

مشورت مسیح برای افراد ترسان



مشورت مسیح برای افراد ترسان

زمانی که ترس، این احساس قوی بشری، وارد زندگی فرد می شود، او را کاملاً تحت کنترل خود در می آورد، تا جایی که شخص حس می کند در معرض خطر بزرگی قرار گرفته و یا حادثه ای وحشتناک در انتظار اوست؛ در نتیجه واکنش قلب بالا رفته، تمام حس ها حالت آماده باش به خود می گیرند. در چنین شرایطی فرد نمی تواند واقعیت را با حقیقتی که خدا در کلامش اعلام کرده بسنجد، بلکه آنچه را می پذیرد که خود حس می کند. مواقعی که ترس بر ما مستولی می شود، فرصت خوبی است برای اینکه بیاموزیم به مراقبت پر فیض الهی اعتماد نماییم و به وعده های او تکیه کنیم. ما که در خدمت مردم بوده ایم، غالباً با افرادی روبرو شده ایم که در چنگال ترس به سر می برند و از ما خواسته شده که مشورت مسیح را به آنها عرضه داریم: ”خداوند را به کمک طلبیدم و او مرا اجابت فرمود و مرا از همه ترسهایم رها ساخت“ (مزمور ۴:۳۴).

انواع ترس

بسیار مهم است که انواع ترس و قدرتی که بر روی افراد دارند تشخیص دهیم، تا بتوانیم ایشان را کمک کرده، تسکین دهیم.

گاهی ترس بر ما غالب شده، سراسر وجود ما را فرا می گیرد. من همیشه ترسی از سگ در وجود خود داشته ام. یک روز که به خانه می رفتم، سگ غریبه ای را در کوچه خودمان دیدم؛ پس از روی ترس، از راه دیگری به خانه رفتم. ترس من از سگ، واکنشهای مرا کنترل کرده بود.

اما مهم است اشاره کنیم که ترس دیگری نیز وجود دارد که سالم است و باعث هوشیاری و دعوت به رشد می شود. برای من به عنوان کشیشی تازه کار، موعظه کردن وظیفه ای ترسناک به نظر می آمد، اما به جای اینکه دعوت به شبانی را ترک کنم، با صرف تلاش بیشتر روی موعظه ها، بر ترسم غالب شدم. ترس از بیماری ممکن است باعث ورزش کردن و مراقبت بهتر از بدن گردد؛ این نوع ترس، ترسی مفید

است.

در عین حال، کلام خدا از ترس دیگری سخن می‌گوید که با تمامی دل و جان باید طالب آن باشیم و آن خدا ترسی است. ”خدا ترسی به انسان حیات می‌بخشد و او را کامیاب گردانده، از هر بلایی محفوظ می‌دارد“ (امثال ۱۹:۲۳). هنگامی که خداترسی دل ما را فرا گیرد، دیگر جایی برای بقیه ترسها باقی نمی‌ماند.

جنبه‌های مختلف ترس

به‌هنگام ارائه مشاوره به فرد جهت فائق آمدن بر ترس، باید توجه داشته باشیم که ممکن است ترس، طرز تفکر شخص را کاملاً منحرف کرده باشد. زمانی که شاگردان مسیح در میان دریاچه طوفانی گرفتار شده بودند، مسیح بر ایشان ظاهر شد، اما آنها نتوانستند او را به‌وضوح ببینند، چرا که گمان می‌بردند او یک روح است. افرادی که اسیر ترس هستند، ممکن است چیزهایی را ببینند که وجود ندارد؛ در چنین مواردی، آوردن هر گونه دلیل منطقی در نظرشان بی‌هوده است. دژ مستحکم ترس زمانی فرو ریخت که عیسی با دل ایشان سخن گفت.

ترس می‌تواند یکی از دلایل عدم رشد روحانی باشد. ”آنانی را که در تمام عمرشان در وحشت مرگ بسر می‌بردند و اسیر ترس بودند، رهایی داد“ (عبرانیان ۲:۱۵). بسیاری نیاز دارند که از ترس از انسان‌ها آزاد شوند. ”کسی که از انسان می‌ترسد، گرفتار می‌شود“ (امثال ۲۹:۲۵).

بعضی دیگر نیاز دارند از پیش‌بینی مصیبت‌های آینده بر اساس تجربیات تلخ گذشته، آزاد گردند. اخیراً تجربه بدی با دندانپزشکی داشتم؛ همین که روز نوبت بعدی‌ام رسید، متوجه شدم که می‌ترسم. همچنین ترس می‌تواند حمله‌ای از سوی شیطان برای فلج کردن ما و جلوگیری از اطاعت خدا باشد. بسیاری از نوایمانان پس از تعمیم یافتن با شبه‌هایی طولانی و ترسناک مواجه شده‌اند.

مشاوره به افراد ترسان

به‌هنگام ارائه دادن مشاوره مسیح به افراد ترسان، نه تنها لازم است ریشه‌های آن ترس را بیابیم، بلکه باید بدانیم کلام خدا جهت غالب آمدن بر آن ترس چه می‌گوید.

اعتماد به وعده‌های خدا

ترس بر مبنای دروغ بنا شده است؛ بنابراین، درک حقایق الهی مؤثرترین راه برای خلاصی از ترس می‌باشد. ”ولی همه کسانی که به من گوش دهند، از هیچ بلایی نخواهند ترسید و در امنیت زندگی خواهند کرد“ (امثال ۱:۳۳). یک روش بسیار مفید به‌هنگام مشاوره با اینگونه افراد، این است که از آنها بخواهیم فهرستی از آنچه که موجب ترس در آنها می‌شود، به همراه دلیل آن بنویسند. سپس می‌توانید ایشان را در یافتن آیاتی که در رابطه با آن ترسها سخن می‌گویند راهنمایی کنید.

یک بار با خانمی گفتگو داشتم که چون در فقر بزرگ شده بود، دائماً در این ترس به سر می‌برد که پول کافی برای گذران زندگی نداشته باشد. به او پیشنهاد کردم فیلیپیان ۴:۱۹ را حفظ کند: ”خدا نیز به سبب جانبازی عیسی مسیح، تمام احتیاجات شما را با ثروت شکوهمند خود، رفع خواهد نمود.“ همینکه شخص باورهای دروغ خود را با حقیقت کلام خدا جایگزین سازد، ترس مغلوب می‌شود.

تکیه به حضور خدا

کلید فوق‌العاده دیگر به منظور چیرگی بر ترس، توجه به فرمایش مسیح به شاگردانش می‌باشد آن زمان که در دریاچه طوفانی دچار زحمت شده بودند: “نترسید؛ من هستم!” (متی ۱۴: ۲۷). حقیقت این است که تنها حضور مسیح زنده می‌تواند ترس را از قلب افراد ترسان خارج سازد. بنابراین بسیار به جا است به فردی که دچار ترس است، آموزش دهیم چگونه حضور مسیح را تجربه نماید. برای این کار، مؤثرترین روش، پرستش خدا از طریق سرود و دعا است. من همیشه ترسی از قرار گرفتن در جاهای تنگ و بسته در وجودم بوده است و چندی پیش بود که به مدت کوتاهی در آسانسور گیر کردم و همان باعث شد بر ترس خود چیره شوم. شروع به پرستش و نیایش خدا کردم و در همان لحظه ترس از روی من برداشته شد و تازه آنوقت متوجه شدم شخص دیگری که کنار من در آسانسور ایستاده بود، تعمیر کار ساختمان بود! خدا را شکر، خدا نیاز مرا حتی قبل از اینکه از او بخواهم برآیم فراهم کرده بود! وقتی خدا را تمجید و ستایش می‌کنیم، در واقع انگار به او نگاه می‌کنیم؛ و او اغلب اوقات مداخله می‌کند و ترسهای ما را بر می‌دارد.

اهمیت خداترسی

کلام خدا همچنین به ما می‌آموزد که خداترسی باعث عقب راندن همه ترسهای دیگر می‌شود. “کسی که از خداوند می‌ترسد، تکیه‌گاه محکمی دارد” (امثال ۱۴: ۲۶). انسان از هر آنچه بترسد، تحت فرمان همان قرار می‌گیرد. شخصی که گرفتار ترس شده، باید اعتراف کند که تحت کنترل چیزی به غیر از خدا در آمده است؛ اگر به گناهان خود اعتراف کرده، زندگی‌اش را به خدا بسپارد، خدا قادر است ترسی را که از طرف او نیست، در هم بشکند. از آنجا که من مسافرت در هواپیماهای کوچک را دوست ندارم، بار قبل که لازم شد با یکی از آنها پرواز کنم، به خدا گفتم: “می‌خواهم ترس تو بر ترسی که از این هواپیما دارم فزونی یابد و خود را به دستهای تو می‌سپارم تا تو از من مراقبت کنی.” در هواپیما به خواب رفتم و زمانی بیدار شدم که هواپیما فرود آمده بود!

اعتماد به محبت خدا

کلید نهایی دیگری برای غالب آمدن بر ترس وجود دارد. یوحنا رسول می‌نویسد: “لازم نیست از کسی که ما را بطور کامل دوست دارد، بترسیم. محبت کامل خدا هر گونه ترس را در ما ریشه کن می‌سازد. اگر هنوز می‌ترسیم، علتش اینست که هنوز کاملاً یقین نداریم که خدا حقیقتاً ما را دوست می‌دارد” (اول یوحنا ۴: ۱۸-۱۹). قسمت اعظم ترس ما در این باور ریشه دارد که چون گناه کرده‌ایم، بدون شک خدا مجازاتی برای ما در نظر خواهد گرفت. محبت نقطه مخالف ترس است. همانطور که یک نور کوچک می‌تواند تاریکی را از یک اتاق بزرگ بیرون کند، محبت خدا نیز ترس را دفع می‌کند. به‌هنگام ارائه مشاوره به عزیزانی که گرفتار ترس می‌باشند، در مورد محبت پدر آسمانی که فرزند خود را به نشانه محبت برای آنها فرستاد تعلیم دهید، و آنها را تشویق کنید که این محبت را دریافت دارند و در سایه فیض و پذیرش الهی زندگی کنند. هیچ دلیلی وجود ندارد که فرزند خدا اسیر ترس باشد.