌آورد. اما هنگامی می‌تواند ما را تحت کنترل خود درآورد که ما روی باور خود نایستیم و با ترس‌های مان روبه‌رو نشویم.

خانمی برایم تعریف کرد که چگونه ترس او را از انجام کارهایی که لازم بود آنها را انجام دهد، بازداشته بود. سپس دوستش به او گفته بود: "خب، اشکالی ندارد، آنها را با ترس هم که شده انجام بده!" این حرف برای من هم مانند یک نصیحت "زندگی عوض کن" بود. بعضی وقت‌ها باید با ترس‌های مان روبه‌رو شویم و فقط: "آنها را با ترس هم که شده، انجام دهیم!"

وقتی به خدا اجازه می‌دهیم چنین کند، او هر بار با بازکردن یکی از گره‌های ترس در زندگی مان، ما را نیرومندتر ساخته و زندگی ما را در مسیر درست قرار می‌دهد. او به ما کمک می‌کند تا از چیزهای سخت عبور کرده و به این درک برسیم که وعده‌های او حقیقت دارند. ما نمی‌توانیم در تمام طول زندگی مان از چیزهایی که می‌ترسیم، فرار کنیم.

بعضی افراد از این که سوار آسانسور شوند، به شدت می‌ترسند. آنها به خاطر این ترس، از انتخاب و پذیرش مشاغل و کارهایی که در طبقات بالایی ساختمان واقع شده‌اند، اجتناب می‌کنند. اما اگر این افراد آن مشاغل را بخواهند، باید سوار آسانسور شوند، دعا کنند، چندین طبقه بالاتر بروند، نفس عمیق بکشند، از آسانسور پیاده شوند و این کار را آنقدر تکرار کنند تا بالاخره بر ترسشان غلبه کنند. ما باید بر ترس‌های مان غلبه کنیم؛ ترس‌هایی که ما را از رسیدن به اراده‌ی کامل خدا برای زندگی‌های مان باز می‌دارند.

کتاب مقدس پر است از آیاتی که می‌گوید: "ترس!" چون خداوند می‌داند شیطان تلاش می‌کند تا از ترس استفاده کرده و فرزندان خدا را از رسیدن به سرنوشت الهی‌شان، بازدارد.

عیسا به بعضی از نخستین شاگردانش چنین گفت: "مرا راه هستم، از من پیروی کنید." هنگامی که تصمیم می‌گیرید از عیسا پیروی کنید، به سرعت درمی‌یابید که او هرگز به ترس بازگشت نمی‌کند. راه او همواره مستقیم به سوی خط پایان است. مانند آن خانمی نباشید که در صف دعا نزد من آمد و همیشه نیمی از مسابقه را طی می‌کرد و سپس تسلیم می‌شد. اگرچه ممکن است این مساله سخت باشد، اما تصمیم بگیرید تا انتها در مسابقه شرکت کنید و به جلو پیش روید!

## فصل نهم

# بیاید از گذشته عبور کنیم



من افراد را تشویق می‌کنم از گذشته‌شان بگذرند، اما هرگز تشویقشان نمی‌کنم از آن فرار کنند. تنها راهی که میتوان از دردهای گذشته، پیروزی به دست آورد، این است که بگذاریم خداوند ما را به عقب، به آن "درهای درد" بازگرداند و سپس از میان آنها عبورمان دهد. هیچ کس قادر نیست پیروزی را برای ما به دست آورد، ما باید نجات خودمان را، خود به عمل آوریم. پولس این حقیقت را در نامه‌اش به کلیسای فیلیپی توضیح می‌دهد و می‌گوید:

"پس ای عزیزان، همانگونه که همیشه مطیع بوده‌اید، نه تنها در حضور من، بلکه اکنون بسی بیشتر حتا در غیابم، نجات خود را ترسان و لرزان [با عدم اعتماد به خود، با دقت نظر و جدیت، با وجدان حساس، و با مراقبت در برابر وسوسه، با ترس اجتناب کردن از هر آنچه که باعث رنجش خداوند شده و نام مسیح را بی‌اعتبار می‌سازد] به عمل آورید [بپروید، به سمت هدف پیش ببرید و به کمال برسائید]؛ نه با توانایی شخصی خودتان [زیرا خداست که با عمل نیرومند خود، هم تصمیم و هم قدرت انجام آنچه را که خشنودش می‌سازد، در شما پدید می‌آورد] به شما انرژی انجام آن را می‌دهد و در شما قدرت و اشتیاق را به وجود می‌آورد." (فیلیپیان ۲: ۱۲-۱۳)<sup>۴۴</sup>

ما باید اجازه دهیم خداوند ما را از میان شرایط مان عبور دهد، و همچنین بگذاریم او در ما کار کند تا "آشفنگی" های ما تبدیل به "پیغام" های ما شوند. مسایل و دشواری‌هایی که ما در گذشته تحمل کرده‌ایم، ما را برای برکات خداوند در آینده آماده می‌سازند.

حتا عیسا نیز برای آینده‌اش، دوره آماده‌سازی داشت. عبرانیان ۵: ۸-۹ می‌گوید: "هرچند پسر بود، با رنجی که کشید اطاعت را آموخت. و چون کامل شد، همه آنان را که از او اطاعت می‌کنند، منشأ نجات ابدی گشت."

در زندگی عیسا، دورانی هست که از آنچه برایش اتفاق افتاده، چیزی به ما

گفته نشده است. می دانیم که در این دوره، او رشد می کرد و بزرگ می شد. ما نیز در زندگی خود دوران رشدی داریم که ممکن است از آن دوران چیزی به کسی نگوییم. این یک دوران شخصی و خصوصی از دوران رشد ماست که باید آن را تحمل کرده و پشت سر بگذاریم. ممکن است چیزهایی درون ما اتفاق بیفتد که قادر به درک آنها نباشیم. اما هنگامی که به جایگاهی می رسیم که خداوند می خواسته ما را به آنجا بیاورد، خواهیم دید که چگونه گذشته ما در تمام طول آن دوران، ما را برای آنچه خداوند برای ما در نظر داشته، آماده کرده است.

مایلم داستان زوجی را برای تان تعریف کنم که یک روز وارد یک مغازه عتیقه فروشی شدند و یک فنجان چایخوری زیبا را در قفسه ای دیدند. آن را از قفسه برداشتند و از نزدیک با دقت به آن نگاه کردند و به هم گفتند: "ما باید حتما این فنجان بسیار زیبا را بخریم!"

ناگهان فنجان چای شروع کرد به صحبت کردن با آنها و چنین گفت: "من از ابتدا چنین شمایی نداشتم. زمانی یک توده سرد و سخت و بیرنگ از خاک رس بودم. یک روز استادم مرا برداشت و گفت: "می خواهم با این خاک چیزی درست کنم"، سپس شروع کرد به قالب زدن من و مرا به شکل رول درآورد و ظاهرهم را عوض کرد.

وقتی او با من این کار را کرد، به او گفتم: "داری با من چه کار می کنی؟ این کار خیلی دردناک است. نمی دانم آیا لطم می خواهد شبیه آن چیزی شوم که داری درست می کنی یا نه؟! صبر کن!"، اما او گفت: "هنوز وقتش نیست!"

سپس مرا روی چرخ کوزه گری قرار دارد. همچنان دور سر خودم چرخ می خوردم و چرخ می خوردم تا جایی که فریاد زدم: "مرا از اینجا بردارید، سرم دارد گیج می رود!" اما او گفت: "هنوز وقتش نیست!"

بعد مرا به شکل یک فنجان درآورد و داخل اجاقی بسیار گرم گذاشت. من فریاد کشیدم: "بگذار از اینجا بیرون بیایم، اینجا خیلی گرم است، دارم خفه می شوم!" اما او از آن دریچه کوچک شیشه ای نگاهی به من انداخت، لبخندی زد و گفت: "هنوز وقتش نیست!"

وقتی مرا از داخل اجاق بیرون آورد، فکر کردم کارش با من تمام شده است، اما بعد مرا رنگ آمیزی کرد. نمی توانستم کاری را که دوباره با من کرد، باور کنم. دوباره مرا داخل کوره گذاشت. به او گفتم: "باید حرقم را باور کنی، دیگر طاقت این را ندارم!"، اما او گفت: "هنوز وقتش نیست!"

عاقبت مرا از کوره بیرون آورد و روی قفسه ای گذاشت؛ جایی که فکر

تاجی به عوض خاکستر

می‌کردم فراموش شده‌ام. بعد یک روز مرا از قفسه برداشت و روبه روی آینه‌ای قرار داد. نمی‌توانستم چیزی را که با چشم‌هایم می‌دیدم، باور کنم. من تبدیل به یک فنجان چای‌خوری زیبا شده بودم که هرکسی مرا می‌دید، دلش می‌خواست آن را بخرد.

## تسلیم دستان کوزه‌گر

خداوند نقشه شگفت‌انگیزی برای زندگی‌های ما دارد، و گاهی اوقات چنان سریع چیزهایی را در زندگی ما تغییر می‌دهد که دچار سرگیجه می‌شویم؛ درست مانند آن توده خاک رس روی چرخ کوزه‌گری. اما باید به خداوند اعتماد داشته باشیم و بدانیم که او آن کاری را انجام می‌دهد که در زندگی‌مان بهترین است (رومیان ۸: ۲۸ را ببینید). ما باید تنها با جریان پیش برویم و اجازه دهیم خداوند از ما چیزهای زیبایی بسازد. اشعیا این فرآیند را درک کرده بود، هنگامی که چنین نوشت: "زیرا که روی خود را از ما پوشیده‌ای و ... اما الان ای خداوند، تو پدر ما هستی. ما گل هستیم و تو صانع ما هستی و ... جمیع ما مصنوع دست‌های تو می‌باشیم." (اشعیا ۶۴: ۷-۱)

برای داشتن یک زندگی مسیحی پیروزمند، باید بخواهیم که از گذشته‌مان رها شویم، نسبت به خودمان بمیریم، انانی را که به ما آسیب رسانده‌اند، ببخشیم، و اجازه دهیم خداوند ما را به جایی ببرد که برکات و عده داده‌شده، آنجاست و او آن را برای ما آماده نموده است. هیچ کس نمی‌تواند به ما وعده دهد که تمامی چیزهایی که می‌خواهیم در زندگی ما متفاوت باشند، تبدیل به چیزهایی می‌شوند که ما می‌خواهیم آنگونه باشند. ممکن است بعضی چیزها هرگز به روشی که ما می‌خواهیم، تغییر نکنند، اما خداوند قادر است آنقدر ما را تغییر دهد که خود قادر به انجامش نیستیم.

آرامی ما باید در خداوند باشد. باید فراموش کنیم که دیگران درباره ما چگونه فکر می‌کنند، یا در گذشته، نسبت به ما چه کارهایی را انجام داده‌اند. ما باید تمام توجه خود را بر این بگذاریم که اکنون خداوند می‌خواهد "در" ما، "با" ما و "برای" ما چه کارهایی انجام دهد. پولس می‌نویسد: "زیرا در اوست که زندگی و حرکت و هستی داریم." (اعمال ۱۷: ۲۸)

بیاید از گذشته عبور کنیم و به شیوه‌ای جدید به آینده چشم بدوزیم. پولس در غلاطیان ۲: ۲۰ به ما که نیاز داریم از زخم‌های گذشته عبور کنیم، وعده‌ای را پیشنهاد می‌دهد که اکنون می‌توانیم آن را اعتراف کنیم: "با مسیح بر صلیب شده‌ام، و دیگر من نیستم که زندگی می‌کنم، بلکه مسیح است که در

بیا بید از گذشته عبور کنیم

من زندگی می‌کنم؛ و این زندگی که اکنون در جسم می‌کنم، با ایمان به پسر خداست که مرا محبت کرد و جان خود را به خاطر من داد.<sup>۱۱</sup>

ما باید یاد بگیریم که از اراده خدا در زندگی مان خشنود باشیم و بیشتر بر این متمرکز شویم که در مسیح چه کسی هستیم، و کمتر به این موضوع فکر کنیم که چه اتفاقاتی در گذشته برای مان رخ داده است یا اینکه در گذشته چه کسی بوده‌ایم. پولس می‌گوید: "بلکه همه چیز را در قیاس با ارزش برتر شناخت خداوند مسیح عیسا، زیان می‌دانم، که به خاطر او همه چیز را از کف داده‌ام. آری، این‌ها همه را فاصله می‌شمارم تا مسیح را به دست آورم."<sup>۱۲</sup> (فیلیپیان ۳: ۸)

او همچنین ادامه می‌دهد: "می‌خواهم [هدف قطعی من این است که] مسیح و نیروی رستائیزش را بشناسم [می‌خواهم روز به روز به شکلی صمیمانه‌تر و عمیق‌تر با او آشنا شوم، و شگفته‌ای شخصیت او را به شکلی قدرتمندتر و واضح‌تر درک کنم، بفهمم و بازشناسم] و در رنج‌های او سهیم شده، با مرگش همشکل گردم، تا به هر طریق که شده به رستائیز از مردگان نائل شوم."<sup>۱۳</sup> (فیلیپیان ۳: ۱۰-۱۱)<sup>۱۴</sup>

ژرفاهای بسیاری در خداوند برای کشف کردن وجود دارد. همچنین در ما نیز بخش‌هایی هست که تنها خداوند قادر است آن را پر کند. لازم است قدرت رستائیز خدا را بشناسیم، قدرتی که می‌تواند ما را از میان مرگ حتا هنگامی که در جسم زندگی می‌کنیم، برخیزاند. درست مانند عقاب که بال‌های خود را به جریان هوا می‌سپارد و بر فراز ابرها به پرواز درمی‌آید، مسیح نیز ما را از میان توفان‌های زندگی مان بالا می‌کشد.

ممکن است هدف ما حرکت به سوی کمال باشد، اما تا زمانی که عیسا دوباره بازگردد، هرگز به آن نقطه نخواهیم رسید. ما باید خودمان را بپذیریم، دوست داشته باشیم و از این سفر لذت ببریم، چون می‌دانیم که خداوند همواره در حال کار کردن روی آینده ماست.

## خود را به سوی آنچه در پیش است، بکشید

پولس ادامه می‌دهد:

"نمی‌گویم هم اکنون به این‌ها دست یافته‌ام [به این ایده‌آل] یا کامل شده‌ام، بلکه خود را به پیش می‌رانم تا چیزی را به دست آورم که

۴۰ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

تاجی به عوض خاکستر

مسیح عیسا برای آن مرا به دست آورد. برادران، گمان نمی‌کنم هنوز آن را به دست آورده باشم؛ اما یک کار می‌کنم [و آن یکی از بزرگترین آرزوهایم است]، و آن این که آنچه در عقب است به فراموشی می‌سپارم و به سوی آنچه در پیش است خود را به جلو کشانده، برای رسیدن به خط پایان می‌کوشم، تا جایزه‌ای [عالی و آسمانی] را به دست آورم که خدا برای آن مرا در مسیح عیسا به بالا فراخوانده است. (فیلیپیان ۳: ۱۲-۱۴)<sup>۴۶</sup>

اگر به خاطر آن اتفاقاتی که در گذشته برای تان افتاده است، هنوز احساس بدبختی می‌کنید، شما را تشویق می‌کنم - همچنان که خودم نیز این کار را انجام دادم - تمام توجه و تمرکز خود را به سمت و سوی تازه معطوف کنید. تصمیم بگیرید آن کسی باشید که خداوند از شما می‌خواهد، آن چیزی را داشته باشید که خداوند می‌خواهد، و آنچه را به دست آورید که خداوند مُرد تا آن را به شما ببخشد.

هنگامی که آماده تغییر کردن بودید، چنین بگویید: "من دیگر بیش از این نمی‌خواهم در اسارت زندگی کنم. قصد ندارم در یک چارچوب زندگی کنم، و یا خودم را با دیگران مقایسه نمایم. سعی نمی‌کنم آن کسی باشم که آنها می‌گویند باید باشم. درست است که در مورد اتفاقات گذشته، نمی‌توانم کاری انجام دهم، اما می‌توانم کارهایی برای آینده‌ام انجام دهم. از این پس می‌خواهم از زندگیم لذت ببرم و آن چیزی را داشته باشم که عیسا مُرد تا آن را به دست آورم. می‌خواهم از گذشته عبور کنم و از این به بعد، خداوند را پیروی نمایم."

عبور از گذشته، نیازمند بلوغ و کمال است، اما یک مسیحی بالغ، این کاملیت را از برکات خداوند دریافت می‌کند. شما می‌توانید شکست‌های گذشته، ناامیدی‌های گذشته، و روابطی را که در گذشته کارآمد نبودند، به فراموشی بسپارید. به جای آن، نیکویی‌ها و رحمت‌های تازه‌ای را کشف کنید که خداوند آماده است هر روز به شما ببخشد، آن هم به خاطر آن عهد و پیمانی که وقتی ایمان و باور خود را بر پسرش عیسا مسیح که نجات دهنده شماست قرار دادید، با شما بست.

داوود پادشاه به دنبال پیدا کردن خاندان پادشاه پیش از خودش - شائول - می‌گشت تا آنها را برکت دهد، چون با یوناتان پسر شائول عهد و پیمان خویشاوندی بسته بود. در دوم سموئیل باب ۲، آیه ۹ می‌بینید که چگونه داوود، "مفیبوشت"، پسر لنگ یوناتان، را پیدا کرد و او را به قصر پادشاهی خود برد تا بتواند از او مراقبت کند. مفیبوشت هیچ کاری انجام نداده بود

بخش‌های اضافه شده، توسط نویسنده نوشته شده است.

بیایید از گذشته عبور کنیم

که سزاوار چنین حمایت و تأمینی باشد، تنها چیزی که این شرایط را برای او مهیا کرد، این بود که او پسر کسی بود که با داوود عهد و پیمانی داشت. این تصویری است از این که چرا خداوند به فکر ماست. او ما را برکت می‌دهد، چون ما به عنوان ایمانداران، با پسر او رابطه خویشاوندی داریم. ما شایستگی این را نداریم که برکت بیابیم، ما خوشبختی و مبارکی را به خودی خود به دست نمی‌آوریم، حتا ممکن است از برخی از اتفاقاتی که در گذشته مان رخ داده‌اند، از نظر احساسی لنگ باشیم، اما خدا ما را برداشته و به جایگاه درستان در پادشاهی صلح و سلامتی خود بازمی‌گرداند.

خدا منتظر این نمی‌ماند که ما همه کارهای درست را انجام دهیم و او پس از آن، ما را برکت دهد. درحقیقت، بیشترین دعای مسح شده‌ای که می‌توانیم هر روزه داشته باشیم، این است که: "خداوند! به من کمک کن!" ما قادر نیستیم جدای از خداوند به کمال دست پیدا کنیم. ما باید کاملاً به او وابسته باشیم تا وعده‌هایش در زندگی ما تحقق پیدا کند. ما تنها خوانده شده‌ایم که "ایمانداران"<sup>۷۷</sup> باشیم، در غیر این صورت، "انجام دهندگان"<sup>۷۸</sup> خوانده می‌شدیم.

شاگردان از عیسا پرسیدند: "چه کنیم [به‌طور منظم و همیشگی] تا کارهای پسندیده خدا را انجام داده باشیم؟ [چه کاری باید انجام دهیم تا آنچه خواست خداوند است را به انجام رسانیم؟]" (یوحنا ۶: ۲۸)<sup>۷۹</sup>.

عیسا پاسخ داد: "کار پسندیده خدا آن است که به فرستاده او ایمان آورید [به پیام‌آور او بچسبید، به او اعتماد داشته باشید، به او استناد و توکل کنید و ایمان‌تان بر او باشد]." (آیه ۲۹)<sup>۸۰</sup>

مزمور ۵۱، آیات ۱-۱۲، دعای پر قدرتی را پیشنهاد می‌دهد که می‌توانیم هر روزه مطابق آن دعا کنیم:

"خدایا، بر حسب محبت خود مرا فیض عطا فرما. و برحسب رحمت بیکران خویش نافرمانی‌هایم را محو ساز. مرا از تقصیرم به تمامی شستشو ده، و از گناهم مرا طاهر کن. زیرا من از نافرمانی‌های خویش آگاهم، و گناهم همیشه در نظر من است. به تو، آری تنها به تو، گناه ورزیده‌ام، و آنچه در نظرت بد است مرتکب شده‌ام. از این رو چون سخن گویی، بر حقی، و چون داوری کنی، بی‌عیبی. به راستی که تقصیرکار زاده

believers ۴۷

achievers ۴۸

بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد. ۴۹

بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد. ۵۰

تاجی به عوض خاکستر

شده‌ام، و گناهکار، از زمانی که مادرم به من آبستن شد. اینک به راستی در قلب مشتاقی، و در باطنم، مرا حکمت می‌آموزی. با زوفا پاکم کن که طاهر خواهم شد، شستشویم کن که از برف سفیدتر خواهم شد. شادی و سرور را به من بشنوان، بگذار استخوان‌هایی که کوبیده‌ای به وجد آید. روی خود را از گناهانم بپوشان، و تقصیرهایم را به تمامی محو ساز. خدایا، دلی طاهر در من بیافرین، و روحی استوار در من تازه بساز. مرا از حضور خود به دور مینکن، و روح قدوس خود را از من مگیر. شادی نجات خود را به من باز ده، و به روحی راغب حمایتم فرما."

اگر خیلی ساده از خداوند درخواست کنیم، او ما را از دردهای ناشی از خطاهای گذشته‌مان آزاد ساخته، و روحی استوار در ما می‌آفریند. اما هنگامی که هیچ یک از کارهایی را که باید برای دریافت آزادی الهی انجام دهیم، انجام نمی‌دهیم، و از مشکلات خود فرار کرده و اجازه نمی‌دهیم خداوند ما را از میان مشکلاتمان بیرون بیاورد، آن برکتی را که در آن آزادی وجود دارد، از دست می‌دهیم.

موسا بعد از آن که از زمان‌های مورد نظر خدا گامی فراتر برداشته بود، برای خلاصی از مشکلاتش، به دنبال ساده‌ترین راه بود. او یک مصری را کشت و چون شاهد قتلی در آنجا بود، پس به بیابان فرار کرد. پیش از آنکه خدا موسا را به سرزمین وعده فراخواند، به او گفت به مصر بازگردد. (خروج ۳: ۱-۱۰ را ببینید) خداوند چنین گفت: "من بیداری را که در مصر بر قوم من می‌رود، دیده‌ام و ناله آنها را شنیده‌ام، و برای رهایی‌شان نزول کرده‌ام. اکنون بیا تا تو را به مصر بفرستم [به عنوان پیام‌آورم]" (اعمال ۷: ۲۴). خدا داشت موسا را به سوی مردمی برمی‌گرداند که او را رد کرده بودند (اعمال ۷: ۳۵). قوم او، او را مورد تمسخر قرار داده و به او گفته بودند: "کیست که تو را بر ما حاکم یا داور ساخته است؟" (خروج ۲: ۱۴ را ببینید) به احتمال زیاد موسا از این بازگشت و روبه‌رو شدن با مشکلاتش در مصر، به هیچ‌وجه هیجان‌زده نبود.

خداوند همیشه ما را به لحاظ فیزیکی به مکانی که قبلاً آنجا بوده‌ایم، باز نمی‌گرداند. اما اگر، برای مثال، برای‌مان بسیار دشوار باشد که تحت اطاعت و سرسپردگی یک مدیر با یک شخصیت خاص کار کنیم، ممکن است او ما را بخواند تا با کس دیگری درست مانند همان شخصیت، مجبور به کارکردن باشیم تا بتوانیم آن موقعیت را به شکلی خاداپسندانه تحت کنترل درآوریم. خدا نمی‌خواهد ما پیوسته در حال فرار باشیم، بلکه می‌خواهد با ترس‌ها و ناکامی‌های‌مان مواجه شویم تا آرامی خود را در او بیابیم.



در اول پادشاهان ۱۹، ایلیا را در حال فرار می‌بینیم، در حالی که خدا از ایلیا خواسته بود تا برگردد و کاری را که به او سپرده بود، به انجام رساند. زمانیکه یونس از مشکلاتش فرار می‌کرد، نهنگی او را بلعید. هنگامی که خدا او را از شکم نهنگ آزاد ساخت، به او گفت که بازگشته و به نینوا برود و پیغام خداوند را به مردم آنجا برساند (باب‌های ۱-۳ از کتاب یونس را ببینید).

اگر تلاش کنیم مشکلات خود را بدون آنکه منتظر خداوند باشیم حل کنیم، ضرر بزرگتری خواهیم دید. سارا نیز چنین کرد؛ او به جای انتظار برای فرزندی که خدا به او وعده داده بود، شوهرش ابراهیم را قانع کرد تا از خدمتکارش هاجر فرزندی داشته باشد (پیدایش ۱۶ را ببینید). سرانجام هاجر در اثر تهدید سارا فرار کرد. اما فرشته خداوند به او گفت: "نزد خاتون خود برگرد و زیر دست او مطیع شو." (آیه ۹) فرشته به او وعده داد که به واسطه سرسپردگی و اطاعتش، برکت یافته و نسل او بسیار کثیر خواهد شد (آیه ۱۰ را ببینید).

ممکن است خدا به شما بگوید به جایی بازگردید که در آنجا متحمل درد و سرخوردگی شده‌اید. بیایید به او اجازه دهید تا شما را از میان این "درها" عبور داده و به سوی زندگی‌ای پیروزمند رهنمون شود. از دعوت او برای شفای احساسات خود، فرار نکنید!

## راه‌های فرار افراد از مشکلاتشان

فرار افراد از مشکلاتشان، امری بسیار عادی است. چون تمایلی ندارند تا مسئولیت اعمالشان را برعهده گیرند. بیشتر مردم به جای این که در پی انتخاب گزینه درست باشند، به دنبال یک راه‌حل ساده هستند. برخی افراد از نظر فیزیکی از مشکلاتشان فرار می‌کنند؛ از یک ازدواج به ازدواج دیگر، و یا از کاری به کاری دیگر کشیده می‌شوند. برخی افراد از لحاظ ذهنی از مشکلات خود می‌گریزند و به سوء مصرف مواد مخدر و الکل روی می‌آورند. اما مشکلات، با اجتناب کردن از آنها حل نمی‌شوند.

هر انتخابی که می‌کنیم، پیامدی در بر دارد. اگر تصمیم بگیریم خانمان را تمیز نکنیم، درنهایت همه چیز در آنجا به تدریج بدتر می‌شود. اگر تصمیم بگیریم برای خرید مواد غذایی به فروشگاه نرویم، دیر یا زود غذایی برای

تاجی به عوض خاکستر

خوردن نخواهیم داشت. مشکل اینجاست که ما می‌خواهیم انتخاب‌های اشتباه کنیم، اما توقع نتایج درست را داریم، و این قانونی است که هرگز عمل نمی‌کند. ما همواره آنچه را که می‌کاریم، درو می‌کنیم. (غلاطیان ۶: ۷-۸ را ببینید) اگر تصمیم بگیریم گزینه درست را انتخاب کنیم، در نتیجه آن، چرخه مشکلاتی را که علیه ما قد برافراشته‌اند، در هم خواهیم شکست.

برخی از افراد با آوردن عذر و بهانه از مشکلات‌شان فرار می‌کنند. وقتی خدا سعی می‌کند آنها را به نحوی با مشکلات‌شان مواجه کند، بهانه‌ای می‌آورند و می‌گویند: "خب، من اینطوری رفتار می‌کنم، چون خسته شده‌ام..." یا "من اینطور عمل می‌کنم، چون تمام زندگیم با من بد رفتاری شده". بهانه، دلیلی است که با دروغ پوشانده شده است. تا زمانی که با بهانه آوردن به مشکلات مان ادامه می‌دهیم، شاهد هیچ تغییری نخواهیم بود.

عیسا در لوقا، داستان مردی را تعریف می‌کند که شامی بزرگ ترتیب می‌دهد و مهمانان بسیاری را به آن دعوت می‌کند (لوقا ۱۴: ۱۶-۲۴ را ببینید). اما تک تک مدعوین، برای نیامدنشان عذری می‌آورند. نفر اول می‌گوید به سختی مشغول کار روی قطعه زمینی است که به تازگی خریده. دیگری بهانه می‌آورد که تعدادی گاو خریده و می‌خواهد آنها را امتحان کند. و نفر دیگر می‌گوید چون تازه ازدواج کرده است، نمی‌تواند به میهمانی بیاید. بنابراین آن مرد همه فقیران، معلولان، کوران و لنگان را از خیابان دعوت کرده و خانه‌اش را با کسانی که خواستار برکت یافتن هستند، پر می‌کند. افرادی که عذر و بهانه آورده بودند، هرگز طعم آن شام عظیم را که برایشان تدارک دیده شده بود، نچشیدند.

گروه دیگری از افراد، برای هر چیزی که اشتباه است، دیگران را سرزنش می‌کنند و بدین ترتیب سعی می‌کنند از مشکلاتشان فرار کنند. آدم، حوا را برای خوردن میوه ممنوعه سرزنش کرد؛ او حتا خدا را برای آنکه به او زنی بخشیده بود، مورد سرزنش قرار داد. حوا نیز در همان زمان، مار را برای گمراه ساختن خودش سرزنش نمود (پیدایش ۳ را ببینید). قوم اسرائیل برای رنجی که در بیابان متحمل می‌شدند، موسا را سرزنش کردند و به او التماس نمودند تا به مصر - یعنی مکان اسارتشان - بازگردند (خروج ۱۰: ۱۰-۱۲ را ببینید). من نیز دورانی را به یاد می‌آورم که در آن سعی می‌کردم هر کسی را برای مشکلاتم سرزنش کنم. از نظر من همه چیز به خاطر خطاهای "دیو" یا به خاطر تربیت اشتباهم بود. اما بالاخره باید متوجه می‌شدم که "خودم" تنها مشکل حقیقی هستم.

عیسا می‌گوید: "چرا پَرَ کاهی را در چشم برادرت میبینی، اما از چوبی که در چشم خود داری غافل؟" (متا ۷: ۳)

من اکنون از آزادی فوق‌العاده‌ای که دارم، لذت می‌برم. اما این آزادی در اثر مواجهه با حقایقی درباره خودم به دست آمد. خداوند به من نشان داد که نگرش نادرستی داشتم و تا زمانی که خودم را عوض نمی‌کردم، مشکلاتم حل نشده باقی می‌ماند. عوض شدن، دردناک بود، اما مجبور بودم با آنچه خدا برایم مکشوف ساخته بود، روبه‌رو شوم.

ما تنها با شنیدن حقیقت و آنچه خدا به ما می‌گوید که انجام دهیم، آزاد می‌شویم. برای نمونه، اگر خدا به شما بگوید مشکلاتان به خاطر حسادت است، تا زمانی که با این مشکل برخورد نکنید، نمی‌توانید برکتی را که در انتظارتان است، دریافت کنید. شما باید یاد بگیرید از اتفاقات خوبی که برای دیگران می‌افتد، لذت ببرید. پیش از آنکه بتوانید حرکتی کنید، می‌بایست بر اساس واقعیت با هر آنچه شما را در اسارت نگاه داشته، روبه‌رو شوید.

گاهی افراد با گفتن این عبارت که "مشغله فراوانی دارم"، از مشکلاتشان فرار می‌کنند. ممکن است ما حتا به قدری خود را در کار خدمت کلیسایی مشغول کرده باشیم که نتوانیم زمانی را برای شنیدن صدای خدا اختصاص دهیم. به یاد می‌آورم زمانی را که در خدمت تمام وقت بودم و به دیگران در حل مشکلاتشان کمک می‌کردم و درست همان زمان خدا با من صحبت کرد و گفت: "جوئیس! تو آنقدر مشغول انجام کار برای من هستی که هرگز با من وقت صرف نمی‌کنی!"

من می‌بایست نگاهی صادقانه به زمان‌هایم می‌انداختم و کارهای بسیاری را که هیچ ثمری نمی‌آوردند، متوقف می‌کردم. ماندن در مشغله‌هایم، راهی برای اجتناب از حل و فصل مسایلی بود که لازم بود با آنها برخورد کنم.

پولس دعا می‌کند که ما- یعنی کلیسا- یاد بگیریم نسبت به آنچه که حیاتی است، حساس باشیم و آنچه را که بهترین است، تشخیص دهیم: "دعایم این است که محبت شما هر چه بیشتر فزونی یابد و با شناخت و بصیرت کامل همراه باشد، تا بتوانید بهترین را تشخیص دهید و در روز مسیح، پاک و بی‌عیب و آکنده از ثمرات پارسایی باشید که به واسطه عیسا مسیح به بار می‌آید و به تجلیل و سپاس خدا می‌انجامد." (فیلیپیان ۱: ۹-۱۰)

لازم است بدانیم که به چه چیزهایی "بله" بگوییم و از انجام چه کارهایی اجتناب کنیم. من مجبور بودم "نه" گفتن را یاد بگیرم، چراکه می‌خواهم از تک‌تک روزهایی که برایم باقی مانده است، بهترین استفاده را کرده باشم. بسیاری از مواقع آنچه که خوب به نظر می‌رسد، دشمن چیز بهتری است که می‌تواند از راه برسد.

## تاجی به عوض خاکستر

به عنوان نمونه، خداوند به خادمی گفته بود که می‌دانم تو بیش از آنکه برای فرزند خودت وقت بگذاری، بیشتر زمان‌هایت را صرف کمک به افراد دیگر می‌کنی. بنابراین لازم است بدانیم خدا از ما می‌خواهد چگونه از وقت‌های مان استفاده کنیم، و همچنین باید بدانیم که او می‌خواهد وقت‌های مان را در دعا و ماندن در حضور او صرف کنیم. اگر شنیدن صدای خدا برای تان سخت است، تشویقتان می‌کنم تا یکی از کتاب‌هایم را تحت عنوان "چگونه صدای خدا را بشنویم"<sup>۱۰</sup> بخوانید. در آن کتاب، راه‌های بیشماری را که خدا با ما ارتباط برقرار می‌کند، شرح داده‌ام. همچنین توضیح داده‌ام که چگونه صدای او همواره مطابق کلامش می‌باشد و ما را به آرامش هدایت می‌کند.

طفره رفتن و به تعویق انداختن، روش معمول دیگری است که بسیاری از افراد برای فرار از مشکلاتشان به کار می‌برند. ما بهانه می‌آوریم، دیگران را سرزنش می‌کنیم، می‌گوییم مشغله بسیار داریم و درنهایت، کارهایی را که خدا به ما گفته انجام دهیم، به تعویق می‌اندازیم و از انجام آن طفره می‌رویم. با خود فکر می‌کنیم که این کارها را "بعداً" انجام خواهیم داد، اما "بعداً" هرگز از راه نخواهد رسید. گاهی هم درست مانند هشدار اشعیا در باب ۱، آیه ۲۳، "تأخیر کرده و گوش نمی‌دهیم"<sup>۱۱</sup>.

کتاب حجی نبی، ۱: ۲-۷ نشان می‌دهد که چه بر سر کسانی می‌آید که انجام کاری را که خدا به آنها سپرده، به تعویق می‌اندازند: "این قوم می‌گویند وقت آمدن ما یعنی وقت بنا نمودن خانه خداوند نرسیده است. پس کلام خداوند به واسطه حجی نبی نازل شده، گفت: آیا وقت شماست که شما در خانه‌های مُسَقَف خود ساکن شوید و این خانه خراب بماند؟ پس حال پیهوه صباوت چنین می‌گوید دل خود را به راه‌های خویش مشغول سازید. بسیار کاشته‌اید و اندک حاصل کنید. می‌خورید اما سیر نمی‌شوید و می‌نوشید لیکن سیراب نمی‌گردید. (رخت) می‌پوشید اما گرم نمی‌شوید و آنکه مُزد می‌گیرد، مزد خویش را در کیسه سوراخدار می‌گذارد. پس پیهوه صباوت چنین می‌گوید: دل خود را به راه‌های خود مشغول سازید."

ما باید در خود این انگیزه را ایجاد کنیم که وقتی خدا به ما می‌گوید کاری را انجام دهیم، آنچه را که گفته در همان زمان به انجام برسانیم. سلیمان می‌نویسد: "آنکه به باد نگاه می‌کند [و منتظر می‌ماند تا همه شرایط مساعد شود]، نخواهد کِشت و آنکه به ابرها نظر نماید، نخواهد دروید." (جامعه ۱: ۴)<sup>۱۲</sup>

How to Hear From God ۵۱

این آیه از ترجمه AMP آورده شده است. ۵۲

بخش‌های اضافه شده، از ترجمه AMP می‌باشد. ۵۳

اگر به شرایط خود نگاه کنید، از انجام آنچه که خدا از شما خواسته، دست خواهید کشید. ممکن است به نظر برسد که اکنون بدترین زمان برای انجام آن کاری است که خدا از شما خواسته، اما باید بدانید اگر خدا به شما گفته اکنون کاری را انجام دهید، مسح خاصی در این اکنون وجود دارد.

به هیچ وجه درست نیست که زمان‌های خود را صرف فرار از مشکلات نماییم. ما باید آرام بگیریم، نسبت به مسایل حیاتی، بصیرت داشته باشیم، در قبال اعمالمان، مسئولیت‌پذیر باشیم، و اگر لازم است به سادگی بگوییم: "من اشتباه کردم و متأسفم!". نباید اجازه دهیم طفره رفتن و به تعویق انداختن، برکات خدا را از ما برباید.

اگر می‌خواهیم از بهترین‌های خدا برای زندگی‌مان لذت ببریم، باید از عذر و بهانه آوردن و سرزنش کردن دیگران دست برداریم، و خود را آنقدر مشغول نسازیم که نتوانیم کاری را که خدا به ما گفته، انجام دهیم. ممکن است او از شما بخواهد ببخشید، بدهید، کمک کنید، دعا کنید، عذرخواهی کنید، و یا کارهای دیگری انجام دهید. ممکن است خدا هر کاری از ما بخواهد، اما لازم است یاد بگیریم که "آدم اکنون" باشیم، یعنی فردی که صدای خدا را می‌شنود و به محض شنیدن، خواسته او را به انجام می‌رساند.

## فصل دهم

# باز خریداری و پارساشمردگی



عیسای مسیح زندگی خود را داد تا ما پارسا شمرده شویم. "پارساشمردگی" این طور معنا شده است: "این پارسایی که از خداست از راه ایمان به عیسای مسیح است و نصیب همه کسانی می شود که ایمان می آورند." (رومیان ۳: ۲۲) پطرس در مورد عیسا چنین می نویسد: "او گناهان ما را در بدن خویش بر دار [صلیب] حمل کرد، تا برای گناهان بمی ریم و برای پارسایی زیست کنیم، همان که به زخم هایش شفا یافته اید." (اول پطرس ۲: ۲۴)

خدا ما را آفریده است تا نسبت به خودمان احساس خوب و درستی داشته باشیم، اما شیطان می خواهد همگی ما نسبت به خودمان احساس بدی داشته باشیم. او می خواهد احساس شرم، گناه و محکومیت کنیم. چون به خاطر وجود گناه در جهان، و آن طبیعت گناه آلودی که از طریق سقوط آدم بر ما قرار گرفت، قادر نیستیم هیچ کاری را درست انجام دهیم. برای مقاومت در برابر وسوسه شیطان که همواره می خواهد ما به جای حس دائمی پیروزمندی، در حسرتی مداوم زندگی کنیم، باید حقیقت کلام خدا را بشناسیم و آن را درک کنیم. هنگامی که عیسا را به عنوان نجات دهنده خود می پذیریم، او هدیه پارسایی را به ما بخشیده و ما را از آن بهره مند می سازد، و ما با "ایمان" در خداوند پارسا شمرده می شویم. ما به ازای کاملیت خود یا کارهای خوبمان، نزد خدا پارسا شمرده نمی شویم، تنها علت پارسایی ما، توکل و ایمان ما به عیسای مسیح است.

پولس رسول در دوم قرنتیان ۵: ۲۱، به ما می گوید که خدا برای ما چه کرده است: "او کسی را که گناه را نشناخت، در راه ما گناه ساخت، تا ما در وی پارسایی خدا شویم."

خداوند عیسا را فرستاد تا ما را باز خرید کند (به این معنا که ما را از شیطان که خودمان را به او به عنوان برده گناه فروخته بودیم، باز خرید کند)، و ما را احیا نماید (ما را به همان شکلی بسازد که در ابتدا قرار بود باشیم). خدا ما را برای پارسایی آفریده و باز خرید نموده است، نه برای شرمساری، گناه و محکومیت.

## در مسیح هیچ محکومیتی نیست

اگر ما کلام خدا را بخوانیم و آن را درک کنیم، می‌توانیم از تفکرات اشتباه درباره خودمان آزاد شویم. پولس رسول در رساله به رومیان ۸: ۱، چنین می‌گوید: "پس اکنون برای آنان که در مسیح عیسا هستند، دیگر هیچ محکومیتی نیست، زیرا در مسیح عیسا، قانون روح حیات مرا از قانون گناه و مرگ آزاد کرد."

البته اگر ما تحت هدایت روح القدس زندگی کنیم، هرگز هیچ کار اشتباهی انجام نمی‌دهیم و لذا گناه هیچ جایی ندارد تا در ما ریشه بدواند. با این وجود، از آنجایی که انسان هستیم، هیچ یک از ما قادر نیست اشتباه نکند. همانطور که خداوند نیز خاطرنشان می‌سازد: "بیدار باشید و دعا کنید تا در آزمایش نیفتید. روح مشتاق است، اما جسم ناتوان." (متا ۲۶: ۱۴)

ما نمی‌توانیم کامل شویم، حتی اگر مشتاق آن باشیم. اما می‌توانیم با راه رفتن در روح و تحت هدایت روح القدس، در آزادی از گناه زندگی کنیم. خداوند وعده داده که در طول زندگی‌مان اگر به او گوش کنیم و از او اطاعت نماییم، ما را هدایت خواهد کرد: "بلکه ایشان را به این چیز امر فرموده، گفتم که قول مرا بشنوید و من خدای شما خواهم بود و شما قوم من خواهید بود و به هر طریقی که به شما حکم نمایم سلوک نمایید تا برای شما نیکو باشد." (ارمیا ۷: ۲۳)

هنگامی که از آنچه روح القدس ما را به انجام آن هدایت کرده، سر باز می‌زنیم، مرتکب گناه می‌شویم. محکومیت و احساس تقصیر، به عنوان نتیجه گناه بروز پیدا می‌کند؛ چراکه شیطان در بازی را می‌بیند و بلافاصله تلاش می‌کند تا اطمینانمان را در فیض خداوند از ما بزدند. اگر امیدواریم که همواره بدون تقصیر زندگی کنیم، می‌بایست با وسوسه گناه به محض آگاهی از آن، برخورد نماییم.

وقتی وسوسه می‌شوید یا به ورطه گناه سقوط می‌کنید، به جای آنکه سعی کنید از طریق انجام کارهای نیک، خود را احیا کنید - که در واقع گام برداشتن در پی جسم (یا طبیعت انسانی) است - از خدا بخواهید تا شما را ببخشد، و به سوی روح القدس بازگشت نمایید. شما مرتکب گناه می‌شوید، زیرا از هدایت روح القدس و پیروی از او دست می‌کشید. اگر پیوسته از جسم پیروی کنید، بیشتر و بیشتر در عمق مشکلات و پریشانی‌ها فرو خواهید رفت. پس به جای آن، فوراً به هدایت روح القدس بازگشت نمایید و به او اجازه دهید تا شما را در اصلاح شرایط تان هدایت و رهبری نماید.

تاجی به عوض خاکستر

روح القدس همواره برای هر مشکلی، پاسخی صحیح دارد. هنگامی که به سوی روح القدس باز می‌گردید، او هرگز شما را محکوم نخواهد کرد. در کلام چنین نوشته شده است: "زیرا خدا ما را نه برای غضب، بلکه برای کسب نجات به واسطه خداوندان عیسی مسیح تعیین کرده است." (اول تسالونیکیان ۵: ۹) به عنوان نمونه، روح القدس ما را به توبه هدایت می‌کند که موجب بخشش از جانب خداوند می‌گردد: "ولی اگر [آزادانه] به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است [بر طبق طبیعت و وعده‌هایش]، گناهان ما را می‌آمرزد/پرونده قانون‌شکنی ما را مختومه اعلام می‌کند] و [پیوسته] از هر ناراستی [هر چیزی که در تضاد با اراده، فکر و عمل اوست] پاکمان می‌سازد." (اول یوحنا ۱: ۹) پیروی از جسم، ما را به سمت کارهایی هدایت می‌کند تا بتوانیم به واسطه آنها، شایسته دریافت محبت و التفات خدا گردیم. در واقع جسم همواره تلاش می‌کند تا به جای دریافت هدیه رایگان بخشش و احیای الاهی، بهای اشتباهات را دوباره پردازد.

## برخورد با احساس تقصیر و گناه

خداوند زمانی در ارتباط با احساس تقصیر و گناه، مکاشفه‌ای عالی به من بخشید. من تا جایی که می‌توانستم به یاد بیاورم، همواره احساس تقصیر و گناه می‌کردم. این احساس، همنشین و شریک دائمی من بود، ما همه‌جا با هم می‌رفتیم! این وجدان تقصیرکار، از همان اوایل کودکی در من شکل گرفت؛ یعنی از همان دورانی که مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتم. هرچند پدرم به من می‌گفت آنچه با من می‌کند، اشتباه نیست اما آن کارها، احساس کثیف بودن و گناهکاری در من به وجود می‌آورد. البته همچنان که بزرگتر می‌شدم، می‌فهمیدم که آن کارها اشتباه است، اما چون هیچ راهی برای متوقف کردنشان نداشتم، این احساس تقصیر، نه تنها ادامه پیدا می‌کرد، بلکه افزونتر نیز می‌شد.

اول از همه یاد گرفتم که احساس تقصیر، یک بار غیرقابل تحمل است. باری سنگین که روح را تحت فشار می‌گذارد. احساس تقصیر، همه چیز را تیره و تار می‌سازد؛ گویی در تاریکی راه می‌روی. این احساس، به ما حس خستگی و کسالت می‌دهد. در واقع، انرژی ما را می‌بلعد و شیریه جان ما را که برای ایستادگی در برابر گناه و شیطان به آن نیاز داریم، می‌گیرد. بنابراین در نتیجه این احساس تقصیر و محکومیت، در واقع گناه نیز افزایش می‌یابد.



من باور دارم که به این احساس تقصیر، معتاد شده بودم. هرگز به یاد نمی‌آورم پیش از آنکه چیزی درباره فیض خدا بدانم، از این احساس تقصیر آزاد بوده باشم. اگرچه هیچ کاری انجام نمی‌دادم که مشخصا بد یا گناه‌آلود باشد، اما درنهایت چیزی در آنها پیدا می‌کردم که به نظرم اشتباه بود.

شیطان می‌خواهد ما را تحت فشار قرار داده و به ما آزار برساند. او مدعی کسانی است که به عیسای مسیح ایمان دارند. او پیوسته تلاش می‌کند برای محکوم کردن ما نزد خدا، چیزی پیدا کند (مکاشفه ۱۲: ۱۰ را ببینید). اما داود پادشاه در مزمور خود می‌نویسد: "اما تو ای خداوند، سپر هستی به نورم، جلال من و سرفرازنده من" (مزمور ۳: ۳)

برای نمونه، یک روز به خرید رفته بودم و همراه همیشگی‌ام نیز - یعنی احساس تقصیر و گناه - با من بود. یادم نمی‌آید آن زمان چه کار اشتباهی انجام داده بودم، البته مهم هم نبود، چون از نظر من همیشه چیزی وجود داشت. داشتم از ماشینم پیاده می‌شدم و به سمت فروشگاه می‌رفتم که روح القدس به من گفت: "جویس، بالاخره برای به دست آوردن بخشش گناهانت چه برنامه‌ای داری؟"

من پاسخ درست را می‌دانستم، پس گفتم: "خداوند! می‌پذیرم که عیسای مسیح در جلجتا برای گناهانم قربانی شد و مُرد." ما می‌توانیم پاسخ درست را بدانیم (داشتن اطلاعات و دانش الاهیاتی)، اما آن را برای شرایط خود به کار نبریم.

سپس روح القدس ادامه داد: "می‌دانم، جویس. اما کی قصد داری این قربانی عیسا را قبول کنی؟"

مکاشفه‌ای بزرگ در من شروع به شکل گرفتن نمود. در آن لحظه می‌دانستم که می‌توانم دو یا سه روز صبر کنم تا حس کنم به اندازه کافی این احساس تقصیر طول کشیده و پس از آن بخشش خداوند را بپذیرم، یا می‌توانستم دقیقا در همان لحظه، این بخشش الاهی را دریافت کنم.

من همیشه به شیوه درستی برای گناهانم طلب بخشش می‌کردم، اما مشکل اینجا بود که تا وقتی حس می‌کردم به اندازه کافی برای پرداخت جریمه آن رنج نبرده‌ام، هرگز طلب بخشش نمی‌کردم و خدا اشکال روشم را به من نشان داد. او نشانم داد که تا چه حد، دردی که بر خودم تحمیل می‌کردم، غیرضروری است. او حتا به من نشان داد کاری که می‌کردم، توهین به عیسا و خوارشمردن کار او در جلجتاست. درواقع من با کارم به او می‌گفتم: "خداوند! قربانی کردن زندگی‌ات و خونی که ریختی، خوب است، اما به اندازه

تاجی به عوض خاکستر

کافی نیست. من باید این احساسِ تقصیر را به آن اضافه کنم تا بتوانم بعد از آن، بخشیده شوم!"

درست از همان روز شروع کردم به آزاد شدن از احساس تقصیر و محکومیت. پس امروز شما را نیز تشویق می‌کنم تا همین کار را انجام دهید. به خاطر داشته باشید که احساس تقصیر، به هیچ وجه خوب نیست. این احساس، موجب هیچ چیزی نمی‌شود، مگر آنچه که در زیر می‌آید:

• احساس تقصیر، انرژی شما را می‌گیرد و حتا ممکن است از نظر ذهنی یا جسمی، بیمارتان کند.

• احساس تقصیر، رابطه شما با خدا را مسدود می‌سازد. عبرانیان ۴: ۱۴-۱۶ می‌گوید: "پس چون کاهن اعظمی والامقام داریم که از آسمان‌ها درگذشته است (به آسمان رفته است)، یعنی عیسا پسر خدا، بیایید اعتراف خود را استوار نگاه داریم. زیرا کاهن اعظم ما چنان نیست که نتواند با ضعف‌های ما همدردی کند، بلکه کسی است که از هر حیث همچون ما وسوسه شده است، بدون این که گناه کند. پس آزادانه (با اطمینان، با شهامت) به تخت فیض نزدیک شویم تا رحمت بیابیم و فیضی را حاصل کنیم که به هنگام نیاز یاری‌مان دهد."

• احساس تقصیر، همچون کارِ جسم است که از شما می‌خواهد سعی کنید بهای گناهتان را بپردازید.

• احساس تقصیر، انرژی روحانی شما را می‌گیرد و باعث می‌شود ضعیف شده و در برابر حملات جدیدی که از جانب دشمن رخ می‌دهد، توان ایستادگی نداشته باشید. موفقیت در جنگ روحانی، مستلزم پوشیدن "زره پارسایی" است (افسیان ۶: ۱۴ را ببینید). احساس تقصیر، باعث می‌شود بیشتر گناه کنیم.

• احساس تقصیر، فشار وحشتناکی را بر شما اعمال می‌کند و این احساس را در شما پدید می‌آورد که ارتباط با دیگران سخت است. تقریباً غیرممکن است که زیر بار احساس تقصیر زندگی کنید و بتوانید در زندگی‌تان ثمره روح داشته باشید (غلاطیان ۵: ۲۲-۲۳ را ببینید).

مطمئناً از این فهرست می‌توانید دریابید که احساس تقصیر، یک بهانه خوب برای تسلیم شدن است. پس بگذارید این احساس، پی‌کارش برود! این احساس از جانب شریر است و قصد دارد مانع تمام احساسات خوب و

لذت بخش در زندگی تان شده و رابطه تان را با خدا قطع نماید. اگر مشکلی جدی در این بخش (یعنی احساس تقصیر) در زندگی تان دارید، شاید لازم باشد از کسی بخواهید تا در این رابطه برای تان دعا کند. اگر ایمان تان به قدر کافی قوی است، خودتان برای این موضوع دعا کنید. در هر حال احساس تقصیر، ایمان را می دزدد و اگر شما مدت زمان طولانی زیر بار احساس تقصیر و محکومیت زندگی کرده باشید، احتمالاً نیاز دارید ایمان تان را تقویت نمایید. شما در این بخش به کمک نیاز دارید، پس آن را بپذیرید. دیگر اجازه ندهید بیش از این، تحت فشار بار احساس تقصیر و محکومیت زندگی کنید.

## در مورد شرمساری چه می توان گفت؟!

حال که درک بهتری از احساس تقصیر داریم، بیایید توجه مان را به سوی موضوع "شرمساری" یا "احساس شرم" معطوف کنیم. شرمی وجود دارد که طبیعی، مفید و سالم است. به عنوان مثال، اگر من چیزی را که به فرد دیگری تعلق دارد، گم کرده یا آن را خراب کنم، به خاطر اشتباهم، احساس شرمندگی خواهم کرد. در این شرایط آرزو می کنم که کاش تا این حد بی دقت یا بی مبالا نبودم. من متأسفم هستم، اما می توانم برای آن کار طلب بخشش کنم، بخشش را دریافت کنم، و سپس به روال عادی زندگی خود برگردم. "شرم سالم"°° به یاد ما می آورد که ما انسان هایی ضعیف و دارای محدودیت هستیم.

در پیدایش ۲: ۲۵ می خوانیم که آدم و حوا در باغ عدن برهنه بودند و شرمی نداشتند. علاوه بر این واقعیت که آنها هیچ لباسی به تن نداشتند، باور دارم که این آیه به این معناست که آنها نسبت به هم کاملاً باز و صادق بودند، پشت هیچ نقابی پنهان نبودند و برای هم، هیچ نقشی بازی نمی کردند. آنها کاملاً آزاد بودند و می توانستند خودشان باشند، زیرا هیچ احساس شرمی در آنها نبود. اما به محض آن که گناه کردند، رفتند و خودشان را مخفی نمودند (پیدایش ۳: ۶-۸ را ببینید).

افراد باید بتوانند در آزادی کامل با یکدیگر و با خدا لذت ببرند. اما تنها عده اندکی می توانند چنین باشند. بیشتر مردم تظاهر می کنند. آنها شخصیت هایی دروغین خلق می کنند و پشت آنها پنهان می شوند. آنها به گونه ای رفتار می کنند که گویی آسیب نمی بینند، درحالی که آسیب می بینند. یا تظاهر می کنند

تاجی به عوض خاکستر

به هیچکس احتیاج ندارند، درحالی که دارند.

شرمی مسموم و زهرآلود وجود دارد که می‌تواند به طور جدی بر کیفیت زندگی یک شخص اثر بگذارد. این نوع شرم هنگامی بروز می‌یابد که فردی که به نحوی مورد سوءاستفاده یا بدرفتاری قرار گرفته، آن احساس شرم را درونی و باطنی می‌سازد. او دیگر صرفاً از آنچه بر او رفته، شرم‌منده نیست، بلکه از خودش به خاطر آنکه مفعول آن اتفاق بوده، احساس شرمساری می‌کند.

چنین فردی، شرم را چنان به درون خود راه می‌دهد که درواقع تبدیل به ذات و هسته وجودی او می‌گردد. همه چیز در زندگی او به خاطر احساساتش مسموم می‌شود تا جایی که تبدیل به شخصی می‌گردد که همواره احساس شرمساری می‌کند.

من خود زمانی چنین فردی بودم و همیشه احساس شرمساری می‌کردم، اما نمی‌دانستم که در واقع از "خودم" خجالت می‌کشیدم و نسبت به خودم شرمسار بودم. من نتایج شرم را در زندگی می‌دیدم، اما به جای برخورد با ریشه شرم، به طور ناموفقی تنها با میوه و ثمرات آن برخورد می‌کردم. معنای تلویحی واژه‌ای که در پیدایش ۲: ۲۵ "شرم داشتن"<sup>۷</sup> ترجمه شده، "مأیوس بودن" یا "عقب ماندن" یا "گیج و سردرگم بودن" است.

این واژه اخیر، یعنی "گیج و سردرگم بودن"<sup>۷</sup>، بیانگر مفهوم "خشم توأم با عجز و درماندگی" یا "آشفتگی و پریشان‌حالی" است. فعل "گیج کردن"<sup>۸</sup> در لغت‌نامه و بستر چنین تعریف شده: "آشفته کردن"، "مبهوت و سردرگم کردن"، "لعن و نفرین کردن". همین لغت‌نامه از فعل "لعن و نفرین کردن"<sup>۹</sup> چنین تعریفی ارائه می‌دهد: "محکوم کردن به سرنوشتی شوم"، "مقدر کردن"، "بدخواهانه انتقاد کردن"، "باعث نابودی شدن"، "اسباب شکست شدن".

اگر قدری وقت صرف کرده، معانی فوق را به دقت مطالعه کنید، درخواهید یافت که ریشه اصلی مشکل‌تان همانا "معضل شرم" است.

---

Ashamed	۵۶
Confounded	۵۷
Counfound	۵۸
Damn	۵۹

## بر خورد با شرم

زندگی من پر از گنجی و سرگشتگی بود؛ ناامیدانه تلاش می‌کردم کار درست را انجام دهم (چون تنها در آن صورت می‌توانستم احساس خوبی داشته باشم)، اما مهم نبود چه قدر سخت تلاش می‌کنم، چون همواره شکست می‌خوردم. به نظر می‌رسید که محکوم به شکست هستم، هرچند در هر چیزی هم شکست نمی‌خوردم. مثلاً در دنیای تجارت و بعضی از حوزه‌ها موفق بودم، اما در داشتن رفتاری خوب و خدایسندانه شکست می‌خوردم. این احساس شکست همیشه با من بود، چون مهم نبود از نظر ظاهری چه کاری را انجام می‌دهم یا به چه نتایج خوبی می‌رسیم، در هر حال نسبت به خودم در رونم احساس بدی داشتم. شاید بتوان آن را در یک جمله چنین خلاصه کرد: "من نسبت به خودم احساس شرم می‌کردم."

کسی را که بودم، دوست نداشتم. اساس شخصیت خودم را دوست نداشتم. پیوسته خود واقعی‌ام را پس می‌زدم و تلاش می‌کردم تا فرد یا چیز دیگری باشم که نبودم و هرگز نمی‌توانستم باشم (این مبحث را به طور کامل در فصل دیگری شرح خواهم کرد).

بسیاری از مسیحیان تمام زندگی‌شان را در این شرایط رقت‌انگیز به سر می‌برند و به عنوان وارثان خدا و همارث با عیسای مسیح، با فاصله‌ای بسیار زیاد از موقعیتی که حق واقعی آنهاست، زندگی می‌کنند. من این موضوع را خوب درک می‌کنم؛ چون خودم یکی از آنها بودم.

پولس می‌نویسد رنج‌هایی که ما اکنون متحمل می‌شویم، به جلالی خواهد انجامید که وارث آن گشته‌ایم:

"و اگر فرزندانیم، پس وارثان نیز هستیم، یعنی وارثان خدا و همارث با مسیح. زیرا اگر در رنج‌های مسیح شریک باشیم، در جلال او نیز شریک خواهیم بود. در نظر من، رنج‌های زمان حاضر در قیاس با جلالی که در ما آشکار خواهد شد، هیچ است." (رومیان ۱۷:۸-۱۸)

آن روز که روح‌القدس مرا هدایت کرد تا دریابم "شرم"، ریشه بسیاری از مشکلاتم است، روز بسیار بزرگی برایم بود! در کلام خداوند وعده‌های بسیاری وجود دارد که به ما اطمینان می‌بخشد می‌توانیم از احساس شرم، آزاد شویم. به عنوان نمونه در اشعیا ۶۱: ۷ نوشته شده: "به عوض خجالت، نصیب مضاعف [غرامت مضاعف]<sup>۶۰</sup> خواهند یافت و به عوض رسوایی از نصیب

۶۰ در ترجمه انگلیسی به جای واژه ی "نصیب"، واژه "غرامت" به کار رفته است که به مفهوم اصلی آن نزدیک تر است.

تاجی به عوض خاکستر

خود مسرور خواهید شد. بنابراین ایشان در زمین خود نصیب مضاعف [غرامت مضاعف] خواهند یافت و شادی جاودانی برای ایشان خواهد بود."

بیاید نگاهی عمیق‌تر به این بخش از آیه که می‌گوید "نصیب مضاعف [غرامت مضاعف] خواهند یافت" بیاندازیم. نصیب یا غرامت، پاداشی برای جبران جراحت یا آسیب‌های وارد شده است. به عبارت دیگر، اگر به خداوند توکل کنید و بر اساس روش‌های او زندگی نمایید، خواهید دید که او تمام ناعدالتی‌هایی را که بر شما رفته، جبران می‌کند. شما دو برابر آنچه که خسارت دیده یا از دست داده‌اید، دریافت می‌کنید و شادی ابدی نصیبتان خواهد بود! این وعده‌ای شگفت‌انگیز است و می‌توانم تضمین کنم که وعده‌ای حقیقی است. خدا دقیقاً این کار را در زندگی من انجام داده و برای شما نیز انجام خواهد داد.

وعده دیگر خداوند را می‌توان در اشعیا ۵۴: ۴ پیدا کرد: "مترس، زیرا که خجل نخواهی شد و مشوش مشو، زیرا که رسوا نخواهی گردید. چون که خجالت جوانی خویش را فراموش خواهی کرد و عار بیوه‌گی خود را دیگر به یاد نخواهی آورد."

دانستن این موضوع که آسیب‌ها و صدمات گذشته را فراموش خواهید کرد و دیگر هرگز مجبور نخواهید بود به طور جدی آن دوران سخت را به یاد آورید، می‌تواند الهام‌بخش و تشویق‌آمیز باشد. حتی اگر هنوز مورد سوءاستفاده و بدرفتاری قرار دارید، این وعده‌ای است که می‌توانید بر آن بایستید.

شاید احساس کنید خداوند از شما می‌خواهد برای مدتی برخی از سوءاستفاده‌های احساسی و یا کلامی را تحمل کنید تا خداوند در آن شخصی که عامل آسیب رساندن به شماست، کاری انجام دهد. چه طور می‌توانید در برابر افزایش احساس "همیشه شرمسار بودن" در طبیعت و ذات خود، خلاص شوید؟ دعای مزمورنویس شاید راه‌حلی برای این موضوع باشد: "جانم را حفظ کن و مرا رهایی ده! مگذار سرافکنده شوم، زیرا که در تو پناه جسته‌ام." (مزمور ۲۵: ۲۰)

خدا می‌تواند از شما در برابر این احساس شرم محافظت کند. پیشنهاد می‌کنم هر بار که به خاطر سوءاستفاده‌های احساسی یا کلامی رنجیده می‌شوید، خیلی ساده دعا کنید و از خدا بخواهید شما را در برابر شرمی که سعی می‌کند در درونتان شکل بگیرد، حفظ کند. کلمات به کار رفته در مزمور ۲۵: ۲۰ را همچون شمشیری دولبه علیه دشمن به کار بگیرید (که دشمن در اینجا، شرم است).

آنچه در پی می‌آید، نمونه‌ای است که نشان می‌دهد چه‌طور این کار به نفع شما خواهد بود. زن شبانی را می‌شناختم که به هیچ وجه مشکلی در رابطه جنسی با همسرش نداشت، و این در حالی بود که او توسط بستگانش سال‌ها مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته بود. اما در سوی دیگر، کسی مانند من وجود داشت که در نتیجه سوءاستفاده‌های جنسی توسط پدرش، مشکلات بسیار بسیار زیادی در برقراری رابطه جنسی با همسرش داشت که می‌بایست با آنها مواجه شده و حلشان می‌کرد.

چه چیزی موجب این تفاوت بود؟ هنگامی که در این رابطه از دوستم پرسیدم، دریافتم که ایمان او در دوران کودکی‌اش، ایمانی بسیار مستحکم و قوی بود. سوءاستفاده‌ها زمانی شروع شد که او تقریباً چهارده‌ساله بود. بنابراین او تا آن زمان فرصت داشت تا سال‌های بسیاری را از یک مشارکت مسیحی خوب و یک رابطه دعایی با خداوند لذت ببرد. او هر بار که سوءاستفاده‌کنندگان، او را مورد سوءاستفاده جنسی قرار می‌دادند، دعا می‌کرد و از خداوند می‌خواست تا او را حفظ کند و اجازه ندهد این مسأله در رابطه جنسی با همسر آینده‌اش تأثیر بگذارد. او می‌دانست که روزی با یک شبان ازدواج خواهد کرد؛ چراکه خداوند این را در گذشته به او نشان داده بود. دعا‌های این زن، او را از شرم و اسارت در آن بخش، محافظت کرده بود.

اما در مورد من؛ زندگی‌ام به گونه‌ای نبود که در آن دوران به اندازه کافی درباره خداوند شناخت داشته باشم تا بتوانم ایمانم را از طریق دعا به کار ببرم. بنابراین سال‌ها از احساس "شرم" رنج بردم، تا هنگامی که دریافتم من فردی "همیشه شرمسارم" و فهمیدم که خدا وعده داده مرا از این شرم آزاد می‌سازد.

شما نیز می‌توانید از احساس شرم آزاد شوید؛ شرمی که ریشه بسیاری از مشکلات پیچیده درونی ماست. مانند:

- . ناهمبستگی (بیگانگی از خود)<sup>۶۱</sup>
- . رفتارهای ناشی از اضطراب (سوء مصرف مواد مخدر و الکل / اختلالات تغذیه‌ای / اعتیاد به پول، شغل، یا فعالیت‌های دیگر / انحرافات جنسی / نیاز بیش از حد برای کنترل کردن / فقدان کنترل بر نفس یا فقدان انضباط شخصی / روح غیبت و قضاوت کردن و غیره)
- . افسردگی

تاجی به عوض خاکستر

- . احساس عمیق خودکم‌بینی (نگرش: "چیزی اشتباه در مورد من وجود دارد")
- . سندروم شکست
- . انزوای طلبی
- . عدم اعتماد به نفس
- . رفتارهای عصبی و روان‌نژند (یک فرد روان‌نژند، مسئولیت‌های بیش از حدی برعهده می‌گیرد. او هنگام بروز مشکلات، به طور خودکار خود را مقصر می‌داند.)
- . کمال‌گرایی
- . ترس (انواع ترس)
- . عدم توانایی در گسترش و حفظ روابط سالم

## افسردگی

آنچه که ما در مورد خودمان باور داریم، عمیقاً بر نحوه عملکرد و رفتار ما تأثیر می‌گذارد: "زیرا چنان که در دل خود فکر می‌کند، خود او همچنان است" (امثال ۲۳: ۷، ترجمه قدیمی). افراد بیشماری از شرایط وحشتناک افسردگی رنج می‌برند. افسردگی می‌تواند علل پیچیده بسیاری داشته باشد که یکی از آنها شرم است. اگر شما فردی مستعد افسردگی هستید، این می‌تواند نشانه مشکلی عمیق‌تر باشد که ریشه در شرم دارد.

کسانی که همیشه احساس شرمساری می‌کنند، در مورد خودشان نگرشی منفی دارند و درباره خود حرف‌های منفی می‌زنند. چنین افکار و گفتارهای غلطی، بار سنگینی بر روح ما می‌گذارند. این مشکلی بزرگ و اساسی است؛ زیرا خدا انسان را برای پارسایی، عشق و پذیرش خلق کرده است. خداوند همواره آماده است تا چنین فضایی را بر فرزندان‌ش بباراند، اما بسیاری از فرزندان او نمی‌دانند چگونه این فضیلت‌ها را دریافت کنند.

اگر شما علیه خودتان هستید، نمی‌توانید محبت و پذیرش را از خدا دریافت کنید. اگر در این بخش مشکل دارید، نباید بنشینید و اجازه دهید تا شریر شما را نابود کند. علیه دشمن روحانی یا اقدامی روحانی، مقابله کنید. نگرش و نوع گفتار خود را تغییر دهید. آگاهانه درباره خود، افکار مثبت و سخنان مثبت داشته باشید. فهرستی از بهترین خصایل خود را و آنچه کلام درباره شما می‌گوید، بنویسید و روزانه چند بار آنها را اعتراف کنید.



بر حقایقی از کلام خدا مانند دوم قرنتیان ۵: ۲۱ تفکر کنید: "او کسی را که گناه را نشناخت، در راه ما گناه ساخت [یا قربانی گناه ساخت] تا ما در وی پارسایی خدا شویم"، سپس بگویید: "من پارسایی خدا در مسیح هستم".  
با صدای بلند یوحنا ۳: ۱۶ را بخوانید و اعتراف کنید: "زیرا خدا جهان را آن قدر محبت کرد که پسر یگانه خود را داد تا هر که به او ایمان آورد، هلاک نگردد، بلکه حیات جاودان یابد."

می‌توانید رومیان ۱۲: ۶-۸ را بخوانید: "برحسب فیضی که به ما بخشیده شده است، دارای عطایای گوناگونیم. اگر عطای کسی نبوت است، آن را متناسب با ایمانش به کار گیرید. اگر خدمت است، خدمت کند. اگر تعلیم است، تعلیم دهد. اگر تشویق است، تشویق نماید. اگر کمک به نیازمندان است، با سخاوت چنین کند. اگر رهبری است، این کار را با جدیت انجام دهد. و اگر رحم و شفقت به دیگران است، شادمانه به این کار مشغول باشد." سپس با صدای بلند اعتراف کنید: "من دارای عطایا و توانایی‌هایی هستم که خداوند آنها را به من بخشیده است."

وقتی این کلمات خداوند را می‌خوانید، روی آنها تأمل و تعمق نمایید: "چون که در نظر من گرانبها و مُکرم بودی و من تو را دوست می‌داشتم، پس مردمان را به عوض تو و طوایف را در عوض جان تو تسلیم خواهم نمود." (اشعیا ۳۴: ۴) از پذیرش این پیغام لذت ببرید، شادی کنید و با صدای بلند بگویید: "من برای خداوند ارزشمند و گرانبها هستم!"

می‌توانید برای یافتن اعترافات مثبت درباره خودتان، بخش‌های دیگر کلام خدا را بیشتر جستجو کنید. توصیه حکیمانه دیگری که به شما دارم، این است که یک معاینه کامل پزشکی انجام دهید تا بتوانید هر شرایط جسمی احتمالی که ممکن است بر ذهن یا احساسات شما اثر بگذارند را با دقت بررسی نمایید. ممکن است افسردگی شما ناشی از برخی مشکلات در سلامتی جسمانی شما باشد. این مشکلات معمولاً موجب بروز افکار و سخنان منفی می‌شوند. حتی وقتی افسردگی، ناشی از برخی مشکلات جسمانی (مانند عدم تعادل هورمون‌ها یا مواد شیمیایی بدن و ...) می‌باشد، شریر از این شرایط به نفع خود بهره‌برداری می‌کند. او افکار منفی بسیاری به شما پیشنهاد می‌کند که اگر آنها را بپذیرید و به آنها فکر کنید، باعث می‌شود بسیاری از مواقع مشکلات بدتر از آنچه که واقعا هستند، به نظر بیایند.

بار دیگر تکرار می‌کنم وقتی احساس افسردگی می‌کنید، افکار خود را بررسی کنید. خواست خدا برای شما این نیست که افسرده باشید. افکار خود

تاجی به عوض خاکستر

را با کلام خدا منطبق و همسو سازید. اشعیا ۶۱: ۳ می گوید خداوند: "تاجی را به عوض خاکستر و روغن شادمانی را به عوض نوحه گری و ردای تسبیح را به جای روح کدورت" به ما می بخشد. در نمیا ۸: ۱۰ می خوانیم: "پس به ایشان گفت: بروید و خوراک های لطیف بخورید و شربت ها بنوشید و نزد هر که چیزی برای او مهیا نیست، حصّه ها بفرستید، زیرا که امروز، برای خداوند ما روز مقدّس است؛ پس محزون نباشید زیرا که سرور خداوند، قوّت شما است." اگر به آنچه کلام خدا درباره شما می گوید، باور داشته باشید، همان خواهید شد. اگر به آنچه شریر درباره شما می گوید باور داشته باشید، همان خواهید شد. انتخاب با شماست!

"امروز آسمان و زمین را بر شما شاهد می آورم که حیات و موت و برکت و لعنت را پیش روی تو گذاشتم؛ پس حیات را برگزین تا تو با نریتت زنده بمانی." (تثنیه ۳۰: ۱۹)

## فصل یازدهم

### خود پس زنی<sup>۶۲</sup>، یا خودباوری<sup>۶۳</sup>



شرم، نتیجه "خود پس زنی" است و در بعضی موارد ناشی از "خودبیزاری"<sup>۶۴</sup> است. در موارد حادتر، ممکن است به "خودآزاری"<sup>۶۵</sup> که می تواند شامل "خودزنی"<sup>۶۶</sup> نیز باشد، بیانجامد. من به افراد زیادی خدمت کرده ام که جای زخم های متعددی را روی بدنشان به من نشان داده اند که در اثر بریدن، سوزاندن و خودزنی ایجاد شده بود، کبودی هایی که ناشی از ضرب و شتم به خود و طاسی های موضعی که به خاطر کشیدن و کندن موهای شان به وجود آمده بود.

برخی از افراد حتی به عنوان نوعی تنبیه، به خودشان گرسنگی می دهند. برخی افراد روش های بسیار نفرت انگیزی را به کار می گیرند تا توسط دیگران طرد شوند. از آنجایی که آنها خودشان را رد کرده اند، متقاعد شده اند که دیگران نیز بالطبع آنها را رد خواهند کرد. بنابراین رفتارهایی از خود بروز می دهند که مطابق باورشان نسبت به خودشان است. ما می توانیم فهرست این مشکلات بالقوه را همچنان ادامه دهیم، اما مطمئنم که شما می دانید قصد دارم به چه نکته ای بپردازم:

مهم نیست که خدا درباره شما چه چیزهای خوبی در کلامش گفته، شما قادر نیستید به چیزی بیش از آنچه درباره خود می اندیشید، تبدیل شوید. علیرغم تمامی نقشه های شگفت انگیزی که خداوند برای زندگی شما در نظر گرفته است، تحقق هیچ کدام از آنها بدون همکاری شما میسر نیست. لازم است آنچه را که خدا می گوید، باور داشته باشید!

---

Self-rejection	۶۲
Self- acceptance	۶۳
Self-hatred	۶۴
Self- abuse	۶۵
Self-mutilation	۶۶

## پذیرش نظر خدا نسبت به خودتان

درست است که در گذشته با شما بد رفتاری شده است، بحثی در این رابطه نیست، اما اگر به دنبال بهبود احساسات ناشی از مورد سوءاستفاده واقع شدن هستید، نباید اجازه دهید نظرات دیگران نسبت به شما تعیین کننده ارزش شما باشد.

به خاطر داشته باشید افرادی که در خودشان احساس بیارزشی می‌کنند، همواره سعی دارند اشتباه یا نقطه ضعفی در شما پیدا کنند. چون با این کار، می‌توانند نسبت به خودشان کمی احساس بهتری داشته باشند. به یاد داشته باشید که این مشکل آنهاست، نه شما!

خداوند ما عیسا در یوحنا ۳: ۱۸ می‌گوید هیچ یک از ایمانداران به او، هرگز به وسیله او یا پدر آسمانی‌اش رد نخواهند شد. اگر خدا شما را به واسطه ایمان‌تان به پسرش عیسا مسیح می‌پذیرد، پس شما نیز می‌توانید دست از انکار خود برداشته و اجازه دهید روند بهبودی و شفای‌تان ادامه یابد.

ممکن است شما به طور کامل خود را رد نکنید، بلکه تنها بخشی از خود را که مایه ناخشنودی شماست، رد کنید. مثلاً من چیزی را که در رابطه با خودم رد می‌کردم، شخصیتم بود. من قادر نبودم درک کنم که در زندگیم یک دعوت الهی برای خدمت تماموقت وجود دارد، و خدا خلق و خوی مرا برای برنامه‌ای که برایم در نظر داشته، به این شکل خلق کرده است.

شخصیت من، ترک برداشته و خدشه‌دار شده بود، طبیعتاً بر اساس آن سال‌های مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، رنج‌های زیادی متحمل شده بودم و نیاز داشتم روح‌القدس این شخصیت پراشکال را اصلاح و تعدیل نماید. اما در مجموع، این شخصیت هنوز شخصیت اصلی من بود که خدا برایم انتخاب کرده بود.

اما از آنجایی که من این حقیقت را درک نمی‌کردم، فکر می‌کردم باید کاملاً متفاوت باشم. پیوسته تلاش می‌کردم تا فرد دیگری شوم. چیزی که اصلاً اراده خدا برایم نبود، و برای شما هم نیست تا فرد دیگری شوید.

به خاطر داشته باشید خدا می‌خواهد به شما کمک کند تا به طور کامل کسی شوید که می‌توانید باشید؛ فرد کاملی که اساساً برای آن خلق شده‌اید. اما او هرگز اجازه نمی‌دهد تبدیل به فرد دیگری شوید.

## خلق و خوی تحت کنترل روح القدس

شاید فرد دیگری را ببینید، مثلاً یک دوست یا یک رهبر روحانی و با خود بگویید: "این آن کسی است که بقیه هم باید باشند" یا "همه او را دوست دارند و مورد قبول همه است!". ممکن است حتی تلاش کرده باشید تا شبیه آن فرد خاص شوید، بدون آنکه آگاه باشید برای انجام آن، چه برنامه‌ای باید داشته باشید. البته دیگران می‌توانند نمونه‌ها و الگوهای خوبی برای ما باشند، اما حتی اگر می‌خواهیم از خصوصیات خوب آنها الگوبرداری کنیم، این الگوبرداری باید با رنگ و بوی شخصیت ما آمیخته شود که مشخصه و ویژگی خاص ماست.

من دارای شخصیتی جسور، رُک، قاطع و ریاست طلب هستم. خدا این نوع طبیعت را در من قرار داده تا در انجام خوانندگی‌ام در زندگی به من کمک کند. اما من سال‌های زیادی با خودم در کشمکش بودم و زندگی‌م در ناکامی و ناامیدی می‌گذشت، چراکه پیوسته تلاش می‌کردم فردی محبوب، آرام، دلنشین، ملایم و کمحرف باشم. من همواره با ناامیدی و استیصال تلاش می‌کردم که حاضر جواب، جسور، تحمیل‌گر و سلطه‌جو نباشم. حقیقت این است که بیهوده تلاش می‌کردم از همسر، همسر شبانم و دوستان متعددی که به آنها احترام می‌گذاشتم و تحسینشان می‌کردم، الگوبرداری کنم. نتایج تلاش‌های من تنها سرخوردگی بیشتر بود که موجب می‌شد شرایطم به حدی دشوار شود که نتوانم از عهده‌اش برآیم. لازم بود تا یاد بگیرم دست از تلاش برای شبیه شدن به دیگران بردارم و خیلی ساده به "بهترین خودم که می‌توانستم باشم" تبدیل شوم. بله، من به تغییر نیاز داشتم. من به ثمرات بیشتری از روح نیاز داشتم، به خصوص مهربانی، آرامش و فروتنی. زیرا بیش از حد سخت، خشن، تلخ و خشک بودم. اما به محض آن که یاد گرفتم خلق و خوی اصلی خود، یعنی آنچه را که خدا به من داده بود، بپذیرم، توانستم به روح القدس اجازه دهم مرا به آن شخصی تغییر دهد که می‌خواست باشم.

به محض آنکه ما از تلاش فراوان برای شبیه شدن به دیگران دست برمی‌داریم، آنگاه روح القدس می‌تواند از نقاط قوت ما استفاده کند و ضعف‌های ما را کنترل نماید. به تدریج "خلق و خوی تحت کنترل روح القدس" در ما رشد می‌کند. این خلق و خو تحت عنوان ثمرات روح در غلطیان ۵: ۲۲-۲۵ شرح داده شده است: "اما ثمره روح، محبت، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، نیکویی، وفاداری، فروتنی و خویش‌تنداری است. هیچ شریعتی مخالف این‌ها نیست.

تاجی به عوض خاکستر

آنان که به مسیح عیسا تعلق دارند، نفس را با همه هوس‌ها و تمایلاتش بر صلیب کشیده‌اند. اگر به روح زیست می‌کنیم، به روح نیز رفتار کنیم." سال‌های بسیاری گذشت تا بالاخره یاد گرفتم که باید خودم را بپذیرم و دوست داشته باشم، نه آن که از خودم متنفر باشم و خودم را رد کنم. از زمانی که این راز را آموختم، "خلق و خوی تحت کنترل روح القدس" در من در حال رشد و تعالی است. نکته کلیدی در این مورد این است که با خداوند به طور مرتب زمان‌های مفیدی را داشته باشیم.

## انسان باطنی نیرومند شده

من هنوز ضعف‌هایی در طبیعت انسانی خودم دارم. با این وجود، تا زمانی که در خدا می‌مانم و او را اول از هر چیز می‌طلبم، او نیز پیوسته قدرتی را که برای بروز نقاط قوّم - و نه ضعف‌هایم - به آن نیاز دارم، به من می‌بخشد.

پولس رسول دعا می‌کند که ایمانداران در انسان باطنی خود نیرومند شوند؛ جایی که روح القدس در درونیت‌ترین بخش وجود و شخصیت آنها مسکن می‌گزیند:

"و دعا می‌کنم که بر حسب غنای جلال خود به شما عطا فرماید که در انسان باطنی خویش به مدد روح او قوی و نیرومند شوید، تا مسیح به واسطه ایمان در دل‌های شما ساکن شود، و در محبت ریشه دوانیده، استوار گردید، تا توان آن بیابید که با همه مقدسان، به درازا و پهنا و ژرفا و بلندای محبت مسیح پی ببرید و آن محبت را که فراتر از معرفت بشری است، بشناسید - تا از همه کمالات خدا آکنده شوید." (افسسیان ۳: ۱۶-۱۹)

این بزرگترین نیاز ماست که انسان باطنی ما به واسطه حضور خود خداوند نیرومند شود. خداوند به پولس می‌گوید: "فیض من (لطف، عشق و رحمت من) تو را کافی است [برای مقابله با هر خطر کافی است و تو را قادر می‌سازد مشکلات انسانی را تحمل کنی]، زیرا قدرت من در ضعف به کمال می‌رسد." (دوم قرنتیان ۹: ۱۲)<sup>۷۱</sup>

قدرت خدا در ضعف ما به کمال می‌رسد. این مطلب به این معناست که وقتی ما در بعضی از بخش‌ها و حوزه‌ها ضعیف هستیم، قرار نیست از خودمان به خاطر آنها متنفر باشیم و خود را رد کنیم. ما نیز همانند پولس می‌توانیم با خوشحالی

بخش‌های اضافه شده در آیات، از ترجمه AMP می‌باشد.

خود پس زنی، یا خودباوری

ضعف‌های مان را بپذیریم و از روح القدس بخواهیم آنها را کنترل کند.

من هنوز در جسمم گرایش به خصوصیاتِ چون گستاخ بودن، تندوتیز بودن، و رُک‌گویی دارم. با این وجود به خاطر فیض و قوت خداوند است که می‌توانم "ثمره روح" را آشکار کنم؛ مهربان و دلنشین باشم، دیگران را درک کنم و متحمل باشم.

این بدان معنا نیست که هرگز شکست نمی‌خورم، من هم مانند هر فرد دیگری سهوا خطا می‌کنم و دچار اشتباه می‌شوم. اما به این درک رسیده‌ام که قرار نیست برای این که خداوند مرا بپذیرد، دوستم داشته باشد و کمک کند، فرد کاملی باشم. این موضوع در مورد شما نیز صادق است.

خدا، طرف شماست و می‌خواهد شما نیز طرف خودتان باشید، اما شریر، علیه شماست و می‌خواهد شما نیز علیه خودتان باشید.

حال سوال این است که آیا شما طرف خودتان هستید یا علیه خودتان؟! آیا با برنامه خدا برای زندگی‌تان همکاری می‌کنید یا با نقشه شریر برای زندگی‌تان؟! آیا با "خدا" در توافق هستید یا با "دشمن"؟!

## پذیرفته شده در آن محبوب

خداوند ما را به عنوان محبوب و فرزندخوانده خود برگزیده، و به عنوان بخشی از مایملکش برای خود جدا نموده است:

"زیرا پیش از آفرینش جهان، ما را در وی برگزید تا در حضورش مقدس و بیعیب باشیم، و از محبت، بنا بر خشنودی اراده خود، ما را از پیش تعیین کرد تا به واسطه عیسا مسیح از مقام پسرخواندگی او برخوردار شویم؛ تا بدین وسیله فیض پر جلال او ستوده شود، فیضی که در آن محبوب به رایگان به ما بخشیده شده است." (افسیسیان ۱: ۴-۶)

خداوند در خروج ۱۹: ۵ به قوم‌اش می‌گوید که آنها "خزانه خاص او از جمیع قوم‌ها" هستند. این کلام به همان اندازه که در مورد فرزندان اسرائیل به کار رفته، امروز نیز در مورد ما صادق است. در یوحنا ۳: ۱۸ عیسا به نیکو‌دیموس می‌گوید هیچ کدام از کسانی که به او ایمان آوردند، هرگز محکوم (رد) نمی‌شوند. ممکن است شما احساس نکنید که یک گنجینه (خزانه) خاص هستید، یا حتی می‌توانید مورد پذیرش باشید، اما شما، هم گنجینه خاص هستید و هم پذیرفته شده توسط خداوند! پولس در افسسیان ۱: ۶ می‌گوید

تاجی به عوض خاکستر

که همه ما ایمانداران به مسیح "پذیرفته شده در آن محبوب"<sup>۸۸</sup> هستیم. این مطلب به ما این احساس را می‌دهد که دارای شخصیتی ارزشمند و پُر بها هستیم.

روزی را به یاد می‌آورم که در صف دعا ایستاده بودم. در آنجا ناخواسته شنیدم زنی که جلوی من بود، به شبانی که او را خدمت می‌کرد، می‌گفت که تا چه اندازه خود را تحقیر می‌کرد و از خودش متنفر بود. شبان خیلی محکم با او برخورد کرد و در حالی که او را به شدت توبیخ می‌کرد، گفت: "تو فکر می‌کنی که هستی، تو هیچ حقی نداری از خودت متنفر باشی، خدا بهای بسیار سنگینی برای تو و آزادیات پرداخته است. او آنقدر تو را دوست داشته که پسر یگانه‌اش را فرستاد تا به جای تو بمیرد و به جای تو رنج بکشد. تو هیچ حقی نداری که از خودت متنفر باشی یا خودت را رد کنی! سهم تو این است تا آنچه را که عیسا با مرگش به تو بخشیده است، دریافت کنی!"

زن شوکه شده بود. من هم با وجود آنکه فقط گوش می‌کردم، شوکه شده بودم. اما بعضی مواقع یک کلام قدرتمند خطاب به ما، ما را نسبت به دامی که شیطان برای ما گسترده، آگاه می‌سازد.

شاید بیشتر مواقع به نظر می‌رسد که "خود پس زنی" و یا "خودبیزاری"، به نوعی زهدفروشی و پرهیزکاری است. این رفتارها ممکن است راهی برای تنبیه خود به خاطر اشتباهات، شکست‌ها یا عدم توانایی‌های ما باشد. چون قادر نیستیم کامل باشیم، بنابراین مطابق این نوع نگاه، خود را تحقیر و رد کرده، و از خود متنفر می‌شویم.

از شما می‌خواهم به این کلمات نیوتی در اشعیا ۵۳: ۲ که خداوند ما عیسا را شرح می‌دهد، خوب بیاندیشید: "خوار و نزد مردمان مرید و صاحب غم‌ها و رنج‌دیده و مثل کسی که روی‌ها را از او بیپوشانند و خوار شده که او را به حساب نیاوریم"

آیا شما قدردان ارزش و بهای خود نیستید؟ مطمئناً شما ارزشمند هستید، در غیر این صورت، پدر آسمانی‌تان چنین بهای سنگینی برای رستگاری‌تان پرداخت نمی‌کرد.

اشعیا ۵۳: ۴-۵ به سخنان خود درباره مسیح به این ترتیب ادامه می‌دهد: "لکن او غم‌های ما را بر خود گرفت و دردهای ما را بر خویش حمل نمود. و ما او را از جانب خدا زحمت کشیده و مضروب و مبتلا گمان بردیم. و حال آن که به سبب تقصیرهای ما مجروح و به سبب گناهان ما کوفته گردید. و تأدیب

نویسنده این عبارت را از نسخه کینگ جیمز نقل قول می‌کند.



سلامتی ما بر وی آمد و از زخم‌های او ما شفا یافتیم.<sup>۶۹</sup>

"بسته شفا" که عیسیای مسیح با خونش آن را خریداری کرده، برای تمام کسانی که به او ایمان می‌آورند، در دسترس است. این بسته نه تنها شامل شفای جسمانی است، بلکه شامل شفای احساسات نیز می‌باشد. اگر فردی خطایی کرده باشد، عدالت چنین اقتضا می‌کند که او طرد شده، محکوم و تحقیر گردد. با این وجود، عیسا درست همانطور که گناهان ما را بر خود گرفت، همه آنچه را که حق ما نیز بود، بر خود حمل کرد. چه حقیقت شگفت‌انگیزی!

هنگامی که عیسا گناهان شما را در صلیب بر خود گرفت، طرد شدن‌ها، محکومیت‌ها و تفری را که شایسته‌اش بودید، نیز بر خود گرفت. بنابراین، دیگر به هیچ وجه نباید خود را رد کرده یا از خود متنفر باشید.

روزی که خدمت‌م را شروع کردم، از خداوند پرسیدم: "خداوند، می‌خواهی در اولین جلسه چه چیزی را تعلیم بهم؟"

او پاسخ داد: "می‌خواهم به قوم من بگویم که دوستشان دارم."

اما من با اعتراض گفتم: "آه..... من می‌خواستم یک پیغام قدرتمند بیاورم!" بله، فکر کنم چنین چیزی به خداوند گفتم. دلم می‌خواست برای یک ساعت هم که شده، به عنوان یک زن خادم قدرتمند شناخته شوم. دلم می‌خواست پیغامی بیاورم که با یک مکاشفه بزرگ مردم را در جایشان می‌خکوب کند. بنابراین به خداوند گفتم: "هر کسی می‌داند تو دوستش داری. من که نمی‌توانم بروم یوحنا ۳: ۱۶ را موعظه کنم!"

او پاسخ داد: "نه جویس، عده خیلی کمی می‌دانند که من دوستشان دارم! اگر می‌دانستند، به شکلی کاملاً متفاوت از آنچه اکنون هستند، رفتار می‌کردند."

کتاب مقدس می‌گوید: "در محبت ترس نیست، بلکه محبت کامل ترس را بیرون می‌راند؛ زیرا ترس از مکافات سرچشمه می‌گیرد و کسی که می‌ترسد، در محبت به کمال نرسیده است. ما محبت می‌کنیم، زیرا او نخست ما را محبت کرد." (اول یوحنا ۴: ۱۸-۱۹) من فهمیدم که اگر قوم خدا می‌دانستند که او چه قدر دوستشان دارد و محبتشان می‌کند، دیگر دچار ترس نمی‌شدند.

۶۹ ترجمه هزاره نو: "خوار و مطرود نزد آدمیان، مرد درد آشنا و رنج‌دیده. چون کسی که روی از او بگردانند، خوار گشت و به حسابش نیاوردیم. حال آن که رنج‌های ما بود که او بر خود گرفت و دردهای (مرض‌های) ما بود که حمل کرد، اما ما او را از جانب خدا مضروب، و از دست او مصدوم و مبتلا پنداشتیم. حال آن که به سبب نافرمانی‌های ما بدنش سوراخ شد، و به جهت تقصیرهای ما له گشت؛ تأدیبی که ما را سلامتی بخشید بر او آمد، و به زخم‌های او ما شفا می‌یابیم." (اشعیا ۵۳: ۵-۳)

تاجی به عوض خاکستر

اگر محبت خدا را می‌شناختند، دیگر از او فرار نمی‌کردند، بلکه به سویش می‌دویدند.

بنابراین خودم به مدت یکسال بعد از نخستین تعلیم‌ام، روی موضوع "محبت خداوند" تفکر و مطالعه کردم. در حالی که رانندگی می‌کردم، می‌گفتم: "خداوند مرا دوست دارد! خداوند مرا دوست دارد! او مرا دوست دارد! خالق کل این جهان مرا دوست دارد!". اولین کتابی که نوشتم، ثمره این یک سال تمرکز بر محبت خدا بود. عنوان این کتاب را "به آنها بگو دوستشان دارم" گذاشتم.

به محض آنکه درک کنید خدا دوست‌تان دارد، می‌توانید خودتان را به شکلی متعادل دوست داشته باشید. به خودتان در آینه نگاه کنید و بگویید: "خدا تو را دوست دارد!" خودتان را قبول کنید و به همین شکلی که هستید، بپذیرید. پیوسته و به فراوانی به خودتان بگویید: "من تو را می‌پذیرم!"

عیسا بعد از گفتن عبارت: "خداوند خدای خود را با تمامی دل و با تمامی جان و با تمامی فکر و با تمامی قوت خود محبت نما" ادامه می‌دهد: "همسایه‌ات را همچون خویش‌ترین محبت کن." (مرقس ۱۲: ۳۰-۳۱ را ببینید) اگر شما نتوانید با خودتان به تفاهم رسیده و خودتان را دوست داشته باشید، درخواهید یافت که بسیار سخت است با فرد دیگری نیز به تفاهم رسیده و او را دوست داشته باشید. بگذارید محبت شفاف‌بخش خدا، کار خودش را در زندگی شما انجام دهد.

گاهی به عنوان یک یادآوری ساده که خدا شما را دوست دارد، خود را در آغوش بگیرید. آن وقت می‌بینید که دوستداشتنی و شایسته محبت هستید. بازوانتان را دور خود حلقه بزنید و بگویید:

"دیگر خودم را رد نخواهم کرد، بلکه به جایش خودم را در مسیح می‌پذیرم. خودم را دوست دارم، نه به شکلی خودخواهانه، بلکه به شکلی متعادل. من کامل نیستم، اما به کمک خداوند روز به روز در حال پیشرفتم."

## وقتی توسط دیگران طرد می‌شوید، چه باید کرد؟

دیر یا زود چه خوشتان بیاید یا نه، به نوعی طرد شدن را تجربه خواهید کرد. قرار نیست همه شما را دوست داشته باشند. برخی افراد حتا ممکن است دوست نداشتن خود را به شکلی پرخاشگرانه به شما نشان دهند. بنابراین رسیدن به یک نگرش بالغ در این زمینه، بسیار مفید است.

ما می دانیم که عیسا همچنان که در قامت و حکمت رشد می کرد، در محبوبیت نزد خدا و مردم نیز ترقی می کرد (لوقا ۲: ۵۲ را ببینید). من در مورد خودم از خدا می خواهم که محبوبیت مرا نزد خودش و مردم افزایش دهد، و باور دارم که او این کار را می کند. توصیه می کنم شما نیز همین کار را بکنید. در اینجا دعایی است که به شما کمک می کند تا به نگرشی قابل قبول دست پیدا کنید:

"خداوندا امروز می خواهم بهترینم را انجام دهم، البته با کمک تو و برای جلال تو! دریافته ام که آدم های متفاوت زیادی در دنیا با طیف گوناگونی از عقاید، توقعات و سلیقه ها وجود دارند. مسلما نمی توانم همیشه همه آنها را خشنود سازم. می خواهم تمرکز بر خشنودی خداوند باشد و فردی باشم که تو را خشنود می سازد، نه فردی که به دنبال خشنودی خود یا خشنودی انسان است. خداوندا، همه چیز را به دستانت تو می سپارم. مرا نزد خود و دیگران محبوب بگردان و مرا پیوسته تبدیل کن تا به شباهت پسر عزیزت عیسا مسیح درآیم. متشکرم خداوندا!"

هیچ کسی دوست ندارد طرد شود، اما اگر به یاد داشته باشیم عیسا نیز طرد شد و مورد تنفر قرار گرفت، همگی ما نیز می توانیم یاد بگیریم چگونه طرد شدن را تاب آوریم و دوباره به زندگی خود بازگردیم. عیسا با انجام و تکمیل نقشه خدا در زندگی اش توانست بر "طردشدگی" پیروز شود.

طردشدن از سوی دیگران، احساسات ما را مجروح می سازد. مطمئنا طردشدگی، صدمه می زند، اما به خاطر خودمان هم که شده، باید به یاد داشته باشیم که اگر تولد تازه داریم، مددکننده (روح القدس) در ما ساکن است تا ما را تقویت و آرامی بخشیده، و پشتیبانی کند.

فکر می کنم ما اغلب زمان و انرژی زیادی را صرف اجتناب از طرد شدن می کنیم. ما می خواهیم مورد توجه و خوشایند دیگران باشیم (افسیان ۶: ۶ و کولسیان ۳: ۲۲ را ببینید). در نهایت چنین استدلال می کنیم که اگر همه را خوشحال نگه داریم، آنها ما را طرد نخواهند کرد.

برخی از ما برای اجتناب از درد، دور خودمان دیوار می کشیم تا مبادا آسیب ببینیم. اما این کار بی فایده است. خدا به من نشان داده اگر نمی خواهیم آسیب ببینیم، محال است بتوانیم در این دنیا زندگی کنیم. انسان ها کامل نیستند، آنها به ما آسیب می رسانند و ناراحتان می کنند، همانطور که ما هم به آنها آسیب رسانده و ناراحتشان می کنیم.

من همسر بی نظیری دارم، اما او بارها به من آسیب رسانده است. از آنجایی

تاجی به عوض خاکستر

که من از گذشته‌ای دردناک می‌آمدم، وقتی چنین اتفاقاتی برایم می‌افتاد، سعی می‌کردم برای حفاظت از خودم، دیواری دور خودم بکشم. با خودم چنین استدلال می‌کردم اگر اجازه ندهم کسی به من نزدیک شود، نمی‌تواند به من صدمه بزند. با این وجود، یاد گرفتم که اگر دیگران را آن سوی دیوار نگه دارم، خودم را نیز درون دیوار حبس می‌کنم.

خداوند به من نشان داده که "او" می‌خواهد محافظ من باشد، اما اگر من همواره مشغول حفاظت از خودم باشم، او نمی‌تواند این کار را انجام دهد. او وعده نداده که من هرگز آسیب نخواهم دید، بلکه وعده داده اگر به جای تلاش برای مراقبت از هر آنچه متعلق به من است، به سمت او بروم، مرا شفا خواهد بخشید.

اگر به خاطر ترس، دور خودتان دیوار کشیده‌اید، می‌بایست با ایمان آن را خراب کنید. با تمام زخم‌های کهنه‌تان به سمت عیسا بروید و فیض شفابخش او را دریافت کنید. وقتی کسی به شما صدمه می‌زند، این زخم جدید را نیز به نزد عیسا ببرید. اجازه ندهید این زخم‌ها، کهنه شده و چرک کنند. آنها را نزد خداوند ببرید و بگذارید او به روش خودش از پس آنها برآید نه با روش‌های شما.

این آیه را به عنوان وعده‌ای شخصی از جانب خداوند برای خود بپذیرید:

"زیرا خداوند می‌گوید: به تو عافیت خواهم رسانید و جراحات تو را شفا خواهم داد، از این جهت که تو را (شهر) متروک می‌نامند (و می‌گویند) که این صهیون است که احدی درباره آن احوالپرسی نمی‌کند." (ارمیا ۳۰: ۱۷)

همراه با مزمورنویس اعتراف کنید: "اگرچه پدر و مادرم ترکم کنند، خداوند مرا خواهد پذیرفت." (مزمور ۲۷: ۱۰)

با کمک خداوند قادرید از پس طردشدگی برآمده و فرجام خود را "در او" بیابید.

## فصل دوازدهم

### اثرات طردشدگی بر روابط



فردی که ریشه‌ای از طردشدگی در زندگی‌اش وجود دارد، معمولاً در روابطش دچار نقصان است. فرد برای آنکه روابطی پایدار، عاشقانه و سالم داشته باشد، نباید از طردشدن بترسد. هنگامی که این ترس، یک عامل انگیزشی در زندگی شخص می‌شود، وی به جای ساختن روابط سالم، زمانش را صرف اجتناب از طردشدگی می‌کند.

هیچکس نمی‌تواند تمام زندگی‌اش را صرف فرار از لحظاتی کند که ممکن است احساس طردشدگی کند. هرکس به گونه‌ای، طردشدگی را تجربه می‌کند. با این وجود، اگر این طردشدگی به قدری باشد که از خود زخم‌هایی بر جای بگذارد، ممکن است موجب شود که فرد نه تنها در برقراری روابط با دیگران عاجز بماند، بلکه در رابطه‌اش با خدا نیز دچار مشکل شود.

ممکن است این باور در فرد شکل بگیرد که او را به صورت "مشروط" دوست دارند. این احساس که او باید محبت دیگران را به دست آورد، ممکن است باعث شود تا او زندگی‌اش را وقف تلاش برای خشنودی دیگران کند. ممکن است دچار این ترس شود که اگر آنها را خشنود نکند، آنها نیز محبتشان را از او دریغ کرده و او را طرد و در نهایت ترک خواهند کرد.

خاطرات دردناک چنین تجربیاتی، اغلب مانع آزادی شخصی در برقراری روابط اند. کسانی که دچار ترس از طردشدگی هستند، به خاطر تجربه تنهایی و ترک شدن، معمولاً به خودشان اجازه می‌دهند که توسط دیگران کنترل و اداره شوند. از زمانی که آنها باور می‌کنند مبنای پذیرششان، کاری است که انجام می‌دهند، به جای آنکه خودشان باشند، سعی می‌کنند کارهایی انجام دهند که رضایت دیگران را جلب نماید و با این کار، خودشان را از پا درمی‌آورند. از آنجایی که آنها می‌ترسند خودشان باشند، زندگی خود را صرف تظاهر می‌کنند؛ تظاهر به دوست داشتن افرادی که از آنها متنفرند. تظاهر به لذت از رفتن به مکان‌ها و انجام کارهایی که از آنها بیزارند. تظاهر به اینکه همه چیز خوب است، در حالی که نیست. چنین افرادی در

تاجی به عوض خاکستر

عذابی دایمی زندگی می‌کنند، چراکه از داشتن صداقت کافی در مواجهه با موضوعات واقعی زندگی می‌هراسند.

## تظاهر! تظاهر! تظاهر!

افرادی که از پردشدگی می‌ترسند، از زمانی که باور می‌کنند اشخاصی دوست‌داشتنی نیستند، از استانداردهای این دنیا (پول، مقام، لباس، استعدادهای خدادادی، و غیره) استفاده می‌کنند تا به خودشان و دیگران ثابت کنند که ارزشمند هستند. زندگی آنها عذاب‌آور است، چون همواره در تلاش‌اند تا ثابت کنند فردی لایق و ارزشمند هستند.

مهم نیست که موفقیت‌های ظاهری تا چه اندازه ممکن است موجب لذت فرد شوند، مهم این است که او تا زمانی که نداند در مسیح کیست، نمی‌تواند به موفقیت حقیقی دست پیدا کند. فیلیپیان ۳: ۳ ما را تشویق می‌کند که چنین باشیم: "زیرا ختنه‌شدگان واقعی ما بیم که در روح خدا عبادت می‌کنیم، و فخرمان به مسیح عیساست و به افتخارات انسانی خود تکیه نداریم." مهم است به یاد داشته باشیم که ظاهر (افتخارات انسانی) آن چیزی است که به نظر می‌رسیم (ظاهر ما) نه آنچه که حقیقتاً هستیم.

فردی که مبنای فکری‌اش بر اساس پردشدگی است، قادر نیست حتی زمانی که کسی به او رایگان و آزادانه محبتش را عرضه می‌کند، آن محبت را دریافت نماید. تنها هنگامی که او باور کند به خاطر اعمالش به شایستگی کامل برای دریافت آن محبت رسیده، می‌تواند محبت را بپذیرد.

خانمی را به یاد می‌آورم که زمانی برای من و شوهرم کار می‌کرد. او در محیطی بزرگ شده بود که مبنای پذیرش برایش عملکردش بود. وقتی در مدرسه شاگرد خوبی بود، پدرش محبت خود را به او نشان می‌داد. اما وقتی به اندازه‌ای که پدرش توقع داشت، خوب نبود، محبتش را از او دریغ می‌کرد. پدرش این رویه را نه تنها نسبت به دخترش، بلکه به همان اندازه در مورد دیگر اعضای خانواده نیز پیش می‌گرفت. بنابراین، او یاد گرفته بود که محبت و دوست داشتن، پاداش کامل بودن عملکرد اوست و دریغ محبت، جریمه اشتباهاتش.

او نیز مانند بسیاری از افراد، طوری بار آمده بود که حتی نمی‌توانست بفهمد احساسات و باورهایش غلط هستند. او پذیرفته بود که همه روابط به همین شکل پیش می‌روند. هنگامی که او کارمند موسسه ما بود، موقعیت‌هایی پیش می‌آمد که من از او درباره روند پیشرفت کارهایش سوال می‌کردم، چه در

مورد کارهایی که او انجام داده بود و چه در مورد کارهایی که به او سپرده شده بود و او قادر به تمام کردن آنها نبود.

متوجه شدم هر بار درباره کارهایی پرس و جو می‌کردم که او هنوز آنها را تمام نکرده بوده، رفتار بسیار عجیبی از خود نشان می‌داد: از من فاصله می‌گرفت، از صحبت کردن با من اجتناب می‌کرد، و رفتارش سر کار بسیار آشفته و عصبی بود. رفتارهای او مرا ناآرام می‌کرد، در واقع حس طردشدگی به من دست می‌داد.

می‌دانستم به عنوان کارفرمایش، این حق را دارم که از او درباره روند کارها سوال کنم، بدون آنکه مجبور باشم هر بار از یک هفتخوان رستم رد شوم. پس سرانجام در مورد این شرایط با او برخورد کردم، اما نتیجه‌اش این بود که رابطه ما تیره و تار و پیچیده‌تر شد. آشکار بود که هیچ یک از ما درحقیقت ریشه مشکل را نمی‌فهمید.

او زنی بود که صادقانه و با تمام وجود خدا را دوست داشت، و غیرت زیادی نسبت به رابطه‌اش با خداوند داشت، لذا این شرایط، او را برانگیخت تا دعا کند و از خدا بخواهد جوابی برای علت رفتارش به او نشان دهد. ما اغلب برای رفتارهای بدمان، طرف مقابل را مقصر می‌دانیم، در حالی که می‌بایست خداوند را بجوییم تا ریشه مشکل را پیدا کرده و بتوانیم از آن آزاد شویم.

آن خانم مکاشفه‌ای از خداوند دریافت کرد که تمام زندگی‌اش را تغییر داد. خدا به او نشان داد که چون هر بار کارهایش را کامل انجام نمی‌داد، پدرش او را طرد می‌کرد (به او محبت نمی‌کرد)، او به شکل نادرستی باور کرده بود که دیگران نیز همین رویه را دارند. اگر هر کدام از کارهایش سر وقت تکمیل نمی‌شد و من درباره آن از او سوال می‌کردم، او خودش را متقاعد می‌کرد که چون من دیگر دوستش ندارم، حتماً او را طرد خواهم کرد، بنابراین از من فاصله می‌گرفت و مرا پس می‌زد. واقعیت این بود که من هیچ وقت دست از دوست داشتن او نکشیده بودم، بلکه او بود که دست از دریافت محبت من کشیده بود، و بنابراین من نیز در نهایت احساس طردشدگی می‌کردم.

ما نیز اغلب همین کار را در رابطه با خدا می‌کنیم. محبت او برای ما بر مبنای کارهایی که می‌کنیم یا نمی‌کنیم، نیست. در رومیان ۵: ۸ پولس به ما می‌گوید زمانی که هنوز گناهکار بودیم، خدا ما را محبت نمود. یعنی در واقع زمانی که ما او را به هیچ وجه نمی‌شناختیم یا برای‌مان اهمیتی نداشت.

محبت خدا همواره برای تمام کسانی که آن را دریافت می‌کنند، جاری است.

تاجی به عوض خاکستر

اما درست مانند کارمند ما که نمی‌توانست محبت مرا دریافت کند، اغلب ما نیز زمانی که احساس می‌کنیم به خاطر ناکامل بودن رفتار و عملکردمان، شایسته دریافت آن محبت نیستیم، محبت خدا را رد می‌کنیم.

## ترس از طردشدگی، موجب طرد شدن از طرف دیگران می‌شود

اگر نتوانید باور کنید که اساساً فردی دوست داشتنی و ارزشمند هستید، نمی‌توانید به کسانی که ادعا می‌کنند شما را دوست دارند، اعتماد کنید. اگر باور داشته باشید که باید فردی کامل باشید تا شایسته عشق و پذیرش دیگران باشید، آنگاه گزینه مناسبی برای داشتن یک زندگی زجرآور هستید. چون مادامی که در این جسم زمینی هستیم، هرگز کامل نخواهیم شد.

ممکن است قلبی کامل داشته باشید که خواست آن، خشنودی خدا در همه چیز است، اما کارهای شما تا زمانی که به آسمان بروید، کاملاً مطابق و همسوی قلبتان نخواهد شد. شما می‌توانید همواره پیشرفت کنید و پیوسته به سمت کامل شدن گام بردارید، اما تا زمانی که اینجا بر روی زمین هستید، همواره به عیسا نیاز دارید. هرگز زمانی فرانخواهد رسید که به بخشایش و خون پاک کننده او نیاز نداشته باشید.

تا زمانی که نپذیرید ارزش و اعتبارتان تنها از طریق ایمان به عیسا مسیح به دست می‌آید، همواره احساس ناامنی خواهید کرد و قادر نخواهید بود به کسانی که می‌خواهند دوست‌تان داشته باشند، اعتماد کنید. کسانی که ظرفیت اعتماد کردن ندارند، به انگیزه‌های دیگران شک می‌کنند. من چون خودم مشکلی اساسی در این زمینه داشتم، می‌دانم که این موضوع صحت دارد. حتی هنگامی که دیگران به من می‌گفتند که دوستم دارند، همیشه منتظر بودم تا بالاخره به من آسیب برسانند، مرا ناامید کنند، دلم را بشکنند یا از من سوءاستفاده کنند. من این ذهنیت را داشتم که آنها حتماً دنبال چیز دیگری هستند، وگرنه با من تا این اندازه خوب نبودند. نمی‌توانستم باور کنم که کسی مرا فقط برای خودم بخواهد. از دید من، حتماً دلایل دیگری وجود داشت.

در مورد خودم احساس بسیار بدی داشتم؛ پر از احساس شرم، محکومیت، تنفر از خود و احساس "خود پسزنی" به نحوی که هر وقت کسی تلاش می‌کرد به من نشان دهد که مرا دوست دارد و می‌پذیرد، با خودم فکر می‌کردم: "خب، حالا اگر این شخص مرا دوست دارد، وقتی بفهمد من واقعا چه کسی هستم، دیگر از من خوشش نخواهد آمد." بنابراین، محبت خدا و



دیگران را دریافت نمی‌کردم. من این را با رفتارم منعکس می‌کردم. تا جایی که سعی می‌کردم بیشتر و بیشتر نفرت‌انگیز شوم و به دیگران ثابت کنم همچنان که درباره خودم باور دارم، شایسته دوست داشتن نیستم. هر آنچه که در درونتان نسبت به خودتان باور دارید، آن را در رفتار بیرونی‌تان بروز خواهید داد. اگر احساس کنید دوست داشتنی نبوده یا شایسته محبت نیستید، این را با چگونگی رفتارتان نشان خواهید داد. من در مورد خودم، باور داشتم که شایسته دوست داشتن نیستم، بنابراین این نگرش در رفتارم نیز تجلی پیدا می‌کرد. من با این مسأله بسیار مشکل داشتم. باور داشتم که دیگران بالاخره مرا طرد می‌کنند و معمولاً این اتفاق هم می‌افتاد. از آنجایی که نگرشم در اعمالم نمود پیدا می‌کرد، نمی‌توانستم روابطی عاشقانه، سالم و پایدار برقرار کنم.

## سندروم "ثابت کن دوستم داری!"

هر وقت کسی تلاش می‌کرد مرا دوست داشته باشد، مرتباً او را تحت فشار زیادی می‌گذاشتم تا آن را اثبات کند. من هر روز به یک جمله محبت‌آمیز و دست‌نوازشگری نیاز داشتم تا بتوانم احساس خوبی نسبت به خودم پیدا کنم. احتیاج داشتم در مورد هر کاری که می‌کنم، پیوسته مورد تعریف و تمجید قرار بگیرم، وگرنه احساس می‌کردم طرد شده‌ام. اگر آن جملات یا رفتارهای محبت‌آمیزی که توقع داشتم، نمی‌دیدم، احساس می‌کردم دوستم ندارند.

همچنین باید همه‌چیز به روش من انجام می‌شد. تا زمانی که دیگران با من موافق بودند و مطابق خواست من رفتار می‌کردند، درباره خودم احساس خوبی داشتم. اما اگر کسی درخواست مرا رد می‌کرد یا با من موافق نبود، حتی اگر این اختلاف نظر اندک هم بود، باعث بروز یک واکنش احساسی در من می‌شد و احساس طردشدگی و عدم دوست داشته شدن به من دست می‌داد.

من از کسانی که دوستم داشتند، چیزهای غیرممکن مطالبه می‌کردم و این باعث سرخوردگی آنها می‌شد. هیچ‌وقت از آنچه آنها به من می‌بخشیدند، راضی نبودم و نمی‌توانستم به آنها اجازه دهم تا با من صادق باشند یا جلوی من بایستند و مخالفت کنند. تمام تمرکزم روی خودم بود و از دیگران نیز همین توقع را داشتم. در واقع، در رابطه‌ام با مردم به دنبال احساسی از "ارزش فردی" می‌گشتم؛ چیزی که تنها خدا قادر است آن را به ما بدهد.

تاجی به عوض خاکستر

یاد گرفته‌ام که حس ارزش و شایستگی من تنها در عیسیای مسیح است، نه در چیزها یا در آدم‌های دیگر. اما تا پیش از آموختن این حقیقت، فردی ناخشنود و غمگین بودم و در مجموع نمی‌توانستم به رابطه‌ای سالم دست پیدا کنم.

همانطور که این موضوع را در فصل پیش عنوان کردم، دریافت محبت خدا، عاملی کلیدی در شفای احساسات است. به محض آنکه فردی حقیقتا باور می‌کند خداوند که کامل است، او را با تمام نقص‌ها و عدم کمالش دوست دارد، می‌تواند باور کند که دیگران نیز ممکن است او را دوست داشته باشند. به این ترتیب، حس اعتماد در او تقویت می‌شود و می‌تواند محبتی را که به او ابراز می‌شود، بپذیرد.

از زمانی که محبت خدا نسبت به خودم را باور کرده و آن را دریافت نمودم، نیازهای اساسی‌ام برای عشق و ارزش فردی برطرف شده است. دیگر از مردم توقع ندارم مرتباً مرا "کوک" کنند تا بتوانم نسبت به خودم احساس امنیت کنم. من هم مانند بقیه افراد، نیازهایی دارم که می‌خواهم دیگران آنها را برطرف کنند. همه ما نیازمند تشویق، ترغیب و تعالی هستیم. اما حالا دیگر نیازی ندارم برای تأیید ارزش خودم، به دیگران نگاه کنم.

اکنون اگر کاری را انجام داده باشم و همسرم از من تعریفی نکند، ممکن است ناراحت شوم، اما به هم نمی‌ریزم، چون می‌دانم ارزش من جدا از کاری است که انجام می‌دهم. هر کسی دوست دارد کارش دیده شود و از آن تعریف کنند، اما شگفت‌انگیز است که بتوانیم در صورت عدم تعریف و قدردانی، از نظر احساسی به هم نریزیم.

از زمانی که یاد گرفتم ارزش و اعتبار من نه به آنچه که انجام می‌دهم، بلکه به کسی است که در مسیح هستم، دیگر دچار این احساس نشدم که مجبور هستم به خاطر دیگران کاری را انجام دهم. تصمیم گرفته‌ام همواره احساس امنیت کنم، خواه مردم مرا برای آنچه که هستم، دوست داشته باشند یا دوست نداشته باشند، چراکه به هر حال می‌دانم خداوند هنوز مرا دوست دارد.

مهم است ما را برای آنچه هستیم، دوست بدارند، نه برای آنچه که انجام می‌دهیم. هنگامی که می‌دانیم به خاطر هویت‌مان ارزشمند هستیم، نه به خاطر کارها و رفتارمان، می‌توانیم از فکر کردن دایمی به آنچه که دیگران درباره ما می‌اندیشند، دست برداریم. می‌توانیم به جای آنکه از دیگران توقع داشته باشیم پیوسته بر ما و نیازهای ما تمرکز کنند، خودمان متمرکز بر آنها و نیازهای‌شان باشیم. این پایه اصلی روابط سالم، عاشقانه و پایدار است.

## فصل سیزدهم

# اعتماد به نفسی که باعث می شود خودتان باشید



اعتماد به نفس، به عنوان نوعی تضمین تعریف شده که باعث می شود فرد چیزی را قبول کرده و آن را برعهده بگیرد؛ یا باور به این که فرد، توانا و قابل قبول است؛ یقینی که باعث می شود فرد، جسور، رک و صریح باشد. اگر شما درباره این سه تعریف بالا کمی فکر کنید، می بینید که چرا شریر به هر کسی که دارای میزانی از این اعتماد به نفس باشد، حمله می کند.

کسانی که تجربه مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، ترک شدن و طردشدگی را داشته اند، فاقد اعتماد به نفس هستند. همانطور که در فصل های پیشین خاطرنشان کردیم، چنین افرادی همیشه شرمسارند، همواره احساس گناه می کنند و دچار خودکمبینی هستند.

شیطان هر جا و هر زمان که بتواند دری باز به خصوص در طول سال های آسیب پذیر کودکی پیدا کند، به اعتماد به نفس شخصی حمله می کند. شریر حتا از زمانی که بچه در رحم مادر است، ابتکار عمل را به دست می گیرد و قصد نهایی خود برای تخریب کامل شخص را آغاز می کند. علت بسیار ساده است، فردی که اعتماد به نفس ندارد، هرگز برای انجام آنچه که باعث پیشبرد ملکوت خدا می شود و به قلمرو و پادشاهی شیطان آسیب می رساند، قدم بر نمی دارد و بنابراین هرگز نمی تواند نقشه خدا برای زندگی اش را به انجام برساند.

## توقع شکست + ترس از شکست = شکست

شیطان نمی خواهد شما نقشه خدا برای زندگی تان را به انجام برسانید. چراکه می داند شما جزوی از نقشه خدا برای شکست نهایی او هستید. اگر او بتواند کاری کند که شما فکر کرده و باور کنید که ناتوان هستید و صلاحیت انجام کاری را ندارید، در نتیجه شما نیز هیچ تلاشی برای انجام کارهای

تاجی به عوض خاکستر

ارزشمند نمی‌کنید. حتی اگر تلاش هم بکنید، ترس از شکستی که در شماسست، شکست خوردن شما را محتوم می‌سازد. به علت عدم اعتماد به نفس، به آن چیزی می‌رسید که از ابتدا توقع دارید، یعنی شکست خوردن! این وضعیت چیزی است که اغلب به آن "سندروم شکست" می‌گویند.

مهم نیست خدا چه تعداد نقشه شگفت‌انگیز برای تان دارد، تنها یک چیز را باید بدانید:

"شرط جاری شدن توانایی خدا برای انجام اراده‌اش در زندگی تان، ایمان به او و کلامش است."

اگر می‌خواهید حقیقتاً شاد و موفق باشید، باید باور کنید که خدا نقشه‌ای برای زندگی تان دارد، و اگر اعتماد و توکل‌تان را بر او قرار دهید، اتفاقات نیکویی در زندگی تان رخ می‌دهد.

شریر می‌خواهد من و شما نسبت به خودمان احساس بسیار بدی داشته باشیم. تا حدی که اعتماد به نفسمان را از دست بدهیم. اما خبر خوبی برای تان دارم:

"قرار نیست به خودمان اعتماد کنیم، قرار است اعتمادمان بر عیسا باشد!"

من به خودم اعتماد دارم، چراکه می‌دانم مسیح در من است، و همواره حاضر و آماده است تا در هر کاری که تلاش می‌کنم برای او انجام دهم، یاری‌ام دهد. ایماندار بدون اعتماد به نفس، درست شبیه یک هواپیمای بزرگ مسافربری است که بدون سوخت در باند فرودگاه پارک شده است. از بیرون به نظر خوب می‌رسد، اما هیچ قدرتی در درونش ندارد. وقتی عیسا در درون ماست، ما قدرت داریم تا آنچه را که به خودی خود هرگز قادر به انجامش نیستیم، انجام دهیم.

عیسا برای ضعف‌ها و ناتوانایی‌های ما مُرد، او می‌خواهد قدرت و توانایی‌اش را هنگامی که اعتمادمان (ایمان) را بر او می‌گذاریم، با ما قسمت کند. او در یوحنا ۱۵: ۵ اصل بسیار مهمی را به ما تعلیم می‌دهد: "من تاک هستم و شما شاخه‌های آن. کسی که در من می‌ماند و من در او، میوه بسیار می‌آورد؛ زیرا جدا از من، هیچ نمی‌توانید کرد."

به محض این که این حقیقت را یاد می‌گیرید، هنگامی که شیطان به شما دروغ گفته و چنین می‌گوید: "تو نمی‌توانی هیچ کار درستی را انجام دهی!"، پاسخ شما می‌تواند چنین باشد: "شاید حق با تو باشد و من نتوانم، اما عیسا در

اعتماد به نفسی که باعث می‌شود خودتان باشید

من می‌تواند. او این کار را خواهد کرد، چراکه من به او تکیه کرده‌ام نه بر خودم! او باعث می‌شود من در هر کاری که دستم را به انجامش بلند می‌کنم، موفق شوم." (یوشع ۱: ۷ را ببینید)

یا شاید دشمن به شما بگوید: "تو قادر به انجام این کار نیستی، پس هرگز تلاش نکن! چراکه دوباره شکست خواهی خورد، درست همانطور که در گذشته شکست خورده‌ای!" می‌توانید این گونه پاسخش را بدهید: "این درست است که من بدون عیسا قادر به انجام کوچکترین کاری نیستم، اما با او و در او می‌توانم هر آنچه را که باید انجام دهم، انجام دهم!" (فیلیپیان ۴: ۱۳ را ببینید) هر وقت که شیریر گذشته‌تان را به یادتان می‌آورد، آینده او را به یادش بیاورید. اگر کتاب مقدس را تا آخر بخوانید، خواهید دید که آینده شیطان بسیار تلخ و تاریک است. در واقع او از قبل، یک دشمن شکستخورده است. در رساله کولسیان ۲: ۱۵ نوشته شده: "و [خدا] ریاست‌ها و قدرتها را خلع سلاح کرده، در نظر همگان رسوا ساخت و به وسیله صلیب بر آنها پیروز شد."

شما می‌توانید در برابر وسوسه شیریر برای زندگی در ترس و حسرت، بایستید. چراکه عیسا بر نقشه‌های او پیروز شده و او را در عالم روح، در نظر همگان رسوا ساخته است. شیطان در زمانی که آن را قرض گرفته، فعالیت می‌کند. او بهتر از هر کس دیگری می‌داند که فرصت چندانی ندارد (مکشفه ۱۲: ۱۲ را ببینید). تنها قدرتی که او علیه ما به کار می‌برد، قدرتی است که ما با باور دروغ‌هایش به او می‌دهیم.

همیشه به یاد داشته باشید که: شیطان یک دروغ‌گوست!

عیسا درباره شیطان می‌گوید: "شما به پدران ابلیس تعلق دارید و در پی انجام خواسته‌های اوید. او از آغاز قاتل بود و با حقیقت نسبتی نداشت، زیرا هیچ حقیقتی در او نیست. هر گاه دروغ می‌گوید، از ذات خود می‌گوید؛ چرا که دروغگو و پدر همه دروغ‌هاست." (یوحنا ۸: ۴۴)

## دروغ درباره اعتماد به نفس

همه درباره اعتماد به نفس صحبت می‌کنند. همه نوع سمیناری در رابطه با اعتماد به نفس وجود دارد، چه در دنیای بیدین و چه در کلیسا. "اطمینان"<sup>۷۰</sup> را عموماً به عنوان "اعتماد به نفس"<sup>۷۱</sup> عنوان می‌کنند. چراکه همه می‌دانیم اگر می‌خواهیم کاری را در زندگی مان انجام دهیم، نیاز است تا نسبت به

confidance ۷۰

Self-confidance ۷۱

تاجی به عوض خاکستر

خودمان احساس خوبی داشته باشیم. به ما تعلیم داده‌اند که همه افراد به این که خودشان را باور داشته باشند، نیازی اساسی دارند. با این وجود این یک تصور غلط است.

در واقع ما نیاز نداریم به خودمان ایمان داشته باشیم، بلکه لازم است به عیسا در خودمان ایمان داشته باشیم. ما نمی‌توانیم جدا از او [عیسای مسیح] در مورد خودمان احساس خوبی داشته باشیم. وقتی پولس رسول در فیلیپیان ۳: ۳ به ما تعلیم می‌دهد که "به افتخارات انسانی خود اتکا نداریم"، در واقع منظورش این است که نمی‌توانیم اعتماد و اطمینانمان را بر خودمان یا بر هر کاری که می‌توانیم جدا از عیسا انجام دهیم، بگذاریم.

ما به "اعتماد به نفس"<sup>۷۲</sup> نیاز نداریم، ما به "اعتماد به خدا"<sup>۷۳</sup> نیاز داریم!

بسیاری از افراد تمام زندگی خود را صرف بالا رفتن از نردبان موفقیت می‌کنند تا وقتی به بالای آن می‌رسند، دریابند که نردبانشان را به دیواری اشتباه تکیه داده‌اند. عده دیگر، مدام تلاش می‌کنند تا به قدر کافی خوب باشند و بتوانند میزان اطمینان بر خودشان را افزایش دهند. تنها برای آن که بتوانند شکست‌های پی در پی‌شان را تاب آورند. هر دوی این کارها، نتایجی مشابه به بار می‌آورند: پوچی و رنج!

من چنین استنباط می‌کنم که مردم را میتوان به دو دسته طبقه‌بندی کرد: (۱) آنانی که بدون توجه به میزان تلاش‌شان، هرگز کاری را به سرانجام نمی‌رسانند و دست آخر به خاطر عدم دستاوردی در زندگی‌شان، از خودشان متنفر می‌شوند. (۲) آنانی که برای انجام کارهای بزرگ استعداد ذاتی کافی دارند، اما تمام اعتبار را برای دستاوردهای‌شان به خودشان می‌دهند و در نتیجه از غرور آکنده می‌شوند. در هر حال آنها نیز در چشمان خداوند، شکست خورده‌اند.

تنها افرادی از نظر خداوند حقیقتاً موفق هستند که می‌دانند به خودی خودشان هیچ کاری نمی‌توانند بکنند، اما در مسیح قدرت انجام هر کاری را دارند. فخر و غرور ما تنها بر عیسای مسیح است و تمام جلال برای هر آنچه به انجام می‌رسانیم و دستاورد زندگی ما می‌شود، متعلق به اوست.

درحقیقت هر فردی اطمینان یا ایمانی دارد. کتاب مقدس بر این حقیقت در رومیان ۱۲: ۳ صَحّه می‌گذارد، همه ما با میزانی از ایمان خلق می‌شویم. نکته مهم این است که ایمان‌مان را بر چه می‌نهیم. بعضی به خودشان ایمان و

Self-confidence ۷۲  
God-confidence ۷۳

اعتماد به نفسی که باعث می‌شود خودتان باشید

اطمینان دارند، برخی به دیگران و برخی به چیزهای دیگر، و در نهایت افرادی هستند که به راستی ایمان‌شان را بر خداوند می‌گذارند.

نگران خودتان، ضعف‌های‌تان یا توانایی‌های‌تان نباشید. چشم از خودتان بردارید و به خداوند بدوزید. اگر ضعیف هستید، او شما را تقویت می‌کند. اگر نیرو و توانایی‌ای دارید، به این خاطر است که خداوند آن را به شما بخشیده. پس در هر حال باید چشمان شما بر خداوند دوخته شود، نه بر خودتان.

بدون اطمینان حقیقی (به عیسا) مشکلات گوناگون بسیاری برای خودتان به وجود خواهید آورد. در زیر بخشی از آنها را به عنوان نمونه می‌آورم:

- . هرگز به ظرفیت کامل خود در مسیح دست نخواهید یافت. (همانطور که به تفصیل در این رابطه بحث کردیم.)
- . ترس بر زندگی شما حکمرانی خواهد کرد و زندگی‌تان از عذاب آکنده خواهد بود.
- . هرگز خوشی واقعی و رضایت خاطر را تجربه نخواهید کرد و کارهای‌تان به سرانجام نخواهد رسید.
- . روح‌القدس را که فرستاده شد تا نقشه خدا را در زندگی‌تان عملی کند، محزون خواهید ساخت. چراکه او هرگز قادر نیست بدون همکاری شما این کار را انجام دهد.
- . درهای بيشماری از رنج‌های بی‌پایان را برای خود بازخواهید کرد. مانند: تنفر از خود، محکومیت، ترس از طردشدگی، ترس از شکست، ترس از انسان، کمال‌گرایی، خشنودساختن انسان‌ها (که باعث می‌شود نتوانیم خدا را خشنود سازیم) کنترل شدن توسط دیگران و غیره.
- . شما بصیرت خود را نسبت به این که حق دارید یک فرد مستقل و منحصر به فرد باشید، از دست می‌دهید؛ این حق که می‌توانید خودتان باشید.

این خطر آخر، موضوعی است که مایلیم هم‌اکنون آن را بیشتر بازکنم. ما به موارد دیگر، تاحدی در بخش اول کتاب پرداختیم، اما این مورد آخر اهمیت بسیار زیادی دارد و شایسته توجه بیشتری است.

تاجی به عوض خاکستر

## اعتماد به نفسی که باعث می شود منحصر به فرد باشید

پولس رسول در اول قرن‌تینان ۳: ۱۶-۱۷ و رومیان ۱۲: ۴-۶ تعلیم می‌دهد که همه ما همچون یک بدن ساخته شده‌ایم. اما هر یک از ما اعضای منحصر به فرد آن بدن هستیم. این حقیقتی بسیار مهم است که باید آن را کاملاً درک کنیم، زیرا هنگامی که تلاش می‌کنیم فرد یا چیز دیگری باشیم که برای آن خلق نشده‌ایم، خودمان را عذاب داده، و قدرت خدا را در درون‌مان خاموش می‌کنیم.

اغلب شنیده‌ایم که می‌گویند هر یک از ما قالب متفاوتی از یکدیگر داریم. بدین معنا که هیچ دو نفری از ما دقیقاً شبیه هم نیستیم. هیچ اشکالی در این تفاوت نسبت به یکدیگر وجود ندارد. خدا در آفرینش هر یک از ما به گونه‌ای متفاوت، هدفی داشته است. اگر او می‌خواست ما شبیه یکدیگر باشیم، به سادگی می‌توانست ما را این گونه خلق کند. اما باید بدانیم که این منحصر به فرد بودن ما آنقدر برای او اهمیت داشته که او تا بدین حد پیش رفته که به هر یک از ما اثر انگشتی متفاوت بخشیده است.

*تفاوت بودن بد نیست؛ بلکه نقشه خداست!*

همه ما بخشی از یک نقشه هستیم، نقشه خدا. اما هر یک عملکردی متفاوت داریم، چراکه هر یک منحصر به فرد هستیم.

من منحصر به فرد بودن را این طور معنا می‌کنم: مجزا بودن، متمایز بودن به خاطر صفات خاص، ویژگی‌های هویتی، ناهمگونی، و یا یگانه بودن.

سال‌ها با خودم فکر می‌کردم که فرد عجیب و غریبی هستم، اما اکنون می‌دانم که تک و یگانه هستم. میان این دو، تفاوت زیادی وجود دارد. اگر عجیب و غریب بودم، نشان می‌داد که چیزهایی در من دچار آشفتگی شده، و زندگی از مسیری که باید طی کند، خارج شده. اما وقتی می‌گویم منحصر به فرد هستم، نشان‌دهنده این است که دیگران شبیه من نیستند. بنابراین من ارزش ویژه‌ای دارم. شما باید باور داشته باشید که منحصر به فرد، خاص و ارزشمند هستید.



اعتماد به نفسی که باعث می‌شود خودتان باشید

## سعی نکنید فرد دیگری باشید

یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد من، صدای من است. اکثر زنان صدایی لطیف و دلنشین دارند. اما صدای من کمی زمخت و محکم است. اغلب وقتی کسی که مرا نمی‌شناسد و به خانه ما تلفن می‌زند، فکر می‌کند یکی از مردهای خانه گوشی را برداشته است. من هیچ‌وقت با این ویژگی منحصر به فردم راحت نبودم. در واقع همیشه دلواپس تن صدایم بودم و این، حسی از عدم اطمینان به من می‌داد. با خودم فکر می‌کردم صدایم یک ناهنجاری آشکار است.

هنگامی که خداوند مرا خواند تا کلامش را تعلیم دهم، و فهمیدم که روزی یک سخنران در مجامع عمومی خواهم بود و حتا خدمت رادیویی و تلویزیونی خواهم داشت، وحشت زده شدم. با خودم فکر می‌کردم حتما مردم مرا پس خواهند زد، به خاطر آنکه صدایم با آنچه از دید خودم می‌بایست صدای یک زن باشد، فرق دارد. مدام خودم را با آنچه که فکر می‌کردم طبیعی است، مقایسه می‌کردم.

آیا تا به حال خودتان را با کس دیگری مقایسه کرده‌اید؟ چه حسی در این مقایسه به شما دست داده است؟

ما نباید خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، بلکه باید اجازه دهیم نمونه و الگوی ما، عیسا باشد و تلاش کنیم بازتاب دهنده حضور و شخصیت خدایی باشیم که در ما ساکن است.

الماس، وجوه مختلفی دارد. خدا همچون الماس بی‌عیب و نقص است، و هر یک از ما باز نمود یکی از وجوه متفاوت او هستیم. او بخشی از تجلی خود را در هر یک از ما قرار داده است و همه ما در شراکت با یکدیگر، بدن او را می‌سازیم. چه می‌شد اگر بدن‌های ما تنها از دهان یا گوش، بازو یا پا ساخته می‌شد؟ احتمالا هیچ مشکلی با صحبت کردن یا شنیدن، حمل کردن یا راه رفتن نداشتیم، اما تکلیف عملکردهای دیگر ما چه می‌شد؟ تنها کافیسست تصور کنید که چه آشفته‌زاری می‌شد اگر خدا تصمیم می‌گرفت همه ما را دقیقا عین هم بسازد!

چه چیزی باعث می‌شود به جای لذت بردن از آنچه که هستیم، مدام تلاش کنیم تا شبیه فرد دیگری شویم؟! علت این است که ما دروغ‌های شیرین را باور کرده‌ایم. ما او را باور می‌کنیم، و این وضع ادامه دارد تا زمانی که حقیقت کلام خدا را می‌شنویم و حقیقت، آن چیزی است که ایمان داریم ما را آزاد می‌سازد.

تاجی به عوض خاکستر

فیض خدا هرگز در دسترس شما نیست تا فرد دیگری شوید. او شما را آفریده تا خودتان باشید؛ بهترینی که می‌توانید باشید! دیگر سعی نکنید شخص دیگری شوید. این کار را فراموش کنید. این نگرش، همواره اشتباه است، چراکه معمولاً فردی را که انتخاب می‌کنید تا شبیه‌اش باشید، فردی که از نظر شما "همه چیز را با هم دارد"، در حقیقت آن طور نیست که شما فکر می‌کنید. بگذارید چند مثال بزنم:

## مثال یک

در دوره‌ای از زندگیم، همسر شبانم "زن آرمانی" من بود. او زنی زیبا، ظریف، بلوند و دوست‌داشتنی، با صدای نرم، ملایم، آرام و لبریز از عطای بخشش و سخاوت بود (و البته هنوز هم هست). اما در عوض من زنی بودم با صدایی زمخت، و شخصیتی رک و صریح که اصلاً هم شیرین، ملایم، آرام و با محبت به نظر نمی‌رسید. من تلاش می‌کردم تا شبیه او شوم، اما به هیچ وجه موفق نمی‌شدم. در واقع سعی می‌کردم صدایم را پایین بیاورم و آرام صحبت کنم، و تا حد امکان آن را به شکلی تغییر دهم تا زنانه‌تر به نظر برسد. اما دست آخر، تبدیل به یک صدای جعلی و مسخره می‌شد.

چنین به نظر می‌رسید که من و این خانم نمی‌توانیم با هم کنار بیاییم. هرچند تلاش می‌کردیم با هم دوست باشیم، اما نتیجه چندان نمی‌داد. بالاخره برخوردی بین ما رخ داد. واقعیت این بود که من از بودن با او لذت نمی‌بردم، چون حضورش مرا تحت فشار می‌گذاشت تا بخواهم بیشتر شبیه او شوم. جالب اینجاست که هر دو کشف کردیم، شیطان همان بسته دروغ‌هایی که برای من آورده بود، به او نیز فروخته بود! او نیز تلاش می‌کرد تا بیشتر شبیه من شود. او هم می‌خواست کمتر شکننده، و بیشتر قوی باشد و بتواند در برخورد با مسایل و افراد، صراحت و جسارت بیشتری به کار ببرد. پس جای تعجب نداشت که ما هر دو نمی‌توانستیم با هم رابطه‌ای موفق برقرار کنیم، چون هر دوی ما دیگری را تحت فشار می‌گذاشتیم.

این مطلب را به خاطر بسپارید: خداوند می‌گوید "طمع موزید"؛ که این شامل شخصیت فرد دیگری نیز می‌باشد (خروج ۲۰: ۱۷ را ببینید).

اعتماد به نفسی که باعث می‌شود خودتان باشید

## مثال دوم

همسایه دیوار به دیوار من، دختری شیرین بود که استعدادها و توانمندی‌های متعددی داشت: خیاطی می‌کرد، گل و گیاه پرورش می‌داد، گیتار می‌زد، آواز می‌خواند، در هنرهای گوناگونی مانند صنایع دستی، نقاشی، آهنگسازی و طراحی مهارت داشت. خلاصه کلام این که، هر کاری که من نمی‌توانستم انجام بدهم، او بلد بود. من در کل فکر می‌کردم آدم عجیب و غریبی هستم، و به هیچ وجه برای استعدادهایی که داشتم، قدردان نبودم. فکر من فقط این بود که چه توانایی‌هایی ندارم و چه کارهایی را نمی‌توانم انجام دهم.

از زمانی که من توسط خدا برای تعلیم و موعظه کلامش خوانده شدم، تمایلات و خواسته‌هایم نسبت به بسیاری از زنانی که می‌شناختم، متفاوت بود. در حالی که آنها در مهمانی‌هایی شرکت می‌کردند که به خاطر دکوراسیون داخلی برگزار می‌شد، من در خانه در حال دعا بودم. نسبت به همه چیز جدی بودم. برایم این طور بود که انگار بار بسیار سنگینی در درونم وجود دارد. در حالی که دیگر زنان، راحت و آسوده بودند و اوقات خوشی با هم داشتند، من پیوسته خودم را با آنها مقایسه می‌کردم و احساس می‌کردم باید چیز اشتباهی در رابطه با من وجود داشته باشد. این نوع احساس هنگامی بروز پیدا می‌کند که افراد در درون خود همواره احساس شرمساری می‌کنند و نسبت به آن کسی که در مسیح هستند، اطمینان ندارند.

من نیاز داشتم ساده‌گرفتن را یاد بگیرم، کمی آرام گرفته و اندکی تفریح و سرگرمی داشته باشم. اما خدا داشت کاری در من انجام می‌داد که برایم ضروری بود. او به من آشفتگی و نابسامانی‌ای را که در زندگی بعضی افراد وجود داشت، نشان می‌داد و مرا می‌خواند که از طریق کلامش به آنها کمک کنم تا از این آشفتگی بیرون بیایند. لازم بود من جدیت و اهمیت مشکل آن افراد را درک کنم.

تقریباً یک سال تمام طول کشید و من یک دوره انتظار را پشت سر گذاختم؛ دوره‌ای که خدا از من استفاده‌ای نمی‌کرد. در واقع این مدت، زمانی بود برای آماده شدن، تقویت شدن و رشد کردن. آن یک سال برایم دوره‌ای بود که ترجیح می‌دهم آن را تبدیل شدن به یک "زن معمولی" بنامم. یک چرخ خیاطی خریدم و چند دوره خیاطی گذراندم. من از این کار متنفر بودم، اما خودم را مجبور کردم که آن را ادامه دهم. خیاطی از آن دسته کارهایی نبود که در آن مهارتی داشته باشم. وقتی فردی در زمینه‌ای استعدادی ندارد، نمی‌تواند آن کار را به خوبی انجام دهد.

تاجی به عوض خاکستر

خیاطی برایم عذاب الیم بود! پیوسته اشتباهاتی می‌کردم که باعث می‌شد احساس بدتری نسبت به خودم داشته باشم. بالاخره آنقدر کلاس‌های گوناگون خیاطی رفتم که توانستم چند دست لباس برای خانواده‌ام بدوزم و آنها نیز از روی اجبار آن لباس‌ها را می‌پوشیدند.

کار دیگری که کردم این بود که گوجه فرنگی بکارم و بعد رب گوجه فرنگی درست کنم. گوجه فرنگی‌ها ابتدا خوب به نظر می‌رسیدند و حتی آماده برداشت هم شده بودند، اما همان زمان دچار آفت شدند و سوراخ‌های سیاه درشتی رویشان ظاهر شد. اما من همچنان مصمم بودم که رب گوجه فرنگی درست کنم، چون از قبل همه تجهیزات مورد نیاز برای تهیه رب را نیز خریده بودم. بنابراین به بازار سبزیجات رفتم و یک جعبه گوجه‌فرنگی خریدم. کار کردم و عرق ریختم، عرق ریختم و کار کردم تا بالاخره رب گوجه فرنگی درست کردم. با این وجود، باز هم از هر ثانیه آن کار، متنفر و منزجر بودم. اما با خود فکر می‌کردم که با این کار می‌توانم ثابت کنم که یک "زن معمولی" هستم.

من از این تجربیات بسیار دردناک، آموختم که اگر به این روش ادامه دهم، فرد بدبختی خواهم بود، چون خدا به من کمک نمی‌کرد تا چیزی باشم که او مرا برای آن خلق نکرده بود. من فرد دیگری نمی‌شوم، من باید خودم باشم؛ درست همانطور که شما نیز باید خودتان باشید.

## خودتان باشید!

شما این حق را دارید که خودتان باشید. اجازه ندهید شریر این حق را از شما بزدند!

اگر کسی را می‌شناسید که نمونه یک مسیحی خوب است و خصوصیات خداوند و ثمرات روح‌القدس در او دیده می‌شود، ممکن است بخواهید از او سرمشق بگیرید. پولس رسول می‌گوید: "پس، از من سرمشق بگیرید، چنانکه من از مسیح سرمشق می‌گیرم." (اول قرنتیان ۱۱: ۱) سرمشق گرفتن و الگوبرداری از کسی، کاملاً با تلاش برای "شبیه شدن" به او متفاوت است، زیرا هر فردی، شخصیت و استعداد‌های خاص خودش را دارد.

شما را تشویق می‌کنم تا در مورد این پرسش‌ها با جدیت فکر کنید: آیا شما این حقیقت را می‌پذیرید که شبیه فرد دیگری خلق نشده‌اید و یک شخص منحصر به فرد هستید؟ آیا از این یکتایی خود لذت می‌برید یا با خودتان به خاطر آنچه که هستید، می‌جنگید (همانطور که من می‌جنگیدم)؟

اعتماد به نفسی که باعث می‌شود خودتان باشید

بسیاری از افراد، جنگی پنهان در درونشان برپاست؛ به این ترتیب که خودشان را با بیشتر کسانی که در اطرافشان هستند، مقایسه می‌کنند و این باعث می‌شود یا خودشان را قضاوت کنند یا آن افراد دیگر را. آنها به این نتیجه می‌رسند که یا باید شبیه دیگران شوند یا دیگران باید شبیه آنها شوند. باز هم دروغ‌های شیطان!

قرار نیست هیچ کدام از ما شبیه کس دیگری باشیم. هر کدام از ما باید یکی از وجوه خداوندمان باشیم که او برایمان اراده کرده است. اراده او این است که افرادی منحصر به فرد و یگانه باشیم تا در مشارکت با هم، نقشه خدا را به انجام رسانده و او را جلال دهیم.

## فصل چهاردهم

# بخشش، شما را آزاد می‌سازد تا بار دیگر زندگی کنید



پذیرش بخشش برای خطاها و گناهان گذشته خود، و بخشیدن دیگران برای خطاها و گناهانشان، دو مورد از مهمترین عوامل شفای احساسات هستند. بخشش، عطایی است که به کسانی داده می‌شود که شایسته آن نیستند. خدا می‌خواهد ابتدا با دادن عطای بخشش به ما، فرایند بخشش کسانی را که به ما آسیب رسانده‌اند، آغاز کند. وقتی به گناهان خود نسبت به او اعتراف می‌کنیم، او گناهان مان را می‌بخشد و آنها را چنان که مشرق از مغرب دور است، از خود دور می‌سازد و دیگر هرگز آنها را به یاد نمی‌آورد. اگر وسوسه می‌شوید که به عقب نگاه کنید، وعده‌هایی را که در این آیات از کلام آمده، به یاد آورید:

”ولی اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است (بر اساس نات و وعده‌هایش)، گناهان ما را می‌آمرزد و از هر نادرستی [هر آنچه که در فکر، عمل و نیت ما با اراده او مطابقت نداشته باشد] پاکمان می‌سازد.“ (اول یوحنا ۱: ۹)<sup>۷۴</sup>

”به اندازه‌ای که مشرق از مغرب دور است، به همان اندازه نیز عصیان‌های ما را از ما دور کرده است. چنان که پدر بر فرزندان خود رؤوف است، همچنان خداوند نیز بر ترسندگان خویش [کسانی که با تکریم و پرستش و ترس و احترام به او نزدیک می‌شوند] رأفت می‌کند. زیرا سرشت ما را می‌داند، و به یاد دارد که ما خاک هستیم.“ (مزمور ۱۰۳: ۱۲-۱۴)<sup>۷۵</sup>

”اما این کاهن [مسیح]، چون برای همیشه یک قربانی به جهت گناهان تقدیم کرد، به دست راست خدا بنشست. از آن هنگام، در انتظار است که دشمنانش کرسی زیر پایش گردند، زیرا با یک قربانی، تقدیس شدگان را تا ابد کامل

۷۴ بخش‌های اضافه شده در آیه از ترجمه AMP می‌باشد.

۷۵ بخش‌های اضافه شده در آیه از ترجمه AMP می‌باشد.

بخشش، شما را آزاد می‌سازد تا بار دیگر زندگی کنید

ساخته است. روح القدس نیز در این خصوص به ما گواهی می‌دهد، ابتدا می‌فرماید: خداوند اعلام می‌کند، این است عهدی که پس از آن ایام با ایشان خواهم بست. احکام خود را در دل‌های ایشان خواهم نهاد، و بر ذهن‌های ایشان خواهم نگاشت. سپس می‌افزاید: گناهان و نافرمانی‌های ایشان را به یقین دیگر به یاد نخواهم آورد." (عبرانیان ۱۰: ۱۲-۱۷)

اما اگر ما می‌خواهیم از مزایای وعده بخشش خدا بهره‌مند شویم، باید با ایمان آن را دریافت کنیم. سال‌ها پیش هنگامی که تازه رابطه‌ام با خداوند شکل گرفته بود، هر شب برای بخشایش گناهان گذشته‌ام از او التماس می‌کردم. یک شب در حالی که کنار تختم زانو زده بودم، شنیدم خداوند به من می‌گوید:

"جویس، من همان بار اول که از من درخواست کردی، تو را بخشیدم. اما تو هدیه بخشش مرا دریافت نکرده‌ای، چون هنوز خودت را نبخشیده‌ای!"

آیا شما هدیه بخشش خدا را دریافت کرده‌اید؟ اگر هنوز دریافت نکرده‌اید، ولی آماده دریافت آن هستید، از خدا بخواهید تا همین الان همه گناهان شما را ببخشد، سپس با صدای بلند چنین دعا کنید:

"خداوندا! من بخشش تو را برای گناه (عنوان گناه) ..... می‌پذیرم."

شاید سخت باشد برخی از اشتباهات و خطاهای گذشته‌تان را به زبان آورید. اما به زبان آوردن آنها، کمک می‌کند تا آن آزادی‌ای را که بدان نیاز دارید، به دست آورید.

یک بار در حالی که دعا می‌کردم، از خداوند خواستم تا مرا برای گناهی ببخشد، اما به او گفتم: "آن گناه را به یاد نمی‌آورم!" خداوند پرسید: "چه چیز را از یاد برده‌ای؟!"

پاسخ دادم: "خب، تو می‌دانی خداوندا، تو می‌دانی من چه کار کرده‌ام..."

بله، او قطعاً می‌دانست، اما به خاطر خودم و برای آن که آن گناه برایم روشن شود، لازم بود تا آن را بر زبان بیاورم. خداوند به من نشان داد که زبان مانند "دلو"ی است که به عمق چاه درون ما می‌رسد و هر آنچه را که آن پایین وجود دارد، با خود به بالا آورده و از آنجا خارج می‌کند.

به محض آن که عطای بخشش را به طور مشخص و واضح می‌طلبید، آن را دریافت می‌کنید. لازم است در این زمان با صدای بلند اعلام کنید:

"خداوندا، من در نام عیسای مسیح برای ..... (عنوان گناه) بخشش

تاجی به عوض خاکستر

تو را دریافت کردم. من خودم را می‌بخشم و عطای بخشش را به عنوان چیزی که مال من است، می‌پذیرم. باور دارم که تو گناه مرا به طور کامل از من برداشته‌ای و آن را آنقدر از من دور کرده‌ای که هرگز نمی‌توانم دوباره آن را پیدا کنم. آنقدر دور چنان که شرق از غرب دور است. خداوند باور دارم که تو آن را دیگر به یاد من نخواهی آورد."

لازم است بدانید که اغلب صحبت کردن با صدای بلند، به شما کمک می‌کند، زیرا با انجام چنین کاری به خودتان می‌گویید که بر کلام خدا خواهید ایستاد. شریر نمی‌تواند ذهن شما را بخواند، اما کلمات شما را خوب می‌فهمد. در حضور تمام ریاست‌ها، قدرت‌ها و فرمانروایان این دنیای تاریکی (افسسیان ۶: ۱۲) اعلام کنید که عیسا شما را آزاد ساخته و بگویید که قصد دارید در این آزادی گام بردارید.

هنگامی که شما صحبت می‌کنید، در واقع آن صدا بیانگر منظوری است که در افکار خود دارید!

اگر شیطان تلاش می‌کند تا آن گناهان را به شکل احساس تقصیر و محکومیت دوباره به ذهن شما بیاورد، شما نیز اعلان خود را تکرار کرده و به او بگویید: "من برای آن گناه بخشیده شده‌ام. خدا دیگر با آن گناه کاری ندارد، بنابراین من هم دیگر نگرانیش نیستم." شیطان، یک شخص قانون‌گراست. بنابراین اگر بخواهید، می‌توانید به تاریخ و زمانی که در آن از خداوند درخواست کردید و بخشش موعود او را دریافت نمودید، اشاره کنید.

فقط ننشینید و به دروغ‌های شریر و تهمت‌های او گوش دهید، یاد بگیرید جواب او را نیز بدهید!

## گناهان خود را نزد یکدیگر اعتراف کنید

در یعقوب باب ۵ روش شفا یافتن و احیا شدن به روشنی بیان شده است:

"اگر کسی از شما در مشکل است، دعا کند؛ اگر کسی شاد است، سرود حمد بخواند. اگر کسی از شما بیمار است، مشایخ کلیسا را فراخواند و آنها برایش دعا کنند و به نام خداوند او را با روغن تدهین نمایند. دعای باایمان، بیمار را شفا می‌بخشد و خداوند او را برمی‌خیزاند، و اگر گناه کرده باشد، آمرزیده می‌شود. پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید. دعای مرد پارسا، قدرت دارد و بسیار اثربخش است." (یعقوب ۵: ۱۳-۱۶)



بخشش، شما را آزاد می‌سازد تا بار دیگر زندگی کنید

ما باید خطاهای خود را نزد یکدیگر اعتراف کنیم. البته این موضوع به این معنا نیست که هر بار که گناه می‌کنیم، لازم است آن را به شخص دیگری اعتراف کنیم. ما می‌دانیم که عیسا کاهن اعظم ماست. ما نباید برای دریافت بخشش خداوند، نزد دیگران برویم. این موضوع مربوط به عهد عتیق بود، اما در عهد جدید دیگر وجود ندارد.

پس تعلیمی که در یعقوب ۵: ۱۶ نسبت به این موضوع آمده، چیست؟ من باور دارم که ما نه تنها لازم است کلام خدا را بدانیم، بلکه باید چگونگی کاربرد عملی آن را نیز در زندگی روزانه خود یاد بگیریم. یک شخص ممکن است در اثر بریدگی، خونریزی داشته باشد و بداند که وسایل پانسمان را نیز در اختیار دارد، اما اگر نداند چه طور آن را به کار ببرد، ممکن است در اثر خونریزی بمیرد. بسیاری از مردم کلام خدا را در اختیار دارند، اما از خونریزی، در حال مردن هستند (در زجر و عذاب زندگی می‌کنند)، علت این است که آنها نمی‌دانند در شرایط روزمره زندگی خود چگونه کلام خدا را به کار ببرند.

من باور دارم که یعقوب ۵: ۱۶ را باید به همین شکل به کار برد. نخست مطمئن شوید که می‌دانید انسان نمی‌تواند گناه را ببخشد و این تنها کار خداست، اما انسان می‌تواند بخشایش خداوند را به شما اعلان نماید و در رابطه با بخشایش گناهانتان توسط خداوند، با شما موافق باشد. فرد دیگری می‌تواند برای بخشایش شما دعا کند (اول یوحنا ۵: ۱۶ را ببینید)، درست همانطور که وقتی عیسا بالای صلیب بود، برای بخشایش کسانی که به او آزار رسانده بودند، دعا کرد.

ضرورت به کار بردن این تعلیم، چه زمانی است؟ من باور دارم که کاربرد عملی یعقوب ۵: ۱۶ زمانی است که شما از گناهان گذشته‌تان عذاب می‌کشید و این مسمومیتی که در درونتان است، مانع می‌شود از نظر جسمی، ذهنی، روحی یا احساسی شفا پیدا کنید.

چیزهایی که خود را در تاریکی مخفی کرده‌اند، به محض آن که زیر نور آشکار می‌شوند، قدرت خود را از دست می‌دهند. مردم مسائشان را به خاطر ترس پنهان می‌کنند. شیطان افکاری نظیر این را در ذهن‌های ما می‌کارد: "اگر مردم بفهمند که من مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام، چه می‌گویند؟ همه فکر می‌کنند که فرد وحشتناکی هستم. آنها مرا طرد خواهند کرد" و غیره.

در جلسات و سخنرانی‌هایم افراد بسیاری برای دعا نزد من می‌آیند و اسرارشان را با من در میان می‌گذارند. آنها می‌گویند: "من هرگز این مطلب

تاجی به عوض خاکستر

را به کس دیگری نگفته‌ام، اما حس می‌کنم لازم است از چارچوب خودم بیرون بیایم، بنابراین به شما می‌گویم: از من سوءاستفاده شده است! آنها اغلب به شکلی غیرقابل کنترل اشک می‌ریزند. با این حال، اغلب این گریه‌ها موجب آزادی‌ای می‌شود که آنها به شدت به آن نیاز دارند. افراد آسیب‌دیده، از آن جایی که می‌دانند من نیز در گذشته مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام، با من احساس امنیت و راحتی می‌کنند.

اما لطفا درک کنید که من قصد ندارم بگویم لازم است همه نزد فرد دیگری اعتراف کنند که مورد سوءاستفاده بوده‌اند، و برای شفایافتن درخواست کنند تا کسی برایشان دعا کند. اگر از اثرات مورد سوء استفاده واقع شدن رنج می‌برید، چه برای تصمیم‌گیری جهت اعتراف آن نزد فرد دیگر، چه برای انتخاب فردی که می‌خواهید نزد او اعتراف کنید، اجازه دهید تا روح‌القدس شما را در هر دو مورد هدایت کند و بدون این هدایت، تصمیمی نگیرید. فرد می‌بایست در انتخابش بسیار دقت نظر داشته باشد. پیشنهاد می‌کنم برای این مورد، مسیحی بالغی را انتخاب کنید که او را می‌شناسید و می‌توانید به او اعتماد کنید. اگر ازدواج کرده‌اید و همسرتان دارای این خصوصیات است (مسیحی بالغ)، ابتدا او را برای این منظور در نظر بگیرید.

باید بدانید که اغلب مواقع وقتی که همسرتان از شرایط شما آگاه می‌شود، نسبت به فرد سوءاستفاده‌گر با خشم و اکنش نشان می‌دهد. بنابراین پیش از اعتراف باید مطمئن شوید که همسرتان فردی است که تحت کنترل روح‌القدس زندگی می‌کند و اجازه می‌دهد اراده خدا او را هدایت کند نه احساسات شخصی‌اش.

ممکن است همسرتان از شما سوالاتی بپرسد که اگر کاملاً برای آنها آماده نباشید، به سادگی می‌تواند موجب سوء تفاهم شود. به عنوان مثال، هنگامی که من به همسرم درباره سوءاستفاده‌ی جنسی پدرم در طول همه آن سال‌ها توضیح دادم، او از من پرسید: "آیا هرگز تلاش کردی او را متوقف کنی؟" و "چرا به کسی چیزی نگفتی؟" به یاد داشته باشید که همسر شما احتمالاً نمی‌تواند درک کاملی از شرایط و احساسات شما داشته باشد، بنابراین او نیازمند پاسخ شماسست. در مورد من، به محض آن که به همسرم توضیح دادم که من توسط ترس‌هایم کنترل می‌شدم، او مرا درک کرد.

اعتراف کردن خطاهای مان نزد یکدیگر و دریافت دعای آنها، ابزار نیرومندی است که کمک می‌کند تا زنجیرها و بندهای مان شکسته شده و آزاد شویم. من در برخی مواقع و نسبت به بعضی چیزها دچار حسادت می‌شدم و قطعاً نمی‌خواستم کسی درباره آنها چیزی بداند، بنابراین از درخواست دعا برای

بخشش، شما را آزاد می‌سازد تا بار دیگر زندگی کنید

این مورد خودداری می‌کردم. من تصمیم گرفته بودم خودم به تنهایی با آن بجنگم و نتیجه‌اش این بود که در کل، هیچ پیشرفتی در این باره به دست نیاوردم. هنگامی که خدا در مورد این بخش از یعقوب (۵: ۱۶) که در آن می‌گوید: "پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید"، مکاشفه‌ای به من بخشید، دریافتم که در طول زندگی در بیشتر موارد قدرت غلبه بر مسایلم را نداشتم، تنها به این دلیل ساده که به خاطر غرور، آنها را مخفی می‌کردم و اجازه نمی‌دادم آن مسایل باز شوند.

ترس می‌تواند موجب شود که مسایل مان را مخفی کنیم، اما باید بدانیم که غرور هم می‌تواند همین کار را بکند. بنابراین خودم را فروتن ساختم و مشکلم را نزد همسرم اعتراف کردم و او برایم دعا کرد. از آن زمان به بعد توانستم آزادی در آن بخش (حسادت) را تجربه کنم.

## کلامی هشدارآمیز

بعضی مواقع مردم خودشان را در رابطه با مشکلاتشان تسکین می‌دهند، اما در جریان این کار، فرد دیگری را دچار مشکل می‌کنند. یک بار زنی که در جلسات ما شرکت می‌کرد، پس از شنیدن تعلیم من در مورد اهمیت حقیقت و چگونگی بروز مشکلات به خاطر مخفی کردن آنها، نزد من آمد و اعتراف کرد که همیشه به شدت از من بدش می‌آمده و حتا بارها پشت سرم غیبت کرده است. سپس از من خواست تا او را ببخشم (که البته من هم قصد داشتم این کار را بکنم). او با هیجان از اینکه از مشکلم خلاصی یافته، آنجا را ترک کرد، ولی من ماندم و جنگی که در درونم در مورد افکار بدی که راجع به او پیدا کرده بودم، به پا شده بود. مدام از خودم می‌پرسیدم: "او دربار من چه چیزهایی گفته است. با چه کسانی صحبت کرده است، اگر دیگران حرف‌های او را باور کرده باشند، چه می‌شود؟" و یا این که: "چند وقت است که او پشت سر من حرف می‌زند؟"

تعادل، حکمت و محبت واژه‌های کلیدی در کتاب مقدس هستند. به کار بردن این اصول فرایند کار شما را تسریع می‌کند. کسی که با حکمت و محبت پر شده است، درباره یک موضوع فکر می‌کند، به دنبال هدایت خدا می‌گردد و آن شرایط را به شکلی متعادل مدیریت می‌کند.

بخش دوم

---

## اما اکنون آزادم

”پس اگر پسر شما را آزاد کند، به راستی آزاد  
خواهید بود.“

(یوحنا ۸: ۳۶)

## فصل پانزدهم

# بخشیدن افرادی که از شما سوءاستفاده کرده‌اند



برای بسیاری از افراد، بخشیدن کسی که از آنها سوءاستفاده کرده، مشکل‌ترین بخش شفای احساسات است. این کار می‌تواند مثل دیواری بتونی باشد که مانع شفا می‌شود. کسانی که توسط دیگران به سختی زخمی شده‌اند، می‌دانند که گفتن واژه "بخشش"، از انجام آن به مراتب ساده‌تر است.

من زمان‌های زیادی را صرف مطالعه و دعا درباره این مشکل کردم، و طی این مدت همواره از خدا خواسته‌ام تا در ارتباط با این موضوع جواب‌های کاربردی به من بدهد. دعا می‌کنم آنچه می‌خواهم در این رابطه بگویم، یک روش تازه برای حل این موضوع مهم باشد که به آن خواهیم پرداخت. نخست اجازه دهید بگویم اگر در بندرگاه "تلخی"، "عدم بخشش" و "رنجش" لنگر انداخته‌اید، غیرممکن است از نظر احساسی، خوب و سلامت باشید. لنگرگاه عدم بخشش، شبیه نوشیدن زهر است و دشمنان را به مرگتان امیدوار می‌سازد! عدم بخشش، کسی را که آن را در خود نگه می‌دارد مسموم می‌سازد و موجب می‌شود که او تلخ و تلخ‌تر شود. و غیرممکن است که تلخ باشید و در همان زمان احساس بهتری هم داشته باشید!

اگر قربانی سوءاستفاده هستید، یک انتخاب پیش روی شماست: می‌توانید اجازه دهید که آن آسیب یا مشکل شما را تلخ و تلخ‌تر کند. تصمیم با شماست! چه‌طور یک آسیب یا مشکل از شما فرد تلخی می‌سازد؟ خدا باعث آسیب‌ها یا جراحات شما نیست، اما به محض آن که دچار این آسیب‌ها می‌شوید، اگر به او اعتماد کنید تا کار خودش را انجام دهد، او قادر است از آنها به نفع شما استفاده کند.

*خدا می‌تواند از اشتباهات، معجزه بسازد!*

شیطان قصد دارد شما را تخریب کند، اما خدا می‌تواند هر آنچه را که او علیه

تاجی به عوض خاکستر

شما به کار می‌برد، به خیریت شما بدل کند. شما باید این حقیقت را باور کنید، در غیر این صورت، سرخورده و ناامید خواهید شد.

مزمورنویس سال‌ها پیش در این راستا گفته است: "اما من باور دارم که نیکویی خداوند را در زمین زندگان خواهم دید." (مزمور ۲۷: ۱۳)

اخیرا نامه‌ای از خانمی دریافت کردم که در آن نوشته بود: "جوئیس، من می‌دانم که خدا باعث این نبود که تو مورد سوءاستفاده قرار بگیری، اما اگر تو از این تجربیات عبور نمی‌کردی، نمی‌توانستی امروز به من کمک کنی!" همچنین در ادامه نوشته بود: "خواهش می‌کنم تا این حد درباره این سوءاستفاده احساس بدی نداشته باش، خدا از دردهای تو برای آزادی دیگران استفاده می‌کند!"

من سال‌ها پیش با انتخابی رویه‌رو بودم؛ یا می‌توانستم تلخ، پر از تنفر و با احساس ترحم به خود به زندگی ادامه دهم و نسبت به کسانی که به من آسیب رسانده بودند، و همچنین نسبت به کسانی که زندگی عادی‌ای داشتند و از زندگی‌شان لذت می‌بردند، و نیز نسبت به آنانی که هرگز مانند من آسیب ندیده بودند، خشمگین و از آنها متنفر باشم، و یا می‌توانستم راه‌های خداوند را دنبال کنم و اجازه دهم او از من با وجود تمام شرایطی که پشت سر گذاشته بودم، فرد بهتری بسازد. از خداوند سپاسگزارم که به من فیض بخشید تا به جای راه‌های شیطان، طریقه‌ای او را انتخاب کنم.

طریق خداوند، بخشش است!

زمانی را به یاد می‌آورم که برای نخستین بار تلاش کردم تا با خداوند گام بردارم. بعدازظهر یکی از همان روزها بود که دریافتم نمی‌توانم همزمان هم از عشق و محبت پر باشم، و هم از تنفر. بنابراین از خداوند خواستم تنفیری را که سال‌ها در من جا خوش کرده بود، از وجودم بیرون براند. چنین به نظر می‌رسید که گویی او به درونی‌ترین بخش‌های وجودی‌ام وارد شده، و بلافاصله همه آن تنفر را از آنجا بیرون کشیده باشد. پس از آن تجربه، هرچند هنوز پدرم را دوست نداشتم، از او خشمگین و رنجیده بودم و هنگامی که دور و برش بودم، احساس راحتی نمی‌کردم، اما دیگر هرگز از او متنفر نبودم. دلم می‌خواست از همه آن احساسات تلخ و آن نگرش‌ها و رفتارهای بدی که در درونم بود، آزاد شوم، اما چگونگی انجام آن همواره پرسشی بزرگ برایم بود.

همچنان که به مطالعه و تفکر در کلام خدا و مشارکت با روح‌القدس ادامه می‌دادم، خداوند نیز چیزهای بسیار زیادی به من یاد داد. امروز مشتاقم تا

بخشیدن افرادی که از شما سوءاستفاده کرده‌اند

آموخته‌هایم را طی این سال‌هایی که به سمت شفای کامل پیش رفته‌ام، با شما در میان بگذارم.

## گام‌هایی برای شفای احساسات

ابتدا باید طریق بخشش را که روش خداوند است، انتخاب کنیم. خدا هرگز شما را به آن مجبور نخواهد کرد. اگر مایلید به سوی یک زندگی پیروزمند قدم بردارید و از داشتن احساساتی سالم لذت ببرید، باید باور داشته باشید که روش خداوند، بهترین است.

سپس باید فیض او را بشناسید. فیض، قدرت روح‌القدس است که بر ما می‌آید تا ما را در انجام اراده خدا یاری رساند. یعقوب در رساله‌اش در این باره می‌گوید: *“اما فیضی (قدرت روح‌القدس برای برخورد با تمایلات شریرانه و تمام موارد دیگر)<sup>۷۶</sup> که او می‌بخشد، بس فزونی‌تر است. از همین رو کتاب می‌گوید: خدا در برابر متکبران می‌ایستد، اما فروتنان را فیض می‌بخشد.”* (یعقوب ۴: ۶)

شما ممکن است بخشش را انتخاب کنید، اما مدام دچار سرخوردگی شوید؛ علت آن است که تلاش می‌کنید تا دیگران را با نیروی خودتان ببخشید، در حالی که به قدرت خداوند برای این کار نیاز دارید. زکریای نبی در این رابطه به ما می‌گوید: *“این است کلامی که خداوند به زروبایل می‌گوید: نه به قدرت و نه به قوت، بلکه به روح من. قول یهوه صباپوت این است.”* (زکریا ۴: ۶)

ضرورتی ندارد تا با افرادی که از شما سوءاستفاده کرده‌اند، رودر رو شوید و به این ترتیب بخواهید در قلب خود از مزایای بخشیدن آنها برخوردار شوید. در واقع ممکن است کسانی که شما را مورد سوءاستفاده قرار داده‌اند، زنده نباشند. اما با این وجود، اگر تصمیم بگیرید گناهان بزرگی را که آنها علیه شما مرتکب شده‌اند ببخشید، از آزادی شگفت‌انگیزی لذت خواهید برد. پس از آن که انتخاب کردید ببخشید و دریافتید که قادر نیستید بدون کمک خداوند این کار را انجام دهید، دعا کنید و هرکسی را که به شما آسیب رسانده، مورد بخشش قرار دهید. این دعا را با صدای بلند تکرار کنید:

*“من .... (اسم فرد) را برای .... (کاری که انجام داده) می‌بخشم. خداوندا! تو را دوست دارم و تصمیم دارم در طریق‌های تو گام بردارم. من این موقعیت را به تو می‌سپارم. تمام نگرانی‌هایم را به تو می‌دهم، و برای شفای کاملم به تو ایمان دارم. خداوندا به من کمک کن، و مرا از تمام جراحاتی که بر من*

۷۶ بخش اضافه شده در آیه از ترجمه AMP می‌باشد.

وارد شده، شفا ده!"

در کتاب مقدس آیات بسیاری وجود دارد که به ما می‌گوید خدا از حقانیت ما دفاع می‌کند (اشعیا ۵۴: ۱۷ را ببینید)، خداوند کسی است که همه چیز را برای ما جبران می‌کند. اوست که پاداش و جزا می‌دهد (اشعیا ۳۵: ۴) <sup>۷۷</sup> او خدای عدالت است و تنها اوست که می‌تواند عدالت را برقرار ساخته و داوری نماید. تنها اوست که می‌تواند صدماتی را که به شما وارد شده، جبران نماید و تنها اوست که شایستگی دارد تا با دشمنان انسانی شما برخورد کند.

کتاب مقدس ایمانداران را تشویق می‌کند تا با یکدیگر در صلح و دوستی زندگی کنند و به خداوند اعتماد کنند؛ خدایی که مراقب ایشان است:

"ای عزیزان، انتقام مگیرید، بلکه آن را به غضب خدا واگذارید. زیرا نوشته شده که: "خداوند می‌گوید: انتقام از آن من است؛ من هستم که سزا خواهم داد." (رومیان ۲۱: ۹۱)

"زیرا او را می‌شناسیم که فرموده است: انتقام از آن من است؛ من هستم که سزا خواهم داد، و نیز: خداوند قوم خود را داوری خواهد کرد. آری، افتادن به دست‌های خدای زنده چیزی هولناک است." (عبرانیان ۱: ۰۳-۱۳)

در طول دورانی که با موضوع بخشش مواجه بودم و سعی می‌کردم دیگران را ببخشم، یکی از حقایق مهم و بنیادینی که خداوند به من نشان داد، این بود:

"افراد آسیب‌دیده، به دیگران آسیب می‌رسانند!"

اکثر افراد سوءاستفاده‌کننده، کسانی هستند که خودشان به همان شیوه یا به طریقی دیگر، مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند. اغلب کسانی که در خانواده‌هایی به‌هم‌ریخته و نابسامان بزرگ می‌شوند، در خانه‌های خودشان نیز جوئی به‌هم‌ریخته، پُر آشکال و نابسامان ایجاد می‌کنند.

وقتی به زندگی شخصی خودم نگاه می‌کنم، الگویی ثابت و مشخص را می‌بینم. من در خانواده‌ای نابسامان بزرگ شده بودم؛ بنابراین در خانه خودم نیز چنین فضایی را ایجاد می‌کردم. من روش دیگری را بلد نبودم و نمی‌دانستم به چه شکل دیگری میتوان رفتار نمود. این پیغام خداوند (مبنی بر این که افراد آسیب‌دیده، به دیگران آسیب می‌رسانند) کمک چشمگیری به من کرد.

۷۷ در اینجا نویسنده به اشعیا ۳۵: ۴ اشاره کرده است که در ترجمه‌های فارسی، مفهوم دیگری را در بر دارد و بیشتر بیانگر مکافات الهی و انتقام گرفتن توسط خداوند از جانب ما می‌باشد.



## افراد آسیب‌دیده، به دیگران آسیب می‌رسانند

واقعا باور ندارم که پدرم نسبت به آنچه از نظر احساسی بر من روا می‌داشت، درک درستی داشته باشد. همچنین باور ندارم که او می‌دانست مُسبب مشکلاتی است که من ناچار بودم بخش عمده‌ای از سال‌های زندگیم با آنها دست به گریبان باشم. وقتی برای نخستین بار با پدرم، به خاطر آنچه که بر من روا داشته بود، برخورد کردم، او طوری واکنش نشان داد که گویی اعمال او طبیعی بوده است. او خود به عنوان یک کودک، مورد سوءاستفاده قرار گرفته بود، و روح "زنانی با محارم" برانگیزاننده او در این کار بود. او این کار را می‌کرد، چون شاهد بود که دیگر اعضای خانواده‌اش نیز همین کار را انجام داده‌اند.

تقریباً پنجاه ساله بودم که خداوند از من خواست با پدر و مادرم درباره سوءاستفاده‌ای که از من شده بود، صحبت کنم. واقعا دلم نمی‌خواست در این رابطه با آنها صحبت کنم، اما خداوند به من گفت: "جوئیس، اکنون زمان انجام این کار فرارسیده است!". پدرم در اولین برخورد، از خود هیچ پیشیمانی‌ای بروز نداد و کاملاً برایم آشکار بود که او نیز مانند بسیاری از مردم - افرادی که هنوز تولد تازه ندارند - رفتار می‌کند. این افراد هیچ اهمیتی به پیامد کارهایشان نمی‌دهند، با خودخواه زندگی می‌کنند و همواره به دنبال ارضای خواسته‌های منحرف و شریرانه خود هستند. پدرم به سادگی نشان داد که تنها به دنبال رسیدن به خواسته‌های نفسانی‌اش بود، و برایش فرقی نمی‌کرد آن را از من به دست آورد یا از فرد دیگری.

در آن گفت‌وگویی که با پدر و مادرم داشتم، فهمیدم که مهم نیست پدرم از آن گذشته متأسف نیست، آنچه برای من اهمیت داشت، این بود که بگویم او را بخشیده‌ام. بخشیدن او مرا آزاد می‌ساخت تا رو به جلو حرکت کنم.

ما باید به یاد داشته باشیم هنگامی که عیسا بر روی صلیب به خاطر گناهان ما - و نه گناهان خودش - رنج می‌کشید، برای کسانی که مسئول درد و شکنجه او بودند، چنین دعا کرد: "ای پدر، این‌ها را ببخش، زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند." (لوقا ۲۳: ۴۳)

قضاوت و محکوم کردن دیگران کار ساده‌ای است، اما کتاب مقدس به ما می‌گوید: "زیرا داوری الهی نسبت به آن که رحم نکرده باشد، بیرحم خواهد بود. اما رحم بر داوری پیروز خواهد شد!" (یعقوب ۲: ۳۱) منظور من این نیست افرادی که از دیگران سوءاستفاده کرده‌اند، برای گناهان‌شان حساب پس نخواهند داد، در واقع همگی ما نسبت به کارهای اشتباه خود، مسئول خواهیم

تاجی به عوض خاکستر

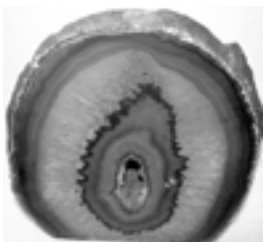
بود و باید نزد خداوند حساب پس بدهیم، اما خداوند به من نشان داد که "رحم و شفقت"، پشت هر اتفاقی، به چرایی آن نگاه می‌کند. رحم و شفقت تنها به اعمال اشتباه و خطایای دیگران نگاه نمی‌کند، بلکه فراتر از آن را می‌بیند، یعنی فردی را می‌بیند که در دوران کودکی‌اش تحت تاثیر اشتباهات دیگران قرار گرفته است؛ رحم و شفقت به سرشت فرد نگاه می‌کند و در مجموع، کل زندگی او را مدنظر قرار می‌دهد. ما باید به یاد داشته باشیم که خداوند از گناه متنفر است، اما عاشق فرد گناهکار است.

در شخصیت من، اشکالات بسیاری وجود داشت که موجب می‌شد بسیاری از افراد مرا طرد کرده و داوری‌ام کنند، اما عیسا نه تنها مرا طرد نکرد، بلکه مرا داوری هم ننمود. گناه من، به خاطر خود گناه داوری می‌شد، اما خدا دل مرا می‌شناخت. مهم نیست که چه چیز باعث آن گناهان بود، گناه، گناه است، و اعمال من اشتباه بودند. اما خدا مرا به عنوان زنی می‌شناخت که پانزده سال تمام در دوران کودکی‌اش مورد سوءاستفاده قرار گرفته بود و اعمالش برآمده از زخم‌های عمیق و بزرگ بود، بنابراین، لطف و رحمتش شامل حال من می‌شد.

اشعیا درباره آمدن ماشیح (مسیح موعود) چنین نبوت کرده است:

"و خوشی او در ترس خداوند خواهد بود و موافق رؤیت چشم خود  
داوری نخواهد کرد و بر وفق سمع گوش‌های خویش تنبیه نخواهد نمود."  
(اشعیا ۱۱: ۳)

اغلب در تعالیم خود تصویری از یک سنگ معدنی نشان می‌دهم. این نوع سنگ‌ها در ظاهر بسیار سخت، زشت و زمخت به نظر می‌رسند، اما در درون خود به طرز شگفت‌انگیزی از کریستال‌های آبی و ارغوانی پوشیده شده‌اند.



درون زیبای سنگ



ظاهر بیرونی سخت و زمخت

بخشیدن افرادی که از شما سوءاستفاده کرده‌اند

آیا ممکن است کسی صرفاً با نگاه کردن به این ظاهر زمخت تصور کند این همه زیبایی در زیر پوسته آن قرار گرفته باشد؟! این در مورد انسان نیز صادق است؛ خدا درون ما را می‌بیند. او توانایی‌ها را می‌بیند. او به روح نگاه می‌کند، اما دیگران به بخش ظاهری انسان نگاه می‌کنند. اگر خداوند ما را تعلیم ندهد تا بتوانیم فراسوی آنچه را که چشمان ظاهری مان می‌بیند، نظاره کنیم، همواره در درون خود با داوری زندگی خواهیم کرد.

به خاطر داشته باشید که: *"افراد آسیب‌دیده، به دیگران آسیب می‌رسانند!"*

## فصل شانزدهم

### برای دشمنان خود برکت بطلبید



عیسا کاملا روشن می‌سازد که ما باید نسبت به کسانی که به ما آسیب می‌رسانند، چه کاری انجام دهیم:

"اما من به شما می‌گویم دشمنان خود را محبت نمایید و برای آنان که به شما آزار می‌رسانند، دعای خیر کنید." (متا ۵: ۴۴)

"برای هر که نفرینتان کند، برکت بطلبید، و هر کس را که آزارتان دهد دعای خیر کنید. اگر کسی بر یک گونه تو سیلی زند، گونه دیگر را نیز به او پیشکش کن. اگر کسی ردایت را از تو بستاند، پیراهنت را نیز از او دریغ مدار." (لوقا ۶: ۲۸-۲۹)

همچنین پولس رسول به ایمانداران تعلیم می‌دهد که یکدیگر را ببخشند. او می‌گوید: "برای کسانی که به شما آزار می‌رسانند، برکت بطلبید؛ برکت بطلبید و لعن نکنید!" (رومیان ۱۲: ۱۴)

زمانی که خدمتم را شروع کردم، دریافتم که مردم اغلب با احساسی واقعی و بدون هیچ تظاهری مایلند دشمنانشان را یا افرادی که به آنها آسیب رسانده‌اند، ببخشند، اما باید تصدیق کنم که قادر به انجام این کار نبودند. بنابراین، در دعا نزد خداوند رفتم تا برای آن پاسخی بیابم و خداوند این پیغام را به من داد: "قوم من می‌خواهند ببخشند، اما از تعلیم کتاب مقدس در ارتباط با بخشش اطاعت نمی‌کنند!" همچنین او بخش‌هایی از کلام را در ارتباط با دعا کردن برای دشمنانمان و برکت طلبیدن برای آنها نشانم داد.

بسیاری از افراد ادعا می‌کنند که دشمنان خود را می‌بخشند، اما هرگز برای کسانی که به آنها آسیب رسانده‌اند، دعا نمی‌کنند. دعا برای کسانی که نسبت به ما خطا ورزیده‌اند، آن افراد را به جایگاه توبه می‌کشاند و برایشان مکاشفه‌ای حقیقی از آسیبی که به دیگران رسانده‌اند، به همراه دارد. آنها بدون چنین داعی، هم‌چنان فریب‌خورده و گمراه باقی می‌مانند.

نزد خداوند دعا کنید که دشمنانتان را (یعنی همان افرادی که از شما

سوءاستفاده کرده‌اند، شما را مورد تمسخر قرار داده‌اند و یا به نحوی اذیت‌تان کرده‌اند) برکت دهد. شما برای این افراد به خاطر کارهای نادرستی که انجام داده‌اند، دعای برکت نمی‌کنید، بلکه دعا می‌کنید تا آنها به عنوان یک فرد برکت بیابند.

غیرممکن است که کسی بدون شناخت عیسا حقیقتا برکت بیابد. اگر شما به عنوان قربانی یک سوءاستفاده، بخواهید برای افرادی که شما را مورد سوءاستفاده قرار داده‌اند دعا کنید، می‌توانید رومیان ۱۲: ۲۱ را به کار ببرید:

"مغلوب بدی مشو، بلکه بدی را با نیکویی مغلوب ساز." (رومیان ۱۲: ۲۱)

از خدا بخواهید به جای داوری سوءاستفاده‌کنندگان شما، رحمتش را به آنها نشان دهد. به یاد داشته باشید که اگر رحم و شفقت را بکارید، رحم و شفقت را درو خواهید کرد (غلاطیان ۶: ۷ را ببینید). برکت طلبیدن برای دشمنانتان به جای طلبیدن لعنت برای آنها، مهمترین بخش از فرآیند بخشش است. یکی از معانی واژه برکت، "به نیکویی سخن گفتن از کسی یا چیزی" است و یکی از معانی واژه لعنت، "به بدی سخن گفتن از کسی یا چیزی" است.

## زبان و بخشش

هنگامی که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرید، بسیار وسوسه می‌شوید تا با دیگران از آنچه بر شما رفته است، سخن بگویید. به خاطر داشته باشید اگر هدف ما این باشد که مشورتی را دریافت کنیم که از جانب خداست، این نوع در میان گذاشتن، امری ضروری است. همچنین اگر می‌خواهیم شفا بیابیم یا برای مان دعا کنند، لازم است مشخص شود که چه رنج‌هایی از دست دیگران کشیده‌ایم. اما اگر پای آبروی افراد در میان باشد و قصد ما خراب کردن آنها و پراکندن اخبار و گزارش‌های بد در مورد آنها باشد، این کار برخلاف کلام خداست. کلام خدا به ما تعلیم می‌دهد که غیبت نکنیم، شایعه‌پراکنی نکنیم، سخن چینی نکنیم و همچنین اخبار دروغین پخش نکنیم. نویسنده امثال می‌گوید: "آن که خطایی را می‌پوشاند، محبت را می‌گسترده؛ آن که مسأله را بازگو می‌کند، میان دوستان خالص جدایی می‌افکند." (امثال ۷: ۹)

ما در اغلب موارد، برای شفافاقتن از آسیب‌های مان، ایمان خود را به کار می‌بریم، اما درست در همان زمان نمی‌توانیم از قانون طلایی محبت پیروی کنیم. پولس رسول در غلاطیان ۵: ۶ به ما می‌گوید که ایمان از راه محبت فعال می‌شود و عمل می‌کند: "زیرا محبت، انبوه گناهان را می‌پوشاند." (اول پطرس ۴: ۸)

## تاجی به عوض خاکستر

ما می‌توانیم با خدا درباره آنچه بر ما رفته، صحبت کنیم، حتی می‌توانیم نزد افرادی که بازگویی مسایلی که بر ما گذشته است برایشان ضروری است، آنها را بیان کنیم، اما اگر بخواهیم ببخشیم و از آسیب‌ها و جراحاتمان به طور کامل التیام پیدا کنیم، نباید به شکلی ناشایست و بی‌مسئولیت درباره مشکل یا کسی که مسبب آن مشکل بوده، صحبت کنیم. کلام خدا به طور جدی به ما در مورد سخنان پوچ و گفت‌وگوهای بی‌فایده هشدار می‌دهد (متا ۱۲: ۳۶ را ببینید). به جز در مواردی که آشکار شدن مشکل ما با هدفی الهی و نیکو همراه باشد، در مابقی موارد، باید خود را مقید کنیم تا در سکوت، آن مشکل را تحمل کرده و به خداوند اعتماد کنیم که ما را آشکارا به خاطر جلال نام خود و تأیید کلامش پاداش خواهد داد.

مورد خانمی را به یاد می‌آورم که شوهرش بیش از سی سال با صمیمی‌ترین دوست این خانم رابطه عاشقانه داشت. سرانجام روزی همسرش با آن زن ناپدید شد و خانواده خود را رها کرد. متأسفانه آنها یک خانواده مسیحی بودند و هیچ کس انتظار این گناه "زنا" و "بی‌وفایی" را نداشت و این اتفاق باعث شوکه شدن همه شد. این زن داغان‌شده، به دام صحبت درباره آنچه که همسر و دوستش با او کرده بودند، افتاد (هرچند در آغاز این کار برای او به هیچ وجه غیرطبیعی نبود). با این وجود، سه سال بعد در حالی که از همسرش طلاق گرفته بود، و او پس از این جدایی با دوستش ازدواج کرده بود، اما این خانم هنوز نتوانسته بود بر درد به جای مانده از آن تجربه تلخ غلبه کند. این خانم با مردی فوق‌العاده ازدواج کرد که نسبت به او بسیار مهربان بود. او خودش می‌گفت که می‌خواهد گذشته را فراموش کند و به زندگی تازه‌اش برگردد، اما قادر نبود ببخشد و تغییری در این شرایط ایجاد کند. او با گوش دادن به مجموعه نوارهای تعلیمی من با موضوعیت "زبان و قدرت کلمات"، دریافت به این علت است که هنوز بعد از گذشت چند سال حالش بهتر نشده، چون به هر کسی که می‌رسید، درباره اتفاقی که بین او و همسرش افتاده بود، همچنان حرف می‌زد. او با تکرار جزییات و مرتب بازگو کردن آن اتفاقات، همواره خاطرات دردناکش را به یاد می‌آورد.

خداوند به من نشان داد که برخی افراد هستند که برای شفا دعا می‌کنند و حتی می‌گویند: "من شخصی را که به من آسیب رسانده، می‌بخشم!" و در نتیجه این کارشان، خداوند کار خود را که همان فرآیند شفاست، در آنها شروع می‌کند، اما بعد آنها به خداوند اجازه نمی‌دهند کارش را کامل کند؛ چراکه پیوسته زخم‌های خود را می‌گشایند.

هنگامی که یک زخم جسمانی شروع به خوب شدن می‌کند، دور زخم

پوسته‌ای شکل می‌گیرد، اما اگر این پوسته را مجدداً بکنیم، زخم هرگز شفا پیدا نخواهد کرد. حتماً ممکن است موجب عفونت شده و اثری عمیق از خود بر جای بگذارد. این موضوع عیناً در مورد زخم‌های احساسی و عاطفی نیز صدق می‌کند. صحبت کردن در مورد آسیبی که دیده‌ایم و شخصی که مسبب آن بوده، دقیقاً مترادف با کندن زخم است. شما با این کار، زخم را مجدداً باز می‌کنید و موجب خونریزی دوباره آن می‌شوید.

یکی از کمک‌کننده‌ترین مواردی که خدا به من نشان داده، این حقیقت است که بخشش، نیازمند مراقبت از زبان و گفتارمان است. جسم تمایل دارد همواره درباره موضوعی حرف بزند و آن را تکرار کند، اما اگر بر رنجش خود سرپوش بگذاریم، نتایج بهتری حاصل می‌شود.

اگر نیاز دارید درباره مشکل‌تان با کسی برای مشورت گرفتن، دعا کردن و یا مقاصد دیگری صحبت کنید، می‌توانید این کار را به شکلی مثبت انجام دهید.

به عنوان نمونه، ببینید کدام یک از بیانات زیر بهتر به نظر می‌رسند. این که بگویم:

"پانزده سال پدرم، مکرراً از من سوءاستفاده جنسی می‌کرد، مادرم هم این را می‌دانست، اما هیچ کاری نمی‌کرد."

## یا

"پانزده سال پدرم از من سوءاستفاده جنسی می‌کرد. خدا دارد مرا شفا می‌دهد. من برای پدرم دعا می‌کنم و دریافته‌ام که او خود نیز در گذشته آسیب دیده بود و توسط نیروهای شریر، کنترل می‌شد. مادرم از رفتار او نسبت به من باخبر بود و می‌بایست به من کمک می‌کرد، اما در اثر ترس و عدم امنیت فلج شده بود. احتمالاً نمی‌دانست چه‌طور با این شرایط مواجه شود. بنابراین خود را از رویارویی با آن پنهان می‌کرد."

مطمئنم با من موافقتی که مثال دوم بهتر به نظر می‌رسد. انتخاب چند کلمه خوب می‌تواند حس و حال یک ماجرا را کاملاً تغییر دهد. به یاد داشته باشید که اگر می‌خواهید بهتر شوید، نمی‌توانید تلخ باقی بمانید. اگر بخواهید صادق باشید، هر نوع تلخی‌ای که در شما باشد، خود را به شکلی برجسته در مکالمات‌تان بروز خواهد داد. لحن صدای شما و کلماتی که انتخاب می‌کنید، خیلی چیزها را درباره شما آشکار می‌سازند. عیسا در متا ۱۲: ۳۴ می‌گوید:

تاجی به عوض خاکستر

”ای افعیزادگان، شما که بدسیرت هستید، چگونه می‌توانید سخن نیکو بگویید؟ زیرا زبان از آنچه دل از آن لبریز است، سخن می‌گوید.“

اگر می‌خواهید بر مشکلاتان غلبه کنید، از حرف زدن درباره آن دست بردارید. فکر شما بر زبان و گفتار شما اثر می‌گذارد و زبان شما، بر فکر شما! تا زمانی که از فکرکردن درباره موضوعی دست برندارید، بسیار سخت خواهد بود که بتوانید از حرف زدن درباره آن دست بکشید. عکس این موضوع نیز صادق است؛ یعنی بسیار سخت است که بتوانید از فکر کردن درباره موضوعی دست بردارید، در حالی که پیوسته درباره آن حرف می‌زنید.

تصمیم بگیرید آن کاری را که می‌توانید، انجام دهید. خدا کمکتان خواهد کرد تا کاری را که نمی‌توانید انجام دهید، به انجام برسانید. شما بهترین خود را که می‌توانید، انجام دهید. به خدا اعتماد کنید، او باقی کارها را انجام خواهد داد. ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا بتوانید زبان خود را کاملاً تحت کنترل درآورید. با اطاعت از هدایت روح القدس شروع کنید. اگر از جانب او الزام یافتید که ساکت باشید، اطاعت کنید. هر بار که این کار را می‌کنید، آزادی بیشتری خواهید یافت.

همچنین آگاه باشید شیطان در این رابطه تلاش خواهد کرد تا شما را وسوسه کند. او از قدرت کلمات آگاه است. کلمات قدرتمند هستند. زبان، اسلحه‌ای است که شیطان می‌تواند آن را علیه خود شما به کار گیرد. به همین دلیل است که باید مراقب کلماتی که انتخاب می‌کنید، باشید. شیطان از دوستانتان که نسبت به شما محبت و نیت خیر دارند، استفاده می‌کند تا مشکلاتتان را در گفت‌وگو با آنها بازگو نمایید. از حکمت و بصیرت بهره‌مند شوید و آن را به کار برید. در این دام نیفتید که یک بار دیگر زخم خود را باز کرده و موجب خونریزی مجدد آن شوید.

## به خدا اعتماد کنید تا احساساتتان را دگرگون کند

احساسات، عاملی عمده در فرآیند شفا و موضوع بخشش هستند. ممکن است شما همه تصمیمات درست را گرفته باشید، اما برای مدتی طولانی احساس کنید که هیچ گونه تغییری بین گذشته و زمانی که تصمیم به اطاعت از خداوند گرفتید، ایجاد نشده است. این مقطعی است که برای ادامه دادن، به ایمان نیاز دارید. شما سهم خود را انجام داده‌اید و اکنون باید منتظر باشید تا خداوند کار خود را انجام دهد. بخشی که مربوط به خداوند است، شفا دادن احساسات و بهتر کردن حالتان است، نه اینکه زخمی شوید و زخمی بمانید.



تنها خداست که قدرت این را دارد تا احساسات تان را نسبت به فردی که به شما آسیب رسانده، تغییر دهد. شفای درونی، تنها به وسیله خداوند کامل می‌شود. زیرا او از طریق قدرت روح القدس در شما ساکن است (البته اگر تولد تازه داشته باشید)، و تنها اوست که می‌تواند انسان درونی را شفا دهد. چرا خدا ما را برای شفا منتظر می‌گذارد؟ انتظار، بخش سخت ماجراست. اینکه چه قدر منتظر می‌مانیم، نشان‌دهنده ایمان ما به خداست. بر طبق عبرانیان ۱۲: ۵: ۵ چنین می‌گوید: "زیرا در روح و از راه ایمان است که ما مشتاقانه انتظار آن پارسایی را می‌کشیم که در امیدش به سر می‌بریم"

وقتی ما به دنبال خواسته‌های جسم می‌رویم، نباید انتظار داشته باشیم که نتیجه بگیریم. روش‌های انسانی ما در برخورد با کسانی که به ما آسیب رسانده‌اند، هرگز نتایج خوبی به دست نمی‌دهند. اما روش خداوند بر این اصل استوار است که دانه‌ای را باید کاشت و منتظر برداشت ماند. شما دانه‌های خوب را با اطاعت از نقشه او می‌کارید، که نقشه او عبارت است از:

- . دریافت بخشش الهی (و دوست داشتن خودتان)
- . تصمیم به بخشیدن کسانی که به شما آسیب رسانده‌اند
- . دعا برای دشمنانتان
- . برکت طلبیدن برای کسانی که به شما صدمه زده‌اند
- . باور به این که خدا در حال شفا دادن احساسات شماست
- . انتظار

انتظار، جایی است که جنگ ما در عالم روح به پیروزی می‌انجامد. انتظار و چشم‌دوختن به خداوند، بر نیروهای شریری که مشکل را به وجود آورده‌اند، فشار وارد می‌آورد و موجب می‌شود آنها از زمینی که تصرف کرده‌اند، عقب‌نشینی کرده و آن را پس بدهند. هنگامی که بر خداوند چشم می‌دوزید، او دشمن را از قلمرو شما بیرون می‌راند.

"آن که در مخفیگاه آن متعال قرار گزیند، زیر سایه قادر مطلق به سر خواهد برد. درباره خداوند می‌گوییم: اوست پناه من و دژ من، خدای من که بر او توکل دارم." (مزمور ۹۱: ۱-۲)

هنگامی که ادامه مزمور ۹۱ را می‌خوانید، می‌بیند که پُر است از وعده‌های عالی درباره این موضوع که دشمن قادر نیست شما را شکست دهد. در

تاجی به عوض خاکستر

پانوشتی که در ترجمه امپلیفاید از زمزمور ۹۱ ارائه شده، چنین آمده: "دریافت وعده‌های عالی‌ای که در این باب آمده، به کسی تعلق دارد که دقیقاً شرایط دو آیه نخست را داشته باشد." به عبارت دیگر، این وعده‌ها برای کسانی است که در مخفیگاه خداوند ساکن شده باشند و اعلام کنند که خداوند پناه و دژ آنهاست، و توکل و اعتمادشان در تمام طول زندگی به طور کامل بر خداوند باشد.

در اینجا یکی از تجربیاتم را نقل قول می‌کنم که فکر می‌کنم برای روشن شدن این نکته، بسیار مفید خواهد بود. دوستی که بسیار دوستش داشتم و به او اعتماد می‌کردم و در بسیاری از شرایط به من کمک کرده بود، آسیبی بسیار سخت و جدی به من رساند. دروغ‌هایی که او درباره من گفت، باعث بروز مشکلات بسیار و دردهای فراوانی در زندگیم شد. شایعات و قضاوت‌ها بالا گرفت و زنی که مسبب اصلی این وضعیت آشفته بود، خودش بهتر از هر کسی از این ماجرا آگاه بود. شاید بتوان گفت که این شرایط خاص، بزرگترین زخم احساسی‌ای بود که من در تمام دوران خدمتم تجربه کردم، زیرا این زخم از طرف یکی از همکارانم در مسیح بود - که اتفاقاً به او اعتماد داشتم و با او کار می‌کردم. می‌دانستم که باید او را ببخشم، چون در غیر این صورت عدم بخشش در من، زندانی برای خودم و خدمتم به وجود می‌آورد. شروع کردم به انجام دادن فرآیند شش مرحله‌ای که برای تان شرح دادم. در مرحله نخست، تصمیم گرفتم که ببخشم که البته چندان ساده نبود. در مرحله بعد، دعای بخشش کردم، که زیاد سخت نبود. در مرحله سوم، برای آن زن دعا کردم، که اندکی سخت‌تر بود، اما در مرحله چهارم، شروع کردم برای او برکت طلبیدن و از هر گونه صحبت در مورد او با دیگران امتناع کردم. باید بگویم که این مرحله احتمالاً دشوارترین مرحله بود.

در واقع چنین به نظر می‌رسید که او چون با پیامد کاری که انجام داده بود، مواجه نشده بود، می‌توانست به راحتی به این روند ادامه دهد، در حالی که احساسات من کاملاً جریحهدار شده بود.

بالاخره به نقطه‌ای رسیدم که باور داشتم آن زن فریب شیطان را خورده است. در واقع او خودش باور داشت زمانی که آن رفتار را با من می‌کند، دارد از خدا اطاعت می‌کند.

اگرچه تلاش می‌کردم مرحله پنجم را انجام دهم و باور داشته باشم که احساساتم شفا یافته‌اند، اما واقعیت این بود که احساساتم نسبت به این خانم به مدت شش ماه هیچ تغییری نکرده بود. مرحله ششم، که انتظار

کشیدن برای خداوند است، به طور خاصی برایم دشوار بود. زیرا مجبور بودم تماموقت و همهجا اطراف این زن باشم. او هرگز به خاطر رفتارش، عذرخواهی نکرد؛ حتی طوری رفتار می کرد که انگار هیچ کار اشتباهی انجام نداده است. بعضی مواقع آسیبم به قدری جدی و دردناک می شد که با خودم فکر می کردم دیگر یک روز هم نمی توانم ادامه بدهم.

مدام به خداوند می گفتم: "من سهم خودم را انجام داده ام، من به تو اعتماد دارم که احساسات مرا عوض خواهی کرد." یاد گرفتم برای آن که این فرآیند کامل شود، می بایست روی زمین خود بایستم و هرگز تسلیم نشوم!

تقریباً شش ماه زمان برد. بعضی مواقع که این زن را می دیدم، می خواستم منفجر شوم و او را توبیخ کنم! اما تنها کاری که می توانستم بکنم، این بود که پیوسته از خدا بخواهم کمک کند تا خودم را کنترل کنم. در طول این شش ماه، من از شرایط احساسی گوناگونی عبور کردم، بنابراین می توانم این دوران را بهتر از هر کس دیگری درک کنم.

یک روز صبح در حین جلسه کلیسایی فهمیدم که خدا می خواهد به سمت این زن بروم، او را در آغوش بگیرم و به او بگویم که دوستش دارم! می توانم صادقانه بگویم که جسمم می خواست فریاد بزند. با خود فکر می کردم: "آه، نه، خداوند، این دیگر نه! مطمئناً تو از من توقع نداری که من به سمت او بروم، در حالی که او باید به سمت من بیاید؟! نکند با رفتنم به سمتش، این فکر را در او ایجاد کنم که پذیرفته ام خطاکار بوده ام؟!"

توقع داشتم آن زن نزد من بیاید و عذر خواهی کند، اما حالا فشاری را بر خود احساس می کردم که مرا وادار می کرد نزد او بروم. روح القدس سعی می کرد مرا به سمت برکتی بکشاند که خدای پدر برای زندگیم کنار گذاشته بود. خداوند اغلب سعی می کند به ما نشان دهد که چه چیز ما را برکت خواهد داد، اما چون ما در انجام کاری که خدا از ما خواسته سرسختی نشان می دهیم، هرگز آن برکت را دریافت نخواهیم کرد.

بالاخره کم کم به طرف آن زن رفتم. در جسمم از هر ثانیه آن متنفر بودم، اما می خواستم از خدا اطاعت کنم. هنگامی که به سمت او رفتم، او نیز به سمت من آمد. خداوند جداگانه با او نیز صحبت کرده بود.

وقتی همدیگر را دیدم، به سادگی او را در آغوش گرفتم و گفتم: "دوستت دارم"، او نیز دقیقاً همین کار را با من کرد، و این پایان ماجرا بود. او هنوز از من عذرخواهی نکرده است، حتی توضیح نداده که چه اتفاقی افتاد، با این وجود خداوند به خاطر اطاعت من نسبت به هدایت روح القدس، یوغ اسارت را

تاجی به عوض خاکستر

شکست. تا جایی که به من مربوط بود، کل آن ماجرا تمام شد؛ حداقل بخش عمده‌ای از آن. هر از گاهی با دیدن آن زن یا وقتی دیگران به نام او اشاره می‌کردند، درد خفیفی در قلبم احساس می‌کردم، اما هرگز از آن روز به بعد به خاطر آن اتفاق، از نظر احساسی عذاب نکشیدم.

## آیا می‌خواهید یک قدم جلوتر بروید؟

زمانی فرارسید که خداوند از من خواست پدر و مادرم را برکت داده و آنان را محترم بشمارم. این کار برایم دشوار بود، زیرا آنها هرگز هیچ‌گونه احساس پشیمانی نسبت به آنچه برایم اتفاق افتاده بود، نداشتند. می‌دانستم که باید کاری را که از نظر خداوند درست است، انجام دهم، حتی اگر هیچ تمایلی به انجامش نداشته باشم. به خاطر داشته باشید که بخشش، بستگی به این ندارد که شخص، شایسته دریافت آن هست یا نه! بخشش، انتخابی است که به عنوان کنشی نسبت به اطاعت از کلام خدا صورت می‌پذیرد. یک بار وقتی پدرم مریض و در بیمارستان بستری بود، فکر می‌کرد که در حال مرگ است، بنابراین، از من و دیو خواست تا پیشش برویم و برایش دعا کنیم. از او پرسیدیم که آیا می‌خواهد نجات بیابد؟ و او پاسخ داد، بله. اما وقتی با او دعا کردیم، تنها چیزی که گفت، این بود: "من تنها مرگ را در درونم احساس می‌کنم!"

او گفت درونش هیچ چیزی نیست. او می‌خواست نجات پیدا کند، اما هنوز برای آنچه که کرده بود، متأسف نبود. ما با او درباره کاری که با من کرده بود، صحبت کرده بودیم. اما بالاخره او بهترین حرف عمرش را زد و گفت: "من برای آنچه که باعث آسیب به تو شده، متأسفم، اما حقیقتاً نمی‌توانم بگویم به خاطر کاری که کردم، متأسفم."

می‌توانستم ببینم که پدرم هنوز توبه نکرده، پس نمی‌توانست تا زمانی که توبه حقیقی نکرده، نجات یابد. همچنین می‌توانستم به وضوح ببینم که توبه یک هدیه است؛ یعنی زمانی که فرد نسبت به کاری که انجام داده احساس بدی دارد، خدا توبه را به او هدیه می‌دهد. اما قلب پدرم آنقدر سخت بود که نمی‌توانست غرورش را کنار بگذارد و خود را فروتن ساخته، به گناهانش اعتراف کند.

سرانجام خدا ما را هدایت کرد تا پدر و مادرم را به "سنت لوییس"<sup>۷۸</sup> منتقل کنیم تا نزدیک ما باشند و بتوانیم از آنها مراقبت کنیم. انجام این کار برای من

بسیار سخت بود؛ چراکه تا پیش از آن زمان، از روی ادب و نزاکت حداکثر در تعطیلات سری به آنها می‌زدیم. من هیچ تلخی و کدورتی نسبت به آنها در قلبم نداشتم، اما نمی‌خواستم برای رفع احتیاجات هر روزه و مراقبت دائمی از آنها، آن یک قدم اضافه را بردارم.

اما نقل مکان آنها چیزی بود که خدا به طور خاص در قلبم گذاشته بود. من به کس دیگری توصیه نمی‌کنم چنین کاری را انجام دهد، صرفاً به این خاطر که خدا از من خواسته بود چنین کاری انجام دهم. مسلماً اگر کسی هنوز در معرض خطر سوءاستفاده است، باور ندارم که خدا او را به انجام چنین کاری هدایت کند. اما والدین من پیر و ناتوان، و نیازمند توجه بودند که تنها ما می‌توانستیم به آنها نشان دهیم.

وقتی خدا به ما گفت که برایشان خانه‌ای بخریم، با خودم فکر می‌کردم لازم نیست خانه‌ای گران بخریم، اما خدا به من گفت که برایشان خانه خوبی تهیه کنیم. بنابراین، ما آنها را در خانه‌ای زیبا که تنها ده دقیقه با ما فاصله داشت، اسکان دادیم. برای آنها مبلمان، ماشین و هر چه نیاز داشتند را خریدیم.

لازم است یادآوری کنم که پذیرش این کارها به هیچ وجه برایم ساده نبود، اما چون می‌دانستم خدا آنها را از من خواسته، اطاعت کردم. مطمئن نیستم اگر اطاعت نکرده بودم، چه اتفاقی می‌افتاد، اما می‌دانم که خدا به روش‌هایی خاص مرا برکت داده که اگر نمی‌خواستم آنچه را که او به من گفته بود انجام دهم، برکت نمی‌یافتم. خداوند مینیستری و خدمت ما را نیز به شیوه‌های گوناگونی برکت داد که تا به حال نداده بود. زیرا من در انجام آنچه که خدا از من خواسته بود تا در رابطه با پدر و مادرم انجام دهم، با وجود سخت بودن، وفادار ماندم. مهم است درک کنید که کارهایی که خدا از ما می‌خواهد انجام دهیم، کارهای سختی هستند.

در طی سه سال اولی که پدر و مادرم به نزدیکی ما نقل مکان کردند، من هیچ تغییری در پدرم ندیدم. او دیگر تلاش نمی‌کرد تا از من سوءاستفاده کند، اما هنوز مردی بدجنس، پر از تنفر و تلخی بود و همواره نسبت به زندگی با همان نگرش و رفتار بدش واکنش نشان می‌داد. رفتارها و کارهای او فقط مرا عصبی می‌کرد، چون خیلی بیچاره و بدبخت به نظر می‌رسید. او با مادرم هم خوب برخورد نمی‌کرد، اما ما همچنان با محبت و مهربانی با او برخورد می‌کردیم. ما در طی آن چند سال، کارهای بسیار خوبی برای پدر و مادرم انجام دادیم تا بالاخره روزی پدرم گفت: "ممنونم! بابت کارهای‌تان قدردان شما هستم، شما به ما خیلی خوبی کرده‌اید!"

## تاجی به عوض خاکستر

من احساس می‌کردم هر کاری را که می‌دانستم، برای پدرم انجام داده‌ام، حالا فقط باید منتظر می‌ماندیم. موضوع مهمی که باید به خاطر داشته باشید، این است که در دورانی که منتظر هستیم خداوند در زندگی شخص یا در زندگی خودتان کاری انجام دهد، باید همچنان به انجام آن کاری که می‌دانید درست است، ادامه دهید.

درس خوبی که از این تجربه آموختم و می‌توانم با شما نیز در میان بگذارم، این است که: "از خدا اطاعت کنید و کارها را با راه و روش او انجام دهید."

برخی مواقع ممکن است انجام این کار مشکل به نظر برسد، اما سخت تر آن است که در اسارت بمانید. این عبارت را همیشه به یاد داشته باشید: "اگرچه آزاد شدن به شما آسیب می‌رساند، اما در اسارت ماندن آسیب بیشتری به همراه دارد."

## فصل هفدهم

# انتقام از آن خداوند است



هر بار که توسط فرد دیگری آسیب می‌بینید، همواره این احساس به وجود می‌آید که او به شما بدهکار است. عکس این موضوع نیز صادق است. وقتی شما به کس دیگری آسیب می‌زنید، دچار این احساس می‌شوید که باید برای او کاری بکنید و به روشی آسیب وارده را جبران نمایید. رفتارهای ناعادلانه و سوءاستفاده از هر نوع‌اش، در عالم روح از خود یک "قرض پرداخت نشده" بر جای می‌گذارد. چنین قرض‌هایی، در ذهن و احساسات ما حس می‌شوند. اگر این احساس انتقام به خاطر آنچه که دیگران به شما بدهکارند یا شما به دیگران بدهکارید، خیلی سنگین شود، یا مدتی طولانی در قلب شما جا خوش کند، می‌بینید که در بدنتان نیز نتایج بیماری‌زایی با خود به همراه می‌آورد. عیسا به شاگردانش تعلیم داد که چنین دعا کنند:

"و قرض‌های ما را ببخش، چنان که ما نیز قرضداران خود را می‌بخشیم  
[رها می‌کنیم، معاف می‌کنیم، قرض‌ها را می‌بخشیم، علیه فرد مقروض  
خشمگین نمی‌شویم]."<sup>۷۱</sup> (متا ۶: ۲۱)

عیسا در اینجا درباره درخواست از خداوند برای بخشش گناهان‌مان صحبت می‌کند. اما از آن به عنوان "قرض‌ها" نام می‌برد. قرض، چیزی است که یک فرد به فرد دیگر بدهکار است. عیسا می‌گوید خدا قرض‌های ما را می‌بخشد و اجازه می‌دهد آنها به طور کامل تسویه شوند، و طوری با ما رفتار می‌کند که گویی هرگز چیزی به او بدهکار نبوده‌ایم.

او همچنین به ما فرمان می‌دهد که ما نیز باید با همین شیوه نسبت به قرضداران خود رفتار کنیم. باز هم می‌گویم شاید مشکل به نظر برسد، اما متفکر ماندن از فرد دیگر و صرف کردن همه سال‌های زندگی‌تان برای جمع کردن تمام قرض‌هایی که آن فرد قادر نیست به شما پرداخت کند، به مراتب دشوارتر است.

کتاب مقدس می‌گوید خدا می‌خواهد به ما پاداشی مضاعف بدهد (اشعیا ۶۱: ۷-۸)

تاجی به عوض خاکستر

را ببینید). من تا چند سال پیش، هرگز توجه زیادی به این آیات نشان نداده بودم تا زمانی که به مطالعه در مبحث "بخشش" و "بخشیدن قرض‌ها" پرداختم. "گرامت"<sup>۸۰</sup> یا "نصیب"، واژه‌ای کلیدی برای هر کسی است که آسیب دیده باشد. وقتی کتاب مقدس می‌گوید که خدا ما را "نصیب مضاعف" می‌بخشد یا "دو چندان گرامت" می‌دهد، در اصل می‌گوید خدا خودش آنچه را که طلبکار هستیم، به ما پرداخت خواهد کرد (دو برابر).

این آیات را که در ارتباط با پرداخت گرامت (نصیب) توسط خداوند است، به خاطر بسپارید:

"به عوض خجالت، نصیب مضاعف [گرامت مضاعف] خواهند یافت و به عوض رسوایی، از نصیب خود مسرور خواهید شد. بنابراین ایشان در زمین خود، نصیب مضاعف خواهند یافت و شادی جاودانی برای ایشان خواهد بود. زیرا من که بیهوده هستم، عدالت را دوست می‌دارم و از غارت و ستم نفرت می‌دارم، و اجرت [گرامت] ایشان را به راستی به ایشان خواهم داد و عهد جاودانی با ایشان خواهم بست." (اشعیا ۶۱: ۷-۸)<sup>۸۱</sup>

ما در فصل‌های آینده درباره برکت مضاعف صحبت خواهیم کرد. آیات دیگری نیز در کتاب مقدس وجود دارد که می‌گوید خداوند، خداوند جبران‌کننده خسارت‌هاست و انتقام از آن اوست. اشعیا ۴۹: ۴ یکی از این آیات است که روح القدس در زندگی من از آن استفاده کرد: "اما من گفتم که عبث زحمت کشیدم و قوت خود را بی‌فایده و باطل صرف کردم؛ لیکن حق من با خداوند و اجرت من [گرامت من/جبران خسارت من]<sup>۸۲</sup> با خدای من می‌باشد." انتقامجویی، تلاشی است برای آن که دیگران خسارت و آسیبی را که مسبب‌اش بوده‌اند، به شما بازگردانند. مشکل اینجاست که انتقام همیشه کاری پوچ و عبث است و موجب نمی‌شود که آسیب وارده، برداشته شود و خسارت و ویرانی حاصل از آن ترمیم گردد. در واقع، انتقام موجب درد و ویرانی بیشتر می‌شود.

من یقین دارم که سال‌ها تلاش بیهوده کردم. واژه "پوچ یا بیهوده" به معنای "بی‌فایده و بلااستفاده" است. اگر تلاش شما پوچ باشد، زحماتی که کشیده‌اید، بی‌فایده خواهند بود. اگر سعی کنید همه کسانی که به شما آسیب رسانده‌اند، تاوان کارشان را بدهند، یا این که شما تاوان آسیبی را که

۸۰ Recompense : خسارت، جبران، (در ترجمه قدیمی و هزاره نو، این واژه "نصیب" ترجمه شده است.)

۸۱ بخش اضافه شده توسط مترجم نوشته شده است.

۸۲ بخش اضافه شده توسط مترجم نوشته شده است.



به دیگران رسانده‌اید، به آنها بدهید، از نظر جسمی، ذهنی و احساسی از پا درخواهید آمد.

خیلی از مواقع کسانی که شما از آنها متنفرید و تلاش می‌کنید تا از آنها انتقام بگیرید، بدون آن که بدانند و برایشان مهم باشد که شما چه احساسی دارید، دوران خوشی را سپری می‌کنند.

ای دوستان رنج‌دیده من، این کار آب در هاون کوبیدن است! همانطور که کتاب مقدس می‌گوید، من قوت خودم را بی‌فایده و باطل صرف کردم، عبث زحمت کشیدم و تمام تلاش‌هایم بی‌ثمر بود، تا زمانی که یاد گرفتم برای جبران خسارت و تاوانی که دیگران باید بدهند، تنها به خداوند نگاه کنم.

واژه "گرامت"، معادل واژه‌ای است که برای جبران خسارت کارگران یا پرداخت دستمزد زحمات آنها به کار می‌رود. اگر شما سر کار خود در حالی که برای خداوند کار می‌کنید، آسیب ببینید، او جبران خسارت خواهد کرد. همچنین واژه گرامت، به معنای "پاداش" نیز می‌باشد. بر اساس کتاب مقدس خداوند خودش "نصیب یا پاداش" ماست (پیدایش ۱۵: ۱ را ببینید)، اما او همچنین با انجام کارهای خاص برای ما، به ما پاداش می‌دهد، مانند دادن "شادی وصف‌ناپذیر" به ما (اول پطرس ۱: ۸)، آرامشی که "فراتر از تمامی عقل است" (فیلیپیان ۴: ۷). خدا مرا در زندگیم تا به درجه‌ای برکت داده که حقیقتاً برایم غیرقابل باور است که آیا این من هستم که تا این حد برکت یافته‌ام و احساس خوبی دارم؟!

مدت‌های مدیدی از احساس تنفر و رنجش آکنده بودم، تلخ بودم، و احساس می‌کردم باری بر شانه‌هایم گذاشته‌اند و برای خودم تأسف می‌خوردم. احساساتم را سر همه، خصوصاً کسانی که سعی می‌کردند دوستم داشته باشند، خالی می‌کردم.

باید به خاطر داشته باشید که از آنچه آکنده‌اید، از همان نیز تغذیه می‌شوید. وقتی پر از خشم، تلخی و رنجش هستید، نه تنها روابط خود با دیگران را مسموم می‌سازید، بلکه به همان نسبت خود را نیز مسموم می‌کنید. آنچه در قلب شماست، خودش را در مکالمات‌تان، رفتار‌تان و حتا در زبان بدنتان و لحن صدای‌تان نشان می‌دهد.

اگر از افکار و نگرش‌های مسموم آکنده شده‌اید، هیچ راهی ندارید تا از تأثیر آنها بر کل زندگی‌تان جلوگیری کنید. دست از جمع کردن قرض‌های خود بردارید و آن را به خداوند واگذار نمایید. او تنها کسی است که می‌تواند این کار را به شکلی شایسته و درست انجام دهد. همسوی روش‌های خدا شوید.

تاجی به عوض خاکستر

او قرض‌های شما را جمع خواهد کرد و برای تمام گذشته آسیب دیده‌تان به شما غرامت و خسارت پرداخت خواهد نمود. دیدن کار او حقیقتاً پرجلال و شگفت‌انگیز است.

## می‌خواهم، اما چگونه؟!

تمام قرض‌هایی را که دیگران به شما بدهکارند، و تمام آنچه را که شما به دیگران بدهکارید، در صفحه‌ای بنویسید (من از قرض‌های روحانی صحبت می‌کنم، نه از قرض‌های مالی). کنار هر یک از آنها بنویسید: "باطل شد!" و با صدای بلند بگویید: "هیچ کسی، هیچ چیز به من بدهکار نیست، و من هم به هیچکس، هیچ بدهی‌ای ندارم. تمام این قرض‌ها باطل شده و من آنها را به عیسا محول کرده‌ام. او اکنون مسئول است تا این بدهی‌ها را پرداخت نماید." اگر به کسی آسیب رسانده‌اید، قطعاً می‌توانید به آن فرد بگویید متأسفید و طلب بخشش کنید، اما لطفاً وقت خود را صرف تلاش برای بازپرداخت خسارتی که به دیگران زده‌اید (خسارت روحی) نکنید. این کار کاملاً بی‌فایده است، تنها خداست که می‌تواند آن را برای دیگران جبران نماید. در اینجا مثالی کاربردی می‌زنم:

در طول سالیانی که فرزندانم را بزرگ می‌کردم، هنوز پر از احساسات متلاطمی بودم که ناشی از سوءاستفاده در گذشته‌ام بود. من زنی آسیب‌دیده بودم و هنوز نمی‌دانستم روش خدا برایم چیست، به این ترتیب، به فرزندانم نیز آسیب می‌رساندم. من مادری بودم که زیاد داد و بیداد می‌کرد و سر فرزندانم جیغ می‌کشید. به شدت بدخلق و تندمزاج بودم و به هیچ وجه صبر و حوصله نداشتم. درواقع به سختی احساس رضایت می‌کردم و در همه موارد سخت می‌گرفتم.

برای فرزندانم قوانین بسیاری وضع کرده بودم. تنها زمانی که آنها قوانین مرا دنبال می‌کردند، عشق و محبتم را نثارشان می‌کردم و آنان را می‌پذیرفتم، اما وقتی این کار را نمی‌کردند، دیوانه می‌شدم. اصلاً مهربان نبودم. نمی‌فهمیدم رفتاری را که با فرزندانم پیش گرفته‌ام، همان روشی است که در کودکی با من رفتار کرده بودند. اغلب کسانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، چنین رفتاری دارند.

پسر بزرگم به خاطر سال‌ها زندگی کردن در یک میدان جنگ (یعنی رفتارهای خشونت‌آمیزم در محیط خانه) دچار عدم امنیت احساسی و برخی مشکلات شخصیتی شده بود. به نظر می‌رسید که همیشه بین ما یک روح درگیری و

ستیزه‌جویی وجود دارد. در کل، هرگز با هم کنار نمی‌آیدیم. البته من پس از دریافت تعמיד روح‌القدس و مطالعه کلام خدا، می‌خواستم آن خرابی‌های به بار آمده را ترمیم کنم. در واقع می‌خواستم رفتاری را که با پسرم داشتم، به نوعی برایش جبران کنم، یا به عبارتی آسیبی را که مسبب آن بودم، جبران خسارت کنم.

اما اگر واقع‌بین باشم، درحقیقت نمی‌دانستم چگونه آن خرابی‌هایی را که به بار آورده‌ام، ترمیم نمایم. من از او عذرخواهی کرده بودم، اما نمی‌دانستم چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم. برای مدتی به دام این فکر افتادم که باید هر چه می‌خواهد، به او بدهم. اما با همه این کارها هنوز احساس می‌کردم به او بدهکارم. پسرم شخصیت محکم داشت و آن زمان در ایمان نبود. او به سرعت یاد گرفت که چگونه مرا دچار عذاب وجدان کند. کاملاً از نظر احساسی، افسار مرا تحت کنترل خود درآورده بود. همچنین تلاش می‌کرد از رابطه جدیدی که با خداوند شروع کرده بودم، به نفع خودش استفاده کند. یک روز که قصد داشتم او را به خاطر رفتارش تنبیه و مواخذه کنم، او این طور پاسخم را داد: "خب، اگر تو مرا درست تربیت کرده بودی، من این طور رفتار نمی‌کردم!" واکنشی که در آن لحظه از خودم نشان دادم، برای خودم بسیار طبیعی بود؛ عقب‌نشینی کردم و با احساس بدی نسبت به خودم به اتناق دیگری رفتم.

اما در همان لحظه خداوند چیزی به من نشان داد. او گفت:

"جویس، پسرت همان فرصتی را برای غلبه بر مشکلاتش دارد، که تو داری! تو به او آسیب رسانده‌ای، چون کسی در گذشته به تو آسیب رسانده بود. تو متأسفی و توبه کرده‌ای، کار بیشتری نمی‌توانی بکنی. تو نمی‌توانی مابقی عمرت را صرف تلاش برای اصلاح آنچه قبلاً انجام شده، نمایی و آب رفته را به جوی بازگردانی! من به او کمک خواهم کرد، البته اگر او کمک مرا بخواهد!"

می‌دانستم که باید آنچه را که خداوند به من گفته، به پسرم بازگو کنم. این کار را کردم و تصمیم گرفتم از تلاش برای جبران گذشته دست بردارم. او چند سالی را در جاده خاکی سپری کرد، اما بالاخره رابطه‌اش را با خداوند جدیتر کرد و در مسیر شفایافتن و بالغ شدن گام برداشت. او اکنون مدیر بخش خدمات جهانی مینستری ماست و در حالی که پسر و همکار من در مسیح است، یکی از دوستان خوب من نیز می‌باشد.

حقیقتاً شما را تشویق می‌کنم تا این موضوع را در زندگی خود امتحان کرده

تاجی به عوض خاکستر

و اجازه دهید خداوند غرامت شما را بپردازد. پاداش او عظیم است. همیشه زمان‌هایی وجود دارد که باید صبر کرد و این جایی است که مسایل به خدا مربوط می‌شوند نه به ما. اگر همچنان کاری را انجام دهید که خدا از شما می‌خواهد، سرانجام پیروزی از راه خواهد رسید. شما مسلماً در این مسیر اشتباهاتی خواهید داشت، اما وقتی دچار اشتباه شدید، فقط توبه کنید و ادامه دهید.

هنگامی که یک کودک شروع به راه رفتن می‌کند، بارها به زمین می‌افتد. کاری که او می‌کند این است که بلند می‌شود و دوباره به سمت مقصدش ادامه می‌دهد. همانند یک کودک به نزد عیسا بیایید. او بازوانش را دور شما حلقه خواهد زد و شما را به سوی مسیری که اراده اوست، پیش خواهد برد. حتی اگر بارها به زمین بیفتید، بلند شوید و به حرکت ادامه دهید.

پیش از اتمام این فصل، دوست دارم این نکته را تصریح کنم: ما نه تنها به دام تلاش برای طلب غرامت و جبران آسیب‌های وارده به خود می‌افتیم و آن را از دیگران طلب می‌کنیم، بلکه در بسیاری از مواقع بار آسیب‌های خود را بر سر کسانی آوار می‌کنیم که هیچ دخلی در این ماجرا ندارند.

من سال‌ها تلاش می‌کردم قرض‌ها و طلب‌های احساسی و عاطفی خودم را از همسرم پس بگیرم؛ تنها به این دلیل که او یک مرد بود و من با او در ارتباط بودم. این یک مشکل شایع است. برخی از زنان تنها به این دلیل که بعضی از مردان به آنها آسیب رسانده‌اند، از همه مردها متنفرند. یک پسر بچه ممکن است با آسیب‌های وارده از طرف مادرش بزرگ شود، و باقی زندگی‌اش را صرف تنفر و سوءاستفاده از زنان دیگر نماید. این هم نوعی جمع کردن قرض‌ها و طلب خسارت است. لطفا درک کنید که چنین رفتارهایی مشکل را حل نمی‌کنند و احساس رضایت درونی‌ای که دنبالش هستیم، به همراه نمی‌آورند. تنها یک راه برای ابطال قرض‌ها وجود دارد و آن، راه و روش خداوند است.

## فصل هجدهم

# آزادانه لذت بردن با دیگران



یکی از شواهد و نشانه‌های سلامت احساسی، زمانی است که یک فرد که در گذشته مورد سوءاستفاده قرار گرفته، می‌تواند با کسانی که زندگی مبارکی دارند، شادی نماید. در فصل پیش، در رابطه با این اصل تعلیمی در رومیان ۱۲: ۱۴ صحبت کردیم. در این آیه می‌خوانیم: "برای کسانی که به شما آزار می‌رسانند، برکت بطلبید؛ برکت بطلبید و لعن نکنید." اما کلام خدا همچنین به ما تعلیم می‌دهد که: "با کسانی که شادمانند، شادی کنید، و با کسانی که گریانند، بگریید." (رومیان ۱۲: ۱۵)

افرادی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، ممکن است به سادگی نسبت به کسانی که هرگز رنجی مشابه آنها متحمل نشده‌اند، حسادت کنند. فکر می‌کنم بسیار اهمیت دارد که ما افرادی را که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، تشویق کنیم تا از شر حسادت خلاص شوند و بتوانند از شفای کامل احساسات و عواطفشان لذت ببرند. خدا این نیاز را هنگامی که کلام تشویق‌آمیزی را برای جماعتی در یک جلسه موعظه می‌کردم، مد نظر قرار داد.

در آن جلسه همسرم به طور ناگهانی پشت منبر آمد، زیرا خداوند کلام نیرومندی در قلبش قرار داده بود که او احساس می‌کرد باید آن را با دیگران در میان بگذارد. "دیو" گفت: "در حین موعظه جويس، تنها پنج یا شش نفر پیغامی شخصی از جانب خداوند دریافت کردند، اما این سالن پر از کسانی است که اینجا نشسته‌اند و به جويس حسادت می‌کنند و با خود فکر می‌کنند کاش من به جای او بودم!"

سپس ادامه داد: "خدا به وضوح با قلب من صحبت کرد و خواست تا به شما بگویم تا زمانی که برای موفقیت‌های دیگران و برکات‌شان شادمان نباشید، هرگز آن برکات و موفقیت‌ها برای شما رخ نخواهند داد." این پیغام حقیقتاً مردم را تحت تأثیر قرار داد، چون می‌دیدند آنها حتا به پیغام و کلام تشویق‌آمیزی که خداوند به فرد دیگری داده نیز حسادت می‌کنند.

ما می‌توانیم به عطایای روحانی یک فرد دیگر حسادت کنیم. من خودم آرزو

تاجی به عوض خاکستر

داشتم بتوانم بخوانم. بنابراین وقتی به کسانی که صدایی عالی داشتند گوش می‌دادم، با خودم فکر می‌کردم کاش صدای من هم شبیه آنها بود!

یک روز خدا به من گفت: "میدانی، من این عطا را در افراد دیگر گذاشتم تا تو از آن لذت ببری، نه آنکه دلخور شوی که چرا آنها این عطا را دارند و آرزو کنی که کاش این عطا مال تو بود!" سپس ادامه داد: "من این عطا را در آنها برای خودشان نگذاشتم، بلکه آن را برای تو در آنها قرار دادم."

بدین ترتیب، عطایایی که در من نیز قرار داده، برای دیگران است. عطایای من، بار مسئولیت و کار سنگینی را با خود برایم به همراه می‌آورند، اما باعث می‌شوند دیگران از آن لذت ببرند. بنابراین ما هم باید از عطایای دیگران لذت ببریم، نه آن که به آنها حسادت کنیم. خدا چیزهایی در من برای شما و همچنین چیزهایی نیز در شما برای من قرار داده است. بنابراین دیگر ضرورتی ندارد نسبت به یکدیگر دچار حسادت شویم.

باور دارم که علت عمده حسادت، عدم امنیت است که ناشی از فقدان درک درست از معنای در مسیح بودن است. شیطان به ما دروغ می‌گوید و مدام در گوش ما زمزمه می‌کند که دیگران بهتر از ما هستند. او موفق می‌شود با الگوهای فکری منفی، ما را فریب دهد؛ الگوهای نظیر: "چه می‌شد اگر من آنچه را که او داشت، داشتم!" یا "چه می‌شد اگر می‌توانستم شبیه او باشم..." یا "چه می‌شد اگر می‌توانستم کارهایی را که او می‌تواند، من نیز انجام دهم..."

ما فکر کنیم اگر شبیه دیگران باشیم، آن وقت به اندازه آنها خوب خواهیم بود. این فکر و نگرش اشتباه موجب می‌شود تا از احساس رشک و حسادت پر شویم.

یکی از فرامین ده فرمان چنین است: "به خانه همسایه‌ات طمع موزز به زن همسایه‌ات، یا غلام و کنیزش، یا گاو و الاغش، یا هیچ چیز دیگر او طمع مدار" (خروج ۲۰: ۱۷)<sup>۸۳</sup>

طمع ورزیدن،<sup>۸۴</sup> به معنای "آرزو کردن از روی حسادت" است. واژه "حسادت" این گونه تعریف شده است: "ناخشنودی و احساس درد در اثر آگاهی از مزایایی که دیگران دارند و آنها را شادمان می‌سازد، به همراه حس مالکیت نسبت به همان مزایا."<sup>۸۵</sup> حسود بودن نیز "برتری خواهی متعصبانه و

۸۳ ترجمه هزاره نو

۸۴ To covet

۸۵ ترجمه از فرهنگ لغات دانشگاهی "میريام - وبستر"

کوتاه‌بینانه "ترجمه شده یا" احساس خصمانه نسبت به یک رقیب یا هم‌اورد یا کسی که از برتری یا مزیتی که موجب شادی اوست، برخوردار است.<sup>۸۶</sup> شخص حسود، حتماً نمی‌خواهد آنچه را که خود دارد، دیگران نیز داشته باشند. به بیان دیگر، به اندازه دیگران خوب بودن، برای یک فرد حسود کافی نیست. این موضوع او را خشنود نمی‌سازد. او می‌خواهد از دیگران بهتر باشد.

شریعت عهد عتیق چنین می‌گوید که یک شخص باید توجه و لطف خدا را، با کامل بودن خود جلب کند و به خاطر عدم کمالش، پیوسته قربانی‌هایی تقدیم نماید. اما این کار غیرممکن بود! اگر مردم همه تلاش خود را می‌کردند تا همه فرمان‌ها را انجام دهند، شاید می‌توانستند درنهایت نه فرمان نخست را نگه دارند، اما نگه داشتن قانون دهم یعنی "طمع مورز"، غیرممکن بود. زیرا این کار می‌بایست با قلب و خواسته‌های فرد به انجام می‌رسید.

بر اساس قانون شریعت، تنها کسی که تمامی قوانین را به طور کامل نگه می‌داشت، پارسا شمرده می‌شد. نگهداشتن اکثر قوانین کافی نبود. بنابراین مردم درنهایت در دام فرمان "به خانه همسایه‌ات طمع مورز، به زن همسایه‌ات، یا غلام و کنیزش، یا گاو و الاغش، یا هیچ چیز دیگر او طمع مدار" گیر می‌افتادند. این قانون به خودی خود، با صدایی شفاف و رسا می‌گوید که انسان ناامید تا چه اندازه به یک منجی نیاز داشت! ما به عنوان نوع بشر همواره نیازمند کمک بوده‌ایم، در غیر اینصورت نمی‌توانستیم امیدوار باشیم که در حضور خداوند پاک و پارسا حاضر شویم.

شایستگی و ارزش هر فردی در عهد جدید، کاملاً تابع "بودن" در "مسیح" است که این فضیلت، چنین به دست می‌آید که به طور کامل باور داشته باشیم هر آنچه که نیاز ماست، در او به دست می‌آید. مسیح، پارسایی ماست. ما نه به واسطه داشتن آنچه که دیگران دارند، بلکه به واسطه ایمان به عیسا است که پارسا شمرده می‌شویم. درک این حقیقت، در ما احساس امنیت به وجود می‌آورد و به طور کامل نیاز ما را به حسادت و طمع از بین می‌برد.

## اجزایی از یک بدن

یک روز در حالی که در مورد حسادت تعلیم می‌دادم، خدا یکی از بهترین مثال‌ها را به من داد تا آن را به کار ببرم. حال قوه تخیل خود را به کار ببرید و به این موضوع فکر کنید: من یک بدن دارم، اما از بخش‌های مختلفی

۸۶ ترجمه از فرهنگ لغات دانشگاهی "میردام- وبستر"

تاجی به عوض خاکستر

ساخته شده است، هر یک از این بخش‌های مختلف با یکدیگر فرق دارند؛ آنها از نظر ظاهری با هم متفاوتند، عملکردهای متفاوتی از خود بروز می‌دهند و قابلیت‌های متفاوتی نیز دارند. برخی از این بخش‌ها، بیشتر قابل دیدن‌اند، درحالی‌که برخی پنهان بوده و به ندرت دیده می‌شوند. (پولس رسول نیز در اول قرنتیان باب ۱۲ با مقایسه بدن عیسیای مسیح و بدن جسمانی ما از همین الگو استفاده می‌کند.)

این طور تصور کنید، من حلقه‌ای را در انگشتم می‌کنم و چشم‌هایم از دیدن حلقه‌ای که در انگشتم است، لذت می‌برد. با این وجود، چشم هرگز نمی‌تواند حلقه‌ای در بر کند. حالا اگر چشم دچار حسادت می‌شد و شروع به شکایت می‌کرد، و می‌خواست او هم حلقه‌ای داشته باشد و خدا مجبور بود تا چشم حسود را شادمان سازد و درخواست او را اجابت نماید، تصور کنید که بدن دچار چه آشفتگی‌ای می‌شود!

اگر شما مجبور باشید حلقه را از انگشتان‌تان درآورید و سعی کنید تا آن را روی چشم‌های خود بگذارید، بلافاصله متوجه پیغامی که قصد دارم با شما در میان بگذارم، می‌شوید. اگر قرار بود چشم، حلقه را در بر کند، برای آنکه بتواند حلقه را نگه دارد، سر مجبور می‌شد به سمت بالا متمایل شود تا حلقه روی چشم بماند، در چنین شرایطی چشم دیگر نمی‌توانست بخش‌های دیگر بدن را راهنمایی کند؛ چراکه قادر به دیدن نبود.

بنابراین نکته اول این است که وقتی ما تلاش می‌کنیم چیزی شویم که خدا قصد نداشته که باشیم، مانع از انجام عملکردی می‌شود که خدا در بدن عیسا به ما بخشیده است. همچنان که اگر چشم به نوعی حلقه را در بر می‌کرد، دیگر قادر نبود از دیدن حلقه‌ای که در انگشت ماست لذت ببرد؛ و این لذتی است که خدا قصد داشته که چشم از آن بهره‌مند شود. به خاطر داشته باشید که انگشت، حلقه را در بر می‌کند، اما چشم آن را می‌بیند. چشم خلق شده تا از دیدن آنچه که به دیگر اعضای بدن داده شده، لذت ببرد.

نکته دوم کاملاً مشهود است: یعنی زمانی که فردی تلاش می‌کند تا کسی باشد که قرار نبوده باشد، این کار مانع از لذتی می‌شود که او می‌توانست در صورت قرار گرفتن در جای درستش در بدن به دست آورد و با انجام مسئولیتی که خدا به او سپرده، احساس رضایت کند. من شخصاً باور دارم این یکی از دلایلی است که بسیاری از افرادی که در مسیر پادشاهی خدا پیش می‌روند، از سفرشان لذت نمی‌برند.

همانطور که گفتم، خدا این مثال را در حین تعلیم دادن در قلب من گذاشت.



او این مثال را با استفاده از تصویر دست‌ها و پاهای مان‌روشنتر ساخت. فکرش را بکنید: وقتی پاهای من کفش تازه‌ای می‌پوشند، دست‌هایم با وجود آنکه قادر نیستند آن کفش‌ها را بپوشند، از کمک به پاهایم در پوشیدن آنها شادمان می‌شوند.

این روشی است که بدن بر اساس آن عمل می‌کند. به این صورت که هیچ بخشی نسبت به بخش دیگر دچار طمع و حسادت نمی‌شود. هر بخش می‌داند که خداوند به شکلی منحصر به فرد آن را برای مقصودی خاص خلق کرده است. هر بخش از عملکردی که در بدن به او محول شده، لذت می‌برد و می‌داند که در چشمان خدا هیچ بخشی بهتر از بخش دیگر نیست.

داشتن عملکرد متفاوت باعث برتری یک بخش نسبت به بخش دیگر نمی‌شود. هر بخش، کاملاً آزاد است تا از جایگاه و نقش خود لذت ببرد و زمانی که بخش‌های دیگر به او نیاز دارند، بدون درنگ و تأمل به کمکشان بشتابند. دست به پا نمی‌گوید: "خب، اگر فکر می‌کنی من قصد دارم به تو کمک کنم تا کفش‌های تازه‌ات را بپوشی، به همین خیال باش! من هم فکر می‌کنم باید کفش داشته باشم. من همیشه فقط حلقه و دستکش می‌پوشم، اما الان می‌خواهم کفشی برای خودم داشته باشم تا شبیه تو شوم!"

خیر! چنین نیست. هنگامی که پا می‌خواهد کفش تازه‌اش را بپوشد و به کمک دست نیاز دارد، دست چنین پاسخی به او نمی‌دهد. ما نیز نباید به فرد دیگری که می‌دانیم به کمک ما نیاز دارد، چنین پاسخی بدهیم. ما باید همواره آماده باشیم تا به دیگران با تمام توانمان کمک کنیم تا شاهد باشیم آنها به آنچه قصد داشته‌اند، می‌رسند، و از برکتی که خدا می‌خواهد به آنها بدهد، لذت ببریم.

از خودتان بپرسید آیا من حلقه‌ام را در چشم‌هایم می‌کنم یا کفش‌هایم را در دست‌هایم؟! اگر چنین است، جای تعجب نیست که تا این حد بیچاره و درمانده و فاقد هرگونه شادی در زندگی‌تان هستید.

در باب سوم انجیل یوحنا، شاگردان یحیای تعمیددهنده به سراغ او می‌روند و به او گزارش می‌دهند که عیسا همانند یحیا شروع به تعمیددادن کرده است و بیشتر مردم به جای آنکه نزد یحیا بیایند، برای تعمید نزد عیسا می‌روند. این خبری بود که با روحی نادرست به یحیا انتقال پیدا کرد، درواقع این روح قصد داشت یحیا را دچار حسادت کند. شاگردانی که این پیغام را برای او آورده بودند، آشکارا احساس عدم امنیت می‌کردند و به وسیله شریب، برای ایجاد احساسات غلط در یحیا نسبت به عیسا مورد استفاده قرار گرفته بودند.

تاجی به عوض خاکستر

اما یحیا پاسخ داد: "هیچکس نمی‌تواند چیزی به دست آورد [او نمی‌تواند هیچ ادعایی داشته باشد، نمی‌تواند هیچ چیزی را به خود منصوب دارد]، جز آنچه از آسمان به او عطا شود [هر انسانی باید بداند که هر عطایی از آسمان به او داده می‌شود و هیچ منبع دیگری وجود ندارد]." (یوحنا ۳: ۲۷)<sup>۸۷</sup>

آنچه یحیا به شاگردانش می‌گوید این است که کاری که عیسا انجام می‌دهد، به این دلیل است که این کار عطیه‌ای است که از آسمان به او داده شده است.

یحیا می‌دانست که خدا او را برای انجام چه کاری فراخوانده، همچنین می‌دانست که خواندگی عیسا چیست. او می‌دانست که یک شخص نمی‌تواند فراتر از خواندگی و عطایایش پیش برود. او به پیروان خود می‌گوید "قانع باشید!". او می‌دانست که خدا او را خوانده تا پیشقراول عیسا باشد؛ کسی که راه را برای او مهیا می‌کند و وقتی ماموریت عیسا شروع شده و زمان او فرامی‌رسد، او می‌بایست به تدریج از دید مردم پنهان گردد.

این کلمات یحیاست در پاسخ به شاگردانش که می‌گفتند جمعیت به سمت عیسا سرازیر شده‌اند: "او باید ارتقا یابد و من باید کوچک شوم" (یوحنا ۳: ۳۰). یحیا از چه آزادی باشکوهی لذت می‌برد! چه احساس شگفت‌انگیزی است که می‌توانیم در عیسا چنان امنیت داشته باشیم که هرگز مجبور نباشیم با هیچ کس دیگری رقابت کنیم.

## آزاد از رقابت

پولس رسول می‌نویسد: "خودپسند نباشیم و از به خشم آوردن یکدیگر و حسادت نسبت به یکدیگر دست برداریم" (غلاطیان ۵: ۲۶)

پولس ما را تشویق می‌کند تا در خداوند رشد کنیم و به نقطه‌ای برسیم که:

"در آن صورت فخر او (هرکس) به خودش خواهد بود، بیآنکه خود را با دیگران مقایسه کند." (غلاطیان ۶: ۴)

خدا را شکر! به محض آن که ما می‌فهمیم که در مسیح چه کسی هستیم، از فشار مقایسه و رقابت کاملاً آزاد می‌شویم. ما می‌دانیم که ارزش و اعتبارمان جدا از کارها و اعمالی است که انجام می‌دهیم. بنابراین می‌توانیم بهترین خود را برای جلال خدا انجام دهیم و تلاش نکنیم از کس دیگری بهتر باشیم.

۸۷ بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP است.

مردم اغلب از من یا همسر من پرسند برای "دیو" زندگی کردن کنار زنی که چنین کارهایی را انجام می‌دهد، چه احساسی دارد؟

این من هستم که صدایم در رادیو پخش می‌شود، تصویر من است که در تلویزیون دیده می‌شود، این من هستم که پشت منبر با مردم حرف می‌زنم، کسی که بیشتر دیده می‌شود و مردم درباره او صحبت می‌کنند، من هستم. به بیان دیگر، من در نقطه کانونی و مرکز توجه مینستری مان قرار دارم. "دیو" مدیر و متولی موسسه ماست. یک وظیفه مهم بر عهده اوست، اما جایگاهش پشت صحنه است. او پشت صحنه کار می‌کند، نه مانند من جلوی دید مردم.

شرایط ما با آنچه که معمولاً در اطرافمان می‌بینیم، کمی فرق دارد و می‌توان گفت که شرایط منحصر به فردی است. چون عمدتاً در کارهای تیمی، این مردان هستند که شغلشان به گونه‌ای است که بیشتر در معرض دید عموم قرار دارند، و به نوعی در نقطه کانونی هستند، در حالی که همسرانشان پشت صحنه به آنان کمک می‌کنند. همسر من "دیو"، به قدری در درون خود احساس امنیت دارد که حس شایستگی و ارزشمندی‌اش را تحت تأثیر کاری که می‌کند یا نمی‌کند، نمی‌داند. در واقع او (در سرسپردگی‌اش نسبت به خداوند) آنقدر احساس امنیت می‌کند که توانسته به من کمک کند تا آن فردی باشم که می‌توانم در مسیح باشم و در این مسیر نسبت به خواسته خدا در زندگی شخصی‌اش نیز وفادار باشم.

قطعاً خواندگی و جایگاه "دیو"، به همان اندازه خواندگی و جایگاه من اهمیت دارد، شاید جایگاه او از نظر عموم چندان قابل توجه نباشد. او به عنوان متولی و مدیر موسسه، به مسایل مالی رسیدگی می‌کند، با ایستگاه‌های رادیویی و تلویزیونی برای پخش ماهواره‌ای برنامه "زندگی در کلام" قرارداد می‌بندد. از قبل با دقت تمام برنامه‌هایی را که قرار است در این ایستگاه‌ها به روی آنتن بروند، بررسی می‌کند تا مطمئن شود ثمرات نیکویی به بار می‌آورند، و تمام برنامه‌های سفر مرا مدیریت می‌کند.

"دیو" دوست دارد در جلسات ما پشت میزی که نوارهای تعلیمی مان پخش می‌شوند، بایستد و با مردم صحبت کند و تا جایی که می‌تواند به آنها خدمت کند. من بارها از او خواسته‌ام که در کار خدمت موعظه با من سهیم شود، اما پاسخ او، همان پاسخ همیشگی بوده: "این جایی نیست که من قصد دارم باشم، من جای خودم را می‌دانم و می‌خواهم در همان جا بمانم." این تنها می‌تواند گفته‌های مرد بالغی باشد که احساس امنیت می‌کند.

تاجی به عوض خاکستر

مردم اغلب تمایل دارند از "دیو" بپرسند آیا تو همسر "جویس" هستی؟ و او همیشه پاسخ می‌دهد: "خیر، جویس همسر من است!"  
"دیو" در مینستری ما کارهای بسیار بسیار مهمی انجام می‌دهد. اما همیشه درباره نقش‌اش به طور خلاصه می‌گوید:

"من توسط خداوند خوانده شده‌ام که حامی جویس باشم تا او به جایی برسد که خداوند می‌خواهد باشد. من می‌خواهم اطمینان داشته باشم او آسیبی نمی‌بیند و دچار مشکلی نمی‌شود."

بارها برایم پیش آمده که می‌خواستم کارهایی انجام دهم که "دیو" اجازه انجامشان را نداده، چون فکر می‌کرده آنها کارهای حکیمانه‌ای نیستند یا آن زمان، وقت مناسبی برای انجامشان نیست. نمی‌خواهم بگویم همیشه اگر خواسته‌های او با من همسو نباشد، پذیرش آنها برایم کار ساده‌ای است، اما یاد گرفته‌ام عطایای او به زندگی و خدمت مشترکمان تعادل می‌بخشد.  
"دیو" در دو سال آغازین خدمت‌مان با شرایطی که داشتیم، بسیار کلنجار رفت. درواقع او اصلاً نمی‌خواست در این مینستری باشد. با این وجود خدا به او نشان داد که به من عطای تعلیم کلام داده شده است. "دیو" گفت: "خدا از من نخواست تا تسلیم همسرم باشم، اما از من خواسته تا تسلیم عطایی باشم که او در همسرم قرار داده!" او می‌گوید خداوند به او نشان داده که این عطا متعلق به خداوند است و او با سرسپردگی به آن عطا و اجازه دادن به من برای انجام آنچه خداوند مرا به آن فراخوانده، سرسپردگی‌اش را به خود خداوند نشان می‌دهد.

"دیو" نه تنها به من اجازه می‌دهد تا آنچه را که خداوند از من خواسته، انجام دهم، بلکه در انجام آن نیز به من کمک می‌کند. این برایم افتخار بزرگی است که با "دیو مایر" ازدواج کرده‌ام. تا جایی که به من مربوط می‌شود، او بزرگترین، شادترین و همچنین قانع‌ترین مردی است که می‌شناسم.

وقتی می‌گویم "دیو" همیشه شاد است، منظورم واقعا "همیشه" است. او از زندگی به طور کامل لذت می‌برد. من باورم دارم و "دیو" هم اذعان می‌کند که این شادی نتیجه سرسپردگی او به خداوند و عدم تلاش برای تبدیل شدن به چیزی است که خداوند او را بدان فراخوانده است. او با هیچکس رقابت نمی‌کند، و هرگز تلاش نمی‌کند چیزی را به کسی ثابت کند.

## مستحکم و ریشه دوانیده در امنیت

دعای من برای شما از ابتدای این کتاب، چنین بوده است: "تا مسیح به واسطه ایمان در دل‌های شما ساکن شود، و در محبت ریشه دوانیده، استوار گردید، تا توان آن بیابید که با همه مقدسان، به درازا و پهنا و ژرفا و بلندای محبت مسیح پی ببرید." (افسیسیان ۳: ۱۷-۱۸)

زمانی که ما از نیاز به رقابت با افراد دیگر آزاد هستیم، در این شرایط است که می‌توانیم آزادانه به آنها برای موفقیتشان کمک کنیم. ما هنگامی که حقیقتاً می‌دانیم چه کسی هستیم، دیگر مجبور نیستیم تمام زندگی مان را صرف تلاش برای اثبات شایستگی و ارزش خود، به خودمان یا به دیگران کنیم.

"دیو" می‌داند که برای خداوند فرد بااهمیتی است و این باعث می‌شود دیگر برایش اهمیتی نداشته باشد که دنیا درباره جایگاهش در مقایسه با جایگاه من چگونه فکر می‌کند. من باور دارم که روش زندگی و انتخاب‌های "دیو" می‌تواند برای بسیاری شهادتی ارزشمند باشد. در پادشاهی خدا، کارهای بسیاری وجود دارد که باید به انجام رسد، و اگر همگی ما با هم و با تمام ظرفیت و قابلیت‌های فردی‌ای که خدا در هر یک از ما قرار داده، کار کنیم، می‌توانیم این کارها را به بهترین نحو به انجام برسانیم.

بیابید حسادت، طمع، رقابت و مقایسه‌کردن را به طور کامل کنار بگذاریم. به خاطر داشته باشید که این مشکلات، ریشه در عدم امنیت دارند، اما خبر خوش این است که ما می‌توانیم از این عدم امنیت آزاد شویم. بنابراین، می‌توانیم از مشکلاتی که نتیجه این عدم امنیت هستند نیز آزاد باشیم. اشعیا ۱۷: ۵۴ می‌گوید: "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 [صلح و سلامتی، پارسایی، امنیت، پیروزی بر شرایط] نصیب بندگان خداوند و عدالت ایشان از جانب من. خداوند می‌گوید: "این وعده به این معناست که سهم ارث ما به عنوان پسران و دختران خداوند، امنیت است! پس بیابید اکنون میراثمان را خرج کنیم.

برای دیگران و موفقیت‌های‌شان شادی کنید و از قناعت، لذت ببرید؛ رضامندی، صلح و سلامتی و شادی با دانستن این حقیقت به سراغتان می‌آید که خدا دوست‌تان دارد و شما را پارسا می‌شمارد، و شما از راه ایمان به پسرش عیسی مسیح، برای او ارزشمند هستید. در محبتش نسبت به خودتان مستحکم ریشه دوانیده، و در امنیت ساکن باشید.

## فصل نوزدهم

### ثبات احساسی



در اوایل کتاب به بحثی تحت عنوان "اعتیادهای رفتاری" اشاره کردم که توصیف‌کننده نوع رفتارهایی است که وقتی فرد، مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد و همواره احساس شرمساری می‌کند، در او گسترش می‌یابد. در این فصل مایلیم به طور خاص به مبحثی بپردازیم که آن را "اعتیادهای احساسی" نامیده‌ام و شرح دهم که چگونه می‌توان این اعتیادها را در هم شکست تا بتوانیم در "ثبات احساسی" زندگی کرده و از آن لذت ببریم.

در این مبحث، واژه "اعتیاد"<sup>۸۸</sup> را می‌توان نوعی از رفتارهای اجباری معنا کرد که اغلب بدون خودآگاهی و فکر قبلی، در پاسخ به برخی از محرک‌ها بروز پیدا می‌کند. کسانی که آسیب دیده‌اند، به جای عمل، معمولاً عکس‌العمل نشان می‌دهند. منظورم این است که آنها به جای عمل بر طبق حکمت و کلام خداوند، واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهند که برآمده از احساسات زخمی آنهاست.

من سال‌ها هر وقت که با شرایط یا با افرادی روبه‌رو می‌شدم که مرا به یاد گذشته می‌انداختند، کاملاً احساسی رفتار می‌کردم، و به جای عمل بر طبق ایمان، بر اساس ترس‌هایم واکنش نشان می‌دادم. چنین حوادثی برای یک قربانی زخمی، کاملاً گیج‌کننده است، زیرا همه چیز آنقدر سریع اتفاق می‌افتد که فرد حتی نمی‌تواند بفهمد چرا چنین رفتاری از خود بروز داده است.

به عنوان نمونه، فردی که از من سوءاستفاده کرده بود، فردی بسیار قُلدر بود و شخصیتی سلطه‌جو داشت. من در دوران کودکی‌ام تحت کنترل بودم و بارها مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودم، در نتیجه با خودم تصمیم گرفته و بارها به خودم قول داده بودم که وقتی به قدر کافی بزرگ شدم، خانه را ترک کنم و روی پای خودم بایستم و اجازه ندهم هرگز کسی دوباره مرا کنترل کند.

در سال‌های بعد، من تصویری اشتباه از مفهوم قدرت و اقتدار داشتم. هر

اقتداری را به عنوان دشمن خودم می‌دیدم. من آن قدر از تحت کنترل و مورد سوءاستفاده بودن می‌ترسیدم که هر بار فردی در زندگیم تلاش می‌کرد مرا به کاری وادارد که تمایلی به انجامش نداشتم، با خشم و برافروختگی پاسخاش را می‌دادم. اغلب، مسایل جزئی باعث بروز این اتفاقات می‌شد. حتا وقتی فردی پیشنهادی می‌داد که با خواسته‌های من همسو نبود، موجب برافروختگی و واکنش‌های تند من می‌شد. من هم مانند دیگران علت رفتارهایم را درک نمی‌کردم. از نظر منطقی می‌دانستم که رفتارهایم بد است و نمی‌خواستم به این شکل رفتار کنم، اما به نظر می‌رسید قدرتی برای تغییر این رفتارها ندارم.

خداوند کم کم در رابطه با اعتیادهای احساسی به من تعلیم داد و نشان داد این دقیقا مشابه وضعیت افرادی است که وقتی به برخی از مواد شیمیایی (نظیر مواد مخدر، الکل، نیکوتین یا سیگار، قهوه و شکر) از نظر جسمی معتاد می‌شوند، ممکن است این اعتیاد به سمت اعتیادهای احساسی و فکری نیز گسترش پیدا کند. به خاطر داشته باشید که اعتیاد، رفتاری اجباری است که فرد بدون فکر کردن آن را انجام می‌دهد. در اصل رفتارهای خشن و پرخاشگرانه من روشی بود تا به دیگران بگویم: "شما قادر نیستید مرا کنترل کنید!"

من آنقدر از کنترل شدن می‌ترسیدم که نسبت به هر شرایطی بیش از حد واکنش نشان می‌دادم و حتا زمانی که به نظر می‌رسید مشکلی واقعی وجود ندارد، سعی می‌کردم از خودم به هر نحوی که شده، حفاظت کنم. من در واقع با رفتار خشن‌ام به دیگران می‌گفتم: "به تو اجازه نمی‌دهم مرا کنترل کنی!" و یا: "من حاضر نیستم با تو رابطه نزدیکی داشته باشم!" اگر فردی نخواهد با کسی رابطه نزدیکی داشته باشد، طبیعتا آسیبی هم از جانب دیگران نخواهد دید. بنابراین هر بار که مسایل دردناکی در هر یک از روابطم بروز پیدا می‌کرد، من یا به آن حمله‌ور می‌شدم یا به طور کلی آن را کنار می‌گذاشتم. هر دو نوع این رفتارها، غیرروحانی و نامتعادل بودند و تنها مشکل اعتیاد مرا (اعتیاد احساسی) با بال و پر دادن به آن افزایش می‌دادند.

اگر فردی به مواد مخدر اعتیاد داشته باشد و مواد بیشتری تهیه کند، تمایلش به مصرف نیز بیشتر می‌شود. تا زمانی که او اجازه می‌دهد اعتیادش او را تحت کنترل خود درآورد، این اعتیاد از او بیشتر و بیشتر مطالبه می‌کند و درنهایت این اعتیاد او را از پا درخواهد آورد. اعتیاد باید شکسته شود؛ به این معنا که باید موادی را که جسم به آن عادت کرده، از او بازداشت و با عبور از درد ناشی از ترک اعتیاد، از آن آزاد شد. همین اصل، در رابطه با

اعتیادهای فکری و احساسی نیز صادق است.

## اعتیاد به نگرانی و دلیل تراشی

یکی از اعتیادهای فکری من، نگرانی بود. پیوسته نگران بودم. حتا زمانی که چیزی برای نگرانی وجود نداشت، به دنبال چیزی می‌گشتم که برایش نگران باشم. در درونم نوعی حس مسئولیت‌پذیری کاذب به وجود آورده بودم و همواره تلاش می‌کردم مشکلاتی را که هیچ مسئولیتی در قبال آنها نداشتم، حل کنم. من در یک سردرگمی دایمی زندگی می‌کردم و تمام تجسم‌ام از زندگی همین بود.

در نتیجه ذهنم پیوسته پر از نگرانی و دلیل‌تراشی بود. اگرچه این وضعیت از نظر جسمی و ذهنی مرا درمانده می‌کرد و آن اندک خوشی زندگی‌م را نیز می‌زدید، اما قادر نبودم آن را کنترل کنم. نگرانی و دلیل‌تراشی، واکنش خودبه‌خودی و غیرارادی من نسبت به هر مشکلی بود. اگرچه رفتارم غیرعادی بود، اما به نظر خودم کاملا عادی بود، زیرا این روشی بود که همواره در برابر مشکلاتم در پیش می‌گرفتم.

کلام خداوند می‌گوید: "بر خداوند توکل نما و نیکویی کن؛ در زمین ساکن باش و امانت را بپرهیز" (مزمور ۳۷: ۳) با این وجود، اگر مورد سوءاستفاده قرار گرفته باشید، اعتماد و توکل کردن، کار ساده‌ای نیست، چون کسانی که به آنها اعتماد می‌کردید تا مراقب شما باشند، این کار را نکردند، بلکه در عوض از شما سوءاستفاده نمودند. آنها به شکلی وحشتناک به شما صدمه رساندند، بنابراین به خودتان قول دادید که هرگز هیچکس دوباره به شما آسیبی نرساند. شما نمی‌توانید منتظر بمانید تا ببینید دیگران به شما آسیب می‌رسانند یا نه، پس تنها کاری که در این شرایط می‌توانید انجام دهید این است که برای حفاظت از آسیب دیدن، به سادگی دور خودتان دیوار بکشید.

یکی از روش‌هایی که برای حفاظت خودتان به کار می‌برید، تلاش برای کشف و فهمیدن هر چیزی است. شما با انجام این کار، فکر می‌کنید که هر چیزی تحت کنترل شماست و دیگر چیزی نمی‌تواند به شکلی نامنتظره باعث ناراحتی‌تان شود.

زمانی که خدا کم‌کم کارش را در زندگی من شروع کرد، به وضوح نشانم داد که من معتاد به نگرانی و دلیل‌تراشی هستم و باید از آنها آزاد شوم. اگر مشکلی در زندگی‌م بود و من تلاشی برای حل آن نمی‌کردم، احساس می‌کردم کاملا تحت سیطره و کنترل آن موضوع قرار دارم. باید بگویم که



همواره می‌خواستم بر هر چیزی که اطرافم در جریان بود، به طور کامل کنترل داشته باشم. چون به این ترتیب خیالم آسوده بود که آنها نمی‌توانند آسیبی به من برسانند.

من باور داشتم که خودم باید از خودم مراقبت کنم، باور نداشتم که فرد دیگری می‌بایست مراقب من باشد!

## انکار خود

عیسا می‌گوید: "اگر کسی بخواهد مرا پیروی کند، باید خود را انکار کرده /فراموش کند، نادیده بگیرد، چیزی را از آن خود نداند، از خود جانبداری نکند، و به دنبال منافع خود نباشد، صلیب خویش بگیرد و از پی من بیاید." (مرقس ۸: ۳۴)<sup>۸۹</sup>

همچنان که خدا با صبر و حوصله به کارش در من ادامه می‌داد، به من یاد داد که می‌توانم به او اعتماد کنم و باور داشته باشم زمانی که قادر نیستم کاری برای مشکلاتم انجام دهم، این خداوند است که همچنان برای حل مشکلاتم اقدام می‌کند. سهم من این است که قدم ایمانم را بردارم و نگرانی و دلیل تراشی را کنار بگذارم. من می‌بایست اعتیادهای رفتاری را که در ذهنم نهادینه شده و به آنها عادت کرده بودم، انکار می‌کردم؛ پی در نتیجه این کار را کردم و درنهایت، از آنها آزاد شدم.

در آن دوران، من عوارض ناشی از ترک اعتیاد نیز داشتم: مانند ترس، خارج از کنترل بودن، و حتا انجام کارهای احمقانه (شریر تلاش می‌کند تا به هر شکلی که شده شخص را در اسارت نگه دارد، حتا اگر لازم باشد به او این احساس را بدهد که کارهایش مسخره خاص و عام است).

عیسا در مرقس ۸: ۳۴ به ما تعلیم می‌دهد که اگر می‌خواهیم او را پیروی کنیم، می‌بایست "خود" را و "روش"هایمان را انکار کرده و روش‌های او را انتخاب نماییم. روش من، محافظت از خودم بود، اما روش خدا برای ما این است که خود را کاملاً در اختیار او قرار دهیم و به تجربه دریابیم که او هرگز ما را وانخواهد گذاشت و ترک نخواهد کرد (عبرانیان ۱۳: ۵ را ببینید). من برای یادگرفتن این حقیقت می‌بایست ابتدا روش‌های خودم را رها می‌کردم.

۸۹ بخش‌های اضافه شده، از ترجمه AMP است.

## همچون کودکی از شیر گرفته شده

مزمورنویس، احتمالاً از مطلبی که در این فصل در رابطه با شکستن عادات و اعتیادها به بحث گذاشته‌ایم، آگاه بوده، چون می‌نویسد: "بلکه جان خویش را آرام و خاموش ساختم، همچون کودک شیرخورده [یا از شیر گرفته شده]<sup>۹۰</sup> نزد مادر خود. آری، جان من در اندرونم همچون کودک شیرخورده است." (مزمور ۱۳۱: ۲) او در اینجا اشاره می‌کند که جانش مثل طفلی است که از شیر گرفته شده است.

"جان" به معنای فکر، اراده و احساسات ماست. ما از این آیه درمی‌یابیم که این بخش‌ها نیز ممکن است درست همانند بدن که به برخی از مواد (در اینجا مقصود شیر مادر است) عادت کرده، به برخی از رفتارها معتاد شده باشد. من نیز با انکار ذهن خود که به نگرانی و دلیل‌تراشی عادت کرده بود، درست همانند کودکی که شیشه شیر یا پستانک‌اش را از او گرفته باشند، از اعتیادهای فکری‌ام بازداشته شده بودم، و همان‌طور که یک نوزاد تا حد بی‌هوشی گریه می‌کند و تمام راه‌ها را به کار می‌بندد تا شیشه شیر یا پستانکش را به او بازگردانند، من نیز خشمگین می‌شدم، فریاد می‌زدم و نسبت به خودم احساس ترحم می‌کردم. حتا بعضی مواقع دچار حمله‌های ترس می‌شدم، اما همچنان خودم را در مسیر خداوند نگه می‌داشتم تا بالاخره به‌طور کامل از روش‌های خودم آزاد شدم. عیسا گفت که آمده تا اسیران را آزاد سازد (لوقا ۴: ۱۸ را ببینید) و او که پسر است، اگر شما را آزاد کند، به راستی آزاد خواهید بود (یوحنا ۸: ۳۶ را ببینید).

۹۰ این واژه، در زبان عبری به هر دو معنا اشاره دارد، اما نویسنده بر اساس ترجمه AMP، از معنای دوم (از شیر گرفته شده) برای بیان مقصودش استفاده کرده است.

## فصل بیستم

# نزدیکی<sup>۹۱</sup> و اعتماد



نزدیکی و صمیمیت در روابط زناشویی، برای کسی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته، اغلب بسیار دشوار است. لازمه این نزدیکی، اعتماد است و از آنجایی که عامل اعتماد در چنین فردی به طور کامل نابود شده و از بین رفته، پیش از آن که نزدیکی برایش امری راحت و دلنشین باشد، ابتدا باید اعتمادش احیا شود.

از آنجایی که مردم همیشه به هم آسیب می‌رسانند، نمی‌توانیم بر این اصل متکی باشیم که هرگز آسیب نخواهیم دید. من نمی‌توانم به شما بگویم: "فقط به مردم اعتماد کن، آنها به تو آسیب نخواهند رساند!"، ممکن است آنها قصد آسیب رساندن به شما را نداشته باشند، اما واقعیت این است که انسان‌ها به یکدیگر آسیب می‌رسانند.

همانطور که قبلاً گفتم، همسر مردی شگفت‌انگیز، مهربان و آسان‌گیر است، اما زمان‌هایی هم بوده که او به من آسیب رسانده؛ درست همان‌طور که مواقعی، من نیز به او آسیب رسانده‌ام. حتا کسانی که یکدیگر را بسیار دوست دارند، بارها به یکدیگر آسیب رسانده و یکدیگر را ناامید می‌کنند.

سال‌ها طول کشید تا بتوانم با همسرم در مورد مسایل زناشویی‌مان احساس راحتی داشته باشم، و بتوانم صادقانه بگویم که از رابطه جنسی‌ام با او لذت می‌برم. من به شدت از آسیب دیدن می‌ترسیدم و برای پرهیز از آن، نمی‌توانستم راحت باشم. نگرش من نسبت به رابطه زناشویی چنین بود: "اگر می‌بایست این کار را بکنیم (داشتن رابطه جنسی)، بگذار زودتر از شرش خلاص شویم، تا بتوانم آن را فراموش کنم و به مسایل دیگر بپردازم..."، هرچند تلاش می‌کردم تا این احساسم را از همسرم مخفی کنم، اما او می‌توانست حس مرا بفهمد و متوجه شود که من تظاهر می‌کنم که از رابطه جنسی با او لذت می‌برم.

این نوع رفتار و نگرش من، به "دیو" احساس طردشدگی می‌داد. او هنوز

تاجی به عوض خاکستر

یک مسیحی بالغ نشده بود تا بتواند از خدا بینش و بصیرتی را که لازمه درک شرایط بود، بیابد. در نتیجه، رفتارهای من می‌توانست به طور جدی به تصویر او از خودش به عنوان یک مرد، خدشه وارد کند و به عنوان یک شوهر احساس کند که به حال خودش رها شده است. او یکبار به من گفت: "اگر قرار بود در مورد این که من چگونه مردی هستم نظر بده، قطعاً اوضاع من خیلی خراب بود!"

من از خداوند بسیار سپاسگزارم که یک مرد مسیحی بالغ را به عنوان همسر من بخشیده است. از خداوند سپاسگزارم که در طول دورانی که شفا می‌یافتم، موجب تخریب او نشدم. بسیاری مواقع، افراد مشکل‌دار با افراد مشکل‌دار دیگر ازدواج می‌کنند. پس از آن که یکدیگر را تخریب کردند، مشکلات‌شان به فرزندان‌شان انتقال پیدا می‌کند و آنها تبدیل به نسل مشکل‌دار بعدی می‌شوند؛ آدم‌هایی اذیت‌شده و رنج‌دیده!

سال‌ها از این موضوع طفره می‌رفتم. ته دلم می‌دانستم نیاز دارم در مورد نگرش من نسبت به رابطه جنسی و معاشقه با همسر من تجدید نظر کنم، اما پیوسته آن را پشت گوش می‌انداختم و به ماه بعد، یا سال بعد موکول می‌کردم. آیا شما هم تمایل به پشت گوش انداختن کارهایی که خدا از شما می‌خواهد به آنها بپردازید، دارید؟ اکثر ما چنین کاری می‌کنیم، زیرا برخی از مسایل به قدری برای ما دردناک‌اند که حتماً نمی‌توانیم به آنها فکر کنیم، چه برسد به آن که بخواهیم برای حل آنها قدمی برداریم.

بالاخره تصمیم گرفتم دست از این تعلل و به تعویق انداختن بردارم و با واقعیت روبه‌رو شوم. در این شرایط، حقیقت چنین بود: (۱) من مشکلی داشتم، اما "دیو" را به خاطر آن توبیخ می‌کردم. (۲) او نسبت به من بسیار صبور بود، اما وقت آن رسیده بود که با مشکلم مواجه شوم. (۳) تا زمانیکه به این رفتارم ادامه می‌دادم، شریر هم قادر بود همچنان مرا شکست دهد، زیرا من اجازه می‌دادم تا گذشته‌ام، بر حال و آینده‌ام تأثیر بگذارد. (۴) طفره رفتن از برخورد با مشکلم که چیزی به جز عدم اطاعت مستقیم نسبت به روح القدس نبود.

البته باید بگویم که بسیار ترسیده بودم و حتماً نمی‌دانستم از کجا باید شروع کنم. به یاد دارم نزد خدا فریاد زدم: "تو چه طور می‌توانی از من توقع داشته باشی که به "دیو" اعتماد کنم؟! اگر "دیو" هم از من سوءاستفاده کند، چه؟! یا اگر ... شریر هرگز دست از عبارت "چه می‌شود اگر..." نمی‌کشد و مدام آن را در گوش ما زمزمه می‌کند.

خیلی واضح به یاد می‌آورم که خداوند به من گفت: "من از تو نمی‌خواهم که به "دیو" اعتماد کنی، بلکه می‌خواهم به من اعتماد کنی." این موضوع باعث شد که به طور کامل وجه متفاوت و جدیدی در شرایطم به وجود آید. اعتماد به خداوند، از اعتماد کردن به انسان‌ها برایم به مراتب ساده‌تر بود. پس دقیقاً از همین نقطه شروع کردم.

بنابراین به سادگی خودم را مقید به انجام کاری می‌کردم که خداوند در درونم به من نشان می‌داد و علیرغم احساساتی که نسبت به آن موضوع داشتم، به طور کامل به خداوند اعتماد می‌کردم. به عنوان مثال، همیشه دلم می‌خواست هنگام عشق‌بازی با "دیو"، چراغ را خاموش کنم. به یاد دارم که در درونم ندایی را احساس کردم که به من می‌گفت باید چراغ‌ها را روشن بگذارم، و من این کار را کردم. این کار برایم حقیقتاً سخت بود، اما به محض آن که این کار را چندبار انجام دادم، برایم ساده‌تر و ساده‌تر شد. اکنون برایم فرقی ندارد چراغ‌ها را روشن بگذارم یا خاموش. دیگر این موضوع برایم مهم نیست، و خودم را از هیچ چیز پنهان نمی‌کنم.

مثال دیگری می‌زنم: من هرگز پیشقدم نمی‌شدم تا به "دیو" نشان دهم تمایلی برای داشتن رابطه جنسی با او دارم. بارها پیش می‌آمد که این من بودم که او را می‌خواستم و از نظر جسمی به این رابطه نیاز داشتم، اما هرگز سراغ "دیو" نمی‌رفتم. اما به تدریج یاد گرفتم وقتی احساس می‌کنم او را می‌خواهم، لازم است کاری انجام دهم تا او نیز این موضوع را بفهمد. این کار برایم بسیار دشوار بود، زیرا همیشه فکر می‌کردم رابطه جنسی، رابطه‌ای غلط و گناه‌آلود است. علت چنین احساسی این بود که این رابطه در دوران کودکی‌ام به شکلی گناه‌آلود، غلط و کثیف برایم رخ داده بود.

اولین تجربه‌ام در رابطه جنسی، تجربه‌ای نامعقول و تلخ بود. بنابراین نگرش من نسبت به رابطه جنسی، عملی منحرف و گناه‌آلود بود. از نظر ذهنی، می‌دانستم که رابطه جنسی در اصل از جانب خداوند در ما قرار داده شده، اما نمی‌توانستم از احساساتی که در این زمینه داشتم، به سادگی بگذرم. یک بار دیگر با اطاعت از روح‌القدس و اعتماد به خداوند، توانستم بنده‌ای این اسارت را پاره کنم، و اکنون در این زمینه کاملاً آزادم.

لطفاً این موضوع را کاملاً درک کنید که وقتی روح‌القدس شما را به انجام کاری هدایت می‌کند، می‌خواهد در آن کار به شما کمک کند، برکت‌تان دهد و شما را به شکلی از اسارت‌های‌تان آزاد سازد. بر اساس کلام خدا، روح‌القدس مددکننده ماست و تنها خوبی ما را می‌خواهد. ممکن است انسان‌ها به شما آسیب برسانند، اما خداوند هرگز این کار را نخواهد کرد. شاید کارهایی که

تاجی به عوض خاکستر

او می‌خواهد انجام دهید و مسیری که هدایت‌تان می‌کند تا از آن عبور کنید، برای مدتی شما را آزرده سازد، اما درنهایت خدا آن کار را برای خیریت شما انجام می‌دهد.

هنگامی که تصمیم گرفتم این روند را ادامه دهم و کاری را که خداوند به من نشان می‌دهد انجام دهم، رفته رفته از آزادی بیشتری در زندگیم لذت بردم. می‌توانم با اطمینان به شما بگویم که اگر شما نیز این راه را انتخاب کنید، همانند من می‌توانید از آزادی‌تان در خداوند لذت ببرید. نمونه‌های بیشمار دیگری در این رابطه وجود دارد که می‌توانم در اینجا به آنها اشاره کنم، اما فکر می‌کنم مقصودم را درک کرده باشید. قطعاً شما شرایط و مسایل خودتان را دارید، فقط بدانید که روح‌القدس شما را از میان فرآیند شفا در زمینه روابط جنسی و نزدیکی با همسران و اعتماد به او عبور خواهد داد تا بتوانید به طور کامل آزاد شوید.

اجازه ندهید باقی زندگی‌تان در زندانِ شک و ترس سپری شود!

## اعتماد به خداوند

می‌دانم که این مطلب را در بخش‌های دیگر کتاب نیز گفته‌ام، اما احساس می‌کنم خدا مرا هدایت می‌کند تا بار دیگر آن را بازگو کنم. مهمترین چیزی که در مورد "اعتماد" و دیگر مباحث به من کمک کرد، درک این حقیقت بود که خدا از ما نمی‌خواهد تا اعتمادمان را بر دیگران بگذاریم، بلکه می‌خواهد به او اعتماد کنیم.

ما می‌توانیم به دیگران نیز به شکلی متعادل اعتماد کنیم، اما اگر از اعتدال خارج شویم، آسیب خواهیم دید. خداوند اغلب از چنین شرایطی استفاده می‌کند تا به ما تعلیم دهد روابطمان را به شکلی حکیمانه در اعتدال نگاه داریم.

من در ارتباط با این موضوع اغلب به باب ۱۷ کتاب ارمیا اشاره می‌کنم:

"خداوند چنین می‌فرماید: ملعون باد آن که بر انسان توکل کند، و بشر خاکی را قوت خویش سازد، و دلش از خداوند برگردد. او همچون بوته‌ای در بیابان خواهد بود که روی سعادت نخواهد دید. او در مکان‌های خشک بیابان ساکن خواهد بود، بر زمین شوره‌زار غیرمسکون." (ارمیا ۱۷: ۵-۶)<sup>۱۲</sup>

به این آیات، خوب فکر کنید. این آیات با صراحت می‌گویند که اگر ما

اعتمادمان را بر انسان قرار دهیم، دچار لعنت و مشکلات خواهیم شد، چراکه اعتماد تنها از آن خداوند است و باید تنها به او اعتماد کنیم. در اینجا منظور از "بشر خاکی را قوت خویش سازد"، اشاره به اعتماد و توکل نه فقط بر دیگران، بلکه بر خود نیز می‌باشد.

زمانی که برای برطرف کردن نیازهایم، به خودم نگاه می‌کنم، درمانده می‌شوم. خدا می‌خواهد تا به او اجازه دهیم او نیازهایمان را برطرف نماید. وقتی به خداوند نگاه می‌کنیم، او اغلب از دیگران برای رفع نیازهایمان استفاده می‌کند. اما ما به او نگاه می‌کنیم و به او وابسته هستیم، نه به کسانی که از طریق او کار می‌کنند. این توازن و تعادلی است که او از ما می‌طلبد. و حال، خبر خوش:

"اما مبارک است آن که بر خداوند توکل کند و اعتمادش بر او باشد."  
(ارمیا ۱۷: ۷)<sup>۹۳</sup>

در گذشته زمان‌هایی بوده که از اطرافیانم احساس خشم و ناامیدی می‌کردم، چون تشویقی که انتظارش را داشتم و به آن نیازمند بودم، نثارم نمی‌کردند. بنابراین، به خاطر احساس ترحم به خود، دچار رنجش و پرخاشگری می‌شدم و خانواده و اطرافیانم نمی‌توانستند مرا و رفتارم را درک کنند. قطعاً نیاز من برطرف نمی‌شد، زیرا نگاهم به انسان بود، در حالی که می‌بایست به خداوند چشم می‌دوختم.

خداوند به من یاد داد زمانی که به تشویق نیاز دارم، باید آن را از خود او طلب کنم. همزمان که این اصل را می‌آموختم، دریافتم که او تشویق مورد نیازم را از طریق منابعی که خود برمی‌گزیند، فراهم می‌سازد. یاد گرفتم ضرورتی ندارد که روابط خودم را تحت فشار قرار دهم تا چیزی را از انسان‌ها به دست آورم که تنها خداوند قادر است آن را به من ببخشد. آیه بعدی از این بخش از کلام، امیدی را اعلام می‌کند که اگر توکل و اعتمادمان را بر خداوند بگذاریم، آن را به دست خواهیم آورد:

"او همچون درختی نشانده در کنار آب خواهد بود، که ریشه‌های خویش را به جانب نهر می‌گستراند؛ چون موسم گرما فرارسد، هراسان نخواهد شد، و برگ‌هایش همیشه سبز خواهد ماند؛ در خشکسالی نیز نگران نخواهد بود، و از ثمر آوردن باز نخواهد ایستاد." (ارمیا ۱۷: ۸)<sup>۹۴</sup>

این آیه ما را مطمئن می‌سازد زمانی که اعتمادمان را به جای "قوت بشر

۹۳ ترجمه از هزاره نو

۹۴ ترجمه از هزاره نو

تاجی به عوض خاکستر

خاکی"، بر خداوند می‌نهییم، ثبات می‌یابیم. من به طور خاص بر این واژه (ثبات) تاکید کردم، زیرا در مبحث ما، موضوعی کلیدی است. زیرا ما هرگز قادر نیستیم بدون حسی از ثبات، در زندگی‌مان احساس شادی واقعی را تجربه کنیم. بگذارید این آیات شما را تشویق کند تا اعتمادتان را بر خداوند بگذارید نه بر انسان!

به دیگران نگاه نکنید تا نیازهای‌تان را برطرف کنند، به خداوند نگاه کنید. کاری که انسان نمی‌تواند برای شما بکند، خداوند قادر است آن را برای‌تان انجام دهد.

تعلیم نهایی درباره نزدیکی مرد و زن، این است که خدا همه ما را خلق کرده تا به طور کامل موجب لذت یکدیگر شویم. کتاب مقدس به طور خاص می‌گوید زن و شوهر باید از یکدیگر لذت ببرند، چنان که در امثال ۵: ۱۸ نوشته شده است: "سرچشمه‌ات مبارک باد، و از همسر روزگار جوانی خویش شادمان باش".

یکی از بخش‌های لذت بردن با همسران در زندگی مشترک، لذت بردن از رابطه عاشقانه جنسی با یکدیگر است. قدم ایمان بردارید، و متوجه باشید که ترس از آسیب دیدن، بیشتر از مواجهه با ترس و رسیدن به آزادی و رهایی به شما آسیب می‌رساند. در رابطه با افرادی که در زندگی‌تان هستند، به خداوند اعتماد کنید. شما قادر نیستید از پس آنها برآیید، اما خداوند قادر است.

## اهمیت اعتدال در روابط

از خودتان بپرسید که آیا رابطه‌ای دارید که خارج از تعادل باشد؟ آیا کسی در زندگی‌تان هست که بیش از حد به او وابسته باشید؟ آیا در زندگی‌تان وقتی مشکلی دارید، به سمت تلفن می‌دوید یا به سمت تخت فیض خداوند؟ آیا نگاهتان به انسان‌هاست تا شما را شاد سازند، یا به خداوند نگاه می‌کنید؟ زمانی را به یاد می‌آورم که دچار این ترس شده بودم که می‌آید برای همسرم اتفاقی بیفتد. با خودم فکر می‌کردم اگر "دیو" بمی‌رد، چه کار باید بکنم؟! این یک فکر وحشتناک بود که تا به حال تجربه‌اش نکرده بودم. تا به حال فکر نکرده بودم که اگر "دیو" پیش از من بمی‌رد، چه کار باید بکنم؟! من هم مانند بیشتر زنانی که ازدواج خوب و موفق دارند، بیش از حد به همسرم وابسته بودم. "دیو" با من بسیار خوب و مهربان بود و هر بار که به کارهایی که او برایم کرده بود فکر می‌کردم، وحشت از دست دادن او، برایم بیشتر و بیشتر می‌شد.



این احساس ادامه داشت تا خداوند در این رابطه با قلبم صحبت کرد: "جویس، اگر "دیو" بمیرد، تو دقیقاً به همان کارهایی ادامه خواهی داد که الان انجام می‌دهی. این "دیو" نیست که از تو حمایت می‌کند، او باعث نمی‌شود که تو کارهایی را که اکنون به آن مشغولی، انجام دهی، این من هستم. پس اعتمادات را بر من بگذار. به "دیو" اعتماد کن اما نه آن قدر که از تعادل خارج شوی!"

مثال آخری که باید با شما در میان بگذارم، درباره یک رابطه به خصوص دوستانه و کاری در زندگی است. نزدیکی و صمیمیت در رابطه جنسی، تنها شکل صمیمیت و نزدیکی‌ای نیست که افراد زخمی نیاز به احیای آن دارند. کسانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، اغلب در برقراری هر نوع رابطه‌ای دچار مشکل می‌شوند و تجربیات سختی را پشت سر می‌گذارند. روابط زناشویی آنها از این موضوع تأثیر می‌پذیرد، اما شیطان به دنبال استفاده از صدمات و سرخوردگی‌های آنها برای تخریب تمامی روابط نزدیکی‌شان است.

من نیز مانند بسیاری از افراد در سراسر دنیا، نه تنها در طی دوران کودکی‌ام در خانه مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودم، بلکه سال‌ها پس از آن تجربیات تلخ نیز تقریباً توسط هر کسی که با او روبه رو می‌شدم، صدمه می‌دیدم. بالاخره هنگامی که ازدواج کردم و به کلیسا رفتم، با خود فکر کردم که قطعاً افراد کلیسایی اشخاصی نیستند که به من آسیب برسانند، اما خیلی زود فهمیدم که اینطور نیست و دردهای من تنها به این دلیل که عضو کلیسا هستم، متوقف نمی‌شوند. درواقع در برخی از مواقع این دردها شدیدتر هم شدند. در نتیجه این اتفاقات، فهمیدم که نمی‌توانم به مردها اعتماد کنم، چراکه این مردها بودند که به من آسیب می‌رساندند و همانطور که پیشتر هم گفتم، این بر رابطه زناشویی من نیز تأثیر گذاشت، و چون در دوران مختلف توسط بستگان و دوستانم به شدت آسیب دیده بودم، بنابراین صادقانه بگویم که از اعتماد کردن به هر کسی واهمه داشتم.

سال‌ها گذاشت، و من و "دیو" وارد خدمت تمام‌وقت شدیم. در همین دوران زوجی برای همکاری نزد ما آمدند که می‌توانم با قاطعیت بگویم که خدا آنها را فرستاده بود. آنها توسط خدا مسح شده بودند تا سلاح‌دار ما باشند؛ به این معنی که پیوسته برای ما دعا می‌کردند، شانه به شانه ما کار می‌کردند، هر وقت به آنها نیاز داشتیم، برای انجام هر کاری حاضر بودند. آنها برای ما افراد فوق‌العاده‌ای بودند و نسبت به ما بسیار محبت داشتند. بودن آنها کنار ما باعث شده بود زندگی‌مان بسیار آسان‌تر شود.

اگر این زوج شگفت‌انگیز یا افراد دیگری مانند آنها نبودند تا به ما کمک کنند،

تاجی به عوض خاکستر

چشم انداز خدمت و مینستری ما قطعاً متفاوت می‌شد. من به خاطر آسیبی که سال‌ها تجربه کرده بودم، نمی‌توانستم قلم را به سادگی و بلافاصله برای کسی بگشایم. اما با گذشت زمان به این زوج بسیار اعتماد کردم و به شدت به آنها وابسته شدم.

یک روز مشغول خواندن بخشی از کلام بودم که در آن مزمور نویس می‌گوید: "حتا دوست خالص من که بر او اعتماد می‌داشتم، آن که نان مرا می‌خورد، بر من خیانت ورزیده است/پاشنه خود را بر ضد من بزرگ ساخته است!" (مزمور ۱۴: ۹) می‌دانستم که این آیه برای من است، اما در تعجب و حیرت از خودم می‌پرسیدم که او دارد درباره چه کسی به من هشدار می‌دهد؟! می‌دانستم خداوند سعی دارد تا چیزی را به من نشان دهد، زیرا پیوسته و به شکلی ماوراءالطبیعی همین بخش از کلام در جاهای مختلف برایم تکرار می‌شد. دیگر قانع شده بودم که خداوند می‌خواهد چیزی به من بگوید. در این سردرگمی بودم که آیا خداوند می‌خواهد به من نشان دهد این زوج کسانی هستند که به من آسیب خواهند رسانید؟!

بالاخره خداوند خودش این موضوع را به قدر کافی برایم روشن ساخت تا بفهمم او صرفاً می‌خواهد به من هشدار دهد که نباید اجازه دهم این رابطه از تعادل خارج شود. او به من تعلیم داد که ما می‌توانیم با دیگران رابطه نزدیکی برقرار کنیم، سال‌ها از وفاداری و خدمت صادقانه‌شان لذت ببریم، و به اتفاق یکدیگر برای پادشاهی خدا ثمرات بسیاری بیاوریم، اما او به طور خاص به من هشدار داد که نباید اعتمادم را به جای خداوند، بر آنها بگذارم. او اجازه داد تا من بفهمم که این خداوند است که این زوج را وارد زندگی ما کرده، بنابراین او نیز می‌تواند آنها را از زندگی ما خارج کند. و اگر من به جای اعتماد و توکل بر خداوند، چشمان خود را به عنوان سرچشمه کمک به این زوج بدوزم، او قطعاً آنها را از زندگی ما خارج خواهد کرد.

اگرچه داشتن صمیمیت در یک رابطه دوستانه خوب، کتاب مقدسی است، اما نباید اجازه دهیم این صمیمیت از تعادل خارج شود. داود و یوناتان را به یاد آورید. کتاب مقدس درباره آنها می‌گوید: "دل یوناتان بر دل داود چسبید، و یوناتان او را مثل جان خویش دوست داشت." (اول سموئیل ۱۸: ۱) آنها به یکدیگر کمک می‌کردند و از پیمان برادری و دوستی خود لذت می‌بردند. رابطه دوستانه خوب، بسیار اهمیت دارد، اما باید در تعادل باشد.

من بر اهمیت "تعادل" تأکید می‌کنم، زیرا پطرس رسول می‌گوید: "خویشترندار و مراقب باشید<sup>۱۰</sup>، زیرا دشمن شما ابلیس همچون شیری عریان در گردش است

۹۵ در ترجمه AMP که مورد نظر نویسنده است، نوشته شده: "تعادل را نگه دارید ..."

نزدیکی و اعتماد

و کسی را می‌جوید تا ببلعد." (اول پطرس ۵: ۸)  
همواره در تعادل باشید، بدین ترتیب دیگر شیطان قادر نیست شما و روابطتان  
با دیگران را تخریب کرده و ببلعد!

## فصل بیست و یکم

### بطلبید و بیابید



در رساله یعقوب ۴: ۲ می‌خوانیم: "از آن رو ندارید که درخواست نمی‌کنید." زمانی را به خاطر می‌آورم که مکاشفهای عظیم در زندگیم به دست آوردم. در آن زمان تلاش می‌کردم تا همه کارها را بر اساس تلاش انسانی، برنامه‌ها و نقشه‌های خودم و درنهایت بر مبنای کارهایی که خودم انجام می‌دادم، پیش ببرم. همواره سعی می‌کردم خودم را تغییر دهم، سعی می‌کردم همسرم را تغییر دهم، سعی می‌کردم شرایطم را تغییر دهم، سعی می‌کردم خودم را از دست گذشته‌ای که مدام به من آسیب رسانده بود، خلاص کنم، اما از خدا درخواست کمک نمی‌کردم.

زمانیکه خدا به من نشان داد به این علت در زندگیم اتفاقات خوبی نمی‌افتد که از او درخواست نمی‌کنم، من هم شروع کردم به درخواست کردن از او برای هر چیزی که نیاز داشتم یا می‌خواستم.

کلام خدا می‌گوید: "از خداوند لنت ببر، و او مراد لنت را به تو خواهد داد. راه خود را به خداوند بسپار، و بر او توکل کن، که او عمل خواهد کرد." (مزمور ۳۷: ۴-۵)

خداوند در نتیجه درخواست‌هایم، کارهای بیشتر و بیشتری برایم انجام داد تا ثابت کند که می‌خواهد مراقب من باشد. او به من نشان داد که اگر از او درخواست کنم و مانند یک کودک نزد او آمده و از او درخواست نمایم، او در زندگیم عمل خواهد کرد، مراقب من خواهد بود و نیازهایم را برطرف خواهد کرد.

باور دارم شما نیز با خواندن این کتاب، امیدوار هستمید تا از گذشته آسیب‌دیده و زخمی‌تان عبور کرده و شفا پیدا کنید. شما نیاز دارید که خدا قلب شکسته‌تان را شفا بخشد. شاید شما هم مانند من از این همه آشفتگی و تباهی در درون خود خسته شده باشید، شاید هم نیاز دارید از خدا درخواست کمک کنید. اگر چنین است، به سادگی با من اینگونه دعا کنید:

"خداوندا، مرا شفا ده. از تو می‌خواهم راهی نشانم دهی. لطفا جواب مرا بده. مسیری را که باید بروم به من نشان بده. خداوندا به من کمک کن!"

## درخواست در نام عیسا

من باور دارم که موضوعی هست که باید ابتدا در قلب شما حک شود. پس از آن می‌توانید باور داشته باشید که خدا نیازهای شما را برطرف خواهد کرد. یک کلید بسیار مهم در ارتباط با تغییر شرایط و پیشرفت در مسایلتان در یوحنا ۱۶: ۲۴ یافت می‌شود. عیسا پیش از مصلوب شدنش، با شاگردانش صحبت کرد و به آنها گفت: "تاکنون به نام من چیزی نخواستید؛ بخواهید تا بیابید و شادی‌تان کامل شود."

ترجمه AMP، مفهوم و معنای "طلبیدن در نام عیسا" را شرح می‌دهد. اگر معنای طلبیدن در نام مسیح را به طور کامل درک کنید، برای شما راهی به سوی معجزاتی که به آنها نیاز دارید، می‌گشاید.

طلبیدن در نام عیسا، به معنای ارائه درخواست خود از جانب عیسا به پدر است. بنابراین، وقتی ما به نزد تخت خداوند می‌رویم، آنچه که خود هستیم را عرضه نمی‌کنیم، بلکه اقتداری را که عیسا دارد، عرضه می‌کنیم و این اقتدار، به واسطه رابطه عهدی است که او با خدای پدر بسته است.

ما گزارش کارهای خوب خودمان را به خداوند ارائه نمی‌کنیم. ما هیچ چیز کاملی برای عرضه به خداوند نداریم. اما نزد خداوند می‌رویم و می‌گوییم: "خداوند، من در نام عیسا آمده‌ام"، وقتی این جمله را می‌گوییم، در واقع داریم به پدر می‌گوییم: "من به تو آنچه را که عیسا هست، ارائه می‌کنم."

وقتی شما با نام فرد دیگری به جایی می‌روید، در واقع با اقتدار او به آنجا می‌روید. به عنوان مثال، من رابطه بسیار نزدیکی با شبانمان در "سنت لوییس" دارم. او دوست بسیار خوب ماست. من می‌توانم به دفتر او بروم و به کارمندانش بگویم: "می‌خواهم همین حالا شبان را ملاقات کنم"، کارمندان او مرا می‌شناسند و به من آنقدر اعتماد دارند که درست همان لحظه به من اجازه ورود به اتاق شبان را می‌دهند.

اما اگر من خودم نتوانم شخصا به آنجا بروم، باید کس دیگری را بفرستم که طبیعتاً در دفتر شبان شناخته شده نیست. اگر آن شخص خیلی ساده بگوید: "لازم است همین الان شبان را ببینم"، به احتمال زیاد کارمندان شبان به او اجازه نخواهند داد در همان لحظه وارد اتاق او شود. اما اگر بگوید: "جوئیس مایر مرا فرستاده"، کارمندان او را به خاطر نام من (در نام من) می‌پذیرند. چراکه رابطه من و شبان، رابطه‌ای نزدیک و صمیمانه است.

تاجی به عوض خاکستر

این تصویری است که می‌تواند معنای "دعا در نام عیسا" را تا حدی روشن سازد. به همین دلیل است که ما توقع داریم وقتی به حضور خداوند می‌رویم و در نام پسرش از او درخواست می‌کنیم، او درخواستی ما را اجابت کند و این تنها به خاطر نام پسرش است، نه به واسطه شایستگی ما. آنچه که سعی داریم در این چند صفحه به شما تعلیم دهیم، این است که ما شایسته دریافت هیچ چیزی از جانب خداوند نیستیم، مگر مرگ و مجازات ابدی. اما او با ما عهد جدیدی را منعقد کرده، و به ما آنچه را که عیسا سزاوارش هست، بخشیده. این عهد مبارک که ما شایسته‌اش نیستیم، در واقع همان پیغام پرشکوه فیض خداوند است.

ما شایسته هیچ چیز نیستیم، اما به ما آن چیزی بخشیده شده که عیسا به دست آورده و سزاوار دریافتش هست. نکته اینجاست که این، هدیه‌ای رایگان است. "رایگان" واژه‌ای هیجان‌انگیز است. ما به هیچ وجه مجبور نیستیم برکات خداوند را با کارهای خوب یا رفتارهای خوبمان به دست آوریم. عیسا در یوحنا ۱۶: ۲۴ می‌گوید: "تا کنون به نام من چیزی نخواستید، در همین آیه او تعلیمی جدید می‌دهد، او می‌گوید: "بخواهید، تا بیابید و شادی‌تان کامل شود." عیسا در اینجا دو نکته را تعلیم می‌دهد: "تاکنون چیزی نخواستید" و "بخواهید، تا بیابید و شادی‌تان کامل شود."

## دریافت برکات الاهی

بسیاری از افراد نمی‌دانند چگونه از خداوند برکاتش را دریافت کنند. به عنوان مثال، آنها نیمی از عمرشان را به خدا التماس می‌کنند تا گناهان‌شان را ببخشد، اما هرگز بخشش را دریافت نمی‌کنند. آنها تنها در همان وضعیت التماس و عجز و لابه باقی می‌مانند. در واقع من خودم نیز سال‌ها هر شب برای بخشش گناهانم دعا می‌کردم.

آن اوایل که من و دیو ازدواج کرده بودیم، من چندان با کلام خدا آشنا نبودم. ما به کلیسا می‌رفتیم، من خدا را دوست داشتم، حتی تولد تازه نیز داشتم، اما دقیقاً نمی‌دانستم در مسیح چه کسی هستم. من هنوز فردی دلشکسته بودم. باور دارم یکی از مواردی که به دلشکستگی مربوط می‌شود، خرد شدن شخصیت فرد است.

وقتی شخصیت ما، خرد و درهم شکسته می‌شود، دیگر نمی‌توانیم به آن شکلی که خدا برای ما در نظر دارد، عمل نمایم. هر شخص دارای یک تمامیت فردی است و می‌بایست دارای تعادل شخصیتی باشد، اما شیطان می‌خواهد

ما را به نقطه‌ای بکشاند که از نظر شخصیتی، خرد و درهم شکسته شویم. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، ما سعی می‌کنیم خود را به دیگران وصل کرده و از طریق آنها نقص خود را جبران کنیم، اما حقیقت این است که این روابط، هیچ نتیجه‌ای برای ما ندارند.

همانطور که قبلاً گفتم، من خودم را مجبور می‌کردم تا هر شب کنار تخت زانو بزنم و به خداوند التماس کنم: "آه خدایا، مرا ببخش! خدایا مرا ببخش، خدایا مرا ببخش!" هر شب این دعا را تکرار می‌کردم: "آه خدایا، مرا ببخش! خدایا مرا ببخش، خدایا مرا ببخش!" من هنوز داشتم درباره بار گناهی که از دوران نوجوانی و سال‌های جوانی بر دوشم بود، صحبت می‌کردم.

این موضوع چندین سال طول کشید تا یک روز صدای خدا را شنیدم که به من گفت: "جویس، من همان بار اول که دعا کردی، تو را بخشیدم. اکنون لازم است تو خوبت را ببخشی!" شنیدن صدای خدا در آن روزها برایم اتفاقی عادی نبود، اما فهمیدم که او به من می‌گوید لازم است بخشش او را دریافت کنم.

اگر شما از کسی آب بخواهید و او آن را به شما بدهد، اما شما از نوشیدن آن سر باز زنید، آن فرد دیگر چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد؟! بی‌معناست در حالی که لیوان آبی که به شما داده شده را در دست خود نگه داشته‌اید، همچنان بگویید: "من تشنه هستم، لطفاً کسی برایم لیوان آبی بیاورد، زیرا خیلی تشنه هستم!" اگر آب را ننوشید، تشنگی شما برطرف نخواهد شد.

ممکن است کلامی درباره بخشش شنیده باشید، اما هنوز تصمیم نگرفته باشید آن را باور کنید. شاید منتظر هستید ابتدا احساس کنید بخشیده شده‌اید، اما تا زمانی که این بخشش را نپذیرید، هرگز بخشیده شدن را احساس نخواهید کرد. شما باید باایمان بگویید: "من بخشیده شده‌ام!" شاید مجبور باشید هفته‌ها و یا حتی ماه‌ها این عبارت را با ایمان تکرار کنید تا در نهایت بتوانید احساس کنید بخشیده شده‌اید.

در سرتاسر کتاب مقدس به ما تعلیم داده می‌شود که از خداوند "دریافت کنیم"، اما به نظر می‌رسد مسیحیان همواره تلاش می‌کنند تا چیزی را "به دست آورند". پولس از شاگردان شهر قرنتس نمی‌پرسد: "آیا روح‌القدس را به دست آوردید؟"، بلکه از آنها می‌پرسد: "آیا هنگامی که ایمان آوردید، روح‌القدس را یافتید؟" (اعمال ۱۹: ۲)

کتاب مقدس نمی‌گوید: "به کسانی که عیسا را به دست آورند، این حق داده

تاجی به عوض خاکستر

شد تا فرزندان خدا شوند،" بلکه می‌گوید: "اما به همه کسانی که او را پذیرفتند (دریافت کردند)، این حق را داد که فرزندان خدا شوند، یعنی به هر کس که به نام او ایمان آورد." (یوحنا ۱: ۱۲)

عیسا همانند نه‌ری است که از او آب حیات بخش سرچشمه گرفته و جاری می‌شود، و ما دعوت شده‌ایم تا او را بپذیریم و دریافت کنیم، تنها همین و بس! عیسا می‌گوید:

"در روز آخر که روز بزرگ عید بود، عیسا ایستاد و به بانگ بلند ندا در داد: هر که تشنه است، نزد من آید و بنوشد. هر که به من ایمان آورد، همان گونه که کتاب می‌گوید، از بطن او نهرهای آب زنده روان خواهد شد." (یوحنا ۷: ۳۸-۳۹)

من به طور گسترده روی مبحث "دریافت از خدا" تحقیق و مطالعه کرده‌ام، چون کاملاً متقاعد شده‌ام که مردم قادر نیستند برکتی را دریافت کنند که خدا می‌خواهد به آنها بدهد. همه اشتیاق من این است که ببینم هر کسی در بدن مسیح بالغ شده و می‌گوید: "بله، آن وعده خدا برای من است و من آن را دریافت می‌کنم تا دیگر مجبور نباشم هرگز زیر بار گناه و احساس تقصیر زندگی کنم!"

## خدا شما را به شکلی کامل دوست دارد

من می‌توانم در طول یک سمینار چند روزه درباره "محبت خدا" صحبت کنم. می‌توانم تمام روش‌هایی که خدا محبتش را نسبت به ما اثبات کرده، مورد بحث قرار داده و به شما نشان دهم، اما نمی‌توانم هیچ کس را مجبور کنم تا این محبت را دریافت کند. این یک انتخاب شخصی است که هر فردی باید خودش آن را برگزیند. حتی زمانی که ما اشتباهاتی می‌کنیم و می‌دانیم که شایسته محبت او نیستیم، هنوز می‌بایست محبتش را دریافت کنیم تا از تمام چیزهایی که او می‌خواهد داشته باشیم، لذت ببریم. شما را تشویق می‌کنم تا در تمرینی هر روزه، دهان خود را بگشایید و چنین دعا کنید:

"خداوندا، می‌دانم که دوستم داری و من این محبت را می‌پذیرم. می‌خواهم امروز در محبت تو نسبت به خودم گام بردارم. می‌خواهم در محبت تو بیارام، زیرا می‌دانم تو مرا حتی زنده کنی که شایسته محبت نیستم، دوست داری. خداوندا، می‌دانم این محبت همه چیز را بهتر خواهد کرد."



محبت خدا، یکی از مهم ترین پیغام‌هایی است که بدن مسیح یعنی کلیسا به آن نیاز دارد. محبت خدا، بزرگترین مبحثی است که افراد نیاز دارند تا برایشان مکاشفه شود. مردم کمتر نیاز دارند تا درباره محبت خدا تعلیم بگیرند، آنها بیشتر نیاز دارند تا شخصا محبت خدا را تجربه کنند و میزان محبت او نسبت به خودشان را درک کنند.

هنگامی که به نظر می‌رسد همه نیروها و ریاست‌های دنیای تاریکی بر ضد شما هستند، محبت خدا شما را به سمت پیروزی پیش خواهد برد. محبت خدا شما را از میان توفان‌های زندگی عبور خواهد داد و به ساحل آرامش و امنیت رهنمون خواهد شد. اما اگر مکاشفه‌ای از میزان محبت خدا نسبت به خودتان نداشته باشید، هرگز نمی‌توانید "برتر از پیروزمندان" باشید (رومیان ۸: ۳۷ را ببینید).

باید بدانید که خدا حتی زمان‌هایی که ما اشتباه می‌کنیم و شکست می‌خوریم، ما را دوست دارد. محبت خدا تنها محدود به روزهایی نیست که ما فکر می‌کنیم کارمان را خوب انجام داده‌ایم، ما باید نسبت به محبت او اطمینان داشته باشیم، به خصوص زمانی که در آزمایش‌ها و سختی‌ها هستیم یا زمان‌هایی که شیطان ما را مسخره می‌کند و با چنین جملاتی به ما تهمت می‌زند: "خب، حتما تو کار اشتباهی کرده‌ای!"  
وقتی "مدعی برادران" و "آن افترازن" می‌آید، باید بدانیم که خدا ما را دوست دارد.

حتا اگر کار اشتباهی کنیم، حتما اگر دری را برای ورود شیطان باز کنیم، حتما اگر کاری را از روی جهالت انجام دهیم، خدا همچنان ما را دوست دارد. خدا، طرف ماست (رومیان ۸: ۲۸ را ببینید) و همچنین می‌خواهد به ما نشان دهد برای خلاصی از نابسامانی‌ها و بحران‌هایی که خود را به درونش انداخته‌ایم، چه باید بکنیم. اما شیطان قصد دارد ما را از محبت خدا جدا سازد تا هرگز نتوانیم راه بازگشت به فیض خداوند را پیدا کنیم؛ فیضی که اجازه می‌دهد به عنوان پسران و دختران خدا پارسا شمرده شویم.

## عیسا کلامش را می‌فرستد

خداوند در کلامش وعده داده هنگامی که در مشکلات هستیم، ما را خلاصی خواهد بخشید. در مزمور ۱۰۷: ۲۰ نوشته شده: "کلام خود را فرستاد و شفایشان داد، و ایشان را از نابودی خلاصی بخشید." عیسا روح القدس را فرستاد تا آنچه را که نیاز داریم بدانیم، به ما تعلیم دهد. او به شاگردان خود گفت:

تاجی به عوض خاکستر

”بسیار چیزهای دیگر دارم که به شما بگویم، اما اکنون یارای شنیدنش را ندارید. اما چون روح راستی آید، شما را به تمامی حقیقت راهبری خواهد کرد؛ زیرا او از جانب خود سخن نخواهد گفت، بلکه آنچه را می شنود بیان خواهد کرد و از آنچه در پیش است با شما سخن خواهد گفت. او مرا جلال خواهد داد، زیرا آنچه را از آن من است گرفته، به شما اعلام خواهد کرد. هر آنچه از آن پدر است، از آن من است. از همین رو گفتم آنچه را از آن من است گرفته، به شما اعلام خواهد کرد.“ (یوحنا ۱۶: ۱۲-۱۵)

من خوشحالم که عیسا چنین وعده می دهد که روح القدس ما را به سمت حقیقت هدایت می کند، نه آنکه ما را به آن سمت هل داده و مجبورمان می سازد. شیرین می خواهد ما را تحت فشار قرار داده و با حيله و نیرنگ سر ما را شیره بمالد، اما روح القدس می خواهد با ملایمت ما را هدایت کند. این یکی از روش هایی است که می توانیم تشخیص دهیم آیا از خداوند می شنویم یا از دشمن!

اگر در مورد چیزی احساس فشار، سردرگمی، کنترل شدن یا استرس داریم، باید بدانیم که آن، از جانب خدا نیست، چراکه خدا به این شکل عمل نمی کند. روح القدس به شکلی متفاوت عملی می کند؛ او به آرامی حقیقت را برای مان مکاشفه می کند (اعلان می کند، نشان می دهد، هویدا می کند، انتقال می دهد).

اما اگر مکاشفه را دریافت نکنیم، به هیچ وجه منفعتی برای مان نخواهد داشت. از طریق تلویزیون، تصاویری برای ما ارسال می شود، اما اگر تلویزیون خود را روشن نکنیم، نمی توانیم پیغام هایی را که برای مان ارسال شده، دریافت کنیم. ما باید دقیقا به همین ترتیب حقایقی را که خدا از طریق کلامش به ما می گوید، دریافت کنیم.

عیسا هر آنچه را که برای یک زندگی پیروزمند، غالب و زورآور بدان نیازمندیم، برای مان به دست آورده است. هنگامی که عیسا به آسمان صعود کرد، روح القدس آنچه را که عیسا به دست آورده بود، گرفته و در اصل چنین می گوید: ”حال، من نزد ایمانداران می روم و در آنها کار می کنم و هر آنچه را که عیسا به دست آورده و برای آنها تدارک دیده، به آنها می بخشم. من آنها را به جمیع راستی هدایت خواهم کرد!“

این شگفت انگیز است که عیسا به ما می گوید بسیاری چیزهای دیگر نیز داشته تا به ما بگوید، اما می دانسته که آن زمان یارای شنیدنش را نداشتیم. اما او وعده می دهد که روح القدس آنچه را که از آن اوست گرفته و ما را به جمیع راستی هدایت خواهد کرد.

## دریافت روح القدس

سال‌ها پیش از آن که بتوانم از حضور روح القدس در زندگیم لذت ببرم، تولد تازه داشتم. من خدا را دوست داشتم و اگر می‌مردم، به آسمان می‌رفتم، اما مطمئناً مانند یک کشتی شکسته به آنجا می‌رسیدم. من بدون مشارکت روح القدس، نمی‌توانستم یک مسیحی پرثمر باشم.

زندگی من هرگز خدا را بر زمین جلال نمی‌داد. من هرگز نمی‌توانستم برای فرد دیگری شاهد نیکویی باشم. در واقع اگر روح القدس را دریافت نمی‌کردم، ادعای من برای مسیحی بودنم، تنها می‌توانست مشخص‌کننده کار خدا در زندگیم باشد، چون تا آن زمان کاری نکرده بودم که نشان‌دهنده مسیحی بودنم باشد.

من نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم و در این رابطه، کاری از دستم ساخته نبود. کارهایی را انجام می‌دادم که تصور می‌کردم یک مسیحی خوب خوانده شده تا آنها را انجام دهد، اما در هیچ نقطه‌ای به پیروزی نمی‌رسیدم، چون هیچ آگاهی و دانشی از کلام خدا نداشتم. همچنین قدرت روح القدس را نداشتم که می‌توانست مرا به جمیع راستی هدایت کرده و برایم آشکار سازد که کلام خدا در زندگیم چه کاربردی دارد.

روز بی‌ظنیری بود وقتی برای نخستین بار گفتم: "من در عیسای مسیح، نزد خداوند پارسا شمرده شده‌ام!" (اول قرن‌تیان ۱: ۳۰ را ببینید)، احساس می‌کردم روحم از هیجان در پوست خود نمی‌گنجد، به معنای واقعی کلمه احساس می‌کردم زندگی در درونم به غلیان افتاده است. اگر بخواهم بگویم این احساس شبیه به چه چیز بود، می‌توانم بگویم شبیه احساس مادری که وقتی جنین برای نخستین بار در شکمش به حرکت درمی‌آید. بله، این حرکت روح خدا در درون من بود!

پیش از آن که روح القدس را دریافت کنم، نمی‌دانستم پارسا شمرده شده‌ام. فکر می‌کردم که فردی پژمرده، ناشایست و در کل، یک لکه ننگ در زندگی هستم. احساس می‌کردم هیچ امیدی برایم نیست و این دقیقاً همان چیزی است که شیطان می‌خواهد باورش کنیم، اما این یک دروغ است!

اگر می‌خواهید درباره مشارکت با روح القدس بیشتر بدانید، تشویق‌تان می‌کنم کتابم را با عنوان "شناخت صمیمانه خدا"<sup>۱۷</sup> بخوانید. در این کتاب شرح داده‌ام که چگونه می‌توانید تا جایی که می‌خواهید به خدا نزدیک شوید،

تاجی به عوض خاکستر

و چگونه قادرید پری روح القدس را در زندگی تان دریافت کنید. در واقع این کار را می‌توانید با دعایی بسیار ساده انجام دهید و بگویید: "خداوند، من روح القدس تو را در زندگی دریافت می‌کنم، مرا با حضور خود پُر ساز و تعلیم ده تا صدایت را به وضوح بشنوم و بتوانم تو را در همه روزهای زندگی پیروی نمایم."

## شما برای خداوند ارزشمند هستید

شما موجودی ارزشمند و گرانبها هستید، و خدا برنامه‌ای دارد تا از طریق آنچه برای شما در نظر گرفته، نیکویی و رحمتش را بر شما آشکار سازد. مهم نیست چه کارهایی کرده‌اید یا دیگران با شما چه کرده‌اند. گذشته، در گذشته باقی می‌ماند. خداوند آینده‌ای عالی برای شما تدارک دیده است. شما می‌توانید زندگی شگفت‌انگیزی داشته باشید، اما باید آن را دریافت کنید. همانطور که گفتم شما باید با صدای بلند اعلام کنید و با تمام قلب خود بپذیرید که: "این آینده متعلق به من است!"

عیسا فریاد برآورد تا به ما بگوید "او" تمام آن چیزی است که ما بدان نیاز داریم: "در روز آخر که روز بزرگ عید بود، عیسا ایستاد و به بانگ بلند ندا در داد: هر که تشنه است، نزد من آید و بنوشد." (یوحنا ۷: ۳۷) آنچه که شما قادر نیستید برای خود انجام دهید، او از قبل برای تان انجام داده است. او اکنون از شما دعوت می‌کند تا بیایید و دریافت کنید، بیایید و بنوشید، بیایید و آن را برای خودتان بگیرید. شما این کار را با باور به این که همه این‌ها متعلق به شماست، انجام می‌دهید.

واژه "نوشیدن" این گونه تعریف شده است: "پذیرفتن یا مشتاقانه دریافت کردن"، "با اشتیاق قبول کردن، به ضمیر خود وارد کردن"<sup>۹۸</sup> به خاطر داشته باشید که عیسا می‌گوید: "تا کنون به نام من چیزی نخواسته‌اید؛ بخواهید تا بیایید و شادی تان کامل شود." (یوحنا ۱۶: ۲۴) اگر درخواست کنید و دریافت کنید، آنگاه شادی شما کامل خواهد شد.

اگر ما نیز به عنوان ایمانداران، به همان اندازه‌ای افسرده باشیم که کسانی که به عیسا ایمان نداشته و او را در زندگی خود ندارند، دیگر چه طور می‌توانیم بر دنیای افسرده خود تأثیر بگذاریم. خداوند می‌خواهد قوم‌اش، جلال رحمت او را بر زندگی خود، به دنیا نشان دهند. هنگامی که ما برکات خدا را دریافت می‌کنیم و او به درخواست‌های مان پاسخ می‌دهد، شادی ما کامل می‌شود و

۹۸ ترجمه از فرهنگ لغات "وبستر"

این طریقی است که خداوند برای کلیسای خود مقرر نموده است. همانند یک "پذیرنده" و "دریافت‌کننده" برکات خداوند عمل کنید. آنچه را که عیسا با پرداخت زندگی خود برای شما فراهم کرد، دریافت کنید. کلام خداوند را مطالعه نمایید تا از وعده‌های او اطمینان حاصل کنید. نزد خداوند دعا کنید و بگویید:



"خداوندا من اینجا هستم، رحمتت را بر من جاری کن، من تمام آنچه را که روح قدوس تو برایم دارد، دریافت خواهم کرد!"

## فصل بیست و دوم

# نیرومندشده در انسان باطنی



هدف این کتاب، کمک به شماست تا از گذشته خود رها و آزاد شوید. خواه این گذشته، پنج دقیقه قبل باشد یا پنجاه سال پیش، شما همواره به این پیغام نیاز خواهید داشت. لازم نیست گذشته وحشتناکی داشته باشید تا بخواهید از حسرت‌ها و پشیمانی‌های گذشته خود آزاد شوید. اگر صبح از خواب بیدار می‌شوید و هدفتان این است که زندگی خداپسندانه و نیکویی داشته باشید اما پیش از صبحانه، شور و شوق خود را از دست می‌دهید، شما هم نیازمند آزادی از گذشته‌تان هستید.

شریر تلاش می‌کند شما را با برخی از اشتباهاتی که انجام داده‌اید، یا برخی از عقاید و حرف‌هایی که نمی‌بایست بیان می‌کردید، یا گناهایی که مرتکب شده‌اید، و یا گناهایی که دیگران نسبت به شما مرتکب شده‌اند، پیوسته به دام بیاندازد. اما خدا می‌خواهد شما را هم از کارهایی که انجام داده‌اید و هم از کارهایی که دیگران نسبت به شما انجام داده‌اند، آزاد سازد. چراکه هر دو مورد، از نظر او مهم هستند.

ما قبلا در کتاب مقدس دیدیم که عیسا آمد تا شکسته‌دلان را التیام بخشد، زخم‌های ما را ببندد، و کوفتگی‌های ما را شفا بخشد. او آمد تا روغن شادی را به جای ماتم، و ردای تسبیح را به جای روح کدورت و بارهای سنگینی که بر دوش ماست، و زیبایی را به عوض خاکستر به ما ببخشد. او آمد تا ما تبدیل به درختان پارسایی شویم و نهال‌های مغروس خداوند گردیم تا جلال او آشکار شود. (اشعیا ۶۱: ۱-۳ را ببینید).

عیسا خود می‌گوید:

”روح خداوند بر من است، زیرا مرا مسح کرده تا فقیران را بشارت دهم و مرا فرستاده تا رهایی را به اسیران و بینایی را به نابینایان اعلام کنم، و ستم‌دیدگان را رهایی بخشم“ (لوقا ۴: ۱۸)

من باور دارم که خداوند هم‌اکنون در اینجا با شماست. او شما را به این

نقطه در زندگی‌تان آورده تا از گذشته‌های دردناک‌تان آزاد شوید. شاید نیاز دارید تا از زخم‌های احساسی‌ای که سال‌ها پیش برجای مانده‌اند، رها شوید یا ممکن است اخیراً کسی به شما تهمتی زده و عدم بخشش، شما را از آنچه خدا برای‌تان می‌خواهد، باز می‌دارد. عیسا آمد تا همه اسیران را آزاد سازد. او می‌دانست که من و شما هر روزه به او نیاز داریم.

هر بار که این پیغام آزادی برای شکسته‌دلان را موعظه می‌کنم، در درونم چنان آتش و هیجانی به پا می‌شود که می‌خواهد مرا به تمام آنچه خدا برآیم اراده کرده، بالا بکشانند. می‌خواهم شما نیز دریابید که قرار نیست فقط به نیمی از آنچه خدا برای‌تان می‌خواهد، دست پیدا کنید، یا نهایتاً به سه-چهارم آن. خیر، شما باید به همه آنچه که او برای‌تان در نظر گرفته است، دست یابید.

پولس رسول در *افسسیان ۳: ۱۶* دعا می‌کند: "که بر حسب غنای جلال خود به شما عطا فرماید که در انسان باطنی خویش به مدد روح او قوی و نیرومند شوید."

انسان درونی، آن بخش از وجود ماست که به شفای احساسات در آن قسمت نیاز داریم. احساسات ما بخشی از جان ما هستند. ما دارای یک روح، یک جسم و یک جان هستیم. جان ما از فکر ما، اراده ما و احساسات ما ساخته شده است. ذهن ما به ما می‌گوید که به چه چیزی فکر کنیم، اراده ما به ما می‌گوید که چه چیزی بخواهیم، و احساسات ما به ما می‌گوید که چگونه احساس کنیم.

وقتی دیگران به شما آسیب می‌رسانند، شیطان تلاش می‌کند احساسات شما را زخمی نگه دارد. امثال ۱۸: ۱۴ می‌گوید: "روح آدمی او را در بیماری بر پا می‌دارد، اما روح افسرده را کیست که تحمل تواند کرد." شریر می‌خواهد شما در درون خود، شکسته و افسرده باقی بمانید تا نتوانید مشکلاتی را تحمل کنید که در زندگی همه ما به سراغمان می‌آید.

اما روح‌القدس وارد انسان باطنی و شخصیت ما شده و در آنجا ساکن می‌شود تا با قدرت خود، ما را نیرومند ساخته و قوت ببخشد. او کلام خدا را به ما یادآوری می‌کند و می‌گوید: "نگرانی [بار یا وضعیت] خود را به خداوند بسپار، که او تکیه‌گاه تو خواهد بود، او هرگز نخواهد گذاشت پارسایان جنبش خورند." (مزبور ۵۵: ۲۲)

اگر ما در انسان باطنی خود قدرت یافته باشیم، آنگاه می‌توانیم از پس مشکلات زندگی برآییم. ما بدون این نیروی درونی حتماً قادر نیستیم یک

تاجی به عوض خاکستر

ترافیک ساده را هم تحمل کنیم. من سال‌ها در درونم دچار چنان آشفتگی‌ای بودم که نمی‌توانستم مشکلات روزمره و عادی زندگی‌ام را (مانند یک ترافیک ساده) تحمل کرده و با آن به درستی برخورد نمایم.

زخم‌های عاطفی، ما را از مقابله با مشکلات هر روزهمان بازمی‌دارد. ما نیاز داریم از زخم‌های احساسی خود آزاد شویم تا بتوانیم در برخورد با کارمند بداخلاق یک فروشگاه، یا بچه‌ای که لجبازی می‌کند و حاضر نیست کاری را که از او می‌خواهیم انجام دهد، یا همسرمان که از نظر روحانی هنوز فرد بالغی نیست، رفتار درستی در پیش بگیریم.

وقتی ما مشکلات درونی داریم، مشکلات بیرونی نیز خواهیم داشت. اما وقتی از نظر درونی نیرومند می‌شویم، یعنی زمانی که به وسیله قدرت روح‌القدس، انسان درونی ما قوی و نیرومند می‌گردد، می‌توانیم با تمام موارد و مشکلاتی که سر راهمان قرار می‌گیرند، برخوردی شایسته داشته باشیم و از پس آنها به درستی برآییم.

## تبدیل‌شده به شباهت او

هر فردی نقاط قوت و نقاط ضعفی دارد. من و شما هم از این قاعده مستثنا نیستیم. خدا می‌خواهد ما را از آن چیزهایی که در اسارت و درد نگه‌مان داشته‌اند، آزاد سازد. او از طریق قدرت روح‌القدس ما را نیرومند می‌سازد و شخصیت‌مان را به گونه‌ای شکل می‌دهد که رفتارها و خلق‌وخوی‌مان تحت کنترل روح‌القدس باشد.

اگر ما کمک خداوند را دریافت نکنیم، در بسیاری از جنبه‌های شخصیتی‌مان دچار آشفتگی شده و خرابی به بار می‌آوریم، زیرا خواهش‌های نفسانی‌مان، در تقابل با طبیعت روح‌القدس است (غلاطیان ۵: ۱۷ را ببینید). اگر ما را به خودخواهی خود واگذارند، زندگی‌مان چیزی جز آنچه در غلاطیان ۵: ۱۹-۲۰ آمده، نخواهد بود و ما صرفاً اعمال نفس را به جا خواهیم آورد؛ کارهایی نظیر: حسد، خشم، ستیزه‌جویی و امثال این‌ها. در این شرایط احتمالاً با افراد دیگری که خود نیز وضعیت آشفتگی‌ای دارند، ارتباط برقرار می‌کنیم و تنها یکدیگر را بیشتر و بیشتر افسرده می‌سازیم. اما روابط ما یکی از بخش‌های مهم زندگی‌مان هستند و ما نمی‌توانیم از داشتن روابط با دیگران خودداری کنیم.

تمام کتاب مقدس درباره رابطه ما با خدا، با خودمان، و با دیگران است. همانطور که قبلاً گفتم، اگر خودمان را دوست نداشته باشیم، هرگز نمی‌توانیم



با هیچ فرد دیگری کنار بیاییم. بسیاری از جنگ‌هایی که ما با دیگران داریم، ناشی از جنگی است که با خودمان داریم.

روح‌القدس در دسترس است تا به ما کمک کند که به شباهت عیسا درآییم. در رساله رومیان ۸: ۲۹ از جانب خدا نوشته شده است: "زیرا آنان را که از پیش شناخت، ایشان را همچنین از پیش معین فرمود تا به شکل پسرش درآیند، تا او فرزند ارشد از برادران بسیار باشد."

اگر به این حقیقت دست یابیم که نیاز داریم تا از گذشته زخمی‌مان آزاد و رها شویم، قادر خواهیم بود قدرت خدا را برای تغییر شکل شخصیت‌مان به شباهت عیسا دریافت کنیم و رابطه‌مان را با خدا، با خودمان، و با دیگران بهبود بخشیم. ما می‌توانیم با درگیری‌های درونی خودمان کنار آمده و آنها را بپذیریم و در نگرشمان نسبت به خودمان شفا بیابیم.

ممکن است خودتان را به خاطر سوءاستفاده‌هایی که هیچ کاری در ارتباط با آنها انجام نداده‌اید، سرزنش کنید. شریر به شما می‌گوید حتما اشکالی در شما وجود داشته، وگرنه دیگران با شما اینگونه رفتار نمی‌کردند. اگر مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اید، شریر احتمالا به شما می‌گوید که اشکال از شما بوده، وگرنه آن فرد یا افراد دیگر با نیتی ناشایست از شما سوءاستفاده نمی‌کردند. اما این را بدانید که شما برای مقاصد ناشایست آفریده نشده‌اید و هرگونه سوءاستفاده‌ای که آزارتان داده، به هیچ وجه عادلانه و حق شما نبوده است.

کودکی که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، این توانایی را ندارد که به فردی که از او سوءاستفاده کرده، نگاه کند و بگوید: "این شما هستید که مشکل دارید، من مشکل شما نیستم! شما سعی می‌کنید برایم مشکل ایجاد کنید، اما من این مشکل را نمی‌پذیرم!"

وقتی این سوءاستفاده تا دوران بزرگسالی ما ادامه پیدا می‌کند، دفاع از خود برای‌مان در برابر دروغ‌های فریبکارانه شریر به مراتب سخت‌تر می‌شود. شیطان، نوار ضبط شده‌ای را مدام در ذهن ما پخش می‌کند:

"مشکل من چیست؟ مشکل من چیست؟ حتما باید اشکالی در من وجود داشته باشد که این اتفاقات برایم رخ می‌دهد... من چه کار اشتباهی می‌کنم؟"

"من چه کار اشتباهی می‌کنم که دیگران مجبور می‌شوند با من اینطور صحبت کنند؟ من چه کاری می‌کنم که دیگران هرگز حاضر نیستند مرا دوست داشته باشند و بازوانشان را دورم حلقه کنند؟"

تاجی به عوض خاکستر

"من چه کار اشتباهی می‌کنم که وقتی به سراغ پدر و مادرم می‌روم تا مرا در آغوش بگیرند، مرا پس می‌زنند. من چه کار اشتباهی کرده‌ام که پدر و مادرم هرگز مرا نخواستند و مرا از خود رانده‌اند. من چه کار اشتباهی می‌کنم که آنها به جای آن که همانند دخترشان با من رفتار کنند، مانند کلفتشان با من رفتار می‌کنند؟! من چه کار اشتباهی می‌کنم؟! مشکل من چیست؟!"

"چرا چنین رفتاری با هیچ کس دیگری که من می‌شناسم، نمی‌شود؟ پس حتما باید اشکالی در من وجود داشته باشد!"

برخی افراد بارها و بارها، طی سالیان متمادی به این نوار ضبط شده از دردهای درونی‌شان گوش می‌دهند تا بالاخره تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند در جستجوی کسی که دوستشان داشته باشد. زیرا هرگز محبتی را که شایسته‌اش بودند و به آن نیاز داشتند، دریافت نکرده‌اند. آنها گرسنگان و تشنگان محبت هستند، به قدری که ظرفیت دوست داشتن هیچ فرد دیگری را ندارند؛ چیزی که خدا قصد دارد آنها از آن بهره‌مند شوند.

وقتی به شما می‌گویم اگر همچنان به این نوع درد درونی وابسته بمانید، برای‌تان سخت خواهد بود تا وارد یک رابطه طبیعی شده و توقعاتی نرمال از دیگران داشته باشید، از تجربه شخصی خودم حرف می‌زنم. ممکن است شما از دوست یا همسرتان توقع داشته باشید تا سال‌هایی را که از سوءاستفاده رنج برده‌اید، برای‌تان جبران کند، اما چنین توقع غیرواقع‌گرایانه‌ای از دوست یا همسرتان، باری سنگین بر شانه‌های آنان می‌گذارد و ممکن است باعث گریز آنها شود. ممکن است آنها تلاش کنند تا چیزهایی را به شما ببخشند که می‌دانند چگونه آن را به شما بدهند، اما تا زمانی که از جراحات گذشته‌تان آزاد نشوید، هر کاری هم که دیگران بکنند، باز برای‌تان کافی نخواهد بود.

من دورانی را به یاد می‌آورم که طی آن هرگز احساس شادی نمی‌کردم. همیشه می‌خواستم "دیو" کار دیگری انجام دهد، همیشه از او می‌خواستم بیشتر تلاش کند، و او سال‌ها صادقانه تلاش می‌کرد. او هر کاری را که می‌توانست می‌کرد تا از دردهایم کاسته شود.

"دیو" حقیقتاً مردی آسان‌گیر بود، و سخت تلاش می‌کرد تا مرا خوشحال سازد. اما بالاخره یک روز به من نگاه کرد و گفت: "زن! (این تنها دفعه‌ای بود که او مرا این‌گونه خطاب می‌کرد، و علتش هم این بود که کاسه صبرش لبریز شده بود؛ چیزی که اغلب اتفاق نمی‌افتد) بشین و گوش کن! من تلاش کرده‌ام تا تو را خوشحال کنم و تو می‌دانی منظورم چیست. من به این نتیجه

رسیده‌ام که تلاش‌هایم نتیجه‌ای ندارد. مهم نیست چه کارهایی برای انجام داده‌ام، مهم این است که هیچیک از آنها تو را خوشحال نکرده است. پس حدس بزن چه می‌خواهم بگویم؟! من دیگر تلاشی نخواهم کرد!

## اجازه دهید خدا قلب خالی شما را پر بسازد

خدا را شکر که روح‌القدس از طریق این بحران‌ها در من کار کرد تا مرا قوی سازد. وقتی شروع به خواندن کلام خدا کردم، دیدم تمام مشکلات و عدم شادی درونی‌ام به خاطر خطاهای فرد دیگری نبوده، بلکه من در درون خودم مشکل داشتم! پس با خدا همکاری کردم تا زندگی‌م را دگرگون سازد. بسیاری از زوجها وقتی می‌بینند همسرشان تلاش نمی‌کند تا آنها را خشنود سازد، کارشان به جدایی می‌کشد. آنها چنین می‌گویند: "اگر تو قادر نیستی مرا خوشحال کنی، من هم به این رابطه ادامه نمی‌دهم" سپس به دنبال فرد دیگری می‌روند تا خوشحالشان کند، اما ریشه طردشدگی، آنها را همواره دلشکسته نگه می‌دارد.

ریشه طردشدگی در شما احساس عدم امنیت به وجود می‌آورد و باعث می‌شود تبدیل به افرادی شوید که از کمترین میزان احترام به خود برخوردارند و اعتماد به نفس پایینی دارند. تا زمانی که آزاد نشوید، همواره از دیگران توقع دارید تا به شما احساس خوبی نسبت به خودتان بدهند. من هم نیاز داشتم هر روز حس ارزشمند بودن را در خودم تثبیت کنم؛ درست مانند کسی که به مصرف مواد مخدر معتاد شده باشد، حس "خودارزشی" من تمام وقت نیازمند اطمینان مجدد بود. گویی پایانی برای کمبودهایم وجود نداشت. هر وقت توجه بیشتری به من می‌شد، من هم بیشتر و بیشتر طلب می‌کردم.

کسانی که در زندگی خود ریشه طردشدگی دارند، احساس عدم امنیت می‌کنند و بر این باورند که کسی آنها را دوست ندارد. شخصیت آنها خرد شده و از درون شکسته شده‌اند. در نتیجه پیوسته به دنبال چیزی هستند تا به آنها احساس بهتری بدهد. آنها همه چیز را امتحان می‌کنند: شغل بهتر، یک عطیه روحانی، تفریح شغلی، مقامی در کلیسا، دوستان خوب، پوشیدن لباس‌های مارکدار، داشتن ماشین مدل بالا، خانه‌ای شیک برای زندگی، تعلق به یک گروه اجتماعی مطرح و مسایلی از این دست. چنین به نظر می‌رسد که آنها همواره به طور تلویحی می‌گویند: "به من بگو که خوب هستم، از من تعریف و تمجید کن، و بگذار همواره احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم!"

تاجی به عوض خاکستر

افرادی که دچار عدم امنیت هستند، چون همیشه نسبت به خودشان احساس بدی دارند، در نتیجه افراد اصلاح‌پذیری نمی‌باشند.

من این مطلب را درباره افرادی که دارای عدم امنیت هستند، به خوبی درک می‌کنم، زیرا خودم تک تک مشکلاتی را که درباره‌شان صحبت کردم، از سر گذرانده‌ام، آنهم تا زمانی که روح‌القدس -آن روح مشورت‌دهنده- و کلام خدا، مرا از چاه ناامیدی بیرون کشانده و تاجی به عوض خاکستر به من بخشیدند.

روح‌القدس تنها کسی است که مقرر شده تا در ما کاری انجام دهد. او قلب ما را با حضور خداوند پر می‌سازد؛ چراکه او خودِ خداوند است. تشویقتان می‌کنم تا یک بار دیگر این دعای پولس را که برای ماست، با دقت بخوانید: "دعا می‌کنم که بر حسب غنای جلال خود به شما عطا فرماید که در انسان باطنی خویش به مدد روح او قوی و نیرومند شوید، تا مسیح به واسطه ایمان در دل‌های شما ساکن شود، و در محبت ریشه دوانیده، استوار گردید، تا توان آن بیابید که با همه مقدسان، به درازا و پهنا و ژرفا و بلندای محبت مسیح پی ببرید و آن محبت را که فراتر از معرفت بشری است، بشناسید - تا از همه کمالات خدا آکنده شوید." (افسسیان ۳: ۱۶-۱۹)

اگر ما از همه کمالات خدا آکنده شویم، دیگر محتاج تأیید دیگران نخواهیم بود. در این شرایط، آنقدر در محبت خدا غرق می‌شویم که این محبت، در رابطه ما با خدا، با دیگران و با خودمان جاری می‌شود.

اگر اجازه دهید خداوند شما را در محبت خود غرق سازد، آنگاه او شما را از دردهای گذشته‌تان خواهد رهانید. شفای خدا را دریافت کنید و بگذارید تا روح‌القدس به روش خود در قلب شما عمل نماید. او شما را با تمام اطمینانی که برای لذت بردن از زندگی‌تان نیازمند آن هستید، پر می‌سازد. او به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید گذشته را پشت سر بگذارید و با یادآوری آن، دیگر احساس درد نکنید. جامعه ۵: ۲۰ به ما وعده می‌دهد کسی که کاملاً خود را به خداوند سپرده است، از چنین شرایطی برخوردار است: "زیرا چنین کس چندان در اندیشه روزهای زندگی خود نخواهد بود، چراکه خدا او را با خوشی دل مشغول می‌دارد."<sup>۹۹</sup>

## فصل بیست و سوم

### در نهایت آزاد شدم



راه رسیدن به شفای احساسات و تجربه آزادی برای لذت بردن از زندگی تان، ضرورتاً آسان نیست. با این وجود، پیش رفتن به سوی آزادی، هرچند آسان هم نباشد، قطعاً بهتر از ماندن در اسارت است.

"پس چون مسیح در عرصه جسم رنج کشید، شما نیز به همین عزم مسلح شوید، زیرا آن کس را که در عرصه جسم رنج کشیده، دیگر با گناه کاری نیست. در نتیجه باقی عمر را در جسم، نه در خدمت امیال پلید بشری، بلکه در راه انجام اراده خدا می‌گذراند." (اول پطرس ۴: ۱-۲)

مطالعه دقیق این بخش از کلام خدا، بر ما مکشوف می‌سازد که نیازمند آنیم تا خودمان را با افکاری شایسته مسلح سازیم، افکاری نظیر: "من ترجیح می‌دهم به جای ماندن در اسارت گناه، به خاطر انجام کار درست و زندگی پارسایانه با مسیح رنج بکشم."

برای رسیدن به پیروزی، داشتن ذهنیت درست بسیار اهمیت دارد. وقتی برای نخستین بار دریافتم که عیسا "می‌خواهد" و "می‌تواند" مرا آزاد سازد، من نیز آن آزادی را مطالبه نمودم. اما نگرشم همچنان اینطور بود: "من دیگر حاضر نیستم رنج بکشم، رنج و سختی دیگر کافیهست! من حتا حاضر به پذیرش چیزی نیستم که ذره‌ای شباهت به دردهای احساسی‌ام داشته باشد!"

روح‌القدس مرا به خواندن بخش‌هایی از کلام خدا هدایت نمود و این به من کمک کرد تا بفهمم نگرشم اشتباه بوده و لازم است خودم را با افکار درست مسلح سازم.

پس نگرشم را اینطور عوض کردم و با خود گفتم: "من نمی‌خواهم دیگر رنج بکشم، اما به جای ماندن در اسارت، حاضریم این رنج را تحمل کنم. به هر شکل تا زمانی که در اسارت باشم، رنج خواهم کشید، اما این رنجی است که هرگز پایانی ندارد. ولی اگر تصمیم بگیرم به عیسا اجازه دهم تا مرا از مسیری عبور دهد که باید برای رسیدن به آزادی طی کنم، شاید این موضوع

تاجی به عوض خاکستر

تا مدتی برایم دردناک باشد، اما بالاخره این رنج‌ها مرا به سوی پیروزی و یک زندگی جدید که عاری از دردهای احساسی است، رهنمون خواهند شد." یک مثال خوب برای این موضوع، تناسب اندام است. اگر بدن ما به خاطر عادات بد غذایی و عدم تمرینات ورزشی، به شکل وحشتناکی از شکل افتاده باشد، به خاطر خستگی و احساس بدی که همواره نسبت به خودمان داریم، پیوسته رنج خواهیم کشید. تا زمانی که برای تغییر شرایطمان هیچ کاری نکنیم، این رنج هر روزه با ما خواهد بود. اما اگر تصمیم بگیریم اندامی مناسب داشته باشیم، باید ورزش را شروع کنیم و عادات غذایی مان را اصلاح کرده و به شیوه‌ای درست غذا بخوریم.

با شروع تمرینات ورزشی، برای مدتی از درد عضلانی رنج خواهیم برد، اما بدنمان با انجام این تمرینات و در صورت پرهیز از عادات غذایی نادرست، به تدریج متناسب خواهد شد. اما این نوعی رنج‌کشیدن است. خیلی وقت‌ها لازم است خودمان را مجبور به انجام تمرینات ورزشی کنیم و این کار قطعاً دردناک خواهد بود، زیرا این کار نیازمند گرفتن تصمیمات عقلانی است نه احساسی.

با توجه به این مثال، می‌بینیم که فرد برای آزادی از رنج‌های بی‌معنایی که در نتیجه عدم تناسب جسمانی به وجود آمده‌اند، لازم است به نوعی رنجی را تحمل کند، اما این نوع رنج او را به سمت پیروزی پیش خواهد برد، و در نهایت رنج‌هایش روزی به پایان خواهد رسید.

## رنج درست و رنج نادرست

تأمل بر آیات زیر، روشن می‌سازد که ما باید در حین عبور از سختی‌ها، با ایمان شادی را انتخاب کنیم و بدانیم که چون خدا ما را دوست دارد، "رنج‌های درست" ما، در انتها به نیکویی می‌انجامد و به طور خاص در مبحث مورد نظرمان، این پایان نیکو، بلوغ شخصیتی به همراه دارد:

"نه تنها این، بلکه در سختی‌ها نیز فخر [شادی] می‌کنیم، زیرا می‌دانیم که سختی‌ها بردباری به بار می‌آورد و بردباری، شخصیت را می‌سازد، و شخصیت سبب امید می‌گردد؛ و این امید به سرافکنندگی ما نمی‌انجامد، زیرا محبت خدا توسط روح‌القدس که به ما بخشیده شد، در دل‌های ما ریخته شده است." (رومیان ۵: ۳-۵)

بسیاری از مردم به خاطر نگرش و ذهنیت نادرست خود هرگز به نقطه‌ای از

بلوغ نمی‌رسند که در زندگی‌شان شادی واقعی را تجربه کنند. بلوغ همواره شامل "ثبات" نیز می‌باشد. ما هرگز نمی‌توانیم بدون ثبات در زندگی آرامش و شادی را تجربه کنیم.

باید بدانیم که دو نوع رنج وجود دارد: یک نوع "رنج درست" و یک نوع "رنج نادرست". پطرس رسول ایمانداران را تشویق می‌کند تا مطمئن شوند برای کارهای اشتباه رنج نمی‌کشند، بلکه رنج آنها برای مسایل درستی است که طبیعتاً بر حق است. او در اول پطرس ۳: ۱۴ می‌نویسد: "اما حتماً اگر در راه حق رنج دیدید، خوشا به حالتان."

در آیه ۱۶ او ما را تشویق می‌کند تا به روشی زندگی کنیم که اطمینان داشته باشیم وجدانمان پاک است، و در آیه ۱۷ می‌گوید: "چه اگر خواست خداست که رنج ببرید، بهتر است که برای نیکوکاری باشد تا به سبب بدکرداری."

این بخش مهم ماجراست. بسیاری از مردم هرگز شادی حاصل از آزادی را تجربه نمی‌کنند، زیرا در رابطه با رنج، ذهنیتی نادرست دارند. شاید در مقاطعی از زندگی ایمانی خود شنیده باشید که عیسا می‌خواهد شما را از همه رنج‌های‌تان آزاد سازد - که البته این حقیقت دارد و او این کار را خواهد کرد - اما این آزادی مستلزم تغییر و تحول است؛ یعنی از یک حالت به حالت دیگر تغییر کردن، و طبیعتاً این تغییر هرگز ساده نخواهد بود.

در حین تولد یک نوزاد، یکی از مراحل زایمان که سخت‌ترین مرحله است، مرحله "انتقال" نامیده می‌شود. من شخصاً به مدت سی سال، زندگی دردناکی را تجربه کردم. وقتی بالاخره کشف کردم که عیسا می‌خواهد مرا آزاد سازد، وارد این دوره گذار یا "انتقال" شدم. در این دوران، من کم کم تغییر می‌کردم و به شکلی تبدیل می‌شدم که خدا پیش از آن که این دنیا مرا تخریب کند، برایم اراده کرده بود. این تغییر، چند سالی طول کشید و بسیار سخت و رنج‌آور بود، اما این رنج، شکلی متفاوت برایم داشت. من ناامیدانه رنج نمی‌کشیدم، بلکه در واقع این رنج، امید را برایم به بار می‌آورد، زیرا می‌دیدم چگونه در این دوران تحول و گذار، در حال تغییر هستم.

همیشه این طور نبود که در این فرآیند تغییرات عمده‌ای رخ دهد، اما خداوند همواره مرا از تسلیم شدن باز می‌داشت. درست زمانی که فکر می‌کردم دیگر قادر به تحمل دردی نیستم، او برکتی خاص به من می‌بخشید و بدین ترتیب، اجازه می‌داد تا بدانم او در همه حال کنارم بوده و مراقب من است.

## آتش پالاینده

هنگامی که درک می‌کنید "رنج درست"، به سان آتشی پالاینده عمل می‌کند، آنگاه آیات زیر برای تان معنایی خاص پیدا کرده و با خود آرامشی عظیم به همراه می‌آورد.

"اما کیست که روز آمدنش را تحمل تواند کرد؟ و کیست که به هنگام ظهورش تواند ایستاد؟ زیرا او همچون آتش پالایشگران و مانند صابون گازران خواهد بود. او همچون پالایشگر و تصفیه‌کننده نقره خواهد نشست و فرزندان لاوی را پاک ساخته، آنها را چون طلا و نقره تصفیه خواهد کرد، و آنان در پارسایی، هدایا برای خداوند خواهند آورد." (ملاکی ۳: ۲-۳)

مایلم داستانی را با شما در میان بگذارم که به محض این که آن را شنیدم، این آیات را برآیم روشن‌تر ساخت. در اروپا مردی به یک مغازه طلاسازی می‌رود و در آنجا چیزهایی را می‌بیند که مشتاق خریدنشان می‌شود. اما تمام مدتی که در مغازه بود، مغازه‌دار را نمی‌بیند. پس برای خرید آنچه انتخاب کرده بود، شروع به جست و جوی صاحب مغازه می‌کند. در حین این کار متوجه دری نیمه باز در انتهای مغازه می‌شود که به بیرون مغازه راه داشت. وقتی در آستانه در می‌ایستد، صاحب مغازه را می‌بیند (درواقع همان قال‌گری یا پالایشگر را) که روبه‌روی آتشی که روی آن دیگی عظیم قرار داشت، نشسته بود. مغازه‌دار نگاهش را به هیچ وجه از آن دیگ جوشان برنمی‌داشت. گویی برایش جالب نبود که خریدار با او درباره خرید اجناسش صحبت می‌کند.

مشتری از او می‌پرسید که آیا می‌تواند مدتی از کاری که می‌کند دست کشیده، به داخل بیاید و با هم معامله کنند؟ اما پالایشگر پاسخ می‌دهد: "خیر." او می‌گوید که نمی‌تواند فلز را در آن دیگ، به حال خود رها کند، حتا برای یک دقیقه، و علت را این‌گونه توضیح می‌دهد: "نکته مهم اینجاست که این فلز که طلاست، نباید تا زمانی که همه ناخالصی‌هایش از آن خارج نشده، سفت شود. من به دنبال طلای خالص هستم. اگر آتش زیاد داغ شود، ممکن است کار پالایش را خراب کند و اگر به قدر کافی داغ نباشد، طلا با ناخالصی‌هایش سفت خواهد شد."

او توضیح می‌دهد که نمی‌تواند آنجا را ترک کرده و به هیچ وجه چشم از آتش و دیگ بردارد. او می‌بایست تا زمانی که پالایش طلا کامل شود،



در آنجا بماند. خریدار می‌پرسد: "این کار چه وقت به پایان می‌رسد؟" و پالایشگر پاسخ می‌دهد: "زمانی می‌فهمم این کار به پایان رسیده که وقتی به فلز نگاه می‌کنم، بتوانم بازتاب تصویرم را به طور کاملاً شفاف در آن ببینم." این داستان برایم زیبا و تأمل‌برانگیز است، زیرا موجب می‌شود اطمینان داشته باشم که خداوند همواره مراقب زندگی من است و به سختی‌ها و آزمایشاتی که در مسیر زندگی‌م رخ می‌دهند، چشم دوخته تا مطمئن شود آنها فشار بیش از حدی بر من وارد نمی‌کنند، و در عین حال می‌خواهد مطمئن شود که فشارشان برای به کمال رساندن آن کاری که در من انجام می‌دهند، کافیست.

پولس در اول قرن‌تین ۱۰: ۱۲ توضیح می‌دهد که خداوند اجازه نمی‌دهد بیش از توان خود آزموده شویم، بلکه در هر آزمایشی، راه‌گزینی نیز فراهم می‌کند. ما می‌توانیم به خداوند اعتماد کنیم که از ما توقع ندارد بیش از ظرفیتمان باری را متحمل شویم.

حرفم را باور کنید، خدا حتماً بهتر از خودتان می‌داند که ظرفیت تحملتان چه قدر است. به او اعتماد کنید. او شما را از میان فرآیند پالایش عبور خواهد داد تا شما از میان آن، همچون طلای خالص خارج شوید.

## پیش‌راندن به سوی هدف

اگر این موضوع را دریابید که آتش پالایشگر، فرآیندی دائمی است، تحمل "رنج‌های درست" برای‌تان ساده‌تر خواهد بود. پولس رسول با آگاهی از این حقیقت می‌نویسد: "نمی‌گویم هماکنون به این‌ها دست یافته‌ام یا کامل شده‌ام، بلکه خود را به پیش‌می‌رانم تا چیزی را به دست آورم که مسیح عیسا برای آن مرا به دست آورد." (فیلیپیان ۳: ۱۲)

پولس اغلب در نوشته‌هایش زندگی مسیحیان را همانند یک میدان مسابقه توصیف می‌کند:

"آیا نمی‌دانید که در میدان مسابقه، همه می‌دوند، اما تنها یکی جایزه را می‌برد؟ پس شما چنان بدوید که ببرید. هرکه در مسابقات شرکت می‌جوید، در هر چیز، تن به انضباطی سخت می‌دهد. آنان چنین می‌کنند تا تاجی فانی به دست آورند؛ ولی ما چنین می‌کنیم تا تاجی غیرفانی به دست آوریم. پس من اینگونه می‌دوم، نه چون کسی که بی‌هدف است؛ و مشت می‌زنم، نه چون کسی که هوا را بزند؛ پس تن خود را سختی می‌دهم و در بندگی خویش نگاهش می‌دارم، مبادا پس

تاجی به عوض خاکستر

از موعظه به دیگران، خود مردود گردم." (اول قرن‌تینان ۹: ۲۴-۲۷)

به خداوند اعتماد کنید، او شما را به خط پایان خواهد رسانید. تصمیم بگیرید به پیش برانید، و چیزی را به دست آورید که عیسا به خاطر آن شما را از آن خود ساخت. او شما را از آن خود ساخت تا نجات‌تان دهد.

تنها مزیت نجات و رستگاری، به دست آوردن منزلی در آسمان پس از مرگ نیست، بلکه این نجات در همین زندگی نیز، با خود مزایای بسیاری برای‌مان به همراه می‌آورد. نجات و رستگاری ابدی شما از روزی که تولد تازه می‌یابید، آغاز می‌شود و هرگز پایان نمی‌پذیرد. خداوند شما را از آن خود ساخت تا آنچه را که دشمن از شما دزدیده بود، به شما بازگرداند. اما لازم است شما نیز مصمم باشید تا آنچه که از شما دزدیده شده، به شما بازگردانده شود.

منفعل نباشید و توقع نداشته باشید پیروزی از آسمان بر سرتان ببارد. پیروزی به واسطه فیض خدا به دست می‌آید، نه تلاش انسانی ما، اما لازم است ما نیز به شکلی فعالانه با روح‌القدس در تک تک مراحل این پیروزی همکاری کنیم.

"دیو گرننت"<sup>۱۰۲</sup> در کتاب خود تحت عنوان "بیانیه آن یگانه عاشق بزرگ"<sup>۱۰۳</sup> خاطر نشان می‌سازد که ما هرگز در شرایط سهل و آسان، رشد نمی‌کنیم. ما زندگی خود را بدون تلاش، به هدر می‌دهیم. ما انسان‌ها ذاتاً افراد تنبلی هستیم و همواره به دنبال ساده‌ترین راه می‌گردیم. اما واقعیت این است برای آن که نیرومند شده و رشد کنیم، نیازمند برخی فشارها در زندگی‌مان هستیم. تا زمانی که نپذیریم سختی‌ها و چالش‌های زندگی به نفع ما هستند، رشد نخواهیم کرد. این سختی‌ها و چالش‌ها به این دلیل مفیدند که ما را پیوسته زنده و در حرکت نگاه می‌دارند. پولس رسول می‌گوید که او "به پیش می‌راند". عبارتی که او به کار می‌برد، نشان‌دهنده وجود فشارها و سختی‌ها در زندگی است. این عبارت بیانگر این است که زندگی مسیحیان، زندگی ساده‌ای نیست.

"گرننت" در کتابش در این رابطه داستانی را نقل می‌کند، او می‌نویسد: تعدادی زنبور را به فضا می‌برند تا شرایط بیوزنی را بر آنها آزمایش کنند و ببینند چگونه از پس آن شرایط برمی‌آیند. آنها قادر بودند در شرایط بیوزنی بدون هیچ تلاشی در هوا معلق بمانند. گزارشی که از نتایج این آزمایش به دست آمد، در یک جمله‌ی ساده چنین خلاصه شد: "آنها از پرواز لذت بردند، اما مُردند."

Dave Grant ۱۰۲

*The Great Lover's Manifesto* ۱۰۳

من صد درصد با آقای "گرنٹ" موافق هستم که می‌گوید ما در شرایط عادی، به ندرت به سمت چیزهای باارزش کشیده می‌شویم.

## استوار ماندن در سختی‌ها!

در آیات زیر، یکی از انبیای عهد عتیق - یعنی "حبقوق" - از دوران سختی به عنوان "مکان‌های بلند" یاد می‌کند. او می‌گوید خداوند به او پاهای آهو را می‌بخشد تا در این دوران سخت، استوار باقی بماند.

"اگرچه انجیر شکوفه نیاورد، و میوه در موه‌ها یافت نشود و حاصل زیتون ضایع گردد و مزرعه‌ها آنوقه ندهد، و گله‌ها از آغل منقطع شود و رَمه‌ها در طویله‌ها نباشد، لیکن من در خداوند شادمان خواهم شد و در خدای نجات خویش، وجد خواهم نمود. بیهوه خداوند قوت من است و پای‌هایم را مثل پای‌های آهو می‌گرداند و مرا بر مکان‌های بلندم خرامان خواهد ساخت." (حبقوق ۳: ۱۹-۲۷)

واژه "آهو" اشاره به نوع خاصی از گوزن است که در کوهپیمایی بسیار ماهر است. این نوع آهو، بدون هیچ مشکلی می‌تواند از صخره‌های با شیب بسیار تند بالا برود و به سهولت از لبه سنگ‌ها به لبه دیگر بجهد. این گام‌های لغزش‌ناپذیر، چیزی است که خدا برای ما می‌خواهد تا بتوانیم زمانی که سختی‌ها از راه می‌رسند، بدون هیچگونه ترس و وحشتی به مسیرمان ادامه دهیم.

ما باید برای رسیدن به پیروزی واقعی تا جایی رشد کنیم که از دوران سخت زندگی نهراسیم، بلکه آنها را به مبارزه بطلبیم. در ترجمه AMP از این آیات، در توضیح "مکان‌های بلند" چنین آمده: "مشکلات، سختی‌ها یا مسئولیت‌ها". در واقع در طول همین دوران است که ما رشد می‌کنیم.

اگر نگاهی به زندگی خود بیاندازید، می‌بینید که هرگز در طول دوره‌های آسایش زندگی، رشد نکرده‌اید، بلکه این دوران سخت بوده که شما را به پیش رانده و درسی از آن گرفته‌اید که موجب رشدتان شده است. وقتی دوران آسایش از راه می‌رسند، می‌توانید از آنچه در دوران سخت زندگی به دست آورده‌اید، لذت ببرید. این یک اصل انکارناپذیر در زندگی است و همواره به همین شکل نیز خواهد بود. شما همه هفته کار می‌کنید و وقتی حقوق هفتگی خود را می‌گیرید، می‌توانید از آخر هفته خود لذت ببرید. شما ورزش می‌کنید، تغذیه سالم دارید و بادقت مراقب خود هستید، در عوض از سلامتی بدن خود لذت می‌برید. خانه، زیرزمین یا پارکینگ خود را تمیز

تاجی به عوض خاکستر

می‌کنید و هر بار که آنها را می‌بینید، از این همه تمیزی لذت می‌برید. عبرانیان ۱۲: ۱۱ را به خاطر می‌آورم که می‌گوید: "هیچ تأدیبی در حین انجام شدن، خوشایند نیست، بلکه دردناک است. اما بعد برای کسانی که به وسیله آن تربیت شده‌اند، میوه آرامش و پارسایی به بار می‌آورد."  
کسی که خدا را از روی عشق و محبت خدمت می‌کند، کاری را که درست است، تنها به خاطر آنکه کار درستی است انجام می‌دهد، نه به خاطر منافع آن. او این کار را نمی‌کند تا چیزی به دست آورد، هرچند در پایان، برکت نصیب او می‌شود. به دنبال این باشید که همه جلال را به خداوند بدهید، و در انتها خود نیز در آن جلال سهیم شده و از آن لذت خواهید برد.

## فصل بیست و چهارم

### پل بسازید، نه دیوار



دیوار، نمایانگر "محافظة" است. همه ما ذاتا تمایل به ساختن دیوارهایی در اطراف خود داریم تا بتوانیم به نوعی خود را در برابر آسیب‌ها محافظت کنیم. همانطور که چندین بار گفته‌ام، هرچند من همسری بسیار مهربان و فوق‌العاده دارم، اما زمان‌هایی بوده که او به من آسیب رسانده است. در آن دوران، هر بار همسرم باعث می‌شد دچار دردهای احساسی و عاطفی شوم، دور خودم دیواری می‌کشیدم و سعی می‌کردم خودم را پشت این دیوار مخفی کرده و مانع شوم تا بار دیگر به من آسیبی برساند (البته حتما متوجه هستید که صحبت از دیوار واقعی نمی‌کنم!) اما روح‌القدس به من نشان داد وقتی دیواری دور خودم می‌کشم تا دیگران را بیرون آن نگه دارم، درواقع خودم را نیز درون یک زندان انفرادی حبس می‌کنم.

بسیاری از افراد در زندگی، خود را از دیگران جدا کرده و به شکلی منزوی زندگی می‌کنند. آنها دور خود دیوارهایی خودساخته کشیده‌اند تا از خود به خیال خودشان محافظت کنند، اما این دیوارها تبدیل به زندان‌هایی برای آنان شده و بدین ترتیب به دام تلخی و تنهایی کشیده می‌شوند. آنها دیوارهای محافظی دور خود می‌کشند تا در برابر دردهای احساسی از آنان محافظت کند، اما با این کار قادر نخواهند بود بدون آسیب دیدن، دوست داشته باشند یا اجازه دهند دیگران دوستشان داشته باشند.

اگر بخواهید تمام زندگی خود را صرف این کنید تا از درد و رنج برحذر باشید، زندگی‌تان به مراتب دردناک‌تر از کسانی خواهد شد که به طور طبیعی زندگی می‌کنند و با هر مسأله‌ای که در برابرشان قد علم می‌کند، مواجه می‌شوند. عیسا شفادهنده است و همواره آماده است تا در شرایط دردناک زندگی‌تان به شما آرامی ببخشد.

من ایمان دارم خدا از من می‌خواهد شما را تشویق کنم تا همین حالا قدم ایمان برداشته و دیوارهای خودساخته خود را در هم بشکنید. شاید فکر کردن به این کار برای‌تان وحشتناک باشد، به خصوص اگر سال‌ها پشت این

تاجی به عوض خاکستر

دیوارها زندگی کرده باشید، اما خدا قادر است این دیوارهای احساسی را که موجب جدایی شما از دیگران شده است، درست همانند دیوار اریحا فرو بریزاند (یوشع ۲: ۱-۲۱ و ۶: ۱-۲۷ را ببینید). در عبرانیان ۱۱: ۳۰ می‌خوانیم که "با ایمان" بود که این دیوار فرو ریخت.

من نیز مجبور بودم هر بار که عیسا به من نشان می‌داد دیواری دور خود کشیده‌ام و دیگران را خارج آن نگه داشته‌ام، قدم ایمان بردارم. من هم می‌بایست به جای تلاش برای حفاظت از خودم، تصمیم می‌گرفتم اعتماد و ایمانم را بر او به عنوان کسی که از من محافظت می‌کند، بگذارم.

آیات متعددی در کتاب مقدس وجود دارد که وعده حفاظت خدا در آن به ما داده شده است. اشعیا ۶۰: ۱۸ یکی از این آیات است: "و بار دیگر ظلم در زمین تو و ویرانی در حدود تو مسموع نخواهد شد و حصارهای خود را نجات و دروازه‌های خویش را تسییح خواهی نامید."

آنچه این آیه به من می‌گوید، این است که نجات از طریق عیسا مسیح، دیواری محافظ برای من است. از لحظه‌ای که به او ایمان آورده و متعلق به او شدم، کار او حفاظت از من است. با این وجود، برای دریافت این برکت در زندگی می‌بایست ایمان داشته باشم که او مراقب من است. تا زمانی که حفاظت خدا را رد می‌کنم و تلاش می‌کنم خودم از خود محافظت کنم، به زندگی در اسارت و رنج ادامه خواهم داد.

آیه بی‌نظیر دیگری که در ارتباط با موضوع حفاظت خدا وجود دارد، اشعیا ۳۰: ۱۸ است: "اما خداوند [مشتاقانه] منتظر است تا با شما بر حسب فیض عمل کند؛ او برمی‌خیزد تا بر شما رحمت نماید. زیرا یهوه خدای عدالت است؛ خوشا به حال همه آنان که برای او انتظار می‌کشند [برای پیروزی او، محبت او، رحمت او، آرامی او، شادی او، بی‌همتایی او، و مصاحبت دائمی او]." ۱۰۴

مطالعه دقیق این آیه نشان می‌دهد خدا، خود کسی است که منتظر فرصتی است تا به ما نیکویی کند و عدالت خود را در شرایط مختلف زندگی مان جاری سازد. اما او این کار را تنها برای کسانی می‌تواند انجام دهد که چشم‌انتظار او بوده و منتظرند تا او این کار را برایشان انجام دهد. دست از حفاظت خود بکشید و اجازه دهید تا خداوند از شما حفاظت کند و چشم‌انتظار این حفاظت بمانید.

بگذارید خدا، خدا باشد!

نمی‌توانم به شما قول دهم هنگامی که با ایمان وارد این قلمرو تازه می‌شوید،

ترجمه از هزاره نو می‌باشد، بخش‌های اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد.

پل بسازید، نه دیوار

هرگز آسیب نخواهید دید، اما می‌توانم قول بدهم که خدا، "خدای عدالت" است، و این بدان معناست که او در نهایت همه چیز را به تعادل می‌رساند و شما را برای راهی که برگزیده‌اید، پاداش خواهد داد.

هر کسی که راه‌های خداوند را برمی‌گزیند تا از پس مشکلات و شرایط دردناکش برآید، برایش چیزهای عظیمی مقرر شده: "چنان که نوشته شده است: تمام طول روز، در راه تو به کام مرگ می‌رویم و همچون گوسفندان کشتاری شمرده می‌شویم. به عکس، در همه این امور ما برتر از پیروزمندانیم، به واسطه او که ما را محبت کرد." (رومیان ۱: ۳۶-۳۷)

چگونه می‌توانیم برتر از پیروزمندان باشیم و در همان حال همچون گوسفندان به قتل‌گاه خود برده شویم؟ پاسخ ساده است: در حالی که به نظر می‌رسد مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ایم، در حالی که شرایط به گونه‌ای است که انگار خداوند ما را به حال خودمان رها کرده، ما برتر از پیروزمندانیم، زیرا در میانه آشوب‌ها و بحران‌ها در درون خود می‌دانیم که خداوند هرگز ما را ترک نکرده و به حال خود و انخواهد گذاشت، و نجات و پاداش ما دقیقاً در زمان مناسب، فراخواهد رسید.

## ساختن پل

یک روز در حالی که دعا می‌کردم، روح القدس به من نشان داد زندگیم شبیه پلی شده است که دیگران از آن عبور می‌کنند و جایگاه خود را در خداوند پیدا می‌کنند. من سال‌ها در زندگیم دور خود دیوار کشیدم، اما اکنون در جایی که دیوارها قرار داشتند، پلهایی برای عبور دیگران وجود دارد. تمام سختی‌ها و ناعدالتی‌هایی که در حق من رخ دادند، اکنون تبدیل به بزرگرایی شده‌اند که دیگران می‌توانند از آن بگذرند و به همان آزادی‌ای دست پیدا کنند که من یافته‌ام.

من آموخته‌ام به جای دیوارها، پل بسازم!

همانطور که در فصل پنجم این کتاب گفتم، خدا نسبت به هیچ کس تبعیض قائل نمی‌شود (اعمال ۱۰: ۳۴ را ببینید). تا زمانی که فرامین او را دنبال می‌کنیم، آنچه او برای یک نفر انجام می‌دهد، برای دیگری نیز خواهد کرد. اگر فرامین خدا را که در صفحات این کتاب با شما در میان گذاشتم، دنبال کنید، شما نیز به همان آزادی‌ای دست خواهید یافت که من یافتم. در این صورت شما نیز به جای آن که دیواری باشید که دیگران را بیرون از خود نگه می‌دارد، پلی دارید، پلی برای عبور آنها خواهید شد.

## تاجی به عوض خاکستر

عیسا در عبرانیان ۵: ۹ به عنوان منشأ و سرچشمه نجات ابدی معرفی شده است. او پیش‌قراول و سازنده راهی است به سوی خدا برای ما، او بزرگراهی شد تا ما از آن عبور کنیم. درست مانند آن است که او با جنگی عظیم روبه‌رو شد و خود پیشاپیش ما قدم در آن گذاشت تا وقتی ما از پی او وارد آن می‌شویم، بتوانیم از میان جنگل انبوه، بدون آن که مجبور به کلنجار رفتن با درختان، بوته‌ها و دیگر شرایط طبیعی جنگل باشیم، به سادگی از آن عبور کنیم. او خودش را برای ما قربانی کرد و ما اکنون از مزایای قربانی او بهره‌مندیم. او به ما نیز این فرصت را داده تا خود را برای دیگران قربانی کنیم تا آنها نیز بتوانند از همان مزایایی که ما از آن لذت می‌بریم، بهره‌مند شوند.

عبرانیان ۱۲: ۲ می‌گوید که عیسا به خاطر خوشی ناشی از به دست آوردن جایزه‌ای که پیش رو داشت، صلیب را تحمل کرد. زمانی که شرایط برایم سخت می‌شود، دوست دارم این حقیقت را به خودم یادآوری کنم و بگویم: "جویس، خوشی روبه‌رویت قرار دارد، همچنان به پیش برو!"

تصمیم بگیرد دیوارها را خراب کنید و به جایش پل بسازید. افراد بیشمار وجود دارند که در آشوب‌های زندگی‌شان گم شده‌اند و نیاز به کسی دارند که پیشاپیش آنها حرکت کرده و مسیر را نشانشان دهد. چرا آن شخص، شما نباشید.

دیوار یا پل؟ انتخاب با شماست.

## تاجی به عوض خاکستر

خدا نه تنها می‌خواهد دیوارهای شما را به پل تبدیل کند، بلکه در کلامش به شما وعده‌ای نیز داده است؛ او می‌خواهد به جای خاکستر، تاجی به شما ببخشد:

"روح خداوندگار یهوه بر من است، زیرا که خداوند مرا مسح کرده است تا فقیران را بشارت دهم؛ او مرا فرستاده تا دل شکستگان را التیام بخشم، و آزادی را به اسیران و رهایی را به محبوسان اعلام کنم [نابینایان را به بینایی]؛ تا سال لطف خداوند را اعلام نمایم، و از روز انتقام خدای مان خبر دهم؛ تا همه ماتمیان را تسلی بخشم، و به آنان که در صهیون سوگواری، تاجی به عوض خاکستر ببخشم، و روغن شادمانی به عوض سوگواری، و رادی ستایش به جای روح یأس. آنان بلوط‌های پارسایی، و نهال‌های مغروس خداوند خوانده خواهند شد، تا جلال او نمایان شود." (اشعیا ۶۱: ۱، ۲، ۳)



پل بسازید، نه دیوار

این وعده‌ها در اشعیا ۶۱، فراوان و بی‌نظیرند. آنها را بخوانید و تصمیم بگیرید حتی یکی از آنها را نیز از دست ندهید. من نیز با شما دعا می‌کنم تا هر کس این کتاب را می‌خواند، وارث این وعده‌ها گردد.

خداوند سهم خود را با بخشیدن عیسا به ما انجام داده است. من نیز سهم خودم را با عمل به کلام خدا، به دست آوردن آزادی، و سپس نوشتن این کتاب برای کمک به آزادی شما انجام داده‌ام. اکنون شما باید سهم خودتان را با گرفتن این تصمیم انجام دهید؛ تصمیم بگیرید هرگز تسلیم نشوید و به او اجازه دهید تا:

زخم‌های تان را ببندد،

قلب‌های شکسته تان را شفا بخشد،

شما را در همه بخش‌های زندگی تان به آزادی رهنمون شود،

درهای زندان را بگشاید،

به عوض نوحه و ماتم، روغن شادمانی به شما ببخشد،

به جای روح کدورت و بارهای سنگین، ردای تسبیح بر تنتان کند،

و تاجی به عوض خاکستر به شما ببخشد!

## فصل بیست و پنجم

### هیچ چیز هدر نمی رود



اگر همه نگرانی‌های خود را به خداوند بسپارید، آن وقت هیچ تجربه‌ای در زندگی‌تان بیهوده و عبث نخواهد بود. حتی اگر به نظر برسد بمبی بر زندگی‌تان افتاده و آن را تکه پاره و متلاشی کرده، باز هم عیسا قادر است همه قطعات زندگی گذشته‌تان را دوباره شکل داده و چیزی زیبا از آن بسازد.

پس از آن که عیسا تنها با پنج نان و دو ماهی به پنج هزار نفر غذا داد، به شاگردان خود گفت: "پاره نان‌های باقیمانده را جمع کنید تا چیزی هدر نرود." (یوحنا ۶: ۱۲)

شاگردان از باقیمانده نان‌ها دوازده سبد جمع کردند، که این مقدار بیشتر از میزان نان اندکی بود که عیسا با آن جماعت را خوراک داده بود.

خدا مرا از ترس، عدم امنیت، اعتیادهای احساسی و حس طردشدگی ریشه‌دار و عمیقی که مرا اسیر خود ساخته بود، آزاد کرد. سپس تکه پاره‌های زندگی مرا دوباره شکل داد و به من امتیاز بی‌نظیر تعلیم دادن به قوم خود را بخشید تا به آنها یاد دهم چگونه کامل باشند، چگونه بتوانند ثمر بیاورند، چگونه زندگی‌های شادی داشته باشند و خدا را خدمت کنند، و همچنین یادشان دهم که چگونه می‌توانند از سلامتی خود و روابط محبت‌آمیز لذت ببرند.

من یاد گرفته‌ام محبت بی‌قیدوشرط خداوند را دریافت کنم. همچنین یاد گرفته‌ام بدون بهانه تراشی و با قلبی باز و مشتاق، محبت "دیو" و حتی محبت "خودم" را نسبت به خودم دریافت کنم. مسلماً همسر من همه کارهایی که من توقع انجامشان را دارم، انجام نمی‌دهد، او نیز روش‌های خاص خودش را دارد نه روش‌های مرا، اما اکنون این چیزها دیگر برایم مسأله‌ساز نیستند، زیرا یاد گرفته‌ام که او را نیز بدون قیدوشرط دوست بدارم.

آن اوایل که تازه ازدواج کرده بودم، چیزی درباره محبت بی‌قیدوشرط نمی‌دانستم. اگر خانواده‌ام هر کاری را مطابق خواست و سلیقه من انجام

می‌دادند، مطمئن می‌شدم که مرا دوست دارند، در غیر این صورت، فکر می‌کردم مرا دوست ندارند.

در دورانی که از دل شکستگی رنج می‌بردم، هر کسی که با من رابطه داشت، مجبور بود برای خوشحال کردنم به سختی تلاش کند. آنها از رابطه‌شان با من رنج می‌بردند، چون هرگز نمی‌توانستند وقتی با من بودند، خود واقعی‌شان باشند. آنها نمی‌توانستند صادقانه، در رابطه با هیچ موضوعی حقیقت را به من بگویند، بلکه مجبور بودند برای حفظ آرامش، آنچه را که من دلم می‌خواست بشنوم، به من بگویند.

اگر به "دیو" می‌گفتم: "بیا برویم فنجان قهوه بخوریم"، او نمی‌توانست بگوید: "جویس، من تمایلی به این کار ندارم!"، چون در آن صورت اخم‌هایم در هم می‌رفت و لب‌هایم آویزان می‌شد. این روش من برای کنترل دیگران بود.

من در آن دوران، زنی خُردشده، درهم شکسته، پریشان‌حال و تکه‌پاره بودم و قادر نبودم به شایستگی عمل کنم. به من بی‌حرمتی شده بود و من می‌خواستم دیگران را مجبور کنم تا بهای دردهایم را بپردازند، حتا اگر آنها مُسبب این رنج‌ها نبودند. شما به عنوان یک انسان، اگر در اثر سوءاستفاده مورد بی‌حرمتی قرار گرفته باشید، به حقوق شما تجاوز شده است و این موجب می‌شود که احساس اضمحلال و درهم شکستگی کنید. بسیاری از قربانیان سوءاستفاده، به نقطه‌ای می‌رسند که می‌گویند: "دیگر نمی‌توانم تحمل کنم!". آنها در واقع به خاطر مشکلات روزمره زندگی از پا درنیامده‌اند، بلکه به خاطر مشکلاتی که قلبشان را شکسته، دچار این اضمحلال شده‌اند. آن دسته از ما که در خانواده‌هایی ناکارآمد و نابسامان بزرگ شده‌ایم، اغلب آنقدر احساس عدم امنیت می‌کنیم که در نهایت خودمان نیز به خانواده‌هایی نابسامان و ناکارآمد تبدیل می‌شویم.

برای آن که بتوانیم در اثر شرایط بیرونی از پای درنیاییم، باید از نظر درونی قوی و نیرومند شویم. ما باید اجازه دهیم خداوند تمام رویاهای درهم شکسته ما را جمع کرده و ما را به شباهت مسیح درآورد. او برای این کار باید قطعات از هم گسیخته ما را خرد و نرم کرده و تبدیل به گل رُس نماید، سپس این گل را با کلامش آبیاری کند، آن را با انگشتان ماهرش شکل دهد و ما را بر چرخ کوزه‌گری خود بگذارد و به شکلی که می‌خواهد -یعنی شباهت به عیسی مسیح- درآورد. او قادر است از قطعات از هم گسیخته ما، کاری معجزآسا و فراتر از تصورمان انجام دهد.

تاجی به عوض خاکستر

عیسا به ما گفت که در دنیا زحمت و سختی خواهیم داشت، اما در ادامه وعده می‌دهد: "این‌ها را به شما گفتم تا در من آرامش داشته باشید. در دنیا برای شما زحمت خواهد بود، اما دل قوی دارید، زیرا من بر دنیا غالب آمدم." (یوحنا ۱۶: ۳۳)

هیچ کس نمی‌تواند از سختی‌های زندگی اجتناب کند، اما کسانی که ایمانشان را بر عیسا مسیح می‌گذارند، می‌توانند در چنین شرایطی احساس آرامش کرده و دل قوی دارند: "پارسا را مشقت بسیار است، اما خداوند او را از همه آنها خواهد رهایی." (مزمور ۳۴: ۱۹) اما خدا نمی‌گوید که او را "بلافاصله" رهایی خواهد بخشید. ما برای این رهایی، ابتدا باید از مراحل عبور کنیم.

زندگی همواره بر مرگ غلبه می‌کند، و نور همیشه بر تاریکی پیروز می‌شود. بدون کلام خدا، آینده تیره و تاریک می‌رسد، اما عیسا می‌گوید که او آمد تا ما را از تاریکی رهایی بخشد: "من چون نوری به جهان آمده‌ام تا هر که به من ایمان آورد، در تاریکی نماند." (یوحنا ۱۲: ۴۶) ما به جای ماندن و زندگی کردن در تاریکی و رنج، باید از عیسا و نمونه کامل او در زندگی مان پیروی کرده، و به آن ادامه دهیم (یوحنا ۱۲: ۲۶ را ببینید).

اگر شکسته، مضمحل، از پای درآمده و مغلوب باشیم، قادر به ادامه دادن نیستیم. اما اکنون از طریق شهادت‌هایی که در این کتاب آمده، به قدر کافی به کلام خدا واقف شده‌اید که بدانید اگر از عیسا پیروی کنید، دیگر مجبور نیستید در اسارت گذشته خود باقی بمانید. عیسا می‌گوید: "اگر در کلام من بمانید، به راستی شاگرد من خواهید بود. و حقیقت را خواهید شناخت، و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد." (یوحنا ۱: ۳۱-۳۲)

## همچنان به پیروی از خداوند ادامه دهید

خدا رویاها را در قلب انسان‌ها می‌کارد، اما بسیاری از افراد مسیر را تا به انتها به دنبال او ادامه نمی‌دهند تا رویای‌شان را محقق کنند. بسیاری هستند که شروع می‌کنند و متوقف می‌شوند، یک بار دیگر شروع می‌کنند، باز هم متوقف می‌شوند. دوباره شروع می‌کنند، دوباره متوقف می‌شوند. آنها ادامه نمی‌دهند، زیرا دلشکستگی‌های‌شان موجب از بین رفتن امیدشان می‌گردد. آنها هیچ نیروی درونی ندارند تا ایشان را به انتها بکشاند.

عیسا زخم‌های شما را خواهد بست و کوفتگی‌های شما را شفا خواهد بخشید. کلام او داری جان شماست (امثال ۴: ۲۰-۲۲ را ببینید). کلام خدا را هر روزه بخوانید. حتی اگر شده روزی تنها یک آیه بخوانید، هر روز این کار

را ادامه دهید. تشویقتان می‌کنم کتاب دعای روزانه من تحت عنوان "روز خود را درست شروع کنید" را بخوانید و شب‌هنگام پیش از خوابیدن، به افکاری که خدا در ذهنتان می‌گذارد، فکر کنید. افکاری نظیر: "من در عیسیای مسیح نزد خدا پارسا شمرده شده‌ام"، "خداوند مرا دوست دارد"، "او برای آینده‌ام نقشه‌ای عالی دارد". سپس با ایمان چنین دعا کنید:



"خداوندا، باور دارم که تو مرا دوست داری و قادر هستی تمام این تکه‌های شکسته زندگی مرا برداری و از آنها بهر خیریت من چیزی نیکو بسازی. کلام تو در رومیان ۸: ۲۸ به من می‌گوید: می‌دانیم در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده او فراخوانده شده‌اند، همه چیزها با هم برای خیریت در کار است. تو را دوست می‌دارم خداوندا، باور دارم که مرا بخشیده‌ای. پدر! من شفای تو را برای قلب شکسته‌ام دریافت می‌کنم."

با این فکر به رختخواب نروید که اوضاع‌تان تا چه اندازه درهم ریخته و آشفته است و نمی‌توانید هرگز بر آن غالب آید، یا شرایط‌تان هرگز بهتر نخواهد شد و یا این که شاید هیچ چیز هرگز تغییری نخواهد کرد. کلام خدا را همچون داروی خود استفاده کنید؛ این دارویی است برای جسم و جان و روح شما. کلام خدا را آنقدر بخوانید تا قدرت کلام و روح‌القدس بتوانند مشترکا در زندگی شما عمل نمایند.

وقتی آیه‌ای را در کتاب مقدس می‌خوانید و می‌خواهید آن را به عنوان وعده یا پیغامی برای خودتان بپذیرید، آن را در دعای خود به کار ببرید. به عنوان نمونه، مزمور ۳۰: ۱۱-۱۲ می‌تواند بخشی از دعای پیش از خوابتان باشد. شما می‌توانید هم‌صدا با مزمورنویس در دعای‌تان خدا را پرستش کنید: "تو شیون مرا به رقص بدل کردی؛ پلاس از تنم به درآوردی و مرا با شادی پوشانیدی، تا همه وجودم تو را بسراید و خاموش نماند. ای یهوه خدای من، تو را جاودانه شکر خواهم گزارد."

خداوند مشتاق است تا روح خود را در زندگی شما جاری سازد. کافی است دعا کنید و بگویید: "خداوندا، در زندگی من عمل کن. آنچه را که می‌خواهی، در زندگی‌م به انجام رسان. همانطور که مرا شفا می‌دهی، کسانی را هم که من به آنها آسیب رسانده‌ام، شفا ده!"

## دردهای شما بیهوده نخواهند بود

من به عنوان یک کودک، هرگز قادر نبودم آسوده خیال باشم. هرگز نمی‌توانستم بدون نگرانی زندگی کنم. هرگز نمی‌توانستم خیلی ساده از خواب بیدار شوم، و فقط بازی کنم. من همواره برای خودم احساس تأسف می‌کردم، چراکه به نظر می‌رسید دوران کودکی و سال‌های نوجوانی‌ام تلف شده است. پس از آن دوران، ازدواج بدی داشتم که پنج سال طول کشید و باز هم احساس می‌کردم آن سال‌ها نیز به بیهودگی گذشته و عمرم تباه شده است. به عنوان یک بزرگسال، همیشه احساس می‌کردم سال‌های زندگی‌م به بیهودگی سپری شده است، اما خداوند آن سال‌های تلف شده را جمع کرد و از "تباهی" من، "پیغام" مرا ساخت.

او از هر شرایط غم‌انگیزی که در زندگی‌م پشت سر گذاشته بودم، ارزشی بیرون کشید. شاید تعجب کنید که خداوند چگونه قادر بود از میان این همه خرابی و ویرانی که به بار آورده بودم، چیز نیکویی بیرون بکشد. خداوند روش‌هایی دارد که ما چیزی درباره‌شان نمی‌دانیم. امروز او از همه سال‌های تلف شده من استفاده می‌کند تا پیغام خود را به هزاران هزار زن و مردی برساند که به من می‌گویند: "جویس، ما هر روز به پیغام تو گوش می‌کنیم!"

خیلی وقت‌ها تعجب می‌کنم و با خودم می‌گویم: "آنها به چه چیزی گوش می‌دهند؟! در حقیقت آنها به زندگی من گوش می‌دهند که چگونه خدا مرا از میان آن همه نابسامانی و تباهی، به سوی شفای کامل عبور داد. پیغام من، به آنها این امید و ایمان را می‌بخشد که خداوند قادر است در زندگی آنها نیز چنین کند. خداوند از میان شکستگی‌هایم، ارزش‌هایی را بیرون می‌کشد تا از آن برای شفای دیگر شکسته‌دلان استفاده کند.

شاید با خود فکر کنید زندگی‌تان تا امروز تلف شده است، اما با فکر کردن به گذشته هرگز نمی‌توانید به مکانی جدید قدم بگذارید. اگر به خدا اعتماد کنید، او قادر است کارهای شگفت‌انگیزی در زمان‌های باقیمانده عمرتان انجام دهد؛ حتی اگر این زمان‌ها بسیار کوتاه باشد.

خدا می‌تواند در این سال‌های باقیمانده زندگی‌تان کاری شگفت‌انگیز انجام دهد؛ به شکلی که آنچه را پشت سر گذاشته‌اید، تبدیل به ارزش‌های زندگی‌تان کند. فقط کافیسست بایستید و بنگرید که خداوند چگونه آن سال‌ها را برمی‌دارد و با آنها کاری بزرگ در زندگی‌تان انجام می‌دهد.

برایم غیرممکن است تا کاری را که امروز بدان مشغولم، به خودی خود انجام دهم. نمی‌توانم به درستی شرایط نابسامانی را که در آن زندگی می‌کردم، برای‌تان توصیف کنم، ولی درست در همان زمان بود که خدا مرا به این خدمت فراخواند. اگرچه در آن وضعیت آشفته به سر می‌بردم، اما خدا را دوست داشتم و دیگر نمی‌خواستم به شیوه گذشته‌ام ادامه دهم. فقط نمی‌دانستم که چگونه باید روش‌های خودم را عوض کنم و فردی بهتر و متفاوت شوم. برای خدا سال‌ها زمان برد تا مرا به جایی برساند که خودش می‌خواست باشم، اما باور دارم او در این زمان‌های آخر، کار خود را به مراتب سریع‌تر انجام می‌دهد.

## خداوند کاری را که غیرممکن به نظر می‌رسد، انجام خواهد داد

حتا اگر سال‌ها طول بکشد، بهتر آن است که در زندگی‌تان، در مسیر پیشرفت باشید تا در مسیر پسرفت. پس اینگونه دعا کنید: "بسیار خب خداوند، همین جا و همین الان زندگی درهم شکسته مرا درستان خود بگیر و تکه پاره‌های آن را جمع کن تا هیچ چیز از آن تلف نشود." خرد و درهم شکسته باقی نمانید، تصمیم بگیرید و با اطمینان، گذشته و آینده خود را به خداوند بسپارید.

شاید همان احساسی را داشته باشید که "مرتا" به هنگام مرگ برادرش "ایلعازر" داشت. او به عیسا گفت: "سرورم، اگر اینجا بودی برادرم نمی‌مرد." (یوحنا ۱۱: ۲۱) عیسا می‌توانست زودتر به آنجا برسد. اما کتاب مقدس می‌گوید که او عمدا صبر کرد تا ایلعازر بمیرد و او را در قبر بگذارند. او صبر کرد تا شرایط آنقدر غیرممکن شود تا وقتی هر اتفاق خوبی رخ داد، همه بدانند حتما کار خداوند بوده است (یوحنا ۱: ۱-۱۱ را ببینید).

لازم است درک کنیم که وقتی خداوند دستش را در شرایط ما دراز نمی‌کند و کاری انجام نمی‌دهد، یا وقتی کارها را آنچنان که ما انتظار داریم، به سرعت انجام نمی‌دهد، شاید عمدا منتظر است. درست زمانی که فکر می‌کنیم هیچ راه خروجی در شرایط بحرانی و آشفته‌مان وجود ندارد، خداوند به ما ثابت می‌کند که چه قدر قدرتمند و شگفت‌انگیز است (دوم پادشاهان ۱: ۱۶-۹ را ببینید).

من سال‌ها تلاش می‌کردم تا خداوند را خدمت کنم، اما چرا او آنقدر طولانی منتظر ماند تا مرا با قدرت روح‌اش مسح کند؟! چرا دو سال زودتر این کار را نکرد، یا چهار سال قبل‌تر؟! من فکر می‌کنم او صرفا منتظر بود تا معجزه‌ای انجام دهد که ثابت می‌کرد اوست که در زندگی من کار می‌کند. این موضوع که خدا

## تاجی به عوض خاکستر

می‌تواند از زندگی من برای خدمت استفاده کند، به خودی خود یک معجزه است. اگر عیسا دوازده شاگرد برگزیده‌اش را از میان آزمایش‌های شخصیتی عبور داد، هدفش این بود که نشان دهد آنها از کیفیت لازم برای آنکه یک گروه خدمتی خوب باشند، برخوردار نیستند. احتمالاً تحلیل‌گران به عیسا توصیه می‌کردند همچنان به جست‌وجو برای پیدا کردن مردانی که مناسب کاری باشند که او قصد انجامش را داشت، ادامه دهد. شاید گزارش این تحلیل‌گران چنین می‌بود: پطرس از نظر احساسی، فردی بی‌ثبات است و زود از کوره در می‌رود. توما، بسیار شکاک است، و یا چیزهایی از این دست، و بدین ترتیب صلاحیت یک به یک شاگردان به همین شکل رد می‌شد.

جالب توجه است که عیسا پیش از انتخاب این دوازده مرد، تمام شب را دعا کرد (لوقا ۶: ۱۲-۱۶ را ببینید). با خودم فکر می‌کنم که او چه قدر پیش از انتخاب من و شما برای کاری که ما را به آن فراخوانده، دعا کرده است. عیسا همه‌چیز را درباره تک تک ما می‌داند، اما او به هر حال ما را برگزیده. چرا؟! او می‌خواهد شکسته‌دلان را شفا بخشد. او می‌خواهد تکه پاره‌های زندگی ما را جمع کرده و قدرت خود را آشکار سازد. و هرچه قدر افرادی که او برمی‌گزیند، ضعیف‌تر باشند، می‌تواند از طریق آنها قدرت خود را بیشتر نمایان سازد.

آن اوایل که کار خدمت خدا را شروع کرده بودم، نیمی از هفته را به خاطر احساس عدم شایستگی گریه می‌کردم. با این وجود، من توسط خدا برای تعلیم کتاب مقدس مسح شدم. همان زمان هم می‌توانستم به خوبی حالا موعظه کنم، اما خدا پیش از شروع خدمت جهانی که امروز دارم، مرا به مدت بیست و پنج سال در اتاق نشیمنم نگه داشت تا تنها با بیست و پنج نفر خدمتم را شروع کنم.

من یاد گرفتم که خداوند تا زمانی که به او اجازه نداده بودم در بخش‌های عمده‌ای از زندگی خصوصی‌ام کار خودش را به انجام برساند، به من اجازه نداد تا خدمتی عمومی‌ام را آغاز نمایم. اما در تمام دوران‌هایی که در چیزهای کوچک به او وفادار ماندم، به من اجازه داد کم کم پیشرفت کنم و به نوعی از جلال به جلال پیش بروم (دوم قرنتیان ۳: ۱۸ را ببینید).

نکته‌ای عالی در مورد خداوند این است که او نگاه نمی‌کند ما امروز کجا هستیم، بلکه به جایی می‌نگرد که قرار است ما به آن جا برسیم. درضمن او در تمام طول سفر زندگی‌مان، با این نگرش با ما برخورد می‌کند. او از همان ابتدای رابطه‌اش با ما، ما را با محبتی بی‌قیدوشرط دوست دارد. ما از هر راهی که فکرش را بکنید تلاش می‌کنیم تا محبت او را جلب کنیم، اما تنها



چیزی که نیاز داریم، این است که این محبت را پذیرفته و دریافت نماییم. بسیاری از مواقع ما به سختی تلاش می‌کنیم تا به حضور خدا وارد شویم، اما حقیقت این است که غیرممکن است بتوانیم از حضور او فرار کنیم. او همواره به دنبال ماست! مزمورنویس در مزمور ۱۳۹ آیات ۷ تا ۱۰ از جانب خدا می‌نویسد:

"از روح تو کجا بروم؟ از حضور تو کجا بگریزم؟ اگر به آسمان فراروم، تو آنجایی، و اگر در هاویه بستر بگسترم، تو آنجا نیز هستی! اگر بر بال‌های سحر پرواز کنم، و در دوردست‌ترین کران‌های دریا قرار گزینم، حتا آنجا نیز دست تو مرا راهنما خواهد بود، و دست راستت مرا خواهد گرفت."

مزمورنویس در آیه شانزدهم همین باب می‌گوید: "دیدگانت کالبد شکل‌ناگرفته مرا می‌دید. همه روزهایی که برایم رقم زده شد، در کتاب تو ثبت گردید، پیش از آن که هیچ‌یک هنوز پدید آمده باشد."

او در آیه هفده و هجده می‌گوید که خدا در همه حال به فکر ماست: "خدایا، اندیشه‌های تو برایم چه ارجمند است! جمله آنها چه عظیم است! اگر بخواهم آنها را برشمارم، از دانه‌های شن فزون‌تر است. وقتی که بیدار می‌شوم، هنوز با توام."

شایستگی خود را بر اساس رفتارهای دیگران با خودتان تعیین نکنید. ارزش و شایستگی خود را بر این اصل استوار سازید که در مسیح چه کسی هستید.

شاید برخی مواقع احساس کنید که خدا نزدیکتان نیست، اما این درست همان زمانی است که اهمیت دانستن کلام مشخص می‌شود. اشعیای نبی شکایتی را از جانب قوم خداوند، نزد او می‌آورد و از جانب آنها می‌گوید:

"خداوند مرا ترک کرده، و خداوندگار مرا از یاد برده است. [خداوند پاسخ می‌دهد:] آیا ممکن است مادر، کودک شیرخواره خود را فراموش کند، و بر پسر رجم خویش ترحم ننماید؟ اینان ممکن است فراموش کنند، اما من هرگز تو را فراموش نخواهم کرد. ببین، تو را بر کف دست‌هایم نقش کرده‌ام، و حصارهایت پیوسته در نظر من است." (اشعیای ۴۹: ۱۴-۱۶)

سنت نگه داشتن عکس فرزندان توسط والدین، از خداوند سرچشمه گرفته، چراکه او هر جا می‌رود، عکس فرزندانش را نیز با خود می‌برد. دفعه بعد که ارزش خود را زیر سوال می‌برید، به خاطر داشته باشید که خدا عکس شما را کف دستان خود خالکوبی کرده است!

## فصل بیست و ششم

### گرامت مضاعف برای سختی‌ها



مهم نیست در زندگی از میان چه سختی‌هایی عبور کرده‌اید، باید بدانید که اگر به خداوند نزدیک بمانید، او به شما پاداش خواهد داد. کلام خدا در عبرانیان ۱۱: ۶ می‌گوید: "و بدون ایمان ممکن نیست بتوان خدا را خشنود ساخت، زیرا هر که به او نزدیک می‌شود، باید ایمان داشته باشد که او هست و جویندگان خود را پاداش می‌دهد."

بسیاری از افراد اعتقاد دارند که خدا یک "مجازات‌کننده" است، اما آشکار است که آنها شناخت درستی از خداوند ندارند. بر اساس ذات محبت الاهی، خدا یک "پاداش‌دهنده" است (اول یوحنا ۴: ۸ را ببینید).

خدا از ما می‌خواهد تا چشم‌انتظار پاداش باشیم. او می‌خواهد تا ما با ایمان، انتظار پاداش او را بکشیم. کلام او می‌گوید کسانی که نزدیک او می‌شوند، باید ایمان داشته باشند که او هست و خدای "پاداش‌دهنده" می‌باشد. ما نباید تمرکزمان را بر سختی‌های زندگی که از میانشان عبور می‌کنیم، بگذاریم، بلکه باید افکار خود را بر آن چیزی بنا نهیم که مادامی که به خداوند وفادار هستیم، او در زندگی ما به انجام می‌رساند. شهادت زندگی ما باید پر از ستایش خداوند باشد، به نحوی که اعلام کنیم: "من پاداش خواهم یافت!"

توقع دریافت پاداش، ما را پر از امید می‌سازد. این چشم‌انتظاری به ما کمک می‌کند تا از میان سختی‌ها عبور کنیم. کتاب مقدس می‌گوید که حتا عیسا نیز از صلیب رویگردان بود، اما آن را به خاطر شادی پاداشی که در پس آن وجود داشت، تحمل نمود، پس ما نیز باید به همین شکل ادامه دهیم "و چشمان خود را بر قهرمان و مظهر کامل ایمان یعنی عیسا بدوزیم که به خاطر آن خوشی که پیش رو داشت، صلیب را تحمل کرد و ننگ آن را ناچیز شمرد و اکنون بر جانب راست تخت خدا نشسته است." (عبرانیان ۱۲: ۲)

هیچ کس حاضر نیست سر کار برود، اگر فکر کند بابت آن کار به او دستمزدی نخواهند داد. زمانی که پاداشی برای شکیبایی و پایداری وجود دارد، این پاداش انگیزه‌ای در ما می‌شود که به ما قدرت تحمل و ادامه دادن

می‌دهد. ما با خود می‌گوییم: "بسیار خب، این سختی را تحمل خواهم کرد، زیرا می‌دانم در پس آن، چیزی نصیب خواهد شد!"

لازم است دریابیم خداوند پدری پرمحبت است و قصد دارد مراقب ما باشد. ما به خاطر نیکویی او نسبت به خودمان است که به او وفادار هستیم. خداوند به زندگی هر یک از ما پاداش و برکاتی خاص می‌دهد، نه به این خاطر که او چیزی به ما بدهکار است، بلکه به این خاطر که محبت به کسانی که او را می‌جویند، جزو ذات اوست.

اگر شما مشتاقانه به دنبال خداوند نبودید، مطمئناً این کتاب را در همان صفحات اول رها می‌کردید. اما اکنون اینجا هستید و هنوز به خواندن ادامه می‌دهید، چون امیدوارید چیزی درباره خدا بیاموزید که پیشتر نمی‌دانستید. این عمل شما به من می‌گوید که در مسیر دریافت پاداش از خداوند قرار دارید؛ درست به سان کسی که وفادارانه او را می‌جوید.

## خداوند نظاره‌گر شماست

خداوند شما را نظاره می‌کند و هر کاری را که انجام می‌دهید، می‌بیند. مزمورنویس می‌گوید: "تو از نشستن و برخاستن آگاهی، و اندیشه‌هایم را از دور میدانی." (مزمور ۱۳۹: ۲) کتاب مقدس می‌گوید: "زیرا که چشمان خداوند در تمام جهان تردد می‌کند تا قوت خویش را بر آنانی که دل ایشان با او کامل است، نمایان سازد." (دوم تواریخ ۱۶: ۹) خداوند مشتاقانه به دنبال فرصت‌هایی است تا شما را برای ایمان‌تان نسبت به خودش پاداش دهد.

عیسا می‌گوید: "اینک به زودی می‌آیم و پاداش من با من است تا به هر کس بر حسب اعمالش جزا دهم." (مکاشفه ۲۲: ۱۲) این بدان معناست که مردم برای کارهایی که در زمین در طول حیاتشان انجام داده‌اند، چیزی دریافت خواهند کرد. حال ممکن است این حقیقت از یک سو هیجان‌انگیز باشد، و از سوی دیگر ترسناک. ما باید بدانیم که خدا نظاره‌گر ماست و کسی نیست که حقیقتاً هیچ چیز از او دریافت نکند.

خدا هرگز نمی‌خواهد و چشم بر هم نخواهد گذاشت (مزمور ۱۲۱: ۴) را ببینید). او از هر اتفاقی که پشت درهای بسته می‌افتد، آگاه است. پس ما باید با ایمان به این حقیقت زندگی کنیم که خدا هر حرکت ما را می‌بیند. هنگامی که نشسته‌ایم و با کسی گفت‌وگو می‌کنیم، باید به یاد داشته باشیم که خدا همچون مهمانی نادیدنی در جمع ماست و به هر آنچه می‌گوییم، گوش می‌دهد.

تاجی به عوض خاکستر

عیسا به شاگردان خود هشدار می‌دهد: "آگاه باشید که پارسایی خود را در برابر دیدگان مردم به جا می‌آورید، به این قصد که شما را ببینند، وگرنه نزد پدر خود که در آسمان است، پاداشی نخواهید داشت. پس هنگامی که صدقه می‌دهی، جار مزن، چنان که ریاکاران در کنیسه‌ها و کوچه‌ها می‌کنند تا مردم آنها را بستانند. آمین، به شما می‌گویم، اینان پاداش خود را به تمامی یافته‌اند." (متا ۶: ۱-۲)

اگر ما کارهای خود را برای جلب توجه مردم انجام دهیم، آنگاه توجه که از دیگران دریافت می‌کنیم، پاداش ما خواهد بود و دیگر پاداش اضافه‌ای از جانب خدا دریافت نخواهیم کرد. هرگز پاداش خداوند را با پاداش انسان‌ها معاوضه و معامله نکنید. منتظر آن چیزی بمانید که خدا می‌تواند به شما ببخشد، زیرا به مراتب بهتر از پاداشی است که انسان‌ها می‌توانند به شما ببخشند.

عیسا چنین ادامه می‌دهد: "پس تو چون صدقه می‌دهی، چنان کن که دست چپت از آنچه دست راستت می‌کند، آگاه نشود، تا صدقه تو در نهان باشد؛ آنگاه پدر نهان بین تو، به تو پاداش خواهد داد." (متا ۶: ۳-۴)

به بیان دیگر، کارهای نیک را با انگیزه‌هایی خالص انجام دهید و آنها را به رخ دیگران نکشید. تا جایی که می‌توانید، کارهای نیک را در خفا انجام دهید، آنگاه خداوند شما را آشکارا پاداش خواهد داد. عیسا حتا به ما می‌گوید که باید در خلوت دعا کنیم. او در این رابطه می‌گوید: "اما تو، هنگامی که دعا می‌کنی به اتاق خود برو، در را ببند و نزد پدر خود که در نهان است، دعا کن. آنگاه پدر نهان بین تو، به تو پاداش خواهد داد." (متا ۶: ۶)

شاید احساس می‌کنید کاری بیپاداش دارید، شاید بیش از ده سال است که در کلیسا کارت‌ان مراقبت از نوزادان است و تنها بازخورد کارت‌ان، شکایت والدین از نحوه نگهداری فرزندانشان بوده، شاید پنج سال در انتظامات کلیسا کار می‌کنید و هیچ کس طی این مدت حتا یک بار به خاطر وفاداری‌تان تشکر نکرده است، یا شاید در بخش دعای شفاعتی خدمت می‌کنید و هیچ کس نمی‌داند که شما برایشان دعا می‌کنید، اما شما با این انگیزه این کارها را انجام دهید که گویی آنچه که می‌کنید، برای خداوند است.

از انجام کارهای نیک، دلسرد و مأیوس نشوید، زیرا آنچه را که شما برای دیگران می‌کنید، از نگاه خداوند مانند این است که آن کار را برای او انجام داده‌اید. حتا یکی از کارهای نیک‌تان که با انگیزه درست انجام داده‌اید، از نگاه تیزبین خداوند، پوشیده نمی‌ماند. او هر کمکی را که به دیگران می‌کنید،

و هر محبت و لطفی که نثار دیگران می‌کنید، می‌بیند. هر بار که به دیگران لطف کوچکی می‌کنید، هر بار که کسی را می‌بخشید، خداوند از همه آنها آگاه است و به همه آنها پاداش می‌دهد. اگر به دنبال پاداش خداوند هستید، با همین انگیزه درست به انجام کارهای‌تان ادامه دهید.

## وقتی مشکلات از راه می‌رسند، چه باید کرد؟

همگی ما دیر یا زود با مشکلاتی در زندگی‌مان مواجه می‌شویم. همه ما در مسیر زندگی‌مان آزمایش‌ها و سختی‌هایی را تجربه خواهیم کرد. همگی از آزمایش‌های گوناگون عبور خواهیم کرد و باید بدانیم که هیچ توفانی را نمی‌توان از قبل پیشبینی نمود.

برخی روزها از خواب بیدار می‌شویم و با خود فکر می‌کنیم همه چیز عالی خواهد بود، اما پیش از آن که روز به پایان برسد، با انواع سختی‌هایی آزموده می‌شویم که انتظارشان را نداشتیم.

سختی‌ها بخشی از زندگی ما هستند، پس باید همیشه برای آنها آماده بود. ما باید برنامه‌ای برای مواجهه با سختی‌ها داشته باشیم. بهتر است با قوی ماندن خود را آماده سازیم، زیرا زمانی که سختی‌ها از راه می‌رسند، قوی شدن بسیار دشوار خواهد بود.

وقتی مشکلات از راه می‌رسند، نخستین کاری که باید انجام دهید، دعا کردن است. بنابراین دعا کنید و بگویید: "خداوند، به من کمک کن تا از نظر احساسی باثبات باقی بمانم!" اجازه ندهید احساسات‌تان بر شما غلبه کنند. دومین چیزی که نیاز دارید، اعتماد به خداست. بنابراین با دعا در برابر بروز ترس، ایستادگی کنید.

از نظر احساسی باثبات بمانید، به خدا اعتماد کنید، و دعا کنید. سپس در حالی که منتظر پاسخی از جانب خداوند هستید، به نیکویی کردن ادامه دهید. سرسپردگی خود به خداوند را در همه حال حفظ کنید. تنها به این خاطر که مشکلی دارید، دست از خدمت خداوند نکشید. عالی‌ترین زمانی که باید سرسپردگی خود را به خداوند حفظ نمایید، در میانه سختی‌ها و مصیبت‌هاست. زمانی که شریر می‌بیند آزمایش‌ها و سختی‌ها نمی‌توانند شما را متوقف سازند، برای مدتی دست از آزار رساندن به شما برمی‌دارد. "لذا از انجام کار نیک خسته نشویم، زیرا اگر دست از کار برداریم، در زمان مناسب محصول را درو خواهیم کرد." (غلاطیان ۶: ۹)

تاجی به عوض خاکستر

بنابراین چهار چیز است که باید در زمان وقوع سختی‌ها انجام دهیم: از نظر احساسی باثبات بمانیم، به خدا اعتماد کنیم، بلافاصله برای اجتناب از افتادن در دام ترس دعا کنیم، و به نیکویی کردن ادامه دهیم. اما پنجمین مورد، "انتظار کشیدن برای پاداش" است.

اما ما به ندرت وقتی سختی‌ها و مشکلات بروز پیدا می‌کنند، حتا یکی از این کارها را انجام می‌دهیم. علت این امر شاید این باشد که ما از قبل برنامه‌ای برای مواجهه با سختی‌ها نداریم. من باور دارم برای آن که قوی بمانیم، لازم است حتا زمانی که در سختی نیستیم، این پنج مرحله را به صورت عملی تمرین کنیم.

اگر تمرین کرده باشید، دفعه بعد که سختی‌ها از راه می‌رسند، در پاسخ خواهید گفت: "من به خداوند وفادار خواهم ماند و خداوند در عوض سختی‌هایم، دو برابر مرا پاداش خواهد داد. شیطان! تو فکر می‌کنی که به من آسیب می‌رسانی، اما من برکت مضاعف از خدا خواهم یافت، زیرا من کسی هستم که مشتاقانه خداوند را می‌جویم!"

## اراده و خواست خدا برای شما

این اراده خدا برای شماست؛ برکت مضاعفی که برای تان کنار گذاشته شده، به خاطر آن که شما ایمان دارید: "او هست و جویندگان خود را پاداش می‌دهد." (عبرانیان ۱۱: ۶)

همانطور که می‌بینید، در اینجا شرطی وجود دارد و آن شرط، ایمان داشتن است. هر جا که امتیازی هست، مسئولیتی نیز وجود دارد. اگر شما سهم خودتان را انجام دهید، محال است که خدا سهم خودش را انجام ندهد.

شما در زندگی تان با سختی‌ها روبه‌رو خواهید شد، اما آنچه که اهمیت دارد، چگونگی برخورد شما با سختی‌ها است. وقتی که آزمایش‌ها و سختی‌ها از راه می‌رسند، شما نباید سرخورده، مأیوس، افسرده، منفی و ناامید باشید، بلکه باید آنها را پشت سر گذاشته و به راه خود ادامه دهید. در هر مشکلی، یک جنبه مثبت نیز وجود دارد. وقتی که شما در مشکل هستید، می‌توانید دلگرمی و تسلی خداوند را در زندگی تان تجربه کنید. عیسا می‌گوید: "خوشا به حال ماتمیان [با شادی که از تجربه لطف خداوند و به خصوص به واسطه مکاشفه از فیض بی‌همتای او به دست می‌آید]، زیرا آنان تسلی خواهند یافت." (متا ۵: ۱۰)

بخش اضافه شده از ترجمه AMP می‌باشد. ۱۰۵

اگر ما حقیقتا دریابیم که دلگرمی و تسلی خداوند تا چه حد شگفت‌انگیز است، صرفا به خاطر تجربه این تسلی حیرت‌آور، ارزش‌اش را دارد که در سختی‌ها بیفتیم. کتاب مقدس می‌گوید: "متبارک باد خدا، پدر خداوند ما عیسا مسیح، که پدر رحمت‌ها و خدای همه دلگرمی‌هاست؛ که به ما در همه سختی‌های مان دلگرمی می‌بخشد تا ما نیز بتوانیم با آن دلگرمی که از او یافته‌ایم، دیگران را که از سختی‌ها می‌گذرند، دلگرم سازیم." (دوم قرنتیان ۱: ۳-۴)

خداوند، ما را دلگرمی و تسلی می‌بخشد تا بتوانیم دیگران را تسلی دهیم.

## لذت بردن از لطف خدا

نکته دیگری که باید هر روزه در طول عمر خود آن را اعتراف کنیم، این است: "من نزد خدا محبوب هستم و خدا نیز مرا نزد مردم محبوبیت می‌بخشد. من در لطف و التفات خدا گام برمی‌دارم."

وقتی در زندگی‌تان مورد لطف و التفات خداوند هستید، دیگران بی آنکه علتش را بدانند، شما را دوست دارند و می‌خواهند کاری برای‌تان انجام دهند. شاید هیچ دلیل طبیعی وجود نداشته باشد، اما دیگران به سمت شما کشیده می‌شوند و می‌خواهند به شما خوبی کنند. آنها فقط می‌خواهند به شما برکتی بدهند.

لطف خدا شگفت‌انگیز است. کسانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، باید یاد بگیرند که رنجش‌های خود را دور بیاندازند و تنها از هدیه رایگان فیض خداوند لذت ببرند. کسانی که خود را فروتن می‌سازند، از لطفی که هر روزه فزونی می‌یابد، در زندگی‌شان لذت می‌برند.

پطرس کسی بود که به سادگی به خشم می‌آمد و می‌رنجید، اما یاد گرفت تا خود را فروتن ساخته و از لطف خدا در زندگی‌اش لذت ببرد.

## برکت‌های خدا، فوق از تصور شماست

اگر من یاد نگرفته بودم نگرانی‌هایم را به خداوند بسپارم و به او اجازه دهم تا مرا تقویت کرده و در من ساکن شود، نمی‌توانستم از برکت‌های مضاعفی که اکنون از طریق آنها خداوند را خدمت می‌کنم، بهره‌مند شوم. وقتی خداوند ما را فراخواند تا خدمت خود را در تلویزیون شروع کنیم، یک روز صبح روح‌القدس، در حالی که "دیو" داشت موهایش را شانه می‌زد، او را ملاقات کرد. او به "دیو" گفت: "من تمام این مدت، تو و "جوئیس" را آماده می‌کردم تا وارد خدمت تلویزیونی شوید!"

تاجی به عوض خاکستر

ما نمی‌دانستیم در طی این دورانی که وفادارانه به هر جایی که جلسات پنجاه یا صد نفره برگزار می‌شد، سفر می‌کردیم و در حالی که پول کافی برای ماندن در هتل نداشتیم، در پارکینگ‌های "مک دونالد" می‌خوابیدیم، و مشتاق بودیم تا در ازای هیچ چیز موعظه کنیم، و داوری‌ها و قضاوت‌های دیگران را تاب می‌آوردیم و حتا طرد شدن از کلیسای خودمان را تحمل می‌کردیم، خداوند مشغول آماده ساختن ما بود. گویی همه این‌ها، یک آماده‌سازی برای کاری عظیم‌تر بود.

ما می‌دانستیم که باید امین و وفادار بمانیم، اما هرگز حتا در خواب هم نمی‌دیدیم چنین پاداش بزرگی نصیبمان شود. ما اکنون در هر جلسه از موعظه کلام خدا برای هزاران نفر که گرسنه و تشنه شناخت صمیمانه‌تر خدا هستند، لذت می‌بریم. برنامه تلویزیونی "زندگی در کلام"، روزانه از بیش از چهارصد ایستگاه تلویزیونی به روی آنتن می‌رود، و در سراسر دنیا، در دسترس بیش از دو و نیم میلیارد نفر مخاطب قرار دارد، یعنی بالغ بر دو-سوم جمعیت جهان. از سال ۱۹۸۸ ما بیش از پنجاه عنوان کتاب منتشر کرده‌ایم و بیش از سی و شش عنوان آن به چهل و پنج زبان دنیا ترجمه و در بیش از سه میلیون نسخه تکثیر شده‌اند. من فقط به خداوند مباحثات می‌کنم و درباره او صحبت می‌کنم، نه درباره خودم. این خداوند بوده که برای ما پاداشی در نظر داشته، و برکات او هر ساله در زندگی ما گسترش یافته است.

زمانی خدا به من گفت: "جويس، مایوس نشو و فقط ادامه بده! من به خاطر سختی‌هایی که تحمل می‌کنی، به تو دو چندان خواهم بخشید. تمام شرارت‌های دشمن علیه تو را به خیریت بدل خواهم کرد و به این ترتیب تو را در جایگاهی قرار خواهم داد تا بتوانی به دیگران کمک کنی!"، آن زمان هیچ تصویری نداشتیم که خدا چه چیزهایی برایم در نظر گرفته است.

این پیغام خدا می‌تواند برای هر یک از شما نیز باشد. ما باید دوره‌های آماده شدن را متحمل شویم، اما می‌توانیم مطمئن باشیم که: "در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده او فراخوانده شده‌اند، همه چیزها با هم برای خیریت در کار است." (رومیان ۸: ۲۸)

پس دفعه بعد که با مشکلی روبه‌رو شدید، آن را نادیده بگیرید. اگر خدا را دوست دارید و در زندگی خود برطبق اراده او گام برمی‌دارید، و در بهترین حد توانایی‌های خود برای او زندگی می‌کنید، می‌توانید مطمئن باشید که همه چیز با هم بهر خیریت شما به پیش خواهد رفت. ما خدای نیکویی را خدمت می‌کنیم که بدی‌ها را برمی‌گیرد و از آنها برای خیریت ما استفاده می‌کند.



## مبادله<sup>۱۰۶</sup> عالی خداوند

خداوند در کار داد و ستد است. به این معنا که او اجناس بُنْجَل و دورانداختنی زندگی ما را که تمایلی به حفظ‌شان نداریم، از ما می‌گیرد و آن را با تمام نیکویی که برای ما کنار گذاشته است، معاوضه و مبادله می‌کند.

به عنوان مثال، وقتی من با "دیو" ازدواج کردم، هیچ پولی نداشتم. ماشینی هم نداشتم، اما "دیو" داشت. وقتی ما ازدواج کردیم، ناگهان من صاحب ماشین و پول شدم، چون وقتی "دیو" شوهر من شد، هرچه که او داشت، ناگهان به من هم تعلق پیدا کرد.

این موضوع، زمانی که ما خود را به عیسای مسیح می‌سپاریم و تسلیم او می‌شویم نیز صدق می‌کند. او داماد است و ما عروس او هستیم. ما نمی‌توانیم صرفاً از طریق "قرار گذاشتن"<sup>۱۰۷</sup> با او، وارث و وعده‌های او شویم. اما با سرسپردگی کامل به او، مانند همان سرسپردگی که در ازدواج وجود دارد، وعده‌های او را به ارث می‌بریم. بسیاری از مردم فقط می‌خواهند با عیسا "قرار" بگذارند و با این وجود، هنوز امیدوارند که برکت مضاعف بیابند.

تنها کسانی که به عیسا تعلق دارند، از قدرتی که در نام اوست، بهره‌مند می‌شوند. تا زمانی که با "دیو" ازدواج نکرده بودم، صاحب نام خانوادگی او نیز نبودم. هنگامی که به حضور خداوند می‌آیید و تمام زندگی خود را تسلیم او می‌کنید، با این کار تمام دردها و ناعدالتی‌های زندگی خود را نیز به او می‌سپارید و خداوند وعده داده که تمام آنچه را که در زندگی شما اشتباه بوده، می‌گیرد و آن را با آنچه درست است، معاوضه و مبادله می‌کند.

عیسا می‌گوید: "اگر مرا دوست بدارید، احکام مرا نگاه خواهید داشت." (یوحنا ۱۴: ۱۵)، کسانی که او را دوست می‌دارند و از او اطاعت می‌کنند، از مبادله عالی او که در اشعیا ۶۱: ۷ توصیف شده، بهره‌مند خواهند شد: "به عوض شرمساری، نصیب دوچندان خواهید یافت، و به عوض رسوایی، در میراث خود شادی خواهید کرد. بنابراین، ایشان در سرزمینشان نصیب دوچندان خواهند یافت، و خوشی جاودانی از آن ایشان خواهد بود."<sup>۱۰۸</sup>

Exchange ۱۰۶

Date: معادل "قرارگذاشتن زن و مرد با یکدیگر" است و نویسنده آن را در تقابل با

"ازدواج" به کار برده است.

۱۰۸ ترجمه هزاره نو

## فصل بیست و هفتم

### بتکانیدش! ۱۰۹



همیشه شرایطی پیش می‌آید که می‌توانیم اصولی را که در این کتاب مورد بحث قرار دادیم، به کار ببندیم؛ اصولی که به ما اجازه می‌دهند گذشته را رها کرده و به سمت پاداشی که خدا برای ما در نظر گرفته است، خود را جلو بکشانیم. قطعاً هر کسی که با شما سر و کار دارد، کاری خواهد کرد که به شما آسیب می‌رساند. وقتی این اتفاق می‌افتد، باید دوباره تصمیم بگیرید که محبت خدا را دریافت نمایید. فردی را که به شما صدمه زده، ببخشید، برای او دعا کنید، او را برکت بدهید، باور داشته باشید که خداوند شرایط پیرامونتان را به خیریت شما تبدیل خواهد کرد و آنگاه منتظر پاداش او بمانید.

خداوند، داستان‌های زیادی از "پیروزی"ها در کتاب مقدس گنجانه تا زندگی افرادی را به شما یادآوری کند که آموختند رنجش‌های خود را کنار گذاشته و به خداوند وفادار بمانند، تا بدین ترتیب ایمان‌تان را برانگیزاند تا به سوی پاداشی عالی‌تر که همانا آزادی از دردهای احساسی است، پیش روید. در واقع کتاب مقدس مملو از داستان افرادی است که به خاطر وفاداری و امانتشان، برکتی مضاعف دریافت نمودند.

"یوسف" از عمق چاه به قصر رسید. "دانیال" از چاه شیران به مقامی بلندمرتبه دست پیدا کرد. "روت" به این خاطر که قصد داشت نسبت به مادرشوهرش - که بدون او تنها می‌ماند- وفادار بماند، از باقیمانده‌های غذا در مزرعه‌ای بهره‌مند شد. شوهران آنها مرده بودند و روت می‌توانست در امنیت کامل نزد خانواده خود بازگردد. مادرشوهرش به او گفت: "تو هم برو!"، اما او پاسخ داد: "نه، من با تو می‌مانم. قوم تو، قوم من و خدای تو، خدای من خواهد بود." (روت ۱: ۱۶ را ببینید). آنگاه لطف خدا شامل حال روت شد و در انتها، با "بوعز" که دست بر قضا، ثروتمندترین مرد آن

۱۰۹ Shake it off: عنوان این فصل، بر اساس "مرقس ۶: ۱۱" و داستانی است که نویسنده آن را در این فصل مطرح می‌کند و مفهوم آن تکاندن آن چیزی است که مانند باری بر شانه‌های ما قرار می‌گیرد، مانند مشکلات، نگرانی‌ها، آسیب‌ها و ...

کشور بود، ازدواج کرد.

"استر"، زندگی خود را به عنوان یک عروس جوان ترسان آغاز کرد؛ کسی که حقیقتاً از موقعیتی که به او پیشنهاده شده بود، راضی نبود. اما از آنچه خدا او را به انجامش هدایت کرده بود، اطاعت نمود. او از یک دختر یتیم، به ملکه‌ای تبدیل شد که کل قومش را نجات داد.

و بالاخره نوبت به داستان "ایوب" می‌رسد. نکته جالب درباره ایوب این است که خداوند اجازه داد او از تجربیات دردناکی عبور کند که او را به سختی آزار داد. زیرا خدا می‌دانست که ایوب از تمام آن تجربیات، با موفقیت عبور خواهد کرد. خداوند می‌دانست که ایوب مردی است که می‌تواند به او اعتماد کند. اگر تا به حال کل کتاب ایوب را نخوانده‌اید، تشویق‌تان می‌کنم که این کار را انجام دهید.

شیطان فکر می‌کرد چون خدا از ایوب محافظت می‌کند، او به خداوند وفادار است. بنابراین خداوند به شیطان گفت: "بسیار خب، من همه حفاظتی را که بر او گذاشته‌ام، برمی‌دارم و تو خواهی دید که او به من وفادار خواهد ماند!" (ایوب ۱: ۱۲ را ببینید) پس، خدا اجازه داد که شیطان به ایوب حمله کرده و همه چیزهای خوبی که او به دست آورده بود را نابود کند. او به غیر از زندگی ایوب، هر آنچه را که داشت، از او گرفت. اما ایوب همچنان وفاداری‌اش به خداوند را انکار نکرد. ایوب در نتیجه وفاداری‌اش به خداوند، پاداشی بزرگ دریافت نمود: "چون ایوب برای دوستانش دعا کرد، خداوند سعادت‌مندی را به وی بازگردانید. و خداوند دوچندان آنچه ایوب پیشتر داشت، بدو بخشید." (ایوب ۴۲: ۱۰) توجه به این نکته مهم است که خداوند زمانی مصیبت را از ایوب برگرداند و سعادت را به او بازگرداند که ایوب برای دوستانش دعا کرد. آنها همان دوستانی بودند که مُصرّانه تلاش کرده بودند ایوب را ناامید سازند؛ کسانی که او را مورد نقد و قضاوت قرار داده بودند و کاری برایش نکرده بودند. از آنجا که ایوب وفادار بود و خود را ملزم به انجام کار درست می‌دانست - گرچه آن کارها برایش دردناک بودند - خدا به او دوچندان آنچه که قبلاً داشت، بخشید.

خدا دو چندان چیزی که ایوب پیش از آغاز مشکلات و مصیبت‌هایش داشت، به او بخشید! خدا به خاطر تمام آن سختی‌هایی که ایوب متحمل شده بود، به او دو برابر برکت داد. آیات ۱۲ و ۱۳ باب ۴۲ ایوب چنین می‌گوید: "و خداوند ایام آخر عمر ایوب را بیش از آغازش برکت داد. او صاحب چهارده

تاجی به عوض خاکستر

هزار گوسفند، شش هزار شتر، هزار جفت گاو نر، و هزار ماده الاغ شد، و نیز صاحب هفت پسر و سه دختر."

ممکن است شما شتر، گوسفند، گاو نر و الاغ نخواهید، یا حتی به دنبال فرزندان بیشتر نباشید، اما خدا می‌داند به خاطر وفاداری‌تان چه برکات مضاعفی نصیب‌تان کند. اما برای ادامه دادن، پیش رفتن و درو کردن برکات مضاعف، باید یاد بگیرید از مشکلاتی که سر راهتان قرار می‌گیرند، عبور کنید.

یکی از داستان‌های محبوب من، داستانی است درباره الاغ یک کشاورز که داخل چاه خشکی می‌افتد. حیوان زبان‌بسته ساعت‌های متمادی به شکلی رقت‌انگیز ناله می‌کرد تا بالاخره صاحبش تصمیم گرفت تا ببیند چه کاری می‌تواند برای این الاغ بیچاره انجام دهد. بالاخره او به این نتیجه رسید که چاه بیش از حد عمیق است، و واقعیت این است که او باید به هر ترتیبی که شده، آن چاه را پر کند. علاوه بر این، الاغش پیر بود و بیرون آوردن او از چاه بیش از حد دشوار بود. کشاورز به این نتیجه رسید که بیرون آوردن الاغ با این مشقت ارزشش را ندارد. پس، از همسایگان‌اش خواست تا برای پر کردن چاه و دفن کردن الاغ در همان چاه، به او کمک کنند.

آنها بیل‌های خود را آوردند و خاک را درون چاه ریختند. الاغ فوراً دریافت که ماجرا از چه قرار است، پس به شکل وحشتناکی شروع به زار زدن کرد. طبیعی است که اگر کسی تا این حد با ما بدرفتاری کند، در چنین شرایطی، گریه طبیعی‌ترین واکنش ما خواهد بود. بنابراین این الاغ بیچاره هم در ابتدا به همین شکل واکنش نشان داد، اما بعد از مدتی کاملاً آرام شد. کشاورز پس از ریختن مقداری خاک داخل چاه، نگاهی به پایین انداخت و از آنچه که دید، در جا خشکش زد. الاغ با هر خاکی که بر پشت‌اش می‌ریختند، خود را می‌تکاند و روی خاک‌هایی که زیر پایش می‌ریخت، پا می‌گذاشت.

همچنان که کشاورز و همسایه‌ها، خاک‌ها را بر پشت حیوان می‌ریختند، او نیز به تکاندن خاک از پشتش و قدم گذاشتن روی آن خاک‌ها ادامه می‌داد و بدین ترتیب یک قدم به بیرون آمدن از چاه نزدیک‌تر می‌شد. مدتی نگذشت که الاغ، آخرین ذرات خاک را از پشت خود تکاند و با قدمی که برداشت، از چاه بیرون آمد.

ما می‌توانیم از این داستان درس‌های بسیاری یاد بگیریم. وقتی مشکلات از راه می‌رسند، اگر دست از گریستن و مویه کردن برداریم و به خداوند گوش بسپاریم، او به ما خواهد گفت که چه کاری در رابطه با مشکلمان باید انجام دهیم. من به لطف و فیض خداوند، چیزهای بسیاری را در زندگی‌ام تکانه‌ام؛

چیزهایی مانند انبوهی از احساسات آسیب‌دیده، سوءرفتارها، سوءاستفاده‌ها، بی‌عدالتی‌ها، نامهربانی‌ها و بسیاری چیزهای دیگر. اما از خداوند سپاسگزارم که در میان تکاندن این مشکلات از روی خودم، بالاخره آموختم که باید برای دریافت پاداشم نیز به او ایمان داشته باشم.

توقع دریافت پاداش از خداوند، به شما امید می‌بخشد که خداوند شما را بی‌دفاع رها نخواهد کرد و برای شما برنامه‌ای داشته و کاری انجام خواهد داد. دفعه بعد وقتی کسانی را که می‌شناسید، از موضوعی عصبانی می‌شوند، فقط به آنها بگویید: "بتکانش!". وقتی با کسانی مواجه می‌شوید که افسرده‌اند، به آنها بگویید: "بتکانش!". اگر کسانی را می‌شناسید که به دلیل آسیبی که دیگران به احساسات‌شان وارد کرده‌اند، مدام در حزن و اندوه به سر برده و ناله می‌کنند، بگویید: "بتکانش!". من به شما اجازه می‌دهم تا این پیغام را برای هر کسی که نیازمند شنیدن آن است، موعظه کنید.

## مشکلات از راه می‌رسند

شاید با خود فکر کنید که چون خدا را خدمت می‌کنید، به طور کامل از مشکلات و سختی‌ها محافظت خواهید شد، و به هیچ‌وجه در زندگی‌تان با آنها روبه‌رو نمی‌شوید، اما این حقیقت ندارد. درواقع اگر خدا شما را می‌فرستد تا به دیگران خدمت کنید، باید بیشتر مطمئن باشید که مشکلات سر راهتان سبز خواهند شد. اما درست همانند آن سه جوان عبرانی که دستگیر شده و به تون آتش افکنده شدند، شما نیز باید انتظار داشته باشید که از آتش‌های آزمایش بدون آن که حتا بوی دود آتش بر شما بنشیند، از آن خارج شوید. درست همانطور که "شدرک"، "میشک" و "عَبْدِنِغُو" از آتش بیرون آمدند (دانیال ۳: ۲۳-۲۷ را ببینید).

عیسا به شاگردانش، اقتدار غلبه بر ارواح پلیدی را بخشید که تلاش می‌کردند برای آنها مشکل ایجاد کنند. او حتا به شاگردانش گفت که با کسانی که آنها را رد می‌کنند، چگونه باید برخورد کنند:

"او آن دوازده را نزد خود فراخواند و آنها را دو به دو فرستاد و ایشان را بر ارواح پلید اقتدار بخشید. به آنان دستور داد: برای سفر، چیزی جز یک چوبدستی با خود برندارید؛ نه نان، نه کوله بار و نه پول در کمربندهای خود. کفش به پا کنید، اما پیراهن اضافی نپوشید. چون به خانه‌ای درآمدید، تا هنگام ترک آن محل، در آن خانه بمانید. و اگر در جایی شما را نپذیرند، یا به شما گوش فراندهند، به هنگام ترک آنجا، خاک پاهای‌تان را نیز بتکانید، تا

تاجی به عوض خاکستر

شهادتی باشد بر ضد آنها." (مرقس ۷: ۷-۱۰)

عیسا به همه ما نشان می‌دهد هر آنچه را که برای خدمت به او نیاز داریم، برای مان تدارک دیده است. شاگردان نیاز نداشتند پول یا پیراهن اضافی بردارند. به آنها بر مشکلاتی که علیه‌شان قد علم می‌کرد، اقتدار بخشیده شده بود. و اگر کسی آنها را رد می‌کرد، آنها می‌بایست به سادگی آن طردشدگی را "می‌تکاندند". بنابراین آنها بیرون رفته و همه جا پیغام توبه و نجات را موعظه کردند.

اگر می‌خواهید خدا از شما استفاده کند، یا اگر می‌خواهید با خدا گام بردارید، بدانید که قطعاً طردشدگی را تجربه خواهید کرد، و آنچه که بیش از همه ناخوشایند می‌نماید، این است که این طردشدگی از جانب کسانی است که بیشترین اهمیت را برای شما دارند؛ کسانی نظیر اعضای خانواده یا دوستان نزدیکتان.

اگر خدا شما را لمس می‌کند و شما نیز قصد دارید رابطه‌تان را با او نسبت به دوستان دیگرتان در کلیسا عمق بیشتری ببخشید، آنها به احتمال زیاد شما را طرد خواهند کرد. مردم نمی‌خواهند دیگران به جایی بروند که آنها خود تمایلی به رفتن به آنجا ندارند. اگر آنها به دنبال تمایلات جسم هستند، و شما می‌خواهید در روح گام بردارید، آنها احتمالاً به روشنی تنفر خود را از تصمیم شما نشان خواهند داد.

عیسا در رابطه با مردم عصر خود که در برابرش می‌ایستادند و با او مخالفت می‌کردند، چنین گفت: "بی‌سبب از من نفرت داشتند." (یوحنا ۱۵: ۲۵) هنگامی که این کلام را خواندم، از اندوهی که در آن بود، شوکه شدم. عیسا تلاش می‌کرد با مردم خوب باشد، اما آنها به جای دوست داشتن و قدرانی از او، برای کارهایش از او متنفر بودند.

"یوسف" رویایی داشت و برادرانش به خاطر آن رویا از او متنفر شدند (پیدایش ۳۷: ۵ را ببینید). "استیفان" پر از فیض و قدرت بود و در میان مردم، کارهای عظیم و معجزات شگفت‌انگیز انجام می‌داد، اما رهبران مذهبی به خاطر هوش، حکمت و الهامی که روح‌القدس به او می‌بخشید و او بر اساس آن صحبت می‌کرد، از او متنفر بودند؛ پس او را دستگیر کرده و دست‌آخِر، سنگسارش کردند (اعمال ۷: ۸-۱۲ و ۷: ۵۸ را ببینید).

جای شگفتی است که دیگران تا چه حد ساده‌دچار تنفر، حسادت، و دشمنی نسبت به ما می‌شوند. اگر تلاش کنید که خوب باشید، کسانی به خاطر خوبی‌تان از شما متنفر می‌شوند، اما اگر با همان خشمی که آنها نسبت به

شما رفتار می‌کنند، به آنها واکنش نشان دهید، تنها خودتان را از برکت یافتن بازمی‌دارید. اجازه ندهید مردم شما را به سطح خودشان پایین بکشند. خود را "بتکانید" و بالا بروید.

تکاندن طردشدگی کار سختی است. این کار به ما آسیب می‌زند، اما زندگی کردن با احساس طردشدگی بیشتر به ما آسیب می‌رساند. یاد بگیرید خاک‌های طردشدگی و ناامیدی را از خود بتکانید.

یک بار سعی می‌کردم به کسی کمک کنم، و واقعا احساس می‌کردم کار درستی انجام می‌دهم. من همیشه سرم به قدری شلوغ است که هیچ وقت مجبور نیستم دنبال کاری برای انجام دادن بگردم. بنابراین احساس می‌کردم برای کمک به این فرد، در حقیقت دارم و قتم را قربانی می‌کنم. این فرد بدون توجه به کاری که من برایش می‌کردم، احساس می‌کرد وقتی که من برایش گذاشته‌ام، کافی نیست، و این موضوع باعث دلسردی من شد.

من احساس می‌کردم خدا از من خواسته تا به این فرد کمک کنم، چون این وظیفه من به عنوان یک مسیحی بود. اما به نظر می‌رسید که علیرغم همه تلاش‌هایم، هیچ نتیجه موفقیت‌آمیزی حاصل نمی‌شد. او حتا مرا نمی‌فهمید و قدردان کاری که می‌کردم نبود. اما بالاخره توانستم بر این دلسردی و ناامیدی غلبه کنم، چون فهمیدم وظیفه من تلاش برای کمک به آن فرد است، اما هیچ مسئولیتی در قبال خوشحال کردن او ندارم و قرار نیست حتما کاری را انجام دهم که خوشایند او باشد.

ما خیلی از مواقع می‌خواهیم همه، از هر کاری که می‌کنیم، خوشحال و راضی باشند. اما باید دست از این فکر برداریم، زیرا همه قرار نیست از هر کاری که ما می‌کنیم خوشحال و راضی باشند. ما باید کاری را که باور داریم درست است، انجام دهیم؛ کاری را که خدا ما را به انجامش هدایت کرده است. اما باید دریابیم که هر فردی خودش مسئول رضایت شخصی خودش است و ما در قبال خوشحال کردن و جلب رضایت آنها هیچ مسئولیتی نداریم.

عیسا به شاگردانش گفت که بروند و موعظه کنند. آنها آن کاری را که بر عهده‌شان بود، انجام دادند، اما در عین حال عیسا به آنها گفت که اگر مردم پیغام‌شان را نپذیرفتند، آنها نباید اجازه دهند بی‌اعتنایی مردم مانعی شود در برابر کاری که بدان فراخوانده شده‌اند.

تنها به این خاطر که همه شما را نمی‌پذیرند، دست از خدمت خود نکشید و به این علت که قدردان تان نیستند، یک جا ننشینید و ساعت‌ها به حال خود گریه نکنید. این احساس را "بتکانید" و به شهر بعدی بروید؛ به سراغ فرد

تاجی به عوض خاکستر

دیگری که نیاز دارد تا شهادت آنچه را که خدا در زندگی شما انجام داده است، بشنود.

اگر طردشدگی، ناگهان شما را از ادامه مسیرتان بازدارد، در آن صورت روح طردشدگی پیروز شده است. شما نمی‌توانید تنها به این خاطر که کسی یا کسانی کاری را که انجام می‌دهید دوست ندارند، دست از انجام آن کار درست بکشید.

درحقیقت می‌خواهم به خودم جرأت داده و بگویم هر زمان که خدا آماده است تا شما را ارتقا داده و به مرتبه‌ای بالاتر ببرد، با حمله طردشدگی در موقعیتی که اکنون در آن قرار دارید، مواجه می‌شوید. شیطان از طردشدگی استفاده می‌کند تا شما را در همان جایی که هستید نگه دارد، و حتی اگر بتواند پایین بکشد.

به همین دلیل است که بسیاری از افراد زمانی که پری روح‌القدس را دریافت می‌کنند، توسط اعضای خانواده خود طرد می‌شوند. آنها با هیجان به خانه می‌روند تا به همه بگویند که به خاطر خداوند زندگی می‌کنند و زندگی‌شان به او تعلق دارد، اما ناگهان درمی‌یابند که در میان اعضای خانواده، با آنها مثل یک غریبه رفتار می‌شود. شیطان از کسانی که بیشترین اهمیت را برای ما دارند، استفاده می‌کند تا با طرد کردن ما باعث شود به سمت زندگی که در گذشته داشتیم، بازگردیم.

## یک پله بالاتر رفتن

ما نیز همانند آن الاغ داخل چاه نیاز داریم تا تمام خاک‌های سوءاستفاده و طردشدگی را بتکانیم و از آنها استفاده کنیم تا پله به پله بالاتر رویم و درنهایت به شادی آزادی که خدا برای ما تدارک دیده، قدم بگذاریم. شما از قبل به یک مرحله جدید با خداوند وارد شده‌اید، ایمان امروزتان، قوی‌تر از ایمان دیروزتان است. شما اکنون برای سوءاستفاده‌ای که دفعه بعد ممکن است برای‌تان اتفاق بیفتد، از قبل آماده‌تر هستید.

از امروز به بعد، شما به طور پیوسته با خدا در سطحی قدرتمندتر قدم خواهید گذاشت، زیرا مصمم هستید بدون توجه به شرایط، نسبت به او وفادار بمانید. هنگامی که شما به واسطه سکونت روح‌القدس نیرومند می‌شوید و قدرت خدا در شما جاری می‌گردد، برای دشمن خطرناک‌تر می‌شوید.

از آنجایی که به عیسیای مسیح ایمان آورده و روح‌القدس را دریافت کرده‌اید،



می‌توانید دعا کنید و اراده‌ی نیکوی خدا را در زندگی خود دریافت نمایید. شما آزادید تا به سوی پاداش الاهی پیش برانید و شهادت شما، مَهر نابودی و ویرانی بر کارهای شریر خواهد زد. در نتیجه، او از نفوذش بر افراد بسیاری استفاده می‌کند تا آنها نسبت به زندگی شما و کارهای تان خشمگین شوند، علیه‌تان جبهه گرفته و شما را به باد انتقاد بگیرند.

اما با یادآوری الاغ داستان‌مان، خود را فروتن سازید و همه این ضدیت‌ها را از روی خود بتکانید. از نقشه‌هایی که دشمن علیه شما به کار می‌برد، استفاده کنید تا یک پله به مکانی که خدا می‌خواهد در آن باشید، نزدیکتر شوید.

به عنوان نمونه، زمانی که خدا کار خود را در زندگی ما شروع کرد، کلیسای مان عذر من و "دیو" را خواست و ما مجبور به ترک آنجا شدیم. اما بعدا خداوند به ما اجازه داد تا به کلیسای دیگری برویم که شبانش ما را پذیرفت، و با دعا و برکت، ما را زیر ستر شبانی‌اش قرار داد. کتاب مقدس می‌گوید جنگ ما علیه جسم و خون نیست، بلکه علیه قدرت‌ها، ریاست‌ها، علیه خداوندگاران این دنیای تاریک و علیه فوج‌های شریر در جای‌های آسمانی می‌جنگیم (افسسیان ۶: ۱۲ را ببینید). شیطان همچنان به تلاش‌اش ادامه می‌دهد تا از دیگران برای بازداشتن ما از پیشروی، استفاده کند. او تا جایی که ممکن باشد از کسانی استفاده می‌کند که آنها را می‌شناسیم و دوستشان داریم تا زخم‌های ناشی از طردشدگی و عدم تأیید از جانب آنها، عمیق‌تر و دردناک‌تر شوند.

بعضی از مواقع ما آنقدر از عدم تأیید دیگران می‌ترسیم که نمی‌توانیم با خداوند به مرحله بعدی قدم بگذاریم، شاید علتش این باشد که از قبل می‌دانیم کسانی هستند که از کاری که می‌کنیم، خوششان نمی‌آید. جای شگفتی است که بسیاری از مواقع، ما جلوی مردم تعظیم می‌کنیم، در حالی که می‌بایست در برابر خدا سر فرود آوریم.

عیسا می‌گوید: "هر که به شما گوش فرادهد، به من گوش فرا داده است؛ و هر که شما را نپذیرد، مرا نپذیرفته است؛ اما هر که مرا نپذیرد، فرستنده مرا نپذیرفته است." (لوقا ۱۰: ۱۶) در واقع او به ما می‌گوید که طردشدگی‌های خود را نپذیریم، زیرا اگر کسانی ما را رد می‌کنند، در حالی که خدا را پیروی می‌کنیم، آنها نه ما را بلکه عیسا و خدای پدر را رد کرده‌اند.

باید درک کنید که شیطان حتا پیش از آن که شما قلبتان را به خداوند بسپارید، نقشه خدا برای شما را می‌داند. پس تمام تلاش‌اش را می‌کند تا شما را از

تاجی به عوض خاکستر

رسیدن به آن باز دارد. ممکن است خدا خواندگی بزرگتری برای تان در نظر دارد، در این صورت، سوءاستفاده بزرگتری علیه شما قد علم می‌کند. اگر شما مفهوم جنگ در قلمرو روح را در زیر نور کلام خدا درک کنید، خواهید فهمید که شیطان همه مشکلات را علیه شما بسیج می‌کند، زیرا می‌داند که خدا قصد دارد شما را برکت دهد.

اما پیهو، خدای لشگرهاست؛ خدای خدایان. اوست که برای شما می‌جنگد و شما را پیروزمندتر از فاتحان می‌سازد. شما از قبل برنده جنگی هستید که علیه تان رخ نموده و به شما وعده داده شده که برای تمامی مشکلات قبلی تان، برکتی مضاعف دریافت خواهید کرد.

## از شادی خداوند پُر بمانید

پولس رسول می‌گوید: "آیا تأیید مردم را می‌خواهم یا تأیید خدا را؟ آیا می‌کوشم مردم را خشنود سازم؟ اگر همچنان در پی خشنودی مردم بودم، خادم مسیح نمی‌بودم." (غلاطیان ۱: ۱۰)

ما از آیات بعدی درمی‌یابیم که پولس یاد گرفت تا طردشدگی را از روی خود بتکاند، و در شادی ادامه دهد:

"بدین سان کلام خداوند در سرتاسر آن ناحیه منتشر شد. اما یهودیان، زنان خداپرست و متشخص و نیز مردمان سرشناس شهر را شوراندند و آنها را به آزار پولس و برنابا برانگیختند. پس پولس و برنابا را از آن ناحیه راندند. ایشان نیز به اعتراض، غبار پاهای خود را بر ایشان تکاندند و به شهر قونیه رفتند. و اما شاگردان پر از شادی و روح‌القدس بودند." (اعمال ۱۳: ۴۶-۵۲)

پیوسته از شادی و روح‌القدس پر ماندن، فکر و اراده و احساسات ما را که همانا جان ماست، بر شادی استوار نگه می‌دارد که از طریق سکونت و حضور خدا در دسترس ماست. اگر نگران افکار مردم درباره خودتان باشید، شادی خود را از دست خواهید داد. دست از تمرکز بر خود بکشید و "از روح‌القدس پر شوید" (افسیسیان ۵: ۱۸) بدون توجه به مشکلاتی که علیه شما قد علم می‌کنند، پر از شادی بمانید. در هر شرایطی، بهترین خود را در آنچه که باور دارید خدا از شما می‌خواهد، انجام دهید.

اگر مردم حاضر نیستند زمانی که شما کارهایی می‌کنید که مطابق میل و خواسته آنها نیست، به شما اندکی از لطف خود را ابراز کنند، و علتش عدم محبت کافی در درون آنهاست، یادتان باشد که این موضوع بین آنها و

خداست. مسیر خود را عوض نکنید تا محبوب عامه شوید، بلکه بر طبق اراده خدا زندگی نمایید.

یوسف به خاطر اطاعت از خدا، مجبور بود آسیب‌ها و یأس‌های بسیاری مانند تنفر برادرانش، دروغ‌های زن فوتیفار و حتا وعده فراموش شده ساقی فرعون را از شانه‌های خود بتکاند. اما نتیجه این ادامه دادن و پیش رفتن، این بود که یوسف به هر جایی که قدم گذاشت، به بالاترین مقام‌ها دست پیدا کرد. خداوند به او برای مشکلاتش گرامتی مضاعف داد و او به شکلی بی‌نظیر برکت یافت (پیدایش ۳۷ تا خروج ۱ را ببینید).

به همین ترتیب، مردم دانیال را به خاطر آن که مردی خداترس بود، و طردشدگی‌ها را از خود می‌تکاند، دوست نداشتند. او را آنقدر دوست نداشتند که به درون چاه شیران گرسنه انداختند، اما خدا دهان شیران را بست. وقتی پادشاه آنچه را که خدا برای دانیال کرده بود، دید، اعلام نمود: "من حکم می‌کنم که در سرتاسر قلمرو سلطنتم، مردم می‌باید به حضور خدای دانیال لرزان و ترسان باشند، زیرا اوست خدای زنده، و تا به ابد پاینده؛ پادشاهی او بی‌زوال است، و سلطنتش بی‌انتها." (دانیال ۶: ۲۶)<sup>۱۱۱</sup>

این که دانیال همواره با خدا راه می‌رفت، موجب شد ملتی ایمان بیاورد که خدا: "کسی است که می‌رهاند و نجات می‌بخشد، و در آسمان و بر زمین آیات و معجزات به ظهور می‌آورد. هم اوست که دانیال را از چنگ شیران رهانیده است!" (دانیال ۶: ۲۷)<sup>۱۱۲</sup>

پولس در رساله به تسالونیکیان، در نامه دوم باب ۱، آیه ۳ از ایمانداران تسالونیکی به خاطر رشد ایمان‌شان، و محبت روزافزونشان نسبت به یکدیگر، و استوار ماندن در میان سختی‌ها، جفاها و فشارهای خردکننده از آنها تشکر کرده و خدا را برای وجودشان شکر می‌کند.

پولس در آیه ۶ همین باب، ایمانداران را مطمئن می‌سازد که خداوند کسانی را که مسبب رنج‌ها و آزارها هستند، رنج خواهد داد. سپس او از تصمیم قطعی خدا برای پاداش دادن آنها سخن می‌گوید.

"و شما را که رنج می‌برید، با ما آرام بخشد. این زمانی واقع خواهد شد که خداوند عیسا همراه با فرشتگان نیرومند خویش با آتشی فروزان از آسمان ظهور کند. او خدانشناسان و نافرمانان به انجیل خداوند ما عیسا را کیفر خواهد داد." (دوم تسالونیکیان ۱: ۷-۸)

۱۱۱ ترجمه از هزاره نو

۱۱۲ ترجمه از هزاره نو

تاجی به عوض خاکستر

پس اگر ما را به خاطر انجام کاری که از نظر خداوند درست است، آزار می‌رسانند، شادمان باشیم. پطرس رسول می‌نویسد: "اما اگر به سبب کار خلاف تنبیه شوید و تحمل کنید، چه جای فخر است؟ حال آن که اگر نیکویی کنید و در عوض رنج ببینید و تحمل کنید، نزد خدا پسندیده است." (اول پطرس ۲: ۲۰)

عیسا می‌گوید وقتی برای انجام کار درست رنج می‌کشیم، برکت خواهیم یافت. او می‌گوید:

"خوشا به حال آنان که در راه پارسایی (عدالت) آزار می‌بینند، زیرا پادشاهی آسمان از آن ایشان است." (متا ۵: ۱۰)

پطرس مجبور بود شکست‌هایش را از خود بتکاند، پولس مجبور بود طردشدن‌ها را از خود بتکاند، و ما نیز اگر می‌خواهیم خدا ما را به کار ببرد، باید هم شکست‌ها و هم طردشدگی‌ها را از خود بتکانیم. اما باید بدانید که پاداشی مضاعف برای شما کنار گذاشته شده است.

عدم بخشش‌ها، مشکلات، رنجش‌ها، دلخوری‌ها و احساس ترحم به خود را بتکانید. طردشدگی‌ها، تلخی‌ها، تنفرها، دشمنی‌ها، قضاوت‌ها، تهمت‌ها، شایعه‌ها، و بوسه یهوداها (یعنی خیانت‌ها) را از خود بتکانید! مشاخره و دلیل آوردن برای بستگان، دوستان نزدیک و غریبه‌ها را از خود بتکانید! شکست‌ها و اشتباهات شخصی‌تان را بتکانید! سرخوردگی و ناامیدی را که به خاطر کامل نبودنتان بروز می‌یابد، از خود بتکانید!

فقط آنها را بتکانید و به راه خود ادامه دهید!

فصل افسوس خوردن به سر آمده، اکنون زمان شادی است!

## فصل بیست و هشتم

### پاداش معجزآسا



در حینی که مشغول بررسی و ویرایش نسخه نهایی این کتاب برای اولین چاپ آن بودم، خداوند به شکلی بی‌نظیر عمل کرد و رابطه من و پدرم را شفا داد. من باور ندارم که این پایان معجزآسا در زندگی من، به طور اتفاقی با این زمان مصادف شده باشد؛ آن هم زمانی که می‌توانم این روایت را در فصل آخر این کتاب مانند یک نتیجه‌گیری بگنجانم.

هرچند من پدرم را بخشیده بودم، اما رابطه ما همچنان مُعذب و تصنعی باقی مانده بود. او هرگز به طور کامل مسئولیت رفتارهایش را بر عهده نگرفته بود و نمی‌پذیرفت که تا چه حد رفتارهایش زندگی مرا تخریب کرده است. من طی سالیان دراز، در حدی که می‌دانستم، تلاش کردم تا به نوعی با والدینم رابطه داشته باشم، اما این رابطه همواره چالش برانگیز بود.

من تلاش کردم در یکی - دو موقعیتی که پیش آمده بود، این موضوعات را با پدر و مادرم حل و فصل کنم، اما این تلاش‌ها هیچ وقت مُثمر واقع نشد. هر برخوردی در این رابطه با خشم زیاد، رنجش و دلخوری، سرزنش و ملامت یکدیگر، و در نهایت بدون هیچ نتیجه درستی به پایان می‌رسید. اما با همه این احوالات، دست کم در باز شده بود و خدا پشت پرده و در خفا کار می‌کرد، هر چند به نظر می‌رسید هیچ چیز تغییری نکرده است.

پس از آن که پدر و مادرم را نزدیک خودم آوردم، خدا یکی از فرامین عهد عتیق را به یادم آورد؛ فرمانی که می‌گوید: "پدر و مادر خود را گرامی دار." (خروج ۲۰: ۱۲ را ببینید). باید با واقع‌بینی و صادقانه بگویم که هرچند می‌خواستم آنها را گرامی بدارم و آرزوی قلبی‌ام این بود که حرمتشان را نگه دارم، اما همواره سردرگم بودم و نمی‌داستم چه‌طور این کار را انجام دهم. به دیدارشان می‌رفتم، به آنها تلفن می‌زدم، برایشان دعا می‌کردم، آنها را پیش خودمان می‌آوردم، اما با تمام این کارها، خدا همچنان به من می‌گفت: "پدر و مادر خود را گرامی دار!" می‌دانستم که خدا سعی دارد چیزی را به من نشان دهد، اما نمی‌فهمیدم که آن موضوع چیست.

تاجی به عوض خاکستر

بالاخره یک روز بعدازظهر، هنگامی که بار دیگر این پیغام را شنیدم که: "پدر و مادر خود را گرمی دار"، به خداوند گفتم: "هر کاری را که می‌دانستم، برایشان انجام داده‌ام، و دیگر نمی‌دانم چه کاری باید انجام بدهم و تو از من چه می‌خواهی؟!"

آنگاه شنیدم که او گفت: "آنها را در درون قلب خود گرمی بدار!" من به این گفته، اینطور پاسخ دادم: "برای چه چیزی می‌توانم آنها را گرمی بدارم؟!" سپس خداوند به من نشان داد که می‌توانم آنها را در قلبم، برای زندگی که به من بخشیده‌اند، غذایی که به من داده‌اند، لباسی که بر تنم کرده‌اند، و امکان تحصیلی که برایم فراهم آورده‌اند، گرمی دانسته و قدردان‌شان باشم.

من به ظاهر کارهای بسیاری برایشان انجام داده بودم، اما خدا به قلب ما نگاه می‌کند. برایم بسیار سخت بود که بتوانم با یادآوری تمام دردهایم، حسی از قدردانی نسبت به آنها داشته باشم. اما وقتی به مدت یک سال به طور پیوسته این پیغام را از خدا شنیدم، فهمیدم که این موضوع باید بسیار مهم باشد، پس همان کاری را که او می‌خواست، کردم.

دعا کردم: "خداوند، از تو به خاطر پدر و مادرم متشکرم، و به خاطر آن که آنها به من حیات بخشیدند. آنها بودند که مرا به این دنیا آوردند، به من غذا دادند، لباس بر تن پوشانیدند و مرا به مدرسه فرستادند. و من به خاطر این کارها، آنها را گرمی می‌دارم!" من دقیقاً آنچه را که خدا گفت، کاشتم و در آن لحظه، حقیقتاً قدردان نقشی بودم که والدینم در این بخش‌های زندگی‌م بر عهده داشتند.

حدود یک هفته بعد، موضوعی در ارتباط با برنامه جدید تلویزیونی ما "زندگی در کلام" رخ داد. اخباری دریافت کردم مبنی بر این که اعضای خانواده‌ام برنامه را دیده‌اند و به پدر و مادرم اصرار کرده‌اند تا این برنامه را تماشا کنند. پدر و مادرم از من پرسیدند که در چه شبکه‌ای می‌توانند این برنامه را تماشا کنند، و من فهمیدم که باید پیش از هر چیز به آنها بگویم که در برنامه‌هایم به موضوع سوءاستفاده در دوران کودکی‌ام بارها اشاره می‌کنم، زیرا خدا مرا خوانده تا به کسانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند و با آنها بدرفتاری شده است، از این طریق کمک کنم.

نمی‌توانستم تصور کنم که اگر آنها جلوی تلویزیون بنشینند و بشنوند که من می‌گویم: "من در دوران کودکی‌ام مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام"، چه واکنشی نشان خواهند داد؟! نمی‌خواستم به آنها آسیبی برسانم. احساس

ترس و وحشت داشتیم، اما چه کار دیگری می‌توانستم انجام دهم؟! مردم به این خاطر که گذشته‌ام را صادقانه و با صراحت کامل برایشان باز کرده بودم، به من اعتماد داشتند و به راحتی با من ارتباط برقرار می‌کردند. من به همین خاطر در جلسات دعا بیشتر شرکت می‌کردم و حتی برای یک کنفرانس خانوادگی به همراه "دیو" و بچه‌ها دعوت شده بودم. می‌دانستم این اراده خداست. پس تصمیم گرفتیم که حتی به بهای قطع شدن همین رابطه اندکی که با والدینم باقی مانده بود، همه چیز را به والدینم بگویم، چرا که می‌بایست اراده خدا را در زندگی‌م دنبال می‌کردم.

بنابراین به ملاقات آنها رفتیم و حقیقت را با آنها در میان گذاشتیم. به آنها توضیح دادم که قصدم از انجام این کار، آسیب رساندن به آنها نیست، اما من چاره دیگری ندارم، چراکه باید به مردمی که خداوند مرا برای یاری رساندن به آنها فراخوانده، کمک کنم.

من قدرت کار معجزآسای خداوند را در آن لحظه دیدم!

پدر و مادرم آنجا نشسته بودند و با آرامی به من گوش میدادند؛ نه خشمی بروز پیدا کرد، نه دست اتهامی بلند شد و نه فراری از مواجهه با حقیقت! پس از آن پدرم به من و "دیو" گفت که تا چه اندازه از کاری که با من کرده بود، متأسف است. او گفت که خدا می‌داند که او متأسف است و اگر راهی وجود داشت که گذشته را عوض کند، این کار را می‌کرد. او به من گفت که تا چه اندازه توسط نیروهای شریر کنترل می‌شده و نمی‌توانسته جلوی خودش را در انجام آن کارها بگیرد. او گفت که خودش نیز در دوران کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته بود و تنها، کاری را می‌کرد که دیده بود و به آن خو گرفته بود.

او در ادامه گفت که اخیراً چندین برنامه تلویزیونی در رابطه با سوءاستفاده دیده و از طریق آنها فهمیده که سوءاستفاده جنسی تا چه اندازه می‌تواند مخرب و ویرانگر باشد. او آنچه را که من به شنیدنش نیاز داشتم، گفت، و از من خواست تا درباره هیچ چیز نگران نباشم. همچنین گفت که می‌خواهد رابطه‌اش را با من از نو بنا کند و تلاش خواهد کرد تا پدر و دوست من باشد. البته مادرم هم از شادی در پوست خود نمی‌گنجید و از این فکر که می‌تواند رابطه‌ای واقعی با دخترش، نوه‌هایش و نتیجه‌هایش داشته باشد، سرمست بود.

از آن روز به بعد، ما شاهد تغییراتی پیوسته در پدرم بودیم. او برای جلسات خاصی مانند عید پاک یا کریسمس به کلیسا میرفت، البته هرگز چیز زیادی

تاجی به عوض خاکستر

در این باره نمی‌گفت. او هنوز قلبش را به عیسای مسیح نسپرده بود و هنوز با این مسأله مشکل داشت. یک روز مادرم به من گفت که احساس می‌کند خدا با پدرم کار دارد. او گفت: "من چند بار او را دیده‌ام که لبه تختش نشسته و گریه می‌کند."

سرانجام، صبح روز شکرگزاری، مادرم به من تلفن زد و گفت: "پدرت خیلی مریض است و نمی‌تواند به مراسم شام خانوادگی امشب بیاید. خیلی دلش می‌خواهد که بیاید، اما حالش اصلاً خوب نیست. ولی می‌خواهد بداند که آیا تو و "دیو" می‌توانید برای دیدارش بیایید؟ او می‌خواهد درباره مسایلی با شما صحبت کند!"

ما به دیدار پدرم رفتیم، به محض ورودمان به اتاق، او شروع به گریستن کرد و گفت: "من باید به تو بگویم که بی‌اندازه از کاری که با تو کرده‌ام، متأسفم. سه سال بود که می‌خواستم چیزی در این باره به تو بگویم، اما جرأتش را نداشتم."

این‌ها دقیقاً همان کلماتی هستند که او به کار برد. برایم جالب بود که به عقب برگردم و ببینم که این اتفاق سه سال پیش در او رخ داده؛ یعنی درست زمانی که ما برای والدین‌ام خانه‌ای خریدیم و آنها را نزدیک خود آوردیم. بنابراین، نخستین قدم اطاعت ما نسبت به هدایت خداوند، دانه‌ای بود که کاشته شد تا قدرت شریر را در زندگی پدرم درهم بشکنند. سپس او با دلی توبه‌کار گریست. به او گفتم: "همه چیز مرتب است بابا، تو را می‌بخشم!"

او از "دیو" هم خواست تا او را ببخشد، و "دیو" گفت: "تو را می‌بخشم!" سپس به او گفتم: "آیا می‌خواهی عیسا را به عنوان نجات دهنده خود بپذیری؟"

و او پاسخ داد: "بله!"

از آنجایی که او حقیقتاً توبه کرده بود، این بار دعایش کاملاً متفاوت بود. او خداوند را به عنوان نجات‌دهنده خود دریافت کرد. اگرچه چند روزی با این فکر که شایسته بخشش نیست، درگیر شک و تردید بود، ولی سرانجام درخواست کرد تا تعمیم بگیرد.

ده روز بعد، پدرم را تعمیم دادیم. می‌توانم صادقانه بگویم که تا به حال چنین تغییری را هرگز در خصوصیات یک شخص ندیده‌ام. او هنوز بیمار است و همیشه احساس کسالت می‌کند، اما هرگز شکایت نمی‌کند. او امروز، در واقع یکی از شیرین‌ترین مردانی است که می‌شناسم.

آیا پدرم بهای کاری را که کرده بود، پرداخت؟! قطعاً! او پیر و سالخورده



است و دوستان زیادی ندارد، در واقع اصلا جایی نمی‌رود. اما حقیقتا باور دارم که نشان دادن "محبت" به او و "اطاعت از خدا" با تکریم و گرامی داشتن او در قلبم، چیزهایی بودند که موجب شدند بالاخره دیوارهایی که دور او بود، فرو بریزد و او را به سوی توبه سوق دهد. همسر من "دیو" به من گفت که روزی که پدرم توبه کرد، یکی از بزرگترین روزهای زندگی‌اش بوده است. برای من هم چنین است؛ من اکنون کاملا این وعده خدا را که از طریق اشعیای نبی گفته شده، درک می‌کنم: "به عوض شرمساری، نصیب دوچندان خواهید یافت، و به عوض رسوایی، در میراث خود شادی خواهید کرد. بنابراین، ایشان در سرزمین‌شان نصیب دوچندان خواهند یافت، و خوشی جاودانی از آن ایشان خواهد بود." (اشعیا ۷: ۶۱) ما برکتی مضاعف یافتیم. خدا، هم "سوء‌استفاده شده" را احیا کرد، هم "سوء‌استفاده کننده" را. خداوند امین است. رویاهای بزرگ داشته باشید و هرگز دست از امید نکشید!

## درباره نویسنده

"جوئیس مایر" یکی از معلمان پیشرو در تعلیم کاربردی کتاب مقدس در سراسر جهان است. او تعلیم کلام خدا را از سال ۱۹۷۶، آغاز نمود و از سال ۱۹۸۰ به خدمت تماموقت مشغول شد. او به عنوان نویسنده برگزیده نشریه "نیویورک تایمز"، تا به امروز قریب به نود کتاب الهامبخش را به رشته تحریر درآورده که برخی از آنها شامل: "قدرت افکار"، "صد راه برای ساده کردن زندگی"، "نبردگاه ذهن" و کتاب داستانی "پول خرد" میباشد. او همچنین هزاران تعلیم صوتی و مجموعه‌های ویدئویی منتشر ساخته است. برنامه رادیویی- تلویزیونی "جوئیس" تحت عنوان "زندگی شاد روزانه" در سراسر دنیا شنیده و دیده می‌شود. او همچنین برای برگزاری کنفرانس‌های بزرگ و گسترده به سراسر جهان سفر می‌کند. جوئیس و همسرش "دیو"، چهار فرزند دارند و در شهر "سنت لوییس" ایالت میسوری زندگی می‌کنند.

## دعای نجات

خدا دوستدار شما و خواهان داشتن رابطه شخصی با شماست. اگر هنوز عیسی مسیح را به عنوان نجات دهنده خود نپذیرفته اید، می توانید همین حالا بپذیرید. کافیهست قلب خود را به سوی او بگشایید و این دعا را تکرار کنید ...

پدر، می دانم در حضور تو گناهکارم. لطفاً من را ببخش و پاک کن. قول می دهم اعتمادم در پسر تو، عیسی، باشد. ایمان دارم او برای من مرد و گناهان من را با مرگش بر صلیب بر دوش خود گرفت. ایمان دارم که از مردگان برخیزانده شد. همین حالا زندگی ام را تسلیم عیسی می کنم.

پدر، برای عطای بخشش و حیات ابدی تو ممنونم. کمک کن تا برای تو زندگی کنم. در نام عیسی، آمین.

پس از خواندن این دعا از صمیم قلب، خدا دعایتان را پذیرفته، شما را پاک و از اسارت مرگ روحانی رهائی می بخشد. برای خواندن و مطالعه آیه های زیر وقت بگذارید و از خدا بخواهید تا در حالیکه با او قدم می زنید، با شما در این سفر زندگی جدید صحبت کند.

اول قرنتیان ۱۵ : ۳-۴

یوحنا ۳ : ۱۶

افسیان ۲ : ۸-۹

افسیان ۱ : ۴

اول یوحنا ۴ : ۱۴-۱۵

اول یوحنا ۱ : ۹

اول یوحنا ۵ : ۱۲-۱۳

اول یوحنا ۵ : ۱

دعا کنید و از او بخواهید به شما در پیدا کردن یک کلیسای کتاب مقدس محور کمک کند، تا باعث تشویق و رشد رابطه شما با مسیح شود. خدا همواره با شماست. او شما را روزانه در چگونگی داشتن زندگی فراوانی که برای شما مهیا کرده است هدایت می کند!