

انضباط روحانی

راهی به سوی رشد روحانی

ریچارد فاستر

مترجم:
رامین بسطامی

انضباط روحانی

ریچارد فاستر

مترجم: رامین بسطامی
ویراستار: نادر فرد

انتشارات ایلام، ۲۰۱۳
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۱-۹۰۶۲۵۶-۴۴-۹

Celebration of Discipline

Richard Foster

Translated into Persian by:
Ramin Bastami

Review and Edit by:
Nader Fard

Copyright © 2009 by Richard J. Foster, L.L.C.
Originally published in the U.S.A. by Harper One under the title
Celebration of Discipline, The Path to Spiritual Growth, Copyright
© 1998 by Richard J. Foster, L.L.C.

Persian Translation Copyright © Elam Ministries 2013
All rights reserved

Elam Ministries
P.O.Box 75
Godalming
GU8 6YP
ENGLAND

publications@elam.com
www.kalameh.com/shop

ISBN 978-1-906256-44-9

اگر همه تلاش‌های انسانی به ورشکستگی اخلاقی منجر می‌شود (همه ما آن را تجربه کرده‌ایم و می‌توانیم تأییدش کنیم)، و اگر پارسایی هدیه فیض خداست (همچنانکه کتاب مقدس صریحاً می‌گوید)، آیا منطقی نیست چنین نتیجه بگیرم که باید دست روی دست بگذاریم و انتظار بکشیم تا خدا بیاید و در ما تحولی ایجاد کند؟ در کمال شگفتی، پاسخ منفی است. تحلیل کاملاً درست است: تلاش انسانی کافی نیست و پارسایی هدیه خدا است. لیکن آنچه نادرست است نتیجه‌گیری ماست، زیرا خوشبختانه کاری هست که ما به سهم خود باید انجام دهیم. ما نباید بر سر دو راهی "تلاش‌های انسانی" یا "تنبلی و بطالت" گیر کنیم. خدا انضباط‌های زندگی روحانی را به ما بخشیده تا به عنوان واسطه فیض برای ما عمل کنند. انضباط‌های روحانی ما را قادر می‌سازند تا خود را در معرض عمل خدا قرار دهیم تا او بتواند ما را متحول سازد.

فهرست مطالب

۱. انضباط‌های درونی: دری به سوی آزادی..... ۱۵
۲. انضباط تعمق..... ۲۷
۳. انضباط دعا..... ۴۹
۴. انضباط روزه..... ۶۵
۵. انضباط مطالعه..... ۸۱
۶. انضباط ساده زیستن..... ۹۹
۷. انضباط سکوت و خلوت کردن..... ۱۱۹
۸. انضباط تسلیم..... ۱۳۵
۹. انضباط خدمت..... ۱۵۳
۱۰. انضباط اعتراف..... ۱۷۳
۱۱. انضباط پرستش..... ۱۹۱
۱۲. انضباط هدایت..... ۲۱۱
۱۳. انضباط جشن و سرور..... ۲۲۹

دیباچه

امروزه صحبت کردن از جدال میان اسلام، مارکسیسم و مسیحیت جهان سوم به عنوان جدال دهه هشتاد، دیگر امری عادی است. مسیحیت غربی در کل چنان دچار سستی است که در این مورد کاری از دستش ساخته نیست. یکی از بارزترین نشانه‌های این سستی، افت غم‌انگیز روحانیت راستین در میان اکثریت مسیحیان غرب است. ما دیگر زندگی آمیخته به دعا را به فراموشی سپرده‌ایم؛ دیگر به ندای خدا گوش نمی‌دهیم؛ روح آزمند جامعه رفاه‌زده غربی غافلگیرمان کرده است و حالا خدای دروغین ماتریالیسم را می‌پرستیم.

معرفت ما از خدا جای خود را به بحث‌های داغ‌الهیاتی و یا عمل‌گرایی مذهبی و اجتماعی داده است. در حالی که در گرداب زندگی مدرن فرو می‌رویم، به کلی از یاد برده‌ایم که چگونه منتظر خدا بمانیم و در او تعمق و تفکر کنیم. دیگر حس جهت‌یابی خود را از دست داده‌ایم؛ و گیسج و حیران به دور خود می‌گردیم و از شادی قوم خدا در طی قرون و اعصار، حتی در شرایط سخت و نومیدکننده، هیچ نمی‌دانیم. کلیسای سازمان‌یافته و سنتی امروز چیزی برای جذب کردن بی‌ایمانان ندارد.

نکته غم‌انگیز اینجاست که اکثر کسانی که امروزه خارج از کلیسا قرار دارند، تشنه و گرسنه خدا یا گونه‌ای دیگر از واقعیت روحانی هستند، ولی کلیسا به عنوان یک نهاد چیزی ندارد تا به صورت نان زنده یا شراب روح، به ایشان تقدیم کند. بنابراین جای تعجب نیست که شمار فزاینده‌ای از آنان به سوی آیین‌ها، عرفان شرقی و یا محافل سری روی می‌آورند به این امید که تشنگی روحانی خود را که کلیسای غرب قادر به فرونشاندنش نیست، فرو بنشانند.

با وجود این، در طول تاریخ کلیسا، به‌رغم دوره‌های طولانی ظلمت روحانی و سردرگمی اخلاقی، نور حقیقی مسیح هرگز خاموش نشده است، و همواره کسانی بوده‌اند که غیرت شدیدی برای انجام مأموریت کلیسایی یا شفقت نسبت به اوضاع اجتماعی را با معرفت باطنی از خدا

آمیخته‌اند. ریچارد فاستر این دیدگاه‌ها را از میان بهترین روایات روحانی بیرون کشیده، آنها را در چارچوب مسیحیت کتاب مقدسی و بنیادگرایانه مورد تفسیر قرار داده - کاری که این روزها ضرورت ویژه دارد - و واقعیت همه آنها را در تجربه شخصی خودش به بوته آزمایش گذاشته است. از این رو، وی کتابی ارزنده در اختیار ما قرار می‌دهد که هم حاوی درکی قابل ملاحظه است و هم دارای واژگانی غنی. او با سادگی و روانی فراوان مطالب بسیار شگفت‌آوری بیان می‌کند که راهگشای کلیسایی است که می‌خواهد روحانیت از دست داده خویش را بازیابد.

اولین بار این کتاب توسط جمعی از دانشجویان پرشور آمریکای شمالی به دستم رسید. رویکردهای مفید نویسنده این کتاب آشکارا بر زندگی ایشان اثر گذارده بود. وقتی خودم شروع به خواندن آن کردم، نتوانستم لحظه‌ای آن را زمین بگذارم و عبارات بسیاری را که فهم مرا در مورد نیازهای فعلی مسیحیان غرب بالا می‌برد، در این کتاب علامت‌گذاری کردم. با اینحال می‌دانستم که باید آن را چندین بار دیگر بخوانم و البته در آن تفکر نمایم، چون حاوی مضامین حساس و مهمی است که باید با تعمق و تأمل بسیار دریافت. این مضامین جملگی ثمره تأملات عمیق ریچارد فاستر می‌باشند.

«سطحی بودن، لعنت عصر ماست. امروزه بیش از هر چیز به انسانهایی عمیق نیاز داریم.» نویسنده (که خودش از فرقه کویکرها است) از شیوه زندگی و تعالیم عیسی و نویسندگان عهدجدید و نیز از گنجینه عظیم مردان خدا از قدیس یوحنا صلیب گرفته تا ایولین آندرهیل، مطالبی استخراج کرده است، و با اضافه نمودن تجارب شخصی خویش و ثمره اوقاتی که با خدا سپری کرده، آن را در اختیار خواننده می‌گذارد.

اگرچه تمام فصول کتاب را مفید یافتم، ولی به‌طور خاص تفاسیر ریچارد فاستر در باب ساده‌زیستن و پرستش و عبادت کلیسایی نظرم را جلب کرد. اگر ما مسیحیان پرسرو صدا و پر حرف می‌توانستیم برخی از انضباط‌های مندرج در این کتاب را جدی بگیریم و به‌کار بندیم، بدون شک شاگردان مؤثری برای مسیح می‌شدیم. به نظر من این کتاب خواننده

را به داشتن زندگی توأم با عبادت شخصی تهییج و تشویق می‌کنند. همین‌طور کتاب مرجعی برای مطالعه گروهی، دعا و پرستش است که اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند کمکی ارزشمند در جهت رفع نیاز مبرم کلیسا به تجدید حیات باشد و به اعتقاد من برای مسیحیان از هر فرقه‌ای که باشند حرف‌های بسیاری برای گفتن دارد.

این کتاب از بسیاری جهات، کتابی نیست که خواننده را به حال خود واگذارد، بلکه او را به چالش واداشته، مبانی اساسی برای شناخت خدا و زندگی طبق حیات مسیح را به او یادآوری می‌کند. وقتی دنیای تشنه روحانیت، متوجه واقعیت روحانی قوم خدا شد، آن وقت بسیاری به سوی خداوند و منجی ما هدایت خواهند شد. از آنجایی که «انضباط روحانی» راهنمایی ارزشمند در زمینه بلوغ روحانی است، مطالعه آن را به همه مسیحیان توصیه می‌کنم.

دیوید واتسون

بخش نخست

انضباط‌های درونی

انضباط‌های درونی: دری به سوی آزادی

من سفر زندگی را همچون مسافری که به سوی ابدیت رهسپار است،
در می‌نوردم. اگرچه به صورت خدا آفریده شدم ولی صورتم تنزل یافته، و
نیازمند آنم که تعمق، پرستش و اندیشیدن را بیاموزم.
دانلد کاگن، اسقف اعظم کانتربری

سطحی بودن لعنتِ عصر ما، و آموزه رضایتِ آنی ابتداءً معضلی
روحانی است. امروزه نیاز مبرم ما نه به افرادی باهوش‌تر و یا دارای
عطایای بیشتر، بلکه به افرادی است عمیق‌تر.
انضباط‌های کلاسیک^۱ ما را به ژرف زیستن که ورای سطحی زیستن
است، دعوت می‌کنند. ما را دعوت می‌کنند تا نهان‌خانه‌های درونی قلمرو
روحانی را بجوئیم، و تشویق‌مان می‌کنند که برای دنیای پوچ اطراف‌مان،
پاسخ باشیم. جان وولمن می‌گوید: «اگر می‌خواهید [ژرفای] روح مردم
را درک و احساس کنید، باید عمیق باشید.»

۱. شاید تعجب کنید از اینکه چرا در این کتاب انضباط‌های روحانی تحت عنوان «کلاسیک»
توصیف شده‌اند. علت کلاسیک نامیده شدن این انضباط‌ها صرفاً قدیمی بودن‌شان نیست،
هرچند طی سده‌های بسیار انسان‌های صادق آنها را به کار بسته‌اند. بلکه از این جهت کلاسیک
خوانده شده‌اند که در زندگی مسیحی، به‌طور عملی، نقشی محوری دارند. تمام بزرگان به
نوعی بر ضرورت انضباط‌ها تأکید کرده‌اند.

نباید چنین تصور کنیم که این انضباطها مختص قهرمانان ایمان است و از این جهت خارج از دسترس ما است، و یا به اندیشمندان بزرگی تعلق دارد که تمام عمر خود را صرف دعا و تعمق در کلام خدا می کنند. حاشا! خواست خدا این است که انضباطهای زندگی روحانی، برای انسانهای معمولی باشد، مردمی که کار می کنند، بچه داری می کنند، ظرف می شویند، و یا باغبانی می کنند و غیره ... در واقع، در خلال فعالیت های عادی و روزمره است که می توان به بهترین وجه انضباطهای مزبور را به کار بست. اگر قرار است این انضباطها در جهت تحول انسان عمل کنند، این تحول را باید در بستر زندگی روزمره بشری بیایم، یعنی در روابطمان با همسر، برادران و خواهران، دوستان و همسایگان مان.

نباید تصور کنیم که انضباطهای روحانی یک سلسله کارهای سخت و یکنواختند که هدفشان برچیدن لبخند شادی از روی زمین است. بلکه برعکس، شادمانی موضوع اصلی همه انضباطها است. هدف از انضباط، رهایی از اسارت مشقت بار نفع شخصی و ترس است. وقتی روح فرد از تمامی اسارتها رها شود، دیگر نمی تواند انضباطها را عملی سخت و یکنواخت بنامد. آواز خواندن، رقص کردن و حتی بانگ شادی سر دادن از مشخصه های انضباطهای زندگی روحانی است.

به یک معنا، انضباطهای روحانی چندان سخت نیستند. لزومی ندارد برای به کار بستن انضباط حتماً مدارک بالای الاهیاتی کسب کنیم. نوایمانان - که هنوز تمام زندگی شان را به مسیح نسپرده اند - نیز باید انضباط را به کار ببندند. تنها یک چیز لازم است و آن اشتیاق داشتن برای خداست. سراینده مزبور می نویسد: «چنانکه آهو سراپا مشتاق نهرهای آب است، همچنان ای خدا، جان من به شدت مشتاق توست. جان من تشنه خداست، تشنه خدای زنده» (مزبور ۴۲: ۲۱).

انضباط به مبتدیان و تازه واردان خوش آمد می گوید. خود من هم پس از سالها به کار بستن انضباطهایی که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته اند، هنوز مبتدی هستم. به قول توماس مرتون: «ما نمی خواهیم

مبتدی باشیم. ولی بیایید این واقعیت را بپذیریم که ما در تمام عمر چیزی نمی‌توانیم باشیم مگر مبتدی!»

مزمور ۴۲:۷ می‌گوید: «ژرفا به ژرفا خبر می‌دهد.» شاید در گوشه‌ای از اعماق مخفی زندگی‌تان، ندایی شنیده باشید که شما را به زندگی کامل‌تری دعوت می‌کند. شاید از تجارب سطحی و تعالیم پوچ خسته شده‌اید و هر از گاه می‌خواهید وارد اعماق تازه‌تری شوید.

آن‌ان که از ژرفای وجود خویش ندایی می‌شنوند و مایل به کندوکاو در دنیای انضباط‌های روحانی هستند، بلافاصله با دو مشکل مواجه می‌شوند. مشکل اول فلسفی است. بنیاد مادی‌گرایانه عصر ما چنان فراگیر شده که مردم را در مورد توانایی‌های‌شان برای دستیابی به ماورای جهان مادی، شدیداً به تردید انداخته است. بسیاری از دانشمندان تراز اول پا را از حیطه تردید فراتر نهاده‌اند و می‌دانند که انسان نمی‌تواند خود را در حیطه زمان و مکان محدود سازد. ولی مردم عادی تحت تأثیر دانش رایج عصر خویش‌اند، دانشی که در چارچوب زمان محدود است و نسبت به دنیای غیرمادی غرض می‌ورزد.

اغراق‌آمیز نیست اگر بگوییم که طرزفکر مبتنی بر دانش رایج تا چه حد ما را اشباع کرده است. مثلاً، تعمق و تأمل، اگر هم مجاز شمرده شود، نه اندیشه‌ای که با دنیای واقعی روحانی سروکار دارد، بلکه صرفاً مهارتی روان‌شناختی محسوب می‌شود. معمولاً مردم دوست دارند سفری تفننی «به عالم درون بکنند»، ولی اکنون زمان آن رسیده که به عالم روحانی به دیده واقعیت بنگریم. برای گذشتن از سد غرض‌ورزی‌های حاضر و هم‌آواز شدن با بهترین دانشمندان‌مان که به دنیای مافوق طبیعی معتقدند، باید شجاع باشیم. باید در عین هوشمندی و صداقت، این عرصه را با دقت و عزم و سخت‌کوشی، مورد بررسی و پژوهش قرار دهیم.

مشکل دوم، عملی است. ما اصلاً نمی‌دانیم چگونه باید زندگی درونی‌مان را بکاوییم. البته این همیشه هم مصداق نداشته است. در سده اول، و پیش از آن، ارائه دستورالعمل برای به‌کار بستن انضباط‌های روحانی لزومی نداشت. کتاب مقدس مردم را به انضباط‌هایی نظیر روزه،

تعمق و پرستش و عبادت دسته جمعی فراخوانده است، و تقریباً هیچ دستورالعملی در مورد نحوه انجام آنها ارائه نکرده است. دلیل این امر کاملاً واضح است. زیرا مردم این انضباطها را آنقدر به کار می‌بستند که جزئی از فرهنگ عامه شده بودند، و همه می‌دانستند که "چگونه" باید آنها را انجام دهند. به طور مثال، روزه چنان متداول بود که هیچ کس نمی‌پرسید که پیش از روزه چه بخورد، یا چگونه روزه اش را باز کند، یا چگونه در خلال روزه داری از سرگیجه گرفتن اجتناب کند، چون همه آن را می‌دانستند.

اما این امر در مورد نسل حاضر صدق نمی‌کند. امروزه مردم حتی از ساده‌ترین و عملی‌ترین جنبه‌های انضباط‌های روحانی، ناآگاهند. از این رو، هر مطلبی که پیرامون این موضوع نوشته می‌شود، باید به این نیاز پردازد، و راه کارهای مناسب و عملی در باب انضباط‌های روحانی ارائه دهد. با این حال در همین ابتدا باید نکته‌ای را خاطر نشان سازیم: دانستن فنون به معنای به کار بستن‌شان نیست. انضباط‌های روحانی واقعیتی روحانی و درونی هستند، و نگرش قلبی و درونی انسان بسیار مهم‌تر و حیاتی‌تر از فنون دستیابی به واقعیت زندگی روحانی است.

بندگی در دام عادات دیرینه

ما معمولاً گناه را ناطاعتی افراد نسبت به خدا در نظر می‌گیریم. ولی نظر کلام خدا در مورد گناه متفاوت است.^۱ پولس رسول در رومیان مدام گناه را وضعیتی می‌شمرد که نسل بشر را مبتلا ساخته، (مثلاً رومیان ۳: ۹-۱۸). گناه به صورت وضعیت از طریق "اعضای جسمانی" عمل می‌کند و منظور از آن، همانا عادات دیرینه جسمانی است (رومیان ۵: ۷ به بعد) و هیچ اسارتی نیست که بتوان آن را با بندگی در دام عادات دیرینه گناه مقایسه کرد.

۱. گناه چنان مباحت پیچیده‌ای است که زبان عبری برایش هشت واژه مختلف دارد و هر هشت واژه را می‌توان در کتاب مقدس یافت.

در اشعیا ۵۷: ۲۰ می‌خوانیم: «شریران مثل دریای متلاطم‌اند که نمی‌تواند آرام گیرد و آبهایش گل و لجن برمی‌اندازد.» لازم نیست دریا کار خاصی انجام دهد تا گل و لجن تولید کند، این نتیجه حرکات طبیعی دریاست. وقتی ما در وضعیت گناه‌آلود به سر می‌بریم، این مسئله در مورد ما نیز صدق می‌کند. حرکات طبیعی زندگی ما گل و لجن تولید می‌کند. گناه بخشی از ساختار درونی زندگی ما انسان‌ها است. به هیچ تلاش خاصی نیاز نیست. عجیب نیست که احساس در دام افتادن می‌کنیم.

شیوه معمول ما برای مقابله با گناهان ریشه‌دار حمله مستقیم است. ما به نیروی اراده و عزم خودمان متکی هستیم. گناه هرچه می‌خواهد باشد - خشم، تلخی، شکم‌بارگی، غرور، شهوت جنسی، مشروب، ترس - تصمیم می‌گیریم که دیگر هرگز انجامش ندهیم؛ برایش دعا می‌کنیم، با آن به ستیز برمی‌خیزیم و عزم‌مان را بر ضدش جزم می‌نماییم. ولی همه این کارها بیهوده است، و نتیجه آنکه، خود را بیش از پیش از لحاظ اخلاقی شکست خورده می‌یابیم. یا بدتر، چنان از پارسایی ظاهری خویش دچار غرور می‌شویم که بهترین عبارت برای توصیف حال‌مان "قبور سفید شده" است. هینی آرنولد در کتاب کوچک ولی بی‌نظیرش به‌نام "آزادی از افکار گناه‌آلود" می‌نویسد: «می‌خواهم این نکته را با صراحت کامل بیان کنم که با "اراده" خود نمی‌توانیم قلب‌مان را آزاد و مطهر سازیم.»

پولس رسول در رساله به کولسیان روش‌های بیرونی را که مردم برای تسلط بر گناه به کار می‌برند فهرست کرده است: «لمس مکن، به آن لب زن، بر آن دست مگذار.» سپس می‌افزاید که چنین چیزها «در عبادت داوطلبانه (عبادت) که خود انسان به‌طور ارادی بر خویش تحمیل می‌کند) ... ظاهری حکیمانه دارد» (کولس ۲: ۲۰-۲۳). "عبادت مبتنی بر اراده انسانی" چه عبارت گویایی است، و چقدر در زندگی ما مصداق دارد. وقتی احساس می‌کنیم موفق شده‌ایم با قدرت اراده خودمان و به تنهایی بر گناه پیروز شویم، درست در همان لحظه است که اراده خود را

می‌ستاییم. بی‌جهت نیست که پولس سرسختانه‌ترین تلاش‌های ما برای سلوک روحانی را بت‌پرستی یا "اراده‌پرستی" می‌خواند.

هرگز نمی‌توان با قدرت اراده بر عادات دیرینه گناه غلبه کرد و پیروز شد. ایمت فاکس می‌نویسد: «به محض اینکه از لحاظ فکری در مقابل شرایط نامطلوب و ناخواسته مقاومت کنید، نیرویی بیشتر صرف آن خواهید کرد، و همین نیرو علیه شما عمل خواهد کرد، و بدین ترتیب منبع نیروی‌تان به همان اندازه کاهش خواهد یافت.» هینی آرنولد چنین نتیجه می‌گیرد: «مادامی که تصور می‌کنیم با نیروی اراده قادریم خود را نجات بخشیم، در واقع شریر را در درون‌مان از پیش قوی‌تر ساخته‌ایم.» این حقیقت را همه نویسندگان بزرگ کتابهای مربوط به زندگی توأم با پرستش، از قدیس یوحنا صلیب گرفته تا ایولین آندرهیل، تجربه کرده‌اند.

"پرستش مبتنی بر اراده انسانی" ممکن است بتواند در کوتاه‌مدت شمایمی از موفقیت ظاهری ارائه کند، ولی در شکاف‌ها و نهان‌خانه‌های پیچ‌درپیچ زندگی ماست که حالات و عوالم درونی‌مان آشکار می‌شود. زمانی که عیسی در مورد پارسایی ظاهری فریسیان سخن می‌گفت، به توصیف این حالت پرداخت: «زیرا زبان از آنچه دل از آن لبریز است سخن می‌گوید... به شما می‌گویم مردم برای هر سخن پوچ که بر زبان رانند، در روز داوری حساب خواهند داد» (متی ۲۴: ۱۲-۳۶). ممکن است بتوانیم برای مدتی کوتاه، به زور اراده، ظاهری خوب برای خویش درست کنیم، اما دیر یا زود لحظه غافلگیری فرا می‌رسد، "سخنی پوچ" از دهان‌مان بیرون می‌پرد و وضعیت واقعی قلب‌مان آشکار می‌شود. خواه پر از شفقت باشیم، و خواه مملو از تلخی، هر دو آشکار خواهد شد.

ما اصلاً دل‌مان نمی‌خواهد چنین شود. هیچ قصد نداریم ناگهان از کوره در برویم یا از خودمان غرور و تکبر نشان دهیم، ولی وقتی با دیگران هستیم، ماهیت درونی‌مان برملا می‌شود. اگرچه با تمام اراده سعی در پنهان نمودن مکنونات درونی خویش می‌کنیم، ولی کل اعضای وجودمان از دست و چشم گرفته تا زبان‌مان، همه ما را لو خواهند داد.

وقتی لحظه غافلگیری فرا برسد، نیروی اراده نمی‌تواند در مقابل سخن باطل از ما دفاع کند. اراده به همان اندازه شریعت ناکارآمد است و تنها می‌تواند به ظواهر بپردازد و قادر نیست تحول درونی در روح انسان ایجاد کند.

انضباط‌های روحانی گشاینده در هستند

وقتی از کسب تحول درونی از طریق نیروی عزم و اراده بشری ناامید شویم، به درکی نوین دست می‌یابیم: عدالت یا پارسایی درونی هدیه‌ای است از جانب خدا که باید آن را با تمام وجود پذیرفت. آن تحولی که لازم است از درون در ما صورت بگیرد، عمل خداست نه خودمان. کاری درونی لازم است و تنها خدا می‌تواند از درون عمل کند. پارسایی پادشاهی خدا چیزی نیست که بتوانیم آن را به دست آوریم بلکه ثمره فیض خداست که به ما بخشیده می‌شود.

پولس رسول در رساله به رومیان برای نشان دادن این واقعیت که پارسایی هدیه خداست^۱ از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کند. او این اصطلاح را سی و پنج بار تکرار می‌کند، و هر بار دقیقاً با این هدف که بگوید با تلاش انسانی نمی‌توان به پارسایی دست یافت. یکی از بارزترین عبارات مورد بحث، رومیان ۵: ۱۷ است: «... آنان که فیض بیکران خدا و عطای پارسایی را دریافت کرده‌اند، توسط آن انسان دیگر، یعنی عیسی مسیح، در حیات حکم خواهند راند.» البته این تعلیم را نه تنها در رومیان، بلکه در سراسر کتاب مقدس می‌توان یافت، و در واقع یکی از ارکان ایمان مسیحی است.

۱. این هم شامل پارسایی بیرونی می‌گردد و هم پارسایی درونی. ما در این کتاب به موضوع پارسایی درونی (یا اگر اصطلاح الاهیاتی دیگری را می‌پسندید: تقدیس) می‌پردازیم، ولی فهم این نکته حائز اهمیت است که هر دو نوع پارسایی هدایای ارزنده خدا هستند. در واقع کتاب مقدس برخلاف عادت متألّهین میان پارسایی بیرونی و درونی هیچ تمایز آشکاری قائل نمی‌شود، به این دلیل ساده که نویسندگان کتاب مقدس صحبت کردن از یکی، بدون در نظر گرفتن دیگری را کاری مضحک می‌دانسته‌اند.

درست در لحظه دست یافتن به این بینش تکان دهنده، این خطر در کمین ماست که به اشتباه در جهت مخالف قرار بگیریم. ممکن است تسلیم این وسوسه شویم که هیچ کاری از دست ما بر نمی آید. اگر همه تلاشهای انسانی به ورشکستگی اخلاقی منجر می شود (همه ما آن را تجربه کرده ایم و می توانیم تأییدش کنیم)، و اگر پارسایی هدیه فیض خداست (همچنانکه کتاب مقدس صریحاً می گوید)، آیا منطقی نیست چنین نتیجه بگیریم که باید دست روی دست بگذاریم و انتظار بکشیم تا خدا بیاید و در ما تحولی ایجاد کند؟ در کمال شگفتی، پاسخ منفی است. تحلیل کاملاً درست است: تلاش انسانی کافی نیست و پارسایی هدیه خدا است. لیکن آنچه نادرست است نتیجه گیری ماست، زیرا خوشبختانه کاری هست که ما به سهم خود باید انجام دهیم. ما نباید بر سر دو راهی "تلاش های انسانی" یا "تبلی و بطالت" گیر کنیم. خدا انضباط های زندگی روحانی را به ما بخشیده تا به عنوان واسطه فیض برای ما عمل کنند. انضباط های روحانی ما را قادر می سازند تا خود را در معرض عمل خدا قرار دهیم تا او بتواند ما را متحول سازد.

پولس رسول فرمود: «کسی که برای نفس خود می کارد، از نفس تباهی درو خواهد کرد، اما کسی که برای روح می کارد، از روح حیات جاویدان خواهد دروید» (غلاطیان ۶: ۸). کشاورز در رویاندن محصول بی تأثیر است، و فقط می تواند شرایط مناسب برای رویاندن آن را فراهم کند. او بذر را در زمین می کارد، و از آن پس، زمام کار در دست نیروهای طبیعی است تا آنکه محصول رشد کند و سر از خاک برآورد. انضباط های روحانی نیز به همین گونه عمل می کنند - و طریقی برای کاشتن بذر "روح" در وجود ایماندارانند. انضباط ها، روشی هستند که خدا از طریق آن ما را چون بذر در زمین می نشاند؛ آنها ما را در جایی قرار می دهند که خدا می تواند در وجودمان عمل کند و متحول مان سازد. انضباط های روحانی به خودی خود کاری از پیش نمی برند، بلکه تنها می توانند ما را در مکانی قرار دهند که در آن امکان انجام کاری هست. آنها واسطه فیض

خدا هستند. آن پارسایی درونی که ما به دنبالش هستیم چیزی نیست که بر سرمان بیارد. خدا چنین مقدر فرموده که انضباط‌های روحانی در زندگی ما همچون واسطه‌ای عمل کنند و ما را در شرایطی قرار دهند که خدا بتواند برکت‌مان دهد.

در این خصوص شاید بهتر باشد انضباط‌های روحانی را "روش فیض منضبط" بخوانیم. "فیض" است زیرا "رایگان" است، و "منضبط" است، چون کاری هست که ما باید انجام دهیم. بونهوفر در کتاب "بهای شاگردی" می‌گوید: «فیض، رایگان است ولی ارزان نیست.» وقتی دریافتیم فیض خدا چیزی است تحصیل‌ناشده و تحصیل‌ناکردنی، برای رشد باید آگاهانه عملکردی را برگزینیم که هم در برگیرنده زندگی فردی است و هم زندگی جمعی. هدف از انضباط‌های روحانی نیز همین است. شاید بهتر باشد درباره آنچه تا اینجا بحث کردیم، تصویری در ذهن خود مجسم سازید. لبه نازک دیواری را در ذهن تصور کنید که در هر دو طرف، سرایشی دارد. سرایشی سمت راست طریق ورشکستگی اخلاقی به واسطه تلاش‌های انسانی است برای کسب پارسایی. از لحاظ تاریخی این طریق، بدعت اخلاق‌گرایی نامیده می‌شود. سرایشی سمت چپ، طریق ورشکستگی اخلاقی به واسطه فقدان تلاش‌های انسانی است، که به بدعت اخلاق‌ستیزی شهرت دارد. بر لبه دیوار راه باریکی هست که همان انضباط‌های زندگی روحانی نام دارد. این راه به تحول درونی و شفایی که ما خواهانش هستیم منتهی می‌شود. ما هرگز نباید از این مسیر، به چپ یا راست منحرف شویم. این راه پر از مشکلات است، ولی در عین حال به طرزی باورنکردنی سرشار از شادی‌ها است. وقتی در این راه گام برمی‌داریم برکات خدا بر ما نازل می‌شوند و ما را به شباهت پسرش عیسیای مسیح درمی‌آورند. ما همیشه باید به‌خاطر داشته باشیم که خود راه هیچ تغییری ایجاد نمی‌کند، راه فقط ما را در جایی قرار می‌دهد که تغییر اتفاق بیفتد. این راه، همان راه فیض منضبط است.

در الاهیات اخلاقی جمله‌ای داریم که می‌گوید: «پاکدامنی آسان است.» این تنها در محدوده‌ای صدق می‌کند که عمل فیض‌آمیز خدا زمام

روح و باطن ما را به دست گرفته، عادات و الگوهای رفتاری دیرینه ما را متحول ساخته باشد. تا چنین نشود، پاکدامنی بسیار سخت و دشوار است. ما می‌کوشیم نشان دهیم که روحی شفیق و بامحبت داریم، با این حال، بدین می‌ماند که چیزی را از بیرون وارد وجود خود کرده باشیم. سپس از اعماق درون مان چیزی بیرون می‌زند که نمی‌خواهیم، یعنی روحی تلخ و گزنده. با این حال وقتی مطابق شیوه فیض منضبط زندگی کنیم، پس از اندک زمانی خواهیم دید که تغییراتی درونی در ما به وجود آمده است.

در واقع ما به جز دریافت هدیه کاری نکرده‌ایم، ولی می‌دانیم که این تغییرات واقعی هستند. و گواه واقعی بودنشان آن است که می‌بینیم روح شفقت که زمانی به سختی پدید می‌آمد، اکنون به راحتی در وجود ما است. در واقع، اکنون داشتن روح تلخ دشوار می‌باشد. محبت الاهی وارد روح ما شده، کنترل خلق و خوی ما را در دست گرفته است. در لحظات غافلگیری به طور ناگهانی از محراب درون مان «محبت، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، نیکویی، وفاداری، فروتنی و خویش‌شننداری» (غلاطیان ۵: ۲۲ و ۲۳) می‌جوشد. دیگر لازم نیست خود باطنی مان را از دیگران پنهان کنیم. دیگر مجبور نیستیم برای خوب و مهربان بودن دست به کاری بزنیم، زیرا واقعاً خوب و مهربان هستیم. خوب و مهربان بودن جزئی از طبیعت ما شده است. همان‌طور که حرکات طبیعی زندگی ما زمانی گل و لجن تولید می‌کرد، اکنون ثمره روح به وجود می‌آورد. شکسپیر می‌گوید: «رحم و شفقت خصلت‌های ساختگی نیست.» در واقع هیچ کدام از فضایل روحانی نمی‌توانند تصنعی باشند.

طریق موت: تبدیل ساختن انضباط‌ها به احکام و قوانین

هدف از انضباط‌های روحانی، خیریت ما است. هدف آن است که خدا با تمامی پُری‌اش وارد زندگی ما شود. با وجود این، امکان دارد این انضباط‌ها تبدیل به قوانین مهلک شوند. انضباط مقید به احکام و قوانین بوی مرگ می‌دهد. عیسی چنین تعلیم داد که پارسایی ما باید بر پارسایی

کاتبان و فریسیان افزوده شود (متی ۵: ۲۰). ولی باید توجه داشته باشیم که پارسایی آنها چیز کوچکی نبود. آنان چنان خود را وقف پیروی از خدا کرده بودند که بسیاری از ما اصلاً آمادگی انجام آن را نداریم. با این همه، پارسایی آنها اغلب حول عاملی محوری دور می‌زد، یعنی ظاهرگرایی^۱. پارسایی آنها شامل کنترل مسائل ظاهری و غالباً اعمال نفوذ بر دیگران بود. میزان افزون شدن پارسایی ما بر پارسایی کاتبان و فریسیان از آنجا تعیین می‌شود که نشان دهیم خدا تا چه اندازه در درون و قلب ما کار کرده است. اگرچه نتایج این پارسایی در ظاهر دیده می‌شود، ولی خود کار، باطنی است. امکان دارد غیرت ما برای انضباط‌های روحانی باعث شود آنها را تبدیل به پارسایی ظاهری کاتبان و فریسیان سازیم.

وقتی انضباط‌های روحانی تا حد احکام و قوانین تنزل یابند، برای اعمال نفوذ یا کنترل بر مردم به کار می‌روند. زیرا ما یک سری احکام ظاهری را برای اسیر کردن دیگران به کار می‌گیریم. ثمرهٔ زوال انضباط‌های روحانی چیزی نیست جز غرور و ترس. غرور بدین علت حاکم می‌شود که ما باور می‌کنیم آدم‌های خوبی هستیم. ترس حاکم می‌شود زیرا کنترل کردن دیگران ترس و نگرانی به همراه می‌آورد؛ ترس و نگرانی از دست دادن کنترل، و یا اینکه مبدا خود تحت کنترل دیگران قرار بگیریم.

اگر می‌خواهیم در سلوک روحانی مان رشد کنیم، چنانکه انضباط‌های روحانی مایهٔ برکت باشند نه لعنت، باید به جایی برسیم که بار همیشگی احساس نیاز برای مدیریت کردن بر دیگران را زمین بگذاریم. لزوم مدیریت کردن بر دیگران بیش از هر چیز دیگر باعث تبدیل انضباط‌های روحانی به حکم و قانون می‌شود. به مجردی که قانون به وجود آوریم، در دام "ظاهرگرایی" گرفتار شده‌ایم، که به واسطه‌اش می‌توانیم دآوری کنیم چه کسی در حد انتظارات هست و چه کسی نیست. انضباط‌ها تا زمانی که به حکم و قانون تبدیل نشده‌اند، در وهلهٔ اول عملی درونی هستند، و عمل درونی را به هیچ وجه نمی‌توان کنترل کرد. وقتی واقعاً باور کنیم

1. Externalism

تحول درونی کار خداست نه کار ما، آن وقت می توانیم از تلاش برای اصلاح کردن دیگران دست برداریم.

باید بدانیم که پافشاری بر کلمه ای خاص می تواند بلافاصله جمله ای را تبدیل به حکم و قانون سازد. وقتی چنین کنیم، مصداق اظهار نظر عیسی در مورد فریسیان می شویم: «بارهای توان فرسا را می بندند و بر دوش مردم می گذارند، اما خود حاضر نیستند برای حرکت دادن آن حتی انگشتی تکان دهند» (متی ۲۳: ۴). در این مورد باید سخن پولس رسول را ملکه ذهن خویش سازیم که می گوید: «او ما را کفایت بخشیده که خدمتگذاران عهد جدید باشیم - عهدی که بر کار روح استوار است، نه بر آنچه نوشته ای بیش نیست. زیرا نوشته می کشد اما روح زنده می کند» (دوم قرنتیان ۳: ۶).

وقتی به قلمرو درونی انضباط های روحانی وارد می شویم، همیشه خطر تبدیل ساختن انضباط ها به احکام و قوانین در کمین ماست. ولی مسیح ما را با شیوه های انسانی خودمان وانگذاشته است. او وعده داده که همواره معلم و راهنمای مان باشد. شنیدن صدای او، و درک آموزه های او دشوار نیست. او به ما می آموزد چه چیز را زنده و پویا و در حال رشد نگه داریم. به تعالیم وی می توان اعتماد کرد. اگر در پی ایده یا عملی بیهوده سرگردان شویم، او ما را به راه راست رهنمون خواهد شد. اگر با گوش جان صدای آسمانی او را بشنویم، تعالیمی را که نیاز داریم دریافت خواهیم کرد.

دنیای ما تشنه وجود کسانی است که حقیقتاً متحول شده باشند. لئو تولستوی می نویسد: «همه به عوض کردن بشریت می اندیشند، ولی هیچ کس به تغییر دادن خویش فکر نمی کند.» بیایید جزو کسانی باشیم که ایمان دارند تحول درونی هدفی است که ارزش آن دارد که هر تلاشی به خاطرش انجام دهیم.

انضباط تعمق

تعمق حقیقی ترفندی روان‌شناختی نیست، بلکه
فیضی الاهیاتی است.

توماس مرتون

ما در جامعه کنونی خود با سه رقیب اصلی رو در رو هستیم: هیاهو، شتاب‌زدگی و ازدحام. اگر او [شریر] بتواند ما را درگیر «زیاده‌خواهی» و «تنوع‌طلبی افسارگسیخته» کند، به هدف خود رسیده است. ک. گ. یونگ روان‌پزشک معروف می‌گوید: «عجله کار شیطان نیست، خود شیطان است.»

اگر می‌خواهیم از سطحی‌نگری‌های فرهنگ‌مان، از جمله فرهنگ دینی‌مان پافراتر بگذاریم، باید خواهان آن باشیم که اوقاتی را در سکوت احیاکننده و جهان‌درونی تعمق بگذرانیم. تمامی ژرف‌اندیشان بزرگ در آثار خود کوشیده‌اند چشمان ما را بر این واقعیت بگشایند که عالم هستی بسیار بزرگتر از حوزه شناخت ما است. به زعم آنها قلمروهای درونی ناشناخته وسیعی وجود دارد که درست به اندازه جهان مادی شناخته شده ما واقعی هستند. آنها ما را از فرصت‌های تازه و مهیج برای زندگی نوین و آزادی آگاه می‌سازند. ما را به ماجراجویی دعوت می‌کنند و از ما می‌خواهند تا در کشف تازه‌ترین یافته‌های روحانی پیشگام باشیم. شاید این سخنان برای انسان‌های امروزی عجیب باشد ولی باید بدون احساس خجلت همچون فردی نوآموز در مکتب دعای توأم با تعمق نام‌نویسی کنیم.

شواهد کتاب مقدسی

انضباط تعمق مطمئناً برای نویسندگان کتاب مقدس مأنوس و آشنا بود. نویسندگان کتاب مقدس برای تعریف «تعمق» دو واژه متفاوت عبری را ۴۸ بار به کار برده‌اند. این لغات معانی مختلفی دارند، از قبیل: گوش سپردن به کلام خدا، تأمل در اعمال خدا، اعلام کارهای خدا و اندیشیدن در شریعت خدا و غیره. در هر مورد تأکید بر تغییر رفتار در نتیجه رویارویی با خدای زنده است. توبه و اطاعت از مظاهر ضروری درک کتاب مقدسی از تعمق است. مزمورنویس اعلام می‌کند که «شریعت تو را چقدر دوست دارم! تمامی روز تفکر من است ... پای خود را از هر راه بد باز داشته‌ام، تا کلام تو را نگاه دارم. از قوانین تو روی نمی‌گردانم، زیرا تو خود مرا تعلیم داده‌ای» (مزمو ۹۷: ۱۱۹ و ۱۰۱ و ۱۰۲). این نوع تمرکز مدام و پیوسته بر موضوع اطاعت و وفاداری است که تعمق مسیحی را از تعمق و مراقبه شرقی و غیردینی متمایز می‌سازد.

کسانی که داستان زندگی‌شان در لابلای صفحات کتاب مقدس بیان شده، طریق تعمق را به خوبی درک می‌کردند. «و هنگام شام، اسحاق برای تفکر به صحرا بیرون رفت» (پیدایش ۲۴: ۶۳). «در بستر خود تو را یاد می‌کنم و در پاس‌های شب در تو تفکر می‌کنم» (مزمو ۶: ۶۳). مزامیر در مورد تعمق و تأمل قوم خدا در شریعت او بارها سراییده‌اند: «چشمانم بر پاس‌های شب پیشی می‌گیرد، تا در وعده‌ات تأمل کنم» (مزمو ۱۱۹: ۱۴۸). کتاب مزامیر با این دعوت از قوم خدا آغاز می‌شود تا از «شخص مبارکی» الگو بگیرند که «رغبتش در شریعت خداوند است و شبانه‌روز در شریعت او تأمل می‌کند» (مزمو ۱: ۲).

علی، کاهن سالخورده‌ای بود که اصول شنیدن صدای خدا را می‌دانست. وی به سموئیل نوجوان کمک کرد تا به ندای خدا لبیک بگوید (اول سموئیل ۳: ۱-۱۸). ایلیا روزهای زیادی را در بیابان گذراند تا آواز «ملایم و آهسته یهوه» را بیاموزد. اشعیا هنگامی که جلال خدا را دید صدایی شنید که می‌گفت: «که را بفرستم و کیست که برای ما برود؟»

(اشعیا ۱: ۶-۸). ارمیا کشف کرد که کلام خدا برای او مانند آتش افروخته است که در استخوانهایش بسته گردید (ارمیا ۲۰: ۹). صف این شاهدان بسی طولانی است، کسانی که به قلب خدا بسیار نزدیک بودند. خدا از این جهت با آنان سخن نگفت که توانایی‌های ویژه‌ای داشتند، بلکه چون تشنه و مشتاق شنیدن بودند.

عیسی در بطن خدمات عدیده و پرمشغله خود عادت داشت اوقاتی را در تنهایی سپری کند (متی ۱۴: ۱۳). آن‌هم نه بدین علت که از مردم دوری گزیند، بلکه تا با خدای پدر تنها باشد. عیسی در این مکان‌های دورافتاده که گاه و بی‌گاه بدان می‌رفت، چه می‌کرد؟ او می‌خواست با پدر باشد، صدای او را بشنود و با او در اتحاد باشد. او می‌خواهد ما نیز چنین کنیم.

شنیدن و اطاعت کردن

به عبارتی ساده، تعمق مسیحی، توانایی شنیدن از خدا و اطاعت از کلام اوست. کاش می‌توانستم برای افرادی که علاقمند مسائل بغرنج‌اند، آن را پیچیده‌تر تعریف کنم. تعمق مسیحی راز سر به مهر یا ذکر و ورد و ورزش فکری نیست. حقیقت این است که خدای عظیم و خالق کائنات، مشتاق برقراری رابطه با ماست. در باغ عدن، آدم و حوا با خدا مصاحبت داشتند و خدا نیز با آنها سخن می‌گفت. ارتباط‌شان دوجانبه و نزدیک بود. آنگاه سقوط اتفاق افتاد، و به بیانی واقعی، آن مصاحبت دائمی را خدشه‌دار نمود، زیرا آدم و حوا خود را از خدا مخفی کردند. ولی خدا همچنان در پی فرزندان عصیانگرش بود، و چنانکه در داستان قائن، هابیل، نوح و ابراهیم می‌بینیم، خدا سخن می‌گوید، عمل می‌کند، تعلیم می‌دهد و هدایت می‌کند.

موسی، علی‌رغم تردیدها و کج‌فهمی‌های بسیار، آموخت به صدای خدا گوش دهد و از کلامش اطاعت کند. در واقع، کتاب مقدس شهادت می‌دهد که خدا با موسی روبه‌رو سخن می‌گفت، همان‌گونه که انسانی با دوست خود سخن می‌گوید. (خروج ۳۳: ۱۱). چنین تماسی از یک

ارتباط صمیمی و نزدیک حکایت داشت. متأسفانه اسرائیل، به عنوان یک قوم، آمادگی چنین مشارکت صمیمی و نزدیکی را نداشت. وقتی آنها خدا و اعمال او را اندکی شناختند، پی بردند که در حضور خدا بودن بسی خطرناک است، و به موسی گفتند: «تو به ما سخن بگو و خواهیم شنید، اما خدا به ما نگوید مبادا بمیریم» (خروج ۱۹:۲۰). بدین ترتیب، آنها حرمت و احترام مذهبی خود را حفظ می کردند، بدون اینکه متحمل خطری شوند. این آغاز ارتباط بسیاری از انبیا و داوران بود، و موسی طلایه دارشان محسوب می شد. لیکن با حس حضور صمیمی و نزدیک خدا فاصله داشت، حضوری که به صورت ابر در روز، و ستون آتش در شب خود را آشکار می کرد.

چون زمان به کمال رسید، عیسی آمد و واقعیت پادشاهی خدا را تعلیم داد، و اصول زیستن در این پادشاهی را عیان ساخت. او مشارکت زنده‌ای را بنیان نهاد که در آن او را به عنوان رهایی دهنده و پادشاه بشناسند، در تمامی امور به او گوش دهند و در هر زمان از او اطاعت کنند. عیسی در رابطه صمیمانه با پدر، الگوی زندگی مبتنی بر شنیدن و اطاعت کردن را به ما نشان داد. «آمین، آمین، به شما می گویم که پسر از خود کاری نمی تواند کرد مگر کارهایی که می بیند پدرش انجام می دهد، زیرا هر چه پدر می کند، پسر نیز می کند» (یوحنا ۵:۱۹). «من از خود کاری نمی توانم کرد، بلکه بنا بر آنچه می شنوم دآوری می کنم» (یوحنا ۵:۳۰). «سخنانی که من به شما می گویم از خودم نیست، بلکه از پدری که در من ساکن است» (یوحنا ۱۴:۱۰). وقتی عیسی به شاگردانش گفت که در او پایدار بمانند، بدین معنا بود که او نیز نسبت به پدر وفادار است. او فرمود که شبان نیکوست و گوسفندانش صدای او را می شناسند (یوحنا ۱۰:۴). او گفت که تسلی دهنده خواهد آمد، روح راستی که آنان را به تمامی حقیقت راهبری خواهد کرد (یوحنا ۱۶:۱۳).

لوقا در کتاب اعمال به روشنی ذکر کرده که عیسی پس از قیام و صعود همچنان مشغول خدمت و تعلیم است، اگر چه مردم نمی توانند او را با چشم خود ببینند (اعمال ۱:۱). پطرس و استیفان در وعظشان

عیسی را تحقق‌تثبیه (۵۱:۱۸) خواندند، «نبی‌ای همچون موسی که مردم باید به او گوش دهند و از او اطاعت نمایند» (اعمال ۲۲:۳ و ۷۳:۷). در کتاب اعمال رسولان، عیسی، پادشاه قیام‌کرده، را می‌بینیم که از طریق روح‌القدس قوم خود را تعلیم می‌دهد و آنان را هدایت می‌کند: هدایت کردن فیلیپس به سوی فرهنگ‌های بیگانه با انجیل (اعمال باب ۸)، مکاشفه مسیح بودن عیسی بر پولس (اعمال باب ۹)، تعلیم دان به پطرس در مورد ملی‌گرایی یهودی (اعمال باب ۱۰)، هدایت کردن کلیسا برای خروج از اسارت فرهنگی (اعمال باب ۱۵). پس به‌طور مکرر می‌بینیم که قوم خدا می‌آموزند زندگی خود را بر پایه شنیدن صدای خدا و اطاعت از کلام او بنا کنند.

این نمونه‌ها، به اختصار، بنیانی است کتاب مقدسی برای تعمق، و مژده اینکه، عیسی دست از سخن گفتن و عمل کردن برنداشته است. او از مردگان قیام کرده، و در حال عمل کردن در دنیای ماست. او منفعل نیست، بلکه زنده است، و در میان ما کاهنی است که ما را می‌آموزد، نبی‌ای است که ما را تعلیم می‌دهد، پادشاهی است که بر ما حکم می‌راند، و شبانی است که ما را هدایت می‌کند.

همه قدیسین طی قرون بر این واقعیت گواهی داده‌اند. ناآگاهی مسیحیان معاصر از آثار ادبی بسیاری که در خصوص تعمق مسیحی طی قرن‌ها توسط ایمانداران واقعی به نگارش درآمده، غم‌انگیز است. هم‌خوانی شهادت این نویسندگان در خصوص مشارکت صمیمی با خدا بسیار شگفت‌انگیز است. در کلیساهای آزاد غرب، ما را ترغیب کرده‌اند تا کلیسای ارتدکس شرق و کلیسای آزاد غرب، ما را ترغیب کرده‌اند که «در حضور و مشارکت بی‌وقفه با خدا زندگی کنیم». زاهد روسی تفوفان رکلووس می‌گوید: «دعا یعنی فرود آمدن فکر به درون قلب، و دیدن روی خدا، خدای حاضر و بینای مطلق، و ساکن در وجود ما». انگلیکن برجسته، جرمی تیلور می‌گوید: «تعمق، وظیفه همه ماست». وقتی از دیتریش بونهوفر، شهید مسیحی، پرسیدند چرا تعمق می‌کند، پاسخ داد: «زیرا من مسیحی هستم». شواهد کتاب مقدسی و شهادت

بزرگان مسیحی در خصوص تعمق و تأمل بسیار غنی است، و غفلت ورزیدن از این دعوت فیض آمیز و تجربه کردن آن، نابخردانه است. مادام گیون تعمق را چنین می خواند: «عمق و ژرفای مسیح».

هدف از تعمق و تأمل

توماس اکمپیس می گوید ما از طریق تعمق «در دوستی و انس گرفتن با عیسی رشد می کنیم.» بدین صورت که در نور و حیات عیسی فرو می رویم و با این حالت مانوس می شویم. حضور همیشگی خداوند از اعتقادی الاهیاتی به سوی واقعیتی درخشان تحول می یابد. این گفته که «او با من راه می رود و با من سخن می گوید» دیگر نه لفاظی مذهبی بلکه شرح واقعی زندگی ما خواهد بود.

لطفاً دقت کنید: من از یک رابطهٔ دوستانهٔ ظاهری، احساسی و متزلزل سخن نمی گویم. همه این گرایش های احساسی فقط نشان دهندهٔ این است که شناخت ما از خداوند جلال یافته ای که کتاب مقدس بر ما آشکار نموده، چه اندک است، و تا چه حد از او دوریم. یوحنا ی رسول می گوید وقتی در رویایی الاهی مسیح را در جلالش دید، پیش پای او چون مرده افتاد، و ما نیز باید چنین باشیم (یوحنا ۱: ۱۷). من از واقعیتی سخن می گویم شبیه به آنچه شاگردان در بالاخانه تجربه کردند، صمیمیتی شدید، و حرمت و احترامی ترسناک.

ما در تعمق، فضایی احساسی و روحانی ایجاد می کنیم که به عیسای مسیح امکان می دهد محرابی درون قلب مان بنا کند. آیهٔ زیبای «بر در قلب تو ایستاده ام...» در اصل برای ایمانداران نوشته شده، نه برای بی ایمانان (مکاشفه ۳: ۲۰). ما که زندگی خود را به مسیح سپرده ایم، باید بدانیم عیسی چقدر مشتاق غذا خوردن و گفتگوی صمیمانه با ماست. او مشتاق است در محراب قلب مان با ما ضیافتی دائمی داشته باشد. تعمق، دری می گشاید، و اگر چه به طور خاص بدان می پردازیم، لیکن هدف آن است که این واقعیت زنده را در بطن زندگی مان جای دهیم. تعمق محرابی است که در وجود و اعمال مان جای می گیرد.

چنین مشارکتی درونی، شخصیت باطنی ما را متحول می‌سازد. ممکن نیست آتش محرابِ درون را شعله‌ور سازیم و همان انسان سابق باقی بمانیم. زیرا این آتش الهی هرچه را ناپاک است می‌سوزاند و از بین می‌برد. معلم همیشه حاضرمان، ما را به "پارسایی، صلح و شادی" هدایت می‌کند (رومیان ۱۴:۱۷). ما نیز باید هرچه را که با راه او بیگانه است کنار نهیم. نه با زور بلکه با شور و اشتیاق، زیرا خواست و اشتیاق مان بر این خواهد بود که بیش از پیش با طریق او مأنوس شویم. بدین سان، هرچه در وجود ما است همچون عقبه‌ای به سوی ستاره روح القدس جهت خواهد گرفت.

کج فهمی‌های سهوی

هرگاه سخن از تعمق و تأمل مسیح به میان می‌آید، برخی آن را با مفهوم مدی‌تیشن (TM) ادیان شرقی مترادف می‌پندارند. لیکن این دو، یک دنیا از هم فاصله دارند. مدی‌تیشن شرقی، تلاش برای تخلیه ذهن است، حال آنکه تعمق مسیحی تلاشی است برای پر ساختن آن. این دو ایده اساساً با یکدیگر متفاوتند.

شیوه‌های شرقی تعمق بر لزوم جدا شدن از دنیا تأکید می‌کنند. این شیوه‌ها، بر ترک خصوصیات شخصیتی و ویژگی‌های فردی و اتحاد با خرد کیهانی تأکید می‌ورزند. اشتیاق به رهایی از بارها و آلام زندگی و غرق شدن در سردی و بی‌عاطفگی نیروانا را در انسان ایجاد می‌کنند. هویت فردی انسان از بین می‌رود، و در واقع، شخصیت، بالاترین وهم و خیال شمرده می‌شود. به‌زعم این شیوه‌ها، این نوعی گریز از چرخه رقت‌بار وجود است. خدایی در میان نیست تا انسان به او بپیوندد و یا از او بشنود. گسستن، هدف غایی ادیان شرقی است.

تعمق و تأمل مسیحی بسیار فراتر از میل جدایی است. البته گسستن - یا به قول پیترو سلسی، یکی از راهبان بندیکتی قرن دوازدهم "شبات فکری" - لازم است. ولی در این گسستن خطری وجود دارد که عیسی در داستان مردی که از روح شریر خالی شد ولی چیز نیکویی وی را

پر نکرد، نشان داد: «هنگامی که روح پلید از کسی بیرون می آید ... هفت روح بدتر از خود نیز می آورد، و همگی داخل می شوند و در آنجا سکونت می گیرند. در نتیجه، سرانجام آن شخص بدتر از حالت نخست او می شود» (لوقا ۱۱: ۲۴-۲۶).

در فرایند تعمق، گسستن به تنهایی کافی نیست، باید در کنار آن پیوستنی هم وجود داشته باشد. گسستن از هیاهو و سردرگمی اطراف مان و پیوستن غنی تر به خدا و دیگر انسان ها. تعمق مسیحی ما را به سویی سوق می دهد که تمام وجود باطنی خود را آزادانه تسلیم خدا کنیم.

کج فهمی دیگر در مورد تعمق مسیحی آن است که می گویند این عمل بسیار پیچیده و مشکل است. از نظر چنین افرادی بهتر آن است که متخصصینی که وقت بیشتری برای پژوهش عوالم درونی دارند به این امر بپردازند. ولی اصلاً چنین نیست! هیچ یک از متخصصان این عرصه نگفته اند که تعمق صرفاً مختص معدودی از قهرمانان ایمان است. چنین ایده ای برای آنها خنده دار است. به نظر ایشان عملی که انجام می دهند کاملاً طبیعی است، به همان اندازه که نفس کشیدن طبیعی و مهم است. به زعم آنان، برای تعمق کردن به عطایای ویژه یا نیروهای روانی خاص نیاز نیست. توماس مرتون می گوید: «تعمق کردن واقعاً ساده است و برای آموختن آن، به فنون پیچیده نیاز نداریم.»

کج فهمی سوم این است که برخی تعمق و تأمل را غیرعملی و کاملاً بی ارتباط با عصر حاضر می بینند. ترس آنان از این است که تعمق، شخصیتی نظیر پدر فرابونیت زاهد در کتاب جاودانی "برادران کارامازوف" (اثر داستایوسکی) پدید آورد: شخصیتی خشک، عبوس و حق به جانب که می کوشد با تلاش های انسانی صرف، خود را از دنیا برهاند، و لعنت و نفرین نثار آن می کند. بسیاری بر این باورند که تعمق در بهترین حالت ممکن به نوعی احساس تعلقی بیمارگونه به جهانی دیگر، منتهی می شود، و ما را نسبت به رنج های بشر بی تفاوت می سازد.

این گونه ارزیابی ها به دور از واقعیتند. تعمق در واقع می تواند زندگی ما را چنان هدایت کند که بتوانیم با موفقیت به جامعه بشری خدمت

کنیم. توماس مرتون می‌گوید: «تعمق، اگر در زندگی ریشه نداشته باشد، نه اهمیت دارد نه واقعیت.» از نظر تاریخی هیچ فرقه‌ای به اندازه کویکرها بر لزوم گوش سپردن در سکوت تأکید نکرده است، در نتیجه، تأثیرات اجتماعی این حقیقت که بسی فراتر از توانایی اعضای این فرقه است، کاملاً مشهود است. ویلیام پن می‌نویسد: «دینداری حقیقی انسان را از جهان بیرون نمی‌راند، بلکه توانایی می‌بخشد تا در آن بهتر زندگی کند، و دلگرمش می‌کند تا آن را بهبود بخشد.»

حاصل تعمق اغلب دیدگاهی است عمیقاً کاربردی و تقریباً این جهانی. به ما می‌آموزد چگونه با همسرمان ارتباط برقرار کنیم، و یا اینکه چگونه با موقعیتی حساس و یا شرایطی کاری دست و پنجه نرم کنیم. حالت جذبه و خلسه‌ای که در تعمق به ما دست می‌دهد زیباست، ولی حالت بسیار معمول‌تر این است که ما را هدایت کند تا با مشکلات روزمره زندگی روبه‌رو شویم. تعمق ما را به جهان پیرامونمان می‌فرستد، اما به ما دیدگاهی وسیع‌تر و اعتدالی بالاتر می‌بخشد.

احتمالاً رایج‌ترین کج‌فهمی آن است که به تعمق همچون شکلی مذهبی از فنون تمرکز روانشناختی می‌نگرد. پیروان این نگرش چنین می‌پندارند که تعمق شاید تا این حد ارزش داشته باشد که فشار خون را پایین بیاورد و یا تنش‌ها را تسکین دهد و آرام سازد. و شاید حتی به ما کمک کند تا با برقراری ارتباط با ضمیر ناخودآگاهمان به بینشی بامعنی دست یابیم. ولی ایده ارتباط واقعی با خدای ابراهیم، اسحاق و یعقوب را غیرعملی و اندکی نامعقول می‌شمارند. اگر احساس کنیم در جهانی صرفاً مادی به سر می‌بریم، تعمق را شیوه‌ای مفید برای جذب پیوسته الگوی امواج مغزی آلفا خواهیم دید. ولی اگر باور کنیم در جهانی زندگی می‌کنیم آفریده خدایی نامتناهی و نامحدود که مشتاق ارتباط و مشارکت با ماست، آنگاه خواهیم دید که تعمق طریقی برای ایجاد رابطه میان محب و محبوب است.

این دو برداشت از تعمق به کلی متضادند. یکی ما را کلاً به تجربه انسانی محدود می‌سازد، دیگری به کوران رویارویی الاهی-انسانی پرتاب

می‌کند. یکی از جستجو در ضمیرناخودآگاه سخن می‌گوید، دیگری از «آرامی یافتن در کسی که ما در او یافت شده/یم، کسی که ما را دوست دارد، کسی که نزدیک ماست، کسی که به سراغمان می‌آید تا ما را به سمت خویش بکشد.» شاید هر دو مذهبی به نظر برسند و حتی الفاظ مذهبی به کار ببرند، ولی برداشت نخست بر واقعیات روحانی واقعی نمی‌نهد. پس چگونه می‌توانیم عالم روح را باور کنیم؟ آیا با ایمان کورکورانه؟ هرگز! واقعیت درونی دنیای روحانی برای همه جویندگان مشتاق دست‌یافتنی است. من اغلب دریافته‌ام کسانی که آزادانه عوالم روحانی را پوچ می‌شمارند، حتی ده دقیقه تحقیق نکرده‌اند که ببینند آیا چنین دنیایی واقعاً وجود دارد یا خیر.

به‌عنوان پیشنهاد می‌خواهم خواهش کنم بیایم با حقایق روحانی برخوردی آزمایشی در پیش بگیریم. در این مورد نیز مثل هر تلاش علمی دیگر اول باید فرضیه‌ای شکل دهیم و بعد دست به آزمایش بزنیم تا ببینیم آیا فرضیه ما با حقیقت منطبق هست یا خیر. اگر اولین آزمایشمان شکست خورد، نباید نومید شویم و بلافاصله برچسب باطل بودن بر آن بزنیم. باید دوباره آزمایش را تکرار کنیم و اگر لازم است فرضیه خود را جرح و تعدیل نماییم. حداقل باید در این کار به اندازه دیگر رشته‌های علوم صداقت داشته باشیم. دلیل اینکه بسیاری از افراد مایل به چنین کاری نیستند، نه کم‌هوشی، بلکه تعصب‌شان است.

اشتیاق برای شنیدن صدای خدا

گاه‌ها تمامی درون‌مان فریاد برمی‌آورد و با این ابیات فردریک فابر همصدا می‌شود:

«آرام گرفتن و اندیشیدن به خدا،

و ه که چه دلپسند است!

اندیشیدن به افکار، و تنفسِ نامش،

در زمین سعادت‌ی برتر از این نتوان یافت.»

اما اهل تعمق می‌دانند که اغلب حالت معمول، سکون روحانی، فقدان اشتیاق، و نیز سردی احساسی است. چنین می‌نماید که بشر تمایل دارد کسی دیگر در مورد خدا با او سخن بگوید. ما به پیغام دست‌دوم بسنده می‌کنیم. یکی از اشتباهات مهلک قوم اسرائیل این بود که بر داشتن پادشاهی انسانی پافشاری کردند، و حکومت خداسالاری و فرمانروایی خدا را نپذیرفتند. در کتاب مقدس می‌توانیم اندوه خداوند را در کلام او احساس کنیم: «آواز قوم را در هر چه به تو گفتند بشنو، زیرا که تو را ترک نکردند، بلکه مرا ترک کردند تا بر ایشان پادشاهی ننمایم» (اول سموئیل ۷:۸). تاریخ مذهب، روایت تقلای کمابیش نومیدانه انسان‌ها برای داشتن پادشاه، واسطه، کاهن یا یک میانجی است. بدین ترتیب دیگر نیازی نیست انسان شخصاً نزد خدا برود. چنین رویکردی انسان را از رنج تغییر می‌رهاند، زیرا حاضر شدن در پیشگاه خدا به معنای تغییر و تحول یافتن است. کافی است نگاهی گذرا به جامعه کنونی آمریکا بیندازیم تا دریابیم مذهب واسطه‌محور چگونه بر آن حاکم شده است.

به همین خاطر، تعمق برای ما پدیده‌ای تهدیدآمیز است. تعمق با جسارت تمام ما را فرا می‌خواند تا شخصاً و بدون واسطه وارد حضور زنده خدا شویم. ندا می‌دهد که خدا با حضور همیشگی خود سخن می‌گوید و ما را مخاطب قرار می‌دهد. عیسی و نویسندگان عهد جدید تصریح می‌کنند که این رابطه، ویژه متخصصین مذهبی - یعنی کشیشان نیست، بلکه به همگان تعلق دارد. هر که به خداوندی عیسی مسیح اقرار دارد، جزو کهنات جهان‌شمول خدا است، و از این رو می‌تواند داخل قدس الاقداس شده، با خدای زنده سخن بگوید.

متقاعد کردن مردم به اینکه آنها نیز می‌توانند صدای خدا را بشنوند، کاری است دشوار. اعضای کلیسای "منجی" در شهر واشینگتن دی. سی. برای مدتی این موضوع را تمرین کردند و به این نتیجه رسیدند: «ما انسان‌های قرن بیستم، و بیست و یکم هستیم؛ با وجود این، نشانه‌هایی در دست داریم که ثابت می‌کند امروز نیز می‌توان به وضوح و صراحت از خدا هدایت گرفت ... چنانکه او به حنا فرمود: "برخیز و به کوچه‌ای که

راست نام دارد، برو.» چرا که نه؟ اگر خدا زنده است و در امور مربوط به انسان‌ها فعال، چرا مردم امروز صدایش را نشوند و اطاعت نکنند؟ صدای او را می‌توان شنید. هر که او را معلم و نبی همیشه حاضر بداند، می‌تواند صدای او را بشنود.

چگونه می‌توان مشتاق شنیدن صدای خدا شد؟ این اشتیاق، عطای فیض است. هر که می‌پندارد بدون دعا کردن برای ایجاد اشتیاق و فیض، می‌تواند به تعمق پردازد، خیلی زود از آن دست می‌کشد. ولی اشتیاق به تعمق، و فیض آغاز آن را باید وعده‌ای ضمنی در مورد فیض بیشتر تلقی کرد. طلبیدن و دریافتن "عطای فیض" تنها چیزی است که به ما کمک می‌کند تا به سیر و سیاحت باطنی خویش ادامه دهیم. آلبرت کبیر می‌گوید: «عشق خدا، که مقدسین بدو می‌اندیشند، شعله تأمل‌شان را فروزان می‌سازد.»

تقدیس قدرت تخیل

از دریچه تخیل و تصور است که به ساده‌ترین شکل می‌توان از اندیشه به قلب راه یافت. در این مورد واعظ بزرگ اسکاتلندی الکساندر وایت از «آیین‌های الهی و خدمات شایان تخیل مسیحی» سخن می‌گوید. شاید معدود افرادی بتوانند از طریق تأمل انتزاعی صرف [حضور] خدا را تجربه کنند، لیکن اغلب ما انسان‌ها بر حواس پنجگانه خود متکی هستیم. پسندیده نیست که این شیوه ساده و متواضعانه برای دسترسی به حضور خدا را حقیر بشماریم. عیسای مسیح نیز چنین تعلیم می‌داد و مدام بر بهره‌گیری از قوه تخیل تأکید می‌کرد. همچنین بسیاری از رهبران روحانی نیز ما را به این کار تشویق و ترغیب کرده‌اند. قدیسه ترزا آویلائی می‌گوید: «... از آنجا که نمی‌توانم به مدد ادراکم تأمل کنم، مسیح را در درونم مجسم می‌سازم.» سخنان ترزای قدیسه بسیار مأنوس است، زیرا ما نیز سعی بسیار کرده‌ایم صرفاً به شکل عقلانی تعمق کنیم، ولی آن را بسیار انتزاعی یافته‌ایم. تخیل به ما کمک می‌کند افکار خود را کنترل کنیم

و نگاه خود را متمرکز سازیم. فرانسیس دو سالز^۱ می‌گوید: «ما به کمک تخیل، فکرمان را در چارچوب موضوع مورد تعمق محدود می‌سازیم، و از پراکندگی فکر جلوگیری می‌کنیم. درست مثل پرنده‌ای محبوس در قفس، یا شاهینی قلاذه به پا، که بر دست نگه داشته‌ایم.»

برخی با به‌کار گرفتن تخیل مخالفند، زیرا آن را غیرقابل اعتماد می‌دانند، و باور دارند حتی می‌تواند آلت دست شریر قرار گیرد. البته دلیل‌شان تا حدی موجه است، زیرا تخیل نیز مانند دیگر توانایی‌های بشری در "سقوط" صدمه دیده است. ولی ما که ایمان داریم خدا قادر است عقل و خرد سقوط کرده ما را تقدیس کند و برای اهداف نیکو به‌کار ببرد، همچنین ایمان داریم که او می‌تواند قوه تخیل ما را نیز تقدیس نماید و برای مقاصد نیکو به‌کار گیرد. البته شیطان می‌تواند تخیل ما را نیز مانند چیزهای دیگر از مسیر صحیح منحرف سازد. ولی از یاد نبریم که خدا ما را با قدرت تخیل آفریده، و به‌عنوان خداوند جهان و کائنات قادر است آن را رهایی بخشد و برای پادشاهی‌اش به‌کار گیرد.

نگرانی دیگر این است که تخیل، آلت دست بشر، و حتی مایه خودفروسی شود. برخی قوه تخیل نیرومندی دارند و قادرند تصویری از هر آنچه مایلند اتفاق بیفتد، جعل و اختراع کنند. آیا کتاب مقدس بر ضد اندیشه‌های پوچ شریران اخطار نداده است (رومیان ۱: ۲۱)؟ این نگرانی کاملاً مشروع و بجاست. ممکن است تمامی اینها چیزی جز تلاش بیهوده انسانی نباشد. به همین منظور برای ما بسیار حیاتی است که در این عرصه، خود را به دامن خدا بیندازیم و به او متکی باشیم. ما در تعمق مسیحی می‌کوشیم مطابق افکار الهی بیاندیشیم، از حضور خدا لذت ببریم و مشتاق حقیقت و طریق‌های او باشیم. مطمئناً هرچه بیشتر در این طریق‌ها سلوک کنیم، خدا نیز بیشتر قوه تخیل ما را برای مقاصد نیکو به‌کار می‌گیرد. معمولاً در دعا، در ذهن افرادی که با خدا راه می‌روند تصویری نقش می‌بندد که منعکس‌کننده وضعیت خاصی است.

1. Francis de Sales

مثلاً وقتی خود برای دیگران دعا می‌کنم، اغلب تصویری از شرایطشان در نظرم مجسم می‌شود، که وقتی آن را با ایشان در میان می‌گذارم، آه برمی‌کشند و اشک‌شان سرازیر می‌شود. سپس می‌پرسند: «چگونه این را می‌دانستی؟» و من پاسخ می‌دهم: «من از آن شرایط خبر نداشتم، بلکه آن را دیدم!»

برای اینکه بتوانیم باور کنیم خدا قادر است قوهٔ تخیل ما را تقدیس کند و به کار گیرد، باید حقیقت تجسم را جدی بگیریم. خدا در جهان خاکی ما حضور و سلوک می‌یابد و تصاویر ملموس را به کار می‌گیرد تا دربارهٔ جهان نادیدنی و غیرقابل درکی که شناخت‌مان از آن اندک است، به ما تعلیم دهد.

آمادگی برای تعمق

تعمق کردن را با مطالعه نمی‌توان آموخت. با تعمق کردن است که تعمق را می‌آموزیم. با وجود این، رهنمودهای ساده در زمان مناسب می‌تواند بسیار کارساز باشد. اشارات کاربردی و تمرینات تعمق بر اساس اشارات و تمرینات این بخش، با این امید ذکر شده است که خوانندگان را عملاً در تعمق کردن یاری بخشد. اینها نه قانون‌اند و نه قصد دارند شما را محدود کنند.

آیا باید "زمانی" مناسب را به تعمق اختصاص داد؟ وقتی در حیطه زندگی درونی تا حدی مهارت کسب کردیم، آنوقت می‌توانیم در هر جا و در هر شرایطی تعمق کنیم. برادر لارنس در سدهٔ هفدهم و توماس کلی در سدهٔ بیستم بر این واقعیت شهادت داده‌اند. با این همه، باید بر این نکته تأکید کنیم که افراد مبتدی و باتجربه، هر دو باید روزانه وقت معینی را به تعمق کردن اختصاص دهند.

وقتی متقاعد شدیم که لازم است هر روز وقت معینی را به تعمق اختصاص دهیم، آنگاه باید مراقب باشیم که به اسم تعمق کردن در دام اعمال مذهبی خاص در زمان مشخص، نیفتیم. تعمق کردن، تمام زندگی ما را در برمی‌گیرد. تعمق، امری شبانه‌روزی است. دعای توأم با تعمق شیوه‌ای از زندگی است. پولس سفارش می‌کند: «پیوسته دعا کنید» (اول

تسالونیکیان (۱۷:۵). پیتر سلسی با لحنی طنزگونه می‌گوید: «کسی که در شب تار به خروپف مشغول است، نمی‌تواند به درک نور تعمق نایل آید.» بنابراین باید به درک اهمیت محوری اوقات مان در آماده‌سازی ما برای تعمق در وقت معین، نائل آییم. اگر بی‌اختیار مدام در طرفه‌تقلا باشیم، نمی‌توانیم به هنگام سکوت و تعمق، تمرکز کنیم. فکر مشوشی که پیایی مورد حمله عوامل بیرونی است، به سختی می‌تواند برای تعمق آماده شود. پدران کلیسا اغلب از «فراغت مقدس»^۱ یاد می‌کردند. این اصطلاح به حسی از تعادل در زندگی اشاره دارد، آرامش داشتن در بطن فعالیت‌های روزانه، وقت صرف کردن و لذت بردن از زیبایی و هماهنگی بخشیدن به درون. از آنجا که مردم را بر حسب ثمرات‌شان تعریف می‌کنند، سرمایه‌گذاری در «فراغت مقدس» بسیار مفید و پربار خواهد بود. اگر می‌خواهیم در تعمق و تأمل روحانی موفق باشیم، باید با عزمی راسخ «فراغت مقدس» را پی‌گیری کنیم.

چه «مکانی» برای تعمق مناسب است؟ در این مورد در بخش «انضباط خلوت و سکوت» مفصلاً بحث خواهیم کرد و در اینجا تنها به چند کلمه بسنده می‌کنیم. مکانی پیدا کنید آرام و به دور از هرگونه مزاحمت. در نزدیکی تان نباید گوشی تلفنی باشد. در صورت امکان جایی را انتخاب کنید که چشم‌اندازی بر طبیعت و درختان داشته باشد، چون بسیار مفید است. بهتر است مکانی ثابت و مشخص داشته باشید تا اینکه هر روز به دنبال مکانی جدید بگردید.

چه «حالت یا وضعیت بدنی» مناسب است؟ از یک سو، حالت و وضعیت بدنی تفاوتی ایجاد نمی‌کند، می‌توانید در هر جا، هر زمان و در هر حالتی دعا کنید. ولی از سوی دیگر، وضعیت بدنی اهمیت بسیار دارد. زیرا بدن، فکر و روح از هم جدایی ناپذیرند. تنش‌های روحی با حرکات بدن مخابره می‌شود. من عملاً دیده‌ام که برخی از مردم در جلسه پرستشی آدامس می‌جووند و از تنش درونی خویش کاملاً بی‌خبرند. حالت ظاهری

نه تنها منعکس کننده وضعیت باطنی است، بلکه می تواند بر دعای درونی نیز تأثیر بگذارد. اگر از درون پریشان و نگرانیم، اختیار کردن حالتی آرام و استراحت بخش [مثل تنفس عمیق و یا دراز کشیدن ...]، در فرونشاندن اضطراب درونی یاری مان می دهد.

در مورد وضعیت بدنی صحیح هیچ "قاعده" خاصی در کار نیست. در کتاب مقدس به حالت های مختلفی اشاره شده است، از به رو درافتادن بر زمین گرفته تا ایستادن با دست های برافراشته به سوی آسمان. بهترین روش آن است که راحت ترین وضعیت را برگزینیم، وضعیتی که در آن کمتر مغشوش می شویم. ریچارد رول، عارف محبوب سده چهاردهم نشستن را بیشتر می پسندید: «... چون می دانم که در وضعیت نشسته دیرتر خسته می شوم و بیشتر از راه رفتن، ایستادن یا زانو زدن دوام می آورم. در حالت نشسته راحت ترم و دلم بیش از هر حالت دیگری به سوی بالا متوجه است.» من کاملاً با او موافقم و بهترین وضعیت را نشستن روی یک صندلی راست، و صاف تکیه دادن به پشتی آن می دانم، در حالی که کف پا صاف روی زمین قرار گرفته است. قوز کردن نشان دهنده بی توجهی است و پاها را روی هم انداختن مانع از گردش خون در پاها می شود. دست ها را روی زانو بگذارید و کف دست ها را به سمت بالا نگهدارید، گویی می خواهید چیزی بگیرید. گاهی بستن چشم ها خوب است، چون اغتشاش را از ذهن دور می کند و توجه را بر مسیح متمرکز می سازد. در واقع دقیق شدن روی تصویری از مسیح یا نگریستن به درختان و گیاهان به همان منظور مفید خواهد بود. صرف نظر از نحوه انجام این کار، هدف این است که بدن، احساسات، ذهن و روح بر «جلال خدا در چهره مسیح» (دوم قرنیان ۶:۴) متمرکز شود.

آشکال تعمق

مسیحیان طی قرون و اعصار در مورد راه های گوناگون شنیدن از خدا، ارتباط نزدیک با خدای خالق آسمان و زمین، و تجربه حضور دوستدار جاودانی دنیا، سخن گفته اند. مخزن حکمت تجارب آنان حقیقتاً برای ما

سودمند است، زیرا ما نیز در پی همان ارتباط صمیمی با خدا و وفاداری به او هستیم.

برای تعمق کنندگان روحانی، تمرکز بر کلام خدا نقطه عطفی است که آشکال دیگر تعمق را حول دیدگاهی صحیح نگه می‌دارد. در واقع، مطالعه کلام خدا بر تأویل و تفسیر متمرکز است، لیکن تعمق در کلام او، آن را باطنی می‌سازد، و به متن جنبه شخصی می‌بخشد. بدین ترتیب کلام مکتوب، کلام زنده‌ای می‌شود که ما را مخاطب قرار می‌دهد. تعمق، زمان مطالعه تخصصی واژگان، یا تحلیل و حتی گردآوری مطالب برای در میان گذاشتن با دیگران نیست. در تعمق، ما باید هر تمایل خودپسندانه‌ای را کنار بگذاریم و با دلی فروتن کلامی را بپذیریم که ما را مخاطب می‌سازد. من اغلب زانو زدن را به‌طور خاص برای این موقعیت مناسب می‌یابم. دیتریش بونهوفر می‌گوید: «... درست همان‌گونه که سخنان محبوب‌تان را بدون تجزیه و تحلیل می‌شنوید، و هر چه را می‌گویید در بست می‌پذیرید، کلام خدا را نیز بپذیرید، و در دل خود پیرامونش به تعمق پردازید. چنانکه مریم باکره کرد. تعمق یعنی همین.» پس از تأسیس کالج الاهیاتی فین کنوالد توسط بونهوفر، همه اساتید و دانشجویان روزی نیم ساعت را به تعمق در سکوت اختصاص می‌دادند.

باید در برابر وسوسه سطحی مطالعه کردن کتاب مقدس مقاومت کنیم. شتابزدگی بازتاب وضعیت درونی ما است، و وضعیت درونی همان چیزی است که باید تغییر یابد. بونهوفر توصیه می‌کرد برای مطالعه هر متن، یک هفته وقت صرف شود! پیشنهاد من این است که یک رویداد، یا یک مثل، یا چند آیه، یا حتی یک کلمه را در نظر بگیریم و بگذاریم در وجودمان ریشه بدواند. بکشیم طبق آن تجربه، زندگی کنیم. تشویق ایگناتیوس لویولایی را به‌خاطر بیاوریم که می‌گوید: «با به‌کارگیری همه حواس خود در پی انجام وظیفه باشیم.» دریا را ببوییم. صدای برخورد امواج به ساحل را بشنویم. خیل مردم را نظاره کنیم. خورشید را بر سر، و گرسنگی را در دل حس کنیم. نسیم نمکین را بچشیم. دامن ردای او را لمس کنیم. آکساندر وایت چنین به ما پند می‌دهد: «... تخیل حقیقی

مسیحی هیچگاه عیسی را از چشم‌انداز خود نمی‌راند ... عهد جدید را بگشایید ... و قوه تخیل خود را به کار گیرید، و در همان لحظه، شما یکی از شاگردان عیسی هستید، نزد پاهای او ...»

فرض کنید می‌خواهیم بر این عبارت تکان‌دهنده عیسی تعمق کنیم: «آرامش خود را به شما می‌دهم» (یوحنا ۱۴: ۲۷). وظیفه ما صرفاً مطالعه این متن نیست، بلکه تأثیر پذیرفتن از حقیقتی است که این متن از آن سخن می‌گوید. ما در این حقیقت تعمق می‌کنیم که او اکنون ما را با آرامش خود پر می‌سازد. قلب، فکر و روح‌مان از آرامش او که در درون‌مان جاری شده، بیدار می‌شود، و احساس می‌کنیم «قدرت، محبت و انضباط» بر هرگونه ترس چیره شده است (دوم تیموتائوس ۱: ۷). به جای کالبدشکافی کردن آرامش، بدان داخل می‌شویم. ما در محبت او جذب و احاطه می‌شویم، و در آن قرار می‌گیریم. و شگفت‌انگیز آنکه "خود" تقریباً فراموش می‌شود. دیگر نگران نیستیم که چگونه آرامش بیشتر در خود ایجاد کنیم، زیرا وارد آرامشی می‌شویم که از درون قلب‌مان می‌تراود. دیگر به این نمی‌اندیشیم که چگونه آرام رفتار کنیم، بلکه آرامش به‌طور خودجوش از درون‌مان بیرون خواهد تراوید.

همیشه به یاد داشته باشیم که ما به‌عنوان نظاره‌گر منفعل وارد داستان نمی‌شویم، بلکه همچون شرکت‌کننده فعال. همچنین فراموش نکنیم که مسیح حقیقتاً با ما است تا به ما تعلیم دهد، شفای‌مان بخشد و ما را بیمارزد. آلساندر وایت می‌گوید: «با تخیلی که با روغن مقدس مسح شده، دوباره عهد جدید خود را بگشایید. یک جا خراج گیرید، یک جا پسر گمشده ... یک جا مریم مجدلیه هستید و جایی دیگر، پطرس در ایوان خانه ... تا جایی که تمامی عهد جدید تبدیل به سرگذشت زندگی شما شود.»

متفکران سده‌های میانی نوع دیگری از تعمق را "تجدید فکر"،^۱ و کویکرها آن را "تمرکز کردن" نامیده‌اند. زمان آرام گرفتن، غرق شدن در سکوت احیاکننده، و متمرکز ساختن افکار پراکنده و مضطرب.

در ادامه به تشریح دو تمرین مختصر می‌پردازیم که در "تجدید فکر" به ما کمک می‌کند. تمرین اول "کف دست‌ها پایین، کف دست‌ها بالا" نامیده می‌شود. برای شروع، کف دست‌های خود را به‌عنوان سمبلی از اینکه می‌خواهید تمام دغدغه‌های خود را تسلیم خدا کنید، رو به پایین بگیرید. از درون می‌توانید چنین دعا کنید: «خداوند، تمام خشمی را که نسبت به فلان شخص دارم به تو اعتراف می‌کنم. ترسی را که از نوبت دندان‌پزشکی امروز صبح دارم رها می‌کنم. نومی‌دی از نیافتن پرستار برای بچه‌هایم را به تو تسلیم می‌کنم. اضطراب کمبود مالی برای پرداخت مخارج این ماه را به تو می‌سپارم.» هرچه را که بر فکر و ذهن‌تان سنگینی می‌کند و باعث نگرانی‌تان شده، با حالت "کف دست‌ها پایین" اعتراف کنید و رها سازید. حتی ممکن است در دست‌های‌تان احساس سبکی و آزادی نیز بکنید. پس از چند دقیقه اعتراف، کف دست‌ها را به نشانه اشتیاق برای گرفتن از خدا بالا بیاورید. می‌توانید در سکوت دعا کنید: «خداوند، دوست دارم نسبت به آن شخص، محبت‌الاهی تو را دریافت کنم، در مورد نوبت دندان‌پزشکی از تو آرامش بگیرم ... و همچنین صبر و خوشی تو را.» تمامی حاجات خود را به خداوند بگویید، در حالی که "کف دست‌ها را بالا" گرفته‌اید. پس از تمرکز، بقیه وقت را در سکوت کامل بمانید. دیگر چیزی نطلبید و هیچ چیزی نگویید. به خداوند اجازه دهید تا با شما صمیمانه سخن بگوید، و محبت‌تان کند. اگر رهنمودی یافتید که عالی است، اگر هم نیافتید هیچ اشکالی ندارد.

نوع دیگر دعای اندیشمندان، تعمق در خلقت است. این تعمق، نه پانتئیسم ساده‌اندیشانه، بلکه وحدانیتی پُر جلال است که در آن خالق عظیم جهان، جلوه‌هایی از جلال و شکوه آفرینش خود را بر ما عیان می‌سازد. «آسمان جلال خدا را بیان می‌کند، و فلک از عمل دست‌هایش سخن می‌گوید» (مزمور ۱۹: ۱). اولین آندرهیل می‌گوید: «... با نوعی ابتدایی از تأمل آغاز کنید که راهبان قدیمی آن را "کشف خدا در مخلوقات" می‌نامیدند.»

توجه خود را به نظم حاکم بر خلقت معطوف سازید. به درختان نگاه کنید، واقعاً به آنها خیره شوید. گلی بچینید و اجازه دهید زیبایی و تقارن آن در اعماق ذهن و قلبتان رسوخ کند. به پرندگان گوش بسپارید - آنها پیام‌آوران خدا هستند. خزندگان کوچک روی زمین را تماشا کنید. اینها کارهای ساده‌ای است، ولی خدا گه‌گاه از چنین راه‌های ساده‌ای عمیقاً با ما سخن می‌گوید، و اگر آرام گیریم، حتماً او را خواهیم شنید.

شکل چهارم تعمق، به جهاتی کاملاً نقطه‌مقابل نوع قبلی است. منظور تعمق بر رویدادهای زمان حاضر و تلاش برای درک اهمیت آنها است. دقیق شدن در معنای درونی رویدادها یکی از تکالیف روحانی ماست، البته نه به قصد کسب قدرت، بلکه با نیت کسب دیدگاهی نبوتی. توماس مرتون می‌گوید: «... کسی که بر رنج‌های مسیح تعمق کرده، ولی بر اردوگاه‌های کشتار جمعی داخائو و آشوتیس تعمق ننموده، هنوز به‌طور کامل وارد تجربه مسیحیت عصر ما نشده است.»

این نوع تعمق زمانی عملی می‌شود که در یک دست کتاب مقدس داشته باشیم و در دست دیگر روزنامه! با وجود این، نباید تحت کنترل کلیشه‌های سیاسی پوچ و تبلیغاتی که هر روزه به خوردمان می‌دهند، قرار بگیریم. در واقع روزنامه‌ها چنان بی‌محتوا و تحریف‌کننده واقعیتند که نمی‌توانند کمک چندانی به ما بکنند. بهتر آن است که موضوع رویدادهای زمانه خود را به حضور خدا ببریم و از او بخواهیم در مورد فرجام امور و تمییز دادن آنها، به ما بصیرت نبوتی عطا کند. همچنین، برای وظایف شخصی‌مان در جهت نور و نمک بودن در این جهان رو به فساد و تاریکی، از او هدایت بطلبیم.

اگر در ابتدا، از تعمق چیز زیادی حاصل‌تان نشد، دلسرد نشوید. زندگی روحانی فرایندی در حال رشد است، و حکیمانه است پیش از صعود به قله اورست روح، قله‌های کوچک‌تر را درنوردیم و تجاربی کسب کنیم. پس صبور باشید. به علاوه، شما انضباطی را فرامی‌گیرید که برای رسیدن بدان تعلیمی نگرفته‌اید. فرهنگ معاصر نیز ما را به پرورش چنین مهارت‌هایی تشویق نمی‌کند. این کار در حکم شنا کردن

خلاف جهت آب است. با این حال امیدوار باشید؛ کار شما ارزش بسیار دارد.

انضباط تعمق دارای جنبه‌های دیگری نیز هست که بررسی آنها عمیقاً مفید است. با وجود این، تعمق، کار یکبار نیست، مثل ساختن یک صندلی و یا بنای ساختمان. تعمق، طریقیِ زندگی است. پیوسته چیزهای تازه‌تر خواهیم آموخت و هرچه بیشتر به اعماق آن وارد شویم، بیشتر رشد خواهیم کرد.

انضباط دعا

منم دلیل تمنای تو؛ اول آنکه می‌خواهم صاحب تمنا شوی؛ سپس، عطا می‌کنم تمنا کنی؛ و زآن پس که به تمنایت واداشتم، تمنا نیز خواهی کرد. بدین سان، چگونه ممکن است از تمنا کردن بازمانی؟
جولیانیای نوریچی

دعا ما را به خطوط مقدم زندگی روحانی پرتاب می‌کند. دعا مهم‌ترین انضباط روحانی است، زیرا ما را به مصاحبتی دائمی با پدر آسمانی مان هدایت می‌کند. دعا کاوشی واقعی در قلمرویی ناشناخته است. تعمق و تأمل ما را با زندگی درونی آشنا می‌کند، روزه نیز وسیله‌ای مکمل است، ولی انضباط دعاست که ما را وارد ژرف‌ترین و والاترین عمل روح آدمی می‌سازد. دعای واقعی هم حیات‌آفرین است و هم متحول‌کننده زندگی. ویلیام کری می‌نویسد: «دعا - دعای مخفی، پرشور و از روی ایمان، ریشه دینداری فردی است.»

برای اینکه بتوانیم دعا کنیم، باید تغییر کنیم. دعا برترین شیوه‌ای است که خدا از آن برای متحول ساختن ما استفاده می‌کند. اگر راغب به تغییر یافتن نباشیم، خیلی زود دعا کردن را ترک می‌کنیم. هرچه ضربان قلب خدا را نزدیک‌تر می‌شنویم، بیشتر به نیاز خود، و هم‌شکل شدن با مسیح پی می‌بریم. ویلیام بلیک می‌گوید: «تکلیف آن است که بیاموزیم خود را در پرتو "انوار محبت" خدا قرار دهیم.» ولی ما اغلب خود را زیر ردای طفره و تجاهل که پناهگاهی امن برای گریختن از نور است، پنهان می‌کنیم تا از محبوب ازل خویشت بگریزیم. اما به هنگام دعا، خدا با

آرامش و بزرگواری طفره‌روی‌های ما را بر ما آشکار می‌سازد، و ما را از آنها می‌رهاند.

«درخواست می‌کنید، نمی‌یابید، زیرا با نیت بد درخواست می‌کنید تا صرف هوسرانی‌های خود کنید» (یعقوب ۳:۴). "درست" درخواست کردن مستلزم آن است که تمایلات انسانی متحول شوند. ما در دعا، دعای واقعی، با تأمل در افکار خدا آغاز می‌کنیم، چیزهایی را می‌خواهیم که خدا می‌خواهد، و چیزهایی را دوست می‌داریم که خدا دوست دارد. در دعا به‌طور پیش‌رونده می‌آموزیم که مسائل را از دیدگاه خدا ببینیم.

همه آنانی که در خدا سلوک کرده‌اند، دعا را اصلی‌ترین کار زندگی‌شان یافته‌اند. تفسیر زندگی عیسی را می‌توان از زبان مرقس شنید که می‌گوید: «بامدادان که هوا هنوز تاریک بود، عیسی برخاست و خانه را ترک کرده، به خلوتگاهی رفت و در آنجا به دعا مشغول شد» (مرقس ۱:۳۵). اشتیاق داوود برای خدا چنان بود که خواب شیرین صبحگاهی را فدا می‌کرد: «در سحر! تو را خواهم طلبید» (مز مور ۱:۶۳). وقتی رسولان و سوسه شدند توان‌شان را صرف وظایف مهم و ضروری کنند، تصمیم گرفتند خود را به عبادت و خدمت کلام خدا بسپارند (اعمال ۴:۶). مارتین لوتر می‌گوید: «وظایفم آنقدر زیاد است که اگر روزی سه ساعت دعا نکنم نمی‌توانم در انجام‌شان توفیقی بیابم.» اصل بدیهی زندگی روحانی او این بود که «هرکه خوب دعا می‌کند، خوب هم مطالعه می‌کند.» جان وسلی می‌گفت: «خدا کاری نمی‌کند مگر در اجابت دعاها.» و پشتوانه گفته وسلی این بود که هر روز دو ساعت دعا می‌کرد. بارزترین ویژگی زندگی دیوید برنیرد، دعاهايش بود. دفتر خاطرات روزانه او سرشار از گزارش دعاها، روزه‌ها و تأملات است: «دوست دارم در کلبه خود تنها باشم تا بتوانم وقت بیشتری را به دعا اختصاص دهم.» «امروز را به‌طور خاص به روزه و دعا به درگاه خدا، اختصاص دادم.»

برای جویندگان و کاوشگران جبهه‌های ایمان، دعا نه عادت‌ی پیش پا افتاده و حاشیه‌ای، بلکه زندگی‌شان بود. جدی‌ترین عملِ پربرترین سال‌های عمرشان بود. ویلیام پن در مورد جورج فاکس چنین شهادت می‌دهد: «او بیش از هر چیز در دعا نمونه بود ... باید اعتراف کنم که در دعای او بود که من جدی‌ترین، زنده‌ترین و محترمانه‌ترین فضا را دیده و لمس کرده‌ام.» آدونیرام جودسون هفت بار در روز از کار و مشغله شرکت کناره می‌گرفت تا به امر مقدس دعا بپردازد. او نیمه‌شب شروع می‌کرد و هنگام سپیده‌دم، ساعت نه صبح، دوازده ظهر، سه بعد از ظهر، شش عصر و نه شب به دعا در خلوت می‌پرداخت. جان هاید که در هند خدمت می‌کرد چنان دعا را جزو خصایص فردی خویش ساخته بود که به او لقب "هاید دعاخوان" داده بودند. برای آنانکه جرأت کندوکاو ژرفای زندگی درونی را داشته‌اند، دعا در حکم نفس کشیدن بوده است.

با این حال بسیاری از ما با دیدن چنین نمونه‌هایی به جای آنکه تشویق شویم، نومید می‌گردیم. تجارب این "بزرگان ایمان" چنان از تجارب ما دور و دست‌نیافتنی می‌نماید که بیشتر وسوسه می‌شویم خود را به یأس بسپاریم. اما به جای آنکه خود را به خاطر ضعف‌های مان تنبیه کنیم، باید به خاطر داشته باشیم که خدا همیشه ما را همان‌جا که هستیم ملاقات می‌کند، و به تدریج به سوی مسائل عمیق‌تر سوق می‌دهد. کسانی که تفرنی می‌دوند، هیچ‌وقت یک‌باره در مسابقات المپیک شرکت نمی‌کنند، بلکه ابتدا خود را آماده می‌سازند، و سپس به مسابقه می‌روند. ما نیز باید چنین کنیم. وقتی در دعا پیشرفت حاصل کردیم، می‌توانیم انتظار داشته باشیم سال بعد، در مقایسه با امسال، با اقتدار و موفقیت روحانی بیشتری دعا کنیم.

ممکن است در ابتدا به راحتی شکست بخوریم، زیرا به ما آموخته‌اند که همه امور از پیش مقدر شده است، و هیچ چیز را نمی‌توان تغییر داد. و نتیجه می‌گیریم که اگر نمی‌توان چیزی را تغییر داد، پس چرا باید دعا کرد؟ شاید در کمال اندوه چنین احساسی داشته باشیم، ولی کتاب مقدس چیز دیگری تعلیم می‌دهد. شخصیت‌های کتاب مقدس طوری دعا می‌کردند

که گویی دعا‌های‌شان می‌تواند تغییری عینی و ملموس به وجود آورد. پولس رسول با خوشحالی اعلام کرد که ما «با خدا همکاران هستیم» (اول قرنتیان ۹:۳)؛ یعنی اینکه ما با خدا کار می‌کنیم تا نتیجه وقایع را با هم رقم بزنیم. فلسفه رواقی جهان را مداری بسته و غیرقابل تغییر می‌داند، نه کتاب مقدس.

آنانکه با تأکید بر تسلیم و رضا در برابر امور، می‌گویند: «هرچه خواست خداست، همان می‌شود»، پیرو اپیکتتوس اند تا مسیح. موسی با دلیری دعا می‌کرد زیرا ایمان داشت می‌تواند امور و حتی نظر خدا را عوض کند. در واقع کتاب مقدس شدیداً بر تغییرپذیر بودن تقدیر جهان تأکید می‌کند، و با زبانی انسان‌انگارانه که به گوش خواننده امروزی ناآشنا است، از خدایی سخن می‌گوید که به خاطر محبت تغییرناپذیرش، نظر خود را تغییر می‌دهد (مثلاً خروج ۱۴:۳۲؛ یونس ۳:۱۰).

این برای بسیاری از ما به مثابه آزادی است، ولی در عین حال مسئولیتی عظیم نیز پیش روی مان می‌نهد. ما برای رقم زدن آینده با خدا همکاری می‌کنیم! اگر درست دعا کنیم، یقیناً وقایع مشخصی در تاریخ روی خواهد داد. ما باید با دعا دنیا را عوض کنیم. برای آموختن چنین عملکردی والایی چه انگیزه‌ای بالاتر از این نیاز داریم؟

ابعاد مبحث دعا چنان گسترده است که پرداختن به همه جنبه‌های آن، هر چند به شکل مختصر، در یک فصل ممکن نیست. سؤالات فلسفی بسیار مهمی نیز در این زمینه مطرح است. به عنوان مثال: چرا باید دعا کرد؟ دعا چگونه عمل می‌کند؟ چگونه مخلوقی فانی وارد گفتگو با خالق جاودانی جهان می‌شود؟ دعا، به عنوان واقعیتی روحانی و متافیزیک، چگونه می‌تواند بر دنیایی مادی تأثیر بگذارد؟ و سؤالات بسیار دیگر از این قبیل. همچنین آشکالی از دعا مسیحیان بسیاری را طی قرون بسیار پرورش داده است. دعای مبتنی بر استدلال و برهان، دعای فکری، و دعای متمرکزکننده. دعای سکوت، دعای واگذاری و سپردن، و دعا برای کسب هدایت و غیره. کتاب‌های مفید بسیاری در زمینه دعا نوشته شده که یکی از بهترین آنها اثر شاخص اندرو موری به نام "با مسیح در

مکتب دعا" است. خواندن این کتاب می تواند اشتیاق ما را برای آموختن روش های گوناگون دعا برآورده کند. از آنجایی که بررسی متمرکز اغلب بر شفافیت موضوع می افزاید، این فصل را به آموزش شفاعت یا دعا کردن برای دیگران به شیوه ای مؤثر و موفقیت آمیز، اختصاص می دهیم. انسان مدرن چنان نیازمند دعا است که باید بیشترین تلاش خود را صرف انجام آن کنیم.

بیاموزیم دعا کنیم

دعای واقعی را باید آموخت. شاگردان از عیسی چنین درخواست کردند: «ای سرور ما، دعا کردن را به ما بیاموز» (لوقا ۱۱: ۱). آنها تمام عمر دعا کرده بودند ولی در کیفیت و کمیت دعای عیسی چیزی نهفته بود که آنها با دیدنش به درک اندکی که از دعا داشتند پی بردند. اگر می خواستند دعای شان در صحنه بشریت تغییری ایجاد کند، باید چیزهایی می آموختند.

وقتی فهمیدم دعا کردن فرآیندی آموزشی است، در زندگی ام تغییری رهایی بخش به وجود آمد. دیگر می توانستم سؤال کنم، آزمایش کنم و حتی شکست را تجربه کنم، زیرا دریافتم در حال فراگیری هستم. سال ها با حدت و شدت برای هر چیزی دعا کرده بودم، ولی حاصلم موفقیتی ناچیز بود. اما بعد دیدم که از قرار معلوم یک جای کار ایراد دارد و باید شیوه ای دیگر را آموخت. اناجیل را مطالعه کردم و هر آیه ای را که به موضوع دعا اشاره می کرد از آن بیرون کشیدم و در دفتری زیر هم ردیف کردم. بدین ترتیب توانستم تمام آیات مربوط به دعا را در یک نشست بخوانم و بیاموزم. سپس شگفت زده شدم. یا کلام عیسی اشتباه بود و یا تمام توجیهات و بهانه تراشی هایی که به خاطر دعاها می مستجاب نشده برای خودم ساخته بودم. تصمیم گرفتم دعا کردن را بیاموزم تا تجربه ام با کلام عیسی سازگار شود، نه اینکه کلام او را با تجربه ضعیف خودم سازگار کنم. شاید شگفت آورترین ویژگی دعای عیسی این باشد که وقتی برای دیگران دعا می کرد، هرگز دعایش را با گفتن «اگر خواست تو باشد»

خاتمه نمی داد. هیچ یک از رسولان یا انبیا نیز برای دیگران این گونه دعا نمی کردند. آنان باور داشتند اراده خدا را می دانند و سپس با ایمان دعا می کردند. و چنان غرق در روح القدس بودند که وقتی با موقعیتی خاص روبه رو می شدند، می دانستند چه باید انجام شود. دعای شان چنان صریح و قاطع بود که اغلب شکل فرمانی مستقیم می گرفت، فرمانی مقتدرانه: "خرامان شو"، "شفایاب"، "برخیز". دریافتیم که در دعای آنها برای دیگران، هیچ جایی برای دعای توأم با تردید و احتیاط و بیم و امید، و «اگر خواست تو باشد»، وجود ندارد.

البته در زمان و مکان مشخص می توان دعا کرد «اگر خواست تو باشد». به عنوان مثال، در دعا برای طلب هدایت، آرزوی قلبی ما است که اراده خدا را دریابیم. می گوییم: «خداوندا اراده تو چیست؟» «چه چیزی مایه خشنودی و رضای تو است؟» «چه چیزی در پیشرفت و استقرار پادشاهی تو بر زمین مؤثر واقع می شود؟» این گونه دعاها باید سراسر زندگی ما را فرا بگیرد. و در دعای "واگذاری و سپردن" تعهد می کنیم اگر اراده مان با خواست خدا مغایرت دارد، از آن صرف نظر کنیم. پرواضح است که ما می کوشیم مطابق افکار خدا بیاندیشیم ولی برخی مواقع امیال انسانی ما مانع می شوند. در چنین مواقعی باید از شیوه مولایمان در باغ جتسیمانی پیروی کنیم. «ای پدر، اگر اراده توسست، این جام را از من دور کن؛ اما نه خواست من، بلکه اراده تو انجام شود.» (لوقا ۲۲: ۴۲)

بعد سراغ افرادی رفتم که به نظر می رسید تجربیات بیشتری دارند و دعای شان قوی تر و مؤثرتر از من است، و درخواست کردم هر چه می دانند به من هم بیاموزند. همچنین از طریق مطالعه کتاب های خوب در این زمینه، با حکمت و تجربه گذشتگان، آشنا شدم. سپس با اشتیاقی تازه شروع به مطالعه چهره های شاخص دعا در عهدعتیق کردم، انبیایی نظیر موسی، ایلیا و غیره.

همزمان، با انتظار وقوع تحولی تازه، دست به کار برای دیگران شدم. خوشحالم که صبر نکردم تا به کمال برسم یا تکلیف همه چیز برایم روشن شود تا بعد برای دیگران دعا کنم، وگرنه هیچ وقت شروع

نمی‌کردم. پی. تی. فورسایت می‌گوید: «دعا برای دین در حکم پژوهشِ آغازین است برای علم.» احساس کردم در مکتب روح‌القدس مشغول «پژوهشِ آغازین» هستم. هیجان این کار خارج از وصف بود. هر شکست ظاهری به فرآیند آموزشی جدیدتری منتهی می‌شد. مسیح در همه جا معلم حضوری من بود و کلامش به‌طور فزاینده‌ای در تجربیاتم جسم می‌پوشید. «اگر در من بمانید و کلام من در شما بماند، هر آنچه می‌خواهید، درخواست کنید که برآورده خواهد شد» (یوحنا ۱۵: ۷).

درک این حقیقت که دعا فرایندی آموزشی است ما را از خطر غیر واقعی یا غلط شمردن، و رد کردنِ متکبرانهٔ آن، در امان نگه می‌دارد. وقتی تلویزیون را روشن می‌کنیم و می‌بینیم کار نمی‌کند، چنین نتیجه نمی‌گیریم که امواج الکترونیکی اصلاً وجود ندارد. بلکه چنین فرض می‌کنیم که اشکالی در کار است و می‌کوشیم آن را بیابیم و رفع کنیم. پریز برق، دگمهٔ روشن و خاموش تلویزیون را آزمایش می‌کنیم تا ببینیم چه چیزی مانع انتقال امواج شده است. از کار کردن، یا نکردن، تلویزیون در می‌یابیم که اشکال رفع شده است یا خیر. در مورد دعا نیز همین‌گونه است. اگر دعاها و درخواست‌های ما تحقق بیابند، معلوم می‌شود درست دعا می‌کنیم. در غیر این صورت اشکالی در کار است، شاید اشتباه دعا می‌کنیم، شاید لازم است چیزی در درون ما متحول شود، شاید لازم است اصول جدیدی در مورد دعا بیاموزیم، شاید صبر و استقامت لازم است. باید گوش بدهیم، اصلاحات ضروری را ایجاد کنیم، و از نو دست به کار شویم. درست همان‌گونه که می‌توانیم از کار کردنِ تلویزیون آگاهی یابیم، از اجابت شدن دعاها یمان نیز می‌توانیم اطلاع حاصل کنیم.

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های آموختن دعا کردن برای دیگران آن است که با خدا در تماس باشیم تا حیات و قوت او از طریق ما به دیگران جاری شود. ما اغلب تصور می‌کنیم با خدا در تماس هستیم، حال آنکه چنین نیست. مثلاً، اکنون که این کلمات را می‌خوانیم ده‌ها برنامهٔ رادیویی و تلویزیونی در حال پخش است، ولی ما نمی‌توانیم هیچک از آنها را بگیریم، زیرا تلویزیون یا رادیوی خود را روی کانال مربوطه تنظیم نکرده‌ایم. غالباً

مردم، با ایمان بسیار دعا می‌کنند، ولی هیچ اتفاقی نمی‌افتد. زیرا به‌طور طبیعی، با خدا هماهنگ و تنظیم نیستند. ما اول باید آرام بگیریم و به سکوت رعدآسای خداوند لشکرها گوش بسپاریم. هماهنگ کردن خود با ضربان قلب خدا کاری روحانی است، و بدون آن دعای ما تکرار باطل است (متی ۷:۶). گوش سپردن به صدای خداوند ضروری‌ترین و برترین کار برای شفاعت موفق است. کی‌رِکُگور می‌گوید: «شخصی دعا می‌کرد، اول با خود اندیشید که دعا یعنی سخن گفتن. ولی به تدریج خاموش شد، و در نهایت دریافت که دعا یعنی گوش سپردن.»

تعمق، پیش‌درآمد حتمی شفاعت است. شفاعت، که گاه دعای ایمان نیز خوانده شده، اقتضا می‌کند که پیوسته با هدایت گرفتن از پدر آسمانی همراه باشد. باید اراده خدا را بشنویم، و درک و اطاعت کنیم، سپس دعا کنیم تا در زندگی دیگران عملی شود. دعای هدایت همیشه بر دعای ایمان مقدم است و بر آن احاطه دارد.

پس نقطه آغاز در آموختن دعا کردن برای دیگران، گوش سپردن به هدایت الاهی است. در ابتدای کار، اگر برای شفای بیماری آرتروز کسی دعا می‌کنید، دست نگه دارید، حتی اگر بیست سال است که به این دعا مشغولید. در مورد بیماری‌های جسمانی، ما معمولاً اول برای دشوارترین شان دعا می‌کنیم، مثلاً سرطان لاعلاج یا ام. اس. ولی وقتی به صدای خدا گوش بسپاریم، خواهیم آموخت که در ابتدا، از چیزهای کوچکتر مثل سرماخوردگی یا گوش درد آغاز کنیم. کسب موفقیت در موضوعات کوچک به ما اقتدار می‌دهد برای موضوعات بزرگتر دعا کنیم. اگر آرام بگیریم، نه تنها خواهیم آموخت که خدا کیست، بلکه به نحوه عملکرد قدرت او نیز پی خواهیم برد.

گاهی از دعا کردن برای فردی بیمار یا رفع مشکلات یک زوج، می‌ترسیم زیرا فکر می‌کنیم ایمان کافی نداریم. باید ترس را کنار بگذاریم، زیرا کتاب مقدس می‌گوید با ایمانی به اندازه دانه خردل معجزات بزرگ ممکن است به وقوع بپیوندد. در واقع قدم برداشتن به نیت دعا کردن برای دیگران، خود نشانه ایمان کافی است. اغلب، آنچه کم داریم شفقت

است، نه ایمان. مهم، احساس همدردی دعاکننده با شخصی است که برایش دعا می‌کند. در اناجیل در مورد عیسی آمده: «دلش بر حال آنان سوخت.» شفقت و یژگی بارز تمام شفاهای عهد جدید است. کسانی که برای‌شان دعا می‌کنیم، "چیز" نیستند بلکه "اشخاصی" هستند که دوست‌شان داریم. در واقع اگر ما مردم را از صمیم قلب دوست داشته باشیم، بیش از توان‌مان برای‌شان اشتیاق خواهیم داشت، و همین ما را به دعا کردن برای آنها وامی‌دارد.

حس شفقت یکی از واضح‌ترین علائمی است که نشان می‌دهد خداوند دعا کردن برای موضوع خاصی را به ما سپرده است. گاه ممکن است در تعمق منقلب شویم، یا حس کنیم که باید برای موضوع خاصی شفاعت کنیم، حالتی که از روح خدا نشأت می‌گیرد و به ما اطمینان می‌بخشد. این "کشش" درونی، اقتداری الهی است که به واسطه آن می‌توانیم برای شخصی یا موقعیتی خاص دعا کنیم. اگر این حال با ترس و وحشت توأم شد از آن دست بکشید، زیرا خدا شخص دیگری را برای دعا کردن در آن مورد هدایت خواهد کرد.

آغاز راه دعا

هرگز نباید دعا را پیچیده کنیم. ما به مجردی که می‌فهمیم دعا آموختنی است، تمایل می‌یابیم آن را پیچیده کنیم. از سوی دیگر و سوسه می‌شویم دعا را هرچه بیشتر پیچیده‌تر کنیم، زیرا می‌پنداریم وابستگی مردم به ما برای آموختن نحوه دعا کردن بیشتر خواهد شد. اما عیسی به ما تعلیم داده، مثل کودکی که نزد پدرش می‌آید، به حضور خدا بیاییم. روراستی، صداقت و اعتماد از مشخصات رابطه کودک و والدین است. خدا بدین دلیل دعاها را اجابت می‌کند که فرزندان او درخواست می‌کنند. به علاوه، میان والدین و فرزندان صمیمیتی وجود دارد که جدی، و در عین حال مفرح است. مایستر اکهارت می‌گوید: «تبسم خدا بر جانی آدمی و تبسم جان بر خدا، شخصیت الهی در انسان پدید می‌آورد.»

عیسی به ما تعلیم داد برای نان کفاف خود دعا کنیم. هرگز دقت کرده‌اید که کودکان با چه اطمینانی از والدین خود درخواست خوراک می‌کنند؟ و هیچ لزومی نمی‌بینند برای فردا خوراکی کنار بگذارند، تا مبادا گرسنه بمانند. تا جایی که فهم کودکان قد می‌دهد، همیشه خوراک‌شان تأمین خواهد شد. برای کودکان، حرف زدن با والدین نه مشکل است نه پیچیده، و از بیان احتیاجات‌شان، هرچند هم کوچک باشد، خجالت نمی‌کشند.

ارزش تخیل را باید از کودکان آموخت. تخیل نه تنها در تعمق بلکه در دعا کردن نیز ابزاری قوی است. ممکن است ما قدری در مورد دعا کردن در تخیل احتیاط پیشه کنیم، و فکر کنیم که در شأن ما نیست، ولی کودکان چنین نیستند. قدیسه ترزا آویلایی نیز احتیاط پیشه نمی‌کرد و می‌گفت: «روش دعا کردن من بدین منوال است؛ از آنجا که نمی‌توانم با ادراکم به تأمل پردازم، می‌کوشم مسیح را در درونم مجسم کنم ... من از این کارهای ساده بسیار کرده‌ام ... مطمئنم جانم از این روش خیلی چیزها بدست آورده، زیرا تمرین دعا را از زمانی آغاز کردم که از آن چیز زیادی نمی‌دانستم.» در نمایش "قدیسه ژاندارک" اثر جورج برنارد شاو، می‌خوانیم که ژاندارک مصرانه تأکید می‌کرد از جانب خدا صداهایی می‌شنود. اطرافیان شکاک به او می‌گفتند که این نتیجه تخیلات او است. ژاندارک بی‌اعتنا به حرف‌های آنان، می‌گفت: «بله، خدا از این طریق با من سخن می‌گوید.»

تخیل اغلب در راه روی ایمان می‌گشاید. اگر خدا بر ما عیان کند که زندگی مشترک فروپاشیده‌ای، دوباره پیوند خورده، و یا بیماری صحت کامل یافته است، ایمان خواهیم داشت که چنین نیز خواهد شد. کودکان خیلی سریع این چیزها را می‌فهمند و به‌خوبی واکنش نشان داده با تخیل دعا می‌کنند. یک‌بار از من خواستند به خانه‌ای بروم و برای دختر بچه‌ای که سخت بیمار بود دعا کنم. برادر چهارساله این دختر در اتاق ایستاده بود. به او گفتم: «بیا با هم برای خواهرت دعا کنیم.» هم او خوشحال شد و هم من، زیرا می‌دانستم دعای کودکان اغلب به‌طرز عجیبی بسیار

مؤثر است. پسر بچه روی صندلی کنار من نشست. گفتم: «بیا یک بازی ساده بکنیم. چون ما می‌دانیم عیسی همیشه با ماست، پس بیا تصور کنیم که او همین الآن روی صندلی روبه‌روی ما نشسته است. او صبورانه منتظر است تا ما حواس مان را متوجه او کنیم. وقتی او را دیدیم، به جای فکر کردن به بیماری خواهرت جولی، به محبت عیسی فکر می‌کنیم. او لبخندی می‌زند، از جایش بلند می‌شود و به طرف ما می‌آید. حالا بیا دو نفری دست‌های مان را روی جولی بگذاریم. عیسی هم دستش را روی دست ما خواهد گذاشت. بعد می‌بینیم که از وجود عیسی نوری به بدن خواهر کوچولوی تو می‌رود و حال او خوب می‌شود. بعد می‌بینیم که نور عیسی چگونه میکروب‌های بدن جولی را می‌کشد و بیرون می‌اندازد. خوب؟» پسر بچه با حالتی جدی سر تکان داد. هر دو با این روش کودکانه دعا کردیم و بعد خداوند را به‌خاطر شفای جولی شکر نمودیم. نمی‌دانم چه شد و یا چگونه این اتفاق افتاد، ولی صبح روز بعد جولی کوچولو سلامت کامل یافته بود.

می‌خواهم اینجا به نکته‌ای اشاره کنم. ما نمی‌کشیم چیزی غیر واقعی را در ذهن مجسم کنیم. همچنین نمی‌خواهیم بر خدا اعمال نفوذ کنیم یا به او بگوییم که چه باید بکند. بلکه برعکس، از خدا درخواست می‌کنیم به ما بگوید چه می‌خواهد بکند. به قول جولیان نوریچی، خدا بنیان استغاثه و دعای ما است، و ما کاملاً به او متکی هستیم. دعا، واکنش به عملی است که خدا در قلب ما آغاز کرده. تصاویر ذهنی و کلمات و ایده‌ها بی‌ثمرند مگر آنکه از روح القدس نشأت یافته باشند، که خود «با ناله‌هایی بیان‌ناشدنی، برای ما شفاعت می‌کند» (رومان ۸: ۲۶).

کودکانی که در کلاس درس با مشکلاتی مواجه می‌شوند، خیلی سریع به دعا واکنش نشان می‌دهند. یکی از دوستانم که به کودکان مبتلا به معلولیت ذهنی و احساسی آموزش می‌داد، مصمم شد که خدا از او می‌خواهد برای آنها دعا کند. البته، در مورد تصمیمش با کودکان حرفی نزد، بلکه فقط برای آنها دعا کرد. هر وقت یکی از آنها زیر نیمکتش می‌خزید و چمباتمه می‌زد، دوستم او را بغل می‌کرد و در سکوت دعا

می کرد تا مسیح قیام کرده او را شفا دهد و لطمات روحی و حس تنفر از خود را در او التیام بخشد. سپس برای اینکه آن کودک معذب نشود، در کلاس راه می رفت و به کار خود ادامه می داد و در دلش دعا می کرد. پس از مدتی، کودک احساس آرامش می کرد و دوباره به نیمکت خود برمی گشت. گاهی دوستم از آن پسرک می پرسید: «آیا تا حالا احساسی مثل حس برنده شدن در مسابقه بهت دست داده؟» اگر پسرک پاسخ مثبت می داد، آنوقت تشویقش می کرد تا خودش را در حال گذشتن از خط پایان تصور کند، در حالیکه تمام دوستانش او را تشویق می کنند و برایش هلهله می کشند و دوستش دارند. بدین ترتیب، کودک هم می توانست در دعا با دوستم همکاری کند و هم حس پذیرش را در خودش تقویت نماید.

تا پایان سال تحصیلی به استثنای دو نفر همه بچه ها قادر بودند به کلاس های عادی بازگردند. آیا این اتفاقی است؟ شاید، ولی اسقف اعظم ویلیام تمپل می گوید: «هر وقت دعا می کنم، حوادث اتفاقی بیشتر رخ می دهد.»

خواست خدا بر این است که زوجها زندگی سالم و دائمی داشته باشند. ممکن است کسانی را بشناسید که زندگی شان عمیقاً دچار مشکل شده، و نیازمند کمک شما هستند. شاید مرد خانواده با زن دیگری رابطه نامشروع دارد. در دعا از خدا مسئلت بجوید که آیا باید برای آنها دعا کنید. و اگر اطمینان یافتید، به مدت یک ماه، هر روز برای آن زوج دعا کنید. در فکر خود تجسم کنید که آن مرد با دیدن آن زن دیگر دچار دلهره و اضطراب می شود، و از رابطه نامشروعش و حتی فکر ملاقات با آن زن دچار یأس و هراس می گردد. تصور کنید که رابطه نامشروع برای او تهوع آور می شود. در ذهن مجسم کنید که او بر درگاه خانه ایستاده، با عشق و علاقه به همسرش خیره شده است، و نسبت به او احساس عشق می کند. آن دو را در حالی تصور کنید که همچون سابق دست در دست هم قدم می زنند و عاشق یکدیگرند. آنها را "بینید" که به طور روزافزون با هم صمیمی می شوند و بیش از پیش به هم توجه می کنند.

از خدا بخواهید میان آن مرد و آن زن دیگر، دیوار ضخیمی بکشد. برای زن و شوهر خانه‌ای پر از گرمی و عشق بنا کنید و آن را از آرامش مسیح پر سازید.

برای شبان و جلسات پرستشیِ کلیسای تان خوب دعا کنید. پولس برای قوم خود دعا می‌کرد و از قومش می‌خواست تا برایش دعا کنند. واعظ معروف س. اچ. اسپرجن موفقیت خود را مرهون دعا‌های کلیسایش می‌دانست. فرانک لوباک به مخاطبانش می‌گوید: «من خیلی حساسم و می‌فهمم که آیا برایم دعا می‌کنید یا خیر. اگر حتی یک نفر از شما مرا در دعا تنها بگذارد، می‌فهمم. هر وقت برایم دعا می‌کنید، قدرت عجیبی احساس می‌کنم. وقتی همه به هنگام وعظ شبان، عمیقاً دعا می‌کنند معجزه‌ای به وقوع می‌پیوندد.» جلسات پرستشی خود را با دعا آکنده سازید. خداوند قادر متعال را مجسم کنید که مقدس را با حضور خود پُر ساخته است.

می‌توانید برای انحرافات جنسی دعا کنید، با اطمینان از اینکه تغییری واقعی و دیرپا ایجاد می‌شود. رابطه جنسی مثل رودی است که در مسیر صحیح، موهبتی پسندیده است. ولی اگر طغیان کند، بسیار خطرناک می‌شود. مسیر صحیحی که خدا برای رابطه جنسی تعیین کرده، چیست؟ پیوند زناشویی یک مرد با یک زن برای تمام عمر. وقتی برای افرادی که از مشکلات جنسی رنج می‌برند دعا می‌کنید، رودخانه‌ای را مجسم کنید که طغیان کرده و از مسیر خارج شده است، و از خدا بخواهید آن را به مسیر طبیعی بازگرداند.

دعا‌های ما می‌تواند، و باید، فرزندانمان را متحول سازد. در طول روز، و به همراه خودشان، برای آنها دعا کنید؛ شب‌ها نیز وقتی در خوابند، برای‌شان دعا کنید. یکی از روش‌های جالب این است که به اتاق خواب کودکان تان بروید و دست‌تان را به آرامی روی بدن‌شان بگذارید. از مسیح بخواهید از طریق دست شما بر وجودشان جاری شود و هر صدمه عاطفی و احساسی را که در طول روز به آنها وارد شده، شفا بخشد. آنها را با سلامتی و خوشی خداوند پُر سازید.

شما می‌توانید به عنوان کاهن مسیح کودکان را بر دست بگیرید و آنها را برکت دهید. در کتاب مقدس می‌خوانیم که پدر و مادرها کودکان خود را پیش عیسی می‌آوردند، نه برای اینکه او با آنان بازی کند یا حتی به ایشان تعلیم دهد، بلکه تا بر آنها دست گذارده، برکت‌شان دهد (مرقس ۱۰: ۱۳-۱۶). او قدرت انجام همین کار را به شما نیز داده است. خوشا به حال کودکی که از دستی برکت می‌یابد که می‌داند چگونه برکت دهد!

"دعاهای آنی" ایده‌ی جالبی است که فرانک لوباک در همه کتاب‌هایی که پیرامون دعا نوشته به آن اشاره کرده است. قصد او این بود که آن نوع زندگی را بیاموزد که در آن به محض دیدن کسی برای او دعا کند، و به محض شنیدن صدای کسی، مثل بچه‌ها که با هم صحبت می‌کنند، یا بچه‌ای که گریه می‌کند، برای او دعا کند. دعای آنی و مستقیم برای مردم، پُر هیجان است و می‌تواند نتایج جالبی به همراه داشته باشد. من این دعا را انتخاب کرده، از ته دل، خوشی خداوند و آگاهی درونی نسبت به حضورش را برای هر کسی که ملاقات می‌کنم، طلبیده‌ام. گاهی مردم هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌دهند، ولی برخی مواقع برمی‌گردند و لبخند می‌زنند. در اتوبوس یا هواپیما می‌توانیم مسیح را مجسم کنیم، که میان صندلی‌ها قدم می‌زند و دستی بر شانه مسافران می‌گذارد و می‌گوید: «من دوست دارم، بزرگترین خوشوقتی من این است که تو را بیمارزم و چیزهای خوب را به تو بدهم. تو خصوصیات زیبایی داری که هنوز شکوفا نشده. ولی اگر به دعوت من پاسخ مثبت بدهی، آنها را در تو شکوفا خواهم ساخت. اگر به من اجازه بدهی، بر زندگی تو سلطنت خواهم کرد.» اگر چند هزار نفر پیوسته ردای دعا را بر دوش اطرافیان خود بیاندازند، جو حاکم بر یک کشور عوض خواهد شد. هر دعایی مثل قطره‌ای است که به دیگر قطره‌ها می‌پیوندد، و از پیوندشان اقیانوسی مقاومت‌ناپذیر پدید می‌آید.

هرگز نباید منتظر بنشینیم تا حس دعا کردن به ما دست بدهد. دعا کردن مثل کارهای دیگر است؛ ممکن است حس کار کردن نداشته باشیم

ولی وقتی شروع کردیم این حس در ما ایجاد می شود. ممکن است حس پیانو زدن نداشته باشیم؛ کافی است کمی پیانو بزنیم تا این احساس در ما پدید آید. به همین ترتیب لازم است عضله های دعا را کمی گرم کنیم، وقتی خون شفاعت در رگ های مان جاری شد، آنوقت حس دعا کردن نیز خواهیم یافت.

اصلاً نگران نباشید که دعا وقت زیادی خواهد گرفت، زیرا «وقت چندانی نخواهد گرفت، بلکه تمام وقت را اشغال خواهد کرد!» دعا چیزی اضافه بر کار نیست، بلکه در کنار کار و همزمان با کار است. ما کارمان را با دعا شروع می کنیم، با دعا ادامه می دهیم و با دعا نیز به پایانش می بریم. دعا و عمل زوجی جدایی ناپذیرند. توماس کلی می گوید:

برای نظم بخشیدن به افکار به طور همزمان، و آن هم در سطوح مختلف، روشی وجود دارد. در یک سطح می توانیم فکر کنیم، بحث کنیم، نگاه کنیم، محاسبه کنیم و تمام نیازهای بیرونی را برآوریم. و در عین حال در سطحی عمیق تر و در پس صحنه، دعا و ستایش کنیم، سرود بخوانیم و پرستش نماییم، و به آرامی حضور خدا را حس کنیم.

هنوز خیلی چیزهاست که باید بیاموزیم. یقیناً آرزوی قلبی ما را اسقف اعظم، تیت، در یک جمله خلاصه کرده است: «من خواهان حیاتی هستم که در آن دعاهایم عظیم تر، عمیق تر و حقیقی تر باشد.»

انضباط روزه

برخی روزه را فراتر از کلام خدا و عقل جای داده‌اند؛
و برخی دیگر به کلی آن را نادیده گرفته‌اند.

جان و سلی

در جایی که پیتزافروشی‌های بزرگ با چراغ‌های رنگی و سردرهای
طلایی خودنمایی می‌کنند، دم زدن از روزه بی‌جا و منسوخ به نظر
می‌رسد. در واقع سال‌ها است که روزه، چه در کلیسا و چه در بیرون، از
وجه افتاده است. به عنوان مثال طی تحقیقی دریافتیم که از سال ۱۸۶۱ تا
۱۹۵۴، یعنی حدود یک قرن، فقط یک کتاب در مورد روزه منتشر شده
است. اخیراً علاقه به روزه تا حدی احیا شده و تعمیم یافته، ولی تا دست
یافتن به اعتدالی کتاب مقدسی هنوز فاصله زیادی داریم.

چه چیز سبب شده فریضه روزه که مکرراً در کلام خدا بدان اشاره
شده، و مسیحیان طی قرن‌ها آن را باشور و حرارت به‌جا آورده‌اند، به
دست فراموشی سپرده شود؟ دو عامل را می‌توان نام برد. اول آنکه
روزه، در نتیجه ممارسات افراطی زاهدان قرون وسطی دچار بدنامی
شد. عدم توجه به واقعیت باطنی ایمان مسیحی، به گرایش روزافزون
بر حفظ فرائض بیرونی دامن زد. وقتی فریضه‌ای صورت ظاهری بگیرد
و از روح تهی باشد، شریعت‌گرایی بر آن تسلط می‌یابد، زیرا شریعت
معمولاً حسی از امنیت و اعمال نفوذ به همراه دارد. بدین سان روزه تابع
خشک‌ترین مقررات بود و تحت شدیدترین شرایط و توأم با ریاضت
و خودآزاری انجام می‌شد. ولی فرهنگ معاصر به شدت در برابر این

افراط‌ها واکنش نشان داده، و بعضاً روزه را با ریاضت یکی انگاشته است.

دلیل دیگر، تبلیغات مداوم امروزی است که ما را متقاعد کرده اگر روزی سه وعده غذای مفصل نخوریم و بین وعده‌ها دهانمان با تنقلات گوناگون نجنبد، دچار سوء تغذیه می‌شویم. این باور، به همراه باور شایع دیگر مبنی بر اینکه برآوردن تمام امیال انسانی فضیلتی است پسندیده، روزه را عملی منسوخ معرفی کرده است. هر که مصمم به روزه گرفتن می‌شود، با سبلی از مخالفت روبه‌رو می‌گردد. «من مطمئنم که روزه گرفتن برای سلامت تو زیان‌آور است»، «دیگر قوت کار کردن نخواهی داشت!» «هیچ می‌دانی که روزه به بافت سالم بدن آسیب می‌رساند؟» همه این حرف‌ها بی‌معنی هستند و از تعصب کورکورانه ناشی می‌شوند. بدن انسان اگرچه نمی‌تواند بیش از چند دقیقه فقدان هوا و بیش از چند روز بی‌آبی را تحمل کند، ولی به‌خوبی قادر است روزها، معمولاً چهل روز، گرسنگی را تحمل کند، و تازه پس از این مدت دچار سوء تغذیه می‌شود. بدون صحه‌گذاردن بر ادعاهای اغراق‌آمیز برخی گروه‌ها، غلو نیست اگر بگوییم که روزه صحیح، حتی برای سلامت بدن مفید نیز خواهد بود.

کتاب مقدس درباره روزه مطالب بسیاری برای گفتن دارد که خوب است ضمن بررسی این انضباط کهن، بدان مراجعه کنیم. در کتاب مقدس فهرستی از "افراد نامی" را می‌بینیم که همگی روزه می‌گرفته‌اند: موسی آورنده شریعت، داوود پادشاه، ایلیای نبی، استر ملکه، دانیال راثی، حنای نبیه، پولس رسول و بالاخره عیسای مسیح، خدای مجسم. در طول تاریخ کلیسا بسیاری از بزرگان مسیحی روزه گرفته‌اند و بر ارزش آن شهادت داده‌اند. از جمله ایشان می‌توان مارتین لوتر، ژان کالون، جان فاکس، جان ولسلی، جاناناتان ادواردز، دیوید برنیرد، چارلز فینی و کشیش هسی از چین را نام برد.

البته روزه عملی منحصرأ مسیحی نیست، همه ادیان بزرگ جهان به مزایای روزه اذعان دارند. زرتشت، کنفوسیوس و یوگی‌های هند نیز

روزه می گرفتند. افلاطون، سقراط و ارسطو همگی روزه می گرفتند. حتی بقراط، پدر علم پزشکی مدرن نیز به روزه اعتقاد داشت. اگرچه روزه گرفتن این افراد، اعم از چهره‌های کتاب مقدسی و غیره، روزه را توجیه نمی‌کند و مطلوب نمی‌سازد، ولی به ما کمک می‌کند تا قدری درنگ کرده، پیش‌فرض‌های رایج مربوط به انضباط روزه را مورد ارزیابی مجدد قرار دهیم.

روزه گرفتن در کتاب مقدس

در سراسر کتاب مقدس، روزه به‌عنوان پرهیز از خوراک به‌منظور دستیابی به اهداف روحانی مطرح شده است. روزه با اعتصاب غذا فرق می‌کند، چون هدف از اعتصاب غذا کسب قدرت سیاسی و یا جلب حمایت برای آرمانی نیکو است. روزه با رژیم غذایی نیز فرق دارد، که پرهیز از برخی خوراک‌ها است. زیرا رژیم غذایی اهداف جسمانی دارد و روزه اهدافی روحانی. در جامعه سکولار مدرن، "روزه گرفتن" (اگر اصلاً روزه‌ای در کار باشد) یا با انگیزه غرور و خودبینی است یا نیل به قدرت. منظور این نیست که این اشکال روزه لزوماً اشتباهند، بلکه اهدافشان با آنچه در کتاب مقدس آمده بسیار متفاوت است. روزه کتاب مقدسی همواره بر اهداف روحانی متمرکز است.

طبق کتاب مقدس، روزه معمولاً به معنای پرهیز از هر نوع غذا اعم از جامد و مایع است، نه آب. در انجیل می‌خوانیم عیسی چهل روز روزه گرفت، و «در آن روزها چیزی نخورد» و «در پایان آن مدت، گرسنه شد»، و شیطان او را وسوسه کرد تا چیزی بخورد. همه اینها بیانگر آن است که عیسی فقط از غذا پرهیز کرد، نه از آب (لوقا ۴: ۲ به بعد). بدین‌سان، از نقطه نظر جسمانی، روزه فقط شامل پرهیز از غذا است.

گاهی نیز روزه شامل پرهیز از برخی غذاها می‌شود که آن را روزه محدود می‌نامند. به‌عنوان مثال، دانیال نبی اگرچه عادت به گرفتن روزه کامل داشت، ولی یکبار سه هفته روزه گرفت که در آن «خوراک لذیذ نخورد و گوشت و شراب به دهان داخل نکرد و تا انقضای آن سه هفته

خویشتن را تدهین ننمود» (دانیال ۳:۱۰). دانیال نبی نمی گوید چرا در این مورد ترک عادتِ همیشگی کرده و به شیوه‌ای غیر معمول روزه گرفته است؛ شاید وظایف حکومتی وی مانع از گرفتن روزه کامل می‌شد.

همچنین مواردی در کتاب مقدس وجود دارد که می‌توان آن را "روزه کامل" نامید، یعنی پرهیز از آب و غذا. ظاهراً فقط در مواقعی که وضعیتی شدیداً بحرانی و اضطراری پیش می‌آمده چنین روزه‌ای می‌گرفتند. به عنوان مثال، ملکه استر پس از اینکه فهمید قتل عام در انتظار او و قوم یهود است، به مردخای چنین پیغام داد: «برو و تمامی یهود را ... جمع کن و برای من روزه گرفته سه شبانه روز چیزی مخورید و میاشامید و من نیز با کنیزانم همچنین روزه خواهیم گرفت» (استر ۴:۱۶). پولس رسول پس از رویارویی با مسیح زنده تا سه روز روزه داشت و لب به آب و غذا نزد (اعمال ۹:۹). از آنجا که بدن انسان بیش از سه روز طاقت بی‌آبی ندارد، هم موسی و هم ایلیا حتماً با قوتی مافوق طبیعی توانستند چهار روز روزه کامل بگیرند (تثنیه ۹:۹؛ اول پادشاهان ۸:۱۹). باید بر این نکته تأکید کرد که روزه کامل، استثناء است، و بدون گرفتن فرمانی صریح از خدا هرگز نباید بیش از سه روز پیایی بدان مبادرت ورزید.

روزه گرفتن غالباً امری خصوصی میان فرد و خدا است. با این حال برخی مواقع مردم دسته جمعی روزه می‌گیرند. تنها روزه عمومی و سالیانه‌ای که در شریعت موسی بر قوم اسرائیل تکلیف شده، روز کفاره است (لاویان ۲۳:۲۷). طبق تقویم یهودی، این روزی بود که مردم در آن برای کفاره گناهان خویش ماتم می‌گرفتند. (به تدریج روزه‌های دیگری برای روزه اختصاص یافت تا اینکه اکنون بیش از بیست روز از سال، روزه عمومی برقرار است!) همچنین در بحران‌های ملی یا قومی مردم به روزه فراخوانده می‌شدند: «در صهیون کرنا بنوازید و روزه را تعیین کرده محفل مقدس را ندا کنید» (یوئیل ۱۵:۲). هنگامی که یهودا مورد هجوم دشمن قرار گرفت، یهوشافاط پادشاه قوم را به روزه فراخواند (دوم تواریخ ۲۰:۱-۴)، و تمامی شهر نینوا در واکنش به موعظه یونس روزه گرفتند و حتی حیوانات نیز - هر چند غیرداوطلبانه - از آب و خوراک

منع شدند. عزرا پیش از حرکت به سوی اورشلیم از اسرائیلیان تبعیدی خواست برای محفوظ ماندن از حملهٔ راهزنان در مسیر بازگشت، روزه بگیرند و دعا کنند (عزرا ۸: ۲۱-۲۳).

روزهٔ گروهی می‌تواند شگفت‌انگیز و قدرتمند باشد، مشروط بر آنکه گروهی بر سر موضوعی واحد هم‌فکر و هم‌رأی باشند. مشکلات جدی کلیساها یا دیگر گروه‌ها، و یا روابط ایمانداران را می‌توان با دعا و روزه متحد حل کرد و شفا داد. وقتی مردم بدانند موضوع چقدر حیاتی است، فراخوانی‌های ملی برای دعا و روزه می‌تواند نتایج ثمربخشی به‌دنبال داشته باشد. در سال ۱۷۵۶ پادشاه انگلستان روزی را تعیین کرد تا در آن مردم رسماً برای رفع تهدید حملهٔ فرانسویان، به دعا و روزه متوسل شوند. جان ولسلی در خاطرات روزانهٔ خود، مورخ ۶ فوریه، می‌نویسد:

روز تعیین شده برای روزه واقعاً پُر جلال بود، روزی که از زمان تجدید حیات پادشاهی انگلستان تاکنون در لندن کم‌سابقه بوده است. همهٔ کلیساهای شهر مالا مال از جمعیت، و بر چهرهٔ همگان جدیتی عجیب نقش بسته بود. یقیناً خدا دعاهای مردم را می‌شنود، و سایهٔ صلح و آرامش بر سر ما مستدام خواهد بود.

وی در پانوشت همان صفحه می‌نویسد: «فروتنی مایهٔ شادمانی و سرور شد، زیرا تهدید فرانسه علیه انگلستان رفع گردید.»

در طول تاریخ انواع مختلف روزه را ابداع کرده‌اند. تا زمان زکریا چهار روزه معمول شده بود (زکریا ۸: ۱۹). فخر فروشی مرد فریسی در مثل عیسی نشاگر آن است که روزه فریضه‌ای رایج بوده است: «دو بار در هفته روزه می‌گیرم» (لوقا ۱۸: ۱۲).^۱ در دیدا که^۲ دو روز برای روزه توصیه

۱. فریسیان معمولاً روزهای دوشنبه و چهارشنبه روزه می‌گرفتند زیرا در این دو روز بازار خرید و فروش برپا بود و نظاره‌گران بیشتری می‌توانستند آنان را ببینند و روزه‌داری و پارسایی‌شان را تحسین کنند!

۲. رساله‌ای موجز مربوط به اوایل قرن دوم میلادی در باب آموزش آیین‌های کلیسایی به نوایمانان.

شده است: چهارشنبه و جمعه. در شورای دوم اورلئان در سده ششم میلادی، گرفتن روزه‌های منظم الزامی شد. جان و سلی می‌کوشید تعلیم دیداکه را دوباره احیا کند، و از این رو به متدیست‌های اولیه سفارش می‌کرد روزه‌های چهارشنبه و جمعه هر هفته را روزه بگیرند. این موضوع تا بدان حد برای و سلی اهمیت داشت که اگر متقاضیان این دو روز را روزه نمی‌گرفتند، از دست‌گذاری‌شان به مقام کشیشی فرقه متدیست خودداری می‌کرد.

روزه منظم یا هفتگی، در زندگی برخی چنان تأثیر عمیقی گذاشته است که کوشیده‌اند از کتاب مقدس حکمی یافته بدان مشروعیت کامل ببخشند و بدین وسیله همه مسیحیان را به آن سفارش کنند. ولی این جستجوها بیهوده بوده است. زیرا هیچ قانون یا حکم کتاب مقدسی در مورد نگه داشتن روزه منظم وجود ندارد. با وجود این، آزادی ما در انجیل نه به معنای مجوز بی‌بندوباری، بلکه به معنای استفاده صحیح از فرصت است. از آنجا که قاعده‌ای دست‌وپاگیر وجود ندارد، ما آزادیم هر روزی که می‌خواهیم روزه بگیریم. آزادی برای پولس رسول بدین معنا بود که اغلب «گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کرد» (دوم قرنتیان ۱۱: ۲۷). ما باید پیوسته نصیحت پولس رسول را آویزه گوش خود سازیم که می‌گوید: «اما آزادی خود را فرصتی برای ارضای نفس مسازید» (غلاطیان ۵: ۱۳). انضباط دیگری هست که این روزها شهرت نیز یافته، و اگرچه شبیه روزه است ولی با آن یکی نیست. این انضباط "بیداری" یا آحیا نام دارد که از شرح رنج‌های پولس به‌خاطر مسیح، اقتباس شده است (دوم قرنتیان ۵: ۱۱؛ ۲۷: ۶)؛ و بر ترک خواب به‌منظور پرداختن به دعا یا دیگر وظایف روحانی اشاره می‌کند. هیچ نشانه‌ای دال بر اینکه ارتباطی حیاتی میان روزه و آحیا وجود داشته باشد در دست نیست؛ وگرنه روزه، به زمان‌های کوتاه محدود می‌شد! هر چند «بیدار ماندن» بارزش است و شاید خدا برخی مواقع ما را به قصد دعا کردن برای نیازی ویژه بدان فراخواند، ولی باید مراقب باشیم چیزهایی را که در کتاب مقدس پیشینه‌ای جزئی دارند تا حد تکالیف اصلی ارتقاء ندهیم. در بحث انضباط‌های روحانی

همیشه باید هشدادر پولس را پیش رو داشته باشیم، زیرا ممکن است دریابیم که «... هر چند به سبب در بر داشتن عبادت داوطلبانه و خوار کردن خویشتن و ریاضت بدنی، ظاهری حکیمانه دارند، اما فاقد هرگونه ارزش برای مهار تمایلات نفسانی اند» (کولسیان ۲: ۲۳).

آیا روزه گرفتن یک حکم است؟

نگرانی مردم در مورد روزه این است که آیا کلام خدا روزه را برای ایمانداران تکلیفی الزامی قرار داده یا خیر؟ تلاش‌های بسیاری برای پاسخ دادن به این پرسش صورت گرفته، و نتایج متفاوتی به دست آمده است. یکی از بهترین پاسخ‌ها در دفاع از الزامی بودن روزه، در کتاب توماس کارترایت به نام "تمرین مقدس روزه حقیقی" در سال ۱۵۸۰ ذکر شده. اگرچه در کلام خدا اشارات بسیاری به این موضوع شده، لیکن دو اشاره اهمیت حیاتی دارند. اول، تعلیم تکان‌دهنده عیسی در مورد روزه، در موعظه بالای کوه است. دو عامل به طور مستقیم در این موضوع دخیل اند. تعلیم عیسی در مورد روزه در بطن تعلیم او در خصوص هدیه و کمک مالی، و دعا کردن آمده است. گویی مفروض گرفته شده که هدیه و کمک مالی، دعا و روزه همه جزئی از عبادت مسیحی اند. هیچ دلیلی نداریم که با استناد به آن بتوانیم روزه را از هدیه و کمک مالی و دعا کردن جدا کنیم. دوم اینکه عیسی فرمود: «هنگامی که روزه می‌گیرید...» (متی ۱۶: ۶). به نظر می‌رسد او روزه گرفتن مردم را مسلم می‌داند، و فقط دستورالعمل صحیح به آنها می‌دهد. مارتین لوتر می‌گوید: «مسیح نه می‌خواست روزه گرفتن را رد کند و نه آن را خوار بشمارد... بلکه می‌خواست صحیح روزه گرفتن را احیاء کند.»

با این حال، باید اشاره کنیم که عیسی در پی صدور حکم نبود. بلکه می‌کوشید روزه متداول روزگار خود را اصلاح کند و شیوه صحیح آن را به مردم بیاموزد. او به هیچ عنوان در مورد اصالت روزه، و یا اینکه باید روزه گرفت، تردید نداشت. و اگرچه نگفت: «اگر روزه می‌گیرید»، به همین شکل نیز نگفت: «باید روزه بگیرید» بلکه فقط گفت: «وقتی روزه می‌گیرید.»

دومین عبارت مهم عیسی در مورد روزه، در پاسخ وی به سؤال شاگردان یحییای تعمیددهنده مشهود است. آنها سردرگم از اینکه هم خودشان و هم فریسیان روزه می گیرند ولی شاگردان عیسی روزه نمی گیرند، پرسیدند: "چرا؟" عیسی پاسخ داد: «آیا ممکن است میهمانان عروسی تا زمانی که داماد با ایشان است، سوگواری کنند؟ اما ایامی می آید که داماد از ایشان گرفته شود. آنگاه روزه خواهند داشت» (متی ۹: ۱۵). شاید این مهم ترین جمله در عهد جدید باشد که روشن می سازد مسیحیان باید روزه بگیرند.

با آمدن عیسی، عصری جدید طلوع کرد. پادشاهی خدا با تمام قدرت در میان انسان ها حاضر بود. داماد در بین مردم بود؛ زمان، زمان جشن و شادی بود، نه ماتم و روزه. اگرچه زمانی فرا رسید که شاگردان عیسی روزه نیز گرفتند، البته فارغ از قید و بند شریعت گرایی نظام کهن. طبیعی ترین تفسیر «روزهایی که شاگردان عیسی باید روزه بگیرند»، دوره کنونی کلیسا است، خصوصاً در پرتو رابطه بغرنج آن با سخنان عیسی در خصوص مشک های نوین پادشاهی خدا، که بلافاصله در پی این قسمت می آید (متی ۹: ۱۶-۱۸). آرتور والیس چنین استدلال می کند که کلیسای عصر حاضر مورد نظر عیسی است، نه دوره سه روزه مابین مرگ و رستاخیزش. وی چنین استدلال می کند:

پس ناگزیریم عصر حاضر را ایام غیبت او بشماریم، یعنی از زمانی که به آسمان و نزد پدر صعود فرمود تا زمانی که از آسمان باز آید. از قرار معلوم شاگردان نیز همین استنباط را داشتند، زیرا تا زمان صعودش به نزد پدر در هیچ جا نمی خوانیم که روزه گرفته باشند (اعمال ۱۳: ۲ و ۳). استاد وقتی گفت: «در آن هنگام روزه خواهند داشت» به همین دوره یعنی هم اکنون اشاره می کرد!

از صلابت کلام عیسی در این عبارت نمی توان گریخت. او صریحاً فرمود که از شاگردانش انتظار دارد در غیابش روزه بگیرند. هر چند این

کلام همچون "حکم" ادا نشده، ولی این صرفاً جزئیات فنی معناشناختی است. طبق این متن کاملاً روشن است که مسیح هم انضباط روزه را تأیید می‌کند و هم انتظار دارد پیروانش آن را به‌جا آورند.

بهتر است از کلمه "حکم" بپرهیزیم، چون عیسی علناً فرمان روزه گرفتن نداد. ولی جای تردید نیست که از این اصل پیروی می‌کرد که فرزندان پادشاهی خدا باید روزه بگیرند. برای کسی که مشتاق سلوکی صمیمانه‌تر با خداست، این عبارات عیسی بسیار پرجاذبه است.

امروز کجايند کسانی که به دعوت مسیح لبیک گویند؟ آیا ما آنقدر به "فیض ارزان" عادت نکرده‌ایم که به‌طور غریزی از دعوت به اطاعت بیشتر شرم می‌کنیم؟ فیض ارزان، فیض بدون شاگردی، و فیض بدون صلیب است. به‌عنوان مثال، چرا کمک مالی را بی‌جر و بحث به‌عنوان جزئی از عبادت مسیحی می‌شمیریم ولی در مورد روزه تا این حد بحث و جدل می‌کنیم؟ یقیناً در کتاب مقدس به همان اندازه، اگر نه بیشتر، در مورد کمک مالی و هدیه دادن شواهد وجود دارد، که در مورد روزه گرفتن. شاید در جامعه مرفه ما روزه گرفتن مستلزم از خودگذشتگی و ایثار بیشتری باشد تا پول دادن.

هدف روزه گرفتن

بسیار تأمل برانگیز است که نخستین عبارت عیسی در مورد روزه، با مسئله انگیزه سروکار دارد (متی ۶: ۱۶-۱۸). بهره‌گیری از چیزهای نیکو برای رسیدن به اهداف شخصی، نشانه مذهب دروغین است. چه آسان است که چیزی مثل روزه را وسیله کنیم و بکشیم خدا را به انجام آنچه می‌خواهیم، و داریم. برخی مواقع تأکید بسیار بر برکات و فواید روزه چنان وسوسه‌مان می‌کند که گویی می‌توانیم با کمی روزه گرفتن خدا و دنیا را یک جا تحت کنترل داشته باشیم.

روزه همیشه و در همه حال باید خدامحور باشد. باید آغاز و مسیحی الاهی داشته باشد. ما نیز باید مثل حنای نبیه «به روزه ... در عبادت مشغول باشیم» (لوقا ۲: ۳۷). هر مقصود و هدف دیگری باید تابع خدا

باشد. باید همچون گروه رسولان انطاکیه "روزه مان" با "عبادت خداوند" توأم باشد (اعمال ۲: ۱۳). سی. اچ. اسپرجن می نویسد: «فصل روزه و دعا در کلیسای مان حقیقتاً عالی بود؛ هیچوقت دروازه آسمان تا این حد گشاده نبود؛ هرگز دل های ما تا این اندازه به جلال خدا نزدیک نبود.»

خدا در روزگار زکریا از مردم پرسید: «چون ... روزه می داشتید ... آیا برای من هرگز روزه می داشتید؟» (زکریا ۵: ۷). اگر هدف ما از روزه خود خدا نباشد، شکست خورده ایم. بهبودی جسمانی، موفقیت در دعا، بهره مندی از قدرت و بصیرت روحانی هیچکدام نباید جای خدا را بگیرند. جان ولسلی می گوید: «پیش از هر چیز روزه را برای خدا بگیرید و دیدگان تان را فقط به او بدوزید. در این قسمت باید تنها هدف مان جلال یافتن پدر آسمانی باشد.» تنها بدین وسیله است که می توانیم برکت دهنده را از خود برکت بیشتر دوست بداریم.

وقتی هدف نخستین روزه در ذهن مان جای گرفت، آنگاه فرصت می یابیم به دنبال مقاصد ثانویه نیز باشیم. روزه بیش از هر انضباط دیگری عواملی را که بر وجود ما مسلط اند، آشکار می سازد. روزه، برای شاگرد راستین که اشتیاق دارد شبیه عیسای مسیح شود، بسیار سودمند است. ما با غذا و دیگر چیزهای خوب بر آنچه در درون مان لانه کرده، سرپوش می گذاریم، اما این خصوصیات با روزه گرفتن آشکار می شوند. اگر غرور بر ما مسلط است، با روزه گرفتن بلافاصله عیان می شود. داوود می گوید: «آنگاه که اشک ریخته، روزه داشته ام» (مزمو ۱۰۶: ۶۹). اگر در درون مان خشم، تلخی، حسد، نزاع و ترس هست، طی روزه داری عیان می شود. اول چنین توجیه می کنیم که خشم مان به خاطر گرسنگی است، سپس پی می بریم که علت خشمی است که در درون مان نهاده شده است. باید از وقوف بر این واقعیت خوشحال باشیم، زیرا می دانیم که به واسطه قوت مسیح شفا یافتن از خشم نهاده شده میسر است.

روزه گرفتن به ما یادآوری می کند که «به هر کلامی که از دهان خدا صادر شود» زنده ایم (متی ۴: ۴). نه خوراک، بلکه خدا عامل بقای ما است «همه چیز در مسیح قوام دارد» (کولسیان ۱: ۱۷).

روزه به ما کمک می‌کند تا در زندگی تعادل مان را حفظ کنیم. ما چه آسان اجازه می‌دهیم جزئیات در زندگی مان اولویت پیدا کنند. چه زود آرزومند چیزهایی می‌شویم که اصلاً احتیاجی بدانها نداریم، تا آنکه عاقبت اسیرشان می‌شویم. پولس می‌نویسد: «همه چیز بر من رواست اما نمی‌گذارم چیزی بر من تسلط یابد» (اول قرنتیان ۶: ۱۲). امیال و آرزوهای انسانی ما همچون رودخانه‌ای پیوسته مستعد طغیان است، و روزه به ما کمک می‌کند این رودخانه را در مسیر صحیح نگه داریم. پولس رسول می‌گوید: «بلکه تن خود را سختی می‌دهم و در بندگی خویش نگاهش می‌دارم» (اول قرنتیان ۹: ۲۷). داوود نبی نیز می‌نویسد: «جان خویش را به روزه‌داری رنجور می‌ساختم» (مزمو ۳۵: ۱۳). البته این نه ریاضت افراطی، بلکه انضباط است، و انضباط آزادی به ارمغان می‌آورد. از آستریوس در قرن چهارم نقل است که «روزه سبب می‌شود شکم همچون کتری به قل‌قل نیافتد، و سدی بر اعتلای روح انسان نکشد».

به دیگر جنبه‌های ارزشمند روزه اشارات بسیار شده است، از جمله: تأثیر فزاینده بر دعای شفاعتی، هدایت در تصمیم‌گیری‌ها، تمرکز بیشتر، رهایی کسانی که در اسارتند، صحت و سلامت جسمانی، مکاشفات و غیره. در تمامی این موارد می‌توان انتظار داشت که خداوند جویندگان کوشای خود را پاداش دهد.

تمرین روزه گرفتن

مردم امروزی نسبت به جنبه‌های عملی روزه غافل‌اند. آنان که مایل‌اند روزه بگیرند، باید در این زمینه قدری اطلاعات کسب کنند.

در انضباط روزه نیز مانند هر انضباط دیگری باید به‌طور تدریجی پیش برویم؛ عاقلانه است که پیش از دوییدن، صحیح راه رفتن را بیاموزیم. اول با روزه کوتاه مدت در ساعاتی از شبانه‌روز شروع کنید؛ خیلی‌ها روزه بین ناهار تا وعده ناهار دیگر را بهترین روش می‌دانند. یعنی آنکه در طول یک شبانه‌روز فقط یک وعده غذا بخورید. آب میوه تازه خیلی خوب است. سعی کنید هفته‌ای یکبار و به مدت چندین هفته این‌گونه

روزه بگیرید. در آغاز شاید مجذوب جنبه‌های جسمانی آن بشوید، ولی فراموش نکنید که مهم‌ترین جنبهٔ روزه، تغییر نگرش درونی و قلبی است. در ظاهر به انجام وظایف عادی و روزمرهٔ خویش می‌پردازید، ولی در درون به دعا و ستایش، سرودخواندن و پرستش مشغولید. به بیانی، وظایف روزمره‌تان را خدمتی مقدس برای خداوند محسوب کنید. این وظایف، هر چند دنیوی، لیکن برای شما قداس است می‌یابند. بذر توجه به عنایات الاهی را در خود بنشانید. روزهٔ خود را با خوراکی سبک متشکل از آب‌میوه، سبزیجات و احساسی حاکی از شادی درونی، باز کنید.

پس از دو سه هفته آماده‌اید روزهٔ کامل یک‌روزه بگیرید. فقط آب بنوشید، آن‌هم به مقداری که سلامتی‌تان به خطر نیفتد. برخی آب خالص را می‌پسندند. اگر طعم آب مطلوب نیست، به آن یک قاشق چایخوری آب‌لیمو اضافه کنید. پیش از پایان روزه احتمالاً احساس گرسنگی یا درد خواهید کرد. این احساس گرسنگی کاذب است، زیرا معدهٔ شما سال‌ها عادت کرده در ساعات معینی علایم گرسنگی ایجاد کند. معدهٔ شما از بسیاری جهات شبیه بچه‌ای لوس است، و بچه‌های لوس انضباط می‌طلبند، نه آسان‌گیری. مارتین لوتر می‌گوید: «... جسم به طرز وحشتناکی به غُرغُر کردن خو کرده است.» نباید تسلیم غرغره‌های آن شوید. به علایمی که این "بچهٔ لوس" می‌فرستد اعتنا نکنید. به زودی احساس گرسنگی رفع خواهد شد. اگر رفع نشد یک لیوان آب دیگر را جرعه‌جرعه بنوشید و آنگاه در معدهٔ خود احساس سیری خواهید کرد. شما باید ارباب شکم‌تان باشید، نه بندهٔ آن. اگر وظایف خانوادگی اجازه می‌دهد، وقتی را که صرف غذا خوردن می‌کردید به تفکر و دعا اختصاص دهید.

لازم به یادآوری نیست که در پیروی از توصیهٔ مسیح باید از جلب توجه کردن اجتناب کنید. فقط به آنان که باید بدانند، بگویید روزه‌دارید. اگر توجه مردم را جلب کنید، تحت تأثیر قرار خواهند گرفت و به قول عیسی، در آن صورت پاداش خود را یافته‌اید. در حالیکه شما برای پاداشی بس عظیم‌تر و ژرف‌تر روزه می‌گیرید. مطالب ذیل نوشتهٔ فردی

است که برای آزمایش، به مدت دو سال، هفته‌ای یک روز را به روزه اختصاص داده بود. لطفاً به پیشرفت دیدگاه او نسبت به ابعاد سطحی و عمیق روزه توجه کنید.

۱- حس می‌کردم یک روز بدون خوراک سر کردن، دستاوردی عظیم است. وقتی دیدم چه آسان بدان دست یافتم، خودم را تحسین کردم ...

۲- با شروع احساس گرسنگی به این درک رسیدم که روزه هدفی والاتر دارد.

۳- روزه خوراکی را به دیگر عرصه‌های زندگی‌ام که در آنها کمتر اراده داشتم، ارتباط دادم ... دیگر نیاز نبود در اتوبوس روی صندلی بنشینم، یا در تابستان دنبال جایی خنک و در زمستان دنبال جایی گرم بگردم تا اقیانوس شوم.

۴- به رنج‌های مسیح و رنج‌های گرسنگان، یا آنانکه کودکانی گرسنه دارند، بیشتر می‌اندیشم.

۵- شش ماه بعد، فهمیدم چرا یک دوره دوساله روزه را پیشنهاد کرده‌اند. انسان در خلال این مدت حالات مختلفی را تجربه می‌کند. احساس گرسنگی شدیدتر و وسوسه غذا خوردن قوی‌تر شد. برای اولین بار در زندگی‌ام از فرصت استفاده کردم تا اراده خدا را برای زندگی‌ام دریابم. در مورد معنای تسلیم کردن زندگی به خدا، تفکر را آغاز کردم.

۶- اکنون می‌دانم که دعا و روزه باید کاملاً به هم آمیخته باشند. راه دیگری وجود ندارد، ولی با وجود این، هنوز خودم کاملاً با این راه انس کامل نگرفته‌ام.

پس از مدتی روزه گرفتن، و دست یافتن به درجه‌ای از موفقیت روحانی، سراغ روزه سی و شش ساعته بروید: فاصله بین سه وعده غذا. پس از آن، از خداوند مسئلت کنید که آیا می‌خواهد روزه طولانی‌تر بگیرید یا خیر. بین سه تا هفت روز، دوره مناسبی برای روزه است، و به احتمال زیاد تأثیر بنیادینی بر زندگی‌تان خواهد گذاشت.

خوب است از آنچه طی روزه‌های طولانی بر بدن‌تان می‌گذرد، اطلاعاتی داشته باشید. سه روز نخست، از نظر ناراحتی‌های جسمانی و دردهای ناشی از گرسنگی معمولاً دشوارترین دوره است. بدن دفع سمومی را آغاز می‌کند که طی سال‌ها و در اثر عادات غذایی اشتباه، ذخیره کرده؛ و البته این فرایند آسانی نیست. لایه روی زبان و بوی بد دهان نیز به همین دلیل است. از بروز این علائم نگران نشوید، بلکه به‌خاطر سلامت تدریجی جسمانی، شکرگزار باشید. در خلال این دوره ممکن است دچار سردرد شوید، خصوصاً اگر عادت به نوشیدن چای و قهوه داشته باشید، حتماً گرفتار سردرد می‌شوید. اینها علائم خفیف و گذرای هستند که به‌زودی رفع خواهند شد.

در چهارمین روز رفته‌رفته دردهای گرسنگی فروکش می‌کند. هر چند گاهی احساس ضعف و سرگیجه خواهید داشت. سرگیجه‌ها موقتی، و به‌خاطر تغییر وضعیت ناگهانی بدن است. آهسته حرکت کنید تا دچار سرگیجه نشوید. ضعف بدنی ممکن است باعث شود انجام کوچکترین کار مستلزم تلاشی سخت باشد. بهترین راه علاج ضعف، استراحت کردن است. خیلی‌ها این دوره را سخت‌ترین دوره روزه می‌دانند.

از روز ششم یا هفتم کم‌کم احساس قوت و هوشیاری بیشتر می‌کنید. از دردهای ناشی از گرسنگی کاسته می‌شود تا اینکه در روزهای نهم و دهم تنها ناراحتی جزئی باقی می‌ماند. تا این زمان بدن بخش عمده‌ای از سموم را دفع کرده است و شما احساس خوبی خواهید داشت. قوه تمرکزتان نیرومندتر خواهد شد و احساس خواهید کرد تا مدتی نامحدود قادر به ادامه روزه هستید. از نظر جسمانی این دوره لذتبخش‌ترین دوره روزه است.

از روز بیست و یکم تا روز چهارم یا بیشتر، بسته به افراد مختلف، دردهای گرسنگی باز خواهند گشت. این اولین مرحله از گرسنگی واقعی است و نشان می‌دهد بدن تمام ذخایرش را استفاده کرده، و اکنون از بافت زنده استفاده می‌کند. در این موقع باید از روزه دست کشید.

میزان کاهش وزن در طول روزه، در میان افراد متفاوت است. کاهش وزن معمولاً از یک کیلو در روز شروع می‌شود و به روزی نیم کیلو کاهش می‌یابد. در خلال روزه احساس سرمای بیشتری خواهید کرد، زیرا سوخت و ساز بدن پایین می‌آید، و گرمای کمتری در آن تولید می‌شود. با گرم نگه داشتن بدن می‌توانید این مشکل را رفع کنید. طبیعی است که برخی اشخاص به دلایل جسمانی نمی‌توانند روزه بگیرند. مبتلایان به بیماری دیابت، زنان باردار و بیماران قلبی نباید روزه بگیرند. اگر در مورد توانایی خود برای روزه گرفتن مسئله‌ای می‌بینید با پزشک مشورت کنید.

برخی پیش از آغاز روزه طولانی، با پرخوری انرژی "ذخیره‌سازی" می‌کنند. این کار غیرعقلانه‌ای است؛ در واقع بهتر آن است که از دو سه روز پیش از آغاز روزه، خوراک روزانه را کم کنید. همچنین عاقلانه است که از سه روز قبل، چای و قهوه ننوشید. اگر آخرین وعده غذایی آب‌میوه و سبزیجات باشد، دچار یبوست نخواهید شد.

روزه ممتد و طولانی را باید با مقدار کمی آب‌میوه یا سبزیجات باز کرد. به خاطر داشته باشید که معده‌تان به طور قابل ملاحظه‌ای جمع شده، و کل دستگاه گوارش اصطلاحاً به خواب زمستانی فرو رفته است. در روز دوم می‌توانید میوه، شیر و یا ماست بخورید. بعد می‌توانید خوردن سالاد تازه و سبزیجات پخته را شروع کنید. از خوردن سس سالاد، روغن یا نشاسته بپرهیزید. باید مراقب باشید پُر خوری نکنید. در ضمن فرصت خواهید داشت تا رژیم غذایی خود را برنامه‌ریزی کنید و ببینید آیا لازم است بیشتر بر عادات غذایی خود کنترل داشته باشید یا خیر.

اگرچه جنبه‌های جسمانی روزه توجه ما را به خود جلب می‌کند، ولی هرگز نباید از یاد ببریم که عملکرد اصلی روزه مبتنی بر کتاب مقدس در حیطه روح است. آنچه از لحاظ روحانی اتفاق می‌افتد نسبت به رویدادهای جسمانی اهمیت بیشتر دارد. وقتی روزه می‌گیرید درگیر جنگی روحانی می‌شوید که مستلزم مجهز بودن به همه سلاح‌های مذکور در باب ششم افسسیان است. یکی از حساس‌ترین دوره‌ها به لحاظ روحانی، روزهای

پایانی روزه است، وقتی ما به طور طبیعی میل به استراحت داریم. ولی من نمی‌خواهم چنین وانمود کنم که هر روزه‌ای، مبارزه سخت روحانی است، من خودم چنین برداشتی ندارم. روزه در عین حال «... پارسایی، آرامش و شادی در روح القدس» نیز هست (رومان ۱۴: ۱۷).

روزه می‌تواند در قلمرو روحانی ما را به پیشرفت‌هایی نایل سازد که به هیچ شکل دیگر هرگز قادر به دستیابی آنها نبوده، و نیستیم. روزه یکی از ابزار انتقال فیض و برکت خداست و نباید مورد غفلت واقع شود. و سلی می‌گوید:

... صرفاً با تعقل نبود که قوم خدا طی قرون هدایت شدند به روزه گرفتن متوسل شوند ... بلکه خدا خود این را بدیشان آموخت، آن‌هم با مکاشفات صریح و روشن از خواست مبارکش ... اکنون، همه دلایلی که قدم را به روزه گرفتن برمی‌انگیخت کافی است تا ما را نیز برانگیزد.

اکنون، برای آنانکه صدای مسیح را می‌شنوند زمان فرا رسیده که از آن اطاعت کنند.

انضباط مطالعه

آنکه تنها انسان را مورد مطالعه قرار می‌دهد، فقط به کالبد معرفت دست می‌یابد که فاقد جان است، و آنکه فقط کتاب را مطالعه می‌کند به روح معرفت دست می‌یابد که فاقد کالبد است. آنکه بر مشاهدات خویش ملاحظه، و بر مطالعات خود تأمل را می‌افزاید در جاده صحیح معرفت است؛ مشروط بر آنکه، ضمن بررسی مکنونات قلبی دیگران، از تفتیش قلب خود غافل نماند.

کالیب کالتون

هدف انضباط‌های روحانی تبدیل کامل فرد است. هدف آن است که عادات فکری مخرب پیشین جای خود را به عادات حیات‌بخش نوین بدهند. این هدف در هیچ انضباط دیگری، بدین وضوح مشهود نیست. پولس رسول به ما می‌گوید که تنها راه دگرگون شدن ما این است که ذهن‌مان نو شود (رومان ۱۲: ۲). ذهن وقتی نو می‌شود که ما آن را به اموری مشغول سازیم که دگرگونش می‌کنند. «در پایان ای برادران، هر آنچه راست است، هر آنچه درست است، هر آنچه پاک است، هر آنچه دوست‌داشتنی و هر آنچه ستودنی است، بدان بیندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش، در آن تأمل کنید» (فیلیپان ۴: ۸). انضباط مطالعه نخستین وسیله برای تفکر در امور فوق است. بنابراین باید خوشحال باشیم که به تدابیر و شیوه‌های انسانی خود وا گذاشته نشده‌ایم، بلکه

فیض خدا این وسیله را در اختیار ما قرار داده تا از درون دگرگون‌مان سازد.

بسیاری از مسیحیان فقط به این دلیل در بند ترس‌ها و نگرانی‌ها اسیر می‌مانند که از انضباط مطالعه بهره نمی‌جویند. ممکن است وفاداران در جلسات کلیسایی حضور یابند و وظایف دینی خود را نیز با جدیت انجام دهند، اما همچنان تغییری در درون‌شان ایجاد نشود. در اینجا روی سخنم با کسانی نیست که صرفاً مراسم دینی را به‌جا می‌آورند، بلکه آنان که از صمیم قلب طالب پرستش و اطاعت از خداوند و استادشان عیسای مسیح هستند. ممکن است با شور و حرارت سرود بخوانند، در روح دعا کنند، تا آنجا که می‌توانند مطیع باشند، حتی رؤیاها و مکاشفات الهی دریافت کنند، ولی با وجود این، رویه زندگی‌شان دگرگون نشود. چرا؟ چون مطالعه را که یکی از اصلی‌ترین راه‌های خدا برای دگرگون ساختن انسان است، در پیش نگرفته‌اند. عیسای مسیح صریحاً اعلان کرد که شناخت حقیقت ما را آزاد می‌سازد. «حقیقت را خواهید شناخت، و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد» (یوحنا ۸: ۳۲). نه احساسات خوب ما را آزاد خواهد کرد و نه تجارب مذهبی و روحانی پرشور و جذبه. بدون شناخت حقیقت، آزاد نخواهیم شد.

این اصل در تمام عرصه‌های زندگی انسان صادق است. هم در مورد زیست‌شناسی صدق می‌کند و هم ریاضیات. هم در مورد پیوندهای زناشویی صدق می‌کند و هم دیگر روابط انسانی. ولی در مورد زندگی روحانی به‌طور خاص صادق است. خیلی‌ها به‌خاطر ناآگاهی از حقیقت، در سلوک روحانی خود دچار سردرگمی و اختلال شده‌اند. حتی بدتر از این، بسیاری اسیر تعالیم دروغین شده‌اند. «وای بر شما ... دریا و خشکی را درمی‌نوردید تا یک نفر را به دین خود بیاورید و وقتی چنین کردید، او را دو چندان بدتر از خود فرزند جهنم می‌سازید» (متی ۲۳: ۱۵).

پس بیایید خودمان را به فراگیری انضباط روحانی مطالعه، شناخت مشکلات و تمرین شادمانه‌اش بسپاریم.

مطالعه چیست؟

مطالعه عملی است که در آن، ذهن از طریق مشاهده دقیق واقعیت به مسیر مشخصی سوق می‌یابد. به خاطر داشته باشید که ذهن، همیشه نظم می‌پذیرد، و بر اساس نظمی که پذیرفته، پیش می‌رود. ممکن است ما درخت یا کتابی را مورد مطالعه قرار دهیم. آن را می‌بینیم و احساس و درک می‌کنیم، و بر اساس آن به نتیجه‌ای می‌رسیم. با این کار فرایند فکری ما نظم می‌پذیرد که با نظم درخت یا کتاب هماهنگ است. وقتی تمرکز، دقت نظر و تکرار را چاشنی آن کنیم، عادات فکری عمیق در ما شکل می‌گیرد.

عهد عتیق به اسرائیلیان رهنمود می‌دهد که شریعت را بر دروازه‌ها و بازوی درها بنویسند و بر میچ‌دستان خود ببندند تا «در میان چشمان شما عصابه باشد» (تثنیه ۱۰: ۱۸). هدف از این رهنمود آن است که فکر را به‌طور منظم و مداوم به تفکر در خدا و روابط انسانی، هدایت کند. منظور از ذکر و تسبیح مدام نیز همین است. البته عهد جدید احکام نوشته بر دل‌های مسیحیان را جایگزین احکام نوشته بر چارچوب‌ها می‌سازد، و ما را به سوی مسیح، استاد همیشه حاضر و درونی مان رهنمون می‌شود. باید یکبار دیگر تأکید کنیم که عادات فکری ریشه‌دار ما همیشه مطابق نظم موجود در آنچه مطالعه می‌کنیم، شکل می‌گیرند. آنچه مطالعه می‌کنیم تعیین‌کننده نوع عادات فکری ما است. از این رو است که پولس به ما توصیه می‌کند در چیزهایی که راست، درست، پاک و دوست‌داشتنی و ستودنی است، تمرکز و تأمل کنیم.

باید فرایند مطالعه را از تعمق و تأمل متمایز بدانیم. تعمق عملی عبادی است، حال آنکه مطالعه عملی است تحلیلی. تعمق، از اندیشیدن در واژگان لذت می‌برد، مطالعه، واژگان را تجزیه و تحلیل می‌کند. اگرچه تعمق و مطالعه اغلب تداخل پیدا می‌کنند، ولی دو تجربه متمایزند. مطالعه چارچوب عینی مشخصی فراهم می‌کند که تعمق می‌تواند با موفقیت در آن عمل کند.

برای مطالعه دو نوع "کتاب" وجود دارد: کتاب مکتوب و کتاب نانوشته. بدین ترتیب، کتاب‌ها و مقالات مکتوب تنها نیمی از حوزه مطالعه را تشکیل می‌دهند، و شاید کمتر. جهان طبیعت، و از همه مهم‌تر ملاحظه دقیق رویدادها و عملکردها، در زمره کتاب‌های نانوشته‌اند که باید آنها را مورد مطالعه قرار داد.

وظیفه اصلی مطالعه، موشکافی واقعیت یک رویداد، موقعیت یا کتاب و غیره است. به‌طور مثال می‌توانیم رسوایی واترگیت^۱ را مطالعه کنیم، بدون اینکه در مورد ماهیت واقعی آن حادثه غم‌انگیز درک درستی حاصل نماییم. ولی اگر دقیقاً رویداد مزبور را بررسی و مطالعه کنیم و در مورد آن به تفکر پردازیم، چیزهای بسیاری خواهیم آموخت.

چهار گام در مطالعه

مطالعه مستلزم چهار گام است. تکرار، گام نخست است. تکرار، به‌طور منظم فکر را به مسیری مشخص سوق می‌دهد، و عادات فکری را در ما شکل می‌بخشد. ما امروزه با دیده تکبر بر شیوه قدیمی "تکرار" می‌نگریم. ولی باید توجه داشته باشیم که حتی تکرار عاری از ادراک نیز می‌تواند بر ذهن درونی ما تأثیر بگذارد. تنها با تکرار می‌توان عادات فکری عمیق را در ذهن شکل بخشید، و بدین ترتیب رفتار را تغییر داد. این یکی از دلایلی است که مکاتب روحانی بسیاری بر یادآوری و بازگویی اعمال خدا تأکید می‌گذارند. همچنین، منطقی است که در پس علم سایکوسایبرنتیک^۲ وجود دارد. در این روش به فرد می‌آموزند اظهارات خاصی را به‌طور مرتب تکرار کند (مثلاً: من خودم را بدون هیچ شرطی دوست دارم). اصلاً مهم نیست که فرد به آنچه تکرار می‌کند، اعتقاد دارد یا خیر، فقط کافی است که آن را تکرار کند. ذهن باطنی با این روش پرورش می‌یابد و تدریجاً رفتار فرد را با جملاتی که تکرار می‌کند،

۱. جریانی که باعث برکناری رئیس‌جمهور وقت آمریکا نیکسون و کابینه او شد.

2. Psychocybernetics

هماهنگ می‌سازد. البته این روش قرن‌هاست که شناخته شده، ولی تنها این اواخر مورد تأیید علم قرار گرفته است.

به همین دلیل زمانبندی برنامه‌های تلویزیونی بسیار مهم است. هر شب درست در ساعات پربیننده تلویزیون، قتل‌های بسیار به نمایش گذاشته می‌شود؛ در نتیجه، حتی تکرار محض نیز می‌تواند ذهن باطنی را با الگوهای فکری مخرب پرورش دهد.

گام دوم در مطالعه، تمرکز است. اگر شخص علاوه بر یادآوری و تکرار موضوع، بر آن تمرکز هم نکند، فراگیری تا حد زیادی افزایش می‌یابد. تمرکز، فکر را بر موضوع مورد مطالعه، معطوف می‌سازد. ذهن انسان، برای تمرکز کردن نیروی عجیبی دارد. ذهن انسان به‌طور مرتب هزاران محرک از محیط دریافت می‌کند، آنها را در حافظه ذخیره می‌سازد، و روی برخی از آنها متمرکز می‌شود. این توانایی طبیعی مغز زمانی افزایش می‌یابد که به‌طور خاص بر موضوع مورد علاقه مان متمرکز می‌شویم و به مطالعه آن می‌پردازیم.

ما در دوره‌ای به‌سر می‌بریم که بر تمرکز واقعی نمی‌گذارد. وظایف روزمره مان را در حالی انجام می‌دهیم که رادیو و تلویزیون مدام روشن است. برخی کتاب و روزنامه می‌خوانند و هم‌زمان تلویزیون نیز تماشا می‌کنند. تقریباً برای اکثر مردم غیرممکن است تمام روز روی یک موضوع خاص تمرکز کنند. این کار باعث اتلاف انرژی در ما است.

وقتی علاوه بر تکرار، جهت دادن فکر و تمرکز بر موضوع، آن را خوب می‌فهمیم، وارد مرحله‌ای تازه می‌شویم. درک مطلب سومین گام در انضباط مطالعه است.

به‌خاطر می‌آورید که عیسای مسیح فرمود، نه صرفاً حقیقت، بلکه شناخت حقیقت ما را آزاد می‌سازد (یوحنا ۸: ۳۲). ادراک بر شناخت حقیقت تمرکز می‌کند. برای همه ما پیش آمده که مطلبی را بارها و بارها خوانده‌ایم تا آنکه عاقبت معنای آن را دریافته‌ایم. این نوع ادراک که به یونانی آن را 'eureka' می‌خوانند، ما را به مرحله‌ای بالاتر در رشد و آزادی

رهنمون می‌شود. به ما قدرت بصیرت و تشخیص می‌بخشد، و بنیانی برای درک حقیقت فراهم می‌سازد.

گام آخر تأمل است. درک مطلب مشخص‌کننده ماهیت مطلب است، حال آنکه تأمل مشخص‌کننده اهمیت آن است. تأمل و تعمق در رویدادهای معاصر، ما را به واقعیت درونی آن رویدادها رهنمون می‌شود. تأمل باعث می‌شود مسائل را از دیدگاه خدا بنگریم. به واسطه تأمل نه تنها موضوع مورد مطالعه را می‌فهمیم بلکه به درکی از خودمان نائل می‌آییم. عیسی اغلب از گوش‌هایی که نمی‌شنوند و چشمانی که نمی‌بینند سخن می‌گفت. وقتی در مفهوم مطلب تأمل می‌کنیم، امور را به شکل تازه‌تری می‌بینیم و می‌شنویم.

به زودی درمی‌یابیم که مطالعه مستلزم فروتنی است. تا با میل و رغبت خود را به دست مطلب نسپاریم، مطالعه واقعی تحقق نخواهد یافت. باید تابع این نظام شویم. باید با روحیه دانش‌آموز مطالعه را آغاز کنیم نه آموزگار. مطالعه نه تنها مستقیماً به فروتنی وابسته، بلکه مؤدی به آن است. خودخواهی و روحیه تعلیم‌پذیر در نقطه مقابل هم قرار دارند.

همه ما کسانی را می‌شناسیم که چند صباحی به دانشگاه رفته و مدارکی کسب کرده‌اند، و معلومات خود را مرتباً با حالتی زنده به رخ دیگران می‌کشند. چنین افرادی عمیقاً مایه اندوه و تأسفاند، زیرا انباشتن اطلاعات را با شناخت و معرفت اشتباه گرفته‌اند؛ و لغت پرانی و لغاظی را با حکمت برابر می‌دانند. چقدر تأسف بار است! یوحنا ی رسول حیات جاودانی را شناخت خدا معرفی می‌کند: «و این است حیات جاویدان، که تو را، تنها خدای حقیقی، و عیسی مسیح را که فرستاده‌ای، بشناسند» (یوحنا ۱۷: ۳). فقط اندکی از این شناخت کافی است تا به ما حس فروتنی عمیقی ببخشد.

حال که شالوده مطلب ریخته شد، برویم سراغ کاربرست‌های عملی انضباط مطالعه.

مطالعه کتاب

وقتی در مورد مطالعه صحبت می‌کنیم طبیعی است که بیشتر فکرمان به سمت کتاب یا دیگر نوشته‌ها کشیده می‌شود. چنانکه قبلاً نیز متذکر شدیم، اگرچه نوشته‌ها فقط نیمی از حوضه مطالعه را تشکیل می‌دهند، لیکن بالاترین اهمیت را دارند.

متأسفانه برخی تصور می‌کنند مطالعه کتاب کار ساده‌ای است. بدون شک مطالعه سرسری یا روخوانی سطحی کتاب‌ها ناشی از همین دیدگاه است. مطالعه کتاب، به‌ویژه برای مبتدیان، کاری بس پیچیده است. درست مثل آموختن تنیس یا تایپ کردن، ابتدا به‌نظر می‌رسد هزار ریزه‌کاری هست که باید بیاموزیم تا خبره شویم، و حیرت می‌کنیم که چگونه ممکن است همه این ریزه‌کاری‌ها را یکجا در ذهن بگنجانیم. اما وقتی مهارت یافتیم، نحوه انجام کار برای مان طبیعی می‌شود، و می‌توانیم روی بازی تنیس یا مطلبی که می‌خواهیم تایپ کنیم، متمرکز شویم. همین مسئله در مورد مطالعه کتاب نیز صدق می‌کند. مطالعه، هنری دقیق است که مستلزم هزاران ریزه‌کاری است. مانع اصلی، متقاعد ساختن مردم به این واقعیت است که مطالعه کردن را باید آموخت. اغلب مردم می‌پندارند چون خواندن بلدند، پس مطالعه کردن را نیز می‌دانند. این درک محدود از ماهیت مطالعه روشن می‌سازد که چرا خیلی‌ها از مطالعه کتاب بهره‌اندکی می‌برند.

برای مطالعه موفق یک کتاب، باید سه قاعده درونی و سه قاعده بیرونی را رعایت کرد.

قواعد درونی شاید در آغاز مستلزم سه قرائت جداگانه باشند ولی دیر یا زود می‌توان آنها را به‌طور همزمان انجام داد. اولین قرائت شامل فهمیدن کتاب است: نویسنده چه می‌گوید؟ قرائت دوم شامل تفسیر کردن کتاب است: هدف نویسنده چیست؟ قرائت سوم شامل ارزیابی کردن کتاب است: آیا نویسنده درست می‌گوید یا نادرست؟ اکثر ما دوست داریم قرائت سوم را همان اول انجام دهیم، و اغلب، از قرائت‌های اول و

دوم صرف نظر می‌کنیم؛ و بدون درک مطلب، از آن کتاب تحلیلی نقادانه ارائه می‌کنیم. پیش از آنکه منظور کتاب را تفسیر کنیم، در مورد درستی و نادرستی مطالب نویسنده قضاوت می‌کنیم. به قول نویسنده حکیم کتاب "جامعه" هر چیز را زیر آسمان وقتی است، و زمان تحلیل نقادانه یک کتاب نیز پس از فهمیدن و تفسیر کردن دقیق آن است.

با وجود این، قواعد درونی مطالعه به خودی خود کافی نیستند. برای قرائت موفق به ابزار کمکی بیرونی یعنی تجربه، کتاب‌های دیگر و بحث آزاد نیز نیازمندیم.

تنها راه ممکن برای تفسیر و ارتباط برقرار کردن با آنچه می‌خواهیم، تجربه است. به عنوان مثال، اگر واقعه ناگواری در زندگی تجربه کرده باشیم، کتابی را که در مورد واقعه دردناکی نوشته شده، با دید دیگری می‌خوانیم. تجربه‌ای که خوب درک شده و مورد تأمل قرار گرفته، به مطالعه ما بصیرت و آگاهی می‌بخشد.

اگرچه در مطالعه مطلبی خاص از فرهنگ‌ها و منابع تفسیری نیز استفاده می‌کنیم، ولی مطالعه کتاب‌های مهم درباره آن مطلب، اهمیت بیشتری دارد. کتاب‌ها اغلب زمانی معنا می‌یابند که در ارتباط با کتاب‌های دیگر مطالعه شوند. به عنوان مثال، بدون مطالعه عهدعتیق نمی‌توان به محتوای رسالات رومیان یا عبرانیان پی برد. کتاب‌های مهمی که به موضوعات محوری زندگی می‌پردازند، با یکدیگر ارتباط دارند. این کتاب‌ها را نمی‌توان به تنهایی خواند.

منظور از بحث آزاد، گفتگو میان کسانی است که در مورد موضوعی خاص مطالعه می‌کنند. ما با نویسندگان و نیز با یکدیگر گفتگوی متقابل می‌کنیم که در نتیجه آن، ایده‌های جدید و خلاق پدید می‌آیند.

کتاب مقدس اولین و مهم‌ترین کتابی است که باید مطالعه کنیم. سراینده مزبور می‌پرسد: «چگونه مرد جوان راه خود را پاک نگاه می‌دارد؟» سپس پاسخ می‌دهد: «با نگاه داشتن کلام تو» و می‌افزاید: «کلام تو را در دل خود ذخیره کرده‌ام، تا به تو گناه نورزم» (مزبور ۱۱۹: ۹ و ۱۱). احتمالاً "کلامی" که سراینده مزبور بدان اشاره می‌کند، تورات است،

ولی مسیحیان طی قرون نتیجه گرفته‌اند که "کلام" بر کل کتاب مقدس دلالت می‌کند. «تمامی کتب مقدس الهام خداست و برای تعلیم و تأدیب و اصلاح و تربیت در پارسایی سودمند است، تا مرد خدا به کمال برای هر کار نیکو تجهیز گردد» (دوم تیموتاؤس ۳: ۱۶ و ۱۷). توجه داشته باشید که مقصود اصلی، پالایش اعتقادی نیست (اگرچه بی‌شک بدان نیز اشاره دارد)، بلکه تحوّل و دگرگونی درونی است. ما به قصد تحوّل یافتن به کتاب مقدس رو می‌آوریم، نه انباشتن اطلاعات.

با این همه، باید بدانیم که میان مطالعه کلام خدا و قرائت نیایشی و عبادی آن، تفاوتی بزرگ وجود دارد. در مطالعه کتاب مقدس اولویت اصلی با تفسیر است: اینکه معنای کلام چیست. در قرائت نیایشی، اولویت با کاربرد است: اینکه معنای کلام برای من چیست. مردم اغلب پیش از مطالعه معنای دقیق کتاب مقدس (معنای این متن چیست؟) در پی کاربرد آن هستند (معنای این متن برای من چیست؟)! همچنین، در مطالعه کتاب مقدس اصلاً نباید به دنبال جذبۀ روحانی باشیم؛ در واقع جذبۀ می‌تواند مانع باشد. وقتی کتابی از کتاب مقدس مطالعه می‌کنیم، باید کاملاً بر مقصود نویسنده متمرکز باشیم. باید مقصود او را دریابیم نه آنچه را که خودمان دوست داریم از او بشنویم. نه در پی احساسات خوب بلکه باید در پی حقیقتی باشیم که زندگی ما را متحول می‌سازد. باید حاضر باشیم بهای مطالعه سخت و دقیق را بپردازیم تا سرانجام مفهوم کلام برایمان آشکار شود. این فرآیند در زندگی ما تحولی انقلابی پدید می‌آورد.

پطرس رسول در رسالات پولس مطالبی یافته بود و می‌گفت: «درکش مشکل است» (دوم پطرس ۳: ۱۵ و ۱۶). اگر درک مطالب مزبور برای پطرس دشوار بوده، پس چقدر بیشتر برای ما دشوار است. باید روی مطالب دشوار کار کرد. قرائت نیایشی روزانه، قطعاً قابل توصیه و تحسین است، ولی با مطالعه فرق می‌کند. کسانی که «در پی کلامی از خدا برای زندگی روزمره‌شان هستند»، علاقه‌ای به انضباط مطالعه ندارند.

کلاس‌های صبح یکشنبه، در مطالعه کتاب مقدس کمک چندانی به ما نمی‌کنند زیرا بسیار نیایشی و سطحی‌اند (البته برخی کلیساها دوره‌های مطالعه عمیق کتاب مقدس برگزار می‌کنند). اگر در نزدیکی دانشکده الهیات زندگی می‌کنید می‌توانید به صورت مستمع آزاد در دوره‌های کوتاه مدتی که برای مطالعه کتاب مقدس برگزار می‌کنند شرکت کنید. اگر چنین است، خوشا به حال‌تان، مخصوصاً اگر معلمی داشته باشید که در کنار تعلیم، زندگی روحانی شما را نیز احیا و غنی سازد. با این حال اگر چنین امکانی وجود ندارد (و حتی اگر دارد) می‌توانید به روش‌های مختلفی مطالعه کتاب مقدس را آغاز کنید.

برخی از سودمندترین تجربیات من در مطالعه به‌خاطر آن است که برای خود خلوتی دست و پا کرده‌ام که دو تا سه روز طول می‌کشد. ممکن است اعتراض کنید که با وجود مشغله بسیار، امکان یافتن چنین فرصتی نیست. ولی باید بدانید که من نیز با همین مشکل روبه‌رو هستم. کلی با تقویمم کلنجار می‌روم تا بتوانم از چند هفته قبل وقتی را کنار بگذارم. این روش را به گروه‌ها و اقشار مختلف که برنامه کاری فشرده‌ای دارند نیز توصیه کرده‌ام، و مفید هم واقع شده است. من پی برده‌ام که مشکل، یافتن وقت اضافی نیست، بلکه متقاعد ساختن خودمان است. باید متقاعد شویم که مطالعه کردن آنقدر مهم هست که باید وقتی را به آن اختصاص دهیم.

پطرس رسول پس از واقعه شگفت‌آور زنده شدن طابیتا، «در یافا نزد دباغی به نام شمعون چند روزی توقف نمود» (اعمال ۹: ۴۳). در این هنگام، روح القدس (از طریق رویایی) با پطرس در مورد دیدگاه نژادپرستانه‌اش سخن گفت و آن را اصلاح نمود. اگر پطرس به جای توقف، بلافاصله راه می‌افتاد تا زنده شدن طابیتا را جار بزند، چه روی می‌داد؟ آیا از بینش تکان‌دهنده‌ای که روح القدس به او بخشید محروم نمی‌ماند؟ «اکنون دریافتم که براستی خدا تبعیضی میان مردمان قائل نیست، بلکه از هر قوم، هر که از او بترسد و پارسایی را به عمل آورد، مقبول او می‌گردد» (اعمال ۱۰: ۳۴ و ۳۵). هیچ‌کس نمی‌داند چه می‌شد.

ولی من این را می دانم که خدا دوست دارد همه ما در مقاطعی "توقف کنیم" تا او بتواند به طریقی خاص به ما تعلیم دهد.

برای خیلی ها تعطیلات آخر هفته اوقات مناسبی برای مطالعه است. برخی دیگر می توانند در وسط هفته وقتی پیدا کنند، و به این کار اختصاص دهند. هر مکان خلوتی برای مطالعه مناسب است به شرط آنکه از خانه دور باشد. دور شدن از خانه نه تنها ما را از تلفن و مسئولیت های خانوادگی خلاص می کند، بلکه ذهن مان را آماده فراگیری می نماید. مسافر خانه ها، کلبه های کوچک خارج از شهر و اماکن عبادی خاصی که برای خلوت و عبادت بنا شده اند نیز بسیار برای این کار مناسبند.

گروه هایی که به منظور نیایش و عبادت سازماندهی می شوند، تقریباً هیچوقت مطالعه را جدی نمی گیرند، بنابراین بهتر است به طور فردی، و نه گروهی، برای خلوت گزیدن برنامه ریزی کنید. چون تنها هستید لازم است هم خودتان را انضباط دهید و هم وقتتان را دقیق تنظیم کنید. اگر در این کار تازه واردید، لازم نیست زیاده روی کنید و خود را از پا در آورید. زیرا پس از کسب تجربه کافی می توانید امیدوار باشید تا روزی ده الی دوازده ساعت را به مطالعه مفید اختصاص دهید.

چه چیزی باید مطالعه کنیم؟ این بستگی به نیاز ما دارد. من نمی دانم نیاز شما چیست ولی می دانم که امروزه یکی از بزرگترین نیازهای مسیحیان مطالعه منظم کلام خداست، زیرا اکثر قرائت های ما از کتاب مقدس پراکنده است. من دانشجویانی را می شناسم که برخی دوره های کتاب مقدس را گذرانده اند، بی آنکه حتی یک بار کتاب مورد مطالعه را به طور کامل خوانده باشند. یکی از کتاب های بزرگ کتاب مقدس، مثلاً پیدایش یا ارمیا، را در نظر بگیرید، و در یک نشست بخوانید. به ساختار و روند کتاب مزبور توجه کنید. قسمت های دشوار آن را علامت بزنید و بعداً سراغ شان بروید. افکار و تأملات خود را یادداشت کنید. گاهی خوب است مطالعه کتاب مقدس را با مطالعه برخی آثار کلاسیک و بناکننده روحانی به هم بیامیزید. اینچنین مطالعه و خلوت گزینی، می تواند زندگی تان را متحول سازد.

رویگرد دیگر این است که کتابی کوچکتر همچون افسسیان یا اول یوحنا را در نظر بگیرید، و به مدت یک ماه هر روز به طور کامل بخوانید. این کار بیش از هر روش دیگر، ساختار کتاب را در ذهن تان جا می‌اندازد. کتاب را بدون جای دادن در قالب‌های از پیش تعیین شده، بخوانید. منتظر شنیدن چیزهای جدید از طرق جدید باشید. یافته‌های خود را به طور روزانه ثبت کنید. طی این مطالعات، واضح است که به وسایل کمکی نیز نیاز دارید.

علاوه بر مطالعه کتاب مقدس، از مطالعه آثار ادبی کلاسیک مسیحی غافل نشوید. با "اعترافات" آگوستین قدیس شروع کنید. بعد سراغ "سرمشق‌گیری از مسیح" اثر توماس آکمپیس بروید. "تمرین حضور خدا" اثر برادر لارنس را از یاد نبرید. برای اینکه بیشتر لذت ببرید کتاب "گل‌های کوچک فرانسیس قدیس" نوشته برادر اوگولینو را بخوانید. شاید بخواهید کتابی سنگین‌تر بخوانید، سپس سراغ "تفکرات" بلیز پاسکال بروید. از مطالعه "گفتگوهای صمیمانه" مارتین لوتر و سپس "مبادی دین مسیح" ژان کالون لذت ببرید. از مطالعه "خاطرات روزانه" جورج فاکس، پیش‌تاز نگارش خاطره‌نویسی مسیحی، غفلت نورزید. خاطرات جان ولسلی از آن نیز مشهورتر است. "فراخوانی جدی به زندگی دین دارانه و مقدس" اثر ویلیام لو را به دقت بخوانید. از جمله کتاب‌های قرن بیستم می‌توانم به "عهد عبادت" نوشته توماس کلی، "بهای شاگردی" اثر دیتریش بونهوفر و "مسیحیت ناب" سی. اس. لوئیس اشاره کنم.

کاملاً پیداست که فهرست بالا تنها مشتی از خروار است. من از معرفی "مکاشفات محبت الاهی" نوشته جولیانانو رویچی، "درآمدی بر زندگی دین دارانه" اثر فرانسوا دوسال، "خاطرات روزانه جان وولمن" و بسیاری کتاب‌های دیگر چشم‌پوشی کرده‌ام. همین طور نباید آثار بزرگ ادبی نویسندگان دیگر مذاهب و مکاتب را از قلم بیندازیم. بیشتر این اندیشمندان از وضع مصیبت‌بار بشر برداشتی غیر معمول دارند. نویسندگانی از قبیل لائوتسه چینی و زرتشت ایرانی، شکسپیر و میلتون،

سروانتس و دانتس، تولستوی و داستایوفسکی و در قرن ما آثار داگ هامرشولد از جمله این نویسندگانند.

در اینجا باید هشدار بدیم. از اینکه می‌بینید بسیاری از این کتاب‌ها را تاکنون نخوانده‌اید، دلسرد نشوید. احتمالاً همه کتاب‌های مذکور را نخواهید خواند و یقیناً کتاب‌های دیگری را خواهید خواند که اصلاً ذکری از آنها نکردیم. این عناوین را برای تشویق شما برشمردیم تا با خیل ادبیات سودمند مسیحی و غیرمسیحی آشنا شوید و آنها را به خدمت گیرید تا در سلوک روحانی راهنمای تان باشند. بسیاری همین راه را پیموده، و علایمی برجا گذاشته‌اند. فراموش نکنید که کلید انضباط مطالعه، خواندن کتاب‌های بسیار نیست، بلکه تجربه کردن چیزهایی است که می‌خوانیم.

مطالعه کتاب‌های نانوشته

اکنون به سراغ عرصه‌ای از مطالعه می‌رویم که کمتر مورد توجه قرار گرفته است، در صورتی که شاید از عرصه‌های دیگر مهم‌تر باشد: مشاهده واقعیّت امور، رویدادها و اعمال. راحت‌ترین کار آغاز با طبیعت است. مشاهده نظم حاکم بر آفرینش کار دشواری نیست و چیزهای بسیاری به ما می‌آموزد.

اشعیا می‌گوید: «...کوه‌ها و تل‌ها در حضور شما به شادی ترنم خواهند نمود و جمیع درختان صحرا دستک خواهند زد» (اشعیا ۵۵: ۱۲). اثر دست خالق می‌تواند با ما سخن بگوید، و اگر گوش بدهیم تعلیم‌مان می‌دهد. مارتین بوبر داستان خاخامی را نقل می‌کند که هر روز به برکه‌ای می‌رفت تا «هنگام سپیده‌دم، آواز نیایشی قورباغه‌ها را بیاموزد».

با توجه و دقت می‌توانید مطالعه طبیعت را آغاز کنید. گل‌ها و پرندگان را بنگرید، و با دقت و حال و هوای دعا مورد ملاحظه قرار دهید. آندره ژید می‌گوید که روزی در کلاس متوجه بیرون آمدن شاپرکی از درون پيله شد. می‌گوید: «شگفتی، حیرت و خوشحالی ناشی از دگر دیسی این حشره تمام وجودم را فراگرفت. با اشتیاق خاصی

رستاخیز شاپرک کوچک را به معلم نشان دادم. ولی با حالتی حاکی از نکوهش گفت: "چی! مگر نمی دانستی پروانه‌ها در پيله‌ای که به دور خود می‌تند، دگردیسی می‌یابند و از کرم به پروانه تبدیل می‌شوند؟ همه پروانه‌ها از پيله بیرون می‌آیند. اینکه تعجب ندارد. کاملاً طبیعی است." این حرف معلم باعث سرخوردگی من شد. بله این کاملاً طبیعی بود - در واقع، من تاریخ طبیعی را حتی بهتر از او می‌دانستم - ولی آیا او حق داشت، به خاطر طبیعی بودن آن رویداد، شگفت‌انگیز بودنش را نادیده بگیرد؟ مردک بیچاره! از آن روز به بعد از خودش و درسی که می‌داد بیزار شدم. «هر که جای آندره ژید بود احساس بی‌زاری می‌کرد! معلم ژید فقط اطلاعات انباشته، ولی آنها را مطالعه نکرده بود. اولین گام در جهت مطالعه طبیعت، مشاهده توأم با احترام است. یک برگ می‌تواند از نظم، تنوع، پیچیدگی و تقارن سخن بگوید. اولین آندره‌یل می‌گوید: «چنانکه تعمق تو را آموخته، مهیا شو. سپس، با عشق و علاقه‌ای خاص، یکی از مظاهر بی‌شمار زندگی را در اطراف خود برای تعمق برگزین ... صرف نظر از بزرگی و کوچکی آن، خواه کوه آلپ باشد خواه حشره‌ای. هر چیزی قابل تعمق است مشروط بر آنکه نگرشی صحیح داشته باشی.» گام بعدی، دوست شدن با گل‌ها و درختان و مخلوقات کوچکی است که بر زمین می‌خزند. مثل دکتر دولیتل افسانه‌ای، با حیوانات حرف بزنی. البته، واقعاً نمی‌توانید با آنها حرف بزنی ... شاید هم می‌توانید؟ قطعاً این گفتگو فراتر از به‌کار گرفتن واژگان است، و حیوانات نسبت به دوستی و توجه ما واکنش مثبت نشان می‌دهند. من این را می‌دانم چون قبلاً امتحان کرده‌ام، و حتی چندین دانشمند طراز اول نیز صحت آن را دریافته‌اند. شاید حکایات رام کردن گرگ گویبو توسط قدیس فرانسیس آسیسی، چندان هم مبالغه‌آمیز نباشد. پس می‌توانیم مطمئن باشیم که اگر آفرینش را دوست بداریم، خیلی چیزها از آن خواهیم آموخت. داستایوفسکی در کتاب برادران کارامازوف می‌نویسد:

تمامی خلقت خدا را دوست بدار، حتی دانه‌های شن را.
هر برگ، و هر پرتو از نور خدا را دوست بدار. حیوانات

و گیاهان و خلاصه همه چیز را دوست بدار. اگر همه چیز را دوست داشته باشی، آنوقت سرِ الاهی نهفته در اشیاء را درخواهی یافت. وقتی این سر را دریافتی، آنگاه هر روز بهتر از روز قبل آن را درک خواهی نمود.

البته در کنار طبیعت، "کتاب‌های" نانوشته دیگری نیز هست که باید مطالعه کنیم. اگر روابط انسان‌ها را دقیقاً مشاهده کنیم، چیزهای بسیاری خواهیم آموخت. برای نمونه، دقت کنید که در صحبت‌مان تا چه اندازه به دنبال توجیه کردن اعمال خود هستیم. مثل اینکه نمی‌توانیم بگذاریم اعمال‌مان سخن بگویند. حتماً باید آنها را توجیه و تشریح کنیم، و حقانیت‌شان را ثابت نماییم! چرا ما در مورد رفع ابهام کردن از کردارمان احساس اجبار می‌کنیم؟ به خاطر غرور و ترس. چون وجهه و اعتبارمان در معرض خطر است!

این خصلت را مخصوصاً در میان فروشنده‌گان، نویسندگان، کشیشان، استادان و خلاصه همه کسانی که از راه سخنوری امرار معاش می‌کنند می‌توان به راحتی مشاهده کرد. با وجود این، اگر ما خود را سوژه اصلی مطالعه‌مان قرار دهیم، تدریجاً از غرور و خودبینی خلاص می‌شویم، و دیگر مثل آن فریسی دعا نمی‌کنیم که: «خدایا، تو را شکر می‌گویم که همچون دیگر مردم ... نیستم» (لوقا ۱۸: ۱۱).

به روابط خود با دیگران در طی روز توجه کنید. روابط در خانه، محل کار، مدرسه ... به چیزهایی که مردم را کنترل می‌کنند توجه کنید. فراموش نکنید که هدف محکوم کردن دیگران یا داوری کردن آنها نیست، بلکه آموختن است. اگر در خود نشانه‌ای از روح داوری کردن یافتید، آن را مشاهده و بررسی کنید.

همانگونه که پیش‌تر متذکر شدم، یکی از اهداف اصلی مطالعه ما خودمان هستیم. باید چیزهایی را که بر ما مسلط‌اند بشناسیم. احساسات درونی و نوسانات روحی خود را مورد مشاهده قرار دهیم. چه چیزی

حالات روحی ما را کنترل می‌کند؟ اینها در مورد خودمان چه چیزهایی به ما می‌آموزند؟^۱

با این کار قصد نداریم به روان‌شناسی یا جامعه‌شناسی بپردازیم. همچنین قصد نداریم با خودکاوی بیش از حد ذهن‌مان را مشغول کنیم. ما مطالعه این موضوعات را با روح فروتنی، و توکل به فیضی عظیم انجام می‌دهیم. فقط می‌خواهیم از نصیحت سقراط پیروی کنیم: «خود را بشناس». و از عیسای مسیح می‌خواهیم که به واسطه وجود پُربرکت روح‌القدس، معلم زنده و همیشه حاضر ما باشد.

مطالعه نهادها و فرهنگ‌ها و عوامل شکل‌دهنده آنها نیز بسیار مفید است. همچنین باید در رویدادهای جاری به تعمق بپردازیم، و تشخیص دهیم که فرهنگ‌مان چه چیزهایی را "رویداد مهم" می‌خواند. به ارزش‌های حاکم بر فرهنگ نگاه کنیم، - نه فقط به آنچه مردم می‌گویند، بلکه به آنچه واقعاً هستند.

از خود پرسیم: امتیازات و تعهدات جامعه صنعتی چیست؟ مصرف غذاهای آماده چه بلایی بر سر سنت سفره شام خانوادگی آورده است؟ چرا صرف وقت برای توسعه روابط را اینقدر دشوار می‌یابیم؟ فردگرایی غربی سودمند است یا ویرانگر؟ در فرهنگ ما چه چیزهایی با انجیل همخوان است و چه چیزهایی مغایر آن؟ یکی از مهم‌ترین وظایف انبیای مسیحی درک پیامد فشارهای مختلف و مؤثر بر جامعه، و ارزیابی صحیح آنها است. مطالعه کاری شادی‌آفرین است. اگرچه مثل هر نوآموزی، در آغاز آن را دشوار می‌یابیم ولی هرچه تجربه و مهارت بیشتر به دست آوریم، لذت و شادی‌مان بیشتر می‌شود. الکساندر پوپ می‌گوید: «هیچ مطالعه‌ای نیست که پس از کمی به کار بستنش ما را مسرور نسازد.» مطالعه کردن، شایسته جدی‌ترین تلاش‌های ما است.

۱. البته این توصیه مناسب افراد بالغ و متعادل است، نه کسانی که افسردگی ذهنی دارند یا زیر بار فشارهای زندگی خم شده‌اند. این تمرین برای آنها کارساز نیست. اگر برنامه کاری شما اجازه چنین مطالعه‌ای نمی‌دهد لطفاً از آن صرف‌نظر کنید. ولی امیدوار باشید که می‌توانید در این مورد کاری کنید. فصل‌های مربوط به توبه و هدایت را مطالعه کنید.

بخش دوم:

انضباط‌های بیرونی

انضباط ساده زیستن

ساده زیستن، اگر حقیقی و باطنی باشد، ظاهرمان را نیز بی ریایتر و طبیعی تر خواهد ساخت. چنین ساده زیستنی، اگر با چشمان پاک بدان بنگریم، ما را جذب صداقت، وقار، معصومیت، شادمانی و آرامشی دلپذیر می کند. آه، که این ساده زیستن چقدر دلپذیر است! چه کسی این ساده زیستن را به من خواهد آموخت؟ همه چیز را فدای آن خواهم ساخت، زیرا گوهر گرانبهائی است که انجیل از آن سخن می گوید.

فرانسوا فلوون

ساده زیستن، آزادی است. تزویر و ریا اسارت است. ساده زیستن، مایه شادی و تعادل است، تزویر مایه نگرانی و ترس. نویسنده کتاب جامعه می گوید: «خدا آدمی را راست (ساده و بی پیرایه) آفرید اما ایشان مخترعات بسیار طلبیدند» (جامعه ۷: ۲۹).

انضباط روحانی ساده زیستن، واقعیتی درونی است که ثمره اش در شیوه زندگی بیرونی آشکار می شود. جنبه های درونی و بیرونی ساده زیستن، هر دو اهمیت دارند. اگر فکر می کنیم می توانیم از واقعیتی درونی بهره مند باشیم، بدون آنکه تأثیری ژرف بر شیوه زندگی مان بگذارد، تنها خودمان را فریفته ایم. تلاش برای ساده زیستن بدون بهره گیری از واقعیت باطنی آن، منجر به شریعت گرایی مهلک می شود.

ساده‌زیستن واقعی ابتدا با تمرکز و انسجام درونی آغاز می‌شود. یعنی زیستن بر اساس آنچه توماس کلی "خدامحوری" می‌نامد. کی‌ریگور هسته مرکزی و ارستگی مسیحی را در عنوان عمیق کتابش به نام "پاکدلی یعنی طلبیدن یک چیز" به‌خوبی بیان کرده است.

تجربه کردن واقعیت درونی، مایه آزادی بیرونی ماست. سخن مان راست و صادقانه می‌شود و شهوت مقام و موقعیت رخت برمی‌بندد، چون دیگر نیازی بدان نداریم. از و لخرجی‌های خودنمایانه دست می‌کشیم، نه چون نمی‌توانیم از عهده پرداختش برآیم، بلکه به‌خاطر پیروی از اصول. دیگران را از دارائی‌های مان بهره‌مند می‌سازیم. و به تجربه‌ای دست می‌یابیم که ریچارد ای. بیرد پس از ماه‌ها تنهایی در سرزمین‌های متروک قطب شمال بدان رسید و در دفتر خاطراتش ثبت نمود: «اکنون دریافته‌ام که انسان می‌تواند بدون انبوه وسایلی که در اطراف خود جمع کرده، زندگی کند.»

انسان معاصر هم محتاج واقعیت درونی ساده‌زیستن است و هم محتاج و ارستگی مشهود در شیوه زندگی. انسان مدرن، متأثر از وضعیت نابسامان و مغشوش جامعه، در کلاف درهم‌پیچیده دلبستگی‌های مادی گیر افتاده است. لحظه‌ای بر مبنای عقل سلیم تصمیماتی می‌گیرد و لحظه‌ای بعد بر مبنای ترس از اینکه دیگران در موردش چه خواهند گفت، ما انسان‌های مدرن تابع هیچ رویه واحدی نیستیم که زندگی مان حول محور آن پیش برود.

از آنجا که زندگی مان خدامحور نیست، نیاز به امنیت ما را به سمت وابستگی دیوانه‌وار به اشیاء سوق می‌دهد. شهوت مال و منال در اجتماع کنونی واقعاً روان‌پزشانه است. چرا می‌گوییم روان‌پزشانه؟ چون تماس خود را با واقعیت به کلی از دست داده است. ما مشتاق چیزهایی هستیم که نه به آن احتیاج داریم و نه از آن بهره می‌بریم. «چیزهایی می‌خریم که نمی‌خواهیم، تا کسانی را که دوست نداریم تحت تأثیر قرار دهیم.» وقتی کهنگی معقول و موجه رخت می‌بندد، کهنگی تحمیلی روانشناختی جای آنرا می‌گیرد. فرهنگ مدرن کاری کرده است که خجالت می‌کشیم تا

مادامی که لباس‌های مان پاره نشده یا ماشین مان از کار نیفتاده، از آنها استفاده کنیم. تبلیغات ما را متقاعد ساخته‌اند که عقب افتادن از مُد به معنای عقب ماندن از واقعیت است. اکنون زمان آن رسیده است که بیدار شویم؛ هم شکل شدن با جامعه‌ای بیمار، عین بیماری است. تا به نامتعادل بودن جامعه مان پی نبریم، نمی‌توانیم با روح پول پرستی که در درونمان لانه کرده مقابله کنیم، و یا علاقه‌مند ساده زیستن مسیحی شویم. این روان‌پریشی حتی بر قهرمان‌پروری ما نیز سایه می‌افکند. قهرمان امروزی پسر فقیری است که ثروتمند می‌شود نه پسر ثروتمندی که (همچون سن فرانسیس) داوطلبانه فقر پیشه می‌کند (و شگفت آنکه هنوز هم برای ما دشوار است تصور کنیم دختری دست به چنین کاری بزند!). آزمندی را بلندهمتی، احتکار را دوراندیشی و حرص و ولع را سخت‌کوشی می‌نامیم.

از این گذشته، نکته اینجا است که ضدفرهنگِ امروزی را نباید پیشرفت تلقی کنیم. این پدیده تغییری سطحی در شیوه زندگی است، بدون آنکه به بررسی مسائل ریشه‌ای جامعه مصرفی بپردازد. از آنجا که ضدفرهنگِ حاکم معمولاً فاقد ریشه فرهنگی است، ناگزیر جزئی و بی‌اهمیت تقلی می‌شود. آرت گیش می‌گوید:

ضدفرهنگ، عمدتاً بازتابِ رذایلِ جامعه بیمارِ قدیم است. انقلاب به معنای مصرف آزاد مواد مخدر، رابطه جنسی آزاد و سقط جنین نیست ... شهوترانی مبتنی بر آزادیخواهی دروغین، خودآزاری کاذب و تبلیغات منحط مطبوعات غیرمجاز، بخشی از انحطاط نظام کهن، و مظهری از فرارسیدن مرگ است ...

باید دلیرانه، شیوه‌های جدید و انسانی‌تر زیستن را تبیین کنیم. باید به‌طور خاص به جنون مدرنی که مردم را بر مبنای میزان تولید یا درآمدشان تعریف می‌کند، اعتراض کنیم. باید در مقابل شیوه‌های نظام مرگبار کنونی، راهکارهای نوین را با جسارت بیازماییم. انضباط روحانی

ساده زیستن رویایی از دست رفته نیست، بلکه در طول تاریخ بارها ظهور کرده است. امروز هم می توان آن را به کار بست؛ و باید چنین کرد.

کتاب مقدس و ساده زیستن

پیش از تلاش برای ارائه دیدگاهی مسیحی از ساده زیستن، لازم است عقیده رایجی را که می گوید دیدگاه کتاب مقدس درباره موضوعات اقتصادی مبهم است، رد کنیم. اغلب احساس می کنیم بر خورد ما با ثروت، موضوعی کاملاً شخصی است. برخی می گویند تعلیم کتاب مقدس در این مورد شدیداً بسته به تفسیر شخصی است. سعی می کنیم به خود بقبولانیم که خود عیسی شخصاً به موضوعات عملی اقتصادی نپرداخته است.

با مطالعه جدی کتاب مقدس درمی یابیم که خلاف این صادق است. احکام کتاب مقدس علیه بهره کشی از مسکینان و گردآوری ثروت، کاملاً صریح و روشن است. کتاب مقدس تقریباً تمامی ارزش های اقتصادی جامعه معاصر را به چالش می طلبد. مثلاً عهد عتیق به طور خاص به عقیده رایج مالکیت خصوصی مطلق، اعتراض می کند. زمین از آن خدا است و از این رو نمی تواند برای همیشه در مالکیت کسی قرار بگیرد (لاویان ۲۳:۲۵). به همین علت در سال یوبیل همه زمین ها به صاحبان اولیه شان بازگردانده می شد. در واقع، طبق کتاب مقدس، ثروت نیز از آن خداست، و یکی از اهداف مقرر شدن سال یوبیل، توزیع مجدد ثروت به طور منظم بود. چنین دیدگاهی بنیادین در مورد مسائل اقتصادی، تقریباً همه باورها و عملکردهای امروزی را نقض می کند. اگر بنی اسرائیل قانون یوبیل را وفادارانه رعایت می کرد، ضربه مهلکی بر معضل همیشگی غنی تر شدن اغنیا و فقیرتر شدن فقرا وارد می شد.

کتاب مقدس پیوسته و با قاطعیت به روح بندگی اشاره می کند که حاصل سرسپردگی بت پرستانه به مال دنیا است. سراننده مزبور می گوید: «... و هر چند بر دارایی تان افزون گردد، دل بدان مبنید» (مزبور ۱۰:۶۲). حکم دهم از ده فرمان، در نهی آزمندی و شهوت درونی "داشتن" است

که به دزدی و بهره‌کشی منجر می‌شود. نویسنده فرزانه امثال می‌گوید: «آنکه بر ثروت خویش توکل کند، سقوط خواهد کرد» (امثال ۱۱: ۲۸).

عیسی بر ضد مادی‌گرایی عصر خود اعلان جنگ کرد (به‌نظرم او علیه مادی‌گرایی عصر حاضر نیز اعلان جنگ می‌کند). در زبان آرامی، اصطلاح "مامونا" را برای پول و ثروت به‌کار می‌بردند، و عیسی آن را به‌عنوان رقیبی برای خدا محکوم نمود: «هیچ غلامی دو ارباب را خدمت نتواند کرد، زیرا یا از یکی نفرت خواهد داشت و به دیگری مهر خواهد ورزید، و یا سرسپرده یکی خواهد بود و دیگری را خوار خواهد شمرد. نمی‌توانید هم بنده خدا باشید و هم بنده پول» (لوقا ۱۶: ۱۳). او مکرراً و به‌دور از هر ابهامی در مورد موضوعات اقتصادی سخن گفت. عیسی فرمود: «خوشابه حال شما که فقیرید، زیرا پادشاهی خدا از آن شماست» و «وای بر شما که دولتمندید، زیرا تسلی خود را یافته‌اید» (لوقا ۶: ۲۰ و ۲۴). او به طرزی گویا و ملموس نشان داد که ورود شخص ثروتمند به پادشاهی خدا از گذشتن شتر از سوراخ سوزن دشوارتر است. البته با خدا همه چیز ممکن است، ولی عیسی دشواری رستگار شدن فرد ثروتمند را می‌دانست. او می‌دانست که ثروت چگونه می‌تواند بر انسان تسلط یابد. او واقف بود که «... هر جا گنج ماست، دل ما نیز آنجا خواهد بود»، و دقیقاً به همین خاطر بود که به ما فرمان داد: «بر زمین گنج میندوزید» (متی ۶: ۱۹ و ۲۱). منظور او این نبود که دل ما باید جایی باشد (یا نباشد) که گنج ما آنجاست. بلکه می‌گفت هر جا گنج بیابید، دل‌تان نیز آنجا خواهد بود.

او به مرد جوان ثروتمند توصیه کرد نه تنها دل از مال دنیا بکند، بلکه اگر پادشاهی خدا را می‌خواهد، خود را از شَرِّ اموالش خلاص سازد (متی ۱۹: ۱۶-۲۲). او فرمود: «بهوش باشید و از هرگونه حرص و آز پرهیزید، زیرا زندگی انسان به فزونی دارایی‌اش نیست» (لوقا ۱۲: ۱۵). و مسیح به کسانی که در جستجوی خدا آمده بودند چنین مشورت داد: «آنچه دارید بفروشید و به فقرا بدهید، برای خود کیسه‌هایی فراهم کنید که پوسیده نشود، و گنجی پایان‌ناپذیر در آسمان بیندوزید...» (لوقا ۱۲: ۳۳). او مثل کشاورز ثروتمندی را بازگو کرد که تمام زندگی‌اش را صرف

احتکار - به قول ما احتیاط و دوراندیشی! - کرده بود، و او را احمق خواند (لوقا ۱۲: ۱۶-۲۱). و فرمود اگر واقعاً پادشاهی خدا را می خواهیم، باید مثل بازرگانی که برای خریدن مرواریدهای گرانبها تمام زندگی اش را فروخت، حاضر باشیم برای بدست آوردن آن همه چیزمان را بفروشیم (متی ۱۳: ۴۵ و ۴۶). او همه پیروانش را به زندگی شادمانه و فارغ از دغدغه مال و منال خوانده است. «اگر کسی چیزی از تو بخواهد به او بده، و اگر مال تو را غصب کند، از او بازخواه» (لوقا ۶: ۳۰).

عیسی بیش از هر موضوع اجتماعی دیگری درباره مسئله اقتصاد سخن گفته است. اگر خداوند ما در جامعه نسبتاً ساده خود، لازم می دید تا این حد بر خطرات روحانی ثروت تأکید ورزد، چقدر بیشتر ما که در جامعه ای مرفه زندگی می کنیم، باید مسئله اقتصاد را جدی تلقی کنیم. رسالات عهد جدید نیز به این مسئله پرداخته اند. پولس می گوید: «اما آنان که سودای ثروتمند شدن دارند، دچار وسوسه می شوند و به دام امیال پوچ و زیانباری گرفتار می آیند که موجب تباهی و نابودی انسان می گردد» (اول تیموتاؤس ۹: ۶). و نیز می گوید اسقف نباید "پولدوست" باشد (اول تیموتاؤس ۳: ۳). خادم کلیسا نباید "در پی منافع نامشروع" باشد (اول تیموتاؤس ۸: ۳). نویسنده رساله به عبرانیان می فرماید:

«زندگی شما بری از پولدوستی باشد و به آنچه دارید قناعت کنید، زیرا خدا فرموده است: "تو را هرگز و انخواهم گذاشت، و هرگز ترک نخواهم کرد"» (عبرانیان ۵: ۱۳). یعقوب جنگ ها و کشتارهای ناشی از شهوت مال اندوزی را نکوهش می کند: «حسرت چیزی را می خورید، اما آن را به دست نمی آورید. از طمع مرتکب قتل می شوید، اما باز به آنچه می خواهید نمی رسید، جنگ و جدال برپا می کنید...» (یعقوب ۴: ۱-۲). پولس طمع را نوعی بت پرستی نامیده و به کلیسای قرنس حکم می نماید در مورد فردی که طمع کار است انضباط شدیدی به کار گیرند (افسیان ۵: ۵: اول قرنتیان ۵: ۱۱). او طمع را در ردیف زنا و دزدی قرار می دهد و علناً می گوید آنان که گرفتار این رذایل اند، وارث پادشاهی خدا نخواهند شد. پولس به ثروتمندان اندرز داد که نه بر ثروت خویش، بلکه

به خدا اعتماد کنند و آن را سخاوتمندانه با دیگران تقسیم نمایند (اول تیموتاؤس ۶: ۱۷-۱۹).

البته باید اضافه کنم که خواست خدا این است که ما به قدر کافی توانایی مادی داشته باشیم. هم فقر باعث بدبختی می شود و هم ثروت زیاد. فقر تحمیلی چیز بدی است و باید آن را رد کرد. همچنین کتاب مقدس از خطای ریاضت کشی در نمی گذرد. کلام خدا آشکارا، مکرراً و با قاطعیت می گوید که آفرینش نیکو است و باید از آن بهره مند گردیم. اما ریاضت یا رُهبانیت، بین عالمی نیکو و روحانی و عالمی شریر و مادی تمایز قائل می شود، و رستگاری را در بی اعتنائی شدید به ابعاد مادی زندگی می داند. ریاضت و ساده زیستن یکی نیستند. شباهت های سطحی و ظاهری بین این دو نباید اختلافات فاحش آنها را مخدوش سازد. ریاضت تملک را رد می کند، لیکن ساده زیستن بدان جایگاهی صحیح می بخشد. ریاضت نمی تواند جایی برای "زمینی که در آن شیر و شهد جاری است" بیابد، در حالیکه ساده زیستن می تواند از این موهبت الهی کمال لذت را ببرد. ریاضت فقط با فقر و ذلت اقناع می شود، حال آنکه ساده زیستن هم در فقر و ذلت اقناع می یابد و هم در فراوانی (فیلیپیان ۴: ۱۲).

ساده زیستن تنها چیزی است که می تواند به طرز مؤثری زندگی ما را از نو جهت بخشد، آن هم به گونه ای که از دارایی مان لذت ببریم، بدون آنکه باعث تباهی ما شود. بدون ساده زیستن، یا تسلیم نگرش "مامونا"ی عصر حاضر شریر خواهیم شد، یا به ورطه ریاضت کشی شریعت گرایانه و غیر مسیحی سقوط خواهیم کرد. هر دو به بت پرستی خواهد انجامید، و هر دو از لحاظ روحانی مهلک است.

کلام خدا مملو از شرح موهباتی است که خدا به فراوانی برای قومش تدارک دیده است. «زیرا یهوه خدایت تو را به زمین نیکو درمی آورد ... زمینی که ... در آن محتاج هیچ چیز نخواهی شد» (تثنیه ۸: ۷-۹). همچنین مملو از هشدارهایی است در مورد دیدگاه ناصحیح نسبت به مواهب الهی. «مبادا در دل خود بگویی که قوت من و توانایی دست من این توانگری را برایم پیدا کرده است» (تثنیه ۸: ۱۷).

انضباط روحانی ساده‌زیستن دیدگاه لازم را فراهم می‌نماید. ساده‌زیستن ما را قادر می‌سازد موهبت‌های الهی را همچون هدایایی بپذیریم که از آن‌ها ما نیستند، و می‌توانیم با فراغ‌بال آنها را با دیگران قسمت کنیم. وقتی درمی‌یابیم کتاب مقدس هم مادی‌گرایی و هم ریاضت‌گرایی را یکسان تقبیح می‌کند، به درک صحیحی از چارچوب ساده‌زیستن مسیحی نائل می‌آییم.

مکانی برای ایستادن

ارشمیدس مدعی بود که: «مکانی برای ایستادن به من بدهید، آنگاه زمین را از جایش تکان خواهم داد.» همه انضباط‌ها به چنین نقطه تمرکزی نیاز دارند، مخصوصاً انضباط ساده‌زیستن. زیرا در مقایسه با دیگر انضباط‌ها، مشهودترین انضباط است و به همین دلیل بیش از همه در معرض فساد قرار دارد. اکثر مسیحیان هرگز به‌طور جدی با مسئله ساده‌زیستن دست و پنجه نرم نکرده‌اند، و سخنان بی‌شمار عیسی پیرامون این موضوع را به راحتی نادیده گرفته‌اند. دلیل آن نیز خیلی ساده است. این انضباط مستقیماً منافع خصوصی ما را در زندگی مرفه به چالش می‌گیرد. اما آن دسته از ما که تعالیم کتاب مقدس در باب ساده‌زیستن را جدی می‌گیریم، شدیداً در معرض وسوسه شریعت‌گرایی نیز قرار می‌گیریم. در حالیکه صادقانه به تبیین قاطع نقطه نظرات عیسی پیرامون مسائل اقتصادی می‌پردازیم، به راحتی ممکن است این تبیین را با خودِ تعلیم اشتباه بگیریم. مثلاً لباس یا خانه‌ای می‌خریم و آن را به عنوان الگوی ساده‌زیستن معرفی می‌کنیم. اینجاست که «نقطه تمرکز» بیان ارشمیدس، در مورد ساده‌زیستن اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

چنین نقطه تمرکزی را در کلمات عیسی نیز می‌توانیم مشاهده کنیم.

پس به شما می‌گویم، نگران زندگی خود نباشید که چه بخورید یا چه بنوشید، و نه نگران بدن خود که چه

پوشید. آیا زندگی از خوراک و بدن از پوشاک مهم تر نیست؟ پرندگان آسمان را بنگرید که نه می کارند و نه می دروند و نه در انبار ذخیره می کنند و پدر آسمانی شما به آنها روزی می دهد. آیا شما بس باارزش تر از آنها نیستید؟ کیست از شما که بتواند با نگرانی، ساعتی به عمر خود بیفزاید؟ و چرا برای پوشاک نگرانید؟ سوسن های صحرا را بنگرید که چگونه نمو می کنند، نه زحمت می کشند و نه می ریسند. به شما می گویم که حتی سلیمان نیز با همه شکوه و جلالش همچون یکی از آنها آراسته نشد. پس اگر خدا علف صحرا را که امروز هست و فردا در تنور افکنده می شود، این چنین می پوشاند، آیا شما را، ای سست ایمانان، به مراتب بهتر نخواهد پوشانید؟ پس نگران نباشید و نگویید چه بخوریم یا چه بنوشیم و یا چه بپوشیم. زیرا اقوام دور از خدا در پی همه این گونه چیز هایتان، اما پدر آسمانی شما می داند که بدین همه نیاز دارید. بلکه نخست در پی پادشاهی خدا و انجام اراده او باشید، آنگاه همه اینها نیز به شما عطا خواهد شد.» (انجیل متی ۶: ۲۵-۳۳).

نقطه تمرکز انضباط ساده زیستن، آن است که در پی پادشاهی خدا و انجام اراده او باشیم، سپس نیازهای مان به ترتیب صحیح پاسخ داده خواهد شد. در مورد اهمیت تعلیم عیسی در این باره هر چه بگویم کم است. همه چیز حاکی از آن است که اولویت را به چیزهای "مهم" بدهیم. هیچ چیز نباید پیش از پادشاهی خدا قرار گیرد، حتی شوق داشتن زندگی ساده و بی پیرایه. حتی ساده زیستن نیز اگر از لحاظ اولویت جای پادشاهی خدا را بگیرد، تبدیل به بت پرستی می شود. سورن کی رِکگور در تفسیر این قسمت شرح می دهد که فرد مسیحی برای آنکه در پی پادشاهی خدا باشد چه باید بکند:

آیا باید بکوشیم شغلی مناسبی بیابیم تا بتوانیم تأثیر و نفوذ داشته باشیم؟ خیر، نخست باید در پی پادشاهی خدا باشیم. آیا باید تمام دارایی مان را به فقرا بدهم؟ خیر، نخست در پی پادشاهی خدا باشیم. آیا موظفیم به همه اعلام کنیم که نخست باید در پی پادشاهی خدا باشند؟ خیر، نخست باید در پی پادشاهی خدا باشیم. بنابراین، به تعبیری خاص، کاری نباید بکنیم. بله، به یک تعبیر، کاری نباید بکنیم؛ باید در حضور خدا هیچ شویم، و بیاموزیم سکوت کنیم؛ این سکوت، سرآغاز همان چیز است، یعنی نخست در پی پادشاهی خدا بودن.»

تمرکز بر پادشاهی خدا، واقعیتی درونی ایجاد می کند، که بدون آن، به ورطه جزئی گرایی شریعت مأبانه می افتیم. هیچ چیز غیر از پادشاهی خدا نباید در کانون توجه قرار بگیرد. میل به آزاد شدن از رقابت و همچشمی، توزیع عادلانه ثروت دنیا، توجه به محیط زیست و غیره ... هیچ یک نباید در کانون توجه قرار بگیرند. نخست در پی پادشاهی خدا و انجام اراده او بودن، تنها چیزی است که باید در انضباط روحانی ساده زیستن کانون توجه قرار بگیرد، چه فردی و چه اجتماعی.

کسی که نخست در پی پادشاهی خدا نیست، در واقع اصلاً آن را نمی طلبد. شاید دیگر مسائل شایان اهمیت باشند، ولی اگر در کانون توجه قرار بگیرند تبدیل به بت پرستی می شوند. متمرکز شدن بر آنها ناگزیر ما را به سمتی سوق می دهد که ادعا کنیم وظیفه و ویژه ما ساده زیستن مسیحی است. در واقع، وقتی پادشاهی خدا را در جایگاه نخست قرار دهیم، دغدغه های مربوط به محیط زیست، مسکینان، توزیع عادلانه ثروت و خیلی چیزهای دیگر، در جایگاه صحیح قرار خواهند گرفت.

چنانکه عیسای مسیح در متن فوق تصریح نموده، آزادی از نگرانی یکی از شواهد درونی است که نشان می دهد نخست در پی پادشاهی هستیم. واقعیت درونی ساده زیستن، زندگی شاد و فارغ از دغدغه مالی

به ارمغان می آورد. نه طماعان از این آزادی چیزی می فهمند نه خسیسان. ملاک، نه دارایی است نه نیاز، بلکه توکل کردن است. اینکه فردی بدون دارایی زندگی می کند گویای آن نیست که ساده زیستن پیشه کرده است. پولس به ما می آموزد که پول پرستی ریشه همه بدی ها است، و من به تجربه دیده ام که اغلب، آنانکه فقیرترین بیشترین عشق را بدان می ورزند. ممکن است فردی در ظاهر ساده زیستن پیشه کند ولی درونش پر از اضطراب و نگرانی باشد. ثروت، بر خلاف تصور رایج، نمی تواند ما را از نگرانی آزاد سازد.

دارایی و ثروت همچون گرگ است در لباس میش. در ظاهر وانمود می کند در برابر اضطراب و نگرانی ها می تواند ما را حفظ کند، ولی در اصل مسبب نگرانی می شود. امنیتی که ثروت به انسان می بخشد همچون امنیتی است که گرگ برای گوسفندان تأمین می کند.

با کسب سه نگرش درونی می توانیم از نگرانی آزاد شویم: اگر دارایی مان را هدیه خدا بدانیم، اگر به حفاظتش توسط او اعتماد کنیم، و اگر آن را در دسترس دیگران قرار دهیم، از نگرانی و اضطراب آزاد خواهیم شد. این، واقعیت درونی ساده زیستن است. ولی، اگر باور کنیم دارایی مان را خودمان به دست آورده ایم، اگر بدان بچسبیم، و اگر آن را برای کمک به دیگران به کار بگیریم، کماکان در نگرانی به سر خواهیم برد. چنین افرادی هر قدر هم به خود فشار بیاورند تا "ساده زندگی" کنند، باز ساده زیستن را نخواهند آموخت.

نخستین گام در جهت کسب نگرش درونی ساده زیستن آن است که باور کنیم اموال مان، هدیه خدا است. ما کار می کنیم ولی می دانیم که دارایی مان حاصل کار ما نیست. حتی "نان کفاف" ما نیز به واسطه فیض خدا عایدمان می شود. باید باور کنیم که حتی برای ساده ترین جزئیات زندگی مثل هوا، آب، خورشید و ... به خدا وابسته ایم. آنچه داریم، حاصل زحمات ما نیست، بلکه ثمره فیض خدا است. وقتی وسوسه می شویم تصور کنیم دارایی مان ثمره تلاش ما است، خشکسالی کوتاه یا تصادف کوچکی ما را به خود می آورد تا دریابیم چقدر به خدا وابسته ایم.

درک این مطلب که مراقبت از اموال مان کار خداست نه ما، دومین گام در جهت کسب نگرش درونی ساده زیستن است. خدا قادر است از دارایی ما مراقبت کند. می توانیم به او اعتماد کنیم. ولی آیا این سخن بدین معنا است که دیگر نباید سوییچ را از روی ماشین برداریم، یا در خانه را قفل کنیم؟ البته که نه. ولی می دانیم که قفل و کلید خانه و ماشین ما را محافظت نمی کند. احتیاط کردن شرط عقل است، اما اگر باور کنیم که صرفاً احتیاط کردن باعث حفاظت ما و اموال مان می شود، اضطراب و نگرانی سراسر وجودمان را فرا خواهد گرفت. زیرا می دانیم چیزی به نام احتیاط «کامل» وجود ندارد. همچنین، پرواضح است که امنیت فقط شامل مادیات و دارایی های مان نمی شود، بلکه آبرو یا شغل مان را نیز در برمی گیرد. ساده زیستن یعنی آزادی در اعتماد کردن به خدا در همه چیز. سومین گام در جهت کسب نگرش درونی ساده زیستن آن است که دارایی مان را برای کمک به دیگران به کار بگیریم. اگر اموال مان به وقت نیاز در دسترس دیگران نباشد، فرقی با اموال دزدی ندارد. ما به دلیل ترس از آینده است که این سخنان را دشوار می یابیم. به جای اینکه اموال خودمان را در اختیار دیگران قرار دهیم، دو دستی به آنها می چسبیم، چون در مورد فردا نگرانیم. ولی اگر حقیقتاً ایمان داشته باشیم که خدای ما همان کسی است که عیسی معرفی می کند، آنوقت دیگر لازم نیست بترسیم. هنگامی که خدا را آفریننده قادر متعال و پدر مهربان مان بدانیم، می توانیم اموال مان را با دیگران قسمت کنیم، زیرا می دانیم خدا مراقب ماست. آنگاه اگر کسی محتاج باشد، با کمال میل به او کمک خواهیم کرد. در اینجا نیز باید مراقب باشیم زیرا دوباره "شرط عقل" پا در میان می گذارد و مانع می شود به دیگران کمک کنیم، و به اصطلاح سعی می کند ما را از حماقت برهاند.

اگر نخست در پی پادشاهی خدا باشیم، این سه نگرش زندگی ما را توصیف می کنند. این سه، در کنار یکدیگر منظور عیسی را از گفتن "نگران مباشید" تشریح می کنند. اینها واقعیت درونی ساده زیستن مسیحی را تشکیل می دهند. و ما می توانیم یقین داشته باشیم که وقتی بر اساس

این واقعیت محوری زندگی کنیم، همه نیازهای مان به دولتمندی پاسخ داده خواهد شد.

تجلی بیرونی ساده زیستن

توصیف ساده زیستن تنها به عنوان واقعیتی درونی، خطا است. واقعیت درونی، اگر تجلی بیرونی نداشته باشد، واقعیت نیست. تجربه قدرت آزادکننده ساده زیستن، بر نحوه زندگی ما اثر خواهد گذاشت. چنانکه هشدار دادیم، اختصاص دادن کاربردی ویژه به ساده زیستن، خطر تنزل به شریعت گرایی را به همراه دارد. با این حال، این خطر را باید پذیرفت، زیرا امتناع از بحث در مورد ابعاد کاربردی آن، انضباط ساده زیستن را موضوعی کاملاً نظری می کند. از همه مهم تر، نویسندگان کلام نیز پیوسته این خطر را پذیرفته اند.^۱ من نیز با پیروی از آنان، برای تجلی بیرونی ساده زیستن ده اصل کنترل کننده پیشنهاد می کنم. البته این اصول را نباید قانون تلقی کرد، بلکه تلاشی در جهت روشن تر ساختن معنای ساده زیستن در زندگی انسان امروزی.

نخست، چیزهایی بخرید که مفیدند نه معروف. مثلاً اتومبیلی بخرید که برای تان کارایی داشته باشد، نه اینکه دک و پز به همراه بیاورد؛ حتی اگر ممکن است از دو چرخه استفاده کنید. در خرید خانه، به قابل سکونت بودن آن توجه کنید نه اینکه چقدر چشم دیگران را خیره می سازد. خانه ای بخرید که فضای لازم را داشته باشد، نه بیشتر. مثلاً خانواده ای دو نفره، چه نیازی به خانه ای با هفت اتاق خواب دارند؟

این اصل را در مورد پوشاک نیز رعایت کنید. اکثر مردم نیازی به لباس بیشتر ندارند، و فقط برای عقب نماندن از مُد لباس می خرند، نه

۱. جای تأسف است که اغلب، تلاش های کتاب مقدس به منظور ارائه کاربردهای عملی انضباط ساده زیستن در فرهنگی خاص، توسط نسل های بعد جهان شمول، و تبدیل به احکامی مرگ آفرین شده است. به عنوان مثال، برخی مسیحیان از بلند کردن مو یا به انگشت کردن حلقه منع شده اند زیرا پطرس رسول به مسیحیان عصر خود گفته بود: «زیبایی شما نه در آرایش ظاهری، همچون گیسوان بافته و جواهرات و جامه های فاخر، بلکه در انسان باطنی باشد...» (اول پطرس ۳: ۳).

از روی احتیاج. پیروی از مُد را ترک کنید. چیزهایی بخرید که لازم دارید. لباس‌های تان را آنقدر بپوشید تا کهنه شوند. مردم را با زندگی تان تحت تأثیر قرار دهید نه با لباس تان. اگر مقدور است، خودتان دست به دوخت و دوز بزنید، و محض رضای خدا، لباس‌هایی بخرید که قابل پوشیدنند، نه زینتی. جان و سلی می‌گوید: «هنگام خریدن لباس، چیزی انتخاب می‌کنم که بیشترین دوام را داشته، و در مجموع ساده باشد. هیچ اثاثیه غیرضروری و گرانی، نمی‌خرم.»

دوم، از هر چه اعتیادآور است، پرهیز کنید. بیاموزید چطور بین نیاز روانی واقعی، مانند داشتن محیطی شاد، و اعتیاد، تمایز قائل شوید. مصرف نوشیدنی‌های اعتیادآور از قبیل مشروبات الکلی، قهوه، چای، کوکاکولا و غیره را قطع یا کم کنید. بسیاری از مردم به خوردن شکلات اعتیاد پیدا کرده‌اند. اگر معتاد تلویزیون شده‌اید، یا آن را بفروشید یا به دیگران ببخشید. هر چیز، اعم از رادیو، استریو، مجله، سینما، روزنامه، و یا کتابی را که می‌بینید بدون آن نمی‌توانید زندگی کنید، کنار بگذارید. اگر پول و ثروت بر دل‌تان چنگ انداخته، قدری از آن را ببخشید و از درون احساس رهایی کنید. ساده‌زیستن یعنی آزادی، نه بندگی، حاضر به بندگی هیچ کس و هیچ چیز جز خدا نباشید.

به یاد داشته باشید که اعتیاد چیزی است که طبیعتاً از کنترل شما خارج است. تنها با نیروی اراده نمی‌توان بر اعتیاد غلبه کرد. تصمیم صرف نیز کافی نیست، ولی می‌تواند راه را بگشاید تا قدرت شفاعت و فیض بخشنده خدا در زندگی تان جاری شود. می‌توانید از دوستان مسیحی وفادار بخواهید برای تان دعا کنند. می‌توانید مرحله به مرحله با اتکاء به مداخله الهی پیش بروید.

چگونه می‌توان اعتیاد را تشخیص داد؟ خیلی ساده است، مثلاً تمایلات مهارناشده را در نظر بگیرید. یکی از دوستانم می‌گفت: «یک روز صبح رفتم روزنامه صبح را بردارم ولی چیزی آنجا نبود. واقعاً شوکه شدم، و فکر کردم که حالا روز را چطور شروع کنم! بعد در حیاط همسایه روزنامه‌ای دیدم، و نقشه ریختم بینم چطور می‌توانم آن را به

چنگ بیاورم. ناگهان متوجه شدم که نسبت به روزنامه خواندن اعتیاد پیدا کرده‌ام. زود به خانه برگشتم و به دفتر روزنامه‌فروشی زنگ زدم تا آبونمانم را باطل کنم. کارمند دفتر روزنامه در حالی که فرم را پر می‌کرد با تعجب پرسید: چرا آبونمان خود را باطل می‌کنید؟ جواب دادم: چون به آن معتاد شده‌ام! کارمند با صدایی جدی پرسید: آیا همه آبونمان را باطل می‌کنید یا می‌خواهید آبونمان روزنامه یکشنبه را نگه دارید؟ پاسخ دادم: نه! دست و پام به لرزه افتاده است! البته همه مردم نباید آبونمان خود را باطل کنند ولی برای این فرد واقعاً عملی حیاتی بود.

سوم، عادت بخشیدن به دیگران را در خود پرورش دهید. اگر می‌بینید به یکی از وسایل خود بیش از حد دلبسته شدید، آن را به کسی که بدان نیاز دارد ببخشید. یادم هست یکبار کریسمس تصمیم گرفتم به جای خریدن کادو برای یکی از دوستان، چیزی به او هدیه بدهم که برای خودم بسیار باارزش بود. البته انگیزه من خودخواهانه بود زیرا می‌خواستم حتی آزادی حاصل از پذیرش فقر داوطلبانه را نیز تجربه کنم. هدیه من به آن شخص یک دوچرخه ده‌دنده بود. در حالی که برای تحویل هدیه، سوار بر آن به سمت منزل دوستم رکاب می‌زدم، ناخودآگاه شروع به خواندن سرودی کردم که اکنون برایم معنایی تازه یافته بود: «رایگان یافته‌اید؛ رایگان هم بدهید.» دیروز پسر شش‌ساله‌ام به من گفت: «یکی از همکلاسی‌هایم ظرف غذا نداره. آیا اجازه می‌دهید ظرف غذای خودم را به او بدهم؟» هلولیاه!

خود را از شر انباشته‌ها، خلاص سازید. انبوه چیزهای غیرضروری فقط زندگی ما را پیچیده‌تر می‌کند. مدام باید آنها را مرتب کنیم، در جایی نگهداریم، گردگیری نماییم و باز این کار را تا حد تهوع‌آوری تکرار کنیم. اکثر ما می‌توانیم نیمی از اموال خود را ببخشیم، بدون اینکه حتی ایثاری جدی کرده باشیم.

چهارم، تحت تأثیر تبلیغات متولیان وسایل مدرن قرار نگیرید. وسایل صرفه‌جویی در وقت تقریباً هیچ کمکی به صرفه‌جویی در وقت نمی‌کنند. مواظب تبلیغاتی نظیر «شش ماهه خرج خودش را درمی‌آورد»

باشید. این وسایل طوری ساخته می‌شوند که خراب و فرسوده شوند، و بدین شکل، به جای آنکه زندگی ما را آسان‌تر کنند، پیچیده‌تر می‌کنند. این بلایی است که گریبانگیر صنعت اسباب‌بازی سازی شده است. لازم نیست بچه‌ها با عروسک‌هایی بازی کنند که گریه می‌کنند، می‌خورند و جای‌شان را خیس می‌کنند. بازی کردن با عروسکی پارچه‌ای برای بچه هم لذتبخش‌تر است، و هم با دوام‌تر. اغلب بچه‌ها از بازی کردن با خرت و پرت‌های کهنه بیشتر لذت می‌برند تا بازی با عروسک‌های فضایی. برای آنها اسباب‌بازی آموزشی و بادوام بخريد. بعضی‌ها را هم خودتان برای‌شان درست کنید.

وسایل مصرفی معمولاً غیر ضروری‌اند و منابع انرژی را هدر می‌دهند. جمعیت ایالات متحده آمریکا کمتر از ۶ درصد جمعیت کل جهان است، در حالی که ۳۳ درصد انرژی جهان را مصرف می‌کند. در آمریکا، فقط دستگاه‌های تهویه مطبوع به اندازه جمعیت چین انرژی مصرف می‌کنند. به خاطر مسئولیتی که در قبال محیط زیست داریم، باید از خریدن بسیاری از این کالاهای مصرفی صرف‌نظر کنیم.

تبلیغ‌گران می‌کوشند ما را متقاعد کنند وسایل قدیمی را بفروشیم و مدل‌های جدید آنها را بخریم، آنهم چون چند چیز جدید (گول‌زنک) به آن اضافه کرده‌اند. ماشین‌های خیاطی جدید کوک‌های جدید دارند، ضبط‌صوت‌های جدید دکمه‌های جدیدتر دارند، اتومبیل‌ها مدل‌های جدیدتر دارند... این هجوم تبلیغاتی را باید با دقت بررسی کرد. برچسب "جدید" غالباً فقط وسیله‌ای است برای وسوسه ما به خریدن چیزهایی که احتیاجی به آن نداریم. احتمالاً یخچال قبلی تا آخر عمر به همان خوبی فلان یخچال جدید با یخساز اتوماتیک و زرق و برق ظاهری، کار خواهد کرد.

پنجم، بیاموزید بدون تملک بر چیزها، از آنها لذت ببرید. مالکیت داشتن بر چیزها یکی از دل‌مشغولی‌های جامعه ما است. فکر می‌کنیم با تملک بر فلان چیز می‌توانیم بر آن کنترل داشته باشیم، و اگر بتوانیم آن را کنترل کنیم، لذت بیشتری عایدمان می‌سازد. این باور، توهمی بیش

نیست. از خیلی چیزها می توانیم بهره مند شویم، بدون آنکه مالکیت یا تسلطی بر آنها داشته باشیم. مثلاً، می توانیم از کنار دریا لذت ببریم، بدون اینکه قسمتی از آن را بخریم. از پارک ها و کتابخانه های عمومی استفاده کنید و لذت ببرید.

ششم، نسبت به آفرینش بیشتر قدردان باشید. با زمین بیشتر انس بگیرید. هر جا می توانید، قدم بزنید. به آواز پرندگان گوش دهید. از مشاهده بافت گیاهان و برگ ها لذت ببرید. گل ها را ببویید. از دیدن رنگ های زیبا در هر جا غرق شگفتی شوید. ساده زیستن یعنی کشف دوباره این مطلب: «زمین و همه موجوداتش از آن خداوند است» (مزمور ۱۲۴:۱).

هفتم، به همه تبلیغاتی که می گویند «حالا بخرید، بعداً بپردازید» با شک و تردید بنگرید. این تبلیغات دام اند، و فقط شما را بیشتر در اسارت فرو می برند. هم عهدعتیق و هم عهدجدید با دلایل محکم رباخواری را محکوم می کنند (رباخواری در کتاب مقدس به معنای امرورزی گرفتن بهره گراف نیست، بلکه به هر نوع نزول و بهره دلالت می کند). بهره گرفتن به مثابه سوءاستفاده نابردارانه از تنگدستی دیگران، و نادیده گرفتن مفهوم "اجتماع" تلقی می شد. عیسی رباخواری را به عنوان یکی از نشانه های طبیعت کهنه انسانی نکوهش کرد، و به شاگردانش چنین هشدار داد: «بدون امید عوض، به ایشان قرض دهید» (لوقا ۶:۳۵).

کلمات کتاب مقدس را نباید به مثابه قوانین جهانی و الزامی برای همه فرهنگ ها در تمامی دوره ها تفسیر کرد. ولی از طرف دیگر نباید آنها را کلاً با اجتماع مدرن کنونی بی ارتباط دانست. در پس منهیات کتاب مقدسی قرن ها حکمت (و شاید تجاربی تلخ!) نهفته است. مسلماً دوراندیشی نیز به همان اندازه ساده زیستن، اقتضا می کند حداکثر احتیاط را به عمل آوریم، مبدا مقروض شویم.

هشتم، از دستور عیسای مسیح در مورد ساده گویی و راست گویی اطاعت کنید: «پس "بله" شما همان "بله" باشد و "نه" شما "نه"، زیرا افزون بر این، شیطانی است» (متی ۵:۳۷). اگر انجام کاری را تقبل می کنید، حتماً آن را انجام دهید. از چرب زبانی و گفتن سخن نیم راست

پرهیزید. بگذارید صداقت و درستی صفات بارز سخنان تان باشد. از سخنان نامفهوم، و گمانه‌زنی انتزاعی پرهیزید، زیرا هدف‌شان سر در گم کردن و تحت تأثیر قرار دادن دیگران است، نه روشنگری و اطلاع‌رسانی. ساده‌گویی برای ما دشوار است، زیرا زندگی مان اغلب خدامحور نیست، و ندرتاً فقط نسبت به هدایت‌های الهی واکنش نشان می‌دهیم. غالباً ترس از آنچه دیگران ممکن است ببینند، یا صدها انگیزه دیگر، بر "بله" یا "نه" گفتن ما تأثیر می‌گذارند، نه اطاعت از الزام الهی. بدین‌سان، اگر موقعیتی جذاب‌تر پیش بیاید، بلافاصله سخن خود را عوض می‌کنیم. ولی اگر سخن مان حاصل اطاعت از اراده الهی باشد، دیگر دلیلی نمی‌بینیم «بله» را «نه»، یا «نه» را «بله» کنیم. آن وقت در کمال ساده‌گویی خواهیم زیست، چون سخن مان از یکجا سرچشمه می‌گیرد. سورن کی‌رکگور می‌نویسد: «اگر کاملاً مطیع خدا هستی، هیچ ابهام یا غل و غشی در تو نیست ... در حضور خدا، یکپارچه ساده‌ای ... تنها یک چیز هست که دام‌ها و حیل‌های شیطان نمی‌تواند غافلگیرش سازد، و آن، سادگی است.»

نهم، از هر چه باعث می‌شود بر دیگران ظلم کنید، پرهیزید. شاید هیچ‌کس به اندازه جان و ولمن، خیاط کویکر قرن هجدهم، مظهر این اصل نباشد. او در کتاب معروف خاطراتش به خوبی نشان می‌دهد که چه اشتیاقی برای پرهیز از ظلم بر دیگران داشته است.

هدایت شدم در مورد خودم به تحقیقی دشوار دست بزنم، و ببینم که آیا از هر آنچه به جنگ دامن می‌زند و یا با آن ربط پیدا می‌کند، پرهیز کرده‌ام یا نه ... دغدغه خاطر من این بود که در آینده تحت هیچ شرایطی از جاده راستی خارج نشوم، و در کمال سادگی و بی‌پیرایگی و همچون پیرو بی‌ریای مسیح زندگی کنم ... اینجا بود که تجمل‌طلبی و آزمندی به همراه ظلم و دیگر شرارت‌هایی که به بار می‌آورند، در نظرم بسیار آزاردهنده جلوه کرد ...

این یکی از دشوارترین و حساس ترین موضوعاتی است که باید با آن روبه رو شویم. آیا قهوه‌ای که می‌نوشیم یا موزی که می‌خوریم به قیمت استثمار کشاورزان تمام می‌شود؟ در دنیایی با منابع محدود، آیا شهوت مال‌اندوزی ما به معنای فقیر شدن دیگران نیست؟ آیا خریدن محصولات که گماشته شدند، کار درستی است؟ آیا از سلسله‌مراتبی که در شرکت‌ها یا کارخانه‌ها عده‌ای را زیر دست‌مان قرار می‌دهد، لذت می‌بریم؟ آیا فرزندان یا همسرمان را به دلیل اینکه برخی وظایف را کسر شأن خود می‌دانیم، استثمار می‌کنیم؟

استثمار و بهره‌کشی، اغلب با تبعیض نژادی و جنسی آمیخته است. هنوز هم رنگ پوست بر موقعیت کارمندان در اداره‌ها تأثیر دارد. جنسیت متقاضیان کار همچنان بر میزان حقوق و دستمزدشان مؤثر است ... باشد که خدا امروز به ما انبیایی چون جان وولمن عطا کند تا ما را به «پرهیز از مال‌پرستی» بخوانند، تا بتوانیم «یوغ استثمار را بشکنیم».

دهم، از هرآنچه مانع می‌شود که اول پادشاهی خدا را بطلید، پرهیزید. حتی در طلب چیزهای مشروع نیز ممکن است از تمرکز کردن بر پادشاهی خدا غافل بمانیم. شغل، موقعیت کاری و اجتماعی، خانواده، دوستان، امنیت ... خیلی سریع می‌توانند کانون تمرکز ما قرار بگیرند. جرج فاکس هشدار می‌دهد: «... خطر این وسوسه هست که کار و مشغله، ذهن شما را به خود متوجه و مشغول سازند، و بدین‌سان مانع شوند برای خدا خدمتی انجام دهید ... و ذهن شما، به‌جای آنکه بر این چیزها ناظر باشد، در آنها غرق می‌شود ... و چون خداوند آنها چیزها را از شما بگیرد تا ذهن‌تان را به خود مشغول نسازند، ذهن بیمار، زبان به گلایه خواهد گشود، زیرا تحت قدرت و کنترل خدا نیست.»

خدا به ما جسارت، حکمت و قوت عطا کند تا اولویت زندگی‌مان را بر «طلبیدن پادشاهی خدا و انجام اراده‌ او» قرار دهیم. برای دستیابی به این هدف، باید ساده‌زیستن پیشه کنیم.

انضباط سکوت و خلوت کردن

در گوشه‌ای خلوت گزین، و آنگاه او را در درون خود
خواهی دید.

ترزا آویلائی

عیسی ما را نه به تنهایی، بلکه به خلوت گزیدن می‌خواند. ترس از تنها ماندن پشت انسان را می‌لرزاند. کودکی که خانواده‌اش تازه به محله‌ای دیگر نقل مکان کرده‌اند، با گریه به مادرش می‌گوید: «دیگه کسی نیست که با من بازی کنه.» دانشجوی سال اول دانشگاه، حسرت روزهایی را می‌خورد که میان دوستان دبیرستانی‌اش مرکز توجه بود، و می‌گوید: «من حالا اصلاً کسی نیستم.» یک مدیر بازرگانی با تمام قدرتی که دارد، تنها در گوشه دفتر کارش، افسرده و پکر می‌نشیند. پیرزنی تنها، در اتاق آسایشگاه سالمندان چشم‌انتظار است که به خانه ابدی برود.

ترس از تنها ماندن ما را به سمت همه‌همه و شلوغی سوق می‌دهد. همین‌طور بی‌وقفه حرف می‌زنیم، حتی اگر کلمات مان بی‌معنی باشد. وسیله صوتی قابل حمل می‌خریم و هدفونش را در گوش مان می‌کنیم، تا اگر کسی دوروبرمان نبود، لااقل از سکوت عذاب نکشیم. تی. اس. الیوت فرهنگ امروزی ما را خوب تحلیل می‌کند: «جهان کجاست؟ آیا پاسخی می‌شنوم؟ اینجا که نمی‌شود؟ سر و صدا نمی‌گذارد.»

ولی تنهایی یا سروصدا، تنها راه حل موجود نیستند. ما می‌توانیم نوعی سکوت و خلوت درون را در خود پرورش دهیم، که ما را از تنهایی و ترس می‌رهاند. تنهایی خلاء درونی است، ولی خلوت کردن، ارضای درونی.

خلوت، وضعیتی ذهنی و قلبی است نه جا و مکان. خلوت قلبی را در هر حال می‌توان حفظ کرد. شلوغی یا فقدان آن، اثری بر این مراقبت درونی ندارد. می‌توانیم در بیابان ترک دنیا کنیم، بی‌آنکه خلوت عزلت را تجربه کنیم. ولی اگر در درون خلوت کنیم، هرگز از تنهایی نخواهیم ترسید، زیرا می‌دانیم که تنها نیستیم. همچنین از با دیگران بودن نخواهیم ترسید، زیرا تسلطی بر ما نخواهند داشت. در بطن شلوغی و هیاهو از درون آرامش و سکوتی عمیق ما را فرومی‌گیرد. چه در تنهایی و چه میان مردم، همیشه محراب درونی‌مان را به همراه داریم.

خلوت درون، تجلیات بیرونی دارد. ما آزادیم تنها باشیم، ولی نه به خاطر گریختن از مردم، بلکه به منظور بهتر شنیدن نجوای الاهی. عیسی با "خلوت درونی دل" می‌زیست، همچنین مدام خلوت بیرونی را نیز تجربه می‌کرد. او خدمتش را پس از چهل روز تنهایی در بیابان، آغاز کرد (متی ۱:۴-۱۱). پیش از آنکه دوازده شاگرد خویش را برگزیند، بر فراز کوه رفته یک شب تمام در آنجا تنها ماند (لوقا ۶:۱۲). وقتی از مرگ یحیای تعمیددهنده باخبر شد، «در خلوت با قایق رهسپار مکانی دورافتاده شد» (متی ۱۴:۱۳). عیسی پس از آنکه با معجزه پنج هزار نفر را خوراک داد، از شاگردانش جدا شد؛ سپس جماعت را مرخص فرمود و «خود به کوه رفت تا به تنهایی دعا کند» (متی ۱۴:۲۳). پس از گذراندن شبی پُرمشغله «بامدادان که هوا هنوز تاریک بود، برخاست و خانه را ترک کرده، به خلوتگاهی رفت ...» (مرقس ۱:۳۵). هنگامی که دوازده شاگردش از مأموریت و عظم و شفا بازگشتند، عیسی بدیشان توصیه کرد «با من به خلوتگاهی دورافتاده بیایید ...» (مرقس ۶:۳۱). عیسی پس از شفای مرد جذامی «به جاهای دورافتاده می‌رفت و در تنهایی دعا می‌کرد» (لوقا ۵:۱۶). در موضعی که تبدیل هیئت روی داد، او به اتفاق سه تن از شاگردانش به گوشه‌ای خلوت و ساکت پناه برده بودند (متی ۱۷:۹-۱۱). زمانی که عیسی برای بزرگترین و مقدس‌ترین کارش آماده می‌شد، مکانی خلوت چون باغ جتسیمانی را جُست (متی ۲۶:۳۶-۴۶). می‌توان بر مثال‌ها افزود، ولی شاید همین قدر برای نشان دادن اینکه

عیسی به طور مرتب خلوت می جست، کافی باشد. پس ما نیز باید چنین کنیم.

دیتریش بونهوفر در کتابش به نام "مشارکت مسیحی"، یکی از فصل‌ها را "روز با هم بودن" نامیده، و فصل بعد را "روز تنهایی". هر دوی اینها برای کامیابی روحانی ضروری‌اند. وی می‌نویسد:

آنکه نمی‌تواند تنها باشد، از جماعت پرهیزد ... و آنکه نمی‌تواند در جمع باشد، از تنهایی پرهیزد ... هر یک از این دو، به تنهایی، اشکالات و خطرات بزرگی در پی دارند. آنکه بدون خلوت، خواهان مصاحبت است، در خلاء کلمات و احساسات فرو می‌رود، و آنکه بدون مصاحبت، جویای خلوت است، در ورطهٔ تکبر، خودشیفتگی و یأس نابود می‌شود.

بنابراین، اگر می‌خواهیم مصاحبت‌مان بامعنی باشد، باید در جستجوی خلوتی سازنده باشیم، و اگر می‌خواهیم خلوت امن داشته باشیم، باید در پی مصاحبت با دیگران باشیم. اگر می‌خواهیم در اطاعت زندگی کنیم، باید هر دو را در خودمان پیوریم.

خلوت و سکوت

بدون سکوت، خلوتی نیست. سکوت، اگرچه بعضاً عاری از کلام است، ولی همیشه مستلزم شنیدن است. خاموشی صرف، بدون گوش سپردن به صدای خدا، سکوت نیست. کاترین دهاک دوهرتی می‌نویسد:

یک روز شلوغ و پُرهیا هو می‌تواند روزی توأم با سکوت باشد، به شرط آنکه سروصداها بازتابی از حضور خدا، و صداها، پیام‌هایی از جانب خدا برای ما باشند. وقتی از خود سخن می‌گوییم، و غرق در خود هستیم، سکوت

را فراموش می‌کنیم. وقتی کلمات صمیمانه خدا را که در درون مان به ودیعه نهاده، تکرار می‌کنیم، سکوت مان بکر و دست‌نخورده باقی می‌ماند.

ما باید ارتباط میان خلوت درونی و سکوت درونی را درک کنیم؛ این دو از یکدیگر جدایی ناپذیرند. همه بزرگان سلوک باطنی از این دو، در کنار هم یاد کرده‌اند. به عنوان نمونه، کتاب "سرمشق‌گیری از مسیح" که به مدت پانصد سال شاهکاری بی‌رقیب در ادبیات روحانی بوده، فصلی تحت عنوان "در باب دوست داشتن سکوت و خلوت" دارد. دیتریش بونهوفر در کتاب "مشارکت مسیحی" و توماس مرتون در کتاب "اندیشه‌های خلوت" آن دو را کلیتی جدایی ناپذیر می‌شمرند. راستش را بخواهید، من مدت‌ها با خودم کلنجار رفتم که عنوان این فصل را انضباط خلوت‌گزینی بگذارم یا انضباط سکوت، چرا که در همه ادبیات روحانی این دو سخت در هم تنیده‌اند. بنابراین، اگر می‌خواهیم خلوت‌گزیدن را خوب بفهمیم، ضرورتاً باید قدرت دگرگون‌کننده سکوت را نیز بشناسیم و تجربه کنیم.

ضرب‌المثلی قدیمی با این مضمون هست که: «آنکه دهانش را می‌گشاید، چشمانش را می‌بندد!» منظور از سکوت و خلوت این است که بتوانیم ببینیم و بشنویم. کلید سکوت، تسلط داشتن بر زبان است، نه خاموشی. یعقوب صراحتاً می‌گوید، کسی که بتواند بر زبانش کنترل داشته باشد، فرد کاملی است (یعقوب ۱:۳-۱۲). در انضباط سکوت و خلوت‌گزینی فرامی‌گیریم چه موقع سخن بگوییم و چه وقت سکوت کنیم. کسی که انضباط‌ها را چون احکام می‌شمرد، سکوت کردن را تبدیل به کاری پوچ و بیهوده می‌کند. مثلاً می‌گوید: «من از امروز تا چهل روز لب به سخن نخواهم گشود!» این وسوسه‌ای است که همیشه سراغ شاگردان حقیقی مسیح می‌آید، آنانکه می‌خواهند تحت انضباط سکوت و خلوت قرار گیرند. توماس آکمپیس می‌نویسد: «سکوت کامل از به اعتدال سخن گفتن آسان‌تر است» نویسنده حکیم کتاب جامعه می‌گوید:

«وقتی برای سکوت و وقتی برای سخن گفتن» (جامعه ۷:۳). کلید کار در تسلط داشتن بر زبان است.

یعقوب زبان را به سُکان کشتی و لگام تشبیه می‌کند، که گویای این است که زبان، هم کنترل می‌کند و هم هدایت. زبان رفتار ما را از بسیاری جهات هدایت می‌کند. اگر دروغی بگوییم، مجبور می‌شویم دروغ‌های بیشتری بگوییم تا دروغ اول را بپوشانیم. و چندی نمی‌گذرد که مجبور می‌شویم طوری رفتار کنیم که به دروغ‌مان اعتبار ببخشیم. جای شگفتی نیست که یعقوب می‌گوید: «زبان آتش است» (یعقوب ۶:۳).

شخص منضبط کسی است که می‌تواند کار را در زمان و مکان صحیح انجام دهد. در مسابقات بسکتبال، تیمی شایسته است که بتواند امتیاز لازم را در وقت مقرر به‌دست آورد. اکثر ما سرانجام می‌توانیم توپ را داخل حلقه بیندازیم، ولی نمی‌توانیم این کار را در وقت مقرر انجام دهیم. به همین ترتیب، کسی که تحت انضباط سکوت تعلیم یافته، می‌تواند هر سخنی را در وقتش بگوید: «سخن سنجیده، سیب طلاست در سینی نقره» (امثال ۱۱:۲۵). اگر به وقت سخن گفتن سکوت کنیم، مطابق انضباط سکوت رفتار نکرده‌ایم. و اگر به وقت خاموشی، لب به سخن بگشاییم باز امتیاز را از دست داده‌ایم.

قربانی‌های احمقان

در کتاب جامعه چنین می‌خوانیم: «تقرب جستن به جهت استماع از گذرانیدن قربانی‌های احمقان بهتر است» (جامعه ۱:۵). قربانی‌های احمقان همان سخنان مذهبی و ساخته بشر است. جامعه در ادامه می‌گوید: «با دهان خود تعجیل منما و دلت برای گفتن سخن به حضور خدا نشتابد، زیرا خدا در آسمان است و تو بر زمین هستی؛ پس سخنان کم باشد» (جامعه ۲:۵).

زمانی که عیسی، پطرس و یعقوب و یوحنا را با خود بر فراز کوه (تبدیل هیئت) برد، موسی و ایلیا ظاهر شدند و با وی به گفتگو پرداختند. متن یونانی در ادامه حکایت می‌گوید: «پطرس به عیسی پاسخ داد ... اگر

بخواهی، سه سرپناه می‌سازم» (کلمه پاسخ را خود اضافه کرده‌ام) (متی ۴:۱۷). این موضوع درس جالبی برای ما دارد. هیچ‌کس از پطرس چیزی نپرسیده بود که بخواهد پاسخ گوید. او قربانی‌های احمقان را گذرانید. دفتر خاطرات جان وولمن حاوی شرحی تکان‌دهنده و حساس از نحوه یادگیری تسلط بر زبان است. مطالب وی چنان گویا هستند که بهتر است عیناً آنها را نقل کنیم:

در وضع فکری آشفته‌ای به جلسات می‌رفتم، و می‌کوشیدم تا از درون با زبان شبان حقیقی آشنا شوم. یک روز، درحالی که سخت تحت فشار روحی قرار داشتم، برخاستم و در جلسه سخنانی بر زبان آوردم؛ ولی چون از سرچشمه الهی فاصله داشتم، بیش از آنچه لازم بود، گفتم. به‌زودی متوجه اشتباهم شدم و تا هفته‌ها در فکر معذب بودم، و هیچ احساس سبکی و آرامی نمی‌کردم، تا جایی که دیگر هیچ چیز نمی‌توانست راضی‌ام کند. سپس، خدا را به یاد آوردم لیکن پریشان بودم، ولی در اعماق پریشانی‌ام، او بر من رحم کرد و تسلی‌دهنده را برایم فرستاد. آنوقت بود که احساس کردم گناه‌هایم آمرزیده شده است؛ فکر و ذهنم روشن و آرام شد و از صمیم قلب شکرگزارِ رحمت‌های منجی‌ام شدم. حدود شش هفته پس از آن، احساس کردم نه‌ری از محبت الهی در دلم جوشید و حس کردم لازم است سخن بگویم. آنگاه در جلسه چند کلمه‌ای بر زبان آوردم. ولی اینبار کاملاً احساس آرامش می‌کردم. وقتی زیر صلیب خود را فروتن ساخته، و تحت انضباط قرار دادم، ادراکم چنان تقویت شد که توانستم روح پاکی را که از درون قلبم را برمی‌انگیخت تشخیص دهم. همو که به من آموخت هفته‌ها در سکوت انتظار بکشم، تا آنکه بالاخره احساس

کردم آماده‌ام، و آنوقت بود که همچون کرنایی ندای خداوند را به گوش گله‌اش رساندم.

توصیفی زیبا از فرآیند آموزش فردی که در انضباط سکوت پیش می‌رود! مهم‌ترین نکته در نوشته او، توانایی فرایندهای است که از زمان تجربه «روح پاکی که از درون، قلبش را برانگیخت» به او روی آورد. یکی از دلایلی که نمی‌گذارد ساکت بمانیم این است که در حالت سکوت احساس تنهایی و درماندگی می‌کنیم. ما عادت کرده‌ایم با اتکاء به کلمات دیگران را اداره و کنترل کنیم. اگر سکوت کنیم چه کسی کنترل کار را به دست خواهد گرفت؟ خدا. ولی ما هیچوقت به خدا اجازه نمی‌دهیم کنترل را در دست بگیرد مگر آنکه به او اعتماد کنیم. سکوت ارتباط تنگاتنگی با اعتماد دارد.

زبان، قوی‌ترین سلاح ما در اعمال نفوذ کردن بر دیگران است. سیل کلمات، عنان گسیخته از دهان‌مان جاری می‌شود زیرا دائماً در حال اصلاح کردن برداشت مردم از خودمان هستیم. از آنجا که می‌ترسیم به عوالم درون‌مان پی ببرند، آنقدر حرف می‌زنیم تا ذهن‌شان را در مورد خودمان روشن سازیم! اگر من اشتباهی مرتکب شده باشم (و یا حتی کار صحیحی کرده باشم که ممکن است شما در مورد آن سوء تفاهم داشته باشید) و بفهمم که شما از آن باخبرید، وسوسه می‌شوم تا معلم را برای تان توجیه کنم! سکوت یکی از عمیق‌ترین انضباط‌های روح القدس است، زیرا هرگونه گرایش به توجیه کردن را در ما متوقف می‌سازد.

یکی از ثمره‌های سکوت این است که می‌توانیم دفاع از حقانیت خود را تماماً به خدا واگذار کنیم. هیچ لازم نیست ذهن دیگران را اصلاح کنیم. در این مورد داستانی برای تان نقل می‌کنم. در قرون وسطی، راهبی غیرمنصفانه و ناروا متهم شده بود. یک روز که از پنجره به بیرون نگاه می‌کرد، سگی را دید که گوشه فرشی را که برای خشک شدن آویزان کرده بودند به دندان گرفته و پاره می‌کند. در حالیکه این صحنه را تماشا می‌کرد خداوند با وی چنین سخن گفت: «این همان کاری است که با

آبروی تو می کنند، ولی اگر به من اعتماد کنی، تو را یاری خواهم کرد - چه در مورد آبرو و یا هر چیز دیگر.» احتمالاً سکوت بیش از هر چیز دیگری ما را به این باور می رساند که خدا می تواند از حق مان دفاع کند - چه در مورد آبرو و یا هر چیز دیگر.

جورج فاکس اغلب از «روح بندگی» (رومیان ۸: ۱۵) و اینکه چگونه دنیا در بند این روح قرار دارد، سخن می گفت. وی به دفعات روح بندگی را با روح خوش خدمتی به دیگران یکی شمرده است. او در خاطرات روزانه خویش از «نجات دادن مردم از دست انسان ها» یعنی از روح بندگی زیر شریعت به واسطه دیگر انسان ها سخن می گوید. سکوت، یکی از راه های رسیدن به این رهایی است.

زبان در حکم دماسنج است؛ زیرا از درجه حرارت روحانی ما سخن می گوید. زبان کار ترموستات را نیز انجام می دهد؛ یعنی درجه حرارت روحانی ما را کنترل می کند. کنترل زبان به معنای تسلط بر هر چیز است. آیا آنقدر آزاد شده ایم که بتوانیم جلوی زبان مان را بگیریم؟ بونهوفر می نویسد: «سکوت واقعی، آرامش واقعی، مهار واقعی زبان، فقط و فقط، پیامد منطقی سکوت و آرامش روحانی است.» از دومینیک نقل می کنند که به دیدار فرانسیس آسیسی رفته بود، ولی طی ملاقات، هیچ یک حتی کلمه ای سخن نگفتند. فقط وقتی پیاموزیم به معنای واقعی ساکت باشیم، قادر خواهیم بود در زمان لازم سخن بگوییم.

کاترین دهاک دوهرتی می نویسد: «همه چیز در درون من ساکت است ... و من در سکوت خدا غوطه ورم.» در انضباط خلوت گزینی است که «سکوت خدا» را تجربه می کنیم، و آن سکوت درونی را که آرزوی قلبی مان است به دست می آوریم.

شب ظلمانی جان

جدی گرفتن انضباط خلوت گزینی بدین معناست که طی سلوک به راهی قدم بگذاریم که قدیس یوحنا صلیب آن را «شب ظلمانی جان» نامیده است. «شب» که او ما را بدان فرامی خواند، چیز بد یا مخربی

نیست. بلکه برعکس، تجربه‌ای است که انسان باید از آن استقبال کند، درست مثل بیماری که از عمل جراحی استقبال می‌کند، زیرا برایش نویددهنده سلامت است. هدف از این ظلمت، تنبیه کردن یا آزردن ما نیست، بلکه آزاد ساختن ما است. قدیس یوحنا صلیب، شب ظلمانی جان را میعادای الهی، و فرصتی مغتنم برای نزدیک شدن به خدا می‌داند. وی این شب ظلمانی را "فیض محض" می‌خواند، و می‌افزاید:

ای شب رهنما!
ای شب شیرین‌تر از سپیده‌دم!
ای شبی که مُجِب و محبوب را
پیوند داده‌ای و یکی ساخته‌ای،
و محبوب را در مُجِب سلوک داده‌ای.

وارد شدن به شب ظلمانی جان متضمن چیست؟ ممکن است احساس یکنواختی، افسردگی و حتی گمگشتگی کنیم. اتکای بیش از حدمان به احساسات، از بین می‌رود. این روزها اغلب می‌گویند: «باید از چنین تجاربی اجتناب کرد، باید در صلح و آرامش و خوشی و شادمانی دائم به سر برد.» ولی اینها گویای این واقعیتند که تجارب معاصر، سطحی و بی‌مایه‌اند. شب ظلمانی، یکی از روش‌های خدا برای خاموش نشان دادن ماست، تا بتواند در خلال این سکوت تحولی در روح و جان ما ایجاد کند. این شب ظلمانی در زندگی روزمره چگونه ظهور می‌کند؟ وقتی خود را به‌طور جدی تحت انضباط سکوت قرار می‌دهیم، معمولاً در ابتدای کار قدری موفقیت نصیب‌مان می‌شود. سپس نوبتی از راه می‌رسد - تا آن حد که تصمیم می‌گیریم از این انضباط صرف‌نظر کنیم. همه احساسات ما را ترک می‌گویند، و تنها حس نرسیدن به خدا در وجودمان باقی می‌ماند. قدیس یوحنا صلیب این حالت را چنین توصیف می‌کند:

... ظلمت جان، که از آن سخن می‌گوییم، احساس و شور
و شوق روحانی را فرومی‌نشانند و می‌خوابانند ... قوه

تخیل را مهار می‌کند و از پراگندگی و اغتشاش باز می‌دارد. حافظه را متوقف، و خرد را تیره می‌سازد، چنانکه دیگر قادر به درک چیزی نباشد. بدین سان، اراده را نیز عقیم و ناتوان می‌سازد. عاقبت، ابری غلیظ و سنگین بر جان سایه می‌افکند و از خدا جدایش می‌کند.

قدیس یوحنا صلیب در یکی از اشعارش^۱ دو بار عبارت "اکنون کاشانه‌ام کاملاً آرام گرفته" را به کار می‌برد. وی در این مصرع، گویا اهمیت سکون، و آرام گرفتن کامل حواس جسمانی، عاطفی، روانی و حتی روحانی را به نمایش می‌گذارد. هرگونه اغتشاش جسمی، فکری و روحی را باید پیش از آغاز کار عمیق خدا بر جان و روح، به حالت تعلیق درآورد. تا زمانی که داروی بیهوشی اثر نکرده، نمی‌توان دست به جراحی زد. آنجا است که سکوت و آرامش و سکون برقرار می‌شود. در خلال این دورهٔ ظلمانی، از مطالعهٔ کتاب مقدس، موعظه، بحث عقلانی و غیره، کاری ساخته نیست.

وقتی خدا با محبت خویش ما را به شب ظلمانی جان هدایت می‌کند، اغلب وسوسه می‌شویم راهی برای گریز از آن بیابیم، و هر کس و هر چیز را به خاطر کسالت درونی خود سرزنش می‌کنیم. به نظرم آن وعظ فلان و اعظ خسته‌کننده می‌آید. اجرای فلان سرود ضعیف می‌نماید. شاید به دنبال کلیسایی دیگر یا تجربه‌ای جدیدتر بگردیم که به ما "هیجان روحی" بدهد. این کار بسیار اشتباهی است. باید متوجه هدف شب ظلمانی باشیم. خدا را شکر کنیم که ما را از هر مانعی دور کرده تا بتوانیم او را بینیم. به جای عصبانی شدن و جنگیدن، آرام بگیریم و انتظار بکشیم. من در اینجا از کسالت روحانی ناشی از گناه یا ناپااعتی سخن نمی‌گویم. بلکه منظورم کسی است که با پشتکار و جدیت در پی خدا می‌رود و هیچ گناه مخفی را در دلش پنهان نکرده است.

کیست از شما که از خداوند می ترسد و آواز بنده او را می شنود؟ هر که در ظلمت سالک باشد و روشنایی ندارد، او به اسم یهوه توکل نماید و به خدای خویش اعتماد بکند؟ (اشعیا ۵۰: ۱۰).

نکته اصلی این متن در اینجا است که ممکن است شخص در عین خدا ترسی، توکل کردن به خدا و اطاعت از او، باز هم «در ظلمت سالک باشد و محروم از روشنایی.» در اطاعت زندگی کند ولی به شب ظلمانی داخل شود.

قدیس یوحنا صلیب خاطرنشان می سازد که طی این تجربه، خدا ما را از حيله‌های شیطان حفظ می کند، و به طرز شگفت آوری در امور پادشاهی خدا پیش می برد.

اگر کسی به دقت در دوره ظلمانی ملاحظه کند، به وضوح می بیند که تا چه حد پاسخ امیال و توانمندی هایش به محرک های غیر مفید و مخرب به حداقل رسیده است. و تا چه حد از خودستایی، غرور، گستاخی، خوشی های کاذب و بسیاری چیزهای شریر دیگر محفوظ مانده است. با سلوک در شب ظلمانی، روح به سرعت پیشرفت و تعالی می یابد، زیرا اینچنین فضایی کسب می کند.

در خلال چنین دوره ای که با ظلمات درونی همراه است، چه باید کرد؟ نخست، باید نصایح دوستان خیرخواهی را که می گویند: «دیگر دست بردار» نادیده بگیریم. آنها متوجه نیستند چه چیزی در حال وقوع است. نسل ما چنان از این امور غافل است که توصیه می کنم در این مورد حتی با کسی سخن نگوئید. خصوصاً سعی نکنید دلیل "ناخوش احوال" بودن خود را توضیح داده یا توجیه کنید. خود خدا رفتار شما را توجیه می کند. این مورد را به خدا واگذار کنید. اگر می توانید، برای مدتی به گوشه ای خلوت و متروک پناه ببرید. اگر نمی توانید، به انجام وظایف

روزانه خود ادامه دهید، ولی چه در بیابان، چه در خانه، از ته دل سکوتی شنوا اختیار کنید، و آرام بگیرید تا هدف خلوت‌گزینی تحقق یابد. شاید قدیس یوحنا صلیب ما را به آب‌هایی عمیق‌تر از آنچه انتظار داشتیم هدایت کرده است. یقیناً او از عرصه‌ای سخن می‌گوید که برای اکثر ما «آنچه اکنون می‌بینیم، چون تصویری محو است در آینه» (اول قرن‌تین ۱۳: ۱۲). با این همه لازم نیست خود را به خاطر بُزدلی و کم‌جسارتی در بالا رفتن از قلل برف‌گیر روح، نکوهش کنیم. سروکار داشتن با این مسائل احتیاط بسیار می‌طلبد. به هر حال او در ما شوری به پا کرده که ما را به سوی تجارب فراتر و عمیق‌تر می‌کشد، هر چند نیز تلاش مان ناچیز باشد. بدین می‌ماند که دریچه زندگی مان را آهسته‌آهسته به روی این عرصه بگشاییم. این تنها چیزی است که خدا از ما می‌خواهد، و بدان نیاز دارد.

برای جمع‌بندی سفرمان به شب ظلمانی جان، بهتر است در کلمات نیرومند یوحنا صلیب تأمل کنیم:

پس ای روح، چون دیدی امیالت تضعیف شده، تمایلات درمانده و عاجز گشته و توانت رو به کاستی نهاده، پریشان مشو؛ بلکه آن را فیضی از جانب خدا بیندار، چون خدا بر آن است که تو را از خودت، و از اعمالت رها سازد.

گام‌هایی به سوی خلوت‌گزینی

انضباط‌های روحانی اموری عملی هستند. هرگز نباید این واقعیت را فراموش کنیم. می‌توان صرفاً از روی دینداری در مورد "خلوت دل" داد سخن داد، ولی اگر این واقعیت به زندگی ما راه نیابد، از هدف اصلی انضباط‌های روحانی غافل مانده‌ایم. ما در اینجا با کارهای عملی سروکار داریم، نه با حالات روحی صرف. کافی نیست بگوییم: «من یقیناً به خلوت درون رسیده‌ام، پس دیگر لازم نیست کاری انجام دهم.» همه کسانی که به سکوت سازنده راه یافته‌اند، کارهای مشخصی انجام داده‌اند، و

زندگی‌شان را به شیوه‌ای خاص نظم بخشیده‌اند تا «آرامشی را که فراتر از تمامی عقل است» بدست آورند. اگر می‌خواهیم موفق شویم، باید از محدوده نظریات فراتر رویم، و به عرصه‌های عملی زندگی پا بگذاریم. برای رسیدن به خلوت درون، چه گام‌هایی باید برداشت؟ نخست اینکه، از "خلوت اندکی" که طی روز نصیب‌مان می‌شود، نهایت استفاده را ببریم. مثلاً، خلوت سحرگاه را دریابید، وقتی هنوز در بستریده و خانواده نیز در خوابند. همچنین دقایقی را که پیش از شروع کار روزانه صرف نوشیدن چای و قهوه می‌کنید. از اوقاتی که پشت ترافیک سنگین می‌مانید، استفاده کنید. از کوچکترین فرصت استفاده کرده به گوشه‌ای خلوت بروید و به گل یا درختی خیره شوید. به جای دعای پیش از صرف غذا با صدای بلند، همه کسانی را که سر میز غذا هستند برای دقیقه‌ای به سکوت دعوت کنید. یک روز که با خانواده به طرف فرودگاه می‌رفتیم، به سرنشینان پُرچانه داخل اتومبیل گفتم: «بیایید یک بازی جدید بکنیم و ببینیم چه کسی می‌تواند تا زمان رسیدن به فرودگاه، کاملاً سکوت کند» (تا مقصد فقط پنج دقیقه راه مانده بود). خوشبختانه نقشه‌ام گرفت، و همه تا مقصد ساکت شدند. از پیاده‌روی کوتاه در مسیر ایستگاه مترو یا اتوبوس تا منزل، لذت ببرید. پیش از خواب، بی‌سروصدا از خانه بیرون بروید و سکوت شب را حس کنید.

ما اغلب این اوقات کوچک را از دست می‌دهیم. جای افسوس دارد! باید این اوقات اندک را مغتنم شمرد، زیرا اوقات مناسبی برای سکوت هستند، و برای جهت دادن به زندگی ما حکم سوزن قطب‌نما را دارند. این لحظات اندک به ما کمک می‌کنند هر جا هستیم، واقعاً حضور داشته باشیم.

دیگر چه می‌توانیم انجام دهیم؟ می‌توانیم "مکانی آرام و ساکت" برای خودمان دست و پا کنیم که مناسب خلوت گزیدن باشد. اگر خانه‌ای برای خودمان می‌سازیم، چه بهتر که در آن جایی برای خلوت گزیدن در نظر بگیریم، مکان کوچکی که در مواقع لزوم هر یک از اعضای خانواده بتوانند برای خلوت گزیدن به آن پناه ببرند. چه چیز مانع ماست؟ پول؟

ما برای ساختن اتاق بازی و سرگمی خانوادگی کلی پول خرج می‌کنیم. کسانی که خانه‌ای دارند می‌توانند قسمتی از پارکینگ شخصی یا پاسیو را به ساختن مکانی برای خلوت گزیدن اختصاص دهند. اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید، دست به خلاقیت بزنید و راه‌های دیگری برای خلوت کردن بیابید. من خانواده‌ای را می‌شناسم که یک صندلی مخصوص در خانه دارند؛ هر وقت یکی از اعضای خانواده روی آن می‌نشیند، به این معنا است که: «لطفاً مزاحم نشوید، می‌خواهم تنها باشم».

مکان‌هایی بیرون از خانه پیدا کنید: گوشه‌ای در پارک، کلیسا، یا حتی یک انباری. در نزدیکی خانه ما مرکزی وجود دارد که در آن برای همین منظور کابین‌های یک نفره‌ای ساخته شده و مکانی بسیار مناسب برای تفکر و خلوت گزیدن است. کلیساها میلیون‌ها دلار صرف بنای ساختمان‌ها می‌کنند. چقدر خوب است که هزینه‌ای را نیز صرف بنای خلوت‌گاه‌هایی بکنند که افراد بتوانند چند روزی در آن خلوت بگزینند. در فصل مربوط به انضباط مطالعه نشان دادیم که لازم است دقت کنیم به‌هنگام حرف زدن تا چه حد برای توجیه رفتارهای مان می‌کوشیم. اکنون که این حالت را در درون مان دیده‌ایم، بیایید دست‌به‌کار شویم بدون اینکه بخواهیم اعمال مان را با کلمات توجیه کنیم. و به این نکته نیز توجه داشته باشیم که چقدر از برداشت سوء دیگران از اعمال مان می‌ترسیم. بگذاریم خدا اعمال ما را توجیه کند.

بیایید خود را تحت انضباط قرار دهیم تا کلمات مان مختصر و مفید باشد. بیایید چنان باشیم که دیگران ما را به‌عنوان شخصی بشناسند که وقتی لب می‌گشاید، حرفی برای گفتن دارد. بیایید ساده‌گو باشیم، و به آنچه می‌گوییم، عمل کنیم. «بهتر است که نذر ننمایی از اینکه نذر نموده وفا نکنی» (جامعه ۵:۵). وقتی زبان ما تحت کنترل مان است، سخنان بونهوفر در مورد مان مصداق می‌یابد: «سخنان غیر ضروری ناگفته باقی می‌مانند. ولی سخن لازم و مفید در چند کلمه بیان می‌شود».

قدمی فراتر بروید. یک روز تمام مطلقاً حرف نزنید، حتی یک کلمه. این کار را نه به‌عنوان حکم شرعی بلکه به‌خاطر تجربه انجام دهید. ببینید

که برای برقراری ارتباط، چقدر به کلمات وابسته‌اید. بکوشید برای برقراری ارتباط با دیگران راه‌هایی بیابید که به کلمات وابسته نباشند. از روزتان لذت ببرید و از آن بیاموزید.

در سال چهار بار، و هر بار سه یا چهار ساعت را به جهت‌یابی و تعیین اهداف زندگی خود اختصاص دهید. این کار را به راحتی می‌توان در یک شب انجام داد. پس از پایان کار در دفترتان بنویسید، یا در خانه و یا هر گوشه آرام دیگری مثل کتابخانه عمومی خلوت کنید. اهداف زندگی‌تان را مورد ارزیابی مجدد قرار دهید. قصد دارید تا یک سال آینده چه کارهایی را به اتمام برسانید؟ تا ده سال دیگر چگونه؟ ما اغلب مایلیم اهداف کوتاه‌مدت را بیشتر از اهداف بلندمدت مورد توجه قرار دهیم. اهداف واقع‌بینانه داشته باشید، ولی در عین حال رویاهایی نیز در ذهن پرورانید (خود این کتاب رویایی بود که من سال‌ها در ذهن می‌پروراندم تا اینکه بالاخره به واقعیت پیوست). در خلوت این ساعات کوتاه به سکوت رعدآسای خدا گوش بسپارید. برای خودتان دفتر خاطرات تهیه کنید و تجربیات خود را در آن ثبت نمایید.

جهت‌یابی مجدد و انتخاب هدف، چنانکه برخی می‌پندارند، کاری بی‌روح، یا محاسبه محض نیست. اهداف، کشف‌کردنی‌اند نه ساختنی. خدا مشتاق است راه‌های جدید و هیجان‌انگیزی برای آینده به ما نشان بدهد. شاید در سکوت و مراقبه، ناگهان اشتیاقی عمیق برای آموختن موسیقی یا سفالگری احساس کنیم. آیا این هدفی غیرروحانی، و بیش از اندازه دنیوی به نظر می‌رسد؟ اتفاقاً خدا شدیداً به این موضوعات علاقه‌مند است. شما چگونه؟ شاید دوست دارید در مورد عطایای روحانی، از قبیل معجزات، شفا و زبان‌ها تجارب بیشتری کسب کنید. شاید هم می‌خواهید مثل یکی از دوستان من مدت‌ها عطایای خدمت را به کار بگیرید تا خادم خوبی بشوید. شاید تصمیم گرفته‌اید ظرف یک سال آینده تمام کتاب‌های سی. اس. لوئیس یا دی. التون ترویلاد را بخوانید. شاید می‌خواهید تا پنج سال آینده برای کار کردن با کودکان معلول آموزش ببینید. آیا این انتخاب‌ها مثل بازی تبلیغاتی فروشندگان

به نظر می‌رسند؟ البته که خیر. اینها همگی اهدافی هستند که به زندگی ما جهت می‌بخشند. به هر صورت ما طی زندگی به سویی می‌رویم، پس چه بهتر که جهت حرکت مان را با کمک گرفتن از هدایت الهی تعیین کنیم. در فصل مربوط به انضباط مطالعه، ایده مطالعه در خلوت، آنهم طی دو تا سه روز را مورد بررسی قرار دادیم. چنین تجربیاتی زمانی به حد اعلا می‌رسند که با غوطه‌ور شدن در سکوت خدا توأم باشند. ما نیز باید مانند عیسی از مردم کناره بگیریم تا بتوانیم در مواقعی که با آنان هستیم، به معنای حقیقی کلمه، حضور داشته باشیم. سالی یکبار فقط و فقط به قصد خلوت گزیدن، کنج عزلت اختیار کنید.

توجه و شفقت داشتن نسبت به دیگران از ثمرات خلوت گزیدن است. پس از خلوت‌گزینی، احساس می‌کنیم بیشتر دوست داریم با مردم باشیم. به نیازهای شان توجه خاص نشان می‌دهیم، و نسبت به آلام و مصایب شان احساس همدردی بیشتر می‌کنیم. توماس مرتون می‌گوید:

در خلوت‌گزینی، به ملاطفتی دست می‌یابم که می‌توانم
با آن برادرانم را حقیقتاً محبت کنم. هرچه بیشتر خلوت
می‌گیرم، شفقتم نسبت به آنان بیشتر می‌شود. خلوت و
سکوت به من می‌آموزند برادرانم را به‌خاطر آنچه هستند
محبت کنم، نه آنچه می‌گویند.

آیا برای فرو رفتن در بحر سکوت و خلوت کردن با خدا احساس
کشش و اشتیاق نمی‌کنید؟ آیا دوست ندارید بیشتر بیاموزید؟ آیا با هر
نفس اشتیاق بیشتر برای کشف عمیق‌تر و کامل‌تر حضور او در شما بیدار
نمی‌شود؟ انضباط سکوت و خلوت گزیدن، در راه روی شما می‌گشاید.
پس خوش آمدید. بیایید و «سخنان شگفت‌انگیز، مهیب، ملایم، مهرآمیز
و فراگیر خدا را در سکوت بشنوید.»

انضباط تسلیم

فرد مسیحی از هر اربابی صاحب اختیارتر است و زیر فرمان هیچ کس نیست، در عین حال از هر برده‌ای مطیع‌تر است و فرمانبردار همه.

مارتین لوتر

هیچ یک از انضباط‌های روحانی، به اندازه انضباط «تسلیم» مورد سوءاستفاده قرار نگرفته است. بشر برای تغییر دادن بهترین تعلیم به بدترین تعلیم، استعداد عجیبی دارد. هیچ چیز به اندازه مذهب نمی‌تواند انسان را اسیر کند، و در مذهب چیزی فریبنده‌تر و مخرب‌تر از تعلیم ناقص انضباط تسلیم نیست. از این رو باید به هنگام تعلیم این انضباط جانب احتیاط را شدیداً رعایت کنیم، و با تشخیص صحیح اطمینان حاصل نماییم که خادمان حیاتیم نه موت.

هر انضباطی آزادی خاص خود را به ارمغان می‌آورد. مثلاً، اگر خود را در فن بلاغت و فصاحت پرورش داده باشیم، در وقت مقتضی می‌توانیم خودی نشان دهیم و خطابه‌ای تکان‌دهنده ایراد کنیم. ارسطو، بزرگترین سخنور دنیای باستان، آموخته بود سنگریزه در دهان، در مقابل موج دریا سخن براند. هدف از انضباط‌ها کسب آزادی است. هدف ما آزادی است، نه خود انضباط. اگر انضباط را هدف اصلی قرار دهیم، تبدیل به قانون و شریعت می‌شود و دیگر نمی‌تواند آزادی به ارمغان آورد.

هدف از انضباط‌ها دست‌یابی به آرمانی والا است، و فی‌نفسه فاقد ارزشند. ارزش آنها فقط در حد وسیله است، تا ما بتوانیم در حضور

خدا قرار بگیریم، و او بتواند آزادی ای را که طالبش هستیم به ما ببخشد. هدف آزاد شدن است؛ انضباطها صرفاً وسیله‌اند. انضباطها پاسخ نهایی نیستند، بلکه فقط ما را به سمت پاسخ سوق می‌دهند. باید این محدودیت انضباطها را به روشنی درک کنیم تا در دام اسارت نیفتیم. نه تنها باید این اصل را درک کنیم، بلکه لازم است بارها و بارها آن را به خود گوشزد نماییم، زیرا وسوسه هدف قرار دادن انضباطها در ما خیلی قوی است. بیایید بر مسیح متمرکز شویم و انضباطهای روحانی را طریقی برای نزدیک شدن به او تلقی نماییم.

آزادی در تسلیم

گفتیم که هر انضباطی، آزادی خاص خود را به ارمغان می‌آورد. آزادی حاصل از تسلیم، چیست؟ تسلیم شدن ما را قادر می‌سازد از یوغ خودکامگی رها شویم. وسواس داشتن برای انجام گرفتن امور مطابق دلخواه ما، یکی از بزرگترین اسارت‌های عصر حاضر است. مثلاً برخی، فقط به این خاطر که فلان کار جزئی مطابق میل شان پیش نرفته، هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها در عذاب دائم به سر می‌برند. حساسیت نشان می‌دهند، سروصدا راه می‌اندازند، عصبانی می‌شوند و خلاصه طوری رفتار می‌کنند که گویی تمام زندگی شان بستگی به آن موضوع دارد. وقتی تحت انضباط تسلیم قرار بگیریم، آزاد خواهیم بود تا موضوع را رها، و به کلی فراموش کنیم. بی‌پرده بگویم، اکثر چیزها در زندگی ما آنقدر که تصور می‌کنیم، اهمیت ندارند. اگر این یا آن کار انجام نشود، زندگی ما به آخر نمی‌رسد.

به‌طور مثال اگر خوب دقت کنید، خواهید دید که تمام جدال‌ها و تفرقه‌ها در کلیسا بدین علت اتفاق می‌افتد که مردم آنقدر رها نیستند که تسلیم یکدیگر شوند. ما پافشاری می‌کنیم که موضوعی حیاتی در معرض خطر است، برای اصلی مقدس، می‌جنگیم. شاید موضوع این باشد، ولی معمولاً این‌طور نیست. غالباً نمی‌توانیم تسلیم یکدیگر شویم، فقط به این خاطر که می‌خواهیم امور مطابق میل ما پیش برود. تنها به واسطه انضباط

تسلیم است که می‌توانیم این نگرش را تحت کنترل درآوریم. فقط تسلیم است که می‌تواند ما را رها و قادر سازد تا میان موضوعات واقعی و خودخواهی سرسختانه تمیز قائل شویم.

اگر بتوانیم به این بصیرت برسیم که اکثر امور زندگی موضوعات عمده‌ای نیستند، آنوقت کمتر سخت خواهیم گرفت. می‌فهمیم که آن مسائل آنقدرها هم که تصور می‌کردیم بزرگ نیستند. اغلب می‌گوییم: «اصلاً برام مهم نیست»، درحالی که واقعاً منظورمان خلاف آن است (و این احساسی است که به دیگران نیز منتقل می‌کنیم). درست در همین جاست که انضباط سکوت جایگاه ویژه خود را می‌یابد. معمولاً در اکثر موارد بهترین روش برای تسلیم شدن، سکوت است. در پس هر حرف و عمل، به روحی کاملاً بخشنده و فیاض نیاز داریم، که هم دیگران را آزاد می‌سازد و هم خودمان را.

آموزه کتاب مقدس «تسلیم» در وهله نخست به نگرشی می‌پردازد که ما نسبت به دیگران داریم. کلام خدا مجموعه‌ای از روابط سلسله‌مراتبی ارائه نمی‌کند، بلکه سعی دارد نگرشی درونی مبتنی بر تسلیم متقابل را به ما منتقل سازد. به طور مثال، پطرس بردگان زمان خود را دعوت به تسلیم از اربابان‌شان نمود (اول پطرس ۲: ۱۸). این توصیه غیر ضروری به نظر می‌رسد، مگر اینکه بدانیم خادمان، حتی بدون تسلیم نیز کاملاً می‌توانند در خدمت ارباب باشند. ممکن است ما در ظاهر وظایف‌مان را انجام دهیم ولی در باطن علیه کارفرمایان طغیان کنیم. توجه و مراعات حال دیگران نگرشی است که در تمام عهد جدید مشهود است. در عهد عتیق چنین حکم شده که نباید قتل کرد. لیکن، عیسی تأکید نمود که موضوع اصلی نگرش مبتنی بر قتل است، که در فکر انسان لانه می‌کند، و انسان با آن نسبت به دیگران می‌اندیشد. همین مطلب در مورد تسلیم شدن نیز صادق است؛ موضوع اصلی، نگرشی مبتنی بر توجه و احترام متقابل است.

در تسلیم شدن است که می‌توانیم با آزادی کامل برای دیگران ارزش قائل شویم. رویاها و نقشه‌های‌شان برای ما اهمیت می‌یابند. در تسلیم

شدن وارد آزادی تازه، پر جلال و شگفت‌آوری می‌شویم، که به معنای دست کشیدن از حقوق خودمان به نفع دیگران است. برای نخستین بار در زندگی می‌توانیم انسان‌ها را بدون هیچ قید و شرطی دوست بداریم، و از حق خودمان مبنی بر دریافت متقابل محبت، بگذریم. دیگر احساس نمی‌کنیم که باید فلان‌طور با ما رفتار می‌شد. از موفقیت‌های‌شان شادمان می‌شویم و از شکست‌های‌شان عمیقاً اندوهگین. اگر موفقیتِ نقشه‌های آنها به قیمت خراب شدنِ نقشه‌های ما تمام شود، چندان غصه نمی‌خوریم. درمی‌یابیم که خدمت کردن به همسایه به مراتب بهتر از به کرسی نشاندنِ حرف خودمان است.

آیا می‌دانید دست کشیدن از حقوق‌تان چه آزادی‌ای به شما می‌دهد؟ این یعنی آزاد شدن از تلخی و خشمی که ناشی از عمل دیگران است، عملی که مخالف میل شما انجام شده است. یعنی اینکه بالاخره توانسته‌اید چرخهٔ شریر و سوداگرانه را که می‌گویید: «اگر پشتم را بخارانی، من هم پشتت را می‌خارم؛ اگر بر دماغم بکوبی، بر دماغت خواهم کوفت»، در هم بشکنید. یعنی اینکه آزاد شده‌اید تا تسلیم حکم عیسی شوید: «دشمنان خود را محبت نمایید و برای آنان که به شما آزار می‌رسانند، دعای خیر کنید» (متی ۵: ۴۴). یعنی اینکه برای اولین بار می‌فهمیم که چطور ممکن است از حق خود برای انتقام، بگذریم: «اگر کسی به گونهٔ راست تو سیلی زند، گونهٔ دیگر را نیز به سوی او بگردان» (متی ۵: ۳۹).

ملاک سنجش

همان‌گونه که احتمالاً متوجه شده‌اید، برای پرداختن به موضوع «تسلیم»، کار را از آخر آغاز کردم، یعنی پیش از تعریف خودِ تسلیم، به تشریح آنچه برای ما انجام می‌دهد، پرداختم. زیرا از انجام این کار مقصودی داشتم. اکثر ما مسیحیان با چنان تعریفِ لت‌وپار شده‌ای از «تسلیم» کتاب مقدسی آشنا شده‌ایم، که یا تعریفی مخدوش را پذیرفته‌ایم، یا انضباط تسلیم را به کل رد کرده‌ایم. پذیرش تعریفِ مخدوش، به بیزاری

از خویش منجر می‌شود، و رد آن به تکبر می‌انجامد. پیش از آنکه بر سر این دوراهی گیر کنیم، بهتر است راه سومی نیز ارائه دهیم.

ملاک سنجش ما برای درک موضوع تسلیم بر مبنای کتاب مقدس، (مرقس ۸: ۳۴) است: «اگر کسی بخواهد مرا پیروی کند، باید خود را انکار کرده، صلیب خویش برگیرد و از پی من بیاید.» ما تقریباً به‌طور غریزی از این آیه پا پس می‌کشیم. ما بیشتر با مفاهیمی چون «کامروایی خود» و «شکوفاییِ خویشتن» راحتیم، تا با «انکار کردنِ خود.» (در واقع، تعلیم عیسی مبنی بر «انکار خود»، تنها چیزی است که حقیقتاً منجر به کامروایی، و شکوفاییِ خویشتنِ بشر می‌شود). «انکارِ خود»، تصویری از تحقیر و تنفر از خود، در ذهن ما تداعی می‌کند. تصور می‌کنیم انکارِ خود قطعاً به معنای انکار تمام ویژگی‌های فردی ما است، و احتمالاً به آشکال مختلفی از ریاضتِ نفس منتهی می‌شود.

ولی موضوع کاملاً مخالف این است. فراخوانی عیسی از ما «انکارِ خود» است، نه «بیزاری از خود». انکارِ خود، به ما می‌آموزد که ضرورتی ندارد حرف‌مان را به کرسی بنشانیم. خوشبختی ما وابسته به دستیابی ما به خواسته‌های مان نیست.

انکارِ خود، چنانچه برخی می‌پندارند، به معنای از دست دادن هویت نیست، ما بدون داشتن هویت حتی نمی‌توانیم تسلیم یکدیگر شویم. آیا وقتی عیسی رو به سوی جلیلتا نهاد، هویت خویش را از دست داد؟ آیا پطرس که به فرمان مسیح مبنی بر: «از پی من بیا» لبیک گفت (یوحنا ۲۱: ۱۹)، هویت خود را از دست داد؟ آیا پولس پس از تسلیم شدن به فرمان کسی که به او گفته بود: «به او نشان خواهم داد که به خاطر نام من چه مشقت‌ها باید بر خود هموار کند» (اعمال ۹: ۱۶)، هویت خود را از دست داد؟ البته که نه. ما خوب می‌دانیم که خلاف آن صادق است. آنها هویت خود را در بطنِ «انکارِ خود» یافتند.

انکارِ خود، با تحقیر خود، یکی نیست. تحقیر خود، یعنی اینکه شخص ادعا کند که هیچ ارزشی ندارد، و حتی اگر ارزشی نیز در خود می‌باید باید آن را انکار کند. لیکن، انکارِ خود، بدین معنا است که ما بی‌نهایت دارای

ارزشیم، و حتی به ما نشان می دهد که چگونه می توان به این ارزش پی برد. تحقیر خود، منکر نیکویی آفرینش می شود؛ انکار خود، بر نیکویی آن صحنه می گذارد. عیسی توانایی محبت کردن به «خود» را پیش شرط لازم برای محبت کردن دیگران قرار داد (متی ۲۳: ۳۹). محبت به خود، و انکار خود، متضاد نیستند. عیسی چندین بار تصریح کرد که انکار خود، تنها راه مطمئن برای محبت کردن به خود است. «هر که بخواهد جان خود را حفظ کند، آن را از دست خواهد داد و هر که جان خود را به خاطر من از دست بدهد، آن را حفظ خواهد کرد» (متی ۱۰: ۳۹).

مجدداً، باید به خودمان تأکید کنیم که انکار خود، یعنی آزادی در راه دادن به دیگران، یعنی منافع دیگران را بر منافع خود مقدم دانستن. بدین ترتیب، انکار خود، ما را از احساس بیچارگی آزاد می سازد. وقتی بدون انکار خود، زندگی می کنیم، دل مان می خواهد همه چیز طبق میل ما پیش برود. وقتی کارها مطابق میل ما پیش نمی رود به احساس بیچارگی متوسل می شویم و می گوییم: «بیچاره من!» شاید هم در ظاهر تسلیم شویم، ولی در این تسلیم شدن، خود را شهید می شماریم. این حس بیچارگی یا شهید ساختن از خود، یکی از علایم قطعی است که نشان می دهد انضباط تسلیم، در ما عقیم مانده است. به همین دلیل، انکار خود، زیربنای این انضباط است، و ما را از تسلیم شدن به هوی و هوس می رهااند.

امروزه مطالعه کتاب های روحانی در زمینه انکار خود، برای خوانندگان دشوار می نماید، زیرا نویسندگان در تشریح این موضوع از زبانی اغراق آمیز استفاده کرده اند. برای ما نشستن پای صحبت توماس آکمپیس دشوار می نماید، که می گوید: «از خود تعریف نکردن، و همواره در مورد دیگران نیکخواهانه اندیشیدن، نشانه حکمت بسیار، و کمال است.» از شنیدن کلمات عیسی دچار کشمکش می شویم، که می فرماید: «اگر کسی بخواهد مرا پیروی کند، باید خود را انکار کرده، صلیب خویش برگیرد و از پی من بیاید» (مرقس ۸: ۳۴). همه اینها بدین خاطر است که از درک تعلیم عیسی غافل مانده ایم، اینکه کامروایی خود، منوط

به انکارِ خود است. تلاش برای نجات جان موجب از دست دادن آن است، و از دست دادنش برای مسیح موجب رهانیدن آن (مرقس ۸: ۳۵). جورج ماتیسون این تناقض شگفت‌آور را در قالب سرودی کلیسایی بیان کرده است:

خداوندا، مرا اسیر ساز،
تا آزاد شوم،
مرا وادار تا شمشیرم را تسلیم کنم،
تا فاتح از میدان به در آیم.
اگر به قوت خود بایستم،
در خطرات زندگی غوطه‌ور می‌شوم؛
مرا در بازوانت محبوس نما،
تا بازوانم پُر توان شوند.

احتمالاً موضوع به اندازه کافی روشن شده است، و امیدوارم دیگر در مورد قدرت آزادکننده انکارِ خود، شک و شبهه‌ای وجود نداشته باشد. در این مورد باید یقین داشته باشیم، زیرا چنانکه اشاره شد، انکارِ خود، ملاک سنجش انضباط تسلیم است.

تسلیم انقلابی، طبق تعلیم عیسی

بنیادی‌ترین تعلیم اجتماعی عیسی، با اندیشه رایج روزگارش در مورد شأن و منزلت، کاملاً منافات داشت. او می‌گفت که رهبری، در خدمت به همگان است، و قدرت در تسلیم. شاخص‌ترین نماد این خدمت بنیادین، صلیب است. «و چون در سیمای بشری یافت شد خود را خوار ساخت و تا به مرگ، حتی مرگ بر صلیب مطیع گردید» (فیلیپیان ۲: ۸). ولی به این نکته نیز توجه کنید: مسیح نه تنها با صلیب مُرد بلکه با صلیب نیز زیست. راه صلیب، راه خادم رنج‌کشیده، جزء اساسی خدمت و مأموریت مسیح بود. عیسی در تسلیم کامل به همگان، راه صلیب را پیمود. او خادم همگان بود. و با قاطعیت همه «امتیازات» فرهنگی، از جمله موقعیت و

قدرت را رد کرد، و گفت: «شما استاد خوانده مشوید ... و معلم خوانده مشوید» (متی ۸: ۲۳-۱۰). عیسی رسوم روزگار خود را با پیمودن راه صلیب، زیر و رو کرد، زیرا زنان را جدی شمرد، و راغب دیدار کودکان بود. وقتی حوله‌ای بر کمر بست و پاهای شاگردانش را شست، مطابق صلیب می‌زیست. عیسی، اگرچه می‌توانست فوجی از فرشتگان را به یاری بطلبد، مرگ بر صلیب جلجتا را برگزید. زندگی عیسی مبتنی بر صلیب، تسلیم و خدمت بود. مرگ او نیز مرگ پیروزمندانه صلیب بود که از طریق رنج حاصل شد.

در مورد خصیصه انقلابی زندگی و تعالیم عیسی هرچه بگوییم کم است. او مقام و منزلت اجتماعی را نادیده گرفت و مردم را به پیروی از نظام رهبری نوینی فراخواند. عیسی با زندگی مبتنی بر صلیب، بر تمامی نظام‌های اجتماعی مبتنی بر قدرت و نفع شخصی، خط بطلان کشید.

چنانکه پیشتر خاطر نشان ساختیم، عیسی پیروانش را به زندگی مبتنی بر صلیب فراخواند. «اگر کسی بخواهد مرا پیروی کند، باید خود را انکار کرده، صلیب خویش برگیرد و از پی من بیاید» (مرقس ۸: ۳۴). او قاطعانه به شاگردانش فرمود: «هر که می‌خواهد نخستین باشد، باید آخرین و خادم همه باشد» (مرقس ۹: ۳۵). عیسی اصل بنیادین زندگی مبتنی بر صلیب را با شستن پاهای شاگردانش جاودانه کرد، و فرمود: «من با این کار، سرمشقی به شما دادم تا شما نیز همان‌گونه رفتار کنید که من با شما کردم» (یوحنا ۱۳: ۱۵).

زندگی مبتنی بر صلیب، یعنی زندگی توأم با تسلیم داوطلبانه، و زندگی توأم با پذیرش آزادانه خدمت.

تسلیم انقلابی، طبق تعالیم رسالات

نمونه خود عیسی، و دعوتش به پیروی از راه صلیب در همه روابط انسانی، مبنایی شد برای تعالیم رسولان در باب تسلیم. پولس رسول این تکلیف را برای کلیسا الزامی دانست که «دیگران را از خود بهتر بدانند» و این کار را با تسلیم، و انکار خود، که از خداوند آموخته‌اند انجام دهند. او

که «خود را خالی کرد و ذات غلام پذیرفته، به شباهت آدمیان درآمد...» (فیلیپیان ۲: ۴-۷). پطرس رسول در بطن دستوراتش در خصوص تسلیم، صراحتاً نمونه عیسی را دلیل تسلیم شدن می خواند: «چه، برای همین فراخوانده شده اید، زیرا مسیح برای شما رنج کشید و سرمشقی گذاشت تا بر آثار قدمهای وی پا نهید» (اول پطرس ۲: ۲۱-۲۳). همچنین در مقدمه رساله به افسسیان می خوانیم: «به حرمت مسیح، تسلیم یکدیگر باشید...» (افسسیان ۵: ۲۱). دعوت از مسیحیان برای زیستن مطابق صلیب ریشه در زندگی منطبق با صلیب خود عیسی دارد.

انضباط تسلیم شدیداً مورد سوءتعبیر قرار گرفته است، و چون با تنگ نظری بدان نگریسته اند مفهوم ناصحیح از آن استنباط کرده اند. تسلیم، درون مایه ای اخلاقی است که در سراسر عهد جدید مشهود است. تسلیم شدن، تکلیفی است برگردن همه مسیحیان: خواه مرد، خواه زن، خواه پدر، خواه فرزند، خواه ارباب، خواه برده. به ما فرمان داده شده است تسلیم و فرمانبردار باشیم، چون عیسی تسلیم و فرمانبردار بود، نه بدین خاطر که در شرایط یا مرحله ای خاص از زندگی قرار داریم. انکار خود، نگرشی شایسته برای کسانی است که از خداوند مصلوب پیروی می کنند. در تمام فهرست های عهد جدید (Haustafel)، یگانه دلیل قاطع برای تسلیم شدن، تبعیت از نمونه عیسی است.

این یگانه دلیل برای تسلیم شدن، زمانی حیرت آور است که آن را با دیگر نوشته های سده نخست میلادی مقایسه کنیم. در تمام آن نوشته ها، تسلیم شدن بدین دلیل توصیه شده که طریقی است که خدایان همه چیز را مطابق آن خلق کرده اند؛ به زعم خدایان، تسلیم شدن، جایگاه انسان در زندگی است. ولی هیچ یک از نویسندگان عهد جدید چنین دلیلی برای

۱. نویسنده به نقل از مارتین لوتر و اثره Haustafel را به کار می برد و در توضیح آن می گوید: «مارتین لوتر این واژه را ابداع کرد که به معنای «فهرست» است. بنابراین، فهرستی شد برای قوانین خانواده مسیحی. Haustafel را به عنوان شکلی ادبی نیز شناخته اند، که آن را می تواند در این متون از عهد جدید یافت: «افسسیان ۵: ۲۱-۹؛ کولسیان ۳: ۱۸-۴؛ تیتس ۲: ۴-۱۰؛ و اول پطرس ۲: ۱۸-۷.»

تسلیم شدن ذکر نکرده‌اند، و تعلیم‌شان کاملاً انقلابی است. آنان به کلی رسوم جاری در مورد فرادستان و فرودستان را نادیده گرفتند و همه را فراخواندند تا «دیگران را از خود بهتر بدانند» (فیلیپیان ۲: ۳).

رسالات، نخست از کسانی می‌خواهند فرمانبردار باشند که مطابق فرهنگ آن عصر فرمانبردار بودند. «ای زنان تسلیم شوهران خود باشید... ای فرزندان والدین خود را در هر امری اطاعت کنید... ای غلامان آقایان اربابان زمینی خویش را در هر امری اطاعت کنید...» (کولسیان ۳: ۱۸-۲۲ و آیات مشابه). نکته انقلابی این تعلیم آن است که این افراد را که فرهنگ سده اول میلاد هیچ حق انتخابی برای‌شان قائل نمی‌شد، کارگزاران اخلاقی آزاد خطاب می‌کند. پولس به کسانی مسئولیت اخلاقی فردی داد که پیش از آن در جامعه خود هیچ‌گونه موقعیت حقوقی یا اخلاقی نداشتند. او از کسانی که حق تصمیم‌گیری نداشتند، افرادی تصمیم‌گیرنده ساخت.

حیرت‌انگیز است که پولس آنان را به فرمانبرداری می‌خواند، زیرا بنا به جایگاه فرهنگی‌شان در سده اول میلاد، محکوم به فرمانبرداری بودند. تنها دلیل منطقی این فرمان این واقعیت است که آنها از طریق پیام انجیل، خود را از اسارت فرمانبرداری در جامعه رها می‌دیدند. انجیل مفهوم شهروندی درجه ۲ را به چالش طلبیده بود، و فرودستان این را می‌دانستند. پولس آنان را به فرمانبرداری داوطلبانه سفارش می‌کند، نه چون تقدیرشان بود بلکه چون «در خداوند شایسته است» (کولسیان ۳: ۱۸).

این نوع خطاب کردن اقشار فرودست و دادن توصیه اخلاقی به آنان، با ادبیات آن روز نیز در تضاد بنیادین قرار داشت. به‌طور مثال رواقیون تنها کسی را خطاب می‌کردند که در رأس نظام اجتماعی قرار داشت و آن را جایگاه خود می‌دانست، و او را تشویق می‌کردند تا در موقعیت برترش دست به انجام کارهای نیکو بزنند. ولی پولس نخست گروهی را خطاب می‌کند که بنا به فرهنگ معاصر حتی نباید مخاطب واقع می‌شدند، و آنان را به زندگی مبتنی بر صلیب فرامی‌خواند.

سپس، رسالات به الگوی فرهنگی حاکم بر روابط زوجها می‌پردازند، که در آن شوهران نقش برتر دارند، و آنها را نیز به زندگی مبتنی بر صلیب دعوت می‌کنند. دستور تسلیم شدن، فرمانی دوجانبه است. «ای شوهران، زنان خود را محبت کنید ... ای پدران، فرزندان خود را تلخکام مسازید ... ای اربابان، با غلامان خود به عدل و انصاف رفتار کنید ...» (کولسیان ۲: ۱۹؛ ۴: ۱ و آیات مشابه). حتماً برخی اعتراض خواهند کرد که پولس در توصیه به فرادستان، لحن تسلیم را به کار نبرده است. ولی آنچه از نظر دور مانده این است که همان میزان فرمانبرداری نیز که پولس از فرادستان (یعنی شوهران، پدران و اربابان) می‌خواهد، غیرقابل تصور بود. یک شوهر، پدر و ارباب در سده نخست میلادی، اگر می‌خواست مطابق حکم پولس زندگی کند، باید تحولی اساسی در رفتارش به وجود می‌آورد. زن، فرزند و بردگان سده اول، برای اطاعت از فرمان پولس، سرسوزنی نیاز به تغییر در رفتارشان نداشتند، چون کماکان مطیع فرادست خویش بودند. نیش تعلیم پولس، دقیقاً متوجه فرادستان است.

به علاوه، باید توجه داشته باشیم که انجام توصیه‌های پولس برای شوهران، پدران و اربابان مستلزم نوعی دیگر از انکار خود، می‌شد. به عبارت دیگر، فرمان پولس حاکی از این حقیقت است که فرادستان نیز می‌توانند از اسارت به کرسی نشاندن حرف‌شان رها شوند. اگر شوهری نسبت به زنش محبت داشته باشد، به احتیاجات او اهمیت می‌دهد. آنوقت با رغبت مطیع او می‌شود. او آزاد است تا خواست زنش را بر خواست خود برتر بداند. همچنین نیازهای فرزندان را بر خواست خود ترجیح خواهد داد (فیلیپیان ۳: ۲).

در رساله به افسسیان، پولس بردگان را تشویق می‌کند تا با روحیه‌ای شاد، و با میل و رضای کامل اربابان زمینی خود را خدمت کنند. سپس به اربابان توصیه می‌کند تا «با ایشان به همین گونه رفتار نمایند» (افسسیان ۹: ۶). چنین اندیشه‌ای برای شنوندگان قرن نخست میلادی باورنکردنی بود. اربابان آن دوره، بردگان را جزو اموال شخصی خود

می دانستند، نه انسان. با این حال پولس با اقتدار الهی خویش به اربابان توصیه می کند که احتیاجات بردگان خود را برآورند. شاید کامل ترین نمونه تسلیم داوطلبانه را در نامه کوتاه پولس به فیلیمون بتوان یافت. انیسیموس، برده فراری فیلیمون مسیحی شده بود. اکنون داوطلبانه می خواست به نزد اربابش بازگردد، چون این کار جذبی از مفهوم شاگردی مسیح بود. پولس به فیلیمون سفارش می کند تا انیسیموس را با آغوش باز و «اما دیگر نه چون غلام، بلکه بالاتر از آن، چون برادری عزیز» بپذیرد (فیلیمون ۱۶). به قول جان یودر، «پولس، به زبانی غیر اجباری به فیلیمون رهنمودی می دهد که شایسته برادری مسیحی است ... مبنی بر اینکه انیسیموس را رها سازد.» پولس از انیسیموس می خواهد تا با بازگشتن به نزد فیلیمون، تسلیم او شود. از فیلیمون نیز می خواهد تا با آزاد کردن انیسیموس تسلیم او باشد. هر دو می بایست به طور متقابل و به خاطر حرمت مسیح تسلیم باشند (افسیان ۲۱:۵).

رسالات ساختار اجتماعی سلسله مراتبی را تقدیس نمی کنند، بلکه با جهان شمول کردن رهنمود تسلیم، این ساختار را نسبی، و تضعیف می کنند. آنها از مسیحیان دعوت می کنند تا به صورت شهروندان نظامی نوین، که بنیادی ترین ویژگی اش فرمانبرداری جهان شمول است، زندگی کنند.

محدودیت های تسلیم

محدودیت های انضباط تسلیم را نقاطی تعیین می کنند که اگر پا را از آن فراتر بگذاریم، تسلیم مخرب می شود. آنوقت است که تسلیم، به منزله نفی قانون محبت مسیحی، و نیز بی حرمتی به تسلیم اصیل کتاب مقدسی محسوب می گردد (متی باب های ۵ و ۶ و ۷؛ خصوصاً ۲۲:۳۷-۳۹).

پطرس با گفتن این کلمات از مسیحیان خواست تا عمیقاً تسلیم حکومت شوند: «به خاطر خداوند، تسلیم هر منصبی باشید که در میان انسان ها مقرر گشته است، خواه پادشاه که مافوق همه است، و خواه

والیان ...» (اول پطرس ۲: ۱۳ و ۱۴). با این حال، زمانی که حکومت وقت به کلیسای نوپا دستور داد بشارت را متوقف سازد، این پطرس بود که پاسخ داد: «شما خود داوری کنید، کدام در نظر خدا درست است، اطاعت از شما یا اطاعت از خدا؟ زیرا ما نمی‌توانیم آنچه دیده و شنیده‌ایم، بازنگوییم» (اعمال ۴: ۱۹ و ۲۰). در موقعیت مشابه دیگری، پطرس صراحتاً گفت: «خدا را باید بیش از انسان اطاعت کرد» (اعمال ۲۹: ۵).

پولس با درک زندگی مبتنی بر صلیب عیسی گفت: «هر کس باید تسلیم قدرت‌های حاکم باشد» (رومان ۱۳: ۱). در عین حال، وقتی دید که حکومت از انجام وظیفه‌ای که خدا بر عهده‌اش نهاده، یعنی تأمین عدالت اجتماعی، کوتاهی می‌کند، از آن حساب خواست و بر اصلاح اشتباهات پافشاری نمود (اعمال ۱۶: ۳۷).

آیا رسولان با اصل انکار خود، و تسلیم، که خود مروج آن به‌شمار می‌رفتند، مخالف بودند؟ خیر. آنها می‌دانستند که فرمان تسلیم، وقتی تبدیل به پدیده‌ای مخرب شود، دیگر جایز نیست. در واقع آنان با امتناع فروتنانه از پذیرش حکمی مخرب، و نیز تحمل پیامدهای ناگوار آن، تسلیمی انقلابی را به نمایش گذاردند. یوهان هامل، متفکر آلمانی، می‌گوید: تسلیم و فرمانبرداری «شامل مقاومتی است برخاسته از روح، توأم با رد و انکار به‌جا، که حاضر است برای هدفی معین رنج بکشد.»

گاهی تشخیص محدوده‌های تسلیم کار ساده‌ای است. مثلاً از زنی می‌خواهند بی‌دلیل بچه‌اش را کتک بزنند. از کودکی می‌خواهند در عمل نادرست فردی بزرگسال شریک شود. از شهروندی می‌خواهند به‌خاطر دولت از خط مشی‌های تعیین‌شده توسط کلام خدا و وجدان تخطی کند. در هر یک از این موارد، شاگرد مسیح از فرمانبرداری از این اوامر امتناع می‌کند. ولی نه از سر تکبر، بلکه در کمال حلم، فروتنی و تسلیم.

ولی اغلب، به‌سختی می‌توان محدودیت‌های تسلیم را تعیین کرد. مثلاً در مورد فردی که به‌خاطر شغل همسرش از ارتباط با او محروم مانده، چه باید گفت؟ آیا تسلیم شدن به او نوعی انکار خود است یا تسلیمی

مخرب؟ و یا معلمی که به دانش آموزشی غیر منصفانه نمره می دهد، آیا دانش آموز باید تسلیم شود یا مقاومت کند؟ در مورد کارفرمایی که بر اساس تبعیض و جانبداری و منافع شخصی به کارمندش ترفیع درجه می دهد چطور؟ کارمندی که از ترفیع بی نصیب مانده چه باید بکند، خصوصاً اگر این ترفیع برای بهبود وضع خانواده اش ضروری باشد؟

در این باره سؤالات بسیار پیچیده ای وجود دارد، زیرا روابط انسانی پیچیده اند. اینها سؤالات دشوارند که پاسخ های ساده نمی طلبند. اصلاً چیزی به نام قانون تسلیم، که در هر موقعیتی قابل اجرا باشد، وجود ندارد. باید به هر قانونی که مدعی است برای هر موقعیتی کارایی دارد، شدیداً به دیده شک و تردید بنگریم. اخلاقیات سفسطه آمیز محکوم به شکست است.

اگر بگوییم تعیین حدود تسلیم بستگی شدید به ارتباط ما با روح القدس دارد، از موضوع طفره نرفته ایم. به رغم این، اگر کتابی داشتیم که تمام قواعد مربوط به همه حالات و شرایط زندگی را در بر می گرفت، دیگر نیازی نبود به روح القدس اتکاء کنیم. روح القدس موثق ترین تمیز دهنده افکار و نیات قلبی است. او همچون معلم و نبی در کنار ما حاضر است، و در هر شرایطی ما را تعلیم می دهد که چه باید انجام دهیم.

اعمال تسلیم

تسلیم و خدمت با هم عمل می کنند. از این رو بسیاری از مطالب مربوط به روند عملی تسلیم را در فصل بعد مورد بررسی قرار خواهیم داد. با این حال هفت عمل تسلیم هست که باید در اینجا مختصراً به شرح شان پردازیم.

نخست، تسلیم به خدای تثلیث است. در ابتدای روز در پیشگاه پدر، پسر و روح القدس می ایستیم و با کلمات توماس آکمپس دعا می کنیم: «چنانکه خواست تو است، هر چه تو بخواهی؛ هرگاه تو بخواهی.» سپس، جسم و فکر و روح مان را تسلیم خواسته های او می کنیم. به همین ترتیب، در طول روز پیوسته تسلیم و سرسپردگی خود را در عمل، به

خدای تثلیث اعلام می‌کنیم. همان‌طور که نخستین کلمات روزمان حاکی از تسلیم است، واپسین کلمات شب‌مان نیز باید چنین باشد. جسم و فکر و روح‌مان را به دستان خدا می‌سپاریم تا در دل شبِ تار چنانکه مورد رضای او است با ما عمل کند.

دوم، تسلیم بودن در برابر کلام خداست. همان‌طور که تسلیم عیسی، کلام زنده‌ی خدا، هستیم، باید تسلیم کتاب مقدس، کلام مکتوب خدا نیز باشیم. ابتدا کلام را می‌شنویم، سپس آن را ادراک می‌کنیم، و در مرحله‌ی سوم از آن اطاعت می‌نماییم. در تمام مراحل، نگاه‌مان را به روح القدس، الهام‌کننده‌ی کلام، می‌دوزیم، تا کلام را برای ما تفسیر کند و برای شرایط‌مان به کار گیرد. کلام خدا به روح القدس جان می‌گیرد، و طی روز با ما زندگی می‌کند.

سوم، تسلیم به خانواده است. شعار ما در مورد اعضای خانواده باید این باشد: «هیچ‌یک از شما تنها به فکر خود نباشد، بلکه به دیگران نیز ببیندیشد» (فیلیپیان ۴:۲). همه‌ی اعضای خانواده باید خواست و شرایط همدیگر را در نظر بگیرند. اولین قدم در تسلیم به خانواده، گوش دادن به حرف‌های اعضای خانواده است. نتیجه‌ی منطقی گوش دادن، علاقه‌مند شدن به تشریک مساعی است، که خود نوعی تسلیم در عمل به حساب می‌آید.

چهارم، تسلیم به همسایگان و کسانی است که در زندگی روزمره با آنها سروکار داریم. اگر به کمک ما احتیاج دارند، می‌توانیم کمک‌شان کنیم، یا با کارهای کوچک ولی توأم با مهربانی و دوستی به یاری‌شان برویم: خوراک‌مان را با آنها تقسیم کنیم، از کودکان‌شان مراقبت کنیم، چمن‌های حیاط‌شان را بزنیم، برای مسائل مهم، و یا جزئی، سری به آنها بزنیم، و ابزارمان را در اختیارشان قرار دهیم. هیچ‌یک از این کارها کوچک و بی‌اهمیت نیست، چون هر کدام از آنها فرصتی است تا ما زندگی در تسلیم را تجربه کنیم.

پنجم، تسلیم شدن به جماعت ایمانداران یعنی بدن مسیح است. اگر کار یا خدمتی در کلیسا هست که باید انجام شود، با دقت به آنها توجه

می‌کنیم؛ شاید این دعوت خدا از ما به زندگی مطابق با صلیب باشد. ما همه کارها را نمی‌توانیم انجام دهیم، بلکه قادر به انجام برخی از آنها هستیم. برخی مواقع این کارها امور سازمانی هستند، ولی در اکثر موارد فرصتی برای انجام خدمات کوچک و خودجوش‌اند. گاه ممکن است دعوت از ما برای خدمت به کلیسای جهانی باشد، که در این صورت اگر خدمت مزبور در دل‌مان تأیید شد، می‌توانیم در کمال اطمینان و احترام تسلیم شویم.

ششم، تسلیم شدن به افتادگان و دلشکستگان است. «بیوه‌زنان و یتیمان» در هر جامعه‌ای وجود دارند؛ اینها قشری بی‌پناه و بی‌دفاع‌اند (یعقوب ۱: ۲۷). نخستین مسئولیت ما خدمت کردن به آنها است. ما باید مثل فرانسیس آسیسی در سده سیزدهم و کاگاو در سده بیستم راه‌هایی برای همدردی با ستمدیدگان و طردشدگان بیابیم. بدین ترتیب، باید مطابق صلیب زندگی کنیم.

هفتم، تسلیم شدن به دنیا است. ما در جامعه‌ای جهانی زندگی می‌کنیم که تمام اجزایش به‌طور متقابل به هم وابسته‌اند. ما نمی‌توانیم در انزوای زندگی کنیم. احساس مسئولیت یا عدم احساس مسئولیت ما در قبال محیط زیست نه تنها بر مردم سراسر جهان بلکه بر نسل‌های آینده اثر می‌گذارد. ملت‌های قحطی‌زده بر ما تأثیر می‌گذارند. عمل تسلیم یعنی زیستن به‌عنوان عضوی مسئول در جهانی که بی‌مسئولیتی در آن رو به فزونی است.

یادداشت پایانی

در دوران معاصر پیرامون مسئله تسلیم و ارتباط آن با اقتدار، مشکلی خاص بروز کرده است. بارها پدیده‌ای را که در صدد تشریح آنم، ملاحظه کرده‌ام. وقتی مردم به قلمرو روحانی پا می‌گذارند، درمی‌یابند که عیسی مفهوم اقتدار را به‌گونه‌ای تعلیم می‌دهد که کاملاً با اندیشه حاکم بر نظام‌های این جهان مغایر است. مردم به این آگاهی می‌رسند که اقتدار، به موقعیت، درجه، عنوان، تصدی مقام، یا هیچ نماد ظاهری

دیگری وابسته نیست. راه مسیح جهتی کاملاً متفاوت دارد، که همانا اقتدار روحانی است. اقتدار روحانی را خدا مقدر می‌سازد، و خود نیز آن را حفظ می‌نماید. نهادهای انسانی می‌توانند به این اقتدار اذعان نمایند، و یا آن را رد کنند، ولی این در اصل قضیه تفاوتی ایجاد نمی‌کند. برای فردی که اقتدار روحانی دارد، داشتن یا نداشتن مقام و موقعیت ظاهری فرقی نمی‌کند. اقتدار روحانی دو نشانه دارد: شفقت و قدرت. کسانی که در روح سالکند می‌توانند بی‌درنگ این را تشخیص دهند. و یقین می‌دانند که تسلیم، به‌خاطر کلامی است که در اقتدار روحانی به شخص داده می‌شود.

ولی مشکل متوجه کسانی است که دارای "منصب" اند، ولی فاقد اقتدار روحانی‌اند! عیسی تصریح فرمود که منصب، اقتدار روحانی به همراه نمی‌آورد. پس آیا باید تسلیم چنین افرادی شد؟ آیا ما نمی‌توانیم تمام مقام‌ها و مناصب انسانی را نادیده بگیریم و در پی اقتدار روحانی بگردیم و تنها تسلیم آن شویم؟ اینها چند نمونه از پرسش‌های صادقانه افرادی است که می‌خواهند در طریق روح‌القدس سلوک کنند. اینها پرسش‌هایی جایزند، و شایسته است پاسخی دقیق به آنها داده شود.

پاسخ دادن به این پرسش‌ها اگرچه دشوار، ولی ممکن است. تسلیم انقلابی به ما حکم می‌کند تسلیم اقتدار بشری باشیم، البته تا جایی که مخرب نشود. هم پطرس و هم پولس مسیحیان را دعوت به تسلیم و فرمانبرداری از حکومت بت‌پرست می‌کردند، چون می‌دانستند که از این نهاد بشری خدمات بسیاری به مردم می‌رسد. من دریافته‌ام که در پس "حکومت‌های" بشری حکمت بسیار نهفته است که ما آن را نادیده می‌گیریم، و این به ضرر ما تمام می‌شود.

چرا باید تسلیم کسی شویم که صاحب منصب، ولی از اقتدار روحانی بی‌بهره است؟ من دلیل دیگری می‌آورم که برداشت شخصی خودم است. ما باید به‌خاطر احترام به آن فرد و نیز حس همدردی با او به‌خاطر درگیر بودنش با شرایط دشوار، تسلیم او شویم. من با کسانی که در چنین معضلی گرفتارند، بسیار احساس همدلی می‌کنم، چون خودم بارها در

آن گرفتار آمدم. برای صاحب منصبی که در خداوند سالک نیست، به کار گرفتنِ اقتدار روحانی، یأس آور است، و به مرداب ناامیدی می ماند. من کسی را که دیوانه وار در پی ابداع شیوه ای زیرکانه برای اعمال نفوذ بر مردم و جلب اطاعت آنها است، درک می کنم. شاید برخی به این افراد بخندند و "اقتدارشان" را نادیده بگیرند، ولی من به حال شان می گیرم. زیرا می دانم زندگی کردن در چنین تضادی درونی، چه درد و رنجی بر آنها وارد می سازد.

به علاوه، می توانیم برای این گونه افراد دعا کنیم تا از قدرت و اقتدار نوینی برخوردار شوند. همچنین می توانیم دوست شان باشیم و به هر شکل ممکن، کمک شان کنیم. اگر زندگی ما را مبتنی بر صلیب ببینند، خیلی زود خواهیم دید که هم اقتدار روحانی ایشان افزونی یافته، هم اقتدار روحانی ما.

انضباط خدمت

این درس را بیاموز که اگر قرار است به عنوان نبی خدمت کنی، آنچه نیاز داری کج بیل است، نه عصای شاهی.

برنارد کلروویی

همان طور که صلیب نشانه تسلیم است، حوله بر کمر نیز نشانه خدمت است. وقتی عیسی شاگردانش را برای شام آخر دور هم جمع کرد، آنها درگیر این مسئله بودند که کدام یک از دیگران برتر است. برای آنها این مسئله تازه نبود. «در میان ایشان این بحث در گرفت که کدام یک از همه بزرگتر است» (لوقا ۹: ۴۶). هرگاه سؤال پیش می آید که «چه کسی بزرگتر از بقیه است؟»، ناگزیر این سؤال نیز مطرح می شود که «چه کسی از بقیه کوچکتر است؟» برای ما نیز معما همین است، این طور نیست؟ اکثر ما می دانیم که هیچ وقت بزرگتر از همه نخواهیم شد، همچنین نمی خواهیم کوچک ترین باشیم!

شاگردان، که برای عید فصح گرد هم آمده بودند، به خوبی می دانستند که لازم است یک نفر پاهای دیگران را بشوید. مشکل این بود که فقط کسانی پاهای دیگران را می شستند که از همه حقیرتر بودند. از این رو همگی با پاهای چرک و کثیف، کنار هم نشسته بودند، و این موضوع چنان حساس بود که هیچ کس حتی نمی خواست درباره آن صحبت کند. هیچ کس حاضر نبود کوچکترین شمرده شود. آنگاه عیسی حوله ای بر کمر بست و مفهوم "بزرگی" را از نو تعریف کرد.

او که میان‌شان همچون خادمی زیسته بود، حال آنان را به طریق خدمت فرامی‌خواند: «پس اگر من که سرور و استاد شمایم پاهای شما را شستم، شما نیز پاهای یکدیگر را بشوئید. من با این کار سرمشقی به شما دادم تا شما نیز همان‌گونه رفتار کنید که من با شما کردم» (یوحنا ۱۳: ۱۴ و ۱۵). ما بعضاً ترجیح می‌دهیم دعوت عیسی مبنی بر ترک خانه و خانواده و وطن (به خاطر انجیل) را لیک گوئیم، ولی حاضر نیستیم فرمان او مبنی بر شستن پاهای دیگران را بشنویم. انکار خود، به‌شکل بنیادین، به انسان حس ماجراجویی می‌بخشد. و اگر ما «خود» را کاملاً انکار کنیم، حتی ممکن است حاضر شویم به فیض شهادت نیز نایل آییم. ولی در خدمت باید مرگ‌های کوچک بسیاری را تجربه کنیم که ما را ورای خودمان می‌برند. خدمت، ما را به عرصهٔ امور این جهانی، عادی و جزئی درمی‌آورد.

در انضباط خدمت، آزادی عظیمی نهفته است. خدمت، به ما قدرت می‌دهد تا به بازی‌های دنیوی ترفیع درجه، و اقتدارطلبی «نه» بگوئیم. خدمت، نیاز (و اشتیاق) ما به "سلسله‌مراتب" را از بین می‌برد. این عبارت بسیار گویا و آشکارکننده است. ما چقدر شبیه مرغان هستیم! در مرغدانی، مادامی که معلوم نشود چه کسی از همه بزرگتر است و چه کسی از همه کوچکتر، آرامش برقرار نمی‌شود؛ و البته مابقی مرغان نیز بین این دو، برای خود می‌پلکند. گروه انسانی نیز بدون "سلسله‌مراتب" نمی‌تواند زیاد دوام بیاورد و خیلی سریع از هم می‌پاشد. سلسله‌مراتب را می‌توان به‌وضوح در نحوهٔ نشستن و برخاستن افراد، عبورشان از کنار هم، و اینکه کدام‌یک همیشه به دیگری راه می‌دهد، و یا اینکه کدام‌یک هنگام صحبت کردن به نفع بزرگتر ساکت می‌ماند، و خلاصه در کل روابط‌شان با یکدیگر، دید. همچنین در وقت انجام کار، می‌بینیم کدام‌یک پا پس می‌کشند و کدام‌یک پا پیش می‌گذارند (بسته به اینکه انجام آن کار، نشانه‌ای از سروری است یا خدمت). اینها نشانه‌های بارز جامعهٔ بشری است.

نکته اینجا است که ما قصد نداریم مفهوم رهبری یا اقتدار را به‌کل نادیده بگیریم. هر جامعه‌شناسی می‌تواند ثابت کند که چنین کاری محال

است. حتی در میان عیسی و شاگردانش نیز می توان به سهولت رهبری و اقتدار را مشاهده کرد. مسئله این است که عیسی رهبری را از نو تعریف کرد و خطوط اقتدار را دوباره ترسیم نمود.

عیسی هیچ وقت تعلیم نداد که همه از اقتدار برابر برخوردارند. در واقع او پیرامون اقتدار اصیل روحانی نکات بسیاری بیان کرد، و تصریح نمود که بسیاری از انسان ها فاقد اقتدار روحانی اند. ولی اقتداری که عیسی از آن سخن می گفت، مبتنی بر سلسله مراتب نیست. ما باید ماهیت بنیادین تعلیم مسیح را در این باره به روشنی دریابیم. بر خلاف آنچه بسیاری می پندارند، عیسی نظام "سلسله مراتب" را معکوس نکرد، بلکه آن را به کل باطل ساخت. اقتداری که او از آن سخن می گفت، مبتنی بر اعمال نفوذ بر دیگران نبود. اقتدار بر عملکرد بود، نه بر وضعیت.

عیسی اظهار داشت: «شما می دانید که حاکمان دیگر قوم ها بر ایشان سروری می کنند و بزرگان شان بر ایشان فرمان می رانند. اما در میان شما چنین نباشد.» او نظام های سلسله مراتبی روزگار خویش را به طور کامل رد کرد. پس چه نظامی باید میان ما حاکم باشد؟ «هر که می خواهد در میان شما بزرگ باشد، باید خادم شما شود ... چنانکه پسر انسان نیز نیامد تا خدمتش کنند، بلکه آمد تا خدمت کند» (متی ۲۵: ۲۰-۲۸). بنابراین اقتدار روحانی مد نظر عیسی، نه در مقام و منصب و عنوان، بلکه در حوله ای یافت می شود که برای خدمت بر کمر می بندیم.

خدمت خودبینانه، در برابر خدمت راستین

اگر می خواهیم خدمت راستین را بشناسیم و عملاً به کار بندیم، اول باید آن را از "خدمت خودبینانه" متمایز سازیم.

خدمت خودبینانه از تلاش انسانی سرچشمه می گیرد. انرژی بسیار صرف محاسبه و طرح ریزی برای انجام خدمت می کند. برای کمک «به فلان گروه» انواع نمودارهای جامعه شناسختی رسم می کند، و بررسی های گوناگون به عمل می آورد. ولی خدمت راستین از رابطه عمیق و درونی با خدا سرچشمه می گیرد. انگیزه چنین خدمتی، نجوای آرام خدا است،

که ما را به خدمت ترغیب می کند. البته در این حالت نیز انرژی صرف می شود، ولی دیگر حاصل تلاش بی امان جسم نیست. توماس کلی می نویسد: «من دریافته ام که خدا هرگز ما را به سمت تلاشی طاقت فرسا، نفس گیر و پُراشتها ب هدایت نمی کند.»

خدمت خودبینانه به دنبال "کارهای بزرگ و خارق العاده" است. دغدغه اش کسب نتایج عظیم در پهنه تاریخ کلیسا است. از خدمت کردن، در کارهای عظیم، لذت می برد. ولی خدمت راستین تمایز قائل شدن میان خدمات کوچک و بزرگ را تقریباً غیر ممکن می داند. حتی وقتی تمایزی هم باشد، خادم راستین غالباً خدمت کوچک را ترجیح می دهد، آن هم نه از سرفروتنی کاذب، بلکه چون این خدمت را مهم تر می داند. خادم راستین، بدون تبعیض تمام فرصت ها را برای خدمت غنیمت می شمارد.

خدمت خودبینانه در پی پاداش ظاهری است. محتاج آن است که مردم تلاش هایش را ببینند و از آن قدردانی کنند. از انسان ها تشویق و تمجید می طلبد - که البته، باید شایسته، و با وقار مذهبی توأم باشد! ولی خدمت راستین در نهان اقناع و آرامش می یابد. از توجه دیگران ترسی ندارد، ولی در عین حال در طلب آن نیز نیست. و چون از منبعی نوین حیات می یابد، کوچکترین تأیید الهی، برایش کاملاً کافی است.

خدمت خودبینانه شدیداً نگران نتایج است. مشتاقانه منتظر خدمت متقابل کسانی که به آنها خدمت کرده، می ماند. و اگر نتیجه کمتر از حد انتظار آتش باشد تلخ کام می شود. ولی خدمت راستین از محاسبه نتایج آزاد است. فقط از خود خدمت لذت می برد، و می تواند دشمنان را نیز همچون دوستان خدمت کند.

خدمت خودبینانه، کسانی را که می خواهد خدمت شان کند، دست چین می کند. گاهی فقط بزرگان و قدرتمندان را خدمت می کند، چون منافع و امتیازاتی به همراه می آورد. گاهی بیچارگان و بی پناهان را خدمت می کند با این نیت که وجهه ای فروتنانه بیابد. ولی خدمت راستین، میان مردم تبعیض قائل نمی شود، چون فرمان عیسی را شنیده

است که می گوید: «غلام همه» باشید (مرقس ۹: ۳۵). فرانسیس آسیسی در نامه ای نوشت: «من خادم همه هستم، و مکلفم همه را خدمت کنم، و با کلمات شفاعت بخش خداوندم در دشان را مرحم نهم.»

خدمت خودبینانه تحت تأثیر حالات روحی و هوس قرار دارد. فقط زمانی می تواند عمل کند که «احساس» خدمت پدید آید (و یا آنچه به اصطلاح می گویند «تحت تأثیر روح القدس.») ناخوشی یا کم خوابی بر میل به چنین خدمتی تأثیر می گذارد. ولی خدمت راستین با سادگی و امانتداری عمل می کند، آن هم به خاطر پاسخ به نیاز. به خوبی می داند که وابستگی به «احساس خدمت» اغلب می تواند مانعی در راه خدمت واقعی باشد. خدمت، احساسات را تحت کنترل می گیرد، نه احساسات، خدمت را.

خدمت خودبینانه موقتی است. فقط در زمان انجام گرفتن خدمتمانی خاص، عمل می کند. پس از خدمت، به راحتی دست از کار می کشد. ولی خدمت راستین، شیوه زندگی است. بر اساس الگوهایی که در زندگی ریشه دارند، عمل می کند. در پاسخ به نیاز انسانی، به طور خودانگیخته دست به کار می شود.

خدمت خودبینانه فاقد توجه و حساسیت کافی است. بر رفع نیاز پافشاری می کند، حتی اگر چنین پاسخی مایه تخریب شود. برای کمک کردن مترصد فرصت است. ولی خدمت راستین، همان طور که آزادانه می تواند خدمت کند، آزادانه نیز می تواند آن را بازدارد. می تواند پیش از عمل، با صبر و ملاحظه به سخن دیگری گوش بسپارد. می تواند با انتظار کشیدن در سکوت، خدمت کند. جان میلتون می گوید: «آنانی که فقط بازمی ایستند و انتظار می کشند، خدمت نیز می کنند.»

خدمت خودبینانه در جمع شکاف ایجاد می کند. در نهایت (زمانی که همه ظواهر مذهبی بر چیده می شوند) هدفش جلال یافتن فرد است. بدین سان، دیگران را مدیون خود می سازد، و تبدیل به یکی از مودیانترین و مخرب ترین اشکال اعمال نفوذ بر دیگران می شود. ولی خدمت راستین باعث اتحاد و بنای جمع می شود. در سکوت و بدون

ظاهرنمایی به نیازهای دیگران رسیدگی می‌کند. دیگران را جذب می‌کند، به هم پیوند می‌دهد، شفا می‌بخشد و بنا می‌سازد.

خدمت و فروتنی

فیض فروتنی، بیش از هر شیوه دیگری، از طریق انضباط خدمت در زندگی ما عمل می‌کند. چنانکه می‌دانیم، فروتنی یکی از فضایی است که هرگز با جستن و طلبیدن به دست نمی‌آید. هرچه بیشتر در پی آن بدویم، بیشتر از ما دور می‌شود. همین که تصور می‌کنیم فروتنیم، دلیلی است قاطع بر این که فروتن نیستیم. بنابراین، اکثر ما فرض می‌کنیم که برای به دست آوردن این فضیلت ارزشمند مسیحی کاری نمی‌توان کرد، و دست روی دست می‌گذاریم.

ولی کاری هست که می‌توانیم انجام دهیم. چرا باید با این امید واهی زندگی کنیم که شاید روزی فروتنی در دامن‌مان بیفتد؟ از میان همه انضباط‌های روحانی، خدمت، بیش از بقیه به رشد فروتنی منتهی می‌شود. وقتی آگاهانه به خدمتی می‌پردازیم که نفعش عاید دیگران می‌شود، و بخش اعظمش در خفا انجام می‌گیرد، تغییری عمیق در روح‌مان به وقوع می‌پیوندد.

هیچ انضباطی نمی‌تواند به اندازه خدمت، امیال مغرط جسم را منضبط سازد، و هیچ چیز نمی‌تواند به اندازه خدمت پنهانی، امیال جسم را تغییر دهد. جسم در مقابل خدمت می‌نالد، ولی در مقابل خدمت پنهانی فریاد سر می‌دهد. جسم، در طلب وجهه و تشخص به انسان فشار می‌آورد. دست به ابداع ترفندهای موزیانه و قابل قبول مذهبی می‌زند تا توجه دیگران را به خدمتی که انجام داده، جلب کند. اگر قاطعانه از تسلیم شدن در برابر این شهوت جسم خودداری کنیم، مصلوبش ساخته‌ایم. هر بار که جسم را مصلوب می‌کنیم، در واقع خودپسندی و تکبرمان را مصلوب کرده‌ایم. یوحنا رسول می‌نویسد: «زیرا هر چه در دنیا است، یعنی هوای نفس، هوس‌های چشم و غرور ناشی از مال و مقام، نه از پدر بلکه از دنیا است» (اول یوحنا ۲: ۱۶). ما نمی‌توانیم به عمق معنای این عبارت پی ببریم

زیرا مایلم آن را فقط به گناهان جنسی ارتباط دهیم. "هوای نفس" به ناتوانی در انضباط دادنِ تمایلاتِ طبیعی بشر اشاره می‌کند. سی. اچ. داد می‌گوید: «هوس چشم» یعنی «گرایش انسان به اسارت در دام امور ظاهری». «تکبر ناشی از مال و مقام» یعنی «خودپرستی متظاهرنه». در هر یک از این موارد می‌توان نکته‌ای مشترک دید: شیفتگی برای قدرت و توانایی طبیعی بشری، بدون توکل به خدا. این یعنی جسم در حال عمل، و جسم، دشمنِ خونیِ فروتنی است.

برای مهار این تمایلات، باید هر روزه سختگیرانه‌ترین انضباط را به کار بگیریم. جسم باید درسی دردناک بیاموزد، مبنی بر اینکه، هیچ حقی نباید برای خود قائل شود. و خدمتِ پنهانی است که می‌تواند تمایلاتِ جسم را خوار و زبون سازد.

ویلیام لاو با کتاب خود، "دعوتی جدی به زندگی دین دارانه و مقدس" بر انگلستانِ سدهٔ هجدهم تأثیری ماندگار گذاشت. او در این کتاب توصیه می‌کند که هر روز را باید روزِ فروتنی دانست. چگونه می‌توان هر روز را روزِ فروتنی ساخت؟ با آموختنِ خدمت به دیگران. لاو می‌داند که تنها انضباط خدمت است که فروتنی را وارد زندگی ما می‌کند. به عقیدهٔ او اگر خواهان فروتنی هستیم:

... باید بر تمامی ضعف‌ها و ناتوانی‌های هموعانمان
مرحمت کنیم، و سستی و ضعف‌شان را بپوشانیم.
کمالات‌شان را بستاییم، فضایل‌شان را تشویق کنیم،
نیازهای‌شان را برآوریم، و از کامرانی‌شان شاد باشیم.
در غم‌شان همدردی کنیم، دوستی‌شان را بپذیریم،
بی‌مهری‌شان را نادیده بگیریم، خبثت‌شان را ببخشاییم،
خادمِ خادمان باشیم، و پست‌ترین کارها را برای حقیرترین
انسان‌ها انجام دهیم.

نتیجهٔ اعمال انضباط روزانه بر جسم، رشد فضیلتِ فروتنی در ما است، فضیلتی که ناخودآگاه در وجودمان رسوخ می‌کند. و اگرچه

حضورش را حس نمی‌کنیم، ولی نسبت به زندگی میل و رغبتی تازه می‌یابیم. از اعتماد به نفس تازه‌ای که در فعالیت‌های مان مشهود است، شگفت زده می‌شویم. با وجود کار و مشغله بسیار زیاد، در آرامشی عمیق زندگی می‌کنیم. به آنانکه مورد حسد مان بودند، با شفقت می‌نگریم، زیرا نه تنها مقام، بلکه دردشان را نیز می‌بینیم. کسانی را که نادیده می‌گرفتیم، حال «می‌بینیم»، و آنها را افرادی دلیسند می‌یابیم. نمی‌دانیم دقیقاً چگونه توصیفش کنیم، ولی به نوعی احساس می‌کنیم که به‌طرزی نوین با مطرودان، رانده‌شدگان و "تفاله‌های دنیا" (اول قرنیتان ۱۳:۴) همدردی می‌کنیم.

حتی بیش از تحولاتی که در وجود مان به‌وقوع می‌پیوندد، به محبت و شادی عمیق‌تری نسبت به خدا پی می‌بریم. روزهای زندگی مان مالا مال از لحظات ستایش و تسبیح می‌گردد. خدمت شادمانه پنهانی به دیگران نوعی دعای شکرگزاری است. گویی از منبعی جدید هدایت می‌شویم، و در واقع چنین نیز هست.

بله ... اما

همیشه با هر بحث جدی پیرامون خدمت، تردیدی طبیعی و قابل درک نیز همراه است. چنین تردیدی محتاطانه است، زیرا انسان را بر آن می‌دارد که به‌جای آغاز عجلانه تمرین انضباط، نخست آن را ارزیابی کند. ما معمولاً ترسی شبیه به این حس خواهیم کرد: «اگر من این کار را بکنم مردم از من سوءاستفاده می‌کنند؛ مرا تحقیر می‌کنند.»

درست همین جا است که می‌توانیم تفاوت خدمت کردن و خادم بودن را ببینیم. وقتی خدمت کردن را برمی‌گزینیم، کنترل همه چیز بر عهده ماست. خودمان تصمیم می‌گیریم به چه کسی و در چه زمانی خدمت کنیم. اگر کنترل همه چیز بر عهده ما باشد، آنگاه شدیداً نگران آن هستیم که مبادا کسی بر ما کنترل بیابد.

ولی وقتی خادم بودن را برمی‌گزینیم، از تصدی و کنترل امور دست برمی‌داریم. در این کار آزادی عظیمی نهفته است. اگر داوطلبانه اجازه

دهیم دیگران از ما سوءاستفاده کنند، آنوقت دیگر کسی نمی تواند بر ما اعمال نفوذ کند. وقتی تصمیم می گیرم خادم باشیم، حق تصمیم گیری در مورد خدمت کردن "به چه کسی، و در چه زمانی" را از خود سلب می کنیم، و بدین ترتیب قابل دسترس، و آسیب پذیر خواهیم شد.

حال از دیدگاه یک برده به قضایا نگاه کنید. یک برده به کل زندگی از دیدگاه بردگی می نگرد. او خود را صاحب حقوقی که مردان و زنان آزاد از آن برخوردارند، نمی بیند. خواهش می کنم دچار سوء تفاهم نشوید. بردگی اجباری، بسیار ظالمانه و غیرانسانی است. ولی وقتی آزادانه این نوع زندگی را انتخاب می کنیم، همه چیز تغییر می کند. بندگی داوطلبانه خوشی عظیمی است.

تصور بردگی شاید برای ما دشوار باشد، ولی پولس چنین نبود. او بارها به اینکه غلام مسیح است می بالد، و با گشادگی اصطلاح "غلام محبت" را که در قرن اول رایج بود، در رسالاتش به کار می برد (یعنی برده ای که از سر محبت، و به میل خود، غلام کسی شود). ما امروزه می کوشیم کلمه "غلام" را "خادم" ترجمه کنیم، و اینچنین، لحن پولس را تلطیف نماییم. ولی هر واژه ای نیز که به کار ببریم، باید بدانیم که منظور پولس گذشتن از حقوق خویش با میل و رضایت قلبی است.

بنابراین، ترس از سوءاستفاده و تحقیر شدن، موجه است، زیرا ممکن است اتفاق بیفتد. ولی چه کسی می تواند به فردی که خودش خواسته زیر پای دیگری قرار بگیرد، آسیبی برساند؟ توماس آکمپیس به ما چنین می آموزد: «یس چنان مطیع باشید که همه بتوانند پایمال تان کنند، مثل گل و لای خیابان».

در کتاب "گل های کوچک قدیس فرانسیس" داستان زیبایی بازگو شده که در آن فرانسیس به برادر لئو معنای خوشی کامل را می آموزد. یک روز که آن دو زیر باران و در سرمای شدید راه می رفتند، فرانسیس تمام چیزهایی را که به نظر دنیا - و از جمله دنیای مذهبی - شادی آور تلقی می شوند به لئو یادآوری کرد، و هر بار چنین افزود: «خوشی کامل در این هم نیست.» سرانجام برادر لئو با اوقات تلخی پرسید: «محض رضای

خدا، بگویند خوشی کامل را کجا می توان یافت؟» آنگاه فرانسیس شروع به برشمردن پست ترین و حقیرانه ترین کارهای قابل تصور نمود، و هر بار چنین افزود: «آه، برادر لئو، بنویس که خوشی کامل در این است.» و برای توضیح و جمع بندی موضوع گفت: «بزرگترین و مهم ترین فیض و عطای روح القدس که مسیح به دوستانش می بخشد، غلبه یافتن بر خود، و تحمل رنج ها، توهین ها، خواری ها و رنج ها، با میل و رغبت و به خاطر محبت مسیح است.»

امروزه هضم این سخنان برای ما بسیار دشوار است. (باید بدانید که من نیز مثل شما مطالعه آثار بزرگان روحانی مسیحی را در این باب دشوار می یابم). ما از این نگرانیم که مبدا چنین نگرشی به طرز علاج ناپذیری منجر به زهد افراطی و ریاضت کشی شود. ما امروزه در کلیسا از "الاهیاتی مبتنی بر تحقیر نفس" کناره می گیریم، که ارزش توانایی و پتانسیل انسانی را به شدت پایین می آورد. اما آیا خدمت، نگرش ریاضت پیشگی را مجدداً احیا نمی کند؟ یقیناً خیر. بی شک این نگرش خطری است که همیشه باید مراقب آن بود. ولی در نقطه مقابل نیز باید مراقب دشمن باشیم. چنانکه بونهوفر می گوید: «اگر در زندگی ما هیچ عنصری از ریاضت وجود نداشته باشد، اگر عنان امیال جسمانی را آزاد بگذاریم ... فراگیری خدمت مسیح را بسیار دشوار خواهیم یافت.»

خدمت در کوچه و بازار

خدمت، فهرست وظایف لازم الاجرا نیست، اگر چه در آن وظایفی می یابیم که باید انجام دهیم. همچنین فهرستی از قوانین اخلاقی نیست، بلکه روش زندگی است. انجام دادن خدمات خاص، به مثابه زیستن مطابق انضباط خدمت نیست. همان طور که بازی بستکبال فقط به قواعد مندرج در کتاب راهنما خلاصه نمی شود، خدمت نیز بسیار فراتر از انجام خدمات خاص است. شبیه خادم عمل کردن یک چیز است و خادم بودن چیز دیگر. در خدمت نیز مانند دیگر انضباط ها، می توان بدون انضباط یافتن، در کار خدمت مهارت یافت.

با این همه، تأکید صرف بر ماهیت درونی خدمت کافی نیست. خدمت اصیل باید در دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم تحقق یابد. بنابراین، باید در کوچه و بازار بگردیم، و ببینیم در زندگی روزمره، خدمت چگونه است. خدمت نهانی، سرآغاز کار است. حتی مدیران اجتماعی نیز می‌توانند خدماتی ارائه کنند که به کلی از نظر دیگران مخفی بماند. اگر تمام خدمات ما پیش چشم دیگران انجام گیرد، واقعاً آدم‌های سطحی و بی‌مایه‌ای خواهیم شد. به رهنمود روحانی جرمی تیلور گوش کنید: «در پس پرده خدمت کردن، و کمتر مورد تمجید قرار گرفتن را دوست بدارید. از تحسین نشدن راضی باشید، و از نادیده گرفته شدن یا عدم برخورداری از احترامی که استحقاقش را دارید، ناراحت نشوید.» پنهان‌کاری، دهن‌کجی به جسم است و ضربه‌ای مهلک بر تکبر.

در نگاه اول چنین به نظر می‌رسد که خدمت پنهان تنها به خاطر فردی است که مورد خدمت واقع می‌شود. ولی چنین نیست، خدمات نهانی و ناشناس حتی بر کسانی که از آن ناآگاهند، تأثیر می‌گذارد. حس محبت و شفقت عمیق‌تری در دل‌شان ایجاد می‌کند، هر چند خودشان نیز نمی‌توانند توضیحی برای این حس بیابند. اگر به نیابت از آنان خدمت مخفیانه‌ای انجام گیرد، خود را عمیق‌تر وقف می‌کنند، زیرا می‌دانند که منشاء خدمت بسیار ژرف‌تر از آن است که بتوان تصور کرد. این خدمتی است که همه مردم می‌توانند مدام در آن شرکت کنند. چنین خدمتی موحی از شادی و تجلیل در میان جماعت می‌پراکند.

سپس نوبت به خدمات کوچک می‌رسد. ما نیز مثل دورکاس (طایپتا) می‌توانیم راه‌هایی برای خدمت به دیگران بیابیم «... جامه‌هایی را که دورکاس در زمان حیاتش دوخته بود، به وی نشان می‌دادند» (اعمال ۳۹:۹). حال، آنچه در پیش می‌آید داستانی واقعی است. زمانی که برای نوشتن پایان‌نامه دکترای خود به شدت مشغول مطالعه بودم، یکی از دوستانم به من زنگ زد. همسرش اتومبیل‌شان را نیاز داشت، و دوستم از من خواست اگر ممکن است او را برای انجام چند کار مختلف بیرون ببرم. من چون در تله افتاده بودم قبول کردم، در حالی

که در دل، بر بخت بدم لعنت می فرستادم. وقتی از در بیرون می رفتم، کتاب "مشارکت مسیحی" اثر یونهوفر را برداشتم و با خودم فکر کردم که شاید فرصت خواندنش پیش بیاید. وقتی دوستم برای انجام کاری می رفت من با بی قراری به ساعت نگاه می کردم و از هدر رفتن وقتی چنین گران بها، غصه می خوردم. بالاخره وقتی نوبت آخرین کار، یعنی خرید از سوپرمارکت رسید، به دوستم اشاره کردم که من در اتومبیل منتظر می مانم، کتابم را برداشتم و از همانجایی که علامت گذاشته بودم شروع به خواندن کردم:

دومین خدمتی که یک فرد در جامعه مسیحی می تواند برای دیگری انجام دهد، خدمت مساعدت فعال است. در وهله اول این خدمت یعنی یاری رساندن در امور پیش پا افتاده و بیرونی. هر جا گروهی از انسان ها کنار هم زندگی کنند بسیاری از این خدمات را می توان یافت. حتی انجام پیش پا افتاده ترین خدمت، مایه کسر شأن هیچ کس نیست. کسی که نگران از دست دادن وقت است، و فکر می کند انجام کارهای کوچک و جزئی مستلزم چنین چیزی است، معمولاً اهمیت کار خود را بیش از اندازه جدی می گیرد.

فرانسیس دو سالز می گوید که فضایل بزرگ و تعهدات کوچک به شکر و نمک می مانند. شکر شاید طعم دلپذیری داشته باشد، ولی کاربردش محدود است. نمک را همه جا می توان استفاده کرد. فضایل بزرگ را به ندرت به کار می بریم، ولی خدمت در امور کوچک، روزمره است. انجام تکالیف بزرگ مستلزم فداکاری زیاد، ولی لحظه ای است، اما انجام امور کوچک مستلزم فداکاری پیوسته است. «فرصت های کوچک هر لحظه فرا می رسند ... اگر بخواهیم نسبت به این امور جزئی وفادار بمانیم، دیگر مجالی برای نفس کشیدن نخواهیم داشت، و باید تمام تمایلات خود را انکار کنیم. لیکن باید صدها بار برای خدا قربانی های

بزرگ، و هر چند دردناک، بگذرانیم، تا رهایی یابیم سلايق و عادات خود را در تک تک جزئیات دنبال کنیم.»

در قلمرو روح به زودی درمی یابیم که مسائل واقعی را می توان در زوایای کوچک و کم اهمیت زندگی یافت. شیفتگی برای انجام "کارهای فوق العاده" چشمان مان را بر این واقعیت بسته است. انجام خدمات کوچک ما را به مخالفت با تنبلی و بظالت برمی انگیزد. کم کم مسائل کوچک را موضوعاتی محوری خواهیم شمرد. فنلون می گوید: «خوار شمردن کارهای کوچک ثمره تعالی روح نیست. بلکه برعکس، ثمره کوته بینی ماست، زیرا اموری با چنین اثرات بزرگی را پیش پا افتاده شمرده ایم.»

خدمت دیگر، حفظ آبروی دیگران است. یا چنانکه برنارد کلروویی عنوان کرده، خدمت «محبت»^۱ است. اگر می خواهیم از شر غیبت و بدگویی در امان بمانیم، این خدمت بسیار ضرورت می یابد. پولس رسول به ما آموخته که «کسی را ناسزا نگوئیم» (تیطس ۲: ۳). اگر چه غیبت را در لفافه توجیهات مذهبی نیز پوشانیم، همچنان زهری مهلک است. مهار کردن زبان انضباطی می طلبد که در وجود ما شگفتی می آفریند.

همچنین، نباید در زمره بدگویان و افترازندگان قرار بگیریم. ما در هیئت شبانی کلیسای مان قانونی داریم که از طرف اعضای کلیسا نیز با استقبال روبه رو شده است. ما به هیچ یک از اعضا اجازه نمی دهیم نزد شبانی، در مورد شبان دیگر با لحن تحقیرآمیز صحبت کند. با ملایمت ولی قطعاً از آنها می خواهیم مستقیماً نزد خود شبان بروند. مردم کم کم دریافته اند که ما اصلاً اجازه نمی دهیم نزد ما پشت سر شبانان حرف و حدیثی مطرح کنند. همه اعضای هیئت رهبری این قانون را رعایت می کنند و از رعایتش نتایج سودمندی به دست آورده ایم.

برنارد کلروویی به ما هشدار می دهد که زبان مغرض «محبت را میان شنوندگان نابود می سازد، و تا حد ممکن ریشه و شاخه [درخت دوستی]

را می خشکاند، نه تنها در میان شنوندگان مستقیم، بلکه در میان آنان که تهمت را دهان به دهان شنیده‌اند.» حفظ آبروی دیگران خدمتی عمیق و ماندگار است.

خدمت دیگر آن است که اجازه دهیم دیگران ما را خدمت کنند. وقتی عیسی شستنی پاهای شاگردان خود را آغاز کرد، پطرس مخالفت نمود. او هرگز نمی گذاشت استادش به جای او در انجام چنین خدمت پستی کمر خم کند. اگر چه این کار نوعی ابراز فروتنی به نظر می رسد، ولی در واقع عملی از سر غرور پنهان بود. خدمت عیسی اهانتی محسوب می شد به درک پطرس از مفهوم اقتدار. اگر پطرس استاد بود، هرگز پای کسی را نمی شست!

پذیرفتن خدمت دیگران، عملی از سر تسلیم و خدمتگزاری است. این یعنی به رسمیت شناختن "اقتداری" که پادشاهی خدا به آنها بخشیده است. ما با کمال میل خدمت دیگران را می پذیریم، بدون اینکه در مورد جبران آن دچار الزام شویم. آنان که از سر غرور خدمت دیگران را نمی پذیرند، نمی توانند تسلیم رهبری ای شوند که خدا در پادشاهی اش مقرر فرموده است.

خدمت دیگر، تواضع متقابل است. چنین رفتارهای شفقت آمیزی در روزگار ما بسیار نایاب شده است. ولی ما هرگز نباید آداب معاشرت متداول در فرهنگ‌ها را خوار بشماریم. این یکی از معدود راه‌هایی است که می توان در جامعه امروزی ارزش و اعتبار یکدیگر را با آن به رسمیت شناخت. چنانکه پولس به تیطس توصیه کرد، باید «باملاحظه باشیم و نزد همه کمال حلم را با جمیع مردم به جا آوریم» (تیطس ۲:۳).

مبشرین به خوبی به ارزش تواضع و احترامات معمول واقفند، و بدون آشنایی لازم با آیین‌ها و آداب معاشرت جامعه‌ای خاص، به مردم آن بشارت نمی دهند. با این حال ما در فرهنگ خودمان از آداب و سنن تخطی می کنیم، و انتظار داریم مقبول مان بدانند و سخنان مان را بشنوند. و تعجب می کنیم که چرا کسی به حرف مان توجه نمی کند.

به اعتراض می گوئیم: «ولی این آداب بسیار بی معنی و متظاهرانه‌اند.» اما این باور صحیحی نیست. آداب و سنن فرهنگی بسیار بامعنی هستند، و

اصلاً هم متظاهراً نیستند. اگر بر تکبر خودبینانه مان فایق آییم در خواهیم یافت که وقتی مردم می پرسند «حال شما چطور است؟» واقعاً منظورشان جویا شدن حال ما نیست، بلکه روشی است برای به رسمیت شناختن حضور ما. ما نیز به طور متقابل می توانیم پاسخ دهیم و حضورشان را به رسمیت بشناسیم، بدون اینکه نیاز باشد در مورد سردرد اخیرشان با ما صحبت کنند. کلمات "متشکرم"، "بله، لطفاً" و عبارت "لطفاً پاسخ دهید" در مکاتبات، همه جزو خدمت از طریق احترامات معمول اند. برخی رفتارهای خاص در میان فرهنگها متفاوت است، ولی مقصود نهایی همیشه و در همه جا یکی است: به رسمیت شناختن دیگران و صحنه گذاردن بر ارزش آنان. خدمت تواضع و رعایت احترامات معمول، در جوامع امروز که به طور فزاینده ای وابسته به کامپیوتر، و غیرشخصی، می شود، ضرورت جدی دارد.

خدمت دیگر، مهمان نوازی است. پطرس ما را تشویق می کند که «یکدیگر را بدون شکوه و شکایت میهمانی کنید» (اول پطرس ۹:۴). پولس نیز همین توصیه را می کند و مهمان نوازی را یکی از شروط لازم برای احراز منصب اسقفی برمی شمارد (رومان ۱۲:۱۳؛ اول تیموتاؤس ۳:۲؛ تیطس ۸:۱). امروزه مسیحیان باید در خانه شان را به روی هم بگشایند. با رواج هتل ها و مهمان سراها، میهمان خانه های قدیم به کلی از میان رفته است. ولی آیا می توان این را به مثابه پیشرفت تلقی کرد؟ من مبشرین اسپانیایی زبان کالیفرنیا را ملاقات کرده ام، و از پذیرایی و مهمان نوازی سخاوتمندانه ایشان از بازدیدکنندگان شگفت زده شده ام. شاید بهتر است که هتل های پُر زرق و برق، ولی بی هویت، منسوخ شوند.

من زوجی را می شناسم که مایل به خدمت مهمان نوازی هستند. آنها هر ماه تقریباً از هفتاد نفر در منزل شان پذیرایی می کنند. آنها باور دارند که خدا برای چنین خدمتی دعوت شان کرده است. شاید اکثر ما نتوانیم چنین خدمت کنیم، ولی به هر حال باید از جایی آغاز کرد.

گاهی خودمان را محدود می کنیم، چون مهمان نوازی را بیش از اندازه پیچیده می سازیم. یادم هست یکبار در جایی مهمان بودیم و خانم میزبان

مرتب از این طرف به آن طرف می‌دوید و از ته دل می‌خواست کاری کند تا همهٔ مهمان‌ها احساس راحتی کنند. ناگهان دوست من با گفتن جمله‌ای همگی را بهت‌زده کرد (و البته بعد همگی راحت شدیم). او گفت: «هلن من نه قهوه می‌خواهم، نه چای، نه شیرینی، نه دستمال سفره، من فقط برای ملاقات آمدم. لطفاً بیا و قدری بنشین تا با هم صحبت کنیم!» جوهر مهمان‌نوازی این است که دور هم جمع شویم و با هم مشارکت داشته باشیم.

خدمت دیگر، گوش دادن است. بونهوفر در کتاب "مشارکت مسیحی" می‌نویسد: «اولین خدمتی که فرد در مشارکت با دیگران بر عهده دارد، گوش دادن به حرف‌های آنها است. چنانکه محبت نسبت به خدا، با گوش دادن به کلامش آغاز می‌شود، محبت به برادران را نیز باید با گوش دادن به حرف‌های‌شان آموخت.» ما شدیداً نیازمند کمک یکدیگریم، که از طریق گوش دادن عاید می‌شود. برای گوش سپردن به حرف‌های دیگران نیازی به گذراندن دورهٔ روانکاوی نداریم. مهم‌ترین چیزی که لازم داریم، صبر و شفقت است.

لازم نیست حتماً پاسخ درستی برای سؤالات دیگران داشته باشیم تا بتوانیم خوب به حرف‌شان گوش بدهیم. در واقع، غالباً پاسخ‌های درست مانعی برای گوش دادن به حرف‌های دیگرانند، زیرا ما آنقدر نگران پاسخ دادنیم که دیگر نمی‌توانیم گوش بدهیم. ناشکیبا و نیمه‌کاره گوش دادن، توهینی است به شخص گوینده.

گوش دادن به حرف دیگران ذهن را آرام، و برای شنیدن صدای خدا تربیت می‌کند. این کار به شکل درونی در قلب‌مان اثر می‌گذارد، چنانکه عواطف و حتی اولویت‌های زندگی‌مان را نیز متحول می‌سازد. وقتی از گوش دادن به خدا خسته می‌شویم، بهتر است در سکوت به دیگران گوش دهیم و ببینیم که آیا می‌توانیم از طریق آنان سخنان خدا را بشنویم. بونهوفر می‌گوید: «کسی که فکر می‌کند وقتش آنقدر گران‌بها است که نباید سکوت کند، در نهایت نه وقتی برای خدا خواهد داشت و نه وقتی برای دیگران، بلکه فقط برای خود و حماقت‌هایش.»

خدمت دیگر، متحمل شدن بارهای یکدیگر است. «بارهای سنگین یکدیگر را حمل کنید که این گونه شریعت مسیح را به جا خواهید آورد» (غلاطیان ۲:۶). "شریعت مسیح"، شریعت محبت و به قول یعقوب "شریعت شاهانه" است (یعقوب ۸:۲). محبت زمانی به طور کامل تحقق می یابد که صدمات و رنج های یکدیگر را متحمل شویم و با کسانی که می گریند، گریه کنیم. مخصوصاً وقتی با کسانی همراهی و همدردی می کنیم که از «تاریک ترین وادی می گذرند». گریه کردن با آنها بهتر از هر کلامی است.

اگر دقت کنیم، متحمل شدن غم های یکدیگر را خواهیم آموخت. می گویم "آموختن" زیرا این نیز انضباطی است که باید با تمرین و ممارست در آن خبره شویم. اکثر ما فکر می کنیم برای برداشتن بارهای دیگران فقط کافی است تصمیم بگیریم، و حتماً از پس آن نیز بر خواهیم آمد. سپس برای مدتی بدین کار اقدام می کنیم، و چندی نمی گذرد که بار غم دیگران بر ما سنگینی می کند، و خوشی از زندگی مان رخت برمی بندد. نباید اجازه دهیم چنین شود. می توانیم پیاموزیم متحمل بارهای دیگران بشویم، بی آنکه خودمان را نابود کنند. عیسی که خود بارهای تمام دنیا را بر دوش داشت، توانست بگوید: «یوغ من راحت است و بار من سبک» (متی ۱۱:۳۰). آیا می توانیم پیاموزیم غم و درد دیگران را برداریم، و در میان بازوان پُر مهر عیسی قرار دهیم تا بارمان سبک تر شود؟ البته که می توانیم. ولی اینکار نیازمند قدری تمرین است. پس به جای آنکه با عجله برای برداشتن بارهای دنیا بشتاییم، بهتر است از جای کوچک تری آغاز کنیم. از گوشه ای خلوت شروع کنیم و پیاموزیم. عیسی معلم ما خواهد بود.

و بالاخره خدمت مهم دیگر، در میان نهادن کلام حیات با دیگران است. خلوتگاه هایی که کاترین دوهرتی تأسیس کرده بود از قاعده ای تبعیت می کردند: آنان که در سکوت و خلوت عزلت می گزینند، برای دیگران چنین می کنند. باید هر کلامی را که از خدا دریافت می کنند با دیگران در میان بگذارند. این خدمتی مبارک است که باید انجام شود،

زیرا هیچ کس نمی تواند به تنهایی تمامی سخنان خدا را بشنود. ما برای درک کامل هدایت الاهی به کمک هم وابسته ایم. کوچک ترین عضو نیز می تواند کلامی از خدا بشنود - و ما به هیچ وجه نباید حتی کوچک ترین کلام را خوار بشماریم.

البته اعلام کلامی از جانب خدا بر یکدیگر چیز بسیار ترسناکی است. این واقعیت که خدا سخن می گوید متضمن این نیست که ما نیز آن را درست درک می کنیم. ما اغلب کلام خود را با کلام خدا به هم می آمیزیم: «از یک دهان، هم ستایش بیرون می آید، هم نفرین» (یعقوب ۳: ۱۰). چنین واقعیاتی ما را فروتن می سازند و عمیقاً به خدا وابسته می گردانند. ولی به هر حال نباید از این خدمت که نیاز مبرم زمانه ماست روگردان شویم.

مسیح قیام کرده ما را به خدمت «حوله بر کمر بستن» فرامی خواند. خدمتی که از درون وجود شخص می جوشد، مایه حیات و خوشی و سلامتی است. شاید شما نیز مایل باشید با دعایی که بین بسیاری از ما مصطلح است، کار را آغاز کنید. روزتان را با این دعا شروع کنید: «خداوند عیسی، تمنایم این است که امروز کسی را سر راهم قرار دهی تا چنانکه مایه خشنودی تو است، خدمتش کنم.»

بخش سوم:

انضباط‌های گروهی

انضباط اعتراف

اعتراف به کارهای بد نخستین گام در انجام کارهای
نیک است.

قدیس آگوستین

خدا در دل خود برای آمرزیدن و عطا کردن، اشتیاق وافر دارد. این اشتیاق سبب شد تا او کل فرآیند نجات را آغاز بخشد، که نقطه اوج آن صلیب است، و رستاخیز تأیید آن. عقیده رایج در مورد کار عیسی بر صلیب، چنین است: انسان‌ها آنقدر بد و پست بودند، و خدا از ایشان به قدری خشمگین بود که نمی‌توانست به هیچ روی آنان را ببخشد، مگر آنکه شخصی را می‌یافت، آن‌قدر عظیم، که بتواند تمام تقصیرات آنان را به گردن بگیرد.

ولی هیچ چیز نمی‌تواند بر حقیقت پیشی گیرد. آنچه عیسی را بر صلیب برد، محبت خدا بود نه خشم او. جلجتا نتیجه اشتیاق عظیم خدا به آمرزش بود، نه ثمره اکراه و بی‌میلی او. عیسی می‌دانست که با رنج نیابتی‌اش می‌تواند به معنای واقعی تمامی شرارت بشر را جذب کند، و بشریت را شفا دهد، ببخشد، و نجات بخشد.

به همین علت بود که وقتی بر صلیب به او داروی مسکن پیشنهاد کردند، نپذیرفت.^۱ او می‌خواست برای انجام بزرگترین عمل رهایی‌بخش، کاملاً هشیار باشد. او به طریقی ژرف و اسرارآمیز برای بر دوش گرفتن

۱. اسفنج آغشته به شراب ترشیده، حاوی مواد تسکین‌بخش بود. م.

گناه جمیع بشر آماده می‌شد. از آنجا که گذشته و آینده نیز برای عیسی زمان حال است،^۱ کار او بر صلیب، تنها برای افراد پیرامونش نبود، بلکه تمامی خشونت، ترس و گناه گذشتگان، معاصران و آیندگان را نیز در بر می‌گرفت. این مهم‌ترین و مقدس‌ترین کار او بود، کاری که اعتراف و آمرزش گناهان را امکان‌پذیر می‌سازد.

برخی می‌پندارند وقتی عیسی فریاد زد: «خدای من، خدای من، چرا مرا واگذاردی؟» (مرقس ۱۵: ۳۴) در آن لحظه، در موضع ضعف بود، اتفاقاً چنین نیست. زیرا آن لحظه بزرگترین پیروزی او بود. عیسی که پیوسته در مصاحبت کامل با پدر بود، بر صلیب چنان با بشریت متحد شد که عملاً تجسم گناه شد. چنانکه پولس می‌نویسد: «او کسی را که گناه را نشناخت، در راه ما گناه ساخت» (دوم قرنتیان ۵: ۲۱). عیسی موفق شد تمامی نیروهای تاریک عصر شریر حاضر را در خود فروبگیرد، و تک‌تک آنها را در نور حضور خود شکست دهد. او چنان به‌طور کامل با گناه بشر یکی شد که طرد شدن از جانب خدا را تجربه کرد. او تنها از این طریق می‌توانست بشر را از گناه‌های بی‌بخشد. به‌راستی این لحظه، لحظه بزرگترین پیروزی عیسی بود.

عیسی پس از انجام بزرگترین وظیفه خود، نفسی راحت کشید و گفت: «تمام شد.» یعنی، عمل‌های کامل شد. احساس می‌کرد آخرین پس‌مانده‌های فلاکت بشر از طریق او به دست پدر سپرده می‌شود. رنج‌های واپسین شرارت، دشمنی، خشم و ترس از او خارج شد. و حال می‌توانست به نور حضور خدا بازگردد. «تمام شد»، وظیفه به انجام رسید. اندکی بعد، دیگر آزاد بود تا روح خود را به دست پدر تسلیم کند.

از خجلت گناهان‌مان رویش از خون سرخ شد؛
چشم فرو بست تا خدا را به ما نشان دهد؛

۱. منظور از Eternal Now ازل و ابدی بودن عیسی، و اشاره به بُعد الوهیت اوست که ورای حیطه زمان وجود دارد. م.

بگذار جهان به زانو درآید و بداند که
کسی جز خدا نمی تواند چنین محبتی بنماید.
برنارد کلرووی

این فرایند رهایی بخش، سری عظیم است که در دل خدا نهفته است. ولی می دانم که حقیقت دارد، نه صرفاً چون کتاب مقدس می گوید، بلکه چون اثراش را در زندگی بسیاری، و از جمله خودم، دیده ام. این مبنایی است که بر اساس آن درمی یابیم که اعتراف و آمرزش واقعیاتی هستند که ما را متحول می سازند. بدون صلیب، انضباط اعتراف تنها دارویی است که اثر درمانی روان شناختی دارد. ولی انضباط اعتراف بسیار فراتر از اینها است، زیرا مستلزم تغییری عینی در رابطه ما با خدا، و تغییری ذهنی در خود ماست. صلیب واسطه شفا و متحول کننده روح و درون آدمی است.

ممکن است بگویید: «ولی من فکر می کردم مسیح بر صلیب رفت تا نجات را فراهم کند.» بله، همین طور است. اما نجات، مطابق کتاب مقدس، بر چیزی بسیار فراتر از اینکه چه کسی به بهشت خواهد رفت یا چه کسی مسیحی خواهد شد، دلالت می کند. کتاب مقدس نجات را شامل دو چیز می داند: واقعه و فرایند. پولس به مسیحیان می گوید: «نجات خود را ترسان و لرزان به عمل آورید» (فیلیپیان ۲: ۱۲). جان و سلی در موعظه ای تحت عنوان "توبه ایمانداران" از ضرورت بیشتر اهمیت دادن مسیحیان به فیض بخشایش خدا سخن می گوید. انضباط اعتراف می تواند به ایمانداران کمک کند تا «همه به یگانگی ایمان و شناخت پسر خدا دست یابند و بالغ شده، به بلندی کامل قامت مسیح» برسند (افسیان ۴: ۱۳). «ولی آیا اعتراف، انضباط است یا فیض؟» در واقع هر دو است. مادامی که خدا فیض عطا نکند، هیچ اعتراف اصیل و واقعی صورت نمی گیرد. در عین حال، انضباط نیز هست زیرا کارهایی هست که ما باید انجام دهیم. مجموعه کارهایی است که انجام آگاهانه شان ما را زیر سایه خدای قادر مطلق قرار می دهد.

«چرا اعتراف در ردیف انضباط‌های جمعی قرار گرفته است؟ فکر می‌کردم اعتراف امری خصوصی بین شخص و خداست.» باز هم پاسخ این است که اعتراف هر دو ویژگی فردی و جمعی را با هم دارد. باید سپاسگزار این تعلیم کتاب مقدسی باشیم که در دوره اصلاحات مجدداً مورد توجه قرار گرفت: «زیرا تنها یک خدا هست و بین خدا و آدمیان نیز تنها یک واسطه وجود دارد، یعنی آن انسان که مسیح عیسی است» (اول تیموتاؤس ۲:۵). همچنین باید سپاسگزار این تعلیم کتاب مقدس نیز باشیم که در دوره کنونی مورد توجه قرار گرفته است: «پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید...» (یعقوب ۵:۱۶). هر دو آموزه در کتاب مقدس وجود دارند، و لزومی ندارد هیچ‌یک را نادیده بگیریم.

اعتراف بدین دلیل برای ما انضباطی دشوار است که جماعت ایمانداران را جماعت مقدسین می‌دانیم، تا جماعت گناهکاران. احساس می‌کنیم دیگران مدارج تقدس را طی کرده‌اند و فقط ما در گناه خویش و امانده‌ایم. نمی‌توانیم خطایا و قصورات مان را پیش دیگران بر ملا کنیم. خیال می‌کنیم که ما تنها کسانی هستیم که از قدم گذاشتن در جاده بهشت بازمانده‌ایم. از این رو خودمان را از یکدیگر مخفی می‌سازیم، و در دروغ‌های پنهان و ریاکاری به سر می‌بریم.

ولی اگر بدانیم که قوم خدا پیش از هر چیز جماعت گناهکارانند، آنوقت می‌توانیم آزادانه دعوت بی‌قید و شرط خدای محبت را بشنویم، و به راحتی و در حضور برادران و خواهران خود به گناهان مان اعتراف کنیم. می‌دانیم که در گناه مان تنها نیستیم. ترس و غروری که همچون کتفه به ما چسبیده، به دیگران نیز چسبیده است. همه ما با هم گناهکاریم. از اعتراف متقابل، قدرتی شفابخش صادر می‌شود. به عبارتی، انسانیت ما انکار نمی‌شود، بلکه متحول می‌گردد.

اقتدار برای آمرزیدن

به پیروان عیسای مسیح اقتدار داده شده است تا اعتراف گناه را بشنوند، و در نام مسیح آن را ببخشایند. «اگر گناهان کسی را ببخشایید، بر

آنها بخشیده خواهد شد» (یوحنا ۲۰:۲۳). چه موهبت عظیمی! چرا باید از انجام چنین خدمت حیات بخشی پرهیز کنیم؟ اگر به ما، نه به خاطر لیاقت و شایستگی مان بلکه محض فیض، این اقتدار بخشیده شده که دیگران را آزاد سازیم، چرا باید چنین عطای بزرگی را مضایقه کنیم؟ دیتریش بونهوفر می گوید: «خدا برادرمان را به ما داده تا یاری مان کند. او اعتراف گناه ما را به جای مسیح می شنود، و در نام مسیح گناهان ما را می آمرزد. او اسرار اعتراف ما را نگاه می دارد، چنانکه خدا اسرار ما را حفظ می کند. وقتی برای اعتراف کردن به نزد برادرم می روم، در واقع نزد خدا می روم.» چنین اقتداری به هیچ وجه تأثیر یا ارزش اعتراف شخصی را به مخاطره نمی اندازد. این حقیقتی عالی است که هر فرد بدون کمک واسطه انسانی می تواند از طریق صلیب وارد حیاتی نوین شود. این واقعیت در عصر اصلاحات همچون نسیمی تازه بر کلیسا وزید، و تبدیل به ندای آزادی از اسارتی شد که از در نظام اعترافات کلیسای رسوخ کرده بود. ولی از طرف دیگر باید به خاطر داشته باشیم که خود لوتر نیز به اعتراف متقابل و برادرانه ایمان داشت. او در "رساله آموزش اصول دین" می نویسد: «بنابر این، اگر شما را به اعتراف کردن نصیحت می کنم، در واقع به مسیحی بودن، نصیحت تان کرده ام.» در ضمن نباید فراموش کنیم که وقتی اولین بار نظام اعتراف به گناه به کلیسا راه یافت، جرقه های بیداری اصیل دینی و تقدس فردی به معنای واقعی زده شد.

کسی که از طریق اعتراف، از عادات مزمن و آزاردهنده گناه رهایی و آمرزش یافته، باید از این نشانه رحمت خدا بسیار مسرور باشد. ولی برخی دیگر نیز هستند که چنین چیزی را تجربه نکرده اند. بگذارید برای تان توضیح بدهم. ما برای آمرزش، دعا و استغاثه می کنیم و هر چند به آمرزش امید داریم، ولی هیچ احساس رهایی نمی کنیم. در آمرزش خود شک می کنیم و از اعترافی که کرده ایم مأیوس می شویم. از این می ترسیم که شاید فقط پیش خودمان اعتراف کرده باشیم، نه در پیشگاه خدا. غم ها و صدمات آزاردهنده گذشته هنوز شفا نیافته اند. می کوشیم خودمان را متقاعد کنیم که خدا فقط گناهان را می آمرزد، ولی خاطرات

را شفا نمی بخشد. اما در اعماق وجودمان می دانیم که باید چیز بیشتری وجود داشته باشد. مسیحیان به ما گفته اند که با ایمان آمرزش خدا را بپذیریم و با بی ایمانی او را دروغگو نخوانیم. نمی خواهیم خدا را دروغگو بخوانیم و تمام تلاش مان را می کنیم تا آمرزش را با ایمان بپذیریم. اما چون درماندگی و تلخی در زندگی مان می ماند، باز نومید می شویم. و عاقبت باور می کنیم که آمرزش، تنها مجوزی برای ورود به بهشت است و هیچ تأثیری بر زندگی کنونی ما ندارد، یا اینکه اصلاً ما شایسته نیستیم مشمول فیض آمرزش خدا قرار بگیریم.

هر یک از ما که خود را تا حدی با این کلمات مأنوس حس می کنیم، می توانیم خوشحال باشیم. وقتی در خلوت اعتراف می کنیم، نه توان خود را تحلیل می دهیم، نه فیض خدا را. در کتاب "دعای عمومی" کلیسای اسقفی، در ادامه دعوت به تفتیش قلب، و توبه، این کلمات تشویق کننده آمده است: «اگر در میان شما کسی هست که بدین وسیله نمی تواند وجدانش را آرام سازد و نیازمند آسودگی خاطر یا مشورت بیشتر است، بگذارید نزد من یا یکی دیگر از خادمین کلام خدا بیاید و سفره دلش را بگشاید...» خدا به ما برادران و خواهرانی داده که به جای مسیح ایستاده اند تا حضور و آمرزش خدا را برای ما واقعی سازند.

کلام خدا به ما می آموزد که همه ایمانداران در پیشگاه خدا کاهن هستند. «شما ملتی برگزیده و کاهنانی هستید که پادشاهند...» (اول پطرس ۲: ۹). در دوره اصلاحات این را "کهنات عام همه ایمانداران" می خواندند. یکی از وظایف کاهن در عهدعتیق این بود که به واسطه قربانی مقدس، آمرزش از گناهان را تحقق بخشد. رساله به عبرانیان به خوبی تصریح می کند که عیسی آخرین و بسنده ترین قربانی است، و مقام کهنات خود را به ما بخشیده است: خدمت حقیقت بخشیدن به قربانی مسیح در قلوب برادران و خواهران مان. از طریق ندای خواهران و برادران ماست که کلام آمرزش شنیده می شود و در زندگی ما ریشه می دواند. بونهوفر می نویسد: «فردی که در حضور برادری به گناهانش اعتراف می کند، می داند که دیگر تنها نیست؛ او حضور خدا را در واقعیت

حضورِ شخصِ دیگر تجربه می‌کند. مادامی که در اعتراف به گناهان مان تنها هستیم، همه چیز تاریک باقی می‌ماند، ولی در حضور برادری دیگر، گناه چاره‌ای ندارد جز اینکه به حضور نور آورده شود.»

شکل رسمی اعتراف کردن نزد دیگران، آیین اعتراف یا انابت نام گرفته است. اگرچه ممکن است بسیاری از ما، و از جمله خودم، از شکل رسمی اعتراف احساس ناراحتی کنیم، ولی این شیوه دارای مزایایی چند است. اول اینکه اعترافات رسمی و مکتوب، جایی برای بهانه‌تراشی و توجیه باقی نمی‌گذارد. ما باید اعتراف کنیم که با مسئولیت خود گناه کرده‌ایم، و این کوتاهی و خطای خودمان بوده است. گناه را نمی‌توان فقط تصمیمی اشتباه نامید، و جایی هم برای سرزنش خانواده و همسایه بد وجود ندارد. این بهترین نوع واقعیت‌درمانی است، زیرا ما، به‌طور طبیعی، به‌جای آنکه خودمان مسئولیت عمل مان را بر عهده بگیریم، مایلیم آن را بر عهده دیگر بپردازیم.

دومین مزیت آیین اعتراف، این است که در آن، کلام آمرزش، که انتظار آن می‌رود، به‌طور کامل اعلام می‌شود. آیه‌ای از کلام خدا یا کلامی مشابه، با صدای رسا خوانده می‌شود: «ولی اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است، گناهان ما را می‌آمرزد و از هر ناراستی پاک‌مان می‌سازد» (اول یوحنا ۱: ۹). سپس به فرد توبه‌کار صراحتاً و با اقتدار گفته می‌شود که کاملاً آمرزیده شده و از گناهش آزاد گشته است. در پایان نیز نام مسیح در روح القدس مُهر تأیید بر آمرزش گناهان می‌زند. مزیت سوم آیین اعتراف کلیسایی، انابت است. اما اگر به این آیین به‌دیده‌راهی برای کسب آمرزش بنگریم، حقیقتاً خطرناک است. ولی اگر آن را فرصتی برای تعمق و بررسی جدی گناه ببینیم، آنوقت مزیتی واقعی دارد. امروزه ما غافلیم که گناهان مان چه اهانت بزرگی است به محبت خدا. اگر ذره‌ای از انزجار خدا نسبت به گناه را حس می‌کردیم، زندگی مقدس‌تری در پیش می‌گرفتیم. خدا از ما می‌خواهد که «این رجاسات را که من از آن نفرت دارم، به عمل می‌آورید!» (ارمیا ۴: ۴۴). هدف از آیین انابت، کمک کردن به ماست تا قباحات گناه را عمیق‌تر درک کنیم.

البته تمام اینها را می‌توان بدون مراسم اعتراف رسمی انجام داد. در واقع وقتی به انجام کاری که می‌کنیم واقف باشیم، می‌فهمیم که خدمت اعتراف سرمایه همگانی قوم خداست. این امر چگونه انجام می‌گیرد؟ شاید مثالی زنده بتواند این مفاهیم را ملموس‌تر سازد.

دفتر خاطراتی برای اعتراف

اگرچه در کتاب مقدس حقایقی درباره خدمت اعتراف در بطن جامعه ایمانداران خوانده بودم، ولی پیش از عهده دار شدن شبنی کلیسا، هرگز آن را تجربه نکرده بودم. من به خاطر گناه یا حس تقصیری عمیق نبود که نزد شخصی دیگر، از زندگی خصوصی‌ام پرده برداشتم. اصلاً احساس نکردم اشتباه و خطایی در زندگی‌ام برای اعتراف کردن وجود دارد. دلیل اعتراف فقط یک چیز بود: آرزویم این بود که خدا برای انجام خدمت به من قوت بیشتری عطا کند. برای رفع بسیاری از نیازهای مبرمی که پیش رویم قرار داشت، احساس بی‌کفایتی می‌کردم. به منابع روحانی بیشتری از آنچه تجربه می‌کردم، احتیاج داشتم. (باور کنید تمامی تجاربی را که ثمره تجربه حضور روح القدس‌اند، داشتم!) دعا کردم: «خداوند، آیا چیز بیشتری هست که می‌خواهی بر زندگی‌ام افاضه کنی؟ می‌خواهم تو بر من مسلط باشی و فرمان برانی. اگر در زندگی‌ام مانعی برای جاری شدن قوت تو وجود دارد، آن را به من نشان بده.» و او نشان داد. ولی نه با صدایی شنیدنی یا حتی به واسطه صدای انسانی، بلکه با شکل بخشیدن به این تصور که شاید چیزی در گذشته‌ام هست که مانع جاری شدن حیات او شده است. پس به طرح نقشه‌ای پرداختم. زندگی‌ام را به سه دوره تقسیم کردم: کودکی، نوجوانی و بزرگسالی. روز اول، مداد و کاغذ به دست، با دعا و تفکر به حضور خدا رفتم. از او خواش کردم تا اگر در کودکی‌ام موردی هست که باید آموزش و شفا یابد، آن را بر من مکشوف سازد. سپس ده دقیقه در سکوتی مطلق به انتظار نشستم. هرچه از کودکی‌ام به‌خاطر رسید و به ضمیر خودآگاهم راه یافت، یادداشت کردم. برای تحلیل موارد یا ارزش‌گذاری و قضاوت در مورد

آنها هیچ تلاشی نکردم. اطمینان داشتم که خدا هر چه را که باید شفا یابد مکشوف خواهد ساخت. کارم که تمام شد، کاغذ و قلم را زمین گذاشتم. روز بعد سراغ نوجوانی ام رفتم، و روز سوم نیز به دوره بزرگسالی ام پرداختم.

سپس نوشته‌ام را نزد برادر مسیحی عزیزی بردم. از یک هفته پیش او را در جریان امر قرار داده بودم. بنابراین، او از هدف این ملاقات آگاهی کامل داشت. به آرامی، و گاه با تألم، شروع به خواندن مطالب کردم، و هر از گاه مطالبی بدان می‌افزودم تا مورد خاصی از گناه برای دوستم آشکارتر شود. وقتی خواندنم تمام شد، خواستم نوشته را در کیفم بگذارم. دوست / مشاور خردمندم مانع شد، و با متانت کاغذ را از دستم گرفت. بدون گفتن حتی یک کلمه، و در حالی که مات و مبهوت نگاه می‌کردم، کاغذ را صد پاره کرد و داخل سطل زباله انداخت. این آمرزش نیرومند و بی کلام، حقیقتی ساده به همراه داشت. دانستم که به اندازه‌ای که مشرق از مغرب دور است، گناهانم از من فاصله گرفته‌اند.

سپس دوستم بر من دست گذاشت، و برایم دعای شفا کرد. دعا کرد تا تمام غم‌ها و صدمات گذشته التیام یابند. قدرت آن دعا تا امروز نیز در من زنده مانده است.

نمی‌توانم بگویم احساسی هیجان‌انگیز در من ایجاد شد. در واقع تمامی این تجربه، اطاعت محض، و فاقد هرگونه احساس الزام‌آور بود. ولی باور دارم چنان آزاد شدم که قبلاً هرگز تجربه نکرده بودم. به نظر می‌رسید آزاد شده بودم تا آنچه را که در حیطه روح برایم تازه و ناشناخته بود، کشف کنم. پس از آن واقعه، شروع به تمرین انضباط‌های گوناگونی کردم که در این کتاب شرح داده شده‌اند، و چیزهایی را تجربه کردم که هرگز قبلاً تجربه نکرده بودم. آیا رابطه علت و معلولی در میان بود؟ نمی‌دانم، و اگر راستش را بخواهید، اهمیتی هم ندارد. فقط کافی است از محرک درونی، که از بالا ایجاد می‌شود، اطاعت کنیم.

موفقیت جانبی دیگری نیز به دست آمد. آشکار شدن ماهیت انسانی من، از قرار معلوم جرعه‌ای شد برای رهایی دوست / مشاورم. زیرا

بلافاصله پس از اینکه برای من دعا کرد، قادر بود به گناه ریشه‌دار و آزاردهنده‌ای که در وجودش بود آزادانه نزد من اعتراف کند. آزادی، آزادی به‌بار می‌آورد.

مشاوره در بطنِ اعتراف

نه تنها این گفته حقیقت دارد که «ما محبت می‌کنیم، زیرا او نخست ما را محبت کرد»، بلکه قادریم اعتراف کنیم، زیرا او نخست ما را محبت کرد (اول یوحنا ۴:۱۹). به واسطه فیض و رحمت خداست که اعتراف از دل شخص نادم می‌جوشد و بیرون می‌ریزد. ما با "رسمان‌های شفقت" و "بندهای محبت" (هوشع ۴:۱۱) به‌سوی او کشیده می‌شویم. با دل‌های امیدوار به‌سوی او می‌آییم، زیرا کسی که به‌سویش می‌آییم مثل پدر پسر گمشده، که پسرش را از دور دیده، دوان‌دوان به سمتش رفت تا در آغوشش گرفته به خانه بازگرداند، منتظر ما است (لوقا ۱۵:۲۰). آمرزیدن ما برای او مایه کمال خوشوقتی است. وقتی کسی اعتراف می‌کند، او فرشتگان خویش را به جشن و سرور فرامی‌خواند.

وظیفه ما چیست؟ قدیس الفونسوس لوگوری می‌نویسد: «برای یک اعتراف صحیح سه چیز ضروری است: آزمودن وجدان، اندوه، و تصمیم به اجتناب از گناه».

به قول داگلاس استیر "آزمودن وجدان" «زمانی است که جان انسان زیر نگاه دقیق خدا قرار می‌گیرد، و او در حضور آرام و پُر محبت خدا به آگاهی می‌رسد، و نسبت به چیزهایی که باید بخشوده و اصلاح شود، بیدار می‌گردد، تا بتواند خدا را که محبتش استوار است دوست بدارد.» ما از خدا می‌خواهیم بر قلب ما نظر کند و زوایایی را که بخشش و شفا نیاز دارند بر ما عیان سازد.

۱. طبق سنت باستانی مسیحی، آزمودن وجدان یا تفتیش قلب، به جهت آماده شدن برای اعتراف، هزاران فرسنگ با ایده مدرنی که می‌گوید «بگذار وجدانت راهنمای تو باشد» فرق دارد. زیرا وجدان، فی‌نفسه دچار انحراف است و طبق باورهای فرهنگی رایج تعلیم می‌یابد - و در مسائل اخلاقی و اصول ایمان به هیچ وجه نمی‌توان بدان اعتماد و اتکا کرد.

در این مرحله، یعنی گشودن قلب مان در برابر «نگاه دقیق خدا»، باید آمادگی برخورد با گناهان مشخص را داشته باشیم. اعتراف کلی شاید ما را از سرافکندگی و شرمساری در امان نگاه دارد، ولی شفای درونی ایجاد نمی‌کند. کسانی که نزد عیسی می‌آمدند، با گناهان آشکار و مشخص می‌آمدند، و از هر یک، آمرزیده می‌شدند. آسان می‌توان در پسِ اعتراف کلی پنهان شد، و از بیان جرم و گناه واقعی خودداری کرد. در موقع اعتراف باید گناهان خاصی را به حضور خدا بیاوریم و عیناً نام ببریم. با این حال منظورم از نام بردن گناه فقط گناهان ظاهری نیست، بلکه هر دو نوع گناه، ظاهری و باطنی. گناهان مشخص و معینی که در دل مان وجود دارد، مانند تکبر، طمع، خشم، ترس ... و گناهان جسمانی از قبیل تنبلی، شکم‌بارگی، زنا، قتل و غیره. شاید بتوانیم از روشی که قبلاً توصیف کردیم، استفاده کنیم. شاید مایل به تبعیت از روش لوتر باشیم، که در آن، او خود را بر اساس ده فرمان می‌آزمود. شاید هم رویکردی کاملاً متفاوت در پیش بگیریم.

ولی باید مراقب باشیم که در مشخص کردن گناهان راه افراط در پیش نگیریم، زیرا به افشای جزئیات غیرضروری زندگی مان منجر خواهد شد. فرانسیس دو سالز مطابق عقل سلیم چنین نصیحت می‌کند: «اگر در اعتراف تمام لغزش‌ها و خطایای کوچک خود را به‌خاطر نمی‌آورید، نگران نشوید، زیرا همان‌گونه که نامحسوس سقوط می‌کنید، به‌طور نامحسوس نیز استوار می‌شوید.»

"اندوه" یکی از ضروریات اعتراف صحیح است. اندوهی که با اعتراف در ارتباط است، در وهله اول احساس نیست، هر چند ممکن است احساس نیز در آن دخیل باشد. بلکه نوعی بی‌زاری از گناهی است که شخص انجام داده، و تأسفی است عمیق از اینکه دل پدر را آزرده است. اندوه، پیش از آنکه مقوله‌ای احساسی باشد، مقوله‌ای ارادی است. در واقع اندوه احساسی، بدون اندوه ارادی و پرهیزکارانه، اعتراف را بی‌اثر می‌کند. اندوه یکی از راه‌های جدی گرفتن اعتراف است.

"تصمیم به اجتناب از گناه" سومین عامل ضروری برای اعتراف اصیل است. ما در انضباط اعتراف از خدا می‌خواهیم برای زندگی مقدس، و بیزاری از زندگی نامقدس، به ما اشتیاق عطا کند. جان و سلی می‌گوید: «به من یکصد واعظ بدهید که به غیر از گناه از هیچ چیز نترسند، و جز خدا، شوق دیگری در دل‌شان نباشد ... این گروه به تنهایی دروازه‌های دوزخ را خواهند لرزاند و پادشاهی آسمان را بر زمین برپا خواهند نمود.» وقتی خود را برای اعتراف آماده می‌کنیم، باید از خدا بخواهیم / راده ما را از اسارت گناه برهاند. باید از او بخواهیم بر ما تسلط و فرمانروایی داشته باشد. اگر چنین اشتیاقی نیز در خود احساس نمی‌کنیم باید دعا کنیم که خدا چنین اشتیاقی به ما عطا کند. چنین اشتیاقی، عطایی از جانب خداست. طلبیدن این عطا یکی از مقدمات اعتراف کردن نزد خواهر یا برادری مسیحی است.

آیا این امر بسیار پیچیده به نظر می‌رسد؟ آیا می‌ترسید در یکی از نکات به اشتباه بروید و بدین ترتیب همه چیز بی‌اثر بماند؟ معمولاً این مسئله در تجزیه و تحلیل، بسیار پیچیده‌تر است تا عمل کردن. قلب پدر آسمانی را به خاطر آورید؛ او همچون شبانی است که برای یافتن تنها یک گوسفند گمشده‌اش، دست به هر خطری می‌زند. در واقع، ما نیستیم که خدا را به آموزدن ترغیب می‌کنیم، بلکه خداست که می‌کوشد ما را ترغیب کند تا از او آموزش بطلبیم.

در مورد آمادگی برای اعتراف باید یک نکته دیگر را اضافه کنم. آزمودن یا تفتیش خود، باید حتماً پایان مشخصی داشته باشد. در غیر این صورت، ممکن است به راحتی در دام عادت محکوم کردن دائمی خود بیفتیم. اعتراف با اندوه آغاز می‌شود ولی با خوشحالی پایان می‌یابد. آموزش گناهان با جشن و شادمانی همراه است، زیرا ثمره‌اش تغییر بنیادین زندگی است.

گام بعدی یافتن فرد مناسب برای اعتراف کردن است. پیش چه کسی باید اعتراف کرد؟ گفتن اینکه هر ایماندار مسیحی می‌تواند اعتراف ایماندار دیگر را بشنود از لحاظ الاهیاتی کاملاً صحیح است. اما هر ایماندار مسیحی از درک و همدلی کافی برای این کار برخوردار

نیست. اگر چه تأسف آور، ولی حقیقت این است که برخی افراد رازدار نیستند. عده‌ای دیگر فاقد صلاحیتند، زیرا از آشکار شدن برخی گناهان وحشت می‌کنند. برخی دیگر، ماهیت و ارزش اعتراف را درک نمی‌کنند و می‌کوشند با گفتن «خوب این که چندان هم بد نیست»، از اهمیت آن بکاهند. خوشبختانه تعداد کسانی که ارزش این خدمت را درک می‌کنند، کم نیست. اگر از خدا بخواهیم تا این گونه افراد را به ما بشناساند، قطعاً ایشان را خواهیم یافت. همچنین می‌توانیم افراد را به دقت مشاهده کنیم و ببینیم چه کسانی به قدرت بخشش الاهی ایمان بالایی دارند، و شادی و حیات خداوند در قلب و زندگی‌شان آشکار است. صلاحیت کلیدی برای خدمت اعتراف شنیدن، همانا حکمت، بلوغ روحانی، شفقت، برخورداری از عقل سلیم، رازداری - و شوخ طبعی سالم است. بسیاری از شبانان - و البته نه همگی‌شان - می‌توانند بدین طریق خدمت کنند. اگر چه اغلب، ایماندارانی که مسئولیت کلیسایی نیز ندارند در شنیدن اعتراف دیگران بسیار موفق و مؤثر عمل می‌کنند.

ولی اگر گناهی باشد که هرگز قادر به اعتراف کردنش نباشیم، چطور؟ اگر برای آشکار کردن برخی زوایای مخفی زندگی‌مان شجاعت کافی نداشته باشیم، چه؟ آنوقت تنها لازم است به برادر یا خواهرمان بگوییم: «من به کمک شما نیاز دارم. گناهی هست که نمی‌توانم بدان اعتراف کنم.» آنوقت به قول قدیس الفونسوس لوگوری «دوست اعتراف‌شنونده ما از راه‌های ساده‌ای برای بیرون کشیدن حیوان درنده‌ای که در پی بلعیدن ماست، بهره خواهد جست. تنها کاری که باید بکنیم این است که در پاسخ به پرسش‌هایش بله یا خیر بگوییم. آنگاه خواهیم دید که هم جهنم کنونی و هم جهنم ابدی دیگر ناپدید می‌شوند. فیض خدا عیان می‌گردد و آرامش وجدان حاکم می‌شود.»

مشورت دادن در ضمن شنیدن اعتراف

مانند هر خدمت روحانی دیگر، برای درست شنیدن اعتراف برادر یا خواهر ایمانی نیاز به آمادگی داریم.

باید با آموختن زندگی زیر صلیب کار را آغاز کنیم. بونهوفر می گوید: «هر که زیر صلیب زندگی می کند و در صلیب عیسی شرارت کل بشر و شرارت دل خویش را تشخیص می دهد، درمی یابد که هیچ گناهی نیست که با آن بیگانه باشد. کسی که فقط یک بار به خاطر گناهش، که مسیح را بر صلیب میخکوب کرد، دهشت کرده باشد، دیگر هرگز از شنیدن اعتراف بزرگترین گناهان دیگران نیز وحشت نمی کند.» تنها همین واقعیت است که می تواند مانع جریحه دار شدن مان به هنگام شنیدن اعتراف دیگران شود. نیز ما را از احساس خودبرتربینی نسبت به آنان رها می سازد. ما هم به فریبده بودن دل بشر واقفیم و هم به فیض و رحمت پذیرای خدا. وقتی به هولناک بودن گناه پی می بریم، درمی یابیم که صرف نظر از هر آنچه دیگران مرتکب شده اند، خودمان بزرگترین گناهکارانیم.

بنابراین مطلبی نیست که کسی بتواند بگوید و ما را مضطرب و پریشان کند. هیچ چیز! وقتی زیر صلیب زندگی کنیم، می توانیم بدترین چیزهای ممکن را از بهترین اشخاص ممکن بشنویم، بدون اینکه چندان به روی خود بیاوریم. اگر با این واقعیت زندگی کنیم، همین روحیه را به دیگران نیز منتقل خواهیم کرد. آنها نیز می فهمند که می توانند با خیال راحت نزد ما بیایند. می فهمند که ما می توانیم هر چه را که ایشان بر ملا می کنند بشنویم و هضم کنیم. می فهمند که هرگز منت سرشان نخواهیم گذاشت، بلکه آنان را درک خواهیم کرد.

وقتی با این روحیه زندگی کنیم، دیگر لازم نیست به دیگران بگوییم که حتماً اسرارشان را محرمانه حفظ خواهیم کرد، زیرا خودشان می دانند که هرگز به اعتمادشان خیانت نخواهیم کرد. نیاز نیست که به ایشان بگوییم هیچ وقت حتی وسوسه هم نمی شویم تا به اعتمادشان خیانت کنیم، زیرا از اندوه الهی که آنان را به برداشتن چنین گام دشواری واداشته است، آگاهییم.

با زندگی کردن زیر صلیب از وسوسه استیلای روحانی یافتن بر دیگران آزاد می شویم. ما نیز درست جایی ایستاده ایم که اکنون برادر/خواهرمان ایستاده، و بدین ترتیب وسوسه سوءاستفاده از اعتماد وی از

بین می‌رود. همچنین دیگر احساس نمی‌کنیم که لازم است بر او تسلط داشته باشیم یا او را اصلاح کنیم. تنها حسی که داریم، حس پذیرش و درک است.

در حالیکه برای این خدمت مقدس آماده می‌شویم، عاقلانه است به‌طور مرتب برای فزونی یافتن نور مسیح در درون‌مان دعا کنیم تا وقتی با دیگران هستیم، نور حیات او از ما برایشان بتابد. باید بیاموزیم طوری زندگی کنیم که حضور ما از محبت و فیض آمرزنده خدا سخن بگوید. همچنین باید برای افزونی عطای تشخیص دعا کنیم. این به‌ویژه وقتی مهم است که پس از شنیدن اعتراف، برای افراد دعا می‌کنیم. باید قادر به درک واقعیت شفایی باشیم که روح انسان عمیقاً بدان نیازمند است.

نکته مهم دیگر آن است که خود را انضباط دهیم تا وقتی دیگران سفره دل‌شان را برای ما باز می‌کنند، سکوت کنیم. ما به هنگام اعتراف شنیدن سخت و سوسه خواهیم شد با برخی توضیحات بی‌مقدمه از تنش شرایط موجود بکاهیم. این کار بسیار گیج‌کننده، و حتی برای آن لحظات مقدس مخرب است. همچنین نباید سعی کنیم با کنجکاوی از جزئیات غیر ضروری سردرآوریم. اگر احساس می‌کنیم اعتراف‌کننده از بیان موضوعی ناراحت می‌شود یا می‌ترسد، بهترین راه این است که در سکوت و دعا منتظر بمانیم.

یک‌بار خانمی نزد من در پیشگاه خداوند اعتراف می‌کرد. وقتی اعترافش به پایان رسید، احساس کردم بهتر است در سکوت منتظر بمانم. خیلی زود مجدداً لب به سخن گشود و به یکی از گناهان عمیق و ریشه‌دارش اعتراف کرد که هرگز جرأت نکرده بود درباره‌اش با کسی صحبت کند. بعداً به من گفت: «در لحظاتی که ساکت در انتظار نشسته بودید به چشمان‌تان نگاه کردم و دیدم که چشمان شخص دیگری روی چشمان شما قرار گرفته، چشمانی که حس محبت و پذیرش را به من القا کرد و بارهای قلبی مرا برداشت.» من خودم نه چیزی دیدم و نه چیزی احساس کردم، ولی به تجربه او شک ندارم زیرا شفای عجیب درونی به‌همراه آورد.

داستان فوق نمایان گر عامل مهم دیگری در شنیدن اعتراف است. اغلب بهترین کار این است که صلیب را میان خودتان و فرد توبه کننده قرار دهید. صلیب نمی گذارد که فرد اعتراف کننده از شما صرفاً احساسات انسانی دریافت کند، و نیز نمی گذارد که شما از آن شخص تأثیرات مضر بپذیرید. همه چیز از صافی نور صلیب می گذرد. شفقت انسانی تان در پرتو محبت الهی افزایش می یابد، و از طریق قدرت صلیب برای آنها دعا می کنید.

لازم است که در خلال اعتراف کردن فرد، در دل خود برایش دعا کنید. بهتر است با دعای نهانی، محبت و آمرزش را به سویش بفرستید (در این شرایط دعا کردن با صدای بلند مناسب نیست). همچنین دعا کنید که او ضمن اعتراف، "کلیدی" در اختیار تان بگذارد که در راه روی عرصه های نیازمند شفا و لمس مسیح می گشاید.

و بالاخره، این نکته بسیار حائز اهمیت است که نه فقط برای اعتراف شنیدن و مشورت بلکه برای خود فرد اعتراف کننده دعا کنیم. پیش از دعا و یا در خلال آن باید به او اعلان کنیم که آمرزش عیسای مسیح امری واقعی، و در مورد وی مؤثر است. می توانیم این مطالب را با لحنی قاطع و توأم با اقتداری که از آسمان به ما داده شده بیان کنیم (یوحنا ۲۰: ۲۲ و ۲۳). دعا برای شفای زخم های درونی است که مسبب آن گناه است. بهتر است ضمن دعا، بر فرد اعتراف کننده دست بگذاریم. دست گذاشتن در حین دعا یکی از تعالیم بنیادین کتاب مقدس، و وسیله ای است که خدا از طریق آن، قدرت حیات بخش خود را جاری می سازد (عبرانیان ۶: ۲). دعا کنیم که خدا به اعماق فکر شخص نفوذ کند، و تمام غم های گذشته را شفا دهد. شفا را در ذهن تصور کنید. به خاطرش خدا را شکر کنید. اگنس سنفورد در این مورد می نویسد:

این نوع دعا کردن ارتباط عمیقی ایجاد می کند. چنین دعایی باعث می شود احساسات شخص را درک کنید؛ تا حدی که در اوج همدردی و شفقت، اشک از دیدگان تان

جاری می‌شود. ولی اینها اشک شادی است، نه اندوه. چون می‌دانید که این اشک خودتان نیست بلکه اشک‌های شفقت‌آمیز مسیح است. همو که در این جان گمشده تعمق می‌کند و شادمان می‌گردد که سرانجام مجرای یافته تا از طریق آن شخصی را که دوست می‌دارد، دریابد.

انضباط اعتراف به ظاهر سازی خاتمه می‌دهد. دعوت خدا از کلیسا این است که با آزادی کامل به انسانیت خطاپذیر خویش اعتراف کند و فیض آمرزنده و نیروبخش مسیح را بشناسد. صداقت به اعتراف می‌انجامد، و اعتراف تحول پدید می‌آورد. باشد که خدا بار دیگر به کلیسا فیض عطا کند تا انضباط اعتراف بار دیگر در آن احیاء شود.

انضباط پرستش

پرستش یعنی: بیدار کردن وجدان با قدوسیت خدا،
تغذیه ذهن با حقیقت خدا، پالودن تصورات با زیبایی
خدا، گشودن دل بر محبت خدا، و وقف کردن اراده به
خدا.

ویلیام تمپل

پرستش یعنی تجربه کردن "واقعیت" و لمس کردن "حیات". پرستش
یعنی شناختن، حس کردن و تجربه کردن مسیح قیام کرده در میان
جماعت ایمانداران. پرستش یعنی وارد شدن به جلال خدا،^۱ یا به عبارت
بہتر، تسخیر شدن با جلال خدا.

خدا عملاً پرستندگان را می جوید. عیسی فرمود: «پرستندگان راستین،
پدر را در روح و راستی پرستش خواهند کرد، زیرا پدر جوای چنین
پرستندگانی است» (یوحنا ۴: ۲۳). این خداست که می جوید، جذب
می کند و ترغیب می نماید. پرستش، پاسخ انسان است به گامی که خدا
نخست برداشته. در کتاب پیدایش می خوانیم که خدا در باغ می خرامید
و آدم و حوا را می جوید. عیسی بر صلیب همه را به سوی خود کشید
(یوحنا ۱۲: ۳۲). کلام خدا مملو از نمونه هایی است مبنی بر تلاش های
خدا برای برقراری، احیا و حفظ مشارکت با فرزندان. خدا همچون پدر

۱. Shekinah یعنی جلال یا فروغ جلال خدا که در میان قومش مسکن می گزیند. شکینا، در تقابل
با مفهوم انتزاعی و دوردست "خدا"، به حضور محسوس و ملموس او اشاره دارد.

پسر گمشده است، که وقتی فرزندش را از دور دید، برای خوش آمدگویی به وی سراسیمه به سویش دوید.

پرستش ما پاسخی است به محبتی که از قلب پدر سرچشمه می گیرد. واقعیت بنیادین این پرستش در "روح و راستی" ریشه دارد. شعله پرستش زمانی در دل ما مشتعل می شود که روح خدا روح مان را لمس کند. نه اجرای آیین و مناسک پرستش ایجاد می کند، نه ترک آن. ممکن است فنون و روش های صحیح و بهترین دعاها را نیز به کار بگیریم، ولی تا روح القدس روح مان را لمس نکند، هنوز خداوند را نپرستیده ایم. کلمات این بندگردان، به خوبی مبنای پرستش را آشکار می کند:

«روح را آزاد نما تا تو را پرستم.»

تا خدا روح ما را لمس نکند و آن را آزاد نسازد، نمی توانیم وارد این قلمرو شویم. سرود خواندن، دعا کردن، تسبیح خواندن، همه و همه شاید ما را به پرستش رهنمون شوند، ولی پرستش خیلی بیش از اینها است. باید روح مان با آتش الاهی شعله ور شود.

پس نباید در مورد نحوه صحیح پرستش خود را خیلی نگران کنیم. نحوه پرستش و استفاده از دعاها، موضوعاتی جانبی است. وقتی در می یابیم که در عهدجدید نحوه خاصی برای پرستش ارائه نشده، بیشتر نسبت به آزادی در نحوه پرستش دلگرم می شویم. در واقع، این آزادی برای یهودیانی که به نظام عبادی کنیسه ها خو کرده بودند، باورنکردنی بود. به هر حال، حقیقتی نوین بر آنها آشکار شده بود. وقتی روح القدس روح انسان را لمس کند، نحوه پرستش در درجه دوم اهمیت قرار می گیرد.

اگرچه می گوییم نحوه پرستش در درجه دوم اهمیت است، ولی بدین معنا نیست که بی اهمیت است. از آنجا که ما موجوداتی فانی و محدود به فضا و مکان هستیم، پرستش مان نیز باید شکل و فرم داشته باشد. باید "مشک هایی" داشته باشیم که پرستش مان را در بر بگیرد، ولی نحوه پرستش، خود پرستش نیست. ما در مسیح آزادیم شیوه ای را برگزینیم که

پرستش مان را تقویت می بخشد. و اگر شیوه ای هست که مانع می شود مسیح زنده را تجربه کنیم باید از آن رها شویم.

هدف از پرستش

عیسی برای همیشه به این پرسش که چه کسی را باید پرستیم، پاسخ گفت: «خداوند، خدای خود را پرست و تنها او را خدمت کن» (متی ۱۰:۴). خدای واحد حقیقی همان خدای ابراهیم، اسحاق و یعقوب است؛ همان خدایی که عیسای مسیح مکشوف ساخت. خدا در نخستین حکم ده فرمان به روشنی انزجار خویش را از هر نوع بت پرستی اعلام کرد: «تو را خدایان دیگر غیر از من نباشد» (خروج ۳:۲۰). بت پرستی صرفاً به معنای تعظیم در مقابل بت های قابل رویت نیست. آ. دبلیو. توزر می گوید: «جوهره بت پرستی این است که به خدا به گونه ای بیندیشیم که شایسته اش نیست.» به عبارت دیگر، درست اندیشیدن درباره خدا، به معنای اهم کلمه، یعنی کاملاً درست اندیشیدن؛ و نادرست اندیشیدن درباره خدا، به معنای اهم کلمه، یعنی کاملاً نادرست اندیشیدن.

ما شدیداً به شناخت خدا نیازمندیم. به اینکه: درباره خود مکشوف سازی الاهی در تاریخ قوم بنی اسرائیل بخوانیم، پیرامون صفات الاهی تفکر کنیم، و به مکاشفه ماهیت خدا در عیسای مسیح چشم بدوزیم. وقتی خداوند لشگرها را ببینیم که بر "کرسی بلند و عالی" نشسته، و در حکمت و معرفت بی کران او تعمق نماییم، و از رحمت و محبت پایان ناپذیرش به تحیر آییم، آنگاه نمی توانیم لب به حمد و ثنای وی نگشاییم.

و ه که صفات

چه پر جلال و بی شمارند!

شناخت خدا ما را به اقرار او می دارد. وقتی اشعیای نبی منظر جلال خدا را دید، فریاد زد: «وای بر من که هلاک شده ام! زیرا مرد ناپاک لب هستم و در میان قوم ناپاک لب ساکنم و چشمانم یهوه صباوت پادشاه

را دیده است!» (اشعیا ۵:۶). وسعت گناه بشر زمانی آشکار می شود که با قدوسیت تابناک خدا در تقابل قرار بگیرد. وقتی وفاداری خدا آشکار می شود، ناپایداری و بی وفایی ما عیان می گردد. شناخت فیض او به مثابه شناخت جرم و تقصیر ما است.

ما خدا را نه تنها به خاطر آنکه هست، بلکه به خاطر آنچه انجام داده، می پرستیم. بالاتر از همه، خدای کتاب مقدس خدایی است که عمل می کند. نیکویی، وفاداری، عدالت و رحمت او، همه و همه را می توان در نحوه برخورد وی با قومش مشاهده کرد. اعمال فیض آمیز او نه تنها در تاریخ کهن حک شده، بلکه در تاریخچه زندگی شخصی ما نیز نقش بسته است. به قول پولس رسول، تنها واکنش معقول ما پرستش است (رومیان ۱:۱۲). ما خدا را برای آنکه هست می ستاییم، و برای آنچه انجام داده، شکر می گوئیم.

اولویت دادن به پرستش

اگر خداوند به معنای واقعی کلمه خداوند و سرور ماست، پس باید پرستش او در زندگی ما اولویت داشته باشد. اولین حکم عیسی این است: «خداوند خدای خود را با تمامی دل و با تمامی جان و با تمامی فکر و با تمامی قوت خود محبت نما» (مرقس ۱۲:۳۰). طبق اولویت الهی، پرستش نخست است، و خدمت پس از آن. لحظه لحظه زندگی ما باید سرشار از تسبیح، شکرگزاری و نیایش باشد. خدمت، از بطن پرستش بیرون می تراود. خدمت، اگر جایگزین پرستش شود، به مثابه بت پرستی است. فعالیت، دشمن تمجید و ستایش است.

خدا فرمود که نخستین وظیفه کاهنان لاوی این است که «به جهت خدمت من نزدیک بیایند» (حزقیال ۴۴:۱۵). در کهنات عهد عتیق، خدمت کردن به خدا بر هر کار دیگری مقدم بود. و این در مورد کهنات عمومی ایمانداران در عهد جدید نیز کاملاً صادق است. وسوسه جدی برای همه ما این است که مدام مشغول خدمت به دیگران باشیم، بدون آنکه اول خود خداوند را خدمت کنیم.

امروز خداوند کلیسایش را به پرستش بازمی خواند. و این در کلیساهای سنتی، و علاقه‌ای که در آن برای قربت جستن به خدا پدید آمده، مشهود است. همین‌طور در کلیساهای جدید، و علاقه‌ای که برای استفاده از دعاها و نیایش سنتی پدید آمده، به چشم می‌خورد. این حقیقتی است مشهود میان هر دو کلیسا. چنین می‌نماید که خدا می‌گوید: «من می‌خواهم دل قوم خود را دوباره به دست آورم!» اگر مایلیم در آنچه خدا می‌کند با او همراه شویم، باید در پرستش عمیق‌تر و اصیل‌تر گام نهیم.

آمادگی برای پرستش

یکی از ویژگی‌های بارز پرستش در کتاب مقدس آن است که قوم با حالتی که می‌توان آن را "انتظار مقدس" نامید گرد می‌آمدند. آنان واقعاً ایمان داشتند که صدای خدا را خواهند شنید. وقتی موسی وارد خیمه اجتماع می‌شد، می‌دانست که وارد حضور خدا می‌شود. همین امر در مورد کلیسای اولیه نیز صادق بود. وقتی مکان تجمع‌شان با قوت خدا به لرزه آمد، هیچ‌یک شگفت‌زده نشدند، زیرا پیشتر نیز اتفاق افتاده بود (اعمال ۲:۲۰-۴:۳۱). وقتی به واسطه کلام خدا برخی مُردند و برخی دیگر از مردگان برخاستند، مردم دریافتند که خدا در میان ایشان است (اعمال ۵:۱-۱۱؛ ۹:۳۶-۴۳؛ ۲۰:۷-۱۰). وقتی ایمانداران صدر مسیحیت دور هم جمع می‌شدند، عمیقاً آگاه بودند که پرده محراب دو نیم گشته، و آنان اکنون مثل موسی و هارون به قدس الاقداس داخل می‌شوند. دیگر به هیچ واسطه‌ای نیاز نبود. آنان به حضور مهیب، پر جلال و پرفیض خدای زنده وارد می‌شدند. آنها با انتظار گرد می‌آمدند و می‌دانستند که مسیح در میان‌شان حاضر است تا بدیشان تعلیم دهد و با قدرت زنده خویش لمس‌شان نماید. ما چگونه باید این انتظار مقدس را در خود پرورش دهیم؟ انتظار مقدس زمانی آغاز می‌شود که ما در دل وارد جلال حضور خدا می‌شویم. در حالی که زندگی روزمره خود را پیش می‌گیریم، از درون لبریز پرستش و نیایشیم. کار می‌کنیم، بازی می‌کنیم، غذا می‌خوریم و می‌خواهیم، حال آنکه گوش‌مان به صدای استاد است. نوشته‌های فرانک لوباک از این

حس زیستن زیر سایه قادر مطلق مملوند. «بزرگترین معجزه امروز این بود که وقتی کار می‌کردم دریافتم تو بهترینی ... شکر می‌کنم که عادت مصاحبت دائم با تو هر روز برایم آسان‌تر می‌شود. من واقعاً ایمان دارم که تمام افکار می‌توانند مصاحبت با تو باشند.»

برادر لارنس به همین واقعیت اذعان داشت. او چون حضور خدا را در آشپزخانه تجربه کرده بود، می‌دانست که در آیین عشای ربانی هم می‌تواند خدا را ملاقات کند. او می‌نویسد: «اصلاً نمی‌توانم تصور کنم که اشخاص مذهبی چطور می‌توانند بدون تجربه کردن حضور خدا، احساس رضایت کنند.»

من با الهام گرفتن از برادر لارنس و فرانک لوباک یک سال تمام را به الهام پذیرفتن از تعالیم زنده استادم عیسای مسیح، اختصاص دادم. تصمیم گرفتم وازگان او را بیاموزم: آیا او از طریق آواز پرندگان، و یا چهره فردی دردمند با من سخن می‌گوید؟ اجازه دادم از طریق هر عملی با من سخن بگوید: از طریق انگشتانم که با آنها می‌نویسم، صدایی که با آن سخن می‌گویم ... اشتیاقم این بود که با هر نفسم زمزمه‌های نیایش، شکرگزاری و تسبیح را ترنم کنم. اغلب، ساعت‌ها و حتی روزها ناکام می‌ماندم. ولی هر بار مجدداً کار را از سر می‌گرفتم و دوباره سعی می‌کردم. آن سال موجد چیزهای بسیاری در من بود، و از جمله، افزایش حس انتظارم در پرستش گروهی. در طول هفته خدا به ده‌ها طریق مختلف با من سخن می‌گفت، پس یقیناً در روز یکشنبه نیز حتماً سخن می‌گفت. به علاوه، کم‌کم می‌آموختم در بطن همه و قیل و قال زندگی نیز صدای او را تشخیص دهم.

هرگاه بیش از یکی دو نفر با انتظار مقدس برای پرستش گروهی جمع شوند جوّ تغییر می‌کند. اشخاصی که شتابزده و مغشوش داخل می‌شوند، به سرعت جذب حس حضور آرام خدا می‌شوند. دل‌ها و افکار برافراشته می‌شود. فضا لبریز از انتظار می‌گردد.

این فرصتی عملی برای به انجام رساندن ایده مزبور است. در طول هفته همچون یکی از وارثین پادشاهی خدا زندگی کنید، به صدایش

گوش فرا دهید و از کلامش اطاعت کنید. از آنجا که طی هفته صدایش را شنیده‌اید، می‌دانید که در پرستش جمعی نیز صدایش را خواهید شنید. ده دقیقه زودتر از بقیه وارد جلسه شوید. قلب‌تان را با ستایش به‌سوی پادشاه جلال برافرازید، در عظمت، جلال و مهربانی او، آن‌گونه که در عیسای مسیح مکشوف شده، تفکر کنید. رویای بی‌نظیر اشعیا را مجسم کنید که در آن خداوند را «بر کرسی بلند و عالی» نشسته دید، و یا مکاشفه عظیم یوحنا را که در آن مسیح را با «چشمانی چون آتش مشتعل» و صدایی «مثل غرش سیلاب‌های خروشان» دید و شنید (اشعیا ۶؛ مکاشفه ۱). دعا کنید تا حضور واقعی خدا متجلی شود.

سپس، شبان و رهبران گروه پرستش را در دعا به پیشگاه مسیح بلند کنید. تجسم کنید که جلال حضور خدا با درخشش خود، آنان را فرو گرفته است. دعا کنید تا از درون آزاد شوند و حقیقت را با دلیری، و به قوت خداوند بیان کنند.

وقتی مردم وارد می‌شوند، به دور و بر خود نگاهی بیندازید و اگر کسی را نیازمند دیدید برایش دعای شفاعتی کنید. چنین افرادی اغلب غمگین‌اند و شانه‌هاشان افتاده است. آنان را به نور پُر جلال حضور خدا برافرازید. تجسم کنید که بار از شانه‌هاشان پایین غلتیده است. در طول جلسه آنان را از خاطر دور نکنید. اگر در هر جماعت تنها چند نفر اینچنین کنند، آن وقت همگان پرستشی بس ژرف را تجربه خواهند کرد. ویژگی حیاتی دیگر کلیسای اولیه، "گردآمدن‌شان" برای پرستش بود. در وهله اول ایشان گرد هم می‌آمدند تا یکدیگر را ملاقات کنند، و سپس در یگانگی روح، گامی فراسوی فردگرایی بردارند.

ایمان مسیحی بر خلاف مذاهب شرقی تأکید شدیدی بر پرستش جمعی دارد. به کلیسای اولیه توصیه شده بود که حتی تحت خطرناک‌ترین شرایط از جمع شدن با یکدیگر غافل نشوند (عبرانیان ۱۰: ۲۵). در رسالات به کرات از جماعت ایمانداران به عنوان "بدن مسیح" یاد شده است. چنانکه حیات بشر بدون سر، دست و پا غیرقابل تصور است، برای مسیحیان نیز جدا زیستن از هم، غیرقابل تصور است. مارتین لوتر بر این

واقعیت گواهی می‌دهد که «در خانه چیزی نیست که در وجودم شور و گرما بیافریند، ولی در کلیسا، زمانی که جماعت گرد هم آمده‌اند، در دلم آتشی افروخته می‌شود که راه خود را می‌گشاید.»

به علاوه، وقتی قوم خدا همدیگر را ملاقات می‌کنند، «گرد هم آمدن» مفهوم هم‌فکر شدن و هم‌رأی شدن می‌یابد (فیلیپیان ۲:۲). توماس کلی می‌گوید: «حضور احیاء کننده خدا ما را فرو می‌گیرد، بخش‌هایی خلوت و شخصی از زندگی فردی ما را در هم می‌شکند، و روح‌مان را با قدرت و حیاتی مافوق شخصی می‌آمیزد. حضوری ملموس و پویا وجودمان را در بر می‌گیرد، جان‌مان را خوراک می‌دهد، شادمانه سخن می‌گوید، آرامشی وصف‌ناپذیر نصیب‌مان می‌سازد، و ما را به اعماقی فرو می‌برد که پیشتر برای‌مان به خواب رفتن می‌ماند.» در پرستش جمعی، چیزهایی اتفاق می‌افتد که در تنهایی هرگز روی نمی‌دهد. این فقط به روان‌شناسی جمع مربوط نمی‌شود، بلکه ناشی از مداخله‌الاهی است. این همان چیزی است که نویسندگان کتاب مقدس آن را مشارکت^۱ عمیق درونی به قوت روح می‌نامند.

این تجربه بسیار فراتر از داشتن روحیه گروهی است، و هرگز به تشابه فردی یا حتی داشتن اطلاعاتی از زندگی یکدیگر بستگی ندارد. کم‌کم یخ‌های جدایی ذوب می‌شوند. به قوت روح القدس «در حسی از یگانگی، و حضوری وصف‌ناپذیر غوطه‌ور می‌شویم که در آرامش و کششی درونی، در بطن حیاتی عظیم‌تر، ما را فرو می‌گیرد.» در مقایسه با چنین مشارکت عمیق و زنده‌ای، پرستش از طریق وسائل ارتباط جمعی بسیار بی‌روح و سرد است.

رهبر پرستش

پرستش اصیل فقط یک رهبر دارد، یعنی عیسی مسیح. وقتی من از عیسی به عنوان رهبر پرستش سخن می‌گویم، منظورم در وهله اول

1. Koinonia

آن است که او زنده، و در میان قوم خود حاضر است. آواز او را در دل می توان شنید و حضورش را در قلب می توان دریافت. ما او را نه تنها از طریق مطالعه کتاب مقدس، بلکه از راه مکاشفه می شناسیم. او می خواهد ما را تعلیم دهد، راهنمایی کند، توبیخ نماید و تسلی بخشد.

دوم آنکه، مسیح در تمامی نقش های خود زنده و حاضر است. ما هنگام پرستش مایلم مسیح را تنها در منصب کهناتی اش و به عنوان منجی و رهاننده ببینیم. ولی او در نقش نبی نیز در میان ما حضور دارد. یعنی اینکه او درباره پارسایی به ما تعلیم می دهد، و قوت عطا می کند تا بتوانیم عمل صحیح را انجام دهیم. جورج فاکس می گوید: «در نام عیسی با یکدیگر ملاقات کنید ... او نبی، شبان، اسقف و کاهن شماس است. او در میان شماس است تا در به روی تان بگشاید، تقدیس تان کند، و با حیات خوراک تان دهد و احیای تان سازد.»

دیگر آنکه، مسیح با همه قوت خویش زنده و حاضر است. وی نه تنها ما را از پیامدهای گناه، بلکه از تسلط گناه می رهاند. او قدرت اطاعت از تعالیمش را نیز به ما عطا می فرماید. اگر عیسی رهبر ما است، پس باید انتظار وقوع معجزات را در جلسات پرستشی داشته باشیم. وقوع شفاهای درونی و بیرونی، دیگر نه استثنا بلکه قاعده همیشگی خواهند شد. دیگر کتاب "اعمال رسولان" را صرفاً مطالعه نخواهیم کرد بلکه آن را تجربه خواهیم نمود.

و بالاخره، مسیح بدین معنا رهبر پرستش است که تنها او تصمیم می گیرد که در صورت لزوم، کدام عامل بشری را به کار برد. ایمانداران بر حسب فراخوانی مسیح، موعظه و نبوت می کنند، سرود می خوانند، و یا دعا می کنند. بدین ترتیب دیگر جایی برای فخر فروشی و ابراز وجود باقی نمی ماند، و تنها عیسی جلال می یابد. وقتی سر زنده کلیسا آنان را پیش می خواند، عطایای روح را نیز عطا می کند تا ایشان با آزادی و شادی تمام آن را دریافت کنند و به کار برند. شاید کلام علم عطا شود که به وسیله آن نیات درونی مکشوف می شود، و ما دریابیم که عیسای پادشاه کنترل امور را در دست دارد. شاید نبوت یا نصیحتی شود که ما را تکان دهد، زیرا

در می‌یابیم که «قول یهوه» چنین است. موعظه یا تعلیمی ارائه می‌شود، زیرا سرِ زندهٔ کلیسا می‌خواهد از طریق آن، نفس حیات بخش خود را بر بدن بدمد. موعظه، بدون مسح الهی، حس پرستش را در رگ‌های حاضران می‌خشکاند. وعظ، اگر از دل برآید، روح پرستش را شعله‌ور می‌سازد، و اگر از فکر برآید، اخگرهای سوزان را خاموش می‌کند. هیچ چیز به اندازهٔ وعظ ملهم از روح القدس حیات بخش نیست، و هیچ چیز به اندازهٔ وعظ ملهم از فکر بشری، مهلک نمی‌باشد.

پس از این بحث مفصل در خصوص رهبری پرستش توسط مسیح، شاید چنین نتیجه بگیریم که رهبری انسانی اهمیت چندانی ندارد. ولی به یاد داشته باشیم که چیزی نمی‌تواند بر حقیقت پیشی بگیرد. اگر خدا رهبرانی برنگزیند که با اقتدار و شفقت ایمانداران را به پرستش در روح رهبری کنند، کل تجربهٔ پرستش تقریباً غیرممکن خواهد شد. دلیل عطای رهبری پرستش نیز همین است (افسیان ۱۱:۴). رهبرانی که خدا آنها را برای هدایت پرستش فراخوانده است، نباید از انجام این کار دریغ کنند. ایمانداران باید به پرستش هدایت شوند، از «صحن بیرونی» به «صحن اندرونی» و عاقبت به «قدس الاقداس». خدا رهبران را مسح می‌کند تا ایمانداران را از طریق این روند به پرستش هدایت کنند.

طریق‌های منتهی به پرستش

یکی از دلایلی که پرستش را در زمرهٔ انضباط‌های روحانی قرار می‌دهد آن است که پرستش، روشی است نظام‌مند برای زیستن و عمل کردن، که ما را پیش روی خدا قرار می‌دهد تا او بتواند در ما تحول ایجاد کند. اگرچه ما فقط به لمس رهایی بخش روح القدس پاسخ می‌دهیم، ولی در این عرصه طریق‌های الهی معینی وجود دارد.

اولین طریق منتهی به پرستش، متوقف ساختن تمام فعالیت‌های برخاسته از ابتکار انسانی است. چنانکه بزرگان عرصهٔ تأمل و تعمق گفته‌اند، این کار چیزی نیست که به جلسات پرستشی محدود شود، بلکه شیوه‌ای است برای زندگی، و باید به تمام ساختارهای زندگی روزمرهٔ ما

سرایت کند. باید همیشه در حال سکوت درونی و گوش سپردن به آواز خدا باشیم، که در این صورت خدا منشاء کلام و اعمال ما خواهد بود. اگر عادت کنیم با قوت و حکمت انسانی زندگی مان را پیش ببریم، همین کار را در پرستش جمعی نیز انجام خواهیم داد. ولی اگر خود را عادت داده باشیم که تمامی گفتار و کردارمان برخاسته از اراده‌ی الهی باشد، آنوقت همین حساسیت به پرستش جمعی مان نیز منتقل خواهد شد. فرانسوا فنلون می‌گوید: «خوشا به حال کسی که با انکار صادقانه "خود"، پیوسته خویشتن را در دستان آفریننده‌اش نگه می‌دارد، و آماده پذیرش اراده‌ی او است؛ و روزی صد بار می‌گوید: "خداوندا، چه می‌خواهی برای انجام دهم؟"»

آیا چنین چیزی محال به نظر می‌رسد؟ اگر محال به نظر می‌رسد به این دلیل است که هنوز دریافته‌ایم عیسی معلم حی و حاضر ما است. اگر تحت سرپرستی و قیمومیت او زندگی کنیم، خواهیم دید که چگونه هر عمل مان از اراده‌ی الهی نشأت خواهد گرفت. بامدادان، و شامگاهان، در سکوت، با حمد و ستایش خداوند از خواب بیدار می‌شویم و به بستر می‌رویم. به او می‌گوییم که آرزوی مان زندگی کردن تحت رهبری و فرمانروایی او است. در حالی که اتومبیل را به سوی محل کارمان می‌رانیم، از استاد می‌پرسیم: «اوضاع چگونه است؟» بی‌درنگ استاد به یادمان می‌آورد که سر صبحانه به تندی جواب همسرمان را داده‌ایم و هنگام خروج از منزل به بچه‌ها بی‌اعتنایی کرده‌ایم. درمی‌یابیم که از جسم تبعیت کرده‌ایم. آنوقت نوبت اعتراف، احیا و فروتنی فرا می‌رسد.

برای خرید بنزین در جایگاه سوخت توقف می‌کنیم و حسی از جانب خدا تشویق مان می‌کند تا با متصدی جایگاه آشنا شویم و او را به دیده‌ی یک انسان بنگریم، نه یک آدم آهنی. به راندن اتومبیل ادامه می‌دهیم درحالی که از دیدگاه جدیدی که نسبت به فعالیت‌های نشأت گرفته از روح القدس به دست آورده‌ایم، شادمانیم. بدین ترتیب تمام روزمان این گونه می‌گذرد: جوششی در اینجا و کششی در آنجا، گاه پیشروی با شتاب، و گاه وامانده در پس استاد و راهنمای مان. مثل کودکی که اولین

گام‌های زندگی‌اش را برمی‌دارد، از طریق آزمون و خطا می‌آموزیم، و اطمینان داریم که معلم زنده و حاضرمان به واسطه روح القدس ما را به جمیع راستی هدایت می‌کند. بدین طریق منظور پولس را درمی‌یابیم که می‌گوید: «نه بر طبق نفس بلکه بر طبق روح رفتار کنید» (رومیان ۸: ۴).

خاموش ساختن جسم به منظور حاکمیت بخشیدن به روح القدس بر شیوه زندگی، بر پرستش جمعی تأثیر می‌گذارد و بدان جهت می‌بخشد. گاه پرستش را به سکوت مطلق هدایت می‌کند. مسلماً با سکوت و احترام به هیبت الاهی، به پیشگاه قدوس ازلی آمدن، شایسته‌تر از ورود شتابزده، با افکار مغشوش و زبان کج است. کلام خدا چنین هشدار می‌دهد: «خداوند در هیکل قدس خویش است، پس تمامی جهان به حضورش خاموش باشد» (حقوق ۲: ۲۰). آموناس، یکی از پدران راهب، می‌نویسد: «اینک ای حبیبان، قدرت شفافبخش سکوت را که مایه رضای کامل خدا است، به شما نشان دادم ... در سکوت است که مقدسین رشد می‌کنند ... به دلیل سکوت است که قدرت خدا در ایشان ساکن می‌شود، به خاطر سکوت است که اسرار خدا بر آنها مکشوف می‌گردد».

حمد و تسبیح خواندن ما را وارد عالم پرستش می‌سازد. مزامیر ادبیات پرستشی هستند و بارزترین ویژگی‌شان حمد و تسبیح است. «خداوند را تسبیح بخوانید!» این فریادی است که از ابتدا تا انتهای کتاب مزامیر طنین‌انداز می‌باشد. سرود خواندن، بانگ برآوردن، رقصیدن، و شادی و ستایش کردن، همه زبانی برای بیان حمد و تسبیح‌اند.

کلام خدا به ما سفارش می‌کند که «قربانی سپاس را پیوسته به خدا تقدیم کنیم. این قربانی همان ثمره لب‌هایی است که به نام او معترفند» (عبرانیان ۱۳: ۱۵). عهدعتیق قربانی‌هایی از گاو و بز طلب می‌کرد. اکنون قربانی تسبیح چیزی است که عهدجدید آن را می‌طلبد. پطرس رسول می‌گوید از ما که کهنات شاهانه نوینیم، انتظار می‌رود که "قربانی‌های روحانی" تقدیم او نماییم، یعنی «اعلام کردن فضایل او را که ما را از تاریکی به نور حیرت‌انگیز خود فراخوانده است» (اول پطرس ۵: ۹و۹). پطرس و یوحنا سندهرین را با بدن‌های مجروح و خون‌آلود و لب‌های

شکرگزار ترک کردند (اعمال ۵: ۴۱). پولس و سیلاس زندان فیلیپی را با سرودهای حمد و تسبیح پر ساختند (اعمال ۱۶: ۲۵). در هر دو مورد ایشان قربانی‌های حمد و سپاس را تقدیم کردند.

عظیم‌ترین حرکت پرستشی در سده بیستم میلادی، جنبش پنطیکاستی بوده است. خدا از طریق این جنبش حیاتی نوین در کالبد میلیون‌ها انسان دمیده است. در روزگار ما کلیسای عیسای مسیح پیرامون نقش محوری حمد و تسبیح در وارد ساختن فرد به عوالم پرستش، به آگاهی بیشتری دست یافته است.

با تسبیح خواندن درمی‌یابیم که لازم است همه عواطف و احساسات مان در خدمت پرستش قرار گیرند. پرستشی که صرفاً در اندیشه ما باشد، ناقص است. احساسات بخشی مشروع از شخصیت انسان را تشکیل می‌دهد و باید آن را در پرستش به کار گرفت. البته این بدان معنا نیست که هنگام پرستش باید قابلیت‌های عقلانی را نادیده بگیریم، بلکه پرستش با عقل به تنهایی کافی نیست. به قول پولس رسول باید هم به روح دعا کنیم و هم به عقل، هم به روح سرود بخوانیم و هم به عقل (اول قرن‌تین ۱۴: ۱۵). یکی از دلایل بخشش عطای زبان‌ها نیز همین است. زبان‌های روح به ما کمک می‌کند تا پا را از حیطه پرستش عقلانی فراتر نهاده وارد رابطه و مصاحبتی عمیق‌تر با پدر شویم. شاید عقل ما قادر نباشد آنچه را بیان می‌شود درک کند، ولی روح مان آن را می‌فهمد، چون روح القدس روح ما را لمس می‌کند.

هدف از سرود خواندن ورود به مرحله حمد و تسبیح است. سرود واسطه‌ای است برای بیان احساس. ما از طریق موسیقی شادی و شکرگزاری خویش را ابراز می‌کنیم. چهل و یک مزمور به ما حکم می‌کنند که «خداوند را بسرایید.» اگر سراییدن با تمرکز همراه باشد، ما را بر پرستش، بیشتر متمرکز می‌کند. افکار پراکنده مان همه در یک مسیر واحد قرار می‌گیرند، و همگی متمرکز خدا می‌شویم.

خدا خواهان پرستشی است که تمامیت وجود ما را در بر می‌گیرد. جسم، فکر، روح و احساسات را جملگی باید بر مذهب پرستش نهاد. ما

اغلب فراموش می‌کنیم که پرستش باید علاوه بر فکر و روح شامل جسم نیز بشود.

کتاب مقدس با اصطلاحات مادی به توصیف پرستش می‌پردازد. ریشه معنایی واژه عبری که پرستش ترجمه شده "به روی درافتادن" است. معنی متبارک خواندن، به طور تحت‌اللفظی به معنی "زانو زدن" است. شکرگزاری بر "پیش بردن دست‌ها" دلالت می‌کند. در سراسر کتاب مقدس به حالت‌های گوناگون بدنی برای پرستش اشاره شده است. سجده کردن، ایستادن، زانو زدن، برافراشتن دست‌ها، دست زدن، سر را برافراشتن، رقصیدن و پلاس و خاکستر پوشیدن. نکته اینجا است که از ما انتظار می‌رود جسم‌مان را نیز همچون باقی وجودمان به خدا تقدیم کنیم. پرستش به درستی جنبه جسمانی را نیز در بر می‌گیرد.

باید به هنگام پرستش جسم خود را در حالتی که با روح و باطن‌مان همخوانی داشته باشد به خدا تقدیم کنیم. ایستادن، دستک زدن، رقصیدن، برافراشتن دست‌ها، سر را برافراشتن، همه حالت‌هایی هستند که با روح تسبیح همخوانی دارند. آرام نشستن و خیره شدن به وضوح حالتی مناسب تسبیح و پرستش نیست. زانو زدن، سر خم کردن، به روی درافتادن، همه حالاتی متناسب با روح فروتنی هستند.

شاید برخی با این دیدگاه تعلیمی مخالفت کنند. مثلاً چنین استدلال کنند که: «افراد خلق و خوی متفاوتی دارند. شاید این با حال و هوای دیگران سازگار باشد، ولی من فطرتاً آدمی آرام و تودار هستم. این گونه پرستش کردن نیاز مرا برآورده نمی‌کند.» ولی باید توجه کنیم که در پرستش این سؤال مطرح نیست که «چه چیزی نیاز من را برآورده می‌کند؟» بلکه «خدا خواهان چه نوع پرستشی است؟» واضح است که خدا خواهان پرستشی کامل و قلبی است. پرستش با جسم به همان اندازه معقول است که پرستش با فکر.

غالباً «تودار بودن ما» ناشی از ترس است، ترس از اینکه دیگران در مورد ما چه می‌اندیشند، یا اینکه شاید راغب نیستیم خود را در مقابل خدا و دیگران فروتن سازیم. البته شکی نیست که افراد خلق و خوی

متفاوتی دارند، ولی این تفاوت‌ها نباید مانع شوند که ما با تمام وجود خدا را پرستش کنیم.

با وجود این، باید تأکید کنیم که پرستش با جسم نباید بر افراد تحمیل شود. ما باید یکدیگر را آزاد بگذاریم تا به لمس الهی پاسخ مناسب بدهیم. من در جلسات مختلف دیده‌ام که افراد چه در حالت نشسته و چه ایستاده یا زانو زده، تحت تأثیر و لمس روح القدس قرار گرفته‌اند. برخی تجربه احساسی عمیقی داشته‌اند و برخی دیگر هیجانی از خود نشان نداده‌اند، ولی همه تحت لمس و مسح روح القدس قرار گرفته‌اند. «مسیح ما را آزاد کرد تا آزاد باشیم. پس استوار بایستید و خود را بار دیگر گرفتار یوغ بندگی مسازید» (غلاطیان ۵: ۱).

البته امکان دارد تمام مواردی را که بیان کردم انجام دهیم و همچنان وارد عرصه پرستش نشویم، ولی به هر حال اینها روش‌هایی هستند که ما از طریق آن خود را در پیشگاه خدا قرار می‌دهیم تا بدین طریق روح خدا روح ما را لمس کند، و آزاد سازد.

گام‌هایی به سوی پرستش

پرستش کاری است عملی. اگرچه مطالعهٔ الاهیات پرستش و بحث و گفتگو در مورد آن خوب است، ولی کافی نیست. در نهایت، ما پرستش را با پرستش کردن می‌آموزیم. لطفاً اجازه دهید چند گام عملی ساده ارائه کنیم که امیدوارم در تجربه پرستش شما را یاری کند.

در ابتدا باید تجربه حضور خدا را به‌طور روزمره بیاموزید. حقیقتاً به کلام پولس رسول گوش بسپارید: «پیوسته دعا کنید» (اول تسالونیکیان ۵: ۱۷). هر لحظه در درون‌تان حمد و پرستش و شکرگزاری کنید. کتاب مقدس را شخصاً مطالعه کنید، و نزد استادان مسیح، اعتراف و پرستش نمایید. اینها همه، حس انتظار در پرستش جمعی را در شما بالا می‌برد، زیرا تجربه جمعی، تداوم و تشدید تجربه شخصی شما در طول هفته می‌شود.

دوم، انواع پرستش را تجربه کنید. چه در تنهایی و چه در جلسه خانگی مطالعه کتاب مقدس، و به همراه سایر ایمانداران. در گروه‌هایی

دو یا سه نفری دعا و پرستش کنید. در جلسات کوچک چیزهایی اتفاق می افتد که امکان وقوع آن در جلسات بزرگ (به خاطر حجم جلسات) چندان ممکن نیست. تمامی این جلسات کوچک بر پرستش جمعی روز یکشنبه تأثیر می گذارد و آن را تقویت می بخشد.

سوم، برای جلسه عبادی و پرستشی از پیش آماده شوید. شنبه شب، زودتر به بستر بروید، قلب خود را کاوش و تفتیش کنید و به گناهان تان اعتراف نمایید. سرودها و متونی را که قرار است روز یکشنبه به کار گرفته شوند بسرایید و مطالعه کنید. روز یکشنبه، پیش از جلسه گرد هم جمع شوید و با دعا حضور خدا را بطلبید. از تمامی اغتشاش فکری و درونی رها شوید تا بتوانید عمیقاً در مشارکت حضور داشته باشید.

چهارم، آماده باشید تا در قوت خداوند گرد هم جمع شوید. یعنی، از تمام برنامه های شخصی آزاد شوید. از نگرانی ها، یا اینکه شخصاً برکت بیابید، و یا شخصاً صدای خدا را بشنوید. ضمیری که در جلسات پرستشی به کار می بریم «من» نیست بلکه «ما» است. باید تسلیم اراده خدا باشیم. باید انتظار داشته باشیم حیات خداوند بر جمع ما افاضه شود نه بر افراد. اگر برای تجلی و ظهور عطایا دعا می کنیم نه بدین معنا است که به خود ما افاضه شود بلکه به هر کس در جمع ایمانداران، و به کل جمع به عنوان یک گروه، چنانکه مطابق اراده خدا است. یک دل و یک رای شوید.

پنجم، حس وابستگی مقدس را در خود پرورانید. وابستگی مقدس یعنی آنکه کاملاً به خداوند متکی باشید با این انتظار که چیزهای بزرگ و مهم رخ دهد. رنج و مشقتی درونی است که باعث می شود شریر تضعیف شود و نیکویی غلبه یابد. نگاه تان به خدا باشد، همو که می خرامد، تعلیم می دهد، مردم را به سوی خود جذب می کند و نجات می بخشد. این عمل خداست نه شما.

ششم، با شکرگزاری و قدردانی از خداوند بر اغتشاشات غلبه کنید. اگر سر و صدایی در اطراف هست، به جای غرغر و شکایت، تحمل کنید و بر آن پیروز شوید. اگر کودکان در اطراف می دوند، برای شان دعای

برکت کنید. خدا را شکر کنید که آنها زنده، و سرشار از قوتند. در برابر اغتشاشات، زیاد حساس نباشید - آرام باشید، شاید این پیامی است از سوی خدا به شما. من دوست دارم کودکان در جلسات حضور داشته باشند، زیرا برخی مواقع می‌توانم با اطمینان بگویم تنها موجودات زنده حاضر در جلسات! به جای آنکه احساس کنید اغتشاشات محیط شما را از پرستش خدا دور می‌سازد، بیاموزید از هر آنچه در مشارکت جمعی اتفاق می‌افتد برکت بیابید.

هفتم، بیاموزید قربانی حمد و ثنا را تقدیم کنید. اغلب شاید «احساس» پرستش در شما قوی نباشد. شاید در گذشته چنان از این موضوع سرخورده و مأیوس شده باشید که فکر کنید دیگر اصلاً ارزش تلاش کردن ندارد. یا شاید حضور خدا را خیلی ضعیف احساس می‌کنید. اگر چه در جلسات اغلب فقط چند نفر با آمادگی قبلی حضور می‌یابند ولی شما نیز باید بروید و قربانی حمد و ثنا را تقدیم کنید. شما نیز باید قوم خدا باشید و بگویید: «ما قوم خداییم. هر چند گردنکش و دل‌سنگ و گناهکار، ولی با هم قوم خداییم و به حضور او می‌آییم.» من خود، اغلب میلی به پرستش خدا احساس نمی‌کنم، ولی زانو می‌زنم و می‌گویم: «خداوند، اصلاً راغب به پرستش تو نیستم ولی می‌خواهم این وقت را وقف تو کنم. زیرا از آن تو است. من این وقت را صرف ماندن در حضور تو می‌کنم.»

اسحاق پنینگتون می‌گوید: «وقتی ایمانداران برای پرستش جمع می‌شوند، به زغال‌های افروخته می‌مانند که یکدیگر را گرم می‌کنند، و چنان که نیروی حیات در آنها جریان می‌یابد، برای هم عامل قدرت و سرزندگی می‌شوند.» یک کنده چوب نمی‌تواند به خودی خود برای مدت زیادی دوام آورد ولی وقتی کنده‌ها روی هم گذاشته می‌شوند، حتی وقتی کیفیت‌شان نیز چندان مطلوب نیست، آتش بزرگی به پا می‌کنند. پند و اندرز امثال ۱۷:۲۷ را به یاد داشته باشید: «آهن آهن را تیز می‌کند.» حتی آنان که زندگی روحانی را کدی دارند نیز می‌توانند یکدیگر را کمک کنند، البته اگر مایل باشند در این راه بکوشند.

بنابراین، به جلسات پرستش بروید حتی اگر احساس تمایل به چنین کاری نمی‌کنید. بروید، حتی اگر از پرستش سرخورده و مأیوس شده‌اید. با دعا بروید. با انتظار بروید. با این انتظار بروید که خدا در میان شما عملی نوین و زنده انجام دهد.

ثمرات پرستش

پرستش با انتظاری مقدس آغاز می‌شود و با اطاعتی مقدس نیز پایان می‌یابد. پرستشی که ما را بدین سمت سوق ندهد، پرستش نیست. ایستادن در محضر قدوس ازلی مستلزم تحول است. وقتی به نور پُر جلال او داخل می‌شویم دیگر نمی‌توانیم چنان گذشته از دیگران کینه و رنجش به دل بگیریم. به قول عیسی، اول باید هدیه خود را پیش قربانگاه واگذارده برویم و مشکل را برطرف نماییم (متی ۵: ۲۳ و ۲۴). در پرستش نیرویی فزاینده وارد مقدس دل می‌شود، و شفقتی در جان و وجود آدمی فزونی می‌گیرد. پرستش کردن یعنی متحول شدن.

اطاعت مقدس، پرستش را از تبدیل شدن به مُسکین و گریزگاهی برای فرار از فشارهای زندگی، در امان نگاه می‌دارد. پرستش ما را قادر می‌سازد تا فراخوانی مان به خدمت را آشکارا بشنویم و چنین پاسخ بدهیم: «لبیک ای خداوند! مرا بفرست» (اشعیا ۶: ۸). پرستش اصیل ما را به سوی شرکت در جنگ «بره» علیه نیروهای شیطانی که در تمامی سطوح فردی و اجتماعی و سازمانی جریان دارد، سوق می‌دهد. عیسی، بره خدا، فرمانده کل قوای ماست. ما دستورات او را برای انجام خدمت دریافت می‌کنیم و به قوت عظیم او پیش می‌رویم. جیمز نایلر می‌نویسد:

ما در پی فتح و پیروزی ... با کلام حقیقت، نفرت را با محبت پاسخ می‌دهیم، شبانه‌روز با دعاها و اشک‌ها، با روزه‌ها، با سوگواری و اندوه، در صبر، در وفاداری، در راستی، در محبت خلل ناپذیر، در رنج، در شکیبایی و در

تمامی ثمرات روح به جنگ ادامه می‌دهیم تا در نهایت با
نیکویی بر بدی غلبه یابیم.

ویلارد اسپری می‌گوید: «پرستش نوعی ماجراجویی آگاهانه و منضبط در قلمرو واقعیت است.» پرستش کار آدم‌های بُزدل یا راحت‌طلب نیست. پرستش مستلزم استقبال ما از زندگی پُر مخاطره روحانی است. پرستش تمام وسایل مذهبی مورد استفاده در هیکل، کاهنان، مناسک و آیین‌ها را بی‌ربط می‌سازد. پرستش مستلزم آن است که «کلام مسیح به دولتمندی در شما ساکن شود و با مزامیر، سرودها و نغمه‌هایی که از روح است، با کمال حکمت یکدیگر را پند و تعلیم دهید و با شکرگزاری و از صمیم دل برای خدا بسرایید» (کولسیان ۱۶:۳).

انضباط هدایت

در حیات، محبت، قوت و حکمت خدا، و دریگانگی،
با یکدیگر و با خدا ساکن شوید؛ آنگاه آرامش و حکمت
خدا دل‌های‌تان را پر خواهد ساخت، چنانکه دیگر جز
حیات خدا، هیچ چیز بر شما تسلط نخواهد یافت.
جورج فاکس

در روزگار ما آسمان و زمین چشم‌انتظار ظهور افرادی است که از
روح القدس هدایت شوند، مجذوب روح القدس باشند و از روح القدس
قوت بیابند. تمامی خلقت منتظر ظهور کسانی است که تحت انضباط
روحانی و با اختیار خویش گردآمده باشند و بدانند که این حیات، حیات
و قوت پادشاهی خداست. این اتفاق قبلاً نیز روی داده و باز هم می‌تواند
روی دهد.

به‌علاوه، امروزه در سراسر جهان ظهور کلیساهایی همچون کلیسای
رسولان را شاهدیم. بسیاری از آنان حضور عمانوئیل - خدا با ما - را از
طریق روح القدس عمیقاً تجربه می‌کنند. تجربه‌ای که در آن عیسای مسیح
از طریق روح القدس قوم خود را هدایت و رهبری می‌کند. تجربه‌ای
که همچون هدایت شدن قوم خدا در بیابان با ابر و آتش، محسوس و
ملموس است.

ولی صرفاً آگاهی از هدایت مستقیم، فعال و بی‌واسطه روح به‌تنهایی
کافی نیست. هدایت فردی باید تابع هدایت گروهی باشد. باید جمعاً نیز
به این آگاهی برسیم که روح القدس مستقیماً، فعالانه و بدون واسطه ما را

هدایت می‌کند. منظور از "هدایت گروهی" شکل سازمانی آن نیست بلکه شکل زنده و عملی آن است. شوراهای کلیسایی و اعتقادنامه‌های فرقه‌ای نیز در اینجا مد نظر نیستند.

در قرن حاضر تعالیمی که پیرامون هدایت الاهی داده می‌شوند، چنانکه باید، به بُعد گروهی آن نپرداخته‌اند. ما در مورد اینکه خدا چگونه از طریق کلامش، اوضاع و شرایط، و الزام قلبی ناشی از روح القدس، به‌طور فردی ما را هدایت می‌کند، تعالیم بسیار عالی دریافت کرده‌ایم. حتی در خصوص واسطه‌های هدایت، یعنی فرشتگان، روایا، آیات و غیره نیز تعالیم خوب بسیار دیده‌ایم. اما درباره اینکه خدا چگونه از طریق قومش، یعنی بدن مسیح، ما را هدایت می‌کند، تقریباً چیزی نشنیده‌ایم. در این مورد سکوتی سنگین حاکم است.

به همین خاطر، انضباط هدایت را در ردیف انضباط‌های گروهی فهرست‌بندی کرده‌ایم و بیشتر به جنبه گروهی آن خواهیم پرداخت. خدا افراد را به‌طرزی عمیق و غنی هدایت می‌کند، ولی علاوه بر آن، جمع ایمانداران را نیز هدایت می‌نماید، و از طریق جمع به فرد رهنمود می‌بخشد.

شاید شیفتگی ما به هدایت فردی محصول تأکید فرهنگ غرب بر فردگرایی باشد. اما قوم خدا همیشه این چنین نبوده‌اند.

خدا بنی اسرائیل را در قالب یک قوم از اسارت مصر رهایی بخشید. همه افراد قوم ستون‌های ابر و آتش را می‌دیدند. آنها عده‌ای از افراد نبودند که بر حسب تصادف به‌سوی مقصدی مشترک رهسپار شده باشند. آنها قومی واحد، و تحت حاکمیت الاهی بودند. حضور مهیب خدا برای شان بسیار محسوس بود. اگرچه اندکی بعد، حضور بی‌واسطه خدا را هولناک و پُر جلال یافتند، و چنین درخواست کردند: «خدا به ما نگوید، مبادا بمیریم» (خروج ۱۹:۲۰). بنابراین، موسی واسط میان خدا و آنان شد. بدین ترتیب خدمت انبیا که کلام خدا را می‌شنیدند و به قوم بیان می‌کردند، آغاز شد. اگرچه بنی اسرائیل از هدایت گروهی توسط روح القدس گامی دور شدند، ولی مفهوم قوم خدا بودن و تحت حاکمیت

خدا به سر بردن کماکان حفظ شد. اما روزی فرارسید که بنی اسرائیل حتی انبیا را رد کردند و درخواست پادشاه نمودند. از آن زمان به بعد، انبیا در حاشیه قرار گرفتند، و تبدیل به نداکنندگانی در بیابان شدند که گاه مردم از آنان اطاعت می کردند و گاه آنان را می کشتند، ولی همیشه در حاشیه بودند.

خدا با صبر و شکیبایی بسیار قومی را آماده ساخت تا زمان برای ظهور عیسی به کمال رسید، و با آمدن او بامدادی نوین طلوع کرد. بار دیگر قومی گرد هم آمدند که تحت حاکمیت بی واسطه روح خدا زندگی می کردند. عیسی با ایستادگی آرام خویش بدیشان نشان داد که چگونه می توان با اطاعت از صدای پدر زیست. به آنها تعلیم داد که ایشان نیز می توانند صدایی را که از آسمان ندا درمی دهد، بشنوند، و اگر با هم جمع باشند این صدا را واضح تر نیز خواهند شنید: «هرگاه دو نفر از شما بر روی زمین درباره هر مسئله ای که در خصوص آن سؤال می کنند با هم موافق باشند، همانا از جانب پدر من که در آسمان است برای ایشان به انجام خواهد رسید. زیرا جایی که دو یا سه نفر به نام من جمع شوند، من آنجا در میان ایشان حاضرم» (متی ۱۸: ۱۹ و ۲۰).

عیسی با این کلمات به شاگردانش هم اطمینان داد، هم اقتدار. اطمینان از اینکه وقتی گروهی واقعاً در نام او یک جا جمع شوند، خواهند توانست اراده او را تشخیص دهند. روح القدس، ناظر الاهی، قلوب ایمانداران را هماهنگ و متحد می ساخت تا ضربان شان با ضربان قلب پدر هماهنگ باشد. آنها وقتی اطمینان می یافتند که صدای شبان حقیقی را شنیده اند، می توانستند با اقتدار دعا و عمل کنند. اراده او به علاوه اتحاد ایشان، مساوی بود با اقتدار.

اگرچه قوم عیسی او را بیگانه شمردند، و او را بیرون دروازه های شهر بر صلیب کشیدند، ولی برخی فرمانروایی او را پذیرفتند و قومی نوین شدند: «همه ایمانداران را یک دل و یک جان بود و هیچ کس چیزی از اموالش را از آن خود نمی دانست، بلکه در همه چیز با هم شریک بودند. رسولان با نیرویی عظیم به رستاختن خداوند عیسی شهادت می دادند

و فیضی عظیم بر همگی ایشان بود» (اعمال ۴: ۳۲ و ۳۳). آنان جماعتی پرشور بودند که در همه جا اعلان کرده، شهادت می‌دادند که صدای مسیح را می‌توان شنید و اراده‌اش را اطاعت می‌توان نمود.

احتمالاً شگفت‌انگیزترین ویژگی این جماعت پرشور، حس هدایت گروهی آنان بود. این مطلب در فراخوانی پولس و برنابا به خدمت بشارت انجیل و رساندن خبر خوش پادشاهی خدا به سراسر امپراطوری روم به زیبایی به تصویر کشیده شده است (اعمال ۱۳: ۱-۳). دعوت از ایشان زمانی به عمل آمد که گروهی از ایمانداران برای مدتی طولانی دور هم جمع شدند. این گردهم‌آیی شامل انضباط‌های دعا، روزه و پرستش می‌شد. زمانی که ایشان به اتفاق آمادهٔ دریافت دعوت شدند روح القدس در خلال پرستش جمعی آنان چنین فرمود: «برنابا و سولس را برای من جدا سازید، به جهت کاری که ایشان را بدان فراخوانده‌ام» (اعمال ۱۳: ۲). ما با توجه به روش‌های جدید برای جذب مبشران به منظور تحقق مأموریت بزرگ، می‌توانیم مطالب زیادی از این نمونهٔ هدایت گروهی بیاموزیم. باید گروه‌های ایمانداران را به روزه گرفتن، دعا و پرستش کردن با یکدیگر تشویق و ترغیب کنیم تا بتوانند ارادهٔ خداوند را تشخیص دهند و دعوت او را بشنوند.

کلیسای اولیه تحت هدایت گروهی توانست بر بحرانی‌ترین موضوعی که با آن روبه‌رو بود، فایق آید (اعمال ۱۵). برخی از مسیحیان خودرأی به انطاکیه رفته، و در باب ضرورت ختنه برای همهٔ مسیحیان، وعظ کرده بودند. این موضوع واقعاً جدی بود. پولس بلافاصله دریافت که این کار در حکم اسارت کلیسا توسط فرهنگ یهودی است.

کشیشان و رسولان به قوت خداوند گردهم آمدند، نه به منظور پیشی گرفتن از هم یا به جان هم افتادن، بلکه دریافتن ارادهٔ خدا. این وظیفه‌ای بسیار مهم بود. بحث و جدلی شدید درگرفت. سپس نمونه‌ای زیبا از تأثیر هدایت فردی بر هدایت گروهی را شاهدیم. پطرس رسول در مورد تجربهٔ شخصی‌اش از برخورد با کورنیلیوس، افسر رومی، سخن گفت. در حین سخنان او، روح القدس عملی شگفت‌انگیز انجام داد. وقتی سخنان

پطرس به پایان رسید، کل جماعت در سکوت فرو رفت (اعمال ۱۵: ۱۲). سرانجام، جماعت رسولان و کشیشان به تصمیمی واحد و یکپارچه، که از بالا نازل شده بود، رسیدند، مبنی بر اینکه تسلط فرهنگی یهود را نپذیرند و بر انجیل جاودانی عیسای مسیح تکیه کنند. و چنین نتیجه گیری کردند: «روح القدس و ما مصلحت چنین دیدیم که ...» (اعمال ۱۵: ۲۸). آنان با دشوارترین مسئلهٔ زمانهٔ خود روبه‌رو شدند و با هدایت گروهی ارادهٔ خدا را تشخیص دادند. این نشانی برجسته در کتاب اعمال رسولان است.

مقابله با این موضوع چیزی فراتر از پیروزی بود. این پیروزی با استفاده از روشی به‌دست آمد که ایمانداران برای حل تمامی مسائل از آن بهره می‌گرفتند. آنان تصمیم گرفته بودند تحت حاکمیت مستقیم روح القدس زندگی کنند. هم مخالف خودکامگی بودند و هم مخالف هرج و مرج طلبی، حتی مخالف دموکراسی، یعنی حکومتی مبتی بر اکثریت آراء بودند. فقط می‌خواستند بر مبنای حاکمیت روح القدس زندگی کنند؛ نه با ۵۱ درصد آراء، نه با سازش، بلکه با اتحاد و تحت هدایت روح القدس. و این روش کارساز واقع شد.

بدون شک این‌گونه تجارب، مبنی بر تشخیص ارادهٔ خدا توسط جمع، به درک پولس رسول از کلیسا به‌عنوان بدن مسیح بسیار کمک کرده است. او می‌دید که روح القدس عطایای روحانی را چنان به بدن عطا می‌کند که وابستگی اعضای آن به یکدیگر تضمین شود. به هیچ‌کس همه چیز داده نمی‌شد. حتی بالغ‌ترین عضو کلیسا نیز به یاری اعضای دیگر نیازمند بود. حتی کوچک‌ترین عضو نیز چیزی برای ارائه کردن داشت. هیچ‌کس نمی‌توانست جدا از دیگران ارادهٔ الهی را به‌طور کامل درک کند.

متأسفانه، در زمان اعطای مکاشفهٔ عظیم به یوحنا رسول، شور و شوق جماعت ایمانداران به سردی گراییده بود. در دورهٔ امپراطور کنستانتین، دیگر کلیسا آمادهٔ پذیرش پادشاهی انسانی شده بود. با وجود این، رویای زیستن تحت حاکمیت خدا هرگز نمرد، و طی قرون متمادی

گروه‌های ایمانداران تحت حاکمیت روح خدا گرد هم آمده‌اند. ما در سده کنونی نیز شاهد چنین گروه‌های هستیم، و باید برای آن خدا را شکرگزار باشیم.

چند سرمشق

گروه رسولان پلکان زیستن تحت حاکمیت روح القدس را یکباره نپیمود. ما نیز قادر به این کار نیستیم. آنان بخش اعظم راه را گام به گام پیمودند. گاه اندکی پیش می‌رفتند، و گاه پس. ولی تا هنگام پنطیکاست آمادگی لازم را یافته بودند.

پس از آنکه به عنوان قوم خدا، مضامین بنیادین زیستن تحت حاکمیت روح القدس را دریافتیم، مخرب‌ترین چیز آن است که بگوییم: «این عالی است، از فردا این‌گونه زندگی خواهیم کرد!» چنین تعصبی، خودمان و اطرافیان‌مان را فقط به تیره‌روزی می‌کشانند. پس به جای تاخت و تاز برای فتح عالم روح القدس، عاقلانه است که گام‌های کوچک و آهسته برداریم. یکی از بهترین راه‌های آموختن، سرمشق‌گیری از کسانی است که برای شنیدن صدای خدا جمعاً کوشیده‌اند.

یکی از بارزترین نمونه‌ها را می‌توانیم در زندگی قدیس فرانسیس آسیسی بیابیم. از قرار معلوم او شدیداً دچار عذاب و تردید شده بود که آیا باید خود را مطابق روش معمول آن روزگار وقف دعا و تعمق کند، یا به خدمت موعظه و بشارت انجیل نیز بپردازد. وی خردمندانه جویای مشورت شد. «از آنجا که فروتنی مقدس او اجازه نمی‌داد به خود یا دعاهایش اعتماد کند، پس با افتادگی، برای دریافتن اراده خدا در مورد آن موضوع به دیگران روی آورد.»

فرانسیس دو نامه برای دو تن از صمیمی‌ترین دوستانش یعنی خواهر کلار و برادر سیلوستر نوشت و از ایشان خواست تا با یکی از «خالص‌ترین و روحانی‌ترین هم‌نشینان خود»، جمع شوند و برای آن موضوع اراده خدا را بطلبند. آنها بی‌درنگ دعا کردند و هر دو پاسخ‌هایی مشابه برای فرانسیس فرستادند.

وقتی فرستاده بازگشت، قدیس فرانسیس نخست پای‌های او را شست و بعد خوراکی برایش مهیا ساخت. سپس پیش رویش زانو زد، و از او پرسید: «خداوند عیسی مسیح چه دستوری برای من دارد؟» فرستاده پاسخ داد: «مسیح خداوند از تو می‌خواهد برای بشارت و موعظه به دنیا بروی، چون خدا تو را نه فقط برای خودت، بلکه برای نجات دیگران نیز خوانده است.» قدیس فرانسیس این پیغام را به مثابه کلام بی‌چون و چرای مسیح تلقی کرده، برپا شد و گفت: «پس در نام خداوند به پیش برویم.» آنگاه بی‌درنگ دست به کار خدمت بشارت و موعظه شد. این هدایت، به نهضت فرانسیسکن‌های اولیه آمیزه‌ای از تعمق عرفانی، و شور و حرارت بشارتی غیرمعمول بخشید.

فرانسیس در این تجربه به دنبال چیزی بیش از مشورت‌گیری از مشاوران فرزانه بود. او جویای شیوه‌ای بود که از طریق آن بتوان دروازه‌های آسمان را گشود و فکر مسیح را مکشوف ساخت، و همین کار را نیز کرد - و به خیل کثیری از همین راه خدمت نمود.

سرمشق دیگر هدایت گروهی را می‌توان در "جلسات روشن‌سازی" یافت. چنین جلساتی را به‌طور ویژه برای طلبیدن هدایت روح‌القدس در مورد مسائل افراد تشکیل می‌دهند. اخیراً جوانی با استعداد نظر مرا در مورد آینده‌اش جویا شد. او تازه از دانشکده فارغ‌التحصیل شده بود و با خود در کشمکش بود که وارد خدمت بشود یا نه. او از تمام آزمون‌های شغلی و دوره‌های راهنمایی بهره گرفته بود ولی هنوز در اتخاذ تصمیم مردد بود. صادقانه بگویم که نمی‌دانستم چه کاری برای او بهترین است. پس پیشنهاد تشکیل جلسه روشن‌سازی را مطرح کردم. او گروهی از آشنایان را که از لحاظ روحانی بالغ بودند و می‌توانستند با او کاملاً صادق و روراست باشند، فراخواند. آن شب، هیچ رویای تکان‌دهنده‌ای به دوستم عطا نشد، ولی پرستش و مشارکت جمعی مان از ما گروهی حمایت‌کننده ساخت. پس از مدتی عطایا و دعوت مرد جوان بر همه ما آشکار شد، و او امروز در گروه شبانی کلیسا مشغول خدمت است.

روشی مشابه، توسط کلیسای "منجی مقدس" در واشینگتن دی. سی. پایه‌گذاری شد. وقتی اعضای این کلیسا احساس کنند خدا ایشان را به خدمت خاصی فرا می‌خواند، «زنگ خدمت را به صدا درمی‌آورند.» این خدمت "آزمودنِ دعوت‌ها" نام دارد. در پایان جلسهٔ پرستشی، افراد رویای‌شان را با جماعت در میان می‌گذارند. سپس همهٔ کسانی که می‌خواهند در آن جلسهٔ ویژه شرکت داشته باشند، می‌مانند تا «دعوت شخص را بیازمایند.» آنان به‌طور دسته‌جمعی موضوع را بررسی می‌کنند، دعا می‌کنند، از او سؤالاتی می‌پرسند و به تحقیق می‌پردازند. گاه معلوم می‌شود که رویای فرد چیزی نیست جز اشتیاق کاذب خود او، که در این صورت از آن صرف‌نظر می‌کنند. گاه نیز رویای فرد طی دعاها و گفتگوهای بین گروه، مورد تأیید قرار می‌گیرد. شاید برخی از کسانی که در محل حضور دارند نیز جذب این دعوت شوند. بدین ترتیب «گروهی متعهد» برای آن خدمت خاص تشکیل می‌شود.

موضوعات شخصی بسیار مهم را نیز می‌توان در جماعت ایمانداران مطرح کرد تا در مورد آن تشخیص لازم انجام شود. اخیراً مرد و زنی که تصمیم به ازدواج گرفته بودند در جمع کلیسا حاضر شدند و گفتند که احساس می‌کنند خداوند برای ازدواج با یکدیگر هدایت‌شان کرده است، و مایل بودند تأیید بدن خداوند، یعنی کلیسا را نیز بگیرند. از کسانی که آن دو را خوب می‌شناختند، درخواست شد تا در جلسهٔ ویژه شرکت کنند. گزارش جلسه به شرح زیر است:

کمیتهٔ مشورتی خاص، بدین وسیله خشنودی خود را از تصمیم مارک و بکی برای ازدواج اعلام می‌دارد. ما با مارک و بکی دیدار کردیم و جلسهٔ مشارکت و دعای پربرکتی داشتیم. اهمیت تقدس خانواده را که در بطن نقشهٔ خدا برای روابط انسانی جای دارد برای‌شان تشریح کردیم. ما تحت تأثیر بلوغ فکری و روحانی آنان قرار

گرفتیم، زیرا مارک و پکی به هدایت خداوند توکل دارند، برای رویارویی با مشکلات احتمالی آماده‌اند، و بر این باورند که ازدواج موفق بستگی به تعهدشان به یکدیگر، و به خداوند دارد.

با کمال خوشحالی مارک و پکی را برای نقشه‌هایی که دارند تحسین می‌کنیم. باور داریم که خانه آنها، در بطن این رابطه مقدس، جایگاه دعا و محبت و تربیت صحیح کودکان‌شان خواهد بود.

ما حمایت صمیمانه خود را نسبت به مارک و پکی اعلام می‌کنیم. به افراد دیگر نیز که قصد ازدواج دارند چنین ارزیابی و مشورتی را توصیه می‌کنیم.^۱

برای اخذ تصمیمات شغلی و تجاری نیز می‌توان تحت هدایت گروهی، از روح القدس راهنمایی طلبید. کویکرها سال‌ها این روش را به کار برده‌اند، و کارآیی چنین رویکردی را ثابت کرده‌اند. به جلسات تجاری می‌توان همچون جلسات پرستشی نگریست. می‌توان واقعیات موجود را مطرح ساخت، و پیرامون‌شان بحث و گفتگو کرد، و برای شنیدن صدای مسیح آماده بود. واقعیات موجود تنها جنبه‌ای از فرآیند تصمیم‌گیری هستند نه عامل تعیین‌کننده در آن. روح القدس ممکن است ما را به جهتی کاملاً مخالف واقعیات موجود هدایت کند. اگر تصمیم صحیح بگیریم خدا روح اتحاد را در ما می‌دمد، و اگر هدایت او را درست تشخیص ندهیم ما را مضطرب و ملزم می‌سازد. در هدایت گروهی، اتحاد اصل حاکم است نه برتری آراء. وحدتی که خدا به جمع می‌بخشد و رای توافق صرف است. وحدت حاکی از این است که ما قول یهوه را شنیده‌ایم.

۱. من این موضوع را با کسب اجازه از مارک و پکی در این کتاب نقل کرده‌ام.

نمونه شاخص و تکان‌دهنده چنین هدایتی در سال ۱۷۵۸ به‌وقوع پیوست. جان وولمن و برخی دیگر، از همکاری "انجمن یاران" با تجارت شیطانی برده‌داری انتقاد کرده بودند. وقتی آن سال "جلسه سالیانه فیلادلفیا" در راستای مسائل تجاری تشکیل شد، برده‌داری موضوع اصلی دستورکار جلسه بود. پای منافع بسیاری در میان بود و به همین خاطر بحث داغی در گرفت. جان وولمن در خلال جلسات متعدد خاموش نشست، و سر به زیر افکند، در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود. سرانجام، پس از ساعت‌ها دعای دردمندانه برخاست و لب به سخن گشود.

اکنون ذهنم معطوف تقدس آن وجود آسمانی و داوری عادلانه او است، و خوف جانم را فرو گرفته ... بردگان بسیاری در این قاره مورد ظلم و ستم‌اند، و فریاد و استغاثه‌شان به‌گوش قادر مطلق رسیده است ... دیگر درنگ جایز نیست.

وولمان مقتدرانه و آرام با موضوع «منافع شخصی برخی سرمایه‌داران» و «رابطه دوستانه‌ای که بر بنیادی لرزان استوار بود» برخورد کرد. او با شجاعتی نبی‌گونه اعضای این جلسه را چنین مورد خطاب قرار داد:

اگر در انجام وظیفه‌ای که خدا از ما انتظار دارد غفلت ورزیم، او نیز در پارسایی خود، با نزول بلایا پاسخ‌مان را خواهد داد.

با شنیدن این سخنان شفقت‌آمیز، روح وحدت بر "جلسه سالیانه" حاکم شد. سپس همگی یک‌صدا خواستار براندازی برده‌داری شدند. به قول جان گرین لیف ویتیر: «این جلسات را باید در زمره مهم‌ترین گردهم‌آیی‌های مذهبی در تاریخ مسیحیت به‌شمار آورد.»
تأثیر و اهمیت این تصمیم متحد زمانی بیشتر آشکار می‌شود که بدانیم تنها "انجمن یاران" از برده‌داران خواسته بود حقوق و مزایای

بردگان خود را در ازای مدت بردگی به آنها پیردازند.^۱ همچنین جالب است بدانیم که کویکرها، تحت هدایت روح القدس، داوطلبانه کاری را انجام دادند که هیچ یک از رهبران نهضت ضدبرده داری، از جمله جورج واشینگتن، توماس جفرسون و پاتریک هنری، حاضر به انجامش نبودند. تصمیم واحد سال ۱۷۵۸ چنان تأثیرگذار بود که تا زمان امضای "اعلامیه استقلال آمریکا"، کویکرها به طور کامل از برده داری دست کشیده بودند. گروه‌ها و جماعات مسیحی بسیاری در سراسر دنیا به اهمیت و کارآیی کسب هدایت روح القدس در کار و تجارت‌شان پی برده‌اند. بسیاری از نهادها و سازمان‌های مسیحی در آمریکا و اروپا تحت هدایت روح القدس اداره می‌شوند. اعضای‌شان با اطمینان از هدایت روح القدس، به حل مسائل گوناگون می‌پردازند. در نام عیسای مسیح جمع می‌شوند و ایمان دارند که اراده او در میان‌شان متجلی خواهد شد. اهل سازشکاری نیستند، بلکه می‌خواهند بر مبنای هدایت الهی به اتفاق نظر دست یابند. یکبار در جلسه‌ای تجاری شرکت داشتم که در آن دویست نفر گرد آمده بودند، و در مورد موضوعی بحث و گفتگو می‌کردند. اگرچه اختلاف نظر شدیدی وجود داشت، ولی اعضاء با خلوص نیت مشتاق شنیدن صدای خدا و اطاعت از اراده او بودند. پس از مدتی طولانی، توافقی میان جمع پدید آمد، و تنها چند نفر هنوز مخالف بودند. سرانجام یکی از مخالفین برخاست و گفت: «من این تصمیم را نمی‌پسندم، ولی امیدوارم شما آنقدر نسبت به من محبت داشته باشید که متحمل زحمت شده، با من در حضور خدا بمانید تا مرا نیز همچون شما هدایت کند، یا اینکه دری دیگر به روی من بگشاید.»

من، به عنوان ناظر، تحت تأثیر مهربانی و ملاطفت این جماعت قرار گرفتم. همه افراد در این تالار به دعا و مشورت پرداختند، و نظرات

۱. البته آمار دقیقی از میزان خسارت پرداختی در دست نیست. ولی رسم بود که خسارت را بر حسب مزد سالانه به بردگان پیردازند. در فراخوانی از "پارلمان انگلیس" برای لغو قانون برده داری، آقای اف. باستون اعلام کرد که آزادسازی بردگان برای برده داران ایالت کارولینای شمالی در آمریکا، چهل هزار پوند خرج برداشته است.

یکدیگر را شنیدند. وقتی به توافق جمعی رسیدند، معنای سخن پولس را بهتر فهمیدم که می‌گوید: «به‌سعی تمام بکوشید تا آن یگانگی را که از روح است، به مدد رشته صلح حفظ کنید» (افسیان ۳: ۴). این نوع عملکرد محوری هدایت گروهی از مهم‌ترین علائم سلامت و سرزندگی روحانی است.

رهنمای روحانی

در سده‌های میانی، حتی بزرگترین قدیسن نیز بدون کمک رهنمایی روحانی، سیر و سلوک باطنی را آغاز نمی‌کردند. امروزه کمتر کسی اهمیت این موضوع را درک می‌کند، چه رسد به اینکه به آن عمل کنند (البته به جز نظام رهبانی موجود در مذهب کاتولیک). این مایه تأسف است، زیرا ایده رهنمایی روحانی، به مفهوم معاصر آن، کاربرد بسیار دارد. این ایده تجلی زیبایی است از دریافت هدایت الهی از طریق برادران و خواهران‌مان.

رهنمایی روحانی، در تاریخ ریشه دارد. "پدران بیابان" در زمره رهنمایان روحانی اولیه بودند که به‌خاطر توانایی بی‌نظیرشان در "تمییز ارواح" شهرت داشتند. مردم اغلب مسافت زیادی را در بیابان می‌پیمودند تا در مورد مشکل خاصی، تنها کلامی یا اندرزی حاکی از "کلام نجات"، از این پدران بشنوند. کلامی که در موقعیت خاص‌شان در حکم اراده و داوری خدا بر آنها بود. آپوفتگماتا^۱ یا "گفتارهای پدران" شهادتی گویا است از سادگی و عمق این هدایت روحانی. بسیاری از خادمان صومعه سیسترسین انگلستان در سده دوازدهم میلادی نیز به‌خاطر توانایی‌شان در تشخیص، و هدایت کردن جان‌ها، از دیگران متمایز بودند.

هدف از داشتن رهنمای روحانی چیست؟ دام آگوستین بیکر، عارف بندیکت سده هفدهم می‌نویسد: «در یک کلام، رهنمای روحانی،

1. Apophthegmata

راهنمایی از جانب خداست و باید جان‌ها را در طریق خدا هدایت کند، نه در طریق خودش.» به بیان ساده، هدایت او عبارت است از ارشاد ما به سوی هدایت‌کننده واقعی. او وسیله‌ای است در دست خدا برای گشودن راه تعلیم باطنی ما توسط روح القدس.

عملکرد رهنمای روحانی کاملاً کاریزماتیک است. او تنها با نیروی تقدس شخصی خویش ما را هدایت می‌کند، و از هیچ برتری یا اقتدار کلیسایی خاصی برخوردار نیست. رابطه او با ما همچون رابطه مشاور است با دوستش. اگرچه رهنما در اعماق عالم درون سیر کرده، ولی هر دو با هم در قلمرو روح القدس تعلیم می‌یابیم و رشد می‌کنیم.

صحبت از "جان" و "روح" ممکن است این تصور را به ذهن بیاورد که هدایت روحانی تنها به گوشه یا بخش کوچکی از زندگی ما اشاره دارد. انگار چنانکه هر از گاه برای معاینه چشمان‌مان نزد چشم‌پزشک می‌رویم، گاه برای مراقبت از روح‌مان نیز باید به رهنمای روحانی سری بزنیم. اما چنین دیدگاهی اشتباه است، زیرا هدایت روحانی به تمامیت وجود فرد و تمامی روابطش در کل عرصه‌های زندگی ربط می‌یابد. توماس مرتون از رهنمای روحانی روس تباری یاد می‌کند. از این فرد انتقاد کرده بودند که چرا برای راهنمایی دادن به پیرزنی روستایی در مورد نحوه نگهداری از بوقلمون‌هایش، وقت زیادی صرف کرده بود. او در پاسخ منتقدان گفته بود: «کار من به هیچ وجه وقت تلف کردن نبود. بوقلمون‌ها تمام زندگی پیرزن بودند.» هدایت روحانی به تجارب عینی و روزمره زندگی ما اهمیت و قداست می‌بخشد. به قول جین پیر کوساد: «آیین مقدس لحظه کنونی» را می‌آموزیم. «پس هر چه می‌کنید، خواه خوردن، خواه نوشیدن و خواه هر کار دیگر، همه را برای جلال خدا بکنید» (اول قرن‌تین ۱۰: ۳۱).

هدایت روحانی در وهله اول از روابط عادی و خودجوش انسانی به وجود می‌آید. نظام سلسله‌مراتبی یا حتی سازمان‌یافته، نه تنها بر عملکرد آن مؤثر نیست، بلکه اغلب مخرب نیز هست. مراقبت‌ها و مشارکت‌های معمول جامعه مسیحی، نقطه آغاز هدایت روحانی به شمار

می‌رود. "اقتدار پادشاهی" از طریق اطاعت و خدمت متقابل، و از بطن چنین جامعه‌ای جریان می‌یابد.

رهنمای روحانی کسی است که خود را به راحتی می‌پذیرد، و بلوغ واقعی در تمامی ابعاد زندگی او مشهود است. چنین افرادی با فراز و نشیب‌های زندگی، دگرگون نمی‌شوند. آنان می‌توانند خودخواهی، میانه‌روی و سردی پیرامون‌شان را جذب کنند و آن را متحول سازند. آنها انسان‌هایی عاری از تحکم، و استوارند. باید شفقت و تعهد داشته باشند. چنانکه پولس تیموتاؤس را «فرزند محبوب» خویش می‌پنداشت، آنان نیز باید آماده باشند مسئولیت‌های پدرانه و مادرانه را بپذیرند. محبت‌شان باید جدی باشد و تسلیم هوی و هوس فرزندان نشود. همچنین باید به اندازه کافی با عوالم روحی انسان آگاه باشند که مجال ندهند ناخودآگاه در صدد سلطه‌جویی بر دیگران برآید.

رهنمای روحانی باید همواره در سیر و سلوک باطنی باشد، و مشتاقانه مشکلات و تردیدهای خود را با دیگران در میان نهد. رهنما و مُرید، هر دو باید بدانند که از عیسی، معلم زنده و حاضرشان، می‌آموزند.

چنین رابطه‌ای چگونه برقرار می‌شود؟ همچون هر چیز دیگر در پادشاهی خدا، چنین رابطه‌ای با دعا برقرار می‌شود. باید مسئولیت‌مان را به حضور خدا آورده، به او بسپاریم، و با شکیبایی در انتظار باشیم تا اراده او آشکار شود. اگر خدا ما را دعوت کند تا با کسی سخن بگوییم، یا ترتیبات خاصی بدهیم، باید با کمال خوشحالی اطاعت کنیم. چنانکه در برخی نظام‌های رُهبانی رایج است، می‌توان به این روابط شکلی رسمی بخشید، ولی چندان لزومی ندارد. اگر آنقدر فروتن باشیم که باور کنیم می‌توانیم از برادران و خواهران‌مان بیاموزیم، و بپذیریم که برخی از آنان در درک اراده‌ی الهی از ما بالغ‌ترند، آنوقت به درک ضرورت هدایت روحانی پی خواهیم برد. به قول ویژریل و وگت: «اگر نتوانی به برادرت گوش دهی، به صدای روح القدس نیز نمی‌توانی گوش بسپاری».

همچنین مفید است که بدانیم اشکال مختلفی از هدایت روحانی وجود دارد. موعظه، به عنوان خدمت گروه‌های کوچک، نوعی هدایت

روحانی به شمار می‌رود. جان ولسلی «جلسات تعلیمی»^۱ و «گروه‌ها»^۲ را به عنوان اشکال هدایت روحانی بنیان گذاشت. مطالعه کتاب مقدس نیز وسیله هدایت روحانی است، زیرا وقتی آن را با دعا و تعمق می‌خوانیم، بیشتر و بیشتر به شباهت مسیح درمی‌آییم.

توماس مرتون پس از بررسی و تفکر درباره ارزش این خدمت دیرین میان مسیحیان، می‌گوید که رهنمای روحانی، به بیانی، «پدر روحانی» است که حیات کامل را در جان شاگردش «پدید می‌آورد». او این کار را نخست با تعالیمش و سپس با دعا، تقدس و سرمشق‌گذاری از خود انجام می‌دهد. به دیگر بیان، «سمبلی» از حضور خدا در «جامعه مسیحی» است.

محدوده‌های هدایت گروهی

چنانکه می‌دانیم، هدایت گروهی نیز همچون هدایت فردی خطراتی در پی دارد. شاید بزرگترین خطر، اعمال نفوذ و کنترل از جانب رهبران باشد. اگر هدایت گروهی در بطن و گستره فیض فراگیر خدا صورت نگیرد، تا حد روشی مؤثر برای اصلاح رفتارهای ناهنجار تنزل می‌یابد. و تبدیل به نوعی فرمول کمابیش جادویی می‌شود که رهبران از آن طریق می‌توانند اراده‌شان را بر افراد تحمیل کنند؛ همچون "نظامی مجاز" که از طریق آن آرای گوناگون را در یک راستا قرار می‌دهند.

نتیجه این انحراف سلطه‌جویانه، مرگ حیات و تازگی روحانی است. اشعیا نبی به ما می‌گوید که ماشیح «نی خُرد شده را نخواهد شکست و فتیله نیم‌سوخته را خاموش نخواهد کرد» (اشعیا ۴۲: ۳؛ متی ۲۰: ۱۲). خُرد کردنِ ضعیفان یا خاموش ساختنِ کورسوی امید، روش مسیح نیست. در برخورد با افراد و بررسی مسائل‌شان، باید ملایمت و مهربانی را پیشه خود کنیم. روزی جورج فاکس با فردی به نام نتانیل استفنز به بحث و جدل پرداخت و او را کاملاً مقهور ساخت. استفنز که شکست خورده بود، گفت: «جورج فاکس به نور خورشید درآمده، و حال به فکر خاموش

ساختن کورسوی من است.» فاکس پاسخ داد: «ولی من به تو گفتم: "نتانیل، دستت را به من بده"؛ همچنین گفتم که حتی حاضر نیستم کوچکترین بارقه خدا را در کسی خاموش سازم، چه رسد به کورسوی تو!»

متقابلاً، ممکن است فردی دل‌سخت و متکبر و نامطیع مانع هدایت گروه توسط رهبران روحانی پر از روح شود. رهبران روحانی، اگر چه به مشورت و تشخیص و همکاری جماعت ایمانداران نیاز دارند، ولی برای رهبری و هدایت گروه نیز باید آزاد باشند. اگر خدا آنان را به رهبری فراخوانده باشد، نیازی نیست تمامی جزئیات امور را با جمع ایمانداران در میان بگذارند. ما نباید تحت تأثیر فرهنگ دموکراتیک غرب چنین نتیجه بگیریم که همه باید در خصوص تمامی جزئیات زندگی جماعت ایمانداران رأی هم‌سان داشته باشند. خدا رهبرانی به کلیسای خود می‌بخشد تا کار پادشاهی او را بر زمین پیش برند.

خطر دیگر آن است که هدایت جمعی از روش‌های معمول و هنجار کتاب مقدسی فاصله بگیرد. کتاب مقدس باید بر تمامی افکار و اعمال ما سایه بیفکند و در آنها نفوذ نماید. روح القدس هرگز بر خلاف "کلامی" که خود الهام‌بخش آن بوده، کسی را هدایت نمی‌کند. هدایت و اقتدار درونی روح القدس همیشه باید موافق هدایت و اقتدار کتاب مقدس باشد. در واقع، کتاب مقدس، خود شکلی از هدایت گروهی است، و خداوند از طریق آن تجارب قوم خود را با ما در میان می‌گذارد. این جنبه‌ای از "مشارکت مقدسین" است.

و بالاخره، باید در نظر داشته باشیم که هدایت گروهی به‌خاطر محدودیت‌های انسانی ما محدود است. ما موجوداتی خطاپذیریم، و برخی مواقع ترس‌ها و تعصبات مان، علی‌رغم تلاش‌های مان، مانع می‌شود در اتحاد توسط روح القدس هدایت شویم. برخی مواقع نیز به‌طور طبیعی به نتایج مختلفی می‌رسیم. به‌عنوان مثال پولس و برنابا نتوانستند به توافق برسند که آیا یوحنا ملقب به مرقس را با خود ببرند یا نه. لوقا می‌نویسد: «اختلاف چندان بالا گرفت که از یکدیگر جدا شدند» (اعمال ۱۵: ۳۹). ما نیز نباید در برخورد با چنین شرایطی حیرت‌زده شویم.

در چنین مواقعی باید با یکدیگر مهربان باشیم. برخی مواقع خادمان، و حتی کلیساها، از هم جدا می‌شوند. باید بکوشیم که این جدایی‌ها تا حد ممکن فیض‌آمیز انجام شود. باید برای یکدیگر دعا کنیم و برکات خدا را برای هم بطلبیم. باید همچون پولس رسول به اعتمادی دست یابیم که می‌گوید: «مهم این است که به هر صورت، مسیح موعظه شود، چه نیت درست باشد، چه نادرست! و من از این بابت شادمانم» (فیلیپیان ۱:۱۸).

دالاس ویلارد می‌گوید: «هدف خدا در تاریخ، خلق اجتماعی پذیرا و متشکل از افرادی با محبت است، تا خود نیز به‌عنوان حافظ بنیادین و پر جلال‌ترین شهروند در آن مسکن‌گزینند.» چنین اجتماعی تحت حاکمیت بی‌واسطه و کامل روح القدس به‌سر می‌برد. جماعتی که فقط به خدای کتاب مقدس وفادارند، و رثوفند، و قانون محبت عیسای مسیح در آنها تجسم یافته است. سپاهی مطیع، و گوش به فرمانِ بره‌خدا، که تحت انضباط روح القدس به‌سر می‌برند، و فرایند تحول کامل، از درون، در آنها آغاز شده است. قومی که مصمم‌اند در دنیایی سکولار مطابق انجیل زندگی کنند. کسانی که با ملایمت پیش می‌روند، حلیم اما نیرومندند، و اگر چه رنج می‌برند لیکن ظفر می‌یابند. چنین اجتماعی، بر بنیاد رسولان بنا شده است، و قوم نوین خدا را تشکیل می‌دهد. باشد که خدای متعال تشکلی چنین قومی را در روزگار ما نیز تداوم بخشد.



انضباط جشن و سرور

اصلی‌ترین تکلیف انسان این است که خدا را محبت کند و تا ابد از مصاحبت او لذت ببرد.

اعتقادنامه وست مینستر

جشن و سرور در قلب طریقت مسیح جای دارد. ورود او به این جهان با تأکید بر شادی و سرور همراه بود. «اما فرشته به آنان گفت: مترسید، زیرا بشارتی برای تان دارم، خبری بس شادی‌بخش که برای تمامی قوم است» (لوقا ۲:۱۰). وقتی او جهان را ترک کرد، برای شاگردانش شادی به میراث گذاشته بود: «این سخنان را به شما گفتم تا شادی من در شما نیز باشد و شادی شما کامل شود» (یوحنا ۱۵:۱۱).

آندره تروکمه در کتاب "عیسای مسیح و انقلاب عاری از خشونت"، جان هاوارد یودر در کتاب "نگرش سیاسی عیسی" به شرح این موضوع پرداخته‌اند که عیسی خدمت عمومی خویش را با اعلان سال یوبیل آغاز کرد (لوقا ۴:۱۸ و ۱۹). مضامین اجتماعی مفهوم "یوبیل" بسیار عمیق است.^۱ در نتیجه، درک این مطلب نیز به همان اندازه مهم است که ما خوانده شده‌ایم تا در یوبیل جاودانی روح القدس به سر ببریم. چنین آزادی بنیادین از تعلقات دنیوی، و بازسازی ساختارهای اجتماعی، پیامدی جز شادی و سرور در پی نخواهد داشت. وقتی مسکینان خبر خوش انجیل را بشنوند، وقتی اسیران رستگار شوند، وقتی کوران بینا

۱. یوهانس هوکندیک می‌گوید: «یوبیل "خروج" است که در قالب نجات اجتماعی جلوه‌گر شده.»

شوند، وقتی کوبیدگان آزاد گردند، آنوقت کیست که نتواند فریاد شادی سر دهد؟

در عهدعتیق تمام احکام اجتماعی مربوط به سال یوبیل - لغو بدهی‌ها، آزادسازی بردگان، توقف کشت و زرع، بازگرداندن املاک به صاحبان اصلی شان - همه به معنای جشن گرفتن تدارک سخاوتمندانه خدا برای قومش بود. آنان می‌توانستند برای فراهم آمدن تمام نیازهای شان به خدا توکل کنند. خدا چنین اعلام کرده بود: «برکت خود را به شما عطا خواهم فرمود» (لاویان ۲۵: ۲۱). خلاصی از نگرانی و دغدغه مراقبت، مبنای جشن است. از آنجا که می‌دانیم خدا مراقب ماست، می‌توانیم تمام نگرانی‌های خود را به او بسپاریم. خدا ماتم ما را به رقص و شادمانی تبدیل کرده است.

در جامعه معاصر دیگر از روحیه جشن و سرور خبری نیست. دل‌مردگی و حتی افسردگی بر مردم چیره شده است. هاروی کاکس می‌گوید: «بشر امروزی زیر فشار کار مفید و محاسبات عقلانی، چنان له شده که به کلی شادی جشن‌های پُر جذبه را از خاطر برده است.»

شادمانی به زندگی نیرو می‌بخشد

جشن و سرور، خوشی را وارد زندگی می‌کند و خوشی به ما قوت می‌بخشد. کلام خدا به ما پیغام می‌دهد که سرور خداوند قوت ما است (نحمیا ۸: ۱۰). بدون خوشی نمی‌توانیم برای مدتی طولانی کاری را ادامه بدهیم. مادران درد زایمان را تحمل می‌کنند زیرا خوشی مادر شدن در انتظارشان است. زوج‌های جوان مشکلات وفق دادن خود با شرایط سال‌های اولیه زندگی را تحمل می‌کنند زیرا ارزش آن را در قوام بخشیدن به زندگی مشترک‌شان می‌دانند. والدین در دوران نوجوانی فرزندان‌شان استقامت و پایداری نشان می‌دهند زیرا می‌دانند که پس طی این دوران انسان نوینی از آنها پدید می‌آید.

ما شاید ابتدای کار بتوانیم به زور عزم و اراده دوره آموزش پیانو را آغاز کنیم، ولی بدون خوشی نمی‌توانیم چندان به آن ادامه دهیم. در واقع

تنها دلیلی که می‌توانیم کاری را آغاز کنیم، نتیجه‌ای است که در پایان حاصل‌مان خواهد شد. همین موضوع به نوآموزان استقامت و پایداری می‌بخشد، زیرا می‌دانند دستیابی به مهارت لازم، شادی و سرور و لذت به ارمغان خواهد آورد.

انضباط جشن و سرور در میان همه انضباط‌های روحانی، نقش محوری دارد. بدون داشتن روحیه جشن و سرور، انضباط‌ها خسته‌کننده می‌شوند، و تبدیل به ابزاری ملال‌آور در دست فریسیان زمان می‌گردند. مشخصه هر انضباطی باید نشاط و سرزندگی توأم با حس شکرگزاری باشد.

شادی یکی از ثمرات روح است (غلاطیان ۵: ۲۲). اغلب چنین تصور می‌کنم که شادی نقش موتوری را دارد که تمام ماشین را به حرکت درمی‌آورد. اگر جشن و سرور را با دیگر انضباط‌ها همراه نکنیم، دیر یا زود از آنها خسته می‌شویم. شادی انرژی تولید می‌کند. شادی ما را نیرومند می‌سازد.

به قوم اسرائیل فرمان داده شده بود که سالی سه بار برای جشن گرفتن نیکویی خدا گرد هم آیند. این جشن‌ها به معنای واقعی کلمه، عید بودند. این اعیاد، برای قوم اسرائیل تجاربی نیروبخش و انسجام‌دهنده بودند.

طریق شادی

در زندگی روحانی تنها یک چیز شادی حقیقی ایجاد می‌کند، و آن اطاعت است. سرودی قدیمی می‌گوید که تنها راه شاد زیستن در عیسی، "توکل و اطاعت" است. سراینده این سرود از استادش مسیح الهام یافته، زیرا عیسی خود می‌گوید که هیچ برکتی بالاتر از برکت اطاعت نیست. یکبار زنی از میان جمعیت خطاب به عیسی فریاد برآورد: «خوشابه حال آن زنی که تو را زایید و به تو شیر داد.» عیسی در جواب او گفت: «خوشابه حال آنان که کلام خدا را می‌شنوند و آن را به جای می‌آورند» (لوقا ۱۱: ۲۲ و ۲۸). مطیع خدا زیستن از مادر مسیحا بودن مبارک‌تر است!

هانا ویتال اسمیت در سال ۱۸۷۰ کتابی نوشت به نام "راز مسیحی زندگی شادمانه" که اثری کلاسیک در خصوص مسیحیت شادمان است. از عنوان کتاب به سختی می توان به مفاهیم عمیق و هوشمندانه این اثر پی برد. این کتاب دستورالعمل های سطحی برای شادمانی صادر نمی کند. نویسنده، آگاهانه زندگی غنی و کامل و نهفته در خدا را تعریف می کند. سپس با دقت مشکلات این راه را آشکار می سازد، و نهایتاً ثمرات زندگی تسلیم شده به خدا را مشخص می نماید. راز مسیحی برای زندگی شادمانه چیست؟ او پاسخ را در یکی از بخش های کتاب به نام "شادی و اطاعت" خلاصه می کند. شادی از طریق اطاعت از مسیح پدید می آید، و نتیجه اطاعت از مسیح است. بدون اطاعت، شادی سطحی و تصنعی است.

برای پدید آمدن جشن و سرور واقعی، اطاعت باید در تار و پود زندگی روزمره ما نفوذ کند. بدون آن، جشن ما به طبل توخالی می ماند. مثلاً برخی چنان زندگی می کنند که نمی توان هیچ اثری از شادی و سعادت در زندگی شان دید، ولی وقتی به کلیسا می روند "در روح" سرود می خوانند و دعا می کنند، با این امید که خدا به نوعی خوشی و شادمانی را به زندگی شان بدمد تا بتوانند روز را پشت سر بگذارند. آنها در پی نوعی تزریق روحانی از آسمانند تا به نوعی فلاکت زندگی روزمره شان را دور بزنند، و به آنها شادی ببخشند. ولی هدف خدا دور زدن و نادیده گرفتن فلاکت نیست بلکه تغییر دادن و متحول ساختن آن است.

البته خدا گاه، و حتی در تلخی و دل سختی ما، شادی و سرور در وجودمان می دمد. ولی این رویه معمول نیست. خدا با رهایی بخشیدن ما در گرفتاری های معمول زندگی، و تقدیس کردن ما، به ما شادی می بخشد. وقتی اعضای یک خانواده، مملو از محبت و مهربانی، به هم خدمت می کنند، آن خانواده دلیلی برای جشن گرفتن دارد.

بسیار غم انگیز است که برخی در تلاش برای بهره یافتن از "شادی خداوند" از این کلیسا به آن کلیسا می شتابند. غافل از اینکه با سراییدن سرودهای روحانی خاص، و یا مشارکت با افراد مناسب، و یا حتی به کار

گرفتن عطایای روحانی نمی‌توان به خوشی دست یافت، هر چند همه این چیزها خوبند. خوشی را تنها در اطاعت می‌توان یافت. وقتی قدرت عیسی وارد زندگی و اعمال ما شود و آزادمان کند، خوشی جای ماتم را می‌گیرد. نادیده گرفتن این اصل به مثابه غفلت از مفهوم تجسم مسیح است.

از این روست که من انضباط جشن و سرور را در انتهای این کتاب آورده‌ام. شادی، ثمره کارکرد انضباط‌های روحانی در زندگی ما است. خدا از طریق انضباط‌های روحانی زندگی ما را متحول می‌سازد، و تا این تحول در ما آغاز نشود، به شادی واقعی دست نخواهیم یافت. خیلی‌ها می‌کوشند سریع به شادی دست یابند. ما نیز اغلب می‌کوشیم مردم را با خوشی پُر کنیم، در حالی که هیچ اتفاق واقعی در زندگی‌شان روی نداده، و خدا در روند عادی زندگی‌شان نفوذ نکرده است. جشن و سرور وقتی آغاز می‌شود که امور عادی زندگی توسط خدا متحول شده باشند.

نکته مهم این است که باید از شادی در اموری که واقعاً ارزش شادی و سرور ندارند، پرهیزیم. از آن بدتر این است که وقتی روحیه جشن و سرور در ما نیست، تظاهر به شادمانی کنیم. مثلاً، فرزندانمان می‌بینند که برای غذا دعا و طلب برکت می‌کنیم، و سپس فوراً لب به غرغر و شکایت می‌گشاییم - چنین دعایی عاری از برکت است. یکی از چیزهایی که به شخصیت کودکان آسیب می‌زند این است که وادارشان کنیم سپاسگزار باشند، در حالی که اصلاً روحیه سپاسگزاری ندارند. اگر ذره‌ای تظاهر به شادی کنیم، با تضاد درونی روبه‌رو می‌شویم.

امروزه یکی از آموزه‌های رایج به ما تعلیم می‌دهد که خدا را به خاطر مشکلات گوناگونی که در طول زندگی گریبان‌گیرمان می‌شود، ستایش کنیم، و تأکید می‌کند که در چنین ستایشی قدرتی عظیم و متحول‌کننده وجود دارد. چنین تعلیمی در بهترین شکلش ما را تشویق می‌کند تا با چشم ایمان به مسائل بنگریم، و ببینیم چه می‌شود. در دل‌مان احساسی از شادی ایجاد می‌کند با اطمینان از اینکه به جهت آنانی که خدا را دوست می‌دارند، همه چیزها برای خیریت ایشان با هم در کار است. این تعلیم

در بدترین شکلش منکر پستی و فساد شرارت می شود، و وحشتناک ترین فجایع را با پوشش اراده خدا می آراید! کلام خدا اگرچه به ما فرمان می دهد که تحت هر شرایطی با روحیه ای شکرگزار زندگی کنیم، ولی به ما حکم نمی کند که حضور شرارت را جشن بگیریم.

سرور بی دغدغه

پولس رسول ما را چنین پند می دهد: «همیشه در خداوند شاد باشید، باز هم می گویم: شاد باشید» (فیلیپیان ۴:۴). ولی چگونه می توان پیوسته و دائم شاد بود؟ پولس ادامه می دهد: «برای هیچ چیز نگران نباشید.» این روی منفی شاد بودن است، و روی مثبت آن می گوید: «در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواست های خود را به خدا ابراز کنید.» و نتیجه چه می شود؟ «بدین گونه آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دل ها و ذهن های تان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت» (فیلیپیان ۴:۷).

پولس به ما می آموزد که چگونه می توانیم همواره شاد باشیم. و اولین پندش این است که «برای هیچ چیز نگران نباشید.» البته خود عیسی نیز چنین توصیه ای به شاگردانش نمود: «نگران زندگی خود نباشید که چه بخورید یا چه بنوشید و نه برای بدن خود که چه بپوشید» (متی ۶:۲۵). در هر دو مورد واژه ای یکسان به کار رفته که "نگران" ترجمه شده است. مسیحیان خوانده شده اند تا "نگران" نباشند، ولی چنین چیزی برای ما بیگانه می نماید. وقتی بچه های مان به سوی اتوبوس مدرسه می روند، فریاد می زنیم: "مراقب باش!"

تا معنای "فارغ بالی" را نیاموزیم، روحیه جشن و سرور در ما نخواهد بود، و تا زمانی که به طور کامل به خدا توکل نکنیم نسبت به امور فارغ بال نخواهیم شد. به همین دلیل سال یوبیل جشنی سرنوشت ساز در

۱. این کلمه در ترجمه کینگ جیمز "Care" مراقب ترجمه شده و نویسنده با استفاده از این کلمه سعی در بیان نگرانی والدین نسبت به امور فرزندان دارد و اینکه چگونه با گفتن "مراقب باش" "Be Careful" این نگرانی را به آنان نیز انتقال می دهند.

عهد عتیق به شمار می‌رفت. هیچ کس بدون اطمینان کامل به تدارک الاهی نمی‌توانست سال یوبیل را جشن بگیرد.

وقتی به خدا توکل می‌کنیم، آزادانه می‌توانیم نیازهای مان را به او بسپاریم تا آنها را برای مان برآورده سازد: «در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواست‌های خود را به خدا ابراز کنید.» دعا وسیله‌ای است که با آن بازوان خدا را به حرکت درمی‌آوریم، و بدین ترتیب می‌توانیم با روحیه شادمان، و عاری از هرگونه نگرانی زندگی کنیم.

با این حال پولس موضوع را به همین جا ختم نمی‌کند، و به ما توصیه می‌کند فکرمان را بر هرچه راست، والا، درست، پاک، دوست‌داشتنی و ستودنی است، متمرکز کنیم. خدا نظمی در آفرینش قرار داده که مملو از چیزهای نیکو و عالی است، و پیامد طبیعی اندیشیدن در آنها چیزی نخواهد بود، جز شادمانی. این طریقی است که خدا برای خوشی و سرور مقرر فرموده است. اگر تصور کنیم فقط با دعا کردن و مزبور سراییدن می‌توانیم به شادی دست بیابیم، مأیوس خواهیم شد. ولی اگر زندگی مان را با چیزهای ساده و نیکو پُر سازیم، و پیوسته به خاطرشان خدا را شکر کنیم، شادمان خواهیم زیست. آنوقت مشکلات مان چه می‌شوند؟ وقتی تصمیم بگیریم در چیزهای نیکو و عالی سلوک کنیم، زندگی مان چنان از چیزهای نیکو لبریز می‌شود که گویی نیکویی‌ها مشکلات مان را فرومی‌بلعند.

تصمیم‌گیری برای تمرکز فکر بر امور برتر زندگی، مستلزم به‌کار بردن اراده است. به همین خاطر است که جشن و سرور نوعی انضباط است؛ چیزی نیست که ناگهان بر ما نازل شود، بلکه نتیجه انتخاب آگاهانه شیوه تفکر و زیستن است. وقتی این شیوه را برگزینیم، شفا و رهایی مسیح وارد عرصه‌های زندگی و روابط مان می‌شود، و نتیجه آن همانا شادی و سرور است.

فواید جشن و سرور

مهم‌ترین فایده جشن و سرور این است که نمی‌گذارد ما خودمان را زیاده از حد جدی بگیریم. این فیض، نیاز مبرم تمام کسانی است که با

اخلاص خود را تحت انضباط‌های روحانی قرار می‌دهند. خطر ناشی از پرداختن به انضباط‌های روحانی آن است که فرد را خسته‌کننده و بدخلق کنند. ولی نباید چنین باشد. ما باید از دیگر مردمان آزادتر، سرزنده‌تر و جالب‌تر باشیم. جشن و سرور، به زندگی ما شادمانی و خوشی و بشاشیت می‌بخشد. از همه مهم‌تر، خود عیسی چنان سرخوش و مسرور می‌زیست که او را به میگزاری و شکمبارگی متهم می‌کردند.

البته منظور این نیست که به حیطه‌های گناه‌آلود وارد شویم، بلکه نیاز به نشاط و شادمانی عمیق‌تر و ملموس‌تر مد نظر است. قدردانی از مواهب زندگی مایه شفا و سرزندگی است. چنانکه بدن‌مان از تلاش زیاد خسته می‌شود، روح‌مان نیز از تلاش مداوم روحانی خسته می‌شود. جشن و سرور به ما کمک می‌کند از مواهب نیکوی زندگی لذت ببریم و آرامش بیابیم.

در مواقعی که اندوه بر انسان غلبه می‌کند و قلب او را می‌فشارد، برپایی جشن و سرور می‌تواند نوشدارویی مؤثر باشد. امروزه افسردگی شایع است و جشن و سرور می‌تواند این موج را تا حدی فرونشاند. فرانسوا فنلون در فصل "امداد در حین اندوه" کتابش به نام "کمال‌طلبی مسیحی"، به کسانی که زیر بارهای سنگین زندگی کمر خم کرده‌اند نصیحت می‌کند که خودشان را "با گفتگوی خوش، و با شادی‌آفرینی" دلگرم کنند.

جشن و سرور به ما وسعت نظر می‌بخشد. ما می‌توانیم به خودمان بخندیم. همچنین درمی‌یابیم که اهداف‌مان آنقدرها هم که خیال می‌کردیم عظیم نیستند. در جشن و سرور، بزرگان و توانگران از جایگاه‌شان فرود می‌آیند و ضعفا و فرودستان جایگاهی تازه می‌یابند. در ضیافت الهی، چه فرقی میان فقیر و غنی هست؟ دولت‌مند و مسکین، توانمند و ناتوان همه با هم جلال و عظمت خدا را جشن می‌گیرند. هیچ چیز نمی‌تواند مانند جشن و سرور برابری طبقاتی ایجاد کند.

بدین ترتیب هم از افکار خودبزرگ‌بینانه خلاص می‌شویم و هم از روح قضاوت و داوری کردن دیگران. دیگر مردم را چندان هولناک

یا غیرروحانی نمی‌بینیم. می‌توانیم به اتفاق همگان در جشن و شادی شرکت کنیم بدون آنکه کسی را با قضاوت‌های قدیس مآبانه محکوم نماییم.

سرانجام، یکی از جالب‌ترین خصایص جشن و شادی آن است که جشن و سرور بیشتر می‌آفریند. شادی، شادی پدید می‌آورد و خنده، خنده. این یکی از معدود مواهب زندگی است که با بخشیدن، افزوده می‌شود. کی‌رگگور می‌گوید: «شوخ طبعی همیشه یک جفت مخفی دارد.»

برپایی جشن و سرور

اگر جشن و سرور در وهله اول انضباطی گروهی است، و اگر برای قوم خدا چنین منافعی در بر دارد، چگونه می‌توان آن را برپا کرد؟ این سؤال جالبی است، زیرا ما انسان‌های مدرن چنان درگیر زندگی ماشینی شده‌ایم که تقریباً شادی و سرور خودجوش را در خود خاموش ساخته‌ایم. جشن و سرورمان نیز تصنعی شده است.

یکی از راه‌های برپایی جشن و سرور، سراییدن و رقص و بانگ برآوردن است. به‌خاطر نیکویی خداست که مزامیر و تسیحات و سرودهای روحانی از دل بیرون می‌تراود. از حجره‌های دل، پرستش و حمد ستایش جاری می‌شود. در زمزم ۱۵۰ می‌بینیم که قوم خدا با کرنا و عود و بربط و دف و رقص و ذوات اوتار و نی و سنج‌های بلندآواز جشن می‌گیرند.

کودکان چگونه جشن می‌گیرند؟ آنها فریاد شادی سر می‌دهند. چنانکه سکوت در جای مناسب صحیح است، بانگ برآوردن نیز در وقت مناسب، صحیح است. کودکان به هنگام جشن و سرور، می‌رقصند. داوود نبی جلوی تابوت عهد جست و خیز و رقص می‌کرد (دوم سموئیل ۱۶:۴ و ۱۶:۵). زمانی که بنی‌اسرائیل به قوت الهی از چنگ فرعون و لشگریانش رهایی یافتند، مریم نبیه، مردم را در جشن و سرور و رقص و پایکوبی رهبری کرد (خروج ۱۵:۲۰). رقص محلی همیشه ارزش فرهنگی بالایی داشته، و به کرات در برگزاری جشن‌های اصیل اجرا

شده است. البته رقص تجلیات و مظاهر بد و نادرست نیز می تواند داشته باشد، ولی آن مقوله ای کاملاً متفاوت است.

رقص و آواز و بانگ برآوردن از ضروریات جشن و سرور نیستند. این مظاهر شادی تنها یادآور این حقیقتند که زمین و مخلوقات از آن خداوندند. ما نیز باید مثل پطرس رسول پیاموزیم که هرچه از دستان سخاوتمند خدا جاری می شود، پاک است (اعمال ۱۰). ما آزادیم با تمامی وجود، نیکویی خدا را جشن بگیریم!

شوخی طبعی و خندیدن، راه دیگر مشارکت در جشن و سرور است. مثل قدیمی که می گوید «خنده بر هر درد بی درمان دواست» چندان نیز عاری از حقیقت نیست. نورمن کازینز در کتابش به نام «تشریح یک بیماری» شرح می دهد که چگونه از خنده درمانی برای غلبه بر بیماری خود سود برده است. او می نویسد: «در بستر بیمارستان، فیلم کمدی "برادران مارکس" را تماشا کردم و آنقدر خندیدم که دردم تسکین یافت و به خواب رفتم.» حتی پزشکان نیز تأیید کردند که خنده، بر تغییرات هورمونی بدن او در جهت بهبودی اش تأثیر گذاشته است.

چرا که نه؟! عیسای مسیح نیز شوخی طبعی خاصی داشت - برخی از مثل های او به طرز مثبتی خنده دارند. حتی "خنده مقدس" نیز داریم، پدیده ای رایج در بیداری های روحانی. من اگرچه خود این نوع خنده را تجربه نکرده ام، ولی آن را در دیگران دیده ام، و تأثیرات آن نیز مفید بوده است. لیکن، صرف نظر از اینکه خدا چنین فیضی به ما عطا کند یا خیر، به هر حال می توانیم با یکدیگر خوشی و خنده سالم داشته باشیم.

بنابراین، شوخی طبعی سالم پیشه کنید، و از لطیفه های نغز و سالم و هوشمندانه لذت ببرید. از فیلم های کمدی سالم لذت ببرید. خندیدن را بیاموزید. هنر خندیدن انضباطی است که باید آن را آموخت. گه گاه خود را از بار ژرف اندیشی مدام رها سازید.

برای پروراندن هنر شاد زیستن در خود می توانیم قوه تخیل و تصورمان را به کار بگیریم. هاروی کاکس می گوید: «قوه تخیل و تصور انسان تضعیف شده است.» و در جایی دیگر می نویسد: «زمانی بود که

آدم‌های دوراندیش و اهل رویا^۱ قدیس شمرده می‌شدند، و عارفان مورد تحسین قرار می‌گرفتند. اکنون چنین افرادی زیر ذره‌بین هستند، مورد تمسخر قرار می‌گیرند، و حتی دیوانه شمرده می‌شوند. روی هم رفته، در دوران ما تخیل با بی‌اعتمادی روبه‌رو است.»

ما به‌عنوان پیروان مسیح می‌توانیم قبول خطر کرده، خلاف جریان آب شنا کنیم. بیایید با سبک‌بالی همچون کودکان از تخیل‌پردازی لذت ببریم. بگذارید خواب و رؤیا ببینیم. تخیل‌پردازی می‌تواند خلاقیت‌های بسیاری در ذهن ما پدید آورد، و باعث تفریح و سرگرمی فراوان شود. فقط کسانی که نسبت به بلوغ خود احساس ناامنی می‌کنند از چنین جشن‌ها و سرگرمی‌هایی می‌ترسند.

روش دیگر آن است که رویدادهای خانوادگی را به مناسبتی برای جشن و شکرگزاری تبدیل کنیم. این امر مخصوصاً در مورد مراسم فرهنگی رایج نظیر جشن تولد، جشن فارغ‌التحصیلی و یا سالگرد ازدواج صادق است. زوجی را می‌شناسم که هر سال به مناسبت سالگرد ازدواج شان درختی می‌کارند. اکنون در مزرعه‌شان چهل درخت هست که در سکوت بر رابطه عاشقانه و تعهد متقابل این زوج گواهی می‌دهند. همچنین می‌توانیم مناسبت‌های کوچکتر، و در عین حال بااهمیت را جشن بگیریم. مثل پیدا کردن شغل مناسب، تمام کردن پروژه‌ای خاص و یا افزایش حقوق. مناسبت‌های دیگری را نیز که ربطی به وقایع تاریخی ندارند و تنها به خانواده خودمان مربوط می‌شوند، می‌توان به آنها افزود. همراه خانواده دور پیانو جمع شوید و با هم سرود بخوانید! رقص‌های محلی فرهنگ‌های مختلف را بیاموزید و دسته‌جمعی از آنها لذت ببرید. به‌طور خاص وقت‌هایی را به بازی‌ها و مطالعه دست‌جمعی اختصاص دهید. ملاقات و دید و بازدید با بستگان را فرصتی مغتنم برای جشن و سرور بدانید.

همچنین می‌توانیم جشن‌های فرهنگی خود را مغتنم بشماریم و به معنای واقعی آنها را جشن بگیریم. مثلاً عید میلاد مسیح و یا عید

پاک نمونه‌ای مناسب از این گونه مناسبت‌ها است. قوت قیامت مسیح را جشن بگیرید. در روز عید قیام به بازی‌های مخصوص آن روز پردازید. به‌طور مثال روز کارگر (روز اول ماه مه) را پاس بدارید. گل بچینید و به همسایگان و دوستان‌تان هدیه بدهید.

در سده‌های میانه مردم عیدی داشتند تحت عنوان "عید احمق‌ها". در این روز هر کسی می‌توانست با خیال راحت و در امان کامل، دیگران را دست بیندازد و به آنها بخندد. کشیش‌ها ادای مافوق‌های خود را درمی‌آوردند و به آنها می‌خندیدند. رهبران سیاسی مورد طنز و کنایه قرار می‌گرفتند. ما نیز می‌توانیم به‌دور از افراط و هرزگی، که بعضاً با این گونه مناسبت‌ها همراه است، از چنین فرصت‌هایی لذت ببریم. باید برخی مواقع با خودمان مزاح کنیم و بخندیم. به جای اصطکاک با برخی آداب اجتماعی مرسوم، بهتر است راهی برای مزاح کردن با آنها بیابیم.

لازم نیست خود را به اعیاد و مناسبت‌های رسمی محدود کنیم؛ خودمان نیز می‌توانیم بر این مناسبت‌ها بیفزاییم. اخیراً کلیسایی به پاس خدمات شبانان، شبی را به جشن و سرور اختصاص داد. هر خانواده‌ای کارت تبریک مخصوصی طراحی کرد. برخی بازی و سرگرمی گروهی و لطیفه‌خوانی ترتیب دادند. من به‌عنوان یکی از شبانان می‌توانم بگویم که آن شب خیلی خوش گذشت.

کلیسایی را می‌شناسم که برای عید میلاد مراسمی به نام "جشن نور" دارند. در این جشن سرود و موسیقی و تئاتر اجرا می‌کنند و افراد بسیاری در آن گرد هم می‌آیند. کلیسای دیگری هست که هر سه ماه یک‌بار برای ضیافت شام دور هم جمع می‌شوند و هر بار خوراک مخصوص یکی از کشورها را صرف می‌کنند.

جشن و سرور، برای انجام دیگر انضباط‌های روحانی، به ما قوت می‌بخشد. انضباط‌های روحانی، اگر با عزم راسخ پیگیری شوند، ما را از اسارت‌هایی که زندگی‌مان را به فلاکت کشیده‌اند، می‌رهانند؛ و این رهایی منجر به جشن و سرور می‌شود. بدین ترتیب چرخه‌ای ناگسستنی از حیات و قوت شکل می‌گیرد.

خاتمه

اگرچه به پایان کتاب رسیدیم، ولی این تازه سرآغاز سیر و سلوک ماست. دیدیم که چگونه تفکر و تأمل، توان روحانی ما را بالا می‌برد و این به نوبه خود ما را به سوی دعا سوق می‌دهد. به زودی درمی‌یابیم که دعا با روزه همراه است و این دو لازم و ملزوم یکدیگرند. با شناخت این سه انضباط روحانی می‌توانیم به طرز مؤثرتری مطالعه کنیم، انضباطی که به ما کمک می‌کند در مورد خود و جهانی که در آن زندگی می‌کنیم شناخت بیشتری کسب کنیم.

از طریق ساده‌زیستن می‌توانیم با دیگران در هماهنگی به سر ببریم. سکوت و خلوت گزیدن به ما امکان می‌دهد که وقتی با دیگران هستیم، به معنای واقعی خدمت‌شان کنیم. به واسطه تسلیم شدن، می‌توانیم بدون اعمال نفوذ بر دیگران، در کنارشان زندگی کنیم، و از طریق خدمت به آنان مایه برکت باشیم.

اعتراف کردن ما را از خودمان آزاد می‌سازد و به ما امکان پرستش کردن می‌دهد، و پرستش در را به روی هدایت می‌گشاید. اگر انضباط‌ها را آزادانه و با عزم راسخ به کار ببندیم، شادی و سرور به ارمغان می‌آورند.

انضباط‌های روحانی مقابل ما همچون کوه‌های سر به فلک کشیده هیمالیا جلوه می‌کنند. ما اکنون در پای کوه‌ها ایستاده‌ایم و قله‌های برف‌گرفته‌شان مقابل دیدگان‌مان است. باید با اطمینان از اینکه راهنمای‌مان مسیر صعود را از پیش نشان گذاشته، برای فتح بلندترین قله‌های روحانی پیش برویم.

طی این سفر ممکن است گاه دلسرد و مأیوس شویم. قله‌هایی که دوست داریم بر فرازشان بایستیم، بسیار دور دست به نظر می‌رسند. می‌دانیم که تا رسیدن به مقصد راهی طولانی پیش رو داریم. ولی وقتی برگردیم و به پشت‌سرم‌ان نگاه کنیم، می‌بینیم که چقدر پیش رفته‌ایم و از این بابت غرق شادی می‌شویم.

پولس رسول نیک می دانست که برای فتح کامل هنوز راهی دراز در پیش دارد. با این حال به جای آنکه دلسرد و ناامید شود، خود را به چالش واداشت: «به سوی آنچه در پیش است خود را به جلو کشانده، برای رسیدن به خط پایان می کوشم، تا جایزه ای را به دست آورم که خدا برای آن مرا در مسیح عیسی به بالا فراخوانده است» (فیلیپیان ۳: ۱۴). امروز، همین چالش پیش روی ما است.