

ڀڄڻ
ڀڄڻ احساس

ڀڄڻ
ڀڄڻ احساس

ڀڄڻ احساس
ڀڄڻ احساس
ڀڄڻ احساس

تشریح و کتاب غلبه بر احساس

دکتر دنیل گرین

دکتر مل لارنس

مترجم: آرینه سرکیسیان

چاپ و انتشار: سازمان خدماتی راه مسیح
کلیه حقوق چاپ و انتشار نزد سازمان
خدماتی راه مسیح محفوظ است.

فهرست

۵	-	تشکرات	-
۶	-	فصل اول - چرا می‌خواهم پنهان شوم؟	-
۲۶	-	فصل دوم - حکمی که برای من وجود دارد؟	-
۴۳	-	فصل سوم - افکار و احساسات	-
۵۶	-	فصل چهارم - شرم اخلاقی	-
۷۷	-	فصل پنجم - شرم تحمیل شده: فریب‌کار	-
۱۰۳	-	فصل ششم - حل نمودن و از بین بردن شرم	-
۱۲۶	-	فصل هفتم - ظروف سفالی و شرم طبیعی	-
۱۳۷	-	فصل هشتم - يك داستان	-
۱۴۸	-	سخن آخر - صلیب مسیح مرکز و تمرکز شرم	-
۱۵۱	-	ضمیمه‌ی اول - شرم و گناه چیست؟	-
۱۵۳	-	ضمیمه‌ی دوم - حل مسئله‌ی شرم و گناه	-
۱۵۵	-	ضمیمه‌ی سوم - کالبدشناسی تجربه‌ی شرم	-
۱۵۷	-	ضمیمه‌ی چهارم - جملات مبتنی بر حقیقت	-
۱۶۱	-	ضمیمه‌ی پنجم - برخی ارجاعات کلیدی	-

تَشْكُرَات

قبل از آن که ایده‌های این کتاب به رشته‌ی تحریر در-
آیند، این ایده‌ها و مباحث را با همسران‌مان بررسی کرده
و آن‌ها را در ذهن و وجودمان پروراندیم. محتوای این
کتاب مدیون کار خلاقانه‌ای است که توسط شريك زندگي
هر کدام از ما به عنوان نویسنده‌های این کتاب در زندگي
ما تجربه شده است. پردازش و آزمودن این ایده‌ها با
همکاران ما در گروه تحقیقاتی نیولایف کلیسای المبروك؛
برای ما افتخار بزرگی بود. آن‌ها می‌دانند احتمال برخورد
با موضوع شرم و گناه در خدمات شبانی و مشاوره‌های
حرفه‌ای بسیار بالا است. همکاران ما به دنبال پاسخ‌های
مناسب برای سؤالات مهمی بودند که همه‌ی ما با آن
روبرو هستیم. آن‌ها به ما کمک کردند تا این کار به صورت
عملی، مفید و ثمربخش صورت پذیرد. همچنین از کمک‌های
فراوان اعضای مرکز مطالعات مسیحی المبروك؛ که با شرکت
در کلاس‌های درسی ما تحت عنوان "شرم و گناه از دیدگاه
مسیحیت" باعث شد تا سؤالات و نظرات آن‌ها درك ما را
از مسئله‌ی شرم و گناه افزایش دهد، سپاسگزاریم.

فصل اول

چرا می‌خواهم پنهان شوم؟

«گاهی اوقات فکر می‌کنم که احساس شرم همان حس عجیب و غریب و بی‌حسی شدیدی است که می‌تواند بیشتر از همه‌ی دشمنان مانع از به انجام رسیدن اعمال نیکو و تجربه نمودن شادی بی‌قید و شرط در وجودمان شوند.»
- سی. اس. لوئیس -

مرد جوانی با شدت تمام آب دهانش را قورت می‌دهد، زبانش را خیس می‌کند تا مبدا زمان صحبت کردن، زبانش به کامش بچسبد. حس می‌کند قلبش تند می‌زند و نفسش به شماره افتاده است.

با خود می‌اندیشد و می‌گوید: "باید دنبال شغل دیگری باشم و صاحب کارم را قانع کنم که نمی‌توانم چنین سخنرانی‌هایی انجام دهم." وقتی شروع به سخنرانی کرد احساس می‌کرد که همه‌ی چشم‌ها در اتاق به او خیره شده‌اند. احساس می‌کرد که آن‌ها می‌توانند درون او ببینند و بفهمند که او آن فردی نیست که درباره‌اش سخن می‌گوید. در دل خود می‌گوید: "من هیچی نیستم! هیچ چیزی برای گفتن ندارم!"

وقتی به دفتر کارش بازگشت و نگاهی به پرونده‌ی روی میز کارش انداخت، بیشتر مطمئن شد که حسش درست است. پرونده‌ی نقل و انتقالی بود که دو سال پیش باید انجام می‌شد و آن پرونده به او یادآوری می‌کرد

که او آن قرارداد را به اجبار فسخ نموده بود. احساس می کرد سرخ شده است و باز آن حس درد و سوزش عجیب و غریب همیشگی را در معده‌ی خود احساس کرد. دردی مزمن که وقتی در زندگی حرفه‌ای خود به مشکلی برمی‌خورد سریع به سراغش می‌آید. با خود فکر کرد که آیا وجدان او برایش یک برکت است یا یک لعنت؟! انبوه کاغذهای روی میز کارش به او یادآوری می‌کردند که در شش ماه اخیر چقدر در کار خود در جا زده است و فکر می‌کرد که حتماً دیگران هم در آن شرکت به او به عنوان یک شکست خورده می‌نگرند. به خانه بازگشت به امید این که در آن جا همه چیز آرام خواهد بود و او می‌تواند بالاخره احساسات منفی روز پر استرس خود را از خود براند. او به دختر دو ساله‌اش که بازوان خود را به سوی پدر باز کرده بود، بی‌توجهی نمود. لحظه‌ای بعد نگاهی به پائین انداخت و بر زمین خیره شد. با خود فکر کرد که نگاه دخترش دقیقاً مانند حسی است که او دارد. آن شب به همسرش گفت که باید برخی مسائل را در زندگی‌اش سر و سامان دهد هر چند نمی‌داند چه چیزی را باید درست کند و چگونه باید این کار را انجام دهد. تمام آن چه می‌دانست این بود که او می‌خواهد از چیزی یا کسی پنهان شود، زیرا او در برابر دیگران احساس حقارت می‌کرد و از خود خجالت می‌کشید و خود را در حضور خداوند بی‌کفایت احساس می‌کرد.

شما تنها نیستید.

همه‌ی ما با احساس گناه و خجالت زندگی می‌کنیم. در طول زندگی به عنوان نژاد سقوط کرده‌ی بشری در دنیای سقوط کرده مرتکب خطا شدن

و احساس داشتن خطا در زمان‌های مختلف، امری طبیعی محسوب می‌شود. ما همه‌ی ارزش‌های درونی لازم را برای چک کردن رفتار و اعمال خود در اختیار داریم. معمولاً افراد زمانی که می‌دانند آن چه می‌کنند یا می‌گویند بر اساس استانداردهای درونی‌شان اشتباه است، در درون خود دچار کشمکش می‌گردند. روش‌های واکنشی متفاوتی وجود دارند که واکنش‌های ما بر اساس آن روش‌ها پدیدار می‌گردند. گاهی سعی می‌کنیم رفتارمان را تغییر دهیم. زمان‌های دیگر سعی می‌کنیم استانداردهای خود را تغییر دهیم تا خودمان را توجیه کنیم و همیشه این احتمال وجود دارد که باید صبر کنیم تا آن احساس ما را ترک کند.

یک سری تجربیاتی وجود دارند که از آن‌ها احساس خجالت داریم. اگر وجدان ما سالم باشد زمانی که استانداردهای خدا را زیر پا می‌گذاریم، احساس شرمساری به ما دست خواهد داد و هر گاه احساس کنیم که اصلی اخلاقی را زیر پا گذاشته‌ایم، احساس خجالت می‌کنیم. از احساس خجالتی که به خاطر پوشیدن دو جوراب متفاوت تا احساس پشیمانی‌ای که به خاطر ناامید کردن دوستی در ما ایجاد می‌شود؛ از حس سرافکندگی‌ای که به خاطر رفتار تحقیرآمیز والدین مان در ما ایجاد می‌شود و باعث می‌گردد تا دائماً حس عدم کمال، از هم گسستگی و عدم ارتباط داشته باشیم، همه این‌ها نمونه‌ای از احساساتی هستند که هر روزه در دنیای سقوط کرده تجربه می‌کنیم.

سوزان؛ بارها سعی کرده بود تا این حس خود را تشریح کند. او می‌گوید قسمت دشوار موضوع درک این حس است. این حس انگار هیچ چیزی نیست اما در عین حال همه چیز است. حسی از عدم کمال و تو خالی بودن که هر روز چون خوره او را از درون می‌خورد. در روزهای بهتر این حس انگار یک

ابر طوسی رنگی است که شادی و خوشی را از وی می‌دزدد اما در روزهای بد احساس می‌کند که از یک تونل سیاه طولانی به بیرون نگاه می‌کند و نوری کم‌سو در انتهای آن تونل به سختی دیده می‌شود. در آن زمان بودن در کنار افراد دیگر تقریباً برایش غیرقابل تحمل می‌گردد، زیرا بیشتر از همیشه احساس عدم لیاقت و بی‌عرضه بودن به او دست می‌دهد. او فکر می‌کند چقدر نادان و احمق به نظر می‌رسد! برای همین همیشه سعی می‌کند کمتر حرف بزند زیرا وقتی صحبت می‌کند همیشه نگران این است که دارد سخن اشتباهی می‌گوید. همه‌ی آن چه در خود دارد به او می‌گوید که فرار کند و پنهان شود.

سپس مسئله‌ی خانواده‌ی او پیش می‌آید. من چه جور مادر یا چگونه همسری هستم؟ با خود می‌اندیشید همه‌ی آن‌ها بدون من زندگی بهتری خواهند داشت. وقتی همسر او سعی می‌کرد کمکش کند تنها اتفاقی که برایش می‌افتاد این بود که حالش بدتر می‌شد. او احساس می‌کرد که در بین او و همه‌ی افراد دیگر در زندگی‌اش ورطه‌ای عظیم وجود دارد. او حس می‌کرد که در زندگی‌اش هیچ رابطه‌ای با هیچ کس ندارد.

برخی از افراد همانند سوزان احساس می‌کنند که در زندان‌های خجالت گرفتار شده‌اند. تجربه‌ی آن‌ها خیلی فراتر از تأثیرات وجدان است. این به آن خاطر نیست که تنها دربارهی چیزی احساس گناه می‌کنند، بلکه آن‌ها دربارهی هر چیزی احساس گناه دارند. این احساس می‌تواند به حدی برسد که دیگر آن را احساس گناه ندانند. تمام آن چه می‌دانند این است که همه‌ی زندگی آن‌ها گوئی از پیش تعیین شده است و آنان نمی‌توانند هیچ چالشی را

در زندگی مدیریت کنند. آن چه آنان از آن مطمئن هستند این است که نمی‌توانند هیچ گونه ارتباطی با دیگران داشته باشند.

این کتاب برای آنانی است که به دنبال پاسخی برای چنین سؤالاتی هستند. چگونه می‌توانم احساس گناه خود را از بین ببرم؟ چگونه می‌توانم کمتر احساس خجالت داشته باشم؟ چگونه می‌توانم بفهمم که آیا در برابر خداوند گناه کار هستم و چه زمانی در برابر او مبرای از گناه هستم؟ چرا زمانی که هیچ دلیل عینی‌ای وجود ندارد باز هم حس اشتباه بودن دارم؟ چرا برخی افراد کارهایی می‌کنند که برای دیگران بسیار آسیب زننده است و به هیچ وجه نسبت به آن کار خود احساس خجالت ندارند؟ در چه جایی احساس گناه و خجالت در زندگی مسیحی خود را نمایان می‌سازد؟ آیا مسیحیان همواره باید در زندگی خود احساس گناه کار بودن داشته باشند، چون گناه کار هستند؟

شرم چیست؟

شرم یک احساس است. ممکن است در ارتباط با کار خاصی که شما انجام می‌دهید نباشد. ممکن است به طور ناگهانی و غیر منتظره ورود کند. شاید صدای دائمی و خستگی‌ناپذیر واژه‌هایی باشد که ما را محکوم می‌کنند یا نجوایی نامحسوس! این احساس می‌تواند مفید یا مخرب باشد. به عنوان یکی از ابتدائی‌ترین حواسی که ما هر روز آن را تجربه می‌کنیم مانند خشم یا غم؛ خجالت نیز صرفاً واکنش درونی ما نسبت به مسائلی است که پیرامون یا درون ما رخ می‌دهد.

چه چیزی است که باعث می‌شود صورت فرد سرخ شود. مارک تواین؛ می‌گوید: "انسان تنها موجودی است که صورتش از خجالت سرخ می‌شود یا حداقل باید این طور باشد!" آن صورت سرخ شده بازگو کننده‌ی هجومی از احساسات متناقض و حس ضعیف یا قوی‌ای از خجالت است. آنانی که پوست‌شان سفید است بیش از همه مستعد سرخ شدن صورت‌شان هستند و این نشانه بر صورت آن‌ها به همه‌ی افراد پیرامون آن‌ها می‌گوید که: "من هم اکنون خجالت زده هستم!" افرادی که صورت‌شان سرخ می‌گردد، لزوماً افرادی نیستند که سرخ شدن را دوست داشته باشند، اما آیا همه‌ی ما کم و بیش افرادی که از خجالت صورت‌شان سرخ می‌شود را، دوست نداریم؟ هر فرد صادقی می‌داند و با خود می‌اندیشد که: "اگر چه صورت من حس درونی مرا به دیگران نشان نمی‌دهد اما من اغلب همان حسی را دارم که آن فرد با صورت سرخ شده دارد!" این حس شاید به خاطر آن در شما ایجاد شود که حرفی را زده‌اید که می‌خواهید آن را پس بگیرید یا شاید چیزی در جمع باعث تحقیر و خجالت شما شده و همچنین قلب شما ممکن است زمانی که فردی سخن مثبتی نسبت به شما می‌گوید، تندتر بزند. حتی اگر احساس درونی شما مثبت است، باز هم بودن در مرکز توجه ویژه‌ی افراد و در معرض نگاه قرار داشتن می‌تواند باعث ایجاد حس خجالت در شما شود. آن زمان است که سر فرد خمیده می‌گردد. وقتی که خجالت زده می‌شویم، چه کار می‌کنیم؟ سر و چشمان مان را به پائین می‌اندازیم. از هر گونه تماس چشمی اجتناب می‌کنیم. این نشانه‌ای از عقب‌نشینی و پنهان شدن است. ممکن است بخواهیم سرهای خود را خم کرده دست بر صورت‌مان بگذاریم یا برای یافتن راه حلی برای "گریز از تحقیر و حس ناتوانی" سر خود را بالا نگاه

داریم و حفظ ظاهر کنیم. حتی گاهی ممکن است افرادی را ببینید که آگاهانه سرهای خود را بالا نگاه می‌دارند و سعی می‌کنند مستحکم جلوه نمایند. شاید تا به حال به شما گوشزد کرده باشند که "سر خودتان را بالا نگاه دارید!" و البته این به آن خاطر است که آن‌ها نمی‌خواهند شما در شرایط خجالت‌آور گیر کنید. هیچ کس نمی‌خواهد در چنین شرایطی قرار بگیرد که وجه و ظاهر اجتماعی خود را از دست بدهد.

ممکن است حتی سعی کنیم ظاهر خود را به گونه‌ای نشان دهیم که تحقیر شده به نظر نیائیم یا تنها صورت‌مان را با نقابی از بی‌حسی بپوشانیم. با خود می‌اندیشیم که اگر دیگران بدانند که ما خجالت کشیده‌ایم تنها شرم و خجالتی دیگر بر خجالت ما افزوده می‌گردد. برخی از افراد پشت اجرا و نمایش کارهای مختلف پنهان می‌شوند. اگر نفس فرد توسط حس خجالت به مخاطره بیافتد فرد خود را با آن کار مورد نظر مشغول می‌کند یا نقشی را ایفا می‌کند که می‌داند می‌تواند بیشتر از دیگران کسب امتیاز کند و پشت آن پیروزی مخفی شود. برای آدم و حوا این به معنای پنهان شدن پشت درختان باغ بود.

شرم در نتیجه‌ی قطع ارتباط ایجاد می‌شود. برای درک این مطلب ابتدا به این فکر کنید که معنای داشتن زندگی "مرتبط" با هم چیست؟ این به معنای داشتن ارتباط خوب با انسان‌های دیگر و خدا است یعنی داشتن زندگی‌ای که اتحاد، هارمونی و هماهنگی در وجود خود فرد ایجاد می‌کند. ارتباط برای داشتن زندگی سالم ضروری است این شامل ملاقات افراد با قلب‌هایی گشاده بر مبنای دادن و گرفتن است. شناخت و پاسخ‌گوئی به فرد

دیگر و ایجاد ارتباط و مکالمه با افراد دیگر ارزشمند است. ارتباط یعنی لمس شدن، شنیده شدن و دیده شدن. وقتی دو فرد با یکدیگر دارای ارتباط هستند، در بین آن‌ها احساساتی رد و بدل می‌شود، زیرا ما تنها در نقاط آسیب‌پذیر خود با یکدیگر ایجاد ارتباط می‌کنیم. مبحث کتاب مقدسی مصالحه در واقع همان احیای ارتباط است. مصالحه ارتباط دوباره‌ای است که می‌تواند شفای از دست رفته در روابط را مجدداً بین دو طرف ایجاد کند.

این را با حالت قطع ارتباط مقایسه کنید. از زمانی که ما با دیگران ارتباطمان را قطع کرده و حتی از خودمان نیز جدا می‌شویم، در آن زمان است که شرم مانند نوعی هشدار احساسی برای ما عمل می‌کند. این احساس به عنوان اعلام خطر بالقوه‌ای است که در انزوا و بیگانگی از دیگران به ما هشدار می‌دهد. این خطر می‌تواند خطر خارجی باشد یعنی (فردی که از بیرون باعث آسیب شده) یا درونی باشد. (صدای درونی که باعث محکوم کردن فرد می‌گردد.) زمانی که شخصی از خودش متنفر است، آن زمان تبدیل به بزرگترین دشمن خود می‌گردد.

شرم همچنین به عنوان هشدار برای فرد عمل می‌کند که به او می‌گوید آسیب‌پذیر ماندن در شرایط خاص نمی‌تواند برای او امن باشد. فردی که سهواً جمله‌ای اشتباه را در یک گروه بر زبان می‌آورد، کودک کوچکی که اشتباه رفتار می‌کند و والدینش را ناامید می‌سازد و شخصی که در حضور همکارانش به خاطر عمل کرد اشتباه توبیخ می‌شود، همه و همه تجربه‌ی مشترکی را پشت سر می‌گذارند. درد شرم و خجالت آن‌ها را برمی‌انگیزاند که از انجام اعمال بیشتر اجتناب کنند و در نتیجه آن‌ها را از آسیب دیدن بیشتر محافظت می‌کند. علاوه بر آن افکار، احساسات، احتیاجات، خواسته‌ها

و اتفاقاتی که در زمان تجربه‌ی شرم صورت می‌پذیرد همگی با احساس شرم پیوند می‌خورند و یا با آن جفت می‌شوند. برای مثال اگر شما در دوران کودکی چنان پرورش یافته‌اید که در زمان عصبانیت باید خجالت بکشید، بنابراین در بزرگسالی به محض ایجاد احساس خشم در شما، فوراً احساس شرم و خجالت نیز به سراغ‌تان می‌آید. اگر این جفت شدن‌ها دائماً و مکرراً ایجاد شود یا اگر شدت احساس شرم بیش از اندازه باشد، باعث پریشانی ذهنی فرد می‌گردد و پریشانی ذهنی، نیازها، خواسته‌ها یا وقایع باعث ایجاد حس خجالت در فرد خواهند شد و فرد حالات مربوط به شرم یعنی جدائی، درد و جلوگیری از بروز احساسات را تجربه خواهد کرد. روان‌شناسان به این نکته اشاره می‌کنند که کل طیف احساساتی که در آن فرد می‌خواهد خود را به عقب بکشد یا پنهان شود، همان احساس شرم است. واژه‌ی "شرم" طیفی از این احساسات را شامل می‌شود و معادل مناسبی برای این احساسات است. همه‌ی این احساس‌ها وجه مشترکی دارند که در آن حس جدائی از فرد دیگر یا این حس که من کسی نیستم یا شخص مهمی نیستم در فرد ایجاد می‌شود. بنابراین فرد احساس می‌کند که باید عقب‌نشینی کند و پنهان شود. این احساس به همراه خود احساس پشیمانی یا ندامت را به همراه دارد، ولی در عین حال احساس خودتحقیری یا تنفر از خود نیز در آن به چشم می‌خورد و در نوع بسیار ضعیف خجالت و شرمندگی به همراه خواهد داشت.

خجالت ممکن است زمانی به سراغ ما بیاید که واقعاً کار اشتباهی انجام داده باشیم و این یک هدیه و عطائی خدادادی است که به ما نسبت به خطر خطا و اشتباه اخلاقی هشدار می‌دهد و یا ممکن است زمانی که فردی قضاوتی اشتباه نسبت به ما کرده باشد و یا انتقادی نابه‌جا از ما شده باشد،

باز خجالت زده شویم. این روشی معمول است که برخی، از طریق تحقیر کردن و عدم ارزش‌گذاری دیگران آن‌ها را کنترل کنند که در چنین مواقعی شرم جراحتهی شوم بر وجدان آسیب‌پذیر افراد خواهد بود. در هر دو مورد احساس شرم از همان نوع است. قربانی یک تجاوز جنسی ممکن است برای مدتی طولانی با احساس شرم و خجالتی مبنی بر این که او از یک انسان ارزش کمتری دارد، رنج بکشد و در عوض فرد متجاوز ممکن است از خجالت برخواسته از پشیمانی، رنج بکشد. هر دو برای دلایلی کاملاً متفاوت شرم‌گین هستند. در هر نوع از خجالت، واکنش متفاوتی وجود خواهد داشت. چالش بزرگ این است: چگونه می‌توانیم بین شرم و خجالتی که برای ما به عنوان دوست عمل می‌کند و شرم و خجالتی که همچون دشمنی سر زده بر ما می‌تازد، تفاوت قائل شویم و آن‌ها را تشخیص دهیم.

برخی از افراد هر بار موضوع خجالت رفتاری متفاوت از خود بروز می‌دهند. به عنوان مثال آن‌ها ممکن است روزی که با فرزندان‌شان رفتار خشن و اشتباهی داشته‌اند، احساس پشیمانی کنند، سپس همان افراد در همان روز وقتی تصادفاً فراموش می‌کنند که هزینه‌ی آن چه خریده‌اند را بپردازند به مغازه باز گردند و احساس خجالت به آن‌ها دست دهد و سپس برای آن که نتوانستند در طول روز آن چه برنامه‌ریزی کرده بودند را انجام دهند، احساس ناامیدی کنند. اما برای برخی احساس خجالت تبدیل به حالتی همیشگی و معلولیت زندگی آن‌ها می‌گردد. آن‌ها زندگی از پیش تعیین شده‌ای دارند، زیرا فرقی نمی‌کند که کجا می‌روند یا چه کاری می‌کنند، آن‌ها همیشه احساس خجالت دارند. در محل کار خود ترفیع درجه می‌گیرند ولی احساس خطر دارند که مبدا نتوانند انتظارات دیگران را به جا آورند. همیشه از ظاهر

خود ایراد می‌گیرند و همیشه احساس می‌کنند که مردم آن‌ها را به عنوان افرادی ژولیده و نامرتب می‌بینند و سپس وقتی اشتباهی از آن‌ها سر می‌زند، حتی اشتباهی معمول آن‌ها از تونل تاریک و چرخان شرم و خجالت به پائین سر می‌خورند، زیرا آن زمان مطمئن می‌گردند که دیگران فهمیده‌اند آن‌ها چه انسان‌های نالایق و بی‌عرضه‌ای هستند. شرم می‌تواند باعث ایجاد شرم بیشتر گردد و نتیجه چیزی جز فریاد بلندتر محکومیت نسبت به خود نخواهد بود. جای تعجبی نیست که وقتی انسانی اسیر چنین حس خجالتی می‌شود در می‌یابد که در سال‌های اول زندگی خود عمیقاً تحت تأثیر انتظارات و توقعات نابه‌جای دیگران بوده است.

احساس گناه چیست؟

"احساس گناه" به زبان ساده یک احساس خالی نیست یک حالت و وضعیت است. ما گناه بودن چیزی را بوسیله‌ی توانایی‌های ذهنی خود مشخص می‌کنیم و با آن درباره‌ی شخصیت و رفتار خود و دیگران قضاوت می‌کنیم. ما با مفاهیمی چون "گناه‌کار" روبرو هستیم و این بر خلاف مفهوم "معصومیت" است. ما می‌توانیم در زندگی خود قضاوت اخلاقی داشته باشیم. ما می‌توانیم کارهای صحیح را انجام دهیم و این امید را داشته باشیم که فرد مقابل نیز همان کار را در برابر ما انجام خواهد داد.

در بسیاری از مواقع خودِ حسِ "گناه‌کار بودن" مشکل نیست، بلکه آن شرایطی است که فرد فکر می‌کند به خاطر گناه‌کار بودن باید تغییر کند و این موضوع تبدیل به مشکل می‌شود. ما این احساس را دوست نداریم.

می‌خواهیم از آن احساس رد شویم. هیچ چیزی برای تعجب و غافلگیری وجود ندارد. در حالی که یک فرد می‌خواهد از محکومیت اشتباه و ناعادلانه‌ی دیگران خارج شود، برخی دیگر احتیاج دارند تا آن شرایط را اصلاح کنند، شرایطی که آن‌ها خود را از لحاظ اخلاقی نسبت به آن مسئول می‌دانند.

امروزه ما اغلب بر مسائل ذهنی تمرکز می‌کنیم و انسان‌ها اغلب نگران وجود احساس گناه هستند تا گناه‌کار بودن! اما یک دادگاه را در نظر بگیرید. اگر شما در یک جلسه‌ی دادگاه وکیل مدافع باشید، می‌دانید که باید منتظر یکی از دو نتیجه‌ی زیر باشید. اگر قاضی شما را بی‌گناه اعلام کند می‌توانید آزادانه از دادگاه بیرون بیایید و اگر اعلام شود که شما گناه‌کارید باید با مجازات و جریمه‌ی گناه و اشتباه خود روبرو شوید. موضوع مورد بحث این است که آیا شما استانداردهای یک قانون عینی و یا یک شریعت را زیر پا گذاشته‌اید یا خیر؟! بنابراین ما باید هر روزه بسیاری از اعمال خود را مورد ارزیابی قرار دهیم.

اگر کسی در بازار بورس خریدی کرده باشد و این خرید را بر مبنای اطلاعاتی که از دالان‌های بورس درز کرده، انجام داده باشد و به خاطر این کار ناراحت و غمگین باشد، موضوع فقط این نیست که او چگونه باید با این احساس خود روبرو شود بلکه موضوع این است که او چگونه باید بتواند عملکرد خود را بپردازد و مورد داوری قرار بگیرد. اگر یک شوهر زیر بار سنگین احساس شرم و خجالت قرار دارد چون همسرش او را به خاطر مشکلات زندگی زناشویی مقصر می‌داند، آن چه او باید انجام دهد این است که دریابد آیا همسرش در قضاوت و رفتارش نسبت به او بر اساس حقیقت رفتار می‌کند یا خیر؟

معنای اولیه و اصلی احساس گناه در تمامی فرهنگ لغات این گونه آمده است. فرهنگ لغت احساس گناه را به عنوان حقیقت مسئول بودن برای انجام توهین یا اشتباهی "خاص" معنا کرده است. معنای ثانویه‌ای که در لیست معانی فرهنگ لغات برای این واژه نوشته شده این است، "آگاهی و پشیمانی" از انجام کاری یا ناتوانی در انجام کاری که احتیاج است یا انتظارش را می‌کشیم. فرهنگ واژگان غنی آکسفورد بیش از هر چیز بر مفهوم و حس عینی احساس گناه تأکید می‌کند و می‌گوید که احساس گناه احساس شکست در انجام وظیفه؛ تخلف؛ جرم؛ گناه؛ مسئولیت انجام عمل - کرد خاص یا واقعی خاص؛ توهین یا انجام اشتباهی خاص به صورت مستقیم یا غیرمستقیم؛ جنایت یا تقصیر خاص؛ ترجمه کرده است. احساس گناه با زیر سؤال بردن شرایط و حالت فرد آغاز می‌شود. آیا من گناه‌کار هستم یا خیر؟ آیا کسی که در کنار من قرار دارد همان شخصی است که تقصیر اصلی به گردن اوست؟ اما نقطه‌ی مقابل گناه، بی‌گناهی است و نه داشتن احساس وجدانی آرام و بی‌تلاطم. هر کدام از ما روزانه با افرادی بسیاری برخورد می‌کنیم که به هیچ وجه وجدان‌شان آن‌ها را آزار نمی‌دهد ولی در عین حال بسیار گناه‌کار هستند.

گناه مفهومی است که بنیاد آن را از کتاب مقدس استخراج می‌کنیم. کل نکته و مفهوم سیستم قربانی‌ها در عهدعتیق و بخشی که به ما از طریق صلیب مسیح هدیه شده است، روش‌هایی هستند که خداوند به ما برای آزادی از حکم "گناه‌کار" بودن ارائه کرده است. رویارویی با احساساتی که تحت تأثیر گناه در ما ایجاد می‌شود نیز بخشی مهم از این فرایند است. زیرا آیات کلام‌خدا با ما درباره‌ی پاک‌شدن و خلوص وجدان سخن می‌گوید.

اما همه‌ی این فرایندها بر اساس این حقیقت که ما گناه‌کار هستیم و این حقیقت که همه‌ی ما گناه کرده‌ایم، آغاز می‌شود.

اصلاح تفکرتان

گناه و شرم دو اصل بنیادی و کتاب مقدسی هستند. آیات کلام خدا به ما درباره‌ی ارتباط بین این دو سخن می‌گویند. داستان باغ عدن به ما حقایقی بنیادی درباره‌ی زندگی می‌گوید و در همان جا است که ما با اولین نمونه از گناه آشنا می‌شویم و نتیجه‌ی مستقیم آن احساس گناه است، که فوراً پدیدار می‌گردد. (پیدایش ۲: ۲۵) با این حال پس از گناه خوردن میوه‌ی ممنوعه، آن‌ها حالت و وضعیتی که به خاطر شرم در آن‌ها ایجاد شد، یعنی پنهان شدن را برگزیدند:

«و صدای یهوه خدا را شنیدند که در خنکی روز در باغ می‌خرامید، و آدم و زنش خود را از حضور یهوه خدا در میان درختان باغ پنهان کردند. ولی یهوه خدا آدم را ندا در داده، گفت: «کجا هستی؟ گفت: «صدای تو را در باغ شنیدم و ترسیدم، زیرا که عریانم، از این رو خود را پنهان کردم.» (پیدایش ۳: ۸-۱۰)

در دنیای مدرن اولین سئوالی که به آن می‌اندیشیم این است: "خدا کجاست؟" در حالی که این سئوال اصلی‌ترین سئوالی بود که از دهان خداوند صادر شد. "انسان کجاست؟ آدم کجائی؟"؛ "چه اتفاقی افتاده؟"؛ "چرا پنهان می‌شوی؟" ابهام و پنهان شدن بازی‌ای است که انسان‌ها با خدا بازی می‌کنند و این خدا نیست که انسان‌ها را در ابهام می‌گذارد و با آن‌ها بازی

می‌کند. احساس شرم در خلاء یعنی جائی که هیچ چیزی نباشد، ایجاد نمی‌شود و وجود ندارد. وقتی انسان‌ها شرمی را تجربه می‌کنند در واقع آن‌ها حس رسوائی درباره‌ی چیزی یا نسبت به کسی دارند. آدم و حوا می‌دانستند کاری کرده‌اند که خداوند آن کار را نمی‌پسندد، برای همین است که خود را پنهان کردند. به همین صورت هر کسی که گناه کار است و از رفتن صادقانه و با قلبی پاک به حضور کسی که در حقش اشتباه کرده اجتناب می‌کند، باعث می‌شود تا نتواند از احساس شرم رهایی یابد. آن‌ها نهایتاً بیش‌تر و بیش‌تر از خداوند دور شدند و شرم باعث شد که گرما از روابط آن‌ها با خدا رخت ببندد. در نسل دوم (قائن و هابیل) و از آن به بعد نیز می‌توانیم تأثیرات مخرب این گناه و شرم را در روابط انسان‌ها و روابط انسان و خدا مشاهده کنیم.

بسیار مهم است زمانی که می‌خواهیم گناه و شرم خود را درک کنیم به تکه‌ای از پازل، جدا از تصویر کلی نگاه نکنیم. بسیاری از مردم به شدت به دنبال رهایی از احساسات منفی کاذبی (فرضی‌ای) هستند که بر اثر عذاب وجدان اشتباه ایجاد شده است. تنها چیزی که آن‌ها می‌خواهند این است که از حس گناه آن‌ها کاسته شود، اما اگر ما فقط احساسات خود را جدای از مسائل عینی در نظر بگیریم که آیا ما گناه کار هستیم یا نه در این موقع است که احتمالاً از حل خود مشکل غافل شده‌ایم. به هر حال آن چه واضح است این است که مشکلات نسل بشر از زمانی آغاز شد که اولین نسل کار اشتباهی مرتکب شد.

از سویی دیگر صرفاً با فرض بر این که فرد جائی خراب کاری کرده است و به همین خاطر احساس گناه و شرم دارد به هیچ وجه نمی‌توان به

این نتیجه رسید که فرد حتماً به درستی به مشکل شرم و خجالت خود رسیدگی کرده است و به اندازه‌ی کافی برای رسیدگی و درک گناه خود تلاش نموده و آن را پی‌گیری کرده است. مشاوران ایوب بسیار تفحص کردند تا بتوانند کشف کنند که ایوب کجا بر علیه خداوند گناه ورزیده است و کاملاً از این نکته غافل شده بودند که ایوب صرفاً به خاطر درد و فقدان‌های زندگی خود بسیار از لحاظ احساسی و عاطفی خود را منکوب احساس می‌کرد.

پیش از آنکه در تعریف احساس گناه و شرم در زندگی‌های خود پیش رویم و ببینیم که چگونه می‌توانیم برای برطرف کردن آن‌ها راه حلی بیابیم کار مفیدتر آن است که نحوه‌ی تفکر خود را اصلاح کنیم و چنان در مورد این موضوع بیندیشیم که همه‌ی تکه‌های این پازل در کنار یکدیگر به درستی قرار گیرند. در فراز و نشیب‌های زندگی این امکان وجود دارد که سردرگم شویم، درست مانند اتفاقی که برای ایوب افتاد. وی که جسمش ضعیف و بیمار گشته بود و به خاطر فقدان‌های خود روحیه‌اش تضعیف گشته و تحقیر شده بود، خود نیز نمی‌دانست آیا مقصر است یا خیر؟! «اگر تقصیر کارم، وای بر من! و حتی اگر بی‌گناه، سر بر نمی‌افرازم، زیرا که از شرم آکنده‌ام و فلاکتِ خویش در نظر دارم.» (ایوب ۱۰: ۱۵) ایوب نمی‌دانست خطاکار است یا خیر! (دوستانش او را مقصر می‌دانستند اما ایوب خود شک داشت.) تمام آن چه او می‌دانست این بود که در وجود خود شرم عظیمی را تجربه می‌کند.

در این کتاب وقتی از واژه‌ی "شرم" استفاده می‌کنیم این واژه اشاره به معنای اولیه و تاریخی آن می‌کند. این یعنی اشتباهی انجام شده است و این به معنای احساس انجام کاری اشتباه نیست. (که این احساس محصول

فرعی گناه کار بودن است.) این جا این واژه به معنای "انجام اشتباه" است. (نه احساس اینکه اشتباهی کرده ایم!) شکستن قانون (نه احساس پشیمانی) تخطی و زیر پا گذاشتن فرمان خداوند است. (و نه احساس محکومیت در زمان ایستادن در برابر خداوند) اگر ما مبحث ایستادن صحیح در حضور خداوند را به درستی درک نکرده و آن را لحاظ نکنیم، نهایتاً در یافتن آرامش و رسیدن به وجدانی آرام با مشکل روبرو خواهیم شد.

شرم از سویی دیگر بخش تجربی مسائل است. احساسی که در زمان داشتن حس حقارت و کوچکی به ما دست می دهد باعث می شود یا ارتباط - مان قطع شود و محدود گردیم یا خطا کار محسوب شویم. بنا بر مشاهدات روان شناسان این بخش از احساسات همان گرایش بر عقب نشینی و پنهان شدن است. از یک حس خجالت گرفته تا حس پشیمانی یا سرافکندگی در همه ی این حس ها واکنش مشترک عقب نشینی وجود دارد، زیرا در زمان تجربه ی چنین احساساتی فرد با حالت قطع ارتباط روبرو می شود. صحبت درباره ی گناه کار بودن و احساس شرم به ما کمک بسیاری خواهد نمود. وقتی همواره درباره ی احساس گناه صحبت می کنیم، این احتمال وجود دارد که مسئله ی شرایط و حالت فرد با مسئله ی تجربه ای که او در حال گذر از آن است، اشتباه گرفته شود. ممکن است سعی کنیم فقط به احساسات رسیدگی کنیم و نه عامل آن. این همانند تلاش برای خاموش کردن آتش با پاشیدن قطرات آب است. از لحاظ اجتماعی صحبت درباره ی "احساس گناه" موضوعی پذیرفته شده است، مثلاً وقتی فرد جواب نامه ی کسی را نمی دهد یا وقتی که بیش از اندازه بستنی می خورد یا در خرید لباس ولخرجی می کند! اگر مسائل به این پیچیدگی نبودند، احتمالاً زیاد هم مهم نبود که

در مورد شرم صحبت شود اما وقتی مسئله‌ی شرم و این پیچیدگی‌ها مطرح است، شرمی که در پی یک رابطه‌ی غیرقانونی؛ یا کتک خوردن از شوهر یا داشتن بیماری مزمنی ایجاد شده است، آن زمان صحبت کردن در مورد شرم تبدیل به امری ضروری می‌گردد.

آن زمان ما باید همه‌ی جزئیات ضروری کتاب مقدس را در نظر بگیریم زیرا به ما کمک خواهد کرد تا به جایگاه صحیح خود در برابر خداوند و دیگران و تجربیات درونی خود پی ببریم. در واقع هیچ صفحه‌ای از کتاب- مقدس وجود ندارد که در آن به احساس شرم به صورت مستقیم یا غیر- مستقیم اشاره نشده باشد. در فصول بعدی در مورد تفاوت‌های نامحسوس ولی ضروری احساس گناه صحبت خواهیم کرد و می‌بینیم که چگونه باید با احساس گناه روبرو شده و آن را مدیریت نمود. احساس گناه صرفاً این است که آیا ما در اشتباه هستیم یا خیر! ولی از سویی دیگر تجربه‌ی ما در مورد احساس شرم دارای زیر مجموعه‌های بسیار دیگری است. می‌توانیم در جدول زیر تفاوت بین سه نوع مختلف از شرم را مشاهده کنیم که عبارتند از: اخلاقی، تحمیل شده و شرم طبیعی. (به جدول ۱.۱) نگاه کنید.

جدول ۱.۱ (تعریف‌های خلاصه)

احساس گناه: پذیرش این حقیقت که اشتباه کرده‌ایم.

شرم اخلاقی: پشیمانی یا ندامت برای انجام کاری اشتباه.

شرم تحمیل‌شده: بی‌احترامی و تحقیری که از سوی دیگران به ما تحمیل

شده است.

شرم طبیعی: احساس محدودیت، شکست‌پذیری، فروتنی

بسیاری از موضوعات معاصری که ما با آن روبرو هستیم، در واقع همان احساس گناه و شرمی است که به صورت‌های مختلفی تجربه می‌شوند. افرادی که دنبال چنین حسی هستند که آن را عزت‌نفس بهتر می‌خوانند، در واقع در حال دست و پنجه نرم کردن با احساس گناه واقعی یا غیرواقعی یا یکی از انواع شرم هستند. جهان امروز شاهد اعتیادهای مختلفی است، اعتیادهای رایجی چون اعتیاد به مواد مخدر و الکل، رفتارهای اعتیادگونه در ارتباط با خوردن و روابط جنسی. اگر آن طور که ما درک کرده‌ایم درست باشد، همه‌ی اعتیادها به طریقی به تلاش انسان برای پوشاندن یا فرار از نوعی درد درونی اشاره می‌کنند ولی آیا این امکان وجود دارد که این درد، احساس گناه یا احساس شرم درونی باشد؟

موضوع رایج دیگر موضوع روابط است. ما طوری خلق شده‌ایم که با دیگران در ارتباط باشیم. احساس گناه و شرم دلایلی هستند که باعث می‌شوند انسان‌ها فکر کنند که از خداوند دور و با یکدیگر غریبه هستند. اگر ما دائماً در زندگی خود با مسئله‌ی اشتباهات و گناهانی که مرتکب شده‌ایم برخورد کنیم و نحوه‌ی عمل کرد و تأثیر احساس شرم را درک کنیم در خواهیم یافت که شرم در طبیعت خود به معنای دوری و جدائی بین انسان‌ها است. اگر احساس گناه و شرم دو خصوصیت طبیعی و جهان‌شمول بین انسان‌ها هستند، (و روان‌شناسی صرفاً تنها بر جهان‌شمول بودن آن تأکید کرده و صحنه می‌گذارد.) پس تنها انجیل مسیح است که می‌تواند راه حل قابل درکی برای تمامی تجلیات گناه و شرم به ما ارائه دهد. اگر بخواهیم

این را بیشتر بشکافیم می‌توانیم چنین بگوئیم انجیل مسیح می‌تواند بخشش از گناهان، پاک شدن وجدان از شرم اخلاقی، رهایی و آزادی از شرم و خجالت تحمیل‌شده و پذیرش و رویارویی فرد با شرم و خجالت طبیعی را به ارمغان آورد. این پیغام نجات در معنای گسترده‌ی آن ارزش و اعتبار خود را در تعریفی که در دیدگاه مسیحیت از گناه وجود دارد، می‌یابد. در این دیدگاه و در این نگرش است که ما درمی‌یابیم که هستیم؟ کجا مسئول هستیم؟ و دیگران در کجا اشتباه کرده‌اند؟ یک پادزهر وجود دارد و آن پادزهر مؤثر و کامل این است که چون راه درمانی وجود دارد، دیگر دیدن مشکلات خود و دیگران، غیر قابل تحمل نمی‌گردد.

فصل دوم

حکمی که برای من وجود دارد.

لارا! تنها جرأت صحبت کردن با سه نفر را داشت. شوهرش، بهترین دوستش و شبانش. آن چه مشتاق بود بداند این بود که آیا چنان گناهی مرتکب شده است که خداوند بخواهد او را طرد کند؟ او برای تمام سختی‌هایی که خانواده‌اش اخیراً در حال عبور از آن بودند، خود را مسئول می‌دانست.

پدر و مادرش در حال طلاق گرفتن بودند. شوهر او نیز از او طلاق گرفته بود و دچار زخم معده بود و دختر بزرگ‌شان هم منزوی و افسرده شده بود. او با سه نفری که امین او بودند صحبت کرد و همه به او یک جواب دادند و همین موضوع باعث درماندگی بیشتر او گشته بود. همه‌ی آن‌ها به او گفته بودند که او هیچ کاری نکرده که مستقیماً باعث ایجاد چنین مشکلاتی در زندگی‌اش شده باشد و همه‌ی آن‌ها متفق‌القول بودند که دلیلی ندارد خداوند او را طرد کند و او نباید بترسد. اما او به جستجوی خود ادامه می‌داد: "چکار کرده‌ام؟ چه کار باید بکنم؟"

مارک یکی از کارکنان تازه وارد بود. او فردی زیرک، با استعداد و مشتاق پیش‌رفت بود. وی هرگز مسئولیت هیچ مشکلی را که در بخش او ایجاد می‌شد، نمی‌پذیرفت. واکنش طبیعی این بود که دیگران را مقصر می‌دانست و اگر این کار او نتیجه نمی‌داد او مشکل را کوچک‌نمایی می‌کرد. رئیس او در آن بخش سعی می‌کرد که اهمیت اجتناب از چنین اشتباهات را

به او گوشزد کند، اما در آن هنگام مارک طوری رفتار می‌کرد گوئی این مشکل رئیس بخش است. یک ماه بیشتر از شروع کار او نمی‌گذشت که همکارانش او را جدی نمی‌گرفتند و برای او احترامی قائل نبودند. او حتی متوجهی این مسئله نبود. آن چه هیچ کدام از همکارانش نمی‌دانستند، این بود که او چقدر بدتر با همسرش رفتار می‌کرد. او در جمع همسرش را تحقیر می‌کرد در تنهایی و اوقات شخصی او را آزار می‌داد و اساساً انتظار داشت که همسرش همه‌ی نیازهای وی را مرتفع سازد. یک سال از شروع زندگی مشترک‌شان می‌گذشت و همسرش دیگر از بیان مشکلات و دردهایی که او را آزار می‌داد اجتناب می‌کرد. روزی مادر مارک به همسر مارک تلفن زد و با او به خاطر اینکه از مارک به خوبی مراقبت نمی‌کند توهین نمود. پس از آن همسر مارک تصمیم گرفت که از کسی مشورت و کمک بگیرد.

وقتی با افرادی مانند لارا؛ روبرو می‌شویم، افرادی که فکر می‌کنند مقصر هستند در حالی که این طور نیست و مارک که جزء آن دسته از افرادی است که فکر می‌کنند بی‌گناه هستند در حالی که این طور نیست، آن زمان درمی‌یابیم زندگی بسیار پیچیده است. قرار نبود که حواس ما این گونه باشند و این گونه عمل کنند. زندگی در یک دنیای سقوط کرده و ناکامل باعث شده تا با جستجو کردن، حقیقت را در مورد این امور بیابیم. آن چه مهم است بدانیم این است که دیدگاه خداوند نسبت به ما چیست؟

روبرو شدن با احساس گناه

چگونه بدانم که آیا گناه کار هستم یا خیر؟ برخی از افراد اغلب این سؤال را از خود می‌پرسند و برخی دیگر اصلاً به این سؤال توجهی ندارند. متأسفانه اغلب افرادی که این سؤال را از خود می‌پرسند، جزء آن دسته از افرادی هستند که با این سؤال خود را آزار می‌دهند و در واقع احساس گناه را با تجربه‌ی احساس شرم اشتباه گرفته‌اند.

گاهی احساس شرم داریم زیرا گناه کار هستیم. این آن احساس طبیعی‌ای است که انسان‌ها باید در وجدان خود داشته باشند. اما از آن جا که ما مخلوقات فانی و پیچیده‌ای هستیم، همیشه هم این گونه نیست. به خاطر داشته باشید که معنای اولیه‌ی "احساس گناه" "در اشتباه بودن" است. این موضوع یعنی وضعیت و حالت انسان‌ها موضوعی است که از تجربیات موجود در فکر و احساس ما متفاوت است. ما نه تنها باید با احساس و نحوه‌ی تفکر اشتباه برخورد کنیم، بلکه باید بدانیم که در یک شرایط خاص و در هر مورد خاص آیا ما گناه کار هستیم یا نه! پیش از آنکه به تجربه‌ی احساسی خود یعنی احساس شرم که در فصول بعدی آن را بررسی خواهیم کرد بپردازیم، در این فصل بر مسئله‌ی احساس گناه تمرکز خواهیم کرد. چند دلیل مهم برای این کار وجود دارد:

اگر ما احساساتی را تجربه می‌کنیم که با احساس گناه یا شرم مرتبط هستند و ما در حال جستجو برای یافتن گناه و اشتباه خود هستیم، باید ملاکی صحیح و تعریف درستی از اشتباه، تقصیر و یا گناه داشته باشیم؟ بسیار شگفت‌انگیز است که برخی از مردم فکر می‌کنند پوشیدن لباس با

رنگ خاصی که همسرشان آن را دوست ندارد، اشتباه است و برخی دیگر خود را قانع کرده‌اند که داشتن رابطه‌ی نامشروع و زناآلود با شخصی دیگر مشکلی نیست.

ما دائماً سعی می‌کنیم اعمال دیگران را نقد کنیم. این به معنای داشتن روحیه‌ی قضاوت‌گرایانه نیست بلکه تمییزِ طبیعی و متداولی است که همه‌ی ما باید آن را به کار گیریم. یک پدر و مادر باید بدانند که آیا فرزندی که نمی‌خواهد لباس‌هایش را بپوشد در واقع اقتدار پدر و مادر خود را می‌آزماید یا فقط خسته است و یا بیمار است؟ اگر کسی به شما بگوید که شخصی مورد سؤاستفاده قرار گرفته است شما باید بسنجید که چه اتفاقی رخ داده و طبیعی است که از خود پرسید آیا او اشتباهی داشته است یا خیر! اگر دائماً از زن خود آزار می‌بینید باید بفهمید که آیا این تنها به خاطر تفاوت‌های شخصیتی است که باعث جدایی بین شما می‌گردد یا دلیل دیگری دارد؟ شاید متوجه‌ی این امر شوید که این مسئله به هیچ وجه به همسر شما ارتباط ندارد، بلکه شما مشکلات محل کار یا مشکلات فرزندان‌تان را به همسرتان منتقل می‌کنید.

ما باید بتوانیم مسئله‌ی احساس گناه را درک کنیم زیرا ما در زندگی خود با تصمیماتی روبرو می‌شویم که مسائل اخلاقی دشواری هستند و بهترین کار این است که این تصمیمات را با چشمانی باز بگیریم تا اینکه بعداً به خاطر تصمیم اشتباه‌مان احساس شرم کنیم. به عنوان مثال پدر یا مادری را می‌شناسم که بعد از ماه‌ها کشمکش به فرزند نوجوان خود می‌گویند که نمی‌تواند از مزیت زندگی در خانه برخوردار شود، مگر اینکه به دنبال درمان اعتیاد خود برود. یا مدیری که می‌داند باید کارمندی را اخراج کند با

اینکه می‌داند آن کارمند تمام تلاش خود را کرده ولی نتوانسته کاری که به او محول شده بود را انجام دهد. یا خانواده‌ای که می‌دانند اگر مادر خود را به خانه‌ی سالمندان منتقل کنند از عذاب وجدان رنج خواهند برد حتی اگر این تنها گزینه‌ی معقولی باشد که این خانواده با آن روبرو باشد. تنها به این خاطر که انجام کاری دشوار است به این معنا نیست که انجام آن اشتباه است.

زندگی در دنیای مدرن، آسان نیست. ما باید به گونه‌ای احساس گناه را درک کنیم، زیرا داشتن راهنمایی‌های اخلاقی در زندگی‌مان تنها راهی است که بتوانیم زندگی سالم و کاملی داشته باشیم. انسان‌ها اگر تنها خود را به غرایض‌شان بسپارند، به طور طبیعی از الگوهای صحیح برای زندگی پیروی نخواهند نمود. گاهی هنجارهای اجتماعی می‌توانند برای افرادی که به دنبال تعاریف اخلاقی هستند مفید واقع شوند، اما در دنیای مدرن امروزی نمی‌توان این انتظار را از هنجارهای اجتماعی داشت. برای برخی از افراد تنها حقیقت مطلقی که در این زندگی وجود دارد این است که هیچ حقیقت مطلقی وجود ندارد. با این وجود چند نفر از ما می‌توانیم در جامعه‌ای زندگی کنیم که هیچ قانون و مقرراتی در آن وجود نداشته باشد که از ما محافظت کند؟ خیر! تنها راهی که می‌توانیم در قانون‌مندی زندگی کنیم و نه در بی‌نظمی و آناارشی این است که دارای یک سری ساختارهای اخلاقی باشیم که از طریق آن بتوانیم تصمیمات درستی را در زندگی اتخاذ کنیم.

اگر ما خداوند را محبت می‌کنیم و او را دوست داریم حتماً می‌خواهیم که زندگی ما بر اساس اراده‌ی او باشد. آموختن اینکه چه چیزی در برابر چشمان خداوند صحیح است، مستلزم آن است که بدانیم چه چیزی در برابر چشمان او اشتباه است. برخی افراد از گذشته‌ی خود خاطرات بدی را به یاد

دارند فقط به این خاطر که معلم یا والدین آن‌ها هرگز آن چه که درست انجام داده‌اند را به آن‌ها نگفته‌اند و تنها زمانی که از آن‌ها کار اشتباهی سر زده است، آن‌ها را مورد شماتت قرار داده‌اند. برخی دیگر تجربیات ناامید کننده‌تری دارند. تجربیاتی که از سوی دیگران نه تأیید شده است و نه اصلاح! بلکه دیگران با بی‌توجهی از کنار آن گذر می‌کنند. خداوند با هیچ کدام از این روش‌ها با ما برخورد نمی‌کند. کتاب مقدس به عنوان تجلی اراده‌ی خدا اساس‌نامه‌ی صحیح و مثبتی است که ملاک و میزان عمل صحیح و درست چیست. کلام خداوند به دنبال اصلاح ما نیز هست، اما این اصلاح را بدون وعده‌ی قوت و کمک به ما نمی‌دهد و بدون آن قوت از ما انتظار آن تغییر را ندارد. این حقیقت که او ما را به عنوان موجوداتی اخلاقی خلق کرده بسیار مهم است، زیرا ما باید همواره زندگی مبتنی بر اخلاقیات را پیشه کنیم و به آن عمل نمائیم و بر شانه‌های ما مسئولیت بزرگی قرار داده است. (البته برخی این مسئولیت را بار و یوغ می‌نامند.) همچنین از سویی دیگر این فرصتی عالی و مغتنم برای همه‌ی ما است زیرا می‌دانیم تنها مخلوقی هستیم که می‌توانیم درک کنیم چه چیزی جایز است و چه چیزی جایز نیست؟ بهتر و بهترین چیست؟ درست و غلط کدام است؟ بی-گناهی و گناه چیست؟

دلایل دیگری هم وجود دارد که باید به مبحث احساس گناه به صورت جدی و مستقیم نگاه کنیم زیرا اگر ما تظاهر کنیم که گناه و بی‌گناهی مفاهیم درستی نیستند زندگی کردن غیر ممکن خواهد بود. حتی مهم‌تر از آن اگر ما آن خصوصیات و صفاتی که ما را از بقیه‌ی خلقت خداوند مجزا می‌گرداند را درک کنیم، در واقع خلقت ما به عنوان موجوداتی که به شباهت

خدا خلق شده ایم بی معنا خواهد بود و این خصوصیات و صفات همان طبیعت اخلاقی ما است.

پس چه کسی را باید قضاوت کنیم؟

کریس؛ نهایتاً به این نتیجه رسید که خواهرش در روش برخورد با فرزندانش اشتباه عمل نموده است. کریس؛ سال‌ها این مسئله را نظاره می‌کرد و شاهد حملات خشمگینانه، ضربات، کتک‌ها، خشونت و سرسختی غیرقابل پیش‌بینی خواهرش نسبت به فرزندانش بود و بدتر از همه کریس؛ اکنون می‌توانست تأثیرات روش برخورد خواهرش را در فرزندان او مشاهده کند. آن‌ها قلب‌شان را نسبت به مادر خودشان سخت کرده بودند و کمتر می‌توانستند به عنوان کودکانی معمولی با مادرشان ایجاد ارتباط کنند. بالاخره آن روز فرا رسید که کریس؛ با دلهره‌ی فراوان با خواهر خود برخورد کرد. آن لحظه مملو از ترس و خشم و احساس خجالت بود. ترس به آن خاطر که کریس؛ می‌دانست خواهرش ساکت نخواهد ماند و حتماً واکنشی نشان خواهد داد. خشم به آن خاطر که کریس مدت‌ها سکوت کرده و خشم او انباشته شده بود و احساس خجالت به خاطر آنکه می‌دانست با مطرح کردن این مشکل یکی از هنجارهای خانوادگی خود را زیر پا خواهد گذاشت.

پاسخ خواهر کریس؛ پاسخ تند و شدیدی نبود بلکه پاسخی سرد و سخت بود. خواهرش چنین گفت: "تو که هستی که قضاوت می‌کنی؟ این به من مربوط است که چگونه فرزندانم را بزرگ می‌کنم! آن‌ها فرزندان من هستند! نه تو! کریس؛ به خود شک نمود. چه چیزی باعث شده بود که او

فکر کند این موضوع به او مربوط می‌شود؟ خوشبختانه کریس؛ قبلاً با یک روان‌شناس کودک مشورت کرده بود. اطلاعات واقع‌گرایانه و صحیح او باعث شده بود تا کریس چنین تصمیمی اتخاذ کند. اینکه او درک کرده و می‌دانست که این موضوع ساختن کوهی از یک کاه نیست. او می‌دانست که خواهرش صرفاً با این سخن که او قضاوت می‌کند نمی‌تواند او را از پیش‌رفت در بحث باز دارد.

چه زمانی و چگونه می‌توانیم اعمال دیگران را نقد کنیم؟ چگونه می‌فهمیم که چه زمانی یک موضوع را به خوبی نقد کرده‌ایم؟ در هر جامعه‌ای دادگاه، قاضی و هیأت منصفه‌ای وجود دارند که مجریان داوری و صدور احکام هستند. در تجربیات شخصی و محکمه‌ی وجدان ما نیز همین نهادها وجود دارند و فرقی نمی‌کند. ما باید تمیز بدهیم، ما باید خودمان و دیگران را نقد و داوری کنیم. خوشبختانه درست مانند سیستم قضائی هر کشوری ما نیز باید سطوح مختلفی از قضاوت داشته باشیم تا بتوانیم تصمیمات واضح و قاطعی اتخاذ کنیم. در این سیستم دادگاه شخصی وجود دارد، (وجدان) دادگاه اجتماعی وجود دارد، (نظرات دیگران) و دادگاه الهی. (دیدگاه و نظر خداوند) برخی از افراد نسبت به این دادگاه کاملاً بیگانه و غریبه هستند. آن‌ها هیچ‌گاه مسئولیت عمل‌کرد خود را در زندگی‌شان بر عهده نمی‌گیرند. برای برخی دیگر این دادگاه بسیار خطرناک و تهدیدکننده است که نمی‌توانند از آن فرار کنند. این نکته به انسانی اشاره می‌کند که وجودش با شرم و خجالت تنیده شده است و نمی‌تواند حتی فکر اینکه روزی ارزیابی و قضاوت شود را تحمل نماید. این کاری است که آن‌ها همواره انجام می‌دهند ولی مشکل اصلی این است که آن‌ها فرضیه‌ای خاص را در این فرایند وارد می‌کنند و آن این

است که آن‌ها با پیش‌فرض و پیش‌داوری به این فرایند نزدیک می‌شوند. زیرا آن‌ها فرض می‌کنند که آن‌ها همیشه مقصر هستند. آن‌ها هرگز حاضر نیستند درباره‌ی وضعیت و شرایط بحث کنند و بفهمند که آن‌ها دارند کار صحیح را انجام می‌دهند و از این طریق به آرامش برسند.

وجدان

گاهی تصویری که ما از وجدان داریم یک فرشته‌ی شیرینی است که بر دوش ما می‌نشیند و واژگانی را در گوش ما زمزمه می‌کند. به وجدان به عنوان صدایی خارجی می‌نگریم در حالی که وجدان ما چیزی نیست که بیرون از ما باشد. وجدان "حساس بودن" نسبت به اصول اخلاقی است. وجدان توانایی حس کردن تنش و تناقض درونی است. وقتی رفتار و اعمال ما با ارزش‌های ما در تضاد قرار می‌گیرد، می‌گوئیم: "بگذار وجدانت، راهنمایت باشد." با این حال باید مراقب باشیم زیرا در حالی که وجدان هدیه‌ای از سوی خدا است، اما وجدان هم همانند همه‌ی خصوصیات انسانی دیگر مصون از خطا نیست. این تنها دادگاه در بین دادگاه‌های دیگر است که به ما کمک می‌کند تا اعمال مان را بسنجیم.

جملات پولس رسول را در نظر داشته باشید که از دیدگاه خود با ناعدالتی توسط منتقدان خود داوری می‌شود:

«و حال انتظاری که از مباشر می‌رود این است که امین باشد. اما برای من قضاوت شما یا قضاوت هر دادگاه انسانی دیگر چندان مهم نیست. من حتی خود نیز درباره‌ی خویشتن قضاوت نمی‌کنم. زیرا در خود عیبی نمی‌بینم، اما

این مرا بی گناه نمی سازد. بلکه خداوند است که دربارهٔ من قضاوت می کند. پس دربارهٔ ی هیچ چیز پیش از وقت قضاوت نکنید تا اینکه خداوند بباید. او آن چه را که اکنون در تاریکی نهان است، در روشنائی عیان خواهد کرد و نیت های دل ها را آشکار خواهد ساخت. آنگاه تشویق و تمجید هر کس از خود خدا خواهد بود.» (اول قرنتیان ۴ : ۲ - ۵)

این جملات پولس به صورت بسیار قاطع به احساس گناه و خجالت اشاره می کند. به جملاتی که پولس می گوید دقت کنید و ببینید که می خواهد به چه نکته ای اشاره کند. دیگران ما را داوری خواهند کرد. داوری دیگران ممکن است صحیح باشد و ممکن است نباشد. ما حتی دربارهٔ قضاوتی که دربارهٔ خودمان نیز می کنیم باید مراقب باشیم. ما باید به دنبال وجدانی پاک باشیم. اما با این حال داشتن وجدانی پاک و آرام لزوماً به این معنا نیست که ما بی گناه هستیم. خداوند تنها داور نهایی اعمال ما است. در این زندگی ممکن است ما با قاطعیت کامل ندانیم که آیا عمل خاصی انجامش صحیح بوده یا نه! یک روز خواهیم دانست که کجا کار درستی انجام داده ایم و کجا اشتباه کرده ایم و در آن زمان است که خداوند از حق ما دفاع خواهد کرد. وجدان نیز مانند فکر ما دارای توانایی های بسیار شگفت انگیزی است، اما وجدان ما نیز باید تحت تعلیم و آموزش قرار بگیرد. دادگاه اجتماعی و دادگاه الهی در وجدان وارد عمل می شوند.

نظر دیگران

این بخش می‌تواند بسیار فریب‌دهنده باشد. ممکن است در دادگاه‌های اجتماعی نشانه‌های ترکیب شده و غیرمشخص بسیاری به ما ارائه شود. درباره‌ی کاری که می‌خواهید انجام دهید فکر کنید، حتماً افرادی پیدا خواهند شد تا انجام این کار را محکوم نمایند، اما همچنین کسانی را خواهید یافت که کار شما را تأیید کنند. اگر کسی تصمیم می‌گیرد که طلاق بگیرد به خوبی می‌داند برای انجام این کار با چه کسی مشورت کند تا نظر و پیشنهادی که او مورد نظرش است را از او دریافت کرده و تأییدیه بگیرد.

در اینجا نیز ما با دیدگاه‌های متناقض بسیار شگفت‌انگیزی در بین انسان‌ها روبرو می‌شویم. برخی از انسان‌ها به هیچ وجه اهمیت نمی‌دهند که دیگران درباره‌ی آن‌ها چه می‌اندیشند. آن‌ها همیشه مورد انتقاد قرار می‌گیرند که بسیاری از آن انتقادها صحیح است، ولی انگار آن‌ها نظر دیگران را از گوش می‌شنوند و از گوشی دیگر خارج می‌کنند و به آن‌ها اهمیت نمی‌دهند و در مقابل این افراد دسته‌ای دیگر وجود دارند که کل زندگی آن‌ها بر اساس نظرات دیگران مشخص می‌شود و شکل می‌گیرد. آن‌ها دائماً در حال خواندن فکر و حالات دیگران هستند که آیا او مرا دوست دارد؟ آیا حرف اشتباهی زدم؟ چه کاری می‌توانم انجام دهم که باعث شود تو مرا بیشتر دوست داشته باشی؟ افرادی که در دوره‌ی کودکی و گذشته‌ی ما حضور داشته‌اند، تأثیرات بسیار عمیقی بر دیدگاه‌های ما نسبت به ملاک درست یا اشتباه بودن امری گذاشته‌اند. والدین فرصت و شرایط بسیار عالی‌ای دارند تا ارزش‌های اخلاقی را در زندگی فرزندان خود شکل دهند. از سویی دیگر وقتی کودکی مستی پدر خود و این عادت پدر خود را می‌بیند، احتمالاً در وجدان خود نمی‌تواند

تشخیص دهد که آیا استفاده از مواد مخدر کاری طبیعی است یا خیر! کودکی که در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شده است، همواره زمانی که به موسیقی دنیوی گوش می‌دهد، احساس خجالت خواهد داشت. با این حال احتیاج نیست که ما همواره بدبین باشیم. مشورت دیگران و نظرات آن‌ها یک دادگاه اجتناب‌ناپذیر است که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم ایده‌ها و اعمال خود را مورد ارزیابی قرار دهیم و بیازمائیم. آن چه مهم است این است به مشورت چه کسی عمل می‌کنیم؟ اگر ما می‌خواهیم صادقانه خود را مورد ارزیابی قرار دهیم، می‌توانیم از مشورت افراد بالغی که در برابر خداوند خود را متعهد می‌دانند و با ما بر اساس حقیقت برخورد می‌کنند، بهره‌مند شویم. پولس فکر می‌کرد که این کار امکان‌پذیر است. وقتی که مسیحیان قرن‌تس از یکدیگر در دادگاه‌ها شکایت می‌کردند، پولس آن‌ها را تشویق کرد که با احساس مسئولیت بیشتری به عنوان یک اجتماع، مسائل‌شان را در درون خود حل کنند و در خودشان برای مشکلات‌شان راه حل بیابند:

«آیا نمی‌دانید که مقدسین دنیا را داوری خواهند کرد؟ پس شما که قرار است دنیا را داوری کنید، چگونه قادر به قضاوت دربارهٔ مسائل بس کوچک‌تر نیستید؟ آیا نمی‌دانید که ما فرشتگان را داوری خواهیم کرد؟ چه رسد به قضاوت دربارهٔ مسائل این زندگی. پس چرا به هنگام بروز این‌گونه اختلاف‌ها میان خود، کسانی را به دادرسی می‌گمارید که در کلیسا کسی به حساب نمی‌آیند؟» (اول قرنتیان ۶: ۲-۴)

این آن کاری است که کلیسای عیسای مسیح باید انجام دهد و این موضوع دربارهٔ زندگی ما نیز صادق است. البته همواره ممکن است که نظرات و پیشنهادات اشتباه و بد نیز وجود داشته باشند. ما الگوئی داریم که

بر مبنای آن باید از یک دسته از مشاوران اجتناب و دوری کنیم. این گروه از مشاوران آن دسته از افرادی هستند که مانند دوستان ایوب عمل می‌کنند. سه مرد که با پیش فرض و پیش‌داوری به ایوب نزدیک شدند و مصمم و مطمئن بودند که باید گناهی در زندگی ایوب بیابند. اما در هر جامعه‌ی مسیحی اشخاصی وجود دارند که می‌توان از آن‌ها به عنوان مشاوران واقع-گرا، منطقی و سالم بهره برد. این به آن معنا نیست که آن‌ها تنها منبع موثق و تنها منبع داوری و نظردهی هستند، بلکه به عنوان منابعی برای مقایسه‌ی آن چه در قلب‌های خود می‌شنویم و آن چه در کلام‌خدا آمده، محسوب می‌شوند. آن‌ها حاضرند اگر ما احتیاج داریم تا افرادی با حقیقت با ما روبرو شوند و برخورد کنند، این نقش را به عهده بگیرند.

وقتی سعی می‌کنیم نظرات دیگران را درباره‌ی اعمال خود دریابیم خواه آن فرد به این نتیجه برسد که ما بی‌گناه هستیم یا گناه‌کار، ابتدا باید این سؤالات ساده را درباره‌ی آن منبع از خود بپرسیم: "آیا من به قضاوت‌های این فرد به طور کلی اعتماد دارم؟ دیگران چگونه؟ آیا نظر او هم‌راستا با حقیقت کتاب مقدس است؟ انگیزه‌ی آن فرد برای مشورت دادن چیست؟ آیا این فرد مفهوم فیض (رحمت و پذیرش) و حقیقت (نظر خود را به صورت مستقیم گفتن) را می‌داند؟ آیا این فرد واجد شرایط برای دادن پیشنهاد در این موضوع خاص به من هست؟ آیا نظر او با نظرات دیگران مطابقت دارد؟"

نهایتاً ما همواره باید برای داوری خود به یک نظر بسنده نکنیم و نظرات بیشتری را بجوئیم. امثال سلیمان به ما چنین می‌گوید: «بی‌مشورت، تدبیرها باطل می‌شود، با مشاوران بسیار، به ثمر می‌رسد.» (امثال ۱۵: ۲۲)

چشم‌انداز و دیدگاه خداوند

ایده‌آل آن است که وجدان ما و نظر دیگران حقیقتی که خداوند در نظر دارد را منعکس کند، البته احتیاط و مراقبت ما لزوماً به این معنا نیست که خواهیم توانست این حقیقت را دریابیم، ولی از سویی دیگر با مد نظر داشتن حقیقت خداوند، نمی‌توانیم به سادگی نشانه‌ها و سیگنال‌های دو دادگاه مختلفی که قبلاً به آن اشاره کردیم را، رد کنیم.

وجدان ما نیز همانند فکر ما باید تربیت شود. نظرات قاطع افراد درباره‌ی اینکه ما که هستیم و چه کار می‌کنیم تنها تا زمانی ارزشمند خواهند بود که تعریف آن‌ها توسط خداوند و آن چه او به آن‌ها آموخته مورد تأیید قرار بگیرد. منبع و منشأ اصلی برای تشخیص مشیت الهی و آن چه خداوند درباره‌ی احساس گناه و یا بی‌گناهی می‌اندیشد، کلام‌خدا است. کلام‌خدا کتابی بس فراتر از یک سری اصول و قواعد است. آیات کلام تجلی آن چیزی است که در دل خداوند می‌گذرد. وقتی کلام خدا را می‌خوانیم، خود را در برابر نور جستجوگر آسمانی خواهیم دید، هر چند این حقیقت باعث می‌شود که برخی گریخته و به دنبال پوششی برای گناهان خود بگردند، اما برخی دیگر متوجه می‌شوند که بهتر است، یافت شوند و گم نشوند زیرا خداوند پر محبت حتی در کشاکش گناهان نیز به آن‌ها کمک خواهد کرد.

خداوند و وجدان ما

مزمور ۱۱۹ بهترین تشریحی است از اینکه چگونه خداوند از طریق آیات کلام دادگاه خارجی عدالت خود را برداشته و آن را با وجدان یک شخص ایماندار ادغام می‌کند:

«کاش که راه‌های من مستحکم شود در نگاه داشتن فرایض تو. آنگاه شرمسار نخواهم شد، هنگامی که جمله فرمان‌های تو را در نظر خود می‌دارم.» (آیات ۵، ۶)

اصل: انجام کار صحیح باعث می‌شود که احساس شرم اخلاقی... «تو را با دلی صالح سپاس می‌گویم، آنگاه که قوانین عادلانه‌ی تو را فرا می‌گیرم.» (آیه‌ی ۷)

اصل: وجدان ما تعلیم‌پذیر است... «کلام تو را در دل خود ذخیره کرده‌ام، تا به تو گناه نورزم!» (آیه‌ی ۱۱)

اصل: حقیقت باید در درونی‌ترین بخش وجود یک انسان نهادینه شود... «من طریق وفاداری را برگزیده‌ام، و قوانین تو را پیش روی خود گذارده‌ام. خداوندا، به شهادت تو می‌چسبم؛ مگذار سرافکنده شوم. در طریق فرمان‌های تو می‌دوم، زیرا تو دل مرا وسعت می‌بخشی.» (آیات ۳۰، ۳۲)

اصل: آزادی از شرم در ارتباط و مستلزم پیروی از راه‌های خداوند است... «در حضور پادشاهان از شهادت تو سخن خواهم گفت و شرم نخواهم داشت، زیرا لذت من در فرمان‌های توست، که دوستشان می‌دارم.» (آیات ۴۶، ۴۷)

اصل: وجدان ما باید با چالش تمییز اینکه چه چیزی برای دیگران شرم‌آور است و چه چیزی صحیح است، روبرو شود... «متکبران بر من دروغ بسته‌اند، اما من با دل و جان احکام تو را نگاه می‌دارم. دل ایشان سنگ و بی‌احساس است، اما من از شریعت تو لذت می‌برم.» (آیات ۶۹، ۷۰)

اصل: آنانی که وجدان‌شان سخت شده ممکن است آنانی باشند که به اشتباه دیگران را متهم می‌کنند و شرم را بر دیگران تحمیل می‌کنند... «کلام تو برای پاهای من چراغ، و برای راه من نور است.» (آیه ۱۰۵)

اصل: کلام‌خدا؛ معلم وجدان است. «همچون گوسفندی گمشده، گمراه گشته‌ام؛ خدمت را بجوی، زیرا که فرامین تو را از یاد نبرده‌ام!» (آیه ۱۷۶)

اصل: ما نباید فراموش کنیم که به طور مشروط، محدود و جایز الخطا (شرم طبیعی) هستیم و احتیاج داریم خداوند ما را یافته و نجات دهد. در هسته‌ی انجیل مسیح این تعهد وجود دارد که خداوند در مسیح، بخشش از گناهان را مهیا نموده است. خداوند می‌فرماید: «در آن روزها و در آن زمان، سراغ از تقصیر اسرائیل خواهند گرفت و اثری از آن نخواهد بود، و گناه یهودا را خواهند جُست و یافت نخواهد شد، زیرا آنانی را که باقی گذارم، خواهم آرمزید.» (ارمیا ۵۰: ۲۰) این را خداوند از طریق ارمیا می‌گوید.

احساس گناهی که خنثی شده است، قرضی که پرداخت شده است، این‌ها کلیشه‌های مسیحی نیستند. برخورد مؤثر با موضوع مشخص گناه تنها امیدی است که برای یافتن آزادی از تجربه‌ی شرم داریم. زیرا تنها عیسی "پر از فیض و راستی" بود.

او هم حد تخریب گناه ما و هم احیایی که خداوند از طریق فیض خود برای ما مهیا نموده را برای ما آشکار ساخت، زیرا مرگ او کفاره‌ی گناهان ما بود. احساس گناه ما می‌تواند از طریق اعتراف و ایمان به این کار او کاهش یابد نه با مجازات شدن!

اکنون که درباره‌ی احساس گناه و بی‌گناهی به عنوان داوری‌های عینی‌ای که هر روزه نسبت به خود و دیگران انجام می‌دهیم و باید انجام دهیم سخن می‌گوئیم، بنابراین باید بدانیم که همه‌ی این موضوعات چگونه در تجربه‌ی ما عمل می‌کنند. چگونه ما با احساساتی که در ارتباط با گناه هستند، برخورد می‌کنیم؟ چگونه تصمیم می‌گیریم که باید چه عملی انجام دهیم؟ اما بیش از هر چیز مهم است نسبت به نحوه‌ی عمل کرد درونی خود به عنوان یک مسیحی و موجودی که می‌تواند فکر کند و احساس کند پی ببریم. بفهمیم که چگونه باید به فعالیت‌های فکر و قلب خود واکنش درستی نشان دهیم تا بتوانیم انتخابات صحیحی در زندگی داشته باشیم و به درستی و نیکوئی زندگی کنیم؟

فصل سوم

افکار و احساسات

دایان؛ احساس می‌کرد که انگار بار دنیا بر دوش‌های او قرار دارد. او نه تنها به خاطر طلاق والدین خود دردمند بود، بلکه به خاطر بیماری‌های شوهرش که در اثر استرس ایجاد شده بود و مشکلات اجتماعی‌ای که دخترشان داشت، احساس مسئولیت می‌کرد. او خود را شامت می‌کرد و گوئی دائماً خود را به خاطر اشتباهات ناشناخته محکوم می‌کرد. او احساس می‌کرد گم شده و با پریشانی از خود می‌پرسید: "من چه کار کرده‌ام؟ چه کاری باید بکنم؟"

این تجربیات دردناک او را درمانده کرده بود و دچار ناامیدی گشته بود. دایان؛ باید برای سؤالات اساسی و بنیادی خود پاسخی می‌یافت. آیا او در طلاق والدینش نقشی داشت؟ در شرایط بد جسمی شوهرش چطور؟ در مورد مشکلات رفتاری دخترش چی؟ مسئول چه قسمت‌هایی او است و مسئولیت چه قسمت‌هایی بر عهده‌ی وی نیست؟ چرا اینقدر احساس بدی دارد؟ برای پاسخ به این سؤالات او باید تفاوت بین افکار و احساساتش را می‌فهمید و تجربه می‌کرد. احساساتش به او در مورد موضوعی هشدار می‌دهند و تفکراتش او را هدایت می‌کنند که آیا مشکلی وجود دارد و اگر وجود دارد باید بفهمد که برای حل آن مشکل او باید چکار کند و چگونه همه‌ی این مسائل را جمع‌بندی کند.

ما از احساسات خود برداشته‌هایی داریم و در افکار خود داوری‌هایی انجام می‌دهیم. برخی از افراد تجربه‌ای از احساسات دردناکی دارند که گوئی مشخص نیست از کجا آمده و آن‌ها را آزار می‌دهد. در تلاش برای درک این احساسات آن‌ها شروع به توجیه احساسات خود و ابداع توضیحاتی می‌نمایند. معمولاً این توضیحات شامل محکوم کردن خود است. متهم ساختن خود برای اینکه کار اشتباهی انجام داده‌ایم و این کار آن‌ها اشتباه است چون بیشتر دردمند می‌گردند. افکار بعضی افراد، کنترل آن‌ها را بدست می‌گیرند و چون انسان‌های بی‌احساسی به نظر می‌آیند. با این حال معمولاً احساس دردی درونی دارند و در وجود خود متلاطم هستند و این تلاطم می‌تواند آن‌ها را برانگیزد که سخت‌تر فکر کنند و بیشتر کنترل امور را به دست بگیرند. برخی از افراد گوئی توسط احساسات خود کنترل می‌شوند. این در حالی است که برخی دیگر نمی‌توانند احساسی داشته باشند. وقتی فردی می‌گوید که: "من احساس گناه دارم!" یا "من گیج شده‌ام!" یا وقتی از آن‌ها پرسیده می‌شود که چه احساسی دارند؟ پاسخ آن‌ها این است: "من داشتم فکر می‌کردم..." برخی از افراد امتیاز و ارزش خاصی برای احساسات و افکارشان در نظر می‌گیرند. مثلاً این که افکار خوب هستند اما احساسات ایجاد مشکل می‌کنند و این پیغامی است که آن‌ها سعی می‌کنند منتقل کنند. در حالی که هیچ ضمانتی برای اینکه ما بدانیم افکار یا احساسات خوب هستند یا خیر وجود ندارد. هیچ کدام از دیگری بهتر نیست. تعریف کتاب - مقدس از اینکه خدا ما را چگونه خلق کرده می‌تواند به طور کامل توانایی‌های این دو را شرح دهد: "ما باید خداوند را با قلب و روح و فکر و تمام قوت محبت کنیم." (مرقس ۱۲: ۳۰) این بدان معنا نیست که ما با این مسائل به

عنوان مسائل خارجی روبرو شویم، که نامشان افکار و احساسات است، بلکه این‌ها جزئی از وجود و دنیای درونی ما هستند.

خودِ مسیح را در نظر بگیرید که پسر خداوند و جزئی از الوهیت بود. نگاه کنید که چگونه وی به عنوان انسان کامل توانست هم منطق و هم استدلال ذهنی از خود نشان دهد و هم گاهی موجی از احساسات از قبیل (مرقس ۱ : ۴۱؛ ۶ : ۳۴) شادی (لوقا ۱۰ : ۲۱) خشم (متی ۲۱ : ۱۲) و غم (متی ۲۶ : ۳۸) را از خود بروز دهد. او حتی زمانی که دلش مضطرب بود شاگردان خود را آرام می‌کرد. (یوحنا ۱۲ : ۲۷؛ ۱۳ : ۲۱)

درک تفاوت بین افکار و احساسات می‌تواند باعث شود که افراد بتوانند درکی از تجربه‌ی خود بدست آورند تا بتوانند بفهمند چه اتفاقی در حال رخ دادن است تا بتوانند احساس کنند که کنترل امور زندگی آن‌ها در دستان‌شان است. وقتی من می‌توانم افکار و احساسات خود را درک کنم در آن زمان است که می‌توانم انتخابات جدیدی انجام داده و تجربه‌ی خود را تغییر دهم. توانایی در تشخیص و نشان دادن واکنش نسبت به افکار و احساسات مان به ما این امکان را می‌دهد که درد، سردرگمی و احساس درماندگی و ناتوانی را بر طرف کنیم.

فکر چیست؟

تفکر یک فرایند فعالانه‌ی ذهنی است که در آن اطلاعات پردازش شده و نتیجه‌گیری‌ها از آن استخراج می‌شود. زمانی که ما احساس گناه را

در وجود خود می‌یابیم، مشخص نمودن گناه شامل ارزیابی تصمیم گرفته شده نسبت به آنچه فرد در یک شرایط درک می‌کند یا می‌فهمد با آنچه به باور عموم استناداردی برای درست و غلط محسوب می‌شود. این فرایندها که شامل تصمیم‌گیری‌ها، اعتقادات و استدلالات منطقی هستند، بخش‌های مختلف تفکر ما را تشکیل می‌دهند.

افکار ممکن است باعث برانگیخته شدن احساسات در ما شوند. برای مثال فردی که زمان‌های خود را با یک دوست خوب به خاطر نمی‌آورد به احتمال زیاد در همان زمان احساس شادی بسیاری را تجربه کرده است. به همین صورت دایان؛ هم وقتی در مورد طلاق والدین خود فکر می‌کند به احتمال زیاد واکنش‌های احساسی از قبیل غم و خشم را تجربه خواهد کرد.

عواطف چه هستند؟

ما اغلب به عواطف (emotions) خود به عنوان احساس (feeling) می‌نگریم. این تجربه‌ی درونی و ذهنی‌ای است که تعریف آن‌ها سخت است ولی به زندگی ما عطر و طعم می‌بخشد. عواطف امری جهان‌شمول هستند. همه‌ی انسان‌ها دارای واکنش‌های عاطفی هستند. ما حساسیت‌های متفاوتی در تشخیص این احساسات داریم. با اینکه عواطف در خود آنچه که ما احساس می‌کنیم را نیز شامل می‌شوند، اما چیزی بسیار فراتر از یک احساس هستند.

عواطف ممکن است به عنوان نوعی آب و هوای درونی تعریف شوند. برخی از روزها آفتاب به گرمی اطراف ما را گرما می‌بخشد و دنیای ما را مملو از نور و درخشش خود می‌کند و به ما آرامش و امنیت می‌دهد. در روزهای دیگر طوفان به زندگی ما هجوم می‌آورد و ما را بر می‌انگیزاند که از خود دفاع کنیم. هیچ زمانی وجود ندارد که بتوانیم بگوئیم هیچ آب و هوایی وجود ندارد اگر چه آرامش ما در هر تغییر آب و هوایی، تغییر می‌کند.

ما دارای واکنش‌های عاطفی هستیم. برانگیختگی فیزیکی و تغییراتی که در زمان واکنش ما نسبت به استرس رخ می‌دهد باعث می‌شود تا تجربه‌های عاطفی خاصی را احساس کنیم. این تغییرات شامل تغییر در ضربان قلب، تنفس، فشار خون، ترشحات هورمون‌ها، افزایش گردش خون و تجمع خون در برخی از اعضا و انقباض عضلانی است. درجه‌ی تغییر در هر کدام از این واکنش‌های فیزیکی به شدت تجربیات عاطفی مرتبط است. همه‌ی این تغییرات فیزیکی بدن را برای نوعی واکنش آماده می‌کنند.

عواطف در واقع همان واکنش‌ها هستند. آن‌ها در واکنش به محرکی پدیدار می‌گردند. با شناسایی عاملی که باعث برانگیخته شدن عواطف می‌شود، می‌توانیم عواطف خود را درک کنیم. ممکن است بخواهیم این سؤال را از خود بپرسیم: "من نسبت به چه چیزی واکنش نشان می‌دهم؟" یک واکنش عاطفی می‌تواند به خاطر تجربه‌ای باشد که در حال حاضر در آن قرار داریم، اما می‌تواند توسط عامل دیگری نیز تحریک شود. عواملی از قبیل یک خاطره، یک فکر یا باور، یا حتی یک حس مانند بویی خاص.

افکار به همراه واکنش‌های عاطفی برانگیخته می‌شوند. وقتی عاطفه‌ای در وجود تجربه می‌شود، افکاری وجود دارند که آن چه در ذهن احساس می‌کنیم را تشریح می‌کنند. گاهی هم فکری در ذهن ما ایجاد می‌شود که این فکر می‌تواند باعث ایجاد واکنش عاطفی گردد. برای مثال وقتی به خاطر می‌آوریم که یک نفر نسبت به ما مرتکب اشتباهی شده است، ممکن است احساس خشم، آسیب یا خجالت داشته باشیم. در زمان‌هایی دیگر یک واکنش عاطفی ممکن است در مورد یک ادراک یا حسی ایجاد شود که بعداً به پدیدار شدن یک فکر بیانجامد. بیماری که مطب پزشک را ترک می‌کند و احساس شرم دارد، ممکن است پس از آنکه متوجه شود پزشک به خاطر نداشتن تماس چشمی با او ایجاد ارتباط نکرده است، چنین حسی را تجربه کند.

عواطف هدفی دارند. آن‌ها اطلاعاتی را درباره‌ی آن چه باید تغییر کند در اختیار ما قرار می‌دهند تا بتوانیم با واقعیت تطبیق یابیم. ما همواره با تغییراتی روبرو می‌شویم و احتیاج داریم که با آن‌ها تطبیق یابیم. بدن ما چنان طراحی شده که بتواند دائماً با شرایط متغیر و نیازهای مربوط به این تغییرات تطبیق یابد. درست همانند چشمان ما که در زمان رفتن ما از یک اتاق تاریک به فضایی باز منقبض شده و تطبیق می‌یابند، عواطف ما نیز طوری طراحی شده‌اند تا شرایط و باورهایی که باید تغییر یابند را به ما یادآوری کنند. وقتی که می‌فهمیم دلیل ایجاد شدن عاطفه‌ای در درون ما چیست یا واقعه یا افکاری که باعث برانگیخته شدن این عواطف شده‌اند را درک می‌کنیم، آن زمان است که می‌توانیم مشخص کنیم چه چیزی باید تغییر کند. وقتی ما خوشحالییم برانگیخته می‌شویم که تغییرات کوچک

بسیاری را ایجاد کنیم تا این شادی باقی بماند. گفتن یک جوک می‌تواند یک بار خنده‌دار باشد، اما گفتن همان جوک بارها و بارها خنده‌دار نیست. به همین صورت وقتی احساس ترس می‌کنیم، برانگیخته می‌شویم تا از خود دفاع کنیم. نوع واکنش عاطفی به ما اطلاعات لازم را در مورد آن چه باید تغییر کند، می‌دهد تا بتوانیم شرایط را حفظ کرده یا بهبود بخشیم و با آن سازگار شویم یا پذیرش و با آن تطبیق یابیم. هر عاطفه‌ای یک نشانه است.

واکنش‌های عاطفی انرژی‌ای که برای ایجاد تغییرات لازم است را تنظیم می‌کنند. برخی از واکنش‌ها از قبیل خشم باعث افزایش میزان انرژی در ما می‌شوند تا بتوانیم آن چه باعث خشم‌مان می‌شود را تغییر دهیم. برخی عواطف دیگر مانند غم باعث کاهش سطح انرژی در ما می‌گردد و سرعت ما را کاهش می‌دهد تا بتوانیم آن چه از دست داده‌ایم را بپذیریم.

شناسایی، پذیرش، ابراز و تحلیل صحیح عواطف ما را به سوی ایجاد تغییراتی درونی سوق می‌دهد. واکنش‌های عاطفی ما زمانی که به درستی تحلیل شوند، می‌توانند توانایی تغییراتی که عواطف ما برای ایجاد آن تغییرات برانگیخته شده‌اند را در ما ایجاد کنند. تجربه‌ی تحلیل صحیح عواطف ما باعث می‌شود تا ما بهتر بتوانیم تغییرات درونی‌ای که باید در تفکر و احساسات ما ایجاد شوند را ایجاد کنیم و همین باعث می‌شود تا بهتر بتوانیم با واقعیت تطبیق یابیم.

عواطف باعث می‌شوند تا ما اطلاعات لازم را در مورد شرایط خودمان بدست آوریم و انرژی لازم را برای تطبیق کسب کنیم و زمانی که این عواطف به درستی تحلیل شوند به ما کمک می‌کنند تا انسان درونی خود را

یافته و آن را بشناسیم و به ما کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم با شرایط کنونی تطبیق یابیم. بنابراین واکنش‌های عاطفی ما مددکننده‌ای درونی هستند که از سوی خدا به ما عطا شده‌اند تا به ما در زندگی مان کمک کنند. وقتی ما در تحلیل عواطف خود ناتوان باشیم، نمی‌توانیم تغییرات لازم را برای تطبیق خوب با شرایط بدست آوریم. ما تغییرات را متناسب با سطح انرژی خود مشاهده می‌کنیم. (اغلب به صورت تحریک و تنش یا خستگی و یا نداشتن انرژی) ما ممکن است مشکلات فیزیکی خاصی را تجربه کنیم و الگوهای مزمن حس خنثی بودن کارها و احساسات ناتمام و بدون پایان تلخی، افسردگی، تنهایی، اضطراب و تنفر ممکن است به خاطر عواطف حل نشده در ما ایجاد شوند.

عواطف هم در نوع و هم در شدت متغیر هستند. هر نوع عاطفه‌ای دارای یک نام است و دارای احساس مشخصی است و به ما اطلاعات خاصی ارائه می‌دهد. جدول شماره‌ی ۳.۱ به ما خلاصه‌ای از نام‌ها و عواطف اصلی را ارائه می‌دهد و همچنین به ما می‌گوید که هر کدام از این عواطف چه اطلاعاتی را در اختیار ما قرار می‌دهند. واکنش‌های عاطفی دیگر همگی ترکیبی از این عواطف اصلی هستند. برای مثال ناامیدی می‌تواند ترکیب خشم و غم و ترس باشد. شدت یک واکنش عاطفی می‌تواند متغیر باشد. ممکن است ما خشم را با اشکال مختلف از یک آزرده‌گی ساده تا غضب تجربه کنیم. در هر دوی این شرایط خشم نشان دهنده‌ی آن است که ما چیزی را دریافته‌ایم که باید تغییر کند.

جدول شماره‌ی ۳.۱ - عواطف و هدف آن‌ها

- **شادی و خوشحالی:** ادامه دهید این نیکو و خوب است.
- **پذیرش و اعتماد:** همراه شدن، امنیت
- **انتظار:** این مبحثی تازه است؛ کشف کن.
- **غافلگیری:** این غیرمنتظره بود. متوقف شده و متمرکز شو و هشیار باش!
- **انزجار:** این سم است؛ رد کن؛ پس بران؛
- **خشم:** چیزی اشتباه است یا در حق من اشتباهی شده؛ من باید چیزی را در خود تغییر دهم یا آن چه اشتباه است را درست کنم.
- **غم:** فقدان صورت گرفته با فقدان تطبیق بیاب و بپذیر
- **ترس:** خطر وجود دارد شرایط را تغییر بده و بیاموز که با شرایط تطبیق بیابی یا از شرایط بگریزی یا از آن اجتناب کنی.
- **آسیب:** به من آسیب رسیده یا از من سوءاستفاده شده ادامه نده و اجتناب کن.
- **خجالت:** من از دیگران دور شده‌ام و رابطه‌ام قطع شده است. من کامل نیستم توبه و ارتباط دوباره نیاز است. محدودیت‌ها باید پذیرفته شوند. عمل نمودن در چارچوب واقعیت سهل‌تر می‌گردد و خود واقعی پذیرفته می‌شود.

هم راستا نمودن افکار و احساسات

دایان؛ سؤالاتی دارد که باید به آن‌ها پاسخ داده شوند. باید به احساسات او که شامل شرم، خشم، ترس و غم بسیار قوی‌ای هستند، پاسخ مناسب داده شوند. وقتی که او احساسات خود را می‌سنجد متوجه می‌شود که آن‌ها واکنش‌هایی هستند که او را به سوی آن چه باید تغییر کند هدایت می‌کنند. او شروع می‌کند تا احساس درماندگی کمتری داشته باشد و به جای او احساس کند که وجودش بسیار مفید است. وقتی که تفاوت بین احساس گناه و شرم را مشاهده می‌کند، می‌تواند متوجه شود که او احساس شرم دارد پس از خود می‌پرسد: "گناه من کجاست؟ چه کسی گناه‌کار و چه کسی بی‌گناه است؟ چه کسی مسئول است و به خاطر چه چیزی مسئول است؟" عواطف او توجهش را به سوی بخش‌هایی که در آن مشکل وجود داشت، هدایت نمود و سؤالات مهمی را در ذهنش برانگیخت. پاسخ به این سؤالات ابزارهای لازم برای حل عواطف او را در اختیارش قرار داد.

مردم به طور طبیعی افکاری را در ذهن خود مشاهده می‌کنند که تشریح کننده‌ی واکنش‌های عاطفی آن‌ها می‌باشند. وقتی شروع به فکر کردن می‌کنیم جاهای خالی را پر می‌کنیم و برای اینکه چرا چنین عاطفه‌ای را تجربه می‌کنیم، پاسخی می‌یابیم. واکنش‌های عاطفی و تغییرات در میزان انرژی‌ای که نسبت به آن واکنش‌ها وجود دارند، به ما اطلاعات لازم را ارائه می‌کنند. با این حال واکنش‌های ما نشان نمی‌دهند که چیزی حقیقی و صحیح است، بلکه واکنش‌های عاطفی ما را به سوی چیزی که باید تغییر کند هدایت می‌کنند. این تعامل بین عواطف و افکار ما است که مشخص می‌کند چه چیزی واقعی و چه چیزی صحیح است.

سو؛ نسبت به همسر خود جیم؛ بسیار خشمگین است و بر این باور است که همسرش نتوانسته با او با محبت و از روی عشق رفتار کند. اگر سو بتواند درک کند و بپذیرد که خشمگین است، او می‌تواند از این احساس خود استفاده کرده و تغییرات لازم را ایجاد کند تا بتواند باعث شود به طور کلی مشکل خشمش را حل کند. او ممکن است بخواهد که با جیم؛ در مورد اینکه دوست دارد جیم؛ با او چگونه رفتار کند صحبت کند تا همسرش بتواند درست رفتار کند تا او بتواند محبت جیم؛ را دریافت کند و بگوید که جیم؛ دوستش دارد یا ممکن است سو؛ انتظارات و خواسته‌های خود را بسنجد و چنین نتیجه‌گیری کند که انتظارات او غیرمنطقی بوده است. این تصمیم می‌تواند او را به سوی پذیرش الگوهای رفتاری شوهرش و توجیه رفتار او رهنمون سازد. ممکن است حتی او هر دو عنصر را با هم ادغام کند. در هر کدام از این سناریوها تغییراتی رخ می‌دهند و خشم او بر طرف می‌شود. واکنش‌های احساسی او را به سویی هدایت می‌کنند که به این مشکل رسیدگی کند. وقتی او تغییرات کافی را ایجاد کرد آن احساس بر طرف شد. اگر او واکنش احساسی خود را درک نمی‌کرد و مشخص نمی‌کرد که چه چیزی باید تغییر کند، احتمالاً الگویی از تلخی را نسبت به جیم؛ در درون خود ایجاد کرده و آن تلخی در وجودش رشد می‌کرد. اگر توضیحات (افکار) ما درباره‌ی احتیاجات در شرایطی صحیح باشند ما توالی‌ای از احساسات مثبت را حس خواهیم کرد، مثلاً احساس شادی یا توالی‌ای از احساسات منفی همچون غم.

برخی از واکنش‌ها ممکن است باقی بمانند یا به سرعت تغییر کنند. مانند ترسی که فوراً از بین می‌رود زمانی که فرد می‌فهمد صدائی که در شب

شنیده تنها گربه‌ای بوده که به چیز دیگری برخورد کرده است. در حالی که برخی از واکنش‌های احساسی دیگر مانند سوگی که در اثر از دست دادن عزیزی در ما ایجاد می‌شود می‌تواند به مرور زمان بر طرف شود. با این وجود اگر توضیحات ما ناصحیح یا ناکامل باشند واکنش‌های عاطفی ما را بر می‌انگیزند تا تغییرات لازم را ایجاد کنیم. اغلب تغییراتی که باعث آرامش عاطفی می‌گردند، تغییر در اعتقادات، احتیاجات و تفسیرهایی را در ما ایجاد می‌کنند تا ما را به سوی پذیرش و آرامش هدایت کنند.

عواطف ما را هدایت می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا آن چه باید تغییر کند را تشخیص دهیم تا بتوانیم بهتر زندگی کنیم. آن‌ها همچنین انرژی‌ها را تنظیم می‌کنند و ما را انگیزه‌مند می‌سازند. از سوی دیگر افکار ما باید به ما اجازه دهند که فکرمان را تعطیل کنیم تا سازمان دهی صورت گیرد و حقیقت را بیازمائیم و دریابیم که چه چیزی حقیقی است تا ابزارهای لازم برای جمع‌آوری اطلاعات بیشتر را تولید کنیم و الگوئی برای ذهن و تخیل خود برای درک‌های متنوع و گزینه‌های مختلف را ایجاد کنیم.

احساس گناه می‌تواند ما را به مسیری هدایت کند که در آن احساس کنیم ارتباط ما قطع شده است زیرا جایی که گناه می‌تواند وجود داشته باشد آن‌جا باید تغییراتی رخ دهند. تفکر ما جایی است که در آن می‌توانیم قضاوت‌های محتاطانه‌ای در مورد اینکه چه کسی مسئول این قطع ارتباط است انجام دهیم یعنی اینکه چه کسی گناه‌کار است. ما می‌توانیم در تفکر و احساسات خود مشخص کنیم که در برابر چه چیزی واکنش نشان دهیم و چه تصمیمی بگیریم و بدانیم که چگونه باید این احساسات خود را حل‌اجی

غلبه بر احساس شرم و گناه/ ۵۵

و تحلیل کنیم. ما این ظرفیت را داریم که فکر کرده و احساس کنیم زیرا ما به صورت و شباهت خالق خود خلق شده‌ایم.

فصل چهارم

شرم اخلاقی

جف؛ می‌دانست که باید چه کار کند. او تنها نمی‌خواست مجبور باشد که این کار را انجام دهد. با خود فکر کرد که اگر فقط برای چند هفته احساسات خود را مخفی کند، این احساسات از او دور خواهند شد. اما او در حضور والدینش احساس خوبی نداشت. آن‌ها داستانی که او سر هم کرده بود را باور کرده بودند. داستانی که گفته بود گلگیر ماشین زمانی مچاله شد که او در کنار ماشین نبود. خوشبختانه آن‌ها چوب درختی که در گلگیر فرو رفته بود را ندیدند و او را به خاطر شک و گمان‌های‌شان مورد پرسش و پاسخ قرار ندادند. این تنها باعث شده بود شرایط او بدتر شود. آن‌ها به او اعتماد کرده بودند. آن‌ها با هم رابطه‌ی خوب و مبتنی بر اعتماد داشتند، رابطه‌ای که در آن هر کسی می‌توانست صادق و رک باشد. همین مسئله بود که در نهایت باعث شد او اعتراف کند. احساس قطع شدن ارتباط او با والدین بسیار سنگین‌تر و جدی‌تر از عواقب پذیرش اعمالش بود. او می‌دانست که در هر حال باید خجالت زده شود. تنها چیزی که او می‌خواست این بود که نمی‌خواست از زندگی والدینش محو شود.

مرد جوانی نزد شبان خود آمد و گفت که بسیار تحقیر شده است و علتش این است که او فهمیده که یک سال پس از ازدواج‌شان همسرش با یکی از بهترین دوستان خانوادگی‌شان رابطه‌ی نامشروعی برقرار کرده است. او این حقیقت را با اعتراف زنش متوجه نشده بود، بلکه به خاطر شایعاتی که

درباره‌ی آن دو پخش شده بود، دریافت شده بود. اما بدتر آن بود که همسر او به هیچ وجه درباره‌ی این موضوع احساس پشیمانی نمی‌کرد. او هیچ توضیحی در این باره نمی‌داد و اصلاً احساس نمی‌کرد که احتیاج است توضیحی بدهد. تنها کاری که او کرده بود این بود که یک ماه پیش‌تر از آنکه این حقیقت آشکار شود، دیگر به کلیسا نمی‌آمد و پیش از آن برنامه‌ریزی‌های لازم برای زندگی با مردی دیگر را نموده بود. دوستان او در کلیسا روش‌های متفاوتی برای توجیه شرایط داشتند. فرد خوشبینی چنین می‌گفت: "او تصمیم گرفته تا به طور موقت از شوهرش جدا شود." برخی دیگر از خود می‌پرسیدند اصلاً وی نسبت به خداوند و شوهرش تعهدی داشت؟ برخی دیگر می‌گفتند که به هیچ وجه جای تعجبی نیست هر کس دیگری که با آن مرد ازدواج می‌کرد، نهایتاً به دنبال یافتن مرتع‌های سبزتر می‌گشت. اما چه کسی واقعاً می‌دانست که در وجدان او چه می‌گذشت؟

"خودمانی" بودن شرم اخلاقی

شرم یک احساس است. شرم اخلاقی احساسی است و زمانی که اشتباهی انجام می‌دهیم یا مرتکب گناه می‌شویم، به درستی به سراغ ما می‌آید. این احساس قطع ارتباطی است که به خاطر کاری که کرده‌ایم به سراغمان می‌آید. وقتی ما خود را قضاوت می‌کنیم و سپس متوجه می‌شویم که دچار اشتباه شده‌ایم، این همان زمانی است که باید بگوئیم: "عذاب وجدان" داریم.

این احساس تناقض یا تنش درونی در نتیجه‌ی یک مقایسه‌ی درونی ایجاد می‌شود. این حس مانند زمانی است که ما کناری ایستاده و به کاری که کرده‌ایم یا چیزی که گفته‌ایم نگاه می‌کنیم و سپس برگشته و به سوی دیگری از استانداردها و ارزش‌هایی که در زندگی داشته‌ایم نظر می‌افکنیم. در این زمان احساس می‌کنیم که در بین این دو تضادی وجود دارد. این حسی است که وقتی کودکی اسباب‌بازی کودک دیگری را می‌دزد و صدای والدین خود را در درونش می‌شنود که می‌گویند: "دزدیدن کار اشتباهی است" باعث می‌شود که در آن زمان یا اعمال خود را اصلاح کند یا آن‌ها را مخفی کند. این حالت؛ حالت مادری است که متوجه می‌شود خشمش چنان او را کنترل می‌کند که باعث می‌شود تا سر حد خشونت و بد رفتاری با کودکش منتهی شود.

این حسی است که در یک فروشنده پس از آنکه روز یکشنبه موعظه‌ای درباره‌ی شهادت دروغ می‌شنود ایجاد می‌شود، ولی متأسفانه روز دوشنبه برای این که بتواند فروش خوبی داشته باشد درباره‌ی محصولات رقیب شهادت دروغ می‌دهد و برای همین این حس در وجودش ایجاد می‌شود.

البته این‌ها ساده‌ترین مثال‌هایی هستند که می‌شود بیان کرد. برای دریافتن این حقیقت که آیا فرمانی از ده فرمان را شکسته‌ایم یا خیر، گاهی احتیاج است که قضاوت‌های بسیار سخت‌تری انجام دهیم. آیا اشتباه است که من با مادرم به خاطر نوشیدن مشروبات الکلی برخورد کردم؟ آیا من برای اینکه کمدها و جیب‌های پدرم را گشتم و در آن سیگار پیدا کردم متهم به شکستن حریم شخصی او گشته‌ام و دزد محسوب می‌شوم؟ آیا من اشتباه

کردم که از کسی که با من تصادف کرده و مقصر بود برای خسارت ماشین پول نقد گرفتم تا دیگر احتیاج نباشد پلیس را به محل تصادف بخوانیم؟

شرم اخلاقی نوعی آموزگار است. در زمان‌های باستان یک آموزگار همه چیزی تعلیم می‌داد و بسیار بیش از یک معلم عمل می‌کرد. او در نقش محافظی عمل می‌کرد و مسئول پرورش افرادی بود که بر او متکی بودند. به همین صورت خداوند به ما این توانایی را بخشیده تا در صورت وجود تضاد بین استانداردهای اخلاقی و رفتاری بتوانیم سریعاً آن‌ها را تشخیص دهیم. آن چه ما نیاز داریم اصلاح است زیرا اغلب از مسیر اصلی خارج می‌شویم، همان طور که پولس برای غلاطیان توضیح داد و گفت: «پس شریعت مربی ما شد تا زمانی که مسیح بیاید و به وسیله‌ی ایمان پارسا شمرده شویم.» (غلاطیان ۳: ۲۴)

ما گاهی نمی‌خواهیم صدای معلم‌های خود را بشنویم مخصوصاً آنانی که در راستای اصلاح ما حرکت می‌کنند. دانش‌آموزان گاهی به معلمان خود احترام می‌گذارند و گاهی از این کار اجتناب می‌کنند. اولاً طبیعت انسان‌ها دارای چنین گرایشی است که کاملاً خودکفا و مستقل باشد و دوماً چه کسی واقعاً می‌خواهد حس شرمندگی را درون خود تجربه کند؟ دقیقاً در این نقطه است که ما باید تصمیم مهمی را اتخاذ کنیم. آیا من در پی کشف و پیروی از یک سری استانداردها و قوانین صحیح و غلطی هستم که مرا در زندگی‌ام هدایت کنند؟ در این جا است که وسوسه‌ی ساکت کردن صدای شرم اخلاقی در وجود ما بیش از هر چیزی ایجاد می‌شود. موعظه‌ی به کارگیری قوانین زندگی برای افراد دیگر بسیار آسان‌تر از به کارگیری آن در درون خودمان است. اما وقتی لحظه‌ای باز ایستیم و درباره‌ی آن فکر کنیم، چگونه ممکن

است که ما توانایی زندگی در دنیایی را داشته باشیم که در آن قوانینی مقرر می‌شوند تا ما از کنار آن‌ها با بی‌تفاوتی عبور کنیم؟ ما چگونه می‌توانیم خود را از رفتارهای آزار دهنده‌ی دیگران محافظت کنیم اگر هیچ کس نخواهد به هیچ قانونی توجه کند؟ چقدر آخرین آیه از کتاب داوران در عهدعتیق برای ما خوشایند است که می‌گوید: «در آن روزگار پادشاهی در اسرائیل نبود و هر کس هر آن چه در نظرش پسند می‌آمد می‌کرد.»

واقعیت آن است هر کسی که احساس شرم دارد، در واقع شرم اخلاقی را تجربه نمی‌کند. اگر شما این واژگان را درباره‌ی مسئولیت‌ها و قوانین می‌خوانید و احساس ناامیدی به شما دست می‌دهد و چون دیگران به شما گفته‌اند که نباید در مورد همه‌ی چیزهایی که مسئولیتش بر عهده‌ی شما نیست نگران باشید، ممکن است شما فردی باشید که بیشتر با شرم تحمیل شده در کشمکش و مشکل هستید نه شرم اخلاقی. (در فصل بعد شرم تحمیل شده را بررسی خواهیم کرد.) ممکن است شما قوانین زندگی را تبدیل به برنامه‌ی فشرده و سختی کرده‌اید که هیچ کس قادر نیست بر اساس آن زندگی کند. این آن چیزی است که پطرس رسول به افراد خاصی که می‌خواستند روی کردی "قانون‌گرایانه" نسبت به خداوند داشته باشند اعلام می‌کند: «پس حال چرا خدا را می‌آزمایید و یوغی بر گردن شاگردان می‌نهد که نه ما قادر به حملش بودیم، نه پدران ما؟» (اعمال رسولان ۱۵ : ۱۰) چالش اصلی این است. ما باید درباره‌ی مسئولیت‌های اخلاقی واقعی خود سخن بگوئیم و بپذیریم که شرم اخلاقی وجود دارد و آموزگار خوب و صمیمی ما است و ما را به مسیر صحیح هدایت می‌کند و در همان حال باید بدانیم که برخی از افراد احساس شرم می‌کنند، زیرا فرد دیگری به اشتباه

این نوع شرم را در ذهن آن‌ها القا کرده است. شرم اخلاقی و شرم تحمیل شده هر دو حس مشابه‌ای را در فرد ایجاد می‌کنند، اما در اصل دو تجربه‌ی متفاوت هستند و از سوی ما واکنش کاملاً متفاوتی را می‌طلبند.

شرم اخلاقی از کجا آمده است؟

شرم اخلاقی به یک‌باره از آسمان نازل نمی‌شود. این واکنش انسانی است که دارای استانداردهای خاصی است. وقتی می‌گوئیم انسان موجودی است که به شباهت خدا خلق شده، این معانی بسیاری دارد. اما این شبیه بودن قطعاً طبیعت اخلاقی ما را نیز شامل می‌شود. تنها انسان‌ها هستند که درباره‌ی خوب، بهتر و بهترین فکر می‌کنند و با خود می‌اندیشند که صحیح و غلط چیست یا چه چیزی جایز است و چه چیزی جایز نیست. پس توانایی سرخ شدن از خجالت یا خم کردن سر به خاطر خجالت، امری منفی نیست بلکه نشانه‌ای است که ما شبیه هیچ موجود دیگری بر زمین نیستیم. سگ شما ممکن است وقتی زمین را خیس می‌کند سرش را خم کند، اما این فقط به خاطر ترس از تویخ است که او این کار را می‌کند. او شب در حالی که عذاب وجدان وجودش را فرا گرفته بر بستر خود بیدار نمی‌ماند. گربه‌ی شما هیچ آگاهی درونی برای درک ده فرمان ندارد و همچنین با شما به خاطر اینکه جای پنجه‌هایش بر مبل تازه و گران‌قیمت دیده می‌شود، بحث نمی‌کند. انسان‌ها چون به شباهت خدا خلق شده‌اند نسبت به اخلاقیات حساس هستند و این خصیصه به آن‌ها این توانایی را می‌بخشد تا نه تنها زندگی خوبی داشته باشند، بلکه زندگی درست و صحیحی داشته باشند. اما

حساسیت به تنهایی و به خودی خود کافی نیست زیرا بسیاری از استانداردهای اخلاقی‌ای که ما نگاه می‌داریم، توسط افرادی دیگر ایجاد شده‌اند. البته مسائل متعددی نیز وجود دارند که بر پرورش اخلاقی یک فرد تأثیر می‌گذارند. این مسائل گاهی پذیرش و توافقی در وجود فرد ایجاد می‌کنند و گاهی هم تعارض و کشمکش. این عناصر تأثیرگذار برای فرد شامل والدین و دوستان او می‌شوند و برای یک مسیحی کلیسا و روح القدس هستند که بر آن‌ها تأثیر می‌گذارند.

تأثیر والدین

والدین تأثیر بسیار زیادی در شکل‌دهی دنیای درونی کودک‌شان دارند. انکار این موضوع یعنی اینکه ما به سادگی این حقیقت را که انسان می‌تواند بوسیله‌ی الگوبرداری از دیگران بیاموزد را رد کنیم و بگوئیم که مردم تحت تأثیر تجربیات وسیعی از الگوهای اولیه‌ی خود یعنی والدین قرار ندارند. روان‌شناسان همه‌ی جوانب رشد را مطالعه نموده‌اند و این شامل تولد و رشد و پرورش اخلاقی ما است. آیات کلام بر قوت و مثبت بودن صدای والدین در زندگی یک فرد اشاره می‌کنند: «پسرم، سخنان مرا نگاه دار و فرمان‌های مرا نزد خود ذخیره کن. فرمان‌های مرا نگاه دار تا زنده بمانی؛ تعلیمات مرا همچون مردمك چشم خویش پاس دار. آن‌ها را بر انگشتان خود بربند و بر لوح دل خویش بنگار.» (امثال ۷: ۱-۳)

و همچنین آیات کلام به ما می‌آموزند از آن جا که والدین ما جایز الخطا هستند، متأسفانه می‌توانند میراثی از گناه را برای فرزندان خود بر جای

بگذارند. «پایدار در محبت برای هزار پشت، و آمرزنده‌ی تقصیر و نافرمانی و گناه. اما تقصیرکار را هرگز بی‌سزا نمی‌گذارد، بلکه جزای تقصیرات پدران را به فرزندان و فرزندانِ فرزندان تا پشت سوم و چهارم می‌رساند.» (خروج ۳۴: ۷) کاربرد این متن هشدار دهنده‌ی این است که اخلاقیات سقوط کرده در نسلی می‌تواند توسط نسل دیگر مجدداً الگوبرداری و تکرار شود و این بدان معنا نیست که کودکان بی‌گناه مسئول گناهان والدین خود هستند. (مطالعه کنید حزقیال ۱۸ : ۲۰) اگر چه این در همه‌ی موارد صدق نمی‌کند اما دزدها اغلب فرزندان دزد به بار نمی‌آورند. افرادی که دست بزن دارند معمولاً فرزندانی چون خود حاصل نمی‌کنند و افراد الکلی لزوماً فرزندانی الکلی به جامعه تحویل نمی‌دهند.

بنابراین به اصلی بسیار مهم دست می‌یابیم و آن این است که اگر چه والدین می‌توانند اصول صحیح اخلاقی‌ای که در زندگی‌شان حاکم است را به فرزندان خود منتقل کنند، این احتمال وجود دارد که آن‌ها قصورات اخلاقی خود را نیز به فرزندان خود منتقل کنند.

همه‌ی ما افرادی را می‌شناسیم که در خانواده‌هایی با اصول اخلاقی ثابت و مستحکمی بزرگ شده‌اند و این در زندگی آن‌ها نیز آشکار است. وقتی آن‌ها بزرگ می‌شوند کم‌کم تفاوت‌های آشکار و حتی مبهم خوب و بد صحیح و غلط را درک خواهند کرد.

همه‌ی ما می‌توانیم افرادی را نام ببریم که در محیطی از سردرگمی کامل اخلاقی بزرگ شده‌اند. فرزندی که می‌بیند مادرش از مغازه‌ای دزدی می‌کند یا به رئیس پدرش دروغ می‌گوید که چرا پدرش نتوانسته آن روز بر

سر کار حاضر شود؛ کودکی که توسط والدین خود محکوم می‌شود که تنش و درگیری در خانه به خاطر او است یا فرزندی که در معرض رفتار دمدمی مزاجانه‌ی پدر الکلی خود قرار می‌گیرد؛ فرزندی که دائماً مکالمات پدر و مادر خود را که پر از تنفر و کنایه است را می‌شنوند، هیچ روشی وجود ندارد که کودک در چنین بسترهایی باشد و در زمان رشد خود دچار سردرگمی درک و آموزش مسائل اخلاقی نشود. این سردرگمی اخلاقی را در شدیدترین حالت خود در وجود نوجوانی می‌بینیم که مرتکب قتل می‌شود بدون اینکه احساس شرمندگی داشته باشد. نه تنها به خاطر آنکه آن‌ها نسبت به قوانین جامعه بی‌تفاوت هستند، بلکه به آن خاطر است که در وجود خود توانایی همدردی با رنج انسان دیگری را ندارند. آنان که از نژاد بشری جدا افتاده‌اند باعث ایجاد درد در دیگران می‌شوند تنها به آن خاطر که هیچ اهمیتی برای انسان‌های دیگر قائل نیستند. افراد دیگری نیز وجود دارند که در شکل دادن زندگی اخلاقی افراد دیگر می‌توانند در نقش صدائی مفید و یا مضر عمل نمایند.

تأثیر دوستان

دوستان معمولاً استانداردترین عامل در شکل‌دهی ارزش‌ها و قوانین زندگی در وجود یک شخص محسوب می‌شوند. مهم‌ترین عامل در این تأثیرگذاری پذیرش است.

چه کسی نمی‌خواهد پذیرفته شود؟ نوجوانی با خود می‌اندیشد، اگر من مواد مخدر مصرف نکنم و با کسی رابطه‌ی جنسی نداشته باشم، دوستانم

ما را طرد خواهند کرد. ممکن است حق با آن نوجوان باشد. انسان‌ها نمی‌خواهند آن چه درون‌شان وجود دارد آشکار شود یا به عبارتی کسی با قرار دادن استاندارد بالتر؛ آن چه درون‌شان وجود دارد را آشکار سازد و نتیجه آن می‌شود که احتمالاً آن‌ها از انجام کار بهتر دست می‌کشند. فشار همسالان فشاری است که مقاومت در برابر آن بسیار دشوار است. فشار همسالان هم در دنیای بزرگسالان و هم در سال‌های تحصیلی ابتدایی و انتهایی دبیرستان به عنوان فشاری بسیار تأثیرگذار محسوب می‌شود. برای بزرگسالان قضاوت واقعی برای شناسایی صحیح بودن اعمال مان مقایسه‌ای است که بین رفتار خود و دیگران انجام می‌دهیم و این مقایسه با قانون سیاست‌های شرکت یا محدودیت‌های سازمان خدمات داخلی صورت نمی‌گیرد. البته که من بر سر پرداخت مالیات دولت را فریب می‌دهم اما این میزان فریب من به نسبت هر فرد دیگری که این کار را می‌کند، باز هم کمتر است. مشکل این است که حد متوسط رفتاری که انسان‌ها انجام می‌دهند استاندارد است که پائین‌تر از استاندارد اصلی قرار دارد و آن استاندارد رفتاری انسان گناه‌کار است. با اینکه اغلب افراد می‌پذیرند که خود به صورت متداول دروغ می‌گویند، اما هنوز بر این باور هستند که رهبران سیاسی و مذهبی آن‌ها همواره باید راستگوئی را پیشه کنند. در جنبه‌ی مثبت قضیه اگر افراد خود را با افرادی احاطه کنند که دارای ساختار اخلاقی صحیح و مناسبی باشند، در آن زمان است که از وجود الگوهای اخلاقی صحیح بهره خواهند برد. چقدر دیدن اینکه کسی کار صحیحی را انجام می‌دهد و نهایتاً نتیجه‌ی بهتری کسب می‌کند، تشویق کننده است.

تأثیر کلیسا

برای مسیحیان کلیسا کلیدی‌ترین بخشی به شمار می‌رود که در آن ساختار اخلاقی در دسترس افراد قرار می‌گیرد. افراد بالغ بسیاری وجود دارند که بخش بزرگ و اصلی از بنیادهای اخلاقی زندگی خود را از طریق رفتن و داشتن مشارکت با کلیساهای دوران کودکی خود و گوش سپردن به صدایی که به طور مستمر از حقیقت سخن می‌گفت، شکل داده‌اند. در طول مسیر زندگی‌شان شبانان، معلمان کانون شادی و رهبران دیگر تأثیری غیر قابل انکار بر زندگی روحانی آن‌ها داشتند. متأسفانه از آن جا که اعضای کلیسا افراد ناکاملی هستند، اغلب چهره‌ای اشتباه از خداوند را به افرادی که با آنان در ارتباط هستند ارائه می‌دهند و همین باعث می‌شود که افراد تجربیات تلخی را در کلیسا پشت سر بگذارند. بسیاری از بزرگسالان نه تنها باوری نسبت به کلیسا ندارند، بلکه ایمان مسیحی و وجود خداوند را رد می‌کنند زیرا ایمان مسیحی‌ای که با آن روبرو شده‌اند با سبکی ریاکارانه و ستمگرانه از مسیحیان ناکامل در کلیسا شکل گرفته است. یا وقتی مشاهده کرده‌اند که شبان دوران کودکی‌شان از لحاظ اخلاقی سقوط کرده است و عمل کرد آن شبان آن چه از خود بر جای می‌گذارد چیزی نیست جز سردرگمی اخلاقی برای دیگران!

البته که خداوند مسئول شکست افرادی نیست که نماینده‌ی او هستند چه آن‌ها او را اشتباه ارائه دهند یا چه درست باز این به خداوند ارتباطی ندارد. رد کردن خداوند و اجتناب از یافتن اصول اخلاقی تنها به خاطر اینکه دیگران به اشتباه او را ارائه می‌دهند به معنای محروم ساختن خود از منشأ زندگی و نیکوئی است.

تأثیر روح القدس

مسیحیان بر این باور هستند که خودِ خداوند در شخص روح القدس در کنار آن‌ها حضور دارد و ساختار اخلاقی زندگی درونی ما را شکل می‌دهد و آن را اصلاح می‌کند. روح القدس نقش تسلی‌دهنده و مشاوره‌ی عالی در وجود ما را بر عهده دارد. (یوحنا ۱۴ : ۱۶، ۲۶) اما کار دیگر او این است که بهترین القاکننده‌ی شرم اخلاقی در وجود ما است، مخصوصاً اوقاتی که حس این شرم برای ما بسیار سودمند باشد. این همان منظور اصلی عیسی است وقتی که گفت: «چون او آید، جهان را مجاب خواهد کرد که به لحاظ گناه و عدالت و داوری، تقصیر کار است.» (یوحنا ۱۶ : ۸) به عبارت دیگر روح القدس برای کمک به ما در درون ما کار می‌کند و وجدان ما را هر گاه درست باشد به کار می‌اندازد تا از خطرات انجام اعمال اشتباه آگاه شویم و آن را حس کنیم. شرم اخلاقی لزوماً زندگی ما را آسان نمی‌کند اما این شرم زندگی ما را امن‌تر و بهتر می‌گرداند.

حقیقت کلام خدا بنیاد آن چیزی است که روح القدس در قلب انسان -هایی که آن را می‌پذیرند، می‌کارد. آیات کلام لزوماً لیست بلند بالایی از قوانین و مقررات نیستند، بلکه آن‌ها تجلی آن چیزی هستند که در قلب خداوند می‌گذرد. آیات کلام نه تنها آن چه خداوند از آن متنفر است را به ما نشان می‌دهند، بلکه آن چه او بدان علاقه‌مند است را نیز به ما گوشزد می‌کنند. اما چرا؟ زیرا این امکان وجود دارد که فردی به کتاب مقدس نگاه کند و تنها ظاهر آن را ببیند، اما وقتی کار تنویربخش روح القدس کلام خدا را در قلب‌های ما زنده می‌سازد، ساختار اخلاقی درونی ما تغییر یافته و شکل می‌یابد. این تنها زمانی رخ می‌دهد که ما تماس دائمی با کلام خدا داشته

باشیم و این تماس از طریق خواندن شخصی و گوش سپردن به تعلیمی محقق می‌گردد که از طریق افراد قابل اعتماد به درستی تفسیر می‌شوند.

بر طرف نمودن شرم اخلاقی

«خوشابه‌حال آن که خداوند خطایی به حسابش نگذارد و در روحش فریبی نباشد. هنگامی که خاموشی گزیده بودم، استخوان‌هایم می‌پوسید از ناله‌ای که تمام روز برمی‌کشیدم. زیرا دست تو روز و شب بر من سنگینی می‌کرد؛ طراوتم به تمامی از میان رفته بود، بسان رطوبت در گرمای تابستان. سلاه آنگاه به گناه خود نزد تو اعتراف کردم و جرمم را پنهان نداشتم. گفتم: «عصیان خود را نزد خداوند اعتراف خواهم کرد»؛ و تو جرم گناهم را عفو کردی. سلاه از این رو، باشد که هر پیرو سرسپرده‌ی تو در زمانی که یافت می‌شوی به درگاهت دعا کند؛ حتی اگر آبهای بسیار سیلان کند، هرگز بدو نخواهد رسید.» (مزامیر ۳۲: ۲-۶)

پنهان شدن کار راحتی نیست. طبیعت انسانی ما ممکن است در ما گرایش فرار از خطایایمان را ایجاد کند یعنی اینکه بخواهیم آن‌ها را بپوشانیم یا خود را از آن شرایط خلاص کنیم ولی در نهایت بهای روحانی، اخلاقی و احساسی‌ای که باید بپردازیم، بسیار بالا است. ما نهایتاً باید از خطای خود؛ از حقیقت؛ از خودمان؛ از خداوند و دیگران فرار کنیم. برای همین است که بسیاری از افراد پس از یک کشمکش طولانی ممکن است بخواهند اعتراف کنند. بسیار طولانی از زمانی که می‌توانست یک شفای ساده رخ دهد. برای همین است که ما مشتاق بخشش هستیم. برخی از افراد

حتی این امید را از دست داده‌اند که می‌توانند بخشیده شوند. برخی دیگر حتی فراموش کرده‌اند که معنای بخشیدن دیگران چیست. شاید اغلب ما می‌دانیم که مصالحه کار صحیحی است و حس بسیار خوبی نیز به ما می‌دهد و اینکه اگر هر کدام از ما در شرایطی مشخص بدانیم که چه کار باید بکنیم حتماً آن کار را خواهیم کرد.

در شرایطی که باید ما با شرم اخلاقی روبرو شویم و در پی این شرم آن چه واضح است این است که باید ارتباطی دوباره با فردی دیگر ایجاد شود. ممکن است احتیاج باشد قدم‌هایی برداریم. این قدم‌ها شامل شش قدم مشخص می‌باشد:

✓ مشخص نمودن اینکه چه کسی مسئول است.

✓ پذیرش مسئولیت

✓ روبرو شدن با احساسات

✓ اعتراف نمودن

✓ پذیرش بخشش

✓ جبران و اصلاح

شناسایی فرد مسئول

پذیرفتن اینکه مشکلی وجود دارد یک مسئله و شناسایی اینکه چه کسی را باید برای این مشکل مقصر بدانیم، مسئله‌ای دیگر است. ممکن است در برخی از شرایط وسوسه شویم که مشکل را کوچک‌نمایی کنیم و با

خود فکر کنیم: "خُب! که چی؟ این اصلاً مهم نیست. من واقعاً منظوری نداشتم به کسی آسیب برسانم."

این واکنش‌ها وقتی فردی واقعاً آسیب می‌بیند واکنش‌های صحیحی نیستند. زنی که به خاطر کلمات تحقیرآمیز شوهرش در یک مهمانی تحقیر شده؛ همسایه‌ای که جعبه‌ی پستی‌اش توسط فرزند همسایه که نوجوان است شکسته شده است؛ مردی که می‌فهمد به خاطر باورهای مذهبی‌اش مدیرش خواسته به او ترفیع درجه‌ای که شایسته‌اش بوده را بدهد، مثال‌هایی از چنین برخوردی هستند. تنها افرادی که واقعاً کار اشتباهی انجام داده‌اند مسئول هستند و فقط آن‌ها باید با شرم اخلاقی خود روبرو شوند.

پذیرش مسئولیت

ابتدای پذیرش مسئولیت زمانی است که ما آن را احساس می‌کنیم. خداوند ما را به عنوان مخلوقاتی احساسی خلق نموده است و این بدان معنا است که ما می‌توانیم احساساتی را تجربه کنیم که این احساسات به مشکلات و راه‌حل‌های بالقوه‌ی آن اشاره می‌کند. وقتی که ما احساس می‌کنیم کاری انجام داده‌ایم و هیچ بهانه‌ای برای توجیه آن نمی‌آوریم، آن زمان است که مسئولیت آن را پذیرفته‌ایم. احساس شرم اخلاقی اولین قدم در عبور از اشتباهات و گناهان ما است.

همه‌ی ما شاهد آن بوده‌ایم که واژه‌ی ساده‌ی "بخشید..." چقدر می‌تواند مفید باشد. برخی از کودکان از والدین خود آموخته‌اند زمانی که کار

اشتباهی انجام می‌دهند باید عذرخواهی کنند و همچنین آن‌ها فوراً در می‌یابند که چگونه کلمه‌ی "ببخشید..." می‌تواند به عنوان واژه‌ای سحرآمیز برای نجات آن‌ها از یک مخمصه عمل کند و سپس والدین آن‌ها باید دریابند که چگونه باید برای آن‌ها تشریح کنند که معنای عبارت "واقعاً متأسفم..." چیست و لزوماً عذرخواهی کار آسانی نیست و همیشه حتی برای بزرگسالان هم انجام آن کار ساده‌ای محسوب نمی‌شود. یک دنیا تفاوت بین متأسف بودن برای اینکه کار اشتباهی انجام شده و متأسف بودن برای اینکه در حین انجام کار اشتباه گیر افتاده‌ایم وجود دارد.

روبرو شدن با احساسات

شرم اخلاقی می‌تواند دردناک باشد. همواره شدت دردی که در پی شرم اخلاقی حاصل از قطع ارتباط ایجاد می‌شود، به اندازه‌ی شدت شرمی است که در ما ایجاد شده است. علاوه بر وجود شرم ممکن است ما از دست خود خشمگین باشیم، از شرایط خشمگین باشیم آسیب‌دیده و ترسان باشیم. خطری که در روبرو شدن با شرم اخلاقی وجود دارد این است ممکن است فوراً بخواهیم احساسات خود را از تجربه‌ی حس شرم، خجالت و تحقیر بدور نگاه داریم. این مخصوصاً در مورد آنانی که با بار شرم اخلاقی تحمیل شده از سوی دیگران در کشمکش هستند، رخ می‌دهد. برخی از مردم از لحاظ احساسی توسط انتقاد دائمی دیگران فرسوده می‌شوند و روزانه باید به خود یادآوری کنند که آن‌ها مجبور به باور آن چه متهم‌کنندگان و تهمت‌زنندگان - شان به آن‌ها می‌گویند، نیستند. سپس وقتی آن فردی که با شرم تحمیل

شده دست و پنجه نرم می‌کند وقتی واقعاً اشتباهی انجام می‌دهد برای او بسیار سخت می‌شود که با احساسات برخورد از شرم اخلاقی روبرو شود. گوئی چنان است که آن‌ها آنقدر در زندگی‌شان شرم و خجالت دارند که باید با آن‌ها برخورد کنند که برای‌شان سخت است که با مسئله‌ی اصلی شرم اخلاقی در زندگی‌شان برخورد نمایند. این سناریو به ما می‌گوید که چقدر برخورد با شرم اخلاقی مسئله‌ی مهمی است. (در فصل بعد به آن خواهیم پرداخت.) دانستن اینکه در چه جاهایی حق شما نیست که محکوم شوید و مقصر شناخته شوید روش آن است که تقصیر و محکومیت واقعی را در زمان درست، بپذیرید.

اعتراف

سخت‌ترین بخش اعتراف، بدست آوردن شجاعت لازم برای انجام آن کار است. هیچ فرمولی برای این کار وجود ندارد. اما جمله‌هایی وجود دارند که می‌توانیم از آن‌ها به عنوان دری برای شروع صحبت استفاده کنیم. "نکته‌ای را می‌خواهم به شما بگویم که برای من آسان نیست..." یا "باید چیزی به تو بگویم زیرا نمی‌خواهم هیچ چیزی بین ما باقی بماند..." یا "می‌دانم که این صحبت‌ها را دوست نخواهی داشت، اما..." یا "هر دوی ما می‌دانیم مسائلی هست که باید درباره‌ی آن‌ها صحبت کنیم..."

اعتراف باید پذیرش ساده‌ی مسئله‌ای باشد که شما فکر می‌کنید در آن قسمت مقصر بوده‌اید. این امکان وجود دارد که اعتراف شما آنقدر طولانی شود و تبدیل به توضیحی طولانی گردد که بیشتر شبیه توجیهی شخصی

شود تا پذیرش تقصیر و اشتباه از سوی شما. بهتر است واضحاً بگوئید که در چه جاهایی فکر می‌کنید مرتکب اشتباه شده‌اید یا اینکه نسبت به چه مسئله‌ای احساس پشیمانی دارید و اجازه دهید طرف دیگر نیز به جمله‌ی شما پاسخ دهد. اعتراف ابراز صادقانه‌ی قبول مسئولیت برای انجام کاری اشتباه است. ممکن است نهایتاً صحبت به مسیری برود که شما واقعاً فرصت لازم برای توضیح زیر مجموعه‌هایی که در آن شرایط وجود داشته را بدست آورید.

در برخی از موارد بهترین کار این است که نزد طرف مقابل اعتراف نکنید. اگر مردی به دوست دختر خود بگوید که همیشه درباره‌ی او رویا-پردازی جنسی کرده است و او را به عنوان ابزاری برای ارضای شهوت خود انگاشته است، این احتمال بسیار زیاد است که باعث آسیب بی‌دلیل به دوست خود شود. در چنین شرایطی فرد می‌تواند نسبت به خود و خدا اعتراف کند و یا نزد فرد دیگری اعتراف کرده و نسبت به او پاسخ‌گو باشد.

ما گناه را نزد کسی که نسبت به او گناهی انجام داده‌ایم، اعتراف می‌کنیم اما مهم‌تر آن است که ما اعتراف خود را نزد خدا انجام دهیم. پس از آنکه داود پادشاه با بتشیع زنا می‌کند، او در حس شرم اخلاقی خود گرفتار می‌شود و می‌گوید: «زیرا من از نافرمانی‌های خویش آگاهم، و گناهم همیشه در نظر من است... شادی و سرور را به من بشنوان، بگذار استخوان‌هایی که کوبیده‌ای به وجد آید.» (مزامیر ۵۱: ۳، ۸)

او از خداوند می‌خواهد که پاکش سازد. (آیه‌ی ۷) او اهمیت تأثیر کیهانی گناه خود را درک کرده بود. (آیه‌ی ۴) او توانسته بود هر دوی این جملات را بگوید. (آیه‌ی ۳) و همچنین (آیه‌ی ۱۰) را بگوید. داود می‌دانست

که می‌تواند برای طلب بخشش نزد خداوند برود و از تأثیر مخرب و نابود کننده‌ی شرم اخلاقی‌رهایی یابد. امروز جامعه‌ی معاصر ما چقدر نسبت به این مسئله متفاوت عمل می‌کند زیرا در آن ما تظاهر می‌کنیم که گناه برای ما یک مبحث منسوخ شده است و شرم یک شرایط و حالت عصبی‌ای است و خداوند شرایط ما را درک نمی‌کند و کلاً لزومی برای طلب بخشش وجود ندارد.

دریافت بخشش

باور کنیم یا نه، دریافت بخشش می‌تواند برای ما سخت باشد، همانطور که اعتراف می‌تواند برای ما دشوار باشد. بسیاری از ما باور نداریم فردی که برای طلب بخشش آمده، برای آن که وجدانش خدشه‌دار شده آمده است و می‌خواهد خالص شود. یا همان طور که در عبرانیان می‌گوید: «بیاید با اخلاص قلبی و اطمینان کامل ایمان به حضور خدا نزدیک شویم، در حالی که دل‌های مان از هر احساس تقصیر زدوده و بدن‌های مان با آب پاک شسته شده است..» (عبرانیان ۱۰ : ۲۲) سیستم قربانی عهدعتیق ناتوان از آن بود که وجدان پرستش کننده را پاک کند، به همین خاطر خون مسیح باید این کار را انجام می‌داد: «این نمادی است از زمان حاضر که در آن، هدایا و قربانی - هایی تقدیم می‌شود که قادر نیست وجدان عبادت کننده را کاملاً پاک سازد ... چقدر بیشتر، خون مسیح که به واسطه‌ی آن روح جاودانی، خوشتن را بی‌عیب به خدا تقدیم کرد، وجدان ما را از اعمال منتهی به مرگ پاک خواهد ساخت تا بتوانیم خدای زنده را خدمت کنیم!» (عبرانیان ۹ : ۹، ۱۴)

بازگشت یا اصلاح

در برخی از شرایط قدم نهایی در برخورد با شرم اخلاقی "جبران" خسارتی است که وارد شده است. یک نوجوان ممکن است پشیمانی خود را از برخورد با ماشین همسایه ابراز کند، اما عذرخواهی به تنهایی نمی‌تواند سپر جدیدی برای ماشین محسوب شود. دلیل بسیار خوبی وجود دارد که چرا شریعت عهدعتیق تأکید بسیار قوی‌ای بر اصلاح و بازگشت داشت. این با مجازات متفاوت است. مجازات باز پرداخت یک جراحت نیست اما این امکان وجود دارد که در زمان اصلاح بتوانیم شفایی را دریافت کنیم.

البته برخی از تجربیات بسیار دشوار هستند و نمی‌شود با عملی ساده آن شرایط تراژیک را اصلاح نمود. بی‌وفایی در خانه، استفاده‌ی مکرر از مواد مخدر یا الکل، قماربازی، سوءاستفاده‌ی فیزیکی؛ شما نمی‌توانید به سادگی چنین اشتباهات شدید را جبران کنید، بلکه وقت لازم است تا فرد تحت تأثیر شرم اخلاقی اصیل متعهد شود و در یک بازه‌ی زمانی زیان را جبران و اصلاح نماید. این اولین قدم در بازسازی یک زندگی و بازسازی اعتماد در یک ارتباط است. مزمورنویس در مزمو ۳۲ می‌گوید که او تصمیم گرفته است که گناه خود را از دیگران پنهان نسازد: «آنگاه به گناه خود نزد تو اعتراف کردم و جرم را پنهان نداشتم. گفتم: «عصیان خود را نزد خداوند اعتراف خواهم کرد» و تو جرم گناه را عفو کردی. سلاه.» (آیه‌ی ۵)

تنها در آن زمان است که می‌توانید بخششی عالی از سوی خداوند دریافت کنید و خدا را بیابید تا زمانی که او یافت می‌شود. همه‌ی این مسائل

با شنیدن به صدای وجدان ما آغاز می‌شود و با احساس کردن شرم اخلاقی فعال می‌شود. شرم اخلاقی دوست و همراهی است که برای محافظت از ما به ما بخشیده شده است، تا بتوانیم پس از آنکه گناهی مرتکب شدیم و اعتراف کردیم خداوند را بیابیم و پاک شویم و از شرم اخلاقی آزاد شویم.

فصل پنجم

شرم تحمیل شده: فریب کار

ژانت؛ دقیقاً نمی‌توانست بگوید که چه اشتباهی کرده است اما او می‌داند که احساس شرم عمیقی در دل دارد. چنان به نظر می‌رسد که هر آن چه اخیراً انجام داده، اشتباه بوده است. مادر او اغلب زنگ می‌زد و او را برای همه‌ی کارها راهنمایی می‌کرد. از دکوراسیون منزل گرفته تا نگهداری فرزندان تا اینکه چگونه بتواند باعث خوشحالی همسرش شود. در پس همه‌ی این نصیحت‌ها گوئی پیغامی دائمی از عدم پذیرش وجود داشت. مادر شوهرش نیز به همین صورت رفتار می‌کرد. تنها نوع نصیحت‌های او متفاوت بود. ژانت؛ به سختی تلاش می‌کرد که هر کدام از مادرها را راضی نگاه دارد. اما احساس می‌کرد هرگز موفق نیست. او می‌خواست که کار درست را انجام دهد اما احساس می‌کرد که در همه‌ی جوانب شکست می‌خورد.

شوهرش به او توجه می‌کرد اما او اغلب در خانه ناراحت بود، چون او فرد کاملی نبود. یک شب در میان به خاطر واکنش‌های احساسی ژانت برای اینکه او هم کامل نبود، آزار می‌دید. او می‌خواست کار صحیح را انجام دهد و منطقی باشد اما احساس می‌کرد که در هر مورد و در هر نقطه شکست می‌خورد.

دختر نوجوان ژانت؛ هم اکنون گوئی از او بسیار فاصله داشت و هیچ علاقه‌ای به او نداشت. ژانت؛ می‌دانست که باید به دخترش اجازه دهد که

رشد کند، اما با خود می‌اندیشید که آیا همه‌ی این مسائل باید به این اندازه شخصی باشند؟ دختر ژانت نیز او را مقصر می‌دانست و محکوم می‌کرد که بسیار فضول است. اکنون روابط او با فرزندان کوچکترش نیز پر تنش گشته بود. حتی روابط او در محل کار و با دوستان نیز متزلزل شده بود. ژانت؛ می‌دانست که در عمق وجودش شرم عمیقی را احساس می‌کند. او سر در گم بود. با خود می‌اندیشید آیا من گناه‌کار هستم؟ او احساس بسیار بدی داشت. فکر می‌کرد حتماً باید گناه‌کار باشد، زیرا بسیار دردمند بود. ژانت احساس می‌کرد که ارتباطش با دیگران قطع شده است. او چنین فکر می‌کرد که حسش شبیه حس ایوب است مخصوصاً زمانی که ایوب می‌گوید: "اگر تقصیر کارم وای بر من! و حتی اگر بی‌گناه سر بر نمی‌افرازم زیرا که از شرم آکنده‌ام و فلاکت خویش را در نظر دارم..."

غم و اندوه شرم تحمیل شده

احساس شرم زمانی پدیدار می‌گردد که ما احساس می‌کنیم ارتباطمان با خود، خدا یا دیگران قطع شده است. فرهنگ لغات به استفاده‌ی ثانویه از واژه‌ی شرم اشاره می‌کنند. به عنوان مثال شرم (شرمنده کردن کسی یا کسی را در شرایطی قرار دادن تا شرمنده شود). تشریح کننده‌ی رفتار شخصی است که به گونه‌ای رفتار می‌کند و باعث می‌شود که شخصی دیگر احساس شرم کند. عبارات آشنا برای تشریح کردن فرد شرم دهنده عبارات "شرم بر تو..." یا "باید هم شرمنده باشی..." است. این‌ها مثال‌هایی از شرمی است که به افراد تحمیل می‌شوند.

شرم تحمیل شده احساس دردناکی از رسوائی، تحقیر، خودخوار شماری آشکار و رسوا کردن خود به همراه اشتیاق برای ایجاد ارتباط دوباره با فردی دیگر است. شرم تحمیل شده زمانی بیشتر احساس می‌شود که افراد بالغ می‌شوند زیرا در آن زمان احساس می‌کنند که نتوانسته‌اند و نمی‌توانند انتظارات والدین خود را برآورده سازند. فرزندان در چنین خانواده‌هایی از خود متنفر می‌شوند، زیرا مورد سوءاستفاده‌ی والدین قرار می‌گیرند. مثالی دیگر از شرم تحمیل شده زنی است که از لحاظ جنسی مورد سوءاستفاده قرار گرفته است و از نیازها و از آسیب‌پذیری خود به ستوه آمده است. این زمانی رخ می‌دهد که والدینی به فرزند خود می‌گویند: "بهتر بود هرگز به دنیا نمی‌آمدی..." یا به دخترشان می‌گویند که: "ترجیح می‌دادند او پسر باشد..."

شرم زمانی القا می‌شود که شوهری سعی می‌کند زن خود را دائماً ضعیف و متکی به خود نگاه دارد و این کار را با تحقیر و کوچک شمردن دائمی او انجام می‌دهد و باعث می‌شود که او به خود شک کند یا زمانی رخ می‌دهد که همسری دائماً شوهر خود را برای همه‌ی اتفاقات منفی‌ای که در زندگی - اش رخ داده محکوم می‌کند. کودکانی که در زمین بازی کودک چاقی را مسخره می‌کنند و باعث خجالت وی می‌شوند و معلمی که هرگز هیچ کدام از موفقیت‌های شاگردان خود را ارج نمی‌نهد، بلکه تنها به خاطر اشتباهات جرمه‌ی‌شان می‌کند. چنین شرمندگی زمانی رخ می‌دهد که کسی کاری می‌کند که ما از دیگران دور شویم برای اینکه بتواند ما را منزوی کند یا ارتباط ما را از خود قطع کند. ما شرم تحمیل شده را زمانی احساس می‌کنیم که فرد دیگری کاری اشتباه در حق ما انجام می‌دهد و ما مشتاق آن هستیم که با فرد مقابل مصالحه کرده و بار دیگر با آن فرد ایجاد ارتباط کنیم.

شرم تحمیل شده از کجا می‌آید؟

هر کسی می‌تواند شرم تحمیل شده را تجربه کند زیرا همه‌ی ما احتیاج داریم که با دیگران ارتباط داشته باشیم و وقتی حس شرم بر طرف می‌شود که ما نوع جدیدی از ارتباط را تجربه می‌کنیم. تجربه‌ی شرم تحمیل شده نشان می‌دهد که همواره اشتیاقی برای ایجاد ارتباط دوباره با فردی که شرم را بر ما تحلیل کرده در ما وجود دارد. ما ایمان داریم که اگر بتوانیم فردی که حس شرمندگی را به ما تحمیل کرده را خشنود سازیم یا از سوی او پذیرفته شویم از درد شرم تحمیل شده رها خواهیم شد.

شرم می‌تواند به روش‌های مختلف بر فرد تحمیل شود. افرادی که شرم را به ما تحمیل می‌کنند ممکن است از این حقیقت آگاهی نداشته باشند که باعث قطع ارتباط ما شده‌اند. آن‌ها ممکن است قصد قطع نمودن ارتباطات ما را نداشته باشند، زیرا شرم تحمیل شده حتی ممکن است بدون آگاهی یا قصد و غرض قبلی ایجاد شود. وقتی شرم‌گین می‌شویم به طور اتوماتیک می‌دانیم که چه نوع شرمی را تجربه می‌کنیم، زیرا احساسی که در همه‌ی شرم‌ها ایجاد می‌شود یکسان است. این افکار ما هستند که کمک می‌کنند نوع شرمی که احساس می‌کنیم را درک نمائیم. احساسات ما مشخص نمی‌کنند که چه کسی مسئول قطع این ارتباط یا اشتباه است. جمله‌ی رایج "من احساس گناه می‌کنم!" تنها این تجربه را پیچیده‌تر می‌کند. بهتر است که بپرسیم آیا من برای ایجاد این حس گناه مسئول هستم؟ آیا من کار اشتباهی مرتکب شده‌ام؟ این سؤالات ما را به سوی این حقیقت هدایت می‌کنند که چه نوع احساس شرمی را تجربه می‌کنیم و چرا باید تغییر کنیم تا بتوانیم از این حس تسکین یابیم. مسئله‌ی احساس گناه

برای حل تجربه‌ی شرم، موضوعی کلیدی است. برای پیدا کردن راهی به جهت رهایی از درد و بار شرم تحمیل شده، باید دریابیم که چه احساسی داریم؟ چه فکری می‌کنیم؟ و چه کسی مسئول است؟ اگر من گناه‌کار هستم در آن صورت است که می‌توانم آن چه برای حل شرم اخلاقی لازم است را انجام دهم. اگر من گناه‌کار نیستم آن زمان است که باید بفهمم چگونه باید از زیر بار شرم تحمیل شده آزاد شوم.

احساسات قوی‌ای که بر اثر شرم تحمیل شده ایجاد می‌شوند، اغلب با توانایی ما برای فکر کردن صحیح ایجاد تداخل می‌کنند. الگوهای فکری ما به هم ریخته و گاهی به نتیجه‌گیری‌های اشتباهی می‌رسیم. برای بسیاری تجربه‌ی احساس شرم و خجالت باعث می‌شود تا اعمال و جمله‌های دیگران را شخصی کنند، اعمال و جملاتی که به هیچ وجه شخصی نیستند.

برای مثال مردی جوان بعد از آنکه مادرش به او می‌گوید تا نوه‌اش را نبیند خوشحال نخواهد بود، احساس شرم می‌کند. او در واقع نسبت به قطع ارتباطی که به خاطر رفتار مادرش ایجاد شده واکنش نشان می‌دهد. او به هیچ وجه مقصر نیست در حالی که نتیجه‌گیری اشتباه او درباره‌ی احساس مسئولیت ممکن است باعث شود تا او خود را به عنوان فردی شکست خورده و نالایق بیانگارد. برخی دیگر ممکن است توجهی خاصی نسبت به نکات و جملات منفی‌ای که دیگران می‌گویند داشته باشند و به نظرات مثبت و تأییدهای دیگران توجهی نکنند. وقتی احساس شرم به ما دست می‌دهد، باید تفکری واقع‌گرایانه داشته باشیم.

شرم تحمیل شده ممکن است در سناریوهای مختلفی مشاهده شود. بی‌توجهی یا کم‌محلی از سوی فردی دیگر می‌تواند باعث ایجاد احساس شرم و خجالت در فرد شود. علاوه بر واکنش‌های عاطفی، ممکن است افکاری نیز در فرد ایجاد شوند. به عنوان مثال "چه کار اشتباهی انجام داده- ام؟" یا "چرا به اندازه‌ی کافی خوب نیستم؟!"

کودکانی که مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند، یا به آن‌ها کم‌محلی می‌شود به احتمال زیاد احساس شرم به خاطر خواستنی نبودن، بی‌ارزش بودن یا عدم امنیت را تجربه می‌کنند. بزرگسالانی که مورد بی‌احترامی قرار می‌گیرند یا به سخنان آن‌ها توجهی نمی‌شود نیز همین واکنش را در وجود خود مشاهده می‌کنند. وقتی فردی به اشتباه برای مشکلات، دردها، ناکامی‌ها و یا شرایط کلی فردی دیگر مقصر خوانده می‌شود، این باعث تحمیل شدن شرم بر او می‌گردد. والدین خسته‌ای که با فرزندان خود بدرفتاری می‌کنند، رئیس خشمگینی که احساس عدم امنیت دارد و مسئولیت همه‌ی مسائل را به دوش خود نمی‌گیرد یا والدینی که چشم به راه این هستند که فرزندان‌شان باعث شادی یا افتخار آن‌ها گردند، همه‌ی این افراد به احتمال زیاد می‌توانند باعث ایجاد شرم و خجالت در افراد اطراف خود گردند. چنین افرادی به اشتباه دیگران را مسئول مشکلات خود می‌دانند. اگر شما با چنین شخصی زندگی می‌کنید، قطعاً حس شرم را تجربه کرده‌اید.

به همین صورت اجتناب از پذیرش مسئولیت توسط یک فرد می‌تواند باعث تحمیل شرم بر آنانی شود که با آن فرد در تعامل هستند. شوهرانی که افراطی، سخت‌گیر و یا بی‌مسئولیت هستند، معمولاً باعث می‌شوند تا همسران آن‌ها احساس شرم و عدم کفایت داشته باشند. والدینی که نقش

پدر و مادری خود را ایفا نمی‌کنند، به صورت ناخواسته باعث وارد آمدن فشار بر فرزندان خود می‌شوند تا بتوانند جای خالی خود را پر کنند یا چنین فکر کنند که فرزندان آن‌ها به مسئولیت‌های خود بی‌توجهی می‌کنند. کودکان احتمالاً چنین حسی خواهند داشت که اگر فرض کنند والدین آن‌ها باید این مسئولیت‌ها را انجام دهند، همین موضوع باعث خواهد شد تا بر موانع ایجاد ارتباط با والدین خود بیافزایند. به هر حال هیچ کودکی نمی‌تواند نقش یک فرد بالغ را ایفا کند. با این حال کودک در دو زمینه باخت را تجربه می‌کند. اول؛ در توانایی به دوش کشیدن مسئولیت یک فرد بالغ شکست می‌خورد و دوم؛ نیازهای طبیعی و سالم او که باید توسط والدین تغذیه و محافظت شوند و به آن‌ها اهمیت داده شوند، مرتفع نمی‌گردد.

وقتی شخصی مورد بی‌احترامی قرار می‌گیرد، برای مثال در زمینه‌های فیزیکی، کلامی، جنسی، احساسی یا هر نوع سوءاستفاده‌ی دیگر، این نیز باعث تحمیل شرم می‌شود. چنین اعمالی باعث تخطی از حدود می‌شود، حقوق دیگران را نقض می‌کند و حد و حدود رفتار پذیرفته شده را نادیده می‌گیرد. معمولاً افراد قدرتمند که جایگاه اجتماعی بالاتری نسبت به دیگران دارند، به راحتی به دیگران توهین می‌کنند. فردی که قدرت کمتر یا جایگاه اجتماعی کمتری دارد، مشتاق آن است که بار دیگر با آن فرد قدرتمند ایجاد ارتباط کند در حالی که وی مسئول ایجاد این ارتباط نیست.

این می‌تواند همان شرایطی باشد که در زندگی والدین و کودکان بسیاری دیده می‌شود. کودکان هویت و ارزش شخصی خود را از طریق ارتباط با والدین‌شان کسب می‌کنند. وقتی والدین احتیاجات کودکان خود را نادیده می‌گیرند، کودکان در نهایت احساس می‌کنند که ارتباط آن‌ها با

والدین‌شان قطع شده است. آسیب رساندن به احساسات توسط کلمات و سؤاستفاده‌های فیزیکی و جنسی امکان دارد یا آگاهانه و فعالانه اتفاق بیافتد و یا با بی‌توجهی و ناآگاهانه رخ دهند. علی‌رغم این تخطی‌ها کودک هنوز هم می‌خواهد با والدین خود در همه‌ی جوانب (فیزیکی، احساسی، فکری و روحانی) ارتباط داشته باشد. وقتی کودکی مورد سؤاستفاده قرار می‌گیرد، این موضوع باعث ایجاد ترس، خشم برای برقراری عدالت، غضب و احساس شرم می‌شود. سؤاستفاده نوع شدیدی از قطع ارتباط است. خشونت‌های شدیدی که در زمان سؤاستفاده‌ی از کودکان رخ می‌دهد، باز هم نیاز کودکان را برای برقراری ارتباط از بین نمی‌برد، بلکه کودک در شرم تحمیل شده نسبت به آن شخص باقی می‌ماند و حتی والدین سؤاستفاده‌گر را به صورت دلخواه خود در ذهن خود باز تعریف می‌کند و می‌شناسد و خود را این گونه توجیه می‌کند که اگر من می‌توانستم به اندازه‌ی کافی خوب باشم با من این طور رفتار نمی‌کردند. این عدم ارتباط تنها باعث می‌شود که این کودک بیشتر به پدر و مادر خود محتاج شود.

مردان و زنان بالغی که توسط والدین خود مورد سؤاستفاده قرار گرفته‌اند، اغلب مدافعین و مراقبین والدین خود هستند. آن‌ها اغلب والدین خود را بر سکویی می‌گذارند و خصوصیات عالی‌ای به آن‌ها نسبت می‌دهند چنان که گوئی هرگز ممکن نیست از آن‌ها اشتباهی سر بزنند. این افراد در بزرگ‌سالی نیز در مسئول دانستن والدین خود برای این عدم ارتباط ایجاد شده ناتوان هستند و از این کار اجتناب می‌کنند و آن‌ها به هیچ وجه نمی‌پذیرند که دلیل شرمی که در وجود آن‌ها ایجاد شده والدین‌شان هستند. پیش‌فرض آن‌ها این است که والدین آن‌ها اساساً خوب هستند و خود آن‌ها اساساً

انسان‌های بدی هستند. حتی فکر کردن درباره‌ی سوءاستفاده‌ای که نسبت به آن‌ها رخ داده است، می‌تواند باعث ایجاد شرم و خجالت شدیدتر و بیشتری در آن‌ها گردد و باعث شود که خود را محکوم کنند و با خود فکر کنند: "حتماً من آدم خیلی بدی بوده‌ام که چنین افکاری به ذهن من آمده است." اگر آن‌ها سوءاستفاده‌ای که از آن‌ها شده است را بپذیرند، کاملاً احساس قطع ارتباط و شرم خواهند داشت. برای حفظ توهمی از ارتباط و تلاش در کوچک شمردن درد و خجالت افرادی که از آن‌ها سوءاستفاده شده، چنین افرادی اغلب خود را فدا می‌کنند تا از والدین خود محافظت کنند.

احساس شرم می‌تواند به روش‌های عجیب و غریب‌تری بر افراد تحمیل شود. افرادی که می‌فهمند آن چه برای‌شان رخ داده به آن چه می‌کنند ارتباطی ندارد، معمولاً تبدیل به افرادی می‌شوند که به جبر و سرنوشت معتقد می‌گردند. چنین افرادی معمولاً افسرده و اغلب ناامید هستند. روان‌شناسان این مقوله را درماندگی آموخته شده می‌نامند. کودکان در دوران پیشرفت خود احتیاج دارند که والدین‌شان نسبت به صداهای آن‌ها واکنش نشان دهند، سپس نسبت به حرکات چشم آن‌ها و نسبت به درخواست‌های آن‌ها بی‌تفاوت نباشند. آن‌ها باید دریابند که می‌توانند بر دنیا تأثیر بگذارند. اینکه می‌توانند تفاوتی ایجاد کنند و صدای آن‌ها می‌تواند باعث برانگیختن دیگران شود و می‌توانند ابراز وجود کنند. در برخی از خانواده‌ها همه‌ی رفتارها ارزش‌گذاری شده و تحسین می‌گردد و برعکس در خانواده‌هایی نیز، همه‌ی رفتارها مجازاتی را در پی دارد. هر دو سناریو نهایتاً باعث تحمیل شدن شرم می‌گردند، زیرا فرزندان در چنین شرایطی قطع و عدم ارتباط با والدین خود را تجربه می‌کنند.

در بسیاری از خانواده‌های به ظاهر خوب مرزها و محدودیت‌ها در بین والدین و کودکان مخدوش و پیچیده می‌شوند. زنا‌ی عاطفی ممکن است زمانی ایجاد شود که والدین از فرزندان استفاده می‌کنند که نیازهای عاطفی خود را بر آورده سازند و گوئی فرزندان خود را جانشین همسر خود در نظر می‌گیرند. آن کودک ممکن است در ظاهر رابطه‌ی خاصی با پدر یا مادر خود داشته باشد، اما چنین رابطه‌ای احتیاجات رشد کودک را نادیده می‌گیرد و به همین دلیل چنین کودکانی شرم را به خاطر نیاز خود برای داشتن زندگی شخصی، استقلال و خودمختاری، احساس و تجربه می‌کنند.

بسیاری از اشخاص و سازمان‌ها احساس شرم را به پیرامون خود تحمیل می‌کنند و از آن به عنوان ابزاری برای کنترل دیگران استفاده می‌کنند. معلمی که دانش‌آموزان خود را تحقیر می‌کند، شوهری که هرگز راضی نیست، والدینی که دائماً از کودک خود انتقاد می‌کنند، مربی‌ای که به اعضای تیم خود توهین می‌کند و ورزشکاران را تحقیر می‌کند، شبانی که تنها بر بخش‌هایی از کلام تمرکز می‌کند تا باعث خجالت دیگران شود، همه و همه نمونه‌هایی از شرم تحمیل شده هستند. رفتارهای آن‌ها به احتمال زیاد باعث برانگیخته شدن واکنش شرم در افرادی که در اطراف آن‌ها هستند می‌گردد و برای همین آن افراد را می‌شوراند تا علاقه‌ای برای برآورده کردن خواسته‌ها و آرزوهای فرد تحمیل کننده‌ی شرم نداشته باشند.

ممکن است که ما با ظرافت و با تکرار و مرور رفتاری که دیگران با ما داشته‌اند، شرمی را بر خود تحمیل کنیم. مانند یک نوار کاستی که پیغام‌های ضروری و تحقیرکننده‌ای را از گذشته به یادمان می‌آورد، افکار ما نیز می‌توانند چنین کاری انجام دهند، حتی زمانی که ما مقصر نیستیم نیز

می‌تواند ما را محکوم کند و باعث شود تا زمانی را به یاد بیاوریم که چگونه در گذشته ارتباط ما قطع شد و بار دیگر احساس شرم را در ما برانگیزانند. این افکار ممکن است در آن چه مثبت است تخفیف داده و آن را کوچک-نمایی کنند. ما ممکن است خود را غرق در انتظارات اشتباه کرده و کمال‌گرا گردیم و یا ممکن است شرمی که درون ما وجود داشته را به دیگران نسبت دهیم و به صورت اشتباه باور کنیم آن‌ها نیز تفکرات انتقادآمیزی که ما نسبت به خود داریم را نسبت به خود دارند.

درونی‌سازی برخی از افراد خاص ممکن است برای ما ارزش و اهمیت زیادی داشته باشد، همان طور که یک نفر می‌تواند ارزش‌های خدایسندانه‌ی یک پدر یا مادر خداترس را کسب کند، رفتار والدین همچنین می‌تواند همانند یک لعنت عمل کند. وقتی کسی ببیند که والدینش او را کوچک شمرده یا به او توهین می‌کنند و تمام ارزش‌های درونی او را از بین می‌برند، چنین به نظر می‌رسد که احساس شرم آن شخص از احساس گناه درونی او سرچشمه می‌گیرد، ولی در واقعیت این شرم تحمیل شده‌ای است که در نتیجه‌ی قطع ارتباطی که در گذشته برای او رخ داده و درونی‌سازی شده، باری دیگر در زمان حال تکرار می‌شود. شرم تحمیل شده می‌تواند انسان‌ها را ناکارآمد و فلج بگرداند. می‌تواند مانع از بروز احساسات فردی شود، چنان که گوئی احساس کنند در پوسته‌ای قرار دارند، پوشش سخت بیرونی، اما از درون تهی هستند. تأثیر احساس شرم در وجود انسان‌ها باعث می‌شود تا افراد مقید به حفظ اصول اشتباهی شوند و نتوانند احساس کنند و برای خود فکر کنند. تحریف واقعیت، سردرگمی، ناتوانی در داشتن تفکر انتزاعی ممکن است در پی یک شرم تحمیل شده اتفاق بیافتد. عیسی با توجه به این که می‌دانست

شرم تحمیل شده می‌تواند چه آسیبی در یک انسان ایجاد کند گفت: "فردی که دیگری را احمق بخواند در لبه‌ی پرتگاه جهنم قدم برمی‌دارد." (متی ۵: ۲۲) در زمان تحمیل شدن شرم، ارتباطات نیز می‌توانند مختل شوند. احتیاج به برقراری ارتباط در افرادی که به آن‌ها شرمی تحمیل شده، برآورده نمی‌گردد و همین امر باعث می‌شود تا این افراد به شدت به دیگران وابسته شده یا از دیگران بترسند. با آنکه احتیاج شدیدی به محبت شدن دارند، اما گوئی ناتوان از دریافت محبت هستند. خداوند برای آن‌ها قضاوت‌گر و سخت‌گیر و دور از دسترس می‌نماید. خودتحقیری، احساس انزجار و یا حتی تنفر از خود در چنین افرادی مسائلی غیر عادی نیستند. گاهی این افراد ممکن است چنین فکر کنند که مورد محبت کسی قرار گرفته‌اند، اما این احساس در آن‌ها باعث ایجاد ارتباط نمی‌شود. ناتوانی فردی که سعی در تحمیل شرم دارد، برای ایجاد ارتباط دوباره با فردی که شرم‌منده است باعث می‌شود که فرد آسیب دیده احساس تنهایی کند، احساس کند خواستنی نیست و درمانده است. تأثیرات مخرب و ناتوان‌کننده‌ی شرم تحمیل شده بیش از همه در شرایطی ایجاد می‌شود که در آن فرد شرم‌منده کننده نمی‌تواند با فردی که شرم‌منده است، ارتباط دوباره‌ای ایجاد کند. در چنین شرایطی احساسات، افکار، احتیاجات، استعدادها و حتی اخلاقیات افراد ممکن است با احساس شرم در هم آمیزد و باعث شوند که این افراد به صورت مزمن تبدیل به افرادی با احساس حقارت و دردمند گردند. چنین فردی که ناتوان از آزاد شدن از این درد مزمن است، تحت کنترل دائمی فردی قرار می‌گیرد که این شرم را به او تحمیل کرده است. (ضمیمه‌ی سوم به طور خلاصه به برخی از نتایج شرم تحمیل شده اشاره می‌کند).

از بین بردن شرم تحمیل شده دشوار است.

ممکن است چنین فکر کنیم زمانی که افراد می‌فهمند شرمی بر آن‌ها تحمیل شده، فوراً فریاد عدالت‌خواهی خود را بلند کرده و در برابر تأثیرات مخرب و سخت آن ایستادگی می‌کنند. حقیقت امر آن است که بسیاری حتی پس از درک تفاوت بین شرم و احساس گناه و تفاوت بین شرم اخلاقی و شرم تحمیل شده رغبتی به نشان دادن عکس‌العمل ندارند و در برابر صداهای شرمگین‌کننده‌ی گذشته نمی‌ایستند. دلایل مختلفی وجود دارد که چرا ممکن است برخی برای برخورد با شرم تحمیل شده مشکل داشته باشند. معمولاً برخورد با چنین افکاری و تغییر دادن تفکراتی که در طول زمانی طولانی شکل گرفته مشکل است. اغلب ترس از روبرویی با شرم و خجالت بیشتر باعث قطع ارتباط با فردی می‌شود که شرم را القا نموده و عمل‌کردی تحقیرآمیز نسبت به او روا داشته است. آن چه در ادامه به آن اشاره می‌کنیم برخی از باورهای متداولی است که از برخورد افراد با شرم تحمیل شده جلوگیری می‌کند.

من حس بسیار بدی دارم، حتماً من مقصر هستم.

افکار و احساسات گیج و سردرگم‌کننده می‌توانند باعث پیچیده شدن تشخیص فردی شوند که مسئول است. احساس گناه و شرم ما نیست که مشخص می‌کند چه کسی گناه‌کار است، بلکه احساس شرم ما را به این مسیر هدایت می‌کند تا تشخیص دهیم ارتباطی که داشته‌ایم از بین رفته و ما را برای حل احساس گناه بر می‌انگیزاند. علاوه بر آن تجربه‌ی داشتن حس شرم تحمیل شده بر تجربیات ما مسلط شده و شرم اخلاقی و طبیعی

را تشدید می‌کند. احساس گناهی که بر اثر محدودیت‌ها و اشتباهات ما رخ می‌دهند بر شرم تحمیل شده اضافه می‌شوند و در ما چنین حسی ایجاد می‌کنند که شایسته‌ی بخشش و محبت نیستیم. وقتی که این‌گونه اشتباه فکر می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم که حتماً در همه‌ی شرایط گناه‌کار هستیم.

اشتباه است که کسی را مقصر بدانیم.

برای برخی برخورد با شرم تحمیل شده گوئی با ارزش‌های مسیحی در تضاد قرار می‌گیرد. با خود می‌اندیشیم که مقصر دانستن دیگران رفتاری "مسیح‌وار" نیست. البته ایمان مسیحی تأکید فراوانی بر مسئولیت شخصی می‌کند. اما همان‌طور که در فصل دوم درباره‌ی آن بحث کردیم، بسیار طبیعی است که ما درباره‌ی نیکوئی، صحیح بودن یا ارزش رفتار خود نسبت به دیگران قضاوت کنیم و تشخیص دهیم که چه کسی مسئول است. پولس در فیلیپیان می‌نویسد: «دعایم این است که محبت شما هر چه بیشتر فزونی یابد و با شناخت و بصیرت کامل همراه باشد، تا بتوانید بهترین را تشخیص دهید و در روز مسیح، پاك و بی‌عیب...» (فیلیپیان ۱: ۹ - ۱۰) حل احساس شرم مستلزم آن است فردی که گناه‌کار است یا فردی که مسئول قطع ارتباط است، مسئولیت شرایط را نیز بر دوش بگیرد. این دیدگاه کتاب مقدسی از عدالت و تمیز است. اگر فرد گناه‌کار فرد دیگری است، در آن صورت است که من باید بدانم شرم بر من تحمیل شده است. طبق فرمان بزرگ که در متی ۲۲: ۳۷ - ۴۰ نوشته شده است، حل شرم مستلزم آن است که ما

همان گونه و با همان محبت و احترامی با خود برخورد کنیم که با دیگران برخورد می‌کنیم.

گذشته‌ها؛ گذشته است!

ما باید گذشته را پشت سر رها کرده و به سمت جلو حرکت کنیم. خداوند قدوس و عادل است. او نمی‌تواند نسبت به بی‌عدالتی بی‌تفاوت باشد بنابراین ابزاری برای حل گناه در وجود ما تدارک دیده است. ما که به صورت خداوند آفریده شده‌ایم، نمی‌توانیم نسبت به بی‌عدالتی‌هایی که در حق ما صورت می‌گیرد، بی‌تفاوت باشیم زیرا مجبور خواهیم شد برای این بی‌عدالتی‌ها بهایی را پرداخت کنیم. اگر آنچه ما تجربه‌اش می‌کنیم شرم تحمیل شده باشد، (حتی اگر قطع ارتباط یا عمل اشتباه در گذشته رخ داده باشد)، هنوز هم در زمان حال تأثیرات آن را احساس خواهیم کرد. اگر ما با گذشته‌ی خود آشتی نکنیم حل مشکل شرم برای ما امکان‌پذیر نخواهد بود.

اشتباه (گناه آلود) است اگر خشمگین باشیم.

خشم درست همانند هر واکنش احساسی دیگری ممکن است به مسیر اشتباهی برود، اگر چه خشم انسان می‌تواند نشان از خشم از ناعدالتی باشد که در پی تحقق الگوی خداوند است. خشم ما زمانی که به درستی و در جای صحیح کار کند می‌تواند درست عمل کند. بحث در این است که اگر ما نسبت به رفتارهای شرورانه و خبیث برخی از افراد خشمگین نشویم،

مشکلی در ما وجود دارد. افسسیان به ما می‌گویند که فرض بر این است که ما خشمگین می‌شویم: «دهان‌تان به هیچ سخن بد گشوده نشود، بلکه گفتارتان به تمامی برای بنای دیگران به کار آید و نیازی را برآورده، شنوندگان را فیض رساند.» (افسسیان ۴: ۲۹)

اصول حل خشم انسان از این قرار است: (۱) مشخص کنید که چه چیزی باعث ایجاد خشم می‌شود. (۲) رسیدگی به علت خشم به طور مستقیم و (۳) حل مشکل در زمان‌بندی درست

مؤدبانه نیست که درباره‌ی این موضوعات سخن بگوییم!

حقیقت این است بسیاری از اتفاقات، مؤدبانه نیستند. مسیحیان خوانده شده‌اند که فقط مؤدب باشند، بلکه خوانده شده‌اند که محبت کنند. زنی که می‌گوید نمی‌توانم اجازه دهم والدینم بدانند که انتقاد آن‌ها از یکدیگر در حضور من باعث آسیب به من می‌شود، چون این بی‌ادبی است؛ این کار او و این سکوت به معنای محبت نمودن والدینش نیست. عیسی با محبت کامل خشمگین هم شد. با آنانی که در اشتباه بودند برخورد کرد و اسراری که باعث درد و آسیب زدن به دیگران می‌شد را آشکار می‌ساخت.

من باید گونه‌ی دیگر خود را نیز برگردانم!

ما باید تشخیص دهیم که چه وقت باید مستقیماً با یک مشکل برخورد کنیم و چه وقت باید صبر و شکیبایی پیشه کنیم. دو اصل وجود دارد. یکی

اینکه ما باید همان طور که خود را دوست داریم همان طور هم دیگران را دوست داشته باشیم که این به این معنا است که خداوند می‌خواهد ما برای دیگران و برای خود احترام و ارزش قائل باشیم. و دوم؛ در بستر محبت و احترام متقابل است که ما می‌توانیم انتخاب کنیم تسلیم شویم و گونه‌ی دیگر خود را بچرخانیم. به هر حال ما نباید چشم‌پوشی کنیم و نباید نسبت به گناه بی‌توجه باشیم و نه مسئولیت کار و عمل کرد دیگری را بر دوش خود بگیریم.

به من گفته شده که باید به پدر و مادر خود احترام بگذارم!

احترام گذاشتن به شخص دیگر به چه معنا است؟ وقتی ما به کسی احترام می‌گذاریم نشان می‌دهیم که برای آن شخص ارزش قائل هستیم. معمولاً به منظور اجتناب از برخورد با شرم تحمیل شده ما دروغ‌ها و اسرار خاصی را درباره‌ی فردی که شرم را تحمیل می‌کند حفظ کرده و باور می‌کنیم. برخی به جای آنکه برای والدین خود احترام قائل شوند پا را فراتر گذاشته و در نوعی از بت‌پرستی وارد می‌شوند، که در آن نه تنها به والدین خود چنان محبت می‌کنند که خود را محبت می‌کنند، بلکه والدین خود را در حد خدایی بالا می‌برند و در جایگاهی قرار می‌دهند که طبق آن جایگاه والدین آن‌ها هرگز نمی‌توانند اشتباه کنند. احترام گذاشتن به این معنا نیست که شما تظاهر کنید فردی که اشتباه است، در اشتباه نیست. اغلب برای برخورد با مسائلی که به والدین ما ارتباط دارد، ترس فراوانی وجود ما را فرا می‌گیرد: ترس از قطع ارتباط با آن‌ها یا ترس از ایجاد تغییرات درونی خود.

هر چند هنوز این امکان وجود دارد که شما با واقعیت‌های وجودی والدین خود روبرو شوید و همچنان به آن‌ها احترام بگذارید.

اگر من مسئله‌ی شرم تحمیل شده را حل نمایم، نخواهم دانست که چه کسی هستم!

این امکان وجود دارد که ما به خاطر اینکه سعی کنیم فرد دیگری را راضی نگاه داشته باشیم یا بار دیگر با او ایجاد ارتباط کنیم، محدودیت خود و یا سبک زندگی خود را بر اساس راضی نگاه داشتن او تعریف کنیم. برای برخی از افراد کل زندگی دوران بلوغ‌شان متمرکز بر جلب تأیید والدین می‌گردد. برنامه‌ها و مسافرت‌ها و تعطیلات حول محور والدین آن‌ها مشخص می‌شود در حالی که آن‌ها علایق و فرصت‌های دیگر زندگی خود را از دست می‌دهند. وقتی این افراد بالغ با دوستان خود در مکانی دیگر هستند، دائماً با خود می‌اندیشند که آیا والدینم اکنون خوب هستند؟ آیا خوشحال هستند؟ و اگر آن‌ها خوب باشند فقط در آن زمان است که من نیز می‌توانم خوب باشم. و نکته‌ی قابل توجه این است که اگر بار شرم تحمیل شده از روی دوش‌های آن فرد برداشته شود او ممکن است نیاز داشته باشد تا هویت تازه‌ای برای خود بیابد.

اگر من خود را از فردی که شرم را بر من تحمیل می‌کند جدا سازم احساس خود ارزشمندی خود را از دست خواهیم داد!

برخی از افراد به همان فردی که شرم را بر آن‌ها تحمیل می‌کند، برای بدست آوردن و حفظ حس خود ارزشمند بودن خود، تکیه می‌کنند حتی وقتی در این رابطه سوءاستفاده‌ی مشخصی وجود دارد. همه‌ی کودکان در ابتدا هویت خود را با نشان دادن واکنش نسبت به والدین خود شکل می‌دهند. وقتی که نوعی از سوءاستفاده رابطه‌ی بین والدین و کودک را مخدوش می‌سازد، این احتمال وجود دارد که کودک در رشد و پرورش خود متوقف شود و گیر کند و نتواند از والدین خود جدا شود و در عین حال نتواند به درستی با والدین خود ایجاد ارتباط کند. فکر کردن به جدا شدن از والدین ممکن است ترسناک باشد برای اینکه این جدا شدن نمایانگر فقدان و نبود والدین عالی‌ای است که او در ذهن خود پرورش داده است.

این بسیار دردناک خواهد بود!

فردی که شرم تحمیل شده را تجربه می‌کند معمولاً از درد احساسی بسیار می‌ترسد. درد عاطفی و احساسی آسیب زننده نیست. اما دردی آزار دهنده است. حل و بر طرف کردن شرم تحمیل شده شامل تجربه‌ی احساسات دردناک است اما در عین حال نویدبخش آزادی تازه از تسلط شرم تحمیل شده است.

من برای زندگی خود مسئول خواهم بود.

زندگی تحت تسلط شرم تحمیل شده ممکن است باعث شود تا افراد برای نپذیرفتن مسئولیت زندگی خود توجیهی داشته باشند. آن‌ها به جای اینکه تصمیم بگیرند می‌خواهند چگونه زندگی کنند، چه چیزی را بالارزش بدانند و چه انتخابی بکنند آن چه که تحمیل کننده‌ی شرم می‌خواهد را انجام می‌دهند و به این صورت آن‌ها کوچک می‌مانند، کودکانه فکر می‌کنند و مسئولیت شخصی خود را کوچک کرده و یا آن را انکار می‌کنند. آن‌ها ممکن است مسئولیت دیگران را بپذیرند اما در واقع مسئولیت خود را در سایه‌ی راضی نگاه داشتن دیگران انکار می‌کنند. برخی در نهایت خود را قربانیانی می‌دانند که در برابر پذیرش و بخشش مقاومت می‌کنند.

اگر من به دنبال حقیقت باشم، ممکن است آن چه یافتن را دوست نداشته باشم. واقع‌گرا بودن ممکن است تصاویر ایده‌آل شده‌ی دیگران را خدشه‌دار کند. ممکن است به اشتباه این باور را داشته باشید که ما به دیگران احتیاج داریم و نیاز داریم که دیگران به روشی خاص عمل کنند تا ما بتوانیم حال خوبی داشته باشیم. برای برخی حقیقت این بوده که آن‌ها مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، به آن‌ها بی‌توجهی شده و یا به اشتباه از آن‌ها سوءاستفاده شده است یا والدین‌شان آن‌ها را دوست نداشته‌اند. برای برخی دیگر آن‌ها ممکن است متوجه‌ی این حقیقت شده باشند که والدین آن‌ها تمام سعی خود را کرده‌اند، ولی آن‌ها هنوز هم آسیب می‌بینند یا نیازهای شرعی و قانونی آن‌ها به درستی مرتفع نشده است. ممکن است تصویر خانواده‌ی ایده‌آل خود، همسر یا حتی تصویری که از خود داشتیم مخدوش

شود، با این وجود پذیرش و بخشش راهی را به سوی آرامش، مصالحه و تصمیم‌گیری قطعی مهیا می‌کند.

آن‌ها (افرادی که شرم را به ما تحمیل می‌کنند) تغییر کرده‌اند. آن‌ها مانند آن چه قبلاً بودند، نیستند. اگر این حقیقت داشته باشد خبر خوشی است. با این حال اگر فردی به طریقی خاص باعث تحمیل شرمی بر دیگری شود تأثیرات آن شرم تحمیل شده باید برای زمان حال نیز حل شود، زیرا تغییراتی که در وجود فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم رخ می‌دهد، می‌تواند باعث شود که وی به آن موضوع اشاره کند و اجازه‌ی حل و رسیدگی به این موضوع را بدهد. "نمی‌توانم آن‌ها را مسئول بدانم، آن‌ها کودکی بسیار وحشتناکی داشته‌اند!" درست است آن چه در دوران کودکی ما رخ می‌دهد بر رفتارهای دوران بلوغ ما نیز تأثیر می‌گذارد، اما همچنین درست است که ما برای آن چه برای مان به عنوان کودک رخ می‌دهد، مسئول نیستیم. زیرا یک کودک هرگز مسئول رفتار یک فرد بالغ نیست. وقتی ما تبدیل به افرادی بالغ می‌شویم، مسئول اعمال و زندگی خود می‌گردیم چون ما مسئول عمل - کرد آن‌ها نیستیم. بنابراین مسئولیت هر آن چه که تجربه می‌کنیم یعنی آن احساس و خاطرات دردناک نیز بر عهده‌ی ما نمی‌باشد، اما برای اینکه چگونه با این احساس‌ها روبرو می‌شویم و با آن‌ها برخورد می‌کنیم، مسئول هستیم. این درست است اغلب افرادی که از لحاظ جنسی در زمان کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند خود تبدیل به افرادی کودک‌آزار می‌گردند، با این وجود این حقیقت نیز وجود دارد که اغلب افرادی که در کودکی مورد تجاوز جنسی قرار گرفته‌اند خود انتخاب می‌کنند که این کار را با دیگری انجام ندهند. همان طور که ما انتخاب‌هایی داریم که چگونه با درد، خاطرات و

احتیاجات خود سازگار شویم هر کس دیگر نیز می‌تواند این انتخاب را بکند که تغییر کند و حتی آن فردی که به خاطر کودکی خود تصمیم گرفته است تا باعث تحمیل شرم بر دیگری شود.

اگر من شرم تحمیل شده را حل نمایم، این افراد نسبت به من خشمگین خواهند شد!

گاهی افراد در برخورد با شرم تحمیل شده تردید می‌کنند و این به خاطر واکنش‌هایی است که احتمال می‌دهند از سوی تحمیل کننده‌ی شرم ابراز شود. بله! تحمیل کننده‌ی شرم ممکن است عصبانی شود. خشم و عصبانیت دیگران به ما آسیب نمی‌رساند، اما رفتار آن‌ها زمانی که خشمگین و عصبانی هستند، ممکن است خطرناک باشد. بسیار مهم است که ارتباط با فردی که شرم تحمیل می‌کند در زمان صحیح صورت بگیرد. زمانی که مسائل به وضوح آشکار باشند و زمانی باشد که فرد قربانی از لحاظ عاطفی و احساسی در شرایط خوبی باشد و خود را از قبل آماده کرده باشد.

من می‌ترسم آن‌ها بمیرند!

ترس رایجی که وجود دارد این است که صداقت من می‌تواند به تحمیل کننده‌ی شرم آسیب برساند. گاهی تحمیل کننده‌ی شرم ممکن است شرمندگی و خجالت بیشتری را القا کند و با به‌کارگیری جملاتی ما را تهدید کند. جملاتی از قبیل: "...اگر روزی بفهمم که تو شاد نبوده‌ای خود را خواهم کشت! یا تو داری به من آسیب می‌رسانی!" این جملات ممکن است از

سوی فرد تحمیل کننده‌ی شرم گفته شود. زمانی که با فرد تحمیل کننده‌ی شرم صحبت می‌کنیم مهم است که حد و مرزهای مشخصی داشته باشیم و متوجه این موضوع باشیم که اعمال آن‌ها منعکس کننده‌ی تجربیات آن‌ها هستند و نه واقعیت مطلق و خصوصیات عیسی!

اگر من با این مسئله برخورد کنم، آن‌ها مرا طرد خواهند نمود!

بله! آن‌ها ممکن است آن طرد کردنی که تاکنون انجام می‌دادند را تکرار کنند. زندگی در رابطه‌ای که در آن احساس شرم حل نشده‌ای وجود داشته باشد به معنای انکار افکار و احساسات خود شخص است و به معنای عدم احترام به خود است. بسیاری از کودکان می‌آموزند که ساکت باشند. احساسات و افکار خود را نادیده بگیرند تا بتوانند با پدر و مادری که ممکن است آن‌ها را طرد کنند و نسبت به آنان بی‌توجهی می‌کنند، زندگی کنند. کودکی که پذیرفته شدن را تجربه نکرده یا کسی که آشنائی با پذیرش واقعی را به کناری نهاده است در بزرگسالی تبدیل به فردی می‌شود که هر کاری می‌کند تا از طرد شدن اجتناب کند. به آن صورت افرادی که تحت تأثیر شرم تحمیل شده هستند دائماً در ذهن خود پذیرفته شدن را می‌پروارند. احساسات مزمن شرم و احساس عدم کفایت آن‌ها نشان دهنده‌ی آن است که آن‌ها خود را نمی‌پذیرند. از سوی دیگر اگر آن‌ها خود واقعی خود را نشان دهند بیشتر مورد پذیرش قرار خواهند گرفت.

آن‌ها تنها به من ترحم خواهند کرد یا طوری رفتار خواهند نمود که من از آن‌ها کمتر هستم. بار دیگر این احتمال وجود دارد افرادی که شرم را

تحمیل می‌کنند نخواهند نسبت به شما آسیب‌پذیری از خود نشان دهند و به روش تحقیرکننده و حق به جانبی با شما رفتار کنند. اما باز هم آشکار کردن حقیقت درباره‌ی خودتان فرصتی را ایجاد خواهد کرد که شما بتوانید پذیرفته شوید در حالی که ماندن در الگوهای شرم تحمیل شده هر گونه شانس شناخته شدن و پذیرفته شدن را از شما خواهد گرفت.

آن‌ها تغییر نخواهند کرد

آن‌ها ممکن است تغییر نکنند یا حتی ممکن است که رفتار بدتری با شما داشته باشند، تنها افرادی که ما می‌توانیم تغییرشان دهیم خودمان هستیم. اگر ما انتظار داشته باشیم دیگران آن کسی باشند که ما می‌خواهیم این تفکر واقع‌گرایانه نیست، اما ما می‌توانیم از درد و ارباب شرم تحمیل شده آزاد شویم و فرقی نمی‌کند فردی که شرم را بر ما تحمیل می‌کند می‌خواهد چه کار بکند.

و حالا چه؟

دانستن اینکه ما چه چیزی را تجربه می‌کنیم به ما کمک می‌کند تا از احساس درماندگی و ترس‌های مان و خارج شدن امور از کنترل مان کاسته شود. آگاهی از این حقیقت که ما گناه‌کار نیستیم، حتی اگر احساس شرم عمیقی داشته باشیم، باعث آرامش ما می‌گردد. با این حال عدم ارتباطی که شرم را تولید می‌کند، ممکن است باقی بماند همچنین افکار منتقدانه،

احساس حقارت، سرزنش سرسختانه‌ی خود هنوز هم ممکن است بر قلب ما سنگینی کنند. دانستن صرفاً کافی نیست، واکنش‌های احساسی باید تغییر کنند تا مشکل حل شود.

شرم تحمیل شده یک مسئله‌ی روحانی است، موضوع کلی نجات در کتاب مقدس درباره‌ی نجات و رهایی از دشمنان مان است. ما از خودمان نجات می‌یابیم و این زمانی است که خداوند به ما کمک می‌کند که از تسلط گناه و مجازات آن رهایی یابیم اما نجات همچنین فرایندی است که در آن ما از دشمنان بیرون از وجود خودمان نیز رهایی می‌یابیم. کار شیطان و فریبی که دشمن نسبت به بشریت به کار می‌برد، متهم کردن و محکوم کردن است. واژه‌ی انگلیسی آن ترجمه‌ای از واژه‌ی diabolos است که در زبان یونانی به معنای "متهم کننده" است. این پدر دروغ‌گویان از شرم تحمیل شده برای آسیب زدن استفاده می‌کند. جای تعجبی نیست که بسیاری از افراد توسط ابزار شرم تحمیل شده ضربه خورده و بر زمین کوبیده شده‌اند و دردمند گشته‌اند.

همان انجیل مسیح که به ما رهایی از گناهان را پیشکش می‌کند، همان انجیل اعلام می‌دارد که خداوند از ما حمایت می‌کند و این حمایت هر گونه تأیید از هر گونه محکومیت و اتهام اشتباه و تخریب کننده را معکوس می‌سازد. هیچ ضمانتی وجود ندارد که ما در این زندگی قربانی نباشیم، اما آیات کلام خدا ما را دعوت می‌کنند تا به قضاوت عادلانه‌ی خداوند اعتماد داشته باشیم. زمانی که افرادی سعی می‌کنند دیگران را از طریق تحمیل شرم از پا درآورند و باعث شوند تا دیگران با شرمندگی و از خجالت سرهای خود را خم کنند، آن زمان است که حقیقت و داوری خداوند مهم‌ترین ملاک

و روشی می‌گردد که می‌توان آن را به کار گرفت. خداوند آن چه واقعاً درست و آن چه حقیقتاً اشتباه است را در نور خود آشکار می‌کند. در حالی که قضاوت نهایی را خداوند انجام می‌دهد اما ما نیز باید درباره‌ی آن چه در اطراف ما رخ می‌دهد، قضاوت‌های صحیحی داشته باشیم و آن‌ها را ارزیابی کنیم. حتی عقل سلیم به ما می‌گوید که باید از خودمان مراقبت کنیم و بدانیم و آگاه باشیم که چه زمانی کسی با ما بد رفتاری می‌کند. هم پولس و هم پطرس گفتند که اگر چه انسان‌های اطراف آن‌ها سعی می‌کردند آنان را از آن چه صحیح بود شرمسار سازند، اما آن‌ها هرگز نپذیرفتند که در برابر ناعدالتی سر خم کنند. (دوم تیموتائوس ۱: ۱۲ و اول پطرس ۴: ۱۶ را مطالعه کنید.) این نیز بخشی از زندگی ما به عنوان موجودات اخلاقی است.

فصل ششم

حل نمودن و از بین بردن شرم

درمان شرم تحمیل شده با آگاهی از وجود این مطالب و رسیدن به این نتیجه که ما باید با خودِ خداوند و به طریقی با آنانی که به ما شرمی تحمیل کرده‌اند، ارتباطی دوباره ایجاد کنیم، آغاز می‌گردد. آگاهی به تنهایی برای ما رهایی را به ارمغان نمی‌آورد و ممکن است در واقع باعث افزایش درد ما شود. مهم است که واکنش‌های عاطفی، افکار و قضاوت‌های ما بر اساس واقعیت باشند و با یکدیگر عمل کنند تا درد ما التیام یابد و احتیاجات حل و فصل شوند و به سوی ایجاد ارتباط دوباره و حل مشکل شرم تحمیل شده ختم شوند. حل شرم تحمیل شده فرایندی است که در آن کل وجود فرد دخیل است. در برخی از شرایط شرم تحمیل شده می‌تواند فوراً مشخص و درک شود که در واقع این شرم چیست و توسط پذیرش آن و قرار دادن حدودی برای آن حل شود. مثلاً کودک شما بیمار است و شما تصمیم می‌گیرید با کودک بیمار خود در خانه بمانید و از محل کار غیبت کنید، اما فردی به شما می‌گوید: "باید از خودت خجالت بکشی! این که چیزی نیست! نباید غیبت می‌کردی!" این احساس ناهماهنگی زمانی رخ می‌دهد که شما به این نتیجه می‌رسید کار شما صحیح است و فرد دیگری که شرم را به شما تحمیل می‌کند در اشتباه است. پذیرش این حقیقت می‌تواند باعث رهایی از احساس شرم شود. البته شرایطی هم وجود دارد که در آن شرم تحمیل شده به سختی حل می‌شود و از بین می‌رود. برای حل شرم تحمیل شده در شرایطی که روابطی مستمر بین دو طرف وجود دارد و یا واقعه‌ای

ماندگار در بین شما اتفاق افتاده است، باید نسبت به درک مسائل واقع‌گرا باشیم و در رویارویی و حل واکنش‌های احساسی خود فعالانه عمل کنیم و سعی کنیم آن‌ها را بر طرف سازیم. باید تلاش کنیم روابطی را ایجاد کنیم که مبتنی بر واقعیت باشند و نسبت به همه‌ی افرادی که در آن رابطه حضور دارند، محترمانه برخورد شود.

فرایند حل شرم تحمیل شده

حل فرایند شرم تحمیل شده فرایندی زمان‌بر است. این فرایند شامل تغییر در افکار، احساسات، رفتار و روابط ما است.

فرایند شفا شامل قدم‌ها و مراحل زیر است:

۱. شناسایی و پذیرش وجود شرم.
۲. پذیرش مسئولیت قطع ارتباط.
- ✓ مسئولیت و سهم خود را بر عهده بگیرید.
- ✓ فرد مقابل را برای بخش و سهم خود مسئول بدانید.
۳. همه‌ی واکنش‌های احساسی را شناسایی کنید، آن‌ها را بپذیرید و سعی کنید آن‌ها را حل کنید.
۴. از خشم برای تعریف حد و مرز استفاده کنید.
۵. بیاموزید که چگونه محبت را بپذیرید.
۶. نسبت به خود محبت داشته باشید.

۷. با کسی که شرم را تحمیل می‌کند، برخورد کنید. (شخصاً یا به طور انتزاعی)

✓ مسئولیت شخصی خود را اعتراف کنید و بپذیرید.

✓ مسئولیت فرد طرف مقابل را که شرم تحمیل می‌کند را شناسایی کنید.

۸. ببخشید و بخشیده شوید.

✓ به احترام یکدیگر ببخشید.

✓ به احترام خودتان ببخشید.

✓ به احترام خداوند ببخشید.

۹. روابط را بر اساس حقیقت و فیض از نو تعریف کرده و احیا نمائید.

شفا از تأثیرات شرم، نتیجه‌ی پیروی لیستی از وظایف همانند لیست‌های کتاب‌های آشپزی نیست، بلکه حل مسئله‌ی شرم شامل رسیدگی به نیاز خاص شما در زمانی خاص و تحت تأثیر یک شرایط خاص است. فرایند حل شرم تحمیل شده شامل این نه قدم است که ما هر کدام از آن قدم‌ها را با روشی متفاوت بررسی خواهیم کرد.

شناسایی و پذیرش وجود شرم

من چه چیزی احساس می‌کنم؟ برخی می‌توانند شرم را به عنوان دردی عمیق شناسایی کنند. احساس رها شدن! افکار بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی برای برخی دیگر باعث سرکوب احساسات آن‌ها و مانع از ابرازشان می‌گردد. همین امر باعث می‌شود تا این افراد احساس خنثی بودن داشته باشند و به این باور

برسند که انسان‌هایی درمانده هستند و شرایطی که در آن گرفتارند، حق‌شان است.

آن درد و آن اشتیاق برای مخفی شدن، به همراه افکار بی‌کفایتی شخصی همه و همه به شرم اشاره می‌کنند. احساس خجالت، بی‌آبرویی و بی‌ارزش بودن نیز به وجود شرم دلالت دارد. اجتناب و ناراحتی از ایجاد تماس چشمی، سر خم شده و شانه‌های افتاده و فاصله گرفتن فیزیکی غیر معمول از دیگران نیز علائم وجود شرم هستند. انتقاد از خود و افکار وسواسی ممکن است بر ذهن چنین افرادی غالب شود. این تجربیات نشان دهنده‌ی وجود شرم هستند، اما آن‌ها نوع شرم را مشخص نمی‌کنند.

پذیرش مسئولیت قطع ارتباط

من چه نوع شرمی را احساس می‌کنم؟ چه کسی مسئول است؟ با مشخص نمودن اینکه چه کسی مسئول قطع ارتباط و اینکه چه کسی گناه‌کار است، ما می‌توانیم نوع شرمی که در حال تجربه کردن آن هستیم را مشخص کنیم. اگر من گناه‌کار هستم، پس آن چه تجربه می‌کنم شرم اخلاقی است و می‌توانم سعی کنم آن طور که در فصل چهار گفته شد آن را حل نمایم. با این حال اگر من مسئول قطع ارتباط نیستم و اگر من گناه‌کار و مقصر نیستم در آن زمان آن چه احساس می‌کنم شرم تحمیل شده است.

فکر کردن مشخص می‌کند که من گناه‌کار هستم یا خیر. همچنین مشخص می‌کند که آیا فرد دیگری مسئول انجام عملی اشتباه یا قطع ارتباط

است یا خیر. عیسی به ما یاد داد، همان طور که خود را محبت می‌کنید باید دیگران را نیز محبت نمائید. در مشخص نمودن اینکه چه کسی مسئول است، باید رفتار خود و دیگران را مورد ارزیابی قرار دهیم. من باید خود را مسئول عمل کرد خود بدانم و فرد دیگر را مسئول اعمال خودش! مسئول دانستن دیگران برای اشتباهی که آن‌ها مرتکب شده‌اند، در واقع روشی است برای اینکه ما هم به خود احترام بگذاریم و هم به دیگران!

اگر ما نتوانیم دیگری را مسئول آن چه انجام داده است بدانیم، نمی‌توانیم در این فرایند پیشرفتی داشته باشیم. نمی‌توانیم پذیرش بخشش یا رهایی از شرم را تجربه کنیم مگر آنکه به درستی بتوانیم مسئولیت‌های رفتارها را تشخیص دهیم و بپذیریم. نمی‌توانم افرادی که در حق من اشتباه کرده‌اند را ببخشم، مگر آنکه متوجه باشم و تشخیص دهم که آن‌ها نسبت به من واقعاً بدی کرده‌اند و آن‌ها را مسئول این اشتباه بدانم. (فرقی نمی‌کند که قصد و غرض آن‌ها چه بوده است.) تنها در آن زمان است که من می‌توانم آن‌ها را ببخشم. به عبارت دیگر تنها روش ارائه‌ی هدیه‌ی بخشش و مصالحه با دیگران این است که آن‌ها را برای آن چه مسئول هستند پاسخ‌گو و مسئول بدانیم. این مسئول دانستن گاهی در فکر ما اتفاق می‌افتد، مثلاً زمانی که امکان رویارویی و برخورد با فرد خاطی صحیح نیست یا امکانش وجود ندارد. یا مثلاً فردی که شرم را تحمیل کرده است در قید حیات نباشد.

در حالی که من مسئول کارهایی نیستم که دیگران در حق من می‌کنند یا کرده‌اند، ولی هم‌اکنون من مسئولم که چگونه خود را با این شرایط تطبیق دهم و زندگی کنم. من مسئول آن هستم که چگونه از خود مراقبت کنم و چگونه با دیگران رفتار کنم. ممکن است متوجه شوم که قربانی شده‌ام و

دیگران نسبت به من بدی کرده‌اند. با این حال هویت من هویت یک قربانی نیست، بلکه هویت یک انسان کامل است. ارزش آن کسی که ما هستیم بسیار فراتر از آن چیزی است که دیگران در برابر ما انجام داده‌اند.

شناسایی، پذیرش و حل همه‌ی واکنش‌های احساسی

وقتی ما مشخص نمودیم که چه کسی مسئول است، این احتمال وجود دارد که ما واکنش‌های احساسی متفاوتی داشته باشیم. احساس شرم و خجالت اغلب مانند پتویی سطح احساسات دیگر را می‌پوشاند. این احساس حقارت بر درد و حس درماندگی فرد اضافه می‌گردد، ولی این احساس درماندگی زمانی که مشخص می‌شود چه کسی مسئول بوده، محو می‌شود. ممکن است در هر کدام از مراحل حل مسئله ترس به سراغ‌مان بیاید، چون مسئول دانستن دیگران برای آن چه انجام داده یا می‌دهند شاید خطرناک یا اشتباه به نظر برسد. ممکن است از اتفاقات بعدی بترسیم، مثلاً چه اتفاقی خواهد افتاد اگر فردی که شرم را به ما تحمیل کرده، بفهمد که ما به چه چیزی فکر می‌کنیم؟ یا چه اتفاقی خواهد افتاد اگر او ما را تحقیر کند؟ ممکن است زمانی که متوجه شویم چه چیزی از دست داده‌ایم یا مسائل چگونه می‌توانست باشد احساس کنیم که آسیب‌ها و دردهای گذشته هرگز پایان نخواهند یافت، این حالت شروع فرایند سوگواری خواهد بود.

ممکن است زمانی که از وجود یک اشتباه آگاه شویم، خشم، ناعدالتی، تبعیض یا بدرفتاری را تجربه کنیم. ممکن است ما از کل شرایط احساس انزجار نمائیم. خشم و احساس انزجار ممکن است علیه فردی باشد که شرم

را تحمیل کرده یا بر علیه خود ما باشد. خشم ممکن است علیه پذیرش ما عمل نماید، اما وقتی توانستیم از خشم عبور کنیم، این به ما کمک خواهد کرد تا واقعیت را شناسایی کرده و آن را بپذیریم.

از خشم برای تعریف حد و مرز استفاده کنید

خشم یک نقش مهم دیگر نیز دارد. حل مسئله‌ی شرم مستلزم ترسیم حدود و مرزها است. حدودی که در زمان تحمیل شرم توسط فرد تحمیل کننده‌ی شرم شکسته شده است. ما احتیاج داریم تا حدود خود را دوباره بازسازی نمائیم. آن‌ها به ما این حس را می‌دهند که ما که هستیم. این حدود افکار و احساسات متمایز ما را تعریف می‌کنند. حدودی که ما تعیین می‌کنیم مانند خانه‌ی قدیمی و روستائی‌ای است که دارای اتاق‌ها، پنجره‌ها و درهای فراوانی است. برخی از این اتاق‌ها عمومی هستند. یعنی هم خانواده و هم مهمان‌ها می‌توانند از آن استفاده کنند. برخی اتاق‌ها تنها برای استفاده‌ی اعضای خانواده مجاز هستند و برخی تنها برای استفاده‌ی شخصی می‌باشند. این اتاق، اتاق کار است. اتاق دیگری مخصوص بازی است در حالی که اتاق دیگر یک اتاق خواب شخصی است که تنها با همسرمان به طور مشترک از آن استفاده می‌کنیم. ما انتخاب می‌کنیم که چه کسی اجازه‌ی ورود به چه اتاقی را دارد. ما انتخاب می‌کنیم که چه وقت بیایند و چه وقت بروند. اتاق زیر شیروانی و انباری برای انبار کردن وسایلی هستند که بلااستفاده می‌باشند ولی ما به آن‌ها دسترسی داریم. برخی از وسائل در انبار ممکن است برای مدتی طولانی در آن جا باشند و صاحب‌خانه حتی فراموش کرده باشد که در

آن جا چه چیزهایی دارد. درها و پنجره‌ها به صاحب‌خانه اجازه می‌دهند تا تدابیر لازم برای حفظ امنیت و حریم خصوصی خود ایجاد کند. آن‌ها می‌توانند این امکان را برای صاحب‌خانه ایجاد کنند که چیزی به داخل راه یابد یا خارج شود.

در تمامی شرایط این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم چه شخصی را به کدام اتاق راه دهیم. بسیاری از افراد در خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند که کودکان اجازه ندارند از والدین خود جدا باشند. آن‌ها چنین باوری دارند که اجازه و حق انتخاب ندارند یعنی اجازه ندارند تا اتاق‌های خاصی را برای ورود افراد متفرقه، محدود کنند. کودکانی که همواره مجبور هستند تا مهمانان در حال خروج از خانه را ببوسند و هیچ محدودیت درونی و شخصی برای نزدیک شدن افراد دیگر ندارند، در همان زمان که عموی آن کودک به قصد تجاوز به او نزدیک می‌شود از خود هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. با نبودن گزینه‌هایی برای زندگی خصوصی و امنیت شخصی، این افراد بیشتر خود را مانند اتاقی می‌بینند که هیچ دیوار و پنجره‌ای ندارد.

خشمگین شدن در زمانی که متوجه می‌شویم حریمی شکسته شده است به ما کمک می‌کند تا حدود و دیوارهای اطراف خود را از نو بسازیم تا بار دیگر بتوانیم انتخاب‌های صحیحی مبنی بر اینکه چگونه باید با دیگران ایجاد ارتباط کنیم، داشته باشیم. ما باید گزینه‌ی نه گفتن را تمرین کنیم تا بتوانیم برای بخشش، انتخاب و تسلیم شدن، گزینه‌ی بلی را داشته باشیم. احساس خشم به ما می‌گوید که ما باید تغییری ایجاد کنیم و سپس زمانی که حدود مشخص شود، این خشم می‌تواند بر طرف شود. برای برقراری ارتباط با شخصی که شرم را تحمیل نموده است بار دیگر ممکن است احتیاج

باشد تا خشمی بروز کند، تا آن‌ها بدانند که نمی‌توانند باری دیگر شرمی را تحمیل کنند و این کار باعث می‌شود که از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود.

پیاموزید که محبت را دریافت کنید.

چنان که گفتیم، قرار دادن حد و مرز ضروری است ولی در عین حال می‌تواند باعث تنهایی ما گردد. احساس شرم و خجالت مانع از آن می‌شود که بتوانیم از دیگران محبتی دریافت کنیم. علاوه بر آن بسیاری از افرادی که شرم تحمیل شده را تجربه نموده‌اند فرصت‌های بسیاری برای دریافت محبت واقعی نداشته‌اند، زیرا محبتی که به آن‌ها ارائه شده به همراه یک مانع و مشکل بوده است و مختص شرایط خاصی بوده است.

زنی پس از ملاقات با مادرش می‌گوید آغوش مادر را به همراه ضربه‌ی سنگینی دریافت کرده است. این زن که نمی‌داند محبت واقعی چیست می‌داند که آن چه با او انجام شده باعث شده تا احساس بی‌کفایتی و خواستنی نبودن در او ایجاد شود. قرار دادن محدودیت‌ها ضروری است، اما کافی نیست، زیرا ما احتیاج داریم که خواستنی باشیم.

پیش از آنکه بتوانیم محبت کنیم، باید محبت را دریافت کنیم. ما نمی‌توانیم آن چه نداریم را بدهیم. خداوند منبع متعال محبت است. همان طور که در اول یوحنا ۴ : ۱۹ آمده: «ما محبت می‌کنیم زیرا او نخست ما را محبت کرد.» وقتی شرم تحمیل شده وجود و خود واقعی ما را می‌پوشاند،

ممکن است دریافت محبت خدا دشوار گردد. افرادی که دائماً با مسئله‌ی شرم تحمیل شده دست و پنجه نرم می‌کنند همواره خود را از خداوند و محبت او دور احساس می‌کنند. ما باید در روابط خود بیاموزیم که محبت را چگونه دریافت کنیم. از آن جا که شرم تحمیل شده در روابط ما با دیگران تحمیل می‌شود شفا از این شرم تحمیل شده نیز باید در روابط رخ دهد. این روابط می‌تواند در بین دوستان، در گروه‌های حمایتی، در تریپی‌ها و یا در یک رابطه‌ی عاشقانه ایجاد شود.

وقتی فردی تحت تأثیر شرم تحمیل شده قرار دارد، تحمل تأثیر شرم تحمیل شده اگر غیر ممکن نباشد، بسیار دشوار است. فردی که مملو از شرم تحمیل شده است درد قطع ارتباط، تحقیر خود و انزوا را در وجود خود احساس می‌کند و قادر نیست محبت را دریافت کند. در این شرایط تلاش‌های دیگران سوّ تفسیر شده و پذیرفته نمی‌شوند. پیغام‌هایی که در زمان قطع ارتباط وجود دارد از پیش تعیین شده هستند و همواره با احساس شرم همراه می‌باشند و به صورت خودکار عمل می‌نمایند و به ذهن فرد مخابره می‌شوند. پیغامی که مخابره می‌شود چه آشکار باشد و چه پنهان در خود باز هم شرم تحمیل شده را حمل می‌کند. چنان است که گوئی فرد تحمیل کننده‌ی شرم دائماً آن جا حاضر است و قطع و عدم ارتباط را تکرار می‌کند.

آموختن دریافت و پذیرش محبت از دیگران علیه پیغام‌هایی که شرم مخابره می‌کنند، عمل می‌کنند. اگر کسی می‌تواند مرا محبت کند پس من می‌توانم دوست داشتنی باشم. اگر کسی می‌تواند با من ایجاد ارتباط کند، پس من نیز قادرم ایجاد ارتباط کنم. پذیرش محبت دیگران در تضاد با پیغام شرمی عمل می‌کند که فردی آن را القا کرده است و به خشم او اعتبار

می‌بخشد. این آن طریقی است که انسان‌های دیگر می‌توانند محبت خداوند را نسبت به کسی که در دام شرم تحمیل شده گرفتار شده، منعکس کنند. محبت به خود؛ ثابت می‌کند که پیغام‌های فرد تحمیل کننده‌ی شرم اشتباه بوده است. وقتی ما انتخاب می‌کنیم که به دیگران اجازه دهیم وارد اتاق‌های اندرونی ما شوند که با شرم پوشیده شده است، آن زمان است که این فرصت برای ما ایجاد می‌شود تا بدانیم پذیرفته شده‌ایم و مورد محبت قرار گرفته‌ایم. و آن زمان است که وقتی ما با شرم تحمیل شده‌ای روبرو می‌شویم، شرم قدرت خود را از دست داده و ما آزاد می‌شویم تا بتوانیم احساساتی که زیر پوشش شرم پنهان شده بود را تجربه نمائیم. آموزش دریافت محبت از دیگران دو برابر پیغام‌های شرم‌آوری که دریافت می‌کنیم، عمل می‌کنند. اگر کسی می‌تواند نسبت به من محبت داشته باشد پس من دوست داشتنی هستم. اگر کسی با من ایجاد ارتباط می‌کند، پس من دوست داشتنی هستم.

نسبت به خود محبت داشته باشید

آن گونه که ما در مورد خود فکر می‌کنیم و احساس می‌کنیم به طور عمده توسط رفتاری که ما از افراد پیرامون خود دیده‌ایم تعیین می‌شود. مانند انعکاس تصویری که در یک آینه دیده می‌شود. در ابتدا ما هویت و عزت نفس خود را از طریق تعامل با والدین مان شکل و پرورش می‌دهیم. کودکان بر اساس اینکه چگونه با آن‌ها رفتار شده است می‌آموزند که در مورد خود چگونه فکر کنند و چه احساسی داشته باشند. بعدها زندگی دوستان، همکاران و عمل کرد رسانه‌ها در نحوه‌ی تفکر و استدلال ما از اینکه که هستیم تأثیر

می‌گذارند. وقتی ما محبت دیگران را می‌پذیریم آن زمان است که گوئی آینه‌ای بدست گرفته‌ایم که می‌توانیم انعکاس تصاویر خود را در آن مشاهده نمائیم. در این نقطه است که می‌توانیم محبتی که دیگران به ما ارائه می‌دهند را نسبت به خود عملی سازیم.

دریافت محبت و به کارگیری آن برای داشتن محبت نسبت به خود، باعث دفع پیغام بی‌ارزش بودن و احساس حقارت در ما می‌گردد. در این زمان است که ما مسائلی فراتر از درد شرم تحمیل شده خواهیم دید. این کار فرصت‌هایی ایجاد می‌کند تا تجربه‌ی محبت شدن را داشته باشیم. در این زمان است که عزت‌نفس مجال پیدا می‌کند خود را در وجودمان نمایان سازد. عزت‌نفس واقعی، زمانی بوجود می‌آید که مسئله‌ی شرم حل شود. پیش از آن ما توانایی آن را نداریم که به اندازه‌ی کافی خوب باشیم و به اندازه‌ی کافی خوب عمل کنیم تا عزت‌نفس پایداری داشته باشیم یا از سوی دیگران محبت شویم. تا آن زمان عمل کرد ما نیز ناکافی خواهد بود.

هر زمان که شرم تحمیل شده برداشته شود آن زمان است که به طور طبیعی عزت‌نفس آشکار می‌شود. این همان زمانی است که ما خود را همان طور که خدا ما را می‌پذیرد، می‌پذیریم. همه‌ی انسان‌هایی که برای شکل دادن و بنای عزت‌نفس در تقلا و کشمکش هستند و برای این کار روش‌های مختلفی را به کار می‌برند، ممکن است در این کار شکست بخورند زیرا آن چه آن‌ها واقعاً باید انجام دهند برخورد با شرم در همه‌ی صورت‌های آن است.

با تحمیل کننده‌ی شرم روبرو شوید

وقتی درکی واقع‌گرایانه نسبت به خود کسب می‌کنیم، واکنش‌های احساسی خود را می‌پذیریم و می‌فهمیم که چه کسی مسئول است، آن زمان آماده هستیم با فرد تحمیل کننده‌ی شرم برخورد نماییم. ممکن است بترسیم که با او روبرو شده و برخورد نماییم. خواه ملاقات با فرد تحمیل کننده‌ی شرم شخصاً انجام شود و خواه غیر مستقیم صورت بگیرد آن چه باید انجام دهیم این است که ابتدا باید درک خود را از شرایط، با او در میان بگذاریم. این درک شامل آن است که چه کسی مسئول است و دوم بر گناه خود اعتراف کنیم. (اگر ما هم در مسئله‌ای گناهی مرتکب شده‌ایم.) در آن زمان باید شرم تحمیل شده را برای فرد تحمیل کننده‌ی آن آشکار نماییم. آن چه بیش از همه حائز اهمیت است این است که برخورد با فرد تحمیل کننده‌ی شرم باید برخاسته از محبت و مبتنی بر حقیقت باشد.

هدف از برخورد این است که امکان تجدید رابطه وجود داشته باشد. پذیرش کلید پیشرفت این فرایند است. پذیرش در وجود خود شامل پذیرش احساس و ایجاد امید و انتظارات یا برعکس ادعاهایی در مورد کسی یا چیزی است. مردی که پدرش را می‌پذیرد باید بتواند با حقیقت آنکه این مرد کیست (یا که بوده) نقاط قوت و اشتباهات او و آن چه انجام داده و آنچه نتوانسته انجام دهد، روبرو شده و آن را درک کند. به همین صورت پذیرش خودمان مستلزم فهمیدن این موضوع است که ما که هستیم؟ یعنی پذیرش نکات خوب و بد در مورد خودمان! پذیرش یعنی دیدن دیگران و خود به همان صورتی که خدا ما و دیگران را می‌بیند.

گاهی ملاقات حضوری امکان‌پذیر نیست و یا فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم ممکن است نخواهد که به آن موضوع اشاره کند. شاید ملاقات با او امن نباشد یا ممکن است مستعد به آسیب‌زدن باشد و یا از دنیا رفته باشد. در چنین شرایطی استفاده از تکنیک "صندلی خالی" می‌تواند مفید باشد. ما می‌توانیم چنین تصور کنیم فردی که شرم را به ما تحمیل کرده بر صندلی‌ای خالی نشسته و می‌توانیم با او افکار، احساسات و خواسته‌های خود را در میان بگذاریم. چنان که گوئی فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم در آن جا حضور دارد. اغلب وجود فردی امین و قابل اعتماد برای اینکه در آن تجربه کنار ما باشد و آن چه رخ می‌دهد را نظاره کند، می‌تواند مفید باشد.

ما همچنین باید با صدای درونی شرم تحمیل‌شده‌ی خود برخورد کنیم. در این جا است که ممکن است احتیاج باشد با فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم برخورد کنیم. مردی که پدرش به او گفته: "تو به اندازه‌ی کافی خوب نیستی!" و یا صدای مادرش را به یاد می‌آورد که به او می‌گوید: "تو هنوز پسر کوچک من هستی!" باید با این پیام‌ها روبرو شده و با آن‌ها برخورد کند و تشخیص دهد که این پیام‌ها صحیح نیستند و او باید خشم خود را به سوی این پیام‌های اشتباه هدایت کند و این افکار را با افکار صحیحی در مورد خود جایگزین کند. این شخص می‌تواند به همراه خود کارتی بردارد که بر آن جملات مثبت و درستی همانند یک بیانیه نوشته شده باشد. داشتن چنین کارتهایی را توصیه می‌کنیم. (ضمیمه‌ی شماره ۴ را ببینید.) و یا می‌تواند چنین تصور کند که عیسی با فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم برخورد می‌کند و وی می‌تواند در کنار عیسی آرام گیرد. وقتی صداها و جملات درونی شده شروع به تحمیل شرمی بر ما می‌کنند، در آن زمان است که

خشم به ما نیروی لازم در برابر دروغ‌ها را می‌بخشد و حقیقت را جایگزین دروغ‌ها می‌کند. بنابراین ممکن است ما بخش‌های شکسته‌ی درون خود را که در هم آمیخته و جابه‌جا شده را بار دیگر با یکدیگر متصل شده و سازمان یافته بباییم. پس از این کار ممکن است ایجاد ارتباط با خداوند سهل‌تر به نظر آید، زیرا موانع شرم تحمیل شده از بین رفته است.

بخشید و بخشیده شوید

امید رهایی و حل مسئله‌ی شرم تحمیل شده در بخشش نهفته است. بخشش، تنها فراموش کردن یا توجیه کردن آن چه برای ما رخ داده است نیست. اجتناب از برخورد و کشمکش یا تخفیف از ارزش‌های اخلاقی ما نشانه‌ی بخشیدن محسوب نمی‌شوند. وقایع، اخلاقیات و واژه‌هایی که باعث قطع ارتباط یا آسیب بوده‌اند هر کدام تأثیرات خاصی دارند و مانند زخمی هستند که در اثر بریدگی بر پوست ایجاد شده و جایش همچنان باقی است. بخشش باعث شفای زخم می‌شود، ولی لزوماً نشانه و مدرک را بر طرف نمی‌کند.

بخشش؛ یعنی رها کردن، ملغی نمودن قرض و آزاد کردن است. واژه‌ای که در عهدجدید برای بخشش به کار رفته واژه‌ی aphasis است که به معنای عفو می‌باشد و رها نمودن و آزاد کردن معنا می‌دهد. بخشش؛ به معنای آن است که ما انتخاب می‌کنیم کسی را مجازات نکنیم. اگر چه حق با ما است و عدالت این حق را به ما می‌دهد که این کار را بکنیم. از آن جا که ما به شباهت خداوند آفریده شده‌ایم این قدرت را داریم که وقتی نسبت

به ما اشتباهی رخ می‌دهد خشم و غضب عدالت‌خواهانه‌ی خود را آشکار کنیم. بخشش؛ یعنی درک این موضوع که چه چیزی در وجود ما اشتباه است و مسئول دانستن فرد خاطی برای اشتباهی که کرده است و در پرتوی همه‌ی این کارها انتخاب کنیم که او را تنبیه نکنیم. بخشش؛ یعنی به کارگیری فیض و راستی! و حقیقت این است که فرد خاطی مرتکب اشتباهی شده است و مسئول این اشتباه من نیستم. فیض به معنای محبت کردن و رها کردن و گذشتن از خطای دیگران است. بخشش؛ پلی می‌سازد و راهی را مهیا می‌کند تا فرد خاطی باری دیگر با فردی که نسبت به او خطائی مرتکب شده ایجاد ارتباط کند. ممکن است فرد خاطی (تحمیل کننده) عذرخواهی کند و از فردی که نسبت به او خطایی صورت گرفته است، تقاضای بخشش کند. با اینکه بسیاری از احساسات ما در قبل و بعد از فرایند بخشش برانگیخته و فعال می‌شوند، اما بخشش امری است که بیشتر به ادراک و ذهن ما مرتبط می‌شود. فردی که نسبت به او خطائی رخ داده است، تصمیم می‌گیرد و یا متعهد می‌گردد که هیچ گونه ادعایی نسبت به فرد خاطی نداشته باشد. فرایند بخشش به انتخاب برای بخشیدن صرف نظر از اینکه چه شرایطی پیش آید و نداشتن ادعا نسبت به فرد خاطی اشاره دارد. زندگی بر اساس بخشش؛ فردی که بخشیده است را به چالش می‌کشد تا هر بار که خاطره‌ی اشتباه فرد بخشیده شده در ذهنش زنده می‌شود، او را آزاد شده از هر مجازات اعلام کند. برخورد با شرم تحمیل شده و فردی که شرم را به ما تحمیل کرده است فرصتی در اختیار ما قرار می‌دهد تا شرم را از وجود خود دور کرده و آن را بر فرد صحیحی انتقال دهیم. برخورد باعث می‌شود که آن چه متعلق به ما نیست را رها سازیم. آن چه که نمی‌توانیم تغییر دهیم

و آن را به کسی که شرم متعلق به او است تحویل دهیم. چه کسی تنها فردی است که باید با مسئله‌ی شرم روبرو شود؟ حزقیال چنین می‌گوید: «هر که گناه کند، اوست که خواهد مرد. پسر متحمل بار تقصیر پدر نخواهد شد و نه پدر متحمل بار تقصیر پسر. پارساییِ شخص پارسا به حساب خودش گذاشته خواهد شد و شرارتِ شخص شریر نیز به حساب خودش.» (حزقیال ۱۸ : ۲۰) تنها فردی که شرم را تحمیل کرده باید با گناه خود روبرو شود، و شخصی که بی‌گناه است نمی‌تواند آن را حل کند. ما فقط می‌توانیم ببخشیم از آن جهت که از سوی خداوند بخشیده شده‌ایم. «نسبت به یکدیگر بردبار باشید و چنانچه کسی نسبت به دیگری کدورتی دارد، او را ببخشاید. چنانکه خداوند شما را بخشود، شما نیز یکدیگر را ببخشایید.» (کولسیان ۳ : ۱۳) همان طور که قبل از داشتن چیزی نمی‌توانید آن را به کسی هدیه کنید، همان طور هم بخشش فرد دیگری بدون دریافت و پذیرش بخشش از منبع اصلی فیض و راستی غیر ممکن است. بخشیدن کار آسان و بی‌ارزشی نیست. خداوند متوجه‌ی این امر است که ما نیز می‌خواهیم عدالت برقرار شود و خطائی بدون پاسخ باقی نماند و همچنین او اشتیاق ما را برای مصالحه با دشمنان می‌نگرد. پولس در رومیان ۱۲ : ۱۸ - ۲۰ چنین می‌نویسد: «اگر امکان دارد، تا آنجا که به شما مربوط می‌شود، با همه در صلح و صفا زندگی کنید. 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. برعکس، اگر دشمنت گرسنه است، به او خوراک بده! و اگر تشنه است، به او آب بنوشان! اگر چنین کنی، اخگرهای سوزان بر سرش خواهی انباشت.»

پولس به این نکته اشاره می‌کند که برای زندگی در صلح با دیگران هم حد و حدودی وجود دارد. اما باید بدانیم که این حد و حدود تحت کنترل ما نیست. او به طور واضح می‌گوید که او مجازات خواهد شد، با این حال این نقش خداوند است که این کار را انجام دهد. همه‌ی قربانیان در این جهان نهایتاً نه بر اساس اعمال خودشان بلکه توسط عمل عادلانه‌ی خداوند بی-گناهی‌شان اثبات می‌شود.

پسری بدون حضور فیزیکی پدر در خانواده بزرگ می‌شود چون پدرش در یک تصادف ماشین جان خود را از دست داده است. تصادفی که به خاطر مصرف الکل بیش از حد مجاز رخ داده بود. وی در دوران بلوغ به عنوان یک جوان بالغ احساسات متفاوتی را در ارتباط با مرگ پدر خود پشت سر گذاشته است. او از اینکه پدرش تا این حد نوشیدنی‌های الکل‌دار مصرف می‌کرده است، خشمگین است. اینکه او الکل را مقدم بر جشن‌های خانوادگی انتخاب می‌کرد و بدتر از هر چیز این که پدرش یک الکی پست شمرده می‌شد، خشمگین بود. پسر خشمگین بود زیرا او زندگی خود را باید بدون پدر پشت سر می‌گذاشت. با فیض خداوند او باید با فقدان‌های خود تطبیق می‌یافت. او برگزید تا اجازه دهد خداوند با حکمت متعال و الهی خود در عدالت و فیض خود با مسئله‌ی پدرش برخورد کند. در آن زمان پدر او حتماً با خداوند روبرو شده بود. این مرد جوان با آگاهی از این مطلب می‌تواند برانگیختگی شدید خود برای انتقام یا مجازات را رها کرده و به خود اجازه‌ی سوگواری دهد و فقدان‌های خود را بپذیرد و هویت و جایگاه خود را به عنوان پسر پدر آسمانی خود بپذیرد.

ما می‌توانیم ببخشیم! در واقع ما احتیاج داریم که ببخشیم چه فرد تحمیل کننده‌ی شرم از ما طلب بخشش کند و چه نکند. آن افرادی که شرم را بر فردی تحمیل می‌کنند این اختیار را ندارند تا مانع از آن شوند که فردی که شرم‌منده شده آن‌ها را ببخشد. البته این بدان معنا نیست که بخشش کار ساده‌ای است. اگر ما او را ببخشیم ولی اعتراف او کامل نباشد چه؟ (مانند فرد زناکاری که در حین زنا گرفتار شده است.) اگر فردی که در حال توبه کردن است صد بار دیگر هم این توبه را کرده باشد چه؟ (مانند فردی الکلی که با هر بار آغاز دوباره‌ی استفاده از الکل ضربه‌ی سنگین‌تری به خانواده خود وارد می‌کند.) هر چقدر شرایط سخت‌تر باشد کار بیشتری برای رسیدن به نتیجه‌ای صحیح لازم است. گاهی مداخله‌ی شخص سوم، شبان یا یک مشاور ضروری است. در هر حال اصول و شرایط یکسان باقی می‌ماند. بخشیدن یعنی رها کردن و اینکه اجازه دهیم خداوند داور نهایی باشد. او در هر حال قاضی نهایی است.

اغلب آنانی که شرمی تحمیل می‌کنند از پذیرش مسئولیت خود سر باز می‌زنند. بنابراین فردی که شرم‌منده شده با یک انتخاب روبرو است و این انتخاب این است حرف چه کسی را باید باور کنم؟ ما باید برای احتمالات مختلف آماده باشیم. فرد تحمیل کننده‌ی شرم ممکن است چنین نتیجه‌گیری کند که این مسئله اصلاً مهم نیست. ممکن است فردی که مسئول انجام آن کار است ارتباط خود را کمتر کند تا شرم بیشتری بر شما القا کرده و فرایند شفا را متوقف سازد. در چنین شرایطی فردی که شرم‌گین شده باید بر آن چه حقیقت است پایداری نموده و از حمایت و محبت دیگران بهره‌برد.

احتمالات دیگری نیز وجود دارد. فردی که شرم را تحمیل کرده است ممکن است از گناه خود ملزم شده و مسئولیت کار خود را بپذیرد و عذرخواهی کند. گاهی این الزام فوراً اتفاق می‌افتد. در زمان‌های دیگر زمانی طولانی طول می‌کشد تا اینکه فرد تحمیل کننده‌ی شرم بازگشته و طلب بخشش کند و بار دیگر باید تأکید کنیم که این وظیفه‌ی فرد شرمگین شده است که فرد تحمیل کننده‌ی شرم را ببخشد، خواه او از وی طلب بخشش کند و خواه این کار را نکند.

بخشش به ما اجازه می‌دهد که از زیر اقتدار فرد تحمیل کننده‌ی شرم و همچنین از شرم اخلاقی خودمان و از تلخی و شرم اخلاقی درون وجود خود آزاد شویم.

گاهی ممکن است چنین فکر کنیم که در حق ما اشتباهی شده در حالی که در واقع چنین اتفاقی رخ نداده است. بنابراین بخشیدن اصلاً معنایی نخواهد داشت. گاهی ممکن است شرمی تجربه نشود. قطع ارتباطی احساس شود و هیچ کس در واقعیت برای انجام کاری اشتباه مقصر نباشد. برای مثال ممکن است تفاوت دیدگاه صادقانه‌ای بین دو نفر وجود داشته باشد ولی هیچ کدام از آن‌ها مسئول شرم و گناه اخلاقی نخواهند بود. سوءتفاهم در درک یک اختلاف ممکن است به نوعی فاصله و عدم ارتباط و واکنش احساسی مبتنی بر شرم را ایجاد کند. اگر یک زن و شوهر که سوار ماشین هستند و در انتخاب موسیقی‌ای که گوش می‌دهند با یکدیگر اختلاف داشته باشند، آن‌ها با یک مسئله‌ی اخلاقی روبرو نیستند. پس اگر انتظارات آن‌ها از یکدیگر واضح و یا برای یکدیگر قابل قبول نباشد یک یا هر دوی آن‌ها

ممکن است قطع ارتباط و در نتیجه شرم را تجربه کنند. زمان‌هایی نیز وجود دارد که ما باید به جای بخشیدن از کنار مسائلی به سادگی عبور کنیم.

روابط را از نو بسازید

وقتی در مورد حقایق به صورت واقع‌گرایانه و با محبتی دوطرفه و با مسئولیت‌پذیری سخن گفته می‌شود، بخشیدن به ما این اجازه را می‌دهد که بتوانیم رابطه‌ای را در بین فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم و فرد شرمگین شده از نو بسازیم. این ارتباط تازه می‌تواند بر اساس حقیقت بنا شود تا هر فرد بتواند به طور صادقانه‌ای مورد پذیرش قرار بگیرد. با این حال بخشش نمی‌تواند نتایج یک اشتباه را پاک کند و همچنین خاطره‌ی ما را از بین نمی‌برد. رابطه‌ی جدیدی که بر اساس فیض و حقیقت بنا شده است دارای این خصوصیت است که در آن همه‌ی افرادی که در این رابطه قرار دارند، محترم شمرده می‌شوند و ارزشمند هستند.

زمان‌هایی نیز وجود دارد که در آن احترام دو جانبه در روابط اجازه می‌دهد تا پذیرش و حس مهم بودن در طرفین ایجاد شود. از بین بردن شرم و خجالت به مردم فرصت می‌دهد که یکدیگر را بیشتر شناخته و از پنهان شدن دست بکشند و شفا یابند، هر چند شرایط دیگری نیز وجود دارد که پذیرش آسیب بیشتر از فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم کار حکیمانه‌ای نمی‌باشد. شوهری که سؤاستفاده‌گر بوده و نسبت به همسر خود رفتار خشنی دارد و انکار می‌کند که کارهایش اشتباه بوده و تهدید می‌کند که اگر یک کلمه‌ی دیگر درباره‌ی این مطلب از تو بشنوم تو را کتک خواهم زد، از جمله افرادی

است که ادامه‌ی حفظ ارتباط با آن باید حکیمانه و با هوشیاری صورت گیرد، زیرا نباید خود را در معرض آسیب او قرار دهیم.

شکل‌دهی رابطه‌ای تازه با فردی که فوت کرده نیز امکان‌پذیر است. اگر چه فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم فوت کرده است ولی فرد زنده با او از طریق خاطرات و احساسات خود می‌تواند ارتباط داشته باشد. بنابراین رابطه‌ای تازه در خاطرات او ضروری می‌باشد، رابطه‌ای مبتنی بر فیض و حقیقت!

این رابطه‌ی تازه در خاطرات فرد شرمگین شده نه تنها باعث تغییر دیدگاه او نسبت به فرد تحمیل‌کننده‌ی شرم می‌گردد، بلکه دیدگاه او را نسبت به خود نیز تغییر می‌دهد. وقتی توانستیم خود و دیگران را آن طور که هستیم بپذیریم آن زمان است که نسبت به خداوند گشوده‌تر خواهیم بود.

جمع‌بندی کل مطالب

حل مشکل شرم تحمیل شده می‌تواند فرایند دشوار و طولانی‌ای باشد که قادر است حتی قلب فردی که در وجود خود شرم را تجربه نموده است، تغییر دهد.

کمی هم دریافته که این مطلب حقیقت دارد. او که زنی مطلقه است و پسر جوانی دارد در وجود خود احساس عدم کفایت دارد و حس می‌کند دوست داشتنی نیست. او می‌داند که در تمام زندگی خود سعی کرده تأیید پدر خود را کسب کند. تنها در یک مورد خاص بود که او احساس می‌کرد موفق شده است.

پدرش به خاطر طلاقش دائماً از او انتقاد می‌کرد. پس از آنکه افکار بدی در مورد خودکشی به ذهنش آمد تصمیم گرفت که از مشورت مشاوران کمک بگیرد. با گذر زمان او آموخت که به طور واقع‌گرایانه‌تری خود را باور کند. خود را از پیغام‌های اشتباه و خشن پدرش جدا سازد. او روابط خود را با دیگران که به طور واقعی برایش ارزشی قائل بودند شکل داد. پس از دعا‌های بسیار وی تصمیم گرفت که با پدرش صحبت کند و به او بگوید که چگونه انتقادهای دائمی وی به او آسیب رسانده است.

آنچه بیشتر باعث ترس وی شد این بود که پدرش او را به خاطر دردی که می‌کشید محکوم می‌کرد و از پذیرش هر گونه مسئولیت در مورد خطائی که نسبت به او مرتکب می‌شد، سرباز می‌نمود. اکنون کتی؛ با مسئله‌ای بخشیدن او به خاطر این که او را طرد کرده بود روبرو شده بود. او نزد پدر آسمانی خود رفته و همه‌ی اعتراضات خود درباره‌ی پدر زمینی‌اش را به حضور پدر آسمانی برد. بخشش پدر زمینی‌اش شامل تطبیق خواسته‌هایش با پدر زمینی‌اش بود.

چند سال پس از ملاقات با پدر خود باز هم کتی؛ به پدرش گفت که مشتاق رابطه‌ی پدر و دختری است و اینکه گاهی هنوز هم غم این فقدان را در قلب خود احساس می‌کند. با این حال دیگر او نسبت به پدرش احساس تلخی نمی‌کرد و هیچ انگیزه‌ای نداشت که او را خشنود ساخته یا در برابر کنترل او مقاومت کند. وقتی که موضوع شرم تحمیل شده‌ی او حل شد، او توانست عزت‌نفس واقعی را تجربه کرده و در مورد هویت خود در مسیح به آرامش برسد و هویت خود را در مسیح بپذیرد.

فصل هفت

ظروف سفالی و شرم طبیعی

پس از رسیدگی به شرم اخلاقی (تجربه‌ای که فرد در پی یک شکست واقعی یا یک خطا و گناه در وجود خود احساس می‌کند) و شرم تحمیل شده، (تجربه‌ای که در نتیجه‌ی رفتار قضاوت‌گرایانه یا محکوم‌کننده‌ی فرد دیگری در وجود شخص ایجاد می‌شود) هنوز هم نوعی از شرم باقی می‌ماند که در پس پرده‌ی ذهن مان قرار دارد. این احساس شرم لزوماً از یک منبع خارجی سرچشمه نمی‌گیرد، بلکه احساسی است که ما درون خود ذاتاً به عنوان انسان‌هایی محدود، خطاپذیر و شکننده داریم. این احساس آگاهی از این مطلب است که اگر چه ما تمام سعی خود را می‌کنیم تا همه‌ی انتخاب‌های صحیح را انجام دهیم و همه‌ی آن چه صحیح است را می‌گوییم ولی باز هم نمی‌توانیم همه‌ی کارها را صحیح و سخنان را به درستی بیان کنیم. این شرم برخاسته از یک تجربه‌ی ناراحت‌کننده نیست و از بسیاری جهات احساسی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. ممکن است ما آن را شرم طبیعی بخوانیم زیرا این احساس از درون ما به عنوان موجوداتی بر می‌خیزد که به صورت خداوند آفریده شده است، اما گناه‌کار و سقوط کرده هستیم و تحت تأثیر محدودیت‌ها و فشارهایی قرار می‌گیریم که هر روزه در زندگی انتظار ما را می‌کشند. به زبان ساده‌تر اگر بخواهیم بگوییم این نوع شرم را همچون احساس گذاشتن باری سنگین بر دوش‌های مان با یک صدای خبیثانه احساس نمی‌کنیم، با این حال خصوصياتی مشابه با انواع و

درجات دیگر شرم دارد. احساس مبتنی بر قطع ارتباط با دیگران یا احساس ناکامل و ناتمام بودن.

شرم طبیعی معمولاً اوقاتی که ما در خلوت درباره‌ی خود تأمل و تفکر می‌کنیم، تجربه می‌شود. ممکن است زمانی که ناامید و خسته‌ایم یا حس عدم موفقیت در کاری را تجربه کرده‌ایم و حتی شاید زمانی که بهترین تلاش خود را برای انجام کاری انجام داده باشیم نیز این حس را تجربه کنیم. این احساس ممکن است زمانی که برنامه‌ریزی‌هایی انجام می‌دهیم یا هدف‌های زندگی خود را مرور می‌کنیم نیز درون ما ایجاد شود. آگاهی از این حقیقت که ما می‌توانیم بیشتر ببخشیم یا سخت‌تر تلاش کنیم یا بهتر عمل کنیم، می‌تواند تبدیل به تجربه‌ی تهدیدآمیزی نسبت به احساس ارزشمند بودن یا پذیرفته شدن ما گردد، البته اگر احساس ارزشمند بودن و پذیرفته شدن ما در ذهن ما مستقیماً با عمل کرد ما مرتبط باشد.

شرم طبیعی و انتظارات واقع‌گرایانه

جو و نانی می‌خواستند که بهترین والدین دنیا باشند. هشت سال طول کشید تا توانستند اولین فرزند خود را به دنیا بیاورند و نهایتاً پس از آنکه سه فرزند آن‌ها به دنیا آمدند، آن‌ها واقعاً خوشحال بودند و با شادی و محبت از آن‌ها نگهداری می‌کردند. آن‌ها زمان فراوانی را برای صحبت و تحقیق در مورد اینکه چگونه باید فرزندان خود را پرورش دهند، تربیت کنند و به آن‌ها تعلیم دهند سپری نمودند. اگر چه محبت آن‌ها نسبت به فرزندان‌شان هرگز کم نشد اما جو و نانی با حس اینکه آن‌ها آن‌طور که می‌خواستند، نتوانستند

کامل باشند، دست و پنجه نرم می کردند. فرزندان آن ها هم مانند کودکان دیگر مشکلاتی داشتند و جو و نانسی خودشان هم در وجودشان کاستی هایی را احساس می کردند. وقتی امور از دست شان خارج می شد و کنترل شان را به خاطر اشتباهات فرزندان شان از دست داده و با آن ها بد رفتاری می کردند خجالت زده می شدند مخصوصاً وقتی که آن ها مشکلی را اشتباه تفسیر می کردند و راه کار اشتباهی را برای حل یک مشکل به کار می گرفتند، پشیمان می شدند. وقتی قرار بود از فرزندان خود عذرخواهی کنند به سختی می توانستند شرایط را هضم کنند.

آن ها وقتی از مشورت دوستان مورد اعتماد و بالغ خود بهره جستند، به آن ها گفته شد که آن ها در واقع والدین خوبی هستند و شرایط آن ها طبیعی است. دوستان شان به آن ها گفتند که صد درصد شما مشکلاتی دارید ولی کدام از والدین دیگر می توانند ادعا کنند که بدون مشکل هستند؟ جو و نانسی اکنون باید انتظارات شان را از خود و فرزندان شان تعدیل می کردند. آن ها نمی خواستند از استانداردهای خود بکاهند و همچنین نمی خواستند که خود را با چیز کمتری برای رشد و پرورش فرزندان شان قانع کنند. شرم طبیعی پذیرش فروتنانه از محدودیت های طبیعی به عنوان انسان است. این پذیرش واقعیت است. شرم طبیعی آن احساسی است که در آن انسان ها می پذیرند که موجودات ناکاملی هستند که در دنیایی ناکامل زندگی می کنند. این همان خصوصیتی است که مسیحیان آن را سقوط می نامند و آن چیزی است که آن ها آن را به عنوان دیدگاه کتاب مقدسی از زندگی می پذیرند. بله! همه ی ما قصوراتی داریم و هیچ کدام کامل نیستیم. جایز الخطا و محدود هستیم. این آن طبیعتی نیست که خالق ما در ما نهاده است. این آن چیزی

است که طبیعت انسانی ما به آن تبدیل شده است. آن چه غیرطبیعی و ماورالطبیعی بود طبیعی شده است. فردی که درکی صحیح از شرم طبیعی دارد با خود خواهد گفت: "امروز من نهایت تلاش خود را خواهم کرد، اما باز هم زندگی کاملی نخواهم داشت!" این حقیقت را می‌پذیرم که من باید از مردم و از خداوند در طول زندگی‌ام عذرخواهی کنم، زیرا می‌دانم که هرگز در این زندگی کامل نخواهم بود. اگر من از شرم طبیعی خود پنهان شوم تنها شرایط را برای زندگی خود و دیگران تبدیل به فاجعه خواهم کرد، زیرا در چنین شرایطی من در واقعیت زندگی نخواهم کرد. این آن احساس متداولی از فروتنی است که ریشه در بلوغ و حکمت دارد.

فواید شرم طبیعی

پذیرفتن این که موجودی سقوط کرده و جایزالخطا هستیم، به عنوان کلیدی برای درک روش غلبه بر این سقوط محسوب می‌شود. بنابراین فروتنی‌ای که بر اساس شرم طبیعی در ما ایجاد می‌شود آن احساس ناامیدی یا شکست در مورد زندگی نیست، بلکه نقطه‌ی شروع یافتن فیض حیات-بخش خداوند است. این شرم طبیعی هر گونه فرضیه‌ای که ما می‌توانیم کامل باشیم را از میان بر می‌دارد. انگیزه‌ای که در پشت احساس کمال وجود دارد اغلب آن است که فرد بتواند فراتر از شرم طبیعی صرفاً بر اساس تلاش‌های شخصی خودش زندگی کند. این تلاشی بیهوده است و زندگی ایده‌آل گرایانه با این نگرش پوچ و بی‌معنا به نظر می‌رسد. خداوند برای نجات

ما آمده است نه به آن خاطر که ما نزدیک به تکامل هستیم، بلکه به خاطر اینکه با کمال فاصله‌ی بسیاری داریم.

شرم طبیعی و انواع دیگر شرم‌ها

اگر ما بتوانیم پویایی شرم طبیعی را در زندگی‌های خود درک کنیم، در آن زمان بهتر می‌توانیم موارد شرم طبیعی یا شرم تحمیل شده را در وجود خود تفسیر کنیم. برای مثال برخی افراد به ندرت هر گونه خطا یا قصور را می‌پذیرند. آن‌ها گوئی وجدان خود را سخت کرده‌اند. آن‌ها هیچ شرم اخلاقی در وجود خود ندارند و جای تعجبی نیست که چنین افرادی اغلب نسبت به مفهوم شرم طبیعی نیز بیگانه هستند. در یک نقطه از زندگی، چنین افرادی به این باور می‌رسند که آن‌ها از لحاظ اخلاقی مسئول نیستند و متأسفانه در نگاه دیگران نیز آن‌ها به ندرت افرادی غیر اخلاقی با اشتباهات اخلاقی در رفتار و اخلاق محسوب می‌شوند. اتفاقی که می‌افتد این است که چنین افرادی فکر می‌کنند آن‌ها خیلی کامل‌تر از آن چه در واقعیت وجود دارد، هستند. آن‌ها نسبت به صدای شرم اخلاقی هیچ واکنشی ندارند، بنابراین در زندگی خود دائماً به انسان‌های دیگر آسیب می‌رسانند و خود را محدود کرده و به خداوند بی‌احترامی می‌کنند.

از سویی دیگر فردی که در وجود خود فروتنی شرم طبیعی را دارد، وقتی شرم طبیعی بر در خانه‌ی او می‌کوبد، در چنین شرایطی می‌گوید: "و اینک باز صدای وجدان من! اما چرا باید غافلگیر شوم! من می‌دانم گناه خواهم

کرد و وجدان من برای همین وجود دارد تا با من سخن بگوید و از من در برابر تکرار همان اشتباه محافظت کند."

شرم طبیعی به ما کمک می‌کند تا تحمیل‌کنندگان شرم را در زندگی خود بشناسیم. شرم طبیعی بدان معنا است که ما خود را پسران و دختران آدم و حوا بدانیم و بپذیریم که از همان نسل اول، انسان‌ها خود را به خاطر اشتباهات‌شان محکوم کرده (پیدایش ۳: ۱۲ - ۱۳ را مطالعه کنید). و انواع شرم تحمیل شده را القا می‌کردند. شرم طبیعی به ما کمک می‌کند تا دریابیم انسان‌هایی که ما را کوچک شمرده و تحقیر می‌کنند، خود نیز فرزندان همان نسل سقوط کرده هستند و تنها یک صفت و خصوصیت بارز و شدید از سقوط ما این است که در زندگی خود به دیگران آسیب می‌زنیم.

شرم طبیعی و نیازهای همیشگی زندگی

شرم در همه‌ی انواع آن به قطع ارتباط بین انسان‌ها اشاره می‌کند. شرم طبیعی همواره در پس پرده‌ی ذهن ما وجود دارد تا دائماً به ما یادآوری کند که در میان همه‌ی مشکلات و مسائل دیگر ما نباید جرأت کنیم که خود را بی‌نیاز از دیگران بدانیم. در دنیایی که انزوا، بیگانگی و تنها بودن تفکر حاکم در اجتماع است، ما احتیاج داریم تا در وجود خود اشتیاقی داشته باشیم که ما را به سوی تهدید و تدارک پیش برد. شرم طبیعی می‌تواند در خود ظاهر و شکل اشتیاق برای داشتن رابطه با دیگران را بگیرد. مهم‌تر از آن شرم طبیعی به ما یادآوری می‌کند که به چیزی فراتر و بزرگتر از خود نیاز داریم. ما به خدا نیاز داریم. این بخشی از آن چیزی است که پولس رسول به آن اشاره

می‌کند. وقتی می‌گوید: «من نمی‌دانم چه می‌کنم، زیرا نه آنچه را که می‌خواهم، بلکه آنچه را که از آن بیزارم، انجام می‌دهم. اما اگر آنچه را که نمی‌خواهم، انجام می‌دهم، پس می‌پذیرم که شریعت نیکوست. در این صورت، دیگر من نیستم که آن عمل را انجام می‌دهم، بلکه گناهی است که در من ساکن است. می‌دانم که در من، یعنی در نفْس من، هیچ چیز نیکویی ساکن نیست. زیرا هرچند میل به انجام آنچه نیکوست در من هست، اما نمی‌توانم آن را به انجام رسانم.» (رومیان ۷: ۱۵ - ۱۸)

در اینجا پولس مردی است که شناخت و درکی خاص از شرم طبیعی دارد. اما این دقیقاً همان دلیلی است که به خاطر آن پولس سعی می‌کند راهی برای رهایی از آن شرایط بیابد. رهایی و پاسخ در عیسای مسیح است: «آه که چه شخص نگو نبختی هستم! کیست که مرا از این پیکر مرگ رهایی بخشد؟ خدا را سپاس باد - به واسطه‌ی خداوند ما عیسای مسیح! باری، من با ذهن خود شریعت خدا را بندگی می‌کنم، اما با نفْس خود قانون گناه را.» (آیات ۲۴، ۲۵)

بر طرف نمودن شرم طبیعی

بر خلاف شرم اخلاقی و شرم تحمیل شده ما شرم طبیعی را بوسیله‌ی برخورد با آن و رفتن به فراتر از آن حل نمی‌کنیم، بلکه از طریق پذیرش، آن را بر طرف می‌کنیم. ما باید وجود خود را نسبت به آن چه شرم طبیعی به ما در طول زندگی یادآوری می‌کند، باز نگاه داریم. این بدان معنا است اگر چه با فرصت‌های عطا شده‌ی خدا زندگی می‌کنیم، اما دارای

محدودیت‌های طبیعی نیز هستیم. در حالی که آیات کلام ما را تشویق می‌کنند که فروتن باشیم، تکیه بر خدا یک ضرورت در زندگی محسوب می‌شود نه یک گزینه! (امثال ۱۵ : ۳۳؛ ۱۸ : ۱۲؛ صفیا ۲ : ۳؛ کولسیان ۳ : ۱۲؛ تیطوس ۳ : ۲ و اول پطرس ۵ : ۵ را مطالعه کنید.) این حقیقت به ما هشدار می‌دهد که بدانیم در این زندگی ممکن است هر لحظه‌ای بلغزیم و بیافتیم.

پولس این حقیقت را چنین بیان می‌کند: «اما این گنجینه را در ظرفی خاکی داریم، تا آشکار باشد که این قدرت خارق‌العاده از خداست نه از ما.» (دوم قرنتیان ۴ : ۷) خداوند به ما گنجی مطلق و عالی عطا نموده است. او این زندگی را به ما عطا نموده است. این حیات حتی در یک دنیای سقوط کرده ارزشی دارد که نمی‌توان قیمت آن را تخمین زد. آن چه بیش از این اهمیت دارد این است که ما به عنوان مخلوقات زنده که به شباهت و صورت خداوند آفریده شده‌ایم فرصت‌هایی در اختیار داریم که فراتر از تصور ماست. اما این گنج‌ها در ظروف سفالی قرار داده شده‌اند. آن چه در کتاب پیدایش آمده این است که خداوند خاک را از زمین برداشت و بر آن نفس خود و حیات خود را دمید و نتیجه‌ی آن انسان شد. نژاد بشری پیش از سقوط خود نیز از خاک سرشته شده بود. Adamah (واژه‌ی عبری که برای کثیفی به کار می‌رود.) علاوه بر آن Ruach یا روح همان واژه‌ای است که برای Adam یعنی انسان به کار رفته است.

بدن‌های ما ظروف خاکی و سفالی هستند. زمان‌هایی وجود دارد که در بدن خود ما بیش از هر چیزی دیگر به شکنندگی و ضعف خود پی می‌بریم. برای انسانی که هیچ شرمی در وجود خود ندارد و زندگی خود را با سرکشی

و طغیان سپری می‌کند، تنها رویارویی با درد، آسیب‌پذیری فیزیکی یا مرگ است که به او اثبات می‌کند شکست‌ناپذیر نیست. انسان‌هایی که با ناتوانی‌های مزمن فیزیکی یا بیماری یا نازائی دست و پنجه نرم می‌کنند ممکن است نوعی از احساس شرم را در وجود خود تجربه کنند. این نوع شرم قطعاً شرم اخلاقی و احتمالاً شرمی است که به خاطر احساس قطع ارتباط با بدن‌های خودشان دارند. آن‌ها در ضعف خود به محدودیت‌شان پی برده‌اند.

دنیای درونی ما نیز چون ظروف سفالی هستند. بدن‌های ما ممکن است ضعیف گردند و بشکنند و این اتفاق حتماً رخ خواهد داد. زندگی و دنیای درونی یعنی عواطف و افکار ما نیز ممکن است، بشکنند. قلب ما ممکن است به خاطر مرگ عزیزی بشکند. در زمان مرگ عزیزی ممکن است شما آن احساس درماندگی و ضعف را درون خود احساس کنید و در زمان مرگ آن شخص گسستگی ارتباط را با سرازیر شدن اشک از چشمان‌تان، احساس کرده باشید. فرد دیگری سعی می‌کند که وقتی دوست دختر یا دوست پسرش به رابطه‌ی بین‌شان خاتمه می‌دهد، آسیب نبیند. اما قلب او نهایتاً ضعف و شکست‌پذیری او را نشان خواهد داد. انسان‌ها همواره با ضعف فکری دست و پنجه نرم می‌کنند. آدرنالینی که در زمان اضطراب پاسخ دادن به آزمونی ترشح می‌شود، ناامیدی‌ای که زمان احساس ناتوانی از درک بخش‌های تخصصی یک شغل در فرد ایجاد می‌شود، احساس شرمندگی‌ای که بر اثر فراموش کاری با بالا رفتن سن در فرد ایجاد می‌شود، افسردگی‌ای که حتی در زمانی که فرد پاسخ همه‌ی سؤالاتش را می‌داند ولی باز آن را تجربه می‌کند همه و همه گواه این حقیقت هستند که ما ظروفی سفالی هستیم.

این حقیقت چیزی از فواید و برکات نجات نمی‌کاهد. زمانی که خداوند می‌گوید: "من تو را خواهم پذیرفت..." او دست حیات‌بخش خود را به سوی مخلوقی که سقوط کرده است دراز می‌کند، انسانی که (اگر چه تازه و احیا شده است ولی فرایند تقدیس را می‌پیماید.) هنوز هم عضوی از این دنیا و نسل سقوط کرده باقی می‌ماند.

خبر خوش در مورد اینکه ما از خاک سرشته شده‌ایم نیز وجود دارد. ما ظروفی سفالی هستیم، ظروفی که اگر چه سفالی هستیم ولی به طور منحصر به فردی به دست خداوند شکل داده شده‌ایم و هدف از شکل‌گیری ما این بوده تا گنج‌های ابدی‌ای که او در ما قرار می‌دهد را در خود نگاه داریم.

شایسته است که در مورد این مطلب به دقت تأمل نمائیم. دو نبی بزرگ و اصلی اسرائیل یعنی اشعیا و ارمیا مکرراً خداوند را به عنوان کوزه‌گر و ما را به عنوان گل سفال‌گری به تصویر می‌کشند. «با این همه، ای خداوند، تو پدر ما هستی. ما گل هستیم و تو کوزه‌گری؛ همه‌ی ما کار دست تویم.» (اشعیا ۶۴: ۸) بخشی که در این آیه بسیار مهم است این است که همه‌ی ما مصنوع دست توئیم این ضروری‌ترین بخش است. زندگی‌های ما با کار خلاقانه‌ی خداوند شروع می‌شود و تنها از طریق دست حمایت‌گر خداوند است که ادامه می‌یابد. از همان روزی که ما آفریده شدیم متکی بوده‌ایم و با وجود گناهی که درون خود ما و در دنیا وجود دارد، این اتکای ما بیشتر و بیشتر نیز می‌گردد.

علی‌رغم مشکلاتی که به خاطر وجود گناه و شرم در ما وجود دارد، هنوز هم ما این توانایی را داریم که گنج‌های ابدی خداوند را در خود جای

دهیم. این به چه معنا است؟ این بدان معنا است که خداوند در قلب‌های انسان‌ها در حال عمل نمودن است و بهترین‌ها را در زندگی به آن‌ها و از طریق آن‌ها محقق می‌کند. برکات روحانی از قبیل عشق، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، نیکوئی، وفاداری، ملایمت و خویشن‌داری.

اگر ما فروتن هستیم فروتنی‌ای که الهام گرفته و تحت تأثیر شرم طبیعی است آن زمان است که یقین داریم او کوزه‌گر است و ما گلی در دستان او.

فصل هشت

يك داستان

احساس گناه و شرم تنها مفاهیمی انتزاعی نیستند، آن‌ها حقایقی عینی و واقعی در زندگی مردم عادی هستند. این دو احساس پیغام‌های نادیدنی‌ای دارند که قلب‌های ما متحمل‌شان می‌شود. انواع مفید و غیر مفید شرم ممکن است هر زمانی در زندگی ما سر بر آورند. آن‌ها تحت تأثیر روابط ما در گذشته و در حال حاضر ایجاد می‌شوند. روابط با والدین، دوستان، آشنایان، همکاران، همسر و فرزندان شکل می‌گیرند. در این بافت پیچیده‌ی ارتباطی که همه‌ی ما در آن زندگی می‌کنیم، همه‌ی ما با این سؤالات در حضور خداوند روبرو هستیم که باید پاسخ آن‌ها را بیابیم. اینکه ما که هستیم و چه کار باید بکنیم؟ این کتاب را با به تصویر کشیدن پویایی و روش عمل‌کرد شرم و گناه به اتمام خواهیم رساند.

خانواده‌ی مُنرل؛ یک خانواده‌ی معمولی و متوسطی بودند. آن‌ها نیز مانند اغلب دوستان و آشنایان‌شان در همان نوع خانه‌هایی زندگی می‌کردند که نشان دهنده‌ی این بود که از سطح متوسط جامعه هستند. آن‌ها شبیه اغلب افراد در کلیسای‌شان بودند. دختر و پسر نوجوان‌شان نیز در فعالیتهای متداول معمولی دبیرستان مشارکت داشتند.

این یکی از دلایلی بود که چرا مادر ۳۹ ساله‌ی خانواده از مشورت نمودن با کارشناسی برای حل مشکلاتی که با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کرد، اجتناب می‌نمود. به هر حال او در خانواده‌ای عالی بزرگ شده بود. او مانند

مردمک چشم برای پدرش عزیز بود و شادی زندگی‌اش، مادر پرکارش بود. وی دائماً سعی می‌کرد خود را راضی کند که اگر سخت‌تر تلاش کند تبدیل به مادری بهتر، پرستاری بهتر و معلم کانون شادی بهتری خواهد شد و احساس عدم کمال و ناامیدی‌اش از بین خواهد رفت. اما این احساسات هرگز از بین نرفتند. هیچ کس برای تلاش‌های بی‌وقفه‌ی او چیزی جز یک نمره‌ی ۲۰ به او نمی‌داد. همه او را فردی مسئول می‌دانستند که هرگز پا روی دم کسی نمی‌گذاشت و توان و انرژی بسیاری برای کمک به دیگران در مشکلات‌شان صرف می‌کرد. فرزندانش فکر می‌کردند که او مادر بسیار خوبی است. شبانش آروز می‌کرد که ای کاش معلم کانون شادی دیگری همانند او در کلیسا خدمت می‌کرد و مدیر بخشی از بیمارستان که او آن‌جا کار می‌کرد، برای اینکه او را در بخش خود نگاه دارد با او خوش‌رفتاری می‌کرد. فقط نزدیک‌ترین افراد به او یعنی خانواده و سه دوست قدیمی‌اش می‌دانستند که او از یک کشمکش دائمی و درونی رنج می‌کشد. روش سازگاری او با این مشکل این گونه بود که خود را دائماً در حرکت و جنب و جوش نگاه می‌داشت. فعالیت‌هایی که وی انجام می‌داد، باعث می‌شد تا به طور موقتی این مشکل را بپوشاند. اما او بسیار سخت می‌دوید تا یک قدم جلوتر از حس درونی محکومیت خود حرکت کند و دیگر از این مسابقه خسته و فرسوده شده بود. هر چه بیشتر می‌دوید، احساس می‌کرد که از دیگران بیشتر فاصله می‌گیرد. او می‌دانست که اکنون زمان آن رسیده بود که از تلاش‌های بسیار سخت برای پنهان شدن دست بکشد و وقتی دختر بزرگ و شوهرش به او اصرار کردند که باید از کسی برای حل این مشکل‌اش مشورت و کمک بگیرد، احساساتش بسیار جریحه‌دار شد. شوهرش جف؛ نیز

مشکلات خودش را داشت و در سرگردانی گرفتار بود. بخشی از این سرگردانی به ارتباط او با همسرش مربوط می‌شد. آن‌ها هفده سال بود که ازدواج کرده بودند و او با فراز و نشیب‌های احساسی همسرش آشنا بود. تشویق کردن همسر همواره همانند ریختن آب در یک سطل سوراخ بود. او عاشق همسر خود بود ولی از این حقیقت نیز آگاه بود که در کنار حس همدردی‌ای که با همسرش داشت، گوئی درون قلبش حس انتقام بیشتر و بیشتر ریشه می‌دواند. او از خود به خاطر این احساس متنفر بود. اما محکومیت خودش باعث نمی‌شد که این تلخی پنهان از وجودش پاک شود. بحران روحانی و احساسی‌اش سبب بود که در چهار سال اخیر در خود نگاه داشته بود. او هنوز هم نمی‌توانست باور کند زمانی که به یک مسافرت طولانی کاری رفته بود با زن دیگری مرتکب زنا شده بود. وقتی درباره‌ی آن واقعه می‌اندیشید، گوئی به عمل کرد و داستان زندگی شخص دیگری می‌نگریست، نه خودش! او اهل نوشیدنی‌های الکلی نبود، ولی آن شب مست نمود. او هرگز به همبستر شدن با زنی دیگر فکر نکرده بود اما آن شب این کار را کرد. وقتی به این واقعه می‌اندیشید گوئی به فصلی از داستان زندگی فرد دیگری فکر می‌کرد. او هرگز این واقعه را برای همسرش تعریف نکرد، زیرا فکر می‌کرد این واقعه او را نابود خواهد کرد. ولی هر چه زمان می‌گذشت بیشتر آرزو می‌کرد که کاش این کار را کرده بود و می‌دانست که هر چه بیشتر بگذرد گفتن این مسئله برایش سخت‌تر خواهد بود. او فکر می‌کرد مشکلیش را با خدا حل کرده است. او به یاد می‌آورد روزی را که با چشمانی اشک‌لود توبه می‌کرد ولی کسی در کنار او نبود. با این حال باز هم از خود می‌پرسید که آیا رابطه‌اش و وضعیتش با خداوند درست است یا خیر؟! اما با

اعتراف کردنش نزد خدا گوئی در یک گوشه از زندگی‌اش چیزی باقی مانده بود که بوی پوسیدگی می‌داد. آیا خداوند او را بخشیده بود؟ چه زمانی خدا او را خواهد بخشید؟ او در زمینه‌ی شغلی نیز در نقطه‌ای قرار داشت که دیگر از موفقیت شغلی هم ناامید شده بود. چنان به نظر می‌رسید که در زمینه‌ی کاری نیز به ته خط رسیده بود. در سه سال گذشته هیچ ترفیع درجه‌ای نگرفته بود و هیچ دورنمایی از ترفیع برایش وجود نداشت. بازار کار برای افرادی که در زمینه‌ی تبلیغات کار می‌کردند، بسیار سخت و دشوار گشته بود. بنابراین او می‌دانست که نمی‌تواند در جایی دیگر هم چنین منصب و شغلی پیدا کند. احساس می‌کرد که در زمینه‌ی کاری در حال قدم زدن در کوچه‌ای بن‌بست است. این باعث شده بود تا او با خود بیاندیشد که آیا ممکن است شغل بهتری در زمینه‌ی کاری دیگری برای او پیدا شود؟ ای کاش هشت سال پیش زمانی که امکانش را داشتم تا مدرک کارشناسی ارشد خود را بگیرم، از فرصت استفاده می‌کردم و ادامه تحصیل می‌دادم و مدرک خود را می‌گرفتم. کاش در جوانی بیشتر وقف کار خود می‌گشتم و می‌توانستم توجه‌ی مدیرم را به خود جلب کنم هر چند او به خاطر می‌آورد که ده سال پیش تقریباً بنیاد خانواده‌ی خود را با پرکاری به خطر انداخته بود.

گاهی ما از این موضوع آگاه هستیم که مشکل ما شرم و گناه است ولی شرایطی نیز وجود دارند که این نشانه‌ها چنان هم ملموس و مشخص نیستند. جف؛ در چهار سال گذشته با این فکر کلنجار می‌رفت که عمل گناه‌آلود و غیرقابل توجیه او به نوبه‌ی خود باعث گشته بود تا وی احساس گناه داشته باشد. بعضی اوقات آرزو می‌کرد کاش خداوند او را به دردی مبتلا کند تا بدین گونه مجازات گناهش پرداخت شود و بخشیده شده، رهایی را تجربه

کند. هرگز چنین مجازاتی رخ نداد! او به خاطر آن چه انجام داده بود احساس شرم می‌کرد. با این حال او نمی‌دانست که وقتی در مورد موفقیت شغلی‌اش دچار شک و تردید می‌شد، باز شرم را تجربه می‌کرد. وقتی او خود را با همکارانش مقایسه می‌کرد، وقتی به خاطر عدم دریافت مدرک بالاتر دانشگاهی غبطه می‌خورد، وقتی نسبت به همسر خود حس انتقام و کینه را احساس می‌کرد، نیز همین احساس شرم در او ایجاد می‌شد. همسر او اصلاً از این موضوع آگاهی نداشت و دائماً با موضوع شرم خود در کشمکش بود. آن چه او تجربه می‌کرد بسیار شدیدتر از آن چیزی بود که جف؛ تجربه می‌کرد. او تقریباً همیشه از انسان‌های دیگر احساس غربت و دوری می‌کرد و با آن‌ها ارتباطی نداشت. تلاش‌های وی برای نقش‌بازی کردن روشن بود. او سعی می‌کرد در زندگی‌اش از سوی دیگران، از سوی خدا و از سوی خودش مورد پذیرش قرار بگیرد. او سعی می‌کرد آن چه درست است را انجام دهد، (برای او این یعنی شاد کردن دیگران) تا دیگران او را دوست داشته باشند. ولی او همواره با خود می‌اندیشید که آیا در پس لبخندهای همیشگی دیگران انتظارات فراوان دیگری نیز وجود دارد یا خیر؟! او فکر می‌کرد که باید با چه کسی صحبت کند. مطمئن نبود که آیا به مشاوره حرفه‌ای احتیاج دارد یا خیر؟! بنابراین تصمیم گرفت که ابتدا با شبانش صحبت کند. بسیاری از فراز و نشیب‌های وی به مسائل روحانی مربوط می‌شد. خداوند از من چه می‌خواهد؟ چرا حضور او را احساس نمی‌کنم؟ چرا به دعا‌های من پاسخ نمی‌دهد؟ همسرش جف؛ نیز بنا بر تقاضای او در این جلسات حضور داشت. شبان اجازه داد تا در ساعت ملاقات جف و همسرش بیشتر سخن بگویند. او سؤالات توضیحی بسیاری از همسر جف؛ پرسید زیرا احساسات او به

همه‌ی زمینه‌های زندگی‌اش مرتبط بود. هر سئوالی که شبان مطرح می‌کرد، او فوراً به نشانه‌ی تأیید سرش را تکان می‌داد. آیا فکر می‌کنی اگر افراد می‌دانستند که تو واقعاً چگونه انسانی هستی تو را طرد می‌کردند؟ آیا احساس می‌کنی می‌خواهی پنهان شوی؟ حسی مانند اینکه بخواهی چهار دست و پا وارد یک سوراخ شوی؟ آیا احساس می‌کنی احساسات تو خنثی هستند یا دردناک؟ آیا مشارکت در تحصیلات آکادمیک الهیاتی یا حتی عضویت خود در کلیسا را زیر سؤال می‌بری؟ آیا گاهی احساس می‌کنی در نقش‌های دیگری که در زندگی بر عهده‌داری نیز یک شکست خورده هستی؟ نقش - هایی به عنوان همسر، مادر و پرستار؟ آیا احساس می‌کنی که خدا در زندگیت حضور ندارد؟

شبان به آن‌ها می‌گوید که فکر می‌کند در پس کشمکش‌های درونی او علت پنهانی وجود دارد و آن چیزی نیست جز شرم! تلاش‌های وی برای مخفی شدن؛ احساس عدم ارتباط و بی‌کفایتی وی و اینکه چگونه فرسودگی احساسی وی اشاره به بار بزرگ شرمی می‌کرد که برای مدت طولانی وی آن را تجربه می‌کرد؛ همه به شرم درونی او اشاره می‌کنند. او تفاوت‌های بین شرم اخلاقی، تحمیل شده و طبیعی را برای او تعریف کرد و مشاهده نمود که شرم تحمیل شده‌ای آن‌جا مخفی شده است. اول؛ هیچ گناه خاص و حل نشده‌ای در گذشته‌ی او وجود نداشت که خانم جف؛ او را مخفی نموده باشد که به شرم اخلاقی منتهی شود. دوم؛ احساس گناه وی نه تنها در مواردی بود که پای خطاهای معمولی و شکست‌ها در میان بودند، بلکه گاهی حتی وقتی وی ظاهر جایگاه اجتماعی و عمل کرد خود را ارزیابی می‌کرد به

سراغش می‌آمد. به خاطر می‌آورد که از زمان کودکی تاکنون به مسائل زندگی چنین واکنشی نشان می‌داد.

پس از صحبت کردن و پس از خواندن متون مختلف و کتاب مقدس او گیج شده بود و احساس می‌کرد در کاملاً تازه‌ای روبروی او گشوده شده است. جف؛ نیز احساس می‌کرد به شکل بسیار واضحی پس از بحث نمودن درباره‌ی شرم اخلاقی از خجالت او کاسته شده است و هم‌اکنون با خود می‌اندیشد که آیا این منم؟! او متوجه شده بود که یک روز وقتی مسائل آرام‌تر شدند باید نزد همسرش به گناه خود اعتراف کند.

وقتی به طریقی تازه متوجه می‌شویم که شرم و گناه موضوعات مهم و تأثیرگذاری بر زندگی ما هستند، مانند این است که در زندگی‌مان باری دیگر به اول جاده، یعنی جائی که با دو یا سه راهی روبرو هستیم باز می‌گردیم. این کشف برای شما ممکن است به معنای دیدن چشم‌اندازی تازه از افکار و احساسات شما، اعمال شما، ارزش‌های‌تان، روابط شما و گذشته‌ی شما باشد. هر نوع تغییری حتی اگر تغییر در نحوه‌ی نگرش شما باشد ممکن است حس خطر یا عدم امنیت و بی‌ثباتی را در شما ایجاد کند. وقتی چشمان ما باز هستند و می‌توانیم به وضوح گناه و شرم خود را ببینیم، وقتی آن حلقه‌ی گم شده از حقیقت را می‌بینیم نباید سعی کنیم تا کاملاً از آن فرار کنیم بلکه باید آن را با آغوشی باز بپذیریم و آن را درک کرده و با آن برخورد نموده و مبارزه کنیم. همین فرایند برای مواردی که در آن فرد با شرم اخلاقی یا تحمیل شده‌ای روبرو است صادق است. درک این مطلب که آن احساس دردآور که برای مدت طولانی در ما وجود داشته همان شرم است، قدم اول آزادی محسوب می‌شود. باید به نقطه‌ای برسیم که بتوانیم بگوئیم: "بنابراین

به این خاطر است که من برای مدتی بسیار طولانی احساس قطع ارتباط و انزوا کرده‌ام... " آن زمان است که می‌توانیم سرمان را بالا گرفته و با مسئله‌ی احساس گناه برخورد کنیم. روش مقابله این است که از طریق وجدانی که خدا و دیگران آن را تعلیم داده‌اند، اگر گناهی داشته باشیم باید آن را اعتراف کنیم یا اگر احساس تقصیرهای کاذب و اشتباهی داریم باید آن‌ها را رد کنیم.

پس از خواندن چندین مطلب تکمیلی و پس از ملاقات دیگر با شبان و همچنین پس از بحث‌های جدی با جف؛ او کشف کرد آن چه برای مدت طولانی با آن درگیر بوده چیست؟ آن درد او برای حضور در مجامع عمومی، عمل‌کردش در محل کار، کلیسا، خانه، ظاهر او و اضطرابی که او در هر ارتباط و تعاملی داشت، همه و همه اشاره به سیکل شرمی می‌کرد که او در آن گیر افتاده بود. او توانست بپذیرد که پشت یک لبخند کاذب و شکننده خود را مخفی کرده بود. ولی او از درون عمیقاً و واقعاً غمگین بود. او به دو نفر از دوستان خود اعتماد کرده بود و آن چه درونش می‌گذشت را با آنان در میان گذاشته بود، ولی با واکنش‌های متفاوتی روبرو شده بود. یکی از آن‌ها گوئی به این مسئله علاقه نشان داده بود و درک کرده بود، در حالی که دیگری چنان رفتار کرده بود که این موضوعات بسیار تابو هستند و نباید در مورد آن صحبت کرد.

برای خانم جف؛ نگاه به گذشته کار بسیار دشواری بود. داستان‌های ترسناکی که در دوران کودکی از سؤاستفاده‌ی جنسی کودکان شنیده بود و برای مدتی او را می‌ترساند. او فکر می‌کرد شاید آن چه او را از درون آزار می‌دهد چنین اتفاقی است که برای او رخ داده ولی او نمی‌تواند آن را به خاطر بیاورد. آن‌ها از کمک یک مشاور مسیحی بهره جستند و متوجه شدند

که برای او چنین اتفاقی نیافتاده است، اما فرایندهای عجیبی که در زمان کودکی او اتفاق افتاده بودند باعث شده بودند تا او به فرد بالغی با مسئولیت-پذیری بالا لیکن بدون حس امنیت تبدیل گردد. او می‌دانست که دوران کودکی دشواری را پشت سر گذاشته است. اکنون او آموخته بود که کشمکش‌های احساسی دائمی مادرش در واقع افسردگی مزمنی بوده و مادرش یک افسرده/شیدا بوده است. گاهی مادر او چندین روز از جلوی دیدگان همه پنهان می‌شد و او را به عنوان بزرگترین فرزند با چهار فرزند دیگر تنها می‌گذاشت تا او از آن‌ها مراقبت کند. او حتی دورتر هم رفت و احساس مسئولیت می‌کرد که باید سعی کند مادر خود را نیز شاد نگاه دارد و وقتی مادرش شاد نبود او فکر می‌کرد تقصیر خودش است. این که ما بتوانیم شروع کرده و به زندگی خود از یک چشم‌انداز تازه نگاه کنیم، چقدر می‌تواند مشوش‌کننده و ناراحت‌کننده باشد. پذیرش چشم‌اندازی تازه از مردم و حتی وقایع قطعاً ناراحت‌کننده خواهد بود، اما ضروری است.

خانم جف؛ مسئله‌ای تازه اما ترسناکی را احساس می‌کرد. او به یاد آورد که چگونه پدرش به او اصرار کرده بود که او این نقش را به عهده بگیرد. اینکه او تقریباً یک همسر جایگزین در زمان غیبت مادرش باشد و به مشکلات او گوش دهد و به او مشورت دهد. چگونه از یک دختر ده ساله انتظار داشت که مانند یک فرد بالغ رفتار کند؟ او خشمگین بود. او اکنون می‌توانست به وضوح ببیند که پدرش شدیداً سعی می‌کرد بیماری مادرش را یک راز نگاه دارد و از کودکان خود سوءاستفاده کند تا زندگی خودش را سرپا نگاه داشته و از آن محافظت کند. جای تعجبی نبود که او اکنون به عنوان یک فرد بالغ و یک مادر، زندگی دوگانه‌ای داشت. خودِ مسئولیت‌پذیر بیرونی

و یک خود درونی آزار دهنده‌ی شرمگین! ولی به محض اینکه خشم در وجود او شعله‌ور می‌شد فوراً شرمساری بیشتر باعث دست پاچه شدنش می‌گشت. با خود می‌گفت مادرش نمی‌توانست خود را کنترل کند، پدرم چه کار باید می‌کرد؟ در هر صورت او ما را کتک نزده یا کاری خشونت باری در حق ما انجام نداده است. در ماه آینده پس از آن که همسر جف؛ سعی می‌کرد با هجوم احساسات متفاوت بجنگد و حقیقتی که در پس پرده‌ی زندگی‌اش نهفته بود را دریابد، روبرو شدن با احساسش و گذر کردن از آن احساسات به سوی یافتن حقیقت سخت‌ترین کاری بود که او در تمام زندگی‌اش انجام داده بود. در نهایت او متوجه شد که مادرش بیمار بوده و آن چه پدرش انجام داده انتخاب‌های اشتباهی بوده که بارهایی را بر دوش‌های کوچک او گذاشته بود که او توانایی حملش را نداشت. او ناراحت بود که نتوانسته بود با پدرش آشتی کند. پدرش دو سال پیش فوت کرده بود اما به هر حال بیش از هر زمان دیگری احساس می‌کرد که نسبت به والدینش احساس آشتی و آرامش دارد.

معمولاً افراد مهم در زندگی ما نه کلاه سفیدی بر سر دارند و نه کلاهی مشکی! او فقط خود را فریب داده بود تا فکر کند محال است که والدینش اشتباهی در حق او انجام دهند، اما عکس آن هم باعث نمی‌شد تا آن‌ها تبدیل به تاریک‌ترین مجرمان شوند. او احتیاج داشت ببیند انسان‌های بسیاری دست به دست هم دادند تا زندگی او شکل بگیرد و این شامل اشتباهات پدرش هم می‌شد. او نهایتاً به چشم اندازی کاملاً متفاوت از زندگی‌اش دست یافت. به جای ادامه‌ی زندگی‌اش به همراه شرم درونی‌اش و به جای اینکه شرم واژگانی را در دهان او بگذارد و اعمالش را مشخص

کند او توانست که شرم خود را بفهمد و از آن عقب نشینی کرده و آن را یک احساس بنامد و با آن به درستی رفتار کند. او هنوز هم جای خنجرهای شرم را احساس می‌کرد. اما توانسته بود صبر کند و اعمالش را قضاوت نکند تا اینکه از شدت و قوت احساسش کاسته شود. علاوه بر آن او نهایتاً توانست با قدرت بیشتری شرم اخلاقی را در وجود خود مدیریت کند. وقتی که او اشتباهی مرتکب می‌شد اکنون دیگر می‌توانست به جای این که دروناً دچار درماندگی و ناامیدی شود، احساس پشیمانی و ندامت کند. قبلاً به طور کنایه‌آمیزی وقتی در برابر شرم تحمیل شده قرار می‌گرفت هرگز به درستی با گناهان واقعی خود برخورد نمی‌کرد. او از رویارویی با شرم اخلاقی اجتناب می‌کرد زیرا نمی‌دانست که باید با آن چه گونه برخورد کند. او نهایتاً توانست پدیده‌ی شرم طبیعی را درک کند.

برای یک فرد ایده‌آل‌گرائی که همه‌ی عمرش این چنین فکر کرده بود، پذیرش خطاپذیری طبیعی‌اش بسیار دشوار بود، اما نهایتاً این ناتوانی و خطاپذیری چیزی از آزادی او کم نکرد. او اکنون دیگر آن چه عدالت از طریق اعمال شخصی نامیده می‌شود را رها کرد و به جای آن فیض مستمر و قطعی خداوند را پذیرفت و برای اولین بار در زندگی‌اش درک کرد که معنای فرزند خدا بودن چیست.

سخن آخر

صلیب مسیح مرکز و تمرکز شرم

نهایتاً ما به "نقطه‌ی تلاقی" مسئله رسیدیم. Crux واژه‌ی یونانی‌ای است که واژه‌ی صلیب از آن مشتق شده است. صلیب مسیح البته نقطه‌ی عطف یا نقطه‌ی تلاقی یا چهارراهی است که اگر شما اراده کنید تا از مشکلات، گناه و شرم آزاد شوید و قوت و فیض بی‌مانند خدا را ملاقات کنید، باید به آن جا بروید. قطعاً این خداوند است که کلام آخر را درباره‌ی شرم و گناه می‌گوید. زیرا تنها در صلیب عیسی است که راه حلی مؤثر برای مشکل گناه و همه‌ی انواع شرمی که ایجاد شده وجود دارد. یک دلیل قانع کننده برای این موضوع وجود دارد و آن این است که خداوند آگاهانه با مشکل گناه و شرم برخورد کرده است و می‌توانیم ایمان داشته باشیم که خداوند با این عامل درد و رنج انسانی باز هم برخورد خواهد کرد و چنین است که خود خداوند در شرم‌آورترین نقطه‌ای که در دنیا کسی تجربه‌اش کرده ایستاد و پس از آن شروع به بر طرف نمودن حس شرم و گناهی کرد که از زمان آدم و حوا بشریت را بستوه آورده بود.

می‌بینیم که گناه و شرم به سه صورت در مرکز واقع‌هی مصلوب شدن پسر خدا دیده می‌شوند. (۱) مسیح مجازاتی که برای گناه بشریت وجود داشت را بر خود گرفت تا بشریت این مجازات را بر دوش خود نگیرد. (۲) مسیح آن چه از لحاظ وراثتی با او بیگانه بود را تجربه نمود. این یعنی شرم اخلاقی بشریت (۳) تمسخر، استهزا و طردشدگی‌ای که او در زمان مصلوب شدن

تجربه‌اش کرد، زشت‌ترین لحظه از شرم تحمیل شده‌ای است که تاکنون به بشری تحمیل شده است. در واقع مسیح به طور خاص برای این هدف آمد تا بهای گناه بشریت را بپردازد و شرمی که بشریت را از خداوند دورتر کرده بود را باطل سازد.

آیه‌ای در کلام وجود دارد که مانند کلید عمل می‌کند و کل چرخه‌ی این مطلب را آشکار می‌سازد. از بی‌گناهی تا شرم تا بازسازی و احیای بشریت سقوط کرده.

« و چشمان خود را بر قهرمان و مظهر کامل ایمان یعنی عیسی بدوزیم که به‌خاطر آن خوشی که پیش رو داشت، صلیب را تحمل کرد و ننگ آن را ناچیز شمرد و اکنون بر جانب راست تخت خدا نشسته است. به او ببیندیشید که چنان مخالفتی را از سوی گناه‌کاران تحمل کرد، تا خسته و دلسرد نشوید. هنوز در نبرد خود با گناه تا پای جان ایستادگی نکرده‌اید.» (عبرانیان ۱۲: ۲-۳)

"خوشی‌ای که در پیش روی عیسی بود... آینده‌ی افرادی بود که قبلاً گناه آن‌ها را کنترل می‌کرد و اکنون آن‌ها پاک شده بودند. او آن سوی بخشش را دیده بود برای همین صلیب را حمل کرد. آن چه او دید ارزش آن درد کشیدن را داشت. با عملی برخاسته از محبتی فراتر از آن چه جهان تاکنون به چشم دیده است یا خواهد دید او آماده بود که خود به عنوان تجسم گناه محسوب شود. (دوم قرنتیان ۵: ۱) او پذیرفت که محکوم شود، متهم شمرده شود و تحقیر شود و حتی خجالت زده و شرمگین شود تا ما بتوانیم آزادی را کسب کنیم. در واقع از آن جا که عیسی تنها انسانی بود که

هیچ دلیلی برای تجربه کردن شرم نداشت، وقتی داوطلبانه شرم را بر خود گرفت این فداکاری‌اش ارزشی داشت که نمی‌توان آنرا سنجید.

عیسی چگونه شرمی که بر صلیب بود را تحقیر کرد؟ با پیروز شدن بر آن! به طور قطع این تجربه‌ی پسر یگانه و متمایز پسر خدا است، اما در همین حال راهی است که او برای ما به تصویر کشیده است. او شرم را در جای اصلی خود قرار داد. او به ما نشان داد در حالی که شرم در مرکزیت داستان بشر قرار داشت، اما نباید خاتمه و انتهای داستان و تاریخ بشریت باشد. شرم اخلاقی تنها مسیری است به سوی اعتراف و بخشش و شرم تحمیل شده چیزی نیست جز نیش دروغ‌ها و نفرین‌هایی که دیگران بر ما تحمیل کرده‌اند. اگر حقیقت آن اصل ازلی و ابدی است که خداوند قرار داده و بر آن تأکید نموده است در آن صورت درد شرم تحمیل شده قطعاً در حضور آتش عدالت و قدوسیت خداوند رنگ خواهد باخت.

ضمیمه‌ی اول

شرم و گناه چیست؟

گناه حالتی عینی است که در آن فرد برای انجام کار اشتباه یا خطائی مسئول است. احساس گناه یک احساس یا حس و عاطفه نیست بلکه احساس گناه حالتی است که در آن فرد در اشتباه به سر می‌برد. نقطه‌ی مقابل آن بی‌گناهی است. گناه مفهومی جدا از آن تجربه احساسی ما است. برای مثال یک شخص ممکن است گناه‌کار باشد ولی از گناه خود آگاه نباشد یا یک نفر ممکن است احساس کند که گناه‌کار است ولی در واقع بی‌گناه باشد. شرم؛ تجربه‌ی عاطفی شخصی و دردناکی است که در آن زمان فرد احساس می‌کند ارتباط او با دیگران قطع شده است. آگاهی دردناکی است که در آن فرد احساس عدم کفایت، بی‌ارزش بودن و یا رسوا شدن می‌کند. وقتی شرم‌گین می‌شویم، اغلب این حس را داریم که از کاری منع شده‌ایم. بنابراین احساس می‌کنیم که می‌خواهیم پنهان شویم. اگر چه همه‌ی انواع شرم در ابتدا همان حس را در فرد ایجاد می‌کنند اما شرم به سه نوع خاص تقسیم بندی می‌شود:

شرم اخلاقی؛ آن حس پشیمانی یا شرمندگی است که در آن یک فرد در قضاوت از خود به این نتیجه می‌رسد که او مسئول انجام گناه یا اشتباهی است یا وقتی کسی مسئول قطع ارتباط است در او ایجاد می‌شود. خداوند از شرم اخلاقی استفاده می‌کند تا به ما کمک کند که اشتباهات خود را شناسایی کرده محدودیت‌های خود را بشناسیم و راه را برای ایجاد ارتباط دوباره با خدا

یا با فردی که نسبت به او اشتباهی رخ داده، تسهیل کنیم. این حس معنای آن عبارت است که ما می‌گوییم فلان شخص وجدانش ناراحت است یا عذاب وجدان دارد.

شرم تحمیل شده؛ حس شرمی است که توسط فرد دیگری بر انسانی تحمیل می‌شود. شخص دیگری عامل قطع ارتباط است. ممکن است شرم تحمیل شده حسی همانند شرم اخلاقی در ما ایجاد کند، اما دارای عاملی متفاوت است برای مثال در شرم‌های تحمیل شده عامل رفتار فردی دیگر است. قصد و هدف فرد دیگر مرتبط با تجربه‌ی فرد دیگر برای شرم تحمیل شده نیست. برخی از شرایطی که ممکن است در آن شرم تحمیل شده رخ داده باشد عبارتست از: انکار رفتار، خلیقات اشتباه و عدم پذیرش مسئولیت از سوی فرد خاطی، طرد کردن و ترک طرف مقابل یا در شرایطی که سوآستفاده‌ی عاطفی، فکری، فیزیکی یا جنسی از فردی رخ می‌دهد. شرم تحمیل شده‌ی تکرار شونده؛ در طول زمان می‌تواند عمیقاً بر یک فرد تأثیر بگذارد.

شرم طبیعی؛ احساسی است که در آن فرد می‌پذیرد جایز الخطا، محدود و ضعیف است. این شرم نتیجه‌ی قطع ارتباط بین نسل بشر و خداوند است. وقتی احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم کامل و بی‌نقص باشیم و ممکن است دیگران ما را به طور کامل شناسند و درک نکنند. ممکن است در زمان‌های تأمل و تفکر در خلوت و در شرایطی که هیچ اشتباه و گناه خاصی رخ نداده است اتفاق بیافتد و هیچ فرد خاصی مسئول این قطع ارتباط نباشد. فروتنی‌ای که در نتیجه‌ی درک محدودیت‌های طبیعی در ما ایجاد می‌شود، برای داشتن زندگی مسئولانه و امن ضروری می‌باشد.

ضمیمه‌ی دوم

حل مسئله‌ی شرم و گناه

شرم زمانی حل می‌شود که ارتباط از سر گرفته می‌شود. در حالی که همه‌ی شرم‌ها حسی یکسان در فرد ایجاد می‌کنند اما نوع شرم را می‌توان با این سؤال مشخص نمود، چه کسی مسئول قطع ارتباط است؟

اگر من مسئول قطع ارتباط هستم در آن صورت آن چه من حس می‌کنم در واقع شرم اخلاقی است. شرم اخلاقی در واقع از طریق برخورد با گناه و ایجاد ارتباطی دوباره با آن کسی که گناه و اشتباه کرده است، صورت می‌گیرد. حل و از بین بردن شرم اخلاقی شامل این مراحل است:

- ✓ پذیرش مسئولیت شخصی
- ✓ پذیرش و برخورد و حل واکنش‌های احساسی دیگر که در این شرایط برای فرد پیش می‌آید.
- ✓ اعتراف اشتباه
- ✓ پذیرش بخشش از سوی خدا و از خود
- ✓ جبران و اصلاحی متناسب با شرایط

اگر فرد دیگری مسئول قطع ارتباط است در آن زمان شرمی که احساس می‌کنیم شرم تحمیل شده است. حل شرم تحمیل شده با قدم‌های زیر امکان‌پذیر است:

- ✓ تجدید نظر برای پذیرش مسئولیت؛ برای مثال مسئول دانستن فردی که واقعاً مسئول است برای اعمال او و پذیرش مسئولیت برای اعمال خودمان
- ✓ شناسایی، پذیرش و حل همه‌ی واکنش‌های عاطفی مربوط به آن شرایط
- ✓ استفاده از خشم برای برقراری دوباره‌ی حد و حدود شخصی
- ✓ پذیرش محبت از سوی فردی دیگر
- ✓ به کارگیری محبت نسبت به خودمان
- ✓ برخورد با فرد دیگر. (یا مستقیماً یا به طور انتزاعی)
- ✓ اعتراف مسئولیت شخصی
- ✓ پذیرش بخشش از سوی خداوند، از فرد دیگر و بخشش خود.
- ✓ احیای دوباره‌ی ارتباط بر اساس حقیقت

اگر هیچ قصور و اشتباهی شخصی رخ نداده باشد و طبیعت انسانی فانی و ضعیف مسئول قطع ارتباط است آن زمان است که آن شرم، شرم طبیعی شمرده می‌شود. شرم طبیعی از طریق پذیرش ارتباط دوباره با خداوند از طریق عیسای مسیح و پذیرش نجات و فیض عیسای مسیح از میان برداشته می‌شود.

ضمیمه‌ی سوم

کالبدشناسی تجربه‌ی شرم

خصوصیات تجربه‌ی شرم: مشخصه‌های سلامت

- ✓ حس فروتنی و حس نیاز نسبت به خداوند.
- ✓ خجالت برای شکستن هنجارهای اجتماعی
- ✓ درک واقع‌گرایانه از عدم کمال در خصوصیات شخصی
- ✓ واکنش‌پذیری نسبت به قوانین اخلاقی و ارزش‌های درونی شده

خصوصیات تجربه‌ی شرم: مشخصه‌های عدم سلامت

- ✓ ترس از آسیب‌پذیری و رسوایی و آشکار شدن گناهان، قصورات شخصی و حسی مبنی بر اینکه هر لحظه ممکن است اشتباه و ضعف ما آشکار شود.
- ✓ حسی مبنی بر اینکه فرد حس می‌کند یک غریبه و تنها است.
- ✓ حالت تدافعی
- ✓ کمال‌گرایی
- ✓ ترس از صمیمیت و احساس تعهد
- ✓ اختلال در شکل دادن دوستی‌ها؛ شاید ظاهری داشته باشند مبنی بر این که می‌خواهند دیگران را نجات بخشند.
- ✓ گیر افتادن در روابطی مبتنی بر وابسته بودن به دیگران یا وابسته نمودن دیگران به خود.

- ✓ خجالتی بودن؛ داشتن احساس فرومایگی؛ حس بی‌ارزش بودن که اغلب باعث عقب‌نشینی در روابط اجتماعی می‌گردد.
- ✓ خشم، حسادت و رفتار قضاوت‌گرایانه نسبت به دیگران
- ✓ مشکل در پذیرش بخشش دیگران
- ✓ احساس دوری از خداوند
- ✓ روش‌های قانون‌گرایانه‌ی تفکری
- ✓ استفاده از روش رفتار وسواس‌گرایانه برای متوقف نمودن احساسات
- ✓ استفاده از بهانه‌ها، منطق تراشی و دروغ
- ✓ خودمحوری و خودخواهی
- ✓ احساس مبالغه شده نسبت به ضعف‌ها، نکات منفی و ظاهر زشت خود.
- ✓ احساس ضعف و ناتوانی برای تغییر
- ✓ افسردگی و حتی گرایش به خودکشی

ضمیمه‌ی چهارم

جملات مبتنی بر حقیقت برای به چالش کشیدن
و برخورد با شرم تحمیل شده

آیا شرم تحمیل شده مشکل و مسئله‌ای بنیادین برای شما است؟ وقتی
هر یک از اتفاقات زیر در زندگی شما بیافتد، چه واکنشی از خود نشان
می‌دهید؟

- ✓ وقتی خود را در آینه نگاه می‌کنید؟
- ✓ وقتی خطایی از شما سر می‌زند یا در کاری دچار ناکامی می‌گردید؟
- ✓ وقتی موفق می‌شوید و دیگران شما را تشویق و تحسین می‌کنند؟
- ✓ وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند؟
- ✓ وقتی باعث ناامیدی کسی می‌شوید؟
- ✓ وقتی متوجه می‌شوید که دیگران از شما ناامید گشته‌اند؟
- ✓ وقتی نسبت به کسی خشمگین هستید؟
- ✓ وقتی متوجه می‌شوید که کسی از شما خشمگین است؟

اگر شما احساس می‌کنید که در چنین شرایطی احساس شرم می‌کنید
شاید در زندگی شما شرم تحمیل شده‌ای وجود داشته باشد. جملات زیر
می‌توانند برای رویارویی با افکار و پیغام‌هایی که دیگران با تحمیل شرم بر
علیه‌ی شما استفاده می‌کنند، مفید باشد. شاید نوشتن جملاتی که در این
بین بیش از همه برای شما معنادار و مفید بوده‌اند و به همراه داشتن و مرور
آن‌ها بتواند برای تان بسیار مفید باشد. وقتی درد شرم تحمیل شده شما را از

مسیر اصلی زندگی منحرف می‌کند و مزاحمتان می‌شود، به خاطر آوردن چنین جملاتی می‌تواند برای شما بسیار مفید باشد:

- (۱) خداوند مرا می‌شناسد و مرا دوست دارد.
- (۲) خداوند فرموده است که به من کمک خواهد کرد.
- (۳) صحیح است و ایرادی ندارد همان طور که دیگران را دوست دارم خود را نیز دوست داشته باشم.
- (۴) من به طرز عجیب و مهیبی خلق شده‌ام.
- (۵) طلب کمک از دیگران، اشتباه نیست.
- (۶) باید تلاش کنم و امتحان کنم. ایرادی ندارد کاری که انجام می‌دهم کامل و ایده‌آل نباشد.
- (۷) گریه کردن اشتباه نیست. عیسی هم گریه کرد.
- (۸) وقتی ایراد و اشتباه و مشکلی پیش می‌آید، خشمگین شدن ما ایرادی ندارد.
- (۹) اگر اشتباهی می‌کنم یا به کسی آسیب می‌زنم، عذرخواهی از دیگران نه تنها اشتباه و نشانه‌ی ضعف نیست، بلکه صحیح است.
- (۱۰) متفاوت بودن مشکل و ایراد نیست. می‌توانم متفاوت باشم.
- (۱۱) امتحان و تجربه و آزمایش موضوع جدید و خوبی است.
- (۱۲) می‌توانم انجام چیزی خلاقانه را امتحان کنم. می‌توانم ایده‌های ارزشمندی داشته باشم.
- (۱۳) اشکالی ندارد که ما احتیاجاتی داشته باشیم. خداوند ما را چنین خلق کرده است.

(۱۴) اگر چیزی را نمی‌فهمم ایرادی ندارد، می‌توانم توضیح بیشتری از دیگران بخواهم.

(۱۵) ترسیدن ایرادی ندارد. می‌توانم یقین داشته باشم که خداوند با من است.

(۱۶) عیسی هرگز مرا ترک و رها و طرد نخواهد کرد.

(۱۷) خداوند هم وقتی افرادی به دیگران آسیب می‌زنند، خشمگین می‌شود.

(۱۸) نیازها و گرایش‌های جنسی را خداوند به من عطا نموده است.

(۱۹) نیازی نیست که در تنهایی تقلا کنم. می‌توانم از دیگران کمک بخواهم.

(۲۰) وقتی ضعیف هستم خداوند قوت خود را به من عطا خواهد کرد.

(۲۱) هر چه بیشتر احساساتم را بازگو کنم افراد دیگر بیشتر به من احساس صمیمیت و نزدیکی خواهند نمود.

(۲۲) نه گفتن اشتباه نیست و ایرادی ندارد.

(۲۳) اگر فردی غیرقابل اعتماد است و به من آسیب می‌زند، ایرادی ندارد که از او فاصله بگیرم.

(۲۴) تفریح کردن اشتباه نیست.

(۲۵) استراحت کردن خوب است. من نیاز دارم که استراحت بکنم و احیا شوم.

(۲۶) حقیقت همواره دوست من است. حتی وقتی تلخ و دردناک باشد.

(۲۷) می‌توانم با موفقیت از میان دردهایم عبور کنم. خداوند با من خواهد بود.

(۲۸) ایرادی ندارد که کشتی زندگی‌ام گاهی تکانی سخت بخورد.

- (۲۹) سخن گفتن از حقایق با محبت کار اشتباهی نیست.
- (۳۰) درست است که در جوانی می‌توانستم تنها بمانم، ولی مطمئن هستم که قرار نیست حالا هم تنها بمانم.
- (۳۱) چون شخص دیگری خشمگین است این به آن معنا نیست که من فرد بدی هستم.
- (۳۲) خشمگین بودن از فردی دیگر به این معنا نیست که آن‌ها را دوست ندارم.
- (۳۳) رشد کردن و مستقل شدن از پدر و مادر کار اشتباهی نیست.
- (۳۴) نیازی نیست که برای شاد نگاه داشتن همه تلاش کنم.
- (۳۵) مشکلاتی که در خانواده‌ی ما وجود داشت، تقصیر من نبوده چون من یک کودک بودم.

اینگرید لارنس

ضمیمه‌ی پنجم

برخی ارجاع‌های کلیدی کتاب مقدس درباره‌ی شرم و گناه

- ✓ وقتی من حس می‌کنم که هیچ کس مرا نمی‌شناسد و مرا دوست ندارد. (مزامیر باب ۱۳۹)
- ✓ وقتی احساس عدم امنیت دارم. (مزامیر ۳۱ : ۱۰)
- ✓ وقتی می‌دانم که باید گناهی که در زندگی دارم را اعتراف کنم. (مزامیر ۳۲ : ۶۲)
- ✓ وقتی احساس می‌کنم رابطه‌ام با پدر و مادرم قطع شده است. (مزامیر ۲۷ : ۱۰ - ۱۲)
- ✓ وقتی حس خوبی نسبت به خود و گذشته‌ی خود ندارم. (مزامیر ۵۱ : ۶)
- ✓ وقتی فکر می‌کنم که نباید از والدین خود جدا شوم. (پیدایش ۲ : ۲۴)
- ✓ وقتی به اشتباه فکر می‌کنم که احساس شرم من به این معنا است که من گناه‌کار هستم. (ایوب ۱۰ : ۱۵)
- ✓ وقتی به اشتباه فکر می‌کنم من مسئول عمل کرد دیگران هستم. (حزقیال باب ۱۸)
- ✓ وقتی می‌ترسم که خداوند مرا طرد کند. (فیلیپیان ۱ : ۶ ؛ یوشع ۱ : ۵)

✓ وقتی برای داشتن اعتماد و اطمینان به خدا دچار مشکل هستم.

(مزامیر ۱۱۹ : ۱۳۷؛ تثنیه ۳۳ : ۲۷؛ دوم قرنتیان ۱۶ : ۹؛ مزامیر

۱۳۹ : ۱ - ۶)

✓ وقتی می‌خواهم انتقام بگیرم. (رومیان ۱۲ : ۱۷ - ۲۱)

✓ وقتی احساس می‌کنم که من برترین گناهکار هستم. (رومیان ۳ :

۲۳)

✓ وقتی احساس می‌کنم که بخشش من هیچ فرقی ایجاد نمی‌کند.

(متی ۴ : ۱۴ - ۱۵؛ مرقس ۱۱ : ۲۵؛ یوحنا ۲۰ : ۲۳؛ کولسیان ۳

: ۱۳)

✓ وقتی احساس می‌کنم که شایسته‌ی بخشوده شدن نیستم. (متی

۲۶ : ۲۹؛ مرقس ۲ : ۷۸؛ اول یوحنا ۱ : ۹)

✓ وقتی فکر می‌کنم که وقتی در حق من اشتباهی رخ می‌دهد نباید

کاری انجام دهم. (یوحنا ۱۷ : ۳)



برای کسب اطلاعات بیشتر به تارنمای زیر مراجعه فرمائید.
www.farsilibrary.com