

# جوئیس مایر

پرفروش‌ترین نویسنده در فهرست نیویورک تایمز

## شفای روح یک زن

---

راهنمای غلبه بر آسیب‌های عاطفی

---

# جوئیس مایر

پرفروش‌ترین نویسنده در فهرست نیویورک تایمز

## شفا‌ی روح یک زن

---

راهنمای غلبه بر آسیب‌های عاطفی

---

Healing the Soul of a Woman By Joyce Meyer, Farsi  
Copyright © 2024, Joyce Meyer

شفای روح یک زن به قلم جویس مایر، فارسی  
حق تألیف © ۲۰۲۴، جویس مایر

# فهرست مطالب

|  |     |
|--|-----|
| مقدمه  | ۵   |
| فصل ۱ سرگذشت زنان                              | ۹   |
| فصل ۲ برخورداری از بهترین زندگی ممکن           | ۱۷  |
| فصل ۳ خداوند مشتاق فرد زخم خورده است           | ۲۵  |
| فصل ۴ تعریف یک روح سالم چیست؟                  | ۳۳  |
| فصل ۵ کمک کن! خودم را درک نمی‌کنم              | ۴۱  |
| فصل ۶ شما محبوب خدایید                         | ۴۹  |
| فصل ۷ انسان زخم خورده، انسان‌ها را زخمی می‌کند | ۵۷  |
| فصل ۸ حس گناه و شرم را از خود دور کنید         | ۶۵  |
| فصل ۹ یافتن خودِ حقیقی‌تان                     | ۷۳  |
| فصل ۱۰ توقف مطلقاً ممنوع                       | ۸۱  |
| فصل ۱۱ شما مستهلک نشده‌اید                     | ۸۹  |
| فصل ۱۲ جراحات گناه                             | ۹۷  |
| فصل ۱۳ زندگی کردن بر اساس هویت حقیقی           | ۱۰۵ |
| فصل ۱۴ هر آنچه لازم است، از آن برخوردارید      | ۱۱۳ |
| فصل ۱۵ موانع شفا یافتن                         | ۱۲۱ |
| فصل ۱۶ مانع خود-دلسوزی                         | ۱۳۱ |
| فصل ۱۷ از حق خود دفاع کنید                     | ۱۳۹ |
| فصل ۱۸ حد و مرز تعیین کنید - دیوار نکشید       | ۱۴۷ |
| فصل ۱۹ بهترین هم‌پیمان خود باشید               | ۱۵۵ |
| فصل ۲۰ التیام زخم‌های هم‌وابستگی               | ۱۶۳ |
| فصل ۲۱ برکت داشتن یک روح سالم                  | ۱۷۱ |
| فصل ۲۲ راه عاری از رنج                         | ۱۷۹ |
| فصل ۲۳ مبادله بی‌نظیر                          | ۱۸۷ |
| دعای نجات                                      | ۱۹۳ |
| درباره نویسنده                                 | ۱۹۴ |



## مقدمه

دلشکستگان را التیام می بخشد، و زخم‌هایشان را می‌بندد.

-مزمور ۱۴۷:۳-

آیا ممکن است زنی که در اثر شرایط خاص حاکم بر زندگی‌اش به شدت آسیب دیده یا در اثر تعرض فردی که او را دوست داشته و به او اعتماد کامل داشته است، عمیقاً لطمه دیده است، از زخم‌های روحی‌اش شفا بیابد؟ آیا قلب و روح او می‌توانند شفا بیابند؟ آیا او دوباره قادر به عشق ورزیدن و اعتماد کردن خواهد بود؟ به عنوانی زنی که توسط پدر خود مورد تعرض جنسی قرار گرفته، مادرش او را ترک کرده و شوهر سابق‌اش به او خیانت کرده است، بدون درنگ و تأمل می‌توانم بگویم: «بله!». اگر شما با روحی زخمی و احساس تنهایی، حس عدم دوست داشته شدن و عدم فهمیده شدن در حال زندگی کردن هستید، می‌توانم به شما وعده دهم که شما مجبور به ماندن و ادامه دادن به این رویه نیستید.

کتاب تاجی به عوض خاکستر<sup>1/</sup> که در سال ۱۹۹۴ به چاپ رسید، اولین کتاب من در باب شفای عاطفی بود. از آن زمان تا به امروز تجربیات بسیاری دربارهٔ این موضوع کسب کرده‌ام و دانشم از کلام خداوند افزایش یافته است و می‌خواهم آنها را با شما در میان بگذارم. کتاب‌های دیگری نیز نوشته‌ام که بخش‌هایی از آنچه در این کتاب آمده است در آنها نیز مورد اشاره قرار گرفته‌اند، اما به فیض خداوند این کتاب، راهنمایی جامع برای کسب یک چشم‌انداز کتاب‌مقدسی در مورد شفای عاطفی خواهد بود.

افراد بی‌شماری در حالی که زخم‌خورده و آسیب دیده از صدمات روحی گذشته‌اند، در حال ادامه دادن به زندگی خود هستند و آنها یا نمی‌دانند که امکان شفا یافتن‌شان وجود دارد و یا صرفاً نمی‌دانند چه باید بکنند و یا از کجا باید شروع کنند. من در این کتاب آنچه را که در سفر زندگی خود آموخته‌ام با شما در میان می‌گذارم و اگرچه تجربهٔ من در قیاس با تجربهٔ شما دقیقاً یکسان نخواهد بود، اما امیدوارم که سرگذشت من برای شما الهام‌بخش بوده و در حالی

که قدم در مسیر بهبود و شفای کامل بر می‌دارید، تجربیات من همچون چراغ راهنمایی به شما کمک کنند.

همان‌گونه که بدن ما ممکن است به بیماری مبتلا شود، روح ما نیز می‌تواند بیمار شود، اما خداوند می‌خواهد هر بخشی از وجودمان را که آسیب می‌بیند، شفا بخشد؛ که این شامل روح و جان ما نیز می‌شود. روح ما همانا ذهن، اراده و احساسات ما می‌باشد. روح ما بخش درونی وجود ما و بخش بسیار مهمی از وجود ماست. مهم نیست که چقدر از لحاظ مادی و مالی از وضعیت خوبی برخوردار باشیم یا شرایط زندگی‌مان چقدر خوب و عالی باشد، اگر زخم خورده‌ایم، صدمه دیده‌ایم و از درون حس خون‌ریزی داریم، نمی‌توانیم از زندگی لذت ببریم. این آسیب ممکن است ناشی از شرم، خشم، تلخی، افسردگی، تردید، حس عدم امنیت، حس گناه یا ترس باشد؛ این حس ناشی از هر چه باشد می‌بایست به آن پرداخته شود.

پس از آن اتفاق تلخ، سال‌ها به سختی تلاش کردم که بهترین زندگی ممکن را برای خود فراهم آورم. هنوز هم می‌توانم به یاد آورم وقتی که نوجوان بودم همیشه باورم این بود که به‌خاطر کاری که پدرم با من کرده بود، سرنوشت درخشانی نصیب نشده است. من حتی کوچک‌ترین تلاشی برای حل و فصل مشکلات ناشی از گذشته‌ام انجام نمی‌دادم، صرفاً به این دلیل که اعتقاد داشتم کاری از دست من ساخته نیست؛ اما من اشتباه می‌کردم.

واقعاً عجیب است که چقدر فرمان ممکن است اشتباه باشد، اما اگر متوجه اشتباه بودن آن نشویم، هرگز نمی‌توانیم بر آن غلبه بیابیم. در این کتاب، امیدوارم بتوانم به شما نشان دهم که برای شما یک زندگی فوق‌العاده، شگفت‌انگیز و پُر از کامیابی و شادکامی مهیاست. با کمک خداوند شما می‌توانید نگرش جدیدی به‌دست آورده و با عمل بر طبق آن، آزادانه تبدیل به زن فوق‌العاده‌ای شوید که خداوند از ابتدا در خلقت شما مقدر نموده است.

دعای من برای شما این است که به‌محض آگاه شدن از برکات فوق‌العاده‌ای که در دسترس شما قرار دارند، قاطعانه تصمیم بگیرید که آنها را از آن خود نمایید. دنیا شیوه‌های درمانی متنوعی برای شفای آسیب‌های روحی ارائه می‌کند و ممکن است برخی از آنها مفید نیز باشند، اما عیسی شفای کامل را به ما ارزانی می‌دارد. او شفادهنده و احیاکننده روح ماست. داوود مزمورنویس گفت که خدا جان او را تازه ساخته است (مزمور ۲۳:۳). وقتی چیزی احیا می‌شود، دوباره مثل سابق تازه می‌شود.

خداوند هنگامی که شما را به شباهت خود آفرید، چه نوع زندگی‌ای را برای شما در مقام یک زن مقدر نمود؟ مسلماً کوچک شمرده شدن، تحقیر شدن، مورد بدرفتاری قرار گرفتن، مورد سوء استفاده یا حتی مورد استفاده قرار گرفتن و مورد آزار و اذیت قرار گرفتن در نظر خداوند نبوده است. او محبت بی‌قید و شرط، ارزش ازلی و ابدی، بی‌نقص بودن، پارسایی، آرامش و شادی را به ما ارزانی می‌نماید؛ و این صرفاً مقدمه برکات او برای کسانی است که به او ایمان

آورده و با او در مسیر زندگی خویش همراه می‌شوند!

در آستانه برداشتن این گام‌های نخستین در مسیر التیام یافتن روح‌تان، می‌خواهم به یاد داشته باشید که التیام به زمان نیاز دارد. گاهی این فرایند دردناک نیز می‌باشد، چون باید اجازه دهیم زخم‌های کهنه دوباره باز شوند تا عفونت ناشی از آنها که سبب مسمومیت و آزرده شدن روح ما می‌شود، از آنها به بیرون تراوش کند. زنانی که به التیام و شفای روح‌شان نیاز دارند، تنها دو گزینه پیش روی خود دارند. اولین گزینه این است که همچنان لنگان و سینه‌خیز به دشواری به زندگی خود ادامه دهید و دومین گزینه این است که بگویید: «بدبختی، ناکامی، ظاهرسازی، حس گناه و شرم دیگر کافی است، و من آماده‌ام که هر بهایی برای به‌دست آوردن خوشبختی و التیام خود بپردازم!»





## فصل ۱

# سرگذشت زنان

با دمیدن بر جرقه‌های کوچک فرصت‌های حاصله، آنها را به شعله‌های موفقیّت و کامیابی تبدیل کرده و این‌گونه بهترین وجوه خود را بالفعل نمایید.

-گُلدا میر<sup>[۱]</sup>

در همین ابتدا باید بگویم که آفرینش زنان ایده خدا بوده است. گرچه او ابتدا آدم را آفرید، اما بلافاصله متوجه شد که آدم به یاور و کمک احتیاج دارد، در نتیجه او یکی از دنده‌های آدم را گرفته و حوا را از آن خلق نمود. می‌خواهم به این نکته اشاره کنم که حوا از پهلوی آدم آفریده شد، و این موضوع دال بر این است که او می‌بایست در مسیر زندگی در کنار و پهلوی آدم قدم بردارد، در مقام کسی که آدم به او نیاز دارد. حوا از پاشنه آدم آفریده نشد، که دال بر این باشد که آدم می‌تواند همواره او را زیر پای خود نگاه دارد.

اگر با داستان آفرینش (کتاب پیدایش، فصل‌های ۱-۳) آشنا هستید، می‌دانید که خداوند پس از خلقت آدم و حوا، آنها را در باغی زیبا به نام عدن قرار داد و نقشه او برای آنها این بود که از پُری حیات و مشارکت دائمی با او لذت ببرند. آنها از آزادی فراوانی برای انتخاب‌هایشان برخوردار بوده و اختیار سلطه بر حیوانات و تمام قلمرویی که در آن ساکن بودند به آنها تفویض شده بود. اما، فقط یک موردی بود که خدا آنها را از انجام دادن آن منع کرده بود، و آن این بود که نباید از میوه درخت شناخت نیک و بد، یا برکت و مصیبت، بخورند (پیدایش ۲: ۹، ۱۶-۱۷). آنها اجازه داشتند از میوه تمام درخت‌ها حتی درخت حیات بخورند. از این روایت کاملاً روشن است که خداوند قصد داشت که تمامی خلقتش مملو از حیات باشد، چون او تنها سرمنشاء حیات است و هدف اصلی و ابتدایی او این بوده که آنها فقط و فقط نیکویی را بشناسند و نه شرارت و بدی را.

مسلماً خدا از همان ابتدا می‌دانست - چون او دانای مطلق است - که ابلیس که در شکل مار بر حوا ظاهر شد، او را فریب داده و آدم و حوا از میوه درختی که او ممنوع کرده بود، خواهند خورد. همان یک کار اشتباه، دَر را برای تمام رنج و مشکلاتی که امروز حاکم بر کره خاکی ماست، گشود. شاید بپرسید: «خب، اگر خدا می‌دانست که نقشه کاملش به شکست منتهی

خواهد شد، پس چرا از ابتدا نقشه‌اش را شکست‌ناپذیر طراحی نکرده بود؟» پاسخ بسیار ساده است: خدا انسان را با اراده‌ آزاد خلق کرد، چون او می‌خواست با کسانی مشارکت و رفاقت داشته باشد که شخصاً او را انتخاب می‌کنند، نه صرفاً با کسانی که حق هیچ انتخابی ندارند. او قصد داشت با انسان‌ها در زندگی، همکاری و شراکت داشته باشد؛ هدف او ارتباط با عروسک‌هایی نبود که حق هیچ‌گونه انتخابی غیر از اجرای مقدرات او را نداشته باشند.

حق داریم که از آدم و حوا عصبانی باشیم و با خود فکر کنیم که انسان چقدر می‌تواند احمق باشد؟ اما، هیچ یک از ما اگر جای آنها بودیم، بهتر از آنها عمل نمی‌کردیم. گرچه خداوند آنها را با اراده‌ آزاد آفریده بود، به این معنا که آنها قادر به ناطاعتی از او بودند، خداوند همچنین از همان ابتدا نقشه‌ای برای احیای کامل و کامیابی مجدد انسان داشت. آن نقشه، به ساده‌ترین زبان، شخص عیسی است.

خداوند آنقدر ما را دوست داشت که از همان آغاز، نقشه داشت که اجازه دهد پسر یگانه‌اش بهای گناهان ما را پرداخته و نجات کامل را برای ما مهیا سازد. نجات یعنی حیات، اما حیاتی که خداوند به ما ارزانی می‌نماید صرفاً به معنای نیرویی نیست که مایه تنفس و حرکت کردن ما باشد، بلکه او «حیات» را که فقط خداوند آن را به طور کامل می‌شناسد به ما هدیه می‌دهد. ما می‌توانیم از حیات خداوند لبریز شویم. آن حیات به قدری قدرتمند است که بدون توجه به عمق آسیب‌هایی که روح‌مان را در گذشته جریحه‌دار کرده است، التیام و احیای کامل ما را ممکن می‌سازد. تمامی موت در کام حیات خداوند فرو کشیده شده، و تاریکی در نور او بلعیده شده است. عیسی هم حیات است و هم نور. به همین دلیل یوحنا ۱:۴ می‌فرماید: «در او حیات بود و آن حیات، نور آدمیان بود.»

به شما این اطمینان را می‌دهم که خداوند هرگز بدون برنامه نمی‌ماند. و مهم نیست که در گذشته چه اتفاقی برای شما افتاده است، خداوند برای شما نقشه‌ای دارد و آن نقشه‌ای نیکوست. پس از آنکه شیطان موفق به فریب دادن حوا شد، و او را به سرپیچی از فرمان خداوند ترغیب کرد، خداوند درباره‌ شیطان اعلانی کرد که به ما کمک می‌کند تا درک کنیم چرا زنان در طول تاریخ تا به این اندازه به حاشیه رانده شده، مورد بی‌احترامی و تحقیر قرار گرفته‌اند. پیدایش ۳:۱۴-۱۵ می‌گوید:

پس یهوه خدا به مار گفت: «چون چنین کردی، از همه‌ چارپایان و همه‌ وحوش صحرا ملعون‌تری! بر شکمت خواهی خزید و همه‌ روزهای زندگی‌ات خاک خواهی خورد. میان تو و زن، و میان نسل<sup>[۷]</sup> تو و نسل زن، دشمنی می‌گذارم؛ او سر تو را خواهد کوبید و تو پاشنه‌ وی را خواهی زد.»

لطفاً دقت کنید که در عبارت «نسل زن» واژه نسل<sup>[۳]</sup> (در متن اصلی کتاب که به زبان انگلیسی نگاشته شده است) با حرف بزرگ شروع شده، اما همین واژه در عبارت «نسل مار» با حرف کوچک شروع شده است. دلیل آن این است که منظور از نسل زن، عیسی مسیح است. حوا مادر تمام موجودات زنده و مستقیماً در رأس شجره‌نامه عیسی قرار دارد. خداوند با این اعلان به شیطان این واقعیت را بازگو نمود که نسل حوا سر او را خواهد کوبید و یا به عبارتی قدرت او را از دستش خارج کرده و او را شکست خواهد داد. شیطان برای دوره‌ای از زمان، پاشنه فرزندان خدا را خواهد زد، که اشاره به حملات او در زندگی روزانه ما دارد.

شیطان عیسی را نیز در ایام زندگی زمینی‌اش، مورد حملاتی از این دست قرار داد، اما آخر داستان این است که عیسی به جای ما جانش را فدا نمود، درد و اندوه ما را بر خود گرفت، فراتر از تصور ما متحمل رنج شد و بهای گناهان ما را پرداخت کرد. اما، خوشبختانه داستان به همین جا ختم نمی‌شود. اگر چنین بود، آن پیروزی‌ای که شیطان مدت‌ها سودای آن را در سر داشت، نصیبش می‌شد. او حقیقتاً سر نجات‌دهنده ما را کوبید. اما عیسی سه روز در قبر بود، و در آن سه روز، او «کلیدهای موت و عالم اموات» را تصاحب کرد (مکاشفه ۱: ۱۸) و سپس او از مردگان قیام نمود و تا ابد زنده است! از طریق نسل زن (عیسی)، خداوند سر شیطان (قدرت) او را در هم کوبید.

آن قدرتی که در نتیجه نافرمانی آدم و حوا نصیب شیطان شده بود از او سلب شده است، اما اگر ما واقف و آگاه نباشیم که او برای همیشه موجودی شکست خورده است، اجازه خواهیم داد که نقشه‌های شریرانه و بدکارانه او همچنان بر زندگی ما مسلط باقی بمانند. شیطان مغلوب شده، و یک زندگی سرشار از فراوانی و شفا برای شما مهیا شده است! تنها کاری که شما می‌بایست برای دریافت این زندگی انجام دهید این است که آن را با ایمان به عیسی به عنوان نجات‌دهنده خود بپذیرید و باور داشته باشید که وعده‌های مکتوب خدا در کلامش از آن شما هستند. با انجام دادن این کار، شما همراه با عیسی قدم در سفری به طول یک عمر خواهید گذاشت، که در آن سفر او خود شما را راهنمایی خواهد کرد.

مهم نیست در چه چاه عمیقی فرو افتاده‌اید، بازوی خداوند به آن اندازه کوتاه نیست که قادر به رسیدن به شما و بالا آوردن شما از آن نباشد. او شما را در مکان‌های عالی و بلندمرتبه قرار داده و آرامشی که فوق از درک است را به شما ارزانی نموده و شادی وصف‌ناپذیری به شما تقدیم خواهد کرد. هر کجا که هستید، در همان نقطه، خداوند با شما ملاقات نموده و به شما کمک خواهد کرد که به جایی که باید باشید، برسید.

## حملهٔ ابلیس به زنان

رفتار خشونت‌آمیز و ناعادلانه با زنان در طول تمام دوران‌ها را می‌توان به حملات هدفمند شیطانی نسبت داد. برای اثبات این باور به ذکر چند آماری که از آنها مطلع هستم می‌پردازم. (برای آشنا شدن با نتایج آماری بیشتر، به ضمیمهٔ یک مراجعه کنید.)

### حق رأی دادن:

- در ۱۸ اوت سال ۱۹۲۰، لایحهٔ نوزدهم قانون اساسی آمریکا حق رأی دادن زنان آمریکایی را تصویب کرد - که به قانون حق رأی زنان<sup>۴</sup> نام گرفت. در زمان شکل‌گیری کشور ایالات متحدهٔ آمریکا، شهروندان زن از حقوق برابر با مردان از جمله حق رأی دادن برخوردار نبودند.

### حق دستمزد و تملک دارایی برابر با مردان:

- به طور متوسط، زنان صاحب مشاغل تمام وقت در ایالات متحده سالانه بیش از ۸۴۰ میلیارد دلار به دلیل تفاوت دستمزدشان با مردان متضرر می‌شوند.

### حق تحصیل:

- در سراسر جهان، ۶۵ میلیون زن از تحصیلات محروم هستند.
- دو سوم از ۷۴۴ میلیون نفر از جمعیت بی‌سوادان دنیا را زنان تشکیل می‌دهند.
- اگر همهٔ زنان از حق داشتن تحصیلات ابتدایی برخوردار بودند، میزان مرگ و میر کودکان، ۱۵ درصد کاهش پیدا می‌کرد. اگر همهٔ زنان تحصیلات متوسطه داشتند، میزان مرگ و میر کودکان به نصف کاهش می‌یافت و ۳ میلیون زندگی نجات پیدا می‌کرد. تحصیلکرده بودن مادران، منجر به بهبود یافتن تغذیهٔ کودکان می‌شود. اگر همهٔ زنان از تحصیلات ابتدایی برخوردار بودند، ۱/۷ میلیون کودک از اختلال و کاهش میزان رشد ناشی از سوء تغذیه نجات پیدا می‌کردند.

### کشتار جنسیتی [۵]:

- طبق برآورد جمعیت‌شناسان، ۱۲۶ میلیون زن به دلیل کشتار جنسیتی (قتل بر اساس جنسیت، به معنای زن‌کشی [۶]) از بین می‌روند. این آمار برابر است با مجموع تعداد کشته‌شدگان در جنگ جهانی اول و دوم و بیماری ایدز. ما سالانه ۲ میلیون نوزاد دختر

۴ Women's suffrage

۵ Gendercide

۶ Femicide

را در اثر سقط انتخابی بر اساس جنسیت و نوزادکشی [۷] از دست می‌دهیم. این رقم یعنی ۴ نوزاد دختر در هر دقیقه. تنها در کشور چین، سالانه ۶۲ میلیون زن از بین می‌روند؛ یعنی ۹/۵ درصد از کل جمعیت زنان کشور.

• پدیدهٔ کشتار جنسیتی، همهٔ گروه‌های سنی زنان را شامل می‌شود، اما بیشتر از بقیه زنان جوان‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ۲۰ سال گذشته، سقط جنین انتخابی در رتبهٔ بالاتری از نوزادکشی و به عنوان روش اولیهٔ از بین بردن کودکان دختر شناخته شده است.

### خشونت و آزار جنسی علیه زنان:

- تخمین زده شده است که ۳۵ درصد از زنان در سراسر جهان، یک بار در عمر خود خشونت و آزار جنسی توسط همسر یا کسی غیر از همسر خود را تجربه کرده‌اند. اما، برخی مطالعات ملی نشان می‌دهند که ۷۰ درصد از زنان در طول زندگی خود خشونت جسمی یا جنسی از طرف همسر خود را تجربه کرده‌اند.
- گزارش شده است که زنان بالغ، تقریباً نیمی از قربانیان قاچاق انسان در سراسر دنیا را شامل می‌شوند. زنان و دختران در حدود ۷۰ درصد از قربانیان را تشکیل می‌دهند، که دو نفر از هر سه قربانی قاچاق کودکان، دختر هستند.

### قاچاق انسان:

- ۹۸ درصد از قربانیان قاچاق انسان با هدف سوء استفادهٔ جنسی را زنان و دختران تشکیل می‌دهند.
- متوسط سن ورود یک دختر نوجوان به تجارت جنسی در ایالات متحده دوازده تا چهارده سال است. عمدهٔ قربانیان، دختران فراری‌ای هستند که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند.
- طبق گزارش دولت ایالات متحده، قاچاق انسان بزرگ‌ترین چالش حقوق بشری قرن حاضر در آمریکا و در سراسر جهان محسوب می‌شود.

خوشبختانه، زنان به‌خصوص در کشورهای غربی به پیشرفت‌هایی دست یافته‌اند، اما حتی در همان کشورها زنان همچنان مورد آزار و سوءاستفاده قرار می‌گیرند. و در بسیاری از مناطق دنیا، آنچه در صفحات گذشته توصیف نمودم همچنان روزانه در حال رخ دادن می‌باشند. مبارزه برای آزادی و بهبود وضعیت زنان همچنان ادامه دارد، اما از این خوشحالم که می‌دانم شفا و التیام با کمک ایمان به کار خداوند ممکن است و خوشحالم که رسالت سازمان خدماتی ما کمک به در دسترس قرار دادن این آزادی برای زنان در سراسر جهان است.

به دلیل تاریخ طولانی تحقیر و بی‌احترامی به زنان، امروزه بسیاری از زنان حتی در کشورهای بسیار پیشرفته نیز، هنوز بر ارزش و منزلت حقیقی خود واقف نیستند. آنها نسبت به توانایی‌های خود تردید دارند، و در بسیاری از موارد صرفاً به‌خاطر طرز فکر اشتباهی که در آنها نهادینه شده است، حتی تلاشی برای اقدام به دست یافتن به دستاوردهای بزرگ در زندگی خود انجام نمی‌دهند. تکه کلام «من فقط یک زن هستم» عبارتی است که از شنیدنش اِکراه دارم. همین یک جمله، خود گویای همه چیز است.

به یاد می‌آورم هنگامی که خداوند مرا برای کار خدمت فراخواند، فقط به این دلیل که من یک زن بودم، و زنان حق تعلیم دادن کلام خدا را ندارند، پردشدگی‌های بسیاری را شروع به تجربه کردن نمودم. اغلب، با چنین جملاتی روبه‌رو می‌شدم: «زنان می‌توانند در کانون شادی (کلاس‌های تعلیمی برای کودکان) تعلیم دهند، اما آنها اجازهٔ تعلیم در جلسات اصلی کلیسایی را ندارند.» این کاملاً بی‌معناست، چون اگر تعلیم دادن برای زنان نامناسب بود، پس تعلیم دادن آنها در کانون شادی هم باید مانند تعلیم دادن در جلسات اصلی کلیسا یا شبان بودن یا مبشر بودن یا داشتن هرگونه مقامی در کلیسا، نامناسب می‌بود.

من مورد داوری و انتقاد قرار گرفتم و از من خواسته شد که کلیسا را ترک کنم و توسط خانواده و دوستانم مطرود شدم تا جایی که به نقطه‌ای رسیدم که در دعا به حضور خدا شتافتم و به او یادآور شدم که من یک زن هستم و نمی‌توانم آن کارهایی را که در قلب خود احساس می‌کردم که باید انجام دهم، به انجام رسانم. دقیقاً به یاد دارم که صدای زمزمه خدا را در قلبم شنیدم: «جوئیس، من می‌دانم که تو یک زن هستی!» او خواست که من علی‌رغم تمام مخالفت‌ها، همچنان به انجام دادن آنچه او مرا به انجام دادنش هدایت می‌نمود، ادامه دهم. خوشبختانه، در طول سال‌ها طرز فکر بسیاری از مردم تغییر یافت، اما متأسفانه هنوز برخی از موضع خود عقب‌نشینی نکرده‌اند. امیدوارم که شاهد روزی باشیم که زنان، اجازه قرار گرفتن در جایگاهی که محق قرار گرفتن در آن هستند را در جامعه به‌دست آورده و از حرمت و قدر و منزلت شایسته‌ای برخوردار گردند.

برخی از زنانی که تصمیم گرفته‌اند تا برای احیای حقوق خود مبارزه کنند، تبدیل به نافرمانان اجتماعی شده‌اند و نگرش و رویه‌ای را پیش رو گرفته‌اند که چه برای خود و چه برای دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، مفید نمی‌باشد. دلیل آغاز شدن جنبش آزادی‌خواهی زنان در جهان، امری قابل درک است. زنان از تحت ظلم و فشار بودن خسته شده بودند، و سرانجام تصمیم گرفتند که بندهای اسارت را گسسته و از شر آن خلاص شوند. اما، در این مسیر بسیاری از زنان در خطر به دست آوردن نگرشی افراطی هستند که مخالف با ارادهٔ خداوند است.

خداوند به روشنی اختیار حوا (زنان) را به آدم (مردان) واگذار کرد، اما این به معنای سلطه و حکومت بر او نبود؛ بلکه هدف محافظت از حوا بود. زنان به‌طور غریزی و ذاتی خواهان مراقبت شدن، دوست داشته شدن و احساس امنیت هستند و مردان باید برای رفع این نیازها

کوشا باشند. از آنجا که مردان در این امر غفلت کرده‌اند، دست‌کم می‌توان گفت در بسیاری از موارد، زنان شروع کرده‌اند اختیار خود را از دست مردان خارج کنند و در اغلب موارد، کاری را انجام داده‌اند که از ابتدا مردان مقدر به انجام دادنش بوده‌اند. اگر مردان از همان ابتدا همه چیز را به‌درستی انجام می‌دادند، امروز شاهد این برهم خوردن توازن نمی‌بودیم، اما متأسفانه آنها درست عمل نکردند و جای ناراحتی دارد که آن رابطهٔ زیبایی که خداوند میان زن و مرد در نظر داشته، مختل شده است. بهتر است از مراجعه کردن به دنیا برای آموزش دادن به ما در این حوزه‌ها اجتناب کنیم، در عوض ما می‌توانیم به کلام خداوند رجوع کنیم؛ با اطاعت کردن از اصول الهی مکتوب در کتاب مقدس می‌توانیم توازن و تعادلِ سالمی را تجربه کنیم که مایهٔ برکت و کامیابی همگان خواهد بود.

من یک زن خادمه هستم، و سرپرست یک سازمان خدماتی بین‌المللی می‌باشم و همچنین زنی هستم که به اقتدار شوهرش احترام می‌گذارد. من و دیو همدیگر را دوست داشته، به همدیگر احترام گذاشته و همان‌طور که تسلیم خداوند هستیم، تسلیم یکدیگر نیز می‌باشیم. به دلیل اینکه توسط مردان مختلفی که نقشی در زندگی‌ام داشته‌اند شاید صدها بار مورد سوء استفاده قرار گرفته‌ام، به اجبار درس‌های فراوانی کسب کرده‌ام و این امر به‌آسانی محقق نشده است، اما خداوند کمک کرده است تا نقشهٔ اصلی او را در همزیستی توأم با احترام متقابل و در آرامش زنان و مردان درک کنم و دعا می‌کنم که همیشه بتوانم الگویی برای آنانی باشیم که افتخار تعلیم دادن به آنها نصیب می‌شود.

شروع خوبی در زندگی نداشتم، اما مصمم هستم که پایان خوبی داشته باشم!

خدا را شکر که پیشینهٔ ما مقرر نیست که سرنوشت ما باشد. اغلب می‌گویم: «شروع خوبی در زندگی نداشتم، اما مصمم هستم که پایان خوبی داشته باشم!» شروع خوبی در زندگی نداشتم، اما مصمم هستم که پایان خوبی داشته باشم! اگر روح شما آسیب دیده و نیاز به التیام دارد، دعای من این است که شما همان تصمیم را گرفته و آن اعلان مرا بر زندگی خود اعلام کنید.

## نگرش

کتاب‌های بسیاری در مورد خطرات داشتن یک نگرش بد و قدرت یک نگرش خوب نگاشته شده‌اند. قصدم در این قسمت ارائهٔ پژوهش و مطالعه‌ای عمیق در باب این موضوع نیست، اما می‌خواهم حتماً اشاره‌ای به این موضوع داشته باشم. همانند اغلب کسانی که روحشان آسیب دیده، من هم نگرشی بسیار بد و منفی داشتم. ندایی در درونم می‌گفت: «دیگر هرگز اجازه نخواهم داد هیچ مردی به من زور بگوید! از امروز به بعد هیچ‌کس حق ندارد به من بگوید که چه کاری انجام بدهم یا ندهم. من شخصاً خودم را اداره خواهم کرد، در نتیجه هرگز نیاز نخواهم داشت که از کسی کمک بخواهم. هرگز نمی‌توان به مردها اعتماد کرد، چون آنها فقط



مترصد بهره‌گیری از زنان برای ارضای خواسته‌های خودخواهانه خود هستند. هرگز دیگر خودم را در موقعیتی قرار نخواهم داد که کسی بتواند دوباره به من آسیب برساند.»

صدای این افکار و افکاری از این دست، برای سالیان متمادی بارها و بارها در ذهنم شنیده می‌شد. نگرش من جزم و غیرمنعطف شده بود و دیدگاهی پیدا کرده بودم که به‌نظر تغییرناپذیر می‌آمد. اگر آنچه گفتم توصیفی از وضع کنونی شماست، پیشنهاد می‌کنم ابتدا عیسی را به قلب خود دعوت کنید و سپس او را دعوت کنید تا نگرش و دیدگاه‌تان را دگرگون سازد. وعده نمی‌دهم که اگر قلب خود را به روی سایرین بگشایید و اجازه دهید که وارد زندگی‌تان شوند دیگر هرگز آسیب نخواهید دید، اما می‌توانم وعده دهم که اگر دوباره لطمه دیدید، عیسی، شفادهنده شما، در کنار شما خواهد بود که دوباره یاری‌تان دهد. اگر زندگی خود را صرف تلاش برای محافظت از خود در برابر آسیب‌های احتمالی کنیم، دست‌آخر، زندگی خود را در تنهایی سپری خواهیم کرد.

پولس رسول به ایمانداران فیلیپس توصیه می‌کند که همان طرزفکر فروتنانه که در عیسی مسیح بود را اختیار کنند (فیلیپیان ۲: ۵-۸). فکر این که خودمان را در برابر فرد دیگری فروتن سازیم هراس‌آور است چون این کار را نشانی از ضعف قلمداد می‌کنیم و پیش‌فرض ما این است که اگر ما نقطه وضعی به طرف مقابل نشان دهیم، حتماً از ما سوءاستفاده خواهد شد. اما، در عمل، فروتنی و تواضع، نشان از قدرتی است که تحت کنترل می‌باشد و نه نشان از ضعف. وقتی من و همسرم، دیو، بر سر تصمیمی اختلاف نظر داریم، از این که تصمیم نهایی گرفته شده باب میل ام نبوده، ناراحت می‌شوم و باید تصدیق کنم که

هنگامی که خداوند از طرف شما می‌جنگد، پیروزی همیشه نصیب شما می‌شود.

هنوز نیاز دارم که خداوند به من یاری بدهد تا در چنین مواردی نگرش خوب و مثبت خود را بتوانم حفظ کنم. هنگامی که خداوند از طرف

شما می‌جنگد، پیروزی همیشه نصیب شما می‌شود. اما همچنین بر این امر نیز واقف هستم که اگر خواسته خدا را به انجام رسانم، صرفاً به این دلیل که درست‌ترین کار ممکن است، در آن صورت او همواره مراقب من خواهد بود و او همین کار را برای شما نیز انجام خواهد داد.

بخشی از احیا و التیامی که خداوند به ما ارزانی می‌نماید شامل بخشیدن یک نگرش و روحیه سالم است، داشتن این نگرش سالم به این معناست که شخص می‌داند که چه زمانی باید در برابر مواردی که اشتباه هستند موضع مخالفت برگزیند و چه زمانی باید سپر مخالفت خود را پایین گذاشته و کاری را انجام دهد که شخص مقابل از او می‌خواهد. بسیار از خداوند سپاس‌گزارم که دیگر این حس را ندارم که همیشه مجبور هستم با همه دنیا بجنم تا حق خودم را احقاق کنم، و بسیار خوشحالم که این فرصت نصیب شده تا این موضوع را به شما نیز تعلیم دهم که شما نیز دیگر مجبور نیستید به زندگی خود به این شیوه ادامه دهید. خداوند می‌خواهد برای شما بجنم و این سخنم را باور کنید که هنگامی که خدا از طرف شما می‌جنگد، پیروزی همیشه نصیب شما می‌شود!

## فصل ۲

# برخورداری از بهترین زندگی ممکن

در او حیات بود و آن حیات، نور آدمیان بود.

-یوحنا ۱:۴

«عجب زندگی خوبی!» وقتی چنین جمله‌ای می‌شنویم، خودمان را تصور می‌کنیم که هر روز کنار ساحل دریا دراز می‌کشیم یا موفق به خرید خودروی جدیدی شده‌ایم که مدت‌ها آرزوی داشتن‌اش را داشته‌ایم، یا صاحب کشتی تفریحی شده‌ایم و مشغول ماهیگیری از روی دکل کشتی هستیم. اما ثابت شده است که این نوع زندگی، بهترین زندگی ممکن نمی‌باشد، چون بسیاری از کسانی که صاحب چنین زندگی‌ای هستند تصدیق خواهند کرد که غمگین، تنها و تیره‌بخت هستند. شنیده‌ام که چی گولد<sup>[۱]</sup>، یک میلیونر آمریکایی، که صاحب ثروت هنگفتی بود، در بستر مرگ چنین گفته است: «فکر می‌کنم، من بدبخت‌ترین آدم روی زمین هستم.»

برخوردار بودن از همه امکانات ایرادی ندارد، اما آنها به منزله خود حیات نیستند؛ بلکه صرفاً لوازم زندگی هستند. خداوند به واسطه عیسی مسیح حیات حقیقی را به ما تقدیم می‌کند - یک زندگی واقعی، بهترین زندگی‌ای که فرد می‌تواند داشته باشد. حیاتی که او به ما ارزانی می‌نماید، حیاتی است که در آن رابطه ما با خداوند احیا شده و سرشار از آرامش و شادی است (رومیان ۱۴:۱۷). عیسی فرمود که او آمده است تا ما حیات داشته باشیم و از آن به فراوانی بهره‌مند شویم (یوحنا ۱۰:۱۰).

بهترین زندگی فقط در خداوند یافت می‌شود، چون او حیات است و حیاتی که خود را صاحب آن تلقی می‌کنیم، هدیه‌ای است از جانب او. او بخشنده حیات است!

## آیا شما به ارتقا نیاز دارید؟

امروزه محصولات تکنولوژی متنوعی در دسترس ما قرار دارند که دو نمونه از آنها شامل رایانه و تلفن همراه می‌باشند. شرکت‌هایی که این محصولات را به فروش می‌رسانند، مرتباً آنها را ارتقاء می‌دهند و اکثریت ما می‌شتابیم که دستگاه خود را هر چه سریع‌تر ارتقاء دهیم. زمان

را هدر نمی‌دهیم، پول خرج می‌کنیم، ساعت‌ها در صف‌های طولانی می‌ایستیم، و آماده هستیم هر چه برای به‌دست آوردن آخرین مدل دستگاه‌مان لازم باشد، انجام دهیم. ما می‌خواهیم بهترین مدل آن دستگاه را داشته باشیم.

اگر ما برای دستیابی به جدیدترین محصول تکنولوژی به این اندازه پشتکار به خرج می‌دهیم، چرا مشتاق به‌دست آوردن بهترین زندگی ممکن نیستیم و به همان اندازه پشتکار برای دستیابی به آن از خود نشان نمی‌دهیم؟ درست همان‌گونه که شما می‌بایست کار کردن با آخرین مدل محصول ارتقاء یافته را فرابگیرید، می‌بایست شیوه کار کردن با خداوند و به اجرا در آوردن نقشه‌اش برای زندگی‌هایمان را نیز فرا بگیریم.

می‌توان گفت از سن ۸ سالگی، رابطه‌ام با خدا آغاز شده است. از آن دوره تا به امروز، ارتقاءهای متعددی داشته‌ام. فرایند یادگیری من و به‌طور کامل ترک کردن این موضوع که به‌واسطه رابطه‌ام با او چه برکاتی در دسترس‌ام می‌باشند، متداوم بوده است. بنابراین، شاید شما از آگاهی و معرفت کمی برخوردار هستید، یا شاید تحصیل‌کرده علوم کتاب‌مقدسی می‌باشید، اما من معتقدم که همه ما، که شامل خودم نیز می‌شود، هنوز به‌طور کامل آن زندگی‌ای که خداوند به‌واسطه عیسی مسیح برای‌مان مهیا نموده است را زیست نمی‌کنیم. به همین دلیل پیوسته به‌رشد و یادگیری نیاز داریم. این روندی است که سراسر عمرمان را شامل می‌شود و این نکته را اضافه کنم که به باور من، روندی است بسیار هیجان‌انگیز. چرا همین الان متعهد نشویم که ادامه زندگی خود را صرف یادگیری چگونگی بهره‌مند شدن از بهترین زندگی‌ای که خداوند به‌واسطه عیسی مسیح برای ما مهیا کرده است، نماییم؟ افسسیان ۲:۱۰ در خصوص این زندگی چنین می‌فرماید:

زیرا ساخته دست خداییم، و در مسیح عیسی آفریده شده‌ایم تا کارهای نیک انجام دهیم، کارهایی که خدا از پیش مهیا کرد تا در آنها گام برداریم.

بعضی اوقات هنگام مطالعه کتاب، تمایل داریم که بدون خواندن نقل‌قول‌های آیات کتاب‌مقدس که نویسنده از آنها استفاده کرده است، به مطالعه ادامه دهیم، از همین رو از شما تقاضا می‌کنم که برای لحظه‌ای همین‌جا توقف کنید و به پاراگراف قبلی بازگشته و بدون شتاب‌زدگی متن آیه‌ای که نوشته شده است را دوباره بخوانید و حقیقتاً درباره پیامی که این آیه برای شما دارد، تأمل نمایید.

اجازه دهید تفسیر شخصی خود را از این آیه ارائه دهم: خداوند ما را آفرید؛ ما ساخته دست خداییم. به‌خاطر گناه، زندگی‌های ما آسیب دیده است، اما به‌واسطه نجاتی که در عیسی به ما هدیه داده شده، از نو متولد گشته یا دوباره نو شده‌ایم. ما می‌بایست همه چیز را از ابتدا شروع کرده و نحوه درست عمل کردن را دوباره فرابگیریم. خداوند همواره برای قوم خویش نقشه نیکی داشته و دارد؛ و آن نقشه در دسترس هر کسی قرار دارد که آن را برگزیند و بیاموزد که چگونه در نقشه خداوند قدم به پیش بگذارد.

در سال ۱۹۷۶ میلادی ارتقای چشمگیری را تجربه نمودم. حتی می‌توان گفت سیستم من به‌طور کامل با یک سیستم جدید جایگزین شد و این در نتیجه فریاد و استغاثه من به حضور خداوند برای ایجاد تحول بود چون از تیره‌بخت بودن به‌شدت خسته و درمانده شده بودم. او با بخشیدن اشتیاقی حقیقی برای مطالعه کلامش، و فراگرفتن آنچه برای من مهیا نموده است، فریادم را شنید. پیش از این تغییر، برای سال‌ها من یک ایمان‌داری بودم که در جلسات کلیسایی شرکت می‌کرد و تلاش داشت که فرد نیکویی باشد. همانند بسیاری، من هم برداشت اشتباهی از مسیحی بودن داشتم. ما اغلب مسیحی بودن را به شرکت در جلسات کلیسایی، احتمالاً انداختن اندکی پول در سبد جمع‌آوری هدایا، دعا کردن در اوقات ناامیدی، گهگاه خواندن کتاب‌مقدس و سعی در خوب بودن، تنزل می‌دهیم. اما چنین شیوه زندگی‌ای هرگز رضایت‌خاطر کامل ما را فراهم نمی‌کند؛ تنها ثمره‌اش کلافگی و ناامیدی است. سردرگم و کلافه می‌شویم چون با خود فکر می‌کنیم که تا الان در حال انجام دادن آنچه لازم بوده است، بوده‌ایم اما در عمل، زندگی ما سرشار از حس تیره‌بختی است.

اما، وقتی به مطالعه کلام خدا ادامه دادم و آنچه می‌آموختم را در عمل به‌کار می‌گرفتم، تحولات شگفت‌انگیزی در من - در روح من - شروع به رخ دادن نمود. اذعان می‌کنم که همیشه این تحول و دگرگونی به‌سرعت یا به‌سادگی محقق نمی‌شود و اغلب توأم با درد است، مخصوصاً از لحاظ احساسی. برای مثال، باید اشتباهات خود را می‌پذیرفتم، و از این که ریشه همه مشکلاتم را در گذشته‌ام و در سایرین جستجو کنم، دست برمی‌داشتم و این، کار دشواری بود! چون وقتی شخص برای مدتی طولانی رویه انکار را در زندگی‌اش پیش گرفته است، رویارویی با حقیقت همیشه امر ساده‌ای نیست؛ شبیه دستیابی به مدل ارتقاء یافته گوشه همراه‌تان. شما مشتاق به‌دست آوردنش هستید، اما پس از خریدنش شاید هرگز زحمت یادگیری تمام امکانات و عملکردهای جدید آن را به خود نمی‌دهید، چون عملکردهای قدیمی آسان‌تر هستند. دست‌کم این موضوع در مورد من صادق است.

حتی تصورش نیز برای من دشوار است که چه کارهایی می‌توانم با رایانه یا گوشی همراهم انجام دهم اگر در عمل، تمام نوآوری‌ها و عملکردهای جدید آنها را یاد بگیرم و آنها را آنقدر تمرین کنم که در به‌کار بردن آنها مهارت پیدا کنم. هر از گاهی، به کمک پسر من نیاز پیدا می‌کنم تا تنظیمات رایانه‌ام را - که آنها را به‌هم ریخته‌ام - دوباره به حالت درست برگرداند، و هنگامی که او شاهد استفاده من از شیوه‌های بسیار قدیمی کار با رایانه می‌شود، علی‌رغم اینکه رایانه من از آخرین به‌روزرسانی‌ها برخوردار است، چنین می‌گوید: «آخر تو اصلاً در جریان نیستی که چقدر با شیوه جدید، کارها را می‌توانی به‌سادگی خیلی بیشتر انجام دهی.»

## شیوه جدید زیستن

عیسی فرمود که او حیات است (یوحنا ۱۴:۶). مسیحیت در روزگار آغازینش «طریقت» خوانده می‌شد. نقشه خدا شامل شیوه‌ای از زیستن است که ما را به سمت تمام نیکویی‌ها و موهبت‌هایی رهنمون می‌شود که او برایمان تدارک دیده است. این نقشه با پذیرفتن عیسی به‌عنوان نجات‌دهنده شخصی‌مان آغاز می‌شود. فرد ممکن است به‌طور مرتب و وفادارانه در جلسات هفتگی کلیسایی شرکت کند، اما همچنان یک مسیحی نباشد. مسیحیت صرفاً به معنای تعلق داشتن به یک کلیسا و تلاش کردن برای این که فرد خوبی باشیم، نیست، بلکه همه چیز درباره عیسی و کاری است که او برای ما انجام داده است. او خودش را به‌عنوان قربانی و فدیۀ گناهان و خطایایمان به ما تقدیم می‌کند، و هنگامی که ما او را می‌پذیریم، او توسط روحش آمده و در ما ساکن شده، و وجود ما را به مسکن خود تبدیل می‌کند. پس از این‌که شما از نو تولد یافتید (از گناهانتان توبه نموده و عیسی را به‌عنوان نجات‌دهنده شخصی خود پذیرفتید)، دیگر نیازی نیست که بر اساس قوانین و مقررات پیش روید، با این طرز فکر که با پایبندی به این قوانین از خدا پاداش دریافت خواهید کرد. در عوض، روح‌القدس شما را در مسیر نقشه‌ای که خدا برای زندگی‌تان دارد، هدایت خواهد نمود. این کاملاً شیوه‌ای جدید از زیستن است.

رساله به عبرانیان در عهد جدید، از راهی تازه و زنده که توسط مرگ و رستاخیز عیسی برای ما گشوده است، سخن می‌گوید (عبرانیان ۱۰:۲۰). درباره این راه جدید زیستن، نکاتی هست که باید فرابگیریم؛ نکاتی که به‌ظاهر دشوار یا شاید کمی غیرمعمول به‌نظر برسند، چون آنها از هر چیزی که در گذشته آموخته‌اید، تفاوت دارند. یکی از این موارد، سفارش خداوند به بخشیدن دشمنانمان و دوست داشتن و برکت دادن به آنانی است که به ما آسیب زده یا از ما سوءاستفاده کرده‌اند. حقیقتاً این مورد برای من بسیار دشوار بود. یعنی آیا من باید پدرم را می‌بخشیدم؟ کسی که کودکی‌ام را از من ربوده بود، و از من مانند وسیله‌ای برای ارضای شهوت خود سوءاستفاده کرده بود؟ آیا مادرم را باید می‌بخشیدم؟ کسی که می‌دانست پدرم با من چه می‌کرد و به‌جای نجات دادم، تظاهر به بی‌خبری می‌کرد و طوری رفتار می‌کرد که گویا من مقصر رفتار پدرم بوده‌ام. بخشیدن آنها برای من کاملاً امری غیرمنطقی بود و زمان زیادی گذشت تا توانستم خود را متمایل به انجام آن بکنم و حتی پس از گرفتن تصمیم برای این کار، روند بخشش بسیار دردناک بود.

این فقط یکی از چیزهای بسیاری است که خداوند از این راه جدید زیستن به من نشان داده است و به همین خاطر می‌گویم که این سفری است به درازای عمر. من همچنان در حال آموختن هستم. اما دوست دارم این نکته را تصریح کنم که در هر مسیری در این راه جدید که روح‌القدس مرا به آن سو هدایت نموده است، همیشه به مقصدی بسیار بهتر از جای قبلی خود رسیده‌ام. خداوند هرگز از ما کار دشواری نخواهد خواست مگر آنکه انجام دادن آن کار ما را به سوی

زندگی‌ای بهتر رهنمون شود. اگر سفر خود را با این باور آغاز کنید، سفرتان بسیار کوتاه‌تر از سفر من خواهد بود.

آموختن شیوه جدید زیستن، به مانند فراگیری کار با رایانه ارتقاء یافته می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و ما را وسوسه کند که به راه‌های قدیمی بازگردیم، اما اگر در این راه تازه مصمم بمانیم، به ثمرات و برکات فراوان دست خواهیم یافت. در سراسر این کتاب، راه‌های تازه بسیاری که خداوند آنها را به شما عرضه می‌کند را با شما در میان خواهم گذاشت و صادقانه دعای من این است که از هر کدام از آنها بهره‌مند گردید.

### دوست داشتن کلام خدا

من کتاب مقدس را دوست دارم، و برای من آن بسیار فراتر از یک کتاب صرف است؛ کتابی است سرشار از حیات. کلام خدا شیوه جدید زیستن را به ما می‌آموزد و در این روند یادگیری، ما شفا را از آسیب‌های روحی تجربه کرده و امیدمان نسبت به آینده احیا می‌شود. سلیمان درباره شفا یافتن در اثر پیروی کردن از فرامین خدا در آیات زیر چنین می‌فرماید:

پسرم به آنچه می‌گویم توجه کن؛ و به سخنانم نیک گوش فرا ده. آنها را از نظر من دور مکن بلکه در قلبت نگاهشان بدار؛ زیرا برای یابندگان خود حیاتند و شفا برای تمامی تن ایشان (امثال ۴: ۲۰-۲۲).

کلام خدا برای ما حیات است و همه بخش‌های زندگی ما را از جمله درون وجودمان (روح و جان) را شفا می‌بخشد. تمامی وجود ما به واسطه قدرت حیات بخش کلام خدا شفا یافته است. اگر به کلام او ایمان داشته باشیم، شاهد تأثیرات حیرت‌انگیز آن بر زندگی‌مان خواهیم بود. کلام خدا ذهن ما را تازه کرده و به ما شیوه‌ای کاملاً جدید در مورد تفکر درباره خدا، زندگی، خودمان و دیگران می‌آموزد.

همچون بسیاری، من نیز قبلاً اعتقاد داشتم که دانش فراوانی دارم، اما اکثر آنچه پیش از شروع مطالعه کلام خدا می‌دانستم، اشتباه بود. آگاه بودم که دنیا چه چیزهای به من یاد داده است، می‌دانستم که در چه وضعی هستم، اما هیچ چیز درباره شیوه جدید زندگی که خداوند می‌خواست آن را به من بیاموزد، نمی‌دانستم. کلام خدا برای راه‌های شما نور است (مزمور ۱۱۹: ۱۰۵). آن را مطالعه کنید و آنچه می‌گوید را انجام دهید، در نتیجه، شفا خواهید یافت و کاملاً احیا خواهید شد.

کلام خدا مرهمی است برای جان‌های زخم‌خورده ما. شاید بپرسید: «چگونه مطالعه یک کتاب می‌تواند همچون دارویی برای مداوای زخم‌های عاطفی‌ام که در گذشته متحمل‌شان شده‌ام، باشد؟» اجازه دهید با بیان مثالی این موضوع را توضیح دهم. برای مثال، شما به

داروخانه می‌روید و نسخه شما را آماده می‌کنند، و شما همراه با کپسول‌های دارویی به خانه باز می‌گردید و شروع می‌کنید به خوردن داروها. در داخل کپسول‌ها دارویی وجود دارد که قرار است عفونت شما را برطرف کند، دردتان را تسکین دهد، یا هر چیزی که شما را آزار می‌دهد را شفا بخشد. به‌طور مرتب شروع به خوردن داروها می‌کنید و اگر مشکل‌تان رفع نشد، برای دومین بار داروهای نوشته شده در نسخه را تهیه کرده و دوباره آنها را مصرف می‌کنید. کلام خداوند نیز سرشار از قدرت حیات‌بخش و شفادهنده می‌باشد. شاید در ظاهر، فقط کتابی به‌نظر آید که کلماتی در آن نگاشته شده‌اند، اما وقتی با پشتکار و به‌طور مرتب آن را در قلب خود جای داده و به آن ایمان داشته باشید، حقیقتاً از قدرت شفابخشی حیرت‌آوری برخوردار است.

کلام خدا پُر است از وعده‌ها برای آنانی که بر اساس

آنچه او می‌فرماید، عمل می‌کنند و این وعده‌ها از آن کسی

است که به آنها ایمان داشته باشد و بر خداوند توکل داشته

کلام خدا مرهمی است برای  
جان‌های زخمی ما.

باشد.

اگر مطالعه کتاب مقدس برای شما امری دلهره‌آور است یا شاید شما با خود می‌اندیشید که هرگز قادر به درک کتاب مقدس نخواهید شد، پیشنهاد من برای شما این است که به گروهی از افراد خداترسی که همچون شما فکر می‌کنند، ملحق شده و با یکدیگر کلام را مطالعه کنید. گروهی بیابید که آوازه نیکویی دارد و رهبری دارد که در بخش‌هایی که شما به کمک نیاز دارید، فردی مجرب است.

روش دیگری که می‌تواند برای شما مفید باشد گروه‌درمانی است، که به‌عده بسیاری کمک کرده است و فرصتی در اختیار شما قرار می‌دهد که با کسانی معاشرت داشته باشید که به‌راستی با آنچه شما پشت سر گذاشته‌اید، هم‌ذات‌پنداری می‌کنند. اگر یافتن چنین گروهی برای شما مقدور نیست، به شما اطمینان می‌دهم که روح القدس خودش شخصاً شما را هدایت خواهد نمود، همان‌طور که مرا هدایت نمود. من با مطالعه کتاب‌های متنوعی که محتوای‌شان بر اساس کتاب مقدس بود و درباره موضوعاتی بودند که در آن زمینه‌ها به کمک نیاز داشتم، التیام کامل یافتم؛ همچنین با شرکت در جلسات مطالعه کتاب مقدس در کلیسا که در آنها تعلیمات بسیار مفیدی ارائه می‌شد و با دعا و مشارکت با خداوند از زخم‌هایم شفا یافتم.

اگر درون‌تان احتیاج به شفا یافتن دارد و نمی‌دانید برای کمک گرفتن به کجا باید رجوع کنید، پیشنهاد می‌کنم که از خداوند بخواهید که شما را در طول مسیر شفا که برای شما مقدر نموده است، هدایت کند. او همان‌گونه که من و میلیون‌های شخص دیگر را هدایت نمود، شما را نیز هدایت خواهد کرد. با پیروی از هدایت‌های او شما نیز قادر به تجربه شفا و احیای کامل خواهید شد همان‌گونه که من آن را تجربه نمودم.

هدف هر فرد آسیب‌دیده، رسیدن به التیام کامل است و برای رسیدن به این هدف راه‌های

مختلفی ممکن است طی شود. مهم این است که شماراهی را انتخاب کنید که بر اساس معیارهای کلام خدا و وعده‌هایش باشد؛ در غیر این صورت، با صرف زمان، انرژی و احتمالاً پول زیاد برای چیزی که هرگز به نتیجه‌ای مثبت منتج نمی‌شود، دست‌آخر بیشتر و بیشتر دچار کلافگی و ناامیدی خواهید شد. افرادی را می‌شناسم که صدها هزار دلار برای برنامه‌های معالجه‌ای که وعده شفا و آزادی می‌دادند، هزینه کرده‌اند و اما هرگز بهبودی در وضع‌شان حاصل نشد تا آن هنگام که عیسی را به زندگی خود دعوت کرده و شروع به تکیه کردن به او نموده و راه‌های او را برگزیدند.

نکته مهم این است که اگر شما فردی هستید که با آسیب‌ها و زخم‌های روحی ناشی از تجربیات گذشته و یا شرایط امروزی‌تان دست‌به‌گریبان می‌باشید و نیاز به التیام یافتن دارید، برای کسب کمکی که به آن نیاز دارید، تصمیمی جدی بگیرید. زندگی فوق‌العاده‌ای در انتظار شماست، سرشار از آرامش و شادی، پُر از امید و شور. زندگی‌ای که هرگز نخواهید خواست که آن را از دست بدهید!





## فصل ۳

# خداوند مشتاق فرد زخم خورده است

زندگی ای که نشانی از زخم نداشته باشد، شباهتی به زندگی اُستاد ندارد.

- برنان مَنینگ<sup>[۹]</sup>

مشکل اصلی ما آسیب دیدگی نیست، بلکه در این است که آیا اشتیاقی برای التیام داریم یا خیر. خداوند در عمل از زخم‌های ما برای بخشیدن حمکت و تجهیز کردن ما برای به ارمغان آوردن نور او به دنیای تاریک افراد آسیب‌دیده دیگر استفاده می‌کند.

مشکل اصلی ما آسیب دیدگی نیست بلکه در این است که آیا اشتیاقی برای التیام داریم یا خیر.

برنان مَنینگ چنین می‌گوید: «ما در تلاشی بی‌حاصل برای پاک کردن گذشته‌مان، جامعه را از هدیه شفای خود محروم می‌سازیم. اگر از روی ترس یا شرم، زخم‌های خود را پنهان سازیم، تاریکی درون‌مان هرگز روشن نشده و تبدیل به نوری برای دیگران نیز نخواهد شد.»

خداوند در ارتش خود، خواهان سربازانی است که به او اجازه داده‌اند تا جان‌های زخمی خورده‌شان را التیام بخشد. مهم نیست در گذشته چه کسی شما را طرد کرده است، به شما اطمینان می‌دهم که عیسی هرگز شما را طرد نخواهد کرد. اگر تا حال این حس را داشته‌اید که به خاطر گذشته‌تان خداوند هرگز از شما استفاده نخواهد کرد، به این سخن پولس خطاب به کلیسای قرنتس توجه کنید:

ای برادران، وضع خود را، آن هنگام که خدا شما را فرا خواند، در نظر آورید. بیشتر شما با معیارهای بشری، حکیم محسوب نمی‌شدید؛ و بیشتر شما از قدرتمندان یا نجیب‌زادگان نبودید (اول قرنتیان ۱: ۲۶).

شاید شما از تحصیلات لازم و کافی برای عهده‌دار شدن برخی از مناصب برخوردار نباشید، اما میزان تحصیلات در حد معمول شما، برای خدا آنقدر هم مهم نیست. او می‌تواند چه با آن و چه بدون آن، شما را به‌کار گیرد. ممکن است هیچ شخص مشهور یا صاحب مقام مهمی را از نزدیک نمی‌شناسید، اما این اصلاً مهم نیست چون خدا می‌تواند شما را مورد التفات قرار دهد. «... خداوند همچون انسان نمی‌نگرد؛ انسان به ظاهر می‌نگرد، اما خداوند به دل» (اول سموئیل ۱۶:۷). و در اول قرن‌تین ۱: ۲۷-۲۸ پولس چنین می‌فرماید:

اما خدا آنچه را که دنیا جهالت می‌پندارد، برگزید تا حکیمان را خجل سازد؛ و آنچه را که دنیا ضعیف می‌شمارد، انتخاب کرد تا قدرتمندان را شرمند سازد؛ خدا آنچه را که این دنیا پست و حقیر می‌انگارد، بلکه نیستی‌ها را، برگزید تا هستی‌ها را باطل سازد.

خداوند به عمد، کسانی را برای کار در ارتش پادشاهی خود برگزید که زخم‌خورده بودند. او از طریق زخم‌ها و ضعف‌های آنان کار می‌کند و این‌چنین مردم، قدرت او را می‌بینند. وقتی مردم دنیا خود را قوی و صاحب تمام شرایط لازم و کافی می‌پندارند، اما بر خدا هیچ تکیه و توکلی ندارند، او اغلب از کنار چنین کسانی عبور می‌کند و در عوض، کسی را برمی‌گزیند که از دید دنیا، مترصد داشتن شرایط لازم نیست، اما در همهٔ زمینه‌های زندگی‌اش با همهٔ وجود خود بر او تکیه دارد. وقتی بر خدا تکیه کنید، روزی فرا خواهد رسید که حتی کسانی که به شما آسیب رسانده‌اند شاهد کارهای شگفت‌انگیزی خواهند شد که خدا در زندگی شما و از طریق شما به‌عنوان وسیله‌ای در دستانتان، انجام داده است.

مغرب بودن مزیتی است، اما کسب تجربه فرایندی دردناک است. به‌جای فکر کردن در این باره که چه دردها و رنج‌هایی را تا کنون در زندگی متحمل شده‌اید، چرا به تجربیاتی که الان از آن برخوردار هستید و به همهٔ فرصت‌هایی که به‌عنوان دختر خداوند در برابر شما وجود دارد، فکر نمی‌کنید؟ فراموش نکنید، خداوند هیچ‌کسی را طرد نمی‌کند. به همین دلیل عیسی فرمود:

هر که به او ایمان دارد محکوم نمی‌شود، اما هر که به او ایمان ندارد، هم‌اینک محکوم شده است؛ زیرا به نام پسر یگانهٔ خدا ایمان نیاورده است (یوحنا ۳:۱۸).

اگر قرار باشد در یک مصاحبه برای استخدام در شغلی شرکت کنید، قطعاً یکی از پرسش‌های پرسش‌نامه این خواهد بود: «چند سال تجربهٔ کاری دارید؟» این امکان وجود دارد که میزان تحصیلات شما برای کارفرما مهم باشد، اما اگر دو نامزد برای یک شغل وجود داشته باشد و هر دو میزان تحصیلات برابر داشته باشند و یکی از دو نفر در آن زمینه صاحب تجربه باشد، به احتمال بسیار زیاد کارفرما کسی را که دارای تجربه است برای آن شغل استخدام خواهد کرد.

تجربه چیزی به ما می‌دهد که هیچ چیز دیگری قادر به بخشیدن آن به ما نیست. فرایند یادگیری ما از طریق کلام خدا و تجربیات زندگی محقق می‌شود (امثال ۳:۱۳). حرف زدن درباره موضوعی بسیار ساده است، اما فقط تجربه است که ارزش گوش دادن دارد. دنیا پُر است از کسانی که درباره چیزی که از آن آگاهی ندارند، قضاوت می‌کنند و سعی می‌کنند مردم را در حوزه‌ای آموزش دهند که خود هرگز تجربه‌ای در آن زمینه نداشته‌اند.

دوست روانشناسی را به یاد دارم که برایم تعریف کرد که قبلاً با بیمارش می‌نشست و از این در و آن در با او صحبت می‌کرد، در حالی که آگاه بود که حرف‌هایش هیچ فایده‌ای برای بیمار ندارد و حتی گاهی حس می‌کرد نمی‌داند درباره چه

حرف زدن درباره موضوعی بسیار ساده است، اما فقط تجربه است که ارزش گوش دادن دارد.

چیزی مشغول حرف زدن است. او گفت، پس از خواندن کتاب اصلی من درباره شفای درون، تاجی به عوض خاکستر، و اولین کتابم در مورد ذهن، نبردگاه ذهن<sup>۱۰</sup>، شروع کرد به گوش کردن به مراجعین خود، به آنها فرصت داد تا از دردهایشان با او صحبت کنند، و وقتی زمان مشورت دادن فرا می‌رسید، او خواندن آن دو کتاب را به آنها توصیه می‌کرد. او تحصیل‌کرده علم روانشناسی بود، اما من تجربه شخصی داشتم؛ در نتیجه، تحصیلات او در کنار تجربیات من منجر به بهبود وضع مراجعین او گردید.

نظر من این نیست که هر روانشناس یا روانپزشکی حتماً می‌بایست هر آنچه بیمارانشان در حال تجربه آن می‌باشند، خود نیز تجربه کرده باشند، اما بر این باور تأکید می‌کنم که اگر آنها همان اصولی که تعلیم می‌دهند را در زندگی شخصی خود به کار گیرند، تحصیلاتشان به سطح بالاتری ارتقاء پیدا کرده و دامنه وسیع‌تری خواهد یافت.

طبعاً تمایل داریم که تجربیات دردناک زندگی خود را کوچک و بی‌اهمیت تلقی کنیم، اما اگر به خدا اجازه دهیم، او می‌تواند از آنها برای کمک به دیگران استفاده کند. حتی یک لحظه هم چنین باوری ندارم که خدا نقشه سوء استفاده از ما طرح‌ریزی کرده بود تا تجربه‌ای در این زمینه به من ببخشد، اما به‌طور قطع، یقین دارم که او از تجربه من برای کمک به دیگران استفاده کرده و همین کار را با تجربه زندگی شما خواهد کرد.

خدا هر کسی را که راغب است توسط او به کار گرفته شود، به کار می‌گیرد، اما در کار پادشاهی او، چند جایگاه خاص وجود دارد که فقط کسانی که تجربه دارند، به آن جایگاه دست می‌یابند. وقتی شخص در حال گذر از تجربه‌ای دردآور است، بسیار دلسردکننده و بی‌فایده است وقتی دردش را با کسی در میان می‌گذارد که به وضوح می‌بیند که آن فرد هیچ ایده‌ای عملی در خصوص آن تجربه جهت ارائه ندارد. وقتی رنج می‌کشیم، نیاز به هم‌ذات‌پنداری داریم و بهترین کسی که با ما هم‌ذات‌پنداری می‌کند کسی است که روزی در جایگاه کنونی ما بوده است.

## چه خصوصیتی عیسی را حائز شرایط کمک به ما می‌کند؟

شاید واکنش ابتدایی شما به این پرسش چنین باشد: «خُب، جویس، چون او پسر خداست. آیا همین دلیل کافی نیست؟» اما کتاب مقدس می‌گوید که عیسی خود برگزید تا درد و رنج ما را تجربه کند.

هر چند پسر بود، با رنجی که کشید اطاعت را آموخت. و چون کامل شد، همه آنان را که از او اطاعت می‌کنند، منشاء نجات ابدی گشت (عبرانیان ۵: ۸-۹).

این دو آیه از کلام خدا، به اندازه چندین جلد کتاب نه فقط در مورد عیسی بلکه در مورد زندگی خودم نیز با من سخن می‌گویند. عیسی برای اینکه کاهن اعظم ما باشد می‌بایست خود تجربه کسب می‌کرد، تا بتواند بگوید که قادر است درد و رنج ما را درک کند.

عیسی رنج کشید. او تجربه کسب کرد. و این امر او را تجهیز کرد تا آنچه خواست پدر بود را عملی نماید. نویسندۀ عبرانیان می‌نویسد که ما کاهن اعظمی داریم که «با ضعف‌های ما همدردی می‌کند» چون او کسی است که از هر حیث همچون ما وسوسه شده است، بدون اینکه گناه کند (عبرانیان ۴: ۱۵). هر بار که این آیات را می‌خوانم و در آنها تعمق می‌کنم متحیر می‌شوم و به من امید می‌دهند که آنچه من از آن عبور کرده‌ام روزی برای کمک به دیگران به‌کار گرفته خواهد شد.

خداوند نیکوست و به‌همین دلیل او می‌تواند هر آنچه ابلیس از آن قصد ضرر و آسیب داشته را به خیریت ما و خیریت کسانی که به کمک نیاز دارند، تبدیل نماید. ما سربازان ارتش قدرتمند خداوند هستیم، اما به جای اینکه او سربازان زخمی‌اش را در بیمارستان نگه دارد، آنها را به مقام‌های بلندتر و تأثیرگذارتر ارتقاء می‌دهد.

هنگامی که موسی به نقطه‌ای در زندگی‌اش رسید که نیاز به کمک داشت، خدا به او گفت که مردانی حکیم، فهیم، مجرب و سرشناس بیابد و آنها را به مقام ریاست برگمارد (تثنیه ۱: ۱۳).

خواهش می‌کنم که همین الان، تجربه زندگی خود را به خدا واگذار کنید تا آن را به‌کار گیرد، اگر تا حال این کار را نکرده‌اید. به‌وضوح به‌یاد دارم که چنین به خدا گفتم: «من آدم شکسته و به‌درد

داستان خدا هرگز با خاکستر تمام نمی‌شود.

نخوری هستم، اما اگر بتوانی از من استفاده کنی، خودم را به دستان تو می‌سپارم»، و او این کار را کرد. هر چیزی را که به خداوند تقدیم می‌کنیم هرگز تلف نمی‌شود. او تکه‌های شکسته زندگی ما را برگرفته و از آنها چیزهای زیبایی می‌سازد. او به‌عوض خاکستر به ما تاج می‌بخشد. الیزابت الیوت<sup>(۱)</sup> می‌گوید: «از یک چیز اطمینان کامل دارم، داستان خدا هرگز با خاکستر تمام نمی‌شود.»

این جمله عمیقاً قلب مرا لمس نموده و به من امید می‌بخشد. شاید داستان ما با خاکستر شروع شده باشد، اما وقتی آن را به عیسی واگذار می‌کنیم، او چیزی زیبا از آن خلق می‌کند. اجازه ندهید با تلخ و دلخور باقی ماندن در همه طول عمرتان به این خاطر که حس می‌کنید با شما ناعادلانه رفتار شده، رنج شما بیهوده تلف شود. در عوض، تجربیات خود را به ابزاری قدرتمند برای کمک به دیگران تبدیل کنید.

خدا این کلام را به اشعیاى نبی بخشید تا آن را به قوم اعلام نماید. به دلیل تجربیات دردناکی که قوم خدا در حال عبور از آن بودند، ترس بر آنها حاکم شده بود:

اینک از تو خرمنکوبی خواهم ساخت، تیز و نو و دنداندار؛ کوه‌ها را کوبیده، خُرد خواهی کرد، و تل‌ها را به گاه بدل خواهی ساخت.

آنها را خواهی افشاند و باد آنها را خواهد راند، و تندباد آنها را پراکنده خواهد ساخت. اما تو در خداوند شادی خواهی کرد، و در قدوس اسرائیل فخر خواهی نمود.

فقیران و نیازمندان آب می‌جویند و نمی‌یابند، و زبانشان از تشنگی تَرک می‌خورد. اما من، بیهوه، ایشان را اجابت خواهم کرد؛ من، خدای اسرائیل، ایشان را و نخواهم گذاشت (اشعیا ۴۱: ۱۵-۱۷).

اگر این آیات را با دقت خواندید، می‌بینید که خدا وعده می‌دهد که شما را به وسیله‌ای ارزشمند تبدیل می‌کند تا بتواند از شما برای رساندن کمک به نیازمندان استفاده کند. عاشق این تصویر هستم که تبدیل به ابزاری تیز، نو و دنداندار شوم تا برای خُرد کردن کوه‌ها از من استفاده شود، آن‌قدر خُرد که باد آنها را براند. عده بی‌شماری از مردم کوه‌هایی بر افراشته در مقابل خود می‌بینند که باور دارند که هرگز بر آنها چیره نخواهند شد، اما شما می‌توانید از تجربه خود برای یاری رساندن به آنها بهره بگیرید.

## تجربیات تقدیس‌یافته

داوود مزمورنویس درباره تجربیات تقدیس‌یافته خود سخن می‌گوید (مزمور ۱۱۹: ۷). عبارت تقدیس‌یافته به معنا جدا شده برای استفاده توسط خدا، وقف‌شده یا مقدس اعلام‌شده، می‌باشد. وقایع دردناک و ناعادلانه‌ای که در زندگی برای ما اتفاق می‌افتند از جانب خدا نیستند، اما او قادر است آنها را جهت تحقق اهداف خود، تقدیس نماید. عاشق این فکر هستم. دشمن حقیقی ما ابلیس است و در واقع، او در پشت تمام دردها و رنج‌های ما قرار دارد، اما هنگامی که ما به خدا اجازه می‌دهیم که رنج‌هایمان را تقدیس نموده و از آنها جهت کمک به دیگران استفاده کند، در حقیقت ما راز غلبه بر شریر توسط نیکویی را کشف کرده‌ایم (رومیان ۱۲: ۲۱). اگر از آنچه شریر در زندگی شما انجام داده یا ویرانی‌ای که به بار آورده است نفرت دارید،

با نگره داشتن دلخوری، خشم، و خودخوری به بازیچه‌ای در دستانش تبدیل نشوید. در عوض، اجازه دهید خداوند درد شما را تقدیس نماید و شما شاهد محقق شدن کلام مکتوب او در زندگی‌تان خواهید شد، که می‌فرماید «دشمنانتان... از یک راه بر شما حمله خواهند آورد و از هفت راه از برابرتان خواهند گریخت» (تثنیه ۲۸:۷). شما دیگر مجبور به فرار از دردهای گذشته زندگی‌تان نخواهید بود، بلکه می‌توانید (دشمن حقیقی‌تان) را مجبور به فرار بکنید.

چیزهای بسیار متفاوتی ممکن است سبب لطمه زدن به روح زنان شود، اما هیچ‌یک از آنها نباید بیهوده تلف شود. در زیر، فهرست کوتاهی از انواع مواردی که می‌توانند ما را زخمی کنند، آمده است:

- هر گونه سوءاستفاده
- مورد آزار گرفتن
- مورد ضرب و شتم قرار گرفتن توسط شوهر خشن
- داشتن شوهری خیانت‌کار
- مرگ فرزند یا شوهر
- بیماری مزمن یا طولانی
- طلاق
- به حاشیه رانده شدن (توسط یکی از والدین، شوهر، دوست یا کارفرما)
- خیانت یک دوست
- مورد غیبت یا دروغ‌پراکنی قرار گرفتن
- داشتن فرزندی بیمار یا فرزندی که دائماً درد می‌کشد
- یکی از بستگان نزدیک که شیوه زندگی ویرانگری دارد
- تبعیض و پیشداوری
- قربانی یک جنایت شدن
- نازا بودن
- عدم توانایی در برآوردن انتظارات دیگران
- درگیر چالش وزن اضافی، جوش پوست و صورت یا هرگونه نقص جسمانی بودن
- داشتن این حس که شما هرگز به میزان کافی خوب نیستید - به میزان کافی باهوش یا زیبا یا خوب نبودن.

خداوند می‌تواند شما را از هر کدام از این موارد رهایی بخشد و از آن برای جلال خویش استفاده کند. هیچ چیزی نمی‌تواند چنان آسیبی به شما بزند که جای زخمش همه عمر باقی

هیچ چیزی وجود ندارد که خداوند قادر به شفا دادنش نباشد.

بماند. هیچ چیزی وجود ندارد که نتوانید از آن کاملاً بهبود یابید و هیچ چیزی وجود ندارد که خداوند قادر به شفا دادنش نباشد.

## برگزیده برای حیات

سوءاستفاده ممکن است جنسی، عاطفی، ذهنی یا فیزیکی باشد. سوءاستفاده از هر نوعش، آسیب‌رسان است، اما گفته می‌شود که تعرض جنسی بیشترین اثر مخرب را بر روح زن برجای می‌گذارد. سوءاستفاده فیزیکی، عاطفی یا جنسی در دوران کودکی یک دختر، در ذهن او الگوهای مشخصی را حک می‌کند. شاید کسی با شنیدن این جمله با خود چنین بیاندیشد که تا آخر عمر اثرات منفی آن تجربه بد همواره با او باقی خواهد ماند، اما خبر خوبی دارم: ما توسط روح‌القدس نشانه‌گذاری شده، و علامت خورده و مهر شده‌ایم و برای کاربرد مخصوص خداوند ذخیره شده‌ایم، بدون در نظر گرفتن سرگذشت‌مان.

و شما نیز در او جای گرفتید، آنگاه که پیام حقیقت، یعنی بشارتِ نجات خود را شنیدید؛ و در او نیز چون ایمان آوردید، با روح‌القدس موعود مهر شدید، که بیعانه میراث ماست برای تضمین رهایی آنان که از آن خدایند، تا جلال او ستوده شود (افسیسیان ۱: ۱۳-۱۴).

مهر روح‌القدس ضمانت می‌کند که نجات ما کامل خواهد شد و به تمامی، میراث خود را در مسیح کسب خواهیم کرد. مهم نیست در آغاز سفرمان به سمت احیا و بهبودی، چقدر زخم‌خورده هستیم، خداوند تضمین نموده است که تا زمانی که از حرکت به سوی پیش باز نیاستاده‌ایم، ما را در این مسیر کامیاب خواهد ساخت. او تمام قطعات شکسته شده زندگی‌مان را جمع می‌کند و اطمینان حاصل می‌کند که هیچ چیز بهبودی تلف نشود.

برای درک بهتر و کامل‌تر مفهوم مهر روح‌القدس، اجازه دهید تاریخچه‌ای از دورانی که پولس رسول این رساله را خطاب به مسیحیان افسس نوشته است، ارائه دهم. افسس شهری بود که کسب و کار چوب‌بری در آن رواج فراوانی داشت. کارگران به جنگل‌ها و به قسمت بالادست رودخانه‌ای می‌رفتند که از وسط شهر عبور می‌کرد. آنها درختان را می‌بریدند و سپس علامت یا نام تجاری شرکت چوب‌بری‌ای که در آن کار می‌کردند را بر روی چوب‌ها مهر می‌زدند. جریان رودخانه این چوب‌ها را به پایین دست می‌رساند و چوب‌ها پشت سد افسس انباشته می‌شدند تا زمانی که صاحبانشان برای پروژه‌ای به آنها نیاز پیدا کنند. چون این چوب‌ها با مهری که دال بر مالکیت آنها بود مهر شده بودند، از خطر دزدی محفوظ باقی می‌ماندند.

ما به قیمتی خریداری شده‌ایم و آن قیمت، خون عیسی است؛ ما با روح‌القدس مهر شده‌ایم



تا در این دوره‌ای که در انتظار به کمال رسیدن نجات‌مان هستیم، محفوظ باقی بمانیم. ابلیس فقط برای دزدیدن، کشتن و نابود کردن می‌آید، اما عیسی آمد تا ما حیات داشته باشیم و از آن به فراوانی بهره‌مند شویم (یوحنا ۱۰:۱۰).

شما توسط خدا مُهر شده و نشانه‌گذاری شده‌اید. شما از آن او هستید. شما تحت حفاظت هستید.

یکی از خواسته‌های زنان برخوردار از احساس امنیت است و می‌خواهم این را خوب درک کنید که شما با خداوند در امنیت کامل هستید.

شما برای به‌کار گرفته شده توسط خداوند جدا شده‌اید (تقدیس شده‌اید) و این شامل هر چیز دردناک و آسیب‌رسانی می‌شود که مجبور بوده‌اید روزی از آن عبور کنید. خواهش می‌کنم

شما توسط خدا مُهر شده و نشانه‌گذاری شده‌اید.

که درد ناشی از زخم‌های گذشته‌تان را به روح‌القدس واگذار نمایید و از او بخواهید تا پروژه احیا را در زندگی‌تان آغاز کند. رنج‌تان را هدر ندهید- اجازه دهید خداوند آن را به خیریت شما تبدیل نماید.

## فصل ۴

# تعریف یک روح سالم چیست؟

تنها برای خدا جان من در سکوت انتظار می‌کشد، زیرا نجات من از جانب اوست.

-مزمور ۱:۶۲

روح یک زن مکانی اسرارآمیز است، چون قابل رؤیت نیست و به‌ندرت قابل درک است، حتی توسط خود زن. با همه این وجود در ساختار وجودی زن، جایگاه مهمی دارد. ما همگی از چگونگی بدن خود آگاه هستیم، چون صرفاً با یک نگاه به آئینه، بدن خود را می‌توانیم ببینیم. شاید آنچه می‌بینیم را نپسندیم، اما دست‌کم می‌دانیم که بدن‌مان چه شکل و فرمی دارد. ما موجودات روحانی هستیم که صاحب یک روح هستیم و در چارچوب بدن زیست می‌کنیم. وجود درونی شما متشکل است از روح و جان شما و وجود بیرونی شما بدن فیزیکی‌تان است. روح یک زن جایی است که پس از تولد تازه یافتن، روح‌القدس آمده و در آن ساکن می‌شود. هنگامی که زن عیسی را به‌عنوان نجات‌دهنده خود می‌پذیرد، روح او به مسکن خداوند تبدیل می‌شود و از آنجا که خداوند نمی‌تواند در جایی ساکن شود که کاملاً مقدس نیست، در آن لحظه، روح بشری تقدیس یا مقدس می‌شود. در همان لحظه عملاً ما هر آنچه برای یک زندگی شگفت‌انگیز نیاز داریم را دریافت می‌کنیم، اما از آنجا که فاقد دانش و معرفت کافی هستیم، جهت درک این موضوع زمان و مطالعه سخت‌کوشانه کلام خدا لازم است. آگاهی یافتن از آنچه در خداوند از آن ماست کافی نیست، از آن به بعد، تصمیم‌گیری‌های ما در زندگی می‌بایست مطابق با آن آگاهی باشد. آگاهی قدم اول است، و باید پس از آن قدم دوم برداشته شود، یعنی عمل کردن بر اساس آن آگاهی.

برای نمونه، عیسی سرور سلامتی است، بنابراین از آنجا که او در وجود زنی که از آن خداست ساکن است، زن حقیقتاً از آرامش برخوردار است، با این همه او شاید نگران و دلواپس شود و دمدمی مزاج باشد و احساسات بی‌ثبات و از خود بروز ندهد. دمدمی مزاج بودن به معنای بی‌ثبات بودن، غیرقابل پیش‌بینی بودن، نداشتن مداومت، تغییرپذیر یا متزلزل بودن است. در

آن هنگام که او تصمیم می‌گیرد که دیگر مثل سابق نباشد و تحت تأثیر شرایط موجود قرار نگیرد، روند بازآموزی بخش عاطفی روحش را شروع خواهد کرد، تا این بخش از روح او تحت هدایت روح القدس که در درونش ساکن است، قرار گیرد. او می‌بایست برای دریافت قوت جهت اطاعت از خدا بر او تکیه کند و اگر او همواره فردی به شدت مستقل بوده است، این موضوع کمی زمان خواهد بُرد و ممکن است تا هنگامی که شروع به دیدن تحول کند، چندین تجربه ناموفق مبنی بر عدم حفظ آرامش در عبور از طوفان‌های زندگی را هم تجربه کند.

برای اینکه ناامید و دلسرد نشویم، بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم که خداوند وعده داده که کاری را که در ما آغاز نموده است تا به آخر به کمال خواهد رسانید (فیلیپیان ۱: ۶). سهم ما این است که مصرانه به سوی هدف پیش رفته و هرگز تسلیم نگردیم. در نهایت، به تدریج روح ما آرامی خود را در خداوند خواهد یافت.

ما با مفهوم نشستن یا دراز کشیدن و استراحت دادن به بدنمان آشنا هستیم، اما شاید ندانیم استراحت کردن درونی، در قلمروی روح، به چه شکلی است. هنگامی که ذهن، اراده و عواطف ما در آرامش و استراحت کامل هستند، تنها و تنها در آن صورت از فشار شرایط موجود و کسانی که ناراحت‌مان می‌کنند، رها خواهیم بود. ما قادر به کنترل کردن تمام شرایط زندگی یا کسانی که در زندگی ما حضور دارند، نیستیم، اما خدا به ما ثمره خویشنداری را هدیه داده است و با کمک او می‌توانیم بر واکنش خود بر آنچه در اطرافمان رخ می‌دهد، کنترل داشته باشیم. این یعنی آزادی حقیقی.

روح سالم در آرامش است؛ از لحاظ عاطفی پریشان و آشفته نیست. نگران، دلواپس، مضطرب یا هراسان نمی‌شود. پُر از شرم و حس گناه نیست. آرامش واقعی را نزد خداوند یافته است، و به او اعتماد می‌کند که او در کنترل هر آنچه ذهنش را درگیر می‌کند، قرار دارد. باید اذعان کرد که در دنیای امروز چیزهای فراوانی وجود دارند که مایه دغدغه ما هستند. اگر شما یک مادر مجرد هستید که سعی دارید به‌تنهایی فرزندان‌تان را بزرگ کنید یا فرزندی با نیازی خاص دارید یا همواره از لحاظ مالی تحت فشار هستید، یا با بیماری روبه‌رو هستید، یا از والدین سالخورده‌تان مراقبت می‌کنید، شاید گفتن این جمله که «تو می‌توانی در روح خود آرامش داشته باشی» مضحک و خنده‌دار به نظر آید. اگر شما چنین حسی دارید، من کاملاً شما را درک می‌کنم. اما هیچ چیز با خدا غیرممکن نیست، و شما می‌توانید از آرامشی فوق‌طبیعی برخوردار باشید که فقط خداوند می‌تواند آن را به شما ببخشد.

## مسئولیت

همه ما مسئولیت‌های زیادی بر دوش داریم و نمی‌توانیم از آنها چشم‌پوشی کنیم. زنان حتی در صورتی که شوهر خوبی داشته باشند، باز می‌بایست به موارد بسیاری رسیدگی کنند، اما

برای یک مادر تنها، این مسئولیت به مراتب سنگین‌تر است. زن شاید بگوید که به اتاق خواب می‌رود تا بخوابد و در مسیر رسیدن به اتاق، ده کار کوچک خانه را نیز انجام دهد، اما مرد می‌گوید به اتاق می‌رود که بخوابد و این کار را هم می‌کند. یکی از دخترانم صاحب چهار فرزند نوجوان است. سی و هفت سال پیش، زمانی که سازمان خدماتی‌ام را تأسیس کردم، سه فرزند نوجوان و یک کودک کوچک‌تر داشتم، بنابراین با چالش‌های مادری کاملاً آشنا هستم. اما زندگی آن موقع، پیچیدگی امروز را نداشت.

دخترم را نگاه می‌کنم که چگونه کاری را بلافاصله پس از کار دیگری انجام می‌دهد، و به نظر این رویه تبدیل به شیوه روزمره زندگی او شده است. همسرش برای ماهیگیری با دوستانش به سفری کوتاه رفت، و او با خودش فکر کرد که بالاخره می‌تواند چند روز در خانه در آرامش نسبی تنها باشد. برای خود برنامه‌ریزی کرد و بسیار هیجان‌زده و خوشحال بود. روز اول، با خودش فکر کرد، بالاخره تنها خواهد ماند، که ناگهان از مدرسه تماس گرفتند؛ یکی از دخترانش مریض شده بود و می‌بایست به دنبال او می‌رفت. سپس، عصر همان روز، پسرش که در کالج تحصیل می‌کرد به خانه آمد و تصمیم گرفته بود آن روز دوستش را نیز با خود به خانه بیاورد. وقت تنها بودن، هرگز محقق نشد. زندگی جریان خود را تحمیل کرد.

ما از مسئولیت‌هایی برخوردار هستیم. خداوند از ما دعوت می‌کند که نگرانی‌های خود را به او واگذار کنیم (اول پطرس ۵:۷)، و نه اینکه از مسئولیت‌هایمان غافل شویم. حیرت‌آور است که کارها چقدر به آسانی پیش می‌روند هنگامی که آنها را بدون استرسی که معمولاً بر وجودمان حاکم است، انجام می‌دهیم. معتقدم زمانی که وجودمان در آرامش است و از آرامی درونی برخوردار هستیم، در عمل، انرژی‌مان به‌طور چشمگیری افزایش پیدا می‌کند. من شیوه دیگری برای خلاص شدن از استرسی که امروز متحمل آن هستیم غیر از یادگرفتن اعتماد بر خداوند در همه وقت و در همه چیز، سراغ ندارم.

عیسی فرمود اگر نزد او بیاییم، آنگاه او در جان‌هایمان به ما آرامی خواهد بخشید.

بیایید نزد من، ای تمامی زحمتکشان و گرانباران، که من به شما آسایش خواهم بخشید (مزمور ۱۱:۲۸).

اگر آیه بعدی را بخوانیم، متوجه می‌شویم که بهره‌مند شدن از آسایش او به آموختن راه‌های او بستگی دارد.

یوغ مرا بر دوش گیرید و از من تعلیم یابید، زیرا حلیم و افتاده‌دل هستم، و در جان‌های خویش آسایش خواهید یافت (متی ۱۱:۲۹).

پیشنهاد می‌کنم که کمی اینجا درنگ کرده و دو آیه بالا را چند بار بخوانید و در مورد عمق گفته عیسی تأمل نمایید. آسایش برای جان شما فراهم شده است! آرامش در ذهن، در عواطف، در اراده شما در دسترس‌تان است.

من همیشه از توصیه‌های خودم پیروی نمی‌کنم و این اواخر در موقعیتی که پیش آمده بود نگران و دلواپس شده بودم. چند ساعت مانده بود که برای سخنرانی در یک رویدادی آماده شوم، و این بازه زمانی تا شروع سخنرانی، بدترین زمان ممکن برای نگران شدن است، اما من نگران و مضطرب شدم. مشکلی پیش آمده بود که به‌درستی مدیریت نشده بود و می‌توانست روی نتیجه کار من اثر نامطلوب داشته باشد و من در آن لحظه تنها کسی بودم که می‌توانست آن را حل کند. اما اگر با خودم صادق بودم - که همیشه کار ساده‌ای نیست - می‌بایست متوجه می‌شدم که گرچه این مسئولیت من است که نمی‌توانم از آن شانه خالی کنم، اما مجبور نبودم که دقیقاً در همان لحظه به آن مسئله رسیدگی کنم. دست‌آخر، پیش از شروع تعلیم در آن کنفرانس بزرگ، به‌شدت از کوره در رفته بودم و گرچه خداوند بر من رحم کرد و شرکت‌کنندگان از آن جلسه بهره‌مند شدند، اما من آن آرامش و آسودگی‌ای که در هنگام تعلیم دادن به آن عادت داشتم را از دست داده بودم. ادامه دادن به تعلیم و به پایان رساندن آن برای من بسیار سخت‌تر بود و بسیار ساده‌تر بود که فقط با خودم فکر کنم پیامی که منتقل کرده‌ام به اندازه کافی خوب نبوده است. دائم به ساعت نگاه می‌کردم، و می‌خواستم هر چه زودتر زمان من تمام شود و همیشه وقتی احساس می‌کنم برای تمام شدن عجله دارم، این یعنی اشکالی در کار من وجود دارد.

می‌خواستم این تجربه را با شما در میان بگذارم چون بسیار مهم است که شما متوجه باشید که مهم نیست که هستید یا چه اندازه موفق به پیشرفت شده‌اید، اوقاتی پیش می‌آید که شما به سوی الگوهای قدیمی بازگشت می‌کنید. به‌نظر می‌رسد این واقعیت به‌طور خاص در مورد افکار و عواطف ما صادق است. همواره به یاد داشته باشید که خداوند فیاض و رحیم است و هر اشتباهی که شما مرتکب شوید، او را غافلگیر یا شوکه نخواهد کرد. او پیش از آنکه شما کاری انجام دهید از آن مطلع است و علی‌رغم همه اینها شما را دوست دارد. با خدا همیشه فرصتی برای آغازی نو یا شروعی جدید وجود دارد!

### به وعده‌های خدا ایمان داشته باشید

کتاب عبرانیان می‌گوید که ما با ایمان می‌توانیم وارد آسایش خداوند شویم (عبرانیان ۴:۳، ۱۰). وقتی ایمان، اعتماد و تکیه خود را بر خداوند و وعده‌هایی که به ما عطا نموده، قرار می‌دهیم، شروع به تجربه کردن یک روح سالم می‌کنیم.

اراده انسان بخشی از روح اوست، و ما می‌بایست از اراده آزاد خود بهره گرفته و اراده خدا را برگزینیم. اگر برای مثال، کلام خدا ما را به امری نهی می‌کند، و ما آن کار را انجام می‌دهیم، تازمانی

پیروی از اراده فردی و آرامش درونی  
قابلیت همزیستی ندارند.

که توبه نکرده و بخشش خدا را دریافت نکرده‌ایم،  
در جان‌های خود آسایش نخواهیم داشت.

خداوند می‌خواهد که ما حقیقتاً به کلام او  
ایمان داشته باشیم، چون هنگامی که به کلامش

ایمان داشته باشیم به تبع آن، از آن اطاعت خواهیم نمود. وقتی این‌طور عمل کنیم، در جان‌های  
خود آسایش خواهیم یافت. پیروی از اراده فردی و آرامش درونی قابلیت همزیستی ندارند.  
فکر می‌کنم که خیلی‌ها با من موافق باشند که ما سفر خود را با خداوند با تکیه کامل بر اراده  
فردی‌مان آغاز می‌کنیم و مبادله آن با اراده خدا مدت زمان زیادی از ما مطالبه می‌کند و این  
فرایند اغلب برای ما دردآور است. نوزادان روحانی هیچ تفاوتی با نوزادان معمولی ندارند. هر  
دو بر خواسته خود پافشاری می‌کنند و تا وقتی به آن دست نیابند، رفتار خوبی از خود نشان  
نمی‌دهند. به همان شیوه‌ای که ما فرزندان‌مان را تربیت می‌کنیم، خداوند نیز از همان شیوه برای  
تربیت ما استفاده می‌کند.

اگر روح زخم‌خورده شما نیاز به شفا دارد، لطفاً سخن مرا باور کنید - چون سخن من مبتنی  
بر تجربه شخصی است - که شیوه خداوند برای بخشیدن شفا بهترین شیوه ممکن است. در  
طی سال‌ها آموخته‌ام که خود را کاملاً تسلیم اراده

همین الان تصمیم بگیرید که به خداوند  
بیشتر از آنچه احساس‌تان دیکته می‌کند،  
و آنچه می‌خواهید یا آنچه فکر می‌کنید،  
ایمان خواهید داشت.

خداوند کنم و در عمل، همچنان در حال یادگیری  
کنار گذاشتن شیوه‌های نادرست می‌باشم، اما هر  
بار که به خداوند اعتماد می‌کنم که آنچه گفته است  
را انجام دهد، زندگی‌ام کمی رو به بهبودی پیش  
می‌رود. روحم از آسایش بیشتری لذت می‌برد.

ایمان داشتن (اعتماد کردن به خداوند) تنها دروازه دستیابی به آسایش خداوند است. هر چه  
بیشتر به خداوند اعتماد کنیم، زندگی راحت‌تر خواهد شد، چون در عمل خواهیم دید که هر آنچه  
را به خداوند تسلیم می‌کنیم، او به خوبی از آن مراقبت می‌کند. او شاید این کار را طبق زمان‌بندی  
ما یا شیوه‌ای که مد نظر ما بوده، انجام ندهد، اما او همیشه مراقب ما هست و خواهد بود، چون  
او ما را بی‌قید و شرط دوست دارد.

همین الان تصمیم بگیرید که به خداوند بیشتر از آنچه احساس‌تان دیکته می‌کند، آنچه  
می‌خواهید یا آنچه فکر می‌کنید، ایمان خواهید داشت. وعده‌های او عظیم‌تر و باارزش‌تر از هر  
چیز دیگری است که شایسته اعتماد ما باشد. هر چیز دیگری مانند دانه شن متزلزل است، اما  
کلام او جاودانه و تا ابد باقی است.

همه ما در حال ساختن یک زندگی هستیم و شالوده‌ای که این زندگی را بر اساس آن می‌سازیم  
بسیار مهم‌تر از شالوده‌ای است که خانه‌مان را بر پایه آن می‌سازیم. زندگی‌تان را بر اساس چه

شالوده‌ای می‌سازید؟ آیا بر اساس نظر عموم یا بر اساس تفکر و احساس شخصی‌تان یا بر اساس آنچه مورد تأیید مردم قرار می‌گیرد؟ اگر پاسخ شما هر یک از گزینه‌های مذکور باشد، شما در حال ساختن بر روی شالوده‌ای متزلزل و ناپایدار هستید. عیسی برای اشاره به همین نکته، مثلی را مطرح نمود:

«پس هر که این سخنان مرا بشنود و به آنها عمل کند، همچون مرد نادانی است که خانه خود را بر سنگ بنا کرد.

چون باران بارید و سیلها روان شد و بادهای وزید و بر آن خانه زور آورد، خراب نشد زیرا بنیادش بر سنگ بود.

اما هر که این سخنان مرا بشنود و به آنها عمل نکند، همچون مرد نادانی است که خانه خود را بر شن بنا کرد.

چون باران بارید و سیلها روان شد و بادهای وزید و بر آن خانه زور آورد، ویران شد، و ویرانی‌اش عظیم بود!» (متی ۷: ۲۴-۲۷).

این آیات اذعان دارند که باران و سیل در هر دو حالت خواهند آمد، چه ما بر شالوده عیسی که صخره است بنا کنیم، چه بر روی شن. هیچ‌کس از رویارویی با آزمایش‌ها و مصیبت‌های زندگی مصون نیست، اما آنان که زندگی خود را بر شالوده درست (عیسی) بنا کرده‌اند از دل طوفان‌ها و سختی‌ها سالم بیرون خواهند آمد و همچنان محکم در جای خود خواهند ایستاد.

## ذهن خود را تغییر دهید

اگر مشتاق ایجاد تغییری در زندگی خود هستید، شما باید ابتدا در ذهن خود تغییری انجام دهید. افکار ما تأثیر شگفت‌انگیز بر روی ما دارند. پولس رسول تعلیم می‌دهد که خدا نقشه‌ای خارق‌العاده برای زندگی‌های ما دارد، اما برای این‌که شاهد عملی شدن آن باشیم، باید ذهن‌های خود را کاملاً نو نماییم.

«و دیگر هم‌مشکل این عصر مشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید. آنگاه قادر به تشخیص اراده خدا خواهید بود؛ اراده نیکو، پسندیده و کامل او.» (رومیان ۱۲: ۲).

اگر روح شما آسیب‌دیده است، مطمئن هستم که هنوز بخش زیادی از افکار شما در موافقت و مطابقت با کلام خدا نمی‌باشند. شاید بتوان گفت که ابلیس بیش از هر چیز دیگری از افکار ما جهت کنترل کردن ما استفاده می‌کند. همان‌طور که با حوا عمل نمود، او می‌تواند افکاری را به ما عرضه کند، اما ما مجبور به پذیرش و مال خود کردن آنها نیستیم. اما زمانی که ما آگاه نباشیم که آن افکار، صرفاً دروغ‌هایی هستند که قصد در بند کشیدن ما را دارند، این اتفاق خواهد افتاد.

پیش‌تر اشاره کردم که قبلاً بر این باور بودم که به‌خاطر مورد آزار جنسی قرار گرفتن، همیشه با من مانند شهروند درجه دو رفتار خواهد شد. فکر می‌کردم که این باور حقیقت دارد، چون تنها چیزی بود که می‌دانستم و طبق آن فکر می‌کردم. اما هنگامی که دریافتم که خداوند می‌گوید که می‌توانم گذشته‌ام را رها کرده و از آینده‌ای شگفت‌انگیز بهره‌مند شوم، متوجه شدم که طرز فکر اشتباهم مرا در بند اسارت قرار داده و این افکار اشتباه می‌تواند همین کار را با شما نیز بکند.

در فصل‌های آتی، پرده از دروغ‌های فراوان ابلیس که به‌وسیله آنها ما را در اسارت دردهای گذشته‌مان نگه می‌دارد، بر خواهم داشت و باور دارم به‌محض روبه‌رو شدن با حقیقت، حقیقت شما را آزاد خواهد ساخت!





## فصل ۵

# کمکم کن! خودم را درک نمی‌کنم

دشوارترین کار در زندگی نیل به خودشناسی است.

-تالس / ۱۲

آیا تا به حال کسی این جمله را به شما گفته است: «من اصلاً تو را درک نمی‌کنم!» من بارها در طول عمرم آن را شنیده‌ام و قادر به دادن پاسخی درست نبوده‌ام، چون حقیقت این بود که واقعاً من خودم را درک نمی‌کردم. آیا کارهایی انجام داده‌اید و بعد در عجب بوده‌اید که چرا آن کارها را کرده‌اید یا به شیوه‌ای خاص رفتار کرده‌اید، احتمالاً حتی به دفعات مکرر، و بعد در شگفت بوده‌اید که چرا آن کار را کرده‌اید؟

درک کردن ریشه رفتارهای مان امری حیاتی است در جهت تغییر دادن آنها.

در مورد سخنانی که به زبان آورده‌اید چه؟ آیا کلماتی از دهان شما خارج و باعث رنجش دیگران شده، اما شما حتی از دلیل گفتن آن کلمات مطمئن نبوده‌اید؟ من و شما شاید دلیل همه آنچه انجام می‌دهیم را ندانیم اما حتماً دلیلی وجود دارد.

درک کردن ریشه رفتارهای مان امری حیاتی است در جهت تغییر دادن آنها. مطالعه کلام خدا به ما در کسب بصیرت کمک می‌کند. شاید این واقعیت را بر ما آشکار کند که در زندگی ما ریشه‌ای از ترس وجود دارد که کنش‌ها و واکنش‌های ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

من با ریشه‌ای از ترس در زندگی‌ام بزرگ شده‌ام و در مقطعی به این آگاهی رسیدم که تأثیری منفی روی من دارد، به‌طور خاص در زمینه روابطم با دیگران. من از شخصیتی شجاع و جسور برخوردارم، بنابراین روبه‌رو شدن با این واقعیت که ریشه بسیاری از واکنش‌هایم نسبت به رفتار مردم و نسبت به برخی موقعیت‌ها ترس بوده، برای من دشوار بود. عده بسیار معدودی اعتراف خواهند کرد که ریشه رفتار خشن و تهاجمی‌شان ترس است. افراد جسوری چون من به هیچ‌وجه اعتراف به این موضوع را دوست ندارند، چون باعث می‌شود که ما ضعیف

دیده شویم و این تصور در نزد دیگران شکل بگیرد که کنترل امور از دستمان خارج است. امروز نیز ممکن است واکنش عجیبی به چیزی نشان دهم و اگر لحظه‌ای درنگ کنم و از خداوند بخواهم که به من نشان دهد که چرا آن حرف را زدم یا آن رفتار را نشان دادم، غالب اوقات او به من نشان می‌دهد که ریشه آن رفتار، ترس بوده است. اما امروز من در مقایسه با روزهای آغازین سفرم در مسیر التیام روحم، می‌توانم واکنش متفاوتی نشان دهم. اکنون می‌دانم که حتی اگر هم ترسیده باشم، می‌توانم کاملاً بر خداوند تکیه کنم. صرفاً به این دلیل که احساس ترس می‌کنیم نباید بترسیم.

ترس یکی از اصلی‌ترین شکنجه‌هایی است که ابلیس بر ضد انسان‌ها آن را به‌کار می‌گیرد. آرزوی او کنترل کردن ما توسط ترس و ممانعت از تبدیل شدن ما به کسی است که خداوند قصد دارد. داوود پادشاه فرموده است که هر گاه ترسان می‌شد، بر خداوند توکل می‌نمود (مزمور ۵۶:۳). او مردی بود که رابطه فوق‌العاده‌ای با خدا داشت و پادشاهی با قدرت و اقتداری چشمگیر و در عین حال، در مقاطعی احساس ترس را تجربه می‌کرد. ترس، خود را به همه عرضه می‌کند، اما ما نباید اجازه دهیم که ما را کنترل کند.

برخی از واکنش‌های اشتباه من ریشه در حس فقدان امنیت بوده است، این حس که من شایستگی لازم را ندارم یا ایرادی در من وجود دارد و حس طردشدگی بر من غالب شده است. ترس مورد سوء استفاده قرار گرفتن، در زندگی من حضوری غالب داشته است و باعث شده که اجازه ورود افراد به زندگی‌ام را ندهم و یا اگر اجازه ورود داده‌ام، سعی کرده‌ام در همه شرایط کنترل را در دست خود داشته باشم.

توصیه من این است که هنگامی که به فردی یا موقعیتی واکنشی نه چندان خوب یا غیرمعمول نشان دادید، به جای آنکه به سرعت موضوع را فراموش کنید، کمی درنگ نموده و درباره‌اش تأمل کنید و از خداوند درخواست کمک کنید تا دلیل آن رفتارتان را درک نمایید. عمل به این توصیه به حد چشمگیری به من کمک کرده است تا ریشه مشکلات زندگی‌ام را پیدا کنم.

## تشخیص

در مسیحیت، مفهوم «تشخیص<sup>[۱۳]</sup>» به معنای ادراکی است که هدفش دریافت هدایت و فهم روحانی است. تعریف کاربردی‌تر آن می‌تواند چنین باشد: دیدن آن سوی ظاهر امور، دیدن خود حقیقی آنها. باور دارم که ما نیاز به درک خودمان داریم، و این موضوع مستلزم صرف زمان برای پی بردن به انگیزه و نیت رفتارهایمان است، و رای صرفاً خود آن رفتار.

اخيراً شرایطی پیش آمده بود که باعث ایجاد نگرشی اشتباه در من شد. چیزی نبود که آن را نشان دهم، بلکه مسئله‌ای بود که در قلبم ایجاد شده بود، می‌دانستم که نگرشم مورد تأیید

خداوند نیست، بنابراین درنگ کردم و از خداوند درخواست کردم که به من نشان دهد، چرا آن حس در من ایجاد شد. ظرف چند لحظه، در قلبم کلمهٔ حسادت را شنیدم. در ابتدا نمی‌خواستم باور کنم که من نسبت به کسی حسادت دارم، اما بالاخره با حقیقت روبه‌رو شدم و از خداوند درخواست کردم تا به من کمک کند تا رشد بیابم و دیگر چنین حس و نگرشی نداشته باشم. با دیدن آنچه خداوند نشان داد، حس محکومیت در من ایجاد نشد، بلکه در عمل من رهایی را احساس کردم. همیشه به یاد داشته باشید که نمی‌توانید دربارهٔ چیزی که نسبت به آن نابینا هستید، کاری انجام دهید. از قدم زدن در نور با خداوند بیم نداشته باشید و اجازه دهید او حقیقت را برای شما آشکار سازد.

زیرا که تو خدایا، جانم را از مرگ رهانیدی، و پاهایم را از لغزش بازداشتی، تا در نور زندگی در حضور خدا سالک باشم (مزمور ۱۳:۵۶).

اگر با حقیقت روبه‌رو نشویم، از چیزهایی که آرامش و شادی‌مان را تاراج می‌کنند، هرگز آزاد نخواهیم شد. تشخیص، مستلزم این است که ما درنگ کرده و عمیقاً تأمل کنیم تا به ریشهٔ رفتارهای مان برسیم. یافتن چرایی کارهایی که انجام می‌دهیم امری بسیار ارزشمند است. گاهی شاید یک بحران باعث بیدار شدن ما گردد و به ما کمک کند تا در وجودمان چیزی را ببینیم که دیگران می‌بینند.

سال‌ها به‌خاطر سوءاستفاده‌ای که از من در دوران کودکی شده بود، رفتار خوبی نداشتم. هفت سال از ازدوایم با دیو می‌گذشت که یک روز صبح او برای رفتن به سر کارش در حال آماده

از قدم زدن در نور با خداوند بیم نداشته نباشید.

شدن بود و من دربارهٔ یک کاری که او می‌خواست انجام دهد، بسیار بی‌ادبانه و غیرمحترمانه با او صحبت کردم. آن رفتار، رفتاری غیرمعمول از جانب من نبود، اما آن روز صبح رفتار من از آستانهٔ تحمل او فراتر رفت و رو به من کرد و گفت: «جویس، این خیلی خوب است که من ارزش و هویت خودم را به عنوان یک مرد بر نحوهٔ رفتار و حرف زدن تو با من قرار نمی‌دهم. اما، اگر همچنان به این رفتارت ادامه دهی، مطمئن نیستم که در آینده چه اقدامی خواهم کرد.» این را گفت، و سر کارش رفت. آن لحظه، لحظه‌ای بحرانی برای من بود، چون دیو مردی نبود که اهل تهدیدهای پوچ و توخالی باشد. ما صاحب سه فرزند بودیم، و من واقعاً عاشق دیو بودم. نمی‌خواستم او مرا ترک کند، بنابراین واقعاً سعی کردم تا برای تغییر خودم، اقدامی انجام دهم.

به شما توصیه می‌کنم که به‌منظور تغییر یافتن، بدون درخواست کمک از خداوند، هیچ تلاشی انجام ندهید، چون تلاش شما محکوم به شکست خواهد بود. در این امر ما نیاز داریم که روح‌القدس ما را هدایت کند، چون او معلم و هدایت‌گر ماست. از خداوند طلب کمک کردم و او شروع کرد به قرار دادن منابعی در دستانم که به کمک آنها به تدریج به تشخیص یا دریافت

بینش از ریشه مشکلاتم دست یافتم.

یکی از چیزهایی که به طرز چشمگیری به من کمک کرد مطالعه کتاب‌هایی درباره شخصیت‌های متفاوتی است که انسان‌ها دارند. از بینشی که نه فقط درباره خودم بلکه درباره دیگران نیز به آن دست یافتم، در حیرت بودم. قویاً توصیه می‌کنم که در باب این موضوعات حتماً زمانی را برای مطالعه اختصاص دهید و حتی اگر امکانش هست در یک آزمون شناخت شخصیت شرکت کنید. انواع فراوانی از این گونه آزمون‌ها به صورت آنلاین وجود دارند و فکر می‌کنم که به شناخت خودتان و حرکت‌تان در مسیر دستیابی به التیام، کمک بزرگی خواهد کرد. هنگامی که درباره شفای قلب شکسته افراد سخن می‌گوییم، به نظر من ما در حال صحبت کردن از آنهایی هستیم که از جنبه شخصیتی شکسته شده‌اند. شخصیت، ترکیبی است از خُلقیاتی که به‌طور فطری با آنها به دنیا آمده‌ایم با اتفاقاتی که به‌طور خاص در سنین رشد و شکل‌گیری شخصیت‌مان برای ما رخ می‌دهند. مطابق تستی که دادم، من دارای تیپ شخصیتی نوع الف<sup>[۱۳]</sup> یا رهبر<sup>[۱۵]</sup> هستم. ویژگی‌های خاص این نوع تیپ شخصیتی دقیقاً توصیف‌کننده من بودند و آگاهی یافتن از این موضوع بسیار مفید بود.

اولین کتابی که مطالعه کردم درباره «شخصیت هدایت‌شونده توسط روح القدس» به قلم تیم لاهایه<sup>[۱۶]</sup> بود. (او تمام کتاب‌هایش را در باب این موضوع جدیداً ویرایش و به‌روزرسانی کرده است.) کتاب او این واقعیت را برای من آشکار کرد که اگرچه من با خُلقیاتی خاص متولد شده‌ام، که شامل نقاط قوت و ضعف شخصیتی‌ام هستند، در عین حال من می‌توانم در واکنش‌هایم نسبت به مردم و زندگی، یاد بگیریم که از روح القدس هدایت شوم.

یکی از نقاط ضعف خُلق و خوی من، داشتن گرایش به کنترل کردن مردم و امور می‌باشد. شخصی که دارای تیپ شخصیتی مدیر است، یک رهبر است؛ این افراد از این که کنترل شرایط را در دست داشته باشند و به دیگران امر و نهی کنند، احساس خوبی می‌کنند. من باید می‌آموختم که این ویژگی زمانی خوب است که قرار است من مسئول کاری باشم و باید هدایت آن کار را انجام دهم؛ اما هنگامی که سعی کنم اموری که ربطی به من ندارند را تحت کنترل خود درآورم، این ویژگی، یک ویژگی خوب محسوب نخواهد شد. فراگرفتن این نکته نیز جالب‌توجه بود که بسیاری اوقات برجسته‌ترین نقاط قوت ما می‌توانند بزرگ‌ترین نقاط ضعف ما نیز باشند، تا زمانی که بیاموزیم اصول خدا را در سراسر زندگی‌مان پیروی کنیم.

هر آنچه ممکن است را درباره خود کشف کرده و بیاموزید و این کمک خواهد کرد تا

درباره خود تا حد ممکن بیاموزید، این آگاهی به شما در تبدیل یافتن به خود حقیقی‌تان کمک خواهد کرد.

تبدیل به خودِ حقیقی‌تان گردید. به باور من همهٔ ما از یک خودِ تظاهری برخورداریم، خودی که آن را به دنیای اطراف نشان می‌دهیم، اما خداوند می‌خواهد ما خودِ حقیقی‌مان باشیم، همان شخصی که او در آفرینش ما مدنظر داشته است.

قرار نیست حتماً وارد یک بحران در زندگی‌تان شوید تا شروع کنید به قدم گذاشتن در مسیر شفا و احیا. هر چه زودتر شروع کنید، دست‌آخر بیشتر خوشحال خواهید شد.

این اواخر در مرحلهٔ آماده شدن برای نوشتن این کتاب، با یک مشاور حرفه‌ای صحبت می‌کردم و از او در مورد روندی که برای کمک به الیتام افراد آسیب‌دیده اتخاذ می‌کند، سؤالاتی پرسیدم. او گفت اولین کاری که به او آموخته‌اند که انجام دهد این است که از آن فرد بخواهد تا در تست شخصیتی شرکت کند. برای من جالب توجه بود که علی‌رغم اینکه من هرگز از یک مشاور حرفه‌ای کمک نگرفته بودم، اما روح‌القدس مرا دقیقاً به موردی هدایت کرده بود که یک مشاور به من پیشنهاد می‌داد.

## یافتن مسیر خودتان

هنگامی که بحث الیتام یافتن روح‌مان مطرح است، راه‌های متفاوت بسیاری وجود دارند که ما را به مقصد نهایی یعنی التیام کامل، سوق خواهند داد. ما همگی مجبور نیستیم راه یکسانی را برای رسیدن به شفایی که به آن نیاز داریم، برگزینیم. از آنجا که ما صاحب فردیت هستیم، خداوند نیز ما را به‌طور انفرادی هدایت خواهد کرد. اما می‌خواهم توصیه‌هایی بیان کنم که شاید برای شما مفید واقع شوند. برخی از آنها قابل‌مذاکره هستند و برخی غیرقابل‌مذاکره.

اولین چیزی که به ما کمک خواهد کرد تا شفا وارد زندگی‌مان شود، داشتن رابطه‌ای شخصی با خداوند و مطالعهٔ مداوم و همراه با پشتکارِ کلام اوست. این اصلی غیرقابل‌مذاکره است. به عقیدهٔ من هر کسی که در طلب داشتن روحی سالم است، تنها در کلام خداوند و به کمک او می‌تواند به این هدف دست بیابد.

توصیهٔ من این است که تا جایی که ممکن است کلام را بخوانید. کتاب‌هایی را بخوانید که بر اساس اصول کتاب‌مقدسی و توسط روان‌شناسان و روان‌پزشکان مسیحی نگاشته شده‌اند. من نویسندگان مسیحی را ترجیح می‌دهم، چون آنها معمولاً مطالب خود را از چشم‌اندازی خداجویانه ارائه می‌کنند. مسلماً نویسندگان دیگری نیز هستند که شما چیزهای زیادی می‌توانید از آنها فرا بگیرید، اما حکیمانه است که مراقب آنچه به وجودتان راه می‌یابد، باشید. صرفاً این که مطلبی در چارچوب کتابی آمده است، دلالت بر درستی آن نمی‌کند. من کتاب‌های بسیاری دربارهٔ التیام یافتن از آسیب‌های عاطفی خوانده‌ام و بخش زیادی از آنچه خوانده‌ام به‌طرز چشمگیری برای من مفید واقع شده‌اند، اما گهگاه مطلبی نیز به چشم می‌خورد که با کلام خداوند سازگاری ندارد. خوشبختانه، من آگاه بودم که نباید به آن توصیه‌ها عمل کنم.

شاید نیاز داشته باشید یا انتخاب کنید که از یک مشاور حرفه‌ای یا یک رهبر روحانی مشاوره بگیرید. در هر دو حالت به‌نظر من بهترین کار ممکن این است که پیش از شروع، در مورد آن مشاور نظرات خوبی از دیگران شنیده باشیم. روند درمان برای بسیاری از افراد مفید است، چون به آنها فرصتی برای سخن گفتن از احساساتشان داده و آنها شروع به درک ریشه آن احساسات می‌کنند. اما اگر شما نمی‌خواهید این کار را بکنید و یا شخص درستی را نمی‌توانید پیدا کنید، لازم نیست که با خود فکر کنید که دیگر هیچ راه‌حلی برای شما باقی نمانده است. خداوند آنچه نیاز دارید را به شما خواهد داد و به سمت چیزهایی که برای شما مفید خواهند بود، هدایت‌تان خواهد کرد، درست مثل من.

کم‌کمرسانی به افراد، از طرق مختلف صورت می‌گیرد. یکی از زنانی که در هنگام آماده شدن برای نگارش این کتاب با او سخن می‌گفتم، کسی بود که شوهرش اعتیاد به پورنوگرافی داشت. گرچه شوهرش یک ایماندار بود، اما در دوران کودکی در معرض پورنوگرافی قرار گرفته و هرگز قادر به آزاد شدن از اسارت آن نشده بود. مسلماً، این موضوع بسیار برای دوستم دشوار بود و وقتی از او پرسیدم که چه چیزی بیشتر از همه به او کمک کرده است، پاسخ داد: «هم‌دردی.» او گفت دانستن این واقعیت که عیسی حقیقتاً از آنچه او در حال عبور از آن بود آگاه بوده، بزرگترین منبع آرامش و تسلی او بوده است. او همچنین زن دیگری را نیز می‌شناخت که دقیقاً همان مشکل را در زندگی زناشویی‌شان تجربه کرده بود و حرف زدن با او، آگاهی از این امر که آن زن با او هم‌دردی کامل می‌کند، سبب آرامش و تسلی او شده بود.

من همچنین با زنی صحبت کردم که شوهرش پس از بازگشت از خدمت سربازی در افغانستان و زخمی شدن از ناحیه سر در اثر بمباران، دچار اختلال استرسی پس از سانحه<sup>(۱۷)</sup> شده بود. او تعریف کرد که آنها از مشکلات بسیار سختی در زندگی مشترکشان در حال عبور بودند، تا این‌که با زوجی ملاقات می‌کنند که مشکلاتی بسیار شبیه آنها را تجربه کرده و برای حل مشکلاتشان به راه‌حلهایی رسیده بودند. او گفت که آن زوج، هدیه‌ای عالی از طرف خداوند بودند چون می‌توانستند آنچه آنها در حال گذر از آن بودند را درک کنند و در عمل کمک کردند تا درک درستی از آن مسائل به‌دست آورند.

افراد بسیاری ممکن است سعی کنند درد ما را درک کنند، اما هیچ‌کس بهتر از کسی که خود آن درد را تجربه کرده است، نمی‌تواند ما را کاملاً درک کند. من می‌توانم به‌خوبی با کسی که مورد آزار جنسی قرار گرفته، دچار بیماری سرطان شده، به خاطر خیانت شوهرش از او طلاق گرفته و یا چیزهای زیاد دیگری را در زندگی تجربه کرده، هم‌دردی کنم، اما چون هرگز دچار اعتیاد به مواد مخدر نبوده‌ام، نمی‌توانم حقیقتاً کسی را که با این مشکل در حال دست و پنجه نرم کردن است، درک کنم.

با یک نفر صحبت کنید. مهم نیست که حتماً مشاور باشد، اما سخن گفتن از گذشته‌تان با

کسی که به او اعتماد کامل دارید، سلطه آن مسائل را بر شما در هم خواهد شکست. متأسفانه، بسیاری از اوقات ما دردهای مان را مثل یک راز، مخفی نگاه می‌داریم و آنها به تدریج در درون ما چرکین می‌شوند تا این که دست‌آخر کاملاً ما را از پا در می‌آورند.

از پا در آمدن به منزله این نیست که در دنیایی که زندگی می‌کنیم تبدیل به موجودی ناکارآمد می‌شویم، بلکه به این معنی است که عملکردی مناسب و درست نخواهیم داشت. من تجربه آزار جنسی در دوران کودکی‌ام را مثل یک راز، پنهان نگاه داشته بودم و این موضوع یکی از چیزهایی بود که مرا در چنگ اسارت خود نگاه داشته بود. هرگز این موضوع را تا سن ۲۳ سالگی، وقتی در حال ازدواج با دیو بودم، با کسی به غیر از مادرم، در میان نگذاشته بودم. ترس اینکه کسی از آنچه من بر گذشته مطلع شود افکار و اعمال مرا تحت تسلط خود قرار داده بود و باعث شده بود که رفتارهایم حاکی از ناکارآمدی باشند. هنگامی که نه سال داشتم، آنچه پدرم با من کرده بود را برای مادرم تعریف کرده بودم، اما او انتخاب کرده بود که حرف مرا باور نکند، در نتیجه با خود فکر کردم که حتماً هیچ‌کس دیگری نیز حرف‌هایم را باور نخواهد کرد.

شاید فکر کنیم که مردم با مطلع شدن از گذشته‌مان ما را طرد خواهند کرد، سرزنش‌مان خواهند کرد و یا به طرز ناعادلانه‌ای قضاوت‌مان خواهند کرد، اما اگر آنها چنین کنند، به این معنا خواهد بود که مشکلات آنها از مشکلات ما بزرگ‌تر هستند. اگر یک تجربه ناامید کننده داشته‌اید، اجازه ندهید آن ناامیدی شما را اسیر رازهای مخفی‌تان سازد که منجر به بروز بیماری در شما خواهد شد. کسی را پیدا کنید و با او صحبت کنید. مسلماً عیسی همواره حاضر و در دسترس است، و شما را کاملاً درک می‌کند و شما مورد رحمت و شفقت او هستید.

همچنین می‌خواهم ترغیب‌تان کنم که صبور باشید. برخی از مشکلاتمان، نوعی برهم‌ریختگی پیچیده‌ای را در روح و درون ما ایجاد می‌کنند که برای باز شدن گره آنها، زمان لازم است. شفا معمولاً به تدریج و هر بار به میزان کم فرا می‌رسد. مطمئناً این واقعیت برای من صدق می‌کند. خداوند بسیار به ندرت شتابان عمل می‌کند، چون برای او مهم‌تر این است که کارش را به شیوه درستش انجام دهد، تا این که آن را سریع انجام دهد. اگر ما به شدت، شخصی عجول و ناصبور باشیم، رابطه‌مان با خداوند بسیار دلسردکننده خواهد بود، چون وعده‌های او از طریق ایمان و صبر محقق می‌شوند.

هرگز تسلیم نشوید! از انجام کار نیک خسته نشوید، زیرا اگر دست از کار بردارید، در زمان مناسب محصول را درو خواهید کرد (غلاطیان ۹:۶).

اهل عمل باشید، همیشه آماده باشید که

بی‌درنگ کاری که خداوند نشان می‌دهد را انجام دهید. انجام ندانن آنچه می‌دانید که لازم انجام دهید، فایده‌ای ندارد. ممکن است

شخصی شگفت‌انگیز در درون شما ساکن است، که در انتظار تجلی یافتن است!



پزشک نسخه‌ای برای درمان شما بنویسد، اما اگر هرگز آن داروها را مصرف نکنید، آن نسخه بی‌فایده خواهد بود.

همیشه تشنه‌آموختن باشید، به‌طور خاص درباره‌ خودتان. شخصی شگفت‌انگیز در درون شما ساکن است، که در انتظار تجلی یافتن است!

## فصل ۶

# شما محبوب خدایید

ای عزیزان، اینک فرزندانِ خداییم، ولی آنچه خواهیم بود هنوز آشکار نشده است. اما می‌دانیم آنگاه که او ظهور کند، مانند او خواهیم بود، چون او را چنانکه هست خواهیم دید.

-اول یوحنا ۲:۳-

محبت بدون قید و شرط محبتی است که مردم در آرزوی آن هستند. بزرگ‌ترین شادی در زندگی برخورداری از این حس است که ما صرفاً برای آنچه هستیم یا شاید علی‌رغم آنچه هستیم مورد محبت قرار داریم. خداوند ما را طوری خلق نمود که مورد محبت قرار بیابیم، و بدون تجربه کردن این محبت، عملکرد درستی نخواهیم داشت. به نظر من، هیچ کس، مهم نیست که چقدر فرد خوب و مهربانی باشد، قادر نیست محبتی کاملاً بدون قید و شرط نسبت به ما داشته باشد. فقط خداوند قادر به این کار است. اگر به شما بگویم: «خداوند در همین مقطع از زمان شما را به همان اندازه دوست دارد که برای همیشه دوست خواهد داشت» چه فکری می‌کنید؟

من اغلب همین جمله را به شرکت‌کنندگان در کنفرانس‌هایم می‌گویم و از قیافه شاکاک و متحیر آنها متوجه می‌شوم که باور کردن این جمله برای آنها دشوار است. برای بسیاری از ما، مفهوم محبت بی‌قید و شرط اصلاً در چارچوب ایدئولوژیکی‌مان جای نمی‌گیرد. اما وقتی پیش‌تر می‌روم و در ادامه سخنانم، توضیح می‌دهم که خدا ما را بر اساس عملکردمان مورد محبت خود قرار نمی‌دهد، بلکه بر اساس کیستی خود، آنها تازه شروع می‌کنند به فهمیدن منظور من. با این وجود، متقاعد کردن مردم به این واقعیت که آنها نمی‌توانند هیچ کاری انجام دهند تا محبت خدا را نسبت به خودشان متمایل کنند، برای من امری زمان‌بر است. آن یک هدیه رایگان است و فقط می‌توانید با ایمان آن را بپذیرید.

یوحنا رسول به ما سفارش می‌کند که به محبت خداوند به ما اعتماد داشته باشیم (اول یوحنا ۴:۱۶). در ابتدا ما آن را کاملاً از طریق ایمان دریافت می‌کنیم، اما سرانجام اگر بر ایمان داشتن به آن پافشاری کنیم، شروع به احساس کردن مورد محبت بودن او، خواهیم کرد. این

ما محبوب خدا هستیم.

مفهوم که چیزی نیکو می‌تواند از آن ما شود بدون اینکه لازم باشد که ما عملی انجام داده باشیم که لایق کسب آن شویم، برای ما بسیار بیگانه است. ما محبوب خدا هستیم. نه فقط خداوند ما را دوست دارد، بلکه ما عزیز و محبوب او هستیم.

محبوب<sup>[۱۸]</sup> خدا بودن به چه معناست؟ واژه‌ای است که نشان از عطوفت و علاقه دارد، و به معنی اشتیاق داشتن، احترام گذاشتن و نگاه معطوفانه داشتن می‌باشد. وقتی روی واژه محبوب تأمل می‌کردم، احساس کردم که به معنای مورد محبت بودن یا داشتن این باور است که شخص در هر ثانیه از زمان مورد محبت طرف مقابل قرار دارد. لحظه‌ای به این موضوع فکر کنید: شما همین الان و در هر لحظه‌ای از زمان محبوب هستید. هرگز لحظه‌ای نبوده و در آینده نیز نخواهد بود که شما به‌طور کامل مورد محبت نباشید.

پیشنهاد می‌کنم که خواندن کتاب را متوقف کنید، چشم‌هایتان را ببندید و اجازه دهید روح و جان‌تان تان آرامی بیاید. حال با صدای بلند بگویید: «من محبوب خداوندم.» چند بار این جمله را تکرار کنید و بگذارید تمام وجودتان را تحت تأثیر قرار دهد. باور دارم که این تمرین می‌تواند بسیار اثرگذار باشد، به‌طور خاص اگر هرگز تاکنون باور نداشته‌اید که واقعاً محبوب هستید یا محبت را تجربه نکرده‌اید.

خدای پدر عیسی را فرزند محبوب خطاب نمود، فرزندی که از او کاملاً خشنود بود (متی ۳: ۱۷). معنای نام داوود مزمورنویس محبوب خداوند است. دانیال نبی سه بار توسط فرشتگان محبوب خداوند خطاب شد و پولس رسول نیز بارها از ایمانداران عهدجدید به‌عنوان محبوبان خداوند یاد می‌کند. یوحنا رسول نیز خود را شاگرد محبوب می‌خواند یا شاگردی که عیسی او را دوست داشت. مطمئناً یوحنا مکاشفه عمیقی از محبت عیسی نسبت خود داشت و از آن لذت می‌برد و به حد کافی هم شهامت داشت که آن را به‌زبان آورد. حقیقتاً او از چه اطمینان‌خاطری برخوردار بوده است!

محبت خداوند نه تنها باعث التیام یافتن جان‌های زخم‌خورده ما می‌شود، بلکه به ما شهامت و اطمینان خاطر می‌بخشد. یوحنا رسول می‌فرماید که محبت کامل، ترس را بیرون می‌راند و اگر همچنان در ترس هستیم، هنوز تا به حد کمال در محبت خدا رشد نیافته‌ایم.

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. (اول یوحنا ۴: ۱۸).

به یاد دارم وقتی در سنین جوانی این آیه را خواندم کاملاً تعبیری اشتباه از آن داشتم. فکر می‌کردم که آن به این معناست که اگر من دیگران را تا به حد کمال دوست داشته باشم، در

زندگی‌ام هیچ ترسی باقی نخواهد ماند. سخت تلاش می‌کردم تا دیگران را محبت کنم، اما به‌نظر می‌رسید که تلاش‌هایم همیشه به شکست می‌انجامند و رفتار من صرفاً از روی خودخواهی بوده است. سرانجام، آموختم که پیش از آنکه بتوانم فرد دیگری را محبت کنم، ابتدا می‌بایست محبت کامل خداوند را که به من هدیه شده است، بپذیرم و یاد بگیرم که چگونه خودم را دوست داشته باشم و فقط در آن صورت قادر خواهم بود دیگران را به‌درستی محبت کنم.

وقتی محبت خداوند را می‌پذیریم و از آن بهره‌مند می‌شویم، دیگر از راه دادن مردم به زندگی‌مان و داشتن محبت فداکارانه نسبت به آنها هراسی نخواهیم داشت. می‌توانیم بدون ملاحظه و نگرانی آنها را دوست داشته باشیم چون دیگر با ترس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن زیست نمی‌کنیم. محبت کامل خداوند ترس را بیرون می‌راند.

از این که زمان لازم است تا به‌طور کامل باورِ مورد محبت بی‌قید و شرط خدا بودن را از آن خود کنید، دلسرد نشوید. تجربیات شخصی‌مان به ما یاد داده‌اند که محبت در اثر نوسانات خُلقی فرد و یا این که فرد مورنظر آنچه از ما مطالبه دارد را از ما دریافت کرده است یا خیر، دچار جزر و مد می‌شود. در نتیجه، ما به‌سرعت الگوی تلاش برای کسب محبت توسط راضی کردن

مردم را پیش می‌گیریم و از این بیم داریم که مبادا با عدم خشنود کردن آنها، محبتشان را از دست بدهیم. محبت مردم نسبت به ما ناقص

و ناکامل است، اما محبت خداوند کامل است، چون او کامل است. او محبت است، و در نتیجه برای او غیر ممکن است که هرگز کاری غیر از محبت کردن بی‌قید و شرط ما انجام دهد.

هر چه بیشتر با عیسی مشارکت نموده و دربارهٔ شخصیتش بیاموزیم و نیکویی، فیض و رحمتش را در زندگی‌مان تجربه کنیم، محبت شگفت‌انگیزش را عمیق‌تر خواهیم شناخت. جان‌های ما شاید آن چنان عمیق زخمی شده باشند که نیاز داریم برای مدت طولانی خود را در معرض محبت خدا قرار دهیم تا به‌تدریج شروع به احساس کردن اثرات شفافبخش آن نماییم. روند شفا یافتن زخم‌های عمیق طولانی است، صبور باشید.

## به آنها بگو دوستشان دارم

به مدت ۵ سال، عصرهای سه‌شنبه در منزل‌مان جلسات مطالعهٔ کتاب‌مقدس برگزار می‌کردیم و طی آنها من تعلیم می‌دادم. سرانجام، دعوت شدم تا صبح‌های پنج‌شنبه در جلسات مطالعهٔ کتاب‌مقدس در کلیسا تعلیم دهم. این دعوت را اولین فرصت برای سخن‌رانی عمومی می‌دانستم و واقعاً می‌خواستم که همه چیز عالی به پیش رود. دربارهٔ چیزی که خداوند می‌خواست تعلیم دهم مجدانه دعا کردم و دائماً احساس می‌کردم که خداوند می‌خواهد تا به مردم بگویم که چقدر آنها را دوست دارد. اعتراف می‌کنم که در ابتدا با این پیام مقاومت می‌کردم

و به او می‌گفتم که همه از اینکه او آنها را دوست دارد مطلع هستند. گذشته از همه اینها، این موضوعی بود که بسیاری از ما از کودکی آن را می‌سراییدیم: «عیسی مرا دوست دارد، چون کتاب مقدس این را به من می‌گوید.»

خداوند بسیار صریح بود که می‌خواهد من به مردم بگویم که آنها را دوست دارد، و استدلالش این بود که اگر مردم می‌دانستند که من چقدر آنها را دوست دارم، ترس نمی‌توانست تا به این حد آنها را تحت رنج و عذاب خود نگاه دارد. از او اطاعت کردم و دربارهٔ محبت خداوند تعلیم دادم و پیام من به طرز فوق‌العاده‌ای مورد استقبال قرار گرفت. برای من آشکار شد که نه تنها مردم به آن مکاشفه نیاز داشتند، بلکه خودم هم به آن محتاج بودم. ممکن است به مردم اعلام کنیم که خداوند آنها را دوست دارد، در عین حال از محبت او نسبت به ما مکاشفه‌ای نداشته باشیم.

در هنگام آماده شدن برای تعلیم دادن به دیگران که خداوند چقدر آنها را دوست دارد، کشف کردم که من خود دقیقاً به همان پیام نیاز دارم. من می‌دانستم که خداوند مرا دوست دارد، اما باید اذعان کنم که ایمان داشتم که محبت او نسبت به من شرطی است. با گذشت سال‌ها، ایمان من نسبت به محبتش رشد یافته و دائماً عمیق‌تر و بزرگ‌تر شده است، اما حتی امروز نیز نیاز دارم که اغلب به خود یادآوری کنم که هنگامی که من عملکردی کامل و بی‌نقص نداشته باشم، او دست از محبت کردن من برنخواهد داشت.

پس از آنکه با جدیت و پشتکار تعلیم کتاب مقدس را در مورد اینکه خداوند چقدر ما را دوست دارد مطالعه و درباره‌اش تأمل کردم، و یاد گرفتم که چگونه تجلی‌های محبت او را در زندگی‌ام ببینم، سرانجام شروع کردم به داشتن این احساس که حقیقتاً من محبوب او هستم. این یک شروع بود، اما قطعاً به معنای نقطهٔ پایان سفرم نبود. من دربارهٔ محبت خدا دائماً می‌اندیشیدم. دفتر یادداشتی همراه خود داشتم که همهٔ آیاتی که با محبت خدا ارتباط داشت را در آن نوشته بودم. هر کتاب ممکن که دربارهٔ محبت خدا بود را خوانده بودم و در زمان‌های دعای شخصی‌ام با صدای بلند اعتراف می‌کردم که خداوند مرا دوست دارد. باور اینکه شما فردی غیرقابل دوست داشتن هستید آنقدر ممکن است تبدیل به باوری جزئی در شما شده باشد، که لازم باشد شما با سخت‌کوشی به مکاشفه‌ای از محبت خدا نسبت به خودتان دست پیدا کنید. پذیرش محبت، به‌طور خاص برای آن دسته از ما می‌تواند امری دشوار باشد که در زندگی زخم‌های عمیقی متحمل شده‌ایم، اما به محض پذیرش محبت خدا، متوجه می‌شویم که محبت خدا آن بکسان شفابخشی است که روح‌مان همیشه به آن نیاز داشته است.

پولس رسول از اهمیت این موضوع که مردم باید بدانند که خداوند آنها را دوست دارد آگاه بود. او فرمود:

تا مسیح به واسطهٔ ایمان در دل‌های شما ساکن شود، و در محبت ریشه دوانیده، استوار گردید (افسیسیان ۳: ۱۷).

می‌خواهم تأکید کنم که پولس ایمانداران را تشویق می‌کند تا در محبت خدا ریشه بدوانند. هر درختی که ریشه‌ای عمیق داشته باشد، در طوفان‌هایی که با آنها روبه‌رو می‌شود استوار و پابرجا می‌ماند و نمی‌افتد و هنگامی که ما مکاشفه‌ای عمیق از محبت خدا نسبت به خودمان داشته باشیم، این به ما قدرت خواهد داد تا در عبور از سختی‌های زندگی، محکم و استوار بمانیم.

اتفاقات بسیاری برای ما ممکن است رخ دهند که ناعادلانه و دردناک باشند و اغلب در چنین اوقاتی وسوسه می‌شویم که به راه و روش سابق بازگردیم و این فکر در ما شروع به شکل‌گیری می‌کند که خداوند ما را دوست ندارد، و او از ما راضی نیست، اما این مطلقاً حقیقت ندارد.

خداوند بر همه چیز زندگی‌های ما مسلط است و اگر در میان مشکلات به او اعتماد کنیم، در نهایت شاهد خواهیم بود که او همه چیز را به خیریت ما مبدل کرده است (رومیان ۸: ۲۸).

پولس در ادامه برای ایمانداران دعا می‌کند تا شخصاً محبت خدا را تجربه کنند (افسیسیان ۳: ۱۸). این فکر به همراه فکر دیگری که در اول یوحنا ۴: ۱۶ آمده توجه مرا به خود جلب کرد. در اول یوحنا نویسنده ما را تشویق می‌کند تا محبت خدا را درک کنیم، آن را تشخیص دهیم و از طریق مشاهده پیرامونمان نسبت به محبت خدا هوشیار باشیم. هنگامی که این دو آیه را با هم در نظر می‌گیریم، ما را ترغیب می‌کنند تا نسبت به محبت خدا در زندگی‌مان بیدار و حساس باشیم، چون محبت او به راه‌های بسیار متنوعی قابل دیدن و تجربه کردن است.

در طی سالیان متمادی، این تمرین برای شخص من مایه شادی بزرگی بوده است. خود را تعلیم داده‌ام که نسبت به محبت خدا دقیق و هوشیار باشم، هیچ برکتی را در زندگی‌ام اتفاقی تلقی نکنم، حتی کوچک‌ترین آنها را. دریافته‌ام که این نگرش یکی از راه‌هایی است که من می‌توانم در رابطه روزانه‌ام با خداوند جسورانه رفتاری کودکوار داشته باشم. به‌تازگی درباره یکی از دوستانم فکر می‌کردم و افکار این چنینی داشتم: او هرگز به شکلی واقعی و واضح به من نگفته است که مرادوست دارد یا از من درخواست نکرده که با هم قرار ملاقاتی داشته باشیم. ظرف چند روز، این پیامک را از او دریافت کردم: «دوستت دارم!» یک یا دو روز بعد فهمیدم که او برنامه داشته است تا از من برای صرف ناهار دعوت کند، اما من قبلاً برنامه دیگری برای خود تعیین کرده بودم. من این اتفاق را به‌عنوان «چشمکی» از جانب خدا قلمداد کردم، که با روش خود به من می‌گفت: «جویس، من نیازهای تو را می‌دانم؛ هنگامی که از بودن با من لذت می‌بری، من نیز آرزوهای قلبت را به تو خواهم بخشید.» (مزمور ۴: ۳۷)

این فقط یک نمونه از چیزهای مشابه بسیاری است که به باور من برای همه ما رخ می‌دهد، اما تازمانی که منتظر آنها نباشیم و در هنگام وقوع، آنها را نشانه‌هایی از سوی خدا محسوب نکنیم، به‌شکل نامحسوسی از کنارمان عبور خواهند کرد. آیا این گفته من به‌نظر شما احمقانه است؟ شاید با خود فکر می‌کنید، جویس، خدا کارهای بسیار مهم‌تری از این دارد که منتظر بماند تا مطمئن

شود که تو آن پیامک را حتماً دریافت کنی، فقط به این دلیل که تو در مورد احساسی که آن شخص نسبت به تو داشت، مطمئن نبودی. شاید این نوع رابطه با خداوند برای شما بچه‌گانه به نظر برسد، اما عیسی فرمود که ما باید همچون کودکان به نزدش آییم (متی ۱۸:۳).

من کودکی‌ام را به تعرض جنسی، خشونت و ترس باختم. هرگز فرصت این را نداشته‌ام که کودکی سبک‌بال باشم و قادر به اعتماد کردن به هیچ کس نبودم، اما خدا، خدای احیاست و آنچه دشمن از ما تاراج کرده را به ما بازمی‌گرداند. بیاموزید که در رابطه‌تان با خداوند همچون کودک به او نزدیک شده، به او اعتماد کرده و برای همه چیز کاملاً به او متکی باشید.

نخستین کتابی که نگاشتم فقط چند صفحه داشت. عنوانش چنین بود: به آنها بگو دوستشان

دارم. این کتاب حدوداً به صد زبان ترجمه شده است، خداوند امروز نیز آن را به کار می‌گیرد. محتوای آن کتاب، نسخه بسیار ساده‌تری است از آن مطلبی که در این فصل قصد دارم آن را به شما منتقل کنم. از آن

خدا آنچه دشمن از ما تاراج کرده را به ما باز می‌گرداند.

زمان به بعد کتاب‌های بسیار نگاشته‌ام، و معتقدم که همه آنها شامل قسمت‌هایی از این تعلیم که خداوند چقدر ما را دوست دارد، می‌باشند. این امر به این دلیل نیست که من موضوع جدیدی برای گفتن پیدا نمی‌کنم، بلکه چون تا زمانی که یاد نگیریم محبت بی‌قید و شرط خداوند را پذیرا شویم و درک کنیم که ما محبوب خداوند هستیم، هیچ چیزی دیگری سبب رضایت خاطر ما نخواهد شد.

## پذیرا شدن را بیاموزید

شاید فکر کنید، چرا خدا باید مرا دوست داشته باشد؟ او شما را دوست دارد چون چنین انتخاب کرده است. او مشتاق این کار است. او ما را دوست دارد تا اشتیاق شدیدش را اذعان کند. خداوند محبت است و محبت باید جاری شود؛ باید کسی را بیابد که تا بر او چون باران فرو بریزد. نمی‌تواند ساکت در یک نقطه بماند، چون آن یک نیروی زنده است. خداوند پسرش را فرستاد تا برای ما جانفش را فدا کند و بهای گناهانمان را پرداخت کند، تا آن محبت پُرشورِ عظیم و شگفت‌انگیزی که نسبت به ما دارد، اذعان شود (افسیسیان ۴:۲-۵). نه من و نه شما، نمی‌توانیم هیچ دلیل محکمی بیابیم که چرا خداوند ما را دوست دارد، اما حقیقت این است که او ما را دوست دارد و این به ما بستگی دارد که آیا با ایمان محبتش را می‌پذیریم یا به زندگی‌های پوچ، شکسته و همراه با عدم حس رضایت خود ادامه دهیم. پذیرا بودن به معنای تبدیل شدن به یک ظرف و جای دادن هر آنچه به ما تقدیم می‌شود در خود است. آیا امروز می‌توانید این کار را انجام دهید؟ آیا روح زخمی خود را باز خواهید کرد و محبت خدا را که همین الان بر شما ریخته می‌شود را همچون دم، به وجود خود فرو خواهید کشید؟ شما محبوب او هستید- در همین لحظه شما مورد محبت او هستید.

ما در رابطه‌مان با خداوند موهبت‌های فراوانی را از دست می‌دهیم، چون به جای آنکه صرفاً با ایمان پذیرای آن موهبت‌هایی باشیم که او قصد دارد به ما ببخشد، تلاش می‌کنیم آنها را با تکیه بر سعی و کوشش خود به دست آوریم. به دست آوردن به این معناست که شما چیزی را با تقلا و تلاش کسب کنید. ما نمی‌توانیم این که خدا ما را دوست داشته باشد را به دست آوریم، چون او از پیش ما را دوست داشته و برای همیشه دوست خواهد داشت. او اعلام کرده است که شما را با محبت ازلی دوست دارد (ارمیا ۳۱:۳). این محبتی است که هرگز پایانی ندارد. بنابراین لطفاً به آن ایمان داشته و پذیرای محبت خدا باشید و در روزهایی که مرتکب اشتباهات عظیمی می‌شوید یا دچار مشکلات بزرگ می‌شوید و شیطان همان دشمن روح شما تلاش می‌کند تا شما را از محبت خدا جدا کند، کتاب مقدس را بگشایید و این آیات را بخوانید:

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 عیسی است، جدا سازد (رومیان ۸:۳۸-۳۹).

هر آنچه در زندگی شما اتفاق افتاده که سبب شکسته شدن قلب‌تان و مجروح شدن روح‌تان  
گردیده، نباید همچنان مایه رنج و عذاب کشیدن شما باشد.

خداوند در کلامش فرموده که شما را از زمانی که در چاه هلاکت و نیستی بودید محبت  
نموده است (اشعیا ۳۸:۱۷). عیسی فرستاده شد تا دلشکستگان را التیام بخشد، زخم‌هایشان  
را مرهم گذاشته و جراحات‌هایشان را شفا بخشد (اشعیا ۶۱:۱). اجازه دهید محبت او در وجود  
زخم‌خورده شما شروع به انجام دادن کاری کند که از ابتدا مقرر بوده است!





## فصل ۷

# انسان زخم خورده، انسان‌ها را زخمی می‌کند

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 ۱۲:۱۹

در طول مسیر سفرتان به سوی شفا، به احتمال زیاد دشوارترین کاری که خداوند از شما درخواست خواهد کرد که انجام دهید، بخشیدن آنانی است که به شما صدمه زده‌اند. به یقین این موضوع بسیار برای من چالش‌برانگیز بود. یکی از عواملی که در این زمینه کمک بسیار بزرگی برای من بود، زمانی بود که خداوند به من نشان داد که افراد زخم‌خورده دیگران را زخمی می‌کنند. طبیعتاً ما فقط به میزان آسیبی که به ما رسیده فکر می‌کنیم و سپس بر آن می‌شویم تا نسبت به کسانی که به ما صدمه زده‌اند خشم بگیریم، اما در اغلب اوقات آنها خودشان نیز افراد صدمه دیده‌ای هستند.

چیزی یا کسی به آنها صدمه زده است، و رفتاری که ما دارند ناشی از دردشان است و اغلب متوجه نیستند که اعمال آنها باعث آسیب دیگران می‌شود. پدرم وقتی هشتاد ساله بود، سرانجام به خاطر سوءاستفاده جنسی از من در دوران کودکی، ابراز تأسف کرد. و در ادامه چنین گفت: «به هیچ وجه تصور نمی‌کردم که آنچه انجام می‌دهم تا این حد می‌تواند به تو آسیب برساند.» این گفته شاید مضحک به نظر برسد. چگونه امکان داشت که او نمی‌دانست در حال آزار دادن من بود؟ او دقیقاً می‌دانست که کاری که انجام می‌داد اشتباه است، در غیر این صورت بارها و بارها به من نمی‌گفت که هرگز این موضوع را با کسی در میان نگذارم. او آنقدر غرق در ارضای امیال شهوانی‌اش بود که هرگز حتی توجه نداشت که رفتارش چه تأثیری می‌تواند روی من داشته باشد.

در نهایت من کشف کردم که پدرم در خانواده‌ای بزرگ شده که در آن رابطه جنسی با محارم امری غیرمعمول نبوده است. وقتی دختر جوانی بودم، پدر بزرگم (پدر پدرم) قصد تعرض به من را داشت، همچنین دو عموی دیگرم، بنابراین من آگاه بودم که خطر مورد آزار جنسی قرار

گرفتن در داخل خانواده دور از انتظار نیست. اگر آماری را که در ضمیمه الف ارائه دادم را مطالعه کنید، در خواهید یافت که کارشناسان تخمین زده‌اند که در ایالات متحده یک میلیون دختر که قربانی آزار جنسی از سوی پدرشان هستند، وجود دارند. متأسفانه، این موضوع بسیار فراتر از حد تصور ما رایج شده است.

پدرم همیشه نسبت به پدرش تلخ بود و ما هرگز دلیلش را نمی‌دانستیم، اما تصور اینکه ریشه تلخی او چه می‌توانست باشد، کار دشواری نبود. او درد می‌کشید، اما دردش را در رفتارهای معتادانه‌اش غرق می‌کرد و من جداً شک دارم که او هرگز به این مسئله پی برده باشد که رفتارهای خداناپسندانه او نتیجه درد و آزار مورد سوءاستفاده قرار گرفتن در دوران کودکی‌اش بوده‌اند.

پدرم مرد بسیار عصبانی و تلخی بود، و اگر کسی بر سر موضوعی او را عصبانی می‌کرد، او تصمیم می‌گرفت که هرگز آن شخص را نبخشد. بعدها شنیدم که پدرم حتی قبل از ازدواج با مادرم، با او بسیار با خشونت رفتار می‌کرده است، بنابراین منطقی است که چنین نتیجه‌گیری کنیم که او از همان سنین پایین شخصیت خشمگین و عصبانی داشته است. مادرم هفده ساله بود وقتی که با پدرم ازدواج کرد، و تا زمانی که او فوت کرد، تا هشتاد و سه سالگی در کنار او زندگی کرد، اما در طول شصت و چند سالی که با هم زندگی کردند، پدرم بارها او را کتک زده بود و هر بار که مادرم مشکلی برای او درست می‌کرد، او را مورد ضرب و شتم قرار می‌داد.

مادرم در ترس از پدرم زندگی می‌کرد و هراس از شخصیت سلطه‌گر او، مادرم را در خود محبوس کرده بود. اگر او زمانی که من دختر بچه‌ای بودم، و پس از شنیدن بلاهایی که پدرم بر سرم آورده بود، کمی شهامت به خرج می‌داد، پدرم را ترک می‌کرد. او می‌توانست از این که خودش، من و برادرم مورد سوءاستفاده قرار بگیریم، جلوگیری کند. اما او شجاع نبود و در کنار پدرم ماند. سال‌ها بعد مادرم به من گفت که او فکر می‌کرده که طاقت تحمل آبروریزی پس از ترک پدرم را نداشته و با خود فکر می‌کرده است که قادر به نگهداری از خودش و من و برادرم در صورت طلاق گرفتن نخواهد بود. این حقیقت مرا بسیار متأثر کرد که این افکار خود او بوده که بر او غلبه یافته بودند. او با خود فکر می‌کرده است که از پس زندگی پس از جدایی برخواهد آمد، در نتیجه قدمی برنداشته است.

زمانی که متوجه شدم که رفتار پدرم ناشی از درد خودش بوده است، همچنین از روی شهوت و طمع، ایده بخشیدن او کمی برایم آسان‌تر شد. این به آن معنا نیست که او هیچ مسئولیتی در قبال رفتارهایش ندارد، چون او واقعاً مسئول است، اما ادامه دادن به تنفر از او و خشمگین بودن نسبت به او، فایده‌ای برای من نداشت، همچنین به تغییر او نیز کمکی نمی‌کرد. اگر به خشم‌تان نسبت به کسی که به شما آسیب رسانده است ادامه دهید، در واقع شما به آنها اجازه می‌دهید که بارها و بارها از طریق خاطرات و تلخی شما، همچنان به صدمه زدن به شما ادامه دهند.

من به این خاطر که بخشیدن پدر و مادرم کار ساده‌ای بود، آنها را نبخشیدم، بلکه چون این فرمان خداوند است. کتاب مقدس در چند جا به ما تعلیم می‌دهد که می‌بایست دشمنان مان را ببخشیم و این که خداوند حامی و ولی ماست.

معتقدم که برای بسیاری از زنان، ترک نکردن خشم و سر باز زدن از بخشیدن آنانی که باعث آزارشان شده‌اند، موانعی هستند در مسیر دستیابی به التیام روح‌شان. اگر ما با تلخی به گذشته خود چسبیده باشیم، قادر به پیش رفتن نخواهیم بود.

## تنها کار پر قدرتی که می‌توانید انجام دهید

باور دارم که بخشیدن آنانی که ما را آزار داده‌اند، قدرتمندترین عملی است که می‌توانیم در زندگی انجام دهیم. این کار ما را از عذاب عاطفی رها نموده و به ما آزادی می‌بخشد که بتوانیم با زندگی آشتی نماییم. گرچه فرایند بخشش می‌تواند بسیار دشوار باشد، اما زمانی که شما تصمیم می‌گیرید که حقیقتاً ببخشید و تلخی، خشم و رنجشی که نسبت به مردم داشته‌اید را کنار بگذارید، برداشتن این قدم، شما را از سال‌ها تیره‌بخت بودن نجات می‌دهد. پرسش این است که شما خواهان چه نوع زندگی‌ای هستید: زندگی‌ای که آزاد و لذت‌بخش است یا آنکه سرشار از تلخی است و شما را در اسارت گذشته نگاه می‌دارد؟

برای هر کسی که این کتاب را می‌خواند و نیاز مبرم به التیام روح زخم‌خورده‌اش دارد، بسیار مهم است که این فرمان خداوند را جدی قلمداد کند. به این خاطر که قبلاً با خود تصمیم گرفته‌اید که از آنجا که بخشیدن کار بسیار دشواری است پس هرگز کسانی که به شما آسیب رسانده‌اند را نخواهید بخشید، با عجله از این فصل عبور نکنید. برای آنانی که مشتاق هستند تا شاهد تحقق وعده‌های خدا در خصوص شفا و احیای درون باشند، بخشیدن دشمنان، یک اصل غیرقابل‌مذاکره است. این موضوعی است که خداوند آن را به ما تعلیم می‌دهد و درخواستی است که عیسی با نمونه عملی زندگی خود، سرمشقی برای ما در این خصوص به جای گذاشت. عیسی هنگامی که روی صلیب زجر می‌کشید، دعا نمود تا پدر، مصلوب‌کنندگان را ببخشد. او می‌دانست که آنها از روی درد و سردرگمی‌شان، او را عذاب می‌دهند.

خداوند رحیم است و رحمت، همیشه از کاری که طرف مقابل انجام داده فراتر می‌بیند و به دنبال یافتن چرایی آن کار است. همیشه باید پرسش «چرا» مطرح شود. من به خاطر زخم‌های روحی‌ام، در رفتار با فرزندانم و همسرم دچار اشتباهات شدم. نقشهٔ ابلیس برای ما این است که به زندگی کردن همراه با درد و عذاب گذشته‌مان ادامه دهیم و نسل به نسل، دیگران را نیز

وقتی تصمیم می‌گیرید که حقیقتاً ببخشید، به سال‌ها زندگی در تیره‌بختی پایان می‌دهید.

زخمی کنیم، تا مبدا آنان از آنچه عیسی با مرگش برای ایشان به ارمغان آورده است، بهره‌مند گردند. اما عیسی برای شکست دادن شیطان راهکارهایی به ما ارائه کرده و به ما آموخته است که چگونه اجازه ندهیم گذشته‌مان تبدیل به سرنوشت‌مان شود.

## رهايش كنيد

در متی ۱۲:۶، عیسی تعلیم می‌دهد که باید از خداوند درخواست کنیم تا گناهان ما را ببخشد «چنانکه که ما نیز قرض‌داران خود را می‌بخشیم» (رها می‌کنیم، فراموش می‌کنیم، و از خشم خود دست می‌کشیم). بخشیدن یعنی به‌جای محکم چسبیدن به چیزی، آن را رها کنیم. زخم‌ها و دردی که به آن محکم بچسبیم تبدیل به یک بار سنگین می‌شوند و ما دائماً آنها را بر دوش خود حمل می‌کنیم تا زمانی که تصمیم به رها کردن آنها بگیریم. حمل کردن این بارها می‌تواند علت اصلی بسیاری از اختلالات و بیماری‌های جسمی و روحی باشد. ما توسط خداوند آفریده نشده‌ایم که بارها بر دوش خود حمل کنیم، بلکه در عوض او ما را دعوت می‌کند تا آنچه تبدیل به باری سنگین شده است رها کنیم و به او اعتماد کنیم که از ما مراقبت خواهد کرد. ما باید همه دغدغه‌ها و نگرانی‌های خود را به او بسپاریم. در ادامه به دو آیه از کلام اشاره می‌کنم که اغلب باعث دلگرمی من شده‌اند و امیدوارم که شما را نیز دلگرم کنند.

همه نگرانی‌های خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست (اول پطرس ۵:۷).  
نگرانی خود را به خداوند بسپار، که او تکیه‌گاه تو خواهد بود؛ او هرگز نخواهد گذاشت پارسایان جنبش خورند (مزمور ۲۲:۵۵).

به چسبیدن به چیزی که کاری در قبالتش نمی‌توانید انجام دهید، ادامه ندهید. اگر کسی شدیداً به شما صدمه زد، و شما از لحاظ ذهنی و عاطفی محکم به آن چسبیدید، با این کار اجازه می‌دهید که او هر روز به صدمه زدن به شما ادامه دهد. به خودتان کمک کنید و رهايش كنيد! مسلم است که ذهن‌تان فریاد خواهد زد: «این منصفانه نیست»، آری منصفانه نیست. بخشیدن کسی که شما را مورد سوءاستفاده قرار داده است کار منصفانه‌ای نیست، اما مرگ عیسی برای گناهان ما نیز منصفانه نبود. خداوند هرگز فراتر از حدی که ما را بخشیده، از ما درخواست نخواهد کرد تا کسی را ببخشیم. اگر یک مار زنگی را در گوشه‌ای گیر بیاندازند، بعضی اوقات آنقدر عصبانی می‌شود که خودش را نیش می‌زند. وقتی ما نفرت و خشم را نسبت به دیگران در خود حمل می‌کنیم، دقیقاً همین اتفاق برای ما نیز می‌افتد - ما خودمان را «نیش می‌زنیم» و درون‌مان را مسموم می‌کنیم. گمان می‌کنیم با نفرت و کینه‌ورزی به دیگران به آنها آسیب می‌رسانیم، اما عملاً به خودمان آسیب عمیق‌تری می‌رسانیم.

بخشیدن کسی که به ما آزار رسانده است، هرگز کاری نیست که داوطلبانه تمایل به انجام دادنش داشته باشیم، بلکه ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که این کار انجام دهیم و خداوند کمک‌مان

خواهد کرد. دشمنان‌تان را رها کنید تا خداوند بتواند کارش را با آنها شروع کند. امیدوارم که مانند پدرم در نهایت به محبت خستگی‌ناپذیر خدا و اکنش نشان داده و او را به زندگی‌شان دعوت کنند، اما اگر این کار را نکنند، متأسفانه آنها عاقبت، آنچه کاشته‌اند را درو خواهند کرد.

رها کردن مستلزم متعهد شدن است که هرگز دربارهٔ آنچه مردم با شما کرده‌اند فکر نکنید و با دیگران در این باره صحبت نکنید، مگر اینکه در حال دریافت مشاوره باشید یا به‌منظور کمک به فرد دیگری، پیروزی خود بر آن موضوع را با او در میان بگذارید. بعضی وقت‌ها مردم صحنهٔ خیانت، سوءاستفاده یا طردشدگی را بارها و بارها در ذهن خود بازپخش می‌کنند و با این کار، دانسته یا نادانسته، خود را در اسارت آن اتفاق قرار می‌دهند. ذهن ما بر روی عواطف‌مان اثر می‌گذارد، و هنگامی که صحنهٔ مورد آزار قرار گرفته شدن را در ذهن خود تکرار می‌کنیم، آن درد اولیه را دوباره بازمی‌گردد، گویی آن اتفاق همین الان در حال وقوع است.

خداوند مایل نیست که ما در اسارت تلخی‌ها یا دلشکستگی‌هایمان به زندگی ادامه دهیم. در عوض، آرزوی او این است که ما این احساسات منفی را به او واگذار نماییم، کسانی که به ما آسیب رسانده‌اند را ببخشیم و به او اعتماد کنیم که آنچه بر ما گذشته است را به خیریت‌مان تبدیل کرده و رنج و خسران گذشته‌مان را با پاداشی دو برابر جبران خواهد نمود.

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 ۶۱:۷).

وقتی از خداوند اطاعت می‌کنیم، او همیشه پاداشی برای ما در نظر می‌گیرد. رها کردن شاید

وقتی از خداوند اطاعت می‌کنیم، او همیشه پاداشی برای ما در نظر می‌گیرد.

دشوار باشد، اما وقتی مشتاقانه در انتظار پاداش‌تان باشید، رها کردن آسان‌تر خواهد شد. شارلوت برونته<sup>[۱۹]</sup> در ژمان خود به نام جین ایر<sup>[۲۰]</sup> می‌نویسد: «به‌نظر من زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن است که آن را صرف پرستاری از دشمنی یا ثبت خطاهای دیگران کنم.»

ممکن است خداوند از ما کاری دشوار بخواهد، همان‌گونه که از پسرش خواست، که بهای گناهان ما را پرداخت نمود، اما او هرگز از ما کاری نخواهد خواست بدون اینکه توان انجامش را به ما ببخشد.

نمونه‌ای چشمگیر از قدرت بخشش را در زندگی نلسون ماندلا شاهد هستیم. خبرنگاری دربارهٔ او این داستان را تعریف می‌کند:

صحنهٔ خروج ماندلا از زندان بسیار پرابهت، مجلل و باوقار بود و برای دنیا که

در حال تماشای آن بود، صحنه‌ای بسیار تأثیرگذار و پرقدرتی بود. اما، وقتی او را در حال راه رفتن در آن جادهٔ خاکی دیدم، با خودم اندیشیدم که آیا او به آن ۲۷ سالی که در زندان بود فکر می‌کرد؟ آیا او با یادآوری خاطرات زندان دوباره پُر از خشم شده است؟ سال‌ها بعد، فرصتی پیش آمد تا این پرسش‌ها را از او بپرسم. به او گفتم: «راستش را بگویید. شما مرد بزرگی هستید، شما هم‌بندتان را به مراسم تحلیف خودتان دعوت کردید، شما روی دولت فشار آوردید. اما حقیقت را به من بگویید. آیا واقعاً دوباره خشم بر شما مستولی نشد؟» و او گفت: «بله، من خشمگین بودم. و کمی هم هراس داشتم. گذشته از همهٔ اینها من برای مدت بسیار طولانی از آزادی محروم بودم. اما وقتی احساس کردم که آن خشم در حال سر بر آوردن و چیره شدن بر من است، متوجه شدم که اگر پس از خروج از در زندان به نفرت از آنان ادامه دهم، در آن صورت آنها همچنان مرا در بند خود نگاه می‌داشتند.» او لیخندی زد و گفت: «من می‌خواستم کاملاً آزاد باشم، به این دلیل آنها را رها کردم.»

تلخی از جوانه‌ای کوچک شروع می‌شود. یک رنجش مخفیانه راهش را به سمت قلب ما می‌گشاید و آنجا لانه می‌کند. ما آن را بارها در ذهن خود بازپخش می‌کنیم و آنها شیارهای عمیقی در وجودمان به‌وجود می‌آورند که اغلب بازسازی آنها کار بسیار دشواری است، اما خداوند یاری‌مان خواهد داد اگر از او کمک بطلبیم و بعد اجازه دهیم که او نقش رهبری را بر عهده گیرد. اجازه دادن به خدا که کار هدایت کردن را انجام دهد به این معناست که ما از فرامین او صرف‌نظر از اینکه مورد پسند ما باشند یا نه، بی‌چون و چرا اطاعت کنیم. هر آنچه او از ما می‌خواهد تا انجام دهیم، برای منفعت ما و کسانی است که با ما زندگی می‌کنند.

### خشم و رازهای سرکوب‌شده

رازهای ما، ما را از دورن بیمار می‌کنند. آنها در جان‌های ما چرکین می‌شوند و سپس تراوشات‌شان در رفتارمان بروز می‌یابد. بعضی اوقات می‌توانیم بگوییم که فلان شخص عصبانی است، چون وقتی کارها آن‌طور که باید پیش نمی‌رود آنها از کوره در می‌آیند، اما در سایر اوقات ما نمی‌توانیم مستقیماً نمود خشم را در رفتارشان به عینه ببینیم. ما اغلب در امر مخفی کردن مشکلاتمان و سرکوب کردن خشممان از دلسردی‌های زندگی، مهارت پیدا می‌کنیم. دست‌کم با خود فکر می‌کنیم که در حال مخفی کردن آن هستیم، اما در واقع، خشم مانند توپ بادی در ساحل است- سعی می‌کنیم آن را زیر آب نگاه داریم، اما علی‌رغم تلاش ما، دوباره به بالای آب باز می‌گردد. از جهاتی، خشم سرکوب‌شده بدتر از خشم بروز یافته است. حداقل هنگامی که ما خشممان را ابراز می‌کنیم، می‌دانیم که خشمگین هستیم، اما وقتی آن را سرکوب می‌کنیم و تظاهر می‌کنیم که حالمان خوب است در حالی که در واقعیت چنین نیست، خشم به طرق مختلف روحمان را تحلیل می‌برد و کیفیت زندگی‌ای که خواهان آن هستیم را از ما می‌رباید.

خشم می‌تواند در قالب افسردگی، اضطراب، اختلالات خلق و خوی، اختلالات تغذیه، اعتیاد به الکل، اعتیاد به مواد مخدر، خشونت و موارد بسیار دیگری تجلی یابد. نگاه داشتن خشم هیچ فایده‌ای برای ما ندارد، جز این که رهایش کنیم و این دقیقاً همان کاری است که خداوند به انجام دادنش توصیه می‌کند.

شاید زمان آن فرا رسیده که به حل ریشه‌ برخی از مشکلات تان بپردازید، به جای آنکه صرفاً به علائم ظاهری آنها بپردازید که هرگز نیز مرتفع نمی‌شوند. کشف و پرداختن به ریشه مشکلات مان همانا تمام آن چیزی است که در مفهوم شفای روح می‌گنجد. وجودمان را در برابر خدا می‌گشاییم و اجازه می‌دهیم که او به تمام جنبه‌های زندگی مان دسترسی داشته باشد و در فرایند احیا و بازسازی کاملاً به هدایت او اعتماد می‌کنیم. زمانی که مشکلات از قلمروی تاریکی به نور منتقل می‌شوند، دیگر قدرت خود را در تسلط بر ما از دست می‌دهند. کتاب مقدس می‌گوید هر آنچه به وسیله نور افشا و اثبات گردد، آشکارا دیده می‌شود (افسیان ۵: ۱۳).

تصمیم‌گیری برای بخشیدن دشمنان تان برداشتن نخستین قدم است و پس از آن شما می‌توانید شروع به پرداختن به مسئله خشم حاصل از اتفاقات ناعادلانه‌ای که برای تان رخ داده است، نمایید. ما می‌توانیم تلخی و خشم را از خود دور کرده و آنها را با اعتماد به خدا و امید به آینده جایگزین کنیم.

## برای دشمنان تان دعا کنید و آنها را برکت دهید

تصمیم‌گیری برای بخشش، نخستین قدم است، اما مورد دیگری نیز وجود دارد که بخش مهمی از بخشش می‌باشد و خداوند ما را به عمل کردن به آن توصیه می‌کند. خداوند توصیه می‌کند که برای دشمنان مان دعا کنیم و آنها را برکت دهیم. آه، نه، حتماً داری شوخی می‌کنی؟ چطور از من می‌خوای که برای کسی طلب برکت کنم وقتی حقیقت اینه که من نمی‌خوام اون آدم برکت پیدا کنه؟ وقتی برای دشمنان مان دعا می‌کنیم تا برکت بیابند، در واقع آنها را می‌کنیم تا خداوند قادر باشد با عطا کردن حقیقت به آنها، برکت‌شان دهد، حقیقتی که قدرت دارد تا آنها را از ذات سوءاستفاده‌گر و تجاوزگرشان آزاد سازد. دعا می‌کنیم تا خداوند چشمان‌شان را بگشاید تا حقیقت را دریابند و او را به عنوان خداوند و نجات‌دهنده بپذیرند.

همچنین معتقدم که خدا می‌خواهد تا هرگاه آنانی که ما را مورد آزاد قرار داده‌اند نیاز به کمک داشته باشند، ما در عمل برای یاری رساندن به آنها آماده باشیم. او به من فیض بخشید تا زمانی که والدینم سالخورده بودند و به کمک نیاز داشتند، با آنها چنین رفتار کنم، تقریباً به مدت پانزده سال هر روز من به آنها کمک و رسیدگی می‌کردم. زمان و پول بسیاری از من گرفته شد و اذعان می‌کنم که کاری نبود که از انجام دادنش لذت می‌بردم، اما چون می‌دانستم که کار درستی است، پس انجامش دادم. دوباره تکرار می‌کنم: بخشیدن دشمنان تان یکی از



پرقدرت‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. این کار، درهای برکت بسیاری را به سوی زندگی‌تان می‌گشاید، از جمله آرامش، شادی و جبران خداوند.

من والدینم را بخشیدم و در نتیجه اطاعت از فرمان خدا، به آنان کمک کردم، و گرچه کار لذت‌بخشی نبود، اما من از این خوشحال بودم که می‌دانستم که فقط خداوند می‌تواند توانایی لازم برای این کار را به من بدهد و همچنین از اینکه موفق شدم در نهایت بر ابلیس غلبه یابم. خداوند اطاعت مرا برکت داد و ثمره آن این است که شیطان هرگز موفق نخواهد شد که درهای گذشته‌ام را دوباره به یادم آورده و آنها را زنده کند.

طبق کلام خداوند ما با نیکویی بر بدی غلبه می‌یابیم (رومیان ۱۲:۲۱). شما با آمادگی و تمایل برای رها کردن تلخی و خشم و نیز با دعا و طلب برکت کردن برای دشمنان‌تان، می‌توانید بر تمام شرارت‌هایی که برای‌تان افتاده است چیره شوید. شاید در ظاهر، چنین به نظر آید که شما در حال کمک کردن به آنها هستید، اما در واقعیت شما به خودتان کمک می‌کنید. هنگامی که دشمنان‌مان را می‌بخشیم و سپس برای‌شان دعا کرده و از خدا برای آنها درخواست برکت می‌کنیم، کلام خداوند می‌فرماید که ما مانند پدرمان که در آسمان است رفتار نموده‌ایم. می‌خواهم دو آیه از کلام خدا را نقل کنم که صدها بار مجبور بوده‌ام آنها را بخوانم و بر آنها تأمل کنم. این دو آیه به من کمک کرده‌اند تا آنچه در این فصل تعلیم می‌دهم را انجام دهم و دعایم این است که برای شما نیز مفید واقع شوند.

برای هر که نفرینتان کند برکت بطلبید، و هر کس را که آزارتان دهد دعای خیر کنید (لوقا ۶:۲۸).

اما شما، دشمنانتان را محبت کنید و به آنها نیکی نمایید، و بدون امیدِ عوض، به ایشان قرض دهید، زیرا پاداشتان عظیم است، و فرزندان آن متعال خواهید بود، چه او با ناسپاسان و بدکاران مهربان است (لوقا ۶:۳۵).

باشد که این آیات به شما نیرو بخشیده و شما را توانا سازند تا هر کسی که آزارتان داده یا در آینده خواهد داد را ببخشید.

## فصل ۸

# حس گناه و شرم را از خود دور کنید

مترس، زیرا شرمسار نخواهی شد، و هراسان مباش، زیرا رسوا نخواهی گشت. شرمساری جوانی‌ات را فراموش خواهی کرد، و رسوایی بیوگی‌ات را دیگر به یاد نخواهی آورد.

-اشعیا ۴:۵۴-

احساس گناه و شرم: عذاب‌آورترین، مخرب‌ترین و تضعیف‌کننده‌ترین احساساتی هستند که افراد آسیب‌دیده در زندگی تجربه می‌کنند. اما خداوند وعده می‌دهد که به طور کامل از هر دوی آنها ما را رهایی دهد و آزادمان سازد. احساس گناه و شرم، همچون بار سنگینی ما را تحت فشار قرار می‌دهند. به خاطر کار اشتباهی که انجام داده‌ایم یا به خاطر صدمه‌ای که دیگران به ما رسانده‌اند، تمام ساعات روز حس بدی نسبت به خود داریم.

ابلیس دروغ‌هایش را در گوش ما فریاد می‌زند: تو مقصر آنچه هستی که برای تو اتفاق افتاد. اگر تو آدم خوبی بودی، تو گتک نمی‌خوردی. اگر تو قوی‌تر بودی، اجازه نمی‌دادی پدرت

افراد دلشکسته تا زمانی که از شر بار سنگین احساس گناه و شرم خلاص نشوند، مطلقاً نمی‌توانند بهبود یابند.

به تو تجاوز کند. اگر تو این‌قدر ترسو نبودی، تو در برابر تجاوزگر می‌ایستادی، به جای اینکه به خواسته او تن بدهی. اگر تو باهوش‌تر بودی، تو را طرد نمی‌کردند. اگر تو زیباتر بودی، تو را انتخاب می‌کردند. اگر بیشتر دقت می‌کردی، فرزندت نمی‌مرد. اگر زودتر به علائم بیماری توجه می‌کردی و به موقع به دکتر می‌رفتی،

مجبور به شیمی‌درمانی نمی‌شدی. اما می‌خواهم امروز این را به شما بگویم، که شما مقصر نیستید.

مردم به این دلیل که شما ایرادی دارید به شما تعرض، یا از شما سوء استفاده یا با شما بدرفتاری نمی‌کنند، آنها این کارها را می‌کنند چون خودشان مشکلی دارند. افراد دلشکسته تا زمانی که از شر بار سنگین احساس گناه و شرم خلاص نشوند، مطلقاً نمی‌توانند بهبود یابند.

آنها ما را به درد می‌آورند، چون خود در حال درد کشیدن هستند. افراد دلشکسته و زخمی تا زمانی که از سنگینی بار احساس گناه و شرم خلاص نشوند، مطلقاً نمی‌توانند بهبود یابند.

همه ما در زندگی مرتکب اشتباهاتی شده‌ایم و کارهایی انجام داده‌ایم که از آنها خجالت می‌کشیم، اما، شرمسار بودن از کرده خود یا حتی از اتفاقی که برایمان افتاده است کاملاً مسئله‌ای است جداگانه از درونی‌کردن حس شرمساری و از تبدیل کردن آن به هویت خود. حس شرمساری سنگینی که مادرم سال‌ها به خاطر وجود تجاوز در محیط خانوادگی در خود حمل کرده بود، باعث شده بود که او هرگز این موضوع را فاش نسازد و به آن نپردازد. متأسفانه، او این حس را دورنی کرده بود و حتی در سن هشتاد و نه سالگی، درست پیش از فوتش، دوباره جمله‌ای که بارها تکرار بود را از او شنیدم: «می‌دانم که تو مرا به خاطر کاری که پدرت با تو کرده، سرزنش می‌کنی!» گرچه من سال‌های بسیار پیش او را بخشیده بودم، اما او همیشه خود را مقصر می‌دانست. او هرگز خودش را نبخشید.

چقدر برای همه ما از جمله پدرم می‌توانست بهتر باشد اگر در همان ابتدا، مادرم با این مشکل برخورد و با آن مقابله می‌کرد. اما در عوض، او تصمیم گرفت راهی را انتخاب کند که در آن موقع به نظرش راهی ساده بود و در نهایت، دشوارترین راه از آب در آمد، چون مبتلا به چیزی شد که هرگز نتوانست از آن بهبودی یابد. فرار کردن از مشکلات هرگز دردی را درمان نمی‌کند، چون گویی در نهایت آنها از ما پیشی می‌گیرند. راه چیره شدن بر آنها، برخورد مستقیم با قدرت و کمک خداوند است.

مادرم نهایتاً دچار بیماری روانی شد، که من همیشه باور دارم که ناشی از احساس گناه و شرمی بوده که از انتخاب‌هایش داشته است. مادرم به خاطر کاری که پدرم با من کرد مقصر نبود، اما او وظیفه داشت که با این موضوع برخورد کند. وقتی از مسئولیت‌هایمان فرار می‌کنیم و از آنچه می‌دانیم که باید انجام دهیم سر باز می‌زنیم، فرار از عواقب این کار، غیرممکن می‌شود. شما نمی‌توانید تا زمانی که با گذشته تسویه حساب نکرده‌اید از دست آن خلاص شوید.

اگر زیر بار سنگین احساس گناه و شرم کمر خم کرده‌اید، وقتش رسیده تا کمر راست کرده و بایستید و به عبارتی خط و نشان بکشید و از ادامه دادن به شیوه‌ای که تا کنون زیسته‌اید، انصراف دهید. اگر مواردی در گذشته شما هستند که به خاطر آنها متأسف هستید، توبه کنید و از خداوند بخشش را دریافت کنید و به زندگی‌تان ادامه دهید. اگر توسط دیگران مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، آنها را ببخشید و به زندگی‌تان ادامه دهید. اما، صرفاً به نشستن و دائماً احساس گناه و شرم داشتن، پایان دهید. زمان یک شروع جدید فرارسیده است. گذشته شما هیچ قدرتی بر زمان حاضر شما ندارد، مگر آنکه شما به آن اجازه دهید.

احساس گناه، خشمی است که نوک پیکانش به سوی خود ما نشانه رفته است. ما به خاطر کاری که انجام داده‌ایم یا اتفاقی که برایمان رخ داده است، از دست خود خشمگین هستیم.

احساس گناه، خشمی است که نوک پیکانش به سوی خود ما نشانه رفته است.

گرچه گناه ما توسط فیض خداوند پاک شده است، اما تا زمانی که خودمان را نبخشیم آن گناه همچنان ما را عذاب خواهد داد. وقتی زندگی جدیدی را با مسیح آغاز می‌کنیم، تمام چیزهای کهنه در گذشته و زندگی تازه‌ای در انتظار ماست. اما اگر ما به شیطان فرصت دهیم، او

به تلقین کردن احساس گناه در ما ادامه خواهد داد. با این شیوه او ما را در بند اسارت خود نگاه می‌دارد و احساس گناه تمام آن انرژی‌ای را خداوند به ما بخشیده است تا آنگونه که مد نظر او بوده زندگی کنیم، از ما می‌رباید. احساس دائمی گناه ما را خسته‌خاطر ساخته و حتی می‌تواند باعث ابتلا به بیماری جسمانی نیز شود.

### دو راه برای رفع نشدن احساس گناه

تنها دو راه وجود دارد که احساس گناه می‌تواند در روح شما فرو نشیند و شما را عذاب دهد. اولین مورد زمانی است که شما مرتکب اشتباهی شده‌اید و هرگز عذرخواهی نکرده‌اید و دومین مورد زمانی است که طلب بخشش کرده‌اید اما رحمت و بخششی را که خداوند عطا نموده است را پذیرا نشده‌اید. وقتی گناه توسط خدا بخشیده می‌شود، همانقدر که غرب از شرق دور است، آن گناه از ما دور می‌شود (مزمور ۱۰۳:۱۲) و دیگر چیزی باقی نمی‌ماند که به‌خاطرش احساس گناه داشته باشیم؛ در نتیجه با هر گونه حس گناه و تقصیر باید مخالفت نمود. احساس می‌تواند واقعی باشد، اما بر اساس دروغ شکل گرفته است و نه یک واقعیت. وقتی خداوند ما را می‌بخشد، او دیگر گناهان ما را به‌یاد نمی‌آورد (اشعیا ۴۳:۲۵)، و مسلماً اگر او می‌تواند خطاهای ما را فراموش کند، پس ما نیز می‌توانیم. کتاب مقدس به‌صراحت می‌گوید که عیسی گناهان و خطایای ما را بر خود گرفت، و چون او آنها را از ما برگرفته است، آنها دیگر مال ما نیستند.

حال آنکه به سبب نافرمانی‌های ما بدنش سوراخ شد، و به‌جهت تقصیرهای ما له گشت؛ تأییدی که ما را سلامتی بخشید بر او آمد، و به زخم‌های او ما شفا می‌یابیم (اشعیا ۵۳:۵).

این آیه یکی از نیرومندترین آیاتی است که در کلام خدا یافت می‌شود. عیسی رنج ما، گناهان و قصوراتمان را بر خود گرفت و اجازه داد آنها او را زخمی و له کنند. و سپس وعده خدا در فضا طنین انداز می‌شود: به‌واسطه قربانی او، ما شفا یافته و احیا شده‌ایم. همه چیز انجام شده است.

همچنین ممکن است به‌خاطر کاری که فرد دیگری نسبت به ما انجام داده است، احساس گناه داشته باشیم. با خود فکر می‌کنیم که می‌بایست و یا می‌توانستیم به‌نحو دیگری عمل کنیم

تا از عملکرد او جلوگیری نماییم. برای نمونه، بعضی از کودکان احساس می‌کنند که اگر آنها رفتار بهتری می‌داشتند والدین‌شان از یکدیگر طلاق نمی‌گرفتند. چنین طرز فکری اشتباه است، و البته بدون شک مخرب و عذاب‌آور است. صدای ضبط‌شده‌ای سال‌ها در ذهنم در حال پخش شدن بود و چنین می‌گفت: خطای من کجاست؟

خطای من کجاست؟ خطای من کجاست؟ چه چیزی را اشتباه انجام می‌دهم که باعث می‌شود پدرم با من چنین رفتاری داشته باشد؟

اگر مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، طرد شده‌اید یا ترک‌تان کرده‌اند، شما مقصر نبوده‌اید.

متقاعد بودم که اشتباه در من است و این اشتباه من است که باعث شده پدرم به جای آنکه مرا در مقام

دخترش بپذیرد و دوست داشته باشد، از من جهت ارضای شهوات جنسی‌اش استفاده می‌کند.

افرادی که روح زخم‌خورده دارند ممکن است علاوه بر حس گناه و شرم، عمیقاً از این موضوع رنج بکشند که گویا ایرادی در آنها وجود دارد. اما خداوند می‌تواند آنها را از این حس آزاد سازد. اگر شما جزو این دسته از افراد هستید، لطفاً نه فقط اطمینان داشته باشید که خداوند می‌تواند شما را آزادی بخشد، بلکه بدانید که او مشتاق است که شما را آزاد سازد. فرایند آزادی من آبی نبوده است و آزادی شما نیز چنین نخواهد بود، اما وقتی به نو کردن ذهنم توسط کلام خدا ادامه دادم، احساساتم شروع به تغییر کردند، به تدریج اما به قطع یقین، و همین اتفاق برای شما نیز رخ خواهد داد. اگر مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، طرد شده‌اید یا ترک‌تان کرده‌اند، شما مقصر نبوده‌اید. اجازه دهید یک بار دیگر تکرار کنم، اگر شما مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، طرد شده یا شما را ترک کرده‌اند، شما مقصر نبوده‌اید. زمان آن است که بر روی پاهای خود بایستید و اجازه ندهید دروغ‌های ابلیس کنترل سرنوشت شما در دست بگیرند.

شیطان مترصد این است که ما حس بی‌ارزشی و پوچی داشته باشیم و بهترین شیوه برای نیل به این هدف، القای احساس گناه کاذب و شرمساری مسموم در وجود ماست. شرمسار بودن به خاطر انجام دادن کاری اشتباه یا به خاطر کار اشتباهی که در حق شما انجام داده‌اند، امری غافلگیرکننده و غیرمنتظره‌ای نیست؛ در واقع در چنین مواردی حس شرمساری کاملاً طبیعی است. اما شرمسار بودن از خود به خاطر اتفاقی که افتاده، احساس گناه و شرمساری را به مرحله‌ای خطرناک می‌رساند که شروع به مسموم کردن تمام جنبه‌های زندگی‌مان می‌کند. زمان آن فرارسیده تا از حس شرمساری آزاد شویم!

## برخورد با شرمساری

احساس شرمساری<sup>[n]</sup> به معنای سردرگمی، سرافکندگی، دلسردی، یأس یا از کار افتادگی

است. لغت سردرگمی<sup>[۲۲]</sup> به معنای خجل، گیج، شکست خورده یا نابود شده می‌باشد. همچنین به معنای «ملعون» و همچنین به معنای «محکوم به مجازات» است. وقتی ما با روحی زخم‌خورده که نیاز به التیام دارد، تصمیم به ادامه دادن به سفر زندگی‌مان می‌گیریم، با چنین مشکلاتی برخورد می‌کنیم. به‌نظر، هیچ کاری فایده‌ای برای ما ندارد، دائماً احساس خشکی و بی‌روحی می‌کنیم، سردگمی همراه همیشگی ما می‌شود و اغلب تصمیم‌گیری تبدیل به امری دشوار برای‌مان می‌شود و زندگی در کل فقط احساس دل‌سردی و یأس در ما ایجاد می‌کند.

برای هر کدام از این ناخوشی‌ها راه‌های درمان فراوانی را آزمودم، اما هیچ کدام فایده‌ای نداشت، تا زمانی که خداوند از طریق یک کتاب به من نشان داد که من در اعماق وجودم، از کیستی خود شرمسار بودم. شرمساری تمام افکار، عواطف و انتخاب‌های زندگی‌ام را مسموم کرده بود. دل‌سرد و بی‌روح توصیف خوبی است از حالتی که در حالت طبیعی احساس می‌کردم. ساده بگویم، خوشحال نبودم. با شرمساری باید برخورد می‌کردم و با تکیه بر وعده‌های خداوند در کلامش، به‌جای کنترل شدن توسط افکار و عواطف، در نهایت آزادی خود را به‌دست آوردم.

در مورد احساس و الزام گناه، بسیار پیش‌تر از آنکه حتی درباره مسئله شرمساری بشنوم، آشنایی داشتم. مسلماً، از آنچه پدرم با من کرده بود شرمسار بودم، و همین موضوع اصلی‌ترین دلیل از دلایلی بود که من گذشته خود را برای مدتی طولانی همچون راز از دیگران مخفی نگاه می‌داشتم. می‌دانستم که از آنچه برایم رخ داده، شرمسار هستم، اما فکر نمی‌کردم که در حقیقت من از خودم شرمسارم بودم. به‌محض درک این واقعیت، همه چیز مانند قطعات پازل در کنار هم قرار گرفت. آن حس شرمساری که من درونی‌اش کرده و هویتم را با آن یکسان‌سازی کرده بودم، مرا از زیستن آن زندگی نیکویی که عیسی با فدا کردن جانش برایم مهیا نموده بود، ممانعت می‌کرد.

همیشه از خودم می‌پرسیدم که مشکل من چیست و شاید شما نیز چنین هستید. اما، مانند همه چیزهای اشتباهی که در زندگی ما وجود دارند، عیسی برای اشتباهات و احساس گناه و شرمساری ما چاره‌ای دارد. او پارسایی یا عدالت را به ما تقدیم می‌کند و این به معنای پارسا ایستادن در برابر خداست (دوم قرن‌تیاں ۵:۲۱). او گناهان ما را برگرفت و پارسایی خودش را به ما بخشید. آیا می‌دانستید که به‌واسطه ایمانتان به عیسی، پارسایی خدا شده‌اید؟

از آن زمانی که پی بردم که از پارسایی خدا بهره‌مند هستم، سال‌ها وقت صرف کردم تا بیاموزم چگونه این حقیقت می‌تواند به واقعیتی عینی در زندگی‌ام بدل شود. کتاب مقدس می‌گوید که ما باید زره پارسایی بر تن کنیم (افسیان ۶:۱۴). «بر تن کردن» به این معناست

ببیموزید درخور آن شأنی که خداوند به شما می‌بخشد، در مقام فرزندی گرانبها، سلوک نمایید.

که قویاً به آن ایمان داشته و ببیموزید که درخور شأن و مقامی که خداوند به‌عنوان فرزند گرانبها و ارزشمند خود به شما عطا کرده، سلوک نمایید. پارسایی ما از ما

نیست، اما می‌توانیم با ایمان، پارسایی خدا را همچون هر هدیه دیگری که به ما عطا شده است، بپذیریم. در اراده خداوند نیست که شما درباره خود احساس خوبی نداشته باشید، یا دائماً خود را با دیگران مقایسه کنید و همیشه در حال تکمیل فهرستی از ایرادات شخصی‌تان باشید. در حقیقت شما می‌توانید یاد بگیرید که خود را بپذیرید و از خود لذت ببرید، با آگاهی از این واقعیت که خداوند، ما را در همان نقطه یا سطحی که هستیم ملاقات می‌کند و برای رسیدن به جایی که می‌باید برسیم، یاری‌مان خواهد کرد.

صرفاً اطلاع داشتن از آیه‌ای در کلام خدا درباره پارسایی در حضور خداوند یا شنیدن تعلیمی درباره پارسایی به این معنا نیست که این مفهوم در زندگی شما تبدیل به واقعیتی ملموس شده است. اغلب به مردم می‌گوییم، ما تا زمانی که حقایق خداوند را در حال عملی شدن در زندگی‌هایمان نبینیم، نمی‌توانیم ادعا کنیم که به‌طور کامل آن حقایق را درک کرده‌ایم یا حتی مکاشفه‌ای از آنها دریافت کرده‌ایم. وقتی شما حقیقتاً ایمان داشته باشید که به‌واسطه ایمان به مسیح با خدا مصالحه نموده و پارسا شده‌اید، دیگر هرگز احساس گناه، محکومیت و شرمساری نخواهید داشت.

اگر به‌خاطر داشتن احساس گناه و شرمساری، همچنان به‌شدت عذاب می‌کشید، این وضعیت بر این موضوع دلالت دارد که شما به مکاشفه‌ای عمیق‌تر از کیستی خود در مسیح نیاز دارید. مهم نیست دستیابی به این مکاشفه چقدر طول بکشد، اما لطفاً تسلیم و دلسرد نشوید. تسلیم شدن دقیقاً همان چیزی است که شیطان می‌خواهد شما انجام دهید، اما خداوند می‌خواهد که شما بر حقایق کلامش پافشاری کنید و دست از کشف آنها بردارید. به تحقیق و مطالعه درباره پارساشمردگی خود در حضور خداوند، ادامه دهید و اغلب آن را اعلان کنید و سرانجام روزی فراخواهید رسید که واقعیت این مفهوم راهش را از ذهن شما به سوی قلبتان پیدا خواهد کرد. وقتی این حقیقت در وجود شما نهادینه شد، گرچه شریر بر شما حمله کند اما هرگز بر شما پیروز نخواهد شد.

پس از بیش از چهار سال مطالعه و تعلیم دادن کلام خدا، من همچنان هر روز اعلام می‌کنم که من در مسیح پارسایی خدا شده‌ام. انجام دادن این کار هویت مرا در مسیح به من یادآوری می‌کند و اعلان و اعتراف به کلامش مرا از دروغ‌های شریر محافظت می‌کند و بر آنها غلبه می‌بخشد.

خداوند همین الان در حال کار کردن در شماست!

حتی اگر شما در سلوک خود با خداوند در سطح مورد دلخواه خود نیستید، این موضوع دال بر داشتن

احساس گناه یا شرمساری نیست. از اینکه پیشرفت کوچکی داشته‌اید خوشحال باشید. عیسی که کار نیکو را در شما آغاز کرده است، آن را تکمیل خواهد نمود. خداوند همین الان در حال کار کردن در شماست! او تا زمان بازگشت مسیح همچنان به کارش در شما ادامه خواهد داد و آن را به کمال خواهید رسانید (فیلیپیان ۱: ۶). زمانی که شیطان با تلقین احساس گناه و شرم به شما

حمله می‌کند، می‌توانید چنین پاسخ دهید: «شاید در جایی که می‌بایست بودم، نیستم، اما جلال بر خدا، که در آن جای سابق هم نیستم. خداوند همین الان در من در حال کار کردن است، و هر روز نسبت به روز قبل پیشرفت بیشتری می‌کنم!»

چقدر زمان هدر می‌دهید وقتی دائماً حس خوبی درباره خودتان ندارید و از خود می‌پرسید که چه ایرادی دارید، چون به نظر نمی‌توانید رفتاری داشته باشید که طبق معیار جامعه درست و مناسب تلقی می‌شود؟ هر اندازه از زمان که ذکر کنید، فرقی نمی‌کند، این زمان بسیار زیادی است. زمان بسیار گرانبهایی که شما هرگز قادر به بازگرداندن آن نخواهید بود. بیاموزید که خود را آن چنان که خداوند می‌نگرد، بنگرید، و نه آن طور که جامعه می‌نگرد. دنیا شما را یک قربانی قلمداد خواهد کرد، اما خداوند شما را پیروز می‌نامد. دنیا شما را بی‌مصرف و زایل شده محسوب خواهد کرد، اما خدا شما را دختر محبوب خود محسوب می‌کند.

می‌توانم به شما قول دهم که اگر شما مسیح را به عنوان نجات‌دهنده خود بپذیرید و اجازه دهید که کلامش ذهن‌تان را نو سازد، به تدریج حس خوبی درباره خود خواهید داشت و این در نهایت منجر خواهد شد که شما از زندگی‌تان لذت کامل ببرید. به جای تمرکز و تفکر مداوم بر این که هنوز چقدر از راه باقی مانده است، از پیشرفتی که تا به اینجا به آن دست یافته‌اید شاد باشید.

## آن مدعی

اگر با دقت گوش دهید، غالباً افکار متهم‌کننده‌ای را خواهید شنید که در حال بمباران ذهن‌تان هستند. آیا صرفاً به این دلیل که فکری در ذهن‌تان، شما را متهم به انجام دادن یک کار اشتباه می‌کند، شما مقصر در انجام دادن آن کار اشتباه تلقی می‌شوید؟ مسلماً، خیر! شریر دروغ‌گوست، و ذهن ما نبردگاهی است که او قصد دارد ما را در آنجا شکست دهد. همان‌گونه که در باغ عدن به حوا دروغ گفت و او را فریب داد، سعی دارد با دروغ‌هایش ما را نیز فریب دهد. یکی از اهداف اصلی او، جلوگیری از ما از دوست داشتن خودمان و بها قائل شدن برای خودمان است. اگر در این جنبه به موفقیت نائل شود، به احتمال زیاد در کنترل کردن سایر جنبه‌های زندگی‌مان نیز به موفقیت خواهد رسید.

شیطان مدعی فرزندان خداست (مکاشفه ۱۰:۱۲).  
 او شبانه‌روز علیه ما اتهام می‌زند، اما وقتی بیش از دروغ‌های بی‌پایانی که در ذهن ما شناور هستند به وعده‌های خدا ایمان داشته باشیم، می‌توانیم او را شکست دهیم. لطفاً این را خوب درک کنید که هر فکر که در ذهن شماست، لزوماً حقیقت ندارد. فقط کلام خداوند حقیقت محض است.

ذهن ما نبردگاهی است که شیطان قصد دارد ما را در آنجا شکست دهد.



ما با خون مسیح، کلام خداوند و شهادت‌هایمان بر ابلیس پیروز می‌شویم (مکاشفه ۱۱:۱۲). شهادت شما چیست؟ قسمتی از آن شاید هنوز در حال شکل‌گیری است، اما قسمت دیگری این است که شما نجات یافته‌اید، و فرزند نیرومند خدا هستید که سرشار از توانایی‌ها و پتانسیل‌های بالقوه است. شما در واقع معجزه‌ای در حال تکامل هستید! هنگامی که هنوز در گناه بودید، عیسی جان‌ش را برای شما داد، پس تصور کنید که اکنون که بخشیده شده‌اید و تمایل به قدم زدن با او دارید، چه نقشه‌ی شگفت‌انگیزی برای شما در نظر دارد. می‌توانم قول بدهم که قوه‌ی تصور شما هر چقدر هم که قوی باشید، باز نمی‌توانید نقشه‌ی شگفت‌انگیز او را برای زندگی‌تان تصور کنید.

وقتی با خداوند هر روزه راه می‌رویم، پی به نقشه‌ای که برای ما دارد می‌بریم. من دائماً از کاری که خداوند در زندگی‌ام انجام داده است، متحیر می‌مانم. او حقیقتاً مرا از یک فرد کاملاً تیره‌بخت و شکست‌خورده به فردی خوشحال، سعادت‌مند و پرثمر تبدیل کرده است. آری، این سفری طولانی بوده است اما، نه آسان، با این حال با هیچ چیز دیگری آن را معاوضه نمی‌کنم. در خلال آن روزهایی که به جلو حرکت کردن امری بسیار دشوار به نظر می‌رسد، فقط این را به یاد داشته باشید که شما در مسیر دستیابی به چیزهایی بزرگ‌تر و عالی‌تر هستید!

همواره به خود یادآوری کنید که ابلیس یک دروغ‌گوست و دروغ‌هایش را با کلام خداوند جایگزین کنید. هر بار که این کار را انجام می‌دهید، در نبردی کوچک پیروز می‌شوید که در نهایت منجر به پیروزی کامل شما در نبردی که او بر علیه زندگی‌تان شروع کرده است، می‌شود. شما مجبور نیستید که زندگی را با تحمل عذابِ احساس گناه و شرمساری ادامه دهید. شما می‌توانید از پارسا شدن در حضور خدا به واسطه‌ی عیسی لذت ببرید - در این واقعیت شادی کنید که او احساس گناه، شرم و نکوهش را از شما برگرفته است. به‌عنوان فرزند خدا که عمیقاً مشتاق است که او را خشنود سازد، زمان‌هایی پیش خواهد آمد که به‌خاطر انجام دادن کاری اشتباه، احساس شرمساری خواهید کرد، اما می‌توان بی‌درنگ، از طریق توبه و پذیرش رحمت و فیض خداوند از دست این احساسات خلاص شد.

## فصل ۹

# یافتن خودِ حقیقی تان

پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقتی تازه است. چیزهای کهنه درگذشت؛ هان، همه چیز تازه شده است!

-دوم قرنتیان ۵:۱۷-

عدم آگاهی از کیستی حقیقی مان منجر به سردگمی، فقدان حس رضایتمندی و درماندگی عاطفی می‌شود. بسیاری از مردم هویتی کاذب برای خود خلق می‌کنند و تظاهر به بودن کسی می‌کنند که نیستند. برای مثال، اگر از آسیب‌پذیر دیده شدن هراس داریم، شاید ظاهری خشن از خود به‌نمایش بگذاریم تا هیچ کس به این فکر نکند که ما فردی ضعیف یا محتاج به کمک هستیم. بیم از اینکه دیگران درباره ما چه فکر می‌کنند و میل شدید به کسب تأیید و نظر مثبت آنان، ما را به این سمت سوق خواهد داد که تلاش کنیم تبدیل به کسی شویم که بنا به باور ما دیگران می‌خواهند که آنگونه باشیم، به‌جای آنکه آزادانه از آنچه هستیم لذت ببریم و این می‌تواند منجر به قربانی شدن شخصیت مان شود.

آفتاب‌پرست‌ها گونه‌ای مارمولک هستند که توانایی تغییر رنگ دارند تا با محیط اطرافشان یک‌رنگ شوند. آنان این کار را برای محافظت خود از دست شکارچیان انجام می‌دهند، و گرچه ما نمی‌توانیم تغییر رنگ دهیم، اما بعضی اوقات با این امید که خود را از خطر طردشدگی و عدم تأیید از سوی دیگران مصون نگاه داریم، هویت‌هایی کاذب در خود پرورش می‌دهیم.

این امری بسیار معمول است که افراد آسیب‌دیده که از طردشدگی هراس دارند، تبدیل به افرادی می‌شوند که همواره در پی راضی کردن همه هستند، و به جای آنکه خود حقیقی‌شان را جستجو کرده و بیابند، بر طبق معیارهایی که مردم از آنها انتظار دارند زندگی می‌کنند. ما هرگز آزاد نیستیم مگر آنکه آزادانه خودمان باشیم.

ما هرگز آزاد نیستیم مگر آنکه آزادانه خودمان باشیم.

دنیا ما را تحت فشار قرار می‌دهد تا ما در قالب تصویری که مورد تأیید آن ست، جا بگیریم.

به ما می‌گویند که چه بپوشیم، چه وزنی داشته باشیم، مدل موهایمان چگونه باشد، برای موفق بودن چه مدرک تحصیلی‌ای باید داشته باشیم، در هر موقعیتی چه نوع واکنشی نشان دهیم- و این فهرست بی‌پایان است. حتی اگر همیشه اعلام نشود، ما به خوبی آگاه هستیم که اگر در این قالب‌ها و تصورات جا نگیریم پذیرفته نشده و در نتیجه طرد خواهیم شد. ما اغلب در روابط، بیشتر زمان را صرف دفع خطر طردشدگی می‌کنیم، تا پرورش رابطه‌ای سالم و سازنده.

هنگامی که عیسی را به عنوان نجات‌دهنده خود می‌پذیریم، طبق کلام خداوند، ما از نو متولد می‌شویم یا تولد تازه می‌یابیم. این اتفاق، نقطه‌ای سرنوشت‌ساز در زندگی ماست که از ما دعوت می‌شود تا تمام چیزهای کهنه را رها کنیم و به‌طور کامل تبدیل به شخص شگفت‌آوری شویم که خدا از آغاز -پیش از تجربه ما در برخورد با دنیا و آسیب دیدن توسط گناه- مقدر نموده بود. گناهان ما بخشیده شده و این فرصت در اختیار ما قرار داده شده تا محبت و فیض بی‌قید و شرط خدا را بپذیرا شویم. ما تازه شده‌ایم و زندگی، سرشار از فرصت‌های جدید شده است. من همیشه این مثال را مطرح می‌کنم که ما تبدیل به گل کوزه‌گری روحانی جدیدی می‌شویم و هنگامی که به جای دنیا به روح القدس اجازه می‌دهیم ما را شکل دهد، می‌توانیم تبدیل به خود حقیقی‌مان شویم.

## آیا از پنهان شدن خسته شده‌اید؟

تظاهر کردن گونه دیگری از پنهان‌کاری است. ما با تظاهر، خود واقعی‌مان را از مردم مخفی می‌کنیم و تظاهر به بودن کسی می‌کنیم که به باور ما باعث محافظت از ما خواهد شد، یا تظاهر به بودن کسی می‌کنیم که دیگران از ما انتظارش را دارند. پیتر اوانس<sup>[۲۲]</sup> که زندگی‌نامه نویس است، در کتاب ماسک در پشت ماسک<sup>[۲۳]</sup> می‌گوید که پیتر سلرز<sup>[۲۴]</sup> که هنرپیشه سرشناسی است، آنقدر نقش‌های فراوانی بازی کرده که برخی اوقات هویت اصلی خودش را فراموش می‌کند. روزی یکی از طرفدارانش به او نزدیک شده و از او پرسیده بود: «آیا شما پیتر سلرز هستید؟» او هم به‌سرعت پاسخ داد: «نه امروز!» و به راهش ادامه داده بود.

در عمق وجودم، همیشه کمی خودم را از دیگر زنان، متفاوت حس می‌کردم، در نتیجه آنچه حقیقتاً می‌خواستم باشم را از دیگران پنهان می‌کردم و ناامیدانه تلاش می‌کردم که شبیه سایر زنان اطرافم باشم. سعی می‌کردم که کارهایی که آنها انجام می‌دهند را انجام دهم، با این نگرش که این‌گونه بیشتر نزد آنها مقبول خواهم بود. هنوز به این واقعیت پی نبرده بودم که هویت حقیقی ما ارتباطی با کارهای ما ندارد، بلکه مربوط است که به کیستی ما به عنوان یک شخص منفرد. کسی که هستیم از کاری که می‌کنیم مهم‌تر است.

سعی می‌کردم ملایم‌تر و فروتن‌تر باشم، چون چنین زنانی را می‌شناختم و تحسین‌شان

Peter Evans ۲۳

Mask Behind the Mask ۲۴

Peter Seller ۲۵

می‌کردم. به نظر می‌رسید که آنها سبک‌بال‌تر و به‌آسان‌تر از من سفر زندگی خود را طی می‌کنند. گویا من همیشه در حال مبارزه و نبرد با چیزی بودم، خودم را خشن و صاحب کنترل همه چیز جلوه می‌دادم، در حالی که این زنان، به‌نرمی و با ملایمت به کارهایی که دیگران می‌کردند نگریسته و واکنش نشان می‌دادند. خوشبختانه، اکنون متوجه شده‌ام که من توسط خدا برای رهبری کردن آفریده شده‌ام و نه برای پیروی، و به‌همین دلیل، با هر آنچه رخ می‌داد، بای‌تفاوتی برخورد نمی‌کردم. اگر چیزی باید تغییر می‌یافت، من به‌عنوان نفر اول قدم برمی‌داشتم و سعی در تغییر آن می‌کردم.

من برای رهبری کردن متولد شده بودم، اما قطعاً احتیاج داشتم که روح‌القدس مرا شکل دهد. او ما را به شباهت عیسی مسیح شکل می‌دهد و در طول این مسیر فرامی‌گیریم تا اجازه دهیم نور عیسی از طریق عطایا و خُلق و خوی منحصر به‌فرد ما، به‌سوی دیگران بتابد. من به اصطلاح، گوشه‌های زمخت بسیاری در شخصیت داشتم و روح‌القدس مجبور به سُمباده‌کاری فراوانی روی من شد، تا آن گوشه‌ها صاف شده و شخصیت نرم‌تر شده و مصاحبت دیگران با من آسان‌تر شود.

در ادامه تلاش‌هایم برای تبدیل شدن به یک «زن معمولی» - با هر توصیفی که از آن وجود دارد - سعی کردم خیاطی بیاموزم، تا بتوانم مقداری از لباس‌های مورد نیاز اعضای خانواده‌ام را خودم خیاطی کنم. مطمئن هستم که آنها تا به امروز قدردان و سپاس‌گزار هستند که من در این عرصه به موفقیت دست نیافتم. با شوهرم صحبت کردم تا باغچه‌ای درست کند، تا بتوانم بیشتر شبیه آن زنانی شوم که باغچه داشتند؛ علی‌رغم همه تلاش‌هایم برای کاشتن و رشد دادن سبزیجات، آنها همیشه تلف می‌شدند. خداوند در کاری که عطیه‌اش را به ما بخشیده یا انجام دادن آن را از ما نخواست، به ما کمک نخواهد کرد. گرچه خیاطی یا باغبانی مهارت‌های تحسین‌برانگیزی هستند، اما چیزهایی نبودند که خداوند می‌خواست که من زمانم را صرف آنها بکنم و به‌همین دلیل او تلاش‌هایم را برکت نمی‌داد و من به موفقیت در آنها نمی‌رسیدم.

هرچه بیشتر در این تلاش‌ها شکست می‌خوردم، درباره خودم احساس بدتری می‌کردم. این چرخه سعی و شکست در انجام دادن کارهای مختلف تا جایی ادامه یافت که در نهایت من تصمیم گرفتم که باید برای پذیرش خودم شهادت به‌خرج دهم. تمام آن تلاش‌ها و شکست‌ها مرا درمانده و خسته کرده بود، و البته عصبانیت ناشی از آن خستگی‌ها را سر عزیزانم یعنی اعضای خانواده‌ام خالی می‌کردم. سرانجام به خودم اذعان کردم که من از خیاطی و باغبانی متنفر بودم، و هنگامی که صادقانه از خودم پرسیدم که چه چیزی مورد علاقه من است و دوست دارم چه کاری انجام دهم، متوجه شدم که من عاشق مطالعه کتاب مقدس و تعلیم دادن آن هستم. این قدمی بسیار بزرگ در مسیر تبدیل شدن به خود حقیقی‌ام بود.

خداوند هرگز به شما در تبدیل شدن به شخصی دیگر، یاری نخواهد رسانید. او برای انجام کار خاصی، استعداد آن کار را به شما بخشیده است، و ممکن است کاری باشد که دیگران آن را

انجام نمی‌دهند. کمی درنگ کنید و قلب‌تان را تفتیش نمایید و کشف کنید که عاشق چه کاری هستید و سپس در مسیح شهادت لازم برای انجام دادن آن کار را بیابید. حتی اگر آنچه مشتاق به انجام دادنش هستید، چیزی است که قبلاً کسی آن را انجام نداده است، به یاد داشته باشید که همیشه در هر کاری، یک نفر، اولین نفر است.

خداوند هرگز به شما در تبدیل شدن به شخصی دیگر، یاری نخواهد رسانید.

سال‌های بسیاری از زندگی‌ام را صرف تلاش برای تبدیل به کسی کردم که در واقع نبودم و در این روند خود را انکار می‌کردم، تا جایی که حتی علائق و آرزوهای خودم را نمی‌شناختم. که بودم؟ چه کاری می‌خواستم انجام دهم؟ در نقشه بزرگ خداوند چه نقشی برای من در نظر گرفته شده است؟

وقتی خود واقعی‌تان را بیابید، به مرزی می‌رسید که با خود احساس راحتی می‌کنید. به راحتی نقشی که در زندگی انتخاب نموده‌اید را ایفا می‌کنید و نتایج خوبی به دست می‌آورید. تظاهر به کسی که در واقع نیستید، همانند پوشیدن لباسی بسیار تنگ است. شما آن را پوشیده‌اید اما هرگز احساس راحتی نمی‌کنید. اما وقتی خودتان هستید، مانند پوشیدن راحت‌ترین لباس‌تان و نشستن روی مبل مورد علاقه‌تان است. تنها نقشی که در آن می‌توانید خیلی با آن راحت باشید، همان نقش خود واقعی‌تان است.

آیا جای مناسب خود را در زندگی یافته‌اید؟ آیا از اینکه خودتان باشید، احساس راحتی می‌کنید؟ چقدر خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید؟ چقدر تلاش می‌کنید که فرد دیگری باشید؟ پرسیدن این پرسش‌ها شاید آغاز کشف خود واقعی‌تان و تبدیل شدن به کسی باشد که خداوند با آفرینش شما مقدر نموده بود.

## خویشتن پذیری

همه ما مشتاق پذیرفته شدن هستیم، اما بزرگ‌ترین نیاز ما پذیرش خود منحصر به فردمان است. به این واقعیت پی برده‌ام که هر چه بیشتر می‌آموزم که خود را بپذیرم، مردم نیز بیشتر مرا می‌پذیرند. وقتی خودمان را نمی‌پذیریم و وقت‌مان را در تظاهر به بودن کسی دیگر هدر می‌دهیم، بقیه نیز اغلب ما را قبول نمی‌کنند. کتاب مقدس به وضوح بیان می‌کند که مطابق ایمان‌مان به ما داده می‌شود (متی ۸: ۱۳) و افکار ما می‌توانند تبدیل به واقعیت شوند (امثال ۷: ۲۳).

ما بر اساس باورهایمان رفتار می‌کنیم و رفتارهای ما بر روی نحوه برخورد مردم با ما تأثیر می‌گذارند. اگر عملکرد ما توأم با اعتماد به نفس باشد، منجر می‌شود که دیگران نیز بتوانند به ما اعتماد کنند. اما، اگر عملکرد نامطمئنی داشته باشیم، این باعث می‌شود که دیگران کمتر به

ما اعتماد بکنند. من به‌عنوان کارفرما، با هر دو حالت مواجه شده‌ام.

زمانی یک معاون اجرایی داشتم که خانمی بسیار دوست‌داشتنی بود، اما از اعتماد به‌نفس کافی برخوردار نبود و در نهایت نتوانستم او را در مقامی که داشت نگه دارم، چون فقدان اعتماد به‌نفس باعث شده بود که او قادر به انجام دادن کاری که از او انتظار داشتم، نشود. او توانایی لازم آن شغل را داشت، اما اعتماد به‌نفس کافی که برای آن مقام لازم بود را نداشت.

اگر خواهان این هستید که مردم به شما اعتماد کنند، نخست می‌بایست که شما خود از اعتماد به‌نفس کافی برخوردار باشید. تئودور روزولت گفته است: «باور کن که می‌توانی، این خودش نصف کار است!»

به عنوان فرزند خداوند می‌توانید اعتماد خود را به‌طور کامل بر مسیح قرار دهید، با دانستن این که او همیشه همراه شماست و آماده است که در هر کاری که در زندگی می‌بایست انجام دهید، به شما کمک کند.

## طردِ خویشتن

پیش از پذیرش خویشتن باید دست از طردِ خویشتن بردارید. هنری نوون<sup>[۲۶]</sup> خادم و نویسندهٔ شناخته‌شده، اعتراف می‌کند که برای یافتن خود واقعی‌اش با چالش روبه‌رو بوده است و این چنین می‌نویسد: «پس از گذشت سال‌ها، به این درک رسیده‌ام که بزرگ‌ترین دام در زندگی‌های ما، موفقیت، شهرت یا قدرت نیست، بلکه طردِ خویشتن.» همچنین او گفته است: «طردِ خویشتن، بزرگ‌ترین دشمن زندگی روحانی است، چون در تضاد با آن ندای مقدسی است که ما را محبوب می‌خواند.»

خویشتن واقعی ما همانی است که محبوب خداوند است. هر هویت دیگری غیر از این، کاذب به شمار می‌آید. اگر ما خود را فرزند محبوب خدا می‌دانیم، این آگاهی به ما اعتماد به‌نفس می‌بخشد تا در مسیر رقم زدن سرنوشت خود - هر چه که باشد - قدم برداریم. شاید مقرر است که خیاط شویم یا باغبان، یا واعظی که به سراسر جهان سفر می‌کند. اما، سرنوشت واقعی ما هر چه باشد، مهم این است که ما در آن احساس راحتی بکنیم. برای دستیابی به التیام روحی، مهم است که به‌جای آنکه اجازه دهیم دنیا ما را تعریف و تبیین کند، اجازه دهیم کلام خداوند ما را تعریف کند. هنگامی که زمان ما در این دنیا به پایان رسد، تنها نظری که اهمیت خواهد داشت نظر خداوند دربارهٔ ما خواهد بود، بنابراین زندگی خود را صرف نگرانی بیش از حد از اینکه سایر مردم دربارهٔ شما چه فکر می‌کنند، نکنید.

دنیا روی مردم برچسب‌های متفاوتی می‌چسباند - زخمی، آسیب‌دیده، مورد خیانت واقع شده، مطلقه، طغیان‌گر، قربانی، فاسد و غیره. و بارها و بارها ما اجازه می‌دهیم که برچسب‌های

دنیا تبدیل به هویت ما گردند و شروع به تبیین کردن ما بکنند. شاید به این دلیل، سخن دیگران در مورد خودمان را باور کرده‌ایم که یا کلام خدا را دربارهٔ خود نمی‌دانستیم یا آن را فراموش کرده بودیم.

در ادامه چند آیه ذکر می‌کنم که نشان‌دهندهٔ نگرشی است که خدا نسبت به ما دارد:

اما شما ملتی برگزیده و مملکتی از کاهنان و امتی مقدّس و قومی که ملک خاص خداست هستید، تا فضایل او را اعلام کنید که شما را از تاریکی به نور حیرت‌انگیز خود فرا خوانده است (اول پطرس ۹:۲).

شاید شما نمایندهٔ نژادی باشید که زمانی مطرود بوده است، اما اکنون خدا می‌گوید که شما جزو ملتی برگزیده هستید، شما خاص هستید و او از شما برای نشان دادن اعمال شگفت‌انگیز و کاملش استفاده خواهد کرد.

به آنچه در بالاست بیندیشید، نه به آنچه بر زمین است. زیرا مُردید و زندگی شما اکنون با مسیح در خدا پنهان است (کولسیان ۳:۲-۳).

آیا متوجه شدید؟ زندگی جدید شما با مسیح در خدا پنهان است! شما حقیقتاً دارای زندگی واقعی هستید، یک زندگی حقیقی، اما آن صرفاً در مسیح یافت می‌شود. آن خویشتن واقعی زمانی متولد می‌شود که شما به واسطهٔ تولد تازه (پذیرفتن عیسی به عنوان نجات‌دهنده) تبدیل به فرزند خدا می‌شوید.

و انسان جدید را در بر کنید، که آفریده شده است تا در پارسایی و قدّوسیت حقیقی، شبیه خدا باشد (افسسیان ۴:۲۴).

حال، انسان جدید را در بر کنید که خداوند شما را به آن فراخوانده است. در او، قدم ایمان بردارید و تمام برجسب‌های کهنه را از خود دور کنید. خود را در او محبوب خدا، با اعتماد به نفس، مقبول و نیرومند اعلام کنید.

## فقدان هویت

شیطان به سختی تلاش می‌کند که ما به یکی از دو سرنوشت زیر دچار شویم: اینکه هرگز از هویت خود به عنوان فرزند محبوب خدا مطلع نشویم و یا در جایی در طول مسیر سفرمان در زندگی، معنای حقیقی هویت واقعی‌مان را گم می‌کنیم. دقیقاً مشابه بیماری فراموشی. من و دیو گهگاه دربارهٔ مشکلات افرادی که دچار بیماری فراموشی شده‌اند با یکدیگر گفتگو می‌کنیم. فقط تصور کنید که روی تخت بیمارستان از خواب بیدار می‌شوید، و به شما می‌گویند

که تصادف کرده‌اید و وقتی اسم‌تان را می‌پرسند، به هیچ وجه به یاد نمی‌آوردید شما که هستید. در فیلم سینمایی هویت بورن،<sup>[۷۷]</sup> مت دیمون<sup>[۷۸]</sup> نقش جیسون بورن - مأمور نیروهای ویژه که از بیماری فراموشی رنج می‌برد و تلاش می‌کند هویت خود را کشف کند - را ایفا می‌کند. رخدادهای کلیدی سفر او در مسیر کشف هویتش، با سفر ما تفاوت چندانی ندارد.

جیسون همراه با یک خانم جوان به نام ماری در حال رانندگی در جاده‌های کوهستانی سوییس به سمت پاریس است. او در حال فرار از دست پلیس است - اما از دلیل فرارش مطمئن نیست. او سعی می‌کند دربارهٔ احوالش سکوت کند، تا زمانی که دیگر طاقتش طاق می‌شود. سرانجام، در پاسخ به سؤال بسیار سادهٔ آن خانم، او رو به ماری می‌کند و با استیصال می‌گوید: «من نمی‌دانم که هستم یا دارم به کجا می‌روم.»

جیسون بورن از تمام مهارت‌های لازم برای نترسیدن از هر کسی یا از هر چیزی برخوردار بود، اما چون او نمی‌دانست که کیست، عملکرد و واکنش‌اش از روی ترس و ناامیدی بود. آیا این توصیف‌کنندهٔ احوال شما یا یکی از آشنایان شماست؟ مسلماً می‌توانم اذعان کنم که این توصیف بسیار خوبی از احوال من در مقطعی از زندگی‌ام در گذشته می‌باشد. من دچار فراموشی روحانی شده بودم - نمی‌دانستم که در خدا که هستم. نمی‌دانستم که من محبوب او هستم.

بسیاری از ما در حال فرار از چیزی یا جایی هستیم - اما تا زمانی که ندانیم حقیقتاً که هستیم، غیرممکن است که بتوانیم مقصدمان را تعریف و مشخص کنیم. اثر انگشتان خداوند در سراسر زندگی‌های ما قابل رویت است و هنگامی که شروع به طلبیدن روی او می‌کنیم تمام قطعات پازل به تدریج در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. در نهایت، خود واقعی‌مان - هویت واقعی‌مان - را فقط در مسیح می‌یابیم و تنها آن موقع است که متوجه می‌شویم که هدف و مقصد زندگی‌مان کجاست.

یک بار داستانی دربارهٔ واعظ مشهوری شنیدم که برای ملاقات با بیماران مبتلا به آلزایمر به یک آسایشگاه مخصوص این بیماران رفت. او وارد آسایشگاه شد و با همهٔ افرادی که خیلی از ملاقات او خوشحال بودند، سلام و احوال‌پرسی کرد. به خانمی نزدیک شد و پرسید: «آیا مرا می‌شناسید؟» خانم گفت: «نه متأسفانه، اما اگر به بخش پذیرش مراجعه کنید، آنها به شما کمک خواهند کرد.»

آیا داستان شما هم مشابه این داستان است؟ آیا مدتی طولانی است که در حال پرسیدن هویت خود از دیگران هستید، در نتیجه، تصویر خود واقعی‌تان را فراموش کرده‌اید؟ آیا احساس می‌کنید که دچار فراموشی شده‌اید و ناامیدانه در تلاش برای باز یافتن هویت خود هستید؟ اگر این موارد ذکر شده، توصیف‌کنندهٔ شماست، دقیقاً می‌دانم چه حسی دارید. به یاد دارم در برهه‌ای از زندگی‌ام آنقدر نقش آدم‌های متفاوتی را بازی کرده بودم که دیگر نمی‌دانستم چه



چیزی را دوست دارم، یا چه کاری را دوست دارم انجام دهم یا می‌خواهم در آینده به چه کاری مشغول باشم. تنها چیزی که می‌دانستم این بود که خوشحال نبودم. در مسیر تلاش برای کسب تأیید و مقبولیت مردم، تصویری که از خودم داشتم را گم کرده بودم.

در انتهای این فصل، اجازه دهید یادآوری کنم که شما در مسیح خلقت تازه‌ای هستید و شما محبوب او هستید-منحصربه‌فرد، گرانبها، ارزشمند و دلخواه خودِ خداوند. حتی هنگامی که یک گناهکار بودید، او آنقدر شما را دوست داشت که به جای شما جانش را فدا نمود، و تمام مجازات گناهانتان را بر دوش خود گرفت. و اگر شما تنها انسان ساکن بر روی کره زمین بودید، او این کار را صرفاً برای شما انجام می‌داد. دفعه بعد که کسی را ملاقات کردید و از شما پرسیدند که چه کار می‌کنید (چون مردم اغلب این سؤال را می‌پرسند)، شما می‌توانید شغل‌تان را ذکر کنید، اما هرگز فراموش نکنید که شما بسیار فراتر از کار یا شغلی هستید که آن را انجام می‌دهید- شما محبوب خداوندید!

## فصل ۱۰

# توقف مطلقاً ممنوع

آنگاه خداوند به موسی گفت: «چرا نزد من فریاد برمی‌آوری؟ بنی اسرائیل را بگو پیش روند».

-خروج ۱۴:۱۵

روزی در حال رانندگی بودم و تابلویی در کنار جاده نظرم را به خود جلب کرد که روی آن نوشته شده بود توقف مطلقاً ممنوع! بلافاصله، به این موضوع فکر کردم که همه ما به علامتی مانند این نیاز داریم تا به ما یادآوری کند که زندگی خود را در محل درد یا ناامیدی پارک نکنیم و همان جا باقی نمانیم.

موفق بودن در هر زمینه‌ای دستاوردی فقط برای یک بار نیست، بلکه حالتی است مستمر.

شما شاید به این دلیل این کتاب را می‌خوانید که کسی یا چیزی در گذشته لطمه‌ای به شما زده است، و می‌خواهم شما را ترغیب کنم که زندگی، رویاها و اهداف خود را در محل رنج خود پارک نکنید و تسلیم نشوید. به پیش بروید. خداوند ما را انسان‌هایی

آفریده است که دائماً به پیش می‌روند. موفق بودن در هر زمینه‌ای دستاوردی فقط برای یک بار نیست، بلکه حالتی است مستمر.

پولس رسول نمونه‌ای عالی از کسی است که بدون توجه به دشواری‌های مسیرش، به پیش رفتن ادامه می‌داد. پولس از جانب خدا فرستاده شده بود تا خیر خوش انجیل عیسی مسیح را بشارت دهد، اما او با مخالفت‌های بسیاری روبه‌رو شد. هنگامی که او با فجایع گوناگون مانند شکسته کشتی شدن، نیش خوردن از مار، زندانی شدن یا ترک شدن از سوی کسانی که دوستان و نزدیکانش بودند، روبه‌رو شد و حتی آن هنگام که به زبان خود «خاری در بدن» تحمل می‌کرد، پولس مظهر استقامت و الگوی تسلیم نشدن بود. اگر او در محل درد و رنجش پارک می‌کرد، شاید ما دو سوم عهد جدید را که خدا از او برای نگارش آن استفاده کرد، از دست می‌دادیم! اگر در محل رنج خود پارک کنید، دیگران از آنچه مقرر بوده که خدا از طریق شما

انجام دهد، محروم خواهند شد.

پولس از این سخن می‌گوید که در سلوک هر روزه‌اش با خدا به کمال نرسیده است، اما می‌گوید که یک کار می‌کند و آن اینکه آنچه در عقب است فراموش کرده و به سوی آنچه در پیش است خود را به جلو می‌کشانند (فیلیپیان ۳: ۱۲-۱۳).

هنگامی که شکست یا سختی فرا می‌رسد، به جلو رفتن همیشه کار آسانی نیست، اما کاری است که خواسته‌ی خداوند است. اگر اجازه دهیم، از دست دادن شغل، طلاق، بیماری، ناعدالتی، فوت یکی از عزیزان، عدم وجود قطعیت در وضع موجود و سردرگمی، می‌توانند حرکت ما را متوقف سازد. اما مهم‌ترین کار در چنین شرایطی ادامه دادن به حرکت است، حتی اگر پس از هر تلاش به نظر آید که گویا فقط چند سانتی‌متر به جلو حرکت کرده‌اید. همان چند سانتی‌متر در نهایت با هم جمع شده و پیشرفت چشمگیری را رقم خواهند زد. توقف کردن و تسلیم شدن کار آسانی است، اما ادامه دادن به حرکت به سوی جلو، علی‌رغم تمام رنج‌های شخصی، به شهادت نیاز دارد.

زمانی را به یاد می‌آورم که یکی از فرزندانم دچار مشکلی شده بود، و شرایطی پیش آمده بود که امکانش بود زندگی‌اش پس از آن به‌طور جدی تغییر پیدا کند. طبیعی بود که خیلی نگرانم بودم و چه از لحاظ ذهنی و چه عاطفی برایم دردآور بود. روزهایی بوده که حتی نمی‌خواستم از تخت خوابم بلند شوم، اما خداوند اصرار می‌کرد که بلند شوم و پای راستم را به جلو حرکت دهم و سپس پای چپم را. در آن دوران، طبق برنامه‌ی قبلی، قرار بود در کنفرانسی تعلیم دهم و در میان جلسات، به اتاقم می‌رفتم و گریه می‌کردم. اما هنگامی که زمان شروع جلسه‌ی بعدی فرا می‌رسید، قدم به قدم حرکت می‌کردم و از اتاق بیرون می‌رفتم، و خدا مرا در کاری که باید انجام می‌دادم کمک می‌کرد. در نهایت، آن شرایط برای فرزندم ختم به خیر شد. مشکلی که می‌توانست تبدیل به یک فاجعه در زندگی او شود، تبدیل به درست عبرتی برای او شد تا در آینده انتخاب‌های درستی در زندگی انجام دهد.

تاریخ مملو است از افرادی که در طول مسیر زندگی بر نابرابری‌ها و موانع سخت زندگی غلبه یافته‌اند. هلن کلیر<sup>[۲۹]</sup> قدرت بینایی و شنوایی خود را از دست داد، اما علی‌رغم ناتوانی‌هایش موفق به کسب دستاوردهای چشمگیری در طول عمر خود شد. بیماری فلج فرانکلین روزولت می‌توانست او را مغلوب کند، اما او به پیش رفت و در جایگاه بالاترین مقام یعنی ریاست جمهوری، به کشورش خدمت کرد. تاریخ سرشار است از داستان زندگی انسان‌هایی معمولی که چون در محل رنج زندگی‌شان توقف نکرده و پارک نکردند، به موفقیت‌های فوق‌العاده‌ای دست یافتند.

به‌وضوح به یاد می‌آورم که پدرم به من می‌گفت: «تو هیچ وقت هیچی نمی‌شی»، اما با کمک خدا توانستم بر آن کلمات چیره شوم. این فرصت برای غلبه بر موانع برای همه‌ی ما مهیاست. تنها لازمه‌ی آن، ایمان داشتن بر خدا و داشتن عزمی راسخ است. همه چیز به این بستگی دارد که

خدا شما را به جلو می‌خواند؛  
اجازه ندهید چیزی مانع پیش  
رفتن شما شود.

تا چه حد، اوضاع کنونی زندگی‌تان شما را قانع می‌کند. خداوند شما را به حرکت به جلو فرا می‌خواند، بنابراین شما را تشویق می‌کنم که اجازه ندهید چیزی شما را در عقب نگاه دارد.

به‌عنوان دختر خداوند، شما یک خلقت جدید هستید.

همه چیزهای کهنه درگذشته است و همه چیز تازه گشته است (دوم قرن‌تیاں ۵: ۱۷). از این به بعد، این حقیقت از کلام خدا را به عنوان حالت عادی و جدید خود بپذیرید و از پارک کردن در محل رنج‌تان اجتناب کنید.

اگر کتاب مقدس را مطالعه کرده‌اید، مطمئن هستم که درباره ابراهیم شنیده‌اید. خداوند با ابراهیم عهدی بست و به‌واسطه او کارهای عظیمی کرد که ما همچنان از ثمرات آنها بهره‌مند می‌شویم. اما شاید ندانید که پیش از آن، خدا از تارح، پدر ابراهیم، درخواست کرده بود که سرزمین اور کلدان را ترک کرده و به کنعان برود. گرچه تارح سفر خود را آغاز نمود، اما آن را به پایان نرساند، بنابراین خدا از ابراهیم خواست که این کار را ادامه دهد (پیدایش ۱۱-۱۲). کنعان سرزمین موعودی بود که خدا می‌خواست آن را به فرزندانش ببخشد، اما او به کسی نیاز داشت که این کار را از طریق او انجام دهد.

هنگامی که خدا تارح را فراخواند تا به کنعان برود، او طبق دستور خداوند این کار را کرد، اما زمانی که به شهری به اسم حران رسید، آنجا توقف کرد و اقامت گزید. اغلب با خود فکر می‌کنم که اگر تارح به‌جای اقامت گزیدن در شهری در وسط راه، به راهش تا کنعان ادامه می‌داد، احتمالاً خدا عهدی که در نهایت با ابراهیم بست را با تارح می‌بست. به قطع یقین این را نمی‌دانیم، اما به‌نظر من، مطمئناً چنین امری ممکن بود. خداوند پیش از آنکه موفق به یافتن کسی شود که تمام مسیر را تارسیدن به پیروزی با او پیش برود، چند نفر را در ابتدا برای انجام دادن همان کار بزرگ فراخوانده است؟

چرا تارح در نقطه‌ای از مسیر توقف کرد یا پارک کرد، به‌عوض اینکه به راهش تارسیدن به مقصدی که خداوند تعیین کرده و از او خواسته بود، ادامه دهد؟ شاید راه به‌تدریج در حال دشوارتر شدن بود، یا او از سفر خسته شده بود. گمان می‌کنم هرگز دلیلش را نخواهیم فهمید، اما این را به قطع می‌دانم که کتاب مقدس می‌گوید، تارح ۲۰۵ سال عمر کرد و در حران مُرد (پیدایش ۱۱: ۳۱-۳۲). همان جایی که پارک کرد، همان جا هم مُرد.

تارح به‌کمتر از بهتری که خداوند برای زندگی‌اش مقرر نموده بود، بسنده کرد و توقف نمود. اجازه ندهید، چنین چیزی برای شما نیز رخ دهد. خداوند همواره نقشه‌ای نیکو برای شما و زندگی‌تان دارد (ارمیا ۲۹: ۱۱)، و شاید چیزهایی که به شما آسیب رسانده‌اند، نقشه او را به تأخیر انداخته باشند، اما آنها نمی‌توانند آن را متوقف کنند، تا زمانی که شما خود این کار را

بکنید. از حرکت به جلو باز نایستید!

بعدها، پس از مرگ تارح، خداوند ابراهیم را فراخواند تا بار سفر ببندد و او تمام راه را همراه خدا پیش رفت و تبدیل شد به پاتریارکی که از او شجرهٔ تمام یهودیان آغاز می‌شود. خداوند به او وعده داد که قومی بزرگ از او به وجود خواهد آورد و او این کار را انجام داد. ایمان ابراهیم مورد آزمون قرار گرفت و او از آن آزمون پیروز بیرون آمد و تبدیل شد به بخشی از شجره‌نامهٔ عیسی مسیح.

هر آنچه برای رسیدن به پیروزی لازم است را شما در اختیار دارید، چون خداوند در کنار شماست!

شاید هم‌اکنون شما نیز در دورانی از زندگی‌تان هستید که در حال سپری کردن آزمونی می‌باشید و وسوسهٔ بازایستادن و تسلیم شدن بسیار قوی است. این را بدانید: شما هر آنچه برای عبور از این مرحله و رسیدن

به پیروزی لازم است را در اختیار دارید، چون خداوند در کنار شماست!

ما اغلب سعی می‌کنیم که از مشکلات مان طفره برویم یا راهی برای دور زدن آنها پیدا کنیم تا به نحوی از حل و فصل کردن آنها اجتناب کنیم، اما این رویه هرگز نتیجهٔ مفیدی در زندگی مان به بار نمی‌آورد. شاید برای مدتی طولانی از روبه‌رو شدن با آنها سر باز زنیم، اما آنها سر راه ما باقی خواهند ماند تا زمانی که شهامت رویارویی با آنها را در خود پیدا کنیم. اگر مشتاق محقق شدن تمام آرزوهای مان هستیم، می‌بایست تمام موانعی که راه ما را مسدود می‌کنند، پشت سر بگذاریم. نمی‌توانیم تا وسط راه برویم و بعد هر نقطه‌ای در زندگی با دشواری روبه‌رو شدیم، توقف کرده و پارک کنیم.

آرزوی ما این است که هر یک از شما همین جدیت را برای تحقق امیدتان تا به آخر نشان دهید (عبرانیان ۶:۱۱).

## بانویی در وُن

اندکی پس از آنکه خداوند این ایده را به من بخشید که دیگران را ترغیب کنم که در محل رنج خود توقف نکنند، فیلم سینمایی‌ای را تماشا کردم به نام بانویی در وُن<sup>[۲]</sup> که به شدت مرا تحت تأثیر قرار داد. این فیلم بر اساس داستان واقعی زندگی خانم شپرد ساخته شده است، او زن بی‌خانمانی بود که در یک وُن زرد رنگ که به مدت پانزده سال در خیابان آلان پِنِت<sup>[۳]</sup> در شهر لندن پارک شده بود، زندگی می‌کرد. چرا؟ چون هنگامی که جوان‌تر بود آسیب دیده بود، دلش شکسته بود و از زندگی سرخورده شده بود. او خودش را یک بازنده احساس می‌کرد، چون به‌طور اتفاقی در یک حادثهٔ رانندگی با وُن خود باعث کشته شدن مردی شده بود و به این دلیل شدیداً احساس گناه می‌کرد. او تا روز مرگش وُنش را پارک کرده بود و آن را هرگز جابه‌جا نکرد.

خانم شپرد روزگاری پیاپیستی بسیار با استعداد و پرتعداد بود. او تصمیم گرفت که تمام زندگی‌اش را وقف خدمت خدا نماید و تنها روشی که برای رسیدن به این هدف می‌شناخت، پیوستن به یک صومعه و تبدیل شدن به یک راهبه بود. صومعه یک پیانو داشت و او از نواختن پیانو در عصرها، بسیار لذت می‌برد و از این موضوع بسیار خوشحال بود. با این همه، راهبه اعظم آن صومعه بنا به دلیل نامعلومی از خانم شپرد خوشش نمی‌آمد، یا شاید به استعداد او در نواختن حسادت می‌کرد و به او گفت که او بیش از اندازه عاشق نواختن پیانوست و این که خدا می‌خواهد برای اثبات عشق‌اش به او، او نواختن پیانو را قربانی کند و دیگر نوازند. او اطاعت کرد، اما دلش شکست. روحش جریحه‌دار شد و این جراحت باعث شد که او از سایر مردم فاصله بگیرد، همچنین رفتارهای ویژه دیگری از خود بروز دهد. در نهایت، او مجبور به ترک صومعه شد و با این کار، به شدت احساس طردشدگی، رها شدگی و تنهایی کرد.

درد و رنج ناشی از این اتفاقات سلامت روانی و عاطفی او را به مخاطره انداخت، تا به آن حد که در نهایت در یک آسایشگاه روانی بستری شد. پس از مرخص شدن از آنجا، او در ون کهنه و مستهلک خود که آن را زرد، رنگ کرده بود، ساکن شد. او ون خود را در جاهایی مختلفی پارک کرد و پس از مدتی همه از او می‌خواستند که آنجا را ترک کرده و جای دیگری پارک کند، در نهایت او با آلن بنت صحبت کرد تا به او اجازه دهد برای مدتی کوتاه در خیابان او پارک کند، اما او هرگز آنجا را ترک نکرد. و پانزده سال بعد، همان جایی که پارک کرده بود، از دنیا رفت.

در این فیلم وقتی او به آسمان می‌رود، اولین فردی که می‌بیند همان مردی بود که فکر می‌کرد در اثر تصادف با او کشته شده است. آن مرد بلافاصله به او گفت: «تو در مرگ من مقصر نیستی؛ من عمداً خودم را جلوی ون تو انداختم تا خودکشی کنم.»

پس از دیدن این فیلم، روزها درباره‌اش فکر می‌کردم و عاقبت برای بار دوم هم آن را تماشا کردم تا پیامش را کاملاً درک کنم. برای تهیه‌کننده این فیلم، شاید این فقط یک داستان خوبی برای تعریف کردن بوده، اما برای من این یک نمونه‌ای کلاسیک از واکنشی است که وقتی عمیقاً در زندگی آسیب می‌بینیم، آن را از خود نشان می‌دهیم. ما در محل رنج‌مان پارک می‌کنیم و بهترین زندگی‌ای را که در عیسی مسیح در دسترس ما قرار داده شده است، از دست می‌دهیم.

## وعدۀ خدا برای التیام و احیا

شاید قادر به جلوگیری از رنجی که در زندگی با آن مواجه می‌شویم و روحمان را آسیب می‌زد، نباشیم، اما ما می‌توانیم انتخاب کنیم که اجازه ندهیم آن درد، باقی زندگی‌مان را به نابودی بکشاند. حتی برای مدتی بسیار کوتاه، از حرکت باز نایستید. مهم نیست چه اتفاقی برای شما رخ می‌دهد، زندگی جریان دارد و ما می‌توانیم یا با آن همراه شویم یا با اسیر ماندن در رنج و تلخی، از آن جا بمانیم.

خدا وعده می‌دهد که ما را شفا بخشد و احیا نماید، اما این امر به طرز جادویی و بدون برداشتن قدمی از سوی ما اتفاق نخواهد افتاد. ما به وعده‌های خدا ایمان داریم و علی‌رغم دشوار بودن ادامه دادن مسیر، ما به حرکت ادامه می‌دهیم. نویسنده عبرانیان ما را ترغیب می‌کند که عقب ننشینیم و ترس به دل راه ندهیم (عبرانیان ۱۰:۳۸). نویسنده خطاب به عبرانیانی که به شدت در رنج و زحمت بودند، می‌گوید، که با ایمان به عیسی مسیح آنها می‌توانند جان‌های خود را نگاه دارند. نگاه داشتن یعنی چیزی را به شکلی امن و دور از خطر محافظت کردن.

لیکن ما از کسانی نیستیم که به عقب برمی‌گردند و هلاک می‌شوند، بلکه از آنانی که ایمان دارند و حیات می‌یابند (عبرانیان ۱۰:۳۹).

عقب‌نشینی نکنید، تسلیم ترس نشوید، حتی برای مدتی کوتاه از حرکت باز نایستید و در محل رنج‌تان پارک نکنید. هر قدمی که در ایمان به سوی جلو برمی‌دارید، در واقع قدم دیگری است به سوی شفا و بهبودی کامل.

خدا از پطرس رسول برای شفای مردی که هشت سال مفلوج و زمین‌گیر بود، استفاده کرد (اعمال رسولان ۹:۳۳-۳۴). پطرس به او گفت: «ای اینیاس، عیسی مسیح تو را شفا می‌بخشد.» اما پطرس چیز دیگری نیز به او گفت که می‌بایست به آن دقت کنیم. پطرس گفت: «برخیز و بستر خود را جمع کن!» خوب توجه کنید، این مرد مفلوج که زمین‌گیر بود، هرگز از زمین بلند نشده بود. پطرس به او می‌گوید که وقت بلند شدن فرا رسیده است. عیسی نیز با موقعیتی مشابه روبه‌رو شد، با این تفاوت که مردی که او ملاقات کرد برای بیست و هشت سال زمین‌گیر بود، و منتظر یک معجزه بود. او انتظار داشت که یک نفر پیدا شود و مشکل او را حل کند.

عیسی به او گفت که برخیزد و بستر خود را بلند کند و راه برود (یوحنا ۵:۵-۸). عیسی به او فرمانی داد که انجام دادنش محال بود. او برای مدتی طولانی علیل و ناتوان بود، و اکنون عیسی به او می‌گوید که برخیزد. شاید شما که در حال مطالعه این کتاب می‌باشید، احساسی شبیه به آن مرد مفلوج دارید. شاید با خود چنین فکر می‌کنید، جویس، تو از من چیزهایی می‌خواهی که انجام بدم، که غیرممکن هستن. ساده بگم، خیلی سختن! اما، حقیقت این است که همه چیز با خدا ممکن است، و هر آنچه او از ما می‌خواهد چیز بسیار دشواری نیست، فقط لازمه آن این است که به قدرت و نیروی او در انجام دادن آن کار توکل کنیم.

عیسی شفادهنده ماست، اما در مسیر سفرمان به سوی شفا، او کارهایی از ما خواهد خواست که انجام دهیم، و اگر آن کارها را انجام ندهیم، آن شفایی که برای ما مهیا کرده است، نصیب‌مان نخواهد شد. به این فکر می‌کنم که چند نفر ممکن است که خانم شپرد را ترغیب کرده‌اند که از وَنَش بیرون آمده و اوضاع زندگی‌اش را بهبود بخشد و با این همه، او هیچ عملی انجام نداده است. فلاکت و بیچارگی در داخل وَن در هر صورت برای او بهتر از استفاده از فرصت و بیرون آمدن از وَن و پیش رفتن در زندگی بوده است.

## هنوز خیلی دیر نیست

مطمئن هستم یکی از دروغ‌هایی که ابلیس به شما گفته این است که برای شما دیگر خیلی دیر است. اما، برای خداوند هرگز برای شفا دادن و احیا خیلی دیر نمی‌شود. آن مفلوج بیست و هشت سال در آن شرایط زندگی کرده بود، اما برخاست و کاملاً شفا یافت.

هرگز برای پاک کردن گرد و غبار از روی رویاهای‌تان و شروع به حرکت به سمت جلو دیر نیست. مطمئن هستم که خانم شپرد اگر شهادت کافی برای تلاش مجدد را داشت، همچنان می‌توانست به زیبایی به نواختن پیانو ادامه دهد.

شروع‌های مجدد هرگز با کمبود منابع لازم در نزد خداوند مواجه نمی‌شوند. شاید خود را فراموش‌شده یا طرد شده تلقی کنید، اما خدا هرگز شما را فراموش نمی‌کند. چیزهای جدید و هیجان‌انگیزی در انتظار شماست، تنها کار لازمی که برای شروع زندگی جدیدتان باید انجام دهید، این است که برخیزید و به پیش رفتن ادامه دهید. در زیر وعده خدا را بازگو می‌کنم. به آن بچسبید و هرگز به عقب نگاه نکنید!

چیزهای پیشین را دیگر به یاد می‌آورید، و به امور قدیم میندیشید.

هان، اکنون من کاری تازه می‌کنم: هم‌اکنون در حال پدید آمدن است؛ آیا آن را تشخیص نمی‌دهید؟ من در بیابان راهی پدید می‌آورم، و در برهوت نهرها جاری می‌سازم (اشعیا ۴۳: ۱۸-۱۹).

در کتاب مقدس درباره زنی به نام روت می‌خوانیم که از پارک کردن در محل رنج خود یا از بازگشتن به زندگی فلاکت‌زده‌اش، امتناع کرد. شوهرش، برادر شوهرش و پدر شوهرش، هر سه مُردند، و او فقط دو گزینه برای انتخاب در برابرش داشت، یا با مادر شوهر خود که زنی بسیار فقیر بود، همراه شود و با همدیگر به پیش بروند یا به وطن خود بازگردد، جایی که او سابقاً در آنجا بت‌ها را می‌پرستید. شروع‌های مجدد هرگز با کمبود منابع لازم در نزد خداوند مواجه نمی‌شوند.

شروع‌های مجدد هرگز با کمبود منابع لازم در نزد خداوند مواجه نمی‌شوند.

روت به خدای واحد حقیقی ایمان آورده بود و به‌وضوح حیاتی که در خدا یافته بود را بسیار بهتر از زندگی در وطنش می‌شمرد، حتی اگر این ایمان جدید به‌منزله عبور از دوران سخت و دشوار می‌بود. مادر

شوهرش به او اصرار می‌کرد که به وطنش بازگردد، و به او یادآوری می‌کرد که نمی‌تواند از عهده تأمین معاش هر دوی‌شان بر آید، اما روت گفت که هرگز به عقب باز نخواهد گشت. هر دو با هم به پیش رفتن ادامه دادند و روت در نهایت با مردی بسیار ثروتمند به بوعز ازدواج کرد. روت تبدیل شد به جدۀ بزرگ داوود و نام او جزو نام‌های پنج زنی است که در نسب‌نامه عیسی



در فصل اول انجیل متی آمده است.

روت هیچ اطلاعی نداشت که تصمیمی که در آن مقطع می‌گیرد چگونه او را در آینده به جایگاهی والا خواهد رسانید. اما، چنین ثمره و ماحصل فوق‌العاده‌ای، کاملاً به تصمیم او بستگی داشت. زنی که همه چیز را در زندگی باختہ بود، از این فکر که برای شروعی جدید دیگر دیر شده است، امتناع ورزید! (برای آشنا شدن با داستان روت، کتاب روت را در عهد عتیق مطالعه نمایید.)

من ایمان دارم که برای شما نیز جایگاهی والا مهیا شده است. تصمیم درست را بگیرید- تصمیمی مبتنی بر عبور از رنج و بهره‌مندی از تمام چیزهایی که خدا در نقشه‌اش برای شما تدارک دیده است.

## فصل ۱۱

# شما مستهلک نشده‌اید

و شما در او، که همه ریاست‌ها و قدرتها را سر است، از کمال برخوردار گشته‌اید.

-کولیسان ۲:۱۰-

من زمانی که نه ساله بودم و وقتی همراه بستگانم که به ملاقاتشان رفته بودم، به کلیسا رفته بودیم، مسیح را به عنوان نجات‌دهنده پذیرفتم. به نظر می‌رسید که پس از این که از عیسی درخواست بخشش گناهانم و نجات دادم کرده بودم، زندگی‌ام به طرز قابل‌ملاحظه‌ای دچار تغییر نگردید، اما به یاد می‌آورم شبی در رختخوابم خوابیده بودم و به عنوان یک نوجوان با خودم فکر می‌کردم، چه روز حتماً من به کار بزرگی خواهم کرد! در زمان حال می‌توانم تشخیص دهم که من تازه تولد یافته این حرف را گفته‌ام. قلبم عوض شده بود و من که قبلاً کاملاً ناامید بودم، حال سرشار از این امید شده بودم که تأثیر آن آسیبی که تجربه کرده بودم، بالاخره روزی محو خواهد شد.

افکار دیگری نیز داشتم که خیلی مثبت نبودند. به یاد می‌آورم که به عنوان یک نوجوان قصد داشتم به محض این که از دبیرستان فارغ‌التحصیل شوم و به سن هجده سالگی برسم، خانه پدری‌ام را ترک کنم. درباره سرنوشت‌م و اینکه در آینده چه خواهم کرد یا چه اتفاقی ممکن است برآید رخ دهد فکر می‌کردم، و به وضوح به یاد می‌آورم که چنین افکاری داشتم: همیشه مرا آدم درجه دو حساب خواهند کرد، چون پدرم به من تجاوز کرده. من خود را کلاهی آسیب‌دیده به‌شمار می‌آوردم، کسی که همیشه می‌بایست به هر چه از زندگی به‌دستش می‌رسید، قانع باشد. در واقع من برای یک زندگی درجه دو برنامه‌ریزی کرده بودم و این بسیار غم‌انگیز است. خیلی دوست داشتم چنین شهادت دهم که پیام‌های که از روح تازه تولد یافته‌ام می‌شنیدم، تمام پیام‌های منفی و مغلوب‌کننده را از من دور می‌کردند، اما واقعیت چیز دیگری بود - حداقل برای چند سال بعدی این چنین نبود. گهگاه، اشعه‌هایی از امید در ذهنم پدید می‌آمدند، اما افکار منفی آنها را در نطفه خفه می‌کردند. شاید شما نیز بین ایمان داشتن و نداشتن به اینکه همه

چیز بهتر خواهد شد، دو دل بوده‌اید و شک داشته‌اید که آن چیزهای خوب بالاخره روزی اتفاق خواهند افتاد. دلسرد نشوید؛ خداوند در جایی که هستی شما را ملاقات خواهد کرد و به شما کمک خواهد کرد تا به جایی که می‌باید، برسید.

من خانه پدری را ترک کردم و زیاد نگذشته بود که پسر خوش‌قیافه‌ای را ملاقات کردم و او به من توجه خاصی نشان داد. پس از گذشت چند ماه از آشنایی‌مان، او به من پیشنهاد ازدواج داد و علی‌رغم اینکه احساس شک داشتم و از قبول پیشنهاد او احساس آرامش درونی نداشتم، پیشنهادش را پذیرفتم. این تصمیم رنج و عذاب بیشتری بر روحم که از پیش مجروح و خرد شده بود، افزود و به مدت پنج سال او به روش‌هایی مرا مورد سوءاستفاده قرار داد که هرگز در گذشته تجربه نکرده بودم. او مکرراً به من خیانت می‌کرد. اغلب اوقات کار نمی‌کرد و تبدیل شده بود به یک دزد خرده‌پا، که از آشنایان و بستگانش دزدی می‌کرد تا با دوستانش به عیش و نوش بپردازد.

یک شب وقتی خواب بودم، حس کردم در حال در آوردن حلقه ازدواج از انگشتم است و از خواب بیدار شدم. انگشتر گران‌قیمتی نبود، اما می‌دانستم که قصد فروشش را دارد. ما صاحب یک فرزند بودیم و هنگامی که من حامله بودم، او با یک زن دیگر زندگی می‌کرد، ادعایش این بود که فرزندی که در رحم من است از او نیست. در دوران حاملگی، من تنها زندگی کردم و کار می‌کردم تا زمانی که دیگر توانایی کار کردن نداشتم و به‌جایی رسیدم که نه پولی داشتم و نه جایی برای زندگی. خوشبختانه، یک زن آرایشگری که من مشتری او بودم، لطف زیادی به من نشان داد و پیشنهاد کرد که تا زمان تولد فرزندم، با او و مادرش زندگی کنم.

پس از به دنیا آمدن پسرمان، همسر من به بیمارستان آمد و درخواست کرد که دوباره با هم باشیم و طبق معمول، من بازگشت او را پذیرفتم. این رویه خیلی عادی شده بود که او مرا به‌خاطر زن‌های دیگر ترک کند و عاقبت بازگردد و اعتراف کند که چقدر از آنچه پیش آمده متأسف است و من هم همیشه او را دوباره می‌پذیرفتم. این نوع رفتار در نزد زنانی که روح آسیب‌خورده‌ای دارند، رفتاری معمول و رایج است. چون آنها خود را شایسته چیزی بهتر نمی‌انگارند یا از اینکه برای یک عمر تنها بمانند می‌ترسند؛ در نتیجه به‌عوض آنکه بر احقاق حق خود پافشاری کنند، به مردها اجازه می‌دهند که به روش‌های مختلفی از آنها سوءاستفاده کنند.

وقتی ما همراه با پسرمان که من اسم او را دیوید گذاشته بودم، از بیمارستان بیرون آمدیم، جایی برای رفتن نداشتیم. گرچه من هرگز در خیابان یا داخل ماشینم خوابیده بودم، اما در آن مقطع من خانه‌ای نداشتم و تنها امید من، مهربانی و دلسوزی دیگران بود. همسر برادر شوهرم که از هم‌دیگر طلاق گرفته بودند، زن ایماندار بسیار مهربانی بود و یکی از اتاق‌های منزلش را در اختیار ما گذاشت تا زمانی که من قادر به رفتن به سر کار باشم و ما بتوانیم برای خودمان منزلی اجاره کنیم. مدت زیادی از جابه‌جایی ما به خانه خودمان نگذشته بود که همسر دوباره به من خیانت کرد و در آن نقطه، دیگر نمی‌توانستم این موضوع را تحمل کنم و طاقتم تمام شد

و از طریق دادگاه درخواست طلاق دادم.

در آن مقطع از زندگی، زیر لایه‌های بی‌شمار درد عاطفی و ترس از آینده مدفون شده بودم، و کاملاً احساس ناامیدی و یأس می‌کردم. به‌یاد می‌آورم که دعا می‌کردم و از خداوند درخواست می‌کردم که روزی صرفاً اجازه دهد احساس خوشحالی کنم و کسی را به من ببخشد که مرا حقیقتاً دوست داشته باشد و یک سال بعد، او این دعایم را جواب داد. من با دیو که الان بیش از پنجاه سال از ازدواجمان می‌گذرد، ملاقات کردم. بیست سال ابتدایی ازدواجمان سال‌های بسیار دشواری بودند.

روح من ویران شده بود. نمی‌توانستم فکر، احساس یا رفتار درستی از خود نشان دهم. وقتی روح‌مان مجروح است، چنین اتفاقی که برای ما رخ می‌دهد. همه چیز را از پشت عینک درد و شکستگی‌مان می‌بینیم و باور کردن اینکه چیزی در زندگی ممکن است روزی بهتر شود، بسیار دشوار است. من ترس‌های متعددی داشتم، با این وجود طوری رفتار می‌کردم که گویا هیچ ترسی در زندگی ندارم. با یک شجاعت کاذبی زندگی می‌کردم که در واقع خودش را در تلاش من در کنترل اطرافیانم جهت جلوگیری از آسیب رساندن آنها به من، بروز می‌داد. تلقی من از خودم این بود که آدم بسیار شجاعی هستم، اما در واقع بسیار گستاخ و نامهربان بودم.

به‌شدت احساس عدم امنیت می‌کردم، اما سعی می‌کردم تظاهر کنم که چنین نیست. با خودم و با همه صادق نبودم، در اغلب مواقع، زندگی من به ظاهری‌سازی تبدیل شده بود. فقط با یادآوری اوضاع بدی که در آن روزها داشتم، به یاد می‌آورم که خدای ما چه خدای عظیمی است! حقیقتاً او مرا از شر مشکلات متعددی نجات داده است و روح زخم‌خورده‌ام را شفا بخشیده است.

## تمام و کمال

وقتی خود را در دست‌های شفابخش خدا قرار می‌دهیم، شاید در ابتدا شکسته‌شده و آسیب‌دیده باشیم، اما در نهایت تمام و کمال می‌شویم، و هیچ اثری از اینکه روزی لطمه‌ای به ما رسیده است، بر روی ما باقی نخواهد ماند. هنگامی که از اوضاع گذشته‌ام سخن می‌گویم، این حس به من دست می‌دهد که درباره‌ی کسی صحبت می‌کنم که روزگاری او را می‌شناختم، اما اکنون فقط خاطره‌ای مبهم از او در ذهنم باقی مانده است.

اگر به این درک برسیم که ما در مسیح کامل شده‌ایم، از آن روز به بعد هرگز مجبور به باور کردن این موضوع نیستیم که ما آسیب‌دیده هستیم و باید منتظر دومین شانس زندگی‌مان بنشینیم. کامل بودن در مسیح به این معناست که هر آنچه ما فقدانش را حس می‌کنیم، او آن را برای‌مان جبران می‌کند. قدرت او در ضعف‌های ما خود را نشان می‌دهد (دوم قرنتیان ۱۲:۹)؛ گناه ما توسط رحمت و بخشش او بلعیده شده است. گذشته ما در پرتوی نور حیات جدیدی که

او به ما ارزانی می‌نماید، ناپدید می‌شود.

وقتی از نو مولود می‌گردیم، روح خدا را دریافت می‌کنیم و روح ما کامل، تمام و کاملاً تازه می‌شود، اما ما هنوز به کار او در روحمان نیاز داریم. خداوند کارش را از درون به بیرون در ما انجام می‌دهد؛ او با به‌کار بردن نخست کلامش و دوم مشارکت‌مان با او، کاری را که در ما آغاز کرده است، ادامه می‌دهد. به تدریج، کار تمام و کمالی که خدا توسط فیضش در روح ما انجام می‌دهد، جان و وجود ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی می‌گوییم که ما در او کامل هستیم، این یک واقعیت راستین است. این هویت ما در مسیح است. امری است که از پیش اتفاق افتاده، با این حال شاید ما همیشه به آن فکر نمی‌کنیم یا احساسش نمی‌کنیم یا طوری رفتار نمی‌کنیم که گویا ما کامل هستیم- اما چنین خواهیم کرد اگر به حرکت به جلو در ایمان ادامه دهیم.

نمونه‌ای بازگو می‌کنم که فکر می‌کنم به شفاف شدن نکته‌ای که ذکر کردم، کمک خواهد کرد. اواخر، عمل تعویض مفصل لگن انجام دادم. طبق کلمات دکتر، عمل بسیار بی‌رحمانه‌ای بود. ماهیچه‌ها کنار زده شده و کشیده شده‌اند تا تیم جراحی بتواند به مفصل لگن دسترسی پیدا کند و وقتی به مفصل رسیده‌اند، آنها با کمک اَرّه مفصل را از استخوان ران جدا کرده‌اند. مفصل جدید جایگزین شده و دوباره وصل شده است، و آنها بُرش ناشی از عمل را دوخته‌اند و سپس به تدریج روند بهبودی آغاز شده است. گرچه همان روز توانستم روی پای خودم بایستم و با تکیه بر واکر راه بروم، در عین حال روند بهبودی به تدریج پیش می‌رفت. حال من دائماً رو به بهتر شدن بود، اما شاید در دوره‌هایی چند روزه یا حتی یک هفته کامل، احساس می‌کردم که اصلاً هیچ پیشرفتی در وضعیتم دیده نمی‌شود. در طی آن دوران، همسرم دیو همواره یادآوری می‌کرد که باید صبور باشم. حالا، به مرحله‌ای رسیده‌ام که هیچ درد ملموسی را حس نمی‌کنم، اما هنوز جای زخم روی ماهیچه‌های جلوی رانم وجود دارد. اما با گذشت مدت کوتاهی، آن چنان بهبود خواهم یافت که هیچ اثری از جراحی باقی نخواهد ماند.

با در نظر داشتن این مثال، بیایید درباره زخم‌های عاطفی ناشی از مورد سوءاستفاده و آزار قرار گرفتن فکر کنیم. وقتی تولد تازه پیدا می‌کنیم (عیسی را به عنوان نجات‌دهنده‌مان می‌پذیریم)، او ما را در روحمان کامل و بی‌نقص می‌سازد؛ شاید برای دوره‌ای در عواطف، الگوهای فکری و رفتارمان هنوز شاهد بهبودی کامل نباشیم. شاید به زبانی دیگر چنین بتوان بیان کرد: «عیسی زخم‌های ما را شفا می‌بخشد، اما بعضی اوقات برای مدت کوتاهی کیودی آنها همچنان باقی می‌ماند.» من پس از جراحی با لگنی جدید به خانه بازگشتم، اما تمام لگن و نقاط اطراف آن به شدت کبود بود.

وقتی سخن از شفا در روح است، این نکته بسیار اهمیت دارد که در حین فرایند بهبودی مبدا چنین باوری داشته باشیم که هیچ چیز در زندگی ما تغییر نکرده است و با خود فکر کنیم که آسیبی که به ما رسیده است هرگز التیام‌پذیر نیست. وقتی عیسی وارد زندگی ما می‌شود، شما از درون کاملاً تازه می‌شوید و این تغییر، از دورن به بیرون، خود را بروز می‌دهد، به‌صورتی

که همه می‌توانند کار شگفت‌انگیز خدا را در شما نظاره‌گر باشند. پس صبور باشید.

## ای کاش!

اجازه ندهید شیطان شما را مجاب کند که چون مورد تعرض یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اید زندگی شما هرگز نمی‌تواند مانند روزهای قبل از آن اتفاق، دوباره خوب باشد. با فکرِ ای کاش! زندگی نکنید. اتفاقات گذشته زندگی ما وقتی مهم می‌شوند که ما به آنها اهمیت نشان می‌دهیم. من مصیبت‌هایی که در زندگی پشت سر گذاشته‌ام را با شما در میان گذاشتم، با این همه امروز هیچ اثری از اینکه در گذشته صدمه‌ای به من وارد شده است، در زندگی من دیده نمی‌شود. وقتی خدا چیزی را تازه می‌کند، آن را به‌طور کمال و تمام تازه می‌کند!

حتی پس از ایمان به مسیح، سال‌های بسیاری را با فکر کردن به این افکار به هدر دادم: اوضاع برای من روبه‌راه است، اما ای کاش به من تعرض نمی‌شد، در آن صورت امروز همه چیز می‌توانست فوق‌العاده باشد. ای کاش دوران بچگی نرملی داشتم، با والدینی که واقعاً

به‌طور درستی دوستم می‌داشتند، در آن صورت خیلی از مشکلاتی که الان دارم را نمی‌داشتم.

نمی‌توانیم ترتیب وقوع رخداد‌های گذشته را تغییر دهیم، اما می‌توانیم جلو رفته و هرگز به پشت سر نگاه نکنیم.

به مدت ده سال در جلسات عبادتی یک کلیسا شرکت کردم و چیزهای ارزشمند بسیاری آموختم، اما آنها چیزی در مورد شفای عاطفی یا نحوه برخورد با ضربه روحی در اثر مورد تجاوز قرار گرفتن تعلیم نمی‌دادند.

وقتی شروع کردم به مطالعه کلام و طلبیدن خدا، شروع کردم به تجربه کردن قدرت شفا بخش خداوند، و بعضی اوقات با خودم فکر می‌کردم، ای کاش کلیسای سابقم بهتر مرا تعلیم می‌داد، در آن صورت اوضاعم می‌توانست خیلی بهتر از این باشد.

اگر به این روال ادامه دهیم، هرگز مواردی که درباره‌شان ای کاش خواهیم گفت، تمام نخواهند شد. نمی‌توانیم به عقب برگشته و ترتیب وقوع رخدادها را تغییر دهیم، اما می‌توانیم به جلو رفته و هرگز به پشت سر نگاه نکنیم. به عوض اینکه بگوییم ای کاش فلان اتفاق طور دیگری رخ می‌داد، تا در نتیجه، امروز خیلی چیزها طور دیگری باشد، بگوییم: «من به خدا اعتماد کامل دارم که هر آنچه برایم اتفاق افتاده در دستان اوست و می‌تواند آن را به خیریت من به‌کار برد و در این مسیر مرا به شخص بهتری تبدیل نماید.»

## اثر زخم کجاست؟

شاید شما در گذشته از لحاظ روحی زخمی شده یا آسیب دیده‌اید، اما زمانی فرا خواهد رسید که هیچ اثر یا گواهی حاکی از آنکه چنین اتفاقی برای شما افتاده است، یافت نخواهد شد. فکر

نمی‌کنم که اگر کسی امروز به زندگی من نگاه کند، موفق به دیدن اثر یا گواهی مبنی بر این که من مورد تعرض قرار گرفته‌ام، ترک شده‌ام، طلاق گرفته‌ام و تقریباً بی‌خانمان بوده‌ام، بشود. افراد بی‌شمار دیگری می‌توانند بر درباره‌ی همین موضوع در زندگی‌هایشان شهادت دهند، و اگر شما هنوز به چنین جایی در روند شفای خود نرسیده‌اید، اگر تسلیم نشوید، به قطع شما نیز این حقیقت را در زندگی خود تجربه خواهید کرد.

در کتاب دانیال از عهد عتیق داستانی بازگو شده است درباره‌ی سه مرد جوانی که برمی‌گزینند به جای تعظیم و پرستش شخص دیگری غیر از خدا، به کوره‌ی آتش انداخته شوند. فرمانی صادر شده بود مبنی بر این که هر که از تعظیم در برابر پادشاه خودداری کند، در کوره‌ی آتش انداخته خواهد شد، و همه انتظار داشتند که آن سه مرد جوان در کوره‌ی آتش خواهند سوخت و هلاک خواهند شد. شدرک، میشک و عبدنغو از تعظیم در برابر پادشاه امتناع ورزیدند، و آنها به کوره‌ی آتش انداخته شدند. رفتار آنها آنقدر نبوکدنصر پادشاه را خشمگین ساخته بود که او دستور داد حرارت آتش را نسبت به دمای معمولش، هفت برابر کنند. حرارت آنقدر شدید بود که شعله‌های آتش افرادی که آن سه مرد را می‌بردند، کشت. آن سه مرد جوان در کوره‌ی آتش و در میان شعله‌ها بودند، اما هنگامی که پادشاه به داخل کوره نگاه کرد، با تعجب چهار مرد در آنجا دید و دید که شعله‌های آتش هیچ آسیبی به شدرک، میشک و عبدنغو

نرسانده‌اند! ما می‌دانیم که مرد چهارم در داخل کوره فرشته‌ی خداوند بود، تجلی‌ای از عیسی.

برای زندگی شگفت‌انگیزی  
برنامه‌ریزی کنید، که قرار است در  
آن کارهای شگفت‌انگیزی دهید.

وقتی پادشاه دستور داد کوره را باز کنند و آن سه مرد از داخل کوره بیرون آمدند، کتاب مقدس شهادت می‌دهد که هیچ‌گزندی به آنها نرسیده بود.

دانیال ۳: ۲۷ می‌گوید: «آنگاه ساتراپها و رؤیسان و والیان و مشاوران پادشاه گرد هم آمدند و این مردان را دیدند که نه آتش به بدنهایشان گزندی رسانده بود، نه مویی از سرشان سوخته بود، نه ردهایشان تغییری کرده بود و نه حتی بوی آتش به ایشان رسیده بود.»

شما می‌توانید از دل کوره‌ی آتشین زندگی بیرون بیایید و هیچ اثری دال بر این که آنجا بوده‌اید، بر شما باقی نماند. حتی بوی آن زندگی سابق‌تان بر شما نخواهد ماند. شما کالایی آسیب‌دیده نیستید، و تأکید می‌کنم که هرگز چنین تصویری از خود نداشته باشید. برای یک زندگی درجه دو برنامه‌ریزی نکنید، بلکه برای زندگی شگفت‌انگیزی رویا و برنامه داشته باشید که قرار است در آن کارهای شگفت‌انگیزی دهید.

## همیشه بر سر سفره‌ی پادشاه غذا بخورید

شائول پادشاه نوه‌ای داشت به اسم مِیْبِیوشت؛ او پسر یوناتان بود، که با داوود پیمان دوستی داشت، و داوود پس از شائول به پادشاهی رسید. عهد و پیمان‌های کتاب مقدسی بسیار

جدی تلقی می‌شدند، و پس از گذشت مدت‌ها از مرگ شائول و پسرش یوناتان، داوود همچنان در جستجوی یافتن کسی از نسل یوناتان بود تا به‌خاطر عهده‌ی که با یوناتان بسته بود، او را برکت دهد.

روزی داوود گفت: «آیا از خاندان شائول هنوز کسی باقی مانده تا به‌خاطر یوناتان به او احسان کنم؟» (دوم سموئیل ۱:۹).

پادشاه پرسید: «آیا هنوز از خاندان شائول کسی باقی مانده تا از جانب خدا بدو احسان کنم؟» صیبا گفت: «یوناتان را هنوز پسری باقی است که لنگ است» (دوم سموئیل ۳:۹).

آن پسر در شهری به‌نام لودبار زندگی می‌کرد و که به معنای «بدون مرتع» است. به‌نظر سرزمین خشک و بایری بوده است. اگر ما حتی در مکان‌هایی خشک و بایر زندگی می‌کنیم، خداوند همچنان در جستجوی ماست، چون می‌خواهد به‌خاطر عیسی ما را برکت دهد. خداوند به این دلیل که ما شایسته هستیم ما را برکت نمی‌دهد، بلکه صرفاً به این دلیل که او به عیسی گفته است که هر که به او ایمان آورد را مبارک خواهد ساخت. مفیوشت در پی ایجاد تغییر در زندگی‌اش نبود، اما داوود در جستجو او بود. او نوه پادشاه سابق بود، و گرچه به‌خاطر عهده‌ی که داوود با پدرش بسته بود، می‌توانست دائماً بر سفره پادشاه بنشیند، اما او در وضعیت بسیار اسفناکی زندگی می‌کرد.

وقتی مفیوشت را نزد داوود آوردند، او ترسان بود. داوود به او گفت که نترسد، چون او به‌خاطر پدرش به او لطف نشان خواهد داد و تمام آنچه قانوناً حق او بوده را دوباره احیا خواهد کرد. همچنین به او گفت که او همیشه سر سفره پادشاه غذا خواهد خورد.

به این موضوع فکر کنید-خداوند قصد دارد هر آنچه از دست داده‌اید را بازگرداند! او همیشه در جستجوی شما بوده است و شما را دعوت می‌کند تا همیشه از سفره برکت و خوشی او تغذیه نمایید.

پاسخی که مفیوشت به پیشنهاد داوود می‌دهد، نشان می‌دهد که چرا او تا این حد در سطح پایین‌تر از آنچه قانوناً وارث آن بود، زندگی می‌کرد.

مفیوشت تعظیم کرد و گفت: «خدمتگزارت چیست که بر سگ مرده‌ای چون او چنین التفات فرمایی؟» (دوم سموئیل ۹:۸).

متوجه نکته شدید؟ او زندگی درجه دو را انتخاب کرده بود، چون خودش را کلاهی آسیب‌دیده قلمداد می‌کرد. تصویری که از خود در ذهنش داشت، تصویر سگ مرده‌ای بود. اگر خوب تأمل کنیم، این موضوع درس بسیار با اهمیتی به ما می‌آموزد. آیا شما نیز به این دلیل که خود را فردی علیل و ذلیل می‌پندارید، در پایین‌ترین سطح ممکن زندگی می‌کنید؟ آیا خود



را بی‌ارزش، آسیب‌دیده ... می‌بینید، که دیگر هیچ‌امیدی برای بهبودی شما وجود ندارد؟ اگر چنین است، زمان آن فرارسیده است که از لودبار بیرون آمده (سرزمین خشک و بایر) و وارد قصر پادشاه شوید.

از آن روز به بعد، داوود همه نیازهای مفیبوشت و پسرش میکارا برآورده نمود و کتاب مقدس می‌گوید، گرچه او از دو پا می‌لنگید، اما پیوسته از سفره پادشاهی غذا می‌خورد (دوم سموئیل ۹:۱۳). این قسمت را خیلی دوست دارم. به من کمک می‌کند که درک کنم که علی‌رغم لنگ بودن ما (داشتن نقاط ضعف)، ما همچنان می‌توانیم از سفره پادشاهان عیسی غذا بخوریم.

آیا در حال خزیدن زیر میز، و قانع شدن به تکه‌پاره‌های غذای ریخته شده روی زمین هستید؟ آیا به کمتر از بهترین تدارک خدا، بسنده کرده‌اید؟ تصور کنید چه احساسی به شما دست می‌داد هنگامی که غذای فوق‌العاده‌ای آماده می‌کردید و فرزندانان را دعوت می‌کردید که سر میز بیایند و آن غذا را بخورند، و آنها به زیر میز رفته و به شما می‌گفتند که چه فرزندان نالایق و بی‌ارزشی هستند و شایستگی کافی برای نشستن پشت میز را ندارند. این دقیقاً همان چیزی است که خدا احساس می‌کند وقتی که ما از پذیرفتن برکاتش سر باز می‌زنیم، چون بنا به باورمان ما آسیب‌دیده و در نتیجه کاملاً بی‌ارزش هستیم. عیسی با مرگش بر روی صلیب بهای گزافی برای شفا و التیام ما پرداخت نمود، پس بیایید تمام نعمت‌ها و برکاتی که به‌واسطه قربانی کردن خود برای ما مهیا کرده است را از دستانش پذیرا باشیم.

دیگر لازم نیست که شما قربانی تقدیم کنید، چون عیسی این کار را به جای شما کرده است - حال، شما می‌توانید بر سفره پادشاه بنشینید و همراه با او غذا بخورید!

## فصل ۱۲

# جراحات گناه

زخم‌هایم به سبب حماقتم به چرک نشسته و نفرت‌انگیز شده است.

-مزمور ۵:۳۸

روح و روان ما در اثر کارهای وحشتناکی که دیگران در قبال ما انجام می‌دهند جریحه‌دار می‌شود، اما غالباً جراحی که به ما وارد می‌شود ناشی از گناهی است که خود ما مرتکب آن شده‌ایم. بعضی اوقات، عمیق‌ترین زخم‌های روح‌مان، نتیجهٔ گناه شخصی و تأثیر به‌جا مانده از آن بر روی ذهن، عواطف، و دید کلی‌ای که نسبت به خودمان داریم، می‌باشد. شاید افکار و عواطف ناشی از احساس گناه، ما را سرگردان و آشفته سازند و سبب شوند خودطردی<sup>[۳۳]</sup> یا حتی خودانزجاری<sup>[۳۳]</sup> را تجربه کنیم.

گناهان ما نه فقط به ما آسیب می‌رسانند، بلکه به آنانی که دوستشان داریم و برای ما مهم هستند نیز لطمه وارد می‌کنند. جولی<sup>[۳۳]</sup> مادری است با فرزندان بالغ که همگی آسیب دیده‌اند و او کسی است که به آنها آسیب رسانده است. او یک دائم‌الخمر بود و همیشه از منزل غایب بود یا در دسترس بچه‌ها نبود. بارها در حالت مستی با بچه‌ها با خشونت رفتار کرده بود. در اثر اعتیادش به الکل، از شوهرش طلاق گرفت. در نهایت به یک مرکز بازپروری مراجعه کرد، اما تا قبل از رفتنش پسرش بسیار خشمگین بود و رفتارهای بسیار خشم‌آلودی از خود نشان می‌داد و دخترش نیز به‌شدت افسرده و گوشه‌گیر شده بود. جولی باید چه می‌کرد؟ او حقیقتاً به خاطر درد و رنجی که به آنها رسانده بود متأسف بود، و این مطلب را با آنها در میان گذاشته بود، اما روح و روان همگی از جمله خود جولی به‌شدت آسیب دیده بود.

پیش از آنکه فرزندانش به سنی برسند که تصمیم به ترک خانهٔ پدری خود بگیرند، جولی عیسی را به عنوان نجات‌دهندهٔ خود می‌پذیرد و به‌طور منظم در جلسات کلیسایی شرکت می‌کند. او از فرزندانش می‌خواست که با او به کلیسا بروند، اما آنها در سال‌های آخر نوجوانی‌شان

Self-rejection ۳۲

Self-hatred ۳۳

Julie ۳۴

بودند و در نتیجه هیچ علاقه‌ای به کلیسا نشان نمی‌دادند. آنها به دانشگاه رفتند و عاقبت ازدواج کردند و صاحب فرزندان شدند، اما رابطه نزدیکی با جولی نداشتند. واضح بود که آنها پُر از رنجش بودند و ترجیح می‌دادند تا حد ممکن زمان کمتری را در کنار مادرشان سپری کنند.

روح و روان جولی از اینکه باعث رنجش فرزندانش شده بود، جریحه‌دار بود و حال، احساس پردشدگی از سوی فرزندان نیز به زخم‌های او اضافه شده بود. گرچه او آگاه بود که چرا آنها چنین احساسی نسبت به او دارند، با این همه، پذیرش این واقعیت همچنان برای او دردآور بود. او چه کاری می‌توانست انجام دهد؟ چه چیزی می‌توانست زخم‌های او را التیام بخشد؟ من پیشنهادهایی برای ارائه دارم که بر اساس حقایق کتاب مقدسی هستند و می‌توانند مفید باشند:

اگر در چنین شرایطی هستید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که بسیار صادقانه درباره گذشته خود با خدا سخن گوید، همه چیز را تعریف کنید و چیزی را مخفی نگاه ندارید. داوود پادشاه مرتکب گناه بسیار بزرگی شد، ابتدا با بت‌شعب مرتکب زنا شد و سپس، برای این که اوریا، شوهر آن زن، مطلع نشود که با زنش همبستر شده است، نقشه کشتن او را پیاده کرد. در نهایت نیز بت‌شعب را به زنی گرفت. داوود به مدت یک سال تلاش کرد تا گناهش را نادیده بگیرد، اما سرانجام این گناه، آنچنان او را از پا در آوژد که بالاخره تصمیم گرفت با آن روبه‌رو شود.

می‌خواهم آنچه داوود در دعای توبه خود گفت را به زبان خودم بازگو کنم. هنگامی که سکوت کرده بودم، پیش از آنکه به گناهم اعتراف کنم، احساس می‌کردم که در حال هلاک شدن هستم و جانم تمام روز ناله می‌کرد. آگاه بودم که تو، ای خدا، از من ناخرسند هستی و دائماً احساس می‌کردم که تو با من مقابله می‌کنی. روح احساس می‌کرد که در وسط تابستان و در قحطی به سر می‌برد. عاقبت، به گناهم اعتراف کردم. چیزی را از تو مخفی نداشتم، و همه چیز را آشکارا اعتراف کردم. وقتی این کار را کردم، تو بلافاصله گناه و شرارتم را بخشیدی (مزمور ۳۲: ۳-۵ ترجمه آزاد نویسنده)

گرچه خداوند پیش از آنکه کاری را انجام دهیم از آن آگاه است، بسیار مهم است که ما به‌طور کامل به اشتباهات خود پی برده و به آنها اذعان کنیم، چون این امر کمک می‌کند که آنها از روح و روان ما کاملاً پاک شوند. ما می‌توانیم در هر زمانی و درباره هر موضوعی با خدا سخن گوئیم و مطمئن باشیم که هرگز مورد داوری یا طرد از جانب او واقع نخواهیم شد. سخن گفتن از چیزهایی که در تاریکی پنهان شده‌اند، اغلب همان کاریست که با انجام دادن آن از آنها رهایی می‌یابیم. خداوند به راستی در قلب مشتاق است (مزمور ۵۱: ۶).

هرگز آنقدر از نور بیم نداشته باشید که شما را مجبور به باقی ماندن در تاریکی سازد. گرچه داوود برای مدتی طولانی گناهش را نادیده گرفته بود، اما از اعترافش کاملاً واضح است که در طول آن مدت، او همواره سنگینی بار گناهش را حس کرده است. شاید آنقدر مشغول کارهای مختلف بوده که فرصتی برای روبه‌رو شدن با آن نداشته است، یا شاید گناهش را در

فکر خود توجیه کرده است - دست‌کم به این موارد می‌توانم اشاره کنم، چون خودم در گذشته بارها برای پرهیز از برخورد با رفتارهای اشتباهم از این روش‌ها استفاده کرده‌ام. روش دیگری که به آن وسیله از روبرو شدن با گناهان امتناع می‌ورزیم، این است که فرد دیگری را برای آن سرزنش می‌کنیم. شاید خود را چنین مجاب کرده‌ایم که اگر آنها آن رفتار را با ما نمی‌کردند، آنچه انجام دادیم را انجام نمی‌دادیم. گرچه شاید بتوان نره‌ای از حقیقت را در این طرز فکر یافت، اما تازمانی که مسئولیت گناهان را بر عهده نگیریم و ابتدا آن را در حضور خدا و در صورت لزوم به دیگران، اعتراف نکنیم، هرگز از بار سنگین آن‌رهای نخواهیم یافت.

هرگز آنقدر از نور بیم نداشته باشید که شما را مجبور به باقی ماندن در تاریکی سازد.

قدم بعدی‌ای که باید بردارید پذیرش آن بخششی است که آن را درخواست کرده‌اید. با ایمان آن را بپذیرید و به‌یاد داشته باشید که احساسات شما بلافاصله دچار تغییر نخواهند شد. در باب بخشش خداوند و رحمتش در کتاب مقدس تعلیم گیرید و تعمق کنید، تا زمانی که این حقایق تبدیل به مکاشفه‌ای در زندگی شما گردند. هرگاه این اتفاق بیفتد، احساسات شما با حقیقت کلام خداوند همراستا و همگرا خواهند شد. به‌یاد داشته باشید که وقتی داوود گناه خود را پذیرفت و با قلبی توبه‌کار آن را اعتراف کرد، خداوند بلافاصله او را بخشید. عیسی از قبل، بهای گناهان ما را پرداخت کرده است و بخشش در اختیار ما قرار داده شده است، در صورتی که با ایمان این حقیقت را بپذیریم.

با کسانی که به آنها آسیب رسانده‌اید کاملاً باز و شفاف سخن گویند. شاید لازم باشد صرفاً از گفتن این که متأسف هستید، کمی فراتر بروید. برای آنها تعریف کنید که در آن مقطع که به آنها آسیب رسانده‌اید از چه شرایطی در زندگی خود عبور می‌کرده‌اید و چقدر عمیقاً از کرده خود پشیمان هستید و احساس تأسف می‌کنید. با فروتنی از آنها درخواست کنید که شما را ببخشند و به شما فرصتی دوباره عطا کنند. هیچ بهانه و توجیهی مطرح نکنید، چون در آن صورت، از تأثیر عذرخواهی شما کاسته خواهد شد.

اگر آنها بگویند که به این سرعت نمی‌توانند شما را ببخشند یا تمایلی برای بخشیدن شما ندارند یا قادر به این کار نیستند، به آنها بگویید که این موضوع را می‌فهمید و به‌طور منظم برای‌شان دعا کنید. از خداوند بطلبید که به آنها فیض لازم برای بخشیدن شما را عطا نماید، چون حقیقتاً او تنها کسی است که می‌تواند این کار را انجام دهد. از او بطلبید که زخم‌های روح آنان را شفا بخشد.

در صورت دست دادن فرصتی، به آنها ابراز محبت کنید. محبت گناهان بسیاری را می‌پوشاند (اول پطرس ۴:۸). محبت همچنین قدرت نوب کردن سخت‌ترین قلب‌ها را دارد. وقتی ما به ابراز لطف و مهربانی نسبت به کسانی که قلبشان نسبت به ما سخت شده، ادامه دهیم، این کار در نهایت، تأثیر شفابخش شگفت‌انگیزی بر آنان خواهد گذاشت.

شما باید صبور باشید، چون احتمالاً کسانی که به آنان آسیب رسانده‌ایم برای این که باور کنند که ما حقیقتاً تغییر یافته‌ایم و عمیقاً متأسف هستیم، به زمان نیاز داشته باشند. باید به یاد داشته باشیم که دقیقاً همان‌طور که التیام یافتن زخم‌های ما به زمان نیاز داشت، التیام یافتن زخم‌های آنان نیز به زمان نیاز دارد.

## با بار ملامت به زندگی ادامه ندهید

حتی اگر کاری کردیم که منجر به آسیب کسی گردید، این به آن معنا نیست که ما می‌بایست تا ابد همراه با احساس گناه و ملامت به زندگی ادامه دهیم. زمانی که توبه کردیم و از دیگران به‌خاطر هر رنجشی که به آنها تحمیل کرده‌ایم طلب بخشش کردیم، باید احساس ملامت و سرزنش را از خود دور کنیم. ملامت کردن به‌معنای محکوم کردن یا متهم کردن است، بنابراین بسیار اهمیت دارد که دست از متهم کردن و محکوم کردن خود برای خطایای گذشته بردارید. کلام خداوند وعده می‌دهد که برای آنانی که در مسیح هستند هیچ محکومیتی وجود ندارد (رومیان ۸:۱). عیسی به این جهان نیامد تا جهانیان را محکوم کند، بلکه او آمد تا به واسطه او نجات یابند (یوحنا ۳:۱۷).

پسر بزرگم، دیوید، در دوران نوجوانی و اوایل جوانی، جوان بسیار عصبانی و طغیان‌گری بود. به‌یاد می‌آورم یک روز قصد داشتم او را به‌خاطر رفتار اشتباهش تنبیه کنم و او گفت: «اگه تو با من رفتار دیگه‌ای داشتی، من این‌طور از آب بیرون نمی‌اومدم.» کلمات نیش‌دارش خیلی روی من تأثیر گذاشت و همراه با حس محکومیت از او دور شدم.

منظور او چه بود؟ به‌خاطر تجاوزی که در کودکی به من شده بود، من بسیار خشمگین و زیاده‌خواه بودم و راضی کردن من دشوار بود، و دیوید در معرض بخشی از آن خشم ساکن در وجود من و رفتارهای اشتباهم قرار گرفته بود. من سر بچه‌ها خیلی داد می‌زدم و به جای آنکه کمکشان کنم تا کسی شوند که خدا از آنها انتظار دارد، به‌شدت پیگیری می‌کردم که آن‌گونه باشند که من می‌خواهم. زمانی که دیوید یک نوجوان بود، شرایط زندگی من کمی بهتر بود، اما او همچنان نسبت به گذشته رنجش

عیسی به جهان نیامد تا جهانیان را محکوم کند، بلکه تا آنها را نجات بخشد.

داشت.

گرچه من صادقانه از او طلب بخشش کرده بودم، توضیح داده بودم که مقصر بوده‌ام و مشتاق بودم که همه چیز میان ما حل و فصل شود، با این حال، او بارها کارت «تو مقصری که من این‌طور شدم» را به من نشان می‌داد. این روش او بود که همیشه به جای اینکه مسئولیت اشتباهات خود را بر عهده بگیرد، پیکان ملامت را به سمت من نشانه می‌گرفت. به‌وضوح روزی

را به یاد می‌آورم که دوباره با احساس گناه پس از آنکه مرا برای رفتار بد خود مقصر اعلام کرده بود از اتاقش بیرون آمدم، اما خداوند کاملاً واضح شروع به سخن گفتن در قلبم نمود. او به من نشان داد که من هر آنچه ممکن بود را انجام داده بودم و ادامه دادن به بر دوش کشیدن بار ملامت هرگز به درست شدن اوضاع کمکی نخواهد کرد. خداوند به من گفت که پسر من همان فرصتی که من برای شفا یافتن از زخم‌هایم در اختیار داشته‌ام، برخوردار بوده است و او از این کار امتناع ورزیده است، بنابراین کاری جز تسلیم کردن او به دستان خداوند از عهده من بر نمی‌آید.

این سخن خداوند بسیار به من کمک کرد و من سرانجام توانستم آن وضعیت را به دستان او بسپارم. جالب توجه است که از آن روز به بعد، دیوید هرگز دیگر به من نگفت که برای عصبانیت و عصیانگری او، من مقصر هستم. رابطه ما به رشد خود ادامه داد و اکنون او از مرز پنجاه سالگی عبور کرده است و همیشه به من می‌گوید که چقدر مرا دوست دارد و به من احترام می‌گذارد.

معتقدم که بسیار مهم بود که من بار ملامت را دیگر حمل نمی‌کردم تا بدین ترتیب دست خداوند برای کار کردن در آن شرایط باز شود. اگر شما به خاطر کاری که در گذشته انجام داده‌اید، بار ملامت و نکوهش را بر دوش خود حمل می‌کنید، اصرار می‌کنم که رهاش کنید و این نکته را به یاد داشته باشید که گرچه شما نمی‌توانید به گذشته بازگردید و کاری که سبب آسیب فرد دیگری شده است را از گذشته پاک کنید، اما هیچ چیز غیرممکنی برای خدا وجود ندارد. او می‌تواند قلب فردی را که به او آسیب زده‌اید، تغییر دهد و جراحات‌های هر دوی شما را التیام بخشد.

بله، اعتراف می‌کنم که اگر در گذشته عمیقاً باعث رنجش کسی شده باشیم، رها شدن از بار سنگین اعمال‌مان بسیار دشوار است، اما حقیقتاً این تنها کاری است که می‌توانیم انجام دهیم تا قادر به ادامه دادن به زندگی باشیم.

### می‌خواهم... اما خیلی سخت است

ما نباید در محل رنج‌مان که در اثر آسیبی که دیگران بر ما وارد کرده‌اند یا آسیبی که ما به دیگران وارد کرده‌ایم، توقف کنیم. اگر چنین کنیم روح و روان‌مان جریحه‌دار باقی خواهد ماند. اما خداوند شروعی جدید به ما ارزانی می‌کند و این به آن معناست که می‌بایست گذشته را پشت سر گذاشته و هرگز به عقب نگاه نکنیم. هر ملامت، شرمساری، حس گناه را که ریشه در گذشته‌تان دارد، از خود دور کنید و اجازه دهید خداوند قدرت خود را در زندگی شما به نمایش بگذارد.

عیسی فرمود: «کسی که دست به شخم‌زنی ببرد و به عقب بنگرد، شایسته پادشاهی خدا

نباشد» (لوقا ۹:۶۲). معتقدم این به آن معناست که ما نمی‌توانیم آن زندگی شگفت‌انگیزی که خداوند برای ما مهیا نموده است را تجربه کنیم، مگر آنکه از نگاه کردن به عقب، به تمام خطاهای گذشته خود دست برداریم. شاید رها کردن گذشته کار سختی باشد، اما بسیار بهتر از آن است که هر روز از عمرمان، آن را مجدداً زندگی کنیم.

در فکر کردن و بیان کردن این موضوع که چیزهایی که خدا از ما خواسته است تا انجام دهیم، بسیار دشوار هستند، دقت کنید. خداوند روحش را به ما عطا نموده است تا کارهای سخت و دشوار را انجام دهیم، آن دسته از کارهایی که آنان که خدا را در زندگی خود ندارند، قادر به انجام دادن آنها نیستند. به کرات می‌شنوم که مردم می‌گویند: «من می‌دانم خدا از من چه می‌خواهد، اما انجام دادنش برای من خیلی سخت است.» همچنین، شاهد این هستم که آنها چگونه همچنان به زندگی مصیبت‌بار و غم‌انگیز خود ادامه می‌دهند.

وقتی چنین متقاعد شده‌ایم که عمل کردن به اراده خداوند بسیار سخت است، اغلب این نگرش باعث می‌شود که افراد در تعهد خود به مسیح دچار لغزش شوند. آنان در مقطعی صادقانه قصد داشته‌اند که از خداوند اطاعت کنند، اما هنگامی که او از آنها کاری خواسته که به نظرشان سخت بوده است، با سخت فرض کردن آن کار، از انجام دادن آن اجتناب کرده و به شیوه‌های سابق زندگی خود بازگشته‌اند. بسیاری از شاگردان عیسی که روزگاری او را پیروی می‌کردند، وقتی او از آنها کاری خواست که به نظرشان کار خیلی سختی بود، به راه‌های سابق خود بازگشتند (مراجعه کنید به یوحنا ۶:۶۰-۶۶). خداوند هرگز کاری از ما نمی‌خواهد، مگر اینکه در وهله نخست، قدرت انجام دادنش را به ما داده باشد. او از ما می‌خواهد که ایمان داشته باشیم و قدم‌های ایمان را در پیروی از او برداریم و هنگامی که چنین کنیم، کشف خواهیم کرد که با خدا همه چیز ممکن است!

## دست از مجازات کردن خود بردارید

ما به آن چنان رابطه‌ای با خدا دعوت شده‌ایم که در آن باید برای همه چیز مطلقاً بر او توکل کنیم و یکی از آن چیزها، سپردن گذشته‌مان به دستان اوست، همراه با تمام اشتباهات و رنجی که در نتیجه آن اشتباهات متحمل شده‌ایم.

مهم نیست که چه کاری انجام داده‌اید، و مهم نیست که آن کار چقدر بد بوده است، برای شما شروعی جدید وجود دارد. ایمان به این موضوع، اولین قدم به سوی زندگی جدیدتان است. هنگامی که در ابتدا سعی کردم هر عملی که سبب رنجش دیگران شده بود را فراموش کنم، از این که حتی سعی به از یاد بردن آنها داشتم احساس تقصیر داشتم. می‌دانستم که اشتباه کرده‌ام و احساس می‌کردم که برای آن اشتباه حتماً می‌بایست متحمل مجازات شوم. ما بارها احساس می‌کنیم که شایسته مجازات هستیم، بنابراین با ادامه دادن به زندگی در بیچارگی و درماندگی،

خودمان را مجازات می‌کنیم. اما خبر خوش انجیل عیسی مسیح این است که او مجازات ما را بر خود گرفت. به سبب نافرمانی‌های ما بدنش سوراخ شد، و به جهت تقصیرهای ما له گشت (اشعیا ۵۳:۴-۵). او در واقع عذاب مجازاتی که حق ما بود را متحمل شد. از آنجا که او به خاطر گناهان ما مجازات شده است، دیگر ما مجبور نیستیم و نمی‌بایست - دست به مجازات خود بزنیم. اگر به مجازات خودمان ادامه دهیم، در نتیجه، مسیح بیهوده جان خود را فدا کرده است. لحظه‌ای درنگ کنید و از خود بپرسید، آیا همچنان به خاطر خطایای گذشته، خودتان را محکوم و مجازات می‌کنید یا خیر، و اگر پاسخ‌تان آری است، زمانش فرا رسیده است که دست از این کار بردارید.

تصور کنید چه اتفاق فوق‌العاده‌ای خواهد بود که روزی، زندانبان به سلول فردی بیاید که به خاطر ارتکاب به جنایتی به حبس ابد محکوم شده است، و در را باز کند و به او بگوید: «تو آزادی چون یک نفر حکم تو را به جان خریده و قرار است به جای تو مجازت شود.» چقدر احمقانه می‌بود اگر آن فرد در پاسخ می‌گفت: «نه، من نمی‌توانم کاری که کردم را فراموش کنم و اینجا را ترک کنم. من می‌خواهم اینجا بمانم و به رنج کشیدن ادامه بدهم. من می‌خواهم مجازات شوم.» فکر می‌کنم هم‌نظر هستیم که چنین واکنشی احمقانه خواهد بود و می‌توان گفت که تقریباً هیچ کس چنین کاری نخواهد کرد، با این حال، با سر باز زدن از پذیرش کاری که عیسی برای ما انجام داده است، ما دقیقاً مانند این زندانی رفتار می‌کنیم.

عیسی جایگزین ما شد - او رنج کشید و به خاطر گناهان ما مجازات گردید. او به خاطر تقصیرات ما بدنش سوراخ شد. زخم‌های او زخم‌های ما را شفا بخشید، اما این حقایق زمانی در زندگی ما به واقعیت می‌پیوندند که ما به آنها ایمان داشته باشیم و گذشته‌مان را رها کنیم. علی‌رغم تمام اشتباهات گذشته‌تان شما می‌توانید به خدا اعتماد کنید. او قادر است شفا دهد و جاودانه نجات بخشد (عبرانیان ۷:۲۵). هیچ کس آنقدر دور نیست که از دسترس او خارج باشد - چه شما و چه آنهایی که شاید به آنها آسیبی رسانده‌اید.





## فصل ۱۳

# زندگی کردن بر اساس هویت حقیقی

با مسیح بر صلیب شده‌ام، و دیگر من نیستم که زندگی می‌کنم، بلکه مسیح است که در من زندگی می‌کند؛ 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.

-غلاطیان ۲:۲۰-

زمانی که مسیح را به عنوان نجات‌دهنده خود می‌پذیریم، او کار شگفت‌انگیزی در ما انجام می‌دهد. او آمده و در درون ما ساکن می‌شود و ذاتی جدید و روحی جدید، که هر دو از او هستند، به ما عطا می‌نماید. عیسی با تمامیت خود، آمده و در روح تولد تازه یافته ما ساکن می‌شود.

ما پارسایی، آرامش و خوشی او و ثمره روحش را می‌پذیریم. ما در او پارسا شمرده شده‌ایم، در او باخرید شده‌ایم، و در او تقدیس یافته‌ایم. ما صاحب فکر مسیح هستیم، ما بخشیده شده‌ایم و ما نسبت به گناه مرده‌ایم - و این فقط سرآغاز توصیفی است که کلام خدا از کیستی ما در مسیح و دارایی‌های ما در او بازگو می‌کند.

آیا پیش آمده است که به آن حد از روند زندگی خود سرخورده شده باشید که با خود فکر کرده یا گفته‌اید: «ای کاش سرنوشت فلان شخص رو داشتم؟» این دقیقاً همان چیزی است که با پذیرش عیسی به عنوان نجات‌دهنده‌تان دریافت می‌کنید - او گذشته شما را از شما می‌گیرد و حیات خودش را به شما عطا می‌کند. در غلاطیان ۲:۲۰، پولس می‌گوید که با مسیح مصلوب شده است، اما مسیح در او زیست می‌کند و زندگی که اکنون در جسم دارد را با ایمان زندگی می‌کند. پولس زندگی جدیدی را آغاز کرده بود، زندگی‌ای که در آن آموخته بود به جای توکل بر خود یا بر دیگران، برای همه چیز اعتمادش را بر عیسی قرار دهد. او زندگی کهنه خود را با زندگی جدید در مسیح معاوضه کرده بود. در زیر، فهرستی ناتمام از چیزهایی که کلام خدا می‌گوید در مسیح از آن ما شده است، آورده‌ام. این موارد، چیزهایی هستند که دقیقاً هنگامی که عیسی را می‌پذیریم از آن ما می‌شوند...

- مادر او از کمال برخوردار گشته‌ایم، او که همه ریاست‌ها و قدرت‌ها را سراسر است (کولسیان ۲: ۱۰).
- ما در مسیح زنده شده‌ایم (افسیسیان ۲: ۵).
- ما از قانون گناه و مرگ آزاد شده‌ایم (رومیان ۸: ۲).
- از ظلم به دور مانده‌ایم، و نخواهیم ترسید، وحشت به ما نزدیک نخواهد شد (اشعیا ۱۴: ۵۴).
- ما مولود خدا هستیم و دست آن شریر به ما نمی‌رسد (اول یوحنا ۵: ۱۸).
- ما در محبت در حضورش مقدس و بی‌عیب هستیم (افسیسیان ۱: ۴؛ اول پطرس ۱: ۱۶).
- ما فکر مسیح را داریم (اول قرنتیان ۲: ۱۶؛ فیلیپیان ۲: ۵).
- ما از آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، برخورداریم (فیلیپیان ۴: ۷).
- آنکه در ماست بزرگ‌تر است از آنکه در جهان است (اول یوحنا ۴: ۴).
- و بسیار بیشتر از این! (اعلان‌های بیشتر را می‌توانید در ضمیمه دوم پیدا کنید.)

تمام چیزهای که در مسیح از آن ما شده است فوق‌العاده حیرت‌انگیزند. ما سلوک خود را با خدا با ایمان داشتن به حقیقی بودن وعده‌هایش آغاز می‌کنیم و فقط پس از آن، ما شروع به تجربه کردن واقعی بودن آنها در زندگی روزمره

خود می‌کنیم. بسیاری از مواقع مردم می‌گویند، «وقتی با همین چشم‌های خودم ببینم، آن وقت باور خواهم کرد»، اما وعده‌های خدا را در قدم نخست باید

ایمان و شکیبایی، کلیدهای گشودن مخازن وعده‌های خدا هستند.

با ایمان پذیرفت. ابتدا در قلب خود ایمان داشته باشید و بعد با چشمان‌تان خواهید دید. ایمان و شکیبایی، کلیدهای گشودن مخازن وعده‌های خدا هستند (عبرانیان ۶: ۱۲).

اگر خواستار این هستیم که به عنوان یک ایماندار به مسیح، زندگی پیروزمندی داشته باشیم، شناخت کیستی ما در مسیح امری بسیار حیاتی است. باید ایمان داشته باشیم که نسبت به گذشته خود مرده‌ایم و آن را رها کنیم، و در حالی که به عیسی تکیه نموده‌ایم، رو به جلو پیش برویم. گذشته ما شاید برای برخی از کسانی که آنها را می‌شناسیم مهم باشد، اما برای خدا هیچ فرقی نمی‌کند. او ما را یک شخص جدید که نه فقط در مسیح مرده است بلکه همچنین برای یک حیات جدید برخیزانیده شده است، قلمداد می‌کند. هدف ما باید این باشد که بیاموزیم خود را همانگونه که خدا می‌بیند، ببینیم. وقتی مسیح را می‌پذیریم، او گناه ما را برگرفته و پارسایی خود را به ما عطا می‌کند. خدا ما را پارسا شمرده و پارسا می‌بیند. وقتی ما در مسیح هستیم، او تصمیم دارد که ما را این چنین ببیند (دوم قرنتیان ۵: ۲۱).

هنگامی که عیسی را می‌پذیریم، نه فقط او آمده و در ما ساکن می‌شود، بلکه ما نیز در او قرار می‌گیریم. او در ماست و ما در او؛ ما یک شده‌ایم و با او یگانگی داریم. پولس می‌گوید ما

باید در خداوند و به پشتوانه قدرت مقتدر او، نیرومند باشیم (افسیان ۶:۱۰).

اگر ما در او هستیم، ما از تمامیت او به طور کامل بهره‌مند می‌شویم. ما خالی نزدش می‌رویم و او ما را پُر می‌کند. اگر من کوزه‌ای خالی باشم و در داخل بشکه‌ای پُر از آب قرار داده شوم، من هم مانند بشکه از آب پُر خواهم شد. هر آنچه درون بشکه است، از آن من خواهد شد. هنگامی که ما به واسطه ایمان‌مان در مسیح قرار می‌گیریم، او ما را از خود پُر می‌کند.

آیات بی‌شماری از کتاب مقدس در این باره سخن می‌گویند که ما در مسیح هستیم. یکی از آنها در فیلیپیان ۳:۳ یافت می‌شود، که می‌گوید: «...فخرمان به مسیح عیسی است و به افتخارات انسانی خود اتکا نداریم.» می‌آموزیم که ارزش و بهای خودمان را در او بیابیم، به جای اینکه آن را در اعمال یا توانایی‌هایمان جستجو کنیم. اعتماد به نفس داشتن بسیار مهم است، و من یک فصل کامل را بعداً به این موضوع اختصاص داده‌ام، اما اجازه دهید ترغیب‌تان کنم که هرگز اعتماد خود را بر چیزهایی نگذارید که متزلزل و شکننده هستند. عیسی صخره‌ای است که می‌توانیم بر او تکیه نماییم و او کاملاً قابل اتکا است.

## سپرده

اگر کسی به بانکی که شما در آن حسابی دارید، رفته و چند میلیون دلار در حساب شما سپرده گذارد، شما می‌توانید تا آخر عمرتان از آن بهره ببرید. فقط تصور کنید که چقدر عالی می‌شد! شما سپاس‌گزار، خوشحال و هیجان‌زده می‌شدید و قطعاً با آن همه پول در حساب‌تان، دیگر به زندگی در تنگی ادامه نمی‌دادید.

عیسی در زندگی هر یک از فرزندان خود سپرده‌ای قرار داده است. طبق کتاب مقدس، او هر آنچه برای حیات و دینداری به آن نیاز داریم را به ما عطا کرده است.

قدرت الهی او هرآنچه را برای حیات و دینداری نیاز داریم بر ما ارزانی داشته است. این از طریق شناخت او میسر شده که ما را به واسطه جلال و نیکویی خویش فرا خوانده است (دوم پطرس ۱:۳).

لطفاً دقت کنید که تا زمانی که شخصاً او را و آن زندگی‌ای که او ما را به آن فراخوانده است، نشناسیم، ما «هر آنچه» را در عمل در زندگی خود تجربه نخوایم کرد - گرچه در واقع آنها متعلق به ما هستند. ما باید پشتکار و سخت‌کوشی خود را بر وعده‌ها اضافه کنیم و به آنها ایمان کامل داشته باشیم تا شاهد عملی شدن آنها در زندگی‌هایمان شویم.

اگر مطابق مثالی که در بالا بیان کردم، کسی سپرده‌ای در حساب بانکی شما قرار دهد، اما شما از این موضوع اطلاع نداشته باشید، واضح است که هرگز از آن برداشت نخواهید کرد. عدم شناخت و معرفت، آن مانعی است که از به‌طور کامل و حقیقی زیستن آن حیاتی که عیسی

با مرگ خود برای فرزندانش تدارک دیده است، جلوگیری می‌کند. به زبان ساده‌تر، آنها حتی نمی‌دانند که در زندگی چنین گزینه‌ای وجود دارد. آنها هیچ ایده‌ای از این واقعیت ندارند که می‌توانند گذشته را رها کرده و هرگز به پشت سر نگاه نکنند یا این که این امکان فراهم است که آنها از تمام زخم‌های روحی‌شان شفا بیابند.

به همین ترتیب، اگر سپرده‌ای در حساب شخص گذاشته شده است، اما او تنبل بوده و هرگز برای نیاز خود به بانک مراجعه نکرده است، علی‌رغم آنکه در واقع هر آنچه ممکن بود به آن نیاز پیدا کند، برایش مهیا شده است، او در نیازمندی زندگی خواهد کرد.

عیسی هر آنچه و همه آنچه ممکن بوده است به آن نیاز پیدا کنید را در شما به سپرده گذارده است و این کار را با تبدیل دادن شما به مسکن خود و تبدیل خود به مسکن شما انجام داده است. هرآنچه نیاز داریم و مشتاق داشتنش هستیم در اوست؛ او در ماست و ما در او. هوشیار باشید که سودی که این حقیقت مقرر است تا به شما منتقل کند را به خاطر عدم شناخت یا منفعل بودن در مال خود اعلام کردن این وعده‌ها، از دست ندهید. گرچه من بیش از چهل سال از این حقایق مطلع هستم، اما همچنان از این حقیقت در حیرت‌ام که خداوند برگزیده است تا در ما ساکن شود و ما در او. چه امتیاز فوق‌العاده‌ای! اگر بتوانید به آن ایمان داشته باشید، شما صاحب آن خواهید شد.

در آن روز، خواهید دانست که من در پدر هستم و شما در من و من در شما  
(یوحنا ۱۴:۲۰).

پولس خطاب به ایمانداران قرن‌تس می‌گوید که به فخرفروشی درباره استادی که از آن پیروی می‌کنند ادامه ندهند و این را دریابند که همه چیز متعلق به ایشان است (اول قرنتیان ۳:۲۱). به بیانی دیگر، ما آنچه به آن نیاز داریم را یا ارزش و جایگاه خود را، از نسبت دادن خود به افراد مختلف به دست نمی‌آوریم، بلکه تنها و تنها از بودن در مسیح و بودن مسیح در ما، آنها را به دست می‌آوریم.

مطمئن هستم که گفته‌های من بسیار مورد پسند شما واقع شد، اما برای اینکه این حقیقت تبدیل به مکاشفه (واقعیت) در زندگی شما شود، توصیه می‌کنم که هر روزه بر آن تأمل کنید. با خود تعمق کنید و بگویید: «من در مسیح هستم، و او در من است. من مسکن او هستم و او مسکن من.» این حقیقت را هر روز به خود یادآوری کنید، تا هرگز از ذهن شما دور نشود. پس از بیش از چهل سال مطالعه کلام خدا، در طول هفته، من چندین بار این وعده‌های عالی را برای خود یادآوری می‌کنم.

## مشارکت نزدیک با عیسی

ما فراخوانده شده‌ایم تا به واسطه روح القدس با عیسی رابطه‌ای صمیمی و از نزدیک داشته باشیم. او به شاگردانش گفت که زمانی که او برود، تسلی‌دهنده دیگری خواهد فرستاد که به واسطه آن تسلی‌دهنده، آنها در ارتباط نزدیکی با او خواهند بود و این نیز یک وعده خدا به ماست (یوحنا ۱۶:۷). شما هرگز نباید بیاندیشید که عیسی از شما بسیار دور است، چون او به نزدیکی نفس یا ضربان قلبتان به شما نزدیک است. او در شماست. شما در هر زمانی می‌توانید با او صحبت کنید. او می‌خواهد رابطه‌ای صمیمانه و شخصی با شما داشته باشد.

سازمان ما این اواخر همایشی برگزار کرده بود و من این فرصت را داشتم تا از نزدیک و به‌طور انفرادی با برخی از مردم گفتگویی داشته باشم. زوجی را به‌خاطر دارم که با اشکها تعریف می‌کردند که کلام خدا - که من این افتخار را داشتم که آن را با آنها در میان بگذارم - چه کار عظیمی در زندگی‌شان انجام داده است. از آنها خواستم که به‌طور مشخص‌تر تعریف کنند که چه اتفاقی افتاده است و آنها گفتند: «ما فقط صاحب مذهب بودیم، و به سختی تلاش می‌کردیم تا تمام قوانین و شرایع را حفظ کنیم، با این همه همیشه احساس می‌کردیم که شکست‌خورده هستیم. اما شما به ما آموختید که ما در مسیح که هستیم و لازم نیست که در جاهای مختلف او را جستجو کنیم، چون او در ما ساکن است.» اشکها و صداقت شهادت آنها به‌شدت مرا متأثر کرده بود.

آنها در واقع تعریف می‌کردند که چگونه آموخته‌اند که متأثر از هویت درونی و واقعی خود زندگی کنند، که تمام مطلب این فصل در این باره می‌باشد. آنها به‌جای آنکه سعی در پیروی از قوانین و احکام مختلف بکنند تا کمی احساس عزت نفس و ارزشمندی به دست آورند، آموخته بودند که ارزشمندی آنها مبتنی بر این حقیقت است که عیسی جانش را برای آنها فدا نموده و آنها را مسکن خویش گردانیده است. اکنون آنها هر روز از سپرده‌ای که در حساب‌شان گذاشته شده بود، برداشت می‌کردند و در نتیجه، نیازهای آنها بیش از حد نیاز تأمین شده بود. آنها از اعتماد به نفس، حس امنیت، قوت، پارسایی، آرامش و خوشی - و همچنان می‌توان به این فهرست اضافه کرد - برخوردار بودند. آنها می‌دانستند که در صورت مواجهه با هرگونه نیاز احتمالی، آن نیاز از قبل در عیسی برآورده شده است، بنابراین هیچ دلیلی برای زندگی در ترس وجود ندارد. این حقیقت همچنین میراث شما، من و هر کسی است که به عیسی ایمان داشته باشد.

در مقام مسکن خدا، او شما را بسیار به‌دقت و پیچیده شکل داده و آراسته است. در کتاب خروج، می‌توانیم در مورد راهنمایی‌هایی که خدا به موسی جهت بنا کردن و برپا نمودن خیمه عبادت عطا نمود، بخوانیم. سه فصل کامل، با دقیق‌ترین جزئیات که شامل دستورالعمل‌های ساخت هر یک از ستون‌ها، چراغدان‌ها و حتی حلقه‌هایی که پرده‌ها را به تیرک‌ها وصل می‌کردند، اختصاص یافته است. دستورالعمل‌های مشخصی برای ساختن تخت رحمت، چارچوب خیمه،

جنس موادی که مذبح یا هر قطعه دیگری باید با آن ساخته می‌شد، سطوحی که باید طلاکاری یا نقره‌کاری می‌شدند، سنگ‌های گران‌قیمتی که باید استفاده می‌شد، گلدوزی‌ها، اندازه دقیق هر قطعه، و سایر جزئیات مربوط به آن. فهرستی بسیار جامع و همراه با ریزترین جزئیات ممکن. قبلاً وقتی کتاب خروج را می‌خواندم و به این فصل‌ها می‌رسیدم، با خواندن پشت سر هم این سه فصل، که جزئیات پس از جزئیات در آنها ذکر شده است، احساس می‌کردم که فشار زیادی به ذهنم وارد می‌کنم. چون من رویکردی بسیار کاربردی در قبال کلام خدا دارم و معتقدم که در هر متنی از کلام که آن را می‌خوانم، قطعاً یک پیغام کاربردی وجود دارد، بنابراین از خدا پرسیدم: «از این سه فصل چه چیزی می‌توانم برداشت کنم و در زندگی روزمره‌ام آن را به کار ببرم؟» بلافاصله، احساس کردم که خدا به من نشان داد از آنجا که او تا به این حد در کار بنای خیمه دقیق بوده است، من باید در این باره تأمل کنم که او در آفرینش و شکل‌دهی هر از یک فرزندان چقدر دقیق و موشکافانه عمل نموده است. او هر یک از ما را در مقام مسکن خویش به شیوه‌ای مناسب و زیبند آراسته است. او در شکل دادن ما دقت بسیاری به کار برده است و در خصوص جزئیاتی از قبیل خُلق و خو، استعدادها و توانایی‌ها، رنگ چشم و مو، رنگ پوست، قد و قامت و هر ویژگی ما، بسیار دقیق عمل کرده است. خبر خوش این است که ما حاصل یک اشتباه نیستیم.

چون صدای من، به عنوان صدای زنانه بسیار بَم است، اصلاً آن را دوست ندارم. اغلب با

شوخی می‌گویم: «وقتی خدا داشت صداها را تقسیم

می‌کرد، من حتماً در یک صف اشتباه ایستاده بودم.»

اما، البته که این حقیقت ندارد، و شما نیز در صف

اشتباه منتظر نبوده‌اید. علی‌رغم اینکه شاید مواردی

شما حاصل یک اشتباه نیستید؛ شما طراحی شگفت‌انگیز خدا هستید.

در شما وجود داشته باشند که شما آنها را دوست ندارید، اما خدا آنها را دوست دارد و توصیه

می‌کنم با تمام جنبه‌های شیوه‌ای که آفریده شده‌اید، آشتی کنید. به جای تیره‌بخت کردن

خودتان با حسرت خوردن برای چیزی که ندارید، تصمیم بگیرید که خود را بپذیرید و با هر

آنچه دارید، بهترین را انجام دهید.

مزمور ۱۳۹ فصلی شگفت‌آور در کتاب مقدس است که نشان می‌دهد خدا با چه دقتی ما را

آفریده است. او شما را شخصاً با دستانش، زمانی که در رحم مادرتان بودید، شکل داده است و

شما به طرز عجیب و مهیبی ساخته شده‌اید. لطفاً به آرامی و با دقت مزمور ۱۳۹ را مطالعه کنید.

درباره تمام این آیات تأمل کنید و به خاطر آفرینش خود از خدا سپاس‌گزاری کنید. شما حاصل

یک اشتباه نیستید؛ شما طراحی شگفت‌انگیز خدا هستید.

## میوه بسیار آوردن

عیسی تاک است و ما شاخه‌ها، که به او متصل هستیم. از ما انتظار می‌رود که میوه بسیار بیاوریم، پارسایانه زندگی کنیم، با مردم در محبت قدم برداریم، مهربان و فروتن باشیم. ما باید با آرامش، خوشحال و صبور باشیم. و باید توانایی‌های خدادادی خود را به جهت خدمت کردن به او و کمک به مردم، به کار بگیریم.

خدا هرگز از ما توقع ندارد که کاری را انجام دهیم که توانایی آن را نداریم. چنین توقعی، یعنی وقتی بدانیم که باید کاری را انجام دهیم اما ملزومات انجام آن کار را در اختیار نداشته باشیم، احساس سرخوردگی شدیدی در ما ایجاد می‌کند. خداوند برای هر آنچه از ما توقع دارد که در زندگی مان به ثمر بنشیند، سپرده لازمش را در ما قرار می‌دهد. او آن را در ما قرار می‌دهد و ما آن را به‌ظهور می‌رسانیم. برای مثال، او نخست ما را محبت کرد (اول یوحنا ۴:۱۹)، در نتیجه اکنون ما می‌توانیم دیگران را محبت کنیم. او آرامش خود را برای ما به جا گذاشت (یوحنا ۱۴:۲۷)، تا ما بتوانیم در میان هر شرایطی که در زندگی با آن روبه‌رو می‌شویم، آرامش داشته باشیم.

اگر در او زیست کنیم، ساکن شویم و بمانیم، و اجازه دهیم کلامش (عیسی) در ما زیست کند، ساکن شود و بماند، کلام خدا به ما وعده می‌دهد که در آن صورت ما میوه بسیار خواهیم آورد (یوحنا ۱۵:۵). وقتی به مسیح ایمان می‌آوریم، ما وارد یک فرایند تعدیل و اصلاح رفتاری نمی‌شویم، بلکه قدم در سفر آموختن زیستن همراه با عیسی می‌گذاریم. زیستن در او، ساکن شدن در او، ماندن در او به زبان ساده به معنای مشارکت و مصاحبت با او، تکیه زدن و توکل کردن بر او، اتکا به او، آموختن کلامش و سخن گفتن با او در هر زمان می‌باشد. او منشأ تمام چیزهای نیکوی متعلق به ماست، که مسلماً شامل رفتار خوب ما نیز می‌شود. پیاموزید که بر اساس هویت واقعی و درونی خود رفتار کنید و حاصل این خواهد شد که رفتار شما بیشتر و بیشتر به شباهت مسیح در خواهد آمد. به عوض تقلا برای اصلاح رفتار خود، بیشتر بر هویت و کیستی خود در مسیح تمرکز کنید.

بدیهی است که همه ما خواستار و نیازمند دیدن تغییر در خودمان هستیم. ما به عنوان انسان، دارای نقص‌ها و ایراداتی هستیم و دنیا به اغلب ما، عادت‌های بسیار بدی آموخته است. ما در حال یادگیری شیوه جدیدی از زندگی هستیم و تغییر، چیزی است که همگی باید مشتاق آن باشیم. اما یادگیری روش درست تغییر یا تغییر یافتن، امر بسیار مهمی است؛ در غیر این صورت، عمرمان را در سرخوردگی و با احساس شکست خوردگی تلف خواهیم کرد.

ما می‌توانیم رفتارمان را تا حدی از طریق نظم و انضباط شخصی و خویشتن‌داری اصلاح کنیم، اما قادر به تغییر دادن ذات‌مان نیستیم-تنها خدا می‌تواند این کار را انجام دهد و انجام داده است. به جای صرفاً «تلاش کردن» برای تبدیل شدن به یک «ایماندار خوب»، سهم ما فقط



ایمان داشتن به این حقیقت و آموختنِ بالفعل کردن آن چیزی است که او از پیش در وجود ما نهاده است. برای تغییر یافتنِ چیزهایی که باید در شما تغییر یابند، به خدا اعتماد کنید. همچون پولس رسول به سوی رسیدن به کمال جد و جهد کنید. و فراتر از همه، به فیض خدا توکل کنید تا به طور مستمر در شما عمل نماید و به شما قدرت دهد تا تبدیل به کسی شوید که او می خواهد. چون جدا از او، هیچ نمی توانیم کرد (یوحنا ۱۵:۵).

هر آنچه من یا شما به آن نیاز پیدا خواهیم کرد در ما - در مسیح - وجود دارد. ما در او قوی هستیم و به واسطه او قدرت هر چیز را داریم، در او که ما را نیرو می بخشد (فیلیپیان ۴:۱۳).

## فصل ۱۴

# هر آنچه لازم است، از آن برخوردارید

قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد.

-فیلیپیان ۴:۱۳

چون خدا در ما ساکن است، ما حقیقتاً هر کاری که لازم به انجام دادنش باشیم را می‌توانیم انجام دهیم، اما اغلب، افکار اشتباه خودمان ما را مغلوب می‌سازند. خدا می‌گوید ما می‌توانیم، اما هرگاه فکر کنیم و به‌زبان بیاوریم که نمی‌توانیم، در نتیجه نخواهیم توانست. این فصل با این هدف نگاشته شده است که به شما یادآوری شود که در مسیح از چه قدرت شگفت‌انگیزی برخوردار هستید. هرگز فراموش نکنید که آنچه به آن ایمان داشته باشید، تبدیل به واقعیت خواهد شد. مهم نیست که عیسی چه چیزهای فوق‌العاده‌ای برای ما انجام داده یا در ما به سپرده گذاشته است، هیچ کدام از آنها فایده‌ای برای ما نخواهند داشت تا زمانی که ایمانی راسخ نداشته باشیم که آنها متعلق به ما هستند. بیاید همیشه به یاد داشته باشیم که ابلیس یک دروغ‌گوست، و اگر دروغ‌هایش را باور کنیم، در نتیجه مانند حوا در آن روزهای نخست، فریب خواهیم خورد. آنچه میان زندگی پیروزمند و زندگی شکست‌خورده فرق ایجاد می‌کند، آموختن ایمان داشتن و اعتماد کردن به کلام خدا بیش از ایمان داشتن به افکار یا عواطف شخصی‌مان است.

همانند بسیاری از شما، من هم معمولاً با چیزهایی روبه‌رو می‌شوم که مرا به چالش می‌کشند و اولین فکری که در آن لحظه به ذهنم خطور می‌کند اغلب این است: من نمی‌توانم این کار را انجام دهم. اما دومین فکر من، چنین است، من قدرت انجام دادن هر کار لازمی را در مسیح دارم. این به آن معنا نیست که هر کاری که می‌بایست انجام دهم، با ایمان داشتن به این که می‌توانم آن را انجام دهم، تبدیل به کاری راحت می‌شود، بلکه ایمان، آن کار را ممکن و شدنی می‌سازد. در کلام خدا به ما سفارش می‌شود که در فکر خود خسته و دلسرد نشویم (عبرانیان ۱۲:۳). ما نباید فکر کنیم که قادر به انجام دادن آنچه خدا ما را به انجام دادنش هدایت می‌کند، نیستیم. افکار ما به رفتارهای ما تبدیل می‌گردند، بنابراین اگر ما فکر کنیم که قادر به انجام دادن کاری نیستیم، ما آنقدر ضعیف خواهیم شد که در نهایت قادر به انجام دادن آن کار نخواهیم بود.

شما از آنچه تصورش را می‌کنید، قوی‌تر هستید. شما به‌واسطهٔ مسیح می‌توانید هر آنچه در زندگی باید انجام دهید را، انجام دهید و کلام خدا می‌فرماید که شما برتر از پیروزمندانید، به‌واسطهٔ او که شما را محبت کرد (رومیان ۸: ۳۷). دقت کنید که به‌واسطهٔ او، نه به‌واسطهٔ عزم راسخ شما. آری، ما باید عزمی راسخ داشته باشیم و از تسلیم شدن امتناع ورزیم، اما راسخ‌ترین عزم هم در نهایت به تحلیل خواهد رفت، مگر اینکه ما دائماً از منبع قدرت خدا که در درون ما قرار گرفته، بهره ببریم.

«برتر از پیروزمندان» بودن به چه معناست؟ معتقدم که به این معناست که ما می‌توانیم با این اطمینان خاطر زندگی کنیم که در هر نبردی که با آن مواجه خواهیم شد، حتی پیش از آغاز آن، ما پیروز آن نبرد خواهیم بود. ما مجبور نیستیم که منتظر بمانیم تا ببینیم مشکل پیش آمده چه اندازه بزرگ خواهد بود و در نهایت آن مشکل چگونه حل خواهد شد. چیزهای زیادی با ما غیرممکن است، اما هیچ چیز با خدا غیرممکن نیست!

وقتی واقعاً خسته‌ام، چون مبتلا به ویروسی شده‌ام که سرانجام در حال بهبود یافتن از آن هستم و به برنامهٔ سنگین مسافرت‌هایم نگاه می‌کنم و به جلسات کاری متعددی که قرار نیست خیلی هم هیجان‌انگیز باشند، من هم مانند بقیه -وسوسه می‌شوم که با خود فکر کنم و بگویم: «من نمی‌تونم!» اما، وقتی همین اصولی را که در حال تعلیم دادن به شما هستم، در زندگی‌ام به کار می‌گیرم، آنها همیشه جواب می‌دهند. در نهایت به‌واسطهٔ مسیح توان لازم را برای انجام دادن آنچه می‌بایست انجام دهم را به دست می‌آورم. شاید در انجام دادن تمامی قسمت‌های آن کار خیلی هم هیجان‌زده نباشم، اما آن را انجام می‌دهم -بر آن پیروز می‌شوم!

پس در برابر این چیزها چه بگوییم؟ اگر خدا پشتیبان ماست، کیست که برضد ما باشد؟ با وجود همهٔ این چیزها، به وسیلهٔ او که ما را دوست داشت، پیروزی ما کامل می‌شود (رومیان ۸: ۳۱، ۳۷).

### شما ضعیف نیستید - شما قوی هستید!

شیطان از اینکه ما را مجاب به این فکر می‌کند که ما ضعیف و ناتوان هستیم، لذت می‌برد، اما حقیقت این است که قدرت خدا به طور کامل در اختیار ما قرار داده شده است. ما به تنهایی ممکن است ضعیف باشیم، اما وقتی بر او توکل و تکیه می‌کنیم، قدرت او در ضعف‌های ما به طرز مؤثرتری نمایان می‌شود.

پولس در زندگی خود با مشکل بزرگی که به آن به عنوان «خاری در جسم» اشاره می‌کند، دست و پنجه نرم می‌کرد (دوم قرن‌تیاں ۱۲: ۷). همهٔ ما چیزهایی از این دست را گهگاه در زندگی خود تجربه می‌کنیم، مانند فردی یا چیزی که از سر راه ما کنار نمی‌رود و یا بسیار دردناک است یا به شدت ما را به چالش می‌کشد یا هر دو این موارد. پولس بارها نزد خداوند استغاثه می‌کند

که آن خار را از او دور کند، اما خداوند در عوض به او می‌گوید که او قوت خود را برای تحمل کردن آن به او خواهد بخشید.

سه بار از خداوند تمنا کردم آن را از من برگیرد، اما مرا گفت: «فیض من تو را کافی است، زیرا قدرت من در ضعف به کمال می‌رسد.» پس با شادی هر چه بیشتر به ضعف‌هایم فخر خواهم کرد تا قدرت مسیح بر من ساکن شود (دوم قرن‌تیان ۸:۱۲-۹).

اگر خدا صرفاً تمام مشکلات زندگی‌های ما را برطرف کند، دیگر در زندگی هر روزه‌مان به او هیچ نیازی نخواهیم داشت. او در هر یک از ما میزان مشخصی از ضعف باقی می‌گذارد تا جایی داشته باشد که قوت خود را در زندگی‌هایمان به نمایش گذارد. او می‌خواهد ما به او نیازمند باشیم. او می‌خواهد ما او را جستجو کنیم. او می‌خواهد ما ایمان داشته باشیم که به واسطه او، قادر به انجام هر کاری که باید انجام دهیم، می‌باشیم.

گرچه مادرم به خدا ایمان داشت، اما او نمی‌دانست چگونه برای قدرت گرفتن از خدا بر او تکیه کند. او با شرایطی که پدرم در خانه ایجاد کرده بود برخورد نکرد و اجازه داد که او به تعرض‌های خود ادامه دهد، چون او فکر می‌کرد که بدون پدرم نمی‌تواند از عهده مراقبت من و بردارم برآید. او یک زن قوی نبود، چون خود را ضعیف و ناتوان می‌انگاشت. اگر شما خود را ضعیف محسوب کنید، شما به دیگران مجوز سوء رفتار با شما را می‌دهید و در زندگی همیشه در نقش تماشاچی اتفاقات خواهید بود. ما نمی‌توانیم آن زندگی شگفت‌انگیزی که عیسی با مرگ خود آن را برای ما مهیا نمود را تجربه کنیم مگر اینکه ایمان داشته باشیم که ما در او قوی هستیم.

آن دسته از ما که روح و روان‌مان به التیام یافتن از زخم‌ها یا به بهبود یافتن از اثرات مخرب فاجعه‌ای که در زندگی‌مان رخ داده است، نیاز دارند، می‌بایست ایمان داشته باشیم که ما قوی هستیم و نه ضعیف. به دفعات بسیار، در روند شفا یافتن‌تان وسوسه خواهید شد که با خود فکر کنید که قدرت لازم برای برخورد با مسائلی که می‌باید با آنها برخورد کنید را ندارید و البته حق با شماست. اگر اتکای شما فقط بر قدرت خودتان باشد، شما بسیار ضعیف و به اندازه کافی قوی نیستید، اما خدا ضعیف نیست. او نیرومند است. با بهره‌مند شدن از قدرت او می‌توانید بر هر مشکلی فائق آید، در صورتی که در ذهن خود متزلزل یا ضعیف نشوید و تسلیم نگردید. اگر مادرم می‌توانست این حقیقت مهم را باور داشته باشد، خودش، من و برادرم می‌توانستیم از زندگی بهتری برخوردار باشیم.

داوود مزمورنویس می‌گوید: «جان من از فرط اندوه گداخته شده است؛ طبق کلامت مرا بر پا دار» (مزمور ۲۸:۱۱۹). اشعیا می‌گوید: «ضعیفان را قوت می‌بخشد، و ناتوانان را نیروی بیشتر عطا می‌کند» (اشعیا ۴۰:۲۹)، «اما آنان که برای خداوند انتظار می‌کشند، نیروی تازه خواهند یافت و با بال‌هایی همچون عقاب اوج خواهند گرفت؛ خواهند دوید و خسته نخواهند شد؛ خواهند خرامید و در مانده نخواهند گردید» (اشعیا ۴۰:۳۱).

پولس می‌گوید: «باری، در خداوند، و به پشتوانه قدرت مقتدر او، نیرومند باشید (افسیسیان ۶:۱۰). مزامیر مملو است از آیات بی‌شماری که بارها اذعان می‌کنند «خداوند قوت من است». یکی از محبوب‌ترین آیات من مزمور ۱۹:۲۲ می‌باشد: «اما تو ای خداوند، دور مباش! ای قوت من، به یاری‌ام بشتاب!»

هرگاه احساس ضعیف بودن می‌کنیم - و گهگاه همه ما چنین احساسی داریم - می‌بایست بلافاصله به کتاب مقدس رجوع کنیم و قدرت لازم را از کلام خدا استخراج کنیم. حتی بهتر خواهد بود پس از گذشت مدتی کافی از مطالعه کلام خدا، آیاتی را حفظ کرده باشیم که در هر زمانی، بدون نیاز به دسترسی به کتاب مقدس و باز کردن آن، آن آیات به کمک ما بشتابند. وقتی کلام را در وجودمان جای دهیم، روح القدس، دقیقاً در زمانی که به آن نیاز پیدا کنیم، آن را از جایش بیرون آورده و به یادمان خواهد آورد (یوحنا ۱۴:۲۶).

آیا هم‌اکنون در زندگی خود با موضوعی در چالش هستید که احساس می‌کنید از عهدۀ غلبه بر آن برنمی‌آیید؟ آیا دائماً با خود فکر می‌کنید که قدرت انجام دادنش را ندارید یا رویارویی با آن موضوع، بسیار فراتر از قدرت شماست؟ اگر چنین است، اجازه دهید این آیات به شما بیاموزند که چگونه آن‌طور که خدا می‌خواهد، فکر کنید. ایمان داشته باشید که هر آنچه را در زندگی می‌بایست انجام بدهید، با مسیح می‌توانید انجامش دهید.

ما می‌توانیم وارد نبرد شویم، چون کلام خداوند یک اسلحه است. با تأمل و اعلان کردن کلام خدا، هر فکری که به سمت‌مان می‌آید و می‌گوید «من ضعیف و ناتوان هستم و نمی‌توانم» را مغلوب سازید. تشویق‌تان می‌کنم یک عادت روزانه برای تأمل و تعمق بر کلام خدا شکل دهید. تأمل کردن به معنای تفکر یا تعمق، اندیشیدن، زمزمه کردن یا به‌زبان آوردن کلام خداست.

## آنکه در شماست بزرگ‌تر است

ما حقیقتاً از جهات بسیاری ضعیف و ناتوان هستیم، اما خدا، که آن عظیم‌ترین است، در ما ساکن است. شما هر آنچه برای انجام دادن آنچه لازم است را در اختیار دارید! نباید در رویارویی با هر شرایطی ترسان باشید. شاید آگاه نباشید که قرار است چه اتفاقی بیافتد، یا اوضاع چقدر سخت‌تر خواهد شد، چقدر طول خواهد کشید تا پیروزی از آن شما گردد، یا ندانید که چه کاری باید انجام دهید - اما خدا می‌داند، و او در شما ساکن است! اگر به قرار دادن ایمان‌تان بر او همچنان ادامه دهید، او در هر قدمی که در این مسیر باید بردارید، شما را هدایت خواهد کرد. بیایید بیاموزیم افرادی با ذهنیت «خدا در من ساکن است» باشیم. هر روز به یادتان آورید که خدا در شما ساکن است. او در همه حال به شما نزدیک است و همیشه آماده کمک کردن به شماست.

به وعده‌های خدا دربارهٔ اینکه شما در او که هستید و با او قادر به انجام دادن چه کارهایی هستید، آنقدر بیاندیشید که تبدیل به بخشی از وجود شما شوند. صرفاً هفته‌ای یک بار به کلیسا

نروید و فقط روزی پنج دقیقه صرف خواندن صفحه‌ای از یک کتاب رازگهان نکنید و فکر نکنید که همین اندازه به شما کمک خواهد کرد که برتر از پیروزمندان گردید. ما باید بیاموزیم در همه وقت با مسیح یک شویم؛ ما با او مُردیم و همراه با او برای حیاتی جدید، پر قدرت و پیروزمند قیام کردیم. ما مسکن خدا و او مسکن ماست. شما هر آنچه برای انجام آنچه می‌بایست انجام دهید را در اختیار دارید!

من طرفدار ضعف نیستم. مطمئن‌ام بخشی از آن به این علت است که خودم، تجربه دست

اولی از عواقبی که طرز فکر مبنی بر ضعف مادرم برای خودش، من و برادرم به همراه داشت، دارم. اما دلیل دوم این است که من کاملاً می‌دانم که امروز چه سرنوشتی می‌داشتم اگر نمی‌آموختم که ایمان داشته باشم که آنکه در من ساکن است بزرگ‌تر است از آنکه در دنیا است

باور شما درباره خودتان بسیار مهم‌تر است از آنچه دیگران در مورد شما باور دارند.

(اول یوحنا ۴:۴). از شما درخواست می‌کنم که درباره آنچه در مورد خود فکر می‌کنید، و این که نسبت به توانایی‌هایتان چه احساسی دارید، بیانید. باور شما درباره خودتان بسیار مهم‌تر است از آنچه دیگران در مورد شما باور دارند. بیاموزید که به آنچه خدا درباره شما اعلام می‌کند و اینکه قادر به انجام دادن چه کاری هستید یا نیستید، ایمان داشته باشید.

داستانی که در ادامه آن را بازگو می‌کنم حقیقتاً با من سخن گفت. این داستان را در وبسایت

PressItOn.com خوانده‌ام:

سال‌ها پیش، وقتی ده سال داشتم، پدر بزرگم در بستر مرگ بود و ما در حال آمده شدن برای ترک بیمارستان بودیم - نمی‌دانستیم که این آخرین باری است که او را می‌بینیم. همه اعضای خانواده، بستگان نزدیک که به ملاقات او آمده بودند، پشت سر هم رفتیم و برای خدا حافظی او را بغل کردیم. وقتی نوبت من رسید، به سمتش خم شدم تا او را به آغوش بکشم و وقتی خم شدم او در گوشم نجوا کرد: «تو یه مرد بزرگی میشی!» وقتی بیمارستان را ترک می‌کردیم، از ترس اینکه چه اتفاقی می‌تواند برای او رخ دهد، شروع کردم به گریستن و همچنین شروع کردم به فکر کردن درباره آنچه او گفت.

آن کلمات تا به امروز الهام‌بخش من بوده‌اند، مرا تشویق کرده‌اند که به سختی تلاش کنم و تبدیل به مرد بزرگی شوم که پدر بزرگم می‌دانست که می‌توانم بشوم. او به من قدرت و شهامت داد تا بتوانم بهترین باشم و افرادی را بیابم که در این مسیر، مرا یاری‌رسانند. مشتاقانه در انتظار روزی هستم که با مشغول به کار شدن من در حرفه رساندن خدمات سلامتی به مردم، و کمک کردن به آنها، آزوی او را عملی سازم. سپاس‌گزارم پدر بزرگ.

اگر گفته پدر بزرگ این شخص چنین تأثیر عمیقی بر او برجای گذاشته است، چقدر بیشتر ما می‌توانیم از گفته خدا تأثیر بپذیریم؟ وقتی دختر جوان نه یا ده ساله‌ای بودم، به یاد دارم که

در تخت خواب خود می خوابیدم و با خود فکر می کردم، یه روز، من یه کار بزرگی انجام می دم! با در نظر گرفتن اوضاع و احوال زندگی ام در آن مقطع، دلیلی وجود نداشت که من این چنین فکر کنم، اما حالا متوجه می شوم که آن افکار پس از آنکه در سن ۱۸ سالگی مسیح را به عنوان نجات دهنده خود پذیرفتم، شروع به رخنه در ذهنم کرده اند. وقتی عیسی وارد می شود، ضعف بیرون رانده می شود.

افکارم مبنی بر اینکه روزی کارهای بزرگی انجام خواهم داد، زودگذر بودند. به همان سرعتی که به ذهنم آمده بودند از ذهنم خارج شدند. در آن سن کم، نمی دانم در مورد امکان غلبه بر شرایط دردناکم چه فکر می کردم. در آن مقطع، فقط سعی می کردم از آن شرایط وحشتناک جان سالم به در ببرم. با این همه، هنگامی که شروع به مطالعه کلام خدا کردم و توکل خود را بر او و وعده هایش قرار دادم، دوباره آن فکری که روزی به عنوان دختری نوجوانی داشتم را به یاد آوردم. بدون خدا، آنچه امروز در حال انجام دادن آن هستم، هرگز امکان نداشت به واقعیت بپیوندم، اما با او همه چیز ممکن است - نه تنها برای من، بلکه برای شما نیز. آیا امروز تصمیم می گیرید که به این حقیقت ایمان داشته باشید؟

خواه شما صاحب فرزندی باشید که به مراقبت های ویژه نیاز دارد، یا مادری مجرد باشید، یا وظیفه مراقبت از والدین سالخورده تان - که رسیدگی به آنها کار دشواری است - بر عهده شماست، یا شغل خود را همراه با پولی که بیست سال به صندوق بازنشستگی پرداخت کرده بودید را از دست داده اید، می خواهم به شما قول دهم که شما تنها نیستید و شما قادر به انجام دادن هر آنچه می بایست انجامش دهید، هستید. شما از آنچه تصورش را می کنید قوی تر هستید! اگر به شیوه ای غیرقابل بیان مورد تعرض قرار گرفته اید و روح تان پر از جراحتهایی است که مانند زخمی باز و در حال خونریزی است - شما در مسیح که شما را دوست دارد، برتر از پیروزمندانید. شاید هم اکنون چنین حسی نداشته باشید، اما با ایمان داشتن به این حقیقت شروع کنید، در نهایت احساسات شما با ایمان شما همراستا خواهند شد. تشویق تان می کنم که حتی یک روز نیز با این فکر که بیچاره، ضعیف و ناتوان هستید، به زندگی ادامه ندهید. خود را فردی ویژه، فرزند خدایی که به خوبی تجهیز شده است و تمام ملزومات انجام دادن آنچه می بایست انجام دهد را در اختیار دارد، ببینید.

### شما فراتر از یک قربانی هستید

اغلب اوقات از مردم می شنویم که می گویند که آنها قربانی سوءاستفاده یا تجاوز هستند، اما شما فراتر اینها هستید. شما یک فاتح هستید!

کیست آن که بر دنیا غلبه می یابد جز آن که ایمان دارد عیسی پسر خداست؟  
(اول یوحنا ۵:۵)

من معتقدم تا زمانی که ما خودمان را قربانی قلمداد کنیم، همچنان حس قربانی شدن را تجربه کرده و رنجش گذشته را دائماً با خود حمل خواهیم کرد. اما، در مسیح، گذشته ما نباید نقشی در شکل‌گیری سرنوشت و آینده ما داشته باشد.

به همین ترتیب، اعتقاد دارم که اگر صرفاً خود را یک قربانی تلقی کنیم، این فکر در ما باقی خواهند ماند که من کسی هستم که به سختی از دل یک فاجعه جان سالم به در برده‌ام، در حالی که به جای این فکر، باید خود را قوی و پیروزمند بدانیم. من هرگز به خودم به عنوان یک قربانی تجاوز یا بازمانده آن، اشاره نمی‌کنم. من در مسیح خلقت تازه‌ای هستم، و شما نیز اگر به عیسی ایمان دارید، خلقتی تازه هستید.

دیدید که نسبت به خودمان داریم و آنچه در مورد خودمان باور داریم، از اهمیت بسیاری برخوردار است. داستانی هست در مورد مرد جوانی که شغل و تمام ثروتش را از دست می‌دهد. روزی آن مرد روی نیمکت پارک در حالی که به شدت احساس درماندگی و افسردگی می‌کرد، نشسته بود و مرد سالخورده‌ای او را می‌بیند و دلیل ناراحتی‌اش را از او می‌پرسد. آن مرد جوان سرگذشتش را تعریف کرد و بلافاصله آن پیرمرد دسته چکش را بیرون آورد، چکی برای او نوشت، و گفت: «یک سال دیگه، در همین نقطه تو رو ملاقات می‌کنم، تا اون موقع اونقدر پول در میاری که می‌تونی قرض منو پس بدی.» مرد جوان وقتی به برگه چک نگاه کرد، دید که رقم چک، نیم میلیون دلار و به امضای جک راکفلر است، فردی که از جمله ثروتمندترین مردان جهان در آن موقع بود.

مرد جوان چک را برداشته و آن را در یک گاوصندوق می‌گذارد و علی‌رغم اینکه چک را نقد نکرده بود، اما به او اعتماد به نفس داد که باور داشته باشد که لازم نیست برای شروع مجدد ترسی داشته باشد. او دوباره شروع به کسب و کار کرد و دوباره درآمد خوبی به دست آورد، و همیشه به یاد داشت که آن چک در گاوصندوق است و در صورت نیاز می‌تواند نقدش کند.

یک سال گذشت، تا آن موقع او پول زیادی کسب کرده بود و مشتاق بود که آن چک را به مردی که به او کمک کرده بود، بازگرداند. به همان پارک بازگشت و روی همان نیمکت نشست و منتظر ماند. زیاد نگذشته بود که دید همان پیرمرد در حال نزدیک شدن است، اما او تنها نبود، گویا کسی که همراهی‌اش می‌کرد، پرستارش بود. وقتی مرد جوان سعی کرد چک را به پیرمرد بازگرداند، در ظاهر، پیرمرد واکنشی به مرد جوان نشان نمی‌داد. پرستار چک را برداشت، به آن نگاه کرد و گفت: «آه، این اصلاً خوب نیست. اون خیلی وقت‌ها همه چیز رو قاطی می‌کنه. اغلب فکر می‌کنه راکفلره، اما این‌طور نیست.»

آن مرد جوان به موفقیت رسید، چون باور داشت که آنچه نیاز دارد را در گاوصندوق بانک دارد و هرگاه احتیاج داشته باشد می‌تواند از آن برداشت کند. آنچه او داشت حتی واقعی نبود، اما همین که فکر می‌کرد که واقعی است، به او کمک کرد که بر شکست خود فائق آید.



آنچه داریم بسیار بیشتر از تصور ماست. به بیانی دیگر، ما در بانک چیز گرانبهایی داریم، چون عیسی در ما ساکن است و ما می‌توانیم دور از ترس زندگی کنیم و کارهای بزرگ انجام دهیم، چون می‌توانیم هر موقع که به چیزی نیاز داشتیم از حساب‌مان برداشت کنیم. اگر به آرامش نیاز دارید، می‌توانید آن را برداشت کنید. اگر به حکمت، قدرت یا خلاقیت نیاز دارید، می‌توانید آنها را برداشت کنید. هرگز امکان ندارد بیش از حد مجاز برداشت کنید، چون آنچه در عیسی در دسترس شما قرار گرفته است، بی‌حد و مرز است. او همیشه برای هر نیازی که داشته باشیم، فراتر از حد کفایت است.

در انتهای این فصل می‌خواهم چنین بگویم: شما می‌توانید به‌واسطهٔ مسیح که قوت شماست، هر آنچه می‌بایست را انجام دهید. شما ضعیف نیستید؛ شما قوی هستید. شما به‌واسطهٔ عیسی برتر از پیروزمندانید. شما ظفرمند هستید!

## فصل ۱۵

# موانع شفا یافتن

و گفته خواهد شد که: «بسازید، بسازید! راه را مهیا سازید! موانع را از سر راه قوم من بردارید!»

-اشعیا ۵۷:۱۴-

وقتی ما آسیب می‌بینیم، می‌بایست نه فقط مشتاق التیام یافتن باشیم، بلکه باید خواهان و آمادهٔ این باشیم که با خودمان به‌طور بی‌رحمانه‌ای رو راست باشیم. حقیقت ما را آزاد می‌کند (یوحنا ۸:۳۲)، اما روبه‌رو شدن با حقیقت همیشه ساده نیست. ما راه‌های مختلفی طرح‌ریزی می‌کنیم که خود را از حقیقت پنهان کنیم، و آنها تبدیل به موانع و بازدارندهٔ التیام یافتن مان می‌شوند.

برای زخم‌هایی که دریافت کرده بودم، من مقصر نبودم و من مشتاق شفا یافتن بودم، اما در نهایت باید به این درک می‌رسیدم که گرچه من مشتاق التیام یافتن هستم، اما در عمل با موانعی که باید از سر راه شفا برداشته می‌شدند، برخوردی نمی‌کردم.

وقتی عیسی مردی را ملاقات کرد که عمیقاً به شفا یافتن از زخم‌هایی که سی و هشت سال متحمل آنها بود، نیاز داشت، از او پرسید که چقدر دربارهٔ باز یافتن سلامتی خود جدی است (یوحنا ۵:۶). در نگاه اول، این پرسش، عجیب و عاری از حس دلسوزی بود، اما اینطور نبود. آرزوی دستیابی به چیزی، در واقع مستلزم تلاش زیادی نیست، اما دستیابی به آنچه شخص آرزو می‌کند، اغلب مستلزم فائق آمدن بر موانع بسیاری است که در مسیر رسیدن به پیروزی وجود دارند. آنچه ارزش داشتنش را دارد، هرگز به آسانی و بدون تلاش یا داشتن عزمی راسخ به دست نمی‌آید؛ در نتیجه اگر شما شخصی هستید که روح‌تان زخمی است و مشتاق التیام یافتن هستید، باید این پرسش را از شما بپرسم که آیا شما واقعاً می‌خواهید که بهبود یابید یا خیر؟

دعای من این است که پاسخ شما آری باشد و حقیقتاً چنین باشد، چون هر چقدر هم که فرایند التیام یافتن شما طولانی یا دردناک باشد، شادی و لذت آزادی نهایی بسیار ارزشمند است.

در مقطعی از زمان، هر فردی که روحش مجروح است، حتماً می‌بایست میان درمانده و بیچاره بودن و شفا و بهبودی یافتن، یکی را انتخاب کند.

صرفاً به این دلیل که کسی شماره‌دار چاه فلاکت انداخته است، به این معنا نیست که بقیه عمرتان را باید همان‌جا بگذرانید. خداوند آماده کمک کردن است. آیا برای بهبودی یافتن آماده هستید؟

او مرا از چاه هلاکت برآورد و از گل و لای برکشید؛ و پاهایم را بر صخره نهاد و گام‌هایم را مستحکم فرمود (مزمور ۲:۴۰).

خداوند به ما وعده کمک داده است، اما ما در روند التیام یافتن مان همکاران او هستیم و می‌باید سهم خود را انجام دهیم. خداوند همیشه به‌طور خارق‌العاده‌ای ما را از موانعی که سر راه مان ظاهر می‌شوند رهایی نمی‌دهد، اما اگر ما مایل به رویارویی و مقابله با آنها باشیم، او همیشه قدرت و توان این کار را به ما عطا می‌کند.

### مانع اجتناب

اولین مانعی که می‌باید با آن مقابله کنیم مانع اجتناب است، وقتی شخص از واقعیت فرار می‌کند یا آن را نادیده می‌گیرد، با این امید که اگر به اندازه کافی و طولانی مشکلی را نادیده بگیرد، آن مشکل خودبه‌خود رفع خواهد شد. وقتی خانه پدری را در سن هجده سالگی ترک کردم، فکر کردم که همه مشکلاتم را پشت سر جا گذاشته‌ام. بالاخره، پدرم دیگر نمی‌تواند مرا آزار دهد، چون من دیگر در آن خانه زندگی نمی‌کردم. درست است؟ در واقع، چنین نبود. در حالی که حقیقت داشت که او از نظر جنسی یا عاطفی دیگر نمی‌توانست مرا مورد سوءاستفاده قرار دهد، اما اثرات آنچه او با من انجام داده بود تا زمانی که پدرم را دفن شده نگاه می‌داشتم و از مقابله با اثرات آنچه از آن عبور کرده بودم، اجتناب می‌کردم، همچنان به عذاب دادن به من ادامه می‌داد. شاید این جمله را شنیده باشید که این اسرار و رازهای پنهان ماست که منجر به ابتلای ما به بیماری می‌شود و این کاملاً در مورد زندگی من حقیقت داشته است. من خانه پدری‌ام را ترک کردم و از ترس اینکه هرگز کسی در زندگی مرا دوست نخواهد داشت، به سرعت با اولین مردی که کوچک‌ترین توجهی به من نشان داد، ازدواج کردم. اما، آن رابطه تبدیل به پنج سال زندگی تحت آزارهای عاطفی گردید.

پس از طلاق گرفتن از او، با دیو مایر ملاقات و سپس با او ازدواج کردم، و او حقیقتاً مرا دوست داشت، اما زخم‌های من آنقدر عمیق بود که هر گونه تلاش او را برای نشان دادن عشقش نسبت به من، پس می‌زدم. در کل، نسبت به مردها مشکوک بودم، و در برابر هر نوع سلطه‌گری مردانه عاصی بودم، و حس عدم امنیت داشتم، که همه اینها منجر به این شده بود که من دائماً منتظر دریافت نشانه‌ای حاکی از مقبول بودن و ارزشمند بودن از سوی دیگران باشم. وقتی مردم نمی‌توانستند کاری کنند که من احساسی که انتظارش را می‌کشیدم، داشته باشم، به شدت

اجتناب از مشکل، هرگز آن را برطرف نمی‌کند.

خشمگین می‌شدم و به راحتی کسی را که می‌بایست خواسته‌ام را انجام می‌داد، سرزنش می‌کردم. و به وضوح این شروع مشکلاتی بود که من در شخصیت خود داشتم و مانع می‌شد که من بتوانم وارد روابط معنادار و عاشقانه شوم. من رازهایی را در عمق وجودم دفن کرده بودم و آنها التیام نمی‌یافتند، چون من از مقابله با آنها اجتناب می‌کردم. اجتناب از مشکل، هرگز آن را برطرف نمی‌کند.

من فکر می‌کردم وقتی از مشکلاتم فرار کنم، مانند ترک کردن خانه پدری یا طلاق گرفتن از همسر اولم، می‌توانم روی تمام خاطرات گذشته سرپوش گذاشته و به زندگی ادامه دهم، اما دردی که هنوز زنده است، با دفن کردن کشته نمی‌شود. آنقدر به عذاب دادن ما ادامه خواهد داد تا ما اجازه دهیم خداوند آن را از اعماق وجودمان بیرون آورده و با آن برخورد کند. تقریباً پنج سال از ازدواج با دیو گذشته بود، با یکدیگر به سمیناری در کلیسای مان رفتیم، سخنران آن روز که یک زن بود، شهادت خودش را در این باره که پدرش چگونه او را مورد آزار جنسی قرار داده بود، با همه در میان گذاشت. شک دارم اگر از قبل می‌دانستم که قرار است او درباره این موضوع صحبت کند، در آن جلسه شرکت می‌کردم. اما، نمی‌دانستم، پس من آنجا نشسته بودم و چیزهایی می‌شنیدم که تمام زخم‌های عمیق را دوباره باز کرده و آنها را تازه می‌کرد.

تا آن لحظه، من برای دیو تعریف کرده بودم که پدرم مرا مورد سوءاستفاده جنسی قرار داده است، اما به گونه‌ای این موضوع را با او در میان نگذاشته بودم که می‌توانست منجر به شفا یافتن من شود. گذشته‌ام را طوری تعریف کرده بودم که صرفاً به آن وسیله بتوانم رفتار کنونی‌ام را توجیه کنم و نه چیزی فراتر از آن. نگرش من چنین بود: کاری نمی‌تونم بابت رفتار کنونی‌ام انجام بدم، چون من مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام. از من توقع نداشته باش! دیو در پی این بود که هر آنچه برای کمک به من لازم بود را فراهم کند، بنابراین کتابی برایم خرید که نویسنده آن یک زن بود. فردای آن روز، کتاب را باز کردم و پس از خواندن دو یا سه صفحه، آن را به گوشه‌ای از اتاق پرت کردم و با صدای بلند گفتم (چون غیر از من هیچ کس در خانه نبود): «من اینو نمی‌خونم!»

به محض خواندن چند مورد از جزئیات نحوه تعرض پدر نویسنده به او، احساسات و دردهایی را که تلاش کرده بودم روی آنها سرپوش گذاشته و فراموش‌شان کنم، دوباره تازه شدند، و واضح بود که آنها بر خلاف تصورم، در وجودم همچنان زنده بودند. هرگاه اتفاقی می‌افتاد و باعث می‌شد که آنها حتی شروع به بروز یافتن بکنند، دوباره آنها را به پایین و به عمق درونم فشار می‌دادم و با چشم‌پوشی نسبت به موانعی که می‌بایست آنها را از سر راه بردارم - تا قادر به ادامه دادن به زندگی با لذت بردن از آن باشم - سعی می‌کردم به زندگی ادامه دهم. بارها و بارها، موفق می‌شدم تا از مقابله با ریشه مشکلاتم اجتناب کنم، اما آنها همیشه دوباره سر باز می‌کردند و من همچنان احساس درماندگی و تیره‌بختی می‌کردم.

## این دفعه فرق می‌کرد

انصافاً این دفعه، خیلی سریع متوجه شدم که همه چیز فرق می‌کند و تلاش برای نادیده گرفتن گذشته دیگر فایده‌ای ندارد. من از خداوند خواسته بودم که در زندگی‌ام مداخله نموده و به من کمک کند تا تبدیل به شخصی شوم که او می‌خواهد. اما، به این نکته پی نبرده بودم که به جای مدام فرار کردن و پنهان کردن گذشته، رسیدن به آن هدف مستلزم رویارویی با گذشته‌ام است. در روح به آرامی اما با قطعیت دو کلمه شنیدم. خدا به سادگی فرمود، «دیگه وقتشه!» لازم نبود که خدا منظورش را برایم توضیح دهد، چون بلافاصله متوجه شدم که به من می‌گفت که برای جلو رفتن در زندگی، می‌بایست با گذشته‌ام روبه‌رو شوم. وقت از سر راه برداشتن اولین مانع بود.

ما به شیوه‌های مختلفی از مشکلاتمان فرار می‌کنیم. هنگامی که یونس نمی‌خواست به مکانی که خدا از او خواسته بود، برود، او به معنای واقعی کلمه، شروع کرد به فرار کردن به جهت خلاف آن مکانی که خدا از او خواسته بود. یونس خودش را در آغوش شرایط بسیار دشوار و ناامنی انداخت، تا در نهایت از خداوند اطاعت نمود (یونس ۱-۳). اگر آن دو کلمه‌ای که خدا در آن زمان با قلبم سخن گفت را نادیده می‌گرفتم، امروز با همه مصیبت‌هایم همچنان در چاه ناامیدی نشسته بودم. خوشبختانه، برگزیدم که به جای تبعیت از احساساتم از خداوند اطاعت کنم و سفر زیبای شفا برای من آغاز شد.

اگر در حال فرار کردن از گذشته خود هستید و مشتاق‌اید که روح‌تان التیام بیابد، اجازه دهید آنچه خدا به من گفت را برای شما بازگو کنم: دیگه وقتشه! وقتش است که یاد بگیرید چگونه با خودتان صادقانه وارد گفتگو شوید و دیگر به خاطر مشکلات زمان حال،

نباید اجازه دهیم که گذشته‌مان تبدیل به بهانه‌ای شود تا ما همان‌طور که هستیم، باقی‌بمانیم.

گذشته‌تان را سرزنش نکنید. مسلماً گذشته ما ممکن است دلیل رفتارهای نامطلوب امروزمان باشد، اما نباید اجازه دهیم که آن تبدیل به بهانه‌ای شود تا ما همان‌طور که هستیم، باقی مانده و تغییر نپذیریم. عواطفِ دفن‌شده، به نوع خود دارای انرژی هستند. آنها زنده هستند، و تا زمانی که با آنها برخورد و مقابله نکنیم مدام به روش‌هایی نامطلوب، تأثیری منفی بر ما به جا خواهند گذاشت. مهم نیست که آنها را چقدر عمیق در وجود خود فرو برده‌ایم، بالاخره، دیر یا زود، آنها به‌نحوی خودشان را بروز خواهند داد. آنها به‌سادگی دود شده و به هوا نمی‌روند. باید با آنها برخورد کرد.

## رویارویی با واقعیت

فرد زخم‌خورده شاید سال‌ها از عمر خود و حتی تمام عمرش را در تلاش برای دریافتن چیزی از کسی به هدر دهد که آن شخص، نحوه دادن یا بخشیدن آن چیز را بلد نباشد. من آرزوی داشتن والدینی را داشتم که مرا حقیقتاً دوست داشته باشند، اما باید با این واقعیت روبه‌رو می‌شدم که آنها مشکلات خاص خودشان را داشتند و واقعاً نمی‌دانستند چگونه مرا دوست داشته باشند. روزی خودم را در یک آینه تمام قد نگاه کردم و گفتم: «والدین من هرگز مرا آن‌طور که انتظار دارم، دوست نخواهند داشت.» به یاد دارم وقتی که از آن آینه دور شدم، تا حدی احساس آزادی کردم. صرفاً رویارویی با آن واقعیت و تصمیم‌گیری مبنی بر اینکه دیگر با آرزوی داشتن والدین نرمال و مهربان، خودم را به سر حد یأس و دلسردی نخواهیم رسانید، باعث شد که در روح خود حس رهاشدگی داشته باشم. شاید فکر کنید که رویارویی با آن حقیقت امری دردناک بود، اما در واقع این کاری بسیار مفید و سودمند بود. هیچ چیز دلسردکننده‌تر از آن نیست که از کسی انتظار دریافتن چیزی را داشته باشیم که او آن را ندارد و هرگز نیز آن را به ما نخواهد داد.

وقتش بود که به این وعده خدا مبنی بر اینکه گرچه پدر و مادرم مرا ترک کنند او مرا همچون فرزند خود به فرزندخواندگی قبول خواهد کرد، ایمان بیاورم (مزمور ۱۰:۲۷). گرچه شاید خداوند آنچه آرزوی شماست را به شما عطا نکند، اما اگر به او اعتماد کنید، او چیزی بسیار بهتر به عوض آن خواهد بخشید. خدا نمی‌توانست والدین مرا وادار به دوست داشتن من بکند، چون او به هر یک از ما اراده آزاد بخشیده است، اما اگر من مایل به رویارویی با واقعیت آنان و رنجی که بر من متحمل کرده بودند، می‌بودم و به‌خاطر آن رنج‌ها تلخ نمی‌شدم، او محبت و پذیرش خود را به من عطا می‌کرد. او خود تبدیل به پدر و مادر و خواهر و برادر و دوست و هر کس دیگری که من نیاز داشتم، شد. و او می‌خواهد همین کار را برای شما نیز انجام دهد.

رویارویی با گذشته به این معنا نیست که ما بیش از حد بر روی آن متمرکز شویم، چون این کار می‌تواند بسیار مخرب باشد. خدا می‌خواهد ما با آن روبه‌رو شده و به حرکت‌مان ادامه دهیم. هنگامی که خدا مسئله‌ای را در قلب‌تان برملا می‌کند و توجه‌تان را به این امر معطوف می‌کند که می‌بایست با آن مسئله برخورد کنید، دیگر از آن چشم‌پوشی نکنید. درباره آن موضوع دعا کنید، اگر لازم است که کسی را ببخشید، این کار را انجام دهید و سپس، آن موضوع را رها کنید و به سمت جلو به حرکت خود ادامه دهید. شاید این رویارویی مستلزم یک تصمیم‌گیری‌ای باشد که شما می‌بایست به دفعات آن را تکرار کنید، اما هر بار که در تصمیم خود تجدید می‌کنید، شما اندکی آزادی بیشتری از گذشته خود تجربه خواهید کرد.

خوشبختانه، خداوند ما، همه مسائل درونی‌مان را که می‌بایست با آنها مقابله کنیم، یک مرتبه به ما نشان نمی‌دهد. او آن مشاور شگفت‌انگیزی است که مهربان و رحیم است و همیشه به ما فیض (قدرت و توانایی) عطا می‌کند تا هر آنچه از ما می‌خواهد انجام دهیم را انجام دهیم.

دو نوع درد وجود دارد: دردِ به پیش رفتن یا دردِ در جای خود ماندن.

روبه‌رو شدن با حقیقت، دردناک است و به همین دلیل بسیاری از ما از آن اجتناب می‌کنیم، اما روبه‌رو نشدن با آن، دردناک‌تر است. من اغلب می‌گویم که ما می‌توانیم میان دو نوع درد، یکی را انتخاب کنیم: درد به‌پیش رفتن یا درد در جای خود ماندن. گرچه

رویاری با حقیقت و به پیش رفتن، امری دردآور است، اما دست‌کم آن نوع از درد است که به ما اجازه می‌دهد، در مسیر خود پیشرفت داشته باشیم و این بسیار بهتر از آن نوع دردِ دائمی است که هرگز تسکین نمی‌یابد.

اغلب دردناک‌تر از روبه‌رو شدن با حقیقت در خصوص آنچه دیگران نسبت به ما انجام داده‌اند، روبه‌رو شدن با حقیقت در خصوص خطایی است که ما نسبت به دیگران مرتکب شده‌ایم. این امر، به‌ویژه در برخی موارد واقعیت دارد. برای نمونه، روبه‌رو شدن با این حقیقت که فردی که با او ازدواج کرده‌اید به شما خیانت کرده و شما را ترک کرده است، یک امری است، اما دشوارتر از آن، ممکن است این حقیقت باشد که شما مرتکب خیانت شده و باعث از هم پاشیده شدن زندگی مشترکتان شده‌اید.

در مورد فردی که به جرم قتل در زندان است و سعی می‌کند که رابطه خود را با خدا پرورش دهد و گرچه تمام طول عمر خود را در زندان سپری خواهد کرد، اما مشتاق است تا از زخم‌های گذشته خود شفا یابد، چه می‌توان گفت؟ آیا اصلاً ممکن است چنین شخص رهایی یابد؟ بله، شخص می‌تواند در روح و درون خود آزاد باشد، حتی اگر مقرر باشد که تمام روزهای عمرش را در زندان سپری کند. در دنیای واقعی، مردان و زنانی را در زندان ملاقات کرده‌ام که نسبت به برخی از کسانی که آنها را می‌شناسم و در جامعه زندگی می‌کنند، آزادتر بوده‌اند. آزادی حقیقی در درون ماست، و نه در اطراف ما.

ما هرگز نباید از مواجه شدن با حقیقتِ گناه‌مان، از طلب بخشش نمودن از خدا و از کسانی که آزارشان داده‌ایم، بیم داشته باشیم. هرگز هدف از برداشتن این قدم‌ها، هر چه بیشتر ما را زیر بار احساس گناه و محکومیت بردن، نیست، بلکه هدف، آزاد ساختن ماست. پی بردن به عظمت و بزرگی بخشش و فیض خدا ما را به او نزدیک‌تر می‌سازد. به‌راستی که فیض او شگفت‌انگیز است!

پدرم در سن هشتاد و سه سالگی از زندگی گناه‌آلودش توبه کرد و عیسی را در قلب خود پذیرفت و علی‌رغم تمام کارهای وحشتناک و دردآوری که نسبت به من و بسیاری دیگر انجام داده است، می‌توانم با قاطعیت اعلام کنم که خدا او را به‌طور کامل بخشیده است.

داوودِ مزمورنویس، مردی که بسیار به خدا نزدیک بود، مرتکب گناه زنا و قتل شد، و او به مدت یک سال، با نادیده گرفتن آنچه انجام داده بود و تبعات آن، از اعمال خود فرار می‌کرد.

سرانجام، پس از توبیخ ناتان نبی، داوود صادقانه توبه کرد (دوم سموئیل ۱۲). بخشی از توبه، رویارویی صادقانه و پذیرفتن خطاها و عواقب مخرب آنها بر روی کسانی که در آن مسئله درگیر بوده‌اند، می‌باشد.

داوود تصدیق کرد که پیش از اعتراف کردن به گناه (رویاری با حقیقت) احساس می‌کرد که استخوان‌هایش کوبیده شده‌اند و روز و شب ناله می‌کرد. این توصیفات نشان از مردی است که در روح خود مصیبت‌زده است. داوود، پادشاه آن روزگار اسرائیل بود؛ او می‌توانست هر کاری انجام دهد و هر کجا دلش می‌خواست برود، اما او تا لحظه‌ای که با حقیقت روبه‌رو نشده و مسئولیت خطاهایش را نپذیرفته بود، آزادی و رهایی را در وجودش تجربه نکرد (مزمور ۳۲: ۳-۴). اما، پس از آنکه او به گناهش اعتراف کرد، یعنی با حقیقت تمام کارهایی که انجام داده بود مواجه شد، خدا بلافاصله او را بخشید و جرم گناهش را عفو نمود (مزمور ۳۲: ۵).

داوود رحمت خدا را طلبید و اعتراف کرد که از نافرمانی‌های خود آگاه است. او دیگر مخفی نمی‌شد یا فرار نمی‌کرد (مزمور ۵۱: ۱-۳). او گفت که خداوند مشتاق راستی درون است (مزمور ۵۱: ۶). مواجهه با حقیقت - چه این حقیقت درباره کاری باشد که دیگران در قبال ما انجام داده‌اند یا آنچه ما در قبال خدا یا دیگران انجام داده‌ایم - کلید شفا یافتن روح و رها شدن از اسارت گذشته‌مان است.

هیچ خطایی نیست که غیرقابل بخشش باشد. هیچ اندازه‌ای برای گناه وجود ندارد که خدا نتواند آن را ببخشد.

حال، شریعت آمد تا نافرمانی افزون شود؛ اما جایی که گناه افزون شد، فیض بی‌نهایت افزونتر گردید (رومیان ۵: ۲۰).

فیض خدا - لطف او که شامل حال نالایقان می‌شود - عظیم‌تر است از هر گناهی که ما یا هر فرد دیگری مرتکب شود.

## مانع سرزنش

مانع سرزنش کردن دیگران به‌خاطر مشکلات و مصیبت‌هایم، مانعی بسیار چالش‌برانگیز برای من بود. سرزنش کردن، خود، شیوه‌ای است برای فرار کردن از واقعیت. تا زمانی که ما به سرزنش کردن افراد یا شرایط به‌خاطر رفتار بد خود ادامه دهیم، هرگز از بند آن رفتار رهایی نخواهیم یافت. آن اشتباه را از آن خود بدانید و مسئولیتش را بپذیرید، تا خدا قادر به رهایی دادن شما از آن باشد.

هر بار که چیزی به‌دلخواه من پیش نمی‌رفت، خشمگین می‌شدم و دیگران را ملامت می‌کردم،



فکر می‌کردم اگر آنها کارها را به طریقی که من می‌خواهم انجام دهند، عصبانی نخواهم شد. حالا که در این باره فکر می‌کنم، متوجه می‌شوم که چه نگرش احمقانه‌ای داشته‌ام، اما در آن مقطع این صرفاً یک ساز و کاری بود که به من در فرار کردن از مشکلات شخصی‌ام کمک می‌کرد.

بازی سرزنش کردن طرف مقابل، در باغ عدن (پیدایش فصل ۳) شروع شد و از آن موقع تا به امروز هرگز متوقف نشده است. بسیار جالب توجه خواهد بود که شروع کنیم به مشاهده این امر که هر چند وقت یک بار ما و همچنین دیگران با سرزنش کردن سایرین، از پذیرش مسئولیتِ خطاها و رفتارهای اشتباه‌مان اجتناب می‌کنیم.

اگر اتاق تاریک باشد و پای من روی قالیچه پیچ بخورد، ممکن است دیورا به خاطر خاموش کردن چراغ‌ها سرزنش کنم. اگر نزدیک بود که دیو با ماشین دیگری که از پارکینگ بیرون می‌آمد برخورد کند، همیشه تقصیر طرف مقابل است که به رانندگی خود توجه ندارد. این فهرستِ مواردی که ما دیگران را برای آنها سرزنش می‌کنیم را می‌توان به همین روال ادامه داد، و اغلب اوقات بدون اینکه متوجه باشیم این کار را انجام می‌دهیم. برای شانه خالی کردن از مسئولیتِ اعمال‌مان، سرزنش کردن دیگران به سرعت تبدیل به توجیهی برای ما انسان‌ها می‌شود.

مواردی نظیر سکندری خوردن روی قالیچه یا تقریباً تصادف کردن با ماشینی که از پارک خارج می‌شود، نمونه‌های کوچکی هستند، گرچه آنها مشکلات بزرگی در زندگی‌های ما ایجاد نمی‌کنند، اما به قطع، ما را همچنان در حالت عدم مواجه شدن با حقیقت رفتارهایمان نگاه می‌دارد. اکثر ما مشکلات بزرگ‌تری از یک قالیچه یا پارکینگ داریم، که نیاز هست با آنها روبه‌رو شویم، بنابراین بیایید متعهد شویم که با حقیقت روبه‌رو شده و از آزادی‌ای که خداوند در نتیجه آن به ما عطا خواهد کرد، لذت ببریم. اقرار کردن: «کاملاً تقصیر من بود و به خاطرکاری که کردم متأسفم،» ما را آزاد ساخته و رابطه‌های ما را ثمربخش‌تر و پُربارتر می‌کند.

## مانع بهانه‌ها

عذر و بهانه آوردن برای رفتارهای اشتباه‌مان یک سدمعبر بزرگی در مسیر شفای درون است، که می‌باید با آن برخورد کرده و آن را از سر راه دور کنیم. یک بار شنیدم که «بهانه‌ها استدلال‌هایی در هم تنیده با دروغ‌ها هستند.» به زبانی دیگر، بهانه‌های ما، ماحصل دروغ‌هایی هستند که به خودمان درباره کاری که کرده‌ایم یا دلیل آن کار گفته‌ایم، و سعی می‌کنیم که با کمک آنها رفتارهای بدمان را توجیه کنیم. جُرج واشنگتن کارور<sup>[۲۵]</sup> گفته است: «نود و نه درصد شکست‌ها از جانب کسانی است که عادت عذر و بهانه آوردن را در خود شکل داده‌اند.»

مطمئن هستم که این جمله را شنیده‌اید: این یه بهانه‌ تو خالیه! دقیقاً بهانه‌های ما چنین

گفتن این جمله را بیاموزیم:  
«متأسفم و هیچ عذری برای رفتار  
اشتباهم وجود ندارد.»

هستند. هیچ عنصری از حقیقت در آنها وجود ندارد، و در نزد خدا هیچ اعتبار و شأنی ندارند. ما آزادی حقیقی را زمانی تجربه خواهیم کرد که به سادگی بگوییم: «من متأسفم، و هیچ عذری برای رفتار اشتباه من وجود ندارد.» هنگامی که بتوانیم این را اقرار کنیم و حقیقتاً به آن اعتقاد داشته باشیم، ما آزاد خواهیم شد و عواقب این کار ما فراتر رفته و به شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم کمک خواهد کرد تا بتواند ما را ببخشد.

عذر و بهانه‌هایی که می‌توانیم بیاوریم بی‌پایان هستند، اما آنها صرفاً روش‌هایی هستند که با توسل به آنها، سعی داریم از مسئولیت رفتارهای اشتباه‌مان شانه خالی کنیم و تازمانی که به این رویه ادامه دهیم، هیچ شفایی رخ نخواهد داد.



## فصل ۱۶

### مانع خود-دلسوزی

ما به عنوان مسیحیان هرگز نباید به حال خود تأسف بخوریم. لحظه‌ای که این کار را انجام دهیم، انرژی، اراده مبارزه کردن و زیستن را از دست داده و فلج خواهیم شد.

- مارتین لویید جونز [۳۶]

روزی یک چروکی<sup>[۳۷]</sup> پیر به نوه خود درباره نبردی که در درون هر انسانی وجود دارد، تعلیم می‌داد. او به نوه‌اش چنین می‌گفت: «این نبرد، نبردی میان دو گرگ است. یکی از گرگ‌ها تنبل، ترسو، بی‌مصرف، مغرور و پر از حس خود-دلسوزی، غم، پشیمانی، خصومت و خشم است. گرگ دیگر سخت‌کوش، شجاع، فروتن، خیرخواه و سرشار از رحم و شفقت، شادی، هم‌دردی و ایمان است.» بعد، چند لحظه سکوت کرد.

پسر کوچک برای چند لحظه به گرگ‌ها فکر کرد و بعد از پدر بزرگش پرسید، «کدام گرگ برنده می‌شود؟»

چروکی پیر جواب داد، «آن گرگی که تو به او غذا بدهی.»

مانند برخی از شما من نیز دلایل بسیاری برای دلسوزی به حال خود داشته‌ام، اما خود-دلسوزی من، مانعی در راه التیام یافتن روحم و زیستن بهترین زندگی‌ای که در دسترس قرار داشت، بود. این موضوع آنقدر مشکل بزرگی برای من بوده (مانند بسیاری از مردم) که تصمیم گرفتم یک فصل کامل از این کتاب را به این مبحث اختصاص دهم. خود-دلسوزی به خودی خود محو نمی‌شود. ما باید دست از تغذیه کردن آن برداریم، و این به آن معناست که نباید خود را به آن تسلیم کنیم بلکه باید در برابرش مقاومت کنیم.

آموختم که صرف اینکه دشمن من، ابلیس، مرا به ضیافت خود-دلسوزی دعوت می‌کند، دعوت او به این معنا نیست که من مجبور به شرکت کردن در آن ضیافت هستم. او با به یاد آوردن تمام چیزهایی که در زندگی از آنها برخوردار نیستیم، و با وسوسه کردن ما به مقایسه کردن

خودمان با دیگرانی که در ظاهر زندگی بهتری نسبت به ما دارند، دلایل بسیاری ارائه خواهد داد که ما چرا باید حتماً در ضیافتش شرکت کنیم.

دعای من این است که پس از خواندن و تأمل کردن بر مطالب این فصل، شما قاطعانه تصمیم بگیرید که از این پس هرگز حتی یک ساعت بیشتر از عمر خود، یا یک روز کامل یا چند روز را در خود-دلسوزی تلف نکنید. تعداد روزهایی که من آنها را در تأسف خوردن به حال خود تلف کرده‌ام، از شمارش خارج شده‌اند. آنها روزهایی هستند که هرگز قادر به بازگرداندن‌شان نخواهم بود، چون وقتی یک روز گذشت، ما هرگز نمی‌توانیم آن را بازگردانیم و آن را از نو شروع کنیم. اما، می‌توانیم از اشتباهاتمان آموخته و در آینده انتخاب‌های بهتری انجام دهیم.

### آیا تا الان خود-دلسوزی فایده‌ای برای شما داشته است؟

حقیقت این است که خود-دلسوزی هرگز حتی زره‌ای برای من فایده‌ای نداشته است. این کار، هیچ کمکی به من در جهت ایجاد تغییری یا حصول هر گونه پیشرفتی نکرده است. هرگز اطرافیانم را عوض نکرده است، افرادی که اکثر آنها به باور من منشاء تمام احساسات رقت‌انگیز بودند. انرژی‌ام را تحلیل داده، امیدم را که شاید از چیزی بتوانم لذت ببرم، از من ربوده، و مانع

رسیدن دست یاری خدا به من شده است. خود-دلسوزی باعث می‌شود که خود را دردمانده تلقی کنیم و این یکی از بدترین احساسات در دنیاست. ما را به سمت افسردگی سوق می‌دهد و کاملاً مانع دیدن چیزهای خوبی که در زندگی داریم می‌شود. خود-دلسوزی در واقع تلقین به

خود-دلسوزی در واقع تلقین به خود است که چقدر همه چیز در زندگی ما بد است.

خود است که چقدر همه چیز در زندگی ما بد است. بعضی وقت‌ها چنین بروز می‌یابد: «زندگی من بدتر از هر کسی است که می‌شناسم. اوضاع من خیلی بد است. نمی‌دانم چطور ممکن است کسی اوضاعش اینقدر خراب باشد و زنده بماند. هیچ‌کس احوال مرا نمی‌فهمد و حتی برایش مهم هم نیست.» و قتش رسیده که شروع کنیم به تلقین کردن چیزهای خوب به خودمان و از خدا درخواست کنیم که چیزهای بد را در دستان خود بگیرد.

خود-دلسوزی یک دشمن است و باید همچون یک دشمن با آن مقابله کرد. ما هرگز آگاهانه در منزل را باز نکرده و دزد را به داخل دعوت نمی‌کنیم و با این وجود، در را برای خود-دلسوزی و سایر نگرش‌های مخرب که قطعاً همچون دزد هستند، باز می‌کنیم.

خود-دلسوزی از عدم تمایل برای پذیرش شرایط یا موقعیتی خاص در زندگی‌تان نشأت می‌گیرد. اغلب این حس، زمانی پرورش می‌یابد که چیزهایی وجود دارند که ما نمی‌توانیم آنها را داشته باشیم یا چیزهایی هستند که آنها را نمی‌خواهیم و نمی‌توانیم از دست آنها خلاص شویم. وقتی این حس را دارید، شما خود را قربانی چیزی یا کسی محسوب می‌کنید. این حس توسط

بارها و بارها تأمل کردن درباره چالش‌ها، دشواری‌ها و سختی‌های زندگی و همچنین با مقایسه کردن خود با فرد دیگری که به نظر شما اوضاع زندگی‌اش از شما بهتر است، تغذیه می‌شود. آیا شما در حال غذا دادن به گرگ اشتباه هستید؟

هر کسی که فرزند خداست، در روح خود از دانه‌هایی از نیکویی و رفتار درست برخوردار است. فرزندان خدا قادر هستند که از زندگی لذت ببرند و به جای دلخور بودن به خاطر چیزهایی که ندارند، از داشته‌های خود شکرگزار باشند. ما عیسی را داریم، و تمام چیزهای نیکو در او یافت می‌شود. او در ماست و ما در او هستیم. دانه‌های یک زندگی شگفت‌انگیز در وجود ما قرار دارند، اما اگر با داشتن نگرش‌های مخربی همچون خود-دلسوزی، مانع شکوفه زدن آنها شویم، آنها هرگز رشد نخواهند کرد.

پطرس رسول می‌فرماید هنگامی که تولد تازه یافتیم، ما برای امیدی زنده متولد شدیم (اول پطرس ۱:۳). به عبارتی دیگر، ما هرگز بدون امید نیستیم، بنابراین هرگاه خود-دلسوزی قصد سر زدن به ما را داشته باشد، خدا از قبل وسایل لازم برای مقاومت در برابرش را در اختیارمان قرار داده است. امید، انتظاری خوشبینانه و مثبت است که در هر لحظه‌ای ممکن است اتفاقی خوب برای ما رخ دهد. چنین نگرش مثبتی نمی‌تواند با حس خود-دلسوزی همزیستی کند.

به جای غذا دادن به گرگ بد، می‌توانیم برگزینیم که به گرگ خوب غذا دهیم، آن گرگی که ما را تبدیل به شخصی سپاس‌گزار، شاد و مفید برای دیگران تبدیل می‌کند، در حالی که تماماً به خدا اعتماد داریم که در مواجهه با هر گونه سختی یاری‌مان خواهد داد.

### یا باید رقت‌انگیز باشید یا قدرتمند

یک روز یکشنبه، دیو مشغول تماشای بازی فوتبال بود و کاملاً مشخص بود که از این کار لذت می‌برد و بسیار خوشحال بود، بچه‌ها هم بیرون از خانه مشغول بازی بودند، و من صدای خنده‌هایشان را از حیاط می‌شنیدم. می‌بایست خوشحال می‌بودم که خانواده‌ام در حال لذت بردن از روز تعطیل‌شان هستند، اما در عوض، به حال خودم تأسف می‌خوردم، چون من در حال کار کردن بودم، که البته انتخاب خودم بود. من به خود-دلسوزی اعتیاد داشتم، بنابراین عملاً موقعیت‌هایی خلق می‌کردم که باعث شوند احساس بدبخت بودن بکنم.

یادم هست که مشغول تمییز کردن خانه بودم و با خودم فکر می‌کردم، کاش می‌نشستم و خوش می‌گذروندم یا بیرون، زیر نور آفتاب بازی می‌کردم، اما یه نفر باید این کارها رو بکنه، و اون یه نفر، همیشه من‌ام! هر چه بیشتر این نوع افکار در ذهنم می‌پیچیدند، بیشتر به آن گرگ بد غذا می‌دادم و در چاه ناامیدی عمیق‌تر فرو می‌رفتم. هر روز خانه را تمییز می‌کردم، و به شما اطمینان می‌دهم که در واقع تمییز نمی‌کردم، چون خانه ما همیشه کثیف بود؛ من آن کارها را

می‌کردم با این امید که دیو دلش به حال من بسوزد و دیگر فوتبال تماشا نکند... در عوض چه کاری انجام دهد؟ عجیب این است که وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، اصلاً نمی‌دانم می‌خواستم او چه کاری انجام دهد، اما دقیقاً می‌دانم که نمی‌خواستم به او خوش بگذرد. افرادی که تیره‌بخت هستند می‌خواهند دیگران نیز تیره‌بخت باشند. آنها در واقع از افرادی که شاد هستند، متنفرند. می‌دانم که به‌شدت بیمارگونه به نظر می‌رسد، اما مواجهه با خود-دلسوزی خودم و آنچه در ریشه آن قرار داشت، در نهایت منجر به رهایی یافتن از آن گردید. روح و روان من در اثر مورد سوءاستفاده قرار گرفتن توسط دیگران به‌شدت آسیب دیده بود و نیاز مبرمی به شفا داشتم، اما نمی‌دانستم چگونه یا کجا به آن دست یابم. گمان می‌کنم که در آن برهه از زندگی‌ام، هنوز به‌طور کامل متوجه مشکلی که داشتم نشده بودم، چون همچنان در مرحله «سرزنش کردن دیگران» قرار داشتم.

چند ساعت با صدای بلند به تمییز کردن خانه، باز و بسته کردن درها و کشوها ادامه می‌دادم، با این امید که دیو بالاخره از من بپرسد که چه اتفاقی افتاده است و وقتی او این سؤال را نمی‌پرسید، دست‌آخر می‌رفتم روی کف حمام می‌نشستم و گریه می‌کردم و خودم را در حس خود-دلسوزی غرق می‌کردم. این صحنه، صحنه جدیدی نبود. کف زمینی که روی آن می‌نشستم شاید متفاوت بود، اما صحنه همان بود. نمی‌توانستم راه‌حلی برای این موضوع پیدا کنم، در نتیجه برای خودم احساس تأسف می‌کردم.

در حین یکی از ضیافت‌های خوددلسوزی‌ام، صدای خدا را در درونم شنیدم که گفت: «تو می‌تونی یا قدرتمند باشی یا یه آدم رقت‌انگیز، اما نمی‌تونی هم‌زمان، هر دوی اینها باشی. اینها باشی. کدوم یکی رو انتخاب می‌کنی؟» این جملات

تو می‌تونی یا قدرتمند باشی یا یه آدم رقت‌انگیز، اما نمی‌تونی هم‌زمان، هر دوی اینها باشی.

از زبان خدا، نیرومندترین چیزهایی بود که در تمام عمرم او به من گفته بود. در کل، سخنان دیگری هم هست، اما این جملات در بالاترین رتبه قرار دارند، جملاتی «متناسب با فصل زندگی» که به رهایی یافتن‌ام کمک بسیاری کرد. من در مقابل دوراهی انتخاب قرار گرفته بودم و همه چیز به من بستگی داشت. به کدام گرگ می‌خواستم غذا بدهم؟ آیا گرگ خوب را تغذیه می‌کردم یا گرگ بد را؟

طبق داستان آن پیرمرد سرخ‌پوست در وجود ما دو گرگ زندگی نمی‌کنند، اما ذات ما دارای دوجنبه است. ما ذات جسمانی داریم که حواس و منطق ما هستند، اما بدون روح‌القدس. این ذات جسمانی به حداکثر میزان ممکن فاسد و کاملاً خودشیفته است. همچنین ما دارای یک ذات جدید هستیم، که از نو به صورت خدا آفریده شده است؛ که به حداکثر میزان ممکن نیکوست. هر روز ما یکی از آن دو را تغذیه می‌کنیم، هر کدام را بیشتر تغذیه کنیم، همان قوی‌تر خواهد شد. در آن مقطعی که خداوند درباره انتخاب میان رقت‌انگیز بودن یا قدرتمند بودن با من سخن

گفت، من به‌طور هفتگی در حال تعلیم دادن به یک گروه کوچک مطالعه کتاب مقدس بودم و حقیقتاً مشتاق بودم که در سلوک خود با خدا و رابطه‌ام با او، پیشرفت داشته باشم. اما، موانع فراوانی در مسیر من قرار داشتند که می‌بایست آنها را تشخیص داده و با آنها مقابله می‌کردم. همه آنها مخرب بودند، اما خود-دلسوزی از همه بدتر بود.

خداوند گزینه‌ای در پیش من نهاده بود که می‌توانست تمام زندگی‌ام را متحول سازد و بار این تصمیم فقط بر دوش من قرار داشت. اگر من مشتاق تجربه کردن قدرت او در زندگی‌ام بودم، بنابراین با کمک او، می‌بایست دست از خود-دلسوزی برمی‌داشتم. به‌نظر، انتخاب کردن میان این دو گزینه، کار آسانی بود. آخر چه کسی خود-دلسوزی را انتخاب می‌کرد وقتی گزینه مقابل آن تجربه قدرت خدا بود؟ اما آدم‌ها هر روز این انتخاب را انجام می‌دهند، چون آنقدر برای مدت طولانی در رقت و دلسوزی به خود غرق بوده‌اند که گرچه از آن متنفرند، اما همچنین با توسل به آن به آرامش می‌رسند. متوجه گفته‌های من می‌شوید، درست است؟ شما واقعاً هفته، ماه یا سال بدی را پشت سر گذاشته‌اید، یا شاید در کل سرگذشت بدی داشته‌اید. همه اعضای خانواده بیرون رفته‌اند و شما در خانه تنها هستید. یک کوه، رخت کثیف منتظر شماست. برای خودتان یک فنجان قهوه آماده می‌کنید و مسلم است که نمی‌توانید آن کیک کوچکی که عاشقش هستید را بخورید، چون، بیچاره شما، به شدت استعداد چاق شدن دارید و تا الان هم می‌بایست ده کیلو وزن کم می‌کردید. صادقانه اعتراف کنید: کمی تسلی بخش است وقتی با یک فنجان گرم قهوه در دست می‌نشینید و به اوضاع بد زندگی‌تان فکر می‌کنید. گذشته از همه اینها، هیچ کس دیگری درباره شما فکر نمی‌کند... درست است؟

شاید ذات جسمانی‌مان به‌طور موقت احساس خوبی داشته باشد، اما نه تنها این کاری است بی‌فایده، بلکه ناتوان‌کننده نیز می‌باشد. ما را فلج می‌کند و مانع هر گونه پیشرفتی در زندگی می‌شود. همچنین این کار، یک گناه به‌شمار می‌رود.

### آیا خود-دلسوزی یک گناه است؟

الان، شاید به اندازه کافی آماده نیستید تا با من در این باره که خود-دلسوزی یک گناه است، هم‌نظر باشید. شما آن را یک مشکل تلقی می‌کنید، کاری که نباید آن را انجام دهید، اما آیا یک گناه؟ ای بابا جویس، کمی سخت نمی‌گیری؟ من سال‌ها پیش مجبور شدم با این پرسش روبه‌رو شوم و وقتی شروع کردم به جستجوی گناه خود-دلسوزی، در هیچ کجای کتاب مقدس آن را به این عنوان و در فهرست گناهان پیدا نکردم. سپس، خدا مرا به رساله غلطیان هدایت کرد، جایی که فهرستی از اعمال جسم آمده است - که یکی از آنها بت‌پرستی است. این گناه در این فهرست در کنار گناهانی دیگر نظیر بی‌عفتی، جادوگری، خشم، دشمنی، قتل و جاه‌طلبی آمده است (غلطیان ۱۹:۵-۲۱).



هنگامی که شروع کردم به تأمل درباره آنچه حس می‌کردم خدا قصد دارد به من بگوید، در ابتدا سعی کردم با او کمی مخالفت کنم. خُب خدایا، بت‌پرستی پرستش بت‌هاست، نه خود-دلسوزی. و در همان لحظه چشمانم بر زشتی گناه خود-دلسوزی گشوده شد. خود-دلسوزی بت‌پرستی است، چون نگاهمان را به درون معطوف می‌کنیم و از خودمان بت می‌سازیم. زندگی ما صرفاً بر روی این موارد متمرکز است که چقدر دیگران با ما بد رفتاری کرده‌اند، چه فقدان‌های زیادی در زندگی داریم، زندگی بر ما چه سخت گذشته است، دیگران چه چیزهایی دارند که ما نداریم و غیره و غیره. خداوند می‌خواهد که ما نسبت به دیگرانی که در درد و مصیبت هستند حس دلسوزی و ترحم داشته باشیم. اما، من از عملکرد این توانایی شگفت‌انگیز خدادادی یعنی کمک کردن به دیگران و تسکین دادن دردشان جلوگیری کرده و در عوض، در حالی که خود را در افکار منفی و افسردگی غرق کرده بودم، آن توانایی را به نگاه کردن به درون و جدا کردن خود از دیگران تبدیل کرده بودم.

آری، خود-دلسوزی یک گناه است، و همانند هر گناه دیگری می‌بایست به آن اعتراف کرده و از آن توبه کنیم. در ضمن، من در این حین، کمی از نوشتن استراحت کردم و یک فنجان قهوه برای خودم درست کردم و این دفعه در حال خوردن کیک کوچکی هستم (حداقل نصفش را، و این را هم بگویم که کیک هویج است، و این به نوعی آن را مجاز می‌کند چون در پخت کیک سبزیجات استفاده شده است). حالا می‌توانم آن را میل کنم، چون به جای آنکه روزم را با احساس تأسف برای خود شروع کنم - از آنجا که به راحتی چاق می‌شوم و باید ده کیلو لاغر شوم - الان هر روز صبح ۸ کیلومتر پیاده‌روی می‌کنم و در آن حین دعا می‌کنم و خدا را سپاس می‌گویم، و ده کیلو لاغر شده‌ام. دست از خود-دلسوزی کشیدن عوارض جانبی شگفت‌انگیزی دارد که نباید آنها را از دست بدهید.

وسوسه گناه همیشه به سراغمان خواهد آمد، و به همین دلیل خدا خویشتن‌داری را به عنوان ثمره روح به ما عطا نموده است (غلاطیان ۵: ۲۲-۲۳). من هنوز زمان‌هایی که روز خوبی ندارم، وسوسه می‌شوم که به حال خود تأسف بخورم، و بله، دیو همچنان به تماشای فوتبال ادامه می‌دهد، اما اوضاع خیلی بهتر شده است. او همچنین الان در حینی که من می‌نشیم و تلویزیون تماشا می‌کنم، ظرف‌ها را می‌شوید و حتی بعضی اوقات کار شستن لباس‌های چرک را نیز انجام می‌دهد. خدا حقیقتاً کارهای شگفت‌انگیزی انجام می‌دهد! مانند هر فرد دیگری، من نیز می‌بایست در برابر هر وسوسه گناهی مقاومت کنم و در برخی روزها، می‌بایست دوباره و دوباره با وسوسه تأسف خوردن برای خود مقاومت کنم، تا یک بار دیگر بر آن فائق شوم. اما، تا به این جا، راهی طولانی طی کرده‌ام و قصد دارم هر روزه به پیش رفتن در این مسیر ادامه دهم.

دو پادزهر بیماری خود-دلسوزی یکی همیشه شکرگزار بودن و دیگری انجام دادن کاری برای دیگران است، چون وقتی این کار را می‌کنیم، به ما کمک می‌کند تا تمرکزمان را از روی

خودمان برداریم. واقع‌گرا بودن در توقعات‌مان بسیار سودمند است. اگر کمال‌گرا باشید، مستعد رویارویی با ناامیدی‌های بسیاری هستید، چون هیچ کس کامل نیست و زندگی هیچ کس نیز کامل و بی‌نقص نیست. همه ما نقص‌هایی داریم که نیاز هست با آنها مقابله کنیم، و این توقع که همه چیز خوب و خوش و آسان خواهد بود، ما را در معرض مواجهه با دلسردی قرار می‌دهد.

مرهم فوق‌العاده دیگری برای بیماری خود-دلسوزی این است که از جای خود بلند شده و به بیرون رفته و کاری انجام دهیم. حتی یک کار بسیار ساده، مانند رفتن به حیاط خانه یا یک پیاده‌روی کوتاه، می‌تواند چرخه خود-دلسوزی را در هم بشکند. و موردی که همیشه جواب می‌دهد، پیدا کردن چیزی است که شما را به خندیدن وادار می‌دارد. حالا با خود نگویند که، ای بابا جویس، حتماً داری شوخی می‌کنی. هیچ چیز خنده‌داری در زندگی من نیست.

وقتش رسیده که همه بهانه‌ها را کنار گذاشته و موانع موجود در مسیر زندگی‌تان را از راه دور کنید تا بتوانید به سمت جلو حرکت کنید. در آن سوی موانع، شفای روح‌تان و یک زندگی لذت‌بخش در انتظار شماست. رها شدن از خود-دلسوزی، یا هر کدام از موانعی که به آنها اشاره کردم، قطعاً پاسخ تمام و کمال برای شفای روح آسیب‌دیده شما نخواهد بود - شما شاید به کمکی دیگر و زمانی بیشتر نیاز داشته باشید - اما، مطمئناً یک آغاز چشمگیر بوده و فقط و فقط باعث بهبود یافتن اوضاع شما خواهد شد. برای یافتن شفای کامل به خدا اعتماد کنید، چون عیسی قادر است همه زخم‌های شما را شفا بخشد!



## فصل ۱۷

# از حق خود دفاع کنید

شهامت مُسری است. وقتی یک فرد شجاع تصمیم به ایستادگی کردن می‌گیرد، اغلب، بقیه هم قامت راست می‌کنند.

-بیلی گراهام

تاریخ مملو از داستان افرادی است که برای دفاع از حق خود مبارزه کرده‌اند و این کار آنها روند تاریخ را تغییر داده است. افرادی مانند مارتین لوترکینگ<sup>[۳۸]</sup>، ایلیانور روزولت<sup>[۳۹]</sup>، روزا پارکس<sup>[۴۰]</sup>، آلیس پال<sup>[۴۱]</sup>، سوزان بی. آنتونی<sup>[۴۲]</sup> و بسیار دیگر. شاید به این عادت کرده‌اید که موجب پدید آمدن تغییر در سرگذشت افراد بسیاری باشید، در غیر این صورت، حداقل می‌توانید سرگذشت خودتان را تغییر دهید. گذشته دردناک شما هرگز قرار نیست که سرنوشت دائمی شما باشد - شما می‌توانید در برابر رفتار اشتباه دیگران که منجر به آسیب شما شده است، بایستید، و با انجام دادن این کار، شما به جای اینکه خود را یک قربانی تیره‌بخت تلقی کنید، در خود احساس قدرت خواهید کرد.

افرادی که از آنها سوءاستفاده یا با آنها بدرفتاری شده است، می‌بایست شجاع باشند، صدای خود را بلند کنند و برای دفاع از حق خود به پا خیزند. غالباً افراد سوءاستفاده‌گر به محض اینکه با آنها مقابله می‌شود، عقب‌نشینی می‌کنند. با موردی آشنا هستم که مرد خانه سال‌ها سلطه‌گری کرده و همسرش را تحقیر می‌کرد و وقتی چیز بر وفق مرداش نبود، به سرعت عصبانی می‌شد. همسرش زنی بسیار نجیب بود و از شوهرش می‌ترسید، بنابراین او برای سال‌های متمادی رفتار شوهرش را تحمل می‌کرد. سرانجام، این زن شروع کرد به ایستادن در برابر شوهرش و گرچه هنوز راه زیادی در پیش دارند، اما از آن روز به بعد شوهرش رفتارش را در قبال او تغییر داده و حالا با او بهتر رفتار می‌کند. شوهرش به‌خاطر مشکل خشم خود

۳۸. Martin Luther King Jr

۳۹. Eleanor Roosevelt

۴۰. Rosa Parks

۴۱. Alice Paul

۴۲. Susan B. Anthony

در جلسات مشاوره شرکت می‌کند و در یکی از جلسات مشاوره او عملاً اعتراف کرد که چون همسرش دیگر رفتار بد او را بر نمی‌تابد و با او مقابله می‌کند، او رفتارش را با همسرش بهبود بخشیده است.

اغلب افراد کنترل‌گر طوری رفتار می‌کنند که دیگران به نحوی و به‌زور، رفتارشان را تحمل می‌کنند و اگرچه بسیار بهتر می‌بود که با دیگران رفتار خوبی داشته باشند چون کار درست همین بود و این امر حاکی از ویژگی‌های خوب شخصیتی‌شان می‌بود، اما آنها معمولاً چنین نمی‌کنند. انسان‌های سوءاستفاده‌گر معمولاً به افرادی که با ملایمت بدرفتاری‌هایشان را برمی‌تابند، احترام قائل نیستند. در واقع، بخشی از وجودشان خواهان این است که کسی در برابرشان ایستادگی کند. شاید در ابتدا رفتار و واکنش بدی از خود نشان دهند، اما در دراز مدت این تنها روشی است که می‌توان از ادامه یافتن سوءاستفاده‌گری آنها جلوگیری کرد.

واضح است که عده‌ای نیز پس از مقابلهٔ دیگران با آنها عصبانی‌تر و خشمگین‌تر می‌شوند، و اگر چنین اتفاقی بیافتد، بهترین گزینه دوری کردن از چنین اشخاصی است. نمی‌توانم تصور کنم که چقدر اوضاع زندگی ما می‌توانست متفاوت باشد اگر مادرم در برابر پدرم می‌ایستاد، اما چون او هرگز این کار را نکرد، او نه تنها به خودش صدمه رساند، بلکه به من و به برادرم نیز. تنها عذر و بهانهٔ او این بود که می‌ترسید. ترس احساسی است که مانع از پیشرفت ما یا انجام دادن کاری می‌شود که باید آن را انجام دهیم، اما ما می‌توانیم بیاموزیم که چگونه برای دفاع از حق خود بایستیم، حتی اگر این کار را با ترس انجام دهیم.

ابراهام لینکلن گفته است: «مطمئن شوید که پای خود را در جای درست قرار داده‌اید و سپس، محکم سر پا بایستید.» ایستادگی ما مهم است، اما باید به شیوه‌ای درست و مناسب انجام گیرد. افرادی را می‌شناسم که در فرایند دفاع از حق خود، در نهایت منجر به آسیب دیدن دیگران شده‌اند، حتی بدتر از آسیبی که خود دیده بودند. من نیز برای دوره‌ای، خود جزو چنین افرادی بودم، تا اینکه سرانجام آموختم که چگونه کارها را به شیوه‌ای خدایسندانه انجام دهم، به جای اینکه همه چیز را به شیوهٔ خود انجام دهم.

من تصمیم راسخی گرفته بودم که پس از دور شدن از پدرم، دیگر هرگز به کسی فرصت سوءاستفاده یا تعرض نخواهم داد، اما در این مسیر تبدیل به فردی عصیان‌گر و کنترل‌کننده شدم. در نهایت، شروع به تغییر کردم، اما این امر صرفاً پس از اینکه دیو با من مقابله کرد، اتفاق افتاد. او کتابی دربارهٔ این موضوع خوانده بود که در آن کتاب در مورد نحوهٔ مقابله با افراد سرکش چنین آمده بود: «اگر نگران او هستی، باید با او مقابله کنی»، و خداوند از این کتاب استفاده کرد و به او کمک کرد که پی ببرد که وقتش فرارسیده که باید با من برخورد کند.

زمان‌بندی درست، از اهمیت فراوانی برخوردار است. ما باید همیشه دعا کنیم و در پی زمان و مکان درست برای مقابله کردن باشیم. دیو برای سالیان بسیاری برای من دعا کرده بود، چون

او می‌دانست که دلیل بدرفتاری من، آسیب عمیقی بوده که من در کودکی متحمل شده بودم و حقیقتاً ایمان دارم که دعاهای او قلب مرا برای متحول شدن آماده کرده بود. خدا در حال کار کردن در من و تعلیم دادن به من بود و من به نقطه‌ای رسیده بودم که حقیقتاً خواهان تغییر یافتن بودم، اما صادقانه باید اذعان کنم که مقابلهٔ دیو با من، آن چیزی بود که من نیاز داشتم تا سبب شود من مشکلاتم را جدی تلقی کرده و شروع به یافتن راه‌حلی برای آنها کنم.

یکی از چیزهایی که به آن پی بردم که به من کمک کرد، این بود که من سعی داشته‌ام کاری کنم که دیو بهای کاری که مردان دیگر با من کرده بودند را پرداخت کند و این کاملاً ناعادلانه بود. من می‌ترسیدم که اگر من کوچک‌ترین فرصتی به او بدهم که به عنوان سر خانۀ اقتدار خود را در عمل تجربه کند، او نیز همان کاری را خواهد کرد که سایر مردها با من کردند، یعنی از قدرت خود سوءاستفاده خواهد کرد و من هرگز اجازه نمی‌دادم چنین اتفاقی دوباره بیافتد. سرانجام آموختم که تنها خدا می‌تواند بتوان دردهایی را که در گذشته متحمل شده‌ام، بازپرداخت کند و من نیاز داشتم به این باور برسم که دیو مانند آن مردهایی نبود که مرا آزار داده بودند.

برای دفاع از خود بایستید، اما این کار را به شیوه‌ای درست انجام دهید. هنگامی که سعی در مقابله با رفتار خداناپسندانهٔ دیگران دارید، مواظب باشید این کار را به شیوه‌ای خداناپسندانه انجام ندهید. دختری را می‌شناسم که حدود بیست سال سن دارد و در خانه‌ای بزرگ شده است که پدرش فردی بسیار عصبانی، پرخاشگر و کنترل‌کننده بود. از همان ابتدا او از عصبانیت پدرش می‌ترسید و عصبی و مضطرب شده بود چون احساس نمی‌کرد که محیطی که در آن زندگی می‌کند، محیط امنی است، اما سرانجام او برای دفاع از خود صدایش را بلند کرد. مطمئناً او دیگر هرگز به کسی اجازه نمی‌داد که او را کنترل کند، اما در این نگرش خود، دچار افراط شده بود و وقتی کسی دربارهٔ موضوعی نظری بیان می‌کرد که با نظر او متفاوت بود، اغلب طوری واکنش نشان می‌داد که گویا آن شخص قصد کنترل کردن او را دارد. او احساس می‌کرد

در مقابله با رفتار خداناپسندانهٔ دیگران، مواظب باشید این کار را به شیوه‌ای خداناپسندانه انجام ندهید.

که عموماً زنان در محیط کاری خود به حاشیه رانده شده و تحقیر شده‌اند، و عزم خود را جزم کرده بود که برخی از این اشتباهات را اصلاح کند. انگیزهٔ او خوب بود، اما روش‌هایش خوب نبودند. او در حال تبدیل شدن به یک فمنیست افراطی است که خیلی از رفتارها را بدرفتاری با

زنان می‌انگارد، در حالی که به هیچ عنوان، ادعاهایش با حقیقت سنخیت ندارند. او طوری رفتار می‌کند که گویی زنان به‌جای داشتن حقوق مساوی می‌بایست از حقوق ویژه برخوردار باشند!

زمانی که یک زن به‌طور جدی مورد بدرفتاری قرار گرفته باشد، تا زمانی که او همه چیز را از منظر درد خود نگاه می‌کند، دور از واقع است که او از توانایی داشتن نگاهی متعادل و متوازن به امور و مردم برخوردار باشد. ما به کلام خدا نیاز داریم تا ما را به آنچه درست است هدایت

کند، و به قلبی مشتاق نیاز داریم که از هدایت او اطاعت کند و به آن به عنوان اقتداری برتر در زندگی‌هایمان نگاه کند. تنها شیوه‌ای که به کمک آن من رفتار درست را آموختم، مطالعه کلام خدا بوده است. ما همیشه خواهان انجام دادن آنچه درست است نیستیم، اما اگر آنچه می‌خواهیم انجام دهیم یا مترصد انجام دادنش هستیم با کلام خدا سازگاری ندارد، در آن صورت می‌توانیم خود را به طریق‌های خدا بسپاریم، با این آگاهی که طریق‌های خدا در نهایت همیشه ختم به خیر شده و بهترین نتیجه را حاصل می‌کنند.

### خدا را پیروی کنید، نه انسان را

در کتاب مقدس نمونه‌های فراوانی از زنان و مردانی داریم که برای دفاع از حق خود ایستادگی کرده‌اند. دانیال مرد جوانی بود که به خدا اعتماد کرد و در حالی که پنجره اتاقش باز بود، هر روز سه بار دعا می‌کرد. پادشاه حکمی صادر کرد که هیچ کس حق ندارد به هیچ خدایی غیر از او دعا کند، و در صورت نافرمانی کردن، فرد خاطی به چاه شیران افکنده خواهد شد. دانیال به اتاقش رفت و پنجره‌ها را باز کرد و مثل سابق به دعا کردن ادامه داد. او را به چاه شیران افکندند؛ اما خداوند همراهش بود و به سلامتی او را نجات داد. او فرشته‌ای فرستاد تا دهان شیران را بندد تا نتوانند دانیال را بدرند (دانیال ۶: ۷-۲۲).

رسولان از موعظه به نام عیسی منع شده و تهدید به زندانی شدن و ضرب و شتم شده بودند، اما آنها علی‌رغم همه آن تهدیدها به موعظه کردن ادامه می‌دادند. آنها مورد ضرب و شتم قرار گرفتند و به زندان انداخته شدند، اما خدا فرشته‌ای را فرستاد و به طور معجزه‌آسایی آنها را رهایی داد و زندان‌بان و تمام خانواده‌اش به خدا ایمان آوردند (اعمال رسولان فصل ۱۶). اگر کارها را مطابق با شیوه الهی انجام دهید، خدا می‌تواند از شما برای کمک کردن به افراد بسیاری که شاید در حال تجربه کردن همان درد و رنجی هستند که شما در گذشته تجربه کرده‌اید، استفاده کند.

رُزا پارکس<sup>[۳۳]</sup>، زن خیاط سیاه‌پوست، طبق قانون مؤظف بود که در اتوبوس از صندلی خود بلند شده و جای خود را به مرد سفید پوست بدهد، اما او از این کار اجتناب کرد. نافرمانی این زن شجاع سبب به راه افتادن جنبش حقوق مدنی در ایالات متحده گردید، که مارتین لوتر کینگ رهبری‌اش را بر عهده داشت. خانم رُزا به جای تن دادن به خواسته انسان‌ها، از ندای قلبی خود پیروی کرد و ثمره اعمال شجاعانه او، تا به امروز همچنان در حال دیده شدن است.

### اثر قاطع بودن در کاهش استرس

به‌تازگی داستانی خواندم درباره قاطع بودن که بسیار جالب توجه بود. مدیر کتابخانه

کوچکی در غرب‌میان، به نام مارشا (که نام واقعی‌اش نبود) تعریف می‌کند که او سال‌های زیادی آدم بسیار نجیب و افتاده‌ای بوده است: «من اجازه می‌دادم مردم همیشه حق و حقوقم را نادیده بگیرند و در نهایت تبدیل شدم به آدمی که تقریباً همیشه غمگین و ناراحت بود.»

اما، روزی او برای دفاع از حق خود ایستادگی کرد و همه چیز تغییر پیدا کرد.

مارشا مرتکب یک اشتباه شغلی کوچکی شده بود و یکی از اعضای هیئت معتمدۀ کتابخانه که یک زن بود و به مَنش قلدری‌اش معروف بود، به ایمیل شخصی مارشا توبیخ رسمی با لحنی بسیار شدید فرستاده بود و رونوشت آن نامه را به تمام اعضای هیئت معتمدۀ ارسال کرده بود. مارشا خطای خود را پذیرفته و بابت آن عذرخواهی کرده بود و از آن عضو هیئت معتمدۀ درخواست کرده بود که رونوشت نامه را به سایر اعضا ارسال نکند و با این کار وجهه او را خدشه‌دار نکند. فردای آن روز، این فرد به کتابخانه آمده و شخصاً مارشا را در برابر تمام کارمندان توبیخ می‌کند.

مارشا تعریف می‌کند: «یک لحظه مغزم قفل کرد، بعد ایستادم و گفتم: «تا جایی که برای من معلوم هست، این بحث دیروز تموم شده بود. شما کاملاً شفاف به اشتباه من اشاره کرده بودین. من هم عذرخواهی کردم. همه چیز تمومه.»»

و یک اتفاق جالب در این لحظه رخ می‌دهد: آن زن یک قدم به عقب برداشت و گفت: «خُب، حدس می‌زنم الان می‌تونیم با هم جلو بریم»، منظورش این بود که بالاخره مارشا موفق شده بود قطعیتی که لازمه داشتن آن شغل بود را از خود نشان دهد.

از آن موقع به بعد، مارشا دیگر آن آدم سابق نبود. او قدرت قاطع بودن را کشف کرده بود و برای همیشه خود را از شر مورد آزار قرار گرفتن، از پشت خنجر خوردن یا ضایع کردن حقش خلاص کرد.

گرچه فروتنی و افتادگی از ویژگی‌های شخصیتی عیسی بود و خصوصیتی است که او ما را تشویق می‌کند که آن را در خود پرورش دهیم، اما فروتنی حقیقی که مورد پسند خداست کاملاً با مفهوم فروتنی با معیار دنیا، تفاوت دارد. فروتنی حقیقی، قدرت تحت کنترل است. به این معناست که ما قدرت انجام دادن کاری را داریم، اما تا زمانی که خدا ما را هدایت نکند، حرکتی انجام نخواهیم داد. آنچه دنیا آن را فروتنی و افتادگی قلمداد می‌کند اغلب صرفاً نمودی از ضعف و ترس است.

کنار آمدن برای در کنار هم ماندن، رویکردی صلح‌جویانه در حفظ روابط به‌نظر می‌رسد و در حالی که در برخی موارد ممکن است رویکردی درست باشد، اما در واقعیت، آموختن قاطع بودن زمانی که قاطعیت لازم است، درخواست کردن آنچه می‌خواهیم و آن را لازم داریم، نه گفتن وقتی ضرورت ایجاب می‌کند و توقع احترام لازمه را داشتن، بسیار مؤثرتر و در عین حال کاهنده استرس می‌باشند. هنگامی که برای دفاع از حق خود ایستادگی می‌کنیم، این به منزله تعیین حد



و حدودهاست.

ایستادن برای دفاع از حق خود به منزله تعیین حد و حدودهاست.

وقتی که برای دفاع از حق خود می‌ایستیم، در واقع سعی در کنترل کردن کارهای دیگران نداریم، بلکه بیشتر قصد ما کنترل کردن رفتاری است که در قبال ما دارند. ما

با کلمات و اعمال مان این پیام را منتقل می‌کنیم که از این به بعد، هنگامی که با ما ناعدلانیه یا با دید تحقیر رفتار کنند، ساکت و منفعل نخواهیم ماند. ما به دیگران اعلام می‌کنیم که برای خود ارزش و احترام قائل هستیم و از آنها نیز همین انتظار را داریم.

اگر قصد دارید کسی را برای مسئله‌ای توبیخ کنید، توصیه می‌کنم که تا حد ممکن، این کار را از طریق ایمیل یا حتی تماس تلفنی انجام ندهید. بهترین روش، گفتگوی رودررو است، چون طرف مقابل ما در حالی که حرف‌های مان را می‌شنود، می‌تواند رفتار، حالت چهره و زبان بدن ما را نیز ببیند. مسئله‌ای بسیاری جدی را می‌توان با لبخندی بر لب بیان کرد و راحت‌تر مورد قبول واقع شود، تا اینکه همان مطلب با ترشرویی گفته شود. می‌توان نکته جدی را در حالی که راحت روی مبلی نشسته‌اید بیان کنید و نتیجه بسیار متفاوتی حاصل شود در قیاس با زمانی که ایستاده و دست روی کمر همان نکته را مطرح کنید. لحن صدای تان را تا حد ممکن ملایم و مهربانانه حفظ کنید، در عین حال قاطع و محکم سخن بگویید. کتاب مقدس می‌فرماید: «جواب نرم خشم را برمی‌گرداند، اما سخن تند غضب را برمی‌انگیزد!» (امثال ۱۵:۱).

معمولاً بهتر است وقتی عصبانی هستیم توبیخ نکنیم یا خیلی قاطعانه صحبت نکنیم، چون در آن حالت حس خشم بیشتر از روح القدس ما را تحت کنترل خود دارد. به تعویق انداختن مواجهه و برخورد با شرایطی که لازم است توبیخی صورت گیرد، همیشه جواب نمی‌دهد، اما اگر امکانش باشد، من در یافته‌ام که بهترین گزینه همین گزینه است.

زمانی که واقف هستیم با ما بدرفتاری شده است یا مورد بی‌احترامی قرار گرفته‌ایم و واکنشی نشان نمی‌دهیم، این رویکرد باعث ایجاد استرس در ما می‌شود، چون ما آگاهیم که این وضعیت درست نیست، و در واقع چون اجازه داده‌ایم چنین اتفاقی رخ دهد، از خودمان بیزار می‌شویم. انجام دادن کارهایی که قلبمان با آنها موافق نیست، همیشه استرس تولید می‌کند، چه ما آگاهانه کاری را انجام دهیم که می‌دانیم اشتباه است یا آنچه می‌دانیم درست است را انجام ندهیم.

## اولین قدم شاید دشوارترین باشد

اگر همیشه کسی بوده‌اید که عادت به اعتراض کردن نداشته‌اید یا برای در کنار هم ماندن، با همه چیز کنار آمده‌اید، برداشتن اولین قدم به سمت موضع‌گیری قاطعانه و رساندن صدای اعتراض خود به گوش دیگران، احتمالاً بسیار دشوار خواهد بود. شاید حتی در تجربه اول خود

شما بسیار ارزشمندتر از آن هستید که اجازه دهید هر کسی بتواند از شما سوءاستفاده کند.

نتیجه خوبی حاصل نکنید. کارفرمایی داشتم که بسیار آدم کنترل‌کننده‌ای بود، و وقتی پس از سال‌ها تحمل و اعتراض نکردن بالاخره او را توبیخ کردم، به شدت عصبانی شده و در حالی که پرخاش می‌کرد رستورانی که آنجا بودیم را ترک کرد. در این مورد خاص، توبیخ و

برخورد من باعث تغییر یافتن او نشد، اما منجر به متقاعد شدن من گردید که لازم است در جای دیگری مشغول به کار شوم و همین کار را نیز کردم. مقابله کردن من با او شاید او را عوض نکرد، اما مرا قطعاً عوض کرد و عملاً مرا در زندگی در مسیری قرار داد که منتهی شد به خدمتی که امروز به آن مشغول هستم.

اجازه ندهید ترس از ایستادگی برای دفاع از حق‌تان، مانع شود تا شما به‌طور کامل تبدیل به آن کسی شوید که می‌توانید و آن کارهایی را انجام دهید که می‌توانید. اگر سرنوشت‌تان را محقق نکنید، هرگز حس رضایت‌مندی نخواهید داشت. شما بسیار ارزشمندتر از آن هستید که منفعلانه اجازه دهید هر کسی بتواند از شما سوءاستفاده کرده یا با شما بدرفتاری کند. وقتش فرا رسیده که برای دفاع از حق خود اقدام کنید!



## فصل ۱۸

# حد و مرز تعیین کنید - دیوار نکشید

آنچه را بر می‌تابید، همان نصیب‌تان می‌شود.

-هنری کلاود<sup>[۴۴]</sup>

آیا چون شما فکر می‌کنید که دیگران همیشه از شما سوءاستفاده می‌کنند، رنجیده‌خاطر هستید؟ شاید تنها کاری که لازم است انجام دهید مشخص کردن برخی از حد و حدود‌هاست. حد و حدود مانند حصار است که برای محافظت از ملک‌تان دور آن می‌کشید. اگر هیچ حصار دور باغچه‌ام نکشیده باشم و سگ‌های همسایه هنگام پیاده‌روی صبحگانه وارد باغچه‌ام شده و آنجا را کثیف کرده باشند، نمی‌توانم سگ‌ها را ملامت کنم. می‌بایست بعد از هر بار کثیف‌کاری‌شان باغچه را تمییز کنم یا بالاخره حصار بکشم.

به یادم دارم که درباره آن کارفرمایی که قبلاً درباره‌اش تعریف کردم، که همیشه مرا کنترل می‌کرد، نزد خدا شکایت کردم و خدا با گفتن اینکه من درست به اندازه آن شخص مقصر هستم، مرا غافلگیر کرد؛ چون گرچه او دائماً مرا تحت کنترل خود نگاه می‌داشت، اما این من بودم که این اجازه را به او داده بودم. بسیار حائز اهمیت است که در تمام جنبه‌های زندگی‌مان حد و حدود مشخصی تعیین کنیم. برخی از حد و حدودها برای خود ما هستند: حد و حدود برای عادت‌های غذایی‌مان، بودجه، ساعات کاری در مقایسه با ساعات استراحت، و نکات دیگری که به ما کمک می‌کنند تا نظم و انضباط سالمی در زندگی روزمره‌مان برقرار شود. سایر حد و حدودها را برای دیگران مشخص می‌کنیم. این حد و حدود از آسیب رسیدن به ما جلوگیری می‌کنند و به دیگران گوشزد می‌کنند که اگر خواهان حفظ رابطه‌شان با ما هستند، به آنها اجازه داده نخواهد شد که از ما سوءاستفاده کنند.

شاید شما فرد مفیدی برای همه هستید که قلب مهربانی دارید، اما باید مراقب باشید که عادت رسیدگی به دیگرانی که خودشان به امور خود رسیدگی نمی‌کنند در شما پرورش نیابد. آیا از تلاش برای کمک کردن به فردی که دوست ندارد کسی به او کمک کند، خسته و فرسوده

شده‌اید؟ آیا اجازه داده‌اید فردی برای عملی شدن خواسته‌اش آنقدر به کمک شما متکی شده باشد که از او رنجیده‌اید، اما همچنان به عمل کردن به درخواستش ادامه می‌دهید؟ اگر پاسخ شما به هر یک از این پرسش‌ها، آری بوده است، این به آن معناست که شما در آن روابط نیاز به مشخص کردن حد و حدود دارید.

کلام خداوند ما را به خردمندی توصیه می‌کند، اما تأکید دارد که این خردمندی در عمل توأم با حکمت باشد (امثال ۱:۳). در واقع می‌گوید که باید انضباط خردمندی حکیمانه را به کار ببریم. به عبارتی دیگر، شاید دوست دارید به کسی کمک کنید اما باید خودتان را به نظم دعوت کرده تا این کار را نکنید، چون عمیقاً واقف هستید که کمک نکردن شما، در نهایت به نفع خود آن شخص است. والدینی که بیش از اندازه لازم به فرزندانشان کمک می‌کنند و همیشه در بزنگاه مشکلاتشان حاضر شده و آنها را نجات می‌دهند، در حقیقت هیچ کمکی به آنها برای آماده شدن برای مواجهه با آینده نمی‌کنند. در عمل، با این رویکرد خود، آنها را به سوی تبدیل شدن به بالغینی بی‌مسئولیت سوق می‌دهند.

هر دفعه کسی از شما چیزی درخواست می‌کند، چه یک لطفی باشد، کمکی در یک پروژه یا کمک مالی، آنها منتظر شنیدن پاسخ مثبت به درخواستشان از طرف شما هستند، اما خوب نیست که همیشه مردم آنچه توقع شنیدنش را از زبان ما دارند، بشنوند. اگر چنین کنیم این خطر وجود دارد که به جای خشنود ساختن خدا، تبدیل به خشنودکننده انسان شویم. وقتی از ما درخواست می‌شود تا کاری برای فرد دیگری انجام دهیم، پاسخ ما باید صادقانه و از صمیم قلب باشد. برای هر از یک بسیار مهم است که یاد بگیریم از ندای قلبی خود پیروی کنیم و این به معنای پیروی از هدایت خدا در همه موارد است. کلام خدا به ما تعلیم می‌دهد که حقیقت را محبت‌آمیز بیان کنیم (افسسیان ۴:۱۵)، چون رابطه بدون صداقت، رابطه سالمی محسوب نمی‌شود.

هر چه بیشتر خدا در زندگی‌های ما کار کند و زخم‌های روح ما را التیام بخشد، از کمک کردن به دیگران بیشتر لذت خواهیم برد و علی‌رغم این که این امری خوب است، اما می‌بایست مراقب باشیم که به مردم اجازه سوءاستفاده کردن از ما را ندهیم. سال‌ها پیش متوجه شدم که تعدادی رابطه یک طرفه دارم، روابطی که در یک طرف من دائماً دهنده بودم، و طرف مقابل همیشه فقط گیرنده بوده است و من در نهایت تصمیم گرفتم که لازم است حد و حدودی مشخص کنم. من همیشه به افرادی که در نیاز هستند کمک می‌کنم، اما وقتی این کمک بیش از اندازه شد یا احساس کردم که هیچ توجه و محبتی نسبت به من وجود ندارد و از من سوء استفاده می‌شود کمک را متوقف می‌کنم. ما نباید فقط با این توقع ببخشیم که در عوض چیزی دریافت بکنیم، اما تمام روابط نیازمند تعیین حد و حدود مشخصی هستند تا رابطه‌ای سالم به‌شمار آیند. حتی خدا در رابطه‌اش با ما به نقطه‌ای می‌رسد که دیگر تمایل ندارد تمام سهم بخشندگی و دهنندگی را او انجام دهد، در حالی که ما هیچ علاقه‌ای برای صرف زمان با او یا خدمت به او به هر گونه‌

خاصی، از خود نشان نمی‌دهیم. او پدری پرمحبت و سخاوتمند است و هرگز از محبت کردن ما دست نمی‌کشد و تا زمانی که در دوران طفولیت در رابطه‌مان با او به سر می‌بریم، او صرفاً می‌بخشد، می‌بخشد و می‌بخشد، اما در نهایت خوب نیست که ما شروع نکنیم به بازگرداندن و مقابله به مثل کردن.

محبت در کنار کمک کردن و دادن، سرزنش و تنبه نیز می‌کند. اگر اجازه دهیم طرف مقابل از ما بهره‌برداری کند، رفتار ما به این امر دلالت ندارد که ما آن شخص را واقعاً دوست داریم. خدا به خاطر خیریت خود ما، ما را توبیخ می‌کند و این کار را انجام می‌دهد چون ما را دوست دارد.

من کسانی را توبیخ و تأدیب می‌کنم که دوستشان می‌دارم. پس به غیرت بیا و توبه کن (مکاشفه ۳: ۱۹).

مرزبندی‌های سالم مانند شبکه‌های ایمنی برای ما و سایرین هستند، اما لازم است که اطمینان حاصل کنیم که هدف ما تعیین کردن حد و حدود است و نه بنا کردن دیوارها. اکثر حصارها دارای یک دروازه هستند، و اگر دروازه‌ای نداشته باشند، دیگر حصار به شمار نمی‌آیند

اگر اجازه دهیم فرد مقابل، از ما بهره‌برداری کند، این یعنی ما واقعاً او را دوست نداریم.

بلکه یک زندان قلمداد خواهند شد. وقتی حصار از یک دروازه برخوردار است، در صورت تمایل می‌توانیم از آن خارج شویم و هر گاه اراده کنیم می‌توانیم اجازه دهیم دیگران از آن داخل شوند، اما دیوارها فاقد دروازه هستند. دیوارها دیگران را بیرون از محدوده زندگی‌مان نگاه می‌دارند، اما همچنین باعث می‌شوند که ما نیز در داخل محدوده باقی بمانیم.

در تفکرات ما، مرزبندی سالم در روابط را شاید بتوان این چنین به تصویر کشید: من در زندگی‌ام آسیب‌های زیادی متحمل شده‌ام و قصد دارم از خود محافظت کنم و فقط با افراد امن رابطه داشته باشم. بنابراین، در انتخاب افرادی که قصد بده بستن با آنها را دارم، از قوه تمییز و تشخیص استفاده خواهم کرد و اگر کسی شروع به بهره‌برداری از من بکند، او را توبیخ می‌کنم. اگر به این کار خود ادامه دهد، دروازه را باز کرده و او را از زندگی‌ام بیرون می‌کنم.

در مقابل، دیوار در روابط، در ذهن ما چنین تصویری دارد: من در گذشته آسیب دیده‌ام، و هیچ کس هرگز دوباره به من آسیب نخواهد رساند. من حواسم به خودم هست و از خودم محافظت می‌کنم. به خودم اجازه نخواهم داد که به کسی نزدیک شوم و در نتیجه آنها قادر به آسیب رساندن به من نخواهند شد. در این حالت، شاید به باور خود مرزبندی انجام داده‌ام، اما در واقع این کار، دیوارکشی است.

یکی از اولین واکنش‌هایی که سال‌ها پس از دور شدن از پدرم انجام می‌دادم این بود که اگر کسی که او را می‌شناختم آسیبی به من می‌زد، به سرعت در قلبم دیوارکشی می‌کردم. عملاً بالا رفتن دیوارها را حس می‌کردم و فکر می‌کردم که آنها امنیت مرا تضمین خواهند کرد. سرانجام، با کمک خدا، به این واقعیت پی بردم که گرچه او حقیقتاً از ما می‌خواهد که مرزبندی سالمی انجام دهیم، اما تنها این خود اوست که می‌تواند آن دیوار حقیقی محافظت در اطراف ما باشد.

اگر در قلب خود به جهت محافظت از آزردهی دیگران دیوارکشی کرده‌اید، تنها شما می‌توانید آن دیوارها را فرو بیاورید. اگر این کار را نکنید، شما هرگز قادر به دوست داشتن یا دریافت محبت نخواهید بود. به شما وعده نمی‌دهم که هرگز دوباره صدمه نخواهید دید، اما می‌توانم قول دهم که اگر چنین اتفاقی رخ دهد، خداوند همیشه شما را شفا خواهد داد. از آنجایی که انسان کاملی وجود ندارد و ما همگی دارای نقاط ضعف هستیم، ممکن نیست که با دیگران در ارتباط باشیم و هرگز رنجیده یا دل‌سرد نشویم.

### سوگندهای درونی

شاید با خودمان سوگندهایی خورده‌ایم که می‌بایست آنها را زیر پا بگذاریم. من با خودم سوگند خورده بودم که به هیچ کس هرگز اجازه نخواهم داد که به من آسیب برساند و هیچ کس هرگز مرا کنترل نخواهد کرد یا به من دستور نخواهد داد. هیچ کس از من سوءاستفاده نخواهد کرد و من همیشه از خودم محافظت خواهم کرد و هرگز اجازه نخواهم داد که به وضعیتی دچار شوم که محتاج به کمک کسی باشم. واضح است که اگر سعی کنیم با چنین نگرشی به زندگی ادامه دهیم، نمی‌توانیم روابطمان را با دیگران حفظ کنیم. هر از گاهی، همه ما آسیبی می‌بینیم. حتی انسان‌های بسیار خوش‌قلب و خوش‌نیت نیز ممکن است همدیگر را برنجانند. امکان ندارد در جامعه زندگی کنیم و هرگز کسی به ما نگوید که کاری را انجام دهیم یا آن را چگونه انجام دهیم، اما عده بسیاری سعی دارند که دقیقاً این چنین عمل کنند، و در نتیجه، دنیای اطراف ما مملو است از شورش و قانون‌گریزی. و چه بپسندید و چه نپسندید، ما عملاً به همدیگر نیازمندیم. خدا ما را طوری آفریده است که لازم است ما با یکدیگر همکاری کنیم، نه این که خودمان را منزوی کنیم و کاملاً مستقل از همدیگر زندگی کنیم. اگر صدمه دیده‌اید و ناامید و مأیوس هستید و به این دلیل تصمیم گرفته‌اید که از این پس دیگر به هیچ کس نیاز ندارید، شما را کاملاً درک می‌کنم، چون خودم دقیقاً در این حالت بودم. اما این نگرش می‌بایست تغییر یابد تا شما روح و روان سالم و شفا یافته‌ای داشته باشید. ما برای تنها ماندن آفریده نشده‌ایم.

می‌بایست سوگندهای اشتباهی که برای خودم خورده بودم را زیر پا می‌گذارم و این کار را با دعا کردن و اعتراف به اشتباه بودن نگرشم و درخواست از خدا برای کمک در تعیین حد و حدود سالم و نه دیوارکشی، انجام دادم. وقتی کسی مرا آزار می‌دهد، حتی الان، می‌توانم حس کنم که در قلبم چگونه دیواری شروع به بالا رفتن می‌کند، اما اجازه نمی‌دهم که آن دیوار سر پا

بماند، چون می‌دانم که این رویکرد من در اراده خدا نیست.

## انزوا

وقتی اطراف قلبمان دیوارکشی کرده‌ایم و از اجازه دادن به وارد شدن دیگران امتناع می‌کنیم، آن دیوارها عملاً تبدیل به موانعی در سر راه رشد روحانی‌مان در رابطه‌مان با خدا می‌شوند و ما را از بقیه مردم منزوی می‌کنند. شاید بتوان چنین گفت که خدا شخصیتی دوستدار رابطه با مردم است. او مردم را دوست دارد و می‌خواهد محبتش را به آنها از طریق ما نشان دهد. من دریافته‌ام که کتاب مقدس کتاب فوق‌العاده‌ای درباره روابط است. این کتاب درباره رابطه ما با خدا، با خودمان و با مردم اطرافمان می‌باشد. بخشی از فرایند به عمل آوردن نجات‌مان و تجربه کردن احیای دوباره، منوط است به همکاری ما با روح القدس تا تمام روابط مذکور، سالم شده و شفا بیابند. شاید افرادی باشند که هرگز نتوانیم رابطه‌مان را با آنها حفظ کنیم چون آنها همچنان به سوءاستفاده‌گری خود ادامه می‌دهند، با این وجود هرگز نمی‌بایست از روی ترس، با کشیدن دیوار، مردم را از زندگی‌هایمان بیرون کنیم. خدا می‌خواهد که ما در اجتماع در کنار دیگران زندگی کنیم، دیگران را دوست داشته باشیم و آنها نیز ما را دوست داشته باشند، ببخشیم و بخشیده شویم، از وجود یکدیگر لذت ببریم و متحمل نقاط ضعف یکدیگر باشیم (غلاطیان ۳-۱:۶).

بارها در حین تعلیم دادن، این موضوع را گفته‌ام که در سال‌های آغازین سفرم به سوی شفا، با همه به خوبی کنار می‌آمدم، زود عصبانی نمی‌شدم، صبور، مهربان و بامحبت بودم - تا وقتی که غیر از من کسی در خانه نبود. اما به محض بازگشت اعضای خانه، داستان عوض می‌شد. شاید گفته‌هایم خیلی برای شما آشنا باشد. در آن سال‌ها من مادر خانه‌دار بودم. طی روز هنگامی که دیو سر کار بود و بچه‌ها در مدرسه بودند، در حین انجام دادن کارهای خانه، سرودهای پرستشی یا موعظه‌های مختلف گوش می‌دادم و همه چیز آرام و خوب بود. اما، به محض ورود

بچه‌ها به خانه و شروع به سر و صدا کردن یا انجام دادن کارهایی که خونم را به جوش می‌آورد، تبدیل به آدم کاملاً متفاوتی می‌شدم. ناگهان دیگر آن فرد صبور، دیرخشم، مهربان یا پرمحبت نبودم.

خداوند از زوایا و برجستگی‌های شخصیتی دیگران برای صیقل دادن ما استفاده می‌کند.

برخی از ما پس از آسیب خوردن، به جای فرصتی دوباره دادن به روابطی جدید، انزوارا برمی‌گزینیم، اما با

این کار نمی‌توانیم به رشد خود به سمت به شباهت مسیح در آمدن، ادامه دهیم. برای مثال، اگر قرار باشد هر مانعی به سرعت از مسیر ما کنار رود، هرگز نمی‌توانیم درس صبر را بیاموزیم.

اگر هرگز در کنار آدم‌های نامطلوب یا کسانی که دارای عاداتی آزاردهنده هستند، قرار



نگیریم، قادر به یادگیری دوست داشتن آنها نخواهیم بود. خداوند از زوایا و برجستگی‌های شخصیتی دیگران برای صیقل دادن ما استفاده می‌کند.

تنها بودن در زندگی شاید آسان‌تر به نظر آید، اما همچنین توخالی‌تر نیز هست. وقتی تنها هستیم، مجبور نیستیم با حقیقت خویشتن واقعی خود روبه‌رو شویم. شاید پرتقالی بخريد و ظاهری بسیار زیبا داشته باشد، اما به محض اینکه بخواهید آبش را بگیرید یا آن را به دو نیم کنید، متوجه می‌شوید که خشک و بی‌مزه است. این فقط حقیقت است که ما را آزاد می‌سازد و برای رشد روحانی ما بسیار ضروری است که در زندگی چنین «مچاله شدن»هایی را تجربه کنیم که به دست دیگران رخ خواهند داد.

تنها ماندن نیکو نیست. خداوند حوا را آفرید چون او گفت خوب نیست که آدم تنها بماند. حتی خودِ خدا تنها نیست، چون او خدای تثلیث است - پدر، پسر و روح القدس.

بسیار ساده است که هنگامی که تنها هستیم نسبت به خطاهایمان نابینا باشیم، چون کسی نیست که ما را توبیخ کند. عاملی که ما را تحت فشار قرار دهد وجود ندارد، تا بتوانیم ببینیم که در زیر فشارها چگونه آدمی هستیم. شبانی یکبار به من گفت: «جويس، تو هرگز نمی‌توانی کسی را کاملاً بشناسی تا موقعی که شاهد واکنش‌های او در موقعیت‌های مختلف نبوده‌ای.» و قاطعانه حقیقت این گفته را تصدیق می‌کنم.

دیو با شیطنت می‌گوید که خدا او را در زندگی من قرار داده تا توسط او نفس من مصلوب شود و او بیشتر از حدی که فکرش را بکند، درست می‌گوید. وقتی من و دیو ازدواج کردیم، او هر آنچه من نداشتم را داشت. وقتی هر روز می‌دیدم که او به شرایط و مردم مختلف چه نوع

آیا مردم واقعاً آزاردهنده هستند یا من آدم خیلی زودرنج و ایرادگیری هستم؟

واکنشی نشان می‌دهد و او را با خودم مقایسه می‌کردم، باعث می‌شد که به خودم یادآوری کنم که من مشکلات فراوانی دارم و برای تغییر یافتن به کمک نیاز دارم.

من صبور نبودم و او بسیار صبور بود، بنابراین صبر او (که من آن را کُندی تلقی می‌کردم) مرا عصبانی می‌کرد. من به سرعت تصمیم‌گیری می‌کردم و زمان زیادی طول می‌کشید تا او تصمیم‌گیری کند، در نتیجه این تبدیل به مسئله‌ای برای من شده بود. این فهرست را همچنان می‌توان ادامه داد، اما نکته‌ای که قصد اشاره به آن را دارم این است که اگر من با دیو و با بسیاری از افراد دیگر، ملاقات نمی‌کردم، هرگز عوض نمی‌شدم، افرادی که خیلی‌هایشان مرا عصبانی و تحریک می‌کردند. سرانجام، می‌بایست این پرسش را می‌پرسیدم: آیا مردم واقعاً آزاردهنده هستند یا من آدم خیلی زودرنج و ایرادگیری هستم؟ وقتی سرانجام اعتراف کردم که مشکل بزرگی دارم و راضی کردن من تقریباً غیرممکن است، و آن روز، روز بسیار دردناک، اشک‌بار و دشواری بود. اما، در عین حال روزی هم بود که من پیشرفت کوچکی نیز داشتم.

اصرار می‌کنم که هرگز خودتان را به این دلیل که دوست ندارید با چالش‌های موجود در رابطه‌ها دست و پنجه نرم کنید، منزوی نکنید. بله، در این فرایند شما با درد روبه‌رو خواهید شد، اما در نهایت، ارزش این کار را خواهد داشت.

## تنها در اتاقی پُر ازدحام

آیا تا حالا در اتاقی پُر ازدحام احساس تنهایی کرده‌اید؟ اکثر ما چنین تجربه‌ای داشته‌ایم و این اتفاق ممکن است بنا به دلایل متفاوتی رخ دهد. شاید دلیل ساده‌اش این باشد که ما هیچ کسی را در آن اتاق نمی‌شناسیم. مسلماً وسوسه می‌شویم که منتظر بمانیم تا کسی به ما نزدیک شده و با ما سر صحبت را باز کند یا رفتار دوستانه‌ای به ما نشان دهد، اما کسی که اعتماد به نفس دارد و احساس امنیت می‌کند، خودش قدم اول را بر می‌دارد و به دیگران نزدیک می‌شود. به همین صورت، وقتی که از ترس طردشدگی اطراف خود را دیوارکشی کرده‌ایم، ممکن است در کنار دیگران احساس تنهایی کنیم. آنهایی که در زندگی بارها طردشدگی را تجربه کرده‌اند، آنقدر از طرد شدن هراس دارند که یا خودشان را از بقیه منزوی می‌کنند یا در نتیجه ترس‌هایشان، رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که عملاً باعث رانده شدن بقیه از خودشان می‌شود.

ژانیت زنی بود که دوست داشت در کلیسایش فعال باشد و در گردهمایی‌هایی که در کلیسا برگزار می‌شد، شرکت کند. او تصمیم گرفت به گروه مطالعه کتاب مقدس ملحق شود و به تدریج دقت کرد که وقتی گروه با همدیگر به سفرهای کوتاه می‌روند، معمولاً او را دعوت نمی‌کنند. دقیقاً چنین اتفاقی قبلاً بارها و بارها در زندگی او تکرار شده بود و او نمی‌خواست که دوباره این اتفاق برایش رخ دهد، بنابراین شهامتش را جمع و جور کرد تا از یکی از زنان گروه که به نظر می‌رسید مشکلی برای بروز دادن احساساتش ندارد، علت دعوت نشدنش را جویا شود.

آن زن با او صادقانه صحبت کرد و گفت که او با رفتارش دیگران را از خود دور می‌کند، چون هر موقع کسی سعی می‌کند با او دوستانه رفتار کند، او بیش از اندازه و تا حد افراطی خودش را به آن شخص می‌چسباند. گرچه شنیدن این حقیقت برای ژانیت دردناک بود و کمی زمان و مشاوره لازم شد تا گفته آن زن را به‌طور کامل درک کند، اما توبیخ آن زن کمک کرد که او دیگر به سرزنش کردن دیگران پایان دهد و شروع به پرسیدن این پرسش‌ها از خود کرد: چرا من دیگران را از خود می‌رانم؟ چرا در دوستی، به طرف مقابل اجازه نفس کشیدن نمی‌دهم؟ آیا واقعاً در بحث روابط، من نامتوازن عمل می‌کنم؟ سرانجام ژانیت پی برد که به خاطر دردهای گذشته‌اش از طردشدگی به شدت هراس دارد، و هر موقع کسی حتی به میزان کمی رفتاری دوستانه با او دارد، او می‌خواهد همیشه با آن شخص باشد، چون می‌ترسد آن رابطه را از دست بدهد.

زن دیگری را می‌شناسم که او نیز چنین بود، و گرچه از جنبه‌های مختلفی بسیار مهربان، بخشنده و دوست‌داشتنی بود، اما او نیز حریم خصوصی کسانی که با او دوست بودند را مراعات نمی‌کرد و این کار را به‌نحو نامناسب و ناخوشایندی و عملاً با بی‌ادبی انجام می‌داد. به‌خاطر همین ویژگی‌اش، مردم هم از او دوری می‌جستند. او نمی‌دانست چگونه به حد و حدود دیگران احترام بگذارد و دامنه‌ی این مشکل فراتر از این بود، چون او حتی برای خود نیز حد و حدودی مشخص نکرده بود.

## فصل ۱۹

# بهترین هم‌پیمان خود باشید

طبق آن حکایت معروف، «همانا آینه، آینه روی دیوار» چهره دشمن‌مان را به ما نشان می‌دهد... بیشتر از شرایط بیرونی، این ما هستیم که خودمان را شکست می‌دهیم.

-جان ماکسول [۳۵]

همه ما خواهان تأیید دیگران هستیم و اینکه مردم بیشتر از آنکه علیه ما باشند، از جانب ما باشند و برخی نیز چنین هستند، اما همچنین باید پذیرفت که برخی نیز نیستند. چنین مسئله‌ای می‌تواند ناراحت‌کننده باشد، اگر افراد بسیاری بر ضد ما هستند یا در گذشته بوده‌اند، این واقعیت زخم‌هایی در روح ما به‌جای گذاشته است که نیازمند التیام یافتن هستند. حتی مذمت یک نفر، اگر آن یک نفر پدر یا مادر و یا همسر شخص باشد، می‌تواند صدمه عمیقی به شخص وارد کند. ما مشتاق دریافت محبت از خانواده و دوستان نزدیک خود هستیم و برای برخی، عدم دریافت آن، اغلب با عواقب ویرانگری همراه می‌شود. من با افراد چهل یا پنجاه ساله‌ای ملاقات و صحبت می‌کنم که هنوز با سبک زندگی ناکارآمد خود در چالش هستند، چون یکی از والدین‌شان آنها را طرد کرده یا دایماً آنها را مذمت کرده است.

پولس رسول ایمانداران روم را با این کلمات ترغیب می‌کند:

در برابر همه اینها چه می‌توانیم گفت؟ اگر خدا با ماست، کیست که بتواند بر ضد ما باشد؟ (رومیان ۸: ۳۱).

داوود مزمورنویس می‌گوید:

خداوند با من است، پس نخواهم ترسید. انسان به من چه تواند کرد؟ (مزمور ۱۱۸: ۶).

هر دوی این مردان که به طرز چشمگیری توسط خدا به کار گرفته شده‌اند، با افراد زیادی روبه‌رو شده‌اند که مخالف‌شان بوده‌اند. آنها با این آگاهی تسلی یافته‌اند و دیگران را تسلی داده‌اند که گرچه ما با افرادی برخورد خواهیم کرد که بر ضد ما خواهند بود و ما را تأیید نخواهند کرد، اما خدا همیشه از جانب ماست و در زمان‌های کشمکش، درد و چالش، او در کنار ماست.

زمانش فرا رسیده که تصمیم بگیریم به جای اعلام موافقت با موضع دشمنان‌مان، با خدا موافق باشیم. شاید شما دیدگاهی دربارهٔ خود دارید که بر مبنای گفته‌ها یا تصورات افراد نامهربان دربارهٔ شما، و یا نحوهٔ رفتاری که در گذشته با شما داشته‌اند، شکل گرفته است. اگر چنین است، این اشتباهی است که می‌بایست اصلاح شود. وقت آن فرا رسیده است که طرفدار خودتان باشید و این به‌سادگی به این معناست که وقتش رسیده تا با خودتان دوست شوید، بهترین متحد و هم‌پیمان خود شوید و بیاموزید که خود را به شیوه‌ای خداپسندانه دوست داشته باشید.

زمانش فرا رسیده که با خودتان دوست شوید.

مهم نیست که خدا چه اندازه می‌خواهد برای ما و از طریق ما عمل نماید، او قادر به این کار نخواهد بود مگر آنکه ما با او به توافق برسیم و این یعنی با کلامش موافق شویم. همهٔ وعده‌های او در زندگی‌های ما به واقعیت خواهند پیوست، فقط به شرطی که به آنها ایمان داشته باشیم. اگر خدا می‌فرماید ما فوق‌العاده محبوبیم و سرشار از حکمت و هستیم، بنابراین این چنین هستیم. اگر او می‌فرماید ما بخشیده شده‌ایم و برنامهٔ او برای آیندهٔ ما نیکو است، پس چنین نیز هست.

## آیا شما بدترین دشمن خود هستید؟

شاید آنقدر به مدتی طولانی است که به حرف و نقد دیگران دربارهٔ خود گوش داده‌اید، که دید خوبی نسبت به خود ندارید. پیشنهاد می‌کنم که خواندن این کتاب را برای چند لحظه متوقف کنید و از خود بپرسید، دربارهٔ خودتان چه احساسی دارید؟ آیا خود را می‌پسندید؟ آیا استعدادها و توانایی‌های خدادادی خود را می‌بینید و قدرتان آنها هستید؟ آیا می‌دانید که آدم ارزشمندی هستید؟ امروز صبح، در هنگام پیاده‌روی از خودم پرسیدم که مهم‌ترین چیزی که خدا به من آموخت که به من در دریافت شفای روح‌ام کمک کرد، چه بود و همان لحظه می‌دانستم که جواب این بود که او به آموخت که چگونه خود را به‌عنوان مخلوق و دختر خدا پذیرفته و دوست داشته‌باشم و با خودم دوست باشم. حقیقتاً این درس، زندگی مرا متحول کرده و اعتقاد دارم که همین کار را در زندگی شما خواهد کرد.

من از آدمی که خود-طرده شده بودم تبدیل به کسی شدم که آموختم چگونه از خود لذت ببرم. از گذراندن وقت با خودم خوشم می‌آید. امروز قرار است با خودم به ناهار بروم. دوست

دارم همه ساعات روزم را با خودم سپری کنم. دعایم این است که شما نیز بودن با خودتان را دوست داشته باشید. همچنین خواهید آموخت که چگونه خودتان باشید و خودتان را دوست داشته باشید، از خود لذت برده و قدر خود را بدانید، چون شما همیشه همین شما خواهید بود. همه ما در فرایند به‌شبهت مسیح در آمدن تغییر می‌یابیم، اما نکاتی درباره ما هستند که گرچه خودمان آنها را برنگزیده‌ایم، اما می‌بایست آنها را درباره خود بپذیریم. اگر از آنچه آرزوی‌اش را داشتید قوتان بلندتر است، کاری نمی‌توان کرد، شما همیشه بلندقد خواهید بود؛ اگر کوتاه‌قد هستید، همیشه کوتاه‌قد خواهید ماند. می‌توانید کفش پاشنه بلند بپوشید، اما بالاخره مجبور هستید آنها را از پا در بیاورید و آنگاه دوباره کوتاه‌قد خواهید بود.

در گذشته همیشه دوست داشتم صدا و شخصیت شیرین‌تری داشته باشم و این باعث شده بود که دائماً خودم را با زنانی مقایسه می‌کردم که دوست داشتم شبیه‌شان باشم. امیدوارم که در این روزها شخصیت‌ام کمی شیرین‌تر شده است، اما صدایم همچنان بم و خاص است. معمولاً نمی‌توانم چیزی را با صدای آرام بگویم. همیشه دوست داشتم موهای بلندتر، و ضخیم‌تری مانند موهای دوستم داشته باشم، اما موهایم همچنان کوتاه و بافتشان شبیه موهای بچه‌گانه است. ممکن است عمرمان را در دوست نداشتن یکی از ویژگی‌هایمان تلف کنیم، اما کار حکیمانه این است که بر نقاط قوت خود و تمام ویژگی‌های شگفت‌آوری که خدا به شما عطا کرده است، تمرکز کنید.

آموختن دوست داشتن خویشتن و تبدیل شدن به بهترین هم‌پیمان خود، یکی از بهترین تصمیماتی است که ممکن است در زندگی بگیرید. مهم نیست چند نفر شما را دوست دارند یا ستایش می‌کنند، اگر شما خودتان را دوست نداشته باشید، هرگز خوشبخت نخواهید بود. اجازه دهید سؤالی بپرسم: اگر درباره خود احساس خوبی ندارید، آیا به دلیل آن چیزی است که فرد دیگری درباره شما فکر می‌کند یا به دلیل چیزی است که خودتان درباره خود فکر می‌کنید؟ من حقیقتاً باور دارم که اگر ما در چارچوب واقعیتی که خدا می‌گوید که ما هستیم، زندگی کنیم، به‌آسانی قادر خواهیم بود بر تمام افکار و نظرات منفی که شاید دیگران درباره ما دارند، فائق آییم.

پولس رسول به دفعات مورد انتقاد قرار گرفت، اما به‌نظر می‌رسد که او برای نظر خدا درباره خود نسبت به نظر دیگران، ارزش بیشتری قائل بود. او چنین می‌گوید:

اما برای من قضاوت شما یا قضاوت هر دادگاه انسانی دیگر چندان مهم نیست. من حتی خود نیز درباره خویشتن قضاوت نمی‌کنم. زیرا در خود عیبی نمی‌بینم، اما این مرا بی‌گناه نمی‌سازد. بلکه خداوند است که درباره من قضاوت می‌کند (اول قرنتیان ۴: ۳-۴).

این آیات بارها زمانی که به‌خاطر انتقادات سایرین، درباره خود احساس بدی داشته‌ام،

ترس از انتقاد، می‌تواند نابودگر آینده‌ای درخشان باشد.

به من کمک کرده‌اند. به این کشف رسیده‌ام که تنها راه در زندگی که شخص می‌تواند هرگز مورد نقد قرار نگیرد این است که هیچ کاری نکند و هیچ کسی نباشد، اما حتی در آن صورت ما را برای تنبلی و بی‌حاصل بودن نقد خواهند کرد.

ترس از انتقاد، می‌تواند نابودگر آینده‌ای درخشان باشد. وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیریم، واکنش حکیمانه این است که در ابتدا آن نقد را بسنجیم که آیا نکته‌ی مطرح شده در نقد درست است یا خیر، اگر نقد درست بود از منتقد سپاس‌گزاری کنیم؛ اگر درست نبود، برای او دعا کنیم.

### با خودتان صلح کنید

اجازه دهید ترغیب‌تان کنم تا با خود صلح کنید. هیچ یک از ما آن کسی نیستیم که آرزو می‌کردیم، اما می‌توانیم آن کسی که هستیم را بپذیریم و به زندگی ادامه داده و کارهای برجسته انجام دهیم. خداوند مقداری نقطه ضعف در ما تعیین کرده تا ما همیشه به او متکی و نیازمند باشیم. هیچ انسان کاملی وجود ندارد. پولس با ضعف‌هایش در کشمکش بود تا زمانی که خداوند به او گفت که قوت او در ضعف‌ها و توسط آنها کامل می‌شود. پس از این گفته‌ی خدا، پولس پذیرفت که آن نقاط ضعف بخشی از کیستی او هستند (دوم قرنتیان ۱۲: ۸-۹). کلام خدا هرگز وعده نمی‌دهد که ما می‌توانیم به مرتبه‌ای دست بیابیم که هیچ نقصان، خطا یا ضعفی در ما یافت نشود، بلکه وعده می‌دهد که در همه حال خدا قوت ما خواهد بود. به یاد داشته باشید که خدا از اینکه ما دارای ایرادات و اشتباهات هستیم غافلگیر نمی‌شود؛ او چیزهایی درباره‌ی هر یک از ما می‌داند که ما هنوز باید آنها را کشف کنیم و علی‌رغم همه آنها او ما را بدون قید و شرط دوست دارد.

در مصاحبه‌ای که با یک روانشناس داشتم، او گفت که زن‌ها می‌بایست با هیکل و اندام خود آشتی کنند. بسیاری از زنان درباره‌ی ظاهر ایده‌آل خود، تصورات اشتباهی دارند. اکثر ما قرار نیست که شبیه مدل‌های روی جلد مجله‌ها شویم، کسانی که عکس‌هایشان روتوش می‌شود تا ظاهری بی‌نقص داشته باشند یا شبیه ستاره‌های سینما که طوری از آنها فیلم‌برداری می‌شود که هیچ‌کدام از ایرادهای اندامشان قابل دیدن نباشد. من اعتقاد دارم که آنچه خدا به ما عطا کرده است را باید بپذیریم و سعی خود را بکنیم که به بهترین شکل ممکن دیده شویم و از مقایسه کردن خود با هر فرد دیگری خودداری کنیم. اگر در ظاهر خود موردی هست که آن را نمی‌پسندید، و می‌توان کاری کرد که آن ایراد برطرف شود، این کار را انجام دهید، اما اگر برطرف کردن آن ممکن نیست، با آن مورد آشتی کنید و از خودتان لذت ببرید. شما همیشه در حال زندگی کردن با خود هستید، و اگر خودتان را نپسندید، دچار مصیبت خواهید شد.

برای مثال زنی را تصور کنید که صورتش پُر است لکه و او دوست ندارد که لکه صورت داشته

باشد. شاید او آرزو دارد که روزی یک هنرپیشه شود، اما متقاعد شده است که لکه‌هایش بسیار بزرگ‌تر از یک ایراد کوچک است و نمی‌توان برای آنها کاری کرد، بنابراین او هرگز تحقق رویایش را دنبال نمی‌کند و در زندگی فاقد حس رضایتمندی می‌شود، چون کاری که برای آن ساخته شده بود را انجام نمی‌دهد. آیا می‌دانید یکی از معروف‌ترین هنرپیشه‌هایی که می‌شناسم صورتش لکه داشت؟ اسم او دوریس دی<sup>[۴۶]</sup> بود. او در فیلم‌هایش بسیار زیبا ظاهر می‌شد و هیچ‌کسی توجهی به لکه‌های صورتش نداشت. فکر می‌کنم هیچ‌کسی به آنها دقت نمی‌کرد، چون او از آنها مسئله بزرگی برای خود نساخته بود. او رویاش را دنبال کرد و به موفقیت دست یافت. شاید اگر ما بر روی آنچه آن را ایراد به حساب می‌آوریم، زیاد تمرکز نکنیم، دیگران نیز به آن توجه نکنند. به ما به عنوان مسیحیان تعلیم داده‌اند که می‌بایست فروتن باشیم، اما شخصی که واقعاً فروتن است خود را تحقیر نمی‌کند یا با خود فکر نمی‌کند که به اندازه سایر مردم خوب نیست. فرد فروتن به‌سادگی از این موضوع آگاه است که او در مسیح کیست و این که هر چیز نیکویی که او قادر به انجام دادن آن می‌باشد، هدیه‌ای است از جانب خدا؛ او برتر یا بهتر از هیچ‌کسی نیست، اما کمتر از هیچ‌کسی نیز نیست. در عمل، شخصی که حقیقتاً فروتن است وقتش را صرف فکر کردن به نکات مثبت یا منفی خود نمی‌کند، چون ذهن او بیش از اندازه لازم بر روی خودش متمرکز نمی‌باشد. آدم‌های فروتن بیش از حد نگران ظاهر خود، یا نظر مردم درباره خود نیستند. آنها چنین نگرشی ندارند که باید حتماً در همه چیز اول باشند. آنها کاملاً در کسی که هستند احساس آزادی می‌کنند و بهترین خود را برای خدا انجام می‌دهند. ما بدون مسیح هیچ هستیم، اما به‌واسطه او قادر به انجام هر کاری هستیم! عیسی از انسان‌های دارای نقص و ایراد استقبال می‌کند و از کار کردن از طریق آنها لذت می‌برد.

### عذاب تردید به خود<sup>[۴۷]</sup>

وقتی خودمان را کوچک و نالایق فرض می‌کنیم، به‌ندرت خود را شایسته تصمیم‌گیری در نظر می‌گیریم. می‌توانیم به‌راحتی دچار عذاب تردید به خود، درباره آنچه فکر می‌کنیم، احساس می‌کنیم یا تصمیم می‌گیریم، شویم. هیچ‌کس همیشه درست نیست، و هیچ‌کس نیز همیشه غلط نیست و ما باید بیاموزیم که حکمت الهی را دنبال کنیم و بعد به خودمان اعتماد کنیم که می‌توانیم تصمیم‌های خوبی بگیریم.

آیا برای شما اتفاق افتاده است که تصمیمی گرفته‌اید و سپس بیش از اندازه نگران بوده‌اید که آیا تصمیم شما درست بوده است یا خیر؟ آیا به دفعات نظر خود را عوض می‌کنید و خود را دودل می‌یابید، میان دو تصمیم، گیر می‌کنید و درباره درست بودن آنها دچار استرس می‌شوید؟ هنگامی که لازم است تصمیم‌گیری بکنیم، می‌بایست از خداوند کمک بطلبیم که تصمیم درست



کدامست و سپس، پس از گرفتن آن تصمیم، دربارهٔ انتخاب خود نباید مردد و دودل شویم. یعقوب رسول می‌گوید اگر ما به‌شدت نسبت به خود تردید داشته باشیم، نمی‌توانیم کمکی که از جانب خدا به آن نیاز داریم را دریافت کنیم (یعقوب ۱: ۵-۶). با اینکه هر تصمیمی که گرفته می‌شود حتماً تصمیم درستی نیست، اما برخی اوقات تنها راه تشخیص دادن این موضوع این است که شروع به حرکت کردن در مسیری کنیم که به‌نظر ما بهترین مسیر است و به‌زودی آشکار خواهد شد که آیا درست عمل کرده‌ایم یا خیر.

آیا ترس از تصمیم‌گیری غلط باعث بلا تکلیفی شما شده است؟ آیا متوجه هستید که نگرستن تصمیم نیز خود یک تصمیم است؟ ما با خودداری از عمل کردن، خودمان را از اشتباه کردن، محافظت نمی‌کنیم. حتی اگر مرتکب اشتباه شوید، دنیا که به‌آخر نمی‌رسد و حداقل از اشتباه‌تان درس می‌آموزید.

آیا ترس از تصمیم‌گیری غلط باعث بلا تکلیفی شما شده است؟

آیا وقتی لازم است تصمیمی بگیریید نظر عدهٔ بسیاری را جویا می‌شوید؟ گرچه در هنگام تصمیم‌گیری جویا شدن نظر دیگران اشتباه نیست و حتی شاید مفید نیز

باشد، اما می‌بایست به یاد داشته باشیم که وقتی از دیگران می‌پرسیم که اگر جای ما بودند چه تصمیمی می‌گرفتند، توصیه آنها شاید برای خودشان درست باشد و برای ما کاملاً اشتباه باشد. همهٔ آدم‌ها دربارهٔ بسیاری از موضوعات نظرات متفاوت و متمایزی دارند و پرسیدن نظرات افراد زیاد، نه تنها شاید مفید نباشد بلکه حتی در نهایت منجر به کلافگی و بلا تکلیفی بیشتری شود. در بی‌ضررترین حالت، می‌تواند باعث اتلاف وقت بسیاری شود، چون نهایتاً این شما هستید که می‌بایست تصمیم آخر را بگیرید.

اگر به‌جای رفتن به دنبال ندای قلبی‌تان، دائماً کاری را انجام دهید که به‌نظر مردم باید آن کار را انجام دهید، شما کیستی خود و حقی که خدا برای انتخاب کردن به شما عطا کرده است را انکار می‌کنید.

به خود اعتماد کنید تا قادر به دنبال کردن ندای قلبی‌تان و پی بردن به بهترین کاری که باید انجام دهید، باشید. هرگز کاری را نکنید که کلام خدا آن را تأیید نمی‌کند یا هر کاری که وجدان شما ندا می‌کند که آن کار اشتباه است، اما همیشه به یاد داشته باشید راه‌های گوناگونی ممکن است شما را به مقصد یکسانی برساند و خداوند این امتیاز انتخاب کردن میان راه‌های مختلف را به شما عطا نموده است. تصمیم شما فقط به این دلیل که اگر فرد دیگری جای شما بود، طبق آن عمل نمی‌کرد، اشتباه محسوب نمی‌شود.

تصمیم شما فقط به این دلیل که فرد دیگری طبق آن عمل نمی‌کرد، اشتباه محسوب نمی‌شود.

وقتی قرار است تصمیمی سرنوشت‌ساز بگیرید، وقت زیادی برای آن اختصاص دهید،

درباره‌اش دعا کنید، ببینید کلام خدا در ارتباط با آن چه می‌گوید و به آرامش درونی خود توجه داشته باشید. باور داشته باشید که شما قادر به گرفتن تصمیم‌های خوب هستید. به هدایت خدا اعتماد کنید و با شهامت و به دور از ترس زندگی کنید.

تصمیم بگیرید که به جای اینکه بدترین دشمن خود باشید، بهترین دوست خود باشید. خودتان را شکست ندهید. خداوند از طرف شماست و او می‌خواهد که شما هم طرفدار خودتان باشید. شما حقیقتاً فرد شگفت‌انگیزی هستید که از پتانسیل عظیمی برخوردار می‌باشید، بنابراین شروع به حرکت کردن به سوی پیش کنید و تبدیل به کسی شوید که بالقوه می‌توانید باشید.



## فصل ۲۰

### التیام زخم‌های هم‌وابستگی<sup>[۴۸]</sup>

من داروی تو بودم و تو بیماری من. هدفم نجات تو بود، اما تو مرا می‌کشتی!

-ناشناس

هیچ چیز دردناک‌تر از این نیست که شاهد رنج و عذاب کشیدن عزیزری باشید و در برخی

قلب ما به درد می‌آید وقتی شاهد  
درد کشیدن عزیزانمان می‌شویم.

موارد، شاهد باشید که چگونه با رفتاری اشتباه یا اعتیادآور، به خود صدمه می‌زنند. قلب ما به درد می‌آید وقتی شاهد درد کشیدن عزیزانمان می‌شویم. همواره کمک کردن به عزیزانمان که در حال رنج کشیدن هستند، کار خوب و پسندیده‌ای است، اما وقتی کمک کردن به آنها ما را از پا در می‌آورد، باید این کار را متوقف کنیم.

تنها برادریم، معتاد به الکل و مواد مخدر بود و در عاقبت در نتیجه سوءمصرف مواد مخدر به مدت طولانی، مبتلا به بیماری اسکیزوفرنی از نوع پارانوئید<sup>[۴۹]</sup> شد. ما سال‌ها سعی کردیم به او کمک کنیم، اما نتیجه مثبت پایداری به دست نمی‌آوردیم. چنین به نظر می‌آمد که تا زمانی که ما زندگی‌های خود را به‌طور کامل وقف کمک کردن به او می‌کردیم، همه چیز خوب پیش می‌رفت، اما بدون نظارت و سرپرستی دائمی، او همیشه دوباره به سراغ رفتارهای اعتیادی خود می‌رفت. من او را خیلی دوست داشتم و به هر قیمتی می‌خواستم به او کمک کنم، اما ناتوان بودم.

سرانجام پی بردم که تلاش من برای مداوای او، زندگی‌ام را نابود خواهد کرد. آخرین باری که او را مجبور به شرکت در یک دوره بازپروری کردیم، تاب نیاورد و از آن محل فرار کرد. متأسفانه، چند ماه بعد به ما خبر رسید که جنازه او را در خرابه‌ای پیدا کرده‌اند. وقتی این خبر را شنیدم، وسوسه شدم که حس گناه و تقصیر داشته باشم و با خودم فکر می‌کردم که آیا

به اندازه کافی تلاشم را کرده‌ام یا نه، اما در عمق قلبم می‌دانستم که این فقط خود او بود که می‌بایست تصمیمات لازم را بگیرد و تا زمانی که او سهم خودش را در یافتن بهبودی‌اش انجام نمی‌داد، هیچ کسی نمی‌توانست به او کمک کند. اگر یکی از عزیزانتان انتخاب‌های درستی انجام نمی‌دهد، و تمام تلاش‌های شما برای بهبود یافتن‌شان نتیجه‌ای نمی‌دهد، مراقب باشید که حس مسئولیت‌پذیری غلو شده به شما دست ندهد، اینکه با خود فکر کنید که این وظیفه شماست که او را نجات دهید.

اینکه خواستار کمک به یکی از عزیزانمان باشیم به این معنا نیست که ما به یکدیگر هم‌وابسته هستیم، اما اگر مراقب نباشیم، تلاش‌های ما در جهت کمک کردن به او می‌تواند تبدیل به هم‌وابستگی گردد. وقتی کسی هم‌وابسته است، این یعنی زندگی آن شخص توسط مشکلات یا انتخاب‌های اشتباه فرد دیگری اداره می‌شود. فرد هم‌وابسته هرگز نمی‌داند که روزش چگونه سپری خواهد شد، چون همه چیز وابسته است به کاری که آن عزیز مشکل‌دار در زندگی‌اش، در آن روز انجام خواهد داد. به یاد می‌آورم که به دفعات بی‌شماری، وقتی من و دیو در منزل بودیم و پس از یک روز کاری پرچالش، شروع می‌کردیم به استراحت کردن، تماسی با ما گرفته می‌شد و به ما خبر می‌دادند که برادرم در زندان است یا رفتارهای روان‌پریشانه از خود بروز داده است و کسانی که با او هستند، نمی‌دانند با او چه کنند. ما اغلب مجبور می‌شدیم به خاطر دردهای او که برادرم برای‌مان ایجاد می‌کرد، قرارهای از قبل برنامه‌ریزی شده‌مان را لغو کنیم. همه ما باید آماده باشیم تا وقتی کسی حقیقتاً به کمک ما نیاز دارد، برنامه‌هایمان را تغییر دهیم، اما اگر همان شخص، بارها و بارها ما را در چنین موقعیتی قرار می‌دهد، این خوب نیست.

برادرم چهار سال در خانه ما زندگی کرد و ما سعی کردیم به او کمک کنیم که زندگی‌اش به مسیر درستی بازگردد و نهایتاً به این نتیجه رسیدیم که اگر سعی می‌کنیم برای چهار سال به یک آدم کمک کنیم و پس از این همه زمان، هیچ بهبودی در اوضاعش رخ نمی‌دهد، بنابراین به احتمال قوی آن شخص حقیقتاً قصد تغییر یافتن ندارد. بسیاری می‌گویند که خواستار عوض شدن هستند، اما مایل نیستند قدم‌های عملی لازم برای تغییر را بردارند. هیچ کس نمی‌تواند مشکل فرد دیگری را حل کند اگر خود آن فرد آماده عمل کردن به سهم خود در ایجاد تغییر نیست.

اگر شما در رابطه‌ای هم‌زیستانه هستید، دشوارترین کاری که شاید روزی انجام دهید رها کردن یا انصراف دادن از کمک کردن خواهد بود. به‌تازگی در حین خرید، با زنی ملاقات کردم و او تعریف کرد که برای بیش از شش سال با مردی در رابطه بوده است که مشکل اعتیاد به الکل داشت. او خوشبخت نبود و می‌دانست که سرنوشت خوبی در انتظارش نیست و از من مشورت خواست. همچنین این مسئله که آنها هنوز ازدواج نکرده بودند، بسیار او را اندوهگین کرده بود، چون آن مرد آماده پذیرش تعهد بلند مدت در قبال او نبود. بلافاصله پس از چند دقیقه صحبت با او برایم مشخص بود که قبل از من، افراد زیادی نصیحت‌های خوب و مفید بسیاری

به او داده‌اند، اما او هنوز مایل نبود که بر اساس آنها عمل کند. من همان چیزی را به او گفتم که دیگران به او گفته بودند، که باید آن مرد را ترک کند. او گفت: «می‌دانم که باید او را رها کنم، اما من به او هم‌وابسته‌ام. با او خوشبخت نیستم، اما مطمئن نیستم که آیا می‌توانم بدون او زندگی کنم یا نه.» او می‌خواست من به صحبت با او و نصیحت کردنش ادامه دهم، و در مقابل علی‌رغم تکرار کردن آنچه به نظر من او می‌بایست انجام می‌داد، همیشه پاسخ او این بود: «می‌دونم، اما خیلی سخته.» هیچ کاری از دست من برای او ساخته نبود.

با خودم به این فکر می‌کنم که آن زن پیش از آنکه سرانجام آن مرد را ترک کند، اجازه خواهد داد که آن مرد چند سال از زندگی‌اش را نابود کند، و یا آیا هرگز بالاخره او را رها خواهد کرد؟ مادرم از کارهای پدرم متنفر بود - آزارهای او، مشروب‌خوری و رفتارهای خشونت‌آمیز - اما، با همه اینها هرگز او را ترک نکرد. عاشق پدرم بود، اما از او متنفر بود. به او و زندگی مختل شده با او اعتیاد پیدا کرده بود. او آموخته بود که چگونه با همه نقایص پدرم کنار بیاید و آنقدر این رویه برای او طبیعی و نرمال شده بود که نمی‌توانست چیزی غیر از آن را تصور کند.

گرفتن این تصمیم که چه موقع زمان درستی برای فاصله گرفتن از یک فردی است، بر عهده شماست و می‌بایست پس از دعا و تأمل فراوان این تصمیم گرفته شود. خداوند ما را فراخوانده است که به مردم کمک کنیم و در این راه حتی آماده فداکاری باشیم، اما او ما را به داشتن زندگی‌ای فراخوانده است که دائماً توسط انتخاب‌های اشتباه دیگران کنترل و مختل می‌شود.

اگر روح شما در اثر انتخاب‌های اشتباه یکی از عزیزان تان صدمه دیده است، احساس تان را درک می‌کنم و می‌دانم که درد تان بسیار عمیق است، اما اگر کمک کردن به آنها جوابگو نیست، شاید با قطع کمک‌های تان، کمک بیشتری به آنها بکنید. بعضی اوقات، ما فکر می‌کنیم که در حال کمک کردن هستیم، اما واقعیت آن است که ما به آن فرد، توانایی و فرصت می‌دهیم تا به آسیب رساندن به ما ادامه دهد. اگر کمک شما مفید نیست، حداقل با رفتن به سراغ زندگی خودتان، به خود کمک کنید. این یک امر غیرمعمول نیست که فرد مشکل‌دار تا زمانی که کسی همچنان به نجات دادن او ادامه می‌دهد، هرگز تمایلی به تغییر یافتن نداشته باشد.

## مادران و فرزندان شان

شنیده‌ام که یک مادر هرگز خوشحال‌تر از ناراحت‌ترین فرزندانش نیست و می‌توانم راست بودن این گفته را تأیید کنم. من چهار فرزند دارم و می‌دانم وقتی که آنها رنج می‌کشند، چه احساسی به من دست می‌دهد. اگر فرزندی دارید که به رفتارهایی مخرب اعتیاد دارد، فقط خدا می‌تواند بر غلبه یافتن بر درد و یأس شما کمک کند. آدم‌هایی که در چنین موقعیت‌هایی بوده‌اند، دائماً به من می‌گویند که فقط با کمک خدا توانسته‌اند آن دوران را پشت سر بگذارند. او در اعماق وجودمان به جاهایی می‌تواند دسترسی پیدا کند، که هیچ کس دیگری هرگز قادر نخواهد بود.

امید انگیزه‌بخش فوق‌العاده‌ای است.

اصرار می‌کنم که برای دریافت هدایت، شفا و بهبودی، تماماً بر او تکیه کنید. فیض او حتی در موقعیت‌هایی که بسیار فراتر از حد تصور ما دردناک هستند، کافی است.

خوشبختانه، با خدا ما هرگز بدون امید نمی‌مانیم و امید انگیزه‌بخش فوق‌العاده‌ای است که این توقع را در ما ایجاد می‌کند که ممکن است اتفاقات خوبی در آینده رخ دهند، و این چنین ما را در زندگی به حرکت به سوی جلو ترغیب می‌کند.

اگر یکی از فرزندان شما دردی دارد یا در زندگی به شفا و آزادی نیاز دارد، و روح و جان شما از آنچه بر ما شما گذشته خسته و مجروح است، می‌توانم به شما اطمینان بخرم که خدا می‌تواند روح‌تان را لمس کند و شما را تازه کرده و التیام بخشد. به‌طور منظم با خداوند وقت سپری کنید و از او بطلبید که شما را تقویت کند و شفا بخشد.

برای یک مادر، دیدن اینکه فرزندانش تصمیمات اشتباهی می‌گیرند و او نمی‌تواند کاری برایشان انجام دهد - تصمیماتی که در نهایت با خود، درد و رنج به همراه خواهند آورد - کار بسیار دشواری است. خدا به هر یک از ما حق انتخاب آزاد داده است، حتی اگر انتخاب‌های ما انتخاب‌های درستی نباشند، و برخی اوقات تنها راه بهتر کردن روش انجام دادن برخی امور، تجربه کردن ثمرات دردآور تصمیمات اشتباه‌مان می‌باشد. گاهی کمک نکردن، دلسوزانه‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم.

هرگز امید خودتان را نسبت به عزیزان‌تان از دست

ندهید. حتی اگر تمام تلاش‌های شما برای کمک کردن جهت ایجاد تغییر در اوضاع آنها به شکست انجامد، به یاد داشته باشید که خدا می‌تواند در چشم به‌هم‌زدنی کاری را انجام دهد که ما در طی طول عمر خود قادر به انجام دادن آن نخواهیم بود.

خدا می‌تواند در چشم به‌هم‌زدنی کاری را انجام دهد که ما در طی طول عمر خود قادر به انجام دادن آن نخواهیم بود.

فرزندانش بسیار پرقدرت هستند و حتی اگر در ظاهر نشانه‌ای حاکی از تغییر، قابل دیدن نباشد، این به آن معنا نیست که خدا در حال کار کردن نیست. شاید دیدن نتایج دلخواه، مدتی طول بکشد - احتمالاً حتی مدتی طولانی - اما با خدا همه چیز ممکن است!

## رها کردن کنترل و لذت بردن از آن

علت بخش بزرگی از دردها و مصیبت‌های ما این است که سعی می‌کنیم شرایط و آدم‌هایی را تحت کنترل خود درآوریم که توان کنترل آنها را نداریم. معمولاً والدین به‌سختی اعتراف می‌کنند که فرزندانشان را کنترل می‌کنند - که این شامل من نیز می‌شود - اما معتقدم که ما می‌توانیم

کنترل را رها کنیم و از این وضعیت لذت ببریم. ممکن است عاشق آزادی به دست آمده در نتیجه رها کردن کنترل شویم و همچنین باور داریم که وقتی ما موقعیتی را به طور کامل به دستان خدا می‌سپاریم، او بسیار فراتر از آنچه ما سعی می‌کنیم که به او در انجام دادنش کمک کنیم، انجام خواهد داد. گاهی فکر می‌کنیم که در حال کمک کردن هستیم، اما در واقع مزاحمت ایجاد می‌کنیم. اما وقتی تمام دغدغه، نگرانی و آشفتگی خود را به خدا می‌سپاریم، او به فکر ماست (مراجعه کنید به اول پطرس ۵:۷).

اخیراً با مسئله‌ای درگیر بودم که چالش برانگیز بود و آرامشم را از من ربوده بود، و هنگامی که سرانجام با علت اصلی‌ای که پشت آن مسئله‌ای که ناراحت‌کننده بود، روبه‌رو شدم، خدا به من نشان داد که من قصد داشتم در یک موقعیت خاص، عده‌ای را کنترل کنم و می‌بایست این کار را متوقف می‌کردم. برخی اوقات برای من دشوار است که میان حس مسئولیت و کنترل کردن دیگران تمایز قائل شوم، بنابراین در این جنبه مهم زندگی، همچنان به آموختن از خدا ادامه می‌دهم.

من ذاتاً آدم بسیار مسئولی هستم و به راحتی می‌توانم گرفتار حس مسئولیت‌پذیری کاذب شوم. برای مثال، من واقعاً می‌خواهم که همه فرزندانم از خودشان به خوبی مراقبت کنند تا سلامت خود را حفظ کنند، همیشه شاداب بوده و عمر طولانی داشته باشند. پرواضح است که من دقیقاً می‌دانم که آنها چه کارهایی را باید انجام دهند. گذشته از همه اینها، «مادر بهتر از هر کسی می‌داند» درست است؟ من هنوز در حال یاد گرفتن این مهارت هستم که وقتی می‌بینم غذایی می‌خورند که به نظر من آن غذا برای‌شان خوب نیست، یا وقتی مطلع می‌شوم که خواب‌شان به میزان کافی نیست، حرفی نزنم و سکوت کنم. اگر سکوت نکنم، حتماً کلی سؤال از آنها خواهم پرسید که آیا در مورد دنبال کردن تمرینات ورزشی خود جدی هستند یا نه، یا اینکه آیا برای چک‌آپ به دکتر رفته‌اند یا نه و غیره.

هنگامی که می‌بینم دیگر طاقتم را ندارند، همیشه این طور فکر می‌کنم و می‌گویم: «من فقط می‌خواهم کمک‌تون کنم!» مطمئن هستم که اگر شما مادر هستید، این موضوع کاملاً برای شما آشناست. به جای آنکه وقت و بی‌وقت آنها را نصیحت کنم، بیشتر و بیشتر می‌آموزم که چگونه دعا کنم و نظاره‌گر کار خدا باشم، اما همچنان چیزهای بسیاری هست که باید فرابگیرم.

رها کردن کنترل، احساس سبکی و رهایی به ما می‌دهد. تنها فردی که خدا می‌خواهد او را کنترل کنیم، خودمان هستیم و این باید هدف ما باشد. وقتی کسی سعی دارد ما را کنترل کند، برای‌مان خوشایند نیست، در نتیجه چطور می‌توان انتظار داشت که وقتی ما قصد داریم دیگران را کنترل کنیم، آنها این کار را دوست داشته باشند؟

مطمئن هستم که این جمله را شنیده‌اید: «غصه نخور و بگذار خدا، خدایی کند» و شاید دیگر دوست ندارید دوباره این جمله را بشنوید، اما در این جمله حقیقت نهفته است. وقتی ما مشکلی را رها می‌کنیم، خدا شروع به کار کردن می‌کند. هرگز دست از دعا کردن برندارید، و اگر خدا



فرصتی مهیا کرد تا در زمان درست مشورتی بدهید، این کار را بکنید - اما کسانی را که مشتاق نیستند، دائماً مجبور نکنید که حرف‌های‌تان را بشنوند. اگر این کار بکنید نتیجه‌ای جز از دست دادن آرامش و شادی‌تان، عاید شما نخواهد شد.

## نشانه‌های کمک کردن بیش از اندازه لازم

چه نشانه‌هایی حاکی از این می‌باشند که شما در حال کمک کردن یا دادن بیش از اندازه هستید؟ چیزهایی در زندگی ما هستند که ما می‌توانیم و می‌بایست به آنها توجه کنیم و در زیر به تعدادی از آنها اشاره می‌کنم:

نشانه ۱: اگر شما در حین کمک کردن، احساس رنجش دارید، شاید در حال کمک کردن بیش از اندازه هستید. معتقدم وقتی ما کاری را انجام می‌دهیم که خواست خداست، می‌بایست احساس آرامش داشته باشیم، نه رنجش.

نشانه ۲: اگر آنچه انجام می‌دهید سبب تشویق بی‌مسئولیتی یا بی‌کفایتی می‌شود، یا سبب می‌شود کسی که بیش از اندازه به او کمک می‌کنید، به شدت به شما وابسته و متکی شود، این امر نشانه‌ای است حاکی از آنکه شما بیش از اندازه لازم کمک کرده‌اید.

نشانه ۳: اگر حس می‌کنید که با فریب‌کاری از شما بهره‌برداری می‌کنند، پس بیش از اندازه لازم کمک کرده‌اید.

نشانه ۴: اگر ابتدا قصد داشته‌اید فقط برای یک مرتبه برای برکت دادن به فردی کاری برایش انجام دهید، و حالا آن کار تبدیل شده است به وظیفه‌ای دراز مدت و باری سنگین بر دوش‌تان، احتمالاً بیش از اندازه لازم کمک کرده‌اید.

نشانه ۵: اگر به بله گفتن به کسی که به او کمک کنید همچنان ادامه می‌دهید، در حالی که در قلب خود می‌دانید که باید نه بگویید، قطعاً بیش از اندازه لازم کمک کرده‌اید.

نشانه ۶: اگر فردی که به او کمک می‌کنید به جای تقدیر از شما از آنچه تا کنون کرده‌اید، توقع دارد بیشتر و بیشتر از گذشته کمکش کنید، شما بیش از اندازه لازم کمک می‌کنید.

نشانه ۷: اگر شما مرتباً در حال لغو کردن برنامه‌های شخصی‌تان هستید، چون فردی که به او کمک می‌کنید به کمک شما نیاز دارد، احتمالاً بیش از اندازه لازم کمک کرده‌اید.

## انگیزه‌های خود را بررسی کنید

عیسی برای یاری رساندن به ما فداکارانه جانش را تقدیم کرد و مایه برکت دیگران بودن یکی از چیزهایی است که او ما را به آن فراخوانده است. هیچ چیز ما را بیشتر از کمک کردن

و هدیه دادن به دیگران، وقتی این کار را به روشی سالم و انگیزه‌هایی درست انجام می‌دهیم، خوشحال‌تر نمی‌کند.

برخی به دیگران کمک می‌کنند چون این کار باعث می‌شود نسبت به خود حس خوبی داشته باشند. آنها قدر و منزلت خود را در انجام دادن کارهایی برای دیگران می‌یابند، حتی اگر آن کارها زیان‌آور باشند. مادرم اغلب کارهایی برای برادرم انجام می‌داد که نمی‌بایست انجام می‌داد. بارها می‌شنیدم که می‌گفت، آنقدر او را دوست دارد که نمی‌تواند به او جواب منفی بدهد. در حقیقت، اگر ما واقعاً کسی را دوست داریم، با آگاهی از اینکه نه گفتن ما به او، بیش از بله گفتن مان فایده دارد، باید به او نه بگوییم. مادرم فکر می‌کرد که در حال کمک کردن به برادرم می‌باشد، اما واقعیت این بود که او در حال صدمه زدن به او بود.

اغلب شاهد بودم که چگونه مادرم به او داروی مسکن می‌داد یا چگونه از مادرم درخواست مبلغی می‌کرد که او از عهدهٔ تهیه‌اش بر نمی‌آمد. این به اصطلاح مهربانی‌ها، صرفاً به اعتیاد او بیشتر دامن می‌زد.

خودباوری مادرم بسیار ضعیف بود. او احساس عدم دوست داشته شدن داشت و چون اجازه داده بود که پدرم بدون هیچ‌گونه مقاومت و برخوردی از سوی او، مرا آزار دهد، به شدت حس گناه داشت و این حس بد خود را زیر نقاب انجام دادن کارهایی برای دیگران پنهان می‌کرد. او به برادرم کمک می‌کرد، چون این کار به او حس خوبی دربارهٔ خود می‌داد، اما در واقع او در حال سرپوش گذاشتن بر روی مسائلی بود که هرگز آنگونه که لازم بود به آنها نپرداخت.

ارزیابی صادقانهٔ انگیزه‌هایمان ممکن است امر دردناکی باشد، در عین حال می‌تواند یکی از آن کارهایی باشد که در طول عمر خود انجام خواهید داد که بیشترین حس رهایی را به شما خواهد داد. اگر علت و انگیزهٔ کارهایی که انجام می‌دهیم اشتباه باشد، ممکن است آن کارها کاملاً فاقد ارزش محسوب شوند. از خداوند درخواست کنید که به شما چرایی بسیاری از کارهایی که انجام می‌دهید را نشان دهد، به‌طور خاص، آن دسته از کارهایی که به‌نظر می‌رسد به زندگی شما استرس اضافه می‌کنند و ممکن است از آنچه او بر شما آشکار کند، غافلگیر شوید.

فایده‌ای زیادی نخواهد داشت اگر از خداوند درخواست می‌کنیم که روح‌های زخمی‌مان را شفا دهد، در عین حال همچنان به کارهایی که مجدداً باعث آسیب رسیدن به ما می‌کنند، ادامه دهیم. کار خداوند شفا دادن است و او از اینکه وجود ما کامل و بی‌نقص باشد لذت می‌برد، اما، لازم است که با عمل کردن به آنچه او به ما نشان می‌دهد که آن را انجام دهیم، با او همکاری کنیم.



## فصل ۲۱

# برکت داشتن یک روح سالم

ای جان من خداوند را متبارک بخوان!  
و هر چه در درون من است، نام قدوس او را متبارک خواند!  
ای جان من، خداوند را متبارک بخوان  
و هیچ‌یک از همه احسان‌هایش را فراموش نکن!  
که همه گناهانت را می‌آمرزد،  
و همه بیماری‌هایت را شفا می‌بخشد!

-مزمور ۱۰۳:۱-۳

وقتی سفری طولانی و نه چندان راحت و آسانی را شروع می‌کنیم، با فکر کردن به این موضوع که لحظه رسیدن به مقصد چقدر لذت‌بخش خواهد بود، تحمل دشواری‌های سفر آسان‌تر می‌شود. این همان کاری است که می‌خواهم در این فصل انجام دهیم.

هنگامی که عیسی با درد مصلوب شدن و جان دادن بر روی صلیب روبه‌رو می‌شد، کتاب مقدس می‌گوید او به خاطر آن خوشی که پیش رو داشت، صلیب را تحمل کرد و ننگ آن را ناچیز شمرد (عبرانیان ۱۲:۲). به باور من او در آن لحظات، به رستخیز و تمام برکاتی که از طریق آن نصیب فرزندان خدا می‌شد، فکر می‌کرد. او به آینده پیش رو نگاه می‌کرد که مقرر بود به جایگاه خود در آسمان در دست راست خدای پدر بازگردد، جایی که پیش از آمدنش به زمین برای پرداخت جریمه گناهان‌مان و هدیه دادن حیاتی جدید به ما در او و به‌واسطه او، آنجا سکونت داشت. نگاه به عاقبت کار در شروع سفری توأم با درد و رنج، به ما کمک می‌کند که وقتی عرصه تنگ شد، به عقب قدم نگذاریم. از آنجا که شاید هنوز سفر خود را آغاز نکرده‌اید، احتمالاً از تمام برکاتی که در انتظار شماست آگاهی ندارید، بنابراین امیدوارم کمکی باشم تا در این حین که برای داشتن روحی سالم با خدا همکاری می‌کنید، بتوانید آنچه را که در آینده در انتظار شماست، ببینید.

آیا زخم‌های روحی می‌تواند باعث ابتلای شما به بیماری شود؟ گرچه مسلم است که علت تمام بیماری‌ها، زخم‌های روحی نمی‌باشد، اما برخی بیماری‌ها ریشه روحی و روانی دارند.

افراد بسیاری شفای جسمانی خود را پس از آنکه روحشان شفا یافته است، تجربه کرده‌اند. علت بخش عمده‌ای از دردها و بیماری‌ها، به دوش گرفتن و تحمل استرسی است که خدا هرگز آن را برای ما مقرر نکرده است. اراده‌ او برای ما آرامش و شادی است، که هر دو، ضامن سلامت جسمانی ما هستند، اما شریر فقط برای کشتن، دزدیدن و نابود کردن فرا می‌رسد (یوحنا ۱۰:۱۰).

یوحنای رسول چنین دعا می‌کند:

ای عزیز، دعایم این است که از هر جهت کامیاب باشی و در تندرستی به سر بری، همچنان که جانان نیز کامیاب است (سوم یوحنا ۱:۲).

در این آیه از کلام خدا، می‌توانیم ارتباطی مستقیم میان شفای روح (جان) و شفای جسم را مشاهده کنیم. هر چه شرایط روحی ما بهتر باشد، شرایط جسمی ما نیز بهتر خواهد بود.

برای سال‌های طولانی، اغلب اوقات احساس خستگی می‌کردم، خوب نمی‌خوابیدم و هر روز سردرد داشتم و بیماری‌های دیگری. می‌توانم شهادت دهم که هر چه روح و جانم بیشتر بهبود می‌یافت و از آرامش و شادی مملو می‌گشت، تندرست‌تر می‌شدم. محتوای درون‌مان، راهش را به سمت بیرون پیدا می‌کند، بنابراین اگر در روح خود دردی داریم، اغلب خودش را در جسم ما بروز می‌دهد، و به همین ترتیب، اگر وجودمان سرشار از آرامش است، راهش را به سمت بدن‌مان پیدا خواهد کرد.

خدا به ما تعلیم می‌دهد که دل شادمان همچون داروی شفابخش در زندگی‌های ما عمل می‌کند (امثال ۱۷:۲۲). آیاتی که در ابتدای این فصل آنها را نقل قول کردم نیز همین حقیقت را اعلام می‌کنند. وقتی جان ما بتواند خداوند را متبارک خواند، ما رهایی از گناه و پیامدهای اسفناکش را تجربه خواهیم کرد، که این می‌تواند شامل شفا یافتن از بیماری نیز باشد.

تردید دارم که ما می‌توانیم به‌درستی عوارض تعرض و استرس ذهنی و فیزیکی را بر سلامتی خود مشخص کنیم. من وقتی هجده سال داشتم مشکلات فیزیکی مختلفی را تجربه می‌کردم، و با توجه به آنچه تا آن مقطع، در زندگی من گذشته بود، این موضوع غافلگیرکننده‌ای

استرس عاطفی، همه انرژی لازم برای زندگی هر روزه را از ما سلب می‌کند.

نبود. می‌توانم شهادت دهم که هر چه آرامش‌ام بیشتر می‌شد، از لحاظ فیزیکی نیز اوضاع‌ام بهتر می‌شد. استرس عاطفی، همه انرژی لازم برای زندگی هر روزه را از ما سلب می‌کند.

شاید هرگز متوجه نشده‌اید که وضعیت روحی شما چقدر بر وضعیت جسمی‌تان تأثیرگذار است، اما آنها قطعاً ارتباط تنگاتنگی با هم دارند و به میزان چشمگیر و متقابلاً، بر یکدیگر اثر می‌گذارند. بنابراین دو موردی که می‌توانید در طول مسیر شفا یافتن‌تان مشتاقانه در انتظار کسب آنها باشید، سلامتی بهتر و انرژی بیشتر است.

هنگامی که عیسی روی کرهٔ خاکی ما بود، او به‌طور معمول بیماری‌های مردم را شفا می‌بخشید و او امروز نیز همچنان شفادهندهٔ ماست. ایمان دارم که هرگونه شفا، از خدا سرچشمه می‌گیرد. او شاید از طریق یک تکنولوژی پزشکی که حکمت اختراع کردنش را به شخص خاصی داده است، عمل کند یا ممکن است موردی را به ما نشان دهد که با تغییر آن، روند شفا در بدن ما تسریع پیدا کند، یا شاید او معجزه‌ای صورت دهد و کاری انجام دهد که هیچ فرد دیگری قادر به آن نباشد.

یکی از درخواست‌های دعا که مکرراً به دفتر ما فرستاده می‌شود، درخواست دعا برای شفاست و اگر شما به شفای جسمانی نیاز دارید، می‌خواهم تشویق‌تان کنم که به خدا برای عمل نمودن در بدن و همچنین در روح‌تان، اعتماد کنید. در آن حین که منتظر شفای خود هستید، حکیمانه است که دست یاری به سوی نیازمندان دراز کنید. من اغلب درمی‌یابم که گرچه در ظاهر قادر به حل کردن مشکل خودم نیستم، اما خدا توانایی کمک کردن به شخص دیگری را به من می‌بخشد. با کمک کردن به دیگران، بذرهایی را می‌کاریم که حصاد برکت را در زندگی‌های ما به ارمغان خواهد آورد. به این سه‌آیه از کلام خدا دقت کنید و فکر کنم با من موافق خواهید بود:

خوشا به حال کسی که به فکر بینوایان باشد؛ خداوند او را در روز بلا رهایی خواهد بخشید.

خداوند او را محافظت خواهد کرد و زنده نگاه خواهد داشت؛ او در زمین مبارک خواهد بود و او را به آرزوی دشمنانش تسلیم نخواهد کرد.

خداوند او را در بستر بیماری قوت خواهد بخشید و او را از بیماری‌اش شفا کامل خواهد داد (مزمور ۴۱: ۱-۳).

## اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یکی دیگر از عوارض جانبی مثبت روح شفایافته است. خدا خواستار این است که ما در محبتش نسبت به ما اطمینان خاطر داشته و ایمان داشته باشیم که تا زمانی که از کیستی خود در او شناخت و آگاهی داریم، قادر به انجام دادن هر کاری که در زندگی لازم است انجام دهیم، می‌باشیم.

قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد (فیلیپیان ۴: ۱۳).

هرگز از تأمل کردن بر این آیه از کلام خدا خسته نمی‌شوم. وعده‌ای که در آن هست، شگفت‌انگیز است! این آیه شما را از فردی که همراه با ترس زندگی می‌کند به فردی متحول می‌سازد که در رویارویی با هر پیشامدی در زندگی، از اطمینان کامل برخوردار است.

اعتماد به نفس ما نباید مبتنی بر آنچه ما می‌توانیم انجام دهیم باشد، بلکه بر آنچه عیسی می‌تواند از طریق ما انجام دهد. وقتی فراتر از هر شک و تردیدی می‌دانیم که خدا بدون قید و شرط ما را دوست دارد، این موضوع شهادتی به ما می‌بخشد که ما را قادر می‌سازد تا کارهایی انجام دهیم که در گذشته از انجام دادن آنها بیم داشته‌ایم. می‌آموزیم که حتی اگر دچار اشتباه شویم، خدا همچنان ما را دوست دارد و آماده کمک کردن به ماست. امثال ۲۴:۱۶ می‌گوید که مرد پارسا حتی اگر هفت بار نیز بیفتد، باز بر خواهد ساخت.

در زندگی ممکن است زمین بخوریم، اما اگر در مسیح هستیم و روحمان از سلامتی برخوردار است، همیشه دوباره برخوایم خاست. اگر در بستر درد و مصیبت خود خوابیده‌اید، و از حاشیه در حال تماشای گذر عمرتان هستید، وقتش فرا رسیده که برخیزید و دوباره به حرکت خود ادامه دهید.

اعتماد به نفس سبب می‌شود که شما به عوض بیم داشتن از اینکه نمی‌توانید، باور داشته باشید که می‌توانید. مهم نیست دیگران درباره شما چه باوری دارند، آنچه در واقع مهم است باوری است که شما نسبت به خود دارید. هنری دیوید توریو<sup>[۵]</sup> گفته است: «نظر یا باور عمومی در مقایسه با نظر شخصی خودمان، همچون حاکمی ضعیف است. آنچه آدمی درباره خود باور دارد، همان تعیین کننده است یا سرنوشت‌اش را رقم می‌زند.»

پدرم به من می‌گفت که هرگز به جایی نمی‌رسم و تازمانی که حرفش را باور داشتم، حق با او بود. اما وقتی خدا به من نشان داد که از طریق مسیح قادر به هر کاری هستم، متوجه شدم که ارزیابی پدرم درباره من اشتباه بوده است. اجازه ندهید آنچه دیگران درباره شما فکر می‌کنند یا بیان می‌کنند، تعیین کننده سرنوشت‌تان باشد.

آنچه واقع مهم است باوری است که نسبت به خود دارید.

افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند به جای آنکه با ترس و لرز حتی پیش از امتحان کردن، فرض را بر شکست خود بگذارند، از فرصت‌های پیش آمده استفاده کرده و تلاش خود را به عمل می‌آورند.

آماندا به باب علاقه داشت، اما می‌ترسید که شاید باب به او علاقه نداشته باشد. او از حس عدم امنیت و فقدان اعتماد به نفس رنج می‌برد، و در زندگی هرگز آنچه را که حقیقتاً دوست داشته بود، انجام نداد، در عوض همیشه در ترس عقب‌نشینی کرده بود. آماندا دوست داشت که به سمت باب برود و با او صحبت کند. دوست داشت که درباره برخی از توانایی‌هایی که در باب دیده بود، از او تعریف و تمجید کند، اما از طرد شدن توسط او، ترس داشت. ترس از طردشدگی سبب شد که آماندا نسبت به باب سرد شود و باب حس می‌کرد که دوستی با آماندا و شناختن او بسیار دشوار است. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ آماندا به باب محل نمی‌گذاشت و باب هم متقابلاً به او محل نمی‌گذاشت و ترس‌های آماندا (طرد شدن توسط باب) تبدیل به

واقعیت برای او شد. چرخه‌ای که آماندا در زندگی‌اش تجربه کرده است، همچنان ادامه دارد و او همچنان خوشبخت نیست.

نباید چنین اتفاقی می‌افتاد. آماندا برای تغییر اوضاع خود چه کاری می‌توانست انجام دهد؟ در وهله اول، او باید ایمان می‌داشت که خدا او را دوست دارد و به‌خاطر این محبت، او می‌تواند اعتماد به نفس داشته باشد. او همچنین لازم داشت که محتوای گفتگو با خودش را تغییر دهد. او تمام عمر خود را صرف نهمی کردن خود از انجام دادن برخی کارها کرده بود، اما می‌تواند این روند را تغییر داده و شروع به ترغیب خود به برداشتن گام‌های عملی نماید.

علم در حال کشف حقایقی است که خدا در تمام این مدت در حال بازگو کردن آنها بوده است: آدمی چنانکه در دل خود فکر می‌کند خود او همچنان است (امثال ۷:۲۳ ترجمه قدیم).

یک روان‌شناس به نام دانو آنتونی استینسون<sup>[۵۱]</sup> از دانشگاه ویکتوریا چنین می‌گوید: «خود-تصدیق‌گری<sup>[۵۲]</sup> (اندیشیدن بر ارزش‌های شخصی یک فرد که هسته مرکزی هویت او محسوب می‌شوند) به‌نظر می‌رسد یک حائل روان‌شناختی<sup>[۵۳]</sup> برای افراد فاقد حس امنیت فراهم می‌کند، و به آنها اجازه می‌دهد که ترس‌ها و نگرانی‌های اجتماعی خود را کنار گذاشته و رفتاری صمیمانه‌تر و گرم‌تری با دیگران داشته باشند.»

متأسفانه، اعتماد به نفس بسیاری از زنان و دختران ناشی از ظاهرشان است و آنها تصمیم می‌گیرند که بر اساس نظر جامعه آیا دارای ظاهری مقبول هستند یا خیر. اعتقاد دارم که خدا همه چیز را زیبا آفریده است، و از آنجا که او ما را خلق کرده است، همه ما به نوع خود زیبا هستیم. صرفاً به این دلیل که به فلان شخص معروف شباهت نداریم، به این معنا نیست که ما زیبا نیستیم. احتمالاً شنیده‌اید که می‌گویند زیبایی حقیقی از درون انسان نشأت می‌گیرد و به باور من این گفته حقیقت دارد. ما بیش از اندازه لازم بر برخی از قسمت‌های بدن خود تمرکز می‌کنیم و به انسانیت باطنی که خدا در کلام خود درباره‌اش سخن می‌گوید، به اندازه کافی توجه نداریم.

زیبایی شما نه در آرایش ظاهری، همچون گیسوان بافته و جواهرات و جامه‌های فاخر،

بلکه در آن انسان باطنی باشد که آراسته به زیباییِ ناپژمردنی روحی ملایم و آرام است، که در نظر خدا بس گرانبهاست (اول پطرس ۳:۳-۴).

بارها پیش از ترک خانه، سه یا چهار بار لباس عوض کرده‌ام، فقط به این علت که مطمئن شوم که ظاهرم هیچ‌گونه نقص و ایرادی نداشته باشد. گرچه آراسته و مرتب بودن هیچ



ایرادی ندارد، اما لازم بوده است که خدا چند بار تکانی به من بدهد و به من یادآوری کند که اعتماد به نفس آن روز من بستگی به پوشش و ظاهر من ندارد.

پژوهشی که به سفارش پروژه خود-باوری داف<sup>[۵۴]</sup> در ایالات متحده صورت گرفته و نتایج آن در مقاله‌ای به چاپ رسیده است، آشکار می‌کند که دختران این کشور گریبانگیر بحران خود-باوری هستند.

- ۶۲٪ از دختران، حس عدم امنیت فردی دارند و از توانایی‌های خود اطمینان ندارند.
- ۵۷٪ از دختران، مادری دارند که از ظاهر آنها خُرده می‌گیرد.
- ۷۱٪ از دخترانی که خود-باوری پایینی دارند، حس می‌کنند که ظاهرشان به حد کافی خوب نیست، از جمله، به حد کافی زیبا نیستند، لاغر نیستند یا خوش‌تیپ و شیک نیستند.
- خود-باوری یک دختر بیشتر با دیدی که نسبت به فرم بدن و وزنش دارد مرتبط است، و نه به ارزش حقیقی‌اش.
- ۶۱٪ از دختران نوجوانی که خود-باوری پایینی دارند، درباره خود به‌خوبی اظهار نظر نمی‌کنند.
- ۲۵٪ از دخترانی که خود-باوری پایینی دارند، اعتراف می‌کنند که موقعی که حس خوبی نسبت به خود ندارند، به کارهایی از قبیل پُر خوری، بریدن رگ دست، سیگار کشیدن یا مشروب خوردن دست می‌زنند.

جای تأسف و ناراحتی است که دختران و زنان عمر خود را صرف تلاش در یافتن اعتماد به نفس در ظاهر خود می‌کنند، چون مهم نیست که چقدر خوب به نظر آییم، همیشه کسی پیدا خواهد شد که بر اساس معیارهای دنیا از ما زیباتر خواهد بود. اعتماد به نفس و زیبایی ما می‌تواند در شناخت مسیح و به شباهت او در آمدن، یافت شود.

### شفای شما بر خانواده و دوستان‌تان اثر می‌گذارد

همان‌گونه که اطرافیان ما تحت تأثیر روح و روان صدمه دیده ما هستند، شفای ما نیز دقیقاً به همان شکل بر آنها اثرگذار است. حفظ این واقعیت در ذهن خود، مخصوصاً در روزهایی که وسوسه تسلیم شدن قوی‌تر است، ممکن است به شما در ادامه دادن تارسیدن به پیروزی نهایی کمک کند. من هیچ قصد و نیتی نداشتم که زخم‌هایم باعث آزار عزیزانم شود، اما این امری اجتناب‌ناپذیر بود. اکنون بسیار خوشحالم که اعلام کنم که شفای من بسیار به دیگران کمک کرده و می‌کند.

روابط، سهم بزرگی از زندگی‌های ما را در بر می‌گیرد و همه ما خواستار لذت بردن از

بهترین روابط ممکن هستیم؛ اما اگر به زندگی همراه با زخمها، کبودیها و دردهای درونی ادامه دهیم، این کار بسیار دشوار خواهد بود. قصد آسیب رساندن به مردم نداریم، اما ناخواسته این کار را می‌کنیم؛ چون آنچه در درون ماست، همان به بیرون تراوش می‌کند.

خوشحالم که توانستم تا رسیدن به شفای کامل به این سفر ادامه دهم، نه فقط برای خود بلکه همچنین برای اعضای خانواده، دوستان و تمام کسانی که هر روزه در زندگی با آنها در ارتباط هستم. هر کجا که می‌رویم، روی مردم تأثیر می‌گذاریم. در منزل، در مدرسه، در محل کار، در کلیسا یا در همسایگی، مردم از ما تأثیر می‌پذیرند. خواه من به کسی لبخند بزنم یا نزنم، این رفتار من در دیدگاهی که نسبت به من در آنها شکل می‌گیرد، اثرگذار است. اگر من به دلیل رنج و ناراحتی‌ام، دلسرد و افسرده هستم، در قیاس با زمانی که شفا یافته و خوشحال هستم، به احتمال زیاد لبخند نخواهم زد یا رفتاری دوستانه نخواهم داشت. عملی به سادگی لبخند زدن به دیگران می‌تواند به آنها کمک کند که نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند. برخورد و تماس ما با مردم شاید بسیار کوتاه باشد، اما ممکن است از جنبه‌ای اثری ماندگار بر آنها بر جای بگذارد. مردم شاید حرفی که به آنها زدیم را به یاد نیاورند، اما اینکه باعث شدیم چه حسی داشته باشند را فراموش نخواهند کرد. هر چه بیشتر درباره خودتان احساس بهتری داشته باشید، باعث خواهید شد که دیگران نیز بیشتر درباره خود احساس بهتری داشته باشند.

ما درباره سه مزیتی که یک روح شفا یافته و سالم می‌تواند داشته باشد سخن گفتیم، اما صدها مورد قابل ذکر دیگری نیز هستند. تشویق‌تان می‌کنم که مشتاقانه در انتظار تمام چیزهای خوبی باشید که در انتهای این مسیر منتظر شما هستند. خداوند همیشه کسانی را که او را به جدیت جستجو می‌کنند، پاداش می‌دهد (عبرانیان ۶:۱۱). سموئل جانسون<sup>[۵۵]</sup> می‌گوید: «برای هر چیزی که

امید داریم به سهولت حاصل شود، در ابتدا می‌بایست با پشتکار و جدیت عمل کنیم.» انجام دادن کارها به شیوه‌ای جدید نیاز به پشتکار و همت دارد، اما از روی تجربه می‌دانم که آنچه هم‌اکنون به نظر غیر ممکن می‌آید، اگر تسلیم نشوید، روزی به کاری ساده و راحت تبدیل خواهد شد.

هر چه بیشتر درباره خودتان احساس بهتری داشته باشید، باعث خواهید شد که دیگران نیز بیشتر درباره خود احساس بهتری داشته باشند.



## فصل ۲۲

# راه عاری از رنج

آنچه آسان به دست آید دوام ندارد، آنچه دوام دارد آسان به دست نمی آید.

-ناشناس

اگر پیش از آنکه شروع به خواندن این کتاب کنید، چشم‌تان به عنوان این فصل افتاده است، احتمالاً خواندن این کتاب را از این فصل آغاز کرده‌اید، چون اکثر ما خواستار قدم گذاشتن در راهی عاری از درد و رنج هستیم. به همین علت، فردی ممکن است از طریق تلویزیون قرصی را تبلیغ کند با این وعده که با مصرف روزی سه عدد از این قرص تمام چربی‌های بدن آب خواهد شد و موفق به فروش میلیون‌ها بسته از آن قرص شود. جسم ما همیشه در پی آسان‌ترین راه برای حل مشکل است، اما من قصد ندارم امید کاذبی به شما بدهم، بنابراین با صراحت بیان می‌کنم که اگر روح شما در اثر سوءاستفاده جنسی، طردشدگی، از دست دادن یکی از عزیزان، تنهایی، بیماری درازمدت یا هر چیز دیگری به شدت آسیب دیده است، سفر شما تا رسیدن به شفا، بدون درد نخواهد بود. اما، وقتی شفا حاصل شود، می‌توانید آن را برای ادامه زندگی خود نگاه داشته و از آن لذت ببرید.

عیسی فرمود که دو راه در زندگی وجود دارد، که ما باید برگزینیم که در کدام راه قدم برمی‌داریم، راه تنگ و راه عریض. او به ما توصیه می‌کند که راه تنگ را انتخاب کنیم و مفهوم لغت تنگ به ما گوشزد می‌کند که این راه، راه دشوارتری برای راه رفتن در آن خواهد بود.

از در تنگ داخل شوید، زیرا فراخ است آن در و عریض است آن راه که به هلاکت منتهی می‌شود و داخل شنوندگان به آن بسیارند.

اما تنگ است آن در و سخت است آن راه که به حیات منتهی می‌شود، و یابندگان آن کم‌اند (متی ۱۳:۷-۱۴).

راه عریض راهی است که به نظر آسان‌تر می‌آید، گرچه در نهایت پی می‌بریم که ما را به

مقصودی که از ابتدا در نظر داشتیم، نمی‌رساند. اگر در راه عریض بمانیم، که عیسی می‌گوید به نابودی منتهی خواهد شد، برای بار و بُنه جسمانی‌مان به مقدار زیاد جا وجود دارد، اما در راه تنگ چنین نخواهد بود. در عین حال، راه تنگ به حیاتی منتهی می‌شود که ارزش زیستن را دارد. منظورم از «بار و بُنه جسمانی» چیست؟ منظورم این است که به عوض آنکه بیاموزیم از رهبری و هدایت‌های عیسی پیروی کنیم، همچنان به رفتار کردن بر اساس خواسته‌های جسمانی و نفسانی خود ادامه خواهیم داد. به جای آنکه آنچه او توصیه کرده است را به جا آوریم، هر چه دلمان می‌خواهد را انجام می‌دهیم.

ما مخلوقات سه وجهی هستیم: ما روح هستیم، دارای جان (نفس) هستیم و در قالب بدن جسمانی زندگی می‌کنیم. وقتی کتاب مقدس به «جسم» اشاره می‌کند، منظورش بدن و جان (ذهن، اراده و عواطف) با هم است. جسم از روح بسیار متفاوت است. وقتی ما تولد تازه پیدا می‌کنیم (مسیح را توسط ایمان می‌پذیریم)، عیسی آمده و در ما ساکن می‌شود و روح ما از روح او پُر می‌شود، که هدفش این است که ما را در طول زندگی هدایت کند. خدا می‌خواهد که ما همیشه انتخاب‌های درست انجام دهیم، اما او هرگز ما را وادار به این کار نمی‌کند.

پولس به ایمانداران اصرار می‌کند که در «روح» قدم بردارند و نه در جسم. روح، مقدس و نیکوست و جسم مملو از گرایش‌های مختلف به سمت شریر است. برای مثال، اگر ایمانداری در (مطابق با خواسته‌های) جسم زندگی کند و کسی به او توهین کند، او از احساسات خود تبعیت کرده و خشم و رنجش را انتخاب می‌کند، کینه به دل می‌گیرد و احتمالاً در پی گرفتن انتقام خواهد بود. در مقابل، اگر ایمانداری در (مطابق با خواسته‌های) روح زندگی کند، در برابر وسوسه زودرنج بودن مقاومت کرده و انتخاب می‌کند که بلافاصله طرف مقابل را ببخشد. او ضرورتاً به این علت دست به این انتخاب نمی‌زند چون ساده‌ترین راه ممکن است، یا واکنش عادلانه این چنین حکم می‌کند، بلکه او این راه را انتخاب می‌کند چون بر اساس اراده خدا می‌باشد. راه رفتن در روح و نه در جسم، به این معناست.

وقتی ما بر اساس اراده خدا انتخاب‌های درست انجام می‌دهیم، در راه تنگ قدم برمی‌داریم و نه در راه عریض. هنگامی که تصمیم می‌گیریم همراه با مسیح در راه تنگ همسفر شویم، اغلب متوجه می‌شویم که هر چه جلوتر می‌رویم راه تنگ‌تر می‌شود، و ضرورت ایجاب می‌کند که برای ماندن در این راه، می‌بایست قطعه‌هایی از بار و بُنه جسمانی خود را جدا کرده و دور بریزیم. وقتی مردم درباره آشنایان خود حرف می‌زنند که برای مثال خلق و خوی تند دارند، یا به شدت حس عدم امنیت دارند، یا دائم سعی در کنترل کردن دیگران دارند یا ترس بر آنها حاکم شده است، اغلب این جمله را از آنها می‌شنوم: «فلانی چمدونش خیلی سنگینه!»

روح القدس به ما نشان می‌دهد که اگر می‌خواهیم به سفر خود با او در راه تنگ ادامه دهیم، چه چیزهایی را باید از چمدان خود بیرون آورده و دور بباندازیم. خانمی که به‌تازگی در یکی

از کنفرانس‌های من شرکت کرده بود، چنین تعریف می‌کرد: «جویس، امروز صبح خدا دقیقاً به هدف زد، واقعاً جلسه فوق‌العاده‌ای بود!» منظورش چه بود؟ در ادامه او تعریف کرد که او گرداننده یک گروه مطالعه کتاب مقدس است و هفته پیش این تکلیف را برای اعضای گروه تعیین کرده بود که همگی باید به یک سی - دی تعلیمی گوش می‌دادند، که در آن مؤلف یک کتاب راهنمای مطالعه کتاب مقدس صحبت می‌کرد. او با چهرهٔ برافروخته و پر از احساس گفت: «خدا بسیار واضح به من نشان داد که وقتش رسیده است که دست از کنترل کردن موقعیت‌ها بردارم و اجازه دهم او آزادانه در زندگی من کار کند.»

هنگامی که او دربارهٔ «دقیقاً به هدف زدن» خدا صحبت می‌کرد، منظورش این بود که خدا به وضوح بر او مشکوف کرده بود که او می‌بایست بار و بنه‌اش را از تلاش برای کنترل افراد و موقعیت‌ها خالی کند، تا بتواند در مسیری که در آن قرار دارد جلوتر حرکت کند. کتاب مقدس این نوع معرفتی که این زن به آن اشاره داشت را مکاشفه می‌نامد. مکاشفه چیزی است عمیق‌تر از آنچه به‌طور معمول آن را شناخت یا معرفت می‌خوانیم. مکاشفه عمیقاً ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و دربارهٔ قدم‌های بعدی‌ای که باید برداریم به ما اطمینان خاطر می‌دهد.

مرد جوانی امروز صبح با من تماس گرفت و وقتی اسمش را روی صفحهٔ گوشی دیدم، تقریباً مطمئن بودم که از من چه درخواستی خواهد کرد. او پس از آنکه همسر بسیار جوانش را در اثر بیماری سرطان از دست داده بود، ایمیلی بسیار توهین‌آمیز به من نوشته بود. ما بسیار به او کمک کردیم، اما در نهایت او احساس کرد که ما درست عمل نکرده و او را رها کرده‌ایم. ایمیلی که نوشته بود با شخصیت او سازگاری نداشت، و من نه فقط از آن ناراحت شدم، بلکه به‌شدت مرا غافلگیر کرد. من ماه‌ها دعا می‌کردم که او روزی بالاخره عذرخواهی کند، و می‌توانم صادقانه اعلام کنم که دعای من بیشتر برای خود او بود تا برای خودم. من می‌دانستم که او حتماً می‌بایست توبه کند و اگر توبه نکند، اعمال او دیر یا زود باعث ایجاد سد معبر در مسیرش به سوی شفا خواهند شد.

وقتی به تماس او پاسخ دادم، بلافاصله گفت که به‌شدت به‌خاطر ایمیل‌اش متأسف است و گفت که متوجه شده است که او صرفاً به‌دنبال کسی بود که به‌خاطر اتفاق بدی که برایش رخ داده بود، او را ملامت کند، با این امید که این کار درد و رنجش را از بین خواهد برد. مدتی با هم صحبت کردیم، و او این موضوع را با من در میان گذاشت که چندین بار برای انجام دادن یک سری کارهای خاص برنامه‌ریزی کرده و با مخالفت یا مانعی برای دریافت مسح خدا (قدرت و حضور خدا) برای آن کارها روبه‌رو شده است و سپس او دعا کرده و از خدا پرسیده است که در چه موردی مرتکب اشتباه شده است، و خدا بر او مکشوف کرده است که او باید به‌خاطر آن ایمیلی که به من فرستاده و نگرشی که در لحظهٔ فرستادنش داشته است، توبه کند.

از پذیرفتن عذرخواهی او خوشحال بودم، چون نمی‌خواستم هیچ کشمکش در رابطهٔ بین ما وجود داشته باشد، اما همچنین بیشتر برای خود او ذوق‌زده بودم، چون می‌دانستم که او قدمی

برداشته است که از این پس منجر خواهد شد او آزادانه به جلو حرکت کند.

وقتی ما حقیقتاً در پی شنیدن صدای خدا باشیم، او با ما سخن خواهد گفت، اما همیشه آنچه خواهیم شنید را نخواهیم پسندید. ما معمولاً خواستار چیزی هستیم که عمل به آن آسان باشد، اما خدا می‌خواهد برای انجام

انجام دادن کاری درست زمانی که تمام نشانه‌ها به اشتباه بودن آن کار اشاره می‌کنند، به‌منزله گام نهادن در مسیر پیشرفت است.

کارهای بسیار دشوار به ما فیض (آسان شدن کار) عطا نماید. انجام دادن کاری درست زمانی که تمام نشانه‌ها به اشتباه بودن آن کار اشاره می‌کنند، به‌منزله گام نهادن در مسیر پیشرفت است.

اواخر با مربی‌ام مشغول انجام تمرینات ورزشی بودم و به‌نظر می‌رسید که هر تمرینی که در آن روز انجام می‌دادم بسیار دشوار بود. تمام وزنه‌ها در آن روز از حد معمول سنگین‌تر به‌نظر می‌رسیدند، و من می‌خواستم هر چه زودتر تمرینات آن روز به پایان برسد. به مربی‌ام گفتم: «امروز واقعاً همه چیز سخت پیش می‌رود». او پاسخ داد، «اگر آسان باشد، این یعنی تو پیشرفت خوبی نداری.» این چیزی نبود که دوست داشتم بشنوم، اما فکر اینکه من در حال پیشرفت کردن هستم، تحمل دشواری تمرینات را آسان‌تر کرد.

## آیا واقعاً چیز رایگانی وجود دارد؟

ما به‌محض شنیدن کلمه رایگان هیجان‌زده می‌شویم. وقتی که در کنفرانس‌های مان اعلام می‌کنیم که قرار است چند جلد کتاب و سی‌دی تعلیمی به چند نفر به طور رایگان هدیه داده شود، باید این صحنه را از نزدیک شاهد باشید. آدم‌هایی که به‌طور معمول شخصیتی آرام از خود نشان می‌دهند، ناگهان متبدل می‌شوند و با سرعت خود را به ردیف اول سالن می‌رسانند، با این امید که جزو کسانی انتخاب شوند که هدیه‌ای رایگان به آنها داده شود.

اگر در یکی از برنامه‌های تلویزیونی مان اعلام کنیم که می‌خواهیم یک کتابچه رایگان به هر کسی که با ما تماس بگیرد و آن را درخواست کند، هدیه دهیم، تعدادهای تماس‌های آن روز می‌تواند تا ده برابر افزایش پیدا کند. از اینکه قرار است چیزی دریافت کنیم که به‌نظر ما رایگان است، هیجان‌زده می‌شویم، هیچ چیز هرگز واقعاً رایگان نیست. حتی اگر آن را رایگان به‌دست آوریم، برای فرد دیگری، در طول روند آماده شدن، پیش از رسیدن به دست ما هزینه‌بر بوده است. کتاب مقدس می‌گوید که ما از طریق فیض رایگان نجات پیدا کرده و از گناهان مان رهایی یافته‌ایم (افسیان ۲:۸). نجات ما برای ما رایگان است، اما برای عیسی به بهای جانش تمام شد.

راه عاری از رنج، بهترین راهی نیست که باید در پی‌اش باشیم، چون حتی اگر چنین راهی پیدا کنید، به احتمال زیاد به مقصد دلخواه‌تان منتهی نخواهد شد. من عمیقاً قدردان زندگی‌ای که هم‌اکنون دارم هستم، چون به‌دست آوردن آن همراه با درد و رنج بوده است. وقتی تمام وجود

من در آستانه تسلیم شدن بودم، ادامه دادن مسیر مستلزم تلاش، همت و عزمی راسخ بود. شفای من از مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن و زخم‌های ناشی از آن، فرایند سریعی نبود. بسیار بیشتر از آنچه فکرش را می‌کردم، زمان بُرد و دشوارتر از آن چیزی بود که انتظارش را داشتم، اما کلمات مناسب و درخوری برای توصیف شگفتی و فوق‌العاده بودن نتیجه حاصله، پیدا نمی‌کنم. فکر می‌کنم کسی می‌تواند به‌راستی قدرِ رهایی از بندهای اسارت را بداند که برای کسب آزادی، عمیقاً رنج و عذاب کشیده است. ما معمولاً از آن داشته خود بیشترین مراقبت را می‌کنیم و قدرش را می‌دانیم، که بیشترین هزینه را برای به دست آوردنش پرداخت کرده‌ایم. در رهایی یافتن روح آسیب‌دیده‌تان شاید لازم باشد که شما، به سهم خود، تلاش و تقلا انجام دهید، اما شما بسیار فراتر از حد تصوراتان برای آن ارزش قائل خواهید شد.

نمی‌توانم تصور کنم که اگر راه تنگ را انتخاب نمی‌کردم، زندگی‌ام به چه می‌مانست. شک دارم که کسی می‌توانست برای مدتی طولانی مرا تحمل کند، در نتیجه احتمالاً تعداد ازدواج‌های مجدد من از ژا ژا گابور<sup>[۵۶]</sup> بیشتر می‌بود - این هنرپیشه نه بار ازدواج کرده بود. هر فرزندی که به دنیا می‌آوردم زیاد و یا شاید اصلاً از من خوشش نمی‌آمد. هیچ دوست واقعی نمی‌داشتم و کاملاً تنها و مستأصل به زندگی ادامه می‌دادم. دیو اغلب می‌گوید که چنین احساسی دارد که گویی با بیست زن متفاوت ازدواج کرده است، چون هر بار که خدا مرا تغییر می‌دهد، او با نسخه بهتری از من روبه‌رو می‌شود. بر روی راه تنگ، شما رفته رفته بهتر می‌شوید، اما بر روی راه عریض، اوضاع شما یا تغییر نمی‌کند و یا ممکن است بدتر شود.

در راه تنگ بمانید، حتی اگر به‌نظر دشوار آید. روح‌القدس شما را در مسیری که به‌طور خاص برای شما درست است، هدایت خواهد کرد و در طول مسیر می‌توانید هر کدام از پیروزی‌های کوچکی که نصیب‌تان می‌شود را جشن گرفته و قدردان آنها باشید. مرتکب این اشتباه نشوید که فقط به مسافتی که هنوز باید بپیمایید، نگاه کنید و با خود فکر کنید که همه اتفاقات زندگی شما تا به آن لحظه اشتباه بوده‌اند. تمام آنچه برای خدا مهم است این است که شما مشتاق ادامه دادن به این سفر هستید و هر روز نسبت به دیروز پیشرفت کوچکی نموده‌اید.

## تعمیر فوری

همه ما بسیار دوست داریم که وقتی چیزی خراب می‌شود، فوراً تعمیر شود، اما در خداوند تعمیرات فوری زیادی وجود ندارند. ما معمولاً فکر می‌کنیم که خدا به کُندی دست به کار می‌شود، اما نحوه عملکرد او چنین است، چون برای او کیفیت و عمق مهم‌تر است از تعمیرات فوری. دعای ما اغلب چنین است: «خداوندا، خواهش می‌کنم مرا صبور گردان و دقیقاً همین الان این کار را انجام بده!» کتاب مقدس می‌گوید ما باید اجازه دهیم تا «پایداری کار خود را به کمال

۵۶ Zsa Zsa Gabor - هنرپیشه معروف مجارستانی - آمریکایی (۱۹۱۷-۲۰۱۶)، که بیشتر برای سبک زندگی‌اش مشهور



رساند تا بالغ و کامل شوید و چیزی کم نداشته باشید (یعقوب ۱:۴). خدا در ذهن خود هدفی برای ما متصور است و او مایل است که هر آنچه لازم باشد انجام دهد و هر چقدر زمان که لازم باشد برای ما اختصاص دهد تا در نهایت هدفش تحقق یابد.

یک قارچ ممکن است یک شبه رشد کند، اما یک درخت بلوط بزرگ یا یک سکویای تنومند سال‌ها طول می‌کشد تا رشد کند. پرسش این است، آیا ما می‌خواهیم یک قارچ باشیم یا همچون درخت تنومند پارسایی که هرگز از ثمر نیکو آوردن باز نخواهد ایستاد (ارمیا ۱۷:۸)؟ خداوند ما عیسی برای سه سال خدمت خود، سی سال را صرف آماده شدن نمود، اما قدرت آن سه سال جاودانه باقی خواهد ماند. یوسف سیزده سال برای نقش خود در مقام نخست و زیری مصر آماده شد و سپس خدا از او برای نجات جان مردمان بسیاری از گرسنگی در دوران قحطی استفاده نمود.

الماس جزو برخی از گرانبهاترین جواهرات بر روی زمین محسوب می‌شود و آن تحت دمای بسیار بالا و فشار بسیار زیاد، در اعماق کره زمین و بسیار کُند شکل می‌گیرد. ژئودها (پوک‌سنگ‌ها) سنگ‌هایی هستند که ظاهری زشت دارند، اما دارای لایه‌های درونی زیبا هستند، زیرا لایه‌های درونی‌شان پوشیده از کریستال‌هایی با رنگ‌های گوناگون هستند.

می‌توانیم مثال‌های الماس‌ها و ژئودها را درباره خودمان تعمیم دهیم. هنگامی که سفر خود را همراه با خدا به سوی شفا و التیام کامل شروع می‌کنیم، رفتار ما در ظاهر شاید به شدت غیرجذاب باشد، اما در درون (در روح)، جایی که روح القدس ساکن است، زیبایی چشمگیر و ظرفیتی بسیار زیاد برای نیکویی وجود دارد. عبور از روند تبدیل یافتن که در نتیجه آن آنچه خدا در درون ما انجام داده است، در ظاهر زندگی ما نیز بروز پیدا می‌کند، امری زمان‌بر است. و ما در حین این فرایند شکافتن پوسته بیرونی، حرارت و فشار زیادی تجربه خواهیم کرد تا سرانجام آنچه در درون است به بیرون بروز بیابد. اما، وقتی این فرایند به پایان برسد، از تغییر خارق‌العاده‌ای که خدا در ما ایجاد کرده است مات و مبهوت خواهیم بود.

این نقل قول از نمایشنامه اِتلو اثر ویلیام شکسپیر، به خوبی نکته‌ای که قصد تأکید بر آن را داشتم، خلاصه می‌کند:

چه مسکین‌اند آنانی که صبور نیستند! کدامین زخم تا به حال به سرعت التیام یافته است؟

زخم‌های ما تدریجاً بهبود می‌یابند. برای اینکه در مراقبت از زخم، قدم‌های درستی برداریم، به زمان و پایداری نیاز داریم. وقتی شخصی جراحی دارد و به پزشک مراجعه می‌کند. پزشک ممکن است یک پُماذ تجویز کند و در نسخه طریقه مصرف آن را بنویسد، که می‌بایست زخم را

تمییز کنیم، و هر روز دو بار پماد را روی زخم بمالیم و بعد آن را باندپیچی کنیم. همچنین، شاید لازم باشد که پزشک نسخهٔ پماد را دوباره تجویز کند. ما انتظار نداریم که از پس از بازگشت از مطب پزشک، یک بار از آن پماد استفاده کنیم و کاملاً بهبود پیدا کنیم. ما آگاه هستیم که این یک فرایند است و لازم است که صبر و پشتکار داشته باشیم.

این اصل در هر دو حالت، چه زخم‌های فیزیکی و چه زخم‌های عاطفی صدق می‌کند. ما می‌بایست صبور باشیم و به عمل کردن به هدایت‌های خدا ادامه دهیم و به تدریج شاهد شفا یافتن زخم‌هایمان خواهیم شد. مشقِ صبر شاید تلخ باشد، اما میوه‌اش شیرین است.

## رنج‌تان را انتخاب کنید

اکثر ما زندگی عاری از رنج را ترجیح می‌دهیم، اما وقتی باید انتخاب کنیم که آیا اجازه می‌دهیم خدا زخم‌هایمان را شفا بخشد یا می‌خواهیم در همان وضعیت خود باقی بمانیم، می‌بایست رنج‌مان را انتخاب کنیم. آیا درد موقتی که به پیشرفت و شکوفایی منتهی می‌شود را برمی‌گزینید یا درد دائمی ماندن در وضعیت همیشگی؟

آیا درد موقتی که به پیشرفت و شکوفایی منتهی می‌شود را برمی‌گزینید یا درد دائمی ماندن در وضعیت همیشگی؟

به اعتقاد من، تحمل هر نوع رنجی آسان‌تر می‌شود وقتی می‌دانم که آن درد به نتیجه‌ای پرفایده ختم خواهد شد. برای مثال، من انتخاب کردم که خشم را کنار گذاشته و آنانی که به من آسیب رسانده‌اند را ببخشم، چون می‌دانستم که برکت ناشی از این تصمیم، آرامش درونی و قرار گرفتن در ارادهٔ خدا خواهد بود. بعضی اوقات

چیزهایی را به دیگران هدیه می‌دهم که خیلی دوست دارم آنها را برای خودم نگاه دارم، چون می‌دانم که هدیه دادن باعث ایجاد شادی می‌شود و حصاد بزرگی وارد زندگی‌ام می‌کند. اگر برای تأمل در این باره کمی وقت اختصاص دهید، متوجه خواهید شد که همهٔ ما هر روز تصمیمات بسیاری می‌گیریم که مستلزم از دست دادن چیزی است که به آن علاقه داریم تا بتوانیم چیزی را که بیشتر به آن علاقه داریم، به دست آوریم.

مطمئن هستم که به دفعات، تصمیمی گرفته‌اید که در آن لحظه راحت یا ساده نبوده است، چون آن تصمیم را با درک شادی‌ای که پس از آن تصمیم در انتظار شماست، گرفته‌اید. گرفتن این تصمیم که اجازه دهید خدا زخم‌های روح شما را باز کرده و آنها را شفا دهد تا بتوانید از حیاتی بهره‌مند شوید که عیسی با مرگش آن را برای شما مهیا ساخت، شاید کار آسانی نباشد، اما ادامه دادن به زندگی همراه با زخم‌ها، کار بسیار دشوارتری است.

این اواخر فیلمی تماشا کردم دربارهٔ یک زن که مردی که او را دوست داشت فریبش داده بود و هر بار که آن مرد را می‌دید یا حتی اسمش را می‌شنید، تلخ و عصبانی می‌شد. مرد از او

درخواست بخشش کرده بود، اما او احساس می‌کرد که قدرت بخشیدنش را ندارد. شبانی با او دربارهٔ این مشکل صحبت می‌کند و به او چنین می‌گوید: «اگر تو واقعاً دندان‌درد شدیدی داشته باشی و تنها گزینهٔ ممکن کشیدن اون دندان باشه، چون کشیدن اون دندان خیلی دردناک خواهد بود، دلیل نمی‌شه که تو این کار رو به تعویق بیندازی.»

داستان این فیلم مربوط به سال‌های ۱۸۰۰ میلادی بود، پیش از آنکه دندان‌پزشک‌ها به داروی بی‌حسی دسترسی داشته باشند، بنابراین می‌توانم تصور کنم که کشیدن یک دندان حقیقتاً بسیار دردناک بوده است. آن شبان به آن زن یادآوری کرد که گرچه درد ناشی از کشیدن دندان خراب ممکن است به‌طور موقت باقی بماند، اما نگه داشتن آن دندان به این معنا خواهد بود که درد آن هرگز متوقف نخواهد شد. شبان گفت: «اگر مردی که باعث رنجش تو شده است را ببخشی، این کار تو شبیه بیرون کشیدن یک دندان است. تو این کار را انجام می‌دهی و درد کشیدن دندان را تحمل می‌کنی، تا از شرّ درد کشیدن دائمی خلاص شوی.»

راه تنگ بدون رنج و درد نیست، اما در این راه شما همیشه عیسی را در کنار خود دارید. آن همان راهی است که او خود انتخاب کرد و راهی است که اصرار دارد ما نیز آن را برگزینیم. پیروزی بزرگی در انتظار شماست و هر قدمی که در مسیر درست برمی‌دارید شما را به آن پیروزی کمی نزدیک‌تر می‌کند. از شما درخواست می‌کنم که همهٔ اتاق‌های قلب‌تان را برای خدا باز کنید و به او اعتماد کنید که قلب‌تان را از نور، عشق و شادی لبریز خواهد کرد.

## فصل ۲۳

### مبادله بی نظیر

روح خداوندگار یهوه بر من است،  
زیرا که خداوند مرا مسح کرده است  
تا فقیران را بشارت دهم؛  
او مرا فرستاده است تا دلشکستگان را التیام بخشم،  
و آزادی را به اسیران و رهایی را به محبوسان اعلام کنم؛  
تا سال لطف خداوند را اعلام نمایم،  
و از روز انتقام خدایمان 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 ردای ستایش به جای روح یأس.  
آنها بلوط‌های پارسایی،  
و نهال‌های مغروس خداوند خوانده خواهند شد،  
تا جلال او نمایان شود.

- اشعیا ۶۱:۱-۳

چه می‌کردید اگر می‌دانستید که در شهر شما مغازه‌ای هست که می‌توانید هر وسیله کهنه، به‌دردنخور، خراب، قدیمی یا از کارافتاده را به آنجا ببرید و آن را بدون پرداخت هزینه‌ای با وسیله نو مبادله کنید؟ اگر چنین مغازه‌ای وجود داشت، شک دارم که وقت را به هدر داده و شروع به مبادله وسایل فراوانی نمی‌کردید- من که وقت را تلف نمی‌کردم. تنها شرط لازم برای مبادله در این مغازه این است که شما می‌باید پیش از آنکه بتوانید وسیله نو را دریافت کنید، وسیله کهنه را تحویل دهید.

عیسی ما را به زندگی تبادل شده دعوت می‌کند. هر روز می‌توانیم یک نگرش بد را با نگرشی خوب، گناهان مان را با بخشش خدا، شکست‌های مان را با رحمت او، ناامیدی‌های مان را با امید و هزاران چیز نیکوی دیگر مبادله کنیم. اما تا زمانی که چیز کهنه را باز نگردانیده‌ایم، چیز نو را دریافت نخواهیم کرد.

اگر مشتاق باشیم خودمان را به عیسی تقدیم کنیم - هر آنچه هستیم و هر آنچه داریم - او هر آنچه دارد و هر آنچه هست را به ما عطا خواهد کرد (یوحنا ۱۶: ۱۵). آنچه او به ما عطا می‌کند، بی‌اندازه و بسیار بهتر از چیزی است که ما به‌دستان او واگذار می‌کنیم. فقط چند لحظه به این حقیقت فکر کنید: هر آنچه خدای پدر دارد، از آن ماست و تنها کاری که ما باید انجام دهیم این است که دست از ایده‌ها و راه‌های کهنه‌مان برداریم، تا برکات پدر را در همه جنبه‌های زندگی‌مان تجربه کنیم.

چرا اینقدر با رها کردن چیزهای قدیمی مقاومت می‌کنیم؟ فکر می‌کنم چون در چیزهای قدیمی رمز و رازی وجود ندارد - شاید آنها را حتی دوست هم نداشته باشیم، اما حداقل ما را غافلگیر نمی‌کنند. این فکر که باید از داشته‌های خود فاصله بگیریم و اطلاع نداشته باشیم که به سوی چه مقصدی در حال حرکت هستیم، امری ترسناک است و به همین علت، بسیاری از این کار اجتناب می‌کنند. آنها یک زندگی سطح پایین، بی‌ثمر و توأم با درد و رنج را می‌گذرانند و از آن لذت نمی‌برند، در حالی که می‌توانستند آن را با یک زندگی نو مبادله کنند.

فروشگاه مبادله خدا همیشه باز است و او همیشه برای ملاقات با شما وقت دارد. غم‌انگیزترین نکته این است که اکثر مردم نمی‌دانند که چنین فروشگاه‌هایی وجود دارد، و اگر مطلع هم باشند، نمی‌توانند آنچه در آن فروشگاه اتفاق می‌افتد را باور کنند.

## تاجی به عوض خاکستر

به‌تازگی با مردی ملاقات کردم که به من گفت: «جوئیس، من هم مثل تو در دوران بچگی مورد آزار جنسی قرار گرفتم. از آن روز به بعد، من دیگر زنده نبودم و شروع کردم صرفاً به حفظ بقای خود و این تنها کاری بود که می‌کردم تا اینکه از زبان تو شنیدم که خدا می‌خواهد به عوض خاکستر به من تاجی بدهد. از آن روز به بعد، زندگی من متحول شد و هرگز دیگر آن آدم سابق نخواهم بود.»

این مرد مدت‌ها یک ایماندار به مسیح بوده و با درد خود به کلیسا رفته و دوباره همراه با همان درد به خانه‌اش بازگشته است. او چیزی درباره مبادله بی‌نظیر نمی‌دانست.

اشعیا ۶۱: ۱-۳ حقیقتاً زندگی مرا دگرگون کرده است، همچنین زندگی مردی که با او ملاقات کردم و دعای من این است که باعث دگرگونی زندگی شما نیز گردد. خدا می‌خواهد روحی زیبا و زندگی‌ای زیبا به شما عطا کند، و او خاکسترهای گذشته شما را گرفته و از آنها چیزی زیبا و نو شکل خواهد داد. خدا قادر است تا همه چیزها را با هم برای خیریت ما به کار ببرد، اگر ما این اجازه را به او بدهیم (رومیان ۸: ۲۸). ایمان داشتن به عیسی و به هر یک از وعده‌های او اولین قدم است... وقتی شما در مسیری که او هدایت کند شروع به برداشتن قدم‌های ایمان بکنید، آنگاه وعده‌های او می‌توانند در زندگی شما به واقعیت بپیوندند.

شاید این جمله که من از گذشته خود زخم‌دارم تبدیل به هویت شما شده است، اما هویت

شما می‌تواند من در مسیح خلقت تازه‌ای هستم، باشد. وعده تاجی به عوض خاکستر به ما امید می‌بخشد، و به ما انگیزه می‌دهد تا به سوی جلو حرکت کنیم، به جای آنکه در محل دردمان پارک کرده و صرفاً برای حفظ بقای خود تقلا بکنیم، در حالی که می‌توانستیم طوری زندگی کنیم که حقیقتاً از زندگی مان لذت ببریم.

تنها کاری که می‌بایست ما انجام دهیم این است که خاکسترهای خود را واگذار کنیم و این به آن معناست که از فکر کردن و صحبت کردن درباره گذشته خود امتناع کنیم، مگر اینکه بنا به دلیلی این کار لازم باشد. همچنین به این معناست که ما ایمان داریم که با کمک خدا، گذشته ما می‌تواند تبدیل به خاطره‌ای بسیار دور شود. وقتی حالا درباره دوران کودکی‌ام فکر می‌کنم یا صحبت می‌کنم، اغلب چنین به نظر می‌رسد که درباره کسی فکر می‌کنم یا حرف می‌زنم که روزی او را در سال‌های بسیار دور می‌شناختم.

عیسی درهای زندان را گشوده است و تنها کاری که لازم است ما انجام دهیم، بیرون آمدن از زندان و شروع کردن به زندگی جدید با او می‌باشد. او آمد تا اسیران را آزاد کند و به آنان که دلشکسته و ماتم‌زده هستند کمک کند. او نه تنها درهای زندان را گشود، بلکه مطابق کلام خدا در کتاب اشعیا، او چشمان ما را نیز گشود. حتی اگر درهای زندانی که در آن زندگی می‌کنیم باز شده باشند، تا زمانی که چشمان ما قادر به دیدن باز بودن درها نباشد، نمی‌توانیم از زندان بیرون بیاییم، و کلام خدا به ما نشان می‌دهد که آن درها گشوده شده‌اند. وقتی به این موضوع فکر می‌کنم که چه عده بسیاری از ایمانداران به مسیح به زندگی همراه با روح زخمی ادامه می‌دهند، چون به آنها گفته نشده است که عیسی درهای زندان را گشوده و آنها می‌توانند از این پس آزاد باشند، بسیار غمگین و ناراحت می‌شوم.

عیسی می‌خواهد ماتمیان را تسلی بخشد، آنانی که اندوهگین و در حال سوگواری هستند. او آمد تا این خبر خوش را اعلام کند که سال پسندیده خدا هم‌اکنون فرا رسیده است. شاید شما کسی بوده‌اید که همیشه در زندگی شما را آدم حسابی محسوب نکرده‌اند. شاید کسی بوده‌اید که هرگز شما را برای پیوستن به یک تیم انتخاب نکرده‌اند یا وقتی به همه پاداش می‌دادند، شما هرگز پاداشی دریافت نکرده‌اید. شاید همیشه احساس کرده‌اید که در زندگی نفر آخر هستید، اما امروز روز جدیدی است - روز پسندیده لطف خدا!

وقتی خدا به ما لطف می‌کند به این معناست که او درهای فرصت‌های جدیدی را برای ما باز می‌کند که فقط او قادر به باز کردن آنهاست و سبب می‌شود که شما بر طبق وعده‌اش، همیشه سر باشید و نه دم (تثنیه ۲۸:۱۳). آیا می‌توانید شادی زیستن با لطف و مرحمت خدا را تصور کنید؟ شاید با خود فکر می‌کنیم که اگر مافوق ما در محل کار با ما سر لطف و مرحمت داشته باشد، همه چیز فوق‌العاده خواهد بود، اما هیچ یک از این موارد قابل مقایسه با داشتن لطف و مرحمت خدا نیست. هرگونه ترفیع حقیقی از خدا ناشی می‌شود، او می‌تواند شما را در چنان جایگاه و مقامی احترام‌برانگیز قرار دهد که مات و مبهوت بمانید.

## روغن شادمانی به عوض سوگواری

آدم‌هایی که عمیقاً آسیب دیده‌اند، اغلب با روحیه‌ای سوگوار و ماتم‌زده زندگی می‌کنند. غم و اندوهی آنها را فراگرفته است که توصیفش دشوار است. ممکن است آنقدر به مدت طولانی با آن زندگی کرده‌اند که حتی تشخیص نمی‌دهند که چنین حسی وجود آنها را فراگرفته است. من همیشه حس می‌کردم که به نحوی باری در قلبم سنگینی می‌کند یا یک نوع سنگینی در روحم وجود دارد، تا زمانی که پی بردم که می‌توانم این حس را با احساس شادی و ستایش مبادله کنم. عمل مبادله با تصمیم به ایمان داشتن به این حقیقت شروع می‌شود که با خدا همه چیز امکان دارد و اگر ما صبور و استوار باشیم، احساسات بد جای‌شان را به احساسات خوب و سرشار از شادی خواهند داد. شادی، جایگزین روح شکسته و سنگین ما خواهد شد که رنج بسیاری متحمل شده است.

مجبور نیستید چیزی که از کار افتاده است را همچنان نگه دارید - می‌توانید آن را مبادله کنید. اگر گوشی همراه شما از کار افتاده است، ما وقت را تلف نکرده و به فروشگاه می‌رویم تا گوشی خرابمان را با یک گوشی جدید مبادله کنیم یا آن را تعمیر کنیم، اما جای تعجب است که زندگی‌های از کار افتاده‌مان را همچنان تحمل می‌کنیم. با این همه، بیش از این، دیگر نباید این روند ادامه بیابد، چون حالا شما می‌دانید که عیسی در انتظار مبادله زندگی شماست. این اواخر، یک جفت کفش خریدم و حین راه رفتن صدای جیر-جیر می‌دادند. به فروشگاه‌هایی که آنها را از آنجا خریده بودم رفتم و به فروشنده‌ای که آنها را به من فروخته بود درباره آن کفش‌ها توضیح دادم و او گفت: «کفش‌ها رو برگردونید و ما اونها رو تعویض می‌کنیم - بی سؤال و جواب.»

مجبور نیستید چیزی که از کار افتاده است را همچنان نگه دارید.

من معمولاً از آن فروشگاه خرید می‌کنم و یکی از دلایل اصلی‌ام همان سیاست مبادله یا تعویض آنهاست. من اطمینان‌خاطر دارم که هر موقع چیزی از آنها بخرم که از نظر من ایرادی داشته باشد، می‌توانم آن را برگردانم و آنها آن را تعویض خواهند کرد. اگر وجود چنین فروشگاه‌هایی ما را خوشحال می‌کند، بنابراین چقدر بیشتر باید خوشحال باشیم وقتی دریا بیم که خدا نیز چنین فروشگاه‌هایی دارد؟

## پارسایی خدا به عوض پارسایی ما

هرگز با تکیه بر قدرت خود نمی‌توانیم به حد کافی کارهای نیکو انجام دهیم که سبب خشنودی خدا گردیم. اشعیا نبی می‌گوید که اعمال پارسایانه ما همچون پارچه‌ای کثیف یا لباسی آلوده هستند (اشعیا ۶۴:۶). خدا کامل است و برای آنکه پارسایی و اعمال نیک ما به عنوان قربانی برای گناهان‌مان، نزد خدا مقبول شوند، می‌بایست کامل باشند؛ و چنین چیزی برای انسان‌های ضعیف

و پُر نقصی مثل ما، غیرممکن است. اما، ناامید نشوید - ما می‌توانیم به خاطر کاری که عیسی برای ما انجام داده است، پارسایی ناقص‌مان را با پارسایی کامل خدا مبادله و تعویض کنیم.

او کسی را که گناه را نشناخت، در راه ما گناه ساخت، تا ما در وی پارسایی خدا شویم (دوم قرن‌تیاں ۵: ۲۱).

اگر با عجله از این آیه عبور کردید، همان‌طور که اغلب هنگام مطالعه چنین می‌کنیم، خواهش می‌کنم بازگردید و به آرامی دوباره آن را بخوانید و درباره حقیقت زیبایی که بیان شده، تأمل کنید. چه مبادله پُر جلالی! این مبادله، به واسطه داشتن ایمان، می‌تواند از آن ما شود.

برای سال‌ها این حس را داشته‌ام که چیزی در زندگی‌ام هست که درست کار نمی‌کند، گرچه هرگز ندانستم که دقیقاً چه چیزی. صدای ضبط شده‌ای در ذهن‌ام، بی‌وقفه پخش می‌شد که می‌گفت: «آخه تو چته؟ تو حتماً یه چیزیت هست؟» این صدا از کودکی‌ام شروع شد، وقتی به من تعرض شد و یک احساس خاصی داشتم که حتماً من ایرادی دارم که پدرم خواسته آن کارهای پست و نفرت‌انگیز را با من انجام دهد. مطمئن بودم که چنین اتفاقی برای سایر دختران کوچک هرگز رخ نمی‌دهد، گرچه از آن موقع به بعد، فهمیدم که متأسفانه چنین رفتاری با دختران کوچک بسیار شایع بوده است. هر چه سوء استفاده از من بیشتر ادامه پیدا می‌کرد، من عمیقاً خود را ناقص و پُر از کمبود حس می‌کردم.

شادی‌ام را تصور کنید وقتی پی بردم که خدا، به خاطر نیکوی‌اش، مرا پارسا می‌بینید. زمان بسیاری طول کشید تا تمام آن احساسات بدی که درباره خود داشتم به‌طور کامل محو شود، اما رفته رفته آنها ناپدید شدند و حال، زندگی عاری از حس شرم و گناه و دانستن و ایمان داشتن به اینکه مقبول خدا هستم، بسیار شگفت‌انگیز است. همین سرنوشت در انتظار هر کسی است که به آن نیاز دارد و مایل است به خدا ایمان داشته باشد و گذشته خود را رها کند. درک این موضوع به من کمک کرد تا بتوانم روی این آیه و آیاتی نظیر این درباره مصالحه با خدا، تعمق کنم و آنها را اعتراف نمایم. به من کمک کرد تا ذهنم را نسبت به حقیقت خدا تازه کنم و حقایق خدا را جایگزین دروغ‌های شیطان، که بیشتر عمر خود آنها را باور کرده بودم، نمایم. به تدریج آن صدای ضبط شده در ذهنم، با صدایی جدید جایگزین شد.

طبق شریعت عهد قدیم که بنی‌اسرائیل تحت آن زندگی می‌کرد، برای دریافت بخشش گناهان، فرد گناهکار یک قربانی حیوانی را نزد مذبح خدا می‌آورد، و او و یا کاهن دست‌های خود را روی سر آن حیوان می‌گذاشت و به گناهان و خطایای خود اعتراف می‌کرد. آنها ایمان داشتند که آن گناه بر روی آن حیوان قرار می‌گرفت، حیوانی که مقرر بود به جای آن فرد گناهکاری که مستحق مرگ بود کشته شود.

عیسی «بره خدا که گناه از جهان برمی‌گیرد» خوانده شده است (اول یوحنا ۱: ۲۹).



وقتی یحیی تعمیددهنده این اعلان را کرد، یهودیان منظور او را فهمیدند، چون آنها اغلب در قربانی‌های خود از بره استفاده می‌کردند. عیسی مبادله‌ای بی‌نظیر به ما پیشنهاد می‌کند - او گناهان ما را بر خود می‌گیرد و ما بخشش او را دریافت می‌کنیم. طبق عهد قدیم، گناه پوشش داده می‌شد، اما عیسی گناهان ما را چنانکه مشرق از مغرب دور است، از ما دور می‌سازد.

به اندازه‌ای که مشرق از مغرب دور است به همان اندازه نیز نافرمانی‌های ما را از ما دور کرده است (مزمور ۱۰۳:۱۲).

از آن رو که شرارت ایشان را خواهم آمرزید و گناهان‌شان را دیگر هرگز به یاد نخواهم آورد (عبرانیان ۸:۱۲).

گناهان و نافرمانی‌های ایشان را دیگر هرگز به یاد نخواهم آورد. آنجا که اینها آمرزیده شده باشند، دیگر جایی برای قربانی گناه باقی نمی‌ماند (عبرانیان ۱۰:۱۷-۱۸).

گناه از این پس فقط پوشانیده نمی‌شود، که همیشه بتواند به‌طور مبهمی خطاهای شما را یادآوری کند و شما را دچار حس تقصیر کند، بلکه کاملاً محو شده است! اجازه دهید عیسی گناه و خطای شما را برگرفته و آن را با بخشش و پارسا محسوب شدن در حضور خدا، معاوضه کند.

## رحمت در وقت ضرورت

ما می‌توانیم شکست‌های مان را با رحمت خدا مبادله کنیم. نویسنده رساله به عبرانیان تعلیم می‌دهد که ما باید آزادانه به تخت فیض نزدیک شویم تا رحمت بیابیم و فیضی را حاصل کنیم که به هنگام نیاز یاری‌مان دهد (عبرانیان ۴:۱۶). رحمت یعنی خدا آنچه که لایقش نیستیم را به ما می‌بخشد. او ما را کمک می‌کند، دعا‌های مان را جواب می‌دهد، نیازهای مان را فراهم می‌کند و ما را بی‌قید و شرط دوست دارد و ما لیاقت هیچ کدام از اینها را نداریم. اما به خاطر رحمت عظیمش، همه اینها به عنوان هدیه‌ای از جانب او، از آن ما هستند.

فهرست چیزهایی که می‌توانیم آنها را با خدا مبادله کنیم بسیار طولانی‌تر از آن است که بتوانم آنها را در این کتاب بگنجانم، اما کتاب دیگری وجود دارد که همه آن موارد را در بر می‌گیرد، و آن کتاب مقدس است. می‌خواهم تشویق‌تان کنم تا آن را بخوانید و عمیقاً مطالعه کنید تا موفق به کشف همه آن چیزهایی باشید که خدا برای شما فراهم کرده است - نه به‌عنوان انجام دادن یک تکلیف مذهبی یا چون احساس می‌کنید که به عنوان یک مسیحی خواندن کتاب مقدس جزو وظایف شماست. به زبان ساده، کتاب مقدس بزرگ‌ترین کتاب بر روی زمین است و مملو است از وعده‌هایی حیرت‌آور... و همه آنها در مسیح از آن شما هستند!

## دعای نجات

خدا دوستدار شما و خواهان داشتن رابطه شخصی با شماست. اگر هنوز عیسی مسیح را به عنوان نجات‌دهنده خود نپذیرفته‌اید، می‌توانید همین حالا این کار را انجام دهید. کافیهست قلب خود را به سوی او بکشایید و این دعا را تکرار کنید ...

پدر، می‌دانم در حضور تو گناهکارم. لطفاً مرا ببخش و پاک کن. قول می‌دهم اعتمادم در پسر تو، عیسی، باشد. ایمان دارم او برای من مُرد و گناهان مرا با مرگش بر صلیب بر دوش خود گرفت. ایمان دارم که از مردگان برخیزانده شد. همین حالا زندگی‌ام را تسلیم عیسی می‌کنم. 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 روحانی‌رهایی می‌بخشد. برای خواندن و مطالعه آیه‌های زیر وقت بگذارید و از خدا بخواهید تا در حالیکه با او قدم می‌زنید، با شما در این سفر زندگی جدید صحبت کند.

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| اول قرن‌تینان ۱۵ : ۳-۴ | یوحنا ۳ : ۱۶    |
| افسسیان ۲ : ۸-۹        | افسسیان 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 می‌کند!

## درباره نویسنده

جويس ماير جزو نويسندگان پرفروش فهرست نيويورک تايمز و يکي از معلمان برجسته کتاب مقدس در دنياست. او با کتاب‌هايش به ميليون‌ها نفر کمک کرده تا از طريق عيسی مسيح به اميد و احيا دست يابند. برنامه‌های جويس، زندگی شاد روزانه<sup>[۵۷]</sup> و پاسخ‌های روزانه با جويس ماير<sup>[۵۸]</sup> در سراسر دنيا از طريق تلویزيون، راديو و اينترنت پخش می‌شود. او به واسطه سازمان خدماتی جويس ماير به‌طور کاربردی پيرامون برخی موضوعات و با تمرکز ویژه بر نحوه‌ی کاربرد کلام خدا در زندگی روزمره ما، در سطح بين‌المللی به تعليم می‌پردازد. سبک ارتباطی صريحش به او اين امکان را می‌دهد که بی‌پرده و به‌طور عملی تجربيات خود را به اشتراک بگذارد تا ديگران بتوانند آموخته‌های او را در زندگی خود به کار گیرند.

جويس بيش از صد کتاب را به تأليف درآورده است که به بيش از صد زبان ترجمه شده‌اند و تعداد بيش از ۶۵ ميليون نسخه از کتاب‌های او در سراسر جهان توزيع شده است. از کتاب‌های جويس که به زبان فارسی ترجمه شده‌اند می‌توان به نبردگاه ذهن، به آنها بگو دوستشان دارم، اعتماد تزلزل ناپذير، اميد برای زمان‌های دشوار اشاره کرد.

اشتياق جويس برای کمک به افراد آسیب‌دیده، اساس و انگیزه شکل‌گیری سازمان دست اميد می‌باشد، که بازوی بشارتی سازمان خدماتی جويس ماير است. سازمان دست اميد در سراسر جهان در حال رساندن کمک‌های بشر دوستانه از جمله توزيع مواد غذایی، خدمات بهداشت عمومی، کمک به آسیب‌دیدگان از فجایع طبیعی، مبارزه با قاچاق انسان، کمک به مراکز نگهداری از کودکان بی‌سرپرست، کمک به مراکز بهزیستی، و کمک‌های بسيار دیگری می‌باشد.

# شفای روح یک زن

خداوند چه نوع زندگی‌ای را برای شما به عنوان یک زن که او را به شباهت خود آفریده، مقدر فرموده است؟ یقیناً آنچه مد نظر او بوده است، تحقیر شدن، بی‌ارزش انگاشته شدن، مورد بدرفتاری، مورد سوءاستفاده، مورد استفاده و مورد آزار و خشونت قرار گرفتن نبوده است. او محبت بی‌قید و شرط، قدر و منزلت بی‌پایان، کاملیت، پارسایی، آرامش و خوشی را تقدیم ما می‌کند و تمام اینها صرفاً مقدمه‌همه آن برکاتی است که در طول زندگی نصیب آنانی خواهد شد که برمی‌گزینند به او ایمان داشته و با او سلوک نمایند.

- جویس مایر، مقدمه

