

مشاوره بحران

نویسنده: نورمن رایت

مترجم: روبرت آسریان

- فصل اول- تجزیه تحلیل بحران
- فصل دوم- بحران چیست؟
- فصل سوم- مشاوره بحران از چشم انداز کتاب مقدس
- فصل چهارم- بکارگیری اصول کتاب مقدس
- فصل پنجم- فرآیند مداخله در بحران
- فصل ششم- بحران افسردگی
- فصل هفتم- بحران خودکشی
- فصل هشتم- بحران مرگ
- فصل نهم- طلاق، بحرانی پایان ناپذیر
- فصل دهم- خدمت به کودکانی که درگیر بحران هستند
- فصل یازدهم- بحران نوجوانی
- فصل دوازدهم- بحران در مراحل انتقالی زندگی
- فصل سیزدهم- استرس و شخصیت نوع الف
- فصل چهاردهم- دعا و کتاب مقدس و ارجاع شخص

فصل اول

تجزیه تحلیل بحران

در اوایل دهه ۱۹۶۰ میلادی من در یک کلیسای بزرگ در زمینه تعلیم و تربیت مسیحی و نیز امور مربوط به جوانان خدمت می‌کردم. در یک عصر یکشنبه خادمی که در کلیسای دیگری خدمت می‌کرد بعنوان مهمان دعوت شد تا در کلیسای ما موعظه کند. سخنان وی بر روی همه کسانی که در جلسه حضور داشتند تأثیر عمیقی بر جای گذاشت. هنگامیکه زمان موعظه کردن وی فرا رسید، او برخاست و پشت منبر قرار گرفت و بدون نگاه کردن به یادداشت و یا باز کردن کتاب مقدس، هشت قسمت از کتاب مقدس را بعنوان بنیانی که موعظه وی بر آن بنا شده بود، از حفظ بیان کرد. وی سپس به حاضرین در کلیسا گفت: «من امشب می‌خواهم با شما در مورد اینکه در زمان داغدیدگی چه باید گفت و از گفتن چه چیز باید خودداری کرد، و نیز چه باید کرد و چه باید نکرد، سخن بگویم.» وی سپس اندکی مکث نمود. چون محل نشستن من تقریباً مشرف بر کل کلیسا بود بخوبی مشاهده کردم که همه حاضرین در جلسه به جستجوی تکه کاغذی برآمدند تا اصولی را که واعظ در پی بررسی آنها بود یادداشت کنند. من نیز کاغذی یافتم و یادداشتهای آن روز را تا امروز نیز حفظ کرده‌ام. همه ما از راهنمایی و کمکی که در این زمینه نیازمند آن بودیم برخوردار شدیم زیرا نمی‌دانستیم هنگامیکه کسی شخص مورد علاقه خود را از دست می‌دهد چه کاری باید انجام دهیم و یا به او چه بگوییم. (بعضی از اشخاص به همین دلیل از رویارویی با اشخاص یا خانواده‌های داغدیده اجتناب می‌کنند.)

ثمرات مفید موعظه آن شب در ذهن من حک شد و من غالباً با خود اندیشیده‌ام: «چه می‌شد اگر شبانان اعضای کلیسای خود را در مقابله با این بحران و بحرانهای دیگر زندگی آماده می‌ساختند؟ ما باید به اعضای کلیساهای خود کمک کرده و از آنان مراقبت نماییم. ما بهتر از این می‌توانیم به کسانی که در نیازمندی هستند خدمت کنیم.»

سفر زندگی از مجموعه‌ای از بحرانهای تشکیل شده که برخی از آنها قابل پیش‌بینی بوده و برخی دیگر نیز بشکلی کاملاً غیرمترقبه رخ می‌دهند. برخی از بحرانهای در یکی مراحل رشد و تحول فرد و برخی دیگر نیز در موقعیتهای خاص بوقوع می‌پیوندد. شما بعنوان شبان و یا مشاور احتمالاً در زندگی خودتان بحرانهای بسیاری را تجربه کرده‌اید و می‌دانید که انسان در شرایط بحرانی با چه وضعیتی روبرو است. زنده بودن به معنای این است که ما پیوسته به حل و فصل مسائل بپردازیم. رویارویی با هر موقعیت نوین برای ما فرصتی بوجود می‌آورد تا

طرق جدیدی را برای بکارگیری قابلیت‌هایمان بکار گیریم. تا بدینوسیله بر شرایط مسلط شویم. گاهی ما باید بارها و بارها تلاش کنیم زیرا کوشش‌های نخستین ما به نتیجه نمی‌رسند. اما با استقامت و ثابت‌قدمی طرقي را برای غلبه بر این مشکلات کشف می‌کنیم. و هنگامی که در آینده با مشکل مشابهی روبرو می‌شویم بخاطر آنچه که در گذشته آموخته‌ایم حل مشکل را آسانتر می‌یابیم.

با وجود این زمانی فرا می‌رسد که با تغییر یا مشکلی روبرو می‌شویم که بنظر می‌رسد مقابله با آن خارج از حد توانایی‌های ما است. هنگامیکه مشکل خاصی بر ما سنگینی می‌کند و یا هنگامیکه عوامل پشتیبان و حمایتگری که در درون ما هستند و یا در نتیجه کمک دیگران عمل می‌کنند، دیگر کارآیی خود را از دست می‌دهند، آنگاه موازنه قوا بهم خورده و ما از شرایط متعادل و عادی خارج می‌شویم. چنین شرایطی بحران خوانده می‌شود. و اگر کسی را بخواهیم بیابیم که بهتر از هر کس دیگری بتواند در شرایط بحرانی به کمک اشخاص بشتابد، این شخص قطعاً خادم خدا خواهد بود. بحرانها بخشی از زندگی هستند و باید انتظار وقوع آنها را داشت. وقوع بحرانها امری اجتناب‌ناپذیر می‌باشد.

کمک به اشخاصی که درگیر بحران هستند بخشی بسیار مهم از خدمت روحانی خادمین می‌باشد. در واقع این دو وظیفه نیز از جمله وظایف کلیسا می‌باشد: آماده ساختن همه اعضای کلیسا تا بشکل بهتری با بحرانهای خود روبرو شوند و نیز آماده ساختن آنان برای کمک به اشخاص دیگری که در بحران هستند. اصول درک یک بحران و کمک به اشخاصی که با بحرانی روبرو هستند می‌تواند در موعظه‌ها و کلاسها تعلیم داده شود. دلیل اینکه اشخاص از پرداختن به مسائل دیگران خودداری می‌کنند این نیست که توجهی به دیگران ندارند بلکه دلیل اصلی این است که برای کمک به اشخاص خود را بی‌کفایت و فاقد صلاحیت می‌دانند. آنان نمی‌دانند چه بکنند و یا چه بگویند! شما خود نیز بعنوان یک خادم تعلیم‌یافته ممکن است درگیر همین احساسات باشید و شاید از مداخله در بعضی موقعیتهای بحرانی خودداری کنید. چنین واکنشی عادی می‌باشد.

همه ما در خدمت روحانی یا مشاوره‌ای خود گاهگاهی احساس نامطبوع بی‌کفایتی را تجربه کرده‌ایم و در کل زندگی نیز با این احساس روبرو خواهیم شد. همیشه برای یادگیری مطالب بسیاری وجود دارند و مهارتهای ما همواره می‌توانند غنیر شده و پالایش یابند.

اجازه بدهید برخی از تجارب مشاوره‌ای خود را که در طول سالیان گذشته کسب کرده‌ام با شما در میان بگذارم. این تجارب در واقع تجاربی هستند که شما در کلیسایان با آنها روبرو خواهید شد. هنگامیکه این تجارب را مطالعه می‌کنید تصور کنید که این وضعیت در کلیسای شما رخ داده و اشخاص برای کمک به شما مراجعه کرده‌اند. سپس این دو سؤال مهم را در نظر داشته باشید: «چه احساسی دارید؟ چه باید بکنید؟ بسیاری

از اشخاص سؤال نخست را نادیده گرفته و تنها به موضوع حل مشکل تکیه می‌کنند اما احساسات ما بر آنچه که ما انجام می‌دهیم تأثیر می‌گذارند.

زنی که عضو کلیسای شما است بدون تعیین وقت قبلی با شما، به دفترتان مراجعه می‌کند. وی ظاهری درمانده و آشفته دارد و شما از وی می‌خواهید که به داخل دفترتان آمده و بنشینید. وی لب به سخن می‌گشاید: «مامورین پلیس چند دقیقه پیش در منزلمان بودند. آنان امروز صبح به درب منزل ما آمدند و خواستار ملاقات با شوهرم شدند. هنگامیکه شوهرم با آنان روبرو شد آنان به ما گفتند که وی متهم است که سه کودکی را که فرزندان همسایگان ما بودند مورد آزار و اذواء جنسی قرار داده است. شوهرم گفت که چنین کاری نکرده است. اما همسایه‌ها از دست وی شکایت کرده بودند. ما باید چه کار کنیم؟ شوهرم در این مورد با من حرفی نزد و خانه را ترک کرد. نمی‌دانم کجا رفته است. چکار باید بکنم؟» در این موقعیت شما چه احساسی دارید و چه می‌کنید؟

شما توسط اعضای خانواده شخصی به بیمارستان فراخوانده شده‌اید. شما در مورد مسائل این خانواده چیزی نمی‌دانید و هنگامیکه در حال قدم زدن در بیمارستان هستید با همسر مرد بستری و نیز پزشک معالج وی روبرو می‌شوید. پزشک وی به شما می‌گوید که این شخص چیزی به پایان زندگی این شخص نمانده است و آنان نیز از نظر روانی در وضعیت آشفته و ناگواری قرار دارند و بدین جهت چیزی به این شخص نگفته‌اند. این شخص تقاضای ملاقات با یک روحانی را کرده است تا با وی سخن بگوید. اما پزشک وی به شما اندرز می‌دهد که در مورد تشریح موقعیت این شخص به وی، احتیاط کنید. شما به اتاق این شخص وارد می‌شوید و وی بلافاصله از شما می‌پرسد: «من می‌خواهم سؤالی از شما بپرسم. آیا من دارم می‌میرم؟ آیا چیزی در این مورد می‌دانید؟ می‌توانید به من بگویید موضوع چیست؟ آیا من دارم می‌میرم؟» در این موقعیت شما چه احساسی دارید و چه می‌کنید و چه می‌گویید؟

یکی از مشایخ کلیسای شما وارد دفتر کارتان می‌شود. وی می‌گرید و با چهره‌ای که آثار درد و رنج عمیقی بر آن نقش بسته است فریاد برمی‌آورد: «او مرا ترک کرد! من امروز به خانه رفتم و او رفته بود! چرا؟ کجاست؟ چرا مرا ترک کرد؟ در زندگی زناشویی ما مشکلی وجود نداشت! اما او رفت! او گفت که دیگر مرا دوست ندارد و به سراغ مرد دیگری رفت! چرا؟ چرا؟ چرا؟» چه احساسی دارید و در این شرایط چه می‌کنید و چه می‌گویید؟

شما در دفتر کلیسا نشسته‌اید و زنگ تلفن به صدا درمی‌آید. شما گوشی تلفن را برمی‌دارید و شخصی از آن سوی خط می‌گوید که می‌خواهد با شما سخن بگوید. وی نام خود و یا هر اطلاع دیگری را که بتوان توسط آن

وی را شناخت به شما نمی‌دهد. او می‌گوید اخیراً از همسر خود جدا شده است. او می‌گوید که مسیحی است و می‌خواهد اراده خداوند را انجام دهد. همسر وی با مرد دیگری زندگی می‌کند و فرزندان وی نزد همسرش می‌باشند. وی با شما در مورد این موضوع که کتاب مقدس در مورد خودکشی چه نظری دارد، سخن می‌گوید. وی می‌گوید تنها دلیلی که وی را از اقدام به خودکشی باز می‌دارد این است که احساس می‌کند با انجام این کار راهی جهنم خواهد شد. با وجود این وی همچنین می‌گوید که بهتر است به این زندگی خاتمه داده شود و نیز او نمی‌خواهد فرزندانش با همسرش زندگی کنند که بنظر وی شخصی شرور و بدجنس می‌باشد. وی نمی‌خواهد فرزندانش نیز دچار همان وضعی شوند که وی گرفتار آن شده است. وی همچنین بشکل غیرمستقیم می‌گوید که چقدر عالی می‌شد اگر هر جا که می‌رود فرزندانش را نیز با خود می‌برد. چه احساسی دارید و چه می‌گویید؟

زنی با شما قرار ملاقات می‌گذارد. شما درمی‌یابید وی همان کسی است که یکی از اعضای کلیسا در مورد وی با شما سخن گفته بود. وی اخیراً پسر پانزده ساله خود را در یک حادثه اسفبار از دست داد. پسر وی در حالیکه در قسمت حمل بار یک کامیون نشسته بود با سر به زمین سقوط کرد. بمدت هشت روز وی در حالت اغماء بود. در این مدت مادرش لحظه‌ای از کنارش دور نشد. دیگر اعضای خانواده می‌آمدند و می‌رفتند، اما این زن همه مدت در کنار پسرش بود و برای بهبودی پسرش روزه گرفته و دعا می‌کرد. در روز هفتم، وضعیت پسر بهتر شد و ناگهان پس از اینکه همه نسبت به بهبودی او امیدوار شده بودند، ناگهان درگذشت. این زن در حالیکه در اتاق شما روبرویتان نشسته و به شما نگاه می‌کند، می‌گوید: «در این مدت خدا کجا بود؟ چرا بدین شکل مرا تنبیه نمود؟ او پس از اینکه به من امید داد که پسرم بهبود خواهد یافت او را از من گرفت. من... هرگز... به وضعیت سابق باز نخواهم گشت! من زندگی شخصی مرده را خواهم داشت تا اینکه بتوانم به نزد پسرم بروم و با او باشم. در این موقعیت چه احساسی دارید و چه می‌کنید و چه می‌گویید؟

اجازه بدهید موقعیت عجیب و نامأنوس دیگری را نیز تشریح کنم. این اتفاق سالها پیش در دفتر کلیسا برای من رخ داد. در فرصتهای مختلف من این سؤال را از خود کرده بودم که اگر عملاً با شخصی که اینک به شرح ماجرایش می‌پردازم روبرو می‌شدم چه می‌کردم و چه می‌گفتم.

من ساعت ۶ بعد از ظهر یک روز چهارشنبه به کلیسا رسیدم. هنگامیکه وارد دفتر خود شدم نگاهی به صندوق نامه‌ها انداختم. در صندوق یک کتاب مقدس وجود داشت. این موضوع توجه مرا بنخود جلب نکرد و با خود اندیشیدم که احتمالاً یکی از دانش‌آموزان دبیرستان آن را در صندوق جا گذاشته است. پس از پایان جلسه جوانان نگاهی به این کتاب مقدس انداختم. در این کتاب مقدس عکسی را دیدم که کمی مرا متعجب کرد. در

این عکس مردی دیده می‌شد که لباس نظامی بر تن داشت، قطار فشنگ بر دوشش بود و اسلحه‌ای نیز در دست داشت. در پشت سر وی دو تفنگ دیده می‌شد که به دیواری تکیه داده بودند. سپس متوجه شدم که بر روی صفحات نخست کتاب مقدس مطالبی نگاشته شده‌اند و چنین بنظر می‌رسید که این نگارشات یادداشتهای روزانه کسی هستند. آنگاه من شروع به خواندن این نگارشات کردم:

«عیسی خداوند من ایمان دارم که تو بخاطر گناهان من بر صلیب جان دادی. من تو را بعنوان منجی و خداوند خود می‌پذیرم. من صمیمانه تو را به درون و زندگی خود دعوت می‌کنم. زندگی خود را تسلیم تو می‌کنم مرا در دستهای خود بگیر و زندگیم برای جلال نام تو باشد.

محبت عیسی قلب جهان کوچکی را که پیرامون من است تسخیر نکرده است. همه کسانی که برای مسائل جزئی و ناچیز به من خیانت می‌کنند به خالق خود خیانت می‌کنند. می‌دانم که من واقعاً یک هنرمند مسیحی هستم. ایمان دارم که این حقیقت در نوارهای موسیقی من بگوش می‌رسد. بزودی من این نوارها را مجدداً ضبط خواهم نمود و آنها را برای همه کسانی که به کار و تجارت مشغولند خواهم فرستاد. اما مرا با دستگاههای الکترونیکی تحت نظر گرفته‌اند و ظلم و استیلاي عده قلیلی مرا از موقعیت واقعی در جامعه دور نگاه داشته است.

همه زنانی که در پیرامون من توسط آنان شستشوی مغزی شده‌اند و یا تحت کنترل آنان هستند قادر نخواهند بود مرا تغییر دهند. همانگونه که آنان نمی‌توانند مرا تبدیل به یک درخت کنند به همین شکل نیز نمی‌توانند مرا تحت تسلط خود درآورند. توانایی آنان در اینکه زنان را بدین شکل تحت کنترل درآورند، اسلحه نیرومند آنان است. حقیقت امر این است که خدا مرا خلق کرد تا مانند یک خواننده، هنرپیشه و یک شخصیت برجسته زندگی کنم اما بشردوستان کافر خدا را استهزاء کردند.

هنگامیکه آنان ساختمان وزارت دادگستری را به آتش کشیدند و نابود کردند، و نیز قانون حقوق اجتماعی، قانون اساسی ایالات متحده، همه قوانین به اصطلاح آباء و اجدادی، کل دنیا و ریاکاری و تزویر را به آتش کشیدند - آنگاه من مالیاتهای خود را خواهم پرداخت.

به برادر رابرت کندی سوء قصد شد، به من نیز سوء قصد شد. تنها برادر من زنده است و ذهن او نیز درصدد سوء قصد به من می‌باشد.

بسیاری از به اصطلاح مسیحیان شاهدان دروغین هستند. من دلیلی نمی‌بینم که این ریاکاری و تزویر را تداوم بخشم! دنیای عزیز، من حیات جاودانی زیاد برایم مهم نیست و در مورد آن نگران نیستم. من فقط دوست دارم

همین الان در مورد این زندگی چیزهایی بدانم و یا کمی از آن برخوردار شوم. من زندگی نمی‌کنم، بلکه صرفاً وجود دارم. مزمو ۱۹:۱۳، ۵۴:۳، ۵۵:۱۷، ۵۹:۴۲، ارمیا ۲۳:۱.

(خطاب به اداره پلیس ایالت کالیفرنیا) چیزهای عجیبی در این منزل رخ می‌دهند. صاحب‌خانه ثابت کرده است که شخصی شریر می‌باشد.

اگر من بعنوان یک بازیگر و خواننده (که حقیقتاً نیز هستم) بمیرم، پس این امر کار خدا بوده است. اگر من در حال شلیک کردن این تفنگها کشته شوم این امر برای دفاع از آنچه که صحیح می‌دانم و نیز مقاومت در برابر متلاشی شدن زندگیم که اینک در حال متلاشی شدن است، صورت گرفته است. بنابراین اگر تفنگهای من لب به سخن بگشایند علت آن جامعه بزرگ بوده است، و من تنها معلول این جامعه هستم. ای جهان بیاد آور که چند روز و چند سال به تنهایی در برابر جنایت پنهان متلاشی ساختن زندگیم مقاومت کرده‌ام و خطرات بسیاری را پشت سر گذاشته‌ام. بنابراین بخاطر خونی که بدست من به زمین ریخته می‌شود عذرخواهی می‌کنم زیرا بارها مورد حمله و سوء قصد قرار گرفته‌ام. من، وقتی که من بطور عمد به خطری برای جامعه تبدیل می‌شوم، عللی را درمی‌یابم که برای سالهای متمادی آنها را محکوم ساخته‌ام. نیروهای شریری وجود دارند که اینک در جهان عمل می‌کنند.

من خیلی زودتر از موعد مقرر به ملاقات خدا می‌شتابم. کسانیکه مرا تعقیب می‌کنند، و دلایل بسیاری وجود دارند که آنان چنین کاری می‌کنند، مسبب مرگ من و علت اصلی عدم پیشرفت من در کالیفرنیا یا هر جای دیگری می‌باشند. چه کسی چنین تأثیری را بر زندگی من می‌گذارد؟

من با یک توطئه مذهبی و نیز یک توطئه سیاسی روبرو هستم و یا توطئه‌ای که توسط پلیس انجام می‌شود. هم مسیحیان و هم یهودیان در این توطئه سهیمند. اما این توطئه حقیقتاً یک توطئه می‌باشد و کشورم برای من کشور نیست. تام، عشق.

همه فراماسونهایی را که من می‌شناسم بدون شک اشخاصی لامذهب و بی‌خدا هستند. آنان در این توطئه سهم بسزایی دارند. واشنگتن و جفرسون، از وجود فراماسونها مطلعند، آنان باید خودشان را از آنان جدا سازند و به آنها بگویند: زیرا آنان اشخاصی شریر هستند.

به غذای من سم اضافه کرده‌اند. در دفاع از فراماسونها دلم می‌خواهد به چارلز شوهر صاحب‌خانه‌ام بگویم وی شخص نازنینی است و مطمئناً کسانی را که دارم در موردشان می‌نویسم و بر علیه من بسیج شده‌اند دوست ندارد. شوهر بیمار صاحب‌خانه‌ام نیز یک فراماسون بود و من مطمئنم که وی مردی نازنین و یا زنی خوب بود.

کلام خدا شما را از گناه دور می‌دارد یا گناه شما را از کلام خدا دور نگاه می‌دارد؟- دریانوردان.

برای جامعه ما بسیار شرم‌آور است که بعضی از ما برای اینکه درک شویم و یا به ما ایمان آورند باید بمیریم. حدس می‌زنم همیشه اینچنین بوده است اما مطمئناً من نمی‌گویم که یکی از مردان بزرگ این کتاب هستم.

جنایت کسانی که در تعقیب من هستند یعنی بشردوستان کافر بطور خاص این است که آنان سعی می‌کنند از میان ما شخصی عادی و شبیه دیگران بوجود آورند. تمام کمکی را که آنان ادعا می‌کنند در حال انجام آن هستند این است که مرا در اجتماع استهزاء کنند. همه آنچه را که آنان انجام می‌دهند این است که مرا نابود سازند زیرا نمی‌دانند خدا چه فکری به من داده است و فکری را که من دارم آن چیزی نیست که آنان می‌پندارند. من الان می‌فهمم که بعنوان یک خواننده - هنرپیشه باید در صحنه باشم. آنان هر کاری از دستشان بریاید انجام می‌دهند تا مانع از رسیدن من به جایی در جامعه شوند که حق من است و همین کارشان به من ثابت می‌کند که آنان در این سرزمینی که غرور و تکبر آن را فراگرفته خدا را استهزاء می‌کنند. تکرار می‌کنم، من فقط می‌توانم همان شخصی باشم که خدا خلقت کرده است. من نمی‌توانم آن طوری که آنان می‌خواهند زندگی کنم. در همین لحظه من فقط وجود دارم و زندگی نمی‌کنم. من صاحب استعدادهای خلاق خدادادی هستم که توسط دشمنانم انکار شده‌اند و از شکوفایی آنها جلوگیری کرده‌اند. من از این موضوع آگاهم که هر جامعه و مذهبی برای این موضوع شیاطین خاص خودشان را خلق می‌کند. من حدس می‌زنم منظورشان چیست، منظور همانهایی که تعقیب می‌کنند. من به روشنی شیطان آنها هستم. من این موضوع را بخوبی درنقاب روانشناسانه‌ای که برادرم به چهره زده می‌بینم. برای او من در حکم شیطان او هستم، اما این امر تنها در فکر او واقعیت دارد و نه در قلب من و مطمئناً نه در فکر من.

در پایین یکی از صفحات نام کسی که این مطالب را نگاشته بود دیده می‌شد. من کتاب مقدس را با خود برداشته و آن را به خانه بردم. وقتی که به خانه رسیدم چنان دیر نبود ولی همسرم در مورد من نگران شده بود. موضوع این بود که مادر وی از شهر مجاور با او تلفنی تماس گرفته و در مورد تیراندازی بین پلیس و شخصی دیگر با او سخن گفته بود. موضوع گویا این بود که شخصی به یک داروخانه وارد شده و یکی از مشتریان زن را ربوده بود. این شخص پس از تعقیب شدن از سوی پلیس و پس از درگیری مسلحانه بالاخره در خارج از شهر دستگیر شده و گروگان وی نیز آزاد شده بود. در تمام طول آن روز، در تمام سطح ایالت، جستجویی گسترده برای یافتن این شخص سازماندهی شده بود. بنظر می‌رسید که این شخص فردی کاملاً نابهنجار می‌باشد که از کشته شدن خود نیز واهمه‌ای ندارد. او آن روز صبح، با شبان کلیسایی که پنج کیلومتر با کلیسای ما فاصله داشت ملاقات کرده بود و آنان سه ساعت با همدیگر گفتگو کرده بودند. پس از پایان گفتگوی آنان این شخص

کماکان در مورد کشته شدن خود مصمم بود و تصمیم داشت شرایطی را بوجود آورد که در نتیجه آن توسط یک افسر پلیس کشته شود. وی با سرعت صد مایل در ساعت در یک بزرگراه شروع به رانندگی کرده بود تا اینکه بالاخره توجه یک پلیس گشت ایالتی را بخود جلب نموده بود. وی ناگهان توقف کرده بود، و اسلحه در دست از اتومبیل خود خارج شده بود. سپس با اسلحه خود مامور پلیس را نشانه گرفته بود. وی امیدوار بود که مامور پلیس یسز اسلحه خود را بکشد و به او شلیک کند. با وجود این، یا بعلت عکس العمل کند مامور پلیس و یا بعلت عدم توجه وی به آنچه که اتفاق افتاده بود این شخص بسوی مامور پلیس شلیک کرده و او را به قتل رسانده بود. پس از آن نیز همانگونه که ذکر شد وی وارد داروخانه شده و شخصی را به گروگان گرفته بود.

پس از شنیدن کل ماجرا من به بخش بعدی اخبار گوش سپردم تا در این مورد اطلاعات بیشتری کسب کنم. در این بخش خبری مجدداً این حادثه با جزئیاتش نقل شد و گوینده اخبار نام این شخص را نیز ذکر نمود. پس از شنیدن نام این شخص من دریافتم که این نام خیلی برایم آشنا است. سپس کتاب مقدسی را که از کلیسا با خود به منزل آورده بودم باز کرده و نام این شخص را در آن خواندم. بله، این شخص همان صاحب کتاب مقدسی بود که اینک نزد من بود. من با مامورین پلیس تماس گرفته و به آنان گفتم که چه چیزی در اختیار دارم. آنان خیلی مشتاق دیدن این یادداشتها بودند.

در ساعت خاصی از آن روز، این مرد به امید اینکه بتواند با کسی سخن بگوید به کلیسای ما آمده بود. پس از اینکه کسی را نیافته بود کتاب مقدس خود را در صندوق پستی من گذاشته بود. معنای این عمل برای خود او در واقع یک فریاد کمک بود فریادی که ندا می کرد: «کمکم کنید! نجاتم دهید! جلوی مرا بگیرید!» در صورتی با او روبرو می شدم به او چه باید می گفتم و چه کاری باید انجام می دادم؟ چه احساسی می داشتم؟ شما چه احساسی می داشتید؟ در صورتی که با وی روبرو می شدید چه می گفتید و یا چه می کردید؟ مطمئنم شما نیز تجارب و وقایع بسیاری را می توانید به فهرستی که من ذکر کردم اضافه کنید. برای تجارب بحرانی زندگی محدودیتی وجود ندارد. به احتمالات گوناگون بیندیشید. از دست دادن شغل، از دست دادن یک دوست یا شخصی که به وی وابسته ایم و یا از دست دادن مقام اجتماعی و احترام، مرضی که انسان را زمینگیر می کند. عمل جراحی یا حادثه، مرگ یکی از والدین، مرگ دوست، همسر یا فرزند، شنیدن این خبر که شما به یک بیماری لاعلاج مبتلا شده اید، دریافتن این موضوع که یکی از فرزندانان معتاد به مواد مخدر است و یا همجنس باز می باشد، معلول شدن شما و یا یکی دیگر از اعضای خانواده، سقط جنین و یا حاملگی ناخواسته، وقوع یک بلیه طبیعی چون زلزله یا سیل، اقدام به خودکشی، جدایی و طلاق از همسر، ورشکستگی مالی، یک تجربه روحانی غیرمنتظره که بر روی دیگر اعضای خانواده تأثیر می گذارد، دریافتن این موضوع که یکی از

فرزندان عضو یک فرقه مذهبی مشکوک می‌باشد، یک زایمان مشکل و یا تولد کودک نارس، حضور در دادگاه بعثت شکایت شخصی دیگر، رویارویی با مسئله سپردن والدین به خانه سالمندان، رویارویی یک زوج با بحران میانسالی، زندگی با شخصی که مبتلا به افسردگی مزمن می‌باشد، درک این موضوع که شما یا شریک زندگیتان دچار بیماری آلزهایمرچص یا هانینگتون

ص می‌باشید، {P 1- Alzheimer} - این بیماری معمولاً در سنین سالمندی و پس از ۷۰ سالگی آغاز می‌شود. این بیماری شکل پیشرونده دارد و علائم آن بتدریج شدیدتر می‌شوند. بیمار دچار فراموشی و ضعف حافظه می‌شود که این امر بتدریج بسوی فراموشی گسترده پیش می‌رود. فرد اغلب بیقرار بوده و با اضطراب و آشفتگی شب از خواب برمی‌خیزد، بیمار همچنین دچار هذیان و توهم است، ضعف قوای جسمانی در وی دیده می‌شود و در مراحل پیشرفته کنترل مدفوع و ادرار را از دست می‌دهد و دچار زوال کامل شخصیت می‌شود. ۴ یا ۵ سال پس از آشکار شدن علائم نخستین بیماری نیز شخص می‌میرد. - م P}

{P - Huntington} - این بیماری معمولاً در سنین بین ۲۵ تا ۵۰ سالگی و اغلب در دهه پنجم زندگی ظاهر می‌شود. شخص قبلاً حرکات ناگهانی، غیرمنتظره، بی‌هدف و غیرارادی در صورت، دستها و شانها دارد که بتدریج شدیدتر می‌شوند تا اینکه راه رفتن، غذا خوردن و حتی نشستن غیرممکن و یا دشوار می‌گردد. عده‌ای از مبتلایان مبتلا به افسردگی و برخی دیگر نیز به اسکیزوفرنی دچار می‌شوند. معمولاً ۱۳ تا ۱۶ سال پس از آغاز بیماری نیز شخص می‌میرد. {P}

سکته قلبی و یا عمل جراحی که باعث از بین رفتن حافظه همسری می‌شود که بتازگی با او ازدواج کرده‌اید و ... این فهرست پایانی ندارد. هیچیک از این موقعیتهای بحرانی مواردی نادر نیستند. همه آنها واقعی هستند و ممکن است من و شما خواننده شده‌ایم تا در چنین شرایطی به انسانهایی واقعی و نه موهوم و خیالی خدمت کنیم.

این کتاب برای شبانان و نیز غیرروحانیونی که در کلیسا به مشاوره می‌پردازند نوشته شده است. در این کتاب اصول مبتنی بر کتاب مقدس، رهنمودهای کلی در مشاوره بحران و نیز اندرزه‌های مبسوط در مورد اشکال مختلف موقعیتهای بحرانی ارائه شده است. در خاتمه نیز به موضوع بسیار مهم درک این موضوع که چگونه باید به مشاوره پرداخت و نیز این موضوع که چه زمانی باید شخص را به فردی ارجاع داد که مهارت و تخصص وی بیشتر از شما است، خواهیم پرداخت.

فصل دوم

بحران چیست؟

کلام خدا به تشریح موقعیت اشخاص بسیاری می‌پردازد که در شرایط بحرانی قرار داشته‌اند. پولس رسول از زمره همین اشخاص بود.

«اما سولس هنوز تهدید و قتل بر شاگردان خداوند همیدمید و نزد رئیس کهنه آمد. و از او نامه‌ها خواست بسوی کنایسی که در دمشق بود تا اگر کسی را از اهل طریقت خواه مرد و خواه زن بیابد ایشان را بند برنهاده به اورشلیم بیاورد. و در اثنای راه چون نزدیک به دمشق رسید ناگاه نوری از آسمان دور او درخشید. و بزمین افتاده آوازی شنید که بدو گفت ای شاول شاول برای چه بر من جفا می‌کنی. گفت خداوندا تو کیستی؟ خداوند گفت من آن عیسی هستم که تو بدو جفا می‌کنی. لیکن برخاسته به شهر برو که آنجا به تو گفته می‌شود چه باید کرد. اما آنانیکه همسفر او بودند خاموش ایستادند چونکه آن صدا را شنیدند لیکن هیچ‌کس را ندیدند. پس سولس از زمین برخاسته چون چشمان خود را گشود هیچ‌کس را ندید و دستش را گرفته او را به دمشق بردند. و سه روز نابینا بوده چیزی نخورد و نیاشامید» (اعمال رسولان ۹-۱:۱).

این حادثه یکی از مشهورترین روایات تغییرمذهب یک شخص می‌باشد و غالباً چنین تغییر مذهبی می‌تواند به وقوع یک بحران بینجامد. این مورد نمونه‌ای عالی از یک بحران می‌باشد که خصوصیات موجود در یک بحران را بخوبی نشان می‌دهد. این تجربه به طرق مختلف بر پولس تأثیر گذاشت. این بحران از نظر جسمانی بر وی تأثیر گذاشت زیرا او دیگر قادر به دیدن نبود و توسط دیگران بسوی شهر راهنمایی شد. وی از نظر روحانی نیز تغییر یافت زیرا او به مسیح ایمان آورد و نحوه برخورد وی با مسیحیان کاملاً تغییر یافت. وی از نظر عقلانی و عاطفی نیز تغییر یافت زیرا سه روز نه چیزی خورد و نه چیزی آشامید. ایمان آوردن او باعث بوجود آمدن یک بحران و یا یک نقطه عطف گردید و در مورد او این نقطه عطفی بود که باعث دگرگونی مثبت در زندگی او گشت.

من در مورد واژه «بحران» سخن می‌گویم. اما برای خدمت مفید به دیگران نیاز داریم تا درک کاملی از معنای این واژه داشته باشیم. لغتنامه وبستر بحران را یک «فرصت حساس» و «یک نقطه عطف در هر موردی» تعریف می‌کند. این واژه غالباً برای عکس‌العمل درونی شخص در برابر یک خطر خارجی بکار می‌رود. یک بحران غالباً شامل از کار افتادن موقت قابلیت‌های شخص برای رویارویی با مسائل می‌باشد و فرض بر این است که آشفتگی

عاطفی از بین رفته و شخص مجدداً به حالت عادی بازمی‌گردد. اگر شخصی با کارایی با یک بحران مقابله کند آنگاه به سطوح قبلی عملکرد باز خواهد گشت.

برداشتی که چنینها از بحران دارند از دو نماد تشکیل یافته است: نخستین نماد بیانگر ناامیدی و دومین نماد بیانگر یک فرصت می‌باشد. هنگامیکه پزشکان در مورد یک بحران سخن می‌گویند در مورد مرحله‌ای از بیماری سخن می‌گویند که در آن تغییری در جهت بهبودی و یا بدتر شدن شرایط بوقوع می‌پیوندد. هنگامیکه بعضی از مشاورین در مورد بحران زناشویی سخن می‌گویند منظورشان نقطه عطفی است که پس از آن زندگی زناشویی می‌تواند به دو جهت متفاوت نیل کند: بدین معنی که یا بسوی رشد، غنی شدن و تکامل و یا بسوی نارضایتی، درد و رنج و در بعضی موارد اضمحلال زندگی زناشویی ره می‌سپرد.

هنگامیکه حادثه‌ای زندگی اشخاص را دستخوش عدم تعادل و ناهماهنگی می‌گرداند آنان در حال تجربه بحران هستند. واژه بحران غالباً بشکل نادرست بکار می‌رود. این واژه حتی بشکل نادرست به ناراحتیهای روزمره نیز اطلاق می‌شود. همانگونه که کمی جلوتر خواهیم دید واژه‌های «استرس» و «بحران» بشکلی نادرست بجای همدیگر بکار گرفته می‌شوند.

یک بحران می‌تواند در نتیجه یک یا چند عامل بوجود بیاید. یک بحران می‌تواند مشکلی بسیار بزرگ و غیرقابل تحمل چون مرگ فرزند باشد. یک بحران می‌تواند تجربه‌ای باشد که برای بسیاری از اشخاص موضوعی جدی نیست ولی برای یک شخص خاص اهمیت دارد بنابراین موضوع بشکلی بسیار آزاردهنده و جدی درمی‌آید. بحران می‌تواند مشکلی باشد که در زمانی که شخص در وضعیتی آسیب‌پذیر قرار دارد و یا آمادگی روبرو شدن با آن را ندارد برای شخص پیش می‌آید. معمولاً اشخاص با مشکلات عادی بنحوی کنار می‌آیند اما هنگامیکه همان مشکلات در زمانی که آنان بیمار هستند رخ بدهند آنگاه خود را تحت فشار احساس می‌کنند. همچنین در زمانی که مکانیسمهای عادی اشخاص برای رویارویی با مسائل بخوبی عمل نمی‌کنند و یا هنگامیکه شخص حمایت کسانی را که به آنان نیاز دارد از دست می‌دهد، ممکن است مجدداً چنین حالتی برای فرد پیش بیاید.

بحران همیشه بد نیست بلکه می‌تواند نقشی محوری در زندگی شخص داشته باشد بنابراین بحران می‌تواند برای شخص هم فرصت و هم خطر را بوجود آورد. زمانیکه اشخاص در جستجوی روشهایی برای رویارویی با مسائل برمی‌آیند ممکن است طرق انهدام و تخریب را نیز انتخاب کنند، اما همچنین ممکن است روشهای جدید و بهتری را کشف کنند که قبلاً از آنها اطلاع نداشتند.

بنابراین ما مشاهده می‌کنیم که در بحران چهار عنصر مشخص وجود دارد.

نخستین عنصر موجود در یک بحران وقوع واقعه‌ای ناگوار است. این واقعه باعث بوجود آمدن زنجیره‌ای از واکنشها می‌شود که در بک بحران به اوج خود می‌رسند. زن جوانی که مدت هفت سال خود را برای تصدی شغل خاصی آماده کرده است ناگهان درمی‌یابد که آبستن است. دانشجوی جوانی که مدت زیادی را شدیداً مشغول تمرین فوتبال بوده است تا در مسابقات دانشگاهی بازی کند درست قبل از مسابقات پایش می‌شکند. زن بیوه‌ای که مسئولیت نگهداری از پنج فرزند قد و نیم قد را برعهده دارد شغل خود را که در آن تخصص دارد از دست می‌دهد. همه این اشخاص وجوه مشترک بسیاری دارند. برای شخصی که در بحران می‌باشد و نیز برای کسی که به کمک او می‌شتابد آگاهی از وقایعی که رخ داده‌اند اهمیت بسیاری دارد.

دومین عنصر موقعیت آسیب‌پذیر می‌باشد. همه این وقایع بحران بوجود نمی‌آورند. شخص باید نسبت به بحرانی که رخ می‌دهد آسیب‌پذیر باشد. حتی دو روز متوالی بی‌خواب بودن می‌تواند شخص را نسبت به موقعیتی که وی در مواقع عادی به راحتی از عهده حل آن برمی‌آید، آسیب‌پذیر سازد. افسردگی یا بیماری مکانیسمهای شخص را در رویارویی با مسائل تضعیف می‌کنند. اخیراً من با زنی ملاقات داشتم که می‌خواست از سرپرستی کودکی که مسئولیت کمک به او را داوطلبانه برعهده گرفته بود دست بکشد، کمک مستمر به یک صندوق خیریه را قطع کند و شغل خود را نیز ترک نماید. در واقع وی از احتمال از دست دادن چیز دیگری در زندگیش افسرده شده بود. من از او خواستم که در این حالت افسردگی تصمیمی اتخاذ نکند چون اکثر تصمیماتی که در این شرایط گرفته می‌شوند باعث پشیمانی می‌شوند.

عناصر سوم عامل تسریع‌کننده بحران می‌باشد. این مطلب را بدین شکل نیز می‌توان بیان کرد. «گاهی که کمر شتر را می‌شکند.» بنظر می‌رسد بعضی اشخاص در شرایطی که با ضایعات بسیار ناگوار روبرو هستند بخوبی این شرایط ناگوار را تحمل می‌کنند و پس از آن بخاطر شکسته شدن یک بشقاب یا لیوان از پا درمی‌آیند. این بشقاب یا لیوان حکم همان کاه را دارند، و عکس‌العمل شدید شخص و اشکهای وی در مورد آنها واکنشی به ضایعات ناگواری هستند که وی با آنها روبرو شده است.

عناصر نهایی، حالت بحران فعال می‌باشد. هنگامیکه شخصی دیگر نمی‌تواند شرایط ناگوار را تحمل کند بحران فعال شکل می‌گیرد. این حالت ابعاد متفاوتی دارد:

۱- نشانه‌های استرس چه بشکل روانشناختی و چه بشکل جسمانی به چشم می‌خورند. این نشانه‌ها می‌توانند شامل افسردگی، سردرد، اضطراب و زخم معده وخیم باشند و همواره شکلی از آشفتگی و ناآرامی شدید دیده می‌شود.

۲- برخورد شخص با مسائل وحشت‌آلود بوده و در مورد همه چیز احساس می‌کند شکست خورده است. شخص ممکن است احساس کند که هر چه از دستش برمی‌آید انجام می‌دهد ولی نتیجه‌ای نمی‌گیرد. بنابراین وی احساس درماندگی و شکست می‌کند و خود را وامانده، و بی‌یار و یاور می‌داند. برای او هیچ‌امیدی وجود ندارد. در این حالت وی برای واکنش برای نشان دادن دو راه پیش رو دارد: یکی از راهها اقدام به اعمالی است که مضر بوده و نتیجه‌ای در پی ندارند. این اعمال می‌توانند شامل مشروبخواری، مصرف مواد مخدر، رانندگی با سرعت زیاد و یا درگیری و نزاع با دیگران باشد. راه دیگر نشان دادن واکنش این است که شخص نسبت به همه چیز بی‌تفاوت بشود. خوابیدن بیش از حد نمونه‌ای از این نوع واکنش می‌باشد.

۳- توجه اصلی شخص معطوف به دست یافتن به آرامش می‌باشد. «مرا از این وضعیت خلاص کنید!» اندیشه اصلی شخص و فریاد او است. او خواهان رها شدن از رنج ناشی از استرس می‌باشد. شخص در وضعیتی نیست که با مشکل برخوردی عقلانی داشته باشد. گاهی اشخاصی که در بحران هستند گیج و مبهوت بنظر آمده و واکنشهای عجیبی از خود نشان می‌دهند. آنان در تلاشهای خود لجاجت نشان می‌دهند و در پی گرفتن کمک از دیگران می‌باشند. ممکن است آنان برای حل مشکلشان پیش از حد به دیگران تکیه کنند.

۴- در این دوران شخص در پایتترین حد از خود بسندگی و کفایت شخصی قرار دارد. اشخاصی که در مرحله بحران فعال هستند ممکن است عملکردی عادی داشته باشند اما واکنش آنان در برابر مسائل بجای اینکه ۱۰۰ درصد قابلیت‌هایشان را دربر بگیرد ۶۰ درصد آنها را دربر دارد. هر چقدر فرد موقعیت موجود را تهدیدآمیزتر و خطرناکتر ارزیابی کند به همان نسبت نیز احتمالاً قابلیت‌های وی برای رویارویی با مسئله کارکرد ضعیفتری خواهند داشت. ممکن است شخص از این موضوع آگاه شود و همین امر باعث ناامیدی و دلسردی بیشتر وی می‌گردد.

مسئله ارزیابی هر موقعیت بخشی مهم از مجموعه عوامل موجود در بحران می‌باشد. ارزیابی درک و تلقی فرد از یک واقعه می‌باشد. هر کس برای درک یک واقعه طریق خاص خود را دارد. در هنگام ارزیابی، باورها، افکار، انتظارات و ادراکات شخص در مجموع با همدیگر عمل می‌کنند تا شخص به این نتیجه برسد که یک موقعیت بحرانی است یا خیر. در کمک به اشخاص این موضوع اهمیت بسیاری دارد که سعی کنید مسائل را از دید آنان ببینید نه از دید خودتان. مرگ یک دوست نزدیک را می‌توان از دیدگاههای متفاوتی مورد ارزیابی قرار

داد: این رابطه تا چه حد صمیمانه بوده است، این دو نفر چقدر با هم تماس داشته‌اند و اخیراً شخص چه ضایعات دیگری را تجربه کرده است؟ زن بیوه‌ای که رابطه‌ای عمیق با شوهر خود داشته است فقدان شوهر خود را به یک شکل درک کرده و دوست نزدیک شوهرش، همکاری و یا عمومی شوهرش که پنج سال یکبار او را می‌دید، بشکلی کاملاً متفاوت این فقدان را احساس خواهند نمود.

بسیاری از اشخاصی که بحرانی را تجربه می‌کنند فقدان یا احتمال فقدان چیزی را درک می‌کنند که برای آنان مهم است. حتی پیشرفت شغلی نیز می‌تواند باعث بوجود آمدن احساس از دست دادن چیزی در فرد گردد و بدینسان باعث ایجاد بحران شود. جان که در یک آژانس فروش اتومبیل مشغول بکار است رابطه صمیمانه‌ای با دیگر فروشندگان این آژانس دارد. پس از مدتی وی به مقام مدیریت فروش ترفیع مقام می‌یابد. این ترفیع موقعیت برتر، پول بیشتر و روابط نوین را نصیب وی می‌سازد. او دیگر در مقام فروشندگان دیگر قرار ندارد و اینک باید آنان را مجبور سازد تا گزارشات فروش خود را به او بدهند. جان از این کار خوشش نمی‌آید و آنقدر از این شرایط ناراضی می‌شود که برای اجتناب از تعارضات بیشتر تظاهر به بیماری می‌کند.

ایجاد تعادل

بعضی بر این باورند که یک مشکل خاص به تنهایی شخص را درگیر بحران نمی‌سازد مگر اینکه در مجموعه عوامل ایجادکننده تعادل در زندگی شخص نقصی وجود داشته باشد. یکی از این عوامل ایجاد تعادل، درک صحیح و بسنده می‌باشد یعنی روشی که توسط آن به یک مشکل نگریسته می‌شود و توسط آن مشکل معنی می‌یابد. برای مثال والدینی که دخترشان از شوهرش طلاق گرفته است ممکن است احساس کنند که بدترین اتفاق ممکن بوقوع پیوسته است و در مورد توانایی خود برای نگهداری از دخترشان ارزیابی منفی داشته باشند. با وجود این والدین دیگری ممکن است به هیچ‌وجه چنین احساسی نداشته باشند.

دومین عامل ایجاد تعادل برخورداری از شبکه‌ای از روابط حمایت‌کننده و مفید می‌باشد. این شبکه شامل برخورداری از گروهی از دوستان، خویشاوندان و آشنایانی می‌باشد که در طول یک مشکل می‌توانند از شخص حمایت کنند. بدن مسیح یعنی کلیسا اگر بداند که چگونه در زمان نیاز اشخاص به آنان کمک کند بالقوه دارای این توان می‌باشد تا به یکی از گروههای بزرگی تبدیل شود که می‌توانند از اشخاص حمایت کنند.

سومین عامل ایجاد تعادل شامل مکانیسمهایی است که برای رویارویی با مسائل بکار گرفته می‌شوند و ما از بسیاری از آنها استفاده می‌کنیم. اگر این مکانیسمها بخوبی عمل نکنند و یا از کار بیفتند شخص بحرانی را تجربه می‌کند. این مکانیسمها می‌توانند شامل توجیه و دلیل تراشی، انکار مسائل، دستیابی به اطلاعات جدید در یک

کتاب، دعا، مطالعه کتاب مقدس و چیزهای دیگر باشند. هر چقدر تعداد و تنوع روشهای رویارویی با مسائل افزونتر باشند احتمال اینکه شخص دچار یک بحران شود کمتر خواهد بود.

عامل نهایی مدت بحران می باشد. اشخاص نمی توانند یک دوره زمانی طولانی در حالت بحران بسر برند. در برابر بحران باید دست به اقدامی زد و باید راه حلی وجود داشته باشد. تجربه و تحقیق بیانگر این موضوع هستند که یک بحران حداکثر شش هفته بطول می کشد و پس از این مدت شخص به حالت تعادل و هماهنگی دست می یابد. ممکن است حالت تعادل و توازن شخص با حالت قبل از شروع بحران متفاوت باشد اما بهر حال نوعی از تعادل وجود دارد.

گاه کمک به اشخاصی که در حالت بحران فعال هستند آسانتر می باشد زیرا کسانی که صدمه بسیاری دیده اند غالباً برای پذیرش تغییرات مهم در زندگیشان از انگیزه زیادی برخوردارند.

دورانهای انتقالی زندگی، سرچشمه بحران

همه بحرانها غیرمنتظره نیستند. نوع دیگری از بحران وجود دارد که شامل وقایع قابل پیش بینی می باشد. واقعه ای که در بطن فرآیند عادی زندگی قرار داشته، در مورد آن برنامه ریزی شده و قابل پیش بینی است نیز می تواند باعث بوجود آمدن بحران گردد. زندگی مملو از دورانهای انتقالی است. یک دوران انتقالی «مرحله گذر از یک حالت مشخص به یک حالت مشخص دیگر می باشد که در بین این دو حالت، دورانی نامشخص و پر از تغییر وجود دارد.»

در طول زندگی مجموعه ای از دورانهای انتقالی وجود دارند که برای تبدیل به بحران از امکان بالقوه برخوردارند. گذر از مرحله مجرد به مرحله تأهل، گذر از دهه سوم زندگی به دهه چهارم و از دهه چهارم به دهه پنجم، گذر از حالت یک زوج ساده به زوجی که دیگر والدین کودکی هستند، ترک منزل از سوی فرزندان و خالی شدن منزل، تبدیل منزل خالی به محل نگهداری نوه ها و به کاری مشغول شدن و بازنشستگی همه و همه دورانهای انتقالی هستند.

وقوع بسیاری از این وقایع در زندگی شخص براحتی قابل پیش بینی بوده و شخص می تواند خود را برای رویارویی با آنها آماده کند و حتی آنچه را که در صورت وقوع این وقایع باید انجام دهد در ذهن مرور کند. به منظور آمادگی بیشتر برای رویارویی بهتر با یک دوران انتقالی می توان اطلاعات جدید گردآوری نمود. معلمی که می دانست باید پس از ده سال بازنشسته شود تصمیم گرفت به علائق خود وسعت و تنوع ببخشد. وی دروسی را در کالج محلی انتخاب نمود که فکر می کرد به آنها علاقمند است. وی همچنین مشغول عکاسی شد

و در زمینه‌های به مطالعه پرداخت که قبلاً توجهی به آنها نداشت. وی به تدوین مجموعه‌ای از برنامه‌های مورد علاقه‌اش پرداخت که انجام آنها متناسب با وضعیت مالی و سلامتی بود. از آنجایی که وی در زندگی به فقدان بزرگی چون مسئله از دست دادن کارش روبرو می‌شد، به منظور می‌شد، به منظور جبران این فقدان برنامه‌هایی را تدارک دید و به بررسی احساسات خود در مورد این فقدان پرداخت. وی به کار تدارک تفریحات و علائقی مشغول شد که از نظر سلامت جسمانی در هر وضعیتی هم که می‌بود می‌توانست به آنها بپردازد. وی با پیش‌بینی و تدارک وضعیتی که در آینده می‌توانست پیش بیاید امکان تبدیل این دوران انتقالی را به بحران از بین برد.

اگر گذر از مراحل مختلف زندگی به آسانی ممکن بود و همه چیز قابل پیش‌بینی می‌گردید، آنگاه برای بسیاری از اشخاص بالغ زندگی بیش از حد آسان می‌گشت. اما باید به دو موضوع توجه داشته باشیم. نخست بسیاری از اشخاص به علت اینکه در مراحل ابتدایی رشد روانی خود باقی مانده‌اند از نظر شخصیتی بالغ نیستند و قادر نیستند مسئولیت برعهده بگیرند. ثانیاً اینکه تغییرات بسیاری وجود دارند که قابل پیش‌بینی نبوده و یا در زمانی که ما در نظر داشته و برنامه‌ریزی کرده‌ایم بوقوع نمی‌پیوندند.

برای یک لحظه تغییرات بسیاری را که در طول زندگی ما اتفاق می‌افتند در نظر بگیرید. ممکن است نقشهای جدیدی چون یک دانشجوی نیمه‌وقت داشته باشیم در حالیکه همزمان زنی خانه‌دار هم هستیم و یا در اداره‌ای مشغول بکار می‌باشیم. ممکن است در حالیکه از فرزندان خودمان هم نگهداری می‌کنیم مراقبت از کودک دیگری را هم برعهده بگیریم ممکن است یک نقش مهم را کنار گذاشته و نقش دیگری را برعهده بگیریم. ممکن است از همسر خودمان جدا شویم، ممکن است تحصیلاتمان را پایان برسانیم و بعنوان یک کارمند تمام‌وقت در اداره‌ای مشغول کار شویم.

همچنین نقشهایی نیز وجود دارند که نقشهای دیگر جای آنها را نمی‌گیرند. برای مثال ممکن است بازنشسته شویم و مشغولیتی مناسب در دوران بازنشستگی نیابیم، و یا همسر خود را از دست بدهیم اما مجدداً ازدواج نکنیم، و یا پس از اینکه فرزندانمان پس از بالغ شدن خانه را ترک کردند، نتوانیم خودمان را در بیرون از خانه با شغلی مشغول کنیم و یا از نوه‌ها نگهداری کنیم.

ممکن است همچنین تغییرات جغرافیایی را تجربه کنیم و مثلاً از کشوری به کشوری دیگر مهاجرت کنیم یا از شمال کشورمان به قسمت جنوبی آن برویم.

ممکن است با تغییرات اقتصادی - اجتماعی روبرو شویم برای مثال از طبقات اجتماعی پایین‌تر به بر طبقه متوسط بگذاریم و یا از یک طبقه متمول و ثروتمند به عضوی از اعضای طبقات پایین اجتماع تبدیل گردیم.

ممکن است با تغییرات جسمانی روبرو شویم برای مثال شنواییمان را از دست بدهیم و یا پس از سالها ماندن روی صندلی چرخدار توانایی راه رفتن را بدست آوریم و یا انداممان از حالت چاقی و بدقوارگی خارج شده و اندامی موزون بیابیم.

دورانهای انتقالی ممکن است تدریجی و ناگهانی باشند و ممکن است تأثیری مثبت یا منفی بر زندگی اشخاص بر جای بگذارند. با وجود این با توجه به شخصیت افراد دورانهای انتقالی می‌توانند بالقوه امکان تبدیل به بحران را دارند. در بعضی از خانواده‌ها حتی مسیحی شدن زن یا شوهر می‌تواند عاملی تسریع‌کننده در جهت ایجاد یک بحران باشد. دکتر لوید آهلم در کتاب خود موسوم به «زندگی با استرس» این موضوع را به تفصیل مورد بررسی قرار داده است.

اگر ما در پی این هستیم که از شدت بعضی از بحرانهای زندگی بکاهیم خدمت کلیسای ما باید این باشد که اعضای خود را پیش از آنکه با تغییرات عمیق روبرو شوند آماده رویارویی با این تغییرات بسازیم. تحقق این امر شامل آموزش به آنان در مورد مراحل زندگی و دوران انتقالی که عملاً آن را پشت‌سر خواهند گذاشت می‌باشد. همچنین باید به آنان کمک کنیم تا کلام خدا را بکار بگیرند تا در برابر تغییرات ناگهانی و نیز تغییرات قابل پیش‌بینی زندگی برخوردار بهتری داشته باشند.

تغییرات میانسالی

بیابید به یکی از این دورانهای بحرانی زندگی یعنی دوران میانسالی نظری بیفکنیم. در مورد این مرحله زندگی مطالب بسیاری گفته و نوشته شده است. ایام میانسالی می‌تواند دوران رشد، دست‌وپنجه نرم کردن با مسائل و شادکامی و دوران بیاد آوردن خاطرات گذشته باشد. از سوی دیگر این دوران می‌تواند دوران درد و رنج، خشم، درماندگی و جستجوی کورکورانه باشد. ما در مورد بحران میانسالی مردان آنقدر کتاب دیده‌ایم که به این نتیجه رسیده‌ایم که برای هر انسانی چنین بحرانی اجتناب‌ناپذیر است. ولی واقعیت غیر از این است. تنها اقلیت کوچکی از اشخاص در میانسالی دچار بحران می‌شوند در حالیکه بقیه دوران انتقالی میانسالی را بشکل عادی پشت‌سر می‌گذارند.

اصطلاح «بحران میانسالی» دقیقاً به معنای مجموعه‌ای از تغییرات در شخصیت یک مرد می‌باشد. این تغییرات معمولاً سریع بوقوع می‌پیوندند و جنبه‌های بنیادین شخصیت فرد را دربر می‌گیرند از این رو بروز آنها بسیار ملموس بوده و چون یک ضربه سنگین بنظر می‌رسد. در این دوران شخص از این موضوع که چگونه از نظر جسمانی و روانی تغییر می‌یابد آگاه می‌شود و حتی باورها و ارزشهای وی نیز تغییر می‌یابند. شخص با

توسل به تغییراتی دیگر در برابر این تغییرات عکس‌العمل نشان می‌دهد. برای برخی اشخاص این تغییرات تهدیدآمیزند. برای یک مسیحی این تغییرات به منزله فرصتی هستند که به وی فرصت می‌دهند تا ایمانش را بکار بندد و بسوی بلوغ بیشتر روحانی گام بردارد. این دوران زندگی دورانی زایل شده و هدررفته نیست بلکه فرصتی برای درو و شروع مجدد و نیز فرصتی باری نیل به غنای روحی و ثبات شخصیت می‌باشد. در این دوران برداشت ما از زندگی و وقایع آن می‌تواند دستخوش تغییر شود. وحشت و یأس ناشی از رویارویی با ناکامیها و انتظارات برآورده نشده می‌توانند به پذیرش واقع‌گرایانه تبدیل گردند. همانگونه که ما از گذشته آموخته‌ایم آینده می‌تواند متفاوت باشد.

دیوید. سی. مورلی این موضوع را بدین شکل بیان می‌کند:

برای یک مسیحی این تغییرات دوران میانسالی معنایی متفاوت دارند. تغییراتی که برای یک بی‌ایمان بسیار تهدیدکننده می‌باشد برای یک مسیحی فرصتی است تا در برابر آن ایمان خود را بکار گیرد و فرآیند یک مسیحی بالغ شدن را تجربه کند. یک مسیحی بالغ کسی است که می‌تواند با تغییر روبرو شود. وی قادر است تا بجای انکار و یا شکایت از تحولات و فراز و نشیبهای زندگی آنها را بپذیرد. وی همه این تحولات و وقایع را تجلی محبت خدا می‌داند. اگر خدا مرا دوست دارد بنابراین در پی این است که تا تجربه‌ای را برای من تدارک بیند که به غنایتر شدن زندگی من بینجامد و آن را هماهنگ با اراده او بگرداند. از نظر یک مسیحی «به جهت آنانی که خدا را دوست می‌دارند... همه چیزها برای خیریت (ایشان) با هم در کار می‌باشند» (رومان ۸:۲۸). چقدر کتاب مقدس این موضوع را تکرار می‌کند ولی بکارگیری آن را در تجارب زندگی واقعی آنچنان که باید مشاهده نمی‌کنیم. خدا در واقع به ما می‌گوید که ما باید خود را با این اندیشه تسلی دهیم که آنچه که در زندگیمان بوقوع می‌پیوندد یعنی کسب پیروزی یا شکست، ثروتمند شدن یا فقیر بودن و رویارویی با بیماری یا مرگ همه بیانگر محبت خدا و علاقه وی به چگونگی زندگی می‌باشند. اگر وی ترتیبی می‌دهد تا با بیماری دست‌وپنجه نرم کنیم ما باید از فرصتی که به ما داده شده است تا بشکل کاملتری به وی تکیه کنیم شادمان باشیم. غالباً هنگامیکه از موهبت سلامتی برخورداریم این موضوع را از یاد می‌بریم که خدا این سلامتی را به ما بخشیده است. هنگامیکه در ضعف و درماندگی قرار داریم بیشتر مستعد می‌شویم تا قوت وی را تصدیق کنیم و اینکه هدایت او را در هر قدم زندگیمان بطلیم آمادگی بیشتری می‌یابیم. ث

P Halfway Up the ,Morley .David C ,Revell :.N.J ,old }
Tappen) Mountain .p.26, (1979

یک مسیحی باید قادر باشد تا نسبت به تغییرات میانسالی واکنش مثبت نشان دهد اما متأسفانه این موضوع همیشه در مورد مسیحیان صادق نیست. چرا؟ در بسیاری از موارد دلیل این امر این است که بسیاری از اعضای کلیساهای ما از دورانهای انتقالی متفاوت زندگی و خصوصاً دوران انتقالی میانسالی اطلاعی ندارند و به منظور پیشگیری از بحران، برای رویارویی با این دورانهای انتقالی فاقد آمادگی هستند. برای اینکه شخصی دچار بحران میانسالی نشود باید به طرق زیر خود را آماده سازد:

- ۱- شکل دادن هویت خود بر اساس یک بنیان مستحکم و نه بر اساس شغل و یا موفقیت‌های شغلی.
 - ۲- با تجربه، پذیرش و بیان احساسات خویشتن در انسانیت خود به درجه کمال بیشتری دست یافتن.
 - ۳- آماده شدن برای رویارویی با تحولات و بحرانها توسط بکارگیری کلام خدا در زندگی.
- (برای مطالعه بیشتر می‌توانید به کتب دیگری که در این مورد نوشته شده‌اند مراجعه کنید.)

نیازهای اشخاص بهنگام بحران

هنگامیکه اشخاص درگیر بحران هستند بهنگام کسب کمک از شما احتمالاً چه چیزهایی را از شما می‌خواهند؟ نیازهای اشخاص متنوع می‌باشد. از تنوع و گوناگونی خواسته‌های دیگران تعجب نکنید. در بسیاری از موارد اشخاص از شما انتظار دارند تا نقش یک معجزه‌گر را ایفا کنید. شما آخرین امید آنان هستید و انتظارات آنان از شما بیش از حد و یا غیرواقعی می‌باشد. و هنگامیکه قادر به برآوردن آنچه که آنان می‌خواهند نیستید، از اینکه مایوس یا عصبانی می‌شوند، متعجب نشوید. در این حالت نیز شما کماکان می‌توانید به طرقی دیگر بعضی از نیازهای آنان را برآورده سازید و در واقع در این کتاب نیز به این موضوع پرداخته شده است.

اشخاصی که برای مشاوره در پی کسب کمک از شما هستند به چه گروههایی تقسیم می‌شوند؟ آرون لازار و همکارانش در مورد اشخاصی که به یک کلینیک روانپزشکی سرپایی مراجعه می‌کنند تحقیقی انجام داده‌اند. آنان موفق به تقسیم‌بندی چهارده گروه مختلف شدند که دربرگیرنده طیف متنوع مراجعینی بود که در طی بحران نیاز به کسب کمک و مداخله دیگران در شرایط بحرانی داشتند. این گروهها عبارت بودند از:

۱- مراجعینی که شخصی توانمند و پرقدرت احتیاج دارند تا از آنان حفاظت کند و آنان را تحت کنترل داشته باشد. «خواهش می‌کنم از من مراقبت کنید.»

۲- اشخاصی که احتیاج دارند کسی به آنان کمک کند تا ارتباطشان را با واقعیت حفظ کنند. «به من کمک کنید تا بدانم شخصی واقعی هستم.»

۳- اشخاصی که عمیقاً احساس تهی بودن می‌کنند و نیاز به محبت دارند «به من توجه کنید.»

- ۴- اشخاصی که برای داشتن احساس امنیت نیاز به این دارند که به مشاوره دسترسی داشته باشند. «همیشه در دسترسم باش.»
- ۵- اشخاصی که احساس گناه مدام آزارشان می‌دهد و در پی این هستند تا نزد کسی اعتراف کنند. «احساس گناه مرا رفع کنید.»
- ۶- اشخاصی که نیاز مبرم به سخن گفتن در مورد مسائل خود دارند. «بگذارید آنچه در دل دارم بیان کنم.»
- ۷- اشخاصی که برای حل و فصل مسائل مشتاق اندرز و راهنمایی دیگرانند. «به من بگویید چه کنم.»
- ۸- اشخاصی که در پی این هستند که به افکار درهم و آشفته خود نظم ببخشند. «کمکم کنید تا به مسائلم نظم و ترتیب ببخشم.»
- ۹- اشخاصی که حقیقتاً مشتاق درک خویشتن و دست یافتن به یک بینش در مورد مسائل خود هستند. «من به مشاوره نیاز دارم.»
- ۱۰- اشخاصی که به مشکل خود بعنوان یک مسئله پزشکی می‌نگرند و نیاز به کمک یک پزشک دارند. «من به یک پزشک نیاز دارم.»
- ۱۱- اشخاصی که به کمک‌هایی عملی از قبیل کمک مالی و یا مکانی برای سکونت نیاز دارند. «من محتاج فلان کمک خاص هستم.»
- ۱۲- اشخاصی که مشکل خود را به روابط فعلی خود با دیگران مربوط می‌دانند و خواهان شفاعت مشاور در این روابط هستند. «این کار را برایم انجام دهید.»
- ۱۳- اشخاصی که برای رفع نیازهای گوناگون خواهان کسب اطلاعات هستند و عملاً در پس یافتن سازمانها یا نهادهای اجتماعی مناسب می‌باشند. «به من بگویید کجا می‌توانم آنچه را که احتیاج دارم بدست آورم.»
- ۱۴- اشخاصی بی‌انگیزه و یا روان‌پریش‌چ که علیرغم میل خود نزد مشاور {P - P Psychotic} آورده شده‌اند. «من چیزی نمی‌خواهم چ
- P -, O. Jacobsen , F. Cohen , in Patient as a Aaron Lazare }
 - The Walks , .A Key Dimension in etxal :evaluation and
 Treatment American Customer : (1979) 42 , Journal of
 Orthopsychatry .872-883

پیش‌بینی این موضوع که چه کسانی بیش از دیگران در طی بحران دچار مشکل می‌شوند

در میان اشخاص متفاوتی که در پس کسب کمک از شما هستند بعضی بخوبی با بحران خود مقابله می‌کنند و بعضی دیگر قادر نیستند آنچنان که باید با بحران روبرو شوند. پیش‌بینی این امر که اشخاص در کدامیک از این دو گروه قرار می‌گیرند، ممکن می‌باشد.

نخستین خصوصیات اشخاصی که آنچنان که باید نمی‌توانند با بحران روبرو شوند این است که آنان در طی بحران شدیداً تحت فشار قرار می‌گیرند. این اشخاص پیش از بحران از نظر عاطفی اشخاص ضعیفی بوده‌اند. در طی بحران آنان بشکلی واکنش نشان می‌دهند که باعث بدتر شدن وضعیت می‌شود اما از دیدگاه آنان چنین عملکردی بهترین کاری است که می‌توان انجام داد. چنین عملکردی بخاطر آن است که آنان پیش از شروع بحران از نظر عاطفی زخم‌خورده و ضعیف بوده‌اند.

دومین خصوصیت این اشخاص وضعیت جسمانی ضعیف است. اشخاصی که دچار یک بیماری جسمانی می‌باشند در طی یک بحران به منابع و تکیه‌گاههای کمتری دسترسی دارند. اگر شخصی در رویارویی با شرایط بحرانی واکنشهای نامناسب و نابسندهای از خود نشان داد ارجاع شخص به پزشک برای معاینه اهمیت بسیاری دارد.

سومین خصوصیتی که می‌تواند در بعضی از این اشخاص دیده شود انکار واقعیت می‌باشد که مقابله با بحران را برای آنان مشکل می‌سازد. انکار واقعیت تلاشی است که آنان برای اجتناب از درد و خشم به آن متوسل می‌شوند. ممکن است آنان این موضوع را که شدیداً بیمارند و یا ورشکسته شده‌اند و یا اینکه فرزندشان به مواد مخدر معتاد است و یا به یک بیماری لاعلاج مبتلا شده انکار کنند. حتی گاهی اشخاص بسیار تحصیلکرده و عالم نیز بدین طریق واکنش نشان می‌دهند.

استاد روانپزشکی دانشگاه هاروارد، دکتر رالف هیرشوویتز چهارمین خصوصیت این اشخاص را «جادوی دهان» می‌نامد یعنی تمایل به خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن و حرف زدن بشکلی افراطی. هنگامیکه مشکلی در زندگی آنان بوجود می‌آید، بنظر می‌رسد که آنان به رفتارهای دوران کودکی خود بازگشت می‌کنند و دهان آنان در یکی از چهار عملکردی که به آنها اشاره شد مشغول به فعالیت می‌شود. آنان احساس ناراحتی و آشفتگی می‌کنند مگر اینکه در بیشتر مواقع دهانشان مشغول کار می‌باشد. این تلاش آنان برای رویارویی نشدن با بحران پس از پایان بحران نیز تداوم می‌یابد. در واقع شخص باعث می‌شود تا بحرانی دیگر برایش بوجود آید.

پنجمین خصوصیت نگرش نامناسب نسبت به زمان می‌باشد. اشخاصی که بدینگونه عمل می‌کنند ابعاد زمانی مسئله را مخدوش می‌کنند و یا همه چیز را به آینده می‌سپارند. به عبارت دیگر آنان می‌خواهند که فعلاً وضعیت بدتر نشود و در غیر این صورت حل آن را به تاخیر می‌اندازند. به تاخیر انداختن حل مسئله باعث جلوگیری از

آشفستگی و ناراحتی حاصل از رویارویی با واقعیت می‌شود اما موقعیت را وخیمتر ساخته و حل آن را به تعویق می‌اندازد.

هشتمین خصوصیت این است که اشخاصی که عمیقاً با احساس گناه درگیر هستند در برخورد با بحران دچار مشکل می‌شوند: چنین اشخاصی در مواقع بحرانی تمایل به این دارند که خودشان را سرزنش کنند و احساس بد بودن بیش از پیش از کارآیی آنان در رویارویی با بحران می‌کاهد.

هفتمین خصوصیت این است که اشخاصی در مواقع بحرانی به سرزنش کردن می‌پردازند نمی‌توانند بخوبی با خود بحران روبرو شوند. آنان بر روی خود مشکل متمرکز نمی‌شوند بلکه توجه اصلیشان معطوف این است که «چه کسی باعث بوجود آمدن این وضع شده؟» چنین اشخاصی باید بالاخره دشمنانی را بیابند که ممکن است واقعی یا خیالی باشند و آنان را مسئول وضعیت موجود بدانند.

هشتمین خصوصیت اشخاصی که بخوبی قادر به رویارویی با بحران نیستند تمایل به تکیه بیش از حد به دیگران و یا استقلال و اتکای بیش از حد بخود می‌باشد. این اشخاص یا هیچگونه کمکی از سوی دیگران نمی‌پذیرند و یا چون تاکی چسبنده به دیگران می‌چسبند. اشخاصی که تمایل دارند به دیگران بچسبند در صورتیکه به کمک آنان بشتابید دمار از روزگارتان برمی‌آورند و فرصت نفس کشیدن به شما نمی‌دهند. از سوی دیگر اشخاص بیش از حد مستقل نیز پیشنهاد کمک دیگران را رد می‌کنند و حتی در صورتیکه در حال سقوط به ورطه مصیبت باشند از کسی طلب کمک نمی‌کنند. زمانی نیز که کاملاً در ورطه مصیبت و بدبختی گرفتار شدند از پذیرش کمک سرباز زده بخاطر موقعیت ناگوار خود به سرزنش دیگران می‌پردازند.

در اینجا باید به عامل دیگری نیز اشاره کنیم که تأثیر عمیقی بر اشخاص بجای می‌گذارد یعنی نگرش الهیاتی شخص که بر نحوه رویارویی وی با بحران تأثیر می‌گذارد. زندگی ما بر مبنای نگرش الهیاتی ما شکل گرفته است. ایمان ما به خدا و نحوه ادراک ما از وی انعکاس نگرش الهیاتی ما می‌باشد. اشخاصی که به قدرت مطلق خدا و حفاظت و صیانت الهی ایمان دارند نگرش بهتری نسبت به زندگی دارند.

کتاب «چگونه می‌توان در بدترین موقعیتها بهترین وضعیت را داشت؟» تالیف لوئیس اسمدز، کتابی است که ذهن مرا بسیار به خود مشغول داشته است. نگرش و درک ظریف وی از بحرانهای زندگی و حضور و توجه خدا به زندگی ما می‌تواند به بسیاری از مسائل ما پاسخ گوید. یکی از تجارب وی بیانگر این است که چگونه نگرش الهیاتی ما می‌تواند در گذر از تغییرات زندگی به ما کمک کند.

شب بعدی، هنگامیکه می‌خواستم بخواب بروم سعی کردم با بیادآوری شادترین لحظات زندگیم خودم را مشغول سازم. ذهنم را آزاد گذاشتم تا به هر سو که می‌خواهد بال و پر بکشد. زمانی را بیاد آوردم که از تیر

سقف انبار غله آویزان می‌شدم و سپس از بالا به درون توده‌ای عظیم از علفهای تازه که بتازگی چیده شده بودند می‌پریدم. این لحظه تجربه‌ای عالی و شاد برای من بود. اما ذهن من ناخودآگاه معطوف واقعه‌ای شد که می‌توانم آن را رنج‌آورترین واقعه زندگی‌م بدانم. نخستین فرزند ما گویی به خواست بوالهوسانه وجودی الهی که نمی‌خواهم او را خدا بنامم از دست ما رفت. احساس می‌کردم آلت دست وجودی کیهانی شده‌ام که جهان عرصه ترکنازیهای اوست. برای لحظه‌ای اندیشیدم که لبخند زدن برای من باید بسیار مشکل باشد.

اما پس از آن، نمی‌دانم چگونه بر اثر تغییری معجزآسا در نگرش من این احساس عجیب و بیان‌ناپذیر را تجربه کردم که زندگی ما کماکان چیزی نیکو می‌باشد و زندگی خوب و عالی است چون به ما بخشیده شده است و امکانات و فرصتهای بیشماری در آن نهفته‌اند که هنوز تحقق نیافته‌اند. در عمق احساسات ناگواری که در اثر درد و رنج عمیق در من بجا مانده بودند اندیشه «بخشیده شدن زندگی» در ذهنم شکل گرفت آنهم بشکلی که قادر به توجیه و توضیحش نبودم. این تجربه تنها به شکل عطای فیض قابل‌درک بود. احساس شکرگزاری و سپاس از خدا بخاطر عطای شیرینش بشکلی در من پدید آمد که قادر به سرکوب آن نبودم. و علیرغم وجود رنج ... من شادی را تجربه کردم. اینک که به گذشته می‌نگرم چنین بنظر می‌رسد که هیچگاه با این وضوح و شدت و بدین شکل نجاتبخش، دیگر احساس قدردانی و شکرگزاری را تجربه نکردم و هیچگاه تا این حد شادیم عمیق و صادقانه نبوده است.»

چاک سویندول همواره با واقع‌بینی و بشکلی ثمربخش و مفید در مورد بحرانهای زندگی سخن می‌گوید: «بحران چون فشاری خردکننده حادث می‌شود و غالباً به تطهیر و پالایش اشخاص می‌پردازد. ممکن است چون در حال حاضر فشار خردکننده به تسلیم شدن اشخاص منجر نشده است شما سرخورده شوید. من در کنار اشخاص بسیاری که در حال مرگ بوده‌اند حضور داشته‌ام و به اشخاص بسیاری که درمانده و صدمه دیده بوده‌اند خدمت کرده‌ام تا به این باور دست یافته‌ام که گویی در ورای این فشارهای خردکننده هدفی وجود ندارد. با وجود این معمولاً این بحرانها بادهای بیرحمانه رنج و مصیبت را می‌وزانند تا قلبهای سخت را نرم سازند و بدرونشان نفوذ کنند اگر چه ممکن است وزش این بادهای ناعادلانه بنظر برسند.

این گفتار نویسنده بزرگ روس الکساندر سولژ نیتسین را بیاد آورید:

«تنها هنگامیکه بر روی شک کاهی زندان دهشتناک دراز کشیده بودم در درونم نخستین بارقه خیر و نیکویی را دریافتم. بتدریج برای من مکشوف شد که خطی که نیکی و بدی را از یکدیگر جدا می‌کند نه از میان دولتها، نه از میان طبقات اجتماعی، و نه از میان احزاب سیاسی بلکه دقیقاً از میان قلبهای انسانی عبور می‌کند. بنابراین ای زندان متبارک باد وجود تو در زندگی‌م.»

این سخنان مثالی عالی از آن حقیقتی هستند که سراینده مزامیر به ما تعلیم می‌دهد.

«قبل از آنکه مصیبت را بینم من گمراه شدم. لیکن الآن کلام تو را نگاه داشتم. مرا نیکو است که مصیبت را

دیدم تا فرایض تو را بیاموزم.» (مزمور ۱۱۹: ۷۱۶۹)

پس از اینکه فشار خردکننده بحرانها به حدی معین رسید آنگاه خدا برای تسلی بخشیدن و تعلیم دادن قدم

به میدان می‌گذارد. در زیر الگوی کلی حاصل از { Swindoll , Growing Strong - P
(Ore , Portland) in the Seasons of life : Charles R .
{ Multnomah , P (1983 , .pp.274-75

وقوع زنجیره تغییرات و بحرانها در زندگی شخص را مشاهده می‌کنید. همانگونه که در جدول می‌بینید در هر

حادثه یا بحران شدید چهار مرحله مشاهده می‌شود:

توالی مراحل بحران

مرحله اول

(وارد شدن ضربه)

زمان ساعتها

واکنش مبارزه - گریز

تفکر غالب گیجی - سردرگمی

جهت‌گیری رفتاری جستجو برای یافتن شی یا شخص از دست‌رفته

نوع رفتار جستجوگرانه یادآوری

راهنمایی مورد احتیاج پذیرش احساسات

مرحله دوم

(انزوا - سردرگمی)

روزها

خشم - ترس - احساس گناه - غضب

ابهام - عدم اطمینان

قطع وابستگی از شی یا فرد از دست‌رفته

بررسی آشفته مسائل

کمک به شخص در انجام وظایف

مرحله سوم

(سازگاری)

هفته‌ها

شروع شکل‌گیری افکار مثبت

حل مسئله

جستجو برای یافتن شی یا فرد جدید

بررسی جدی مسائل

حمایت - دادن بینش روحانی

مرحله چهارم

(اصلاح امور - مصالحه)

ماهها

امید

حل مسئله بشکلی منسجم

ایجاد وابستگی مجدد

آزمودن واقعیت

کسب موفقیت - تقویت امید

مرحله وارد شدن ضربه

مرحله وارد شدن ضربه معمولاً بسیار کوتاه می‌باشد. شما بیکباره درمی‌یابید که با یک واقعه مهم روبرو شده‌اید. مرحله وارد شدن ضربه شامل آگاه شدن از بحران و تجربه کردن تأثیر حالت گیجی و حیرت می‌باشد. با توجه به نوع واقعه و شخص درگیر در آن، این دوران ممکن است بین چند ساعت تا چند روز طول بکشد. در یک ضایعه بزرگ ممکن است شحص بلافاصله و یا چند روز بعد بگرید. هر چقدر بحران و یا ضایعه شدیدتر باشد ضربه حاصل از آن شدیدتر بوده و ناتوانی و حالت گیجی و حیرت فرد نیز بیشتر خواهد بود. ممکن است مرحله وارد شدن ضربه به درازا بکشد همانگونه که در مورد روند طلاق مشاهده می‌کنیم. در این مرحله شحص خواه برای حل مسئله به مقابله با آن برآید و خواه از آن بگریزد و آن را به فراموشی بسپارد،

باید بهر حال تصمیمی اتخاذ کند. روانشناسان به این امر الگوی مقابله یا گریز می‌گویند. در مرحله وارد شدن ضربه کفایت و قابلیت‌های ما کمتر از حد عادی بوده و تمایل ما برای رویارویی با مسائل زندگی ظاهر می‌شود. اگر در گذشته تمایل ما در جهت رویارویی با مسائل بوده است، به احتمال زیاد با مشکل کنونی نیز روبرو می‌شویم. اما اگر تمایل ما در جهت اجتناب از رویارویی با مسائل بوده است به احتمال زیاد از مشکل فعلیمان هم خواهیم گریخت.

بنظر می‌رسد که مبارزه و تلاش برای داشتن رفتار مسئولانه در اوج بحران، واکنش سالمتری باشد. گریز از مسئله تنها به طولانیتر شدن بحران می‌انجامد. و از آنجایی که هر یک از مراحل بعدی وابسته به سازگاری می‌باشد که در مرحله قبلی انجام شده است، اجتناب از رویارویی با واقعیت صحیح بنظر نمی‌رسد. در چنین حالتی درد و رنج بجای از میان رفتن طولانیتر می‌شود.

در طی مرحله وارد شدن ضربه قابلیت ما برای اندیشیدن ضعیفتر می‌شود. ما تا حدی گیج و سردرگم می‌شویم. ممکن است حتی بعضی احساس کنند که به هیچ‌وجه قادر به اندیشیدن و یا احساس کردن نیستند و چنین بنظر می‌رسد که کل نظام اندیشه و احساس آنان از کار افتاده است. بینش شخص نسبت به حالات خود کاهش می‌یابد و در واقع در چنین حالتی نمی‌توان انتظار چنین بینش و آگاهی را نیز داشت. اطلاعات عادی که به این اشخاص داده می‌شود ممکن است کاملاً مورد توجه قرار نگیرد و شاید لازم باشد مجدداً گفته‌هایتان را تکرار کنید. ممکن است شما برای آنها موضوعی را توضیح دهید و آنان ممکن است سؤالی را مطرح سازند که بیانگر این است که از گفته‌هایتان حتی یک کلمه هم نفهمیده‌اند. از آنجایی که آنان حالت گیج و حیرت‌زده دارند ممکن است تصمیماتی نامعقول بگیرند. اما متأسفانه ممکن است اتخاذ تصمیمات مهم ضروری باشد و به تعویق انداختن آنها در اختیار شخص نباشد. بدین جهت در این زمینه آنان احتیاج به کمک دیگران دارند.

در مرحله وارد شدن ضربه، شخص فعالانه و بشکلی نمادین در جستجوی شخص یا شیء گمشده می‌باشد. فرآیندهای فکری او معطوف به شیء یا شخص از دست‌رفته می‌باشند. برای مثال برای شخصی که فرد محبوبی را در اثر مرگ از دست داده است، نگرستن به عکسهای وی و یا در دست گرفتن اشیا متعلق به او که یاد شخص از دست‌رفته را زنده می‌کنند امری بسیار رایج می‌باشد. هنگامیکه کسی را از دست می‌دهیم که برای ما اهمیت بسیاری داشته است برای مدتی وابستگی عاطفی خود را به وی حفظ می‌کنیم. جستجو برای شخص یا چیز از دست‌رفته و یا یافتن جانشین برای آن عملی هنجار بوده و هنگامیکه ما از آنچه که بر ما واقع شده است ناآگاهیم، جستجوی ما شدت و عمق بیشتری دارد.

بیادآوری آنچه که از دست داده‌ایم متناسب با ارزش شخص یا آن چیز از دست‌رفته می‌باشد. در این مرحله بحران اشخاص نیاز دارند تا حرفهایشان شنیده شده احساساتشان پذیرفته شود. طرد و انکار عواطف و احساسات حل مشکل را به تعویق می‌اندازد. در این مرحله احساسات نباید مدفون شده و یا انکار شوند. حتی ممکن است احساسات و افکار شخص برای وی غریب و ناآشنا بنظر رسند و در این حالت تغییرات منفی دیگران نیز کمکی به شخص نمی‌کنند. اگر در صورت مشاوره با شخصی که با بحرانی روبرو است بجای آرام ساختن وی، شما خود احساس ناآرامی و آشفتگی می‌کنید، در این صورت برای یافتن علت ناآرامی خود تأمل کنید زیرا با انجام چنین کاری در زندگی واکنشهای بهتری خواهید داشت و بشکل موثرتری به اشخاص کمک خواهید نمود.

در صورتیکه احساس گناه متناوباً همراه با هر تغییر و بحرانی حادث شود باید مورد بررسی قرار گیرد. اشخاص به علل بسیار احساس گناه می‌کنند. بسیاری از اشخاص در مواقعی که با موفقیت روبرو می‌شوند دچار مشکل می‌گردند. آنان در مورد اینکه آیا سزاوار موفقیت می‌باشند مردد می‌باشند و یا به اشخاصی که فاقد موفقیت‌های آنان هستند توجه کرده و بواسطه احساس همدردی خود نسبت به آنان بخاطر موفقیت‌های خود احساس گناه می‌کنند. فرزندان اشخاصی که از یکدیگر طلاق گرفته‌اند نیز گاهی احساس گناه می‌کنند و احساس می‌کنند گویی آنان باعث فروپاشی زندگی والدینشان شده‌اند. اشخاصی که شاهد حوادث دلخراش و فاجعه‌آمیز بوده‌اند نیز غالباً دچار احساس گناه می‌شوند. افکاری از قبیل: «چرا من بجای این شخص کشته نشدم؟ چرا بجای فرزندم من زنده ماندم؟ او هنوز سالهای بسیاری درپیش داشت در حالیکه من سالهای بسیاری را پشت‌سر گذاشته‌ام.» واکنشهای هستند که غالباً در چنین مواردی بچشم می‌خورند.

شخصی که احساس گناه را تجربه می‌کند برای کاستن از این احساس خود امکانات بسیاری را در اختیار دارد و می‌تواند به توجیه موقعیت خود پردازد و یا تقصیر را به گردن دیگران بیندازد. یا ممکن است شخص از گناه خود توبه کند و به جبران آنچه که از دستش برمی‌آید پردازد. در مواقعی که شخص گناه خاصی را برخلاف احکام الهی انجام داده است می‌تواند توبه کرده و بخشش الهی را تجربه کند. خدا قادر است گناهی حقیقی را از انسان دور سازد. اما اشکالی از احساس گناه هم وجود دارند که بی‌مورد و بی‌اساس می‌باشند. شخصی که همواره مشغول احساسات و عواطف خویش است در مواقع بروز بحران بیش از دیگران مستعد غرق شدن در احساس گناه می‌باشد. اشخاصی که الگوهای تفکر منفی دارند و یا بیش از دیگران به گفتگوی عمیق درونی با خویشان پرداخته و خود را تفتیش می‌کنند بیشتر از دیگران دچار احساس گناه می‌شوند. برای غلبه بر احساس گناه بی‌مورد و بی‌اساس همواره بخشش خدا لازم نیست. در چنین مواردی

مهمترین عامل کمک به شخص در تغییر چشم‌انداز خود از مسائل و نیز تغییر شکل تفتیش خود و نحوه نگرش به خویشتن می‌باشد. اما این امر مستلزم صرف زمان بوده و احتمالاً در مرحله وارد شدن ضربه متحقق نمی‌شود. پیش از آنکه به بررسی مرحله بعدی پردازیم اجازه بدهید در مورد استفاده مفید از جدول در امر مشاوره با اشخاصی که درگیر بحران هستند توضیحی بدهم. اغلب اشخاصی که درگیر بحران هستند بیش از حد تحت فشار بوده و احساس درماندگی می‌کنند. اما فکر می‌کنند که این وضعیت آنان غیرعادی بوده و واکنش آنان نادرست است. در بسیاری از موارد من کل این جدول را به آنان نشان داده‌ام، مراحل مختلف آن را برایشان تشریح کرده‌ام و از آنان خواسته‌ام که نشان بدهند در کدام قسمت جدول قرار دارند. آنان ابتدا وضعیت خود را بر روی جدول تشخیص داده و سپس گفته‌اند: «منظور شما این است که واکنش من عادی است؟» آنان با درک این نکته که در حال نشان دادن واکنشی عادی از خود هستند احساس آرامش کرده‌اند. آنگاه آنان مراحل بعدی را نیز که باید به آنها قدم بگذارند مشاهده کرده‌اند و این امر به کاهش اضطراب آنان منجر شده است.

مرحله انزوا - سردرگمی

یکی از مشخصات اصلی این مرحله کاهش عواطف مختلف می‌باشد. در این هنگام شخص معمولاً احساس افسردگی یا درماندگی می‌کند. شخص دیگر احساسی ندارد که بیان کند. اگر به جدول نگاهی بیندازید متوجه خواهید شد که هر مرحله نسبت به مرحله قبلی مدت زمان بیشتری طول می‌کشد. این مرحله می‌تواند روزها و حتی هفته‌ها بطول انجامد.

در این مرحله در مقایسه با مراحل دیگر تمایل به انکار احساسات خود بیشتر دیده می‌شود. احساسات شخص می‌توانند به زشت‌ترین اشکال تبدیل شوند. شخص نسبت به هر واقعه‌ای خشم شدید از خود نشان دهد که در بعضی موارد این امر ممکن است باعث پدیدآیی احساس گناه در شخص گردد. سپس احساس شرمساری می‌تواند عارض شود و درد و رنج شخص از داشتن چنین احساساتی می‌تواند تمایل به سرکوب و واپس راندن احساسات را در وی بوجود آورد.

بعضی از مسیحیان و نیز غیرمسیحیان از تجربه کردن فرآیند سوگواری و غمگساری امتناع می‌ورزند. این انکار و امتناع در طول زمان می‌تواند باعث مشکلات عاطفی، جسمانی و نیز بروز مشکلاتی در زمینه روابط فرد با دیگران گردد.

در صورتیکه بیان احساسات ما باعث ایجاد حیرت و یا نگرانی در دوستانمان گردد سعی می‌کنیم آنها را سرکوب نماییم. اما این احساسات از سوی خدا سرکوب و واپس رانده نمی‌شوند. او وضعیت عاطفی ما را

درک می‌کند و آن را می‌پذیرد. اشخاص نیاز دارند تا احساسات خود را بیان کنند و این امر به معنای ایت است که باید دوستان، خویشاوندان و یا شکلی از یک نظام اجتماعی حمایتگر به کمک شخص بشتابند. متأسفانه ممکن است زمانی که شخص احتیاج به کمک دارد دوستان و خویشاوندان در دسترس وی نباشند. در مرحله وارد شدن ضربه و نیز ابتدای مرحله انزوا- سردرگمی، ملاقاتهای دیگران، هدایا، کارتها و دعاهایشان به کمک شخص می‌بشتابند اما معمولاً پس از چند هفته نظام حمایتگر زمانی که بیش از هر موقع دیگری به آن نیاز هست، از فعالیتش کاسته می‌شود.

در طی سالیان گذشته من با کلیساهای بسیاری تماس داشته‌ام که مشغول خدمت به افرادی بوده‌اند که شخصی محبوب را در زندگیشان از دست داده‌اند. کلیساها برنامه‌هایی ترتیب می‌دهند که در طی آنها خانواده‌ها برای مدت دو سال هر روز به شکلی به فرد داغدیده خدمت می‌کنند. این برنامه‌ها نه تنها بسیاری از اعضای کلیساها را وارد خدمت می‌سازند بلکه همچنین برای مدت زمانی طولانی نیز از شخص حمایت می‌کنند. در طی این مدت شخص احتیاجی به راهنماییها و رهنمودهای روحانی و روانشناختی ندارد و از آنها نیز سودی نمی‌برد. در واقع وضعیت عاطفی وی چه در حالت خشم باشد و چه در حالت افسردگی، بگونه‌ای است که به وی اجازه نمی‌دهد تا آنچنان که باید از اطلاعاتی که به وی می‌رسند استفاده کند. امید ما تنها باید این باشد که وی از آنچه که قبلاً آموخته است بخوبی استفاده نماید زیرا درک و بکارگیری مطالب جدید برای وی بسیار مشکل می‌باشد.

یکی از بهترین طرق کمک به اشخاص در این مرحله این است که به آنان به نوعی کمک شود تا به زندگی خود نظم و سامان بخشند. آنان برای تعیین وقت ملاقات، نظافت خانه و دیگر وظایف عادی و روزمره احتیاج به کمک دارند. آنان محتاج چنین کمکی هستند زیرا ممکن است قدرت اراده‌شان را از دست داده باشند.

در این مرحله در شخص همچنین حالت ترحم نسبت به خود نیز دیده می‌شود. مشاهده حالت سردرگمی و سرگردانی در شخص امری غیرمنتظره نیست. این حالت در رفتارهایی از قبیل شروع یک کار و دست کشیدن از آن و یا نزدیک شدن به دیگران و آنگاه قطع رابطه با آنان، بخوبی دیده می‌شود. ممکن است شخص به اشخاص و موقعیتهای جدید بعنوان جانشینی برای آنچه که از دست داده است بنگرد اما سپس آنها را به فراموشی بسپارد و یا مجدداً به خاطرات مربوط به آنچه که از دست داده تکیه کند. در این مرحله تصمیم گرفتن در مورد یافتن جانشین برای آنچه که شخص از دست داده است (برای مثال ازدواج مجدد با شخص دیگر) ایده مناسبی نیست. شخص هنوز آمادگی چنین کاری را ندارد زیرا هنوز از سیطره آن کس یا چیزی که از دست داده است کاملاً رها نگشته است.

مرحله سازگاری

این مرحله بیش از مراحل قبلی طول می‌کشد. واکنشهای عاطفی در این مرحله امیدوارکننده‌اند. ممکن است هنوز بعضی حالات افسردگی باقی مانده باشند و یا گاهی پدیدار شده و آنگاه از بین بروند اما بهر حال نگرشی مثبت نسبت به مسائل شروع به شکل‌گیری می‌کند. شخص در مورد احتمالاتی چون مشغول شدن به کاری و یا اقامت در محلی جدید، بازسازی خانه‌ای که در اثر آتش‌سوزی ویران شده و یا بررسی ازدواج مجدد، با امیدواری شروع به صحبت می‌کند. شخص به تازگی از وابستگی خود به آنچه که از دست داده است، پایان داده و چیزی جدید را می‌جوید تا بتواند به آن دلبستگی پیدا کند.

آنچه که در جهان پیرامون شخص بوقوع پیوسته برای وی اهمیت نوینی می‌یابد. وی در قعر دره‌ای ژرف بوده و اینک در حال صعود از آن می‌باشد. آنچه که وی در حال دلبستگی به آن است اهمیت خاصی برای وی دارد. اشخاص دیگر ممکن است اهمیتی را که موضوع برای فرد دارد تشخیص ندهند و احساس کنند که شخص با انتخاب این شغل، خانه و یا همسر تازه اشتباه می‌کند. ولی شخص به ما بعنوان اشخاصی که به انتقاد از او می‌پردازیم احتیاجی ندارد زیرا واکنش وی نسبت به مسائل با چشم‌اندازی متفاوت از چشم‌انداز ما صورت می‌گیرد. ما نیاز داریم که به زندگی از دیدگاه او بنگریم و نه از دیدگاه خودمان.

بیاد داشته باشید که شخص در این مرحله امیدوار است اما امید وی امیدی منسجم و استوار نیست. شخص دچار تزلزل و نوسانات می‌شود و در مواقعی مأیوس و ناامید می‌گردد. وی کماکان احتیاج به کسی دارد که با وی نزدیک و صمیمی بوده و در دسترس وی باشد. چون هشیاری و روشن‌بینی مجدداً در شخص بوجود آمده است لذا وی در مورد آنچه که برای وی اتفاق افتاده می‌تواند برخوردی عینی و واقع‌بینانه داشته باشد. همچنین شخص قادر است تا اطلاعات و پیشنهادات جدیدی را که به وی داده می‌شود مورد بررسی قرار دهد و در مورد آنها تأمل کند. در این موقع وی از نظر روحانی می‌تواند به بینش و آگاهی نوینی دست یابد و ارزشها، اهداف و باورهای وی می‌توانند تغییر یافته و عمق بیشتری بیابند.

مرحله اصلاح امور و مصالحه

مرحله نهایی مرحله اصلاح امور و مصالحه می‌باشد. یکی از خصوصیات این مرحله بروز و بیان خودانگیزخته امید می‌باشد. در شخص حس اطمینان بوجود آمده و شخص با تکیه بر این حس نقشه‌هایی را

طرح می‌کند. شک و ترحم نسبت به خود از میان می‌روند زیرا شخص با تکیه بر عقل و منطق تصمیم گرفته است که دیگر تسلیم آنها نشود. شخص برای پیشرفت گامهای ابتدایی را برداشته و در وی نسبت به اشخاص یا چیزها وابستگی بوجود می‌آید. اینک اشخاص، مکانها، فعالیتها و مشاغل نوینی مطرح شده و شخص به واکنشهای روحانی عمیق و نوینی دست یافته است. اگر نسبت به دیگران خشم و سرزنش وجود دارد و یا روابطی گسیخته شده‌اند، اینک زمان آشتی و مصالحه می‌باشد. رفتارهایی مناسب، دعوت به شام، فرستادن یادداشت و انجام کارهایی برای دیگران می‌توانند اشکال متفاوت مصالحه و آشتی باشند.

حل نهایی یک بحران انعکاسی از تازگی و تغییر یافتگی نوینی است که در شخص بوجود آمده است. هر بحرانی فرصتی برای شخص می‌باشد تا وی بواسطه آن قوت تازه بیابد، چشم‌اندازی تازه نسبت به زندگی بدست آورد، ارزشهایی نوین دست یابد و به طریقی جدید با مسائل زندگی برخورد کند. من در زندگی خود چهار مرحله بحران را تجربه کرده‌ام. گاهی ممکن است در مدتی کمتر از مدتهایی که ذکر شد چهار مرحله را پشت سر بگذارید. و گاهی نیز ممکن است بخاطر نوع تجربه و فقدانیه که با آن روبرو هستید یک یا دو مرحله زمان کمتری طول بکشند.

در طول سال گذشته من با علائم جسمانی عجیبی روبرو شدم. این علائم شامل سرگیجه، احساس فشار در قسمت پشت سر و نیز سردرد بود. این علائم حدود شش هفته وجود داشتند. در این مدت پزشکان نظریاتی از خود می‌دادند اما هنوز به تشخیص قطعی دست نیافته بودند. در من احساس عدم اطمینان بوجود آمده بود و افکار و نگرانیهای من در مورد اینکه موضوع چیست به احساسات دیگرم اضافه شده بود. بالاخره پس از آزمایشات دقیق و گوناگون این علائم ناپدید شدند. پس از اینکه ما وقایعی را که اتفاق افتادند در کنار هم قرار می‌دهیم درمی‌یابیم که علائم جسمانی همراه با جلسات مشاوره پزشکان که در نهایت هیچ درمانی نیز در پی نداشت باعث بوجود آمدن تغییرات عمیق و شدید در من گردید. خستگی جسمانی از علل اصلی بوجود آمدن این وضع بود. اما این تجربه، مخصوصاً وقتی که برای من در سن ۴۷ سالگی رخ داد، باعث شد تا من به تفکر و ارزیابی مجدد مسائل پردازم و به بررسی برخی تغییرات بنشینم. البته تجربه‌ای را که از سر گذراندم تجربه‌ای مطلوب نبود اما بواسطه آن رشد کردم و احساس کردم که وقوع آن برای من لازم بود. امید و باور من این است که بخاطر آنچه که رخ داد وضعیت من با قبل تفاوت خواهد داشت.

بحرانها و تجربیات دشوار می‌توانند به ابزاری برای رشد هیجان‌انگیز تبدیل شوند. من همواره تحت‌تأثیر ویلیام پرویت و واکنش پیروزمندانه وی به بیماری جسمانی‌ام بوده‌ام: بحرانی که وی با آن روبرو بود در کل

زندگیش با وی بود. پرویت در کتاب خود به نام «فرار از اسب نحیف» برای توصیف آنچه که در زندگیش بوقوع پیوسته است از یک تشبیه استفاده می‌کند. وی در مقدمه کتابش می‌نویسد:

در حدود سی سال پیش یکی از خوشیهای من بعنوان یک پسر جوان اسب‌سواری با اسبی بنام پرینس بود. این اسب نر مغرور و سرزنده مرا به هر جایی که می‌خواستم می‌برد و با هر سرعتی که می‌خواستم حرکت می‌کرد. لازم نیست برای سوارکاران احساس قدرت و حتی اقتداری را که از کنترل چنین موجود قدرتمندی به انسان دست می‌دهد توصیف کنم. همچنین نیازی نیست که در مورد هیجانی که به هنگام چهار نعل تاختن با این اسب تجربه می‌کردم و یا غروری که بر اثر موفقیت در مسابقات اسب‌دوانی به من دست می‌داد سخن بگویم. بهر حال این اسب متعلق به من بود و من او را تربیت کرده بودم. برخورداری از این تجارب عالی بخشی از سنتی بود که از نیاکانم به ارث برده بودم.

من اسب عزیزم را از دست دادم و پس از گذشت پانزده سال دیگر بندرت آن را بیاد می‌آوردم. پس از این مدت با اسبی کاملاً متفاوت روبرو شدم. هنگامیکه برای نخستین بار از وجود شبخ این موجود آگاه شدم، تصویر وی آنقدر مبهم بود که به زحمت قادر به تشخیص آن شدم. فقط دریافتم که پیش از آن هرگز چنین موجودی را ندیده‌ام. همچنین دریافتم با وجود اینکه هرگز در پی چنین موجودی نبوده‌ام ولی هر جایی که می‌رفتم او با من بود و سایه وی از من دور نمی‌شد. به خود گفتم: «تو الان سرت آنقدر شلوغ است که نمی‌توانی از آنچه که گویی وظیفه‌اش فقط آزار دادن تو است ناراحت شوی. اصلاً در مورد او فکر نکن» و تلاش کردم تا او را از خود دور سازم. اما با وجود اینکه هر کاری از دستم برمی‌آمد انجام دادم ولی این شبخ در هر قدم مرا تعقیب می‌کرد. علاوه بر این هر چقدر بیشتر تلاش می‌کردم تا از شرش خلاص شوم، این موجود بیشتر برایم واقعیت می‌یافت.

هنگامیکه دریافتم که این سایه منفور خودش صاحب‌اراده می‌باشد، ناراحتیم تبدیل به اضطراب شد. هنگامیکه دریافتم که این موجود قصد ندارد مرا تنها بگذارد ترس و وحشت وجودم را فرا گرفت. یک روز، بدون هشدار قبلی، این موجود مستقیماً شروع به صحبت با من نمود و با صدایی خشن که عداوت در آن موج می‌زد فریاد برآورد: «تو دیگر نمی‌توانی به هر جا که خودت می‌خواهی و با هر سرعتی که مدنظرت است، بروی. تو دیگر قادر به انجام چنین کارهایی نخواهی بود چون من به تو بجای قوت، ضعف می‌بخشم. تو همچنین روی هیجان و غرور را چون گذشته نخواهی دید. من برای تو زمینگیری و ناتوانی را مقرر ساخته‌ام و من مصاحب و همراه همیشگی تو خواهم بود. نام من بیماری مزمن است.»

هنگامیکه با من سخن می‌گفت برای اینکه به صورت او ننگرم روی از او برگرداندم. وی با بیرحمی از مصیبت‌هایی سخن می‌گفت که نقطه‌مقابل خوشی‌هایی بودند که من با اسب سفید خود که سلامتی نام داشت تجربه کرده بودم. شرارت و استهزاء در چهره این موجود موج می‌زد. بیماری مزمن به شکل یک اسب نحیف و بدقواره ظاهر شده بود. اما بدون شک وحشتناکترین صفت این حیوان نگاه نافذ وی بود که به چشمانم دوخته می‌شد و مرا درمانده و مرعوب می‌ساخت. چشمان وحشی این اسب نحیف همواره خیره به من می‌نگریستند و هرگز بسته نمی‌شدند. این کتاب در وهله اول برای کسانی نوشته شده است که با این اسب نحیف ملاقاتی رودررو داشته‌اند.»

«اسب نحیف» می‌تواند به آشکال مختلفی چون بیماری جسمانی یا روانی، حادثه، جنگ و یا صدمات مختلف دیگر، درآید. اسب نحیف به هر شکلی هم که درآید نتایج می‌تواند یکسان باشند. اسب نحیف ویلیام پرویت تصلب شرایین حاد بود. وی احساس می‌کرد که بیماریش بتدریج بر کل زندگی‌اش تأثیر خواهد گذاشت ولی داستان زندگی او داستان امید بود. وی دریافت که پیش از آنکه کاملاً از کارافتاده شود چند سال دیگر باقی مانده است و با درک این موضوع که دیگر قادر نخواهد بود به شغلی که اینک مشغول آن است ادامه دهد، با صندلی چرخدار به دانشگاه رفت. وی در رشته اقتصاد درجه دکترا گرفت و در دانشگاه مشغول تدریس شد. کتاب پرویت در مورد تسلیم نیست بلکه در مورد تلاش و مبارزه و پیروزی سخن می‌گوید. در این کتاب در مورد درد و رنج و محنت و مشقت صادقانه سخن گفته شده است اما تأکید اصلی کتاب بر روی ایمان و امید می‌باشد.

چه عاملی باعث می‌شود تا بحرانی عظیم علی‌رغم وجود درد و رنج برای ما به تجربه‌ای رشددهنده تبدیل گردد؟ و نیز چه عاملی باعث می‌شود تا چنین بحرانی برای ما به فاجعه‌ای وحشتناک و فلج‌کننده و ابدی تبدیل گردد؟ پاسخ این سؤالات نحوه برخورد ما با بحران می‌باشد.

بسیاری از اشخاصی که بحرانهایی را پشت‌سر گذاشته‌اند درمی‌یابند که بهتر می‌توانند به دیگران خدمت کنند. ما پس از پشت‌سر گذاشتن مشکلات خود می‌توانیم مشکلات دیگران را احساس کنیم و بشکلی نوین در تجارب آنان درکنارشان باشیم.

فصل سوم

مشاوره بحران از چشم‌انداز کتاب مقدس

در همه اشکال مشاوره بحران مسیحی، چه مسئله انفرادی باشد و چه مربوط به ازدواج و خانواده، آگاهی از نگرش کتاب مقدس ضرورت تام دارد. یکی از طرق بسط و توسعه نگرش کتاب مقدس در این مورد مطالعه زندگی عیسی و روابطش با دیگران می‌باشد. طریق خدمت وی به دیگران برای کسانی که در پی کمک به دیگران می‌باشند در حکم الگو می‌باشد.

هنگامیکه ما به ویژگیهای روش مشاوره عیسی می‌نگریم، باید به یاد داشته باشیم که تکنیکها به تنهایی مؤثر نیستند. رابطه عیسی با شخصی که وی در پی کمک به وی بود اساس روش مشاوره‌ای وی را تشکیل می‌داد. شخص، زوج یا خانواده‌ای که برای مشاوره مراجعه می‌کنند باید بدانند که مشاور در فکر آنان است. مشاور همچنین باید با برخورد صمیمانه خود، درک و فهمش از مسائل و نیز با حالت پذیرایش به آنان نشان دهد که به قابلیت‌های آنان برای تغییر یافتن و بالغ شدن باور دارد.

واکنش عیسی نسبت به اشخاص

یکی از برداشتهای مهمی که می‌توانیم از روش مشاوره‌ای عیسی داشته باشیم این است که کار وی با اشخاص در حکم یک فرآیند بود. تماس وی با اشخاص تنها به یک ملاقات چند دقیقه‌ای محدود نمی‌شد. وی برای اینکه اشخاص مشکلات زندگی خود را حل کنند در رابطه‌ای عمیق ساعتها با آنان وقت می‌گذراند. وی به اشخاص تنها با مشکلاتشان نمی‌نگریست بلکه به قابلیت‌های بالقوه و امیدهایشان نیز توجه داشت.

یکی از خصوصیات اساسی روش عیسی همدردی وی با دیگران بود. در مورد همدردی و شفقت وی در مرقس ۲:۸ چنین می‌خوانیم: «بر این گروه دلم بسوخت زیرا الان سه روز است که با من می‌باشند و هیچ خوراک ندارند.» در مرقس ۶:۳۴ نیز چنین می‌خوانیم: «عیسی بیرون آمده گروهی بسیار دیده بر ایشان ترحم فرمود زیرا که چون گوسفندان بی‌شبان بودند و بسیار به ایشان تعلیم دادن گرفت.» عیسی در پی این بود که از درد و رنج انسانها بکاهد و نیازهای آنان را برآورده نماید.

هنگامیکه عیسی برای نخستین بار با اشخاص روبرو می‌شد، آنان را آنچنان که بودند می‌پذیرفت. به عبارت دیگر و به آنان و به آنچه که می‌توانستند تبدیل شوند باور داشت. خصوصیت پذیرش دیگران از سوی عیسی در یوحنا باب ۴، یوحنا باب ۸ و لوقا باب ۱۹ بخوبی دیده می‌شود. هنگامی که عیسی با زن سامری در کنار چاه آب ملاقات نمود وی را بدون محکون نمودن، همانگونه که بود پذیرفت. وی زنی را که در حین زنا گرفتار شده بود و نیز زکی را نیز پذیرفت.

از نظر عیسی اشخاص اولویت نخست را داشتند. وی در برابر قوانین و آیینهای مذهبی که از سوی رهبران مذهبی بوجود آمده بودند اولویت نخست را به اشخاص و نیازهای آنان داد. و برای اشخاص بیشتر از این قوانین ارزش قائل شد. وی در زندگی اشخاصی که بدترین گناهکاران شناخته می‌شدند داخل شد و نیازهای آنان را برآورده نمود. با انجام چنین کاری به آنان کمک نمود تا خود را اشخاصی ارزشمند بدانند و بدینسان درکشان در مورد ارزش فردیشان افزایش یافت. این امر گامی مهم در مشاوره بحران می‌باشد.

یکی از طرفی که عیسی توسط آن ارج و ارزش اشخاص را بالا می‌برد این بود که بدیشان نشان می‌داد که در نظر خدا چه ارزشی دارند. وی این کار را با مقایسه مراقبت خدا از دیگر مخلوقات و از آنان انجام می‌داد: «آیا دو گنجشک به یک فلس فروخته نمی‌شود و حال آنکه یکی از آنها جز به حکم پدر شما به زمین نمی‌افتد» (متی ۱۰:۲۹). مشکل بسیاری از اشخاص این است که در مورد خود یک تصویر ذهنی نامطلوب دارند و خود را شخصی حقیر و بی‌ارزش می‌پندارند. کمک به یک شخص در درک ارزش خود با توجه به شخصیت خدا و کاری که او برای انسان انجام داده باعث استواری شخصیت وی می‌گردد.

یکی دیگر از ویژگیهای خدمت مسیح توانایی وی در مشاهده نیازهای اشخاص بود. وی بدون توجه به سخنان اشخاص که گاهی رابطه‌ای با نیازشان نداشت، نیاز آنان را می‌دید و در این مورد با آنان سخن می‌گفت. برای مثال چنین تشخیصی را در مورد نیکودیموس که شب‌هنگام نزد عیسی آمده بود مشاهده می‌کنیم. خواست نیکودیموس برای گفتگو با عیسی در آن زمان هر دلیلی هم که داشت، به هر حال عیسی مشکل اصلی نیکودیموس را تشخیص داد و او را با نیاز به تولد تازه مواجه ساخت.

عیسی در رفع نیازهای فوری اشخاص در مورد همه یک روش را بکار نمی‌گرفت. گری کالینز در کتاب خود به نام «چگونه می‌توان به اشخاص کمک نمود» این موضوع را بخوبی تشریح می‌کند:

«عیسی نه تنها به طرق گوناگون به اشخاص توجه می‌نمود بلکه همچنین عمق و صمیمیت رابطه‌اش با همه یکسان نبود و با هر کس بشکلی رابطه داشت. یوحنا شاگردی بود که عیسی او را دوست داشت و احتمالاً نزدیکترین دوست خداوند بود در عین حال پطرس، یعقوب و یوحنا با همدیگر گروه کوچکی را تشکیل

می‌دادند که خداوند با آنان رابطه‌ای خاص داشت. شاگردان دیگر نیز همواره با مسیح بودند اگر چه چون سه نفری که از آنان نام بردیم به وی نزدیک نبودند. در لوقا باب ۱۰ ما در مورد ۷۰ نفری می‌خوانیم که عیسی به آنان آموزش مخصوص داد. عیسی پس از قیام خود از مردگان به گروهی بالغ بر ۵۰۰ نفر خویشان را ظاهر نمود. از سوی دیگر گروه‌های عظیمی از مردم نیز وجود داشتند که گاهی تعدادشان به هزاران نفر می‌رسید که بسیاری از آنان تنها یکبار و آن هم از دور عیسی را دیده بودند.»

هر کس که بسوی شما می‌آید دارای نیازی مبرم و حاد می‌باشد.

کلامی را که عیسی در خدمت به دیگران بکار می‌گرفت اهمیت داشت. گاهی عیسی صریح و حتی خشن سخن می‌گفت گاهی نیز سخنان وی ملایم بودند. گاهی وی احساسات خود را بشکلی غیرکلاسی منتقل می‌ساخت. برای مثال در مرقس ۵:۳ می‌خوانیم: «پس چشمان خود را بر ایشان با غضب گردانید، زیرا که از سنگ‌دلی ایشان محزون بود به آن مرد گفت دست خود را دراز کن پس دراز کرده دستش صحیح گشت.»

عیسی بر روی رفتار صحیح اشخاصی که به آنان خدمت می‌نمود تاکید داشت. وی به زنی که در حین زنا گرفتار شده بود گفت: «برو دیگر گناه مکن.» عیسی عمل شخصی را که نزد وی آید، سخنان وی را بشنود و آنها را بجا آورد به عمل شخص حکیمی تشبیه نمود که خانه خود را بر سنگ بنیان نهاد (لوقا ۶:۴۷).

عیسی در پی اشخاصی بود که برای تغییر وضعیتشان خود مسئولیت می‌پذیرفتند. در یوحنا باب ۵ به مردی که در کنار حوض بیت‌حسدا بود چنین گفت: «آیا می‌خواهی شفا یابی؟» به عبارتی دیگر وی به این شخص گفت: «آیا می‌خواهی سالم گردی؟ آیا می‌خواهی شفا یابی؟ آیا می‌خواهی تغییر کنی؟» عیسی با طرح چنین سؤالی در پی این بود که شخص خود شخصاً در مورد مریض ماندن یا شفا یافتنش تصمیم بگیرد و مسئولیتی در این مورد داشته باشد. در موقعیتی دیگر وی از مردی نابینا پرسید: «چه می‌خواهی از بهر تو نمایم؟» در مشاوره بحران، شخص، زوج یا خانواده باید دریابند که آنان برای باقی ماندن در همان شرایط و یا تغییر کردن و رشد خود باید تصمیم بگیرند و بین این دو یکی را انتخاب نمایند. این انتخاب آنان باید پیش از مشاهده هر پیشرفتی انجام پذیرد. همانگونه که کمی جلوتر مشاهده خواهید نمود یکی از اهداف مشاوره بحران این است که به اشخاص نیازمند کمک کند تا مسئولیت بپذیرند.

عیسی به بعضی اشخاص امید عطا می‌کرد: «ایشان بغایت متحیر گشته با یکدیگر می‌گفتند پس که می‌تواند نجات یابد عیسی به ایشان نظر کرده گفت نزد انسان محال است لیکن نزد خدا نیست زیرا که همه چیز نزد خدا ممکن است» (مرقس ۱۰:۲۷۲۶).

عیسی هنگام خدمت به اشخاص آنان را تشویق می نمود: «بیاید نزد من ای تمام زحمت کشان و گران باران و من شما را آرامی خواهم بخشید. یوغ مرا بر خود گیرید و از من تعلیم یابید زیرا که حلیم و افتاده دل می باشم و در نفوس خود آرامی خواهید یافت زیرا یوغ من من خفیف است و بار من سبک» (متی ۳۰-۱۱:۲۸). در مشاوره بحران تشویق تا چه حد مهم است؟ آیا باید هر مرحله از مشاوره بحران با احتیاط و به میزانی کم آن را بکار گرفت؟ تشویق به مراجع امید می بخشد و او را برای تغییر مشتاق می سازد.

عیسی بر روی آرامش فکر تاکید می نمود که می تواند به همه کسانی که محتاج آن هستند عطا شود: «سلامتی برای شما می گذارم. سلامتی خود را به شما می دهم. نه چنانکه جهان می دهد من به شما می دهم. دل شما مضطرب و هراسان نباشد» (یوحنا ۱۴:۲۷). شخصی که درگیر یک بحران می باشد معمولاً از آرامش فکر برخوردار نیست و عیسی این امید را به این اشخاص می دهد که می توانند از این آرامش برخوردار شوند.

ما همچنین می توانیم مشاهده کنیم که عیسی به اشخاص کمک می کرد تا افکار خود را از نو شکل بدهند و یا بگونه ای دیگر بیندیشند. وی به اشخاص کمک می کرد تا بجای توجه به مسائل جزئی و غیرمهم زندگی به مسائل مهم و اساسی آن توجه کنند (به لوقا ۲۵-۵:۲۲ و ۲۷-۱۲:۲۲ مراجعه کنید).

تعلیم و آموزش، بخشی جدایی ناپذیر از مشاوره بوده و ما می بینیم که چگونه عیسی بارها و بارها به تعلیم اشخاص می پرداخت. وی غالباً در تعلیم خود از اظهارات صریح استفاده می کرد. در مواردی نیز وی به طرح سؤال می پرداخت:

«و واقع شد که در روز سبت به خانه یکی از روسای فریسیان برای غذا خوردن درآمد و ایشان مراقب او می بودند. و اینک شخصی مستقری پیش او بود. آنگاه عیسی ملتفت شده فقها و فریسیان را خطاب کرده گفت: آیا در روز سبت شفا دادن جایز است؟ ایشان ساکت ماندند. پس آن مرد را گرفته شفا داد و رها کرد. و به ایشان روی آورده گفت کیست از شما که الاغ یا گاو را روز سبت در چاهی افتد و فوراً آن را بیرون نیاورد. پس در این امور از جواب وی عاجز ماندند (لوقا ۶-۱۴:۱ و نیز مراجعه کنید به لوقا ۶۴۲: 39: 39).

یکی دیگر از خصوصیات روش عیسی این بود که وی با اقتدار سخن می گفت. وی نه با دودلی، ترس و یا محافظه کاری بلکه با اقتدار سخن می گفت: «زیرا که ایشان را چون صاحب قدرت تعلیم می داد و نه مثل کاتبان» (متی ۷:۲۹). چگونه ممکن است اقتدار شما بعنوان یک خادم در مشاوره با شخصی که دچار بحران است بشکل صحیح و یا نادرست مورد استفاده قرار گیرد؟

به این موضوع نیز توجه داشته باشید که چگونه عیسی به هنگام ضرورت اشخاص را توبیخ و تنبیه می نمود. «بدیشان گفت ای کم ایمانان چرا ترسان هستید. آنگاه برخاسته بادها و دریا را نهیب کرد که آرامی کامل پدید

آمد» (متی ۲۶:۸). «و اگر برادرت به تو گناه کرده باشد برو و او را میان خود و او در خلوت الزام کن هر گاه سخن تو را گوش گرفت برادر خود را دریافتی» (متی ۱۵:۱۸).

مثالی دیگر از اینکه عیسی چگونه اشخاص را تنبیه و توبیخ می نمود در یوحنا ۹-۸:۳ ذکر شده است: «که ناگاه کاتبان و فریسیان زنی را که در زنا گرفته شده بود پیش او آوردند و او را در میان برپا داشته. بدو گفتند ای استاد این زن در حین عمل زنا گرفته شد و موسی در تورات به ما حکم کرده است که چنین زنان سنگسار شوند اما تو چه می گویی و این را از روی امتحان بدو گفتند تا ادعایی بر او پیدا کنند اما عیسی سر به زیر افکنده به انگشت خود بر روی زمین می نوشت. و چون در سؤال کردن الحاح می نمودند راست شده بدیشان گفت هر که از شما گناه ندارد اول بر او سنگ اندازد. و باز سر به زیر افکنده بر زمین می نوشت. پس چون شنیدند از ضمیر خود ملزم شده از مسایخ شروع کرده تا به آخر یک یک بیرون رفتند و عیسی تنها باقی ماند با آن زنی که در میان ایستاده بود.»

گاهی لازم است که شخص مشورت گیرنده را مستقیماً با مشکلش مواجه نمود.

عواملی که در خدمت موثر عیسی نقش داشتند

خدمت عیسی این بود که به اشخاص کمک کند تا حیاتی غنی و کاملتر داشته باشند و به آنان کمک می نمود تا توانایی خود را در برخورد با مسائل، تعارضات و بارهای زندگی افزایش دهند. در واقع برای مشاورین درک این موضوع بسیار مهم است که علل کارایی و موثر بودن خدمت عیسی چه بود؟ هنگامیکه ما به زندگی شخصی عیسی می نگرییم این سؤال ما به آسانی پاسخ می یابد.

مهمترین موضوع در زندگی شخصی وی اطاعت از خدا بود. بین او و پدرش رابطه ویژه ای وجود داشت و اطاعت بینان اصلی زندگی وی بود. دو آیه از انجیل یوحنا بر روی این موضوع تاکید می کنند: «از آنرو که من از خود نگفتم لکن پدری که مرا فرستاد به من فرمان داد که چه بگویم و به چه چیز تکلم کنم» (یوحنا ۴:۱۷).

یکی دیگر از علل موفقیت و کارایی خدمت عیسی این بود که زندگی وی کاملاً مبتنی بر ایمان بود بنابراین او قادر بود با نگرشی صحیح به مسائل بنگرد و زندگی را از دیدگاه خدا ببیند. مورد دختر رئیس کنیسه در مرقس باب ۵ و واکنش عیسی نسبت به این گفته او که دخترش مرده است نشاندهنده ایمان عیسی است.

سومین علت کارایی و ثمردهی خدمت عیسی قدرت دعاها و وی بود. زندگی وی نشاندهنده این است که دعا عنصری بسیار مهم در خدمت یک شخص می باشد: «لیکن خبر او بیشتر شهرت یافت و گروهی بسیار جمع شدند تا کلام او را بشنوند و از مرضهای خود شفا یابند و او به ویرانه ها عزلت جسته به عبادت مشغول شد»

(لوقا ۱۶-۵:۱۵). «و در آن روزها بر فراز کوه برآمد تا عبادت کند و آن شب را در عبادت خدا به صبح آورد. و چون روز شد شاگردان خود را پیش طلبیده دوازده نفر از ایشان را انتخاب کرده ایشان را نیز رسول خواند» (لوقا ۶۱۳ : 12: 12).

بعضی از مشاورین دعا کردن در ابتدا و یا انتهای جلسات مشاوره را بسیار موثر می‌دانند. عده‌ای دیگر نیز دعا بدین شکل را موثر نمی‌دانند اما دعا کماکان بخشی مهم از خدمت مشاوره‌ای آنان است. بعضی از مشاوران برای هر مراجع هر روز بطور مخصوص دعا می‌کنند و به مراجع نیز اجازه می‌دهند تا از این امر آگاه باشد. بعضی از مشاورین نیز از مراجعین خود می‌خواهند تا برایشان دعا کنند تا در حین خدمت به مراجع، خدا به آنان حکمت و بینش عطا نماید.

شبانی می‌گوید هنگامیکه وی در حین یک جلسه مشاوره کاملاً با بن‌بست روبرو می‌شود و نمی‌داند دیگر چه باید بکند، این موضوع را صراحتاً با مراجع در میان می‌گذارد. وی می‌گوید در این موارد ترجیح می‌دهد برای لحظه‌ای درنگ کند و از خدا بخواهد که آنچه را که باید پس از آن انجام دهد یا بگوید بر وی مکشوف سازد و او را به مسیر صحیح هدایت نماید. این شبان می‌گوید در بسیاری از موارد به محض اینکه وی دعای خود را به پایان می‌رساند آنچه که لازم است انجام گرفته یا گفته شود بر وی کاملاً روشن می‌گردد.

چهارمین دلیل کارایی خدمت عیسی اقتداری بود که وی با تکیه بر آن سخن می‌گفت: «زیرا که ایشان را چون صاحب‌قدرت تعلیم می‌داد و نه مثل کاتبان» (متی ۲۹:۷). عیسی از اقتدار خود کاملاً آگاه بود. اشخاصی که مسیح را می‌شناسند و برای خدمت مشاوره خوانده شده‌اند اقتدار کلام خدا را در پشت سر خود دارند.

با وجود این بین بکارگیری اقتدار کتاب مقدس و اقتدارگرا بودن تفاوت وجود دارد. بعضی از مشاوران قسمتی از کتاب مقدس را انتخاب کرده و در هر شرایطی آن را بکار می‌گیرند بدون اینکه کاملاً مشکل را درک کنند و یا اینکه دریابند که آیا استفاده از آیات کتاب مقدس در آن موقعیت خاص لازم است یا خیر؟ بعضی از اشخاص نمی‌خواهند به بررسی مسائل خود بپردازند و یا قادر به این کار نیستند ولی بهر حال در پی مشاوره برمی‌آیند و از اقتدار کتاب مقدس استفاده می‌کنند. چنین اشخاصی ممکن است کتاب مقدس را بشکلی نادرست بکار گیرند و یا بخاطر مشکلات خود آن را تحریف کنند.

پنجمین دلیل برای کارایی خدمت عیسی این بود که وی شخصاً با مسائل شاگردان و دیگران با تمام وجود درگیر می‌شد. وی از دور به مسائل آنان نمی‌نگریست بلکه خود را شخصاً در این مسائل درگیر می‌ساخت، نسبت به آنها حساس بود و کاملاً به این مسائل توجه داشت.

قدرت روح القدس نیز عیسی را قادر می‌ساخت تا خدمتی موثر داشته باشد. بعضی این قدرت را مسح روح القدس می‌نامند. ما مشاهده می‌کنیم که چگونه عیسی هنگامیکه قدرت روح القدس را دریافت نمود خدمت خود را آغاز کرد: «اما چون تمامی قوم تعمید یافته بودند و عیسی هم تعمید گرفته دعا می‌کرد آسمان شکافته شد. و روح القدس به هیئت جسمانی مانند کبوتری بر او نازل شد و آوازی از آسمان در رسید که تو پسر حبیب من هستی که به تو خوشنودم» (لوقا ۳: ۲۲). فصل چهارم انجیل لوقا بیانگر این است که عیسی پر از روح القدس بود و توسط روح القدس هدایت شده و روح خدا بر وی بود.

در لوقا ۵: ۱۷ می‌خوانیم که قدرت خدا با عیسی بود تا وی اشخاص را شفا بخشید: «و روزی از روزها واقع شد که او تعلیم می‌داد و فریسیان و فقها که از همه بلدان جلیل و یهودیه و اورشلیم آمده نشسته بودند و قوت خداوند برای شفای ایشان صادر می‌شد.»

ویلیام کرین در کتاب خود تحت عنوان «هنگامیکه خدا مداخله می‌کند: نقش خدا در مشاوره» از خدمت روح القدس در زندگی مشاور و مراجع سخن می‌گوید:

«روح القدس به همه ابزارهایی که روان‌درمانگران دیگر از آنها آگاهند و بکارشان می‌گیرند دسترسی دارد. علاوه بر این وی به افکار و احساسات درونی مشاور نیز مستقیماً دسترسی دارد و هنگامیکه یک مشاور در حضور آن مشاور خارق‌العاده خود به یک مشورت‌گیرنده تبدیل می‌شود و در عدالت، در پی یافتن توبیخ، اصلاح و تعلیم و تربیتی برمی‌آید که روح القدس وعده آن را داده است، آنگاه همه اینها را می‌یابد. اشخاص بسیاری با این تجربه آشنایی دارند.»

ایجاد یک فرآیند مشاوره‌ای مبتنی بر کتاب مقدس

ما به طریقی که عیسی توسط آنها نسبت به اشخاص واکنش نشان می‌داد نگاهی انداختیم عواملی را که خدمت وی را موثر می‌ساختند بررسی نمودیم. اینک نیاز ما این است که آنها را در فرآیند مشاوره بکار بگیریم. روان‌درمانگر معروف ژیرارد اگان چهار مرحله را برای فرآیند مشاوره مشخص می‌سازد: گوش سپردن به مراجع و ایجاد رابطه صمیمانه با وی، واکنش نشان دادن به مراجع و کمک به او در اینکه احساسات، تجارب و رفتار خود را دریابد، ایجاد درک و تفاهم متقابل بین مشاور و مراجع، و برانگیختن شخص به عمل کردن که در نهایت باید توسط مشاور و مراجع مورد ارزیابی قرار گیرد.

در یک چشم‌انداز کلی آنچه که ما در طی مشاوره انجام می‌دهیم به نوع مشکل مطروحه شخصیت مددجو و مددکننده و ماهیت رابطه آنان وابسته می‌باشد. با توجه به نظریات اگان و برامر نظر من نیز این است که فرآیند

مشاوره لااقل از پنج مرحله تشکیل شده است که بسیاری از این مراحل در کتاب مقدس به روشنی مطرح شده‌اند:

۱- ایجاد رابطه‌ای بین مددکننده و مددجو (یوحنا ۱۳-۱۶:۷).

۲- کشف مشکل، تلاش برای روشن‌سازی مسائل و مشخص ساختن این موضوع که برای حل مسئله در گذشته چه کارهایی انجام شده است.

۳- مشخص ساختن یک طرح خاص برای عمل. ممکن است گزینه‌ها و انتخابهای بسیاری وجود داشته باشند که برای یک دوره زمانی خاص باید یکی از آنها را متحقق ساخت (یوحنا ۱۴:۲۶، اول قرنتیان ۱۳:۲)

۴- اقدام به عمل که مددجو و مددکننده هر دو به ارزیابی آن باید بپردازند هنگامیکه یک برنامه عملی خاص نتیجه نداد باید مجدداً تلاش نمود (یوحنا ۱۳:۱۶، اعمال ۱۰:۲۰، ۱۹:۱۹، ۱۶:۶).

۵- خاتمه دادن به رابطه مشاوره‌ای و تشویق مددجو به اینکه آنچه را که آموخته است در مورد خود بکار بگیرد (رومیان ۸:۱۴).

بخش عمده‌ای از این فرآیند مشاوره‌ای بشکل زیبایی در باب ۲۴ انجیل لوقا بچشم می‌خورد یعنی هنگامیکه عیسی در راه عمواس با دو مرد ملاقات کرد. هنگامیکه عیسی با این اشخاص روبرو شد مجموعه‌ای از تکنیکها را بکار گرفت تا به آنان در طی بحران و حالت سرخوردگی و تزلزلشان کمک کند.

نخست عیسی با این مردان همراه شد و شروع به مسافرت با آنان نمود. این مرحله ایجاد رابطه نزدیک و صمیمانه می‌باشد. هنگامیکه آنان با همدیگر قدم می‌زدند عیسی سؤالات غیرمستقیم و دوپهلویی را مطرح نمود. وی مدت زیادی را صرف گوش سپردن به آنان نمود. مطمئناً عیسی با آنچه که آنان می‌گفتند موافق نبود اما به آنان گوش سپرد و به ایشان فرصت داد تا احساس یأس و سرخوردگی خود را اظهار کنند و به آنان نشان داد که چه محبتی باعث شده بود تا وی برای نجات گناهکاران فرستاده شود و بخاطر آنان بمیرد.

سپس عیسی این مردان را با درک نادرستشان از کلام خدا و ناتوانیشان در تفسیر صحیح کتاب مقدس روبرو ساخت. این مواجهه‌سازی اشخاص با برخورد نادرستشان با ملایمت و در عین حال جدیت صورت پذیرفت و آنگاه فرآیند برانگیختن این اشخاص به تغییر تفکر و رفتارشان فرا رسید.

در پایان راه عیسی با پذیرفتن دعوت این دو مرد در مورد صرف شام با آنان قدمی دیگر در جهت نزدیکتر شدن به ایشان برداشت.

آنگاه واقعه‌ای جالب رخ داد. این واقعه همان چیزی است که رویای مددکننده در مورد بعضی از مددجویان خود می‌باشد. مخصوصاً در مورد مددجویانی که کار با آنان مشکلتر است. «و در ساعت از ایشان غایب شد»

(آیه ۳۱). عیسی با انجام چنین کاری آنان را به حال خود گذاشت و آنان را بسوی عمل سوق داد. این امر هدف نهایی کمک به اشخاص می باشد یعنی سوق دادن مددجو به حالت مستقلی که در آن دیگر نیازی به تکیه بر مددجو و همیاری نیست.

این نکته آخر را خوب بیاد داشته باشید زیرا مشکلترین مسئله‌ای است که در مشاوره بحران وجود دارد.

فصل چهارم

بکارگیری اصول کتاب مقدس

حتی پس از سالها تعلیم و کسب تجربه، در طول هر هفته موارد بسیاری پیش می‌آیند که در طی آنها خادمین خدا و مشاورین درمی‌مانند که در یک جلسه مشاوره‌ای چه بگویند و یا چه نکنند. این موارد مشاور مسیحی را وادار می‌سازند تا به خداوند متوسل شود و از او سؤال کند: «خداوندا حالا چه باید بکنم؟ این شخص چه احتیاجی دارد؟» اگر ما با تکیه بر قوت خودمان به کمک اشخاص بشتاییم مرتکب اشتباه خواهیم شد. ما نیاز داریم که بر قدرت و حکمت خدا تکیه کنیم.

در امثال 36: 5 تا به ما تعلیم داده شده است که: «به تمامی دل خود بر خداوند توکل نما و بر عقل خود تکیه مکن. در همه راههای خود او را بشناس و او طریقه‌هایت را راست خواهد گردانید.» در امثال 28: 15 ایده‌ای مشابه این ایده مطرح شده است: «دل مرد عادل در جواب دادن تفکر می‌کند اما دهان شریران چیزهای بد را جاری می‌سازد.»

یادگیری گوش سپردن

مشکلی که شاید بتوان گفت بیش از هر مشکل دیگری گریبانگیر مشاوران است این است که آنان نمی‌دانند چه زمانی باید به دیگران گوش بسپارند و چه زمانی باید ساکت بمانند. اکثر خادمین در طی مشاوره می‌خواهند سخن بگویند و از کتاب مقدس به شخص اندرز و نصیحت بدهند. برای اندرز و نصیحت زمانی وجود دارد اما یک شخص چگونه باید بداند به یک شخص چه بگوید مگر اینکه ابتدا به وی گوش سپرده باشد؟ گوش سپردن از مهمترین بخشهای مشاوره می‌باشد.

هنگامیکه به کتاب مقدس می‌نگریم خدا را بعنوان الگوی خود برای گوش سپردن مشاهده می‌کنیم (مزمور 18-34: 15، 116: 1 تا، ارمیا 3: 33). کتاب مقدس در مورد اهمیت گوش سپردن مطالب بسیاری برای گفتن به ما دارد. در یعقوب 1: 19 می‌خوانیم که هر یک از ما باید برای شنیدن مستعد و آماده باشد (همچنین به امثال 15: 13، 18: 1 تا، 21: 28 مراجعه کنید).

عوامل خاصی وجود دارند که بر نحوه گوش سپردن شما و نیز تعبیر شما از شنیده‌هایتان تاثیر می‌گذارند و شما بعنوان یک خادم و یا یک مشاور باید از این عوامل آگاه باشید. آموزشهای پیتربونتمان و النور ساریس در

مورد آموزش والدین هفت عامل را مشخص می‌کنند که بر نحوه گوش سپردن اشخاص تاثیر می‌گذارد که این عوامل عبارتند از:

سن: اشخاص گروههای سنی متفاوت تمایل دارند به اشکال متفاوتی به مطالب گوش بسپارند و نیز به اشکال متفاوتی نسبت به شنیده‌هایشان عکس‌العمل نشان می‌دهند.

جنس: زنان و مردان در طی فرآیند اجتماعی شدن تعلیم می‌یابند که به اشکال مختلف گوش بسپارند و به شنیده‌هایشان واکنش نشان دهند.

تعلیم و تربیت: روانشناسی که دارای درجه دکترا در روانشناسی می‌باشد و بیشتر تحت تاثیر مکتب روانکاوی قرار دارد احتمالاً شنیده‌هایش با شنیده‌های شبانی که از یک دانشکده الهیات انجیلی فارغ‌التحصیل شده است تفاوت خواهد داشت.

تجارب گذشته: تنوع و تجارب یک مشاور و رنجها و مشکلاتی که وی در طول زندگی با آنها روبرو بوده بر روی چگونگی ادراک مشاور و ظرفیت وی برای نشان دادن واکنشی همدردانه تاثیر می‌گذارد.

انتظارات فرد از انتظارات و اهدافی که در آینده متحقق می‌شوند: مشاورینی که نسبت به آینده خود خوشبین یا بدبین هستند غالباً همین نحوه نگرش را نسبت به انتظارات و اهدافی که مراجع نسبت به آینده خود دارد حفظ می‌کنند. در واقع شنیده‌های مشاور از صافی دیدگاههای وی عبور کرده و بشکل خاصی ادراک می‌شوند.

احساسات شخصی در مورد مراجع: علاقه مشاورین به بعضی از مراجعین باعث می‌شود تا به آنان توجه کرده و صمیمی باشند و واکنشهای مثبتی به آنان نشان دهند در حالیکه عدم علاقه آنان نسبت به بعضی مراجعین دیگر باعث می‌شود تا توجه کمتری به آنان داشته باشند، صمیمیت کمتری نشان دهند و واکنشهای منفی از خود بروز دهند. اگر مراجع برای شما شخصی تهدیدآمیز بنظر برسد و یا از اینکه تحت سیطره او قرار بگیرید واهمه داشته باشید، نحوه گوش سپردن شما به وی درمقایسه با فردی که چنین نیست متفاوت خواهد بود.

وضعیت عاطفی و جسمانی مشاور در حین مشاوره: اگر شما احساس افسردگی کنید، سردرد آزارتان بدهد و یا شب قبل نتوانسته باشید بخوابید تمایل خواهید داشت تا بیشتر به اظهارات منفی مراجع گوش سپارید در حالیکه یک مشاور شاد و سرحال ممکن است بیشتر به سخنان مثبت مراجع توجه داشته باشد.

گوش سپردن مهارتی است که باید فراگرفته شود. آیا می‌دانستید که در صورتیکه سرعت صحبت اشخاص به سه برابر سرعت عادی افزایش یابد باز هم قادرید مطالب گفته شده را بخوبی دریابید؟ سعی کنید به تکلم اشخاص با سرعتهای گوناگون گوش سپارید و آنگاه مشخصی سازید که تمایل دارید به کدام سرعت تکلم به بهترین شکل واکنش نشان دهید.

بین شنیدن و گوش سپردن تفاوت هست. شنیدن به معنای کسب اطلاعات برای خویشتن می‌باشد در حالیکه گوش سپردن به معنای مراقبت و توجه از دیگران و احساس همدردی نسبت به آنان می‌باشد. در گوش سپردن ما سعی می‌کنیم احساسات شخصی دیگر را درک کنیم و ما بخاطر خودش به سخنانش گوش می‌دهیم. شنیدن با آنچه که در درون من می‌گذرد و تاثیری که گفتگو بر من می‌گذارد مشخص می‌شود در حالیکه گوش سپردن با آنچه که در درون دیگری می‌گذرد و تاثیری که توجه من بر وی بجا می‌گذارد، مشخص می‌شود. در گوش سپردن ما آنچه را که شنیده‌ایم تعبیر کرده و سعی می‌کنیم تا آن را درک کنیم. پل ویلساک می‌گوید:

واکنش عاطفی ما از قلب ما سرچشمه می‌گیرد و این قلب ادراکات متفاوت را به یک رابطه شخصی و کامل تبدیل می‌سازد. چنین رابطه‌ای همان چیزی است که امروزه به آن احتیاج داریم. ما می‌توانیم نه با قلب بلکه با مغز خود نیز به دیگران گوش فرادهیم. می‌توانیم مضمون فکری پیام یک فرد را درک کرده و آنچه را که دریافته‌ایم بشکل سیستماتیک مورد تحلیل قرار دهیم. چنین کاری همدردی شناختی و فکری بوده و به سرعت می‌توان آن را آموخت. اما همدردی شناختی دارای محدودیتهای بسیاری است.

این نوع همدردی قادر به درک معنایی که در ورای سخنان ظاهری فرد وجود دارد نیست. همچنین احساسات و تجاربی را که غالباً بدون کلمات منتقل می‌شوند نادیده می‌گیرد. این نوع پیام از قلب شخص یعنی مرکز تجارب وی سرچشمه می‌گیرد.

{ March } , p.4 "Listening as Ministry" -Marriage and P
Family Living , P LXII, 3 (1980)

گوش سپردن یکی از عالیترین هدایایی است که شما می‌توانید به شخص دیگری بدهید چه این شخص یک مراجع، یا یک دوست و یا عضوی از خانواده‌تان باشد.

چه زمانی سخن بگوییم - چه زمانی سخن نگوییم

در جامعه باب ۷ در مورد اصل دیگری از مشاوره مبتنی بر کتاب مقدس تاکید شده است یعنی آگاهی از این امر که چه زمانی باید سکوت نمود. در امثال ۱۰:۱۹ نیز بر روی این موضوع تاکید بیشتری می‌شود: «کثرت کلام از گناه خالی نمی‌باشد اما آنکه لبهائش را ضبط نماید عاقل است.»

مشاوره که مشکل مراجع خود را درک می کند کلام خود را بدرستی انتخاب می کند: «صاحب معرفت سخنان خود را بازمی دارد و هر که روح حلیم دارد مرد فطانت پیشه است. مرد احمق نیز چون خاموش باشد او را حکیم می شمارند و هر که لبهای خود را می بندد فهیم است» (امثال 1728: 27).

امثال 29: 20 نیز قسمت دیگری است که می توان آن را در مورد اصل آگاهی از اینکه چه زمانی باید سخن گفت و چه زمانی باید سکوت نمود، بکار گرفت: «آیا کسی را می بینی که در سخن گفتن عجول است امید بر احمق زیاده است از امید بر او.» عجول بودن در اینجا به معنای بیان سریع آنچه می باشد که شما می اندیشید بدون اینکه تاثیر گفته خود را بر روی دیگران ارزیابی کنید. هنگامیکه شما به شخصی خدمت می کنید که چیزی به شما می گوید که شما را شوکه می سازد نباید چنین بیندیشید که باید بلافاصله به او واکنش نشان دهید. چند ثانیه تفکر و تأمل کنید و از خدا بخواهید تا کلامی به شما بدهد آنگاه به تدوین و تنظیم آنچه که می خواهید بگویید پردازید.

اگر نمی دانید چه بگویید یکی از بهترین کارها این است که از شخص بخواهید اطلاعات بیشتری به شما بدهد. «در این مورد بیشتر حرف بزنید» یا «بباید موضوع را بیشتر بشکافیم» چنین کاری به شما فرصت اندیشیدن می دهد. شما نباید بلافاصله چیزی بگویید. ممکن است در مواردی شما به شخص بگویید: «من احتیاج به فرصت کوتاهی دارم تا در مورد آنچه که شما گفتید فکر کنم و تصمیم بگیریم که در این مورد چه باید کرد؟» چنین کاری از فشار وارده، بر شما و مراجع می کاهد.

آنچه که شما به شخص می گوید باید از قلبی که مآمال از محبت و علاقه واقعی به فرد می باشد سرچشمه گرفته باشد. شما می توانید به فرد گوش بسپارید، می توانید برای دانستن این امر که چگونه به مشاوره پردازید واقعاً بر قدرت خدا تکیه کنید اما بدون توجه و محبت به فرد نتیجه خوبی عایدتان نخواهد شد. گاهی یک خادم یا مشاور ممکن است با پاسخی سطحی مراجع را دست بسر کند که در چنین حالتی نیاز مراجع برآورده نشده و مشکل وی حل نشده باقی می ماند. همه ما باید از خود پرسیم: «من واقعاً در مورد شخصی که نزد من آمده است چه احساسی دارم؟ آیا واقعاً همه توجهم معطوف او می باشد؟»

موقعیت سنجی و درک فرست مناسب موضوعی بسیار مهم می باشد. «برای انسان از جواب دهانش شادی حاصل می شود و سخنی که در محالش

گفته شود چه بسیار نیکو است» (امثال 15: 23). پاسخ صحیح و مناسب کلامی است که در فرصت مناسب گفته شود.

رازنگاهداری باعث بوجود آمدن اطمینان می‌شود. رازنگاهداری صفت یک شخص قابل اطمینان می‌باشد. «کسی که به نامی گردش می‌کند سرها را فاش می‌سازد اما شخص امین دل امر را مخفی می‌دارد» (امثال ۱۳:۱۱). آنچه که در طی مشاوره به شما گفته می‌شود هرگز نباید از دهان شما خارج شود. «هر که دهان و زبان خویش را نگاه دارد جان خود را از تنگیها محافظت می‌نماید» (امثال ۲۱:۲۳). (استثنایایی که تخطی از این امر را موجه می‌سازند کمی جلوتر مورد بررسی قرار خواهند گرفت. در مورد مثالهایی که در این کتاب ذکر شده‌اند، قبلاً از افراد مربوطه اجازه گرفته شده است و برای شناخته نشدن آنان موارد جزئی بسیاری تغییر یافته‌اند.)

گفتن کلام صحیح بشکلی صحیح نیز موضوعی بسیار مهم می‌باشد. در امثال ۲۵:۲۰ می‌خوانیم: «سراییدن سرودها برای دل‌تنگ مثل کندن جامه در وقت سرما و ریختن سرکه بر شوره است.» برخورد شادمانه و سرخوشانه با شخصی که عمیقاً دردمند است صحیح نیست. «اوه، نه، حال شما آنطور هم که فکر می‌کنید بد نیست، از این وضعیت بیرون بیایید، اجازه بدهید داستانی را که شنیده‌ام برایتان تعریف کنم.» چنین برخوردی با یک شخص دردمند حتی می‌تواند به بدتر شدن وضعیت او بینجامد. در بعضی موارد گفتگوهای پراکنده و یا خارج از موضوع می‌توانند حالت شخص را تا حدی تغییر دهند اما معمولاً برای اشخاصی که عمیقاً دردمند هستند این روش ناسی نیست.

گاهی سخنان شما می‌توانند شکل تعلیم و انتقال اطلاعات را بخود بگیرند. گاهی ضرورت دارد که شما به شخص اندرزهایی بدهید و یا او را راهنمایی کنید و به وی کمک کنید تا تصمیماتی بگیرد و یا مشکلی را حل کند. گاهی برای حل یک تعارض شما باید شخص را راهنمایی کنید. تعلیم نباید بیش از حد سنگین باشد و باید زمانی صورت بگیرد که شخص قابلیت دریافت تعلیم را دارد. باید از اصل زیر پیروی نمود: تنها هنگامی از تکنیک تعلیم دادن استفاده کنید که مراجع احتیاج به اطلاعات جدیدی دارد که خود به تنهایی قادر به کسب آنها نیست. در مورد این موضوع که آیا شخص قبلاً این اطلاعات را کسب کرده و یا به آنها دسترسی دارد، کنکاش کنید. از مراجع بخواهید آنچه را که می‌داند تشریح کند. از این موضوع مطمئن باشید که آیا مراجع آمادگی شنیدن گفته‌هایتان را دارد یا خیر.

اندرز دادن شکلی از تعلیم می‌باشد اما غالباً بیش از حد مورد استفاده قرار گرفته و بشکل خاصی موثر واقع نمی‌شود. هنگامی که ما به اندرز دادن می‌پردازیم نقش خود را بعنوان مشاور ترک کرده و بیشتر به یک دوست و یا والد تبدیل می‌شویم که در پی کمک به مراجع است. با وجود این اندرز و نصیحت اگر بشکلی صحیح ارائه شود بخشی از مشاوره می‌باشد. هنگامی که در حین مشاوره به شخص پیشنهاداتی ارائه می‌کنید سعی کنید

با توجه به گفته‌های شخص آنها را مطرح طازید و یا آنها را بشکل گزینه‌هایی محتمل ارائه دهید: «اگر فلان کار را بکنی چه می‌شود؟ آیا تا بحال در مورد این موضوع فکر کرده‌اید که ...؟ شما چه امکاناتی در اختیار دارید؟» هرگز به یک شخص نگویید: «شما باید دقیقاً همین کار را انجام دهید.» اگر به شخصی چنین بگویید، مسئولیت حل مشکل را برعهده گرفته‌اید. اگر پیشنهاد شما به نتیجه‌ای نرسید، ممکن است مراجع به شما بگوید: «شما ایده احمقانه‌ای را به من پیشنهاد کردید. این پیشنهاد نتیجه‌ای نداد و شما مقصر هستید.» درمقابل پیشنهادات آزمایشی بسیار به شخص بکنید. این امر برای شما مشکلی بوجود نیاورده و نیز می‌تواند به شخص کمک کند تا در مورد گزینه‌ها و راه‌حلهای مختلف به تفکر پردازد. بسیاری از اشخاص توانایی حل مشکلات خود را دارند اما برای انجام چنین کاری احتیاج به تشویق و دلگرمی دارند.

اما در صورتیکه مراجع خود خواهان اندرز باشد چه باید کرد؟ دلیل این درخواست چه می‌تواند باشد؟ شاید علت این امر این باشد که مراجع در پی این است تا مجدداً مطمئن شود که شما به او توجه دارید و یا شاید علتش این باشد که شما نیز در اضطراب او شریک شوید. ممکن است وی به شما بعنوان یک معجزه‌گر بنگرد و یا ممکن است صرفاً خواهان این باشد که به او امید بدهند که مشککش راه‌حلی دارد.

ممکن است در شرایط خاصی، دادن اندرز همراه با واکنشهایی دیگر، سودمندتر واقع شود. خصوصیات یک بحران و جدولی که چهار مرحله بحران را ترسیم می‌کرد مجدداً بیاد آورید. فکر می‌کنید در طول مراحل بحران تعلیم دادن در کدام مرحله می‌تواند ثمردهی بیشتری داشته باشد؟

تعلیم دادن در صورتیکه به مراجع کمک کند تا به استقلال و بلوغ بیشتری دست یابد وسیله‌ای بسیار مفید و موثر است. تعلیم دادن در مرحله سازگاری بحران می‌تواند بیشترین ثمردهی را داشته باشد. تعلیم در مرحله وارد شدن ضربه تأثیری بر جای نمی‌گذارد زیرا شخص به آن گوش نمی‌سپارد و در مرحله نهایی نیز غالباً نیازی به آن نیست.

هنر طرح سؤالات

یکی از تکنیکهایی که در مشاوره کاربرد فراوانی دارد تکنیک سؤال کردن است. ما مشاهده نمودیم که عیسی چگونه از سؤالات استفاده می‌نمود. من در کار با خادمین و دانشجویان از آنان می‌خواهم تا جلسات مشاوره خود را بر روی نوار ضبط کنند و آنگاه تعداد سؤالاتی را که مطرح می‌کنند با تعداد اظهاراتشان مقایسه کنند. با انجام این کار بسیاری از آنان متوجه می‌شوند که در بسیاری از موارد با طرح سؤال واکنش نشان می‌دهند. در

چنین مواردی مراجع قادر می‌شود تا واکنشهای شبان را پیش‌بینی کند و ممکن است بنظر او شبانش چیزی بجز یک ماشین خودکار پرسشگر نباشد. بعضی مراجعین می‌گویند: «من به سراغ شبانم می‌روم او سؤالی از من می‌کند، من پاسخ می‌دهم و سپس منتظر سؤال بعدی می‌مانم.»

سؤال کردن تکنیکی است که بیش از حد بکار گرفته می‌شود مخصوصاً از سوی کسانی که در امر مشاوره تازه‌کار هستند. در این حالت شما احساس آرامش می‌کنید زیرا این تکنیک به شما کمک می‌کند تا اطلاعاتی جمع‌آوری کنید. در عین حال خود را درگیر مشکل نمی‌سازید و چون واکنشهای دیگر مجبور نیستید از خود فعالیت شدید نشان دهید. این تکنیک، تکنیکی امن و کاربرد آن نیز آسان می‌باشد. من غالباً از دانشجویان و خادمین می‌خواهم که تا جلسات ضبط‌شده مشاوره خود را از نو مرور کنند، سؤالات طرح‌شده را یادداشت کنند و سپس این سؤالات را بشکل گفتار و بیانات عادی و نه سؤال مطرح کنند. با انجام چنین کاری آنان طرق متنوعتر واکنش را فراگرفته و از نحوه واکنشهای خود آگاهی بیشتری می‌یابند.

از اینکه چرا سؤالی را مطرح می‌سازید آگاه باشید. منظور شما از سؤال مطروحه چیست و آیا طرح سؤال شما ضرورت دارد؟ استفاده از این تکنیک می‌تواند به شما نشان دهد که شما بر این باورید که از مراجع می‌دانید چه موضوعی ضروری است که مورد بحث قرار گیرد.

در صورت طرح سؤال از سؤالات باز-پاسخ استفاده کنید که به شخص امکان می‌دهد تا با آزادی و فراغ‌بالی بیشتری پاسخ دهد. طرح سؤالاتی که با بله یا خیر پاسخ می‌یابند چه برای شما و چه برای مراجع ثمری ندارند. مواظب باشید هنگام طرح سؤالات صدایتان لحنی نداشته باشد که پیامهای غیرکلامی چون حس داوری یا بدگمانی و یا یک عقیده خاص را انتقال دهید. طرح سؤالات در طول مراحل متفاوت مشاوره و یا مراحل می‌تواند مفید باشد اما در صورتیکه شخص قبلاً اطلاعاتی را به شما داده است نیاز به سؤال کردن کمتر می‌شود. در طول آخرین مرحله بحران ضرورت طرح سؤالات کمتر از دیگر مراحل است.

گاهی در طی بحران، هنگامیکه فکر می‌کنید شخص از بحث و بررسی موقعیت یا موضوع می‌تواند سود ببرد کنکاش و تحقیق مختصر می‌تواند مفید باشد. اما ازن کار باید بشکلی نامحسوس و محتاطانه صورت پذیرد و مراجع باید در مورد آنچه که مورد بحث قرار می‌گیرد مسئولیت برعهده بگیرد.

بنا کردن و کمک نمودن

غلاطیان ۲:۶ به اصل بنا کردن و کمک کردن که توسط برداشتن بار دیگران متحقق می‌شود اشاره می‌کند: «بارهای سنگین یکدیگر را متحمل شوید و بدین نوع شریعت مسیح را بجا آرید» در رومیان ۱۴:۱۹ نیز می‌خوانیم: «پس آن اموری را که منشأ سلامتی و بنای یکدیگر است پیروی نمایید.»

واژه بنا کردن که بخشی از کمک کردن می‌باشد به معنای رشد در حکمت، فیض، فضیلت و تقدس مسیحی می‌باشد. مشاوره ما باید شامل بنا کردن اشخاص نیز بشود.

کمک کردن به معنای همیاری با یک شخص به منظور اصلاح وضع وی می‌باشد. ما باید از خود سؤال کنیم: «آیا آنچه را که من برای این شخص انجام می‌دهم باعث رشد وی در زندگی مسیحی شده و وی را قویتر می‌گرداند؟» ممکن است شخصی نزد شما آمده و بگوید: «من از شما می‌خواهم به من کمک کنید.» اما ممکن است آنچه که وی واقعاً خواهان آن است این باشد که شما با دیدگاههای او موافق بوده و آنها را تأیید کنید. اگر یک مشکل زناشویی مطرح باشد او احتمالاً از شما می‌خواهد که طرف او را بگیرید. نمونه فوق یعنی طرف کسی را گرفتن دقیقاً از مواردی است که در آن مشاور دچار مشکل می‌شود.

یکی دیگر از طرق کمک به دیگران تشویق نمودن آنان است. «کدورت دل انسان او را منحنی می‌سازد اما سخن نیکو او را شادمان خواهد گردانید» (امثال ۱۲:۲۵). «پس همدیگر را تسلی دهید و یکدیگر را بنا کنید چنانکه هم می‌کنید» (اول تسالونیکیان ۵:۱۱).

تشویق همراه با گوش سپردن یکی از مهمترین تکنیکهای کمک به فردی است که درگیر بحران می‌باشد (به اول تسالونیکیان ۵:۱۴ مراجعه کنید). تشویق کردن به معنای به جلو راندن یک شخص و برانگیختن وی به انجام کاری است که وی باید انجام دهد. تشویق به معنای گفتن این جملات به شخص می‌باشد: «من به شما بعنوان یک شخص باور دارم. من بر این باورم که شما دارای این توانایی و نیروی بالقوه هستید که از عهده انجام این کار برآیید. اینک آیا ما می‌توانیم با یکدیگر سخن بگوییم تا شما در خود کفایت و بسندگی بیشتری احساس کنید؟» تشویق یک فرد به وی کمک می‌کند تا به ارزش شخصی خود باور داشته باشد که این امر یکی از اهداف مشاوره می‌باشد.

از آنجایی که مشاوره برای مراجع می‌تواند رنج‌آور و نیز ثمربخش باشد، دادن اطمینان مجدد به شخص در طول مراحل مختلف مشاوره مهم می‌باشد. منظور من این نیست که باید عباراتی چون «همه چیز خوب خواهد شد» و یا «همه چیز به بهترین شکل دارد به پیش می‌رود» بر زبان آوریم. ما از نتیجه کار آگاه نیستیم و بعنوان اشخاصی که در حال خدمت هستیم باید مراقب باشیم که چه زمانی و چگونه با تکیه بر کلام خدا به اشخاص

اطمینان بخشیم. نیاز مراجع در وهله نخست این است که نسبت به احساسات خود صادق باشد و مطمئن گردد که شما به سخنانش گوش می‌سپارید تا اینکه آمادگی پذیرش امداد و تسلی کلام خدا را بیابد.

به شخصی که درگیر بحران می‌باشد اطمینان بخشی مجدد به هشت نوع می‌تواند صورت گیرد که عبارتند از:

۱- به مراجع باید مجدداً اطمینان بخشید که مشکل وی مشکلی است که دیگران نیز با آن دست به گریبانند و وی تنها نیست.

۲- می‌توان به شخص اطمینان بخشید که مشکل وی دلیل شناخته شده‌ای دارد و در مورد آن می‌توان کاری انجام داد.

۳- می‌توان به شخص اطمینان بخشید که اگر چه علائمی که وی با آنها روبرو است آزاردهنده‌اند ولی این علائم خطرناک نیستند.

۴- غالباً باید مراجعین را مطمئن ساخت که روشهای خاص درمان وجود دارند.

۵- می‌توان به شخص اطمینان داد که امکان حل مشکل وجود دارد.

۶- ممکن است مراجع نیاز داشته باشد که وی را مطمئن سازیم وی در حال از دست دادن سلامت روانیش نمی‌باشد.

۷- ممکن است شخص نیاز داشته باشد که وی را مطمئن سازیم در صورتیکه حالات ناگوار وی عود کنند ظهور این حالات به معنای این نیست که وضعیت او در حال بدتر شدن است.

۸- در موارد ضروری، باید به مراجع اطمینان داد که مشکلات وی نتیجه ارتکاب یک گناه خاص نمی‌باشند. هنگامیکه در حال مشاوره با اشخصاً درگیر بحران هستید بیاد داشته باشید که برای اینکه بتوان به آنان کمک نمود تا به استقلال و خودبستگی بیشتری دست یابند ضروری است که آنان بتدریج از کمک، مشاوره و راهنماییهای شما بی‌نیاز شوند. وظیفه شما این است که آنچه را که برایش انجام می‌دادید، دیگر بجا نیاورید تا خود آن را بجا آورد و با تحقق این امر در این زمینه با وی شادی کنید.

همدلی

همدلی یکی از مهمترین عناصر مشاوره موثر و کارآمد می‌باشد. اما، متأسفانه، واژه همدلی، چون بسیاری از واژگان دیگر برای بسیاری از اشخاص دارای معانی متفاوتی است. در رابطه مشاوره‌ای همدلی چه معنایی دارد؟ واژه همدردی (Empathy) از واژه آلمانی "Einführung" گرفته شده است که به معنای «احساس نسبت به» و یا «احساس کردن با» می‌باشد: معنای این واژه بیانگر این است که گویی ما با شخصی دیگر بر روی

صندلی راننده نشسته‌ایم و با او مسائل را احساس می‌کنیم. این واژه همچنین به معنای نگرستن به مسائل از دیدگاه شخص دیگر و درک احساسات او می‌باشد. غلاطیان ۲:۶ و رومیان ۱۵:۱۲ ما را تشویق می‌کنند تا بارهای سنگین یکدیگر را متحمل شویم. با کسانی که شادمانند شادی کنیم و با کسانی که گریانند اشک بریزیم. انجام چنین کاری به معنای همدلی می‌باشد.

ژیرارد اگان می‌گوید که همدلی متضمن درک و تشخیص می‌باشد- یعنی توانایی وارد شدن به جهان درون دیگری، نگرستن به دنیا از دیدگاه او و دستیابی به این احساس که جهان وی چگونه است. این امر نه تنها به معنای توانایی درک و تشخیص می‌باشد بلکه همچنین به معنای انتقال این درک به دیگری به طریقی می‌باشد که وی دریابد ما احساسات و رفتار وی را درک کرده‌ایم. این امر همچنین مانند توانایی دیدن خوشی یک شخص، درک علت بوجود آورنده آن و انتقال درک ما از این حالت شخص به وی می‌باشد.

جوشوا لیمن عملکرد همدلی را چنین تشریح می‌کند:

همدلی به دو طریق به ما کمک می‌کند. نخست به ما کمک می‌کند تا شخصی دیگر را از درون بشناسیم. ما در سطحی عمیقتر ارتباط برقرار کرده و شخصی دیگر را کاملتر درک می‌کنیم. غالباً درمی‌یابیم که این طریق ارتباط باعث شده تا دیگری را بپذیریم و با او به رابطه‌ای مبتنی بر همدردی و قدردانی دست یابیم.

عملکرد دیگر همدلی این است که برای ما به منبعی اطمینان‌بخش تبدیل می‌شود. هنگامیکه احساس می‌کنیم که شخص دیگری موفق شده است خودش را در وضعیت درونی ما قرار دهد، احساس اطمینان و آرامش می‌کنیم. درک شدن و پذیرفته شدن به ما احساس خوشی و رضایت خاطر می‌بخشد. برای ما مهم است که احساس کنیم که دیگری نه تنها سخنان ما را درک کرده است بلکه همچنین برای شخصیتی که در ورای این سخنان قرار دارد ارزش قائل شده و او را درک کرده است. آنگاه درمی‌یابیم که مابخاطر شخصیت منحصر بفرد و مخصوص خودمان مورد تائید و پذیرش قرار گرفته‌ایم. هنگامیکه دوستانمان نمی‌توانند با ما همدلی کنند احساس سرخوردگی و طرد شدن می‌کنیم. هنگامیکه همدلی وجود ندارد خویشتن آگاهی و احترام به خود در ما ضعیف می‌شود. در چنین حالتی ما به خود بیشتر بعنوان شیء و کمتر بعنوان یک شخصیت انسانی می‌نگریم. ن.چ

{ P , 1946 } , pp.7-8 "Peace of Mind" :New York -Simon P
{and Schuster

همدلی را بیشتر باید درک کردن به همراه مراجع دانست و نه یک درک تشخیص در مورد نوع اختلال بیمار.

همدلی مستلزم قابلیت فرارفتن از اطلاعات ظاهری و درگیر شدن در دنیای احساسات مراجع می‌باشد. اما این امر مستلزم انجام کارهایی نمی‌شود که مراجع آنها را انجام می‌دهد. شما نمی‌توانید عواطفی را که از هویت فرد جدایی‌ناپذیرند تجربه کنید، اقدام به چنین کاری به معنای درگیر شدن بیش از حد در جهان درونی شخص می‌باشد. واکنش همدلانه مشخصاً بر روی احساساتی که توسط دیگری بیان می‌شوند متمرکز می‌شود. واکنش همدلانه بر روی توجه و شفقت شما به شخص متمرکز می‌شود تا بدین شکل در وی احساس آرامش و تسلی بوجود آید.

دونالد هاتس همدلی را توجه به دیگران و ورود به زندگی آنان می‌داند.

«محبت ظرفیت درگیر ساختن خود در زندگی دیگران می‌باشد که بشکلی فداکارانه و فارغ از حسابگریهای شخصی صورت می‌گیرد. در چنین حالتی شخص به روابط ایجادشده بعنوان وسیله‌ای که نخست به او سود می‌رسانند، نمی‌نگرد. درک ضعف دیگران، رنج بردن با آنان، تنفر از مسائلی که به دیگران صدمه وارد می‌سازند، غمگین شدن بخاطر سختدلی آنان - مجموعاً خصوصیات روابطی هستند که به زندگی نوین کسانی که عمیقاً تغییر یافته‌اند، غنا می‌بخشند. لاج

P - :Theology and Change ,Sensitivity" "April Pastoral }
Care in the Corinthian Letters) 193 ,XX ,Pastoral
{Psychology .p.25. (P 1969

ویلیام کرین اهمیت محبت از نوع آگاپه را بعنوان بنیانی برای همدلی تشریح می‌کند:

برای بهتر درک کردن «محبت عمیقتر» اجازه بدهید اول قرن‌تین ۸-۱۳:۱۴ را در اینجا نقل کنم: «کسی که محبت دارد صبور است و مهربان، حسود نیست و به کسی رشک نمی‌برد. هیچوقت از خودش تعریف نمی‌کند و مغرور نیست. هرگز خود را بالاتر و بهتر از دیگران نمی‌داند و خودخواه و بی‌ادب نیست. کسی که محبت دارد پرتوقع نیست و از دیگران انتظار بیجا ندارد. آدم عصبی و زودرنجی نیست و کینه به دل نمی‌گیرد. هرگز از بی‌انصافی خوشحال نمی‌شود بلکه وقتی خوشحال می‌شود که راستی پیروز بشود. اگر کسی را دوست بدارید به هر قیمتی باشد به او وفادار می‌مانید. همیشه حرفهای او را باور می‌کنید، همیشه سعادت او را می‌خواهید و همیشه از او دفاع می‌کنید. تمام این هدیه‌ها و استعدادها مخصوصی که خدا به ما عطا کرده است روزی تمام می‌شود ... ولی تا دنیا بپاست و حتی بعد از این دنیا، تا ابدیت محبت باقی می‌ماند» (نقل از ترجمه تفسیری عهد جدید).

قبل از هر چیز باید بگوییم که هنگامیکه شخصی در برخورد با فردی دردمند، به سرعت صبر خود را از دست می‌دهد، دیگر همدلی نمی‌تواند وجود داشته باشد. این امر هنگامی اتفاق می‌افتد که فرد به مسائل خود بیشتر از نیازها و علائق مراجعش توجه داشته باشد. فقدان صبر می‌تواند هرگونه احتمالی را در مورد بوجود آمدن همدلی از بین ببرد. مراجع به راحتی در سخنان، اعمال و یا برخوردهای مشاور فقدان صبر را می‌تواند تشخیص دهد.

گاهی مشاور با «هل دادن» سریع مراجع بسوی سازگاری با مشکلاتش بی‌صبری خود را نشان می‌دهد، گویا می‌خواهد هر چه سریعتر «کار مهم» خودش را شروع کند.

محبت بنیادینی که همدلی از آن سرچشمه می‌گیرد «زودرنج» نیست. «زودرنجی» نشاندهنده حساسیت بیش از حد مشاور در مورد این موضوع می‌باشد که وی پیش از آنکه به نیازهای مراجع توجه داشته باشد در پی قدردانی شدن و شنیدن حمد و تعریف از سوی وی می‌باشد.

در این حالت نیز فقدان بینش و آگاهی مشاور از مشکلات عاطفی خودش می‌تواند باعث ایجاد مشکل و نابودی همدلی گردد و یا باعث گردد که در نخستین گام ایجاد همدلی ناممکن شود.

یک مشاور زودرنج کسی است که در وهله نخست در پی شنیدن سخنانی است که بشکلی به شخصیت و ارزش او اشاره دارند و در پی این نیست که روشهای سازنده‌ای بیابد که برای مدافع مفیدند. یک مشاور روان رنجور و بیمار شدیداً در معرض گرفتاری در دام زودرنجی می‌باشد. چنین کسی در صورتیکه کوچکترین کلام یا عملی را مشاهده کند که حاکی از این باشد که اهمیت مشاور به اندازه مراجع نیست، بلافاصله حالت دفاعی بخود می‌گیرد. محبت همچنین «کینه به دل نمی‌گیرد».

مشاور بجای داشتن یک برخورد داوری‌کننده هنگامیکه داستی پیروز می‌شود، به همراه اشخاص نیکو شادمان می‌شود. این امر به معنای آن است که هر گاه مشاور در مراجع قابلیت نیکو بودن و نیز بارقه‌هایی از راستی را مشاهده می‌کند، نسبت به این خصوصیات واکنش نشان می‌دهد. خوشی مشاور عامل مهمی در تعمیق و تقویت همدلی می‌باشد.

در محبت تداوم و استمرار وجود دارد. «تا دینا بپاست و حتی بعد از این دنیا تا ابدیت محبت باقی می‌ماند.» مشاور باید پیاموزد هر چیزی را در مراجع خود تحمل کند و همواره به او محبت کند.

هر مشاور و بخصوص شبان مشاور با اشخاصی روبرو است که با تزویر و ریا و پنهان ساختن خود واقعیشان نزد وی می‌آیند. مشکل روان رنجورانه آنان این نیاز را در آنان بوجود می‌آورد تا با عدم صداقت خود، صداقت مشاور را تحت آزمایش قرار دهند.

صورت خندان، کلمات زیبا و برخورد بظاهر صادقانه‌ای که بعضی مراجعین دارند ممکن است در ابتدا شبان را بفریبد. در نهایت وضعیت واقعی مراجع مشخص می‌شود و پس از آن مشکل واقعی مشاور مطرح می‌گردد. وی نیاز دارد که به مراجع خود اطمینان کند اما وی چگونه می‌تواند به شخصی ریاکار و فریب‌دهنده و عاری از صداقت اطمینان داشته باشد؟

وی عملاً قادر به چنین کاری نیست، با این حال باید بیاموزد به نیاز مراجع برای دریافت کمک باور داشته و عمیقاً از این موضوع آگاه باشد. علاوه بر این وی باید به حضور و قدرت مشاور اعظم یعنی روح‌القدس اطمینان عمیق داشته باشد که می‌خواهد توسط مشاور مراجع را از شخصی غیرقابل اطمینان به شخصی قابل اطمینان تبدیل سازد. این تغییر بنیادین در شخصیت فرد بدون عمل روح‌القدس در قلب شخص ناممکن می‌باشد اما شبان مشاور هرگز نباید در مورد تحقق این امکان عالی و نتایج مطلوب حاصل از آن در رابطه مشاوره‌ای شک کند.

قابلیت خودتان را در مورد همدل شدن اشخاص، در موقعیتهای فرضی زیر بیازمایید. شخصی به نزد شما مراجعه می‌کند که در مورد امکان از دست دادن شغل خود بسیار نگران و آشفته است. وی می‌گوید: «من برای اینکه سرپرست خودمان را خشنود کنم با جدیت مشغول کارم اما بنظر می‌رسد نمی‌توانم او را راضی کنم. وقتی که مرتکب اشتباهی می‌شوم اخمهایش توهم می‌روند. همین دیروز در یک نامه مرتکب اشتباهی شدم. او به من نگاه غضب‌آلودی انداخت و گفت دلش می‌خواهد کسی را استخدام کند که دست‌و‌پایان و قواعد دستوری را بهتر بداند.» در چنین موردی کدامیک از واکنشهای زیر را نشان می‌دهید؟

۱- شبان: «سرپرستان شخصی غیرمنطقی بنظر می‌رسد. چرا به او نمی‌گویید که همه تلاشتان را می‌کنید و اینکه کسی کامل نیست.» این نوع واکنش، واکنشی از نوع اندرز دادن است و در آن نشانه‌ای از آگاهی در مورد عواطف شخص دیده نمی‌شود. در چنین حالتی ممکن است مراجع احساس کند که بدرستی درک نشده است و ممکن است مایل نباشد بسیاری از عواطف خود را آشکار سازد.

۲- شبان: «چنین بنظر می‌رسد که شما با شخص عبوس و بدعقلی مشغول کار هستید.» در این گفته، بشکل غیر مستقیم به عواطف شخص توجه می‌شود اما توجه اصلی عمدتاً بر روی سرپرست متمرکز می‌باشد.

۳- شبان: «من احساس می‌کنم که شما تحت فشار هستید دیگر توجهی به این امر ندارید که چگونه سرپرستان را خشنود سازید و بنظرتان وضعیت ناامیدکننده است. تهدید از دست دادن شغل‌تان شما را هراسان کرده و نگران این موضوع هستید که «حالا چه کار کنم؟» بنظر می‌رسد که این نوع واکنش منعکس‌کننده

عواطف آشفته مراجع و ناامیدی وی از موقعیتش می‌باشد. آخرین بخش از گفتار شبان دعوت به عمل را در خود دارد که می‌تواند به مراجع کمک کند امکان انتخابهای خود را بررسی کند.

برای اینکه شما شخصی بنظر آید که به مسائل دیگران حساس است به آنها توجه دارد و می‌تواند با دیگران هم‌دل شود، لازم است زبانی را بکار گیرید که این خصوصیات و حالات شما را انتقال دهد. تکرار پی‌درپی چند عبارت محدود می‌تواند گفتار شخص را خسته‌کننده سازد. آنچه که مورد نیاز شما است مجموعه‌ای از عبارات مناسب می‌باشد که سر صحبت را باز می‌کنند. در زیر مجموعه‌ای از واکنشهای هم‌دلانه که سر صحبت را باز می‌کنند، ارائه شده‌اند. این عبارات را در ذهن خود مرور کنید تا در ذهنتان جای بگیرند و بتوانید بعدها از آنها استفاده کنید:

«آنطور که من فهمیدم شما احساس می‌کنید که ...»

«من متوجه شدم که شما...»

«احساسی که ...»

«اگر حرف شما را درست متوجه شده باشم ...»

«بنظرم چنین می‌رسد که شما می‌گویید که ...»

«احساسی که در شما بوجود آمده ...»

«چیزی که شما در این لحظه احساس می‌کنید چیزی شبیه به ...»

«بنابراین شما احساس می‌کنید که ...»

«نوع احساسی که ...»

«آنچه که من در مورد گفته‌هایتان فهمیدم این است که ...»

«بنابراین همانگونه که ملاحظه می‌کنید»

«آنگونه که من متوجه شدم منظور شما این است که ...»

«من حدس می‌زنم منظور شما این است که ...»

«مطمئن نیستم منظورتان را درست فهمیده باشم ولی ...»

«شما احساس می‌کنید ...»

«من احساس می‌کنم که ممکن است احساس شما این باشد که ...»

«حرف شما دقیقاً این است که ...»

«چنین بنظر می‌رسد که شما می‌خواهید بگویید ...»

«من نمی دانم آیا منظورتان این است که ...»

«شما ارزش بسیاری برای ...»

«بنظر شما چنین می رسد که ...»

«شما اغلب احساس می کنید ...»

«شاید احساس می کنید ...»

«بنظر می رسد احساس شما ...»

«اگر درست شنیده باشم شما ...»

«بنابراین از دیدگاه شما ...»

«احساس شما در این لحظه این است که ...»

«گاهی شما ...»

«احساس شما باید این باشد که ...»

«پیام شما این بود که ...»

«بنظر می رسد که شما ...»

«من به این نتیجه می رسم که ...»

«بنابراین دنیای شما دنیایی است که شما در آن ...»

سخنان همدلانه نه تنها واکنشی نسبت به احساسات سطحی مراجع می باشند بلکه همچنین بر روی احساسات عمیقتر شخص نیز متمرکز می شوند که ممکن است شخص نتواند آنها را بیان کند و یا ممکن است در لحظه مشاوره از آنها بخوبی آگاه نباشد. اغلب هنگامیکه شخصی خشم خود را ابراز می کند در آن حالت درد و رنج درونی را نیز تجربه می کند. شما می توانید به هر دو نوع احساس شخص واکنش نشان دهید. عبارات همدلانه فوق گاهی واکنشهای همدلانه مکمل نامیده می شوند زیرا به مراجع کمک می کنند تا احساسات عمیقتر خود را توسط کلما بیان کند. آنها مشاور را مجبور می سازند تا در مورد شرایط استنباط خاصی دست یابد. عبارات این چنینی لازم نیست بشکلی بسیار دقیق و تغییرناپذیر بکار گرفته شوند بلکه می توان آنها را آزادانه و بشکلی کلی بکار گرفت. چنین رویه ای به مراجع اجازه می دهد احتمال صحت یک گفته خاص را بپذیرد یا رد کند، همچنین به وی اجازه می دهد که بگوید که کدام قسمت گفتار شما صحیح و کدام قسمت آن نادرست می باشد. بعضی عبارات نیز می تواند بشکل زیر باشند:

«چنین بنظر می رسد که گویا ...»

«من فکر می‌کنم گفته شما این است که ...»

«احتمالاً ...»

«شاید ...»

«ممکن است ...»

«آیا درست است که ...»

«شما فکر نمی‌کنید که ...»

مواجهه

در بررسی تکنیکهای مشاوره واژه مواجهه اغلب بکار برده می‌شود. مواجهه چیست؟ چه زمانی باید آن را بکار گرفت؟ در تعریف مواجهه مشاوره‌ای می‌توان گفت که عملی است که توسط آن یک مشاور تفاوتی را که بین دیدگاه او و دیدگاه مراجع در نگرش به واقعیت وجود دارد به وی خاطر نشان می‌سازد. مواجهه بخشی از زندگی هر روزه بوده و هنگامیکه ما سرگرم کمک به شخصی دیگر می‌باشیم می‌تواند بشکل موثری بکار گرفته شود. مواجهه به معنای حمله و یورش به یک شخص دیگر «برای خیریت وی» نمی‌باشد. حمله منفی و تنبیه‌کننده به مراجع می‌تواند صدمات عمیقی به وی وارد سازد. ویلیام کرین در این مورد می‌نویسد:

«یک مواجهه محکوم‌کننده می‌تواند باعث پایان هر رابطه‌ای گردد که مشاوره را ممکن ساخته است. شخص از پیش احساس شرم و گناه را دارد، و داوری کردن و محکوم نمودن شخص بجای پذیرش و درک وی، به معنای طرد کامل او می‌باشد. شخصی که بار احساس گناه بر دوشه‌ایش سنگینی می‌کند از پیش احساس می‌کند که از سوی کسانی که راستی و عدالت از آنشان است طرد شده است. مطمئناً نیاز وی این نیست که از سوی کسی که برای کسب کمک به وی مراجعه کرده، محکوم شود.» ظر

{ plus (Word :Waco) , "Where God Comes in :The Divine -P

{in Counseling .p.57. (P 1970

ژیرارد اگان بر این باور است که مواجهه در بهترین شکل خود بسط و گسترش همدلی عمیق و پیشرفته می‌باشد. به عبارت دیگر مواجهه واکنش به مراجع بر مبنای درک عمیق احساسات، تجارب و رفتار وی می‌باشد. چنین واکنشی شامل برداشتن نقاب از درک نادرست و تحریف‌شده مراجع از خویشتن بوده و به معنای دعوت مبارزه‌جویانه از شخص به عمل می‌باشد.

ویلیام کرین می‌گوید: «تنها هنگامیکه همدلی بوجود آمد زمینه برای مواجهه آماده می‌گردد. پیش از آن مواجهه عاقلانه و موثر نیست.»

رین همدلی و مواجهه { 76. The Skilled Helper, Monterey, Cal., P Brooks / Cal, (1975), p.

رابطه بسیار مهمی وجود دارد با وجود این بسیاری از مشاوران قادر به درک این رابطه نیستند.

مواجهه همچنین «اعمال فیض» نیز نام گرفته است. اگان مواجهه را چنین تعریف می‌کند: «پرده برداشتن از تضادها، تحریفها، بازیها و پرده‌های ضخیمی که مراجع برای جلوگیری از درک خویشتن و نیز بروز تغییر رفتاری سازنده، آنها را بکار می‌گیرد.»

مواجهه همچنین به معنای برانگیختن مراجع به بکارگیری مهارتها، قابلیتها و امکاناتی می‌باشد که رشد و توسعه نیافته‌اند، و یا به اندازه کافی رشد نکرده‌اند و یا بشکلی نادرست مورد استفاده قرار گرفته‌اند. این امر با بررسی و درک این قابلیتها و امکانات و بکارگیری آنها در یک برنامه مشخص عملی، متحقق می‌شود. مواجهه دعوتی است که از سوی مددکننده از مراجع می‌شود تا وی مکانیسمهای دفاعی خود را که مانع از درک خویشتن و اقدام به عمل او می‌شوند مورد بررسی عمیق قرار دهد.

منظور ما از مواجهه با یک شخص این است که به وی کمک کنیم تا در مورد خودش تصمیمات بهتری بگیرد، خودش را بهتر بپذیرد و با دوری از اعمالی که به وی صدمه می‌زنند در زندگی رویه سازنده‌تری در پیش بگیرد. مواقعی وجود دارند که مشاورین در توسل به مواجهه تردید نشان می‌دهند زیرا بکارگیری آن مستلزم تعهد و اتخاذ تصمیم جدی می‌باشد. همچنین در توسل به مواجهه این امکان نیز وجود دارد که مشاور اشتباه کرده باشد و یا مراجع احساس کند که بخوبی درک نشده و طرد شده است. همچنین باید بسیار مراقب بود که مواجهه کاری را که ما سعی می‌کنیم در زندگی مراجع انجام دهیم خنثی نکند و در خلاف مسیری نباشد که در آن باید گام برداریم. چنین امری حتی در مواردی که قصد و نیت ما نیز رسیدن به چنین نتیجه نامطلوبی نبوده است، ممکن است اتفاق بیفتد.

زمان مناسب برای اقدام به مواجهه چه زمانی می‌باشد؟ قبلاً اشاره نمودیم که همدلی باید بخشی از رابطه مشاوره‌ای باشد. کیفیت رابطه بین مشاوره و مراجع بسیار مهم است. بطور کلی هر چقدر رابطه بین دو طرف عمیقتر و قویتر باشد، مواجهه نیز بهمان نسبت می‌تواند شدید و نیرومند باشد. مواجهه بدین سبب مورد استفاده قرار می‌گیرد چون مشاور به فکر مراجع بوده و به او توجه دارد. اگر ما به مراجع توجه و مراقبت لازم را نشان ندهیم و پیشرفت وی برایمان اهمیت نداشته باشد، مواجهه می‌تواند اثری زیان‌بخش داشته باشد.

مواجهه عمل سازنده «گردآوری مسائل به منظور مقایسه یا بررسی» می‌باشد. برای خادم خدا یا مشاور این امکان وجود دارد که تضادها و تناقضهایی را که در احساسات، رفتار، نظام ارزشی و نگرشهای مراجع وجود دارد کشف کند تا آنها را با یکدیگر مقایسه کرده و بررسی کند. چنین کاری به مراجع کمک می‌کند تا به زندگی و رفتار خود از دیدگاهی متفاوت بنگرد. بررسی انتقادی مبارزه‌جویانه تفکر و رفتار مراجع می‌تواند از دیدگاه او کمی تهدیدآمیز بنظر رسد مگر اینکه مراجع به نیت خوب و توجه عمیق شما پی برده باشد.

مواجهه در مراحل ابتدایی مشاوره بکار گرفته نمی‌شود. فکر می‌کنید در کدام مرحله از مراحل بحران، شخص تاب تحمل مواجهه را داشته باشد؟

عامل دیگری که در مواجهه وجود دارد توانایی مراجع در درک و فهم گفته‌های شما می‌باشد. آیا مراجع قادر به پذیرش مواجهه می‌باشد؟ آیا او می‌تواند آنچه را که شما پیشنهاد می‌کنید انجام دهد؟

در فرصت مناسب، مواجهه می‌تواند بشکلی آزمایشی و توسط عبارات زیر انجام شود:

«آیا او می‌تواند...» «آیا ممکن است...» «آیا این امر برای شما قابل درک می‌باشد؟» «در مورد این موضوع شما چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهید؟»

واکنش مراجع در برابر مواجهه چگونه می‌تواند باشد؟ اِگان واکنشهای احتمالی را بیان داشته است. ممکن است مراجع تلاش کند تا صلاحیت مشاور را زیر سؤال برد و وی را بی‌اعتبار سازد. وی این کار را با حمله به مشاور و طرح این موضوع که خودش بهتر از هر کس دیگری از مسائل سردر می‌آورد، انجام می‌دهد. اگر چنین چیزی اتفاق بیفتد این امر به معنای آن است که مشاور بشکل صحیحی تکنیک مواجهه را بکار نگرفته است و در این زمینه از حساسیت و باریک‌بینی لازم برخوردار نبوده است. ممکن است مراجع تلاش کند تا دیدگاههای مشاور را تغییر دهد. ممکن است مراجع به استدلال و برهان متوسل شود. ممکن است وی تلاش کند تا به مشاور نشان دهد که وی در واقع آنگونه نیست که بنظر می‌رسد و یا اینکه بدرستی درک نشده است. وی همچنین ممکن است با توجیه مسائل و سفسطه‌بافی از اهمیت موضوعی که موردبحث قرار گرفته است بکاهد. همانگونه که اغلب در مشاوره شبانی اتفاق می‌افتد ممکن است مراجع برای پشتیبانی از دیدگاههای خود در پی کسب حمایت دیگران برآید.

غالباً مراجع با مشاور خود به توافق دست می‌یابد. این توافق ممکن است واقعی باشد ولی همچنین ممکن است که مراجع نقش بازی کند و عملاً با مشاور موافق نباشد. توافق ظاهری وی به این منظور صورت می‌گیرد تا مشاور دست از سرش بردارد و او را راحت بگذارد. اگر این توافق منجر به تغییر در رفتار فرد نگردد، باید در مورد صداقت مراجع شک نمود. هدف مواجهه ضرورتاً این نیست که موافقت خواج را بدست آوریم، بلکه

هدف این است که وی را وادار بسازیم رفتار خود را مجدداً مورد بررسی قرار دهد تا اینکه خود را بهتر درک کرده و به طریق موثرتری عمل کند.

نمونه‌ای از مواجهه مستقیم در کتاب مقدس در دوم سموئیل ۱۴-۱۲:۷ دیده می‌شود. ناتان داود را با گناهی که در مورد اوریا و همسرش بتشیع مرتکب شده بود، مواجهه ساخت. داود گناه خود را بلافاصله پذیرفت و ناتان در مقابل این واکنش وی گفت: «خداوند نیز گناه تو را عفو نموده است که نخواهی مرد لیکن چون از این امر باعث کفر گفتن دشمنان خداوند شده پسری نیز که برای تو زاییده شده است البته خواهد مرد» (آیات ۱۳-۱۴). داود بخاطر اعمال نادرست خود در مورد اوریا، بتشیع، و کودک بدنیایا نیامده و نیز در مورد سوءاستفاده از قدرت خود بعنوان پادشاه اسرائیل، باید با آنچه که انجام داده بود روبرو می‌شد.

ویلیام کرین در این مورد می‌نویسد:

داوری داود بخاطر گناهش، عاری از محبت و رحمت الهی نبود که این امر در عفو و بخشش او دیده می‌شود. هنگامیکه ناتان گفت: «خداوند نیز گناه تو را عفو نموده است که نخواهی مرد.» در واقع به داود اطمینانی دوباره بخشید که توسط خدا پذیرفته شده است و در نتیجه توجه واقعی بخشیده شده است. در صورتیکه ناتان نبی داود را با گناهانش مواجه نمی‌ساخت بعید بود که داود پی به گناهان خود ببرد و یا آنها را تصدیق کند و نیاز به بخشش را دریابد. ص

{ P - همان منبع، صفحه ۵۶. P }

در کار با اشخاص متفاوت، شما همواره نمی‌توانید یک برخورد خاص را بکار گیرید. در اول تسالونیکیان ۵:۱۴ نیاز به انعطاف‌پذیری مورد اشاره قرار می‌گیرد: «برادران عزیز، افراد تنبل و کله‌شق را تأدیب کنید، کسانی را که می‌ترسند دل‌داری دهید، آنهایی را که ضعیفند کمک کنید و با همه‌اشان با صبر و تحمل رفتار کنید» (نقل از ترجمه تفسیری عهد جدید).

هنگامیکه شخصی مرتکب عمل نادرستی می‌شود در مورد وی چگونه از روش مواجهه استفاده می‌کنید؟ در انجیل یوحنا باب پنجم، عیسی از شخصی که در کنار حوض بود پرسید «آیا واقعاً می‌خواهی شفا بیابی؟ آیا واقعاً می‌خواهی که تغییر کنی؟» هنگامیکه من با اشخاص به مشاوره می‌پردازم این سؤال را به طرق گوناگون مطرح می‌سازم: در انجیل یوحنا باب هشتم، عیسی به زنی که در زنا گرفتار شده بود چنین گفت: «برو دیگر گناه مکن.»

صداقت و پذیرش اشخاص اصول مهمی هستند که باید در همه موارد مشاوره آنها را بکار بگیریم. در امثال ۲۳:۲۸ چنین می‌خوانیم: «کسی که آدمی را تنبیه نماید آخر شکر خواهد یافت بیشتر از آنکه به زبان خود

چاپلوسی می‌کند.» در امثال ۵:۲۷ نیز می‌خوانیم: «تنبیه آشکار از محبت پنهان بهتر است.» «برادران عزیز، اگر از یک ایماندار خطایی سر بزند، شما که روحانی هستید باید با کمال فروتنی او را دوباره به راه راست برگردانید که چه بسا ممکن است شما نیز در آینده مرتکب چنین خطایی بشوید» (نقل از ترجمه تفسیری عهد جدید). «و چون در سؤال کردن الحاح می‌نمودند راست شده بدیشان گفت هرکه از شما گناه ندارد اول بر او سنگ اندازد» (یوحنا ۸:۷).

مواعی که در کمک به شخصی که دچار بحران است وجود دارند

حتی زمانیکه ما تلاش می‌کنیم تا همه اصولی را که مربوط به مشاوره مؤثر هستند رعایت کنیم، همواره این احتمال وجود دارد که مشاور ما بجای تأثیر مثبت تأثیری منفی بر شخص بجای بگذارد. این امر هنگامی بوقوع می‌پیوندد که عناصر مخرب به درون فرآیند مشاوره راه یافته باشند. اینک به منظور مقابله با این عناصر به تشخیص آنها می‌پردازیم.

منفعل بودن و بی‌تحریکی مشاور می‌تواند بر روی مراجع اثرات بسیار بدی بر جای بگذارد. گوش سپردن به مراجع و واکنش به او توسط تشویق‌های غیرکلامی مهم است اما اگر فعالیت کلامی و سخنان مشاور کم باشد، واکنشهای وی زیر سؤال رفته و وی شخصی سردرگم بنظر خواهد رسید. اگر مراجع شخصی وابسته به دیگران و یا فاقد اطمینان و اعتماد به نفس باشد، ممکن است یک واکنش منفعلانه را نشانه عدم توجه و مراقبت، برخورد انتقادی و یا حتی طرد کردن بداند. در حالت عدی فعالیت کلامی شما باید از مراجعی به مراجعی دیگر تغییر کند و شما باید در ارزیابی مشخصی داشته باشید. درک این موضوع که چه زمانی باید سکوت کنید و چه زمانی باید سخن بگویید، اهمیت بسیاری دارد اما در صورتیکه با دقت به سخنان مراجع گوش بسپارید قادر به تشخیص این امر خواهید بود.

نقطه مقابل منفعل بودن استیلا و سلطه کامل مشاور می‌باشد. متأسفانه در میان اکثر کسانی که مشغول خدمت روحانی هستند این مشکل به فراوانی دیده می‌شود. علت این امر چیست؟ شاید دلیل این امر این باشد که بعضی خادمین در خدمت خود با شکست و ناکامی روبرو شده‌اند و یا آنچنان که باید در خدمت خود موفق نیستند بدین جهت مشاوره فرصتی برای آنان است تا به مراجع نشان دهند چه می‌توانند برای او انجام دهند. علت دیگر شاید احساس عدم امنیت این خادمین باشد که نیاز به تسلط را در آنان بوجود می‌آورد. و یا ممکن است آنان صرفاً تشنه قدرت باشند و در زمینه مشاوره می‌توانند این تشنگی را فروبنشانند. در مجموع یک مشاور یا خادم سلطه‌گر به درون جهان احساسات و اندیشه‌های مراجع وارد نمی‌شود بلکه در مقابل با اندرز و

نصیحت، به نتیجه‌گیریهای نادرست و یا بیانات و تفسیرهای جزم‌گرایانه، از کنار جهان درونی مراجع می‌گذرد. از آنجا که چنین خادمی با تکیه بر چهارچوب ارزشهای خاص خود و نه با تکیه بر آنچه که بر مراجع می‌گذرد عمل می‌کند مستعد این است که به دانای کل و مرجعی که خطاناپذیر است تبدیل شود. سؤالی که در ذهن مطرح می‌شود این است که پس نیاز چه کسانی در این نوع مشاوره برآورده می‌شود؟ پاسخ یقیناً این است که نه نیاز مراجع بلکه نیاز کسی که خود به مشاوره می‌پردازد، برآورده می‌گردد که این امر به قیمت قربانی شدن مراجع صورت می‌پذیرد.

شخصی که رویه سلطه‌گرانه دارد چگونه عمل می‌کند؟ نشانه‌های رفتار وی شامل قطع پی‌درپی سخنان مراجع، عدم تحمل و نابردباری، تغییر موضوع گفتگو، تلاش در جهت ترغیب شخص به انجام کاری، و ایراد سخنرانی می‌باشند. ممکن است اشخاصی که متکی به دیگران هستند از این برخورد استقبال کنند اما چنین رویه‌ای در فرآیند رشد شخصیتی آنان، کمکی به ایشان نخواهد کرد.

روش غیرمؤثر دیگری که باید به آن اشاره کنیم دوش بازگو کردن مسائل خود بشکل نامناسب می‌باشد. پرداختن بیش از حد به خود و کشمکشها، احساسات، موفقیتها، شکستها و خانواده‌تان، مراجع را در مورد اینکه این بازگویی مشروح زندگینامه‌تان چگونه می‌تواند با مشکل او ارتباط یابد و دردش را دوا کند، سردرگم می‌سازد. در نهایت نیازهای وی برآورده نمی‌شوند. شرایطی وجود دارند که تشریح تجاربتان می‌تواند به مراجع کمک کند اما این امر باید با احتیاط و اجتناب از زیاده‌روی صورت بگیرد.

در مورد استفاده صحیح از سؤالات قبلاً سخن گفتیم. متأسفانه گاهی طرح سؤالات بشکلی درمی‌آید که گویی از شخص بازجویی می‌شود. برای ورود به حیطه احساسات و عواطف شخص و کسب اطلاعات از او ما صرفاً نباید به طرح سؤالات اکتفا کنیم. سخنان تشویق‌آمیز و گوش سپردن عمیق به سخنان مراجع می‌تواند شما را از احساسات مراجع آگاه ساخته و اطلاعات زیادی به شما بدهد. هر چقدر مراجع در رابطه با شما بیشتر احساس آرامش و راحتی کند بهتر خواهد توانست مسائل خود را برای شما بازگو کند. در مراحل اولیه مشاوره بیش از حد به طرح سؤال نپردازید.

بسیاری از واکنشها و رفتارهای مشاور می‌توانند بین وی و مراجع فاصله بوجود آورند. از آنجایی که این واکنشها و رفتارها مراجع را دور از مشاور نگاه می‌دارند مراقبت اصیل از وی، و نیز جلب اطمینان او و بازگویی مسائل از سوی وی پیشرفتی نخواهد داشت. در واقع چنین واکنشها و رفتارهای نادرستی وسیله دفاعی مشاور در برابر ترسها، اضطرابات و آشفتگیهایی هستند که در نتیجه درگیری وی با مشکلات مراجع بوجود آمده‌اند.

یکی از طرق عمیقتر ساختن این فاصله این است که مراجع را از گریستن منع کنیم. اگر چنین کنیم مراجع احساس خواهد نمود که گریستن عملی نادرست بوده و یا نشانه ضعف می‌باشد. در واقع اشک ریختن باعث می‌شود تا بارهای سنگین مراجع سبک شود. در واقع نادیده گرفتن امکان بروز این بارهای سنگین و عواطف آزاردهنده می‌تواند مضر باشد.

محدود نبودن بحث به موضوعاتی که آزار دهند نیستند، یعنی موضوعاتی که متضمن پرداختن به عواطف و بازگویی مسائل عمیق خود نمی‌باشند نیز می‌تواند باعث بوجود آمدن فاصله بین مشاور و مراجع گردد. مشاور با داشتن چنین رویه‌ای از ریسک درگیر شدن در موضوعات پنهان و خصوصی و عواطف رنج‌آور و آزاردهنده، اجتناب می‌کند. پرداختن به موضوعاتی چون وضعیت هوا، اخبار سیاسی، ورزش و موضوعات مشابه نقش سپر محافظ را دارند اما عملاً نتیجه‌ای حاصل نمی‌گردد.

اطمینان‌دهی بیهوده و کاذب به مراجع نیز خطرناک می‌باشد. اطمینان‌دهی بی‌دلیل و قبل از زمان مناسب به مشاور کمک می‌کند تا از کشف و بررسی احساسات مهم مراجع که می‌توانند شامل خشم، ناامیدی، افسردگی، اضطراب و یا درماندگی باشند و یا پرداختن به موضوعاتی ناگوار چون تجاوز جنسی و زنا با محارم، اجتناب کند. هنگامیکه بنیانی معقول برای اطمینان‌دهی به مراجع وجود داشته باشد آنگاه این امر صحیح و بجا تلقی می‌شود. با وجود این استفاده بیش از حد از آن باعث افزایش وابستگی در مراجع شد و این سؤال را مطرح می‌سازد که آیا مشاور دچار بیهوده‌گویی نشده است؟ گاهی می‌توان اضطراب و تعارض مکنون در شخص را بیدار ساخت و اجازه داد تا این حالات وی باقی بمانند به این منظور که شخص برای تداوم یافتن مشاوره انگیزه کافی داشته باشد.

در صورتیکه مشاور از نظر عاطفی خود را درگیر نسازد، همان وضعیتی بوجود می‌آید که در مورد منفعل بودن به آن اشاره نمودیم. در این حالت مشاور نقش متخصصی را به خود می‌گیرد که دور و دست‌نیافتنی بنظر می‌رسد. عقلانی ساختن مسائل شکلی از اجتناب مشاور از درگیر شدن می‌باشد.

نظریه‌پردازی در مورد مسائل ممکن است امر جالبی باشد اما آیا نتیجه‌ای هم از آن بدست می‌آید؟ مباحثه و سخن گفتن در مورد الهیات ممکن است جالب باشد اما در چنین موقعیتی آیا مشاوره در چهارچوب صحیح خود انجام گرفته است؟ در صورتیکه مراجع تمایل داشته باشد تا از عقلانی ساختن همه مسائل بعنوان یک مکانیسم دفاعی استفاده کند، باید مواظب باشید تا شما نیز به همین شکل به وی واکنش نشان ندهید.

ممکن است بعضی از اشخاصی که در پی کمک گرفتن از خادمین خدا هستند از آنان انتظار برخورد اخلاقی، تأدیب و توبیخ و یا قضاوت را داشته باشند. در واقع ممکن است نیاز آنان دقیقاً همین باشد. اما واکنش

نشان دادن بدین شکل باعث بوجود آمدن تغییر عمیق در مراجع نمی‌گردد. بسیاری از مراجعین از نحوه زندگی خود بخوبی آگاهند و بهترین کار در مورد آنان این است که به آنان کمک شود تا برای قضاوت و ارزیابی به یک نظام ارزشی دست یابند و برای اشخاصی که دچار بحران هستند، چنین برخوردهایی به آنان کمک نمی‌کند تا از مراحل بحران عبور کنند بلکه ممکن است باعث توقف آنان در یک نقطه از یک مرحله شود.

رفتار بیش از حد خاضعانه و فروتنانه نیز تأثیر خوبی بر جای نمی‌گذارد زیرا حس احترام را در مراجع نسبت به مشاور از بین می‌برد. مراجعین ممکن است با دیدن چنین رفتاری احساس کنند که کوچک شمرده شده و نسبت به مشاور احساس حقارت کنند که این امر در نهایت می‌تواند باعث رنجش مراجع گردد. چاپلوسی و تملق، تعریف غیرصادقانه، تلاش برای جلب توجه مراجع و بیش از حد اندرز دادن همه جزو این نوع برخورد قرار می‌گیرند. چنین اعمالی از سوی مشاور در شخص انگیزه برعهده گرفتن مسئولیت را از بین می‌برد.

به این مجموعه باید مواجهه نادرست و نابجا را نیز اضافه کنیم اگر چه قبلاً در مورد مواجهه بشکل مبسوط بحث شد. خادمینی که بیش از حد از مواجهه استفاده می‌کنند بر این باورند که باید هر چه زودتر به مسئله فیصله داد اما درک آنان از این اصل، ناقص و ناپخته می‌باشد. تا زمانیکه رابطه‌ای عمیق و دلسوزانه بوجود نیامده است و مشاور خود را در مسائل عاطفی مراجع درگیر نساخته است، نباید مواجهه را بکار گرفت.

آخرین نوع رفتار و واکنشی که می‌تواند بین مشاور و مراجع فاصله ایجاد کند استفاده از تاکتیکهایی است که مراجع را تحت فشار قرار می‌دهند. تحت فشار قرار دادن مراجع شامل تشرّ زدن به او، محول کردن وظایف سنگین به وی، عتاب و تندی با او، گوشزد نمودن نتایج منفی به مراجع در صورت عدم پیشرفت او و زیر سؤال بردن میزان صداقت انگیزه‌های مراجع می‌باشد. این تاکتیکها معمولاً احساسات شخص را نادیده گرفته و چون تنبیه بنظر می‌رسند. ما باید این موضوع را درک کنیم که بعضی اشخاص به کندی تغییر می‌کنند اما چنین افرادی برای تغییر و پیشرفت به تشویق و ایمان ما احتیاج دارند. از آنجایی که بعضی از اشخاص فاقد ایمان و امید هستند نیاز دارند تا ایمان ما به خداوند و امید ما به آینده آنان را همراهی و پشتیبانی کند تا اینکه در آنان نیز ایمان و امید شکل بگیرد و آنان بتوانند بر توانایی درونی خودشان تکیه کنند.

همه مواردی که به آنها اشاره شد تنها چند نمونه از واکنشها و رفتارهای مضر و نادرست بودند. آشنایی با آنها می‌تواند به ما کمک کند که به دیگران کمک کنیم.

فصل پنجم

فرآیند مداخله در بحران

برای کمک به شخصی که در بحرانی بسر می‌برد هشت مرحله اساسی متوالی وجود دارد. این مراحل، می‌توانند در مورد آشکال مختلف بحران بکار گرفته شوند اما در مورد بکارگیری آنها باید حساسیت و انعطاف‌پذیری از خود نشان دهید. اشخاص و موقعیتها با یکدیگر تفاوت بسیاری دارند و شما باید در مورد هر فرد این مراحل را بشکل ویژه‌ای بکار گیرید.

نخستین مرحله مداخله فوری‌نف می‌باشد. بحرانها وقایعی خطرناک در زندگی می‌باشند. آنها شخصی را که با آنها {Douglas A, "Helping People in Crisis", P-San) Puryear .eight steps adapted , (1979 , Jossey-Bass :P {Francisco

درگیر است مورد تهدید قرار داده و برای کمک به چنین شخصی فرصت محدودی وجود دارد. این دوران، دوران آشفتگی و پریشانی عمیق می‌باشد.

وضعیت آسیب‌پذیر و یا آشفته شخص، عکس‌العمل وی به تأثیر نخستین بحران می‌باشد. هر شخصی به شکل متفاوتی به مشکل واکنش نشان می‌دهد. بعضی بحران را تهدیدی علیه نیازها، امنیت و یا وجود خود و نیز تهدیدی علیه توانایشان در کنترل زندگی می‌بینند. دیگران ممکن است بحران را چون یک ضایعه یا از دست دادن چیزی ببینند. گروهی دیگر نیز ممکن است بحران را بعنوان امکانی برای رشد شخصیت، افزایش قابلیت کنترل امور، تداوم بقا و یا ابراز وجود بینگارند.

هر خادمی دارای برنامه زمانی خاص خود می‌باشد. بسیاری از خادمین فرصتهای خاصی را به مشاوره اختصاص می‌دهند. هنگامیکه شخصی به شما مراجعه می‌کند شما به همکارانتان باید دریابید که آیا مسئله وی بحرانی است که باید بلافاصله به آن پرداخت و یا موضوعی است که در فرصت مناسب و یا چند روز بعد می‌توان به آن رسیدگی نمود. بعضی از اشخاص با موفقیت از عهده رویارویی با یک حادثه، تجاوز و آزار جنسی فرزندان، از دست دادن شغل و حوادث مشابه دیگر برمی‌آیند. گروهی دیگر نیز قادر به چنین کاری نیستند. در مشاوره بحران، لیست انتظار مراجعه نمی‌تواند معنایی داشته باشد. در صورت مراجعه شخصی که درگیر بحرانی می‌باشد برنامه آماده‌سازی یک موعظه، یک جلسه مهم کلیسایی، قرار ملاقات نهار و یا بازی

گلف باید فراموش شوند. وقایع بحرانی برای وقوع، خودشان را با تقویم شما تطبیق نمی دهند! اشخاص درگیر بحران در صورتیکه مشاهده کنند که سر شما بیش از حد شلوغ است، ممکن است برای دریافت کمک از اشخاص دچار تردید شوند. چنین اشخاصی احتیاج به اطمینان بخشی از سوی شما دارند تا دریابند که اقدام آنان در تماس با شما عمل درستی بوده است. آنان نیازمند دانستن این امر هستند که شما از این اقدام آنان خوشحالید. اجازه بدهید آنان بدانند که مشکلشان برای شما در اولویت قرار گرفته است.

بیاد داشته باشید که اشخاص قادر نیستند استرسهای ناشی از یک بحران را به مدتی طولانی تحمل کنند. آنان به هر طریقی، در یک دوره شش هفته‌ای به حل مشکل خود خواهند پرداخت. در نهایت یک حالت تعادل باید برقرار گردد. اگر آنان برای دیدن شما باید منتظر بمانند. این انتظار نباید بیش از یک شب طول بکشد. در صورتیکه انتظاری هم وجود داشته باشد، لاقلاً با تلفن تماس کوتاهی با اشخاص داشته باشید.

طرقی که اشخاصی توسط آنها به حالت تعادل و حل بحران دست می‌یابند ممکن است طرقی سالم و یا ناسالم و مرضی باشند در صورتیکه اشخاص کمک فوری دریافت نکنند ممکن است آنقدر در مانده شوند که به رفتارهای خودتخریبی متوسل شوند. شما باید سریعاً به کمک شخص پردازید و امکان این را که شخص به خود آسیب وارد سازد از بین ببرید.

تنش، احساس وضعیت اضطراری، ادراک نادرست و احساس بی‌کفایتی مسائلی هستند که همراه با بحران بوجود می‌آیند. بنابراین بسیاری از تلاشهایی که شخص برای حل مسئله می‌کند اعمالی نیستند که به اندازه کافی بر روی آنها فکر شده باشد. چنین تلاشهایی با بدتر ساختن وضع حتی می‌توانند تأثیر منفی بر جای گذاشته و بحران را عمیقتر سازند.

در طول شروع مرحله کمک به شخصی که درگیر بحران می‌باشد، تکنیکهای تقویت شخص بکار گرفته می‌شوند. هدف از این کار کاهش اضطراب، احساس گناه و تنش در فرد و حمایت عاطفی از وی می‌باشد. همه این اعمال تلاشهایی برای ایجاد حالت تعادل و ثبات در شخص می‌باشند.

اطمینان بخشی به فرد، در مرحله ابتدایی کمک به اشخاصی صورت می‌گیرد یعنی مرحله‌ای که اشخاص نگران این هستند که تاب تحمل بحران را نیاورند و سلامتی و تعادل روانی خود را از دست بدهند. اما باید این موضوع را نیز بیاد داشت که اطمینان بخشی بیش از حد به فرد می‌تواند اضطراب را تماماً در فرد از بین ببرد در حالیکه میزان خاصی از اضطراب برای ایجاد تغییر مثبت در فرد ضروری است. تشویق به مراجع کمک می‌کند تا بر احساساتی از قبیل درماندگی و یأس غلبه کند.

به منظور ایجاد تغییرات مطلوب در مراجع روشهای تأثیرگذاری مستقیم نیز بکار گرفته می‌شوند این روشها در مشاوره بحران بیش از انواع دیگر مشاوره مورد استفاده قرار می‌گیرند. این روشها شامل تشویق رفتارهای نوین و نیز تقویت آنچه که فرد قبلاً انجام می‌داده است می‌باشد.

هنگامیکه شخصی دچار افسردگی، گيجی یا سردرگمی می‌باشد ممکن است به تکنیکهای نیرومندتری احتیاج داشته باشد. شما می‌توانید انجام مجموعه خاصی از اعمال را به فرد پیشنهاد کنید و یا اگر به شکل خاصی رفتار نمود به او در مورد عواقب مشخص رفتارش هشدار دهید. در مورد شخصی که دائماً در فکر خودکشی می‌باشد دخالت مستقیم ضرورت دارد.

بعضی از شدیدترین عواقب بحران عبارتند از: خودکشی، قتل، ترک وظایف و مسئولیتها، آسیب جسمانی به خود زدن، روان‌پریشی و یا جدا شدن از خانواده. از هم گسستن روابط عاطفی مستحکم خانوادگی، برای شخص و اعضای خانواده در حکم مصیبت می‌باشد.

بنابراین یکی از اهداف ما در مشاوره بحران این است که تلاش کنیم تا از پی‌آمدهای مصیبت‌بار جلوگیری کنیم.

در طی دوران بحران شما برای کمک و خدمت به اشخاص فرصتی عالی بدست می‌آورید. حالت ناستوار و متزلزل شخص در طول بحران فرصتی برای تغییر و سازگاری مجدد فرد نیز می‌باشد. شخص در این دوران بحرانی بیش از هر زمان دیگری آمادگی رشد داشته و می‌توان بر او عمیقاً تأثیر گذاشت. از سوی دیگر وی کمتر از هر زمان دیگری حالت دفاعی دارد. از آنجایی که روشهای همیشگی شخص در واکنش نشان دادن به امور و رویارویی با آنها ناموفق هستند وی برای متوسل شدن به اقدامات جدید آمادگی دارد. اگر شما قصد دارید بر روی زندگی یک شخص یا یک خانواده تأثیر بگذارید این دوران، مناسبترین دوران می‌باشد. این یکی از دلایل اهمیت بسیار مشاوره بحران برای خادمین می‌باشد.

همانگونه که قبلاً اشاره کردم ممکن است ضروری باشد که شما ابتدا با تلفن با اشخاص سخن بگویید. سؤالاتی مطرح کنید تا به شما کمک کنند که اضطراری بودن موقعیت را دریابید و مطمئن شوید که آیا واقعاً با یک بحران روبرو هستید یا خیر. من با اشخاصی تلفنی صحبت کرده‌ام و آنان به من گفته‌اند که در بحران یا موقعیتی اضطراری قرار دارند و آنگاه دریافته‌ام که آنان چند ماه است که در چنین وضعیتی قرار دارند. توسط مکالمه تلفنی نخستین جلسه ملاقات را تعیین کنید و با شخصی که باید او را ملاقات کنید آشنا شوید. سعی کنید تا برای دست یافتن به ایده‌ای کلی در مورد مشکل اطلاعات کافی بدست آورید و در صورت نیاز برای جلسه نخست طرحهای ساده‌ای تدارک بینید. با انجام چنین کاری شما دیگر برای ملاقات نخست از یک

آمدگی اولیه برخوردارید. اما شما باید انعطاف‌پذیر نیز باشید. در بعضی بحرانها ضروری است که اشخاص بسیاری به جلسه مشاوره بیایند یعنی اشخاصی که بشکلی تحت‌تأثیر بحران هستند و یا می‌توانند به شخص کمک کنند.

مطمئن باشید که در حین مکالمه تلفنی بر موقعیت مسلط هستید. ممکن است نیاز باشد تا مکالمه را محدود سازید. آگاه ساختن فرد از اینکه برای تعیین نخستین جلسه ملاقات، شما فقط چند دقیقه فرصت دارید کاری بجا می‌باشد. اگر در حین این مکالمه بیش از حد به مشکل فرد بپردازید شخص از شما خواهد خواست تا مشکل او را از پشت تلفن حل کنید. اگر شما در این فرصت بیش از حد لازم به گفته‌های شخص گوش بسپارید ممکن است وی از اینکه مجدداً موضوع را مورد بحث قرار دهد مردد و بی‌میل گردد. از شما انتظار می‌رود که جزئیات امر را بیاد داشته باشید. این مکالمه صرفاً ایجاد ارتباط با فرد و شروع یک رابطه می‌باشد. این مکالمه بخودی خود می‌تواند به منزله حمایتی برای فرد باشد.

اگر به دلیلی شما نمی‌توانید شخص را بلافاصله ملاقات کنید ترتیبی بدهید که فرد دیگری با وی ملاقات کند. اگر در کلیسای خود چنین شخصی را در دسترس ندارید می‌توانید به خادم کلیسای دیگری متوسل شوید. هنگامیکه شخصی درگیر بحران است تعلق و وفاداری به یک کلیسا یا فرقه خاص دیگر اهمیتی ندارد.

اقدام به عمل

مرحله دوم مشاوره بحران، عمل می‌باشد. شروع انجام کاری بشکلی فوری ضرورت تام دارد. اشخاصی که درگیر بحرانی هستند تمایل دارند رفتاری عجولانه و بدون هدف از خود نشان دهند و ما باید آنان را بسوی رفتاری بامعنی و هدف‌دار سوق دهیم. این اشخاص نیاز دارند بدانند که چیزی توسط آنان و برای آنان انجام می‌شود. آنان نیاز دارند تا این امر را از همان جلسه اول بخوبی درک کنند. جلسه نخست، فرصتی برای پاسخ به پرسشنامه، پاسخ به آزمون شخصیت، کنکاش گذشته فرد و یا ایجاد رابطه صمیمانه نیست. شما بعنوان یک خادم باید بسیار فعال باشید. شما باید در این نخستین جلسه شرکت فعالانه داشته و آن را هدایت کنید. گوش سپردن شما به منظور جمع‌آوری اطلاعات بسیار اهمیت دارد.

در طی این مدت، به شخص کمک کنید تا بحران را درک کند. معمولاً بحران به واقعه خاصی مربوط می‌شود ولی شخص قادر نیست رابطه بحران و این واقعه را دریابد. وی نیاز دارد تا احساسات یأس‌آمیز خود را در کنار واقعه مربوطه در نظر بگیرد. شهنش را تشویق کنید تا احساسات خود را بیان کند.

اگر چه مشاوره بحران بر روی گذشته توجه زیادی ندارد، اما تشخیص این موضوع که عملکرد فرد قبل از بحران چگونه بوده است مهم می‌باشد. نیازی نیست که با طرح سؤالات دقیق و نظام‌دار به بررسی مسائل فرد پردازیم اما در فرآیند رابطه متقابل با فرد به اطلاعات مهمی که در سخنان فرد وجود دارند گوش بسپارید. شما در پی یافتن نشانه‌هایی از حالت عاطفی قبلی فرد، الگوهای رفتاری، فرآیندهای فکری، نوع رابطه با اشخاص دیگر و مشکلات جسمانی شخص هستید. به یک معنا شما در پی دست یافتن به این هستید که چه اتفاقی افتاده است، چه کسی در این اتفاق نقش داشته است، این اتفاق چه زمانی رخ داده است و مسائلی از این قبیل. سؤالات چه کسی، چه چیزی، چه زمانی، کجا و چگونه راهنمای شما هستند. معمولاً هنگامی که شخص مسائل خود را بازگو می‌کند شما می‌توانید با طرح این سؤالات به مقصود خود برسید.

مطالب مهمی وجود دارند که باید آنها را بررسی و کشف نمود، مطالبی از قبیل: چه نقاط قوتی در شخصیت فرد وجود دارند؟ نقاط ضعف یا کاستیهای فرد چه می‌باشند؟ (دستمزد کم، تصویر ذهنی ضعیف از خود، دوستان کم و غیره) چرا توانایی فرد در حل مشکل در این زمان از بین رفته است؟ آیا در گذشته مشکلی مشابه این مشکل در زندگی فرد رخ داده است؟ طرح این سؤالات ضرورت دارد زیرا در نظریه بحران یک اصل بنیادین مفروض انگاشته می‌شود. بنابراین اصل بسیاری از اشخاصی که درگیر بحران هستند واقعه‌ای را تجربه می‌کنند که سرعت بر آنان حادث می‌شود و ضرورت دارد که این واقعه مورد شناسایی واقع شود. شخص همچنین در رویارویی با مشکل احساس ناتوانی می‌کند که این امر ایجاد بحران می‌نماید و دلیل این ناتوانی باید مشخص شود. هنگامیکه شخص مشکل خود را بازگو می‌کند به احساسات او توجه کنید. بحرانی که وی با آن روبرو است چه تأثیری بر حرفه، رابطه‌اش با دوستان، زندگی خانوادگی و سلامت جسمانی‌اش بر جای گذاشته است؟ آیا روند زندگی روزمره وی چون سابق است یا تغییری در آن بوجود آمده است؟ فرآیندهای فکری وی چگونه‌اند؟ آیا تفکر وی سالم و روشن باقی مانده است؟ آیا وی بیش از حد در رؤیا و خیالبافی فرو می‌رود؟

هنگامیکه در حال مشاوره با شخص هستید به نقاط ضعف و قوت وی توجه نشان دهید. بسیاری از اشخاصی که درگیر بحران هستند ابعادی از زندگیشان تحت تأثیر بحران قرار نمی‌گیرد. به این ابعاد و نیز نقاط ضعف اشخاص توجه داشته باشید. هنگامیکه شما نقاط قوت و تواناییهای خاصی را که بخشی از نحوه زندگی فرد را تشکیل می‌دهند تشخیص دادید می‌توانید در مورد آنها شخص را تشویق کنید. مراجعی مشغول تمرینات ورزشی شده بود. وی تشویق شد تا بطور منظم این تمرینات را ادامه دهد زیرا این امر باعث گشت تا اعتمادبه‌نفس وی تقویت شده و از مشکل خود فاصله بگیرد. اعضای خانواده و دوستان نیز می‌توانند نقطه‌قوتی

برای فرد باشند. آیا آنان در دسترس شخص می‌باشند؟ آیا آنان در فرد رفتاری خطرناک در مورد خود و یا دیگران مشاهده می‌کنند؟ (مسائل مربوط به خودکشی در فصلی دیگر مورد بررسی قرار خواهند گرفت).

به مشکلات احتمالی که ممکن است در آینده برای فرد یا خانواده‌اش بوجود آیند توجه داشته باشید. بعضی از اشخاص شاید در گفتن مشکل به والدین یا فرزندان خود احتیاج به کمک داشته باشند.

هنگامیکه شما از گفته‌های فرد و سؤالات خودتان اطلاعاتی جمع‌آوری کردید باید در پی کشف مسائل زیر باشید: (۱) چه مسائلی در زندگی شخص وجود دارند که باید بی‌درنگ به آنها توجه نمود و (۲) پرداختن به چه مسائلی را می‌توان به تأخیر انداخت؟ به مراجع کمک کنید تا خود به این تشخیص برسد زیرا اغلب اشخاصی که با بحرانی روبرو هستند از این امر که در مورد چه موضوعی باید صبر کرد و چه موضوعی را باید بی‌درنگ حل نمود، آگاه نیستند. بتدریج که شما در موقعیتهای بحرانی بیشتر و بیشتر به مشاوره پرداختید درخواهید یافت که برای کسب این اطلاعات از فرد، بندرت نیازمند توسل به روش طرح پی‌درپی سؤالات خواهید بود. شخص خود داوطلبانه بسیاری از این مطالب را در اختیار شما خواهد گذاشت. اما هنگامیکه شرایط را با فرد مورد بحث و بررسی قرار می‌دهید، مطمئن باشید که همه این سؤالات و مسائل را در ذهن دارید.

به سطح هشیاری شخص و قابلیت‌های وی در ایجاد ارتباط توجه داشته باشید. سعی کنید علت بحران را با طرح سؤالاتی چون سؤالات زیر مشخص کنید: «به من بگویید که چه چیزی باعث گشت که تا شما بدینگونه آشفته گردید؟» و یا «آیا می‌توانید علت ناراحتی و آشفتگی خود را به من بگویید؟ من خیلی علاقمندم که به سخنان شما گوش بدهم. اشخاصی که دچار بحران هستند گاهی در مورد بیان واضح آنچه که می‌خواهند بگویند دچار مشکل هستند. در چنین مواردی شما باید بسیار صبور باشید. هر علامت شفاهی یا غیرشفاهی دال بر عدم تحمل و ناآرامی شما یا هر نشانه‌ای که گویی شخص را دچار تعجیل می‌سازد، می‌تواند اثری بسیار مخرب بر جای بگذارد. به شخص اجازه سکوت و مکث کردن بدهید و ساکت بمانید. بیاد داشته باشید در بحران مخصوصاً در مرحله وارد شدن ضربه، مرحله‌ای وجود دارد که شخص دچار سردرگمی و گیجی است و فرآیندهای فکری آنچنان که باید عملکرد عادی خود را ندارند. گاهی درد و رنج شخص آنچنان عمیق است که بسادگی در قالب کلمات نمی‌گنجند.

در حینی که به سخنان شخص گوش می‌دهید به موضوعات مهمی که بیان می‌شوند توجه داشته باشید. این موضوعات را بدین شکل می‌توانید تشخیص دهید که یا مسائلی هستند که مرتباً تکرار می‌شوند و یا با شدت و تأکید خاصی برزبان می‌آیند. این مطالب کلیدی هستند که شما را بسوی مسائل ناراحت کننده شخص رهنمون می‌سازند.

همچنین مواقعی پیش می‌آیند که شما باید جهت گفتگو را تغییر دهید. در مورد بعضی از موفقیت‌های بحرانی نه فردا و هفته دیگر بلکه باید بی‌درنگ اقدام نمود. شما می‌توانید به تقویت گفته‌هایی بپردازید که به بحران مربوط می‌شوند و از واکنش نشان دادن به موضوعات بی‌ربط، همچون سخنان بی‌هدف و پرداختن به گذشته و وقایع بی‌اهمیت، اجتناب ورزید. شما باید بگویید: «آنچه که هم‌اینک گفتید برای شما مهم بنظر می‌رسد و در آینده ما می‌توانیم در مورد آن سخن بگوییم. اما در این لحظه بنظر نمی‌رسد که مستقیماً به موضوع اصلی مورد نظر شما مربوط شود. اجازه بدهید بعداً به موضوعی که مطرح نمودید بپردازیم.» این فرآیند متمرکز شدن به حذف شدن مطالب زائدی که ربطی به بحران ندارند و شخص خود بیمورد بودن طرح آنها را درک نمی‌کند، کمک می‌کند.

اگر شما در مورد آنچه که گفته می‌شود سردرگم هستید در مورد اینکه از شخص بخواهید که مطالب گفته شده را صریحتر بیان کند مردد نباشید. در صورتی که شخص قادر باشد بشکل نسبتاً خوبی مطالب خود را بیان کند به وی کمک کنید تا به کشف راه‌حلهای ممکن بپردازد که برای حل موضوع پیش رو دارد. سؤالاتی از قبیل: «در چنین موقعی چه کار دیگری می‌توان انجام داد؟» بسیار مفید هستند. تحقیق کنید که شخص از کمک چه نظام حمایتگری برخوردار است یعنی آیا همسر، والدین، دوستان، همکاران و یا حتی یکی از اعضای کلیسا که شما وی را آموزش داده‌اید تا به کمک اشخاص تنها بشتابد، به شخص کمک می‌کنند یا خیر؟ ممکن است شخص به تازگی به شهر شما آمده باشد و با کسی تماس و آشنایی نداشته باشد. در چنین حالتی شما باید سعی کنید تا برای وی یک نظام حمایتگر نوین بوجود آورید و علاوه بر این هر کمکی که از دستتان برمی‌آید شخصاً انجام دهید.

شخصی که درگیر بحرانی می‌باشد ادراکش از محیط خود بگونه‌ای است که زندگی در آن را بسیار مشکل می‌بیند. او در محیط خود آشفتگی و حتی بی‌نظمی و آشوب می‌بیند. سعی کنید در ذهن شخص مفهوم نظم و ترتیبی را که در محیطش وجود دارد بیشتر جا بیندازید. اگر بتوانید شخص را در زمینه دستیابی به احساس آرامی و ثبات یاری کنید، کمک بزرگی به وی کرده‌اید. حتی ممکن است لازم باشد که شخص برای مدتی در مکانی دیگر اقامت کند. ممکن است شخص به مکانی دیگر و به آرامش احتیاج داشته باشد و یا حتی ممکن است شخص نیاز داشته باشد تا از اشخاصی که سعی می‌کنند به وی کمک کنند دور باشد زیرا تلاشهای نادرست آنان عملاً باعث سردرگمی بیشتر وی شده است.

هنگامی که شخص با شما سخن می‌گوید، به ارزیابی آنچه که به شما می‌گوید پرداخته و سخنانش را با نحوه درک خودتان از موضوع مقایسه کنید. گاه ممکن است نحوه ادراک شخص از آنچه که رخ داده است

بحرانی را برای وی بوجود آورد. گاهی ممکن است شما با عکس‌العمل بسیار شدید مراجع روبرو شوید اما در چنین مواردی باید بیاد داشته باشید که آنچه که وی به آن عکس‌العمل نشان می‌دهد ممکن است مشکل اصلی وی نباشد. بعضی اشخاص در مقابل بعضی اتفاقات کوچک کاملاً درمانده می‌شوند. ممکن است آنان در برابر یک مسئله مهم از واکنش نشان دادن خودداری کرده و یا واکنش خود را به تأخیر بیندازند. برای مثال مادری پس از یک حادثه دلخراش که منجر به مرگ یک تن و جراحت شدید فرزندش شده، رفتاری بسیار عادی و خوبی داشت اما هنگام شستن ظروف در آشپزخانه ظرفی از دستش خارج شد و شکست. پس از آن وی بشدت خشمناک شده و دچار گریه‌ای وحشتناک و هیستریک گشت. خویشاوندی که در منزل آنان حضور داشت نتوانست درک کند که چرا وی در برابر شکسته شدن یک ظرف چنین عکس‌العملی از خود نشان داد. با وجود این خادمی که در آن روز این زن را ملاقات کرد توانست همه این عوامل را در کنار همدیگر قرار دهد.

خادمین اغلب سؤال می‌کنند: «چگونه باید بدانم که تا چه حد باید دست به عمل زد؟» یک قاعده عملی چنین است: تنها در صورتی که شرایط توانایی مراجع را بشدت محدود ساخته باشند شما به اقدامات وسیعی دست بزنید و هنگامی که چنین کاری کردید در پی این باشید تا در اولین فرصت شخص را بسوی بعهده گرفتن یک نقش مستقل سوق دهید.

چنین گفته می‌شود که برای کمک به شخصی که با بحرانی روبرو است شما باید یا نقشی مستقیم و یا نقشی غیرمستقیم و تسهیل کننده برعهده بگیرید.

در صورتی که بحران خطری جدی را متوجه فرد یا دیگران نموده است، اگر شخص آنقدر تحت فشار است که توانایی در پیش گرفتن عملکردی درست را ندارد و یا نمی‌تواند از خود مراقبت کند، اگر شخص معتاد به الکل یا مواد مخدر می‌باشد و یا اگر شدیداً آسیب دیده است در این صورت شما باید نقشی مستقیم و فعال برعهده بگیرید.

هنگامی که شخص برای خود و دیگران خطری بوجود نیاورده است، هنگامی که قادر است به تلفن پاسخ دهد، رانندگی کند و از خود و دیگران مراقبت کند در این حالت شما باید نقشی غیرمستقیم و تسهیل کننده برعهده بگیرید. در این حالت شما و مراجع می‌توانید با همدیگر نقشه‌هایی طرح کنید، اما مراجع خود باید این نقشه‌ها را عملی سازد. شما حتی می‌توانید در مورد اینکه جزئیات این نقشه‌ها چگونه باید عملی شوند، به مراجع کمک کنید.

در صورتی که اقدامات شما مستقیم باشد شما و مراجع باید با یکدیگر نقشه را مطرح کنید اما در تحقق نقشه هر دوی شما شرکت دارید در مورد انجام طرح یا نقشه، مراجع می‌تواند با اشخاصی چون دوستان، همسر،

والدین، کودکان و یا شماس کلیسا نیز پیمان بندد و به آنها قول تحقق نقشه را بدهد. شما باید تا آن حد در کار مراجع دخالت کنید که در مرحله بعد، نقشه توسط خود شخص و دیگر افراد حمایتگر انجام پذیرد. بهر حال چه نقش شما مستقیم باشد چه تسهیل کننده، گوش سپردن و تشویق کردن ابزار مقدماتی شما هستند.

نصیحت کردن بیشتر در مقوله برعهده گرفتن نقش تسهیل کننده می‌گنجد. شما می‌توانید بگویید: «می‌دانید، من به آنچه که اینک برای شما اتفاق می‌افتد علاقمند هستم. اجازه بدهید اینک ما اقدام به ...»

شما می‌توانید در مورد روشها و اعمال جدید به شخص اندرز دهید. اندرز شما همچنین می‌تواند در مورد یک طریق جدید تفکر و یا نگرستن به امور باشد. بسیاری از اوقات اشخاص با عباراتی چون عبارات زیر به نزد من می‌آیند: «من کاملاً درمانده شده‌ام» «فکر می‌کنم دارم دیوونه می‌شم» «من باید تنها آدمی باشم و دچار همین احساساتی شدم» «اشخاص دیگر اینقدر درد و بدبختی ندارند، اینطور نیست؟» «من واقعاً یک مسیحی بدبخت هستم، اینطور نیست؟» «اگر ایمان بیشتری داشتم اینطوری رفتار نمی‌کردم.» این اشخاص حقیقتاً چه می‌گویند؟ حقیقتاً چه احساس دارند؟ آنان می‌گویند: «من دیگر برمسائل کنترلی ندارم. می‌ترسم.» آنان سعی می‌کنند آنچه را که برآنان گذشته درک کنند، و این سخنان تلاش آنان برای درک وضعیت ناگوارشان می‌باشد.

در چنین حالتی شما این فرصت را دارید تا با گفتن عباراتی چون عبارت زیر به آنان اطمینان دوباره بخشید: «داشتن چنین احساساتی بسیار عادی است اما خیلی بعید است که شما دیوانه شوید. با توجه به آنچه که شما تجربه کرده‌اید عکس‌العمل و احساسات شما بسیار عادی هستند.» یا شما می‌توانید بگویید: «با توجه به آنچه که برای شما اتفاق افتاده است، اگر بشکلی عکس‌العمل نشان نمی‌دادید من در موردتان کمی نگران می‌شدم.» کمک به اشخاص در اینکه دریابند که در چنین مواردی احساسات و عکس‌العمل‌هایشان عادی تلقی می‌شود برای آنان مایه آرامی و تسلی است. من اغلب به مراجعان خود جدول توالی مراحل بحران را که در فصول قبلی مورد بحث قرار گرفت، نشان می‌دهم و این کار به کاسته شدن فشار برآنان کمک می‌کند. بیابید نتایج این طرز تفکر را که شما در حال دیوانه شدن یا از دست دادن سلامت روانی خود هستید مورد بررسی قرار دهیم. آیا این طرز تفکر باعث کمک به شما و بهبودی شرایط می‌گردد و یا راه حل مشکل شما را سد می‌کند؟ چنین طرز تفکری بشکلی ظریف و ناخودآگاه تبدیل به مانعی در جهت حل مشکل شما می‌گردد. تعریف و نامگذاری مجدد آنچه که اتفاق افتاده است بخشی از فرایند امید دادن به شخص می‌باشد.

هنگامی که شما با عمل مستقیم در حال کمک به شخصی هستید، قوانین و سنن حاکم بر جامعه و دولت خود را در نظر داشته باشید. برای مثال شما بعنوان یک خادم خدا و یا یک متخصص مشاور، به هنگام مشاوره

در مقامی هستید که دیگران اطلاعات خصوصی خود را به شما بدهند و آیا مورد اطمینان آنان هستید؟ در مورد خاصی که شخص در مورد قصد خود درباره خودکشی یا اقدام به قتل با شما سخن می‌گوید، تکلیف قانون چه می‌شود؟ آیا در محل زندگی شما می‌توان شخصی را که ظاهراً از نظر عاطفی بیمار است و یا امکان خودکشی وی وجود دارد، به منظور مشاهده و بررسی علیرغم میل خودش در بیمارستان بستری نمود؟ در صورتی که والدی به شما بگوید که سالها پیش کودک خود را تحت استثمار و بهره‌جویی قرار داده است چه باید بکنید؟ در صورتی که دختر نوجوانی به شما بگوید که به او تجاوز شده است چه باید بکنید؟ شما باید از قانون و تغییرات آن آگاهی داشته باشید.

بسیاری از خادمین، به علت محدودیتهای زمانی، شخصیت خاصشان و یا فقدان آموزش کافی غالباً تمایل دارند که بیش از حد لازم دست به مداخله و عمل مستقیم بزنند. پیش از اینکه دست به اقدامی بزنید از خود سؤالاتی از قبیل سؤالات زیر را مطرح سازید:

«آیا این عمل من عملی نیست که خود شخص بتواند آن را انجام دهد؟»

«در دراز مدت مداخله من به چه شکلی خواهد بود؟»

«چه مدتی باید بدین طریق به شخص کمک کنم؟»

«آیا با انجام چنین کاری احتمال خطر هم وجود دارد؟ در صورتی که این احتمال هست این خطر چیست؟»

«چگونه می‌توان به طریقی دیگر به این شخص کمک نمود؟»

از آنجایی که در طول بحران احساس درماندگی و یأس شدیدی در شخص وجود دارد شما با تشویق شخص به اینکه راه‌حلهای احتمالی دیگر را در نظر بگیرد و یا دست به عمل بزند، می‌توانید این حالت را در وی از بین ببرید. چنین کاری همچنین به شخص کمک می‌کند تا بیشتر از موضع قدرت عمل کند تا از موضع ضعف. یکی از طرق انجام این کار این است که از شخص بپرسیم که در مقابله با مشکلات پیشین چگونه عمل کرده است. باز هم این موضوع را بیاد داشته باشید که انجام اعمال بسیار از سوی شخص می‌تواند باعث تقویت عزت‌نفس شخص گردد.

باید به شخص کمک کنید تا امکان راه‌حلهای دیگر را نیز بررسی کند. می‌توان عباراتی چون عبارات زیر را بکار گرفت: «بیاید این امکان را مورد بررسی قرار دهیم. در صورتی که شما ...» «چه خواهد شد اگر شما ...» «شخصی را در نظر بگیرید که مسائل خود را بخوبی حل می‌کند. این شخص در این موقعیت چکار می‌کند؟» به شخصی در غلبه بر موانع احتمالی که بر سر راه تحقق برنامه‌هایش می‌توانند وجود داشته باشند کمک کنید. این نگرشی نادرست است که شخص بدون بررسی موانع قادر خواهد بود به هدف مورد نظرش دست یابد.

خارج شدن از وضعیت مصیبت‌آمیز

مرحله سوم آغاز تلاش برای رسیدن به هدف مشخصی مشاوره بحران یعنی خارج شدن از وضعیت مصیبت‌آمیز و ایجاد حالت تعادل در شخص می‌باشد. در این مرحله نباید در جهت ایجاد تغییرات شخصیتی تلاش نمود. شما ابتدا باید به شخص کمک کنید تا به یک هدف مشخص و دست‌یافتنی برسد ممکن است برای شخص این هدف تا حدی مشکل بنظر آید اما باید رسیدن به آن در توان او باشد. شخصی که بتازگی شغل خود را از دست داده است ممکن است با کمک شما بتواند مهارت‌ها، تواناییها و تجارب شغلی خود را بر روی کاغذ بیاورد. وظیفه کامل کردن عملی ساده بخودی خود می‌تواند در شخص احساس آرامش بوجود آورد.

پرورش امید و انتظارات مثبت

در مرحله چهارم، از آنجایی که اشخاص در طی بحران احساس درماندگی و یأس می‌کنند تقویت و پرورش امید و انتظارات مثبت در آنان اهمیت بسیاری دارد. به اشخاص وعده‌های دروغین ندهید بلکه تشویقشان کنید که مسائل خود را حل کنند. اعتقاد شما به تواناییهای آنان موضوعی است که بسیار اهمیت دارد. این مرحله زمانی است که آنان نیاز دارند تا امید و ایمان شما را قرض بگیرند تا ایمان و امید خودشان به آنان بازگردد. شما انتظار دارید که بحران به طریقی و در زمانی معین از بین برود و شما از اشخاص انتظار دارید که تلاش کنند و قادر به حل مشکلات باشند. برخورد و رابطه متقابل شما با اشخاص و نه جملات مبهم و کوتاه شما آنان را از این امر آگاه می‌سازد.

برخوردی که در آن حل مسئله مورد توجه قرار می‌گیرد بیشتر از برخوردی که در آن به شخص بشکلی کاذب اطمینان بخشیده می‌شود، مؤثر واقع می‌شود. در مواردی پرسش از شخص در مورد اینکه وی چگونه با بحرانها و مشکلات قبلی برخورد کرده است، بسیار مفید می‌باشد. انجام چنین عملی به شخص کمک می‌کند تا دریابد که وی قادر به حل مشکلات گذشته بوده است و این امر می‌تواند در مورد حل مشکل فعلی وی به شخص امید ببخشد. اگر شخص در این مرحله از توالی مراحل بحران قرار دارد به وی کمک کنید تا برای آینده خود اهدافی را در نظر بگیرد.

بتدریج که میزان اضطراب شخص کاهش یافت وی به طریق عینی تر و واقع‌گرایانه‌تری به مشاهده موقعیت می‌پردازد. در این زمان شخص قادر می‌گردد در مورد آنچه که اتفاق افتاده است و آنچه که اینک اتفاق می‌افتد به تفکر بپردازد.

برای کمک به اینکه شخص به حالت تعادل دست یابد طرق مهم متعددی وجود دارند:

الف- اطلاعات- نخست به اطلاعاتی که شخص در مورد موقعیت و شرایط به شما می‌دهد توجه کنید. آیا وی تصویری کامل از موقعیت دارد یا فقط به بعضی از ابعاد خاص آن توجه می‌کند؟ آیا او همه واقعیتها را می‌بیند؟ آیا وی بنخاطر عواطف یا تمایلات خود موقعیت را تحریف نمی‌کند؟ آیا او این موضوع را درک می‌کند که در مواقع بحران بعضی از واکنشها و احساسات عادی محسوب می‌شوند؟

طرح سؤالات بجا و ترغیب شخص به دادن پاسخهایی که حاوی اطلاعات هستند می‌توانند به شخص به دو طریق کمک کنند: نخست شما به وی کمک می‌کنید تا نکات تاریک و شکافهایی را که در مجموعه اطلاعاتی او وجود دارند از بین ببرند ثانیاً هنگامیکه شخص اطلاعات دقیقی در مورد خود دریافت نمود ترسها و توجه بیش از حد وی به بعضی از مسائل از بین می‌روند. هر دو کار به شخص کمک می‌کنند تا به حالت تعادل دست یابد.

ب- رابطه متقابل - علاوه بر بررسی اطلاعاتی که شخص درگیر بحران با آنها روبرو است به این موضوع نیز توجه داشته باشید که رابطه وی با موقعیت عینی و واقعی خود چگونه است. شخص با توجه به تغییرات اخیر در زندگیش (تغییراتی چون از دست دادن شغل و یا همسر) چگونه به اعمالی که امکان انجام آنها برایش وجود دارد می‌نگرد؟ چه انتخابهایی برای این شخص وجود دارد؟ (برای مثال نگهداری از فرزندان در صورتیکه همسر شخص وی را ترک کرده و یا مرده باشد). به شخص کمک کنید تا انتخابهایی را که پیش رو دارد موردبررسی قرار دهد و عواقب تصمیمات خویش را در مورد خود و اشخاص دیگری که درگیر مشکل هستند مورد توجه قرار دهد. انتخابها و عواقب را بررسی کرده و آنگاه طریقی را انتخاب کنید که شخص را قادر می‌سازد تا با موقعیت فعلی و نیز موقعیتهای آینده روبرو شود.

بتدریج که مراجع قوت و توانمندی بیشتری کسب می‌کند، قادر می‌گردد تا نقش خود را در موقعیت درک کرده و نیز درمی‌یابد که چگونه باید با احساسات و رفتار خود واکنش نشان دهد.

حمایت و پشتیبانی

پنجمین مرحله در مشاوره با شخصی که درگیر بحران می‌باشد حمایت و پشتیبانی از وی می‌باشد. یکی از دلایلی که باعث می‌گردد یک مشکل تبدیل به بحران گردد فقدان یک نظام حمایتگر مناسب اجتماعی می‌باشد. مداخله در یک بحران شامل حمایت و پشتیبانی از شخص نیز می‌باشد و ممکن است شما اولین کسی باشید که به پشتیبانی از شخص می‌پردازید. امکان اینکه شخص بتواند توسط تلفن با شما تماس بگیرد بخودی خود نوعی حمایت محسوب می‌شود. آگاهی فرد از اینکه شما هر روز برای وی دعا می‌کنید و نیز هر گاه که وی بخواهد می‌تواند از پشت تلفن به همراه شما دعا کند، خود نوعی حمایت محسوب می‌گردد. شما نباید از تلفنهای «اضطراری» که اغلب در مراحل ابتدایی یک بحران از سوی افراد به شما می‌شوند تعجب کنید. شخص بشکل ناگهانی و به دفعات متعدد این نیاز را در خود می‌بیند که با شما تماس بگیرد. قصد شخص از چنین کاری صرفاً کسب حمایت و پشتیبانی می‌باشد که توسط تماسی ساده با شما ممکن می‌گردد.

من به اهمیت تماس تلفنی با شما که ممکن است شخص بارها نیاز آن را در خود ببیند اشاره کردم اما این امر به معنای این نیست که هر گاه که وی چنین نیازی را در خود دید بلافاصله با شما تماس بگیرد. چنین حالتی می‌تواند باعث شود که شخص رابطه‌ای اتکایی با شما ایجاد کرده و به شما وابسته شود. اگر شخص نیم ساعت را به فکر کردن اختصاص دهد فرصت خواهد داشت تا خودش در مورد مسئله‌اش فکری بکند. ممکن است پس از آن شخص آرام شود و هنگامیکه شما با او سخن می‌گویید مشکل یا مسئله وی دیگر چون قبل حالت بحرانی نداشته باشد. توجه به این موضوع بسیار مهم است زیرا باعث می‌گردد که شما دیگر نقش شخصی را که اعمال معجزه‌آمیز و جادویی را انجام می‌دهد، نداشته باشید. در صورتیکه شخص در فکر خودکشی می‌باشد البته باید بی‌درنگ با او به صحبت بنشینید. شما همچنین باید شماره تلفن مراکز دیگر را نیز در اختیار فرد بگذارید و از شخص این قول را بگیرید که در صورتیکه نتوانست با شما تماس بگیرد با آنها تماس بگیرد.

به اشخاصی که درگیر بحران هستند باید اطمینان داد که آنان می‌توانند در هر زمانی با شما تماس بگیرند و شما نیز با میل و رغبت در این مواقع دقیقی چند با آنان سخن خواهید گفت. حتی در صورتیکه شما به آنان پیشنهاد تماس تلفنی با خودتان را بدهید آنان در مورد اینکه با شما تماس بگیرند یا خیر دچار کشمکش و تعارض می‌شوند. اگر شما آنان را از این موضوع آگاه نسازید که می‌توانند با شما تماس بگیرند کشمکش درونی آنان شدیدتر شده و این کشمکش به شرایط بحرانی اضافه می‌گردد. چنین کشمکشهایی باعث می‌شوند که عزت نفس شخص آسیب بیشتری ببیند.

ممکن است زمانی فرا برسد که شخص بهتر از قبل قادر به اداره زندگی خود باشد که در چنین حالتی شما باید در مورد تماس تلفنی چنین شخصی با شما محدودیتهایی را قرار دهید. از آنجایی که شما می‌توانید به

شخص بگویید که بهتر قادر است با مسائلی که پیش می‌آیند روبرو شود، بنابراین شما ترجیح می‌دهید تا وی قابلیت‌های خود را بیشتر بکار گیرد. بنابراین شما از وی می‌خواهید که تنها در طول ساعات اداری با شما تماس بگیرد. در مورد تماس‌های تلفنی محدودیت زمانی تعیین کنید، برای مثال به شخص پیشنهاد کنید که سعی کند بین هر تماس تلفنی یک روز فاصله بیندازد. اگر می‌دانید که وی احتمالاً به شما زنگ خواهد زد زمانی را به وی پیشنهاد کنید که گفتگو با شخص در آن زمان برای شما مناسب باشد. گاهی من به مراجعین خود پیشنهاد می‌کنم که برای مثال سه‌شنبه‌ها در ساعت ۲ بعدازظهر با من تماس بگیرند. من به آنان می‌گویم که این ساعت در برنامه کاری من خالی بوده و در این حین می‌خواهم از وضعیت مراجعینم مطلع باشم.

بهترین روش حمایت و پشتیبانی از شخص این است که در کوتاهترین زمان ممکن نظام حمایتگر وی را گسترش دهیم. انجام چنین کاری از میزان فشار بر شما می‌کاهد. این امر نه تنها در وضعیت بحرانی فعلی به شخص کمک می‌کند، بلکه همچنین می‌تواند عاملی در جهت پیشگیری از بحران در آینده نیز باشد. امروزه کلیساهای بسیاری در حال آموزش و تربیت اعضای عادی خود هستند تا آنان در زمینه مشاوره خدمت کنند و از آنجایی که مشاوره بحران، کوتاه‌مدت می‌باشد، استفاده از آنان بعنوان اشخاصی که نظام حمایتگر مراجع را شکل می‌دهند بهترین روش برای آماده‌سازی این خادمین برای مشاوره می‌باشد.

کلیسای بزرگ در جنوب کالیفرنیا هفتاد زوج از اعضای کلیسا را انتخاب کرده تا در زمینه مشاوره پیش از ازدواج خدمت کنند. به این زوجها در زمینه کمک به زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند آموزش‌هایی داده شده است. این زوجها برای کمک به زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند همواره آماده کمک به آنان هستند. در مورد مشاوره بحران نیز برنامه آموزشی و تربیتی مشابهی را می‌توان تنظیم نمود.

هنگامی که شما با شخصی روبرو هستید که درگیر بحرانی می‌باشد سعی کنید مشخص سازید که وی از چه نوع نظام حمایتی برخوردار می‌باشد. آیا وی در پیرامون خود خویشاوند یا دوستی دارد؟ او چه کسی را دارد که بتواند به او مشکل خود را بگوید؟ از مراکز کمک‌رسانی که در محل زندگی شما وجود دارند آگاهی داشته باشید تا در صورت لزوم اشخاص را به این مراکز راهنمایی کنید. نگهداری از کودکان شخص در موارد ضروری و یا رساندن وی با اتومبیل به محلی خاص کمک‌هایی هستند که همسایگان و دوستان شخص می‌توانند به وی بکنند. بعضی از اعضای کلیسا می‌توانند برای یک مدت خاص غذا برای شخص بپزند. سعی کنید دریابید که از چه کسانی می‌توان کمک گرفت و این اشخاص چه کاری می‌توانند انجام دهند تا بدین‌وسیله در طی دوران بحران از فشار وارده بر فرد کاسته شود.

به اشخاصی که به حمایت و پشتیبانی از شخص برمی‌آیند راهنماییهای خاصی را باید ارائه دهید. به این اشخاص را نباید بیش از حد نصیحت نمود. نصایح شما اگر چه ممکن است نصایح خوبی باشند اما در یک موقعیت خاص ممکن است غیرضروری باشند. به این موضوع باید توجه داشت که شخص درگیر بحران بواسطه این حمایت تا چه حد به ثبات و استواری دست می‌یابد در عین حال باید در اولین فرصت این حمایت از شخص قطع گردد. ما نباید اجازه بدهیم که در مراجع وابستگی نسبت به دیگران بوجود آید و وی انتظار داشته باشد تا دیگران برای مدتی طولانی زندگی وی را بگردانند.

در هر شکلی از مشاوره بحران شما باید کنترل جلسات را در دست داشته باشید. شما باید مسیر جلسه، میزان عصبانیت مراجع و نحوه ابراز آن را کنترل کرده و مراجعین را از فشار روانی بیش از حد یا ضربه روانی محافظت کنید و شخص و میزان اضطراب او را تحت نظر داشته باشید.

اگر شما با یک زوج و یا یک خانواده جلسات مشاوره بحران دارید باید از اصول دیگری پیروی کنید. هنگامیکه زوج یا خانواده‌ای به دفتر شما می‌آیند برای آشنایی با آنان شما قدم نخست را بردارید، با آنان سلام و احوالپرسی کنید و آنان را به داخل دفتر خود دعوت نمایید. با هر یک از حاضرین سخن گفته و نسبت به همه علاقه و دوستی یکسانی نشان دهید. اجازه بدهید تا آنان منظور شما را از ترتیب دادن جلسه دریابند و بدانند که چه مدت زمانی را با هم خواهید گذراند.

در ایجاد فضا و محیط حاکم بر جلسه مخصوص زوجها و خانواده‌ها شما مهمترین نقش را دارید. به آنان بگویید که قصد کمک به ایشان را دارید و خاطر نشان سازید که آنان می‌توانند آزادانه ادراک خود را از موقعیت فعلیشان بیان کنند. هر کس باید فرصت صحبت داشته و شما باید به حاضرین کمک کنید تا مشکل فعلی خود را بررسی کنند. شما باید همچنین آنان را در یافتن راه‌حلهای جدید یاری دهید و در جهت یافتن طریق بهتری برای رویارویی با مسائل با آنان همکاری کنید. همچنین ایجاد یک فضای سالم ارتباطی نیز مهم می‌باشد. این امر می‌تواند شامل تعیین چند رهنمود مشخص چون رهنمودهای زیر باشد:

۱- در هر زمان تنها یک نفر باید سخن بگوید. دیگران به سخنان گوینده گوش می‌سپارند تا از نحوه ادراک وی از مشکل و نیز احساس وی در مورد آن آگاه شوند. طرح سؤال نیز مجاز می‌باشد.

۲- هر کس باید از طرف خود و نه از طرف دیگران سخن بگوید. هر گمان و حدسی در مورد افکار و احساسات دیگری باید مورد رسیدگی قرار گرفته و ثابت شود.

۳- میان افکار و احساسات و نیز واقعیتها و برداشتها باید خط تمایز روشنی ترسیم شود.

۴- سخنان مبهم باید به روشنی بیان گردند تا همه کسانی که در جلسه حضور دارند موضوع را درک کنند.

۵- ممکن است دیدگاه‌های حاضرین با همدیگر متفاوت باشد که این امر اشکالی ندارد. بجای بحث و مناظره بر سر دیدگاهها باید به تشریح آنها پرداخت. بعضی از مسائل حل شده و بعضی مسائل نیز حل نخواهند گشت. ممکن است بعضی از مسائلی که مطرح می‌شوند به کنار گذاشته شوند چون نمی‌توان آنها را حل نمود.

۶- هنگامی که شخصی سخن می‌گوید نباید گفتار وی را قطع نمود اما تک‌گویی طولانی را نمی‌توان پذیرفت. تک‌گویی باعث می‌گردد تا دیگران علاقه خود را به جلسه از دست بدهند و بدین‌شکل شخص سخنگو کنترل را بدست می‌گیرد. علاوه بر این ادامه گفتار شخص می‌تواند باعث تهییج احساسات او شده و یا دیگران را آزرده و ناراحت سازد. شما می‌توانید برای روشن ساختن یک موضوع تک‌گویی فرد سخنگو را قطع کنید و یا از شخص دیگری بپرسید که چه چیزهایی گفته شد و یا می‌توانید واکنشهای غیرشفاهی شخص دیگری را تعبیر کنید و یا حتی بگویید: «شما نکات بسیار خوبی را مطرح نمودید که من می‌خواهم در این لحظه قدری تأمل کنیم به تشریح و روشن‌سازی بعضی از این نکات پردازیم.»

ممکن است گاهی متوقف ساختن تکلم شخص مشکل باشد. در این مواقع کمی به جلو خم شوید، دست خود را کمی بلند کنید و با صدایی واضح و لحنی آمرانه که کنترل شما را بر جلسه نشان دهد بگویید: «اجازه بدهید لحظه‌ای تأمل کنیم.» من یک جلسه خانوادگی پنج نفره را به یاد می‌آورم که فضایی پر تشنج بر آن حاکم بود. خشم حاضرین برانگیخته شده و آنان بدون هیچ ملاحظه‌ای سخن یکدیگر را قطع نموده و با همدیگر حرف می‌زدند. من ابتدا کمی به سخنان آنان گوش سپردم با این تصور که ممکن است آنان خود را کنترل کنند و آنگاه با صدایی بلند و واضح و با لحنی آمرانه گفتم: «بسیار خوب، دیگر بس است!» آنان دست از صحبت برداشته و با تعجب به من نگاه کردند. سپس من ادامه دادم: «هیچیک از شما به سخن دیگری گوش نمی‌دهد و شما به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید. حال اگر ما می‌خواهیم که به نتیجه‌ای برسیم باید رویه دیگری را در پیش گیریم.» و من مجدداً اصول راهنمایی را به آنان ارائه نمودم و خاطرنشان ساختم که اگر کسی حق دیگران را ضایع کند، سخن او را قطع کرده و او را وادار به اطاعت از نظم جلسه خواهم نمود. چنین مواردی زیاد بوقوع نمی‌پیوندد اما در صورت وقوع چنین حالتی، شما باید برخوردی آمرانه داشته باشید.

تمرکز بر روی حل مسئله

مرحله ششم یعنی تمرکز بر روی حل مسئله ستون فقرات مشاوره بحران نامیده شده است. شما و مراجع سعی می‌کنید مسئله اصلی را که باعث بروز بحران شده است مشخص نمایید و آنگاه به مراجع کمک می‌کنید تا

نقشه طرح کند و برای حل بحران طرقي بينديشد. شما ممكن است به مسائل و مشكلات ديگري نيز توجه داشته باشيد ولي بايد بر روي يك مشكل متمرکز شويد تا زمانيكه اين مشكل حل شود.

به خود و مراجع چون يك گروه بنگريد. شما قصد داريد با يكديگر فعاليت كنيد. دكتر ويليام گلاسر، بنيانگذار مكتب واقعيت‌درماني، در مشاوره خود از واژه «ما» استفاده مي‌كند. «ما چكار مي‌توانيم بكنيم؟» «ما چگونه مي‌توانيم اين موضوع را حل كنيم؟» و يا «بيايد بينيم در اين مدتي كه با هم هستيم به چه نتيجه‌اي مي‌توانيم دست يابيم؟» درگير ساختن مراجع در طرح نقشه دو هدف را متحقق مي‌سازد: نخست امكاني در اختيار شخص مي‌گذارد تا وظيفه‌اي را به انكام برساند و نيز به رشد و تقويت اتكا به خود در شخص كمك مي‌كند.

در طي مرحله حل مسئله تمرکز اصلي بر روي تعيين اهداف، توجه به امكانات در دسترس براي حل مشكل و ارائه راه‌حلها و احتمالات متعدد مي‌باشد. فهرستي از گزينه‌ها و انتخابهايي كه مي‌توانند مورد استفاده قرار گيرند تهيه كنيد. اگر شخصي بي‌نتيجه از ايده‌اي به ايده‌اي ديگر مي‌پردازد، يعني امري كه غالباً اتفاق مي‌افتد شما مي‌توانيد گزينه‌ها و انتخابهايي را به وي پيشنهاد كنيد. شما به شخص اندرز نمي‌دهيد و به وي نمي‌گويد كه چه بكد بلکه احتمالات و امكاناتي را به وي پيشنهاد مي‌كنيد كه وي از ميان آنها مي‌تواند دست به انتخاب بزند.

به شخص كمك كنيد كه به عواقب مثبت و منفي هر عملي توجه داشته باشد. در اين مورد يكي از سؤالات مهم مطروحه اين است: «آيا اين راه‌حل بشكلي باعث خدشه‌دار شدن ارزشهاي مهم شخص نمي‌شود؟» براي مثال مردى را در نظر بگيريد كه دچار مشكلات مالي است. براي وي وقت دادن به خانواده بسيار ارزش دارد. از سوي ديگر او تعطيلات آخر هفته خود را براي خدمات كليساى آزاد مي‌گذارد. حال در صورتيكه وي شغل دومى اختيار كند كه چهار شب در هفته او را از خانه دور نگاه دارد و در عين حال در هر ماه تعطيلات آخر هفته وي را عمداً اشغال كند ممكن است وي دچار كشمكش و تعارض شود.

با توجه به عواقب و نتايج احتمالي هر انتخاب و احساسات شخص در مورد هر انتخاب، امكان تضاد ارزشها را نيز مدنظر داشته باشيد. اجازه بدهيد كه ابتدا مراجع ادراك خود را در مورد عواقب بيان كند و سپس (در صورتيكه شما اطلاعات اضافي در اختيار داريد) مي‌توانيد پيشنهادهات احتمالي را نيز به شخص ارائه دهيد.

من با زنى ملاقات نمودم كه در شرف طلاق گرفتن از همسرش بود. وي در طول تعطيلات كريسمس بحران شديدي را تجربه كرده بود كه انتظار آن را نداشت. هنگام ملاقات با وي، او تمايل خود را براي بازگشت بسوي شوهر خود بيان نمود زيرا از تنها بودن احساس خلاء و تهى بودن مي‌كرد. با طرح چند سؤال ساده از او،

وی قادر گشت تا آنچه را که در زندگی زناشویی وی بوقوع پیوسته بود ارزیابی کند و این موضوع را مورد توجه قرار دهد که در صورتیکه به نزد شوهرش بازگردد آیا خواهان تغییر خواهد بود یا خیر. همچنین این موضوع را دریافتم که وی بشکل واضح و مبسوط شوهر خود را از تغییراتی که به منظور جلوگیری از طلاق باید در خودش بوجود بیاید، مطلع نساخته بود. این امر به وی امکان داد تا یک برنامه عملی را پیش‌رو داشته باشد. وی همچنین در کنار خواندن کتاب «رشد یافتن بر اثر طلاق» تالیف جیم اسموک، در پی شرکت در جلسات گروهی برآمد که به منظور کمک به زوجهایی که با مشکل طلاق روبرویند، تشکیل شده بود. پس از اینکه وی جلسه مشاوره چهل و پنج دقیقه‌ای را ترک نمود بنظر می‌رسید که در وضعیت بهتری قرار دارد. از آنجایی که وی اینک می‌توانست گامهایی ملموس بردارد دیگر از حالت سکون و بی‌عملی خارج شد.

پس از اینکه شما انتخابهای گوناگون را مورد ارزیابی قرار دادید به مراجع کمک کنید تا یک برنامه عملی را دنبال کند. ممکن است ضرورت داشته باشد که شما شخص را تشویق به اجرای برنامه سازید و یا وی را مجبور به چنین کاری کنید. مراحل مختلف برنامه عملی را مرحله به مرحله بررسی نمایید و سعی کنید موانع و مشکلاتی را که شخص ممکن است ناخودآگاهانه بر سر راه خود ایجاد کند، پیش‌بینی کنید.

ممکن است شما با شنیدن چنین سخنانی مأیوس شوید: «آه، من در زمینه مسائلی که در مورد آنها گفتگو کردیم، تلاش بسیاری کرده‌ام و هرگز فایده‌ای برایم نداشته‌اند.» و یا «اوه، بله، من می‌دانم چه باید بکنم. من قبلاً این نقشه‌ها را در سر داشته‌ام، اما بهر حال هرگز نتوانسته‌ام آنها را تحقق بخشم.» تحمل شما، باورتان به قابلیت‌های شخص و کمک شما به طرح نقشه‌ای قابل‌اجرا می‌تواند وضعیت را تغییر دهد. تقاضا کردن از شخص در مورد اینکه تعهدی مکتبی بنویسد که در آن برای یادآوری مسائل برای شما و او، جزئیات طرح ذکر شده است عملی مؤثر می‌تواند باشد.

در این اواخر با زنی ملاقات داشتم که برای حل مشکل خود سه انتخاب مشخص پیش‌رو داشت که قبلاً هر سه آنها را بکار گرفته بود. و هنگامیکه این راه‌حلها مورد استفاده قرار گرفتند مشکلات او شروع به حل شدن نمودند. وی چنین می‌گفت: «من می‌دانستم چکار بکنم اما نمی‌دانم چرا دست به هیچ اقدامی نمی‌زدم.» من پیشنهاد نمودم: «بیاید در طول این هفته این سه راه‌حل را بکار بگیریم. داروهایی را که پزشکتان تجویز کرده است مصرف کنید. مطالعات و تمرینهایی را که در برنامه معالجه‌تان در نظر گرفته شده در هفته آینده هر روز انجام دهید و آنگاه ببینید چه احساسی دارید.» وی موافقت نمود که چنین کند و من مطمئن بودم که وی این اعمال را بجا خواهد آورد.

هر یک از طرحهایی که بر رویشان کار شده است ممکن است نیاز باشد تا در یک فرآیند بازنگری، مجدداً تصحیح شوند. ممکن است نیاز باشد تا به شخص کمک کنید تا مشکل را از نو تعریف کند. ممکن است فردی بگوید که مشکل وی این است که «شغل خود را از دست داده است». تعبیر شما از این گفته باید این باشد که وی هنوز خود را با وضعیت حاصل از، از دست دادن شغل خود هماهنگ نساخته است و یا امکان مشغول شدن به کاری دیگر را مورد بررسی قرار نداده است. شخص سالمند ممکن است بنخاطر از دست دادن سگ ۱۷ ساله اش که همواره در کنار او بوده است مستأصل و درمانده شود. بنظر می‌رسد که مشکل وی مرگ سگش باشد ولی شما باید موضوع را بدین شکل تعبیر کنید که وی هنوز خود را با موضوع فقدان سگ خود هماهنگ نساخته است.

از اینکه مشکلات یا راه‌حلهای را بسیار ساده جلوه دهید بشدت پرهیز کنید. ارائه اطلاعات ممکن است مشکل را حل کنند اما همواره چنین نیست. بیاد داشته باشید که تخصص شما در زمینه حل مشکل شخص نیست بلکه شما در فرآیند حل مسئله و کمک به شخص در اینکه خودش مشکل را حل کند تخصص دارید. نگرش و برخورد شما باید بخوبی بیانگر این امر باشد. هنگامیکه شما شروع به کار با شخص می‌کنید، نخست بر روی مشکل متمرکز شوید تا دقیقاً تعریف و مشخص شود و آنگاه به حل مشکل بپردازید.

بعضی از اشخاص تمایل به این دارند تا از برخورد با واقعیت مسئله اجتناب ورزند و بدین شکل امید دارند تا از درد و رنج دوری کنند. بخشی از وظیفه ما این است که به اشخاص کمک کنیم تا با درد و رنج رویاروی شوند اما این امر باید بتدریج انجام گیرد تا آنان شدیداً تحت فشار قرار نگیرند. ما می‌توانیم فضایی بوجود بیاوریم تا اشخاص احساس امنیت کنند و به اندازه کافی احساس آرامش داشته باشند تا بتوانند عمیقاً با موقعیت خود روبرو شوند. یکی از بهترین طرق واکنش نشان دادن به عواطف گوش سپردن به شخص بشکلی فعالانه می‌باشد. این نوع گوش سپردن مستلزم هشیار بودن نسبت به پیام اصلی یا پنهان موجود در سخنان فرد و سپس اطمینان یافتن از این امر می‌باشد که آیا پیام پنهانی را درست درک کرده‌اید یا خیر.

مراجع: «من فکر نمی‌کنم که ارزش این را داشته باشد که زمان و انرژی به این امر اختصاص دهیم.»

شبان: «شما در این مورد احساس ناامیدی می‌کنید و شک دارید که ارزش دارد که در این زمینه تلاش کنید یا خیر.»

به یک معنی در بعضی موارد احساسات اشخاص را حدس می‌زنیم تا به آنها کمک کنیم که این احساسات را واضحتر و روشنتر ببینند. ما در مورد معنای آنچه که اشخاص می‌گویند حدس می‌زنیم. حتی اگر هم ما اشتباه کنیم، گوش سپردن ما به مراجعین کمک می‌کند تا مشکل خود را روشنتر ببینند. هنگامیکه شما بدین طریق به

مشکلات شخص گوش می‌سپارید بیش از آنکه سؤالات متعددی طرح کنید مسائلی را بیان می‌کنید. در این نحوه برخورد مسئولیت اصلی بر دوش مراجع می‌باشد اما هنگامیکه وی در حال یافتن راه‌حل است حمایت شما را نیز احساس می‌کند. چنین برخوردی بیانگر حالت پذیرشگر و نیز احترام شما به شخص نیز بیانگر این است که شما از شخص انتظار دارید که خودش مشکل را حل کند. هنگامیکه با شخصی که مشکلی دارد سخن می‌گویید چنین برخوردی مفید است اما در موقعیتهای دیگر نباید آن را بکار گرفت.

هنگامیکه در دانشکده الهیات واحدهای مشاوره را تدریس می‌کردم، استادان دیگر همواره می‌توانستند بگویند که چه زمانی ما تکنیکهای گوش سپردن فعالانه را بکار می‌گیریم. اما موقعیتی بوجود آمد که دانشجویان در همه گفتگوهای خود این نحوه برخورد را بکار گرفتند. در چنین حالتی نه تنها آنان به یک سؤال روشن شما با دشواری پاسخ می‌گفتند بلکه با واکنشهای موشکافانه خود شما را کلافه می‌کردند. اگر مهمانی در خانه‌اشان از آنان می‌پرسید که: «حمام کجاست؟» آنان این گفته را چنین می‌شنیدند: «شما در پی این هستید که حمام را پیدا کنید.» و یا اگر استادی از دانشجویی می‌پرسید: «با توجه به تفسیری که گفته شد شما در مورد این قسمت از کتاب مقدس چه فکر می‌کنید؟» پاسخ دانشجو به وی چنین بود: «شما نگران نحوه ادراک من از این قسمت کتاب مقدس هستید.» مواقع خاصی وجود دارند که باید یک شنونده فعال بود و مواقعی نیز وجود دارند که باید یک دانشجوی فعال بود و به سؤالات مطرح شده فعالانه پاسخ گفت!

میزان اضطراب را در هر شخص تحت نظر داشته باشید و سعی کنید این میزان را کنترل کنید. همواره میزانی از اضطراب وجود دارد و برای اینکه شخص برانگیخته شود تا با مشکلات خود روبرو شود، وجود میزان خاصی از اضطراب ضروری است. اما ما باید در پی این باشیم تا اضطراب شخص را تحت فشار نگذارد. یکی از راههای تحقق این امر کنترل میزان عواطف ابراز شده و نیز کنترل نحوه ابراز آنها می‌باشد. هنگامیکه شما مشغول کار با زوجها یا خانواده‌ها هستید، خشم و عصبانیت بیش از عواطف دیگر به چشم می‌خورند. حالت شما می‌تواند بعنوان نمونه‌ای مطرح باشد که میزان این عواطف را تنظیم و تعدیل می‌کند. به شدت واکنشهای کلامی هر شخص و نیز به این موضوع که هر کس چگونه با حالات ظاهری خود واکنش نشان می‌دهد توجه کنید.

حتی در طی فرآیند حل مسئله احساسات مراجع اهمیت دارند. برای کمک به شخصی که درگیر بحران است هیچ میانبری وجود ندارد. در بسیاری از بحرانها در مورد هر فقدان و ضایعه غم و اندوه بوجود می‌آید. در مواردی که شخصی در مورد علاقه فرد جان خود را از دست می‌دهد وجود غم و اندوه بسیار شایع است. اما از دست دادن شغل، خانه، شیء ارزشمند، رابطه‌ای دوستانه، و یا از دست دادن خانواده یا یکی از اعضای آن بر اثر

طلاق یا جدایی، از دست دادن یک امید، آرزو نیز شنیدن اخبار ناگوار می‌توانند باعث بوجود آمدن غم و اندوه گردند. در چنین مواقعی به فرد دلگرمی دهید و به وی کمک کنید تا به احساسات خود در این توجه کند. ضروری است که شخص غم و اندوه را کاملاً تجربه کند. با وجود این اگر شما در برخورد با شخصی دردمند و آشفته خود نیز آشفته شده و تحت تأثیر قرار بگیرید، آنگاه قادر به کمک به او نخواهید بود. در چنین حالتی تمایل شما ممکن است این باشد که هر چه زودتر فرد را از حالت ناراحتی و آشفتگی خارج سازید.

مراجعین احساسات بسیاری را ابراز می‌کنند. شما می‌توانید به آنان کمک کنید تا به احساسات خود نظم و ترتیب ببخشند و شدیدترین احساسات خود را مشخص نمایند. شما می‌توانید به ابراز احساسات آنان که بشکلی کلامی یا غیرکلامی صورت می‌گیرند واکنش نشان دهید. با چشمها و گوشهای خود از اشخاص بشنوید، به لحن صدای آنان گوش بسپارید و به حالات ظاهری آنان بنگرید.

هنگامیکه اشخاص زخمهای درونی رنجهایشان را با شما در میان می‌گذارند ممکن است شما این زخمها و رنجها را عمیقاً احساس کنید و حتی احساس کنید که در حال گریستن با آنها هستید. اما در این موقعیت این اشخاص به قوت و توانمندی شما نیاز دارند و تنها از شما می‌خواهند که یک شنونده خوب باشید. من زنی را بیاد می‌آورم که مدتی پیش با من وقت ملاقات تعیین نمود. در جلسه ملاقات وی به من گفت که شوهر وی دو هفته پیش در یک تصادف وحشتناک رانندگی جان خود را از دست داده است. ناگهان من دریافتم که صحنه تصادف را از اخبار تلویزیون مشاهده کرده‌ام. این زن در حال گریستن بود احساسات خود را نسبت به شوهرش تشریح می‌نمود و گفته‌های فرزندانش را پس از مرگ پدرشان بازگو می‌کرد. سپس لحظات تلخ و شیرین زندگی با شوهرش در ذهنش زنده شدند. وی از شب قبل از مرگ شوهرش سخن گفت که به‌مراه همدیگر به کلیسا رفته بودند و شوهرش قلب خودش را تسلیم خداوند نموده بود. هنگامیکه وی احساسات خود را بیان می‌نمود و همه این مطالب را به من بازگو می‌کرد من سعی می‌کردم از ریختن اشکهایم خودداری کنم و با تمام وجود تلاش می‌کردم تا خویشنداری خود را حفظ کنم. این زن همسویی احساسات مرا با احساسات خودش دریافت اما در این لحظه نیاز وی این نبود که با احساسات شدید من روبرو شود.

در موردی دیگر شوهری جوان که در وضعیتی مصیبت‌بار بسر می‌برد و هیچ امید و راه‌حلی نداشت به تشریح احساساتش پرداخت. من توانستم رنج و ناامیدی او را احساس کنم و در حالیکه اشک در چشمانم حلقه بسته بود به وی گفتم: «من می‌توانم رنج تو را احساس کنم و آرزو داشتم که کاش می‌توانستم خیلی بیشتر از آنچه از دستم برمی‌آید برایت انجام دهم.» وی گفت: «می‌دانم و متشکرم.»

در مواردی که واکنش غم و اندوه باید واکنش عادی فرد باشد ولی وی چنین حالتی را تجربه نمی‌کند و آن را نشان نمی‌دهد، بطور خاص توجه داشت باشید. من اشخاص بسیاری را دیده‌ام که کاملاً خویششاندار و ظاهراً مسلط به خود بنظر می‌آمده‌اند. آنان حتی چنین می‌گفتند که: «همه چیز را بخوبی تحمل می‌کنند.» شما می‌توانید به چنین اشخاصی برای مثال چنین بگویید: «من فکر می‌کنم اگر بجای شما بودم رنج بسیاری می‌بردم و این فقدان را چون جایی خالی در زندگیم احساس می‌کردم. من متعجبم که چگونه ممکن است شما چنین احساسی نداشته باشید.» و یا می‌توانید بگویید: «زمانی فرا می‌رسد که شما احساس رنج و فقدان می‌کنید و احتمالاً در چنین وضعی خواهید گریست. شاید الآن هنوز وقت گریستن نباشد اما زمان آن فرا خواهد رسید.» در مواقعی که این گفته را به زبان آورده‌ام شاهد این بوده‌ام که خویششاندار فرد از میان رفته و هنگامیکه شخص درد و رنج را تجربه کرده اشکهای وی جاری شده‌اند. چنین کاری به معنای نشان دادن سنگدلی از سوی من نبوده است بلکه آن را باید برخوردی محبت‌آمیز تلقی نمود. چنین کاری به معنای این است که فرد را دعوت کنیم تا رنج خود را احساس کند و شخص دیگری را نیز شریک این رنج سازد.

در مشاوره بحران در مورد احساسات بدین شکل بیندیشید: احساسات موانعی هستند که پیش از آغاز واقعی عملکرد حل مسئله باید به آنها پرداخت. این امر با بکارگیری روشهای مناسب گوش سپردن انجام می‌شود. سپس باید از مرحله انتقال و ابراز احساسات بسوی مرحله فرآیند حل مسئله گام برداشت. این امر به معنای گذر از مرحله پالایش احساسات بسوی ارزیابی عقلانی مسائل و حل مشکل می‌باشد. این امر چه در موردی که وضعیت بحرانی مربوط به یک خانواده باشد و چه در وضعیتی که موقعیت بحرانی تنها به یک فرد مربوط گردد، صادق می‌باشد. اگر شما با خانواده‌ای که درگیر بحران است روبرو شوید ممکن است آنان یکدیگر را سرزنش کنند، نسبت به یکدیگر خشم و غضب نشان دهند و همدیگر را مورد حمله قرار دهند. در صورتیکه شما به اعضای خانواده کمک نکنید تا بین احساسات خود و راه‌حلهای موجود ارتباطی بوجود آورند ممکن است احساسات آنان تشدید شده و از کنترلشان خارج شود. شخص یا اشخاص را تشویق کنید تا هر چه زودتر فرآیند تفکر و اندیشیدن را آغاز کنند. در این هنگام شما می‌توانید چون یک راهنما عمل کنید که شخص یا اشخاص را بسوی سرنوشت آنان هدایت می‌کند.

تقویت عزت نفس

ممکن است طرح موضوع خودپنداره در مشاوره بحران عجیب بنظر رسد اما طرح این موضوع در مرحله هفتم اهمیت بسیاری دارد. این موضوع شامل: (۱) ارزیابی و درک تصویر ذهنی شخص از خود و (۲) و بررسی

این موضوع می‌باشد که چگونه بحران و نیز آنچه که شما انجام می‌دهید بر آن تأثیر می‌گذارد. دوره بحران دورانی است که باید از تصویر ذهنی شخص از خویشتن محافظت نمود و آن را تقویت کرد. در دوران بحران، شخص دچار اضطراب شدید بوده و عزت‌نفسش ضعیف می‌شود. اشخاص در برابر این دو امر به اشکال مشخصی از خود واکنش نشان می‌دهند که این اشکال عبارتند از: خشم و غضب نسبت به دیگران و حتی نسبت به شما، ناامیدی عمیق که شخص را بسوی کسب کمک از دیگران سوق می‌دهد و یا وی را دچار حالتی انفعالی می‌سازد که در این حالت دست روی دست گذاشته و منتظر کمک می‌شود.

گاهی شخصی که در پی یافتن کمک از شما است شخصی است که درگیر بحرانی می‌باشد و یا ممکن است کسی باشد که سعی می‌کند به کسی که درگیر بحرانی می‌باشد کمک کند ولی در این زمینه با ناکامی روبرو می‌شود. در هر دو حالت شخص در مورد عزت‌نفس خود دچار مشکل و تعارض می‌گردد. در این حالت شما باید از تمایل فرد به سرزنش نمودن دیگران که به منظور حفاظت از تصویر ذهنی خود صورت می‌گیرد، آگاه باشید. سرزنش نمودن دیگران می‌تواند با خشم و عصبانیت همراه شود. گاهی حالت خشم و عصبانیت به شخص این احساس را می‌دهد که بر اوضاع مسلط است و یا اینکه کاری از دستش برمی‌آید. با وجود اینکه چنین احساسی نامعقول بنظر می‌رسد با این حال بهتر از حالت یأس و ناامیدی است.

بعضی از خادمین و دانشجویان با من در مورد خصومت و مقاومت شدیدی سخن گفته‌اند که از سوی کسانی که آنان سعی داشتند کمکشان کنند نسبت به آنان ابراز شده است و این امر باعث تعجب شدید آنان گشته است. در صورتیکه ما در ذهن خود موضوع را بدین شکل درک کنیم آزرده‌خاطر نخواهیم گشت: «برای این اشخاص چنین واکنشی طبیعی است و من نباید آن را توهینی نسبت به خودم بدانم. چنین واکنشی دفاعی است که آنان در مقابل ناکامی و درماندگی‌شان از خود نشان می‌دهند.»

انتظار احساسات منفی را داشته باشید. این احساسات پوششی در برابر درد و رنج ناشی از احساس ناگواری هستند که فرد در مورد موقعیت خود و نیز شخصیت نه چندان خوب خودش دارد.

بنابراین وظیفه شما در این حالت این است که پیگیرانه به شخص کمک کنید تا احساسات مثبت را در خویشتن تقویت کند. شما همچنین باید به شخص کمک کنید تا از تصویر ذهنی خودش محافظت کند. رفتاری مودبانه و فروتنانه نسبت به شخص داشته باشید اما حالت بزرگ‌منشی را از خود نشان ندهید. چنین رفتاری گاهی باعث می‌شود تا علاقه ما به حوزه‌هایی از زندگی شخص که تحت تأثیر بحران قرار نگرفته‌اند، پدیدار گردد.

اگر شما مشغول کار با خانواده‌ای هستید و یکی از اعضای این خانواده بعنوان شخص مشکل‌دار معرفی می‌شود. تأثیر این برچسب را بر وی مشخص کنید. متأسفانه هنگامیکه خانواده‌ها برای کسب کمک در مورد بحرانی به ما مراجعه می‌کنند و با انگشت خود عضوی از خانواده را بعنوان مشکل اصلی نشان می‌دهند، سهم خود در بوجود آمدن مشکل درک نکرده و متوجه نیستند که با چه طرقي باعث تقویت رفتاری شده‌اند که آزارشان می‌دهد. ممکن است نیاز باشد که شما با تعبیر و تفسیر سخنان اعضای خانواده از حملات آنان به شخص مشکل‌دار بکاهید، به آنان نکات مثبت وی را نشان دهید و با انجام چنین کاری بجای ادامه سرزنش بسوی رسیدن به راه‌حل حرکت کنید. شما می‌توانید به شخصی که به فرد مشکل‌دار حمله می‌کند توجه کنید و در مورد احساسات و واکنشهای او سخن بگویید و یا می‌توانید موضوع صحبت را تغییر داده و شروع طرح سؤال بنمایید: «برای اینکه وضعیت تغییر کند اینک چه کاری از دستان برمی‌آید؟ من دلم می‌خواهد که هر یک از شما پیشنهادات خودتان را مطرح سازید و می‌خواهم بدانم که فکر می‌کنید برای اینکه پیشنهاداتتان ثمربخش شود چه باید کرد؟»

به آنان کمک کنید تا ببینند قبلاً مشکلات خود را چگونه حل می‌کردند. هنگامیکه آنان می‌گویند: «کاری از دست من برنمی‌آید. من حتی نمی‌توانم یک روز را به شب برسانم.» شما می‌توانید چنین بگویید: «من می‌بینم که شما خودتان به نزد من آمده‌اید و با دادن این همه اطلاعات در مورد مشکلات کمک بزرگی به خودتان کرده‌اید.» اگر کسی بگوید که در بیان مسائل خودش مشکل دارد شما می‌توانید بگویید: «شما نگران این هستید که بخوبی نمی‌توانید ارتباط ایجاد کنید، اما سخنان شما بسیار صریح و روشنند و بخوبی می‌توانند مشکل شما را به من بنمایانند.»

یکی از اهداف شما باید این باشد که به شخص کمک کنید تا ادراک شما را از خودش دریابد و ببیند که شما به وی باور دارید و آنگاه این ادراک و باور شما را از آن خودش بسازد. شما باید باور داشته باشید که شخص دارای ارزش و منزلت و قابلیت‌های بسیاری می‌باشد و در حال حاضر بخاطر وجود مشکل تحت فشار قرار گرفته است. ارزیابی شما از شخص ممکن است نسبت به ارزیابی خودش مثبتتر باشد و در نهایت ممکن است وی ارزیابی شما را بپذیرد. مشکل دیگری که مسیحیان را عاجز و درمانده می‌سازد این باور است که آنان «باید» بتوانند از عهده حل مشکل برآیند و اینکه اگر آنان ایمانی عمیقتر یا رابطه‌ای مستحکمتر با خداوند داشتند این چنین در مشکل دست و پا نمی‌زدند. چنین باوری احساس گناه و احساسات نامطبوع را نسبت به خود تشدید کرده و حتی عزت‌نفس را در شخص ضعیف می‌سازد. بعدها در مرحله بهبودی چنین اشخاصی ممکن

است قادر باشند بیاد آورند که بسیاری از اشخاصی که در کتاب مقدس خدا آنان را بکار گرفته است، دورانهایی بحرانی و سخت را پشت سر گذاشته‌اند.

هنگامیکه مراجع دریافت که شما به او باور دارید (محبت همه چیز را باور می‌نماید، اول قرن‌تین ۷:۱۳) و به او بعنوان شخصی می‌نگرید که قابلیت‌های بسیاری دارد. آنگاه درمی‌یابد که شما از وی انتظاراتی دارید. در این مرحله مجدداً مسئله کار گروهی مورد تأکید قرار می‌گیرد زیرا شما با همدیگر پیشنهادات بسیاری را ارائه خواهید نمود، با یکدیگر نقشه طرح خواهید کرد، دعا خواهید نمود و به اتفاق مشکل را حل خواهید نمود.

تقویت اتکا به خود

در هشتمین مرحله مشاوره بحران در کنار کمک به شخص در قوت بخشیدن به تصویر ذهنی او، ما اتکا به نفس را نیز در شخص تقویت و تحکیم می‌کنیم. رفتار شخصی که درگیر بحران است بگونه‌ای باشد که در یک سطح ابتدایی و کودکانه واکنش نشان دهد. شخص می‌خواهد در یک چشم بهم زدن توسط شما از بحران رهایی یابد. با وجود این شما به این نیاز شخص نباید پاسخ دهید زیرا انجام چنین کاری عزت نفس او را کاهش داده و بعدها احساس دشمنی و خصومت را نسبت به شما بوجود می‌آورد.

شما ممکن است از عکس‌العمل فردی که مدتی است او را می‌شناسید متعجب شوید. ممکن است شما او را بعنوان شخصی هشیار، نیرومند و بسیار کارآمد شناخته باشید و اینک شما نمی‌توانید بفهمید که چرا وی اینچنین درمانده شده و از پا درآمده است. ممکن است خود شما سرآسیمه شده، احساس تهدید کرده و خود را تحت فشار ببینید. ممکن است با دیدن اینکه شخصی نیرومند بسیار ضعیف گشته است احساس خشم و غضب کنید. ممکن است واکنش چنین شخصی احساس امنیت را در شما مورد تهدید قرار دهد که شاید در شما حالتی مستحکم و یا شکننده داشته باشد. اگر چنین شخصی ممکن است چنین درمانده شود پس احتمال دارد که شما نیز تحت فشارهای شدید به چنین وضعیتی بیفتید. و این اتفاقی است که برای هر یک از ما می‌تواند رخ دهد!

برای اینکه شخصی بیش از حد به شما متکی نشود باید برای وی روشن سازید که شما همه پاسخها را ندارید. شما از مراجع انتظار تلاش دارید. مطمئن شوید که شخص شروع به انجام کارهایی کرده است و این کارها را با موفقیت انجام می‌دهد. این امر به معنای این است که باید گامهای کوچکی برداشته شوند، در غیر اینصورت شخص از پا درخواهد آمد. این امر مخصوصاً در مورد شخصی که دچار افسردگی است صادق است زیرا هر شکستی او را دو پله از نردبان پایتتر می‌آورد.

همانگونه که قبلاً گفته شد برای ارزیابی موقعیت و طرح نقشه شما باید تلاشی گروهی را داشته باشید. اتکا به نفس از شرکت مراجع در طرح نقشه عمل ناشی می‌شود.

اگر شما مشغول کار با کسی هستید که اساساً شخصی وابسته و متکی به دیگران است و اگذاری مسئولیت به وی مشکلتر خواهد بود. اشخاص دیگری که چنین شخصی را می‌شناسند می‌توانند شما را از این امر آگاه سازند. یکی از مهمترین اصول مشاوره بحران که باید از آن پیروی نمود اصل زیر است: کاری را که خود مراجع بشکلی موفقیت‌آمیز قادر به انجام آن است برایش انجام ندهید. اگر برای تماس تلفنی هم امکان این هست که شما اقدام کنید و هم مراجع، در صورتی که مراجع خود قادر به انجام این کار باشد این عمل را به عهده او واگذارید. همانگونه که دوگلاس پوریر می‌گوید:

شما در نحوه برخورد خود با مراجع سعی می‌کنید این نگرش را به وی انتقال دهید که او فردی قابل و شایسته می‌باشد که بواسطه وجود استرسهای شدید که موقتاً درمانده شده است و او با استفاده از کمک شما از پس این استرسها برآمده و مجدداً به وضعیت عادی باز خواهد گشت. چک

{ P -Helping People" ,Puryear .Douglas A ,Vossey-Bass }
(P 1979) "in Crisis .p.49 (:San Francisco

بیاید عبارات بالا را موشکافی کنیم: «شما در نحوه برخورد خود با مراجع سعی می‌کنید این نگرش را به وی انتقال دهید». شما با نحوه برخورد خود و نه تنها با سخنان خود این عمل را انجام می‌دهید. «او فردی قابل و شایسته می‌باشد» شما تصویر ذهنی او را تقویت می‌کنید. «موقتاً درمانده شده است.» با تعریف بحران، درماندگی او حالتی موقت بخود می‌گیرد که این امر باعث بوجود آمدن امید و انتظار در شخص می‌شود. «با استفاده از کمک شما از پس این استرسها برآمده» نقش شما تعریف می‌شود (شخص با کمک شما از پس استرسها برمی‌آید، شما نمی‌توانید بجای او از پس استرسها بریابید بلکه می‌توانید برای حل مشکل به حمایت از شخص پردازید.) «به وضعیت عادی باز خواهد گشت.» که هدف از بازگشت به وضعیت تعادل می‌باشد.

هنگامیکه اشخاص سعی می‌کنند از پس استرسهای خود برآیند، عواطف آنان عمیقتر می‌شود. ممکن است آنان به مقابله با تهدیدی که منبع امنیت و کفایت و عزت نفس آنان در گذشته بوده برآیند. اگر این عوامل از میان بروند اشخاص باید با احساساتی روبرو شوند که در نتیجه از میان رفتن این عوامل و اشتیاق به جبرانشان بوجود آمده‌اند.

علاوه بر این اضطرابات و ناکامیهای جدیدی بوجود می‌آیند. در نتیجه اوج‌گیری بحران، شخص باید تصمیمات جدیدی بگیرد، راه‌حلهای جدیدی بیابد، به امکانات تازه‌ای متوسل شود و یا احتمالاً نقش نوینی را برعهده بگیرد.

از سوی دیگر راه‌حل نوین و نقش جدید ممکن است استرسهای خاص خودش را بوجود بیاورد. سازگاری با راه‌حل و نقش تازه بخاطر تغییراتی که در موقعیت فرد در خانواده و جامعه بوقوع پیوسته حاصل می‌گردد. این سازگاری شامل پذیرش راه‌حل نوین و داشتن رضامندی از این راه‌حل می‌باشد. حتی ممکن است شخص بیاموزد که با رضامندی کمتری زندگی کند تا اینکه راه‌حل و نقش جدید تثبیت گردد.

شما امدادگری هستید که خدا شما را خوانده است تا در کنار شخص از میان این تغییرات و دوره‌های انتقالی عبور کنید.

فصل ششم

بحران افسردگی

دختری با چشمانی اندوهگین، آرام بر صندلی نشسته است. هر چند گاه یکبار وی نگاهی به اطراف انداخته و آهی می‌کشد. او می‌گوید: «هر روز طولانیتر از روز قبل بنظر می‌رسد. هر روز کارهای پیش‌پاافتاده و من می‌بینم که وضعیت بهتر نمی‌شود. بعضی روزها من حتی نمی‌خواهم از تختخواب بلند شوم و هنگامی که بلند می‌شوم توان یا تمایل انجام کاری را در خود نمی‌بینم. سپس چشمم به وضعیت درهم و آشفته خانه می‌افتد و این امر حال مرا بدتر می‌کند. گاهی احساس می‌کنم که مثل اینکه فلج شده‌ام. وضعیت بسیار مایوس‌کننده‌ای است. نمی‌توانم کاری انجام دهم. احساس می‌کنم در انتهای یک چاه هستم و پاهایم در گل فرو رفته است.»

افسردگی یا احساس یأس و ناامیدی تجربه‌ای دردآور است. خواه افسردگی شما تجربه‌بحرانی کوتاه‌مدتی باشد یا در اثر طرد شدن و یا از دست دادن شغلی موردعلاقه بوجود آمده باشد در همه این موارد همه همان تجربه را پشت‌سر می‌گذرانند. افسردگی از شایعترین و قدیمیترین اختلالات روانی می‌باشد.

افسردگی ملاحظه افراد متفاوت را نمی‌کند. افسردگی کورک شش ساله و پیرمرد هفتاد ساله فقیر و غنی، سیاه‌پوست و سفیدپوست و مسیحی و غیرمسیحی را گرفتار می‌سازد.

آیا شما هیچ تصویری در ذهن خود در مورد این موضوع دارید که در همین لحظه چند نفر از اعضای کلیسای شما دچار افسردگی شدید یا خفیف هستند؟ در صورتیکه یکشنبه آینده از اعضای کلیسای خود سؤال زیر را مطرح کنید فکر می‌کنید چه پاسخی می‌گیرید؟ «چند نفر از حاضرین در اینجا امروز بشکلی افسردگی را تجربه کرده‌اند؟» ممکن است یک تا پنج درصد حاضرین چنین تجربه‌ای را داشته باشند اما به احتمال زیاد ده تا بیست درصد آنان چنین تجربه‌ای داشته‌اند. و در صورتیکه سؤال کنید: «در طول پنج سال گذشته چه کسانی افسردگی را تجربه کرده‌اند؟» با درصد بالاتری روبرو خواهید شد.

افسردگی «سرماخوردگی شایع روان» نامیده شده است. افسردگی چه در تجارب بحرانی و چه در مواقعی که اشخاص با بحرانی روبرو نیستند گریبان اشخاص را می‌گیرد. متخصصین سلامت روانی در برآوردی محافظه‌کارانه تخمین می‌زنند که در کشور ما از هر ده نفر یک نفر از افسردگی رنج می‌برد. میزان افسردگی عملاً باید بیشتر از این میزان باشد زیرا اشکال خفیف افسردگی موردتوجه قرار نگرفته یا تشخیص داده نمی‌شوند. می‌توان انتظار داشت که از هر هشت نفر یک نفر در طول زندگی خود بخاطر وجود افسردگی

احتیاج به درمان پیدا کند. ما اینک بیشتر شاهد شیوع نشانه‌های افسردگی در سنین کودکی و نوجوانی هستیم. چنین تخمین زده می‌شود که در کشور ما بین چهار تا هشت میلیون نفر مبتلا به چنان افسردگی شدیدی هستند که قادر نیستند عملکرد شغلی مؤثری داشته باشند و یا باید تحت شکلی از درمان باشند.

نه شما و نه اعضای کلیسایتان از آسیب این بیماری درمان نیستید. اگر می‌خواهید هنگامیکه موعظه می‌کنید یا تعلیم می‌دهید شنوندگان مشتاق و راغبی داشته باشید در مورد افسردگی سخن بگویید. به معرفی آن پردازید، علل آن را بررسی کنید، نتیجه آن را نشان دهید، در مورد طرق کاستن از آن سخن بگویید و نیز این موضوع را بشکافید که چگونه می‌توان از حالت افسردگی خارج شد و از این تجربه چیزی آموخت و رشد کرد.

آیا افسرده شدن امری طبیعی و بهنجار می‌باشد؟ بسیاری از اشخاص در مورد افسردگی دچار آشفتگی و سردرگمی می‌شوند و حتی وجود آن را در زندگی یک مسیحی زیر سؤال می‌برند. افسردگی حالتی طبیعی است و ما در صورتیکه علیرغم وجود همه علل بوجودآورنده افسردگی دچار افسردگی نشویم، شخصی غیرعادی هستیم.

در بسیاری از موارد افسردگی واکنشی بهنجار در برابر واقعه‌ای می‌باشد که زندگی فرد رخ داده است. افسرده بودن گناه نیست بلکه عکس‌العملی طبیعی در برابر واقعه‌ای است که از نظر روانشناختی و جسمانی بر ما واقع شده است. افسردگی را می‌توان یک فریاد دانست، پیامی که به ما می‌گوید که حوزه‌ای از زندگی‌مان را نادیده گرفته‌ایم. ما باید به آوای افسردگی گوش بسپاریم زیرا موضوعی را به ما می‌گوید که باید از آن آگاه شویم.

افسردگی در حکم یک سیستم هشداردهنده می‌باشد که به ما هشدار می‌دهد که در حال غوطه‌ور شدن در عمق آب هستیم. افسردگی همچنین وسیله‌ای دفاعی می‌باشد که اگر بشکلی صحیح بکار گرفته شود می‌تواند ما را از استرس بدور براند و به ما فرصت بهبودی عطا کند.

منظور ما این نیست که باید در افسردگی باقی بمانیم بلکه منظور این است که باید مفهوم آن را درک نموده و به زندگی خود ادامه دهیم. افسردگی و غم و اندوه ناشی از، فقدان چیزی ممکن است مدتی بطول انجامیده و بارها و بارها با شدت‌های مختلف بوقوع بپیوندد.

افسردگی چیست؟ افسردگی مجموعه‌ای از حالات گوناگون است که در زیر چتر آن ما می‌توانیم احساس خفیف ملال تا حالت سکون و بی‌عملی کامل را جای دهیم.

۱- شخص احساس ناامیدی، یأس، غم و بی تفاوتی می کند و پیوسته حالت ملال و دل تنگی دارد. حرکت بسوی افسردگی حرکت بسوی مرگ و خلأ می باشد. احساسات شخص تغییر کرده و گویی ابری از غم پیرامون شخص را فرامی گیرد.

۲- هنگامیکه شخصی افسرده می شود چشم انداز خود را نسبت به مسائل از دست می دهد. هنگامیکه شما افسرده می شوید درک شما از زندگی، شغل و خانواده تان بی رنگ و بی معنی می شود. افسردگی چون مجموعه ای از عدسیهای فیلمبرداری می باشد که تنها بر روی قسمت های تاریک زندگی متمرکز می شوند و خوشی و حرکت و جنبش را در صحنه نادیده می گیرند. هنگام افسردگی، دیدگاه ما از خود، زندگی و خدا تحریف می شود.

شخصی در این مورد چنین می گوید: «بین غمگین بودن و افسردگی تفاوتی واقعی وجود دارد. هنگامیکه من و همسر من به خاطر موضوعی مشاجره می کنیم من از این موضوع ناراحت و غمگین می شوم. من چنین واقعه ای را دوست ندارم اما این امر جزئی از زندگی است. سپس من و همسر من پس از مدت نسبتاً کوتاهی مشکل پیش آمده بین خودمان را حل می کنیم. ممکن است این موضوع ذهن را مشغول کند اما من قادرم بخوبی بخوابم و کماکان احساسات مطبوعی را تجربه می کنم. اما هنگامیکه افسرده می شوم موضوع بشکل دیگری درمی آید. درد و رنج پیرامونم را فرامی گیرد و گویی جسماً دچار بیماری شده ام. شبها نمی توانم بخواب بروم و تمام شب را بیدار می مانم. اگر چه هنوز اوقاتی وجود دارند که احساسات خوب و مطبوعی را تجربه می کنم اما تقریباً هر روزه حالت افسردگی را دارم. این حالت بر نگرش من به همه چیز سایه می افکند. اگر من و همسر من مشاجره ای کرده باشیم بنظر می رسد که دیگر امیدی برای تداوم زندگی زناشویی ما وجود ندارد. اگر با مشکلی تجاری روبرو شوم در مواقع عادی با کمی تنش و ناراحتی بخوبی و در مدتی کوتاه می توانم از عهده حل آن برآیم اما در حالت افسردگی احساس می کنم که گویی تاجر بد و ناموفقی هستم و بجای اینکه به مشکلی که در برابرم قرار دارد پردازم باید به مشکلاتی که به اعتماد به نفس من مربوط می شوند پردازم.

افسردگی باعث می گردد که در شخص الگوی تفکر منفی نسبت به کل زندگی بوجود آید. روانشناس معروف آرون بک در یک الگوی شناختی سه بخشی به توصیف این موضوع پرداخته است.

الگوی سه بخشی افسردگی

الگوهای تفکر

نگرشی منفی نسبت به:

جهان

تعبیر تجارب بشکلی منفی. مشاهده شکست، محرومیت و انتقاد از مسائل.

خویشتن

ارزیابی خویشتن بعنوان وجودی بی کفایت و بی ارزش. ناقص دیدن خویشتن - سپس خویشتن را نامطلوب و بی مقدار دانستن و آنگاه نفی و انکار خود.

آینده

انتظار اینکه مشکلات فعلی ادامه یابند. زندگی آینده را مملو از سختی و ناکامی و محرومیت دیدن.

نتایج

وابستگی رو به افزایش به دیگران خلاق و حالت افسرده

تمایل به خودکشی فلج شده اراده

گرایش اجتنابی

افکار و باورهای نادرستی به ذهن شخص هجوم می آورند که این افکار عمدتاً منفی هستند. توجه به افکاری که به ذهن شخص وارد نمی شوند نیز اهمیت دارد. دیگر خاطرات خوب و مثبت ارج و منزلت خویشتن شخص را بالا نمی برند و به آینده به او امید نمی بخشند.

۳- در فعالیتهای جسمانی شخص افسرده، یعنی برای مثال در میزان خواب، فعالیت جنسی و تغذیه فرد نیز تغییراتی بوجود می آیند. میل جنسی فرد کاهش یافته و بعضی از مردان درمی یابند که دچار ناتوانی جنسی هستند. این امر باعث تقویت احساس بی ارزش بودن در آنان می گردد. کاهش میل جنسی همواره فرض وجود افسردگی را مطرح می سازد. بعضی از اشخاص علاقه شان به خوردن کم می شود بعضی دیگر سعی می کنند در پرخوری از خود رکورد بر جای بگذارند بعضی پیوسته می خوابند و بعضی دیگر قادر به خوابیدن نیستند. هنگامیکه فردی افسرده است همه اشکال درد و رنجهای جسمانی ممکن است مشاهده شوند.

۴- عزت نفس فرد شدیداً کاهش می یابد. نگرش مثبت نسبت به خویشتن بتدریج کاهش یافته و ارزش وجودی فرد زیر سؤال می رود. میزان اعتماد به نفس در شخص نیز پایین می باشد.

۵- شخص تخاطر ترس بی دلیل در مورد طرد شدن از سوی دیگران از اشخاص دوری می جوید. متأسفانه رفتار شخص افسرده می تواند باعث این گردد که دیگران وی را طرد کنند. شخص افسرده از فعالیتهای مورد

علاقه خود دست می‌کشد، به تلفنهای دیگران پاسخ نمی‌دهد و راههایی را می‌جوید تا از صحبت با دیگران یا ملاقات با آنان خودداری کند هر چقدر میزان افسردگی شخص شدیدتر باشد رابطه و معاشرت با شخص نیز نامطبوعتر می‌شود.

۶- فرد از مشکلات و حتی خود زندگی می‌گریزد. اندیشه‌هایی در مورد فرار از خانه و اجتناب از برخورد با دیگران ذهن شخص را اشغال می‌کنند. بخاطر اینکه شخص زندگی را بی‌ارزش می‌بیند و امیدی به آن ندارد، افکار خربوط به خودکشی در وی بوجود می‌آیند.

۷- شخص افسرده در مورد آنچه که دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند بیش از حد حساس می‌شود. ممکن است شخص رفتار دیگران را سوءتعبیر کند و آنها را بشکلی منفی تفسیر کند و بواسطه این ادراکات غلط، تحریک‌پذیر و مستعد مشاجره گردد.

غالباً شخص بخاطر تعبیر نادرست مسائل به آسانی به گریه می‌افتد.

۸- در فعالیت و کیفیت تفکر فرد نیز تغییر بوجود می‌آید. ذهن شخص ممکن است آشفته گشته و شخص احساس کند که قابلیت وی در اندیشیدن دچار نقصان شده است. این امر شامل ناتوانی متمرکز شده بر روی یک موضوع و یا اخذ تصمیم می‌گردد.

۹- شخص در زمینه کنترل بسیاری از احساسات خود مخصوصاً احساس خشم دچار مشکل می‌شود. ممکن است شخص خشم خود را بشکلی نادرست و بی‌مورد معطوف خود و دیگران سازد. خشم فرد نسبت به خود از احساس فرد در مورد بی‌ارزش بودن خود و عدم آگاهی او از روبرو شدن با مسائل ناشی می‌شود. غالباً این خشم معطوف به دیگران می‌شود.

۱۰- معمولاً در حالت افسردگی احساس گناه نیز به چشم می‌خورد. ممکن است این احساس گناه دلیلی واقعی داشته و یا زاده تصور و تخیل فرد باشد. غالباً احساس گناه در فرد افسرده از این فرض ناشی می‌شود که وی اشتباهی مرتکب شده است و یا اینکه افسردگی وی باعث آزار و بدبختی دیگران گشته و فرد افسرده در این مورد مسئول می‌باشد.

۱۱- غالباً افسردگی باعث می‌شود تا فرد نسبت به دیگران حالت وابستگی پیدا کند. این امر باعث تقویت حالت درماندگی شده و آنگاه فرد بخاطر حالت درماندگی خود دچار خشم می‌گردد. بیاد داشتن این موضوع اهمیت بسیاری دارد که هنگامیکه حالت افسردگی در شخصی آغاز می‌شود وی معمولاً بگونه‌ای رفتار می‌کند که این رفتار وی باعث تقویت افسردگی می‌شود.

اشکال مختلفی از حالات افسردگی را می‌توان مشاهده کرد. بعضی اشکال که عکس‌العملهای شدیدی خوانده می‌شوند شروعی ناگهانی دارند، دارای علائم شدیدی هستند، مدت زمان کوتاهی بطول می‌انجامد و غالباً بدون درمان بهبود می‌یابند. افسردگی که در نتیجه بحران یا از دست دادن کسی یا چیزی بوجود می‌آید معمولاً افسردگی شدیدی می‌باشد.

افسردگیهای مزمن مدت زمان بیشتری بطول می‌انجامد و دارای علائمی می‌باشند که از نظر شدت متفاوت هستند. درمان این نوع افسردگیها نیز مشکل است.

افسردگی واکنشی عکس‌العملی نسبت به واقعه‌ای خاص در زندگی فرد می‌باشد. این افسردگی می‌تواند واکنشی نسبت به از دست دادن فرد موردعلاقه، شغل، فرصتهای عالی و یا روابط دوستانه باشد. این افسردگی همچنین می‌تواند عکس‌العملی نسبت به عمل جراحی و یا یک بیماری باشد و یا حتی می‌تواند عکس‌العملی نسبت به موفقیت یا یک واقعه خوب چون یافتن شغل جدید یا پیشرفت، خریدن خانه جدید و ازدواج باشد.

افسردگی ناشی از، از دست دادن شخص موردعلاقه معمولاً با غم و اندوه بسیار همراه است. این افسردگی واکنشی بهنجار و طبیعی نسبت به از دست دادن فرد موردعلاقه می‌باشد. ما برای حل مسئله از دست دادن دیگری و ادامه زندگی احتیاج به چنین افسردگی داریم.

هنگامیکه شما مشغول کار با فردی هستید که دچار افسردگی است، خواه این فرد کودک باشد خواه نوجوان و بزرگسال به مسائل زیر توجه داشته باشید: (۱) علل افسردگی چیست؟ (۲) رفتار و عملکرد فرد چگونه است؟ و آیا منابع و امکاناتی برای حمایت از شخص در دسترس وی می‌باشند؟ و (۳) آیا شخص اخیراً تحت معاینه کامل جسمانی قرار گرفته است یا خیر.

گاهی ممکن است کشف علت افسردگی امر پیچیده و مشکلی باشد، زیرا علل بسیاری می‌توانند برای افسردگی وجود داشته باشند و همزمان بسیاری از این علل می‌توانند در کنار همدیگر علل موجد افسردگی باشند. تغذیه نامناسب و استراحت ناکافی، عدم موفقیت در امتحان، زیر پا گذاشته شدن نظام ارزشی فرد، گناه، انتظارات غیرواقع‌بینانه و تفکر منفی همه می‌توانند علل افسردگی باشند.

از دست دادن و تغییر

به منظور درک عمیق افسردگی که در نتیجه بروز بحران بوجود می‌آید، بررسی مفهوم از دست دادن و تغییر اهمیت بسیاری دارد.

از دست دادن کسی یا چیزی یکی از مهمترین علل زیربنایی افسردگی می‌باشد، اما این امر اغلب از سوی کسانی که مشغول کمک به مراجع هستند نادیده گرفته می‌شود. ما باید فقدان یک چیز را از دیدگاه مراجع ببینیم زیرا ممکن است از دیدگاه ما آنچه که اتفاق افتاده است یک فقدان و ضایعه بنظر نرسد و یا ممکن است آن را فقدان حادی تلقی نکنیم. معنی فقدان و از دست دادن را از دیدگاه شخص دریابید. فقدانها و از دست دادن اشخاص یا چیزها می‌توانند عامل شروع افسردگی باشند. این عوامل امنیت، رفاه و احساس ثبات و استواری ما را تهدید می‌کنند. ممکن است تصویر ذهنی ما از خویشتن تحت تأثیر قرار گرفته و ما احساس کنیم که دیگر بر خود کنترلی نداریم. اگر شخص به کسی که او را از دست داده است شدیداً وابسته بوده باشد ممکن است احساس کند که زندگی دیگر معنی و مقصودی ندارد.

هر چقدر از دست دادن کسی یا چیزی شکل ناگهانی تری داشته باشد به همان میزان هم ما بیشتر احساس درماندگی و آشفتگی می‌کنیم. یک مرگ ناگهانی و غیرمنتظره ممکن است توانایی ما را در بکارگیری تکیه‌گاههای عاطفی موردنیاز برای رویارویی با مشکل از بین ببرد. از دست دادن کسی یا چیزی بشکلی تدریجی، اگر چه رنج‌آور است اما لاقلاً می‌تواند ما را تا اندازه‌ای آماده سازد. زوجها می‌توانند برای زمانیکه فرزندانشان بزرگ شده و آنان را ترک خواهند نمود برنامه‌ریزی نمایند. آنان می‌توانند احساسات خود را مورد بحث و بررسی قرار داده و نقشه‌های طرح کنند. اما در صورتیکه جدایی فرزندان از آنان زودتر از زمانی که مورد انتظار آنان است صورت بگیرد و آنان در این مورد از پیش آمادگی نداشته و نقشه‌ای طرح نکرده باشند، در این صورت عکس‌العمل آنان شدید و مخرب خواهد بود.

غالباً هنگامیکه از دست دادن کسی یا چیزی از سوی شخص برای ادامه زندگی بسیار ضروری قلمداد شود و وی چنین بیندیشد که نمی‌توان چیزی را جایگزین آن نمود، در این صورت افسردگی عمیقتر میشود. آرچی بالدهارت از دست دادن اشخاص یا چیزها را به چهار گروه تقسیم می‌کند:

از دست دادن چیزهای انتزاعی شامل از دست دادن چیزهایی غیرقابل لمس چون احترام به خود، عشق، امید یا آرزو می‌باشد. در واقع ذهن ما این چیزها را از دست می‌دهد و ما احساس می‌کنیم که از دست دادن این چیزها را تجربه می‌کنیم. در مواقعی از دست دادن این امور واقعیت دارد اما مواقعی نیز وجود دارند که وضعیت به آن بدی هم نیست که ما فکر می‌کنیم.

از دست دادن چیزهای مشخص شامل از دست دادن اشیا قابل لمس چون خانه، اتومبیل، ارث، یک عکس ارزشمند و یا حتی حیوانی اهلی می‌شود. ما می‌توانیم از دست دادن این امور را احساس کرده و ببینیم.

از دست دادن چیزهای تصویری این مورد ناشی از فعالیت تخیل فعال ما می‌باشد. ما فکر می‌کنیم که فلانی دیگر دوستان ندارد. ما فکر می‌کنیم که دیگران پشت سر ما حرف می‌زنند. در این حالت فکر ما بر روی چیزهای منفی متمرکز شده و ادراکات ما ممکن است بر واقعیت مبتنی نباشند.

با وجود این تهدید از دست دادن چیزی یا کسی نوعی از دست دادن می‌باشد که رویارویی با آن از دیگر انواع از دست دادن مشکلتر می‌باشد. این نوع از دست دادن هنوز بوقوع نیپوسته است اما واقعاً احتمال این هست که چنین چیزی بوقوع بپیوندد. انتظار برای یافتن پاسخ یک آزمایش مهم و سرنوشت‌ساز پزشکی، انتظار برای پاسخ امتحان ورودی دانشگاه، انتظار برای صدور رأی دادگاه مواردی هستند که امکان از دست دادن چیزی در آنها وجود دارد. در این مورد افسردگی بدین جهت بوجود می‌آید چون ما در وضعیتی هستیم که کاری از دستمان بر نمی‌آید و به یک معنی دچار انفعال و بی‌عملی می‌شویم.

هنگامیکه وابستگی به کسی یا چیزی در حدی طبیعی و بهنجار باشد، شخص بسرعت سعی می‌کند تا زندگی خود را بدون وجود شخص یا چیز ارزشمند مورد ارزیابی قرار دهد.

گاهی روبرو شدن با یک موفقیت باعث شروع افسردگی می‌شود. اشخاصی که پس از مدت زمانی طولانی و پس از تلاش بسیار به اهداف خود دست می‌یابند ممکن است دریابند که این تلاش و پیکار بوده است که به زندگی آنان معنی بخشیده است. غالباً رسیدن به اهدافی که فرد در پی آنها بوده است شخص را آنچنان که مورد انتظارش می‌باشد ارضا نمی‌کند.

بعضی از موفقیتها مشکلات بیشتری را بوجود می‌آورند و یا این تصور را در ما بوجود می‌آورند که ما به دستاوردهای بزرگی دست یافته‌ایم بنابراین احتمال از دست دادن این دستاوردها و تحمل شکستهای بزرگ وجود دارد. اگر موفقیتی بجای دادن احساس آرام‌بخش ارضا شدن، در ما حالت تنش و ناآرامی را بوجود آورد، می‌تواند باعث بوجود آمدن افسردگی بشود.

آگاهی ما در مورد اینکه افسردگی غالباً با دوره‌های انتقالی زندگی بزرگسالان همراه می‌باشد اینک در حال افزایش می‌باشد. هنگامیکه نقشها تغییر می‌کنند ممکن است باورها، ارزشها و فرضهای ما در مورد اینکه چگونه باید زندگی کنیم به زیر سؤال بروند. مجموعه‌ای از تغییرات می‌تواند به معنای از دست رفتن کنترل بر مرحله‌ای از زندگیمان باشد. اگر کنترل شرایط برای ما امری بسیار مهم تلقی شود وقوع چنین حالتی می‌تواند باعث بوجود آمدن افسردگی در ما گردد. برای مثال «از دست رفتن جوانی» بر بسیاری از اشخاص تأثیراتی منفی بر جای می‌گذارد. آنان درمی‌یابند که بدن آنان تغییر کرده و آنان دیگر سالهایی را که هر چه می‌خواستند انجام می‌دادند، پشت سر گذاشته‌اند. اشخاص در میانسالی با این واقعیت روبرو می‌شوند که روزی خواهند مرد و

احتمالاً این امر زودتر از زمانی که آنان می‌اندیشند بوقوع خواهد پیوست، و درک این واقعیت می‌تواند باعث بوجود آمدن افسردگی در آنان گردد. چنین گفته می‌شود که اشخاص در سالهای چهل و پنجاه زندگی خود در برخورد با مرگ اجتناب‌ناپذیر خویشتن دچار ماتم، خشم و ناامیدی می‌شوند.

افسردگی همچنین هنگامی عارض می‌شود که شخص نیاز به انتقال به دوره‌ای دیگر را درمی‌یابد ولی در بوجود آوردن تغییرات لازم مشکل دارد. ممکن است شخص احساس کند که قادر به بجا آوردن نقش نوین نمی‌باشد و یا اینکه از این نقش نوین راضی نیست. انتقال به دوره بازنشستگی یکی از مشکلات بسیار شایع است. افسردگی همچنین هنگامی عارض می‌شود که شخص ناتوانی خود را در بجا آوردن نقش نوین درک کند اما قادر به تغییر رفتار یا تغییر نقش خود نباشد. شخص خود را در وضعیت ناگواری می‌یابد و احساس ناامیدی بر وجودش غالب می‌شود.

اگر در رویارویی با انتقال از نقشی به نقشی دیگر مشکلی وجود داشته باشد معمولاً مسائل زیر را در این زمینه می‌توان دخیل دانست:

۱- شخص حمایت‌های اجتماعی و وابستگی‌های قدیمی خود را از دست داده است.

۲- شخص برای کنترل احساساتی که در مورد مرحله انتقالی دارد، یعنی احساساتی چون خشم و ترس در حال تقلا و کشمکش می‌باشد.

۳- شخص احساس می‌کند که باید به مهارت‌های اجتماعی نوینی دست یابد.

۴- شخص احساس می‌کند که عزت‌نفس وی در حال فروپاشی است.

افسردگی که در طی دوران انتقال از نقشی به نقشی دیگر بوجود می‌آید، می‌تواند علت متفاوتی داشته باشد. یک شخص جوان ممکن است بخاطر مشکلاتی که در زمینه رسیدن به هویتی متناسب با نقش خود دارد و یا بخاطر اشکال در ایجاد روابط با همسالان خود دچار افسردگی شود. افسردگی یک شخص میانسال می‌تواند به علت فقدان موفقیت یا کاهش رضامندی از شغل، زندگی زناشویی، موقعیت اجتماعی و نیز عدم رضایت از نقش خود بعنوان والد بوجود آید. افسردگی در سنین پیری نیز بعلا بازنشستگی و یا از دست دادن سلامتی و مرگ دوستان و خویشاوندان بوجود می‌آید.

طرح سؤالاتی مشخص از فرد می‌تواند به شما و به وی کمک کند تا مشکل او را در زمینه سازگاری مشخص نمایید.

شواهدی را بجوید که نشان می‌دهند افسردگی شخص در پی تغییراتی بوجود آمده که وابسته به دورانهای انتقالی زندگی هستند. به طرح سؤالاتی چون سؤالات زیر پردازید: «در مورد تغییری که در زندگیتان بوجود

آمده بگویید.» (نقل و انتقال از خانه‌ای به خانه‌ای دیگر، بازنشستگی، طلاق، ترک منزل از سوی فرزندان و غیره) «زندگی شما چگونه دستخوش تغییر شد؟» «شما مجبور به ترک چه اشخاص و مکانهایی شدید که برایتان مهم بودند؟ آیا مجبور به فعالیت مهمی نیز شدید؟» «چه کسی یا چه چیزی جای این اشخاص و فعالیتها را گرفته است؟» «چه احساسی در مورد نقش جدید خود دارید؟» طرح سؤالات ساده دیگری چون سؤالات زیر نیز مفید می‌باشد. «در مورد (خانه، شغل، همسر، دوست و ...) قدیمی خود سخن بگویید» «من دوست دارم در مورد مسائل خوشایند و ناخوشایندی که شما با آنها روبرو هستید مطالبی بشنوم. شما از چه چیزی خوشتان می‌آید؟ از چه چیزی خوشتان نمی‌آید؟» در حین اینکه شخص را تشویق می‌کنید تا عواطف خود را ابراز کند سعی کنید تا به برانگیختن احساساتی پردازید که در اثر تغییر حاصله در وی ایجاد شده‌اند. بگذارید از این موضوع آگاه شود که سخن گفتن از این موضوعات هیچ اشکالی ندارد. به طرح سؤالاتی چون سؤالات زیر پردازید: «در هنگام تغییر یا ترک فلان چیز، چه احساسی به شما دست داد؟ من دوست دارم که جزئیات مسئله را بدانم. هنگامیکه برای نخستین بار آموختید که چگونه با تغییر حاصله کنار بیایید چه احساسی به شما دست داد؟ این تغییر عملاً چه زمانی رخ داد؟ احساس شما در وضعیت جدید چه بود؟ در ابتدا چه احساسی داشتید و آیا این احساس بعداً تغییر نمود؟ حالا چه احساسی دارید؟»

اکثریت دوره‌های انتقالی زندگی مستلزم فراگیری مهارتهای جدید می‌باشند. وظیفه شما در مشاوره این است که به شخص کمک کنید تا به وظایف و مسئولیتهایی که نقش جدید برای وی ایجاد می‌کنند توجه کند و به ارزیابی آنها پردازد. با انجام این کار شما سعی می‌کنید تا به کشف باوره و عواطفی پردازید که شخص را از بکارگیری مهارتهای نهاییش باز می‌دارند. به مراجع کمک کنید تا برای پشت سر گذاشتن دوران انتقالی امکانات و مهارتهای خود را مورد تحلیل قرار دهد. به ابعادی از شخصیت فرد توجه کنید که ارزیابی وی از آنها بزرگ‌بینانه بوده و یا برعکس در آن زمینه‌ها خود را کوچکتر از آنچه که هست می‌بیند.

گاهی مراجع درگیر اضطرابی است که در مورد نحوه عملکرد خود دارد. برای غلبه بر این امر به وی کمک کنید تا بشکل آزمایشی در موقعیت دشوار قرار گیرد. از او بخواهید تا بدترین چیزی را که می‌تواند اتفاق بیفتد، با همه جزئیاتش در ذهن مجسم سازد. آیا احتمال وقوع چنین واقعه‌ای وجود دارد؟ نتایج آن چه خواهد بود؟ چگونه می‌توان از این وضعیت خلاصی یافت؟ شما می‌توانید از بعضی تکنیکهای تجسم مثبت استفاده کنید و از شخص بخواهید تا خود را در وضعیتی تجسم کند که با موفقیت با موقعیت دشوار برخورد کرده است. البته بدیهی است که توسل به این روش مستلزم مهارت شما در استفاده از این روش می‌باشد.

مشکل انتقالی دیگری که می‌توان به آن مشاوره نمود مشکل فرضها و تصورات قالبی نادرستی می‌باشد که شخص در مورد نقش نوین خود دارد. چگونه چنین مشکلی بوجود می‌آید؟ پاسخ این است که شخص با مشاهده و یا همانندسازی با اشخاص همه و برجسته که در گذشته زیسته‌اند و الگوهای مناسب نیز نیستند سعی می‌کند شبیه آنان باشد و بنابراین دچار مشکل می‌شود. ارزیابی این باورها و بررسی واقع‌بینانه آنها می‌تواند باعث تغییر نگرش فرد گردد.

در مورد حل مشکل گروههای مناسب حمایتگر شما باید ترس فرد توجه داشته باشید. اشخاص جدید و روابط نوین می‌توانند تهدیدکننده باشند. آیا اشخاص و گروههای جدید می‌توانند چون اشخاص و گروههای قبلی مفید باشند؟ به مراجع کمک کنید تا به ارزیابی فرصتهایی بپردازد که در تماس با اشخاص و گروههای دیگر نصیب او می‌گردند. کلیسای شما در این زمینه چه نوع همکاری و کمکی را می‌تواند ارائه دهد؟ اشخاصی که دچار افسردگی هستند امکانات موجود را نادیده می‌گیرند. تمایل آنان این است که انتظار بدترینها را داشته باشند و انتظار طرد شدن از سوی دیگران نیز موضوعی است که انتظار آن را دارند بنابراین بشکلی رفتار می‌کنند تا این باور و انتظارشان تحقق یابد.

مشاوره با فرد افسرده

یک خادم یا مشاور در کمک به فرد افسرده می‌تواند خود پیشقدم شود. بررسی گفتار یا حالات فرد یا حاضر شدن وی به هنگام ملاقات و یا عدم‌همکاری وی می‌تواند فرصتی برای کمک به فرد بوجود آورند. حتی تماسهای عادی روزمره و تماسهای تلفنی با شبان نیز می‌تواند بعنوان نقطه شروعی برای مشاوره باشد. همچنین ممکن است دوست یا خویشاوند فرد افسرده از شما بخواهد که با فرد ارتباط ایجاد کنید.

ممکن است پیشقدم شدن ضرورت یابد زیرا فرد افسرده تمایل دارد تا از دیگران دوری بجوید اگر چه این رفتار فرد عملاً رفتاری است که به وی آسیب وارد می‌سازد. دوری جستن فرد از دیگران، که خود آن را بر خویشتن تحمیل نموده است پیش‌فرضهای منفی وی را تقویت می‌کنند. یک فرد افسرده به افرادی قابل‌اعتماد نیازمند است تا به وی کمک کنند تا واقعیت‌های زندگی را بشکلی صحیح ببیند. با وجود این فرد افسرده احساس می‌کند که کسی به فکر او نیست بنابراین ممکن است پیشنهاد کمک دیگران را رد کند که این امر بنوبه خود باعث تقویت این باور می‌شود که «کسی به فکر من نیست».

شخص افسرده باید بداند که یکی از اهداف اصلی شما این است که افسردگی او را کاهش دهید. شما می‌خواهید به وی کمک کنید تا علت افسردگی خود را کشف کرده و درک کند و آنگاه به تقویت مکانیسم‌های دفاعی خود بپردازد که این امر می‌تواند به از بین رفتن افسردگی وی مدد رساند.

رابطه صمیمانه

ایجاد رابطه صمیمانه با مراجع از نخستین و مهمترین گام‌های مشاوره می‌باشد. یک فرد افسرده ممکن است احساس کند که به شبان خود وابسته می‌باشد اما در عین حال ممکن است احساس کند که ارزش این را ندارد که به وی کمک شود و یا اینکه قادر به انجام پیشنهادات شبان خود نمی‌باشد. بنابراین ممکن است برای ایجاد رابطه‌ای صمیمانه با فرد لازم باشد که شما تلاش بیشتری کنید. در صورتیکه فرد عضوی از اعضای کلیسایتان باشد و از قبل با او تماس‌هایی داشته‌اید، می‌توان انتظار داشت که چنین رابطه صمیمانه‌ای تا حدی شکل گرفته باشد. اگر خود فرد بواسطه آشنایی و تماس‌های قبلی با شما در پی کمک گرفتن از شما برآید می‌توان گفت که در فرد نسبت به شما یک اعتماد عمیق شکل گرفته است. ممکن است فرد قبل از مراجعه به شما و یا قبل از اینکه شما به سراغ وی بروید سعی کرده باشد به طرق مختلف بر افسردگی خود غلبه کند. این تلاش شخص می‌تواند شامل غرق شدن در نگرانی، مصرف مشروبات الکلی، دوری جستن از دیگران، مطالعه کتاب مقدس و کتب دیگر، دعا کردن و یا مشورت با دوستان باشد. اما بخاطر سردرگمی و آشفتگی فرد، حتی روش‌های مثبت نیز مؤثر واقع نمی‌شوند. شخص در تلاش برای حل مشکل خود با شکست‌هایی روبرو می‌شود و برای وی درک علل شکست‌هایش مشکل می‌باشد و هر چقدر فرد با شکست‌های بیشتری روبرو شده باشد به همان میزان نیز امید وی برای غلبه بر مشکل کمتر خواهد بود.

در نخستین جلسه ملاقات، شخص نیاز دارد تا به وی امید داده شود که ارزش آن را داد تا در مورد روش نوین مقابله با مشکل تلاش کند. باید تلاش کنید که در نخستین جلسه فرد احساس صمیمیت کرده و دریابد که او را درک کرده‌اند. وی نیاز به فردی دارد که به فکر اوست و توجه و علاقه خود را نیز به فرد ابراز می‌کند. شما با داخل شدن در زندگی یک شخص می‌توانید رابطه‌ای صمیمانه با وی ایجاد کنید. این امر به معنای گفتگو با شخص در مورد خانواده، شغل، دوستان، تفریحات و گذشته او می‌باشد. بهترین شکل ایجاد رابطه‌ای صمیمانه آن است که برخوردی پذیرشگر و مهربانانه با شخص داشته باشید و در عین حال اقتدار و واقع‌بینی خود را نیز حفظ کنید. یک مشاور پرمدعا، پرخاشگر و خشن و نیز یک مشاور منفعل، بی‌علاقه و بی‌قید نمی‌توانند موردپذیرش مراجع قرار گیرند. شما از مراجع می‌پرسید: «چگونه می‌توانم به شما کمک کنم؟» ممکن است

مراجع دقیقاً نداند که شما چگونه می‌توانید به او کمک کنید اما این موضوع را می‌داند که می‌خواهد از شر افسردگی خلاص شود.

در برخورد با شخص افسرده این موضوع اهمیت بسیاری دارد که شنونده فعالی باشیم. اگر شما بخوبی به شخص گوش بسپارید شخص مشتاق خواهد شد تا در مورد درد و رنج افسردگی سخن بگوید. گوش سپردن و واکنش نشان دادن به مراجع می‌تواند تا حدی باعث تخلیه هیجانی وی گردد.

اما گاهی فرآیندهای فکری فرد افسرده بگونه‌ای هستند که وی نمی‌تواند به موضوعی بجز حالت افسرده خودش توجه داشته باشد. با وجود این ما باید توجه شخص را از احساساتش، بسوی علت یا عامل بوجود آورنده افسردگی معطوف سازیم. در برخورد با اشخاص افسرده در مقایسه با موارد دیگر شما باید فعالیت بیشتری داشته باشید، و باید سعی کنید بیشتر به گفتگو و تعامل مستقیم با شخص بپردازید: شخص افسرده در مقایسه با اشخاص دیگر، برای تغییر از توان و انگیزه کمتری برخوردار است. شما برای پیشرفت در بهبودی فرد باید در طول جلسات تلاش بیشتری بکنید. شما باید برخوردی مقتدرانه داشته باشید اما این برخوردتان نباید تبدیل به پرخاشگری گردد. باید مراجع را متوجه این موضوع سازید که شما و او یک تیم تحقیقی هستید که برای یافتن علت افسردگی با همدیگر مشغول جستجو هستید. اگر از دست دادن چیزی علت افسردگی بوده آن را بیابید و آنگاه ببینید که چه می‌توان کرد. اگر از دست دادن کسی یا چیزی علت اصلی افسردگی می‌باشد تشخیص و تصدیق از دست دادن آن چیز می‌تواند در شخص احساس آرامش بوجود آورد. در این مرحله طرح سؤالات ساده می‌تواند مفید باشد.

«چه مدت است که در چنین وضعی بسر می‌برید؟»

«مشکل شما از چه زمانی آغاز شد؟»

«چه اتفاقی باعث تغییر خلق و خوی شما شد؟»

«آیا همواره احساس افسردگی می‌کنید یا بشکل متناوب دچار این حالت می‌شوید؟»

«اگر همیشه احساس افسردگی نمی‌کنید پس دورانهای افسردگی شما چند مدت یکبار بوقوع می‌پیوندد؟ هر

یک از این دوانها چقدر بطول می‌انجامند؟»

«آیا قبلاً این حالت را داشته‌اید؟ چه زمانی؟»

«افسردگی شما غالباً چه زمانی عارض می‌شود؟ صبح، ظهر، بعدازظهر یا شب؟ آیا در طول روزهای هفته

دچار این حالت می‌شوید یا فقط در پایان هفته و روزهای تعطیل این حالت به شما دست می‌دهد؟ وقتی که

احساس افسردگی می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا شما در این زمان در مکان خاصی مشغول انجام کار خاصی هستید؟ آیا در کنار کسی هستید؟ اگر در کنار کسی هستید این شخص کیست؟

«در این مواقع تقاضای کمک می‌کنید؟ در این مواقع چه کرده‌اید؟ نتیجه چه بوده است؟»

«اینک که در این وضعیت قرار دارید فکر می‌کنید که این وضعیت چه تغییری در زندگیتان بوجود خواهد آورد؟»

«برای تغییر این وضعیت چه امکاناتی در اختیار دارید؟»

«بدترین چیزی که می‌توانید تصور کنید اتفاق بیفتد چیست؟»

بسیاری از خادمین و مشاورین از مقیاس سنجش سازگاری اجتماعی هولمز-راهه استفاده می‌کنند تا وقایعی را که باعث افسردگی شخص شده‌اند و شخص ممکن است آنها را بخاطر داشته و یا فراموش کرده باشد، مشخص سازند. زیر این وقایع همراه با امتیازاتی که به اهمیت هر یک داده شده و نیز تشریح معنای آنها ذکر شده‌اند. هنگامیکه این پرسشنامه را به کسی می‌دهم ارزش عددی مربوط به هر واقعه را حذف می‌کنم تا بر روی پاسخ فرد به سؤالات تأثیر نگذارد.

تست استرس هولمز-راهه

در طی دوازده ماه گذشته کدامیک از اتفاقات زیر برای شما رخ داده است؟

واقعه ارزش عددی تغییر

مرگ همسر ۱۰۰

طلاق ۷۳

زندگی جدا از همسر ۶۵

زندانی شدن ۶۳

مرگ یکی از اعضای خانواده ۶۳

زخمی شدن یا بیماری خود شخص ۵۳

ازدواج ۵۰

اخراج از کار ۴۷

آشتی با همسر ۴۵

بازنشستگی ۴۵

- برهم خوردن سلامت یک عضو خانواده ۴۴
- بارداری ۴۰
- مشکلات جنسی ۳۹
- ورود یک عضو تازه به خانواده ۳۹
- سازگاری مجدد درکسب و کار ۳۹
- تغییر وضع مالی ۳۸
- مرگ دوست صمیمی ۳۷
- تغییر شغل ۳۶
- از دست رفتن وثیقه ۳۰
- تغییر مسئولیتها در محل کار ۲۹
- جدا شدن فرزند از خانواده ۲۹
- اختلاف با خانواده همسر ۲۹
- پیشرفتهای شخصی چشمگیر ۲۸
- آغاز به کار یا بیکار شدن ۲۶
- آغاز یا پایان یافتن تحصیل ۲۶
- تغییر شرایط زندگی ۲۵
- تجدیدنظر در عاداتهای شخصی ۲۴
- مشکل داشتن با رئیس ۲۳
- تغییر در شرایط و ساعات کار ۲۰
- تغییر محل مسکونی ۲۰
- تغییر محل تحصیل ۲۰
- تغییر تفریحات ۱۹
- تغییر فعالیتهای مذهبی ۱۹
- تغییر فعالیتهای اجتماعی ۱۸
- تغییر عاداتهای مربوط به خواب ۱۶
- تغییر عاداتهای مربوط به خورد و خوراک ۱۵

تعطیلات سالیانه ۱۳

عید کریسمس ۱۲

خلافکاریهای جزئی ۱۱

جمع

به اعتقاد هولمز و راهه اگر امتیازات شما کمتر از ۱۵۰ باشد احتمال اینکه در طی دو سال آینده، بواسطه میزان تغییرات در زندگیتان بیمار شده یا دچار افسردگی شوید به میزان ۳۷ درصد خواهد بود. اگر امتیاز شما بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ باشد این احتمال به ۵۱ درصد افزایش خواهد یافت. و اگر امتیاز شما ۳۰۰ باشد احتمال اینکه در طی دو سال آینده بواسطه میزان تغییرات در زندگیتان دچار افسردگی گردید ۸۰ درصد خواهد بود. از این تست استفاده بسیاری می شود و برای پیش بینی اینکه آیا شخص در طی دو سال آینده زندگیش بیمار خواهد شد، کاربرد بسیاری دارد.

اطمینان بخشی

چنین بنظر می رسد که یک شخص افسرده شدیداً نیازمند این است که سخنانی اطمینان بخش بشنود، نیازی که گویی هرگز ارضا نمی شو. متأسفانه چنین شخصی نمی تواند از این اطمینان بخشی تسلی حاصل کند و یا از آن راضی شود. با وجود این این نیاز فرد افسرده نیازی واقعی و اصیل بوده و شما باید بارها و بارها با صمیمیت و آرامش به شخص اطمینان ببخشید. آگاهی فرد در مورد اینکه شما از مشکل وی در زمینه آرامش یافتن از اطمینان بخشی اطلاع دارید، می تواند برای وی مفید باشد. در بعضی از موارد ممکن است نیاز باشد که به یک شخص افسرده صدها بار گفته شود که وی به حالت عادی باز خواهد گشت و ممکن است حتی وی با این گفته شما هم رأی شود. اما در این صورت نیز ممکن است وی از داشتن این چشم انداز که در نهایت وضعیتش بهتر خواهد شد، از نظر عاطفی واقعاً احساس آرامش نکند. حتی قوت و شادی فرد در گذشته نیز تحت تأثیر حالت افسردگی فرد در حال حاضر قرار می گیرد. ممکن است شخص احساس کند که وی هرگز واقعاً شاد و خوشحال نبوده است.

اطمینان بخشی در نخستین برخوردهای شما با فرد افسرده باید بکار گرفته شود. اطمینان بخشی گفتن عباراتی چون «یا الله خودت را جمع و جور کن» و یا «بخودت بیا» نیست، یا به معنای این نیست که به فرد قولهایی جادویی چون این قول را بدهیم: «همه چیز درست خواهد شد.» شما دقیقاً نمی دانید که چگونه و چه وقت همه

چیز درست خواهد شد، شما باید قادر باشید تا به درد و رنجهای فرد عمیقاً توجه کنید. تلاش برای توسل به میان‌بر، تنها باعث میشود که فرد احساسات و رنج واقعی خود را نادیده بگیرد.

اشخاص افسرده می‌گویند که رابطه‌ای دلسوزانه، پرمحبت و توأم با صبر و شکیبایی به آنان اطمینان می‌بخشد یعنی رابطه‌ای که به آنان کمک می‌کند تا علت مشکل خود را جستجو کنند و در این رابطه مشاور به آنان باور دارد. خواندن قسمتهایی از کتاب مقدس که می‌تواند به آنان تسلی و قوت ببخشد بسیار اهمیت دارد. احتمالاً شما قبلاً بعضی از این قسمتها را مورد استفاده قرار داده‌اید اما قسمتهای زیر نیز می‌توانند مفید باشند:

اشعیا ۳۱-۴۰:۲۸، ۴۱:۹، ۴۲:۳، ۴۳-۴:۱، فیلیپیان ۹-۴:۴. من سالها متنی را که بیانگر مضمون اول قرن‌تین باب ۱۳ می‌باشد، مورد استفاده قرار داده‌ام. (در انتهای این فصل این متن ذکر شده است.) به شخص نسخه‌ای از این متن بدهید و با همدیگر آن را با صدای بلند بخوانید. از شخص بخواهید که هر روز صبح و عصر این متن را با صدای بلند بخواند. در موارد بسیاری اشخاص افسرده از اندیشه‌هایی که در این متن بیان شده آرامش یافته‌اند.

برای اینکه شخص افسرده را فعال سازید از هیچ کوششی دریغ نکنید. بخاطر بی‌میلی و بی‌تفاوتی فرد می‌توان وظیفه‌ای را برای او تعیین نمود. تشویق شخص، طرح برنامه‌ای مشخص با همکاری خود شخص با ذکر جزئیات و ورزش نیز می‌تواند مفید باشند.

از آنجایی که افسردگی مرضی می‌باشد که باعث بی‌حرکتی و منفعل شدن شخص می‌گردد. ورزش برخورداردی فعالانه نسبت به زندگی محسوب می‌شود. در افسردگی عدم‌فعالیت بتدریج به روش زندگی فرد تبدیل می‌گردد. ورزش را نه تنها می‌توان یکی از طرق مصونیت یافتن علیه افسردگی دانست بلکه می‌توان در دوران بازنشستگی نیز آن را بکار گرفت. اشخاص فعال و یا کسانی که هر هفته بشکل منظم ورزش می‌کنند، نسبت به کسانی که ورزش نمی‌کنند از نظر سلامت روانی از وضعیت بهتری برخوردارند.

یافته‌های دکتر اتو آپنزلر از دانشگاه نیومکزیکو نشان می‌دهد که سیستم عصبی در طی دو ماراتون هورمون‌هایی به نام کاتکولامینها را ترشح می‌کند. وی در طول تحقیقات خود مشاهده نمود که میزان کاتکولامینها در دوندگان ماراتون ۶۰۰ درصد بالاتر از حد عادی می‌باشد. این موضوع نیز کشف شده است که میزان این هورمونها در اشخاص افسرده پایین می‌باشد. بنابراین با توجه به رابطه بین دویدن و ترشح این هورمونها می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورزشهای سبکتر نیز باعث افزایش این هورمون می‌شوند.

در یک تحقیق تجربی دیگر تعدادی از مراجعین افسرده در یک برنامه چندمرحله‌ای دوییدن شرکت کردند. این اشخاص گزارش کردند که تنشهای آنان کاهش یافته و خوابشان نیز بهتر شده است و نشانه‌های افسردگی نیز شروع به ناپدیدشدن نموده‌اند.

سؤال دیگری که شما می‌توانید از مراجع بپرسید این است: «اگر شما دچار افسردگی نبودید هنگامیکه اینجا را نیز ترک می‌کردید دست به چه کاری می‌زدید؟» ممکن است پاسخ فرد به شما چنین باشد: «فروشگاه محله‌مان بسیاری از اجناس انبارش را به حراج گذاشته و من می‌توانم برای خرید به آنجا بروم و هنگامیکه به خانه رسیدم ظروفی را که دو روز است نشسته باقی مانده‌اند خواهم شست. آنگاه به نزد یکی از دوستانم خواهم رفت که برای خیاطی از من تقاضای کمک کرده است و بنابراین یک ساعت هم نزد او خواهم بود. فکر می‌کنم بعد هم غذایی برای شوهرم آماده کنم که بهتر از غذاهایی باشد که در طول چند هفته گذشته خورده است.» سخنان فرد می‌توانند بهمین شکل ادامه یابند. هنگامیکه فهرست اعمالی که فرد ذکر می‌کند پایان یافت شما به وی بگویید که شما از او می‌خواهید که پس از ترک شما همین کارها را انجام دهد. احتمال اینکه وی از انجام این اعمال خودداری کند کم است. اگر وی با انجام این کارها موافقت نمود با وی همکاری کنید تا جزئیات انجام این وظایف جدید را مشخص سازد.

سؤالاتی از قبیل سؤالات زیر را مطرح نمایید: «چه مدت زمانی را در فروشگاه خواهید ماند؟ دنبال چه چیزی خواهید گشت؟ به خرید چه چیزی علاقمند هستید؟ پول خود را خرج چه چیزی می‌کنید؟ هنگامیکه به خانه رسیدید اولین کاری را که انجام دهید چه خواهد بود؟ چگونه ظرفها را خواهید شست؟ ابتدا چه ظرفی را خواهید شست؟» ممکن است روش فوق بیچگانه و بیش از حد جزئی نگرانه بنظر رسد، اما برای اینکه فرد در انجام این الگوی جدید رفتار موفق شود کمک به او در جهت تنظیم یک برنامه کامل همراه با جزئیات اهمیت دارد.

در طی مشاوره با یک شخص افسرده استفاده از اندرز و ترغیب نیز می‌تواند مفید باشد. تعیین زمان برای مسائل و پرورش حساسیت فرد می‌تواند به فرد کمک کند تا از تصمیم‌گیریهای عجولانه خودداری نموده و از حالت بی‌تفاوتی نیز خارج شود.

شما می‌توانید بگویید: «اجازه بدهید پیشنهادی را مطرح کنم و آنگاه ببینیم شما در مورد آن چه فکری می‌کنید.» و آنگاه پیشنهاد خود را مطرح نمایید. پس از اینکه فرد در مورد پیشنهاد شما چیزی گفت، سخن او هر چه که باشد، شما می‌توانید به او چنین بگویید: «بیا این هفته در این مورد کاری بکنیم. در صورت تلاش

چیز زیادی از دست نخواهیم داد، اینطور نیست؟ از چه روزی شروع کنیم؟ از چه ساعتی؟» و بهمین شکل می‌توانید ادامه دهید.

شناخت خویشتن

خودشناسی یا شناخت خویشتن بخشی از فرآیند مشاوره می‌باشد. اغلب شخصی که شما مشغول مشاوره با وی هستید بیشتر از آنچه که شما بتوانید درک کنید در مورد خودش مطلب می‌آموزد. این شناخت فرد از خویشتن می‌تواند مثبت یا منفی باشد و باید از احتمال هر دو حالت آگاه بود. کمک به شخص در دیدن همه ابعاد این شناختها و کشفها بسیار اهمیت دارد زیرا ممکن است شخص بواسطه افسرده بودن خود تمایل داشته باشد که از این شناخت نتیجه‌ای منفی بگیرد و تنها به ابعاد منفی توجه کند. سپس همه این کشفها و شناختها را در پیکره استراتژی کلی خود برای کمک به بهبود شخص قرار دهید.

سازماندهی مجدد

یک شخص افسرده روش زندگی خود و از بعضی جهات شخصیت خود را نیز تغییر داده و سازماندهی جدیدی به آن می‌دهد. هنگامی که خلق و خوی فرد تغییر می‌کند، زمانی را صرف این نمایید که چه اتفاقی برای فرد افتاده است یعنی علل افسردگی وی را بررسی کنید و نیز به بررسی این موضوع بپردازید که در صورتیکه در آینده فرد در موقعیتی مشابه قرار گرفت چه خواهد کرد. دو عامل مهمی که در این زمان باید به آنها توجه کرد عبارتند از: درکی جامع از علت افسردگی و ایجاد یک تصویر ذهنی که قویتر از تصویر ذهنی می‌باشد که فرد پیش از ابتلا به افسردگی داشته است.

در زیر پیشنهادات مشخصی ارائه می‌شوند که برای اینکه فرد بتواند زندگی خود را از نو سازمان دهد می‌توانید آنها را به فرد ارائه دهید:

۱- سعی کنید برنامه روزانه خود را ادامه دهید. اگر در خارج از منزل کار می‌کنید سعی کنید هر روز به سر کار بروید. بهتر است صبح از خواب برخیزید، لباس بپوشید، صبحانه بخورید، به سر کار خود بروید و مشغول کار شوید تا اینکه در تختخواب خود در افکار ناراحت‌کننده غوطه‌ور شوید.

- ۲- اگر در خانه کار می‌کنید همین روش را باید در پیش بگیرید. کارهای روزانه خود را مهم قلمداد کنید. ممکن است فکر کنید که: «مهم نیست که من چه می‌کنم». اما در واقع مهم است که چه می‌کنید.
- ۳- سعی کنید حتی برای مدت کوتاهی هم که شده از منزل خارج شوید. شما می‌توانید پس از خوردن صبحانه برای خریدن روزنامه و یا خرید چیزی از منزل خارج شوید و یا در خیابانهای اطراف خانه‌تان قدم بزنید. سعی کنید به مکان و یا فروشگاه‌هایی که موردعلاقه‌تان است بروید.
- ۴- اگر توانستید خودتان را تحت فشار بگذارید که چنین کارهایی را انجام دهید آنگاه سعی کنید که تا آنجا که ممکن است دوستان و خویشاوندان خود را ملاقات کنید، اما مدت این ملاقاتها باید کوتاه باشد. سعی نکنید که در منزل خود از آنان پذیرایی نمایید بلکه بشکلی غیررسمی و برای مدت زمانی کوتاه به ملاقات دوستان و خویشاوندان بروید. سعی کنید تا این اعمال را بشکلی خودانگیزه و طبیعی انجام دهید.
- ۵- فعالیتهای بدنی غیراجباری و داوطلبانه، برای غلبه بر افسردگی بسیار مهم هستند. پرداختن به هر نوع فعالیت بدنی که به آن علاقه دارید مفید می‌باشد. هنگامیکه شما مشغول آواز خواندن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری، دویدن و تنیس‌بازی و اعمالی مشابه هستید، افسرده بودن مشکل است.
- ۶- اگر صحبت کردن با اشخاصی که با آنان زندگی می‌کنید مشکل است بر روی کاغذ نوشته‌ای برای آنان بنویسید. برای مثال برای آنان توضیح دهید که اگر آنان برای شادکام ساختن شما سعی کنند شما را دست بیندازند و با شما شوخی کنند، اگر چه انگیزه آنان هم خوب باشد بهر حال این عمل آنان بی‌فایده است.
- ۷- اگر دوستان و اعضای خانواده شما از اشخاصی هستند که فکر می‌کنند با سرزنش و انتقاد از شما باعث تقویت شما خواهند شد به آنان بگویید که مشاورتان به شما گفته است که این عمل نادرست است. شما احتیاج به حمایت، تشویق و ثبات دارید.
- ۸- اجازه بدهید که همسر شما از احساس شما آگاه شود و دریابد که رفتار و عملکرد شما چون گذشته نیست.
- ۹- بیاد داشته باشید افسردگیهای شدید معمولاً پایانی دارند. این واقعیت را بپذیرید خواه از این موضوع خوشتان بیاید خواه نیاید. در چنین حالتی هر روز نسبت به روز قبل آسانتر پایان می‌رسد.
- ۱۰- در هر نوع افسردگی باید شخصی را داشته باشید که بتوانید به وی اعتماد کنید (یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست) و بتوانید نزد وی شکایت کنید و احساسات خشم‌آلود خود را ابراز نمایید.
- ۱۱- اگر اشتهایتان را از دست داده‌اید و در حال از دست دادن وزن خود هستید شدیداً تلاش کنید تا در فواصلی کوتاه مقادیر کمی خوراکی بخورید.

پیشنهادات دیگری که در سطور بعدی ارائه می‌شوند بهیچوجه جامع و کامل نیستند ولی می‌توانند به شما ایده‌ای کلی در مورد روشهایی که می‌توان آنها را مورد استفاده قرار داد، بدهند. نخستین پیشنهاد روشی رفتاری است که برای فعال ساختن فرد در شروع روز بکار گرفته می‌شود. از آنجایی که اشخاصی که دچار افسردگی هستند در مورد بیادآوری مطالبی که پیشنهاد شده و با آن موافقت کرده‌اند دچار مشکل هستند پیشنهادات خود را بر روی کاغذی تکثیر نموده و به شخص بدهید تا آن را با خود به خانه ببرد اما هنگامیکه آنان در دفتر شما هستند کل دستورات را برای آنان بخوانید.

بدترین زمان برای انواع افسردگیها صبح می‌باشد. اشخاص افسرده به هنگام بیدار شدن احساس هراس می‌کنند، اغلب خواب آشفته‌ای داشته‌اند، ممکن است احساس اضطراب کنند و از روبرو شدن با روزی که شروع شده وحشت داشته باشند. علیرغم برنامه‌های فعالیتی که شب قبل تنظیم شده است، شخص پس از خواب و غلبه حالت افسردگی تفکرش آنچنان تیره و تاری شده که روزی را که در پیش دارد بسیار هراس‌آور می‌بیند. می‌توان انتظار داشت که بیدار شدن شخص با مشکل همراه باشد اما نباید این حالت فرد بر تمام طول روز غالب باشد. به شخص یک برنامه مشخص چون نمونه زیر را ارائه کنید.

برنامه خانگی شماره ۷۶- بلادرنگ برخیزید.

بدن خود را از خواب‌آلودگی خارج ساخته و مشغول فعالیت شوید.

«پس از بیدار شدن در تختخواب دراز نکشید- این کار باعث می‌شود تا در اندیشه‌های خود غوطه‌ور شده و بیشتر افسرده شوید. بلادرنگ از جای خود برخیزید، مهم نیست که این کار چقدر مشکل است. یک رادیو و یا ضبط کوچک را همراه خود داشته باشید و هنگامیکه بسوی حمام می‌روید آن را روشن کنید. در زیر دوش آب گرم قرار بگیرید. بدن خودتان را با حرکات تند ماساژ دهید و احساس مطبوع ناشی از آن حس کنید. بتدریج آب را سردتر کنید و خود را کماکان ماساژ داده و سریعتر حرکت کنید. آب را تا آنجایی که تحملش را دارید سرد سازید. مدت کوتاهی در زیر این آب سرد باقی بمانید و سپس از زیر دوش خارج شوید. خودتان را با سرعت خشک کرده و در این حین موسیقی یا گفتگویی که از رادیو پخش می‌شود گوش بسپارید. هنگامیکه برای پوشیدن لباس به اتاق می‌روید در مورد فعالیتهای خوشایندی که در طی روز باید انجام دهید بیندیشید. به برنامه فعالیت خود که باید روی میز اتاقتان باشد مراجعه کنید و به نخستین فعالیتی که باید پس از پوشیدن لباس به آن مراجعه کنید پردازید بیندیشید. اگر شخص دیگری با شما زندگی می‌کنند با وی صحبت کنید و

گفتگویی را با او آغاز کنید. بدترین قسمت روز اینک تحت کنترل شما است- به خودتان تبریک گفته و مطابق با شرایط رفتار کنید. اینک زمان خوبی برای قدم زدن و یا ورزشهای دیگر می باشد.ص»

{ P ,Homework in Counseling and Psycho John L.Shelton }
"and J.Mark Ackerman

Charles c :Ill ,Springfield) "therapy .p.96,(1974 .

Thomas , همانگونه که قبلاً اشاره شد الگوی فکری شخص افسرده اساساً منفی بوده و در کلیت خود مایوسانه می باشد و باید به شخص افسرده کمک کرد تا رفتار و فرآیندهای فکریش را تغییر دهد. اغلب تغییر رفتار به شخص قدرتی را می دهد که بواسطه آن قادر می گردد تفکر منفی خود را تغییر دهد. اینک سه اصلی را که توسط دکتر آرچی بالدهارت ارائه شده و برای کمک به مراجعین افسرده مفید می باشد ذکر می کنیم. در این مورد نیز پس از اینکه این اصول را برای فرد شرح دادید دستورات کتبی را به وی بدهید تا آنها را با خود به خانه ببرد.

۱- تفکر مثبت

الف- کارتی را بردارید و پنج یا شش واقعه را که می دانید برای شما لذتبخش می باشند بر روی آن ذکر کنید.
ب- در کنار هر واقعه لذتبخش دو یا سه ایده مشخص یا ابعادی از واقعه را که مورد علاقه شما است و شما را بخود جلب می کند، ذکر کنید.

ج- کارت را همیشه نزد خود نگاهدارید. هر ساعت یا هر دو ساعت یکبار نگاهی به کارت خود بیندازید، واقعه ای لذتبخش را انتخاب کنید و در مورد یکی از ایده های مشخصی که در مورد آن نوشته اید، شروع به تفکر کنید.

۲- تغییر تفکر

الف- در ابتدا و انتهای هر روز بیست دقیقه برای تأمل و تفکر در نظر بگیرید. برای تمرین دفترچه کوچکی تهیه کنید و در طی این تأملات و تفکرات هر نوع نگرانی، اضطراب، دل مشغولی، فکر آزاردهنده و یا واقعه یا شخص نامطلوبی را که به ذهنتان می آید یادداشت کنید.

ب- فهرست افکار آزردهنده‌ای را که نوشته‌اید مرور کنید. از خودتان سؤال کنید: «در این لحظه به کدامیک از این افکار می‌توانم پردازم؟ آیا می‌توانم چیزی را تغییر دهم؟» سپس بلافاصله کاری را که از دستتان برمی‌آید انجام دهید و در برابر آن فکر آزردهنده علامت بگذارید.

ج- چند دقیقه در مورد موضوعات دیگر فهرست خود دعا کنید یعنی در مورد موضوعاتی که شما در موردشان کاری نمی‌توانید بکنید. مسائلی را که در مورد آنها کاری از دستتان بر نمی‌آید به خدا بسپارید. آنگاه دفترچه خود را ببندید و مشغول کارهای دیگر خود شوید. مطمئن باشید که خدا قادر به کنترل همه چیزهایی است که شما کنترلی بر آنها ندارید.

د- اگر فکری کماکان شما را آزرده‌خاطر ساخت بار دیگر در دفترچه خود آن را ثبت کنید.

ه- بر روی کاغذ آوردن افکار و اندیشه‌ها به شما کمک می‌کند تا آنها را از حافظه خود خارج سازید. در صورتیکه شما چنین کاری نمی‌کنید این افکار توسط مکانیسم‌های تجدیدکننده خاطره که در مغزتان وجود دارند در فکرتان خواهند بود. بنابراین دفترچه شما برای شما حکم یک حافظه خارجی را دارد. شما می‌توانید این دفترچه را با خود به همه جا ببرید.

۳- تغییر گفتار درونی

هدف: این تمرین به شما کمک می‌کند تا از گفتگویی که با خود در فکرتان دارید آگاه شوید، مخصوصاً گفتگویی که غیرمنطقی و نامعقول است.

الف- زنگ یا وسیله‌ای را که حداقل ساعتی یکبار به شما علامت بدهد تهیه کنید.

ب- هنگامیکه علامت را دریافت نمودید، کاری را که انجام می‌دهید متوقف ساخته و با دقت گفتگویی را که در طی پنج دقیقه گذشته با خود داشته‌اید موردبررسی قرار دهید. این گفتگو را در قالب جملاتی بینگارید. سعی کنید تا آنجا که می‌توانید افکار یا گفتگوهای بیشتری را بخاطر بیاورید.

ج- فهرست جملات مربوط به گفتار درونی خود را در دست گرفته و هر یک از این جملات را مرور کنید.

از خودتان سؤالات زیر را بپرسید:

۱- آیا این فکر درست است؟

۲- از کجا می‌دانم که این فکر درست است؟

۳- آیا این فکر واقعیت دارد؟

۴- آیا من بیش از حد لازم از خود عکس‌العمل نشان می‌دهم؟

۵- آیا فردا در این مورد بشکل دیگری خواهم اندیشید؟

۶- آیا من شخص معقول و واقع‌بینی هستم؟

۷- مسئله واقعی کدام است؟

۸- این فکر از کجا در ذهن من راه یافته است؟

د- آگاهانه با گفتار درونی خود با جملات مثبت، واقع‌گرایانه و اطمینان‌بخش مقابله کنید.

ه- کسی را بیابید (یک دوست یا همسر) که با وی افکار خود را در میان بگذارید. بهترین طریق مبارزه با

گفتار درونی نامعقول این است که در گفتگویی آشکار آن را با دیگری مطرح سازید. صط

P - "The Success Factor" , Archibald D. Hart . N, J , Old }
{Tappen} . pp. 146-50, (Revell, 1984: P

طریق دیگر برای کمک به شخص در تغییر افکار منفیش این است که روشی مبتنی بر عمل را بکار بگیریم. در زیر تمرینی ذکر شده است که این فرآیند را تشریح می‌کند. از مراجع بخواهید دفترچه‌ای با خود داشته باشد. در قسمت راست کاغذ افکار منفی را نوشته، در قسمت وسط پاسخهای فرد را نوشته و در قسمت چپ عملی را که فرد برای ختنی کردن فکر منفی باید انجام دهد ذکر کنید.

نقش عمل در تغییر باورها

افکار منفی

من در مورد افسردگی خودم نمی‌توانم کاری انجام دهم.

من از چیزی لذت نمی‌برم.

برای من خیلی مشکل است که این مقاله مربوط به پایان ترم را به اتمام برسانم.

من نمی‌توانم در مورد پاسخهای این آزمون فکر کنم. من در این آزمون در خواهم شد.

من از سخنان خودم احساس شرمساری می‌کنم.

اگر با طرف مقابل مخالفت کنم نظر بدی نسبت به من پیدا خواهد کرد.

من اشتباه وحشتناکی را مرتکب شدم. اگر دیگران از این امر مطلع شوند چه اتفاقی می‌افتد؟

پاسخها

اگر تلاش کنم می‌توانم بر آن غلبه یابم.

شاید اگر کاری را انجام بدهم که در گذشته نیز از آن لذت می‌بردم باعث لذت من در حال حاضر نیز بشود. من دست به یک آزمایش خواهم زد و ده دقیقه روی این مقاله کار خواهم کرد. از فکر کردن در مورد رد شدن در آزمون دست بکشید. در مورد سؤال بیندیشید. شرمساری زائیده ذهن من است. اگر چنین نیندیشم که سخنان من باعث شرمساری نیست احساس شرمساری هم نخواهم نمود.

من قبلاً هم در چنین موقعیتهایی قرار گرفته‌ام و عکس‌العمل مشکلی بوجود نیاورده. این فکر که من هرگز نمی‌توانم اشتباه کنم فکر نادرستی می‌باشد. بنابراین اگر دیگران متوجه اشتباه من بشوند چه اتفاقی می‌افتد؟ دنیا که به آخر نمی‌رسد.

عمل

پاسخهای خود را به افکار منفی بر روی کاغذ بیاورید. (این باور را در خود تقویت کنید که شما می‌توانید عواطف خود را کنترل کنید.)

به سینما بروید. (این باور را در خود تقویت کنید که افکار همان واقعیتهای نیستند.) ده دقیقه روی این مقاله کار کنید. (این باور را در خود تقویت کنید که این کار بهترین روش آزمودن پیش‌گوییهای منفی می‌باشد.)

فکر خود را بر روی سؤالات آزمون متمرکز سازید. (این باور را در خود تقویت کنید که می‌توانید تفکر خود را کنترل کنید.)

در یک جمع سخن بگویید. (این باور را در خود تقویت کنید که می‌توانید احساسات رنج‌آور را کنترل کنید.) در یک جمع سخن بگویید. (این باور را در خود تقویت کنید که می‌توانید احساسات رنج‌آور را کنترل کنید.) مخالفت خود را ابراز کنید. (این باور را در خود تقویت کنید که شما شخص شایسته و باکفایت هستید.) مسئله اشتباه خود را با کسی در میان بگذارید. (این باور را در خود تقویت کنید که شما نمی‌توانید شخص کاملی باشید.)

افسردگی یکی از شایعترین بیماریهایی است که شما با آن روبرو می‌شوید. با مطالعات بیشتر خود را بیشتر آماده سازید تا اینکه در زمینه شناخت افسردگی مهارت کافی کسب کنید و بتوانید در حد قابلیت‌های خودتان به دیگران کمک کنید و نیز دریابید که در صورت لزوم افراد افسرده را چگونه و به چه کسی ارجاع دهید.

چون خدا مرا دوست دارد تحملش نسبت به من بسیار زیاد است.

چون خدا مرا دوست دارد اتفاقاتی را که در زندگی رخ می دهند تحت کنترل گرفته و از آنها بشکلی سازنده برای رشد من استفاده می کند.

چون خدا مرا دوست دارد با من چون شیء تحت تملک رفتار نمی کند.

چون خدا مرا دوست دارد نیازی ندارد مرا تحت فشار بگذارد تا نشان بدهد که بخاطر خدا بودنش چقدر عظیم و قدرتمند است. همچنین او بخاطر نشان دادن اهمیت و عظمت خود مرا بعنوان فرزند خودش تحقیر نمی کند و کوچک نمی شمارد.

چون خدا مرا دوست دارد متعلق به من است. او می خواهد که من بالغ شده و در محبت او رشد کنم.

چون خدا مرا دوست دارد بخاطر اشتباه کوچکی که مرتکب می شوم غضب خود را از آسمان بر من نازل نمی کند، اگر چه تعداد این اشتباهات در زندگی زیاد می باشند.

چون خدا مرا دوست دارد حساب گناهانم را نگاه نمی دارد تا هر گاه فرصتی بدست آورد بخاطر آنها بر سرم بکوبد.

چون خدا مرا دوست دارد، هنگامیکه در طرقي که وی را خوشنود مس سازند سلوک نمی کنم ناراحت و غمگین می شود زیرا از نظر او این کار من به معنای این است که آنچنان که باید او را دوست ندارم و به وی اعتماد نمی کنم.

چون خدا مرا دوست دارد هنگامیکه قدرت و قوت او را تجربه می کنم و بخاطر نام وی در برابر فشارهای زندگی می ایستم، لذت می برد.

چون خدا مرا دوست دارد حتی زمانیکه احساس می کنم دیگر تسلیم شده ام و نیز نمی توانم دریابم که چرا وی مرا رها نمی کند، باز هم صبورانه به من کمک می کند.

چون خدا مرا دوست دارد هرگز به من نمی گوید که دیگر امیدی برایم وجود ندارد بلکه صبورانه در زندگی عمل می کند، مرا محبت کرده و مرا بگونه ای تربیت می کند که به سختی می توانم عمق توجه وی را به خودم درک کنم.

چون خدا مرا دوست دارد حتی هنگامیکه در اوج یأس و ناامیدی هستم، هنگامیکه من واقعی خود را مشاهده می‌کنم و آن را با عدالت، قدوسیت و جمال و محبت او مقایسه می‌کنم، حتی در چنین شرایطی نیز وی در کنار من می‌ایستد. و در چنین لحظاتی است که من واقعاً می‌توانم باور داشته باشم که خدا مرا دوست دارد. بله، بزرگترین همه عطایا محبت کامل خدا است.

فصل هفتم

بحران خودکشی

عصر دوشنبه بود. پس از اینکه تمام روز را به همراه دختر و برادرزاده‌ام در کنار دریاچه گذرانیدیم به خانه رفتیم. در خانه همه چیز عالی و مرتب به نظر می‌رسید و ما شاممان را خوردیم. هنگامیکه شام خود را به پایان رساندیم همسرم جویس به من گفت: «با من به اطاق پذیرایی بیا من باید موضوعی را با تو در میان بگذارم» ما به اطاق پذیرایی رفته و در آنجا نشستیم. جویس نگاهی به من انداخت و گفت: «نورمن، دیروز برای یکی از زوجهای عضو کلیسا حادثه وحشتناکی رخ داد و در این مورد هم کاری از دست تو بر نمی‌آید.» سپس وی به من گفت که شوهری که از همسر و دو فرزندش جدا شده بود صبح یکشنبه به ملاقات همسرش رفته و از وی خواسته بود که مراقبت از فرزندانشان بعهده او باشد. هنگامیکه زن او خواسته او را نپذیرفته بود وی با اسلحه وی را به قتل رسانده و آنگاه اسلحه را بطرف خودش گرفته و خودش را نیز کشته بود. من سه روز قبل در نخستین جلسه مشاوره‌ام با این مرد، او را ملاقات کرده بودم. وی دو بار با شبان کلیسایمان دیدار کرده بود. یک روز قبل از حادثه نیز وی با من گفتگوی تلفنی کوتاهی کرده بود. وقتی که می‌شنویم کسی که او را می‌شناخته‌ایم یا با او تماسی داشته‌ایم خود را کشته است، احساس حیرت و بهت به ما دست می‌دهد. نحوه گفتن مطلب از سوی همسرم جویس واقعاً شایسته قدردانی بود زیرا وی انتظار عکس‌العمل شدیدی را از من داشت. نمی‌دانم اگر برای شما چنین واقعه‌ای رخ بدهد چه واکنشی از خود نشان خواهید داد.

این واقعه، واقعه‌ای منحصر بفرد و تکرارنشده نبود، اگر چه آرزوی من این است که چنین بود. بسیاری از ما امیدواریم که با مواردی که مسئله خودکشی مطرح است روبرو نشویم اما ما باید با چنین مواردی روبرو شویم. شما که در حال خدمت هستید با گروهی از اشخاص روبرو خواهید شد که به خودکشی می‌اندیشند و یا برای کشتن خود از قبل نقشه‌ای طرح کرده‌اند. بعضی از آنان هیچ علامت و هشدار به شما نمی‌دهند در حالیکه بعضی دیگر در تلاش خود برای کسب کمک از دیگران مسئله خودکشی را مطرح می‌سازند.

سالها پیش که من در کلیسای دیگری خدمت می‌کردم یکی از اعضای کلیسا در دانشگاهی که دور از منزلش بود تحصیل می‌کرد. در سالهای پایانی تحصیلش وی پس از مدت ۹ سال برای اولین بار نتوانست در یک درس نمره خوبی بگیرد. بخاطر وجود بعضی دلایل وی نتوانست این موضوع را بپذیرد بنابراین خود را از بالای یکی از ساختمانهای محوطه دانشگاه که هفتاد متر ارتفاع داشت پایین انداخت. سال بعد پدر این شخص با شلیک

گلوله‌ای به سر خود به زندگی خود پایان داد. دو پسر دیگر این خانواده عضو گروه جوانان کلیسایی ما بودند. من همواره نگران این موضوع بودم که هنگامیکه این دو پسر در مورد دو عضو از دست‌رفته و محبوب خانواده‌شان می‌اندیشند چه در فکرشان می‌گذرد. خوشبختانه این دو نفر اشخاصی استوار و باثبات بودند و دیگر حادثه دلخراشی برای اعضای این خانواده رخ نداد.

چند سال پیش از من خواسته شد که با نامزد پسری که خود را کشته بود ملاقات کنم. وی خود را از بالای پل مرتفعی به پایین پرتاب کرده بود و جسد او پس از دو هفته ماندن در آب پیدا شده بود. در گفتگو با نامزد این شخص من بزودی دریافتم که وی شدیداً احساس عدم‌امنیت می‌کند و احساس عزت‌نفس نیز در او بسیار ضعیف است. این دختر عمیقاً به نامزدش وابسته بود و اینک همه چیز برای وی نابود شده بود. در این دختر نیز تمایل به خودکشی به روشنی قابل مشاهده بود بطوریکه در حین جلسه مشاوره من مطمئن نبودم که آیا برای جلسه بعدی می‌توانم او را ببینم یا خیر.

هنگامیکه وی را در دومین جلسه مشاوره ملاقات کردم متوجه شدم که دست وی پانسمان شده است. من از او پرسیدم که چه اتفاقی برایش افتاده است و وی گفت که سه روز قبل مردی به آپارتمان او وارد شده و سعی داشت که او را بکشد. وی با این مرد درگیر شده و در این حین دستش مجروح شده بود. سپس این مرد به وی تجاوز کرده و از محل گریخته بود. هنگامیکه وی این واقعه را برایم بازگو می‌کرد من از وجود خشم شدید و توفنده و در عین حال کنترل‌شده‌ای که در لحن صحبتش احساس می‌شد وحشت کردم. وی به من گفت: «امیدوارم که پلیس این شخص را پیدا نکند. من می‌خواهم خودم او را پیدا کنم و می‌دانم که با او چکار کنم.» من به مدت چند هفته مشغول کار با او بودم، اما از آنجایی که احتمال ارتکاب خودکشی در وی بسیار زیاد بود او را به یک روان‌پزشک ارجاع دادم.

هنگامیکه شما مشغول خدمت به اشخاصی هستید که با بحران خودکشی روبرو هستند باید از این موضوع آگاه باشید که این بحران نه تنها به کسی مربوط می‌شود که تمایل به خودکشی را دارد، بلکه اعضای خانواده و یا اشخاص دیگری که فرد می‌خواهد آنها را ترک کند نیز درگیر این موضوع هستند. چند سال قبل من در حال تدریس در دوره‌ای بودم که برای آماده‌سازی معلمین تدارک دیده شده بود. در این کلاسها توجه من معطوف فردی شد که در جلسه طولانی کلاس حضور داشت اما آنچنان که باید توجهی به درس نمی‌کرد. در پایان کلاس وی به نزد من آمد تا علت حضورش را در آنجا برایم بیان کند. وی به من گفت که یک ماه پیش، پسر بیست و یک ساله‌اش که در یک دانشگاه ایالتی مشغول تحصیل بود، خود را کشته بود. این پسر قبل از ورود به دانشگاه بهترین دانش‌آموز شهر خودشان شده بود. وی برای کشتن خود برنامه دقیقی را طرح‌ریزی کرده بود.

وی به ساحل دریا در نزدیکی دانشگاه رفته و یک ظرف سیانید را خورده بود. در یادداشت بیست صفحه‌ای خود که قبل از خودکشی آن را نگاشته بود و به من اجازه داده شد تا آن را بخوانم وی نوشته بود که می‌خواست از این موضوع مطمئن شود که میزان مصرفی سیانید باعث مرگ او می‌شد اما وی نمی‌خواست میزان آن آنقدر زیاد باشد که نتوانند فرآیند مردن را تجربه کند. شما به پدر این شخص چه باید بگویید؟ خدمت ما اساساً در همین زمینه می‌باشد یعنی رسیدگی به اشخاص رنجور و دردمند.

من به شما پیشنهاد می‌کنم که از هر یک از اعضای کلیسایتان که بشکلی مشغول مشاوره می‌باشد بخواهید که این فصل را بخوانند. همسر شما نیز بهتر است این فصل را بخواند. ممکن است موقعیتی پیش بیاید که شخصی تلفنی یا حضوراً با همسرتان روبرو شود و شما در آن زمان حضور نداشته باشید. در چنین مواردی نمی‌توان به شخص گفت که تا زمان بازگشت شما منتظر بماند.

من سالها پیش به اهمیت آماده ساختن همسر و دیگر همکارانم برای این خدمت پی بردم. من با اشخاص بسیاری که با مسئله خودکشی روبرو بودند مشاوره کردم بودم و یک شب در آغاز جلسخ کلیسایی مرا به پشت تلفن خواندند. یکی از مراجعین من رگهای مچ دست خود را بریده و شیر لوله گاز را نیز باز کرده بود. من از او خواستم که شیر گاز را ببندد و آنگاه دریافتم که بریدگی رگهای مچ دستش عمیق نمی‌باشد. اما بهر حال لازم بود که به نزد این شخص بروم و به وی کمک کنم. من از کسی خواستم که همسرم را از پشت منبر فرا بخواند و هنگامیکه همسرم جویس به نزد من آمد آنچه را که اتفاق افتاده بود برایش شرح دادم، سپس گوشی را به دستش داده و به او گفتم: «بیست دقیقه طول می‌کشد تا من به منزل این شخص برسم. او را مشغول صحبت نگه‌دار، در مورد هر موضوعی که می‌خواهی حرف بزنی اما بهر حال او را پشت تلفن نگه‌دار.» سپس بسرعت از در خارج شدم. پس از رسیدن به خانه آن شخص، دو ساعت در آنجا ماندم تا شوهر آن شخص به خانه آمد. علیرغم مخالفت‌های این زن، لازم بود که شوهرش از موضوع آگاه شود و به یکی از اشخاصی که نقش حمایتگرانه‌ای نسبت به او دارند، تبدیل شود.

پس از آنکه به خانه بازگشتم، جویس به من گفت: «نورمن، تو به دانشجویان، در مورد مشاوره با اشخاصی که قصد خودکشی دارند تعلیم می‌دهی. من واقعاً احساس می‌کنم که به این دروس نیاز شدیدی دارم.» من این نیاز وی را درک نموده و برای تعلیم و آموزش وی ساعاتی را به او اختصاص دادم. مواقعی پیش آمده است که وی حتی علیرغم میل خودش مجبور شده است به اشخاصی که در این زمینه مشکل داشته‌اند کمک کند. این امر می‌تواند در مورد همسر و همکاران شما نیز صادق باشد. بنابراین به آنان کمک کنید تا در خدمت به دیگران آماده شوند و مشکلی احساس نکنند.

خودکشی عبارت است از اقدام آگاهانه به نابودی خود که در آن احتمال زنده ماندن مشخص نیست. خودکشی مشکل بزرگی است. هر ساله ۳۴۰۰۰ نفر در ایالات متحده خود را می‌کشند. این تعداد آمار مواردی است که ما از آنها آگاه هستیم چون بسیاری از خودکشیها گزارش نشده و یا ثبت نمی‌شوند. چنین تخمین زده می‌شود که خودکشی دهمین علت مرگ و میر در اشخاص در کشور ما می‌باشد. میزان مرگ اشخاص به علت خودکشی می‌تواند سالانه به بیش از ۱۰۰/۱۰۰ نفر نیز بالغ گردد. سالانه بیش از ۵ میلیون نفر نیز اقدام به خودکشی می‌کنند. بین ۱۰ تا ۲۰ درصد از کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند در نهایت خود را می‌کشند. پ. در کل دنیا، هر ساله حدود نیم میلیون نفر خودکشی می‌کنند. پ Penn } تا ۱۵ سنی در گروه سن ۱۵ تا ۱۰۰ سالگی، هر ساله حدود نیم میلیون نفر خودکشی می‌کنند. پ West Point) "Before It's Too Late" , Jan Fawcett { .p.2. (1979 , P Merck, Sharp and Dohme } P -:Col , Loveland) "Counseling Teenagers" , Dr Keith { Olson .p.370 , (1984 , P Group Books } ۱۹ سال پس از حوادث بیماری سرطان خودکشی سومین عامل مرگ و میر می‌باشد. در بعضی از دانشگاهها بالاترین میزان مرگ و میر به علت خودکشی می‌باشد. پ

P -The Crisis" , Prentice Brent Q Haden and Brenda } Peterson :.N.V , Englewood Cliffs) "Intervention { Handbook .p.122 , (1982 , P Hall

در کتاب مقدس با هیچگونه قضاوتی در مورد خودکشی روبرو نمی‌شویم اما با نمونه‌های بسیاری از آن روبرو می‌گردیم که بعنوان واقعیتهای تاریخی ذکر شده‌اند. در عهد عتیق خودکشیهای زیر ذکر شده‌اند: خودکشی ابیملک (داوران ۹:۵۴) شمشون (داوران ۳۱-۱۶:۲۸) شاول (اول سموئیل ۶-۳۱:۱) سلاحدار شاول (اول تواریخ ۱۰:۵) اخیتوفل (دوم سموئیل ۱۷:۲۳) و زمری (اول پادشاهان ۱۶:۱۸). در عهد جدید ما گزارش خودکشی یهودای اسخریوطی را داریم (متی ۵-۲۷:۳). در خارج از کتاب مقدس هم گزارشات تاریخی بسیاری در مورد خودکشی دیده می‌شوند. یکی از این گزارشات معروف، خودکشی دسته‌جمعی جنگاوران یهودی می‌باشد که پس از مقاومتی طولانی در برابر مهاجمان رومی در نهایت به زندگی خود خاتمه دادند.

دیدگاه کلیسا نسبت به خودکشی

برای قرنهای متمادی کلیسا مطالب زیادی در مورد خودکشی اظهار نکرده بود. آگوستین یکی از نخستین کسانی بود که در مورد این موضوع سخن گفت. وی بر این باور بود که در مجموع خودکشی عملی نادرست بوده و حکایت از ضعف و زبونی کسی می‌نماید که اقدام به این عمل می‌کند. در قرن سیزدهم توماس آکویناس این موضوع را بیان نمود که حکم «قتل مکن» همانگونه که در مورد کشتن دیگری صادق است در مورد کشتن خود نیز صادق می‌کند.

شورای کلیسای آرلز، که در سال ۴۵۲ تشکیل شد نخستین گردهمایی کلیسایی بود که خودکشی را محکوم نمود. شورای اورلئان در سال ۵۳۳ حکمی صادر کرد که بر مبنای آن نذر و خیرات برای اشخاصی که دست به خودکشی زده‌اند مجاز نبود. شورای براگ در سال ۵۶۳ انجام مراسم مذهبی را در هنگام تدفین شخصی که دست به خودکشی زده بود، ممنوع ساخت. شورای تولدو در سال ۶۹۳ اقدام به خودکشی را محکوم نموده و مرتکبین آن را دو ماه از شرکت در جلسات کلیسایی منع نمود.

در طی قرون وسطی قوانین مدنی نیز به تبعیت از کلیسا پرداخته و خودکشی را منع نمودند. بی‌حرمتی نسبت به جسد شخصی که خودکشی کرده بود به صورت عرف درآمد. بدن چنین اشخاصی در خیابانها بر روی زمین کشیده می‌شد. به قلب این اجساد میخ بزرگی زده می‌شد و گاهی این اجساد در گذرگاهها و معابر دفن نشده باقی می‌ماندند تا حیوانات و پرندگان از آن تغذیه کنند. گاهی نیز این اجساد را به چوبه دار می‌آویختند تا مدت‌ها در ملاءعام آویزان بمانند. در پیرامون این موضوع افکار خرافه‌آلود و ترس نیز وجود داشت. اگر شخص در خانه‌ای خود را می‌کشت جسد وی نمی‌بایست از در خارج می‌گشت بلکه یا باید از پنجره او را خارج می‌ساختند و یا قسمتی از دیوار را سوراخ کرده و بدین وسیله جسد را بیرون می‌بردند. در اسکاتلند باور عامه بر این بود که اگر جسد چنین شخصی در برابر دریا یا یک زمین مزروعی دفن شود ماهیگیری در آن دریا و کشاورزی در آن زمین مصیبت‌آمیز و شوم خواهد بود. در سال ۱۸۲۳ در انگلستان جسد چنین اشخاصی در خیابانها بر روی زمین کشیده شده و سپس در معبر یا محل گذری دفن می‌شد. در سال ۱۸۸۲ دولت انگلستان حکمی صادر کرد که بر مبنای آن جسد اشخاصی که دست به خودکشی زده بودند می‌توانست بشکل عادی دفن شود. بهر حال در طی قرون گذشته احساسات و عکس‌العملهای شدیدی علیه این نوع مرگ وجود داشته است.

چرا اشخاص دست به خودکشی می‌زنند

ده درصد اشخاصی که دست به خودکشی می‌زنند برای این عمل خود هیچ دلیل مشخصی ندارند. بیست و پنج درصد آنان جزو اشخاصی محسوب می‌شوند که از نظر روانی تعادل ندارند. آنان برای اقدام خود به خودکشی انگیزه‌ها، توجیحات و دلایل گوناگونی دارند. اگر شخصی گفت که وی تحت معالجات روانپزشکی قرار دارد و یا در بیمارستانی بستری است سؤال کردن از وی در مورد اینکه آیا پزشک برای وی دارو تجویز کرده است یا خیر می‌تواند مفید باشد. اشخاصی که تحت‌معالجه پزشک قرار دارند غالباً ممکن است مصرف دارو را از یاد ببرند و این امر بعلت وضعیت روانی آشفته آنان می‌باشد.

چهار درصد از کسانی که دست به خودکشی می‌زنند تحت‌تأثیر یک تکانه و احساس شدید و در طی یک دوران عاطفی بحرانی مرتکب این عمل می‌شوند. چنین اشخاصی تحت‌تأثیر استرس، درد و رنج، احساسی شدید و یا شکست قرار دارند. این اشخاص هنگامیکه شدیداً تحت استرس قرار می‌گیرند تصمیم می‌گیرند که اقدام به خودکشی کنند. این اشخاص بیش از هر گروه دیگری احتیاج به کمک دارند و کمک به آنان نیز آسانتر است. این اشخاص نیاز دارند تا در طی شرایط بحرانی درک شوند، مورد حمایت قرار گیرند و به آنان کمک شود. آنان همچنین نیاز دارند تا در حل مشکلات خود بشکلی از همیاری دیگران برخوردار شوند تا اینکه مجدداً خودکشی بر آنان بعنوان یک انتخاب مطرح نشود.

نوع دیگری از خودکشی به نام خودکشی مربوط به افسردگی نیز وجود دارد. شخص بخاطر مجموعه‌ای از وقایع در زندگیش که وی کنترلی بر آنها ندارد دچار خشم بسیار شدیدی می‌شود. در نهایت این خشم و غضب سرکوب‌شده در فرد متوجه خودش شده منجر به خودکشی می‌شود. در کلیساهای ما، اشخاصی را داریم که «انتظار وقوع خودکشی برای آنان می‌رود.» شما نمی‌توانید این اشخاص را تشخیص دهید زیرا آنان نشانه‌های افسردگی و نیز خشم و غضب خود را سرکوب کرده و پنهان می‌سازند و هنگامیکه آنان جان خود را از دست می‌دهند همه دچار حیرت و شگفتی می‌شوند.

گروه دیگری از اشخاص بخاطر رهایی از درد و رنج اقدام به خودکشی می‌کنند. اشخاصی که میزان تحملشان در برابر درد کم است و مبتلا به درد مزمنی هستند احتمال خودکشی در آنان زیاد است. اشخاصی که مبتلا به درد و رنج شدیدی هستند معمولاً سه انتخاب را پیش رو دارند: روان‌پریشی و اختلالات شدید روانی که به کاهش درد و رنج می‌انجامد، استفاده از الکل و مواد مخدر و بالاخره خودکشی. آنان غالباً می‌گویند: «من نمی‌خواهم بمیرم، اما دیگر راه‌حل دیگری را نمی‌شناسم. من دیگر نمی‌توانم تحمل کنم.»

گروه دیگری نیز برای انتقام گرفتن اقدام به خودکشی می‌کنند. بعضی از نوجوانان بخاطر رد شدن از سوی دیگران و رنجش از پای درمی‌آیند. اشتیاق آنان برای صدمه زدن به کسی که به آنان صدمه زده است بیشتر از

اشتیاق آنان به زیستن می‌باشد. برای بعضی تحمل مرگ شخصی که دوستش دارند، مرگ یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست بسیار مشکل است. بسیاری از اشخاص بیمار و یا سالخورده در یادداشتی که قبل از خودکشی خود بر جای گذاشته‌اند خاطرنشان ساخته‌اند آنان دیگر نمی‌توانند تحمل کنند که باری بر دوش دیگران باشند.

بیست و پنج درصد از اشخاص پس از بررسی کامل مسائل و سبک و سنگین کردن دقیق این موضوع که بهتر است بمیرند یا به زندگی ادامه دهند، اقدام به خودکشی می‌کنند. آنان تصمیم می‌گیرند که مرگ بهترین انتخاب است. ممکن است برای ما عجیب باشد که اشخاصی وجود دارند که بدینگونه فکر می‌کنند. شاید این امر عاملی باشد تا ما را که از انجیل آگاه هستیم برانگیزد تا آن را با اشخاصی که امیدی ندارند در میان بگذاریم. آیا گروه خاصی از اشخاص وجود دارند که بیش از دیگران مستعد اقدام به خودکشی هستند؟ دومان لوم در کتاب خود تحت عنوان «واکنش در برابر بحران خودکشی» چنین می‌نویسد:

متخصصین خودکشی شخص مستعد برای خودکشی را کسی می‌دانند که وابسته به دیگران بوده و از چیزی خوشنود و راضی نمی‌شود. چنین شخصی پیوسته تقاضا می‌کند، شکایت می‌کند، اصرار و پافشاری می‌نماید و دیگران را تحت تسلط می‌گیرد. وی انعطاف‌ناپذیر بوده و فاقد توان سازگاری است. وی با تقاضاهای خود باعث دور شدن دیگران از خود می‌شود. او برای حفظ عزت‌نفس خود نیاز دارد تا ارزش فردیش توسط دیگران مورد تأیید قرار بگیرد. در مجموع این رفتارهای وی باعث می‌گردد تا دیگران برایش تصمیم بگیرند و این تصمیمات را برایش عملی سازند.»

باورهای رایج در مورد خودکشی

درک برخی از باورهای رایج در مورد خودکشی به ما کمک خواهد نمود تا دریابیم خودکشی چیست. باور رایج اول: خودکشی و صرف اقدام به خودکشی یک نوع رفتار محسوب می‌شوند. خودکشی معمولاً توسط کسی انجام می‌شود که می‌خواهد بمیرد در حالیکه صرف اقدام به خودکشی توسط کسی صورت می‌گیرد که اشتیاقی برای زیستن دارد. صرف اقدام به خودکشی فریادی برای کمک نیز خوانده شده است. اشخاصی که اقدام به خودکشی می‌کنند قصد دارند تا چیزی را تغییر دهند. بسیاری از آنان امید دارند تا از شرایط موجود خود رهایی یابند.

گروه کوچکی از اشخاص نقشه خود را برای اقدام به خودکشی دقیق طرح نمی‌کنند و در حالیکه واقعاً خودشان نمی‌خواهند بمیرند، جان خود را از دست می‌دهند. زنی برای کنترل شوهر خود شش ماه یکبار اقدام

به خودکشی می‌کرد. وی مدت کوتاهی قبل از اینکه شوهرش به خانه برسد شیر گاز را باز می‌کرد و شوهرش نیز او را در آستانه بیهوش شدن می‌یافت. طبیعتاً هر بار پس از انجام چنین کاری از سوی شوهرش توجه بسیاری به وی می‌شد ولی بتدریج این توجه کاهش می‌یافت تا اینکه وی مجدداً اقدام به خودکشی می‌نمود با وجود این یکبار شوهرش در رسیدن به خانه تأخیر نمود و محاسبات نادرست این زن باعث مرگ وی شد.

باور رایج دوّم: خودکشی مشکل گروه خاصی از افراد می‌باشد. خودکشی نه لعتی برای ثروتمندان و نه مرضی برای فقرا می‌باشد. خودکشی توجهی به طبقه اجتماعی، نژاد یا سن ندارد. نوجوانانی که متعلق به خانواده‌های محرومی هستند که پیوسته تحت استرس قرار دارند، اقدام به خودکشی می‌کنند. اما این عمل آنان نتیجه انزوای آنان است و نه فقر و محرومیتشان. در مردان سفیدپوست نیز میزان خودکشی کمی بالاتر از مردان سیاه‌پوست می‌باشد. مردان بیشتر از زنان خودکشی موفق می‌کنند اما زنان بیشتر اقدام به خودکشی می‌کنند. در سن ۱۵ سالگی، برای هر دختری که اقدام به خودکشی کرده باشد، ۶۴ مورد اقدام به خودکشی دیده می‌شود در حالیکه در مورد پسر ۱۵ ساله‌ای که اقدام به خودکشی کرده باشد این میزان به کمتر از ۶ مورد می‌رسد. بسیاری از اقدامهای نوجوانان به خودکشی برای جلب توجه می‌باشد.

باور رایج سوّم: اشخاصی که در مورد خودکشی سخن می‌گویند اقدام به خودکشی نمی‌کنند. حدود هشتاد درصد کسانی که بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند، قبل از اقدام به خودکشی قصد خود را با کسی در میان گذاشته بودند. هر تهدید یا علامتی در مورد خودکشی باید جدی تلقی شود زیرا قبل از هر اقدامی هشدار دیده می‌شود و متأسفانه بسیاری از هشدارها تشخیص داده نشده و یا نادیده گرفته می‌شوند زیرا هیچکس نمی‌خواهد باور کند که شخص در مورد قصد خود بسیار جدی است. چنین هشدارهایی را جدی بگیرید زیرا فریاد فردی درمانده برای کمک می‌باشند.

باور رایج چهارم: اگر شخصی یکبار اقدام به خودکشی کرد همواره در پی خودکشی خواهد بود. این گفته صحیح نیست. بسیاری از اشخاصی که فکر خودکشی در سر داشته‌اند یا اقدام به آن کرده‌اند پاسخ مشکلات خود را یافته‌اند و دیگر قصد خودکشی ندارند.

باور رایج پنجم: خودکشی بشکل ارثی در خانواده‌ها رایج می‌شود. اگر یکی از اعضای خانواده اقدام به خودکشی کند این امر ممکن است فرد را هراسناک سازد که ممکن است وی نیز در آینده دست به چنین اقدامی بزند. اگر چه تمایل به خودکشی بشکل توارثی انتقال نمی‌یابد اما محیط خانواده و نمونه دیگران ممکن است عواملی تأثیرگذار باشند. خودکشی رفتاری یاد گرفته شده است.

باور رایج ششم: اگر شخص یک مسیحی باشد اقدام به خودکشی نخواهد نمود. این امر متأسفانه صحیح نیست. بعضی بر این باورند که اگر شخصی اقدام به خودکشی کند یک مسیحی تولد تازه یافته نیست، یک ایماندار حقیقی هرگز نمی‌تواند آنقدر غمگین و آزرده شود که به فکر چنین عملی بیفتد. اما مسیحیان همچون غیرمسیحیان با همه اشکال اختلالات جسمانی و روانی روبرو می‌شوند. بخاطر اینکه عوامل بسیاری باعث می‌شوند تا یک شخص به فکر خودکشی بیفتد، ما باید بیاد داشته باشیم که هیچیک از ما در این مورد مصونیت نداریم.

باور رایج هفتم: خودکشی و افسردگی مترادف بوده و از هم جدایی‌ناپذیرند. بسیاری از اشخاصی که اقدام به خودکشی می‌کنند با استرس شدید روبرو هستند ولی در عین حال اشخاص دیگر تحت استرس شدید قرار می‌گیرند ولی به فکر خودکشی نمی‌افتند. این عبارت که: «نمی‌توانم بفهمم چرا وی دست به چنین عملی زد، او غمگین یا افسرده بنظر نمی‌رسید.» بیانگر این باور است که خودکشی هنگامی اتفاق می‌افتد که غم و افسردگی وجود داشته باشد. افسردگی علامت وجود افکار مربوط به خودکشی نیست. با وجود این هنگامیکه شخصی افسرده است ما باید هرگونه فکر یا علامتی را که اشاره به خودکشی داشته باشد دقیقاً دنبال کنیم.

باور رایج هشتم: بهبودی یافتن پس از یک بحران خودکشی به معنای این است که خطر خودکشی دیگر وجود ندارد. تحقیقات انجام شده در مرکز پیشگیری از خودکشی لس‌آنجلس بیانگر این است که تقریباً نیمی از اشخاصی که دچار بحران خودکشی بوده‌اند و بعداً عملاً دست به خودکشی زده‌اند، این عمل را هنگامی انجام داده‌اند که سه ماه از نخستین بحران خودکشی آنان گذشته بود. چنین بنظر می‌رسد که دورانی که بلافاصله پس از بحران خودکشی آغاز می‌شود دورانی مهم و تعیین کننده می‌باشد. اگر شخصی پس از دوران بحران خودکشی بلافاصله اظهار داشت که مسائل وی حل شده‌اند و کاملاً خوشحال بنظر رسید ما باید محتاط و هشیار باشیم.

احتمال اقدام به خودکشی در چه کسانی بیشتر است؟

همانگونه که اشاره شد گاهی دستیابی به آمار دقیق در مورد میزان خودکشی دشوار است. احتمالاً میزان واقعی خودکشیها دو برابر میزان آمارهای ثبت شده می‌باشد. با وجود این ما به آماری دسترسی داریم که می‌تواند نشان بدهد احتمال اقدام به خودکشی در چه کسانی بیشتر است. میزان خودکشی در مردان در همه سنین، بیشتر از زنان می‌باشد. در امریکا در مردان بالای ۶۵ سال، بیشترین میزان خودکشی دیده می‌شود. این میزان ۳۸ نفر در هر ۱۰۰/۰۰۰ نفر می‌باشد که هنگامیکه سن آنان بیشتر می‌شود این میزان افزایش یافته و در سن ۸۵ سالگی به

۵۰ نفر در هر ۱۰۰/۰۰۰ نفر می‌رسد. در حالیکه در کل جمعیت میزان ۱۲ نفر در هر ۱۰۰/۰۰۰ نفر را مشاهده می‌کنیم. این آمار در مورد اشخاصی که از همسر خود جدا شده‌اند بسیار بالاتر می‌باشد. در سن ۶۵ سالگی، تقریباً ۷۵ درصد کسانی که دست به خودکشی می‌زنند اشخاصی هستند که از همسر خود طلاق گرفته‌اند. این میزان در اشخاص مجرد و یا بیوه‌ها بشکل محسوسی بالاتر از میزان آن در اشخاص متأهل می‌باشد.

علائم تمایل به خودکشی

مشاوره با مراجعین و یا در تماس با اشخاصی که هر روز آنان را ملاقات می‌کنیم هشیاری نسبت به نشانه‌های کلامی یا غیرکلامی که آنان در مورد خودکشی از خود نشان می‌دهند، بسیار اهمیت دارد.

۱- اقدام به خودکشی. اقدام به خودکشی فریادی بسیار صریح و روشن برای کمک است. شخصی که سعی کرده خود را بکشد نیاز دارد تا سریعاً به وی کمک شود و باید فوراً به حمایت از او برخاست.

۲- تهدید به خودکشی. هر نوع تهدیدی در این مورد باید جدی تلقی شود. اکثر کسانی که در مورد خودکشی سخن می‌گویند، به آن اقدام می‌نمایند.

۳- وجود نشانه‌ای دال بر تمایل به خودکشی. بعضی از اشخاصی که به مسئله کشتن خویش می‌اندیشند دیگران را از مقصود اصلی خویش به روشنی آگاه نمی‌سازند. آنان ممکن است عباراتی چون عبارات زیر را بر زبان آورند: «اگر من نباشم شما زندگی بهتری خواهید داشت.» «زندگی برایم دیگر معنایی ندارد.» یا «هر روز که می‌گذرد بیشتر از روز قبل از زندگی نفرت پیدا می‌کنم.» بعضی از اشخاصی که بیش از حد معمول نسبت به مسئله خودکشی کنجکاوی و علاقه از خود نشان می‌دهند، ممکن است در فکر خودکشی باشند. یک مسیحی ممکن است سؤالاتی از قبیل سؤالات زیر را مطرح نماید: «آیا شخصی که خودش را بکشد نجاتش را از دست می‌دهد؟» «یا خدا در برابر کسی که خودش را بکشد چگونه می‌اندیشد؟»

۴- فعالیتهای مرتبط با خودکشی. فعالیتهای بسیاری وجود دارند که می‌توان آنها را مرتبط و همبسته با خودکشی دانست. اطمینان از پرداخت شدن همه قروض و صورت‌حسابها و یا ترتیب دادن امور به گونه‌ای که گویی شخص به یک مسافرت طولانی می‌رود می‌تواند سرنخهایی انگاشته شوند که حاکی از نقشه شخص برای اقدام به خودکشی هستند. با وجود این نباید فعالیتهای هر کس را از این نظر مورد تحلیل قرار دهیم و در هر عمل شخص بدنبال سرنخی برای خودکشی بگردیم.

۵- علائم مربوط به خودکشی. یک بیماری طولانی و جدی می‌تواند شخص را دچار یأس و ناامیدی سازد مخصوصاً اگر روزنه امید وجود نداشته باشد و یا فرد مبتلا به یک بیماری کشنده باشد. علامت دیگر تغییر

ناگهانی در شخصیت فرد می‌باشد بدین معنی که فرد به سرعت ناراحت، کج خلق، مضطرب و تهییج می‌شود. این موضوع را نیز به یاد داشته باشید که در میان افراد الکلی خودکشی به میزان بالایی دیده می‌شود. افسردگی توأم با بی‌تابی و هیجان علامتی جدی می‌باشد که بیانگر این است که فرد در فکر خودکشی می‌باشد. شخص افسرده‌ای که مدتی طولانی در منزل انزوا اختیار کرده و از تماس با دیگران اجتناب می‌ورزد احتمال زیادی هست که اقدام به خودکشی کند. شخصی که در فکر خودکشی می‌باشد ممکن است علائمی جسمانی چون کاهش اشتها و کاهش میل جنسی و وزن و علائمی دیگر را داشته باشد. بطور خاص به تغییرات رفتاری ناگهانی و اساسی توجه داشته باشید.

۶- بحران. بسیاری از خودکشیها در واکنش به بعضی استرسهای مشخص انجام می‌شوند. هر شخص استرس را بشکلی متفاوت ارزیابی می‌کند. مرگ یک شخص محبوب، شکست در زمینه شغلی یا تحصیلی، مشکلات زناشویی یا خانوادگی، از دست دادن شغل، شکست در عشق، ورشکستگی مالی، طلاق یا جدایی و طرد شدن از سوی کسی که مورد علاقه فرد می‌باشد همه و همه بحران محسوب می‌شوند. هر یک از این وقایع می‌توانند باعث شوند که شخص معنای زندگی را از زیر سؤال ببرد.

از آنجایی که در مورد خودکشی علاقه و توجه بسیاری وجود دارد، تاکنون مقیاسهای بسیاری در زمینه پیشگیری از خودکشی تهیه شده‌اند. هدف این مقیاسها این است که به مشاور یا خادم نشان دهند که معتبرترین نشانگر خودکشی در فرد را بیابند. یکی از مهمترین این مقیاسها مقیاس ویلیام زونگ در زمینه تشخیص امکان بالقوه خودکشی در فرد می‌باشد. از این پرسشنامه در نهایت نمراتی بدست می‌آید که از آن می‌توان برای ارزیابی عینی و ذهنی فردی که احتمال خودکشی در مورد او می‌رود استفاده نمود.

از آنجایی که ما امروزه در مورد خودکشی نوجوانان اخبار بسیاری می‌شنویم و با توجه به این واقعیت که نوجوانی دورانی پر از استرس می‌باشد بنابراین توجه به بعضی نشانه‌های تغییر رفتار بسیار مهم است زیرا این نشانه‌ها می‌توانند علائمی هشداردهنده باشند. در زیر به بعضی از تغییرات رفتاری اشاره می‌کنیم که شما باید نسبت به آنها حساس و هوشیار باشید.

۱- تغییری محسوس در عملکرد تحصیلی

۲- بروز تغییرات در رفتار اجتماعی

۳- استفاده مفرط از مواد مخدر و الکل

۴- تغییر در رفتار روزمره و سبک زندگی

۵- خستگی شدید

۶- حالت ملال

۷- کاهش اشتها

۸- پریشانی فکر و ناتوانی در متمرکز شدن بر روی یک موضوع

۹- نشانه‌های آشکار اختلال روانی چون داشتن توهم، هذیان و صحبت کردن با خود

۱۰- به باد دادن پس‌انداز و اموال

۱۱- فرار از مدرسه

۱۲- ناتوانی در داشتن ارتباط با اعضای خانواده و کارکنان مدرسه نوجوانانی که ناامیدی و یأسشان به حدی می‌رسد که در آستانه اقدام به خودکشی قرار می‌گیرند اغلب ترجیح می‌دهند به جای صحبت با اعضای خانواده و معلمین با یکی از دوستان همسن خود و یا فرد دیگری که موردعلاقه‌شان است در مورد نیات خود سخن بگویند.

۱۳- انزوایی و رفتار عبوسانه

۱۴- بی‌خوابی

۱۵- فقدان رابطه‌ای عادی بین پدر و پسر. این امر ممکن است بعلت عدم وجود پدر باشد که بعلت مرگ یا طلاق در خانه نیست و یا ممکن است پدر خانواده آنقدر مشغول کار خود باشد که برای ایجاد صمیمیت با پسر خود فرصتی به او ندهد.

۱۶- رابطه تیره بین مادر و دختر بخصوص در مواردی که پدری مقتدر هم وجود نداشته باشد.

۱۷- آبستنی

۱۸- مصرف بیش از حد سیگار که می‌تواند نشانه وجود تنش باشد.

۱۹- آزار و اذیت شخص در دوران کودکی تجربه کتک خوردن و تنبیهات بدنی پی‌درپی در دوران کودکی و در دوران نوجوانی منجر به بوجود آمدن خشونت و بی‌رحمی در شخص می‌گردد. چنین خشونت‌های معمولاً معطوف به خود فرد شده و منجر به خودکشی می‌شود.

۲۰- مسموم کردن آشکار خود، اگر چه «اتفاقی» بنظر رسد، مخصوصاً اگر این رفتار بارها تکرار شود.

هر یک از این علائم یا ترکیبی از آنها می‌تواند در زندگی نوجوان بهنجاری که به فکر خودکشی نیست، دیده شود اما شما نمی‌توانید در این مورد مطمئن شوید مگر اینکه بدقت به بررسی بپردازید. اگر شما با شخص تماس دارید می‌توانید در مورد رفتاری که مورد توجهتان قرار گرفته با او صحبت کنید و از او بپرسید که آیا

مشکلی وجود دارد؟ قصد شما از این کار این است که به وی فرصت بدهید تا آنچه را که او را رنج می‌دهد برایتان بیان کند. مسائلی را که در مورد خودکشی مطرح نمودیم در کل در مورد این گروه سنی نیز صادق است. گروه سنی دیگری که در این زمینه باید مورد بررسی قرار گیرند سالمندان هستند زیرا آنان آسیب‌پذیرترین گروه در کل گروه‌های سنی می‌باشند. آنچه را که در مورد میزان خودکشی مردان بالای ۶۵ سال ذکر نمودیم بیاد می‌آورید؟ میزان خودکشی در آنان پنج برابر میزان خودکشی در کل جمعیت و دوازده برابر میزان خودکشی در زنان سالمند می‌باشد. دلایل بسیاری برای این امر می‌توان ذکر نمود.

اشخاص پیر و سالخورده اغلب خسته، غمگین، تنها و بیمار هستند مخصوصاً برای مردان سالخورده زندگی دیگر معنایش را از دست می‌دهد زیرا آنان شغل و مشغولیت‌های قبلی خود را از دست داده‌اند. یکی از مشکلات جامعه ما این است که مردان بر روی شغل خود بسیار تاکید می‌کنند. برای آنان شغلشان عاملی است که آنان هویت و عزت‌نفس می‌بخشد. و هنگامیکه عامل دیگری وجود نداشته باشد که جای این عامل مهم را بگیرد، بازنشسته شدن آنان به این می‌ماند که باد یک بالون را خالی کرده باشند. دیگر چیزی برای آنان باقی نمی‌ماند و انعکاس این امر را در افسردگی و میزان رو به افزایش خودکشی آنان مشاهده می‌کنیم.

چگونه می‌توانید به اشخاص سالخورده کمک کنید؟ وضعیت فرد را به دقت مورد بررسی قرار دهید. آیا وی بیمار است؟ افسرده است؟ تعادل روانی دارد؟ آیا از درآمد کافی برخوردار است و آیا نیاز خود را به بعضی از ملزومات اساسی زندگی انکار می‌کند؟ آیا با زندگی در خانه سالمندان یا در منزل یکی از خویشاوندان وی را مجبور نساخته‌اند که از استقلال شخصی خود چشم‌پوشد؟ با ناکامی چگونه روبرو می‌شود؟ آیا در مورد آینده صحبت می‌کند یا فقط در خاطرات گذشته زندگی می‌کند؟

سالمندان نیز چون دیگران نشانه‌هایی را که حاکی از نیت و افکارشان است، از خود بروز می‌دهند. اگر آنان حسابهایشان را تصفیه کنند اموال و پس‌اندازشان را تقسیم کنند باید هشیار باشید. اگر کسی برای مدت زمانی طولانی دچار افسردگی بوده باشد و اینک ناگهان حالتی بشاش و شاد بخود بگیرد احتمال خودکشی در مورد او بسیار زیاد است.

شخص سالخورده ممکن است احتیاج به معاینه بدنی داشته باشد. به او کمک کنید تا احساس کند که شخصی مفید و مثر ثمر است و او را تشویق کرده و از وی تعریف کنید. وی نیاز دارد تا بشنود که کسی موقعیت او را درک می‌کند. به اعضای خانواده کمک کنید تا شخص سالخورده را در فعالیت‌هایشان شرکت دهند. یک گروه حمایت و پشتیبانی از اعضای کلیسا مقرر کنید تا به شخص کمک کنند تا با دیگران ارتباط ایجاد کند. نگهداری حیوانی خانگی نیز برای شخص می‌تواند بسیار مفید باشد. یک گربه یا سگ دوست‌داشتنی می‌تواند

موردعلاقه شخص قرار بگیرد. بهر حال آنچه از دستتان برمی آید انجام دهید تا تنهایی شخص سالمند را از میان ببرید. وظیفه شما این است که شخص را در وضعیتی قرار دهید که به زندگی مجدداً آری بگوید. به شخص کمک کنید تا بجای توجه به آنچه که نمی تواند انجام دهد و آنچه که ندارد به آنچه که می تواند انجام دهد و آنچه که دارد توجه کند.

چگونگی کمک به شخصی که خط خودکشی او را تهدید می کند

هنگامیکه شما با فردی که خطر خودکشی او را تهدید می کند برخورد می کنید، دخالتی مشخص در شرایط ضروری می باشد. زندگی یک شخص در معرض نابودی است و شما چه بخواهید خود را درگیر مسئله کنید چه نخواهید بهر حال درگیر مسئله هستید. وظیفه نخست شما این است که به فرد کمک کنید تا زنده بماند. وظیفه دومتان این است که به فرد کمک کنید تا در مورد اینکه چگونه دچار چنین وضعیتی شده است به بینش و آگاهی دست یابد و سپس باید او را راهنمایی کنید تا تغییراتی ضروری را تجربه کند تا مجدداً دچار شرایط ناگواری که در آن بود نشود.

همچنین بیاد داشته باشید که شما صاحب قدرتی بیکران نیستید و بار مسئولیت زندگی این شخص بر دوشهای شما نهاده نشده است. وظیفه شما صرفاً این است که هر کمکی که از دستتان برمی آید به شخص بکنید.

بسیاری از اشخاصی که به خودکشی می اندیشند برای کمک و همیاری به دوست، کلیسا یا یک موسسه متوسل می شوند. بنابراین روشی که برای کمک به این اشخاص در زیر ارائه شده بر مبنای این اصل طرح ریزی شده که شخص برای کمک به شما تلفن کرده است. اصول مطرح در این روش را می توان در مورد شخصی نیز که در طی جلسه مشاوره عادی، قصد خود را در مورد خودکشی بر شما آشکار می سازد، بکار گرفت. مرحله اول: با شخص رابطه ایجاد کنید، تماس خود را با شخص حفظ کنید، با او به رابطه ای صمیمانه دست یافته و از او اطلاعات کسب کنید.

برای بسیاری از اشخاص خودکشی فرآیندی تدریجی است که هنگامیکه تحت استرس هستند به آن متوسل می شوند. آنان برای یافتن راه حل مشکل خود شروع به جستجو می کنند و راه حل اول و سپس دوم و سوم و چهارم و پنجم و احتمالاً راه حل های بسیار دیگری را نیز تحت بررسی قرار می دهند، اما پس از اینکه همه این

راه‌حلها را بی‌هوده یافتند، راه‌حل خودکشی برایشان مطرح می‌شود. بسیاری در مورد انتخاب این راه‌حل دچار کشمکش و تعارض می‌شوند و مجدداً به جستجوی راه‌حل‌های دیگر برمی‌آیند، اما اگر آنان با بن‌بست روبرو شوند بعنوان راه‌حل مشکل خود مجدداً بسوی آخرین انتخاب خود بازمی‌گردند. بیاد داشته باشید که شخصی که در فکر خودکشی می‌باشد نسبت به زندگی و مرگ دچار حالت دوسوگرایی و دودلی است. او می‌خواهد خودش را بکشد و از آنچه که در زندگیش در حال رخ دادن است خسته شده است. در همین حال وی خواهان این است که کسی او را از این وضع نجات دهد. هنگامیکه چنین شخصی تقاضای کمک می‌کند، این امر اهمیت بسیاری دارد که رابطه‌ای مثبت با وی ایجاد کنیم. هنگامیکه شخص برای کمک مراجعه نمود عباراتی مشابه عبارات زیر به وی بگویید:

«شما کار درستی کردید که به ما مراجعه نمودید.»

«من از اینکه از ما تقاضای کمک کرده‌اید خوشحالم.»

«فکر می‌کنم می‌توان به شما کمک کرد.»

بیان کردن این سخنان مهم می‌باشد زیرا شخص را مطمئن می‌سازد که وی با مراجعه خود تصمیم درستی گرفته است و اینکه کسی به فکر او می‌باشد. این تأیید شفاهی می‌تواند طریقی برای انتقال این پیام به شخص باشد که او می‌تواند تصمیمات صحیح دیگری را نیز اتخاذ کند. فردی که به شما مراجعه کرده نیاز دارد تا شما با آرامی، اطمینان و با لحنی مقتدرانه (و نه مستبدانه) با او سخن بگویید. گفتگوی شما با وی همچنین باید بگونه‌ای باشد که وی احساس نکند شما او را به مبارزه‌جویی فرامی‌خوانید. پذیرش شخص و توجه واقعی نسبت به وی اهمیت بسیاری دارد.

هنگامیکه با شخص سخن می‌گویید، یافتن زمینه‌ای مشترک که با تکیه بر آن شما و مراجعتان بتوانید به توافق دست یابید اهمیت بسیاری دارد. شما باید از این نقطه کار خود را آغاز کنید که مراجع مشکلی دارد و خواهان کمک می‌باشد و شما می‌خواهید به وی کمک کنید. گاهی، زمانیکه مراجعی سخنانش مبهم و متناقض است، برای یافتن یک زمینه مشترک مدت زمان بیشتری را باید صرف نمود. بکار بردن متناوب واژه «کمک» در فرصتهای گوناگون بسیار اهمیت دارد. نشان دادن توجه به مراجع و سعی در تشخیص احساسات وی نیز بسیار ضرورت دارد. باید بین شما رابطه‌ای مبتنی بر اطمینان شکل بگیرد. این امر با دادن پاسخهای صریح به سؤالات ممکن می‌شود. در صورتیکه از شما در مورد خودتان یا رابطه‌تان با کلیسا یا موسسه‌ای که در آن کار می‌کنید سؤال شد نباید از پاسخگویی واهمه‌ای داشته باشید. در صورتیکه مراجع از شما سؤال کرد که آیا تاکنون به شخص دیگری با شرایط مشابه وی کمک کرده‌اید و شما نیز تاکنون این کار را نکرده‌اید صادقانه موضوع را به

او بگویید اما اجازه بدهید که وی دریابد که شما فکر می‌کنید با توجه به قابلیت‌هایتان و آموزش‌هایی که در این زمینه دیده‌اید، می‌توانید به او کمک کنید.

در ایجاد رابطه خود را به شخص معرفی کنید و سعی کنید تا از نام، شماره تلفن و آدرس منزل شخص آگاهی یابید. سؤالات مربوط به این موارد باید در حین گفتگو با فرد مطرح شوند تا فرد بی‌جهت احساس اضطراب و تهدید نکند. اگر شخص در مورد دادن نام خود بی‌میلی نشان می‌دهد در این مورد وی را تحت فشار قرار ندهید. شما می‌توانید بگویید: «می‌توانم اسم کوچکتان را بدانم تا با آن شما را صدا بزنم؟ اگر اسمتان را بدانم با شما راحت‌تر خواهم بود.» اگر مراجع به شما آدرسی نداد شما می‌توانید از او سؤال کنید که خانه‌اش در کدام قسمت شهر واقع است. اگر نام منطقه‌ای وسیع را ذکر کرد شما می‌توانید بگویید «بینم منزل شما نزدیک ... نیست» این عبارت شاید شخص را برانگیزد تا اطلاعات بیشتری به شما بدهد.

ممکن است مراجع از شما بخواهد تا به وی قول دهید که به کسی نگویید که وی برای کسب کمک به شما مراجعه کرده است. مشاورین و خادمین این اجازه را دارند که بعضی از اطلاعات را پنهان نگاه دارند. با وجود این بعضی از قوانین ایالتی (برای مثال یعنی قوانین ایالت کالیفرنیا) از مشاور می‌خواهند که در صورتیکه مراجع تهدید به کشتن خود یا دیگری می‌کند موضوع باید با دستگاه‌های قضایی مطرح شود و در چنین حالتی شما نمی‌توانید به فرد قول دهید که چنین کاری نخواهید کرد. اما می‌توانید به فرد اطمینان دهید که شما دست به اقدامی نخواهید زد که آسیبی به او وارد سازد.

در حین گفتگو با فرد شما همچنین باید تلاش کنید تا شماره تلفن اشخاص مهم دیگری را که می‌توانند به فرد کمک کنند بدست آورید یعنی شماره تلفن اشخاصی چون خویشاوندان، همسایگان و اشخاص مشابه را. مرحله دوم: مشکل را تشخیص داده و آن را روش‌تر سازید.

اجازه بدهید مراجع مشکل خود را بیان کند و تا آنجا که می‌توانید کمتر سخنان او را قطع کنید. او را تشویق کنید تا به شما بگوید: (۱) چه چیزی باعث شده است تا وی در شرایط فعلی قرار بگیرد (۲) در حال حاضر چه موضوعی او را آزار می‌دهد (۳) برای غلبه بر این شرایط او قبلاً دست به چه تلاشی زده است. در مورد آنچه که فرد می‌گوید مجادله نکنید. گفتن جملاتی چون «شما نباید اینطور فکر کنید» یا «شرایط به آن بدی هم نیست که بنظر می‌رسد» تأثیر نامطلوبی داشته و کمکی به فرد نمی‌کند. بر روی آنچه که فرد احساس می‌کند متمرکز شوید و به وی کمک کنید تا احساساتش را از حالت ابهام خارج سازد. اگر وی در بیان احساسات خود مشکل دارد به او کمک کنید تا این احساسات را نامگذاری کند. سعی کنید برداشت خود را از آنچه که او می‌اندیشد و احساس می‌کند به وی نشان دهید و این امر به وی کمک خواهد نمود تا مشکل خود را با دقت بیشتری

مشخص سازد. در این مرحله ناامیدی شدید وی می‌تواند به مشکلات مشخصی تقسیم گردد و در این حال راحتتر می‌توان راه‌حلهایی اندیشید. باید به فرد کمک کرد تا دریابد که پریشانی وی می‌تواند او را در ارزیابی موقعیت ناتوان سازد. هنگامیکه وی توانست مشکلات را ببیند، برای حل آنها شروع به طرح نقشه خواهد نمود. و اگر شما ماهیت اصلی مشکلی را که وی سعی در حل آن دارید دریابید، خواهید توانست در مورد نقاط ضعف و قوت وی درک عمیقتری داشته باشید. شما در واقع در پی این هستید که دلایلی را که باعث شده‌اند تا وی خواهان مردن باشد دریابید.

اگر شخصی برای کمک گرفتن در این زمینه مراجعه نمود اما صرفاً در مورد ملال و افسردگی خود سخن گفت، سؤالات و عباراتی از این نوع می‌توانند به شما کمک کنند: «بنظر می‌رسد که اکثر اوقات دچار افسردگی هستید.» «در طی چند هفته گذشته چقدر افسرده بوده‌اید؟» «چه زمانی دچار افسردگی شدید؟» «آیا تا بحال این فکر به ذهنتان خطور کرده است که زندگی کردن ارزشی ندارد؟» «آیا به فکرتان رسیده است که به همه چیز پایان دهید؟» سؤالات و عبارات فوق می‌توانند به شخص خویشتندار و مردد کمک کنند تا احساساتش را در قالب کلمات بیان کند. برای اینکه بتوانید به شخص کمک کنید باید خط خودکشی برای شما نیز روشن شود.

هنگامیکه شخصی در زمینه گفتگو در مورد خودکشی دچار مشکل است، معمولاً در صورتیکه دریابد که شما از اینکه این موضوع را آشکارا موردبحث قرار دهید هراسان نیستید، احساس آرامش کرده و از فشار ناشی از این امر رها می‌شود. گاهی این برخورد شما می‌تواند باعث شود تا وی از زیر بار احساسات سرکوب‌شده رهایی یابد. مسئله خودکشی باید بشکلی آشکار و صریح و در فضایی که داوری بر آن حاکم نیست، موردبحث قرار گیرد. برای فردی که در فکر خودکشی است خودکشی مسئله‌ای اخلاقی نیست. در اکثر موارد شخص در اثر استرس در چنین وضعی قرار گرفته است. بسیاری از اشخاص با احساس گناه هم درگیر هستند و اگر این بحث مطرح شود که خودکشی عملی غیراخلاقی است این امر احساس گناه را در فرد تشدید کرده و فرد را بیشتر در مشکل غوطه‌ور می‌سازد.

اگر شما با نوجوانی سخن می‌گویید که در فکر خودکشی است، با او در مورد باورهایش در مورد مرگ سخن بگویید. بسیاری از این نوجوانان هرگز مرده‌ای را ندیده‌اند و یا در یک مراسم تشییع جنازه و خاک‌سپاری شرکت نکرده‌اند. آنان این موضوع را درک نمی‌کنند که مرگ در حکم نقطه پایان زندگی است. آنان فقط می‌توانند در مورد این موضوع بیندیشند که این عمل آنان چقدر توبه دیگران را جلب خواهد نمود. کمک به آنان در اینکه به دیدگاهی صحیح در مورد مرگ دست یابند می‌تواند آنان را از اقدام به خودکشی منصرف کند.

مرحله سوم: جدی بودن احتمال ارتکاب خودکشی در فرد را مورد ارزیابی قرار دهید.

در انجام این ارزیابی عوامل بسیاری وجود دارند هنگامیکه شما به شخصی گوش می‌سپارید، اطلاعات خاصی را دریافت می‌کنید که شما را در این ارزیابی یاری خواهند نمود.

۱- سن و جنسیت. این موضوع را بیاد داشته باشید که میزان آن بیشتر از زنان می‌باشد. مردان مجرد سالخورده در این مورد آسیب‌پذیری بیشتری دارند. در مورد زنان جوانتر احتمال عملی شدن نقشه خودکشی کمتر می‌باشد. اشخاصی که اسیر الکلیسم هستند خطر خودکشی آنان را بطور جدی تهدید می‌کند و اشخاصی که بطور نامنظم مشروب می‌نوشند بیشتر از کسانی که بطور پیوسته و به مقادیر فراوان می‌نوشند، در معرض خطر خودکشی قرار دارند. مشروبات الکلی غالباً به دفاعی بر علیه درد و رنج تبدیل شده و سپس خود به منبع جدید درد و رنج تبدیل می‌شوند. اگر درد و رنج فرد در مواقعی که فرد در وضعیت هشیار و عادی قرار دارد غیرقابل تحمل باشد، آنگاه خودکشی بعنوان یک انتخاب مطرح می‌گردد.

۲- سابقه اقدام به خودکشی. تشخیص این موضوع اهمیت دارد که آیا فرد برای نخستین بار است که اقدام به خودکشی می‌کند و یا اینکه این اقدام وی جزو مجموعه‌ای از خودکشیهای ناموفق می‌باشد. اگر از شکل‌گیری تفکر فرد در مورد خودکشی مدت زمان زیادی نگذشته باشد، شانس پیشگیری از آن نیز افزایش می‌یابد. اما در عین حال در چنین حالتی نیاز به مداخله فعالانه نیز بیشتر می‌شود. در صورتیکه فرد مدت زمانی طولانی را در بحران خودکشی گذرانده باشد درمانی طولانی را نیز باید در مورد وی بکار گرفت. اگر فرد بارها اقدام به خودکشی کند، احتمالاً در یکی از اقدامات موفق شده و به زندگی خود خاتمه خواهد داد. وظیفه همه کسانی که در این زمینه به فرد کمک می‌کنند این است که به وی کمک کنند تا این سلسله اقدامات خاتمه یافته و وی برای زندگی کردن نقشه‌ای طرح کند.

۳- نقشه خودکشی را مورد بررسی و ارزشیابی قرار دهید. در این نقشه سه قسمت دیده می‌شود.

الف- نقشه فرد برای خودکشی چقدر جدی است؟ هنگامیکه فردی این موضوع را تأیید می‌کند که در پی کشتن خود است می‌توانید از وی سؤال کنید: «در مورد کشتن خودتان چگونه فکر می‌کنید؟» گاهی کلمات صریح و بی‌پرده می‌توانند چگونگی وضعیت را بخوبی نشان دهند. خودکشی با اسلحه و دار زدن خود مهلکترین روشهای خودکشی هستند. مسمومیت با باربیتوراتها و منواکسیدکربن از نظر کشنده بودند در رتبه بعدی قرار می‌گیرند. کشنده بودن یک روش با این ملاک سنجیده می‌شود که سرعت رسیدن شخص به مرحله‌ای که دیگر امکان بازگشت از آن نیست تا چه حد می‌باشد. بعضی از اشخاص نیز با استفاده از چاقو، مسمومیت و خفه کردن خود در آب خود را می‌کشند.

ب- شخص تا چه حد به وسایل اقدام به خودکشی دسترسی دارد؟ اگر اسلحه یا شیشه‌ای قرص در دسترس فرد باشد، احتمال استفاده شخص از آنها بیشتر می‌شود. از شخص بپرسید که چه قرصهایی در اختیار دارد و این قرصها در کجا هستند. اگر شخص در فکر استفاده از اسلحه می‌باشد از او بپرسید: «آیا شما اسلحه دارید؟ کجاست؟ آیا فشنگ هم در اختیار دارید؟»

ج- نقشه فرد چقدر دقیق و مشخص است؟ اگر شخص جزئیات نقشه را نیز دقیقاً در نظر گرفته باشد، احتمال اقدام وی به خودکشی بیشتر می‌شود. اگر شخص بگوید: «من ۱۰۰ قرص در اختیار دارم و همچنین قصد دارم شیر گاز را باز کنم. سپس درزهایی را که در پیرامون در و پنجره‌ها وجود دارند خواهم گرفت تا گاز از اتاق خارج نشود.» از سخنان چنین شخصی صریحاً معلوم می‌شود که وی طرح دقیق و مشخصی برای ارتکاب به خودکشی دارد. اما در صورتیکه وی بگوید که باید قرص یا اسلحه بخرد، احتمال اقدام وی به خودکشی کمتر می‌باشد. به این موضوع توجه داشته باشید که حتی در صورتیکه شما با شخصی مشغول مکالمه تلفنی باشید که برای کشتن خود نقشه دقیقی طرح کرده است و همه وسایل و ابزار لازم را نیز مهیا نموده است، همین مسئله تماس تلفنی وی حاکی از این است که هنوز بذر کوچکی از اشتیاق به زنده ماندن در فرد باقی مانده است. اگر در چنین موقعیتی، فرد از معرفی خود سرباز زند (و یا اینکه فرآیند کشتن خود را به مرحله اجرا گذاشته باشد) شما باید بطریقی همکار خود را از این امر آگاه سازید تا وی با پلیس تماس بگیرد و با گرفتن رد تلفنی، آدرس شخص معلوم شود.

۴- استرس. استرس باید از دیدگاه و چشم‌انداز فردی که از شما کمک طلبیده است مورد بررسی قرار گیرد. اگر فرد کسی را از دست داده و یا دچار ورشکستگی مالی شده و یا حتی موفقیت‌هایی را پشت سر گذاشته، این مسائل می‌توانند برای وی استرس و ناراحتی ایجاد کنند.

۵- علائم. چه علائمی در زندگی این شخص وجود دارند؟ آیا او دچار افسردگی است؟ الکلیسم چطور؟ آیا وی تحریک‌پذیر و بی‌تاب می‌باشد؟ آیا او دچار روان‌پریشی است؟ بیاد داشته باشید که افسردگی همراه با بی‌تابی بدترین علامت می‌باشد. در این حالت استرس و نشانه‌های افسردگی شدید می‌باشد پس شما نیز باید سریع دست به اقدام بزنید.

۶- امکانات. برای کمک به این شخص چه امکاناتی وجود دارند؟ آیا او در کنار خود دوستان و خویشاوندانی دارد؟ آیا فرد در محل زندگی یا کار خود می‌تواند از امکانات مشاوره‌ای برخوردار شود؟ آیا شخص محلی برای ماندن دارد؟ فقدان منابع و امکانات احتمال اقدام شخص به خودکشی را افزایش می‌دهند. اگر شخص در خانه خود زندگی می‌کند اما محیط خانه وی ناگوار و نامطلوب می‌باشد، بهتر است وی برای

زندگی کردن در پی یافتن جای دیگری باشد ممکن است لازم باشد شخص از والد یا همسری که علت مشکل وی می باشد دوری گزینند. شخصی که در محیطی زندگی می کند که برای وی ایجاد افسردگی می کند (یعنی محیطی کاملاً منفی که در آن عزت نفس فرد مرتباً مورد حمله قرار می گیرد) بهتر است از این محیط دوری جسته و از تأثیر آن برکنار بماند.

۷- نحوه زندگی. نحوه زندگی شخص به چه شکل می باشد؟ اگر فرد شخصیتی بی ثبات دارد بدین معنی که مرتباً شغل خود را عوض می کند یا آن را از دست می دهد، محل سکونت خود را تغییر می دهد، مشروب می نوشد، رفتاری تکانه ای دارد و رفتارهایی مشابه این موارد، احتمال اقدام وی به خودکشی زیاد می باشد.

۸- ارتباط با دیگران. آیا شخص رابطه خود را با دیگران که شامل دوستان و خانواده نیز می شوند قطع کرده است؟ اگر چنین است احتمال اقدام وی به خودکشی زیاد می باشد. اگر وی هنوز با دیگران تماس دارد می توانید برای کمک به شخص از آنان کمک بگیرید.

۹- سلامتی شخص. اگر شخص دچار بیماری جسمانی نیست احتمال اقدام وی به خودکشی کمتر می باشد. اگر شخص دچار بیماری یا مرضی باشد در این مورد با شخص سخن بگویید و سعی کنید دریابید که بیماری وی تا چه حد جدی است. آیا وی حقیقتاً بیمار است و یا اینکه این بیماری غیر واقعی بوده و تنها در تخیل فرد وجود دارد؟ آیا وی در این مورد به پزشک مراجعه کرده است؟ بعضی از اشخاصی که به بیماریهای کشنده مبتلا می باشند ممکن است به خودکشی بعنوان طریقی برای رهایی از درد و رنج و نیز طریقی برای تحمیل نکردن هزینه های بیمارستانی به خانواده بنگرند.

در مورد اقدام به خودکشی فرد در مجموع تنها یک ملاک وجود دارد که بخودی خود هشداردهنده می باشد و آن این است که شخص برای اقدام به خودکشی نقشه ای دقیق که منجر به مرگ می شود، داشته باشد. اگر وضعیت جدی باشد سعی نکنید خودتان به تنهایی مشکل را حل کنید. در چنین حالتی اعضای خانواده، پزشک خانواده، یک متخصص مشاوره نیز باید در کمک به فرد شرکت کنند.

مرحله چهارم: برای کمک به شخص نقشه ای را طرح کنید.

آگاهی از این موضوع بسیار اهمیت دارد که شخص چه قسمتی از نقشه خود را به مرحله عمل گذاشته است و باید به وی کمک نمود تا نقشه خود را متوقف سازد و برعکس آن عمل نماید. اگر وی شیر گاز را باز کرده و پنجره ها را بسته است وی را مجبور سازید تا گاز را بسته و پنجره ها را باز کند. اجازه ندهید که وی به شما قول بدهد که پس از قطع تماس تلفنی این کار را خواهد کرد. دستورات مشخصی به فرد بدهید و در حینی که وی مشغول انجام این دستورات است پشت تلفن منتظر بمانید. از وی بخواهید که پنجره ها و درها را باز کند.

اگر اسلحه‌ای در اختیار دارد از او بخواهید تا گلوله‌ها را از اسلحه خارج سازد. اگر قرص در اختیار شخص می‌باشد می‌توانید از او بخواهید که آنها را در دستشویی بریزد. اگر شخص نقشه خود را متوقف نساخت، به گفتگو با او ادامه دهید تا زمانیکه رابطه شما با او به نقطه‌ای برسد که وی به شما اطمینان کند.

سپس از وی قول بگیرید. از او بخواهید که به شما قول دهد که در صورتیکه مشکل دیگری داشت و یا مجدداً وسوسه شد که دست به خودکشی بزند با شما تماس بگیرد. متخصصین دریافته‌اند که این امر تأثیر زیادی دارد. شخص ممکن است اجازه بدهد که به فشارهای دیگر تن بدهد اما در مورد تماس با شما بر سر قول خود باقی خواهد ماند. سخنان تشویق‌آمیز شما از پشت تلفن می‌تواند شخص را زنده نگاه بدارد.

یک متخصص مشاوره تعریف می‌کرد که یکبار هنگامیکه برای انجام کاری به خارج از شهر رفته بود شخصی به منزل وی تلفن زده و خواستار صحبت با او شده بود این شخص در آن شب بسیار افسرده بوده و همان شب تصمیم داشت به زندگی خود خاتمه دهد. همسر این مشاور به این شخص چنین پاسخ داده است: «همسر من امشب در اینجا نیست اما می‌دانم که وی مشتاق صحبت با شما می‌باشد. به محض اینکه همسر من به خانه مراجعت کرد به او خواهم گفت تا با شما تماس بگیرد البته به نظر من اگر شما مجدداً خودتان تماس بگیرید خیلی بهتر خواهد بود. من موضوع را به او خواهم گفت و از اینکه با ما تماس گرفتید بسیار سپاسگزارم.» چند روز بعد که مشاور با این مرد ملاقات نمود این مرد به وی گفت که سخنان زن وی باعث گشت تا او آن شب زنده بماند.

به شخص کمک کنید تا به نقاط قوت و تواناییهای خود پی ببرد. اگر شخص به شما قول داد و موافقت کرد که دست به خودکشی بزند به وی کمک کنید تا به مشکل خود با دید وسیعتری نگاه کند و به تواناییها و امکاناتی که بر اثر بحران آنها را نادیده گرفته است، مجدداً توجه کند. ممکن است اشخاص دیگری نیز باشند که بتوانند به شخص کمک کنند. در بعضی موارد ممکن است نیاز باشد که فرد در بیمارستان روانی بستری شود. اگر شخص دچار افسردگی شدید است او را با این واقعیت روبرو سازید که فرآیند بهبود یافتن شامل فراز و نشیبهای بسیاری می‌باشد. ممکن است شما مراکزی را بشناسید که مایحتاج او را تأمین کنند، شغلی را که مورد نیازش است به او بدهند و یا خدمات و همیارهای قانونی و خاصی را که فرد در جستجوی آنها است در اختیار او بگذارند. ممکن است شخص همسایه‌ای داشته باشد که بتواند نزد او بماند و یا از کمکش برخوردار شود. شخص را متقاعد سازید که راه‌حلهای دیگری بجز خودکشی نیز وجود دارند. ممکن است شخص در همان لحظه‌ای که با وی سخن می‌گویید قادر به مشاهده این راه‌حلهای نباشد اما او را مطمئن سازید که شما و او با همدیگر می‌توانید این راه‌حلهای را کشف کنید.

قبل از به پایان رساندن گفتگوی تلفنی آخرین وظیفه شما این است که فرد را شخصاً در ارتباط با کسی قرار دهید. شما می‌توانید از شخص بخواهید که برای مشاوره به کلیسا بیاید و یا به مرکزی مراجعه کند که شما می‌دانید در آنجا می‌توانند به او کمک کنند شما می‌توانید بگویید: «من می‌توانم شما را ساعت ۱۱ صبح ببینم و یا من می‌توانم ترتیبی بدهم که شبان کلیسای ما را ببینید. آیا می‌توانید در این ساعات به ملاقات ما بیایید؟» به او اجازه بدهید که بداند که شما می‌خواهید او را ببینید و به او کمک کنید و یا اینکه به او نشان دهید که می‌خواهید با شخص دیگری ملاقات کند و دیگری به او کمک کند.

در این شکل از مشاوره آگاه ساختن شخص از این موضوع که شما در فکر او هستید بسیار اهمیت دارد. پرداختن به این موضوع نیز بسیار مهم است که خدا نیز در فکر شخص می‌باشد، همانگونه که عیسی مسیح نیز در فکر او می‌باشد. در بعضی موارد ممکن است شما احساس کنید که هدایت می‌شوید که این امر را در نخستین مکالمه تلفنی به شخص بگویید. در موارد دیگر، ممکن است بهترین زمان ممکن برای گفتن این موضوع به شخص زمانی باشد که ملاقاتی رودررو با وی دارید. مراقب باشید که برحورد شما و لحن صحبتتان بگونه‌ای نباشد که گویا دارید برای شخص موعظه می‌کنید. حقیقت محبت خدا باید بشکلی طبیعی و صادقانه و با هدایت مستقیم روح‌القدس در فرصتی مناسب بیان گردد.

خلاصه مطالب: در این روش مشاوره تلفنی سه عامل اساسی وجود دارد.

شخصی که تماس تلفنی می‌گیرد باید دریابد که:

۱- کاری در حال انجام شدن است. وی نیاز دارد احساس کند که در همان لحظه کاری برای او انجام می‌شود. این اطمینان‌بخشی به وی می‌تواند تنش وی را کاهش دهد.

۲- با شخص مقتدری روبرو است. مشاور باید خود را شخصیت مقتدری نشان دهد که کنترل مسائل را برعهده می‌گیرد. شخصی که تماس تلفنی برقرار کرده، در این موقع قادر نیست که زندگی خود را کنترل کند بنابراین شخص دیگری باید مداخله کند.

۳- اشخاص دیگری درگیر مشکل می‌شوند. اگر شخص دریابد که در آن لحظه دیگران درگیر مشکل او شده و به فکر او هستند بشکلی از خود واکنش نشان خواهد داد.

مواعظ کمک به شخصی که به ما مراجعه نموده است

به منظور ارائه حداکثر کمک به شخصی که به ما مراجعه نموده است، آگاهی از مکانیسمهای دفاعی خودمان که می‌توانند به خدمت ما صدمه بزنند اهمیت دارد. دکتر پل پرتزل که در مرکز پیشگیری از خودکشی

لس‌آنجلس مشعول فعالیت می‌باشد، موانع زیر را در ارتباط با اشخاصی که در فکر خودکشی هستند برمی‌شمارد.

۱- اضطراب در شنونده که باعث بوجود آمدن ناآرامی در وی می‌شود (و باعث می‌شود تا وی نتواند نقش خود را بعنوان شنونده بخوبی ایفا کند).

۲- انکار اهمیت و معنای اعمال گذشته فرد در ارتکاب خودکشی که مراجع آنها را به روشنی بیان نکرده است و یا شنونده خود نتوانسته آنها را تشخیص دهد.

۳- توجیه و نادیده گرفتن اشاراتی که چه بشکل کلامی و چه بشکل غیرکلامی اشاره به تمایل فرد به خودکشی دارند. برای مثال ممکن است مشاور به خود بگوید: «منظور وی واقعاً این نیست.»

۴- عکس‌العمل پرخاشگرانه از سوی مشاور نسبت به علائم و خطر خودکشی.

۵- ترسی که باعث می‌شود مشاور و امدادگر منفعل شود و نتواند در مورد موقعیت آنچنان که باید سخن بگوید. همچنین ممکن است مشاور از برعهده گرفتن مسئولیتهای سنگینی که مراجع انتظار دارد وی آنها را بپذیرد، ترس داشته باشد.

۶- بی‌توجهی به شخصی که چون «چوپان دروغگو» بارها تهدید به خودکشی را مطرح ساخته اما چون دست به عملی نزده است دیگر کسی توجهی به او ندارد.

نسبت به نیازهای اشخاص هوشیار باشید. آنان از قصد خود در مورد خودکشی با ما سخن می‌گویند. از هر جهت آماده و مجهز باشید. بیاد داشته باشید که بزرگترین کمک به این اشخاص شخصیت خودتان است - یعنی توجه، علاقه، گوش شنوا و محبت عیسی مسیح که توسط شما منعکس می‌شود.

فصل هشتم

بحران مرگ

در یک صبح یکشنبه توجه شما متوجه فردی می‌شود که ماهها است در جلسات کلیسایی شما شرکت می‌کند. گر چه وی با لحن دوستانه‌ای با شما سخن می‌گوید اما تقریباً شخص درون‌گرا و خویشتنداری است. اما امروز صبح شما احساس می‌کنید که وی افسرده به نظر می‌رسد. پس از پایان جلسه شما سر صحبت را با او باز می‌کنید و از وی می‌پرسید که چکار می‌کند؟ پاسخ وی شما را متعجب می‌سازد: «فکر می‌کنم الان کمی عصبانی و سردرگم هستم. من نمی‌دانم این خدایی که شما همیشه از او صحبت می‌کنید کجاست. من در این لحظه به او احتیاج دارم اما وی هیچ کمکی به من نمی‌کند و به دعاهایم پاسخ نمی‌گوید. من دعا می‌کنم، کتاب مقدس را مطالعه می‌کنم اما چیزی تغییر نمی‌کند. پزشک من سه هفته پیش به من گفت که مبتلا به سرطان هستم. بیماری من علاجی ندارد... (سکوت) من شش ماه بیشتر زنده نخواهم بود... من ... نمی‌خواهم ... بمیرم! او کجاست؟»

خدمت شما به این شخص از همین لحظه آغاز می‌شود چگونه به وی پاسخ می‌دهید و چه باید بکنید؟ آیا قادرید بار سنگین احساسات این شخص را بر دوش بکشید بدون اینکه از پای درآیید؟ آیا می‌توانید افسردگی و خشم وی را متحمل شوید؟ هنگامیکه به مرگ این شخص می‌نگرید آیا می‌توانید واقعیت فانی و میرا بودن خودتان را که مجبور به رویارویی با آن هستید تحمل کنید؟ این شخص چه مراحل را پشت سر خواهد گذاشت؟

در صبح دوشنبه، یکی از همکارانتان با شما تماس می‌گیرد. وی بشدت در حال گریستن است و شما با زحمت متوجه سخنان او می‌شوید. اما وقتی که کمی دقیقتر به او گوش می‌سپارید متوجه می‌شوید که همسر و دختر ۱۴ ساله وی امروز صبح در یک حادثه رانندگی کشته شده‌اند. وی از شما می‌خواهد که به نزد وی بروید. او و دو فرزند کوچکترش در منزل هستند. هنگامیکه شما بسوی منزل وی می‌روید به فکر فرو می‌روید که او چگونه این ضایعه را تحمل خواهد کرد و چگونه از عهده نگهداری فرزندانش برخواهد آمد؟ فرزندان وی چگونه فقدان مادرشان را تحمل خواهند نمود؟ در دو سال آینده شما باید چه انتظاری از آنان داشته باشید؟ اعضای کلیسای شما در این وضعیت چگونه باید به آنان خدمت کنند؟

سؤالات فوق، سؤالاتی هستند که باید مطرح شوند و باید پاسخهای مشخصی به آنها داد.

مرگ چیست؟

مرگ چیست؟ مرگ توقف همیشگی و بازگشت‌ناپذیر کارکردهای حیاتی بدن می‌باشد. کارکردهای حیاتی بدن همه در یک زمان متوقف نمی‌شوند. قبلاً قطع ضربان قلب بعنوان دلیل نهایی مرگ تلقی می‌شد اما امروزه برای تأیید نهایی مرگ، توجه اصلی از قلب معطوف به مغز شده است. جو بایلی می‌گوید که مرگ زخمی برای زندگان می‌باشد. رابرت بورتر می‌گوید «ترس از مرگ بدتر از خود مرگ است».

کتاب مقدس مطالب بسیاری را در مورد مرگ بیان کرده است. «موت مقدسان خداوند در نظر وی گرانبها است» (مزمور ۱۱۶:۱۵) «و چنانکه مردم را یک بار مردن و بعد از آن جزا یافتن مقرر است» (عبرانیان ۹:۲۷) «و خدا هر اشکی از چشمان ایشان پاک خواهد کرد و بعد از آن موت نخواهد بود و ماتم و ناله و درد دیگر رو نخواهد نمود زیرا که چیزهای اول درگذشت» (مکاشفه ۴:۲۱).

علت ترس شدید ما از مرگ چیست؟ انسان عصر حاضر مرگ را انکار می‌کند و ما حتی از بحث کردن در مورد آن سر باز می‌زنیم. ما تفکر غالب بر دوران ویکتوریا را در مورد مسائل جنسی مورد انتقاد قرار می‌دهیم، اما در آن دوران انسانها از مسئله مرگ بخوبی آگاه بودند و با صراحت در مورد آن به بحث می‌پرداختند. امروزه برخورد ما درست در نقطه مقابل برخورد آنان قرار گرفته است. در جامعه ما مسائل جنسی به راحتی مورد بحث و توجه قرار می‌گیرند اما توجهی به مسئله مرگ نمی‌شود.

انسانها امروزه بیشتر از گذشته عمر می‌کنند. ما نه تنها سعی می‌کنیم زندگی خوبی داشته باشیم بلکه همچنین در پی این هستیم که عمری طولانی نیز داشته باشیم. در سال ۱۹۰۰ آمار مرگ‌ومیر نوزادان با آمار امروزی تفاوت بسیاری داشت. در آن تاریخ، از هر ۱۰۰۰ نوزاد تازه تولد یافته، ۱۰۰ نوزاد جان می‌سپردند. در سال ۱۹۴۰ این میزان به ۴۷ نفر در هر ۱۰۰۰ نفر رسید. در سال ۱۹۶۷ از هر ۱۰۰۰ نوزاد، ۴/۲۲ نوزاد جان خود را از دست می‌دادند. در میزان مرگ‌ومیر مادرانی که وضع حمل می‌کردند نیز کاهش قابل ملاحظه‌ای مشاهده می‌شود. ما از درد و رنج جسمانی نیز می‌ترسیم. ما از مسائل ناشناخته و مسائلی که قادر به درکشان نیستیم نیز هراس داریم. ما همچنین از اینکه دوستان و عزیزانمان را از دست بدهیم می‌ترسیم. امروزه ۸۰ درصد افراد در جامعه ما به دور از منزل و یا محیطی آشنا، زندگی را بدرود می‌گویند. این امر بخودی خود باعث بوجود آمدن ترس می‌شود زیرا ما نمی‌خواهیم به هنگام مرگ تنها باشیم. سیریس ال. سالزبرگر در کتاب خود تحت عنوان «مرگ برادر من» می‌نویسد که «انسانها از مرگ می‌ترسند زیرا از درک آن اجتناب می‌ورزند.» به منظور درک مرگ ما

باید با ترسهای خود در مورد آن روبرو شویم. جوئیس لاندورف در کتاب خود تحت عنوان «سرود سوگواری» چنین می‌نویسد:

پس در اینجا می‌توان به این سؤال که چرا مرگ اینقدر ما را می‌ترساند تا حدی پاسخ گفت. من بعنوان یک مسیحی می‌دانم که مسیح نیش موت را بی‌اثر ساخت و دیگر مرگ نمی‌تواند برای ابد مرا بکشد ولی بهر حال می‌دانم که مرگ کماکان وجود دارد. مرگ کماکان بشکل وحشت‌آوری زشت و نفرت‌آور است. من هرگز نمی‌توانم مرگ را بعنوان رفیقی دوست‌داشتنی تصور کنم و در نظر بیاورم. هر کجا و هر زمان که با مرگ روبرو شویم - هر چقدر هم که مسیحی نیرومند و استواری باشیم و برای مواجهه با آن هم بخوبی آماده شده باشیم بهر حال مرگ وارد زندگی ما شده و ما را از ترس فلج می‌کند. این امر به ماهیت مرگ مربوط می‌شود.ظ

ف

{ Joyce Landory , "Mourning Song" , Old Tappan) , N.J. - P
{ P Revell . (1974 . p.26.

هنگامیکه در مورد مرگ سخن می‌گوییم، تعریف واژه‌هایی که اندوه و فقدان را که ما تجربه می‌کنیم تشریح می‌کنند، اهمیت اساسی دارد.

از دست دادن حالت محروم شدن از کسی یا از دست دادن فردی می‌باشد، که شخص قبلاً با او بوده و ارزش بسیاری برایش داشته است. چهار نوع اصلی از دست دادن عبارتند از: از دست دادن شخصی که مورد علاقه فرد بوده و برایش ارزش داشته است، از دست دادن بخشی از خویشتن، از دست دادن اشیاء و چیزها، و از دست دادن پیشرونده. مرگ شخصی که مورد علاقه شخص است مهمترین نوع از دست دادن می‌باشد.

داغدیدگی عمل جدا شدن و یا از دست دادن است که به تجربه اندوه منجر می‌شود. داغدیدگی واقعه تسریع‌کننده‌ای است که به شروع شدن فرآیند اندوه می‌انجامد. دیدگاه دیگری داغدیدگی را واکنشی می‌داند که در پی از دست دادن بوجود می‌آید و آن را از دو جزء اندوه و سوگواری متشکل می‌داند.

سوگواری فرآیندی است که در نتیجه از دست دادن بوجود می‌آید و اندوه جزئی از آن است اما از حد واکنشهای ابتدایی در گذشته و به مرحله تشکیل مجدد هویت جدید و وابستگی به اشخاص و علائق نوین گسترش می‌یابد. سوگواری رفتاری است که بر مبنای سنن و معیارهای جوامع متفاوت شکل می‌گیرد و این سنن و معیارها معین می‌سازند که یک شخص پس از مرگ دیگری چه رفتاری باید داشته باشد.

اندوه درد و رنج عاطفی شدیدی است که بر اثر از دست دادن، ضایعه یا مصیبت بوجود می‌آید.

ممکن است شخص در اثر پیش‌بینی از دست دادن کسی دچار اندوه شود که در این حالت شخص دچار غم عمیقی می‌شود که در نتیجه درک اجتناب‌ناپذیر بودن از دست دادن شخص عارض می‌شود و یا ممکن است دچار اندوه شدید بشود یعنی غم و اندوه شدیدی که در اثر از دست دادن کسی بلافاصله عارض می‌شود. اندوه مزمن، اندوه و تأسفی است که برای مدت زمانی قابل ملاحظه تداوم می‌یابد.

Simos "A Time to Grieve: Loss as a Universal" P
Family Service Bertha G :New York) "Human Experience
{ .28-29 ;11-10 .pp , (1979 , P Association of America

اندوه عبارت است از اشک ریختن، احساس شدید از دست دادن و ضایعه، اشتیاق برای تنها بودن و یا قطع و محدود ساختن تماسهای اجتماعی. در چنین دورانی ممکن است شخص حتی حکمت و محبت خدا را نیز زیر سؤال ببرد. در این دوران احساس گناه بسیار شایع است. عکس‌العملهایی چون «چرا من فلان کار را نکردم» در شخص بوجود می‌آیند. «اگر بهتر از این به درمان او می‌پرداختم و یا زودتر در جستجوی کمک برمی‌آمدم و یا اگر پزشک یا بیمارستان بهتری پیدا می‌کردم این اتفاق نمی‌افتاد.»

نخستین واکنش فرد شوک خردکننده و وحشتناکی است که با شنیدن خبر مرگ دیگری عارض می‌شود. در پی این شوک شخص پس از یک ماه یا کمی بیشتر، احساس درد و رنج شدید و تنهایی عمیقی می‌کند. گاهی در طی یک یا دو سال پس از دست دادن دیگری، شخص بتدریج قوت یافته و فکر و عواطفش به حالت عادی بازمی‌گردند. برای بسیاری از اشخاص، فرآیند غم و اندوه دو سال به طول می‌کشد.

ما در برابر شخص داغ‌دیده چه واکنشی از خود نشان می‌دهیم؟ بسیاری از ما دو یا سه هفته به دعای خود برای شخص ادامه می‌دهیم و ممکن است برای دو یا سه ماه نیز بطرق مختلف به او توجه نشان دهیم یعنی تلفنی به او بزیم و یا گاهی ناهاری با او بخوریم. اما زمانی که اشخاص داغ‌دیده، بیش از هر زمان دیگری احتیاج به حمایت و پشتیبانی دیگران دارند. معمولاً دیگر اشخاص برای کمک در کنارشان نیستند. بسیار عالی خواهد بود که کلیساها برنامه‌ای برای خدمت به این اشخاص تنظیم کنند بدین شکل که دوازده خانواده هر یک به مدت دو ماه، و در مجموع به مدت دو سال به کمک شخص داغ‌دیده بشتابند و بدین شکل به وی کمک کنند تا اشخاص این فرآیند رنج‌آور را پشت سر بگذارند. تماسهای تلفنی، شرکت دادن این اشخاص در فعالیتهای خانوادگی، کمک به اینکه آنان احساس کنند اشخاصی مفید و کارآمد هستند و فعالیتهای مشابه بیانگر توجه ما به آنان می‌باشد.

مراحل غم و اندوهی که اشخاص پشت سر می‌گذارند مراحل بهنجار بوده و می‌توانند در پی هم و یا با تأخیر باشند، اما اصل بنیانی این است که اشخاص باید تشویق شوند تا غم و اندوه را بشکل هنجار پشت سر بگذارند.

غم و اندوهی که با تأخیر تجربه می‌شود

بعضی از اشخاص غم و اندوهی را که باید تجربه کنند به تأخیر می‌اندازند، که این امر منجر به افسردگی می‌شود. آنان بجای غمگین بودن بی تفاوت و یا گیج و منگ بنظر می‌رسند. متأسفانه کلیساهایی وجود دارند که تعلیم می‌دهند ما همیشه باید طرز فکرمان مثبت باشد، بر خودمان مسلط باشیم و کنترل زندگیمان را در دست بگیریم.

انکار غم و اندوه واکنشی نامطلوب است. در این حالت شخص تشویق نمی‌شود که از وادی «مرگهای کوچک» خود بگذرد. شخص با قرار گرفتن در مافوق درد و رنج خود، اجازه نمی‌دهد که درد و رنج به وی آسیب بزند. در واقع وی از ماتم گرفتن در مورد ضایعه پیش آمده سر باز می‌زند. اما در نهایت غم و اندوه سرکوب شده آشکار خواهد شد. اشخاصی که تجربه غم و اندوه ناتمام خود را به تجارب و روابط آتی خود منتقل می‌سازند دچار ناآرامی، کشمکش و افسردگی خواهند بود.

شما در کنار غم و اندوه سرکوب شده می‌توانید بقایای خشمی سرکوب شده را نیز مشاهده کنید. شخص باید وجود این خشم را تصدیق کند، آن را بشناسد و ابرازش نماید. شما باید به شخص بگویید: «اگر من در موقعیت شما بودم، خیلی خشمگین می‌شدم.» به شخص کمک کنید تا با خشم خود روبرو شود اما در عین حال به وی کمک کنید که آن را بعنوان پدیده‌ای هنجار بپذیرد. در غیر این صورت وی ممکن است بخاطر احساس خشم خود شدیداً احساس گناه کند. روی فیرچایلد در مورد غم و اندوه به تأخیر افتاده و سرکوب شده چنین می‌نویسد:

«خودداری از ماتم و سوگواری به معنای خودداری از خداحافظی کردن با اشخاص محبوب، مکانها، فرصتهای از دست رفته، نشاط و سرزندگی و یا هر چیز دیگری که از دست رفته است، می‌باشد. بسیاری از مسیحیان چنین برخوردی از خود نشان می‌دهند. خودداری از ماتم و سوگواری در مورد آنچه که از دست داده‌ایم ما را محکوم ساخته و چون مجسمه بر جایی می‌خکوبمان می‌کند یعنی همان اتفاقی که برای زن لوط افتاد. غم و اندوه اصیل، و محزون بودن و گریستن بیانگر این واقعیت است که ما ناتوانی خود را در مورد اینکه در مورد شخص از دست رفته کاری از دستان بر نمی‌آید، پذیرفته‌ایم. این امر به معنای برداشتن قدم نخست در

انصراف و دست کشیدن از شخص از دست‌رفته می‌باشد. پیش از رستاخیز مرگ قرار دارد. حزن و اندوه ما این موضوع را مکشوف می‌سازد که ما چقدر به شخص از دست‌رفته وابسته بوده‌ایم. این حزن و اندوه بهای تعهد و دل‌سپردگی است که اینک از میان رفته است. گپ

{-s} P ِ Roy W. Fairchild, "A Pastor : Finding Hope Again", (San Francisco) "Guide to Counseling Depressed Persons" (P Harper and Row, 1980) pp 117.

مشکل دیگری که شما با آن روبرو خواهید شد واکنش غم و اندوه نابهنجار یا مرضی می‌باشد. غم و اندوه مرضی به طرق گوناگون خود را نشان می‌دهد. تشخیص تجلیات گوناگون این نوع غم و اندوه اهمیتی حیاتی دارد. دکتر وی.دی. وولکان و دکتر دی. ژوزفتال در مورد سوگواری مرضی به سه فرآیند اشاره کرده‌اند.

یکی از این فرآیندها انشقاق نامیده می‌شود و در ابتدا به شخص کمک می‌کند تا بدون دوری جستن و انکار ضایعه، از عهده روبرو شدن با ضربه روانی حاصل از آن برآید. این فرآیند عملاً مکانیسم دفاعی انکار را در فرد تقویت می‌کند بدین شکل که فرد از وقوع مرگ دیگری آگاه است اما کماکان عملکردهای عادی خود را بخوبی انجام می‌دهد. این وضعیت هنگامی شکل مرضی و بیمارگونه بخود می‌گیرد که شخص از نظر عقلانی مرگ شخص محبوب را تأیید می‌کند اما از نظر عاطفی رویه سابق خود را ادامه می‌دهد و رفتار وی به گونه‌ای است که گویی اتفاقی نیفتاده است و شخص محبوب وی نمرده است. اگر این حالت شکل جدی بخود بگیرد شما در قضاوت ادراکی فرد اختلالاتی را مشاهده خواهید نمود. در این حالت شخص سوگوار ممکن است مشاهده کند که اعضای بدن شخص از دست‌رفته در تابوت تکان می‌خورند. این باور غیرعقلانی به شخص کمک می‌کند تا از پشت سر گذاشتن فرآیند سوگواری اجتناب ورزد که این امر متأسفانه بهبودی شخص را به تعویق می‌اندازد.

فرآیند دوم نیز که در حکم یک مکانیسم دفاعی است فرآیند درونی ساختن می‌باشد. شخص در پی این است که از رویارویی با درد و رنج ناشی از فقدان شخص محبوبش خودداری کند لذا سعی می‌کند رابطه خود را با شخص از دست‌رفته حفظ کند و این کار بدین شکل صورت می‌گیرد که فرد، حضور شخص از دست‌رفته را در درون خود مستقر ساخته و بر روی این حضور درونی متمرکز می‌شود. فرد با خودداری از رها شدن از سیطره فرد درونی شده واقعیت جهان خارج را رد کرده و به شخص از دست‌رفته اجازه نمی‌دهد که از وی دور شود. در این حالت فرد سوگوار ترجیح می‌دهد به واقعیت درونی خودش تکیه کند.

فرآیند سوم برون‌سازی خواننده می‌شود و فرآیندی است که برای اجتناب از درد و رنج حاصل از غم و اندوه بکار گرفته می‌شود. شخص سوگوار به شیء یا چیزی که متعلق به فرد از دست‌رفته می‌باشد توجه بیش از حد نشان می‌دهد. این شیء می‌تواند یکی از اثاثیه منزل یا لباسها، یک اتومبیل، یک قایق و یا یک عکس باشد. انجام این امر برای اینکه شخص از دست‌رفته را برای فرد زنده نگاه بدارد، انجام می‌شود. شخص با نگاه داشتن این شیء غم و اندوه خود را کنترل می‌کند اما همه این اعمال در نهایت باعث می‌شوند که فرآیند اجتناب‌ناپذیر تجربه کردن غم و اندوه و سوگواری به تعویق بیفتند.

مراحل غم و اندوه

اجازه بدهید اینک بعضی از الگوهای واکنش بهنجار را که اشخاص در از دست دادن افراد محبوب از خود نشان می‌دهند مورد بررسی قرار دهیم.

مرحله اول: شوک و گریستن - ما نباید اشخاص را از توسل به این طریق آرام ساختن و تخلیه روانی منع کنیم زیرا طریقی عادی قلمداد می‌شود. این مرحله، دوران درد و رنج غیرمنتظره است. حالت شوک غالباً فرد را از تأثیر عاطفی شدید ضایعه حفاظت می‌کند. بعضی از مسیحیان ناآگاه به غلط به شخص سوگوار چنین سخنانی را می‌گویند: «دیگر گریه نکن. شوهر تو اینک نزد خداوند است.» چنین سخنانی مفید نبوده و حاکی از عدم حساسیت فرد نسبت به وضعیت موجود می‌باشد. در مزمور ۳:۴۲ چنین می‌خوانیم «اشکهایم روز و شب نان من می‌بود.» اجازه بدهید که فرد بگرید. همچنین آیه‌ای چون مزمور ۱۷:۳۸ و دوم سموئیل ۳۳:۱۸ را برای فرد بخوانید. این مرحله دوران ناامیدی و درماندگی است.

مرحله دوم: احساس گناه - این پدیده تقریباً پدیده‌ای جهانشمول می‌باشد. شخص سوگوار غالباً عباراتی چون «اگر می‌شد که ...» «چرا وقت بیشتری با او نگذراندم؟» و «چرا با دکتر دیگری تماس نگرفتیم؟» را بر زبان می‌آورد. واکنش فرد بشکل احساس گناه به یک معنی، تلاشی برای در دست گرفتن کنترل اوضاع پس از وقوع واقعه‌ای ناگهانی و دلخراش می‌باشد.

مرحله سوم: خصومت - در شخص سوگوار خشم و غضب نسبت به پزشک شخص سوگوار بوجود می‌آید که چرا آنچنان که باید کاری نکرده است، و یا نسبت به کارمندان بیمارستان که چرا توجه بیشتری به شخص از دست‌رفته نشان نداده‌اند و حتی گاهی خشم و غضب نسبت به فردی که مرده است دیده می‌شود یک شوهر سوگوار ممکن است چنین بگوید: «چرا او مرد و مرا با سه کودک تنها گذاشت؟» فرد سوگوار احساس ترک شدن می‌کند. یک نوجوان ممکن است نسبت به یکی از والدین خود احساس خشم کند به این

دلیل که چرا برای جلوگیری از مرگ والد دیگر آنچه که از دستش برمی آمده انجام نداده است. خشم شخص ممکن است متوجه خدا شود آن هم به این دلیل که چرا وی اجازه وقوع چنین چیزی را داده است. سپس در پی این احساس خشم، شخص دچار احساس گناه و پشیمانی می شود. آگاهی اشخاص از اینکه این عکس‌العمل‌های آنان بسیار طبیعی است، کمک زیادی به آنان می کند.

مرحله چهارم: فعالیت خستگی ناپذیر- شخص سوگوار به فعالیتهای بسیاری دست می زند اما علاقه خود را به این فعالیتها از دست داده و از فعالیتی به فعالیت دیگر می پردازد. برای شخص بازگشت به فعالیتهای عادی روزمره دشوار است.

مرحله پنجم: فعالیتهای همیشگی خود را از دست می دهند- این امر باعث افسردگی و انزوای بیشتری می گردد. فعالیتهای همیشگی از این جهت برای شخص اهمیت داشتند چون در رابطه با شخص از دست رفته انجام می شدند.

مرحله ششم: همانندسازی با شخص از دست رفته- شخص سوگوار ممکن است طرحهای ناتمام یا کار شخص از دست رفته را ادامه دهد. یک زن ممکن است به سرگرمیهای همیشگی شوهر خود پردازد و یا یک مرد ممکن است نقشه همسر خود در مورد وسیعتر ساختن فضای ساختمان منزل را به مرحله اجرا بگذارد. اشخاص سوگوار به انجام کارهایی مشغول می شوند که عزیزان از دست رفته‌شان انجام می دادند و این کارها را نیز با سبک و شیوه فرد از دست رفته انجام می دهند. حتی طرز تکلم و حرکات ظاهری فرد سوگوار نیز ممکن است ناخودآگاهانه به شباهت فرد از دست رفته دربیاید. در بعضی موارد اشخاص به علائم و دردهایی دچار می شوند که عزیز از دست رفته‌شان دچار آنها بوده است. برای مثال اگر کمر شوهر زنی درد می کرده است این زن متوجه می شود که کمر او نیز درد می کند. اما در واقع این نشانه‌ها بخشی از فرآیند همانندسازی با عزیز از دست رفته می باشند.

گرانگر و ستبرگ این شش مرحله را در کتاب خود تحت عنوان «غم و اندوه مناسب» بشکل مبسوط مورد بررسی قرار داده است. اینک به بررسی ده مرحله‌ای می پردازیم که به اعتقاد او شخص عادی باید آنها را پشت سر بگذارد.

۱- شوک. این حالت، حالت بی‌حسی موقت شخص و گریز کوتاه وی از واقعیت می باشد. در این موقع چگونه باید به فرد کمک کنیم؟ در کنار شخص باشید بشکلی که هر گاه که وی بخواهد بتواند از کمک شما برخوردار شود. اما آنچه را که فرد خود قادر به انجام آن است برایش انجام ندهید. هر چه زودتر فرد تصمیماتی بگیرد و با مشکل حاد خود روبرو شود، برای او بهتر خواهد بود.

- ۲- تخلیه روانی. شخص را تشویق کنید تا گریه کند و در مورد شخص از دست رفته سخن بگوید.
- ۳- افسردگی و انزوا. در پیرامون شخص باشید تا در صورت نیاز به شما، بتواند از کمک‌تان برخوردار شود و شخص را از این موضوع آگاه سازید که این مرحله به پایان خواهید رسید چه او قادر به درک این موضوع باشد چه نباشد.
- ۴- ممکن است علائم آشفتگی و درماندگی نیز مشاهده شوند. بعضی از این علائم می‌توانند بعلت عواطف سرکوب شده بوجود آیند.
- ۵- ممکن است شخص در مورد خود و آینده احساس وحشت کند. این حالت ممکن است به این دلیل بر شخص عارض شود چون مسئله مرگ از ذهنش خارج نمی‌شود.
- ۶- احساس گناه در مورد ضایعه. شخص سوگوار نیازمند این است که در مورد احساسات خود بتواند با شخصی سخن بگوید.
- ۷- خصومت و رنجش.
- ۸- ناتوانی در بازگشت به فعالیتها و عادات همیشگی. متأسفانه دوستان فرد از دست رفته تمایلی ندارند تا در مورد دوست متوفایشان سخن بگویند. آنان ممکن است واقعه مهمی را در زندگی دوستشان بیاد آورند و یا به یاد حادثه‌ای خنده‌آور و مسرت‌بخش در مورد دوستشان بیفتند اما از بازگویی این خاطرات در حضور همسر فرد متوفی خودداری کنند در حالیکه اگر آنان چنین کاری کنند ممکن است با واکنش مثبت همسر سوگوار روبرو شوند. در واقع شخص سوگوار ممکن است بخاطر اینکه کسی بدین شکل در مورد همسرش سخن می‌گوید اظهار قدردانی و تشکر نماید. وی از این موضوع آگاه است که افرادی که در پیرامون او هستند در مورد آنچه که می‌گویند بسیار محتاط هستند اما سخن گفتن در مورد خاطرات شیرین و زیبا می‌تواند بسیار مفید باشد.
- ۹- بتدریج در زندگی شخص امید شروع به بازگشت می‌کند. رابی جوشوا لیمن در کتاب خود تحت عنوان «آرامش فکر» در فصلی زیبا که «حکمت دیرآهنگ غم و اندوه» نام دارد موضوع وسوسه خودداری از بازگشت به فعالیت‌های عادی را بخوبی مورد بحث قرار می‌دهد. لیمن می‌نویسد: «نغمه‌ای را که محبوب از دست رفته بر پیانوی زندگیتان می‌نواخت هرگز به همان شکل مجدداً مترنم نخواهد شد، اما ما نباید پیانو را به کناری بگذاریم و بگذاریم که خاک بر آن بنشیند. ما باید در پی هنرمندان دیگری باشیم که نغمه‌های دیگری بوجود می‌آورند، دوستان جدیدی که بتدریج به ما کمک خواهند کرد تا مجدداً طریقی را که به زندگی منتهی می‌شود بیابیم و با ما در این طریق گام برخواهند داشت.»

{ P -Simon :New York) "Peace of Mind" ,Joshua Liebman }
{. (1946 ,P and Shuster

۱۰- مرحله نهایی کشمکش برای تصدیق واقعیت می‌باشد. این امر به معنای آن نیست که شخص مجدداً همان فرد سابق می‌شود. هنگامیکه شخصی یک تجربه غم و اندوه را پشت سر می‌گذارد، از این تجربه بعنوان شخصی متفاوت خارج می‌شود. با توجه به واکنشهای شخص وی در مقایسه با قبل به شخصی قویتر و یا ضعیفتر تبدیل می‌شود.

قبلاً به کارکرد غم و اندوه اشاره شد. همچنین گفته شد که شخص باید تجربه غم و اندوه را پشت سر بگذارد. تجربه غم و اندوه چه معنایی دارد؟ تجربه غم و اندوه به معنای:

(۱) آزاد شدن فرد سوگوار از سیطره شخص از دست رفته (دوم سموئیل ۲۳:۱۲ را مطالعه کنید) (۲) سازگاری با زندگی بدون وجود شخص از دست رفته و (۳) ایجاد روابط و دل بستگیهای جدید می‌باشد. تجربه غم و اندوه به معنای این است که شخص سوگوار به همراه شخص از دست رفته زندگی خود را مورد بازنگری قرار می‌دهد. این امر شامل اندیشیدن به محبوب از دست رفته، به یاد آوردن گذشته‌ها، وقایع، اتفاقات شاد و مهم، نگاه کردن به عکسها و لمس و نوازش اشیا و یادگارهای مهم شخص می‌باشد. به یک معنی همه این اعمال شامل فرآیند به خاک سپردن فرد از نظر روانی می‌باشد.

در بسیاری از موارد گویا ما تمایل نداریم که شخص از امکان تجربه کردن فرآیند غم و اندوه برخوردار شود. ممکن است ما وارد خانه زن بیوه‌ای بشویم و او را در حال گریه و نگرستن به عکسهای شوهرش ببینیم. عکس‌العمل ما در این موقعیت چه خواهد بود؟ احتمالاً چنین خواهیم گفت: «بیاید مشغول کار دیگری بشویم و به این موضوع فکر نکنید.» اما در چنین موقعیتی بهتر است ما نیز به دنیای غم و اندوه او داخل شویم، احساس او را درک کنیم و حتی با او بگرییم. در رومیان ۱۵:۱۲ گفته شده که ما باید با ماتمیان ماتم نماییم.

اشک ریختن عمل بسیار مناسبی است. جویس لاندورف می‌نویسد: «ما نباید از اشک ریختن شرمند شویم. عیسی با شنیدن خبر مرگ دوست خود ایلعازر گریست (اگر چه می‌دانست که بزودی باید او را از مردگان برخیزاند!) ما بخاطر گریستن نباید دچار احساس گناه شویم و آن را نشانه بی‌ایمانی بدانیم، گریستن نشانه ناامیدی و درماندگی نیز نیست. گریستن بخشی از فرآیند اندوهگین بودن می‌باشد.» غف

{P - .147 .p ,P Landorf}

هنگامیکه غم و اندوه بیان نگردد واکنشهای روان‌تنی چون زخم روده و بیماریهای دیگر به میزان بیشتری دیده می‌شوند. در طی تجربه غم و اندوه شما ممکن است متوجه کج خلقی شخص و یا تیره شدن روابط با بعضیها بگردید که این امر نیز پدیده‌ای طبیعی و قابل انتظار می‌باشد.

تداوم زندگی و بازسازی آن

ما اینک باید به جنبه دیگری از غم و اندوه توجه کنیم که تداوم زندگی و بازسازی آن نامیده می‌شود. از آنجایی که زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند بنابراین در این مورد خدمت شما بیشتر در مورد زنان بیوه خواهد بود تا مردانی که زنان خود را از دست داده‌اند. بنابراین این مبحث را در مورد زنان بیوه بکار بگیریم. تداوم زندگی و بازسازی آن شامل سه مرحله می‌شود که عبارتند از: (۱) ارتباط با گذشته (۲) زندگی در زمان حاضر و (۳) یافتن طریقی بسوی آینده.

ارتباط با گذشته

حتی در طی روزهای نخست از دست دادن شوهر که زن بیوه دچار درد و رنج عمیقی است، تصمیمات مهمی باید از سوی وی اتخاذ شوند. پرداخت هزینه‌های مربوط به مراسم تشیع جنازه، پرداخت صورت حسابها و امور مشابه دیگر باید صورت بگیرند. و در وهله نخست این وظیفه بیوه شخص متوفی است که این امور را انجام دهد. ممکن است وی تصمیم بگیرد که انجام این امور را به دیگری محول سازد. زن بیوه ممکن است چنان عمل کند که گویی وی کماکان زن شوهر خود است بدین معنی که وی بگونه‌ای تصمیم می‌گیرد و امور را بگونه‌ای سازمان می‌دهد که فکر می‌کند مطابق میل شوهرش است. در این موقع وی به خود بعنوان زنی بیوه نمی‌نگرد.

اما وی کماکان باید در قلمروهای دیگری نیز عمل کند. خرید مایحتاج منزل، آماده ساختن غذا، مراقبت از فرزندان و دیگر اعضای خانه و حتی در صورت نیاز سر کار رفتن و تأمین درآمد خانواده، می‌توانند از دیگر اعمال زن بیوه باشند. اعضای خانواده و دوستان می‌توانند در این قلمروها به کمک و همیاری زن بیوه بشتابند. وظیفه نخست در این مرحله این است که روابط او با شوهر از دست رفته‌اش بتدریج ضعیفتر شده و او شروع به پذیرش این واقعیت نماید که شوهرش مرده است. این امر شامل گسیختن بندهای تجارب مشترک با شوهر متوفی و استحاله و تبدیل آنها به خاطرات می‌باشد. این امر همچنین شامل شروع به استفاده از ضمیر «من» به جای ضمیر «ما» می‌باشد.

زندگی در زمان حاضر

دومین مرحله زندگی در زمان حاضر می‌باشد. پس از مراسم تشییع جنازه ساختار خانواده باید تغییر کند. برای انجام وظایف روزمره نقشهای متفاوت باید بشکل نوینی دربیابند. از سوی دیگر در بیان احساسات هم باید تغییراتی صورت بگیرد. فرزندان حتی در زمانی که مادرشان شدیداً درگیر غم و اندوه است نیاز دارند تا از سوی وی تسلی یابند. این امر همچنین به معنای این است که مادر خانواده، همانند زمانی که کودکان را در خوشی خود شریک می‌ساخت و با آنان به شادی می‌پرداخت، در این موقعیت نیز فرزندان را در رنج و اندوه خود شریک بسازد. فرزندان در طی دوران از دست دادن والد دیگر خود، محتاج حمایت و یافتن امنیت در پناه مادر خود می‌باشند.

یک مادر نمی‌تواند هم نقش یک مادر و هم نقش یک پدر را ایفا کند. وی سعی می‌کند تا هر دو نقش را به جا آورد. خادمین باید مراقب باشند که در این زمان به زن بیوه و فرزندانش چه می‌گویند: در سخنانی چون: «شما اینک باید هم نقش مادر را داشته باشید و هم نقش پدر را» سخنان درستی نیستند. گفتن این موضوع به پسر خانواده نیز که وی اینک باید جای پدر را بگیرد و مرد خانه باشد نیز سخن واقع‌گرایانه‌ای نیست. بهتر است والد باقیمانده بجای اینکه سعی کند نقش پدر و مادر را یک جا برعهده گیرد، تلاش کند که والد بهتری باشد. اعضای خانواده باید این واقعیت را بپذیرند که تغییراتی باید صورت پذیرد و مادر نباید همه وظایف پدر را برعهده بگیرد. دیگر اعضای خانواده و خویشاوندان ممکن است بتوانند بعضی از جاهای خالی را پر سازند، اما قادر به پر کردن همه جاهای خالی نیستند.

تغییر نقشها بر روی همه تأثیر می‌گذارد. بعضی از این تغییرات ممکن است نامأنوس بنظر رسند یعنی در مواردی که زن بیوه مسئولیت پرداخت بدهیها، مالیات بر وراثت، پرداخت صورتحسابهای بانکی، سرمایه‌گذاری، وصول بدهیها، پرداختن به مسائل شغلی شوهر و امور دیگر را برعهده می‌گیرد.

مسئله مسکن و امور مربوط به آن نیز در این مرحله اهمیت بسیاری می‌یابند. ممکن است زن بیوه مجبور باشد سریعاً تصمیم به فروختن خانه و اثاث آن بگیرد و بجای دیگری نقل مکان کند در حالیکه خانه و اثاث خاطرات بسیاری را برای او زنده نگاه می‌دارند. مشاوره شما در این موقعیت اهمیت بسیاری دارد. زن بیوه ممکن است در این موقعیت در فکر کاستن از درد و رنج عاطفی و نیز کاستن از فشار مشکلات مالی باشد ولی در این شرایطی که وی دستخوش عواطف شدید می‌باشد معمولاً نمی‌تواند تصمیمات خوبی بگیرد. در مشاوره با چنین شخصی به وی بگویید که اگر امکان دارد صبر کند و همه نتایج حاصل را به دقت بررسی نماید.

بسیاری از زنان بیوه از اقدام شتاب زده خود در فروختن خانه و اثاثیه پشیمان می شوند زیرا آنان و فرزندانشان به چنین محیط آشنا و خاطره برانگیزی احتیاج داشتند. قبل از اتخاذ تصمیمات مهم چند ماه باید صبر نمود. این مرحله، مرحله ترک عادات قدیمی و ایجاد عادات جدید می باشد. بسیاری از زنان بیوه اظهار می کنند که در این دوران رابطه آنان با فرزندانشان عمیقتر و مستحکمتر شده است. با وجود این در این مرحله نباید از کشمکشهایی که بر اثر داراییهای خانوادگی و یا نحوه انجام وظایف رخ می دهند تعجب نمود. نخستین علائم زندگی در زمان حاضر در نخستین خرید شخص از فروشگاهها، سرکار رفتن و تزئین خانه و انجام امور مشابه دیده می شود.

یافتن طریقی به سوی آینده

مرحله سوم یافتن طریقی بسوی آینده می باشد. در این زمان در رفتار و عملکرد زن بیوه ثبات بوجود آمده و او دیگر قادر است که بدون وجود شوهرش به زندگی خود سازماندهی مجدد بدهد. در این زمان وی نقشهای جدیدی را به عهده گرفته و قادر می گردد که به شکلی جدید مستقلانه عمل کند. زن بیوه در این مرحله نه به منظور جانشین ساختن کسی به جای شوهر قبلیش، بلکه به منظور سر و سامان دادن به زندگی خود و یافتن والدی برای فرزندانش، کاستن از فشارهای اقتصادی و دستیابی به آرامش و مصاحبتی که به آنان نیاز دارد در پی گسترش و تعمیق روابطش با دیگران برمی آید.

هنگامیکه شخصی در دوران غم و اندوه بسر می برد چه می توانیم بگوییم یا انجام دهیم؟

۱- با توجه به موقعیت فرد داغدار کار خود را آغاز کنید و نه با توجه به موقعیتی که فکر می کنید وی در حال حاضر باید داشته باشد. انتظارات خود را در مورد رفتار مطلوب مورد نظرتان، به شخص تحمیل نکنید. ممکن است وی بیشتر از آنچه که شما بپندارید دچار افسردگی و ناراحتی باشد اما در هر حال این وضعیتی است که وی واقعاً در آن بسر می برد.

۲- احساساتی را که شخص اظهار می دارد روشتر و مشخصتر سازید. این کار را می توانید با بیان مجدد سخنان شخص در شکل واژه ها و عبارات خودتان انجام دهید. به او کمک کنید تا عواطف خود را از عمق وجودش به سطحی قابل درک منتقل سازد. ممکن است به شخص بگویید: «می دانید من ندیدم که شما یک هفته تمام بگریید. اگر من در موقعیت شما بودم احتمالاً در این مدت فقط کارم گریه و زاری می شد.» اگر شخص دچار افسردگی است در کنار او باشید و وی را مطمئن سازید که بر اثر گذشت زمان این حالت وی از

بین خواهد رفت. احتمالاً زن بیوه این گفته شما را باور نخواهد کرد و حتی ممکن است از شما بخواهد که وی را تنها بگذارید. اما شما نباید از این گفته وی یکه بخورید.

۳- همدلی - با او همدل و هم‌احساس شوید.

۴- نسبت به احساسات شخص حساس باشید و بیش از اندازه سخن نگویند. جو بیلی در این مورد چنین می‌گوید:

حساسیت در برابر غم و اندوه معمولاً ما را ساکت‌تر و شنواتر می‌سازد. گفتن کلامی چون «متأسفم» عملی مناسب و صادقانه است اما گفتن کلامی چون «می‌دانم چه احساسی داری» چنین نیست حتی اگر شخص از دست رفته همان رابطه خانوادگی را با شما داشته باشد که با شخص دیگر داشته است. اگر شخص سوگوار احساس کند که شما می‌توانید احساسات او را درک کنید این امر را به شما خواهد گفت. در این حالت شما ممکن است بخواهید که احساسات صادقانه خود و نه احساساتی را که در اثر ترحم بوجود آمده‌اند به شخص منتقل سازید. سعی نکنید چیزی را به شخص سوگوار «ثابت» کنید. گذاشتن دستی بر روی شانه، دست شخص را صمیمانه گرفتن، بوسیدن، مجموعه این علائم و نه استدلال منطقی دلایلی هستند که شخص و گوار به آنها احتیاج دارد. من در حالیکه بار سنگین غم و اندوه بر من سنگینی می‌کرد در جایی نشسته بودم. کسی آمد و با من در مورد عمل خدا در چنین شرایطی، در مورد اینکه چرا چنین اتفاقی افتاده است و در مورد امیدی که در ماورای قبر وجود دارد با من سخن گفت. وی بی‌وقفه سخن می‌گفت و مطالبی را بیان می‌کرد که می‌دانستم حقیقت دارند. سخنان وی تأثیری بر من بجای نگذاشت فقط این احساس در من بوجود آمد که ای کاش زودتر وی از نزد من برود. بالاخره او از نزد من رفت. شخص دیگری آمده و در کنار من نشست. وی سؤالات اساسی و مهمی از من نکرد. او فقط یک ساعت در کنار من نشست، هنگامیکه مطلبی گفتم به گفته‌ام گوش سپرد، پاسخی کوتاه داد، دعایی ساده کرد و مرا ترک نمود. حضور وی باعث تسلی و آرامش من شد و من بهیچوجه نمی‌خواستم که او مرا ترک کند. {The Last Ill, Elgin, David C :. P - .Cook (1973, P 40-41, pp "Thing We Talk About"

۵- نباید بیهوده به شخص اطمینان ببخشید و امیدهایی واهی به وی بدهید. برای مثال به وی نگوید «پس از گذشت فقط چند روز حالتان بهتر خواهد شد» و یا «پس از گذشت مدتی کوتاه دیگر این چنین احساس درد و رنج نخواهید نمود». از کجا می‌دانید که چنین خواهد شد؟

این موضوع را بیاد داشته باشید که کمک به شخص را نباید سریعاً متوقف ساخت.

چنین بنظر می‌رسد هنگامیکه شوک فلج‌کننده اولیه بتدریج از میان می‌رود شخص داغدار مانند فردی که از یک بیهوشی عمیق به حالت عادی بازمی‌گردد، به آرامی خودآگاهی و هشیاری خود را بازمی‌یابد. ادراک و هشیاری شخص از پیرامون و عواطف او به حالت عادی بازمی‌گردند اما در کنار عواطف مثبتی چون رنده و هشیار بودن، شخص درد و رنج هراسناک واقعیت را نیز تجربه می‌کند. دقیقاً در چنین زمانی است که اطرافیان شخص با تصور این موضوع که شخص داغدار دیگر به رفتاری عادی دست یافته است به دعاهای خود خاتمه می‌دهند، دیگر به او تلفن نمی‌زنند و انجام همه کارهای کوچکی را که کمک زیادی به شخص می‌نمود متوقف می‌سازند در حالیکه ما باید رویه فوق را معکوس کنیم. در واقع توجه به شخص و او را به حضور خدا آوردن در طی دو سال پس از داغدیدگی بیشتر از توجه به او در دو هفته اول اهمیت دارد. ش.ر

{P Landorf , p .145 - P }

به شخصی که کودک خود را از دست می‌دهد باید بشکل خاصی توجه نمود. اغلب تحمل این نوع مرگ مشکلتر از تحمل انواع دیگر مرگها می‌باشد. پذیرفتن مرگ شخصی که عمری طولانی و پرثمر را پشت سر گذاشته است آسانتر از پذیرش مرگ کودکی است که هنوز زندگی را با همه ابعادش تجربه نکرده است. به این واقعیت تکان‌دهنده توجه کنید: تخمین زده می‌شود که ۸۵ درصد زوجهایی که کودکی را از دست داده‌اند عاقبت زندگی زناشویی‌شان به طلاق می‌انجامد. احساس گناه که غالباً در والدین وجود دارد تبدیل به سرزنش متقابل می‌گردد و زندگی زناشویی دستخوش آشفتگی و تلاطم می‌شود. از آنجایی که والدین در مورد فرزند خود شدیداً احساس مسئولیت می‌کنند از این رو در مورد مرگ وی نیز خود را مسئول می‌دانند.

امروزه طول عمر کودکان نسبت به یک صد سال گذشته افزایش یافته است بنابراین میزان مرگ کودکان آنچنان زیاد نیست اما هنگامیکه چنین اتفاقی می‌افتد تحمل آن بسیار دشوار است. در صورت مرگ یک کودک والدین در مقایسه با مواردی که شخص همسر خود را از دست می‌دهد حمایت اجتماعی کمتری دریافت می‌کنند.

شما می‌توانید والدین کودک از دست رفته را تشویق کنید تا به راحتی و بدون پرده‌پوشی، با پزشکان و پرستارانی که وظیفه مراقبت از کودکان را برعهده داشته‌اند، سخن بگویند. پزشکان باید قادر باشند تا والدین را مطمئن سازند که همه کارهای ضروری برای کودکان انجام شده است. والدین نیاز دارند بشنوند که آنان بعنوان والد آنچه که از دستشان برمی‌آمده انجام داده‌اند.

هر دو والد نیاز دارند تا غم و اندوه خود را بشکلی آشکار و در حضور دیگری بیان کنند. آنان نیاز دارند تا اندوه خود را در حضور فرزندان دیگر خانواده و حتی دوستان بیان کنند. پدر خانواده را تشویق کنید تا در

حضور زنش بگرید و اشکهایش را با او تقسیم کند. این زمان زمانی نیست که شخص خود را کنترل کند و خویشتنندار باقی بماند. به این موضوع که والدین چقدر می‌خواهند در مورد کودک خود سخن بگویند عمیقاً توجه داشته باشید. ممکن است آنان گاه‌گاهی آن هم در مواقعی که به ملاقات آنان می‌روید در این باره سخن بگویند. در بعضی از جوامع گروه‌های حمایتگری وجود دارند که به حمایت از والدینی می‌پردازند که کودکی را از دست داده‌اند.

والدین را تشویق کنید که آزادانه با یکدیگر سخن بگویند. برای یک زن بسیار طبیعی است که احساس کند شوهرش به اندازه او از ضایعه پیش‌آمده رنج نمی‌برد زیرا به طریقی چون طرق او عکس‌العمل نشان نمی‌دهد. ممکن است شوهر احساس کند که باید «قوی و نیرومند» باشد تا زنش به او تکیه کند. اما در صورتیکه زن ببیند که شوهرش احساسات خود را ابراز می‌کند ممکن است از این امر بیشتر تقویت شود. بیان شفاهی درد و رنج باید مدت زمانی تداوم یابد. آنان باید از این موضوع آگاه باشند که فرا رسیدن سالروز تولد کودک، یادآوری تفریحات آنان با یکدیگر و فرا رسیدن روزهای تعطیل تا مدت زمانی باعث بازگشت غم و اندوه آن هم با شدت بیشتر خواهد شد. اگر آنان پیش‌بینی چنین وضعی را بکنند و خود را برای رویارویی با آن آماده سازند، دیگر زیر بار احساسات سنگین از پای در نمی‌آیند و یا این موضوع که یک والد متفاوت با والد دیگر از خود واکنش نشان می‌دهد دیگر باعث بوجود آمدن مشکل نمی‌شود.

غم و اندوه کودکان

ممکن است کودکان چون بزرگسالان با تجارب ناگواری چون از دست دادن شغل، قدرت، مقام اجتماعی روبرو نباشند اما آنان بخاطر از دست دادن شخصی که مورد علاقه‌شان است غم و اندوه را تجربه می‌کنند. آنان با توجه به میزان رشد عاطفی و سنشان، مرگ را به اشکال مختلفی درک می‌کنند. فرآیند غم و اندوه در آنان به دو دلیل معمولاً بیشتر از بزرگسالان به طول می‌انجامد. دلیل نخست این است که آنان همیشه این واقعیت را درک نمی‌کنند که مرگ واقعه‌ای برگشت‌ناپذیر بوده و شخص مرده دیگر هیچگاه به زندگی بازمی‌گردد. دلیل دوم این است که آنان همیشه این موضوع را درک نمی‌کنند که باید وابستگی عاطفی عمیق خود را با شخص از دست رفته بگسلند. این امر مخصوصاً در مواردی جدی‌تر می‌شود که کودک وابستگی شدیدی به فرد متوفی داشته باشد.

برای یک کودک مخصوصاً مرگ یکی از والدین بسیار دشوار است زیرا وی تقریباً همه عواطف خود را معطوف والدین خود می‌سازد در حالیکه بزرگسالان با اشخاص بسیاری رابطه دارند.

کودکان چگونه سوگواری می‌کنند؟ هر کودکی که بیشتر از دو سال سن دارد نیاز دارد تا به وی کمک شود تا معنای مرگ را درک کند. معمولاً فرآیند انکار آنچه که اتفاق افتاده است در کودکان شدیدتر از بزرگسالان بوده و مدت زمان بیشتری نیز طول می‌کشد. هر چقدر سن کودک کمتر باشد احتمالاً وی تلاش بیشتری برای انکار واقعیت مرگ شخص از دست رفته خواهد نمود. کودکی که بیشتر از پنج سال سن دارد ممکن است به مدت یک هفته در مورد بازگشت شخص متوفی به زندگی خیالپردازی کند و کودکی که سنش کمتر از پنج سال می‌باشد ممکن است در این مورد مدت زمان بیشتری به خیالپردازی بپردازد. وی ممکن است بگونه‌ای رفتار کند که گویی اتفاقی نیفتاده است.

برای کودک پذیرش مرگ به یکباره مشکل می‌باشد. وی آنچه را که جدایی تدریجی نامیده می‌شود می‌پذیرد و وی ممکن است این موضوع را بپذیرد که والد وی دیگر وجود ندارد که با وی بازی کند و یا شام او را به او بخوراند و غیره.

والد دیگر و یا شخصی که سعی می‌کند به کودک کمک کند ممکن است در تلاش برای توضیح و تشریح مرگ به کودک با شکست روبرو شود زیرا کودکان معمولاً موضوع صحبت را عوض می‌کنند. باید بتدریج و با دقت بسیار موضوع را مطرح نمود. به این موضوع که کودک تاکنون چگونه توانسته است مرگ را تحمل کند توجه داشته باشید. هنگامیکه کودک مرگ والد و یا خواهر یا برادر خود را پذیرفت ممکن است به بازسازی موقعیتهایی بپردازد که یادآور عزیزان از دست رفته می‌باشند. انجام چنین کاری طبیعی و بهنجار است زیرا به کودک کمک می‌کند تا خودش را با ضایعه پیش‌آمده سازگار سازد. کودک در ابتدا تجارب شاد را بیاد می‌آورد و آنگاه در طی ماهها و حتی سالهای بعد قادر می‌گردد درد و رنج اوقات ناگوار را نیز تحمل کند.

بتدریج که کودک بخشی از فرآیند سوگواری و ماتم را پشت سر گذاشت، ارضای نیازهای جسمانی و عاطفی وی اهمیت بسیاری می‌یابد. تحقق چنین امری ترس وی را از این موضوع که نیازهای وی ارضاء نخواهند شد، زائل می‌گرداند. برای کودک ارضا نیازهای عاطفی بیشترین اهمیت را دارد.

این موضوع را بیاد داشته باشید که هر چقدر سن کودک کمتر باشد، این موضوع که والد باقیمانده وقت بیشتری را با او بگذراند، اهمیت بیشتری می‌یابد.

موضوع جالبی که باید به آن توجه نمود این است که در سوگواری کودکان شدت احساس گناه بیشتر از میزانی است که در سوگواری بزرگسالان دیده می‌شود. یک کودک ممکن است به این نتیجه رسیده باشد که پدرش به این علت مرده است چون بعلت عدم توافق بین آنان او بشدت از دست او عصبانی شده و آرزوی مرگش را کرده بود و یا ممکن است وی چنین بیندیشد که والد یا خواهر یا برادرش به این علت مرده است

چون او فلان حرف را زده یا فلان کار را کرده است. شما باید به کودک کمک کنید که این افکار و احساسات را ابراز نماید.

نه تنها احساس گناه کودکان بلکه یأس و ناامیدی آنان نیز در مقایسه با بزرگسالان شدیدتر می‌باشد. بعضی از کودکان با انزواجویی و بعضی دیگر با نافرمانی و عصیانگری با رخداد مرگ عزیزشان برخورد می‌کنند. بازگشت به مراحل ابتدایی رشد و رفتارهای ابتدایی چون شب‌ادراری و مکیدن انگشت نیز در چنین مواردی در کودکان بسیار شایع می‌باشد.

کمک به کودک سوگوار

در اینجا به مطالبی اشاره خواهیم نمود که می‌توانید آنها را بکار بندید و یا به والدین و اشخاصی که در حال خدمت هستند منتقل سازید.

به کودک کمک کنید تا قبل از اینکه با ضایعات بزرگتر روبرو شود ضایعات کوچکتری را تجربه کند. برای بسیاری از کودکان تجربه از دست دادن یک حیوان دست‌آموز خانگی بسیار مفید می‌باشد. بعضی از والدین به همین منظور حیواناتی را می‌خرند که طول زندگی عادی آنان کوتاه می‌باشد. هنگامیکه حیوان دست‌آموز می‌میرد آنچه که اتفاق افتاده برای کودک تشریح شده و به سؤالات وی با صداقت پاسخ داده می‌شود. البته انجام چنین کاری در صورتیکه فردی بمیرد از بار سنگین فرآیند سوگواری نمی‌کاهد اما به کودک کمک می‌کند که مسائلی را در مورد مرگ فرا بگیرد.

اگر یکی از اعضای خانواده در حال مردن باشد، باید به کودک کمک نمود تا فرآیند مردن را درک کند و پس از مرگ نیز او را چون دیگر اعضای خانواده، عضوی از واحد خانواده دانسته و او را در همه مسائل دخیل بدانند. باید در مورد آنچه که اتفاق افتاده است به کودک توضیحات کاملی داد و نباید چیزی را از وی پنهان نمود. البته مسائل پیچیده پزشکی مربوط به علت مرگ نباید با کودک در میان گذاشته شوند زیرا وی قادر به درک آنها نیست.

کودکی که با مرگ شخص محبوبی روبرو شده است نسبت به جدا شدن از بزرگسالانی که دوستشان می‌دارد و به آنان اعتماد دارد، بسیار حساس می‌شود. اگر والد دیگر برای مدت زمان کوتاهی مجبور به ترک او باشد باید در مورد اینکه به کجا می‌رود و قصد انجام چه کاری را دارد، به کودک توضیحات مفصلی بدهد.

بلافاصله پس از مرگ یک شخص، نباید کودک را به جای دیگری فرستاد. انجام چنین کاری می‌تواند کودک را دچار هراس و وحشت سازد و ممکن است وی دچار این نگرانی شود که آیا می‌تواند به منزل برگردد یا

خیر. در این حالت ممکن است کودک احساس کند که بخاطر مرگ والد یا عضو دیگری از خانواده وی تحت تنبیه قرار گرفته است. یک کودک در این موقعیت نیازمند بودن در محیطی آشنا می‌باشد و باید در خانه و در کنار اسباب‌بازیها و تختخواب خود باشد.

کودک باید در مقدمات آماده‌سازی مراسم تشییع جنازه شرکت داشته باشد. در روز تشییع جنازه وی می‌تواند در باز کردن در، نظافت خانه، پختن غذا و یا هر کار دیگری که باعث گردد وی احساس مفید بودن بکند، شرکت کند.

یک کودک نیازمند این است که بلافاصله پس از مرگ در این مورد با وی صحبت شود. همچنین کودک نیازمند این است که فرصتی داشته باشد تا با والد یا خواهر یا برادر از دست رفته خود وداع کند. این کار باید در منزل و یا آرامگاه انجام گیرد. با وجود این در صورتیکه کودک نخواهد که به مراسم تشییع جنازه برود، نباید وی را به این کار مجبور ساخت. وی نیازمند این است که در مورد این مراسم و معنای آن توضیحاتی به او داده شود اما او خود باید در مورد رفتن یا نرفتن به این مراسم تصمیم بگیرد. ممکن است وی در ابتدا آماده رفتن به مراسم نباشد ولی پس از گذشت مدت زمان کوتاهی آمادگی پیدا کند.

والدین نباید پس از وقوع مرگ احساسات خود را از کودک پنهان سازند. پاسخهای آشکار و صادقانه می‌توانند به تسریع فرآیند غم و اندوه کمک کنند. یک والد می‌تواند برای کودک توضیح دهد که شخص متوفی اینک در آرامش است و در صورتیکه وی مسیحی بود اینک در حضور خدا بسر می‌برد. باید به کودک گفت که غم و اندوه والد بخاطر از بین رفتن رابطه مهمی می‌باشد که با شخص متوفی داشته است و این احساس طبیعی بوده و بر اثر گذشت زمان از بین می‌رود. کودک نیز احتمالاً ممکن است همان غم و اندوه والد را احساس کند و این احساسات وی نیز باید طبیعی قلمداد شوند. به سؤالات کودک باید صادقانه پاسخ گفت و به وی باید این فرصت را داد تا هر سؤالی را که میخواهد از والدش بپرسد. هنگام صحبت با کودک زبانی را بکار گرفت که برای کودک قابل فهم باشد.

در گفتگو با کودک برای تشریح مرگ نباید عباراتی چون «آرمیده است» «در حال آرامش و استراحت است» «ما را ترک کرده است» را بکار برد. انجام چنین کاری در کودک ایجاد اضطراب شدیدی می‌کند و عمل درستی نیست. نگرش مسیحیت در مورد مرگ و حیات پس از مرگ باید با دقت مورد تشریح قرار بگیرد اما انجام چنین کاری باید متناسب با میزان فهم و درک کودک باشد. در مورد مرگ کتب مسیحی بسیاری وجود دارند که در مورد کودکان می‌توان از آنها استفاده نمود اما خادمین خدا و والدین پیش از استفاده از این کتابها باید آنها را با دقت مورد مطالعه قرار دهند. زیرا همه این کتب در مورد کودکان ممکن است مفید نباشند.

آشفتنگی درونی و احساساتی را که کودک ممکن است تجربه کند نادیده نگیرید. تصدیق این احساسات و واکنش نشان دادن نسبت به آنها به کودک کمک می‌کند که این احساسات را بپذیرد و به آنها بپردازد. علائم بیماریهای جسمانی در کودک ممکن است حاکی از وجود ترسی شدید باشند. اگر والدی بر اثر یک بیماری مزمن و طولانی جان سپرده باشد ممکن است کودک نیز گاهی علائمی مشابه آنچه که وی در والد خود دیده است از خود نشان دهد. و یا ممکن است کودک هر دردی را در خود تهدیدی جدی بیانگارد. کودک فکر می‌کند اگر مادر وی بر اثر درد خاصی مرد، ممکن است دردی را نیز که وی اینک حس می‌کند نشانگر وجود همان بیماری مادرش باشد.

واکنش هر کودکی نسبت به کودکان دیگر متفاوت است و این واکنش می‌تواند برای والد وی منشأ استرس باشد. بعضی از کودکان با رخداد مرگ بخوبی سازگاری حاصل می‌کنند. کودکان دیگر ممکن است ظاهراً هیچ احساسی بروز ندهند، گروهی دیگر ممکن است دچار خشم شوند و گروهی دیگر نیز عصیان و نافرمانی از خود نشان بدهند.

خدمت به کسانی که مبتلا به یک بیماری لاعلاج هستند

یکی دیگر از خدمات مربوط به شرایط بحرانی خدمت به کسانی است که می‌دانند در حال مردن هستند. اشخاصی که دچار بیماری لاعلاج هستند در طی آخرین روزهای عمر خود نیازهای خاصی دارند و واکنشهای خاصی از خود نشان می‌دهند.

شخصی که می‌داند بزودی خواهد مرد چه وضعیتی را تجربه می‌کند؟ آگاهی از این امر که شخصی که در حال مردن است چه وضعیتی دارد به دو دلیل برای ما اهمیت دارد: (۱) بعضی از ما ممکن است قبل از مرگ خود بدانیم که بزودی خواهیم مرد و (۲) به منظور خدمت به کسی که در این وضعیت قرار دارد ما باید از مراحل که شخص در این وضعیت پشت سر می‌گذارد، آگاه باشیم. مردن در حکم نوعی تغییر است، حتی زمانی که ما فکر می‌کنیم که آماده مردن هستیم باز هم دچار این ترس می‌شویم که مبادا نتوانیم با مرگ روبرو شویم. ما از این موضوع ترس داریم که چه تغییراتی در ما به وقوع می‌پیوندد و نیز این تغییرات چه تأثیری بر دیگران بر جای می‌گذارند.

هنگامیکه فردی از این امر آگاه می‌شود که در حال مردن است معمولاً واکنشهای عاطفی وی به پنج مرحله تقسیم می‌شوند. عزیزان و اشخاص مورد علاقه وی نیز همین واکنشها را پشت سر می‌گذارند.

مرحله اول: انکار و انزوا. نخستین واکنش شخص بدین شکل است: «نمی‌تواند چنین باشد. آنان اشتباه می‌کنند. آنان در مورد من سخن نمی‌گویند.» بعضی از اشخاص چنین جملاتی بر زبان می‌آورند: «آنان متوجه خواهند شد که یکی از کارکنان آزمایشگاه دچار اشتباه شده است و پس از آن به من خواهند گفت که من کاملاً سالم هستم.» یا ممکن است شخص از نزد پزشکی به نزد پزشکی دیگر برود و در پی شنیدن تشخیص متفاوتی باشد. او کماکان امیدوار است که تشخیص ابتدایی نادرست بوده باشد. نه تنها خود شخص بیمار نمی‌خواهد این را بشنود که خواهد مرد بلکه خویشاوندان و اعضای خانواده وی نیز نمی‌خواهند چنین چیزی را بشنوند. شاگردان مسیح نمی‌خواستند که وی در مورد مرگ خودش سخن بگوید. بارها و بارها مسیح با آنان در مورد دستگیری و مصلوب شدن خود سخن گفت اما آنان نمی‌خواستند این سخنان را بشنوند.

اغلب شخص پس از شنیدن چنین خبری دچار شوک می‌شود. یکی از طرق تجلی شوک این است که شخص به انکار موضوع می‌پردازد. انکار را عاملی می‌نامند که در زمان فاجعه شوک را در خود جذب کرده و آن را در خود مستحیل می‌سازد. توسط انکار نمودن، عواطف ما بشکلی موقتی حساسیت خود را از دست می‌دهند. بواسطه تلاش ما برای به تأخیر انداختن عواقب مسئله ادراک در مورد گذشت زمان ما مختل شده و دیگر گذشت زمان را چون قبل احساس نمی‌کنیم. گاهی شوکی که در انکار ظاهر می‌شود ممکن است بدین شکل دیده شود: «نه، من نه، نمی‌توانم چنین چیزی را باور کنم» اما در بعضی موارد نیز انکار می‌تواند بشکل ترک علاقه از کسی نمودار شود. خویشاوندان فردی که خبر ناگوار مرگ زودرس شخص مورد علاقه‌شان را شنیده‌اند ممکن است تلاش کنند بگونه‌ای عمل کنند که گویا از نظر عاطفی وابستگی به این شخص ندارند. اگر چه انکار در حکم یخبندان عواطف است اما در نهایت این یخها باید ذوب شوند.

جویس لاندورف می‌نویسد:

«ما به انکار نیازمندیم - اما نباید در آن باقی بمانیم. ما باید آن را بعنوان یکی از ابزارهای منحصر به فرد خدا تصدیق نموده و آن را مورد استفاده قرار دهیم. انکار ماسک اکسیژن مخصوص ما است که هنگامیکه خبر مرگ نفس ما را بند می‌آورد و نمی‌گذارد که ذره‌ای هوا از درونمان خارج شود از آن استفاده می‌کنیم. این ماسک با خارج ساختن اولین بازدم رهایی‌بخش تأثر، ریه‌های در حال انفجار ما را تخلیه می‌کند. ما در فضای انکار تنفس می‌کنیم و بنظر می‌رسد که این کار زندگی ما را حفظ می‌کند. ما نباید بخاطر استفاده از این ماسک احساس گناه کنیم و یا احساس کنیم که مسیحیان بالغی نیستیم. با وجود این پس از اینکه تنفس ما به حالت عادی بازگشت و خطر اولیه رفع شد، دیگر نیازی نیست که از این ماسک استفاده کنیم.»

من فکر می‌کنم که خدا از ما می‌خواهد که ماسک اکسیژن انکار را به کناری بگذاریم و با کمک او با ریه‌های خودمان هوای تازه و آزاد پذیرش را تنفس نماییم.» ذط

{P Landorf, p. 53 - P}

هنگامیکه شخص را در چنین موقعیتی در خانه یا بیمارستان ملاقات می‌کنیم برای کمک به او چه باید بکنیم؟ شخص را برای آنچه که می‌گوید مورد قضاوت و داوری قرار ندهید. مهم نیست که وی چه می‌گوید و چقدر سخنانش ناپذیرفتنی بنظر می‌رسند. اگر شخص در بیمارستان بتری است انتظار نداشته باشید که وی در اولین، دومین و حتی سومین ملاقات با شما، واکنش قابل توجهی از خود نشان دهد. ممکن است وی احساس کند که دوست ندارد با شما سخن بگوید. اما شما نباید دلسرد شوید و یا دیگر به ملاقات او نروید. در نهایت وی به شما واکنش نشان خواهد داد زیرا احتیاج به کسی دارد که مسائلش را با او در میان بگذارد و از تنهایی دریابد. شاید نمونه‌ای را که در ایوب می‌بینیم بتواند الگویی برای نحوه واکنش نشان دادن ما به فرد باشد. (به ایوب ۱۳:۲ مراجعه کنید).

مرحله دوم: خشم. در مرحله دوم شخص دچار خشم، غضب، حسادت و رنجش می‌شود. «خدایا، چرا من؟ چرا من؟ چرا این بلا سر شخص دیگری نیامده است؟» شخص نسبت به اشخاص سالمی که در پیرامون او هستند احساس خشم و غضب می‌کند یعنی نسبت به دوستان، خویشاوندان و پزشکان. او نسبت به پزشکان که نتوانسته‌اند او را درمان کنند احساس خشم و غضب می‌کند. وی نسبت به خدا احساس خشم می‌کند زیرا اجازه داده است که این اتفاق برای او رخ بدهد و او را بی‌درنگ شفا نداده است.

در ایوب ۱۱:۷ می‌خوانیم: «پس من نیز دهان خود را نخواهم بست، از تنگی روح خود سخن می‌رانم.» این حالت تقریباً همان چیزی است که فرد در این لحظه زندگیش آن را تجربه می‌کند. شخص بیمار صرفاً بخاطر اینکه در آن لحظه شما در مقابل او قرار دارید ممکن است خشم و غضب خود را بر سر شما بریزد و شما نباید این خشم و غضب را متوجه شخص خودتان بدانید. شما همچنین نباید به قضاوت و داوری در مورد شخص پردازید و به او بگویید که وی نباید خشمگین باشد. خشم بخشی از فرآیند بهنجاری است که هر شخصی در چنین شرایطی با آن روبرو می‌شود. شخص توسط خشم خود در واقع توجه دیگران را بخود جلب می‌کند. رابطه‌ای صمیمانه و صادقانه می‌تواند به شخص کمک کند که دریابد او را درک کرده‌اند.

مرحله سوم: چانه زدن. «غضب خود را از من برگردان، بگذار پیش از مردنم بار دیگر روی شادی و نشاط را ببینم» (مزمو ۱۳:۳۹ نقل از ترجمه تفسیری). این دعا، دعای بسیاری از اشخاصی است که در برابر مرگ قرار گرفته‌اند. شخص قولهایی می‌دهد: «اگر سلامتی خود را بدست آورم، خداوند را بیشتر از گذشته خدمت

خواهم نمود.» یا «اگر فقط تا ماه ژوئن زنده می‌ماندم تا عروسی پسر را ببینم...» سپس در صورتیکه فرد تا ماه ژوئن زنده ماند ممکن است بگوید «اگر فقط تا موقعی زنده می‌ماندم که می‌توانستم نوهام را ببینم.» و بدین شکل چانه زدن شخص همینطور ادامه می‌یابد. این مرحله معمولاً مدت زمانی کوتاه به طول می‌انجامد اما در صورتی که ادامه یابد شدیدتر می‌شود.

خداوند در عهد عتیق به حزقیا چنین گفت: «تدارک خاندان خود را ببین زیرا که می‌میری و زنده نخواهی ماند» (اشعیا ۳۸:۱). هنگامیکه وی این خبر را شنید روی خود را بسوی دیوار برگردانید و با خداوند به چانه زدن پرداخت. وی به خداوند خاطر نشان می‌ساخت که چگونه او را خدمت کرده و از وی اطاعت نموده بود و آنگاه او زارزار بگریست. (اشعیا ۳۸:۳) خدا دعای حزقیا را شنید و پانزده سال دیگر بر عمر او افزود.

واکنش حزقیا به این امر در اشعیا ۲۰-۳۸:۱۷ ثبت شده است: «اینک تلخی سخت من باعث سلامتی من شد. از راه لطف جانم را از چاه هلاکت برآوردی زیرا که تمامی گناهانم را به پشت سر خود انداختی. زیرا که هاویه تو را حمد نمی‌گوید و موت تو را تسبیح نمی‌خواند. و آنانی که به حفره فرو می‌روند به امانت تو امیدوار نمی‌باشند. زندگانند زندگانند که تو را حمد می‌گویند... خداوند به جهت نجات من حاضر است.»

بخشی از فرآیند چانه زدن می‌تواند منعکس‌کننده واکنش ما نسبت به مرگ و به خدا باشد. ما فکر می‌کنیم که خدا در بعضی موارد نمی‌داند چه می‌کند و ما باید او را متوجه خطایش بسازیم و یا تصور می‌کنیم که وی اجازه بدهد برخی بمیرند اما در این حالت او در اشتباه است. جو بیلی در کتاب خود تحت عنوان «آخرین سخنی که ما بر زبان می‌رانیم» می‌نویسد: «مرگ یک مسیحی به جای اینکه برداشتی نادرست و مبهم از اراده خدا در مورد شفا باشد باید فریاد پیروزمندی باشد که در میان تأثر و اندوه و اشک بلند می‌شود و خدا را جلال می‌دهد.»

جوئیس لندورف داستان زنی را روایت می‌کند که سعی می‌کرد در مورد بیماری لاعلاج شوهر خود را خدا چانه بزند:

«وی نخستین شوهر خود را پس از سیزده سال زندگی زناشویی از دست داده بود. دو سال پس از مرگ شوهر اولش وی مجدداً ازدواج نمود و با شوهر دوم خود هفت سال را بخوبی و خوشی گذراند. سپس شوهر وی مبتلا به سرطان شد. وی به من گفت که آنان بسیار خوشبخت و شاد بودند و هفت سال زندگی مشترک آنان آنقدر کوتاه بوده است که وی از خدا می‌خواست که شوهرش را شفا دهد. به مرگ شوهر وی مدت زمان زیادی باقی نمانده بود و وی در کنار تخت شوهر خود زانو زده و از خدا می‌خواست که وی را شفا دهد. این زن به من گفت که وی صدای خداوند را چنان واضح شنید که در جای خود تکان خورد. وی صدای خداوند

را بشکل بسیار واضحی شنید که در ذهن او چنین طنین می‌افکند: «شوهر تو خودش را آماده ساخته است تا مرگ را بپذیرد و هم اکنون بمیرد. به من بگو آیا می‌خواهی که او مجدداً بعدها خودش را برای مرگ آماده سازد؟» در این لحظه وی چشمان خود را گشوده و به شوهر خود نگریسته بود. شوهر وی در آرامش آرمیده بود. وی مرگ را پذیرفته بود. این زن به من گفت: «اوه جویس من از آن لحظه به بعد متوجه شدم که باید او را رها سازم. من نمی‌خواستم که او مجبور شود بعدها این تجربه را مجدداً پشت سر بگذارد و از نو برای مرگ آماده شود بنابراین او را به حال خود گذاشته و رهایش ساختم. در آن لحظه آرامش عمیقی همه وجود مرا فرا گرفت. او چند ساعت بعد مرد. هر دوی ما در آرامش بودیم.» اگر وی مجدداً از خدا می‌خواست که شوهرش زنده بماند آنچه را که خدا می‌خواست در زندگی آنان انجام دهد باطل می‌ساخت.»^{۱۹}

{P Landorf .P .pp.83-84 - P}

خدمت ما به شخصی که دچار بیماری لاعلاجی می‌باشد باید این باشد که به سخنان او گوش بسپاریم. در یعقوب ۱۹:۱ در ترجمه تفسیری می‌خوانیم که ما باید «زیاد گوش بدهیم». در این شرایط خاص باید به فردی که در حال مردن است گوش سپرد و نباید به او امیدهایی واهی داد. اطمینان بخشیدن کاذب کمکی به فرد نمی‌کند. خدمت به فرد در این شرایط شامل منعکس ساختن گفته‌های شخص، گوش سپردن به او و لمس کردن وی می‌باشد.

مرحله چهارم. افسردگی. شخصی با مرگ روبرو است از انکار مشکل نتیجه‌ای نمی‌گیرد، از خشمگین شدن هم نتیجه‌ای نمی‌گیرد، چانه زدن هم نتیجه‌ای نمی‌دهد بنابراین وی به این نتیجه می‌رسد که هیچکاری از دستش برنمی‌آید بنابراین در این مرحله دچار افسردگی می‌شود. این افسردگی دو بُعد دارد: بُعد نخست نخست افسردگی واکنشی نامیده می‌شود و در این حالت شخص در مورد خاطرات گذشته را اندیشه می‌پردازد و بُعد دوم نیز افسردگی آماده‌سازنده نامیده می‌شود که در این حالت شخص به تفکر در مورد چیزهایی که از دست خواهد داد می‌پردازد. در این زمان شخص محتاج این است که اندوه و تألم خود را ابراز کند و آن را تخلیه کند. بهترین خدمت شما در این موقعیت این است که ساکت در کنار شخص بنشینید و یا دست او را بگیرید و او را از این موضوع آگاه سازید که هیچ اشکالی ندارد که وی احساساتش را بیان کند. با شخص به بحث نپردازید زیرا این کار تنها نتایجی منفی می‌آورد.

مرحله پنجم: پذیرش. شخص در این مرحله با آگاهی از اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد آرام می‌گیرد. این حالت به یک معنی پذیرش آرام مرگ اجتناب‌ناپذیر می‌باشد. دیگر کاری بجز پذیرش آنچه که اجتناب‌ناپذیر است نمی‌توان انجام داد. در این مرحله شخص ممکن است علاقه خود را به آنچه که در پیرامونش می‌گذرد از

دست بدهد و حتی از میزان صحبت کردنش هم کاسته شود شما باید با او صادق باشید. ممکن است وی از شما بپرسد که چه مدت زنده خواهد ماند و شما در پاسخ به این سؤال هرگز نباید زمان خاصی را مشخص سازید.

خدمت به اعضای خانواده

اعضای خانواده فردی که مبتلا به بیماری لاعلاجی است به اندازه خود شخص محتاج حمایت و کمک می‌باشند. ممکن است آنان نخواهند که به شخص گفته شود که وی دچار بیماری لاعلاجی می‌باشد اما برای همه کسانی که به شخص علاقمند هستند بهتر است که موضوع به فرد بیمار گفته شود. اعضای خانواده باید تشویق شوند که با این بحران زندگی با شکیبایی و صبر روبرو شوند و فرد را تنها و منزوی نگذارند.

یکی از مشکلاتی که می‌توان انتظار وقوع آن را داشت وا گذاشتن فرد به حال خودش است. اشخاصی که در حال مردن هستند از اینکه وضعیت آنان باعث گردد که اطرافیان دیگر نتوانند آنان را تحمل کنند و بدین سبب آنان را به حال خود وا بگذارند دچار ترس می‌شوند و این ترس خود را بیان نیز می‌کنند. تحقیقات انجام شده بیانگر این هستند که ترس آنان بی‌مورد نیست و در بسیاری از موارد چنین اتفاقی می‌افتد. این اتفاق به طرق زیر ممکن است رخ دهد:

۱- یک گفتگوی مختصر و یک‌طرفه: ممکن است پزشک یا خویشاوونی به ملاقات فرد بیاید سؤالاتی را مطرح سازد و آنگاه بدون اینکه به شخص اجازه بدهد که ترسها و رنجهای درونی خود را بیان کند، وی را ترک نماید. بعضی از اشخاص نیز ممکن است به شخص بگویند که وی چه احساسی باید داشته باشد و به او قول دهند که برای گفتگوی بیشتر به نزد او بازخواهند گشت، اما دیگر هرگز به نزد او بازنگردند.

۲- برخورد با شخص بگونه‌ای که گویا بیماری یا حادثه وی را از وضعیت یک انسان خارج ساخته است. هنگامی که دیگران به گونه‌ای در حضور شخص سخن می‌گویند که گویا وی وجود خارجی ندارد، احساس بسیار بدی به شخص دست می‌دهد. اما حتی بعضی از اشخاصی که در حالت بیهوشی بسر می‌برند قادرند آنچه را که در پیرامونشان گفته می‌شود بشنوند. بسیاری از اشخاصی که از حالت بیهوشی خارج شده‌اند گفته‌اند که دعاهای بلند و مداوم دیگران را شنیده‌اند و این دعاها تأثیر عمیقی بر آنان گذاشته است. شما باید هنگامیکه در کنار شخص هستید با صدای بلند دعا کنید چه بدانید که وی دعای شما را می‌شنود چه ندانید.

۳- نادیده گرفتن و رد کردن اشاراتی که شخص سعی می‌کند آنها را به دیگران بفهماند. ممکن است شخص بخواهد در مورد آنچه که اتفاق می‌افتد سخن بگوید. شما به شخصی که این جمله را می‌گوید چه پاسخی

می‌دهید: «من فکر می‌کنم که به زودی خواهم مرد، اینطور نیست؟» بسیاری چنین پاسخ می‌دهند: «چرند نگو. تو سالهای زیادی زنده خواهی بود.» این پاسخ چیزی نیست که پاسخگوی نیاز شخص باشد. احساسات و برداشتهای شخص برای وی مهم هستند.

۴- ترک نمودن و واگذاشتن شخص. گاهی اشخاصی که در خانه سالمندان بسر می‌برند و نیز اشخاصی که مبتلا به بیماری لاعلاجی هستند عملاً تنها و منزوی باقی مانده و ترک می‌شوند. اشخاص می‌گویند که آنان می‌خواهند فرد بیمار آنگونه که در گذشته بوده است در یاد داشته باشند و نه در وضعیت فعلیش و یا اینکه در بیمارستان بهتر از خانه از فر مراقبت می‌شود. اغلب چنین کاری عکس‌العملی در برابر ترس آنان از مرگ خودشان می‌باشد. بخاطر مسائل ناشی از مرگ فرد مورد علاقه‌شان، آنان سعی می‌کنند تا به طریقی خود را از وی دور نگاه دارند. همچنین مشاهده شده است که بعضی از اشخاص تماسهای نزدیکی با شخص بیمار چون بوسیدن لبهای وی داشته‌اند. سپس آنان تنها سر او را می‌بوسند، آنگاه دست شخص را می‌بوسند و در نهایت از بوسیدن شخص خودداری می‌کنند و بیمار این نحوه دوری‌گزینی از خود را درک می‌کند.

اجازه بدهید به این موضوع نیز اشاره کوتاهی بکنم که آیا بهتر نیست که شخص برای مردن به خانه خود بازگردد؟ برای بعضی از اشخاص که خود اینطور می‌خواهند چنین اقدامی می‌تواند بهترین کار باشد اما بعضی از اشخاص ممکن است از ماندن در بیمارستان بیشتر احساس راحتی کنند. بیمارستان می‌تواند برای آنان مکانی باشد که در محیط صمیمانه آن بیش از هر جای دیگری احساس امنیت کنند و بهتر از هر جای دیگر در آنجا از آنان مراقبت شود.

بسیاری از اشخاص هنگامی غم و اندوهشان به اوج می‌رسد که عضو بیمار خانواده‌شان که با خطر مرگ روبرو است بیماری لاعلاجش پیشرفت می‌کند. آنان همان مراحل غم و اندوه را پشت سر می‌گذارند که فرد مبتلا به بیماری لاعلاج با آنها روبرو است. خادمین بدین شکل می‌توانند به این افراد کمک کنند که از آنان بخواهند تا عملاً عواقب مرگ فرد محبوب و مراسم تشییع جنازه و سوگواری را در ذهنشان مجسم نمایند. در واقع این کار نوعی آماده‌سازی است که شخص به آن احتیاج دارد.

من با اشخاص بسیاری برخورد داشته‌ام که با فرآیند غم و اندوه پیش از مرگ آشنایی نداشته‌اند. مدتی پیش یکی از خویشاوندان نزدیکم مادر خود را از دست داد. هنگامیکه پدر این شخص هشت ماه پس از مرگ مادرش مجدداً با زن دیگری ازدواج کرد این شخص جا خورد. در حالیکه موضوع بدین شکل بود که پدر وی در طی سه سالی که انتظار می‌رفت همسر وی بمیرد فرآیند غم و اندوه را پشت سر گذاشته بود بنابراین قادر

بود که در طی مدت نسبتاً کوتاهی پس از مرگ همسرش مجدداً خود را با شرایط جدید وفق دهد و زندگی عادی را ادامه دهد.

غم و اندوهی که در پی مرگی پیش می‌آید که شما انتظار وقوعش را دارید، خفیفتر از غم و اندوهی است که در پی مرگی ناگهانی و غیرقابل انتظار پیش می‌آید. در مورد غم و اندوه مرگی که قابل پیش‌بینی است چهار مرحله اساسی را می‌توان مشاهده نمود:

۱- افسردگی. این افسردگی در پی تشخیص بیماری لاعلاج بوجود می‌آید.

۲- توجه شدید به فرد بیمار. در مرگ ناگهانی معمولاً اشخاص در مورد اینکه چرا با فرد از دست رفته مهربانتر نبوده‌اند و یا محبت کافی به او نشان نداده‌اند و یا به اندازه کافی به او توجه نکرده‌اند احساس گناه می‌کنند. در مرگی که قابل پیش‌بینی است، چنین احساس گناهی عمدتاً توسط فرصتی که فرد برای نشان دادن محبت، توجه و شفقت بیشتر به فرد دارد، از بین می‌رود. در واقع در این حالت قبل از مرگ فرد بیمار می‌توان به جبران خیلی از مسائل پرداخت.

۳- تصور مرگ فرد بیمار. برای اشخاص بسیار طبیعی است که در ذهن خودشان آنچه را که پس از مرگ عضو خانواده‌شان بوقوع خواهد پیوست در ذهن متصور سازند. اشخاص پیش‌بینی می‌کنند که چه احساسی خواهند داشت، چگونه تسلی خواهند یافت و عملاً چه خواهند کرد. بسیاری از اشخاص از پیش مقدمات مراسم تشییع جنازه را نیز تدارک می‌بینند که این امر نیز به آنان کمک می‌کند تا برای مرگ فرد محبوبشان آماده شوند.

۴- سازگاری با عواقب مرگ. اشخاصی که پس از مرگ فرد محبوبشان باقی می‌مانند، در فقدان این فرد خود را با زندگی سازگار می‌کنند و به بررسی آینده می‌پردازند.

هنگامیکه در این شرایط بحرانی مشغول خدمت هستید به این سه نکته کلیدی نیز توجه داشته باشید. شخص داغدار، بدون توجه به سنش، احتیاج به مکانهایی دارد که به وی احساس امنیت دهند. وی نیاز دارد که در منزل خود باشد. بسیاری از اشخاص ترجیح می‌دهند که منزل خود را ترک کنند زیرا یادآور مرگ عزیزشان می‌باشد، اما ترک منزل و نقل مکان به جایی دیگر وضعیت آنان را بدتر می‌سازد. یک تغییر کوچک می‌تواند مفید باشد اما وجود محیط آشنا بسیار ضروری می‌باشد.

شخص داغدار همچنین احتیاج به اشخاصی دارد که به وی احساس امنیت دهند. وجود دوستان، خویشاوندان و خادمین خدا که شخص را از نظر عاطفی حمایت و پشتیبانی می‌کنند ضروری می‌باشد. بهتر است شخص را هفته‌ای چهار بار به مدت ده دقیقه ملاقات نمود تا اینکه هفته‌ای یکبار به مدت یک ساعت به

ملاقات وی آمد. در این حالت حمایت و پشتیبانی بگونه‌ای مستمر و بدون اینکه شخص را خسته سازد، انجام می‌گیرد.

و بالاخره شخص داغدار احتیاج به موقعیتهایی دارد که به وی احساس امنیت دهند. هر موقعیت امنی که باعث می‌شود تا فرد داغدار نقشهای ارزشمندی را برعهده بگیرد، برای وی مفید می‌باشد. این نقشها باید ساده و راحت باشند و نباید در فرد ایجاد اضطراب نمایند. شبانی به خانه زنی دعوت شد که بتازگی شوهر خود را از دست داده بود. این زن به شبان گفت که در طی روز اشخاص بسیاری برای ملاقات او به منزلش می‌آیند و او از پذیرش و نیز توجه به آنان خسته شده است. شبان هنگام ورود به خانه به این زن گفت: «می‌دانید روز خسته‌کننده‌ای را پشت سر گذاشته‌ام. آیا ممکن است از شما خواهش کنم که یک فنجان قهوه یا چای به من بدهید؟» این زن نیز از جای خود بلند شده و برای وی قهوه آماده نمود. هنگامیکه شبان او را ترک می‌نمود وی به شبان گفت: «از شما متشکرم که از من خواستید تا برایتان قهوه دست کنم. من مجدداً احساس کردم که فرد ارزشمند و مفیدی هستم.»

برای اینکه بتوانیم بشکل مؤثری به دیگران خدمت کنیم نیاز داریم معنای مرگ را بروشنی درک کنیم. برای یک مسیحی مرگ یک انتقال است، تونلی که انسان را از این دنیا به دنیایی دیگر هدایت می‌کند. احتمالاً این مسافرت کمی ترسناک است زیرا ما امنیتی را که در این جهان حس می‌کنیم باید در گذر بسوی جهان ناشناخته از دست بدهیم، اما سرنوشت نهایی ما عالیترا از وضعیت نامطمئن فعلی ما می‌باشد.

جان پاول در کتاب خود «راز در محبت ماندن» موضوعی را مطرح می‌سازد که توجه به آن برای ما نیز می‌تواند مفید باشد:

این کتاب را با قلبی مملو از سپاس و قدردانی به برنیک تقدیم می‌کنم. وی از تلاشهای قبلی من در نگارش این کتاب حمایت و پشتیبانی زیاد می‌نمود. او صاحب یک دیدگاه منتقدانه عالی و یک درک ادبی عمیق بوده و از اعتماد به نفس خاصی برخوردار بود. وی در آماده ساختن این کتاب شرکت نداشت. در یازده خنای وی دعوت عالیترا را اجابت نمود. وی توسط خالق و صاحب عالم دعوت شد تا در جشن حیات جاودانی شرکت بجوید.»^{۱۷۲}

{ P The Secret of Staying in", Argus John Powell :Texas }
{, Allen) Dedication "Love .n.p, (1974 , P Communications

فصل نهم

طلاق - بحرانی پایان ناپذیر

زوج جوان برای نخستین جلسه مشاوره پیش از ازدواج به دفتر من آمده و روبرویم نشسته‌اند. پس از اینکه در مورد مسائل مقدماتی سخن گفتیم دختر در مورد موضوعی که او را آزرده خاطر می‌ساخت لب به سخن گشود:

«هنگامیکه من سه سؤال داشتم والدین من از هم جدا شدند. من پدر اصلی خودم را در طول کل زندگیم شاید هشت یا نه بار بیشتر ندیده‌ام. اما من پدر خوانده‌ام را پدر واقعی خودم می‌دانم و او را خیلی دوست دارم. در واقع من احساس می‌کنم که پدر اصلیم مرا ترک کرده است. اینک که چیزی به ازدواج ما باقی نمانده پدر اصلی من مرا نزد خود خوانده و به من می‌گوید که می‌خواهد این موضوع را فاش سازد که پدر واقعی من اوست!»

سپس نامزد این دختر شروع به صحبت نمود: «اما مشکل فقط این نیست. والدین جین از هم جدا شده و مجدداً ازدواج کرده‌اند و والدین من هم سه سال پیش از هم جدا شده و مجدداً ازدواج کرده‌اند. بنابراین در طی مراسم ازدواج ترتیب قرار گرفتن آنان در محل والدین به چه شکل باید باشد؟»

مسئله جدایی این زوجها پایان یافته و هر یک از آنان زندگی زناشویی نوینی را آغاز کرده‌اند. ولی آیا واقعاً مسئله جدایی از زوجها امری خاتمه یافته است؟ درد و رنج ناشی از طلاق هیچگاه بشکل کامل ناپدید نمی‌شود. زوجها به قصد اینکه از یکدیگر طلاق بگیرند ازدواج نمی‌کنند اما هنگامیکه مسئله طلاق پیش می‌آید بر روی کسانی که پیرامون زن و شوهر هستند تأثیر می‌گذارد.

طلاق بحرانی است که بر روی خود زوج و کودکان، خویشاوندان، دوستان و همکاران آنان تأثیر می‌گذارد. تغییراتی که بر اثر طلاق بوجود می‌آیند در زن و شوهر احساس شکست بوجود آورده و بر همه کسانی که بشکلی در ارتباط با آنان هستند تأثیر نامطلوبی بر جای می‌گذارند. کودکان تجارب عاطفی بسیاری را پشت سر می‌گذارند. بعضی از اشخاص پس از طلاق متوجه می‌شوند که آنان نه تنها همسر خود بلکه اشخاص مهم بسیاری را نیز از دست داده‌اند.

طلاق تجربه‌ای مداوم می‌باشد که می‌تواند عمری به درازا کشد و در طی آن هر شخص در موقعیتهای متفاوت در معرض سقوط در بحران قرار می‌گیرد. تناقض اصلی که می‌تواند در طلاق وجود داشته باشد این

است که زندگی زناشویی ممکن است به پایان رسیده و دیگر چیزی از آن باقی نمانده باشد اما رابطه بین دو نفر کماکان ادامه یابد.

هنگامیکه شخص محبوبی می‌میرد رابطه بین اشخاص بشکل قطعی پایان می‌پذیرد و پس از آن آیینهای سوگواری برگزار می‌شوند. شخص سوگوار در این حالت معمولاً از سوی ایمانداران دیگر نیز مورد حمایت و پشتیبانی قرار می‌گیرد اما هنگامیکه مسئله طلاق پیش می‌آید اغلب پشتیبانی و حمایتی در کار نیست و آیینهای سوگواری نیز انجام نمی‌شوند. شخص در طی انجام مراحل قانونی طلاق و پس از آن نیز باید با همسر خود رابطه داشته باشد. مرگ همسر به معنای مرگ یک شخص و مرگ یک رابطه می‌باشد اما در طلاق تنها مرگ یک رابطه وجود دارد.

شش مرحله طلاق

یک شخص در حین طلاق گرفتن شش مرحله را که گاهی با هم تداخل دارند، پشت سر می‌گذارد. اگر چه اشخاصی که طلاق می‌گیرند این مراحل را به همان ترتیب خاص و یا با اشکال همانند پشت سر نمی‌گذارند ولی اکثر آنان هر شش مرحله را پشت سر می‌گذارند. شما به منظور خدمت به اشخاص یا زوجها باید از این مراحل مختلف و نیز استرسهایی که طلاق بوجود می‌آورد، آگاه باشید.

طلاق عاطفی نخستین مرحله قابل مشاهده می‌باشد. این نوع طلاق هنگامی آغاز می‌شود که در رابطه یکی از طرفین با دیگری عاطفه و احساس ناپدید می‌شود و یا ممکن است این ناپدید شدن عاطفه از دو سو باشد. طرفین دیگر نسبت به همدیگر کششی احساس نمی‌کنند و اعتماد و اطمینان از میان آنان رخت برمی‌بندد. از سوی دیگر عشق و محبت نیز در آنان تقویت نمی‌شود. متأسفانه ممکن است شما در کلیسایتان زوجهاایی داشته باشید که کل زندگی زناشوییشان در چنین وضعیتی سپری شود. ممکن است آنان هرگز از یکدیگر جدا نشوند و طلاق نگیرند، اما آنان از نظر عاطفی ارتباطی با هم نداشته و قادر به بهبود رابطه خود نیستند. در طلاق عاطفی این واقعیت که طرفین برای یکدیگر در حکم «محبوبترین شخص» نیستند، فشار فزاینده‌ای بر آنان وارد می‌سازد. در این دوران اشخاص بجای توجه به ابعاد مثبت شخصیت یکدیگر به ابعاد منفی همدیگر توجه می‌کنند.

مرحله دوم مرحله طلاق قانونی می‌باشد. یکی از طرفین یا هر دو ممکن است وکیلی اختیار کنند و تصمیم بگیرند که طلاق بگیرند و باید مراحل قانونی خاصی را پشت سر بگذارند. قوانین بگونه‌ای تدوین شده‌اند که روند پایان یافتن یک زندگی زناشویی بشکل نسبتاً آسانی صورت بگیرد. اما یکی از دلایل ناگوار بودن تجربه

عاطفی طلاق این است که اگر چه مراحل قانونی به منظور پایان دادن به زندگی زناشویی تدوین شده‌اند اما طریقی برای تخلیه عواطف ناگوار و پرداختن به آنها در اختیار شخص نمی‌گذارند.

در طی مرحله طلاق عاطفی و نیز در دوران قبل یا بعد از طلاق قانونی، یکی از والدین باید تصمیم بگیرد که خانواده را ترک کند. در این حالت درک از دست دادن بسیاری از چیزها و بازگشت‌ناپذیر بودن این امر می‌تواند ضربه سختی به شخص وارد سازد. حتی در مواقعی نیز که اشخاص محل اقامت خود را به دلایل مطلوبی ترک می‌کنند ممکن است تحت استرس قرار بگیرند. هنگامیکه ترک محل اقامت بخاطر طلاق باشد میزان استرس بیشتر می‌شود. اغلب در این مرحله والدین از گفتن حقیقت امر به فرزندان خودداری می‌کنند و موضوع را بدین شکل مطرح می‌سازند که آنان می‌خواهند مدتی از یکدیگر جدا باشند تا مگر اینکه زندگی زناشوییشان از وضعیت ناگوار فعلی خارج شود. اما فرزندان معمولاً حدس می‌زنند که چه اتفاقی می‌افتد.

این مرحله جدایی برای همه بسیار ناراحت‌کننده می‌باشد. همه اعضای خانواده باید بشکلی اساسی به سازماندهی مجدد قوانین، نقشها، معیارها و مرزها پردازند. در این دوران اشخاص درگیر مشکل ممکن است از سوی خویشاوندان و دوستان نزدیک حمایت شوند که این امر می‌تواند بسیار مفید باشد. اما یکی از خطراتی که در این مرحله می‌تواند وجود داشته باشد این است که اشخاص ممکن است دوستان و حتی اعضای کلیسایشان را یا به عنوان متحد و یا دشمن خود قلمداد نمایند. در این مرحله باید یک شخص بی‌طرف چون یک مشاور یا یک شبان، همراه با یک وکیل به کمک شخص بشتابد.

مرحله سوم، یعنی طلاق اقتصادی می‌تواند شیوه زندگی طرفین را تغییر دهد. یک مادر بی‌کار ممکن است بر اثر فشار مالی درصدد یافتن شغلی برآید. آیا کلیسای شما در این مرحله برای کمک به اشخاص در یافتن شغل و نیل به سازگاری برنامه‌ای دارد و می‌تواند کاری انجام دهد؟ ممکن است بعضی از مادران بعنوان آزمونی برای محک زدن وضعیت مستقل جدیدشان بدنبال یافتن شغلی باشند. احتمالاً آنان برای نخستین بار است که در چنین وضعیتی قرار گرفته‌اند. اتخاذ تصمیم در مورد اینکه اتومبیل، دستگاه پخش صوت، سگ خانواده و... را چه کسی صاحب خواهد شد، در این مرحله انجام می‌شود.

مسئله پرداخت خرجی و نفقه، خرجی فرزندان و مسائل مشابه باید با وکیل مطرح شوند و طرفین و یا دادگاه باید در این مورد تصمیم بگیرند. بعضی از زوجها در مورد تقسیم اموال و مسائل مالی می‌توانند به توافق برسند اما بعضی از زوجها بعلت وجود رنجش و آزرده‌گی، خصومت و احساس انتقام نمی‌توانند به راه‌حل عادلانه‌ای دست یابند. رسیدگی و حل و فصل مسائل مالی زندگی شخص، وی را بیش از پیش از واقعیت‌های طلاق آگاه می‌سازد.

چهارمین مرحله طلاق مرحله‌ای است که اگر چه والدین از هم جدا شده‌اند ۸ ولی هر دو نقش والد را کماکان بجا می‌آورند. درد و رنج حاکم بر این مرحله در مقایسه با درد و رنج مراحل دیگر مدت زمان بیشتری بطول می‌انجامد. در این مرحله اگر چه والدین از یکدیگر جدا می‌شوند اما از فرزندان خود جدا نمی‌شوند. باید به فرزندان چنین گفت که اگر چه والدین می‌توانند از هم طلاق بگیرند اما طلاق و جدایی و فرزندان ممکن نیست. متأسفانه بسیاری از کودکان احساس می‌کنند که از یکی از والدین خود جدا شده‌اند.

اینکه فرآیند طلاق برای فرزندان تا چه حد سخت باشد تا حدی بستگی به خود والدین دارد. در صورتیکه در این مرحله والدی دوران‌دیشی خود را از دست بدهد مشکلات بسیاری بوجود می‌آیند. والدی که تحت تأثیر خشم و غیض می‌باشد ممکن است تلاش کند که همه تقصیرات را به گردن والد دیگر بیندازد. چنین والدی ممکن است تلاش کند به حمله به همسر سابق خود کودک را وادار سازد تا جانب یکی از آنان را بگیرد. هنگامیکه شما در حال خدمت به زوجی هستید که با مشکل طلاق روبرو هستند، پیش از آنکه اقدام به چنین کاری کنید آنان را از احتمال وجود چنین تمایلی در خودشان آگاه سازید و به آنان کمک کنید از ارتکاب چنین خطای جدی خودداری ورزند.

پنجمین مرحله، مرحله جدا شدن از اجتماع می‌باشد که تنهایی و انزوا مشخصه آن است. این امر ممکن است به علت تغییری باشد که در موقعیت و مقام اجتماعی شخص بوجود می‌آید. اگر شخص طلاق گرفته عضو باشگاهی باشد که مخصوص زوجها است ممکن است عضویت در این باشگاه را دیگر بی‌مورد بداند و یا ممکن است شخص عضو هیئت رهبری کلیسای شما بوده و یا در کانون شادی بعنوان معلم مشغول خدمت باشد. برخورد کلیسای شما با چنین اشخاصی چگونه است؟ آیا شخص را تشویق می‌کنید که در مقام خود باقی بماند و به فعالیت‌هایش ادامه بدهد و یا از او می‌خواهید که از مقام خود کناره بگیرد؟ احتمالاً شما در این مورد دچار کشمکش خواهید شد و در مورد اینکه چه تصمیمی باید گرفت که هم برای کلیسا و هم برای شخص بهترین تصمیم باشد، دچار مشکل می‌شوید. پرداختن به این موضوع بسیار دشوار است زیرا در صورتی هم که از شخص بخواهیم که از مقام خود کناره بگیرد این امر در حکم فقدان دیگری برای او بوده و شخص را با تنهایی و احساس گناه شدیدتری روبرو می‌سازد.

عکس‌العمل دوستان

اغلب اعضای کلیسا نمی‌دانند به شخصی که فرآیند طلاق را پشت سر می‌گذارد چه چیزهایی باید بگویند و از گفتن چه چیزهایی باید خودداری کنند. برای بعضی از متاهلین حضور شخصی که از همسر خود طلاق

گرفته است حضوری تهدیدکننده و ناگوار می‌باشد. عکس‌العمل‌های چنین اشخاصی بیشتر از آنکه به معنای طرد شخص طلاق گرفته باشد، به معنای انعکاس احساس عدم امنیتی است که آنان نسبت به ازدواج خود دارند. دوستان نزدیک به هنگام طلاق می‌توانند شخص را عمیقاً حمایت کنند و تأثیری شفابخش و درمان‌کننده بر وی بجا بگذارند. شخصی که فرآیند طلاق را پشت سر می‌گذارد باید تشویق شود که بر روابط دوستانه خود با دیگران تکیه کند اما وی همچنین باید از برخی از عکس‌العمل‌هایی که ممکن است دیگران به وی نشان دهند آگاه باشد.

دوستان شخصی که در حال طلاق گرفتن می‌باشد ممکن است با دوازده شکل زیر به وی واکنش نشان دهند.

۱- یک دوست ممکن است با شنیدن خبر طلاق دوست خود احساس ترس و اضطراب نماید. احتمالاً اگر وی به دوست خود و نیز رابطه زناشوییش بعنوان یک الگو می‌نگریسته است، امنیت زندگی زناشویی وی دچار تزلزل می‌شود. چنین شخصی ممکن است در مورد زندگی زناشویی خود به تفکر و تأمل پردازد و نحوه تداوم و جهت‌گیری آن را زیر سؤال ببرد.

۲- عکس‌العمل دوم احساس شرمساری می‌باشد. ممکن است دوستان یک زوج با همان مشکلاتی روبرو باشند که زوج در حال طلاق گرفتن با آنها روبرویند اما آنان مستقیماً به این مشکلات نمی‌پردازند. این اشخاص برخلاف زوجی که در حال طلاق گرفتن هستند طلاق را بعنوان راه‌حل انتخاب نمی‌کنند اما از سوی دیگر برای بهبود زندگی زناشوییشان نیز قدم‌هایی سازنده برنمی‌دارند. اینک آنان با اشخاصی روبرو هستند که برای حل مشکلاتشان قدمی برداشته‌اند و این دوستان بخاطر اینکه به روابط زناشویی خودشان توجه جدی نمی‌کنند، احساس ناآرامی می‌کنند.

۳- گاهی یک دوست بیش از حد به مسئله طلاق توجه می‌کند و این موضوع لحظه‌ای از فکرش خارج نمی‌شود. وی در هر فرصتی در مورد این موضوع سخن می‌گوید و در پی این است که در این مورد اطلاعات بیشتری بدست آورد. او ممکن است احساس کند که وی را از راز مهمی آگاه ساخته‌اند، مخصوصاً اگر شنیدن خبر طلاق برای وی بسیار غیرمنتظره باشد. چنین شخصی با طرح بیش از حد سؤالات خصوصی آنچنان که باید از خود خویشنداری و حساسیت نشان نمی‌دهد.

۴- گاهی هنگامی که جدایی یا طلاق بوقوع می‌پیوندد دوستان و نزدیکان ممکن است در فکر یا اشتیاق ایجاد رابطه جنسی با یکی از طرفین باشند. نقشه‌ها و افکار این اشخاص پس از طلاق رسمی طرفین ممکن است شکل جدیتری بخود گرفته و حتی آشکارا به فرد طلاق گرفته ابراز گردد. یک زن مطلقه ممکن است

متوجه شود که از سوی دوستان مرد ناگهان توجه بسیاری به وی می‌شود. چنین توجهی ممکن است ظاهراً به شکل علاقه به کمک و حمایت از فرد دیده شود.

۵- ممکن است این امر عجیب بنظر آید ولی اشخاصی وجود دارند که از رنج و ناکامی دیگران لذت می‌برند. اگر زوجی که در حال طلاق گرفتن هستند اشخاصی برجسته و ثروتمند باشند و یا از موقعیتی اجتماعی برخوردار باشند ناکامی آنان در زمینه روابط زناشویی از سوی کسانی که نسبت به آنان حسادت می‌ورزیدند با لذت مورد توجه قرار می‌گیرد.

۶- اشخاصی نیز وجود دارند که نسبت به دوستان طلاق گرفته خود احساس برتری می‌کنند. آنان در مورد زندگی زناشویی خود احساس غرور می‌کنند. آنان به اشخاص طلاق گرفته بعنوان انسانهایی ضعیف یا حقیر می‌نگرند و یا آنان را اشخاص بی‌لیافت و فرودستی می‌دانند که مرتکب گناه بزرگی شده‌اند.

۷- متعجب شدن و جا خوردن یکی دیگر از عکس‌العملهای قابل‌انتظار دوستان می‌باشد. بعضی از دوستان نمی‌توانند تصور کنند که زوج آشنایشان اصلاً مشکلی داشته‌اند. گاهی این حالت تعجب شکل اعتراض بخود می‌گیرد: «نه ممکن نیست، در مورد شما نمی‌تواند ممکن باشد! منظورتان حتماً این نیست که می‌خواهید طلاق بگیرید! به فکر کمک گرفتن از دیگران باشید! به فکر بچه‌ها باشید!» اگر شخص متعجب دوستی نزدیک و یا شریک تجاری فرد در حال طلاق باشد ممکن است از این موضوع ترس داشته باشد که طلاق دوستش بر روی زندگی زناشویی وی نیز تأثیر بگذارد.

۸- دوستان زوج در حال طلاق ممکن است تا حدی احساس فقدان و غم و اندوه کنند. ممکن است ثبات زندگی زناشویی زوج در حال طلاق، برای این اشخاص در حکم نوعی حمایت عاطفی بوده و اینک این حمایت در حال از بین رفتن می‌باشد. اگر بین زوجها رابطه‌ای صمیمانه وجود داشته باشد وجود احساس همدردی بسیار طبیعی می‌باشد.

۹- اگر در بین زن و شوهری که در حال طلاق گرفتن از یکدیگر هستند کینه و غیض وجود داشته باشد، مسئله وفاداری دوستان به یکی از آنان باعث بوجود آمدن مشکل می‌شود. در صورتیکه دوستان از یکی از طرفین طرفداری کنند این امر باعث خواهد شد تا طرف دیگر رابطه‌اش را با آنان قطع کند و این امر باعث می‌شود تا اندوه و آشفتگی عاطفی وی تشدید شود. و در صورتیکه مسائلی از قبیل همچشمی، حسادت و تبعیض نیز بوجود بیایند، احساس گناه و شرمساری در طرفین بوجود می‌آید.

۱۰- عکس‌العمل دیگری که بسیاری از اشخاص نسبت به آن بطور خاص آسیب‌پذیر هستند احساس سرخوردگی نسبت به قابل‌اطمینان بودن دوستان و استواری روابط می‌باشد. در چنین شرایطی افسردگی کراراً به

چشم می خورد مخصوصاً اگر شخص عزت نفس خود را تا حدی بر پایه چنین روابطی بنا کرده باشد. اغلب اشخاص از عمق و کیفیت روابط دوستانه خود آگاه نیستند و هنگامی که طلاق به وقوع می پیوندد آنان در این مورد دچار سرخوردگی می شوند.

۱۱- همچنین ممکن است در فرآیند طلاق یک بحران هویت شخصی نیز بوجود بیاید. دوستانی که هم با زن و هم با شوهر صمیمی هستند و با شخصیت آنان آشنایی دارند ممکن است ضرورت داشته باشد که به تأیید این موضوع بپردازند که آنان حقیقتاً چه کسی هستند و چه چیزی در زندگی آنان اهمیت دارد.

۱۲- و بالاخره دوستانی وجود دارند که در مورد تقسیم اموال و رتق وفتق امور از خود کنجکاری نشان می دهند. بعضی از این اشخاص عملاً درگیر این مسائل می شوند. آنان می خواهند بدانند که چه مقدار پول باید تقسیم شود، به هر کس چه مقدار پول رسید، آیا وکیل خوبی استخدام شده است، رأی دادگاه به سود چه کسی صادر شده و در مورد هزینه های مربوط به فرزندان چه تصمیمی گرفته شد. اگر دوست کنجکاو رابطه اش با یکی از طرفین بسیار عمیق و صمیمانه باشد آنگاه کنجکاری وی می تواند شدیدتر باشد.

دوستان و اعضای کلیسا نیاز دارند تا در مورد کمک به اشخاصی که درگیر فرآیند طلاق هستند آموزشهایی به آنان داده شود. آیا در کلیسای شما تاکنون کسی در مورد مسائل اشخاصی که با طلاق روبرو می شوند و نیز نحوه کمک به آنان موعظه ای کرده و یا درسی داده است؟ شاید اعضای کلیسا نیاز داشته باشند که با این دوازده عکس العمل شایع دوستان و آشنایان در مورد طلاق که به آنها اشاره شد آشنا شوند و ببینند که آنان در کدام گروه قرار می گیرند.

آخرین مرحله از مراحل ششگانه طلاق، طلاق روانی می باشد. در این دوران شخص طلاق گرفته به شخصی مستقل و خودمختار تبدیل می شود یعنی از تأثیر، حضور و احتمالاً حتی از افکار مربوط به همسر قبلیش جدا می شود. دستیابی به استقلال و خودمختاری، فرآیند ایجاد فاصله بین یک شخص و شخص دیگر می باشد. این مرحله یکی از مشکلترین مراحل می باشد اما زمانی است که شخص می آموزد که به فردی کامل تبدیل شود و عملکردی مستقل و خلاقانه داشته باشد. این مرحله می تواند دوران تفکر در مورد اعمال و مسئولیتهای خود باشد و نیز دورانی باشد که تغییرات مثبت در فرد آغاز می شوند.

شخص طلاق گرفته باید از سازگاری عاطفی و حتی از سوگواری و ماتمی که در این مرحله ادامه می یابد آگاه باشد. طلاق می تواند باعث ایجاد شوک جدایی شود. هر چه مدت زندگی زناشویی طولانیتر بوده باشد، احتمال بروز این مشکل نیز بیشتر خواهد بود. پایان یافتن یک رابطه می تواند باعث بوجود آمدن حالاتی چون افسردگی، ترحم نسبت به خود، احساس گناه، پشیمانی و ترس گردد. هر چقدر ازدواج در شکل گیری هویت

فرد طلاق گرفته اهمیت بیشتری داشته باشد، به همان میزان نیز این عکس‌العملها از شدت بیشتری برخوردار خواهند بود. این مرحله دورانی است که در طی آن فرد بدون آنکه به کسی تکیه کند و یا از سوی وی حمایت شود، مجدداً به شخصی مستقل و متکی بخود تبدیل می‌شود.

روبرو شدن با طلاق

مرحله انتقالی طلاق فرآیندی است که ممکن است دو سال یا بیشتر بطول انجامد. همزمان با شش مرحله طلاق مجموعه‌ای از دوره‌های مرتبط و متداخل نیز وجود دارند که هر یک اهداف و وظایف خود را دارند. آگاهی از این دوره‌ها اهمیت دارد زیرا شما باید بتوانید تشخیص دهید که شخصی که برای کمک به شما مراجعه کرده است در چه دوره‌ای قرار دارد.

دوره اول دوره انکار است. این دوره قبل از استرس‌های شدیدی آغاز می‌شود که زندگی زناشویی را بسوی بحران می‌رانند. اشخاص از انکار سود می‌جویند تا رابطه زناشویی تداوم یابد. من در طی سالها مشاوره زناشویی به دفعات بسیار با این موضوع روبرو شده‌ام. معمولاً مردان از مواجهه با مشکلات زناشویی طفره می‌روند و ممکن است صرفاً گفته‌های همسران خود را در مورد مسائل زناشویی نقل کنند. آنان تمایل دارند مسائل را بشکل مثبت‌تری تعبیر کنند و همسران آنان یا به این نتیجه می‌رسند که درکشان از موضوع نادرست می‌باشد و یا اینکه شوهرشان توجهی به موضوع ندارد.

در طی این دوره زن یا شوهر و یا هر دو ممکن است از وجود مشکلات آگاه باشند اما فکر می‌کنند می‌توانند خود را با مشکلات تطبیق دهند. آنان حتی ممکن است ترجیح بدهند که بجای دست زدن به اقدامی مناسب، مسائل را به حال خود بگذرانند. چنین حالتی می‌تواند رابطه زناشویی را بسیار شکننده و متزلزل بسازد و حتی میزان کمی از استرس نیز می‌تواند باعث بوجود آمدن بحران شود.

دوره دوم دوره احساس فقدان و افسردگی می‌باشد. هنگامیکه یک زوج دیگر نتوانند با همدیگر به حل و فصل مشکلات بپردازند ممکن است به این نتیجه برسند که با هم بودن مشکلی بزرگتر از همه مشکلات دیگرشان می‌باشد. در این دوران احساسات یکی از طرفین ممکن است باعث شود که وی برای کمک به یک شبان، پزشک و یا مشاور مراجعه کند. در این حالت باید به شخص کمک کنید که ترسهای خود را در مورد آینده زندگی زناشویی و آنچه ممکن است پیش بیاید، بر زبان آورد.

دوره سوم که دوره خشم و احساسات متضاد می‌باشد هنگامی فرا می‌رسد که به پایان رسیدن ازدواج به یک واقعیت تبدیل می‌شود. افسردگی که از قبل وجود داشت افزایش یافته و به احساس خشم عمیق تبدیل

می‌شود. غالباً در مورد تصمیمات مهمی که یک زوج با آنها روبرویند بگومگو و مشاجره پیش می‌آید. معمولاً مشاهده می‌شود که یکی از طرفین چون یک نوجوان عصیانگر و طرف دیگر چون یک والد عصبی رفتار می‌کند. در این حالت احساسات خشم‌آلود نسبت به همسر با احساسات متضاد در مورد نجات دادن یا به پایان رساندن زندگی زناشویی درهم می‌آمیزند.

دوره چهارم دوره شکل‌گیری مجدد زندگی و هویت فردی می‌باشد.

در این دوران هر یک از طرفین وقت کمتری را صرف افسوس خوردن در مورد گذشته و خشمگین شدن از طرف مقابل کرده و شروع به نگرستن به حال و آینده می‌کنند. اگر طلاق یک واقعیت باشد پس هر یک از طرفین باید برای زندگی خودشان چاره‌ای بیندیشند. این تحول مهم مجدداً باعث مطرح شدن این سؤال می‌شود که «من کیستم؟» در همه ابعاد زندگی شخص یعنی ابعاد شخصیتی، شغلی، جنسی و اجتماعی هویت جدیدی باید شکل بگیرد. در این دوران، بدون توجه به اینکه کدام یک از طرفین خواهان طلاق گرفتن از دیگری است، اعتماد به نفس هر دو طرف دچار تزلزل می‌شود. این دوران همچنین دوران بوجود آمدن مشکلات جنسی نیز می‌باشد. ممکن است عزت‌نفس طرفین آسیب دیده و آنان احساس کنند که از نظر جنسی بی‌کفایت بوده و جاذبه‌ای ندارند.

آسیب دیدن عزت‌نفس، شخص را برمی‌انگیزد تا مجدداً به بازسازی عزت‌نفس خود اقدام کند اما اغلب وی این کار را به طرقی انجام می‌دهد که آسیب بیشتری به عزت‌نفسش وارد می‌سازد.

در بیشتر موارد شخص سریعاً به ایجاد روابطی می‌پردازد تا دیگران را مطمئن سازد که وی از نظر جنسی شخصی خواستنی و جاذب می‌باشد اما در این دوران شخص در مورد ایجاد رابطه عاطفی جدی و عمیق مردد می‌باشد.

دوره پنجم دوره پذیرش و دستیابی به یک سطح نوین از عملکرد می‌باشد. در این دوره، پس از اینکه شخص احساسات خود را بشکلی عمیق و موشکافانه بررسی می‌کند، قادر می‌گردد تا بسوی تعهدات و وابستگی‌های عاطفی ژرفتر و بادوامتری گام بردارد. بعضی از اشخاص قادرند تا مجدداً همسر گذشته خود را بپذیرند و با واقعیت طلاق عمیقاً روبرو شوند که این امر می‌تواند باعث بوجود آمدن روابط بهتری با همسر، فرزندان و خویشاوندان همسر بگردد. از سوی دیگر این دوره زمانی است که بدون وجود همسر سابق روابط جدیدی با دیگران بوجود می‌آید و رابطه فرزندان با والد غایب بشکل منظم و قاعده‌مندی درمی‌آید. در این دوره پس از اینکه سوگواری و ماتم شخص در مورد رابطه گذشته‌اش پایان رسید، زندگی شخص تعادل می‌یابد.

خدمت به اشخاص طلاق گرفته

هنگامیکه شما مشغول خدمت به شخصی هستید که با مشکل طلاق روبرو است، این موضوع را بیاد داشته باشید که اصول مشاوره ارائه شده در مورد کمک به اشخاصی که با دیگر آشکال بحران روبرو بودند در این مورد نیز می‌تواند بکار گرفته شود. شما باید نسبت به مجموعه‌ای از احساسات فرد در مورد طلاقش که می‌تواند از تعالیم کتاب مقدس و کلیسایتان تأثیرپذیر نیز حساس و هشیار باشید. ممکن است شخص حتی بخاطر نحوه نگرش و تعلیم کلیسا در مورد طلاق، از آمدن به نزد شما خودداری کند.

یکی از مشکلترین موارد در این زمینه تلاش برای کمک به شخصی است که نمی‌خواهد طلاق تحقق پذیرد. وی از شما می‌خواهد تا راه‌حلی بیابید تا مشکل از میان برداشته شود. اما شما باید این موضوع را بیاد داشته باشید که اگر چه شما ممکن است در زمینه مشاوره شبانی مهارت بسیاری داشته باشید. اما شخصی که بخواهد طلاق بگیرد بدون توجه به تواناییهای شما این کار را خواهد کرد. در بسیاری از موارد برای جلوگیری از طلاق کاری نمی‌توان انجام داد. فرد دردمندی که تمایلی به طلاق ندارد به همه وعده‌های کلام خدا متوسل می‌شود تا امیدی برای جلوگیری از طلاق بیابد. وی ممکن است بگوید: «من می‌دانم که خدا همسر مرا بسویم باز می‌گرداند. من وعده‌های خدا را خوانده‌ام و می‌دانم که وی از طلاق متنفر است. اراده او این است که ما با هم زندگی کنیم و من انتظار خواهم کشید و دعا خواهم کرد. خلاف این را به من نگوئید. من نمی‌خواهم برای طلاق نقشه طرح کنم. و یا وکیلی بگیرم. این کار در حکم شک کردن به خدا می‌باشد.»

غالباً این اشخاص فکر می‌کنند اگر در این شرایط ناگوار هیچ مقاومتی از خود نشان ندهند همسرشان این امر را نشانه عشق و محبت دانسته و مجدداً جذب آنان خواهد شد. اما این روش فایده‌ای ندارد. من خود در موارد معدودی شاهد موفقیت این طرز برخورد بوده‌ام. من در طی مشاوره زناشویی زوجهای بسیاری را دیده‌ام که با همدیگر زندگی زناشویی خود را از آستانه طلاق نجات داده‌اند و به رابطه سالمتری دست یافته‌اند. بله، چنین چیزی ممکن است. اما شما هنگام کمک به شخصی که طرد شده است باید واقع‌گرا باشید. متأسفانه گاهی اشخاص پس از خواندن کتابی به شما مراجعه می‌کنند که در آن برای مثال گفته شده اگر سیزده اصل مذکور در کتاب را رعایت کنند، همسرشان به آغوششان باز خواهد گشت. خواندن چنین کتابی امیدی بیهوده به فرد می‌دهد، تأثیر ناگوار طلاق را بر شخص تشدید کرده و فرآیند دستیابی به راه‌حل جدید را نیز به تعویق می‌اندازد.

شما باید از مراحل قانونی و حقوقی طلاق بخوبی آگاه باشید و نیز وکلای مسیحی و امینی را بشناسید که بتوانید در صورت لزوم اشخاص را به آنان ارجاع دهید. سعی نکنید به سؤالات حقوقی پاسخ دهید و شخص را تشویق کنید تا با یک وکیل مشورت کند.

هنگامیکه شخصی برای کسب کمک در مورد مشکل طلاق به ملاقات شما می‌آید سعی کنید مشخص سازید که وی در چه مرحله‌ای قرار دارد. سعی کنید در حین گفتگو مراحل مختلفی را که وی پشت سر گذاشته مورد بحث قرار دهید تا اینکه شخص بتواند مراحل بعدی را نیز پیش‌بینی کند و فشار زیادی بر وی وارد نیاید. شخص را از عکس‌العملهای متفاوت دوستان و آشنایان مطلع سازید تا وی از قبل در این زمینه آگاهی داشته باشد. در صورت امکان این عکس‌العملها را بشکل مکتوب در اختیار فرد قرار دهید. در نخستین جلسه مشخص نمایید که فرد در کدام نقطه از فرآیند انتقالی طلاق قرار گرفته است و مسائل خاصی را که شخص با آنها درگیر است معین سازید.

یکی از مهمترین مسائلی که در فرآیند طلاق فرد با آن روبرو است خلاص شدن از رابطه گذشته می‌باشد که شامل خلاص شدن از همسر، فرزندان، روش زندگی، منزل و مسائل دیگر می‌باشد. شما باید به فرد کمک کنید تا افسردگی، غم، خشم و ناکامی خود را ابراز نماید. بتدریج که روند مشاوره به پیش می‌رود شما باید به شخص کمک کنید تا به بعضی از مسائل گذشته بپردازد که برای وی مشکل‌ساز بوده‌اند. چنین فردی نیاز دارد تا در مورد مسائل و مشکلاتی که با آنها روبرو است اندرزها و راهنمایی‌هایی دریافت کند. در این دوران شخص می‌تواند عضو گروههایی شود که اعضای آن دارای مشکل مشابهی بوده و به یکدیگر کمک می‌کنند که در بسیاری از کلیساها چنین گروههایی وجود دارند. شخص را باید در مواجهه با مسائلی که در آینده پیش می‌آیند راهنمایی نمود و او را در فراگیری مهارتهای ضروری جدید یاری کرد. به شخص پیشنهاد کنید که به مطالعه کتب مفیدی که در این زمینه وجود دارند بپردازد و نیز به گفتگو با اشخاصی بپردازد که شرایط مشابهی را پشت سر گذاشته‌اند.

یکی از مهمترین مسائلی که برای کمک به شخص باید توجه بسیاری به آن داشت میزان رنجش و آزرده‌گی است که بنظر می‌رسد شخص در موقعیت فعلی با آن روبرو است. وجود خشم و غضب در برابر طرد شدن و آسیبهای روانی وارده، پدیده‌ای عادی می‌باشد اما بالاخره زمانی باید فرا برسد که این خشم و غضب از میان برود. متأسفانه بسیاری از اشخاص مدت‌های مدیدی از این جراحتهای درونی رنج می‌برند و اجازه می‌دهند که این وضعیت سالها بر آنان حاکم باشد.

در اینجا سؤالات بسیاری مطرح نموده‌ایم که فرد باید در فاصله بین جلسات مشاوره، بر روی کاغذ به آنها پاسخ دهد. این سؤالات نباید در طی نخستین مراحل بحران طرح شوند بلکه زمانی که شما مناسب می‌بینید به طرح آنها پردازید. این سؤالات را تکثیر نموده و برای استفاده آماده سازید. از شخص بخواهید که به این سؤالات بشکل کامل و مبسوط پاسخ داده و سپس به شما تحویل دهد.

۱- نسبت به همسر من تا چه حد احساس رنجش و کینه دارم؟

۲- چه مدت است که این احساسات در من وجود دارند؟

۳- آیا وقایعی که اینک از ذهنم خارج نمی‌شوند بشکل صحیحی در ذهنم بیاد آورده می‌شوند؟ آیا شخص دیگری می‌توند بشکل دیگری این وقایع را بیاد آورد؟

۴- چه کسی کینه مرا تقویت می‌کند؟ چه کسی احساسات منفی مرا نسبت به همسر من تصدیق می‌کند؟

۵- هنگامیکه دیگران در مورد احساسات من تصدیق و تأیید می‌کنند چه چیزی عاید من می‌شود؟

۶- با تنبیه همسر من چه چیزی عاید من می‌شود؟ این موضوع را به روشنی توضیح دهید.

۷- منی که دیگری را تنبیه می‌کنم واقعاً کیستم؟

۸- آیا خواسته واقعی من این است که همسر من را آزار دهم؟

۹- همه اتهاماتی را که علیه همسر من مطرح نموده‌اید شرح دهید.

۱۰- اتهاماتی را که می‌دانید صحت دارند بنویسید.

۱۱- اینک به مقایسه کل اتهامات و اتهاماتی که فکر می‌کنید صحت دارند پردازید و به تفاوت آنها توجه کنید.

۱۲- همسر من باید در مورد من چه کاری انجام دهد و یا چه چیزی به من بگوید تا احساس بهتری نسبت به او داشته باشم؟

۱۳- موضوعی که دوست دارم همسر من در آن مورد با من توافق داشته باشد کدام است؟

۱۴- به تشریح مطلبی پردازید که برای دست یافتن به صداقت و صمیمیت بیشتر با همسر من ضرورت دارد که این موضوع را با وی در میان بگذارید.

۱۵- به تشریح همه کارهایی پردازید که فکر می‌کنید همسر من باید برایتان انجام دهد.

۱۶- کارهایی که فکر می‌کنم برای همسر من انجام داده‌ام کدامند؟

۱۷- کارهایی را که فکر می‌کنم او برای من انجام داده است کدامند؟

۱۸- آیا من از اینکه ترتیبی بدهم که همسرم خطاکار معرفی شود سودی می‌برم یا خیر؟ اگر پاسخ مثبت است چه سودی می‌برم؟

۱۹- آیا با تعریف کردن مشکلات زناشویی برای دوستان و خویشاوندان چه پاداشی نصیب من می‌شود؟ این پاداشها کدامند؟

۲۰- آیا آنچه را که دیگران انجام می‌دهند به رخ همسر می‌کشم؟

۲۱- برای اینکه زندگیم شکل مطلوبی به خود بگیرد چه می‌خواهم بکنم؟

۲۲- در مورد همسر خود چگونه دعا می‌کنید؟

۲۳- فکر می‌کنید خدا در مورد شما چگونه فکر می‌کند؟

۲۴- آیا درکتان در مورد طرز فکر خدا در مورد شما با کتاب مقدس مطابقت دارد؟

من دریافته‌ام که بسیاری از افراد در مورد خلاص شدن از رنجشها و آزردهایشان دچار مشکل هستند. قابلیت بخشیدن دیگران صفتی نیست که اکثر مردم از بدو تولد آن را به ارث برده باشند بلکه واکنشی است که باید آن را آموخت. یک ایماندار از آنجایی که شخصی است که خود بخشیده شده است، بنابراین فرصت بسیار بزرگی برای آموختن این امر و نیز عمل به آن در اختیار دارد. یکی از سؤالاتی که من در حین مشاوره با اشخاصی که در مورد رنجش و بخشیدن مشکل دارند صادفانه آن را مطرح می‌سازم این است: «آیا می‌دانید که شما با پافشاری در مورد رنجش و آزردهیتان نسبت به طرف مقابل به او اجازه می‌دهید که عواطف شما را در کنترل بگیرد؟ اغلب مراجعین با شگفتی به من خیره می‌شوند و می‌گویند: «منظورتان چیست؟» منظور من این است که آنان اجازه می‌دهند که واکنشها و برخوردهای شخص مقابل آنقدر بر آنان تأثیر بگذارد که آن شخص عملاً عواطف آنان را در کنترل خود بگیرد. اغلب مراجعین می‌گویند «من هرگز در مورد این موضوع بدین شکل نیندیشیده بودم.» بسیاری از اشخاص، پس از آشنایی با این دیدگاه نوین متوجه می‌شوند که اسیر بودن در دام رنجش و آزردهی فایده‌ای به حالشان ندارد.

بخشیدن را بیاموزیم

سؤال مهمی که اینک در اینجا مطرح می‌شود این است: «چگونه باید بخشیدن طرف مقابل را بیاموزم؟» اجازه بدهید روشی را به شما پیشنهاد کنم که من آن را مورد استفاده قرار می‌دهم، روشی که شامل تکنیکهای مناسبی است که اخیراً توسط درمانگران دیگر مورد استفاده قرار گرفته است. این روش برای از بین بردن

رنجش و آزرده‌گی بسیار مؤثر می‌باشد حتی در مواردی نیز که شخصی که رنجیدگی نسبت به وی وجود دارد دیگر در قید حیات نباشد مفید واقع می‌شود. روش من بدین صورت می‌باشد:

نخست همه رنجشهای خود را نسبت به شخص خاصی که اجازه داده‌اید رنجش نسبت به او در شما باقی بماند و بر زندگیتان تأثیر بگذارد، یادداشت کنید. سعی کنید هر درد و رنج و آسیبی را که بیاد می‌آورید با ذکر جزئیات یادداشت کنید. آنچه را که اتفاق افتاده است و نیز احساس خود را در هنگام وقوع واقعه دقیقاً یادداشت کنید. احساس خود را نسبت به موضوع در زمان حاضر نیز یادداشت کنید.

این موضوع را به یاد داشته باشید که به هنگام یادداشت کردن این مطالب ممکن است تحولات و فشارهای عاطفی شدیدی را احساس کنید. احساسات قدیمی و مدفون شده دیگر نیز ممکن است مجدداً ظاهر شده و شما برای مدت زمان کوتاهی احساس سردرگمی و آشفتگی کنید. قبل از نگارش مطالب و در حین نگارش از خدا بخواهید که برای شما خزاین پنهان و عمیق حافظه را مکشوف نماید تا محفظه درونی خاطرات شما بتواند خالی شود. خدا را بخاطر این موضوع که در این لحظه می‌توانید این احساسات را بررسی کنید و آنها را به بیرون از خود برانید شکر کنید. عیسی مسیح را در کنار خود ببینید که به شما لبخند می‌زند و آنچه را که شما می‌کنید تصدیق می‌نماید. او به شما می‌گوید: «من می‌خواهم که تو آزاد شوی و طاهر گردی. بخاطر آنچه که بر تو گذشته است دیگر نباید لنگ، ناپینا و یا ناشنوا باقی بمانی.»

یادداشت‌های خود را به شخص دیگری نشان ندهید.

در گام دوم، پس از اینکه تا آنجا که امکان داشت رنجشها و آزرده‌گیهای درونی خود را یادداشت نمودید، لحظه‌ای درنگ کنید و به استراحت بپردازید. با انجام چنین کاری ممکن است اشخاص و مطالب دیگری را بیاد آورید که ذکر آنها ضروری می‌باشد. شما احتمالاً نمی‌توانید همه اشخاصی را که از آنها رنجیده‌اید بیاد آورید و البته نیازی همه به این کار نیست.

در گام سوم، پس از خاتمه یادداشت‌هایتان به اطاقی بروید که دو صندلی در آن هست. تصور کنید شخص دیگری بر روی صندلی مقابل شما نشسته است و آنچه را که شما می‌گویید می‌پذیرد. به صندلی مقابل خود بگونه‌ای بنگرید که گویا شخصی بر آن نشسته است و آنگاه شروع به خواندن یادداشت‌های خود نمایید. ابتدا ممکن است کارتان نامعقول و عجیب بنظر رسید و حتی احساس ناراحتی کنید اما این احساسات گذرا هستند. هنگامی که یادداشت‌های خود را می‌خوانید ممکن است بعضی از موارد را با شرح و بسط بیشتری بیان کنید.

سپس، پس از اینکه فهرست شکایات خود را مطرح نمودید، به صندلی خود تکیه دهید و استراحت کنید و تصور نمایید که شخص خیالی که در روبرویتان نشسته نسبت به آنچه که گفتید واکنش مثبتی از خود نشان

داده و تصدیقتان می‌کند. در ذهن خود تصور کنید که وی به شما می‌گوید: «من می‌خواهم آنچه را که می‌خواهی با من در میان بگذاری بشنوم و این گفته‌ها را نیز می‌پذیرم. لطفاً سخنانت را ادامه بده. من باید آنچه را که تو باید بگویی بشنوم.»

تصور کنید شخصی که از وی رنجیده‌اید در حال گوش دادن به شما است، سر خود را بعنوان علامت پذیرش تکان می‌دهد و احساسات شما را درک می‌کند. شما ممکن است احساس کنید که شدیداً دچار خشم، افسردگی، اضطراب و یا حالات دیگر شده‌اید. آنچه را که احساس می‌کنید با فرد خیالی در میان بگذارید. بیاد داشته باشید که نه تنها فردی خیالی به شما اجازه داده است که احساسات مربوط گذشته و زمان حال را با او در میان بگذارید بلکه همچنین عیسی نیز در کنار شما حضور دارد و او نیز چنین اجازه‌ای به شما داده است تا احساسات خود را با او در میان بگذارید. شما ممکن است دریابید در هر بار، صحبت کردن و پرداختن به یک رنجش و آزرده‌گی برای شما کافی است. اگر احساس می‌کنید که برای ادامه دادن دیگر توان عاطفی ندارید دست نگه داشته و استراحت کنید. پس از انجام این کار می‌توانید فعالیتهای روزانه خود را از سر بگیرید. در فرصتی دیگر به فهرست رنجشها و آزرده‌گیهای خود خواهید پرداخت.

در خاتمه، قبل از اینکه برنامه ابراز رنجشهای خود را به پایان برید، چشمان خود را ببندید و تصور کنید که شما، آن شخص خیالی و عیسی در کنار هم ایستاده‌اید و دستهایتان را بر شانه‌های یکدیگر گذاشته‌اید. چند دقیقه را صرف تجسم این صحنه نمایید. ممکن است بخواهید تصور کنید شخصی که از وی رنجیده‌اید نیز آنچه را که به وی گفته‌اید پذیرفته است.

پس از اینکه همه این گامها را برداشتید ممکن است احساس کنید که نیاز دارید این اعمال را در طی چند هفته چندین بار تکرار کنید تا اینکه گذشته برای شما صرفاً به یک خاطره تبدیل شود. اگر از چند نفر رنجش به دل دارید در مورد هر یک از این اشخاص این مراحل را جداگانه طی کنید.

روش مفید دیگر این است که به شخصی که از وی رنجیده‌اید نامه‌ای بنویسید. این نامه نباید هرگز به دست این فرد برسد. برای بعضی از اشخاص طرح مسائل به شکل شفاهی می‌باشد.

نامه خود را چون نامه‌های دیگر آغاز کنید. این امر به معنای تمرین سبک نگارش و رعایت قواعد نیست بلکه شما صرفاً می‌خواهید احساسات خود را بشناسید، آنها را بیان کنید و از فشار آنها خلاص شوید. در ابتدا انجام این کار مشکل است اما هنگامی که شروع به نوشتن نمودید احساس می‌کنید که واژه‌ها و احساسات بشکل پیوسته جاری می‌شوند. دست از نوشتن بردارید! همه احساسات نهفته در عمق وجودتان را استخراج کنید. در این موقع نباید به ارزیابی این موضوع پردازید که احساساتتان خوبند یا بد و یا صحیحند یا غلط. این

احساسات وجود دارند و باید از شرشان خلاص شد. پس از اینکه نامه به پایان رسید ممکن است نیاز داشته باشید که به استراحت پردازید.

هنگام کار با مراجعین، پس از اینکه از آنان خواستم که چنین نامه‌ای را بنویسید از آنان می‌خواهم که در جلسه بعدی این نامه را به من بدهند. اغلب مراجعین در جلسه بعدی پس از ورود به اتاق بلافاصله نامه را بدست من می‌دهند. اما من به آنان می‌گویم: «خیر، بهتر است نامه را نگهدارید و ما در فرصتی مناسب از آن استفاده خواهیم نمود.» در فرصت مناسب من از آنان می‌خواهم که نامه را با صدای بلند بخوانند. از آنجایی که صندلی خالی در اتاق وجود دارد، من از آنان می‌خواهم که تصور کنند شخصی که از وی رنجیده‌اند بر روی صندلی روبرویی نشسته است و به قرائت این نامه گوش می‌دهد.

شما ممکن است احساس کنید که شخص پس از اینکه مراحل مختلف را پشت سر گذاشت دیگر بحران خاتمه یافته است و وی زندگی عادی خود را ادامه می‌دهد. برای مدت زمانی چنین است اما هنگامی که فرد مجدداً قصد ازدواج می‌کند، بحران مجدداً ظاهر می‌شود. اگر قصد مشاوره با زوجی که خواهان ازدواج می‌باشند به مطالعه کتب مفیدی که در این زمینه وجود دارند پردازید تا مشاوره شما ثمربخش باشد.

اجازه بدهید نگاهی کوتاه به بحرانی بیفکنیم که در نتیجه ازدواج مجدد بوجود می‌آید. بسیاری از کسانی که مجدداً ازدواج می‌کنند تا زندگی جدیدی را آغاز کنند رابطه جدید خود را با دیگری هنگامی آغاز می‌کنند که هنوز مسائل حل نشده‌ای را از ازدواج قبلی در درون خود دارند. شخص نه تنها باید خود را با همسر جدیدش سازگار نماید بلکه همچنین باید با خانواده‌ای از پیش شکل گرفته نیز خود را سازگار سازد زیرا در ازدواج دوم معمولاً فرزندان از ازدواج اول نیز باقی مانده‌اند. چنین خانواده‌ای که می‌توان آن را «خانواده ترکیبی» نامید معمولاً شش تا هفت سال طول می‌کشد تا به ثبات لازم دست یابد. مشاوره پیش از ازدواج با زوجهایی که در چنین شرایطی قرار دارند باید مدت زمان بیشتری به طول انجامد تا مشاوره با زوجهایی که نخستین ازدواج خود را پیش رو دارند و چند جلسه مشخص برای آنان کافی است. در بعضی از جلسات باید فرزندان این اشخاص نیز شرکت کنند. پیش از اینکه شخص در فکر ازدواج دوم خود باشد باید مسائل باقیمانده از ازدواج قبلیش را حل نماید. چگونه می‌توانید بگویید که شخص این مسائل را حل نموده است؟ ریچارد اولسون و کارول پیاتری راهنمای زیر را برای تشخیص این موضوع پیشنهاد می‌کنند:

یک شخص مسائل مربوط به ازدواج قبلیش را در صورتی حل کرده است که:

* مرگ رابطه زناشویی و واقعیت طلاق را پذیرفته باشد.

* در مورد مراحل قانونی طلاق و تقسیم اموال و نیز فرزندان تصمیمات لازم را اتخاذ کرده باشد و از این بابت کمترین میزان تلخی و ناراحتی را متحمل شده باشد.

* تصمیماتی چون پرداخت هزینه‌های مربوط به همسر سابق و فرزندان، ملاقات فرزندان، گذرانیدن تعطیلات با آنان و مسائل مشابه باید در عمل اجرا شوند و توافقی حاصله به قوت خود باقی باشند.

* شخص باید فرا بگیرد که نسبت به رفتار همسر گذشته‌اش از خود حساسیت نشان ندهد و از این رفتار ناراحت نشود. در بعضی از موارد دو مورد قبلی نمی‌توانند تحقق یابند اما در هر حال شخص نباید تحت تأثیر و سیطره رفتار همسر سابق خود باشد.

تشکیل دادن خانواده‌ای جدید

مراحل موجود در تشکیل خانواده دوم از مراحل تشکیل نخستین خانواده متفاوت می‌باشد. در تشکیل خانواده جدید سه مرحله متوالی وجود دارد که گاهی هر مرحله در بطن مرحله دیگر ادامه می‌یابد.

مرحله بهبود یافتن از ضایعه طلاق می‌باشد. سوگواری در مورد رابطه نخست باید به پایان برسد. گاهی هنگامیکه شخص در صدد ازدواج مجدد برمی‌آید این بهبودی به تأخیر می‌افتد و یا شخص مجدداً آن را تجربه می‌کند. اگر هر دو نفری که در فکر ازدواج مجدد هستند در مراحل متفاوت غلبه بر ضایعه طلاق باشند و یا اینکه تنها یکی از آنان قبلاً ازدواج کرده باشد، در رابطه جدید آنان مسائل پیچیده‌ای بوجود می‌آید.

مرحله دوم مرحله طرح‌ریزی ازدواجی جدید می‌باشد. در این مرحله دو وظیفه اساسی باید بجا آورده شود. نخست هر شخصی باید (۱) عدم اطمینان خود را در مورد توانایی حفظ رابطه‌ای صمیمانه و درازمدت تشخیص دهد و (۲) ترسی را که در مورد تکرار خطاها و مشکلات ازدواج نخست در وی وجود دارد بشناسد. وظیفه اساسی دیگر این است که فرد باید به همه اعضای خانواده کمک کند تا از نظر عاطفی به یکدیگر اهمیت بدهند و با هم صمیمی شوند. این امر مستلزم تحمل کردن و صرف وقت می‌باشد. برای مثال یک کودک ممکن است از اینکه توسط پدر یا مادرخوانده خود طرد شود دچار مشکل گردد. همچنین ممکن است مسئله وابستگی عاطفی این کودک به والد واقعیش که از وی جدا می‌باشد نیز به یکی از دل‌نگرانیهای اصلی وی تبدیل شود. در واقع، به هنگام ازدواج مجدد فرزندان بار دیگر باید با احساسات مربوط به از بین رفتن رابطه با والد و ترک وابستگیهای دیرینه دست و پنجه نرم کنند. آنان همچنین ممکن است در مورد احساس تعلق به خانواده جدید دچار مشکل شوند. این موضوع که چگونه می‌توان مسئله عضویت در دو خانواده را حل کرد برای آنان به کشمکش بزرگ تبدیل می‌شود. آنان همچنین ممکن است از خود و دیگران انتظارات نامعقولی داشته باشند، در

مورد وصلت مجدد والدین واقعیشان به خیال‌پردازی بپردازند، و در مورد اینکه در مسئله طلاق والدینشان تقصیر داشته‌اند دچار احساس گناه شوند.

مرحله نه‌ای سامان‌دهی مجدد به خانواده می‌باشد. در این مورد وظیفه مقدماتی شکل‌دهی مجدد به نقشها می‌باشد. و دو حوزه عمده‌ای که یک خانواده از نو شکل گرفته باید نقشهای خود را در آنها از نو تعریف کند عبارتند از تربیت فرزندان و مراقبت و نگهداری از آنان. نقش پدرخوانده در برابر فرزندان همسر خود و نیز رابطه فرزندان طرفین باید تعریف شوند و بالاخره وظیفه نهایی مشخص ساختن رابطه صحیح بین کودکان و والدین طبیعی‌شان می‌باشد. در مجموع این شرایط پیچیده و ذاتاً استرس‌زا بنظر می‌رسند و امکان استرس مداوم و بحران جدی همیشه وجود دارد.

آنچه که گفته شد تصویری اجمالی از مسائلی بود که می‌توانند در ازدواج مجدد پیش بیایند. اگر شما در فکر این هستید که به اشخاصی که طلاق گرفته و یا درصدد ازدواج مجدد هستند خدمت وسیعتری داشته باشید در این مورد بیشتر به مطالعه بپردازید و یا از زوجهایی که طلاق گرفته و سپس مجدداً ازدواج کرده‌اند بخواهید که پس از آماده‌سازی خود بشکل خاص در این زمینه فعالیت کنند.

مطمئنم که خوانندگانی خواهند بود که ترجیح می‌دهند خود را درگیر مسئله طلاق و ازدواج مجدد نسازند. اما آمار میزان طلاق در کلیساها بالا می‌باشد. اشخاص طلاق‌گرفته افراد دردمندی هستند که نیاز دارند تا کسی به کمکشان بشتابد. بجای اینکه در مورد مشکل طلاق و افزایش آن زانوی غم در بغل بگیریم و به ماتم بنشینیم و یا علیه آن موعظه کنیم، که عملاً باعث جلوگیری از طلاق گرفتن اشخاص از یکدیگر نمی‌شود، بیایید خدمت سازنده‌ای را آغاز کنیم که می‌تواند تأثیر چشمگیری بر کاهش میزان طلاق داشته باشد. مطالبی که در این مورد مطرح شد، در این کتاب به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار نگرفته است اما توسط مطالعات بیشتر و تعلیم و تربیت شما می‌توانید به آن گروه از اعضای کلیسایتان که طلاق گرفته‌اند خدمت مؤثری داشته باشید.

۱- برای همه زوجهایی که قصد ازدواج دارند برنامه کاملی در مورد مشاوره پیش از ازدواج تدارک ببینید. این برنامه باید شامل حداقل شش یا هفت جلسه مشاوره باشد و یک خادم یا فردی متخصص در این زمینه باید مسئولیت این جلسات را برعهده داشته باشد. در این جلسات می‌توان از تستهای شخصیتی و روانشناختی متفاوتی استفاده کرد. هر فردی باید خارج از جلسات مشاوره، مدت زمان خاصی را صرف مطالعه و گوش سپردن به کاستهای مخصوص نماید. ما باید این موضوع را بیاد داشته باشیم که وظیفه کلیسا در مورد ازدواج این نیست که صرفاً مراسم ازدواج را بجا آورد بلکه وظیفه اصلی آن این است که ازدواج اشخاص را غنی و پربار سازد.

۲- برای زوجهای متأهل یک برنامه خدمت آماده سازید. برای هر زوج یک برنامه بررسی کلی سالانه از وضعیت زندگی زناشویی تنظیم کنید. این برنامه معمولاً شامل دو ملاقات با شبان یا مشاور متخصص در این زمینه در طول یک سال می‌باشد که در طی آن شبان یا مشاور به زوجها کمک می‌کند تا به ارزیابی پیشرفت زندگی زناشویی خود در سال گذشته بپردازند و برای دوازده ماه آینده اهدافی مشخص سازند. علاوه بر این، هر ساله جلسات و سخنرانیهایی در مورد غنیر شدن زندگی زناشویی و مسائل مربوط به آن ترتیب دهید و زوجهای عضو کلیسا را تحت فشار بگذارید که در این جلسات شرکت کنند.

۳- با داشتن رابطه‌ای مطلوب با همسران، نمونه‌ای مثبت از رابطه زناشویی به کلیسایان ارائه دهید. متأسفانه بسیاری از خادمین بخاطر اشتیاق شدیدشان برای کمک به دیگران همسر و فرزندان خود را از یاد می‌برند. اعمال ما همیشه گویاتر از سخنان ما هستند.

۴- توسط موعظه و تعلیم به اشخاص کمک کنند تا یاد بگیرند که کتاب مقدس را در زندگی خود بکار بگیرند. بسیاری از اشخاص کتاب مقدس را بخوبی می‌شناسند اما بکارگیری آن را بشکلی عملی فراموش کرده‌اند.

۵- و بالاخره در مورد اشخاص طلاق گرفته‌ای که در فکر ازدواج مجدد هستند خدمت گسترده‌ای را در زمینه آماده‌سازی آنان تدارک ببینید. در ازدواج دوم مشکلات بیشتری وجود دارند اما با ارزیابی دقیق، آماده‌سازی اشخاص و کمک به آنان در تجربه کردن حضور عیسی مسیح بطریقی بسیار عملی در زندگی‌شان، می‌توان این مشکلات را کاهش داد.

فصل دهم

خدمت به کودکانی که درگیر بحران هستند

شما مجدداً در سن کودکی هستید و هفت سال دارید. خانواده شما به تازگی به خانه جدیدی نقل مکان کرده‌اند. امروز برای نخستین بار به مدرسه جدید آمده‌اید. این روز روز مهمی است و شما احساس نگرانی و اضطراب می‌کنید. شب را خوب نخوابیده‌اید. معده‌تان ناراحت است و مرتب باید به دستشویی بروید. در حال قدم زدن در راهروی مدرسه هستید و به کلاس خودتان نزدیک می‌شوید. در این لحظه دلتان می‌خواهد پا به فرار بگذارید. در کلاس باز می‌شود و سی و پنج چهره ناآشنا بسوی شما برمی‌گردد و همه به شما خیره می‌شوند. شما تقریباً در وضعیتی بحرانی قرار گرفته‌اید!

احتمالاً شما بعنوان شخصی بزرگسال، هنگامیکه با چنین موقعیتی روبرو شوید دچار بحران نمی‌شوید (اگر چه بعضی از بزرگسالان هم ممکن است رویارویی با چنین موقعیتی برایشان در حکم قرار گرفتن در بحرانی کوچک می‌باشد). اما در نظر یک کودک، هر روز می‌تواند بحرانی کوچک یا بزرگ را با خود به همراه داشته باشد. نقل مکان به خانه‌ای جدید، جدایی یا طلاق والدین، طرد شدن از سوی یک دوست، مرگ یک حیوان دست‌آموز خانگی، در درسی نمره پایین گرفتن - همه این وقایع و بسیاری وقایع دیگر می‌توانند باعث بوجود آمدن سرآسیمگی و آشوبی شوند که از نظر شدت عواطف ایجاد شده می‌توان آنها را با عواطفی که در یک بحران بوجود می‌آیند مقایسه نمود.

کودکان بحرانیها و آشوبهای بسیاری را تجربه می‌کنند. ترسهای واقعی و احتمالی که کودکان با آنها روبرویند مدت زمان بسیاری ذهنشان را مشغول می‌کند. خدمت به کودکان شامل خدمت به والدین این کودکان نیز هست. چنین خدمتی همچنین شامل تربیت همه اشخاصی است که در کلیسای شما با کودکان کار می‌کنند و این تربیت باعث می‌شود تا آنان علائم بحران را تشخیص دهند و برای کمک به کودکانی که در بحران هستند آمادگی داشته باشند. بسیاری از اشخاص فکر نمی‌کنند که هیچگاه مستقیماً با کودکان سروکار پیدا کنند. شاید چنین باشد ولی شاید بحرانی پیش بیاید و آنان مجبور به دخالت در آن باشند. همه ما باید در این زمینه آمادگی داشته باشیم.

بعنوان یک شبان با یک مشاور در بعضی از موارد باید در وهله اول با والدین کودکان دیدار کنید. ممکن است شما به همراه آنان به بررسی دقیق شرایط بپردازید و به منظور کمک به کودکانشان پیشنهادات و

راهنمایی‌هایی به آنان ارائه دهید. موقعیتهای دیگری پیش خواهند آمد که شما مستقیماً به کمک کودکان خواهید شتافت. بهر حال در هر دو صورت شما باید از آمادگی لازم برخوردار باشید.

در این فصل مسائل بسیاری که مختص کودکان می‌باشند مورد بررسی قرار خواهند گرفت، بعضی از این مسائل به هم مربوط بوده بعضی دیگر نیز مسائلی مجزا محسوب می‌شوند. پیشنهادهاتی که در این فصل ارائه می‌شوند به شما کمک می‌کنند که نه تنها با موقعیتهایی روبرو شوید که در این فصل مطرح شده‌اند، بلکه همچنین در مورد مسائل دیگر نیز می‌توانید این پیشنهادات را بکار بگیرید.

بحران در دوران کودکی می‌تواند اثرات درازمدتی بر شخص بجای بگذارد زیرا می‌تواند در آینده باعث کاهش یافتن ظرفیت تحمل شخص در برابر ضربه‌های روانی گردد. این امر واقعیتی است که توسط تحقیقات بسیاری تأیید شده است. ع. پ

{ P -Life Event" ,A.R.Hornblow and A.R.lifte ,K.S.Adams }
,Suicide Attempt and Auto-accident J.Isherwood
,Psychological Factors ,Stress .371-83 .pp , (26(1982
{,Journal of Psychomatic Research "P Proclivity

کودکان بشکلی متفاوت با بزرگسالان با بحران روبرو می‌شوند و مهارتهای آنها در مواجهه با مسائل محدودتر است.

برای کودکان حل بحران از دو مرحله تشکیل شده است. عکس‌العمل مرحله اول شامل یک شوک اولیه و سپس سطح بالای اضطراب می‌باشد. بزرگسالان بخاطر تجارب قبلی خود در رویارویی با بحرانها، در این مرحله عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. اما کودکان در این زمینه تجربه‌ای ندارند که بتوانند از آن سود بجویند. آنان نمی‌دانند که مشکل حل خواهد شد و احساس می‌کنند که گویی در وسط یک گردباد مانده‌اند. دهن و عواطف کودک هنوز به اندازه کافی رشد نکرده است که بتواند چون یک بزرگسال به حل مشکلات بپردازد. بزرگسالان می‌توانند به امکانات متفاوت متوسل شوند و زندگی عادی خود را از سر گیرند اما کودکان در هرج و مرج و آشوب غرق می‌شوند. به یک معنی کودکان هویت و ادراک از خویشتن را نیز از دست می‌دهند.

مرحله دوم مشابه این مرحله بوده اما شدت آن کمتر از این مرحله می‌باشد. در این مرحله واکنش کودک کمی فعالانه‌تر و مؤثرتر است و وی بجای نشان دادن واکنش صرف نسبت به بحران قادر می‌گردد به بحران بنگرد و آن را ارزیابی کند.

اما کودکان غالباً فاقد مهارت‌های گفتاری و تخیل خلاقانه بزرگسالان هستند. ممکن است آنان راه‌حل نامناسبی برای موضوع بیابند و مدتها از آن دست بکشند در حالیکه این راه‌حل کاری از پیش نمی‌برد. یک کودک نیاز دارد تا ترسهای خود را برای یک بزرگسال تشریح و بازگو کند زیرا احتمالاً خود به تنهایی قادر نیست راه‌حلها و انتخابهای دیگر را مشاهده کند.

اگر کودکی در حالت اضطراب باقی بماند و تواناییهای بالقوه‌اش را بکار نگیرد وی در مرحله دوم باقی مانده و هنوز بحران را حل نکرده است. کودک در مواجهه با وقایع غیرقابل کنترل احساس درماندگی و یأس می‌کند. هنگامیکه وی در چنین شرایطی پیوسته احساس درماندگی و یأس کند، چنین می‌آموزد که در صورت عدم تسلط بر شرایط دچار یأس و ناامیدی شود. کودکانی که از دست دادن تسلط بر امور تجربه‌ای تکرارشونده برایشان بوده است بزودی کنترل خود را بر امور کاملاً از دست می‌دهند. بعضی از بزرگسالان با محدود کردن فعالیت‌های خود در یک مسیر خاص، قادر به رویارویی با بحران هستند اما برای کودکان چنین امکانی وجود ندارد. آنان باید هر روز در برابر مسائل مختلف به توان‌آزمایی بپردازند. برای مثال آنان نمی‌توانند با تصمیم خود مدتی به مدرسه نروند.

یکی از واکنشهای مشخص کودکی که درگیر بحران می‌باشد این است که وی رفتارهایی واپس‌گرایانه که مربوط به سنین پایتتر هستند از خود نشان می‌دهد. هنگامیکه کودکی رفتاری متناسب با سنش از خود نشان می‌دهد می‌داند که چگونه مهارت‌ها و تواناییهای خود را بشکلی صحیح بکار بگیرد تا با دیگران رابطه ایجاد کند و وظایف روزمره‌اش را بجا آورد. اما هنگامیکه کودک دچار آشفتگی و سردرگمی می‌شود یعنی همان وضعیتی که در شرایط بحرانی پیش می‌آید، آنگاه توانایی خود را برای هماهنگ ساختن همه قابلیت‌هایش در جهت پاسخگویی به نیازهای موقعیتهای خاص از دست می‌دهد. وی دچار سردرگمی شده و رفتاری بی‌هدف و مغشوش را در پیش می‌گیرد. اشخاصی که در پی کمک کردن به کورک هستند شاید نیاز باشد که بخشی از مسئولیتهای زندگی روزمره کودک را برعهده گیرند و به راهنمایی وی بپردازند.

هنگامیکه شما یا خادمینی که در کانون شادی خدمت می‌کنند و یا خادمین دیگر با کودکانی روبرو می‌شوید که با بحرانی روبرو هستند عوامل زیر را در نظر بگیرید.

- * کمک به یک کودک در اینکه بحرانی را حل نماید می‌تواند برای مشاور تبدیل به یک بحران شود.
- * ممکن است شما تمایل داشته باشید که بسیار سریع بر سر بحران کودک سرپوش بگذارید و بدین شکل از دستیابی به راه‌حلی صحیح باز بمانید.

* شما راه‌حلهایی جادویی در اختیار ندارید بنابراین، این تصور را به کودک منتقل نسازید که هر کاری از دستتان برمی‌آید.

* ممکن است شرایط قبل از اینک بهتر شوند شروع به بدتر شدن نمایند. این امر در اشکال دیگر مشاوره نیز مشاهده می‌شود.

* در کار با یک کودک ممکن است شما گاهی احساس اطمینان و گاهی احساس عدم اطمینان کنید.

* در صورتیکه برای شما کمک به یک کودک اهمیت بسیاری داشته باشد و وقت و توان بسیاری صرف آن نمایید و در مقابل برای کودک دریافت کمک از سوی شما اهمیتی نداشته باشد، نتایج خوبی حاصل نمی‌شود.

* همانقدر که شما بر یک کودک تأثیر می‌گذارید همانقدر هم وی بر شما تأثیر خواهد گذاشت. شما ممکن است نسبت به یک کودک مهربان احساس محبت کنید و نسبت به یک کودک خشمگین احساس خشم نمایید.

* یک کودک بسیار مضطرب تمایل دارد با آنچه که شما می‌گویید موافقت کند. و یک کودک، صرفاً تحت تأثیر شکل یک سؤال ممکن است پاسخهای نادرستی به شما بدهد.

* بعضی از اشخاصی که در پی کمک به یک کودک هستند ممکن است بعضی از موارد فوق و حتی همه موارد فوق را تجربه کنند.

یکی از روشهای اصلی برخورد با کودکان داشتن همدلی با آنان است. همدلی به معنای ورود به دنیای خصوصی کودک و انس و الفت یافتن با این دنیای کوچک می‌باشد. همدلی همچنین درک این موضوع است که تفکر و ادراک کودک با تفکر و ادراک شما بعنوان یک بزرگسال تفاوت دارد.

همدلی به معنای قدم گذاشتن به جهان کودک برای مدت زمانی خاص می‌باشد بدون اینکه در این مدت به داوری و ارزیابی این جهان پردازیم.

همدلی به معنای درک معنای وقایعی می‌باشد که کودک از معنای آنها آگاه نیست.

همدلی به معنای این است که شما بشکلی به کمک کودک بشتابید که برای وی قابل درک باشد و افکار خود را بشکلی قابل فهم برای او بیان نمایید.

همدلی به معنای این نیست که شما تلاش کنید تا احساسات ناخودآگاه کودک را مکشوف کرده و آنها را بیان کنید. چنین کاری بسیار خطرناک بوده و نتیجه‌ای در بر ندارد.

یکی از کارکردهای اساسی همدلی روشن ساختن احساسات پیچیده و مغشوش کودک می‌باشد زیرا وی در یک لحظه مجموعه‌ای از احساسات آشفته را تجربه می‌کند. روشن ساختن این احساسات به کودک کمک می‌کند تا متناسب با توانایی خود به حل مشکلاتش پردازد.

ارتباط، کلید اصلی مشاوره با کودکانی است که درگیر بحران هستند. اگر شما مدت زمانی با کودکان سخن نگوئید، احساس خواهید نمود که مهاجمی بیگانه از جهانی دیگر هستید که تلاش می‌کنید این مخلوقات کوچک را درک کنید. بعضی از شما فکر می‌کنید می‌توانید با کودکان ارتباط ایجاد کنید اما آیا کودکان هم احساس می‌کنند که شما با آنان ارتباط ایجاد کرده‌اید؟ کودکان نحوه استدلال خاص خود را دارند، کلمات برایشان معانی خاصی دارند و بین وقایع بشکل خاصی رابطه ایجاد می‌کنند. شما برای اینکه قادر باشید که به آنان خدمت کنید، باید به جهان درونی آنان گام بگذارید. الگوی فکری یک کودک از منطق خاص خودش پیروی می‌کند و نه منطق خاص شما و آنچه که برای شما مهم و بامعنی است ممکن است برای یک کودک اهمیت و معنایی نداشته باشد. برای اینکه بتوانید هنگامیکه کودکان درگیر بحران هستند به آنان کمک کنید باید به نحوه تفکر کودکان و نیز نحوه ارتباط با آنان در حالات متفاوت توجه داشته باشید.

سالهای جادویی کودکی

سالهای جادویی (سه تا شش سالگی) سالهای اولیه کودکی و دوران مهد کودک و کودستان بوده و کودکان در این سن با بحران روبرو می‌شوند. ما این دوران را دوران تفکر جادویی می‌نامیم زیرا کودک در این سن بر این باور است که فرآیندهای فکری وی می‌توانند بر اشیا و وقایع جهان خارج از خودش تأثیر بگذارند. کودک نمی‌تواند درک کند که وقایع چرا و چگونه اتفاق می‌افتند و چرا و چگونه زندگی غیرقابل پیش‌بینی است. بزرگسالان وقایع غیرمنتظره را بعنوان جزئی از زندگی می‌پذیرند. کتاب مقدس به ما تعلیم می‌دهد که زندگی نامطمئن بوده و ما باید منتظر وقوع مشکلات و حوادث باشیم. اما کودکان در درک این مسئله مشکل دارند.

کودکان در این سن درک نمی‌کنند که افکار آنان دلیل وقوع یک حادثه نیست. تفکر کودک بگونه‌ای است که گویا وی قادر به انجام هر کاری می‌باشد. کودک بر این باور است که وی در مرکز زندگی قرار دارد و قادر است بر روی آنچه که اتفاق می‌افتد تأثیر بگذارد. کودکان نمی‌فهمند که چرا بیمار می‌شوند. تغییرات جسمانی غیرمنتظره‌ای که همراه با بیماریهای جسمانی بوجود می‌آیند، کودکان را کاملاً گیج و سردرگم می‌سازند و آنان غالباً فکر می‌کنند که خود باعث بیماری خویش شده‌اند. آنان احساس می‌کنند که کودک بدی بوده‌اند و برای مثال سرماخوردگی در حکم تنبیهی برای آنان است.

اگر طرز فکر آنان بدینگونه باشد، در صورتی که شما بخواهید به آنان کمک کنید چه باید بکنید؟ گاهی تغییر کامل طرز تفکر کودک غیرممکن است. شما باید این امر را بعنوان یکی از واقعتهای زندگی بپذیرید و در این مورد بیش از حد احساس ناکامی نکنید. کمک به کودک در جهت ابراز افکار و احساسات درونیش یکی از

بهترین روشها برای کمک به وی می‌باشد. انجام چنین کاری به وی کمک می‌کند تا در طی یک بحران نسبت به خود کنترل بیشتری بدست آورد. کودک با بیان افکار خود با صدای بلند، در موقعیت جدیدی قرار می‌گیرد. سوالات خود را برای کودک تکرار کنید و وی را تشویق نمایید تا با بیان افکارش با صدای بلند بیندیشد. به کودک کمک کنید تا معقولترین و واقعیت‌ترین دلیل وقوع یک واقعه را بیابد و سعی کنید بجای اینکه خودتان این دلیل را به او بگویید خودش آن را کشف کند. به هر گونه نشانه‌ای که دال بر وجود احساس گناه در کودک می‌باشد توجه کنید. پسر خردسالی به علت طلاق والدینش از مادر خود جدا شده و با پدر خود زندگی می‌کرد. مشاور به وی گفت: «می‌دونی جیمی مواقعی بود که تو دلت می‌خواست مادرت دیگر در کنارت نباشد و حالا وی در کنار تو نیست. با من در مورد این مواقع که دلت می‌خواست مادرت در کنارت نباشه، صحبت کن.» پس از اینکه جیمی احساسات خود را در این مورد با مشاور در میان گذاشت مشاور به او گفت: «مادر تو به دلایل دیگری تو را ترک کرد. هیچکدام از این دلایل ربطی به تو نداشت. بیا حالا ببینیم این دلایل چی بودند. در این مورد از چه کسی می‌تونی سؤال کنی؟»

این موضوع را بیاد داشته باشید که کودکان دچار خودمیان‌بینی و خودمحوری هستند. بدین معنی که تفکری خودمحورانه دارند و نمی‌توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. این امر ربطی به خودبینی و غرور ندارد و بخشی عادی از فرآیند رشد ذهنی می‌باشد. کودکان در این سن بدون توجه به طرف مقابل با همدیگر سخن می‌گویند. آنان گفتار خاص خودشان را دارند و ممکن است مشخصاً با کسی سخن نگویند. آنان به این موضوع که آیا شنونده سخن آنان را درک می‌کند یا خیر اهمیتی نمی‌دهند. آنان صرفاً بر این باورند که سخنان آنان بسیار بامعنی است. آنان مطالب گفته شده را بسیار صریح و بدیهی می‌دانند و این موضوع را درک نمی‌کنند که موضوع را باید برای دیگران روشن ساخت. هنگامیکه کودکان به سن هفت سالگی می‌رسند آنگاه بتدریج به تمایز بین دیدگاه خود و دیگران پی می‌برند.

شما بعنوان یک مشاور و مددکننده باید زبان کودک را بکار بگیرید و در ارتباط خود با وی انعطاف‌پذیر باشید. شما باید فعالانه گفتگوی خود را با کودکی خردسال به جلو ببرید در غیر این صورت از ایجاد ارتباط با وی ناکام خواهید ماند.

یک کودک خردسال به ظاهر امور می‌نگرد و درکی ساده از مسائل دارد هنگامیکه والدی به وی می‌گوید «من مریضم و از رفتار تو هم خسته شده‌ام» کودک در مورد این گفته چه فکر می‌کند؟ وی متوجه عصبانیت والدش می‌شود اما در عین حال فکر می‌کند که والدش از رفتار وی هم خسته شده و هم مریض. در مورد عبارات دیگری که ما به زبان می‌آوریم و به درستی درک نمی‌شوند بیندیشید. «ای کاش می‌مردم و از دستت

راحت می‌شدم.» «از دست تو یک لحظه آرام و قرار ندارم.» «این بچه درست بشو نیست.» و غیره. سعی کنید وارد ذهن کودک شوید. اگر بتوانید آنچه را که در ذهن کودک می‌گذرد درک کنید بسیار شگفت‌زده خواهید شد:

یک کودک دو و دو را با هم جمع می‌کند اما ضرورتاً پاسخی که به آن می‌رسد عدد چهار نیست. نحوه ایجاد ارتباط بین امور برای کودک شکلی منحصر به فرد دارد. این ارتباطات برای وی بامعنی هستند اما برای دیگران معنایی ندارند. یک کودک ممکن است بین مریض شدن و رفتن به مسابقه فوتبال رابطه ببیند زیرا پدر وی هنگامیکه اخیراً به دیدن مسابقه فوتبال رفت بیمار شد. یک کودک ممکن است حتی شدیداً دچار اضطراب شود و از رفتن به مسابقه فوتبال خودداری کند زیرا بین رفتن به مسابقه فوتبال و بیماری پدرش رابطه‌ای می‌بیند.

کودکان کم سن معمولاً بر روی یک جنبه از یک واقعه متمرکز می‌شوند و جنبه‌های دیگر آن را نادیده می‌گیرند. آنان بخاطر وجود درختان زیاد قادر به دیدن جنگل نیستند. اگر شما در مکالمات خود با کودکی اطلاعات بسیاری به وی بدهید و وقایع بسیاری را نقل کنید وی قادر به دریافت همه این مطالب نخواهد بود. شما باید بتدریج که کودک قابلیت دریافت ابعاد مختلف یک واقعه را پیدا می‌کند وی را با این ابعاد آشنا سازید. وظیفه شما این خواهد بود که همه ابعاد را ببینید، به افکار کودک نظم و سامان ببخشید و برای آنچه که اتفاق افتاده است علل دیگری بیابید. کمک به کودکان خردسال همانند کنار هم گذاشتن قطعات یک تصویر به منظور دستیابی به تصویر کامل می‌باشد. کمک شما به کودکان بدین صورت است که از آنان می‌خواهید تا قطعات دیگر را بیابند. سپس بعضی از قطعات را به آنان نشان می‌دهید و سپس به آنان کمک می‌کنید تا قطعات را در کنار هم بگذارند.

هنگامی که شما به کمک کودک خردسالی می‌شتابید این واقعیتها را بیاد داشته باشید: کودک در مورد آنچه که اتفاق افتاده است خود را مسئول می‌بیند، کودک بشکلی متفاوت با شما، بین امور ارتباط برقرار می‌سازد، وی خودمحور و خودمیان‌بین است، و وی تنها به یک جنبه از مسئله توجه می‌کند و جنبه‌های دیگر را نادیده می‌گیرد.

سالهای میانی کودکی

کودکان بین سنین هفت تا دوازده سالگی در نحوه تفکر خود دچار تغییرات قابل ملاحظه‌ای می‌شوند. آنان در زمینه تفکر مفهومی، پیشرفت بسیاری می‌کنند. آنان در این سنین قادرند بجای اینکه در عمل به آزمایش و خطا

پردازند در ذهن خود به حل مسائل پردازند. آنان می‌توانند دیدگاه‌های اشخاص دیگر را تشخیص دهند. آنان همچنین قادر به تشخیص احساسات دیگران نیز هستند. حتی جهان تخیلات آنان نیز تغییر می‌کند. آنان در این سنین برخلاف سنین پایین‌تر که در مورد مسائلی غیرواقعی به خیالپردازی می‌پرداختند، در مورد اشخاص و اتفاقات واقعی به خیالپردازی می‌پردازند.

کودکان در سنین میانی معمولاً آرام و قابل‌تعلیم و تربیت بوده و شخصیتی ساده دارند اما کماکان در برخورد با موقعیتهایی که جنبه بحرانی دارند دچار مشکل می‌شوند. آنان ترجیح می‌دهند از رویارویی با مشکل خودداری کنند و اغلب هنگامیکه شما سعی می‌کنید در مورد مشکل آنان به بحث پردازید موضوع صحبت را عوض می‌کنند. آنان تلاش می‌کنند تا از رنج و اضطراب دوری کنند. به همین دلیل بسیاری از کسانی که با کودکان این گروه سنی کار می‌کنند در فرآیند درمان از بازی استفاده می‌کنند. بازی به این کودکان اجازه می‌دهد تا آنچه را که احساس می‌کنند بشکلی بیان کنند و مشاور نیز به اطلاعاتی که در پی آنهاست دست می‌یابد. اسباب‌بازیهایی که برای ایجاد ارتباط بکار می‌روند چون ضبطصوت، تلفن، ماشینهای کوچک و عروسکها ابزار بسیار مفیدی در این مورد هستند.

با وجود اینکه کودکان این گروه سنی در زمینه فرآیندهای فکری پیشرفت بسیاری کرده‌اند با وجود این تمایل دارند که بدون توجه به همه واقعیتهای نتیجه‌گیری کنند. در واقع کودکان این گروه سنی تمایل دارند تا به اطلاعات ضد و نقیض گوش سپارند اما تناقض و عدم انسجام مطالب را درک نمی‌کنند. آنان اغلب آنچه را که می‌شنوند درک نمی‌کنند. گاهی این کودکان بزرگسالانی را که با آنان سخن می‌گویند درک نمی‌کنند و مشکلی که در این حالت پیش می‌آید این است که بزرگسالان متوجه این امر نمی‌شوند که کودکان سخنان آنان را درک نکرده‌اند. هنگامیکه مشغول کار با کودکی هستید باید گفته‌های خود را بارها تشریح کنید. گفته‌های خود را بارها تکرار کنید. آنچه که ممکن است برای شما واضح و روشن باشد ممکن است برای کودک قابل‌فهم نباشد. با توجه به نحوه تفکر، ادراک و استدلال کودکان هنگامیکه مشغول خدمت به کودکی هستید که در شرایط بحرانی قرار دارد، دیگر چه روشهای مکملی را می‌توانید بکار گیرید؟ انعطاف‌پذیر باشد و هنگام کار با کودکان سنین متفاوت نحوه عملکرد خود را تغییر دهید. اگر در کار با کودکان راحت نیستید از اینکه از خدمت در این زمینه دست بکشید ابایی نداشته باشید. بهتر است اشخاصی که در خدمت به کودکان قابلیت و مهارت بسیاری دارند در این زمینه به خدمت پردازند.

این موضوع را در نظر داشته باشید که منطق بزرگسالان را به کودکان تحمیل نکنید. به نحوه ارتباط کودکان با یکدیگر توجه داشته باشید. زیرا این امر کلیدی در اختیار شما می‌گذارد که چگونه با آنان ارتباط برقرار سازید.

کودکان علامت سؤالهای متحرک هستند. آنان برای کسب اطلاعات سؤال می‌کنند و نحوه ارائه سؤالات آنان که بشکلی غیرمستقیم به موضوع می‌پردازند برایشان دردسر بوجود می‌آورد. طرح سؤالاتی چون «آیا بچه‌های شما هم زمین می‌خورند و بدنشان مجروح می‌شود» یا «آیا مادر شما همیشه مشروب می‌خورد؟» ممکن است سؤالاتی باشند که کودک برای کسب اطلاع آنها را مطرح می‌سازد و یا می‌توانند سؤالاتی باشند که بیانگر این موضوعند که کودک در خانواده‌ای زندگی می‌کند که آزار و کتک زدن کودک و یا مسئله مشروب‌خواری والدین در آن وجود دارد. بعضی از سؤالات می‌توانند فریادی برای کسب کمک باشند یا وسیله‌ای باشند که کودک توسط آنها می‌خواهد دریابد آیا شما سؤالات وی را احمقانه و بی‌معنی می‌دانید یا خیر؟ دادن پاسخهای ساده به کودکان همراه با عباراتی چون «این سؤال، سؤالی است که بسیاری از بچه‌ها هم آن را مطرح می‌کنند» و یا «خیلی از بچه‌ها می‌خواهند در این مورد بدانند» می‌تواند باعث شود که طرح سؤال و کسب اطلاعات از سوی کودک تداوم یابد.

شما سؤالاتی را مطرح نسازید که با یک «بله» و «نه» ساده پاسخ داده می‌شوند. این سؤالات ارزش کمی برای شما دارند. سؤالات کلی ممکن است پاسخی مستقیم و صریح را با خود نداشته باشند. از کودک بخواهید که به مقایسه مسائل بپردازد مثلاً دو واقعه یا دو شخص را با هم مقایسه کند. در پیش گرفتن چنین روشی نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

اگر شما متوجه گفته‌های یک کودک نمی‌شوید از اینکه وی را از این موضوع آگاه سازید ترسی نداشته باشید. شما می‌توانید بگویید: «جان، من فکر می‌کنم که آنچه را که تو می‌خواهی به من بگی می‌فهمم اما از این موضوع مطمئن نیستم. آیا می‌تونی همین مطلب را بشکل دیگری به من بگی؟» هنگامیکه کودک سخن می‌گوید حالات او را به خودش منعکس سازید. این کار کودک را از این امر آگاه می‌سازد که شما بخشی از پیام او را درک کرده‌اید. «جان، وقتی که این موضوع را به من می‌گفتی کمی گیج و ناراحت بنظر می‌رسیدی. این موضوع را دوباره برای من تعریف کن و من می‌خواهم بدونم که تو در مورد اون چه احساسی داری.»

اگر یک والد و یا یک معلم کانون شادی از شما می‌خواهد که با کودکی حرف بزنید، به این موضوع توجه داشته باشید که اجازه بدهید کودک منظور و مقصود شما را درک کند. در این حالت کودک ممکن است دچار ترس شود زیرا ممکن است فکر کند که قصد تنبیه او را دارید نه قصد کمک به او را. ممکن است بخاطر وجود چنین ترسی وی از گفتن مشکل خود به شما خودداری کند. انتظارات خود را به کودک تحمیل نکنید. بسیاری از بزرگسالان در حین صحبت آرام می‌نشینند و بسیاری از کودکان چنین نیستند مخصوصاً هنگامیکه کودکی تحت فشار قرار گیرد بر روی صندلی آرام و قرار ندارد و مرتب تکان می‌خورد. اجازه چنین کاری را به وی

بدهید. بعضی از کودکان می‌ایستند و به قدم زدن می‌پردازند. ممکن است انجام چنین کاری آنان را قادر سازد تا راحتتر با شما صحبت کنند.

وَن اورنوم و موردوک برای گفتگو با کودکی که در شرایط بحرانی قرار دارد اصول عملی خاصی را پیشنهاد می‌کنند. نقش شما بعنوان مشاور یا مددکننده متفاوت با نقش مراجع قدرت می‌باشد. بنابراین:

* شما نباید با امر و نهی و حالت یک معلم سختگیر رفتار کنید.

* نباید کودک را با اقتدار و اطلاعات و دانش خودتان تحت فشار بگذارید.

* هنگامیکه کودک افراد صاحب اقتدار در زندگیش را مورد انتقاد قرار می‌دهد، با وی هم‌صدا و هم‌داستان نشوید.

* جملات خود را با عباراتی چون «اینطور نیست؟» «متوجه منظوم شدی؟» یا «درست نمی‌گم؟» به پایان نرسانید. از تکان دادن سر خود در واکنش به سخنان کودک خودداری کنید و یا در پایان جملات لحن صدایتان را بشکلی تغییر ندهید که حاکی از بیان مطلبی باشد. این اشارات واکنشهای کودکان را کنترل می‌کنند و باعث می‌شوند تا آنان آنچه را که فکر می‌کنند شما انتظار شنیدنش را دارید به شما بگویند.

* در اتاقی را که در آن مشغول گفتگو هستید باز نگذارید و یا در حضور دیگران به گفتگو نپردازید. (این امر باعث می‌شود که کودک نتواند مطالب خصوصی را بیان کند).

* سعی نکنید بشکلی تصنعی و ظاهری خود را شخصی خوب و دلپذیر نشان بدهید.

* برخورد شما با کودک نباید بر مبنای اطلاعات نادرستی باشد که از دیگران بدست آورده‌اید و یا در پرونده‌ای خوانده‌اید.

* نباید از احساسات، افکار و یا دوستانی دفاع کنید که کودک از آنها بیزار است و ردشان می‌کند.

* در برابر کودکی با استعداد و پرهوش احساس حقارت و کوچکی و در برابر کودکی عادی احساس برتری و بزرگی نکنید. ۴ک

} P -Crisis" ,A Guide for non Adopted from William Van Ornum and John B.Mordock :Counseling with Children and Adollescents .p.15 (countinuum,1983 :New York) "P {professional Counselors

کودکان هنگامیکه در شرایطی بحرانی قرار دارند احتیاج دارند تا به مکانیسمهای دفاعی خود متوسل شوند. با روشن ساختن انگیزه‌های پنهان یک کودک و با تفسیر و تعبیر آنچه که وی انجام می‌دهد، می‌توان به وی کمک نمود که شخصیتش تغییر کند اما این کار در مورد کودکانی صحیح است در شرایطی بحرانی قرار ندارند. در

پیش گرفتن این روش در مورد کودکی که دچار بحران است وی را دچار اضطراب شدیدی می‌سازد. اگر شما به کودکی که برای رویارویی با مشکل خود از مکانیسمهای دفاعی سود می‌جوید خاطرنشان سازید که در حال استفاده از مکانیسمهای دفاعی است، شدت اضطراب وی افزایش می‌یابد. کودکانی که درگیر بحران هستند با استفاده بیشتر از مکانیسمهای دفاعی به مقابله با بحران می‌پردازند و انجام چنین کاری به آنان کمک می‌کند. در اینجا فهرستی از برخی مکانیسمهای دفاعی ذکر می‌شود تا شما از آنچه که کودکان، نوجوانان و بزرگسالان مورد استفاده قرار می‌دهند درک بهتری داشته باشید.

- * خیال‌پردازی - غرق شدن در رؤیا و تخیل در مورد یافتن راه‌حل برای یک مشکل.
- * خودبیمارانگاری - استفاده از بیماری بعنوان بهانه‌ای برای فرار از یک مشکل.
- * فرافکنی - سرزنش اشخاص دیگر و شرایط بعنوان عامل بوجودآورنده مشکل شما.
- * جابجایی - خالی کردن احساسات بر روی شخص یا چیزی که علت اصلی بوجودآورنده آن احساسات نمی‌باشد.

- * سرکوبی - سرکوب کردن و به عقب راندن احساسات شدید بشکلی ناخودآگاه.
- * فرونشانی - به عقب راندن و به فراموشی سپردن احساسات بشکلی خودآگاه.
- * والایش - جانشین ساختن مجموعه‌ای از احساسات که از نظر اجتماعی بیشتر موردپذیرش هستند بجای مجموعه دیگری از احساسات.

شما چگونه از عمل یک کودک در زمینه استفاده از مکانیسمهای دفاعی حمایت می‌کنید؟ تا زمانیکه رویه کودک در استفاده از مکانیسمهای دفاعی به کسی آسیبی نرسانده است با وی همراه و همگام باشید. یک کودک ممکن است به استفاده از خیال‌پردازی، جابجایی و دلیل‌تراشی نیاز داشته باشد. شبانی با کودکی در مورد مرگ سگ او سخن می‌گفت که زیر ماشین رفته و کشته شده بود. کودک در مورد سگ خود سخن می‌گفت ولی ناگهان ساکت شد.

کودک: من دیگر نمی‌خوام در مورد این موضوع حرف بزنم.

شبان: تو الان از حرف زدن در مورد این موضوع واقعاً احساس ناراحتی می‌کنی.

کودک: آره نمی‌خوام در این مورد حرف بزنم.

شبان: حرف زدن در مورد این موضوع به تو کمک می‌کند که اینقدر ناراحت نباشی. آیا کار دیگه‌ای هست

که انجام دادنش باعث بشه اینقدر ناراحت نباشی؟

کودک: اوه، نمی‌دونم...

شبان: آیا تا حالا با استفاده از یه خاطره یا رؤیا تونستی ناراحتیتو کمتر کنی؟ در این مورد چی فکر می‌کنی؟
کودک: (مکث می‌کند، سپس لبخند می‌زند) من فکر می‌کردم که الان یک بازی بکنم.

شبان: خوبه، این کار می‌تونه بهت کمک کنه.

مورد فوق نمونه‌ای از تشویق یک کودک به استفاده از مکانیسمهای دفاعی در مواقعی است که وی به آنها
احتیاج دارد.

طریق دیگر کمک به کودکان در شرایط بحرانی تشویق احساسات مثبت در آنان می‌باشد که تأثیری
آرام‌بخش بر کودکان بر جای می‌گذارد.

کودک: من امروز در جلسه باشگاه ناراحت بودم.

شبان: بله، بنظر می‌رسید که ناراحت بودی. الان هم احساس ناراحتی می‌کنی؟

کودک: نه زیاد...یه کمی...

شبان: چه موقعی احساس کردی که ناراحتیت کمتر شد؟

کودک: هوم...وقتی که جلسه را ترک کردم.

شبان: بعد چکار کردی؟

کودک: فکر می‌کردم برم با برادرم بازی کنم.

شبان: چه فکر خوبی. در جلسه بعدی اگه باز احساس ناراحتی کردی باز هم در این مورد فکر کن.

شما همچنین با تشویق کودک به اینکه احساسات مثبت خود را نسبت به شخصی دیگری بکار بگیرد
می‌توانید وی را آرام سازید.

شبان: آیا مواقعی هست که احساس کنی کمتر ناراحت هستی؟

کودک: آره، مواقعی که به دیدن پدرم می‌رم.

شبان: به من بگو در این مواقع چه احساسی داری؟

کودک: احساس خوبی دارم، مثل اینکه خطری تهدیدم نمی‌کنه و نباید از چیزی بترسم.

شبان: پس وقتی که همراه پدرتی احساس می‌کنی تحت حفاظت هستی.

کودک: آره، اما وقتی که اون دوروبرم نیست احساس زیاد خوبی ندارم.

شبان: خوب، شاید وقتی که احساس خوبی نداری باید در مورد اینکه همراه پدرت هستی فکر کنی. در

مورد مواقعی که همراه اون هستی فکر کن.

موارد فوق تکنیکهای ساده اما مؤثری هستند که در مورد کودک ناراحت و آشفته کارکرد خوبی دارند.

این موضوع را بیاد داشته باشید که مشاوره بحران با کودکان از نوع مشاوره حمایتی می‌باشد. این نوع مشاوره هنگامی به کار گرفته می‌شود که کودک تحت فشار قرار دارد و مشاوره به وی کمک می‌کند تا مشکلات خود را تشخیص دهد و دیدگاه خاصی نسبت به آن پیدا کند. هنگامی که اطمینان کودک نسبت به شما افزایش می‌یابد این امر خود باعث می‌شود تا وی قوت پیدا کند. این موضوع را بیاد داشته باشید که هنگامی که کودکی بواسطه وجود بحران دچار آشفتگی می‌شود قابلیت وی در اندیشیدن ضعیف می‌شود بنابراین باورهای نامعقول وی باید جای خود را به باورهای معقول بدهند. رفتار کودک در این موقعیت که منجر به ناکامی و شکست می‌شود باید مورد بررسی قرار بگیرد و کودک نیاز دارد تا به همکاری شما رفتارهایی را در خود تقویت کند که به حل مسئله می‌انجامد.

اکنون به بررسی بعضی از بحرانهای شایعی می‌پردازیم که کودکان با آنها روبرو می‌شوند.

افسردگی در کودکان

شاید بحث در مورد افسردگی بعنوان یکی از مشکلات کودکان عجیب باشد اما افسردگی به هیچکس رحم نمی‌کند و اغلب والدین و متخصصین وجود آن را در کودکان تشخیص نمی‌دهند. احتمالاً شیوع افسردگی در کودکان نسبت به گروههای سنی دیگر شکل پنهانتری دارد. والدین اغلب این موضوع را انکار می‌کنند که کودکشان پیوسته ملول و غمگین است. آنان نمی‌توانند افسردگی کودک خود را تشخیص دهند، آن را بپذیرند و بشکل صحیح نسبت به آن واکنش نشان دهند. بهر حال چه کسی حاضر است بپذیرد که فرزندش افسرده است؟ چگونه می‌توانید افسردگی را در کودکی تشخیص دهید؟ اگر همه صفات افسردگی وجود داشته باشند تصویری کلی حاصل می‌شود که اینک به بررسی آن می‌پردازیم.

در وهله اول یک کودک افسرده ممکن است غمگین، افسرده و ناشاد بنظر رسد. وی شفاهاً از این موضوع شکایت نمی‌کند و حتی ممکن است از این امر آگاه نباشد اما واکنشهای رفتاری وی این تأثیر را بر جای می‌گذارند که وی از این وضعیت آگاه بوده و از آن ناراحت می‌باشد.

خصوصیت دیگری که در کودک افسرده می‌توان مشاهده کرد انزواجویی و اجتناب از انجام بسیاری از کارها است. علاقه کودک به فعالیتهای گوناگون شدیداً کاهش می‌یابد. کودک نسبت به مسائل بی‌علاقه بنظر می‌رسد و والدین فکر می‌کنند که وی حوصله‌اش سر رفته و یا بیمار است. اغلب والدین به جستجوی یک علامت پنهان می‌پردازند و ممکن است حقیقتاً بعضی علائم جسمانی نیز وجود داشته باشند که واقعیت افسردگی را از نظر پنهان بدارند. این علائم شامل سردرد، درد معده و اختلال در خواب و تغذیه می‌باشند.

عدم رضایت از امور حالتی شایع در کودکان افسرده می‌باشد. مشاهده کودک این تأثیر را بجای می‌گذارد که وی از چیزی رضایت ندارد و از آنچه که انجام می‌دهد آنچنان لذتی نمی‌برد. اغلب اشخاص نگران این موضوع هستند که شاید شخص دیگری باعث بوجود آمدن چنین وضعیتی در کودک شده است.

کودک ممکن است احساس کند که طرد شده است و او را دوست ندارند. وی ممکن است از هر چیزی که می‌تواند باعث ناامیدی وی گردد دوری گزیند. کودک هم مانند گروههای سنی دیگری که به افسردگی دچار می‌شوند نسبت به خود احساسی منفی دارد و خود را بی‌ارزش می‌بیند.

تحریک‌پذیری و پایین بودن میزان تحمل کودک در برابر ناکامیها نیز پدیده‌ای است که می‌توان آن را مشاهده نمود. اغلب کودک از علت ناراحتی و پریشانی خود آگاه نیست. با وجود این از کودکان افسرده درست خلاف آنچه که گفته شد عمل می‌کنند. رفتارهای دلک‌وارانه، سربه‌سر دیگران گذاشتن و تحریک دیگران تلاشی است که آنان برای رویارویی با افسردگی انجام می‌دهند. آنان ممکن است هنگام دستیابی به موفقیت چنین رفتاری داشته باشند زیرا تحمل یک پدیده مثبت را مشکل می‌بینند. رفتار تحریک‌آمیز آنان معمولاً اشخاص دیگر را عصبانی می‌کند. کودکان همیشه افسردگی خود را چون بزرگسالان تجربه و بیان نمی‌کنند. آنان بخاطر تجربه محدود و نیز خصوصیات بدنیشان ممکن است تمایل داشته باشند تا افسردگی خود را به شکل نافرمانی و عصیان، منفی‌گرایی، خشم و رنجش ابراز کنند. برای مثال افسردگی ناشی از طلاق والدین ممکن است به شکل شب‌ادراری، حمله به دوستان و همسالان، جدا نشدن از والدین، عدم موفقیت تحصیلی و تعریف کردن مطالب باورنکردنی برای دیگران متجلی شود.

علائم و نشانه‌های افسردگی با افزایش سن کودک تغییر می‌کنند یک طفل کوچک که دچار افسردگی شده است ممکن است فقط رشدش متوقف شود. افسردگی یک والد نیز می‌تواند بر روی کودک خردسالش تأثیر بگذارد. برای مثال مادری که دچار افسردگی است ممکن است از کودک خود دوری بجوید که این امر باعث افسردگی کودک نیز می‌گردد. اما تا زمانی که مادر بر افسردگی خود غالب نشود کودک نیز قادر به غلبه بر افسردگی خود نخواهد بود.

چرا کودکان دچار افسردگی می‌شوند؟ هر یک از دلایل زیر می‌توانند باعث افسردگی شوند: وجود آسیب یا بیماری جسمانی، اختلال در ترشح غدد درون‌ریز، فقدان محیط گرم عاطفی که می‌تواند باعث بوجود آمدن احساس ناامنی در کودک گردد، فقدان پس‌خوراند و تقویت و تشویق برای پیشرفتهای کودک، مرگ یک والد، طلاق والدین، جدایی از یک والد یا ترک شدن از سوی او، توجه بیشتر والدین به خواهر یا برادر دیگر، رابطه

سطحی و ناسلام بین یک پدر یا مادر خوانده و کودک. مسائل اقتصادی در خانه، رفتن به مدرسه جدید و یا نقل مکان به منزلی جدید و تنبیه شدن توسط دیگران.

والدین بدون اینکه به مشاور مراجعه کنند خود می‌توانند از پس اشکال مختلف افسردگی در کودکانشان برآیند. اما در صورتی که افسردگی شدید باشد و کودک واکنشی نسبت به فعالیتهای والدین نشان ندهد، آنگاه حتماً باید به مشاورین و متخصصین مراجعه نمود.

در مورد کودکان، چون موارد مربوط به بزرگسالان، به هر ضایعه‌ای که ممکن است در زندگی کودک رخ داده باشد توجه داشته باشید. این ضایعه می‌تواند مشکل طلاق، از دست دادن یک حیوان خانگی و یا یک دوست و یا رد شدن از سوی شخصی باشد. سعی کنید به این ضایعه از دید کودک بنگرید. تعبیر نادرست دیدگاه کودک بسیار اسان است مخصوصاً اگر شما آشنایی زیادی با کودک نداشته باشید.

افسردگی کودک را بعنوان واکنشی عادی نسبت به هرچه که علت آن بوده بدانید. اگر کودک در مورد از دست چیزی سوگوار است، به وی اجازه دهید تا مدت زمانی را صرف سازگار ساختن خود با این ضایعه نماید. بگذارید کودک از این امر آگاه شود که هرکس گاهی با افسردگی و غم روبرو می‌شود اما مراقب باشید که این موضوع را با کلماتی بیان کنید که برای کودک قابل فهم باشد. برای کودک توضیح دهید که چنین احساساتی عادی بوده و پس از مدت زمانی از بین خواهند رفت و وی بهتر خواهد شد. کودک را از این موضوع آگاه سازید که خدا همانگونه که در مواقعی که شاد هستیم ما را درک می‌کند در مواقع غم و اندوه نیز ما را درک می‌کند.

بتدریج که کودک فرایند غم و اندوه را پشت سر می‌گذارد، خصوصیات سالهای جادویی و مبانی کودکی را بیاد داشته باشید. اگر کودک والدی را از دست داده است، خصوصیات فرآیند غم و اندوه را که در فصل هشتم مورد بحث قرار گرفت مدنظر داشته باشید. افکار و احساسات یک کودک در مورد طلاق والدینش ممکن است شبیه به افکار و احساساتی باشد که وی در مورد مرگ کسی با آنها روبرو می‌شود. کودک در سالیان جادویی و نیز در سالیان میانی نیاز دارد تا:

- * درد و رنج ناشی از فقدان و ضایعه پیش‌آمده را بپذیرد.
- * رابطه خود با فرد محبوبش را مرور کند و بیاد آورد.
- * با همه احساسات متنوعی که بخشی از اندوه، خشم، غم و ناامیدی هستند آشنایی پیدا کند.
- * ابراز تأثر، خشم و احساس فقدان را به دیگران ابراز نماید.

* با شخص از دست رفته در آینده به رابطه‌ای معقول دست یابد.

* احساس گناه خود را بشکلی شفاهی بیان کند.

* کودک باید مجموعه‌ای از اشخاص را که باید از وی مراقبت کنند بیابد. در این زمان وی به حمایت اشخاص بسیاری نیاز دارد.

کودکان را تشویق کنید تا در مورد احساسات خود با خدا سخن بگویند. آنان را مطمئن سازید که غم و اندوه آنان دائمی نیست و از بین خواهد رفت.

یک کودک نیاز دارد تا به وی کمک شود که تا آنجا که ممکن است افسردگی را بشکل کاملتری تجربه کند. مقاومت در برابر افسردگی فایده‌ای ندارد و فقط مدت زمان آن را طولانی‌تر می‌سازد. کودک را تشویق کنید تا در مورد پذیرش این امر که وی افسرده و غمگین است تا آنجا که ممکن است صادق باشد. اگر کودک در حال سوگواری است باید به کودک اجازه دهید تا بشکلی طبیعی سوگواری کند. اگر غم و اندوه کودک بخاطر طلاق می‌باشد انتظار نداشته باشید که کودک بسرعت از غم و اندوه رها شود. این نوع غم و اندوه مدت زمانی بیشتری طول می‌کشد و هر چند مدت یک بار مجدداً ظاهر می‌شود.

به کودک کمک کنید تا مشغول فعالیتهایی شود که برای وی مفیدند و او را تقویت می‌کنند. پرداختن به یک بازی جدید، یافتن یک سرگرمی تازه، رفتن به یک مسافرت دیدنی و یا هر چیز دیگری که کودک را علاقمند سازد می‌تواند مفید باشد.

طریقی را بیابید که توسط آن کودک موفقیت‌هایی را بدست آورد. ببینید او چه کاری را خوب انجام می‌دهد و به او کمک کنید تا توانایی خاصی را در خود بکار گیرد. عزت‌نفس کودک می‌تواند توسط موفقیت‌های کوچک تقویت شده و نیرومند گردد.

به کودک کمک کنید تا برنامه روزانه‌اش را تغییر دهد. حتی موارد ساده‌ای چون غذایی جدید و یا رفتن به رستورانی مخصوص می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد. تعطیل کردن مدرسه به منظور رفتن به پیک‌نیک برای یک روز نیز می‌تواند مفید باشد مگر اینکه کودک مدرسه را بیشتر از پیک‌نیک دوست داشته باشد. بدون اینکه به قضاوت پردازید و یا انتقاد کنید به سخنان کودک گوش بسپارید. وی به حمایت و پشتیبانی شما نیاز دارد.

بحران آزار رساندن به کودک

اگر چه اخیراً در رسانه‌های ارتباط جمعی مطالب بسیاری در این باره گفته شده است اما آزار رساندن به کودکان موضوع جدیدی نیست. در قرون گذشته و در جوامع متفاوت کودکان مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند. والدین بسیاری در جامعه و کلیسای شما کودکان خود را از نظر جسمانی و جنسی مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند و در بسیاری از موارد این عمل آنان مخفی می‌ماند. شما چه بخواهید چه نخواهید با چنین مواردی روبرو خواهید شد. ممکن است والدی به نزد شما بیاید و به شما بگوید که فرزند خردسالش به وی گفته است که توسط دایی، پدر و یا همسایه‌اشان مورد تجاوز قرار گرفته است. ممکن است والدی نزد شما بیاید و به شما اعتراف کند که با کودک خود چه کرده است. همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد این موضوع بسیار اهمیت دارد که شما از قوانین حکومتی در این مورد اطلاع داشته باشید.

آزار و اذیت رساندن به یک کودک شامل نادیده گرفتن وی و یا آزار رساندن به او از نظر بدنی، عاطفی و جنسی می‌باشد. هر نوع آزار و اذیت مشخصات خاص خودش را دارد که به شما کمک می‌کند تا یک کودک آزار دیده را تشخیص دهید. در زیر بعضی از خصوصیات را که در همه کودکان آزار دیده مشاهده می‌شود بدون توجه به نوع آزار وارده، ذکر شده است.

* کودک ممکن است از نظر حالت بدنی و عاطفی با کودکان دیگر متفاوت باشد. در بعضی از موارد والدین این کودک ممکن است وی را کودکی «متفاوت» و «بد» بدانند.

* کودک ممکن است از والدین خود شدیداً وحشت داشته باشد. وی ممکن است از رفتن به نزد والدین خویش خودداری نماید و ترس خود را توسط این خودداری بروز دهد.

* کودک رفتارهایی افراطی دارد مثلاً سریعاً به گریه می‌افتد و یا بیش از حد حساس است. یا ممکن است عواطف خود را سرکوب کند و اهمیتی به آنها ندهد.

* در کودک طرد شده می‌توان علائمی را که حاکی از توجه ناکافی به وی هستند مشاهده نمود. ممکن است لباسهای وی کثیف باشند، پاره شده باشند و یا اندازه او نباشند و یا ممکن است در زمستان لباس مناسبی بر تن کودک نباشد.

* کودک ممکن است در مورد تماس بدنی محتاط باشد مخصوصاً اگر این تماس با یک بزرگسال باشد. ممکن است نقطه مقابل این امر نیز دیده شود بدین معنی که کودک تشنه توجه و محبت بزرگسالان باشد اما روش وی برای کسب این توجه و محبت نادرست می‌باشد.

* در رفتار کلی بعضی از کودکان تغییری بنیادین دیده می‌شود.

آیا تاکنون به این موضوع توجه کرده‌اید که احساسات یک کودک آزاردیده چگونه است؟ اکثر کودکان می‌خواهند که والدین خود را دوست بدانند. منزل مکانی است که کودک از بیشترین محبت ممکن در آن برخوردار می‌شود و کودک خواهان این است که در منزل خود باشد. اما بسیاری از کودکان آزاردیده فکر می‌کنند که خودشان مسئول آزار دیدن خود هستند و در این مورد مقصرند. به آنان مرتباً گفته می‌شود که بد هستند و آنان بتدریج این گفته‌ها را باور می‌کنند. آنان والدینی دارند که برسرشان فریاد می‌زنند و نفرینشان می‌کنند و یا تهدیدشان می‌کنند که آنان را ترک کرده و یا از خانه بیرونشان اندازند. بسیاری از آنان با این احساس که کسی دوستشان ندارد و آنان را نمی‌خواهد بزرگ می‌شوند. آنان می‌آموزند که در سکوت از تنبیه و مجازاتی شدید و ناعادلانه رنج ببرند زیرا هرگز نمی‌دانند چه موقعی تنبیه خواهند شد. کتک خوردن آنان بخاطر ناطاعتی آشکار از یک حکم و یا زیر پا گذاشتن آن نیست بلکه چنین بنظر می‌رسد که برای کتک خوردن آنان هیچ دلیلی بجز خشم و غضب والدشان وجود ندارد.

کودکان آزاردیده احساس خشم و غضب می‌کنند اما آنان در خانه قادر به ابراز این احساسات نیستند. آنان می‌آموزند که ترس، خشم، تلخی و نفرت خود را هم انکار کنند و هم فرو بنشانند. ابراز هرگونه احساسی از سوی آنان باعث تنبیه و مجازات شدیدتری می‌شود یعنی آنچه که آنان به هر قیمتی سعی می‌کنند از آن اجتناب کنند.

علاوه بر این کودک آزاردیده با این احساس بزرگ می‌شود که هرگز قادر نیست کاری را به درستی انجام دهد. او هرگز نمی‌تواند انتظارات غیرواقع‌بینانه والدینش را برآورده سازد. هر مشکلی که در خانه پیش بیاید کودک مورد سرزنش قرار می‌گیرد.

کودک آزاردیده با یک تنش دائمی بین محبت و نفرت بزرگ می‌شود. وی به والدین خود نیاز دارد و می‌خواهد که آنان را دوست بداند. اما هنگامیکه می‌خواهد به آنان نزدیک شود آزار و اذیت وی را به عقب می‌راند. این تنش مرتباً کودک را آزار می‌دهد و از درون او را می‌فرساید. و اگر وی نتواند از شر احساساتی که بر علیه والدینش دارد آزاد شود، بعنوان وسیله‌ای برای رهایی از این احساسات نسبت به دیگران احساس خصومت و دشمنی می‌کند.

یک کودک آزاردیده در مورد اطمینان کردن به دیگران دچار مشکل است. معمولاً درمان چنین کودکی شامل اقدام به بازی در یک محیط امن می‌باشد که در آن کودک احساسات خود را ابراز می‌کند و می‌آموزد که با واقعیت اذیت و آزار روبرو شود. بسیاری از کودکانی که شما از مشکلشان در این زمینه آگاه می‌شوید باید توسط یک متخصص درمان شوند که در زمینه کار با کودکان تخصص دارد. شما باید با چند تن از این

متخصصین آشنا باشید تا هنگامیکه با مواردی از این بحران شایع در جامعه‌مان روبرو شدید، از آنان کمک بگیرید.

کودکان طلاق

یکی از موقعیتهای ناگواری که شما ممکن است غالباً در مورد کودکان کلیسایتان با آن روبرو شوید مسئله طلاق والدین آنان می‌باشد. طلاق ضربه روانی شدیدی برای یک کودک و نیز برای یک بزرگسال می‌باشد. نشریه نیوزویک تخمین می‌زند که ۴۵ درصد کل کودکان ایالات متحده قبل از اینکه به سن هجده سالگی برسند مدت زمانی را تنها با یک والد زیسته‌اند. در حال حاضر دوازده میلیون کودک زیر هجده سال متعلق به خانواده‌هایی هستند که والدینشان از هم طلاق گرفته‌اند.

نتایج تحقیقات انجام شده بر روی کودکانی که والدینشان از هم طلاق گرفته‌اند بیانگر این است که تأثیرات طلاق بر روی کودکان جدی‌تر و ماندگارتر از آن چیزی است که بسیاری از والدین طلاق گرفته مایل به تصدیق آن هستند. تحقیقات منتشر شده در انگلستان نشان می‌دهند که کودکان خانواده‌های از هم پاشیده در مقایسه با کودکان خانواده‌های عادی میانگین طول عمرشان کمتر بوده و بیشتر بیمار می‌شوند. این کودکان زودتر از حد موعد مدرسه را ترک می‌کنند. در شهر نیویورک، که آمار خودکشی نوجوانان در آن بسیار بالا است، از هر سه خودکشی نوجوانان، دو خودکشی مربوط به نوجوانانی است که والدینشان از هم طلاق گرفته‌اند. بسیاری از این نوجوانان هم در بزرگسالی دچار حالاتی چون احساس عدم امنیت، افسردگی، اضطراب و خشم می‌شوند.ص

P -Children and" ,Adapted from Archibald Hart "what }
to Expect and How to Help :Divorce .pp.9-10 , (Word,1982
{:Waco) P

در طلاق، کودکان چیزهای بسیاری را از دست می‌دهند. این امر نه تنها شامل از دست دادن والدین بوده بلکه همچنین شامل از دست دادن منزل، همسایگان، دوستان مدرسه، تنزل سطح زندگی خانوادگی، از دست دادن امکان گذارنیدن تعطیلات با خانواده، و نیز از دست دادن عزت‌نفس می‌شود. آیا می‌توانید تصور کنید بعنوان یک کودک چگونه باید با مسئله طلاق والدینتان روبرو شوید و آنگاه همواره در وحشت باشید که چگونه این موضوع را با دوستانتان در میان بگذارید؟ برای این کودکان ترس به یک شریک و همراه دائمی تبدیل می‌شود.

هنگامیکه کودکی والدی را از دست می‌دهد، ممکن است امید به آینده را نیز از دست بدهد. کودک در موقعیتی نامطمئن قرار می‌گیرد و بیشتر از گذشته احساس می‌کند که کنترلی بر امور ندارد. والدین کودک که وی بر آنان تکیه می‌نمود دیگر برای وی در حکم صخره‌ای مستحکم نیستند. این امر می‌تواند در قلمروهایی عملی چون قلمرو مسائل مالی نیز دیده بشود. اگر پدری پس از طلاق قول بدهد که هر ماه با پرداخت مبلغی خانواده سابقش را از نظر مالی تأمین خواهد کرد، در صورتیکه این پرداختها نامنظم شده و در نهایت قطع شوند چه احساسی به کودک دست خواهد داد؟

طلاق با توجه به سن کودک به طرق متفاوتی بر روی کودک تأثیر می‌گذارد.

کودکان سه تا شش ساله دچار ترس و وحشت می‌شوند. برای آنان حتی جداییهای کوتاه روزمره هم بشکل ضربه روانی درمی‌آید. خارج شدن والد از منزل برای خرید و ترک منزل کودک برای رفتن به مدرسه به تجربه‌ای استرس‌زا تبدیل می‌شود. چنین کودکانی تمایل به بازگشت به رفتارهای اولیه و ابتدایی را دارند و حالت انفعال و وابستگی در آنان بیشتر دیده می‌شود. آنان همواره سؤال می‌کنند: «چه شد؟ چه اتفاقی افتاد؟» که طرح چنین سؤالاتی در حکم تلاش برای غلبه بر وضعیت آشفته بحران می‌باشد. آنان شدیداً نیازمند عاطفه و محبت هستند. آنان ممکن است خودشان غذا نخورند و حتی ممکن است بعضی از آنان به مراحل ابتدایی‌تر بازگشته و در مورد آداب توالت مشکل پیدا کنند و یا مجدداً از کهنه و پوشک استفاده کنند. ممکن است کودک مشغول خیال‌پردازیهای عجیب و افکار تخیلی شود زیرا آنچه که برایش اتفاق افتاده است او را مبهوت و سردرگم کرده است. وی منزوی می‌شود. بازی دیگر برای وی چون سابق معنای تفریح و اوقات خوش را ندارد. در طول همه مراحل کودکی این فکر مرتب در ذهن کودک وجود دارد «آیا من علت طلاق والدینم نبودم؟ آیا در مورد این موضوع که دیگر خانواده‌ای ندارم، خودم مسئول نیستم؟» این کودکان در سنین پیش از مدرسه ممکن است نسبت به کودکان دیگر حالتی پرخاشگرانه داشته باشند.

کودک شش تا هشت ساله عکس‌العملهای خاص خودش را دارد. وی غمگین است و احساس مسئولیت او در مورد طلاق والدینش بتدریج قویتر می‌شود. وی در مورد این ضایعه دچار احساسات شدیدی است. این کودکان از ترک شدن می‌ترسند و حتی گاهی می‌ترسند که از گرسنگی و بی‌کسی جان بسپارند. آنان اشتیاق دیدن والدی را دارند که آنان را ترک کرده است.

این کودکان اغلب نسبت به والدی که همیشه از آنان مراقبت می‌کند احساس خشم می‌کنند. آنان در علاقه و وفاداری خود نسبت به هر دو والد دچار کشمکش می‌شوند. آنان می‌خواهند هر دو والد را دوست بدارند اما با این احساس درگیر هستند که محبت به یکی از والدین به معنای بی‌وفایی به والد دیگر است. بنابراین آنان

دچار سردرگمی شده و احساس می‌کنند که عواطفشان چندپاره شده است. علائم قابل مشاهده در این کودکان عبارتند از ناخن جویدن، شب‌ادراری، اختلاب خواب و غوطه‌ور شدن در تخیل و خیال‌پردازی به منظور حل مشکلات خانوادگی. کودکان این گروه سنی و گروه قبلی حالتی تملک‌گرا دارند و می‌خواهند همه چیز متعلق به خودشان باشد.

در بین کودکانی که بین سنین نه تا دوازده سالگی و در آستانه نوجوانی هستند، خشم و عصبانیت واکنش اصلی می‌باشد. این خشم معطوف والدی می‌شود که آنان فکر می‌کنند مسئول از هم پاشیدن خانواده است و این والد می‌تواند والدی باشد که از کودک مراقبت می‌کند. اما این خشم بجای اینکه مستقیماً معطوف این والد شود ممکن است معطوف همسالان کودک گردد. ممکن است آنان در مواقعی که بیش از هر زمان دیگری احتیاج به دیگران دارند آنان را از خود دور سازند. آنان تصویر ذهنی شکننده و ناپایداری از خود دارند. گاهی آنان شدیداً مشغول کاری می‌شوند تا بدین طریق بشکلی زندگی پریشان خود را تحمل کنند.

این دوران زمان شکل‌گیری وجدان و ارزشهای اخلاقی می‌باشد و طلاق می‌تواند تأثیر مخربی بر این فرآیند بر جای بگذارد. بیماریهای روان‌تنی نیز در این دوران ممکن است دیده شوند.

عکس‌العمل کودک در هر سن متفاوت بوده و اغلب به رفتار و عکس‌العمل هر دو والد وابسته می‌باشد. هنگامیکه والدین واکنشهای تنفرآمیزی نسبت به یکدیگر نشان دهند، در مورد پرداخت هزینه‌های ماهیانه مربوط به کودک و یا ملاقات با والد دیگر مشاجره کنند، برای انتقام گرفتن از یکدیگر کودک را مورد استفاده قرار دهند، در این حالت می‌توان انتظار داشت که کودک دچار مشکلات شدید عاطفی شود. کودکان در این سن برای رویارویی با این میزان استرس از امکانات کافی برخوردار نیستند. بعضی از والدین برای هم‌رأی کردن کودک با خود به وی رشوه می‌دهند. متأسفانه بعضی از کودکان می‌آموزند که از والدین خود سوءاستفاده کنند و یکی را بر علیه دیگری برانگیزانند. هر چقدر فضای عاطفی حاکم بر طلاق یک زوج آشفته‌تر باشد امکان اینکه به کودک آسیب وارد شود بیشتر خواهد بود.

در هر نوع آشفتگی عاطفی بنظر می‌رسد که کودک به دو مسئله بیشتر توجه می‌کند. آنان در تصورات خود آشتی دوباره والدینشان را آرزو می‌کنند و در این مورد به خیال‌پردازی می‌پردازند. اگر چنین اتفاقی رخ بدهد همه مشکلات آنان حل می‌شود. آنان علی‌رغم وجود همه مسائل پیشین بر این باورند که هنگامیکه والدینشان با هم بودند خانواده وضع بهتری داشت. کودک مشاجرات و کشمکشهای قبلی را مشاهده کرده است اما معمولاً به منظور داشتن یک خانواده معمولی و از هم نپاشیده حاضر است مشاجرات و کشمکشها را هم تحمل کند. در واقع تنها شکل زندگی خانوادگی که وی با آن آشنایی دارد همان زندگی خانوادگی خودشان بوده است.

مسئله دیگری که کودک به آن توجه دارد، وضعیت خودش است. وی نگران این موضوع است که چه بلایی بر سرش خواهد آمد. وی از این موضوع می‌ترسد که والدی که با وی زندگی می‌کند روزی او را ترک خواهد نمود. والد دیگر او روزی وی را ترک کرد چرا این والد همین کار را نکند؟

اگر والدی والد دیگر را مجبور سازد که خانه را ترک کند (همانگونه که در بسیاری از موارد چنین است) کودک دچار این ترس می‌شود که مبادا روزی او را چون والد دیگرش از خانه بیرون بیاورند. ترس دیگر کودک این است که والدی که وی نزد وی زندگی می‌کند محبتش را از کودکش بریده و به شخص دیگری محبت بورزد. هنگامیکه والد وی با شخصی دیگر قرار ملاقات می‌گذارد کودک دچار این نگرانی می‌شود که مبادا این شخص برای والدش اهمیت پیدا کند. و اگر چنین شود وی دچار این ترس می‌شود که شاید والدش دیگر به او چون گذشته توجه نکند و به او وقت ندهد.

برای کمک به کودک یا والدینش، درک تجارب کودکی که والدینش طلاق گرفته‌اند بسیار اهمیت دارد. بیاد داشته باشید که احساساتی را که کودک بر اثر طلاق والدینش تجربه می‌کند، در طول زمان تغییر می‌کنند. هنگامیکه کودک سعی می‌کند مشکل طلاق را درک کند و با آن روبرو شود چند مرحله مشخص عاطفی را پشت سر می‌گذارد. از پشت سر گذاشتن این مراحل نمی‌توان اجتناب کرد و یا از روی آنها پرید. این مراحل ربطی به وضعیت روحانی کودک ندارند. هنگام مشاوره با کودک یا والدین وی هدف شما باید این باشد که به کودک کمک کنید تا این مراحل را پشت سر بگذارد تا اینکه باعث رشد مثبت او شده و اثرات منفی را به حداقل برسانید.

خواه در یک خانواده صلح و صفا برقرار باشد و خواه کشمکش شدید بر آن حاکم باشد، کودک به ندرت انتظار دارد که والدینش از هم طلاق بگیرند. ممکن است کودک مشاجره و کشمکش را دوست نداشته باشد اما امیدوار است که بالاخره این کشمکشها خاتمه یابند. آگاهی از این موضوع که جدایی یا طلاق درپیش است معمولاً شوک شدیدی به کودک وارد می‌سازد.

در این حالت ترس و اضطراب بدین جهت بوجود می‌آید چون کودک با آینده ناشناخته‌ای روبرو است. منزل و خانواده‌ای با دو والد منشأ ثبات و استواری برای کودک می‌باشد اما در این موقعیت این منشأ ثبات در آستانه فروپاشی قرار می‌گیرد.

نشانه‌های دال بر ترس و اضطراب ممکن است در اشکال مختلفی چون ناآرامی، کابوسهای شبانه، خواب‌آلودگی، اختلالات معدی، عرق کردن و دردهای مختلف دیگر دیده شوند. مشاهده این مسائل امری عادی است. در این زمان والدین باید سخنان اطمینان‌بخش به کودک بگویند و نقشه‌های خود را برای آینده به

تفصیل شرح دهند. لازم است که دلایلی برای کودک آورد زیرا ممکن است ذهن کودک دچار تصورات وحشتناکی شود. دانستن مسائل بهتر از نگران بودن است. کودک ممکن است تمایل داشته باشد مسائل را خیلی بدتر از آنگونه که هستند، ببیند.

پس از ترس و اضطراب کودک احساس می‌کند که ترک شده و طرد گشته است. احساسات مرحله قبلی از بین رفته و جای خود را به کشمکش جدیدی می‌دهند. ممکن است کودک تا حدی از این موضوع آگاه باشد که ترک یا طرد نشده است اما کماکان نگران این موضوع است که مبادا چنین اتفاقی بیفتد. یک کودک خردسال این موضوع را به سختی درک می‌کند که اگر والدی والد دیگر را ترک می‌کند این امر به این معنی نیست که این والد او را نیز ترک می‌کند و ممکن است این موضوع ذهن وی را به شدت مشغول کند. ممکن است این مرحله بخاطر قولهای دروغین والدی که منزل را ترک کرده است به درازا بکشد.

بزودی تنهای و اندوه جانشین احساس ترک شدن و طرد گشتن می‌گردد. بتدریج که ساختار خانواده تغییر می‌کند و شکل مشخصی بخود می‌گیرد، واقعیت آنچه که اتفاق افتاده است با شدت بیشتری احساس می‌شود. کودک در این مرحله دچار دردهای معده و مشکلات تنفسی می‌شود. این دوران، دوران افسردگی بوده و به فعالیتهای عادی کمتر توجه می‌شود. بسیاری از کودکان وقت زیادی را به فکر کردن می‌دهند که معمولاً زمان عمده آن صرف خیال‌پردازی و رؤیابافی می‌شود. این خیال‌پردازیها همواره یک موضوع اصلی دارند: والدین با هم آشتی می‌کنند و همه چیز به خوبی و خوشی به پایان می‌رسد. در این دوران کودک ممکن است در موقعیتهای گوناگون شدیداً به گریه بیفتد.

سپس مرحله ناکامی و خشم فرا می‌رسد. کودکانی که والدینشان از یکدیگر طلاق گرفته و یا جدا شده‌اند کودکان خشمگینی هستند. این خشم واکنشی عادی در برابر ناکامی است که آنان احساس می‌کنند. علاوه بر این کودک شاهد آشفتگی و خشم والدین بوده است و کودک این حالت آنان را تقلید می‌کند. این خشم ممکن است به مدت چندین سال الگوی رفتاری کودک بوده و در روابط بسیاری غالب باشد.

خشم کودک ممکن است بشکل مستقیم خود را نشان ندهد. این خشم یک احساس عمیق در وی می‌باشد که ممکن است فرونشاندن شده و یا نقابی بر خود بگیرد. این خشم ممکن است بشکل منفی‌گرایی و بداخلاقی دیده شود. بهر حال چه این احساس ابراز گردد چه ابراز نگردد، می‌تواند بسیار مخرب باشد. اگر چنین خشمی وجود داشته باشد بهتر است آن را تصدیق نمود و با آن روبرو شد تا اینکه آن را دفن نمود و در انتظار زمانی نشست که بالاخره منفجر شود. کودک به دلایل بسیاری دچار خشم می‌باشد. این خشم همچون افسردگی در حکم یک محافظ و یک علامت هشداردهنده است. این خشم فرد را نسبت به یک مشکل هشیار ساخته و

اغلب عکس‌العملی در برابر رنج، ترس و ناکامی می‌باشد. این خشم واکنشی ناخودآگاه بوده و والدین و مشاوران نباید در برابر آن احساس خطر کرده و یا سعی کنند تا وجود آن را در کودک انکار نمایند. اگر اجازه داده نشود که این خشم مستقیماً ابراز شود بشکلی منفعلانه و غیرمستقیم ابراز خواهد شد که این حالت خطرناکتر از حالت قبلی می‌باشد.

ممکن است خشم کودک در دیدگاه منفیش نسبت به زندگی و در تحریک‌پذیری، انزواجویی، مقاومت در برنامه‌های مدرسه و یا مقاومت در برابر مسائل دیگر دیده شود.

احساس خشم کودک هرگز نباید انکار شود بلکه باید به کودک کمک نمود که آن را ابراز نموده و تخلیه‌اش نماید. با توجه به میزان درک و فهم کودک به وی کمک کنید تا علت خشم خود و نیز کارکرد آن را درک کند. یک کودک نیاز دارد تا هر هفته مدت زمانی را با والدش تنها باشد. اگر کودکان زیادی در خانواده باشند ممکن است این امر مشکل باشد اما انجام این کار بسیار ضروری است. به والدین اصرار کنید که شنونده خوبی برای کودکان باشند و به او کمک کنند تا احساساتش را بیان کند. انجام این امر می‌تواند به کاهش خشم کودک بیانجامد.

نسبت به مشاهده نشانه‌های غیرمستقیم ابراز خشم هشیار باشید. زخم زبان زدن و یا مقاومت نشان دادن در بعضی از زمینه‌ها را نسبتاً آسان می‌توان تشخیص داد اما ممکن است کودک این خشم را بشکل علائم جسمانی چون آسم، تهوع، راه رفتن در خواب و دردهای معدی بروز دهد. عادی بودن خشم کودک را بپذیرید. کودک را تشویق نمایید که در مورد آن صحبت کند اما بدین طریق آن را برون‌ریزی ننماید.

و بالاخره خشم کودک تبدیل به طرد و رنجش می‌گردد. کودک بر خشم خود غلبه نیافته است اما در این مرحله تلاش می‌کند تا بین خود و والدش فاصله‌ای عاطفی ایجاد نماید. اخم کردن می‌تواند یکی از اشکال این طرد باشد، یا ممکن است کودک سکوت اختیار کند. کودک به پیشنهادات و دستورات توجهی ندارد و اغلب آنچه را که باید انجام دهد «فراموش» می‌کند. وی نسبت به مسائل نگرشی شدیداً انتقادآمیز می‌یابد.

این رفتار در عمل یک واکنش معکوس می‌باشد بدین معنی که هنگامیکه کودک والد را به عقب می‌راند در واقع می‌خواهد که به وی نزدیک باشد. وی سخنان تنفرآمیز بر زبان می‌آورد اما می‌خواهد والدش را دوست بدارد. کودک صرفاً تلاش می‌کند تا خودش را در برابر طرد شدن حفاظت کند بنابراین ابتدا به طرد کردن دیگران می‌پردازد.

مرحله نهایی در فرآیند رویارویی با طلاق بوجود آمدن مجدد احساس اطمینان می‌باشد. مشکل بتوان گفت که این فرآیند چه مدت بطول می‌انجامد. این امر بستگی به شخصیت کودک و شرایط دارد و ممکن است ماهها یا سالها بطول انجامد.

شما به والدینی که در مورد تأثیر طلاق خود بر کودکانشان دچار نگرانی هستید چه اندرزی می‌دهید؟ آنان را با بعضی از اصول بنیادین کمک به اشخاصی که درگیر بحران هستند و در این کتاب به آنها اشاره شد آشنا سازید. گوش سپردن به کودک، تشویق او، اطمینان بخشیدن به وی و در دسترس او بودن برای کودک بسیار مفید است. من در طول هفت سالی که در سمت شبان جوانان خدمت می‌کردم از این موضوع شگفت‌زده می‌شدم که چنین رویه‌ای چه تأثیر حمایت‌گرانه و مفیدی بر نوجوانانی که به آنان خدمت می‌کردم بر جای می‌گذاشت. در گفتگو با اشخاص دیگری نیز که مشغول کار با کودکان بوده‌اند متوجه شده‌ام که آنان نیز از همین اصول استفاده می‌کنند. به والدین پیشنهاد کنید که اصول زیر را در نظر داشته باشند:

۱- توجه بیش از حد به عواطف خودتان نباید باعث گردد که عواطف کودک را نادیده بگیرید. هر روز فرصتی به او بدهید تا در مورد آنچه که تجربه و احساس می‌کند با شما سخن بگوید.

۲- به کودک فرصت بدهید تا به عواطف خود بپردازد و در مورد آنها به تأمل بپردازد. راه‌حلهای صحیح و شفاهای آبی وجود ندارند.

۳- یک محیط ثابت برای کودک بسیار مفید است. اگر امکان دارد در منزل همیشگی و در مجاورت همسایگان قبلی به زندگی خود ادامه دهید. هر چقدر تغییرات بوجود آمده بیشتر باشند کودک با استرس و ناراحتی بیشتری روبرو می‌شود.

۴- برخوردهای مثبت با کودک داشته و رفتارهای خوب وی را تقویت کنید و اعتماد به نفس را در وی بوجود آورید.

۵- کودک خود را مجدداً مطمئن سازید که وی علت طلاق یا جدایی شما نبوده است. هر دو والد باید به یک اندازه کودک را محبت کنند و پیوسته این محبت را به وی ابراز کنند.

۶- متناسب با میزان درک و فهم کودک به وی کمک کنید تا با عواطف مختلفی که باید بتدریج با آنها روبرو شود، آشنا گردد. در هنگام وقوع هر تغییر مورد انتظاری، در آن مورد اطلاعات کافی به کودک بدهید تا وی بتدریج آمادگی پیدا کند.

هنگام مشاوره با کودکان سه تا شش ساله‌ای که والدینشان طلاق گرفته‌اند به آنان کمک کنید تا درد و رنج خود را بیان کنند و نظر خود را در مورد طلاق والدینشان بر زبان آورند. این موضوع را بیاد داشته باشید که

کودکان در این سن ممکن است چنین بیاندهند که گویی رفتار یا افکارشان باعث طلاق شده است و متقاعد ساختن کودک در اینکه فکر او نادرست است کار ساده‌ای نیست. به وی کمک کنید تا امکانات دیگر را نیز مدنظر داشته باشد.

شبان: تو قبلاً میز را خیلی کثیف می‌کردی، آیا پدرت بعد از اینکه این کارو کردی شما رو ترک کرد؟ آیا خواهر بزرگترت تا حالا میز را کثیف نکرده؟

اجازه بدهید کودک از این موضوع آگاه شود که عواطف وی مشابه عواطف کودکان دیگر می‌باشد.

شبان: شاید می‌ترسی که دیگه هیچوقت نتونی پدرتو دوباره ببینی. خیلی از بچه‌های دیگه هم اینطوری فکر می‌کنن.

طرح چنین مسائلی و بیان چنین تفسیرهایی به کودکان کمک می‌کند تا لب به سخن بگشایند و افکار و احساسات درونی خود را بیان کنند.

کودکان نیاز دارند تا از این امر مطمئن شوند که اگر چه پدر و مادرشان در حال کشمکش با یکدیگر هستند ولی کماکان به مراقبت از آنان ادامه می‌دهند. والدین، دوستان و خویشاوندان دیگر باید این موضوع را برای کودک تکرار کنند تا کودک شروع به درک این موضوع نماید که اشخاص زیادی به این موضوع باور دارند. کودک را یاری کنید تا وظایفی را انتخاب کند که قادر به انجام آنها است زیرا انجام چنین کاری می‌تواند به وی کمک کند تا بر احساس ناامیدی و درماندگی خود غلبه نماید.

به والدین عضو کلیسایان تعلیم دهید که در شرایط بحرانی چگونه به کودکانشان خدمت کنند. انجام این کار فرصتی برای مجهز ساختن کودکان می‌باشد تا آنان بتوانند با بحرانهای زندگی روبرو شوند.

فصل یازدهم

بحران نوجوانی

شما باید امروز به کارهای بسیاری برسید و سرتان خیلی شلوغ است. به منشی کلیسا گفته‌اید که نمی‌خواهید کسی مزاحم شما بشود. شما در حال آماده ساختن موعظه خود هستید. اما بهر حال کسی مزاحمتان می‌شود. یک دختر نوجوان که عضو گروه جوانان کلیسایتان است ناگهان وارد اطاقتان می‌شود و در حالیکه آشفته بنظر می‌رسد می‌گوید: «منشی گفت که سرتان خیلی شلوغ است اما باید با کسی حرف بزنم. نمی‌توانم صبر کنم. ممکن است چند دقیقه وقتتان را به من بدهید؟» شما کار خود را نیمه‌تمام گذاشته و از او می‌خواهید که بنشیند. وی شروع به سخن گفتن می‌کند:

«نمی‌دانم در مورد این موضوع با چه کسی حرف بزنم. (مکث) من با این پسر مدتی پیش آشنا شدم. می‌دانید (مکث) چطور بگم، راستش من متوجه شده‌ام که حامله‌ام. من نمی‌خواستم حامله بشم. (وی شروع به گریستن می‌کند) اما حالا حامله‌ام. اون از من می‌خواد که سقط‌جنین کنم. چکار باید بکنم؟ صبح روز بعد شما مجدداً مشغول آماده ساختن موعظه خود می‌شوید. باز هم کارت‌ان نیمه‌تمام می‌ماند. این بار نوجوان چهارده ساله‌ای به نام جان نزد شما آمده است. وی اولین سالی است که وارد دبیرستان شده است. شما گپی دوستانه با او می‌زنید و سپس وی می‌گوید:

«من دقیقاً نمی‌دانم اشکال کار کجاست. من امروز به مدرسه نرفتم. مدرسه رفتن چنان فایده‌ای برام نداره، فکر می‌کنم دیگه بیشتر از این نمی‌تونم چیزی یاد بگیرم. من تلاش خودمو می‌کنم، واقعاً هم تلاش می‌کنم اما می‌بینم که نتیجه‌ای نمی‌گیرم. به اندازه کافی می‌خوابم اما احساس خستگی می‌کنم و فکر می‌کنم یه اشکالی در من هست. جاهای مختلف بدنم درد می‌گیره در حالیکه سابقاً خبری از این دردها نبود. نمی‌خوام در مورد این موضوع با والدینم حرف بزنم اما با کس دیگه‌ای باید این مسائل رو در میون بذارم. شما سه هفته پیش در کلاس ما صحبت می‌کردید و گفتید که هر وقت خواستیم شما را ببینیم به شما مراجعه کنیم. خوب من هم به شما مراجعه کرده‌ام. مشکل من چیه؟»

در عصر همان روز، زنی که شدیداً هیجان‌زده است با شما تماس می‌گیرد و به شما می‌گوید که به همراه پسر شانزده ساله خود برای یک ملاقات پانزده دقیقه‌ای می‌خواهند به دفتر شما بیایند. این زن به همراه پسر خود که بسیار عبوس و گرفته به نظر می‌رسد به نزد شما می‌آیند. این زن می‌گوید: «شما باید با این پسر»

صحبت کنین و ببینین که موضوع چیه. اون چیزی به من نمی‌گه. من این قرصها و تعضی چیزای دیگرو توی اطاقش پیدا کردم. من نمی‌دونم که اینا چی هستن اما مطمئنم که اینا مواد مخدر و ماری‌جوانا هستن. من فکر می‌کنم که اون از این مواد استفاده می‌کنه. آیا می‌تونین باهاش صحبت کنین؟»

صبح روز بعد یکی از اعضای کلیسایتان که پزشک است تلفنی با شما تماس می‌گیرد. وی به شما می‌گوید که وی به تازگی دختری را در بیمارستان بستری کرده است که گاهی در جلسات جوانان کلیسا شرکت می‌کند. وی از شما می‌خواهد که اگر ممکن است این دختر را در بیمارستان ملاقات کنید. شما به این خواسته وی پاسخ مثبت می‌دهید و در پایان روز به بیمارستان می‌روید. هنگامیکه به اطاقی که این دختر در آن بستری است قدم می‌گذارید، صحنه‌ای که می‌بینید شما را در جایتان می‌خکوب می‌سازد. دختر پانزده ساله‌ای در تختخواب خود نشسته است اما او تقریباً به یک اسکلت می‌ماند. والدین وی نیز بسیار نگران به نظر می‌رسند. این دختر دچار بی‌اشتهایی عصبی است. چشمان اعضای این خانواده به شما دوخته شده است تا به آنان کمک کنید.

هر یک از مواردی که به تشریح آنها پرداختم در حکم یک موقعیت بحرانی بودند.

برای بسیاری از اشخاص جوان نوجوانی دورانی است که فرد در آن بدون اینکه فرصت استراحت و تمدید قوا داشته باشد پیوسته با بحران روبرو است. برای بعضی دیگر دوران رشد نوجوانی آنان با مشکلات کمتری همراه است. ولی بهر حال نوجوانی یکی از مشکلترین دورانه‌های انتقال در طول زندگی می‌باشد. این دوران، دوران تجربیات سخت و نیز دورانی طوفانی و مملو از استرس می‌باشد. در این دوران شک و تردید نسبت به خود و احساس حقارت شدید شده و فشارهای اجتماعی به اوج خود می‌رسند. داوری نوجوان در مورد ارزش خویشتن به یکی از ناپایدارترین عواملی که می‌توان در زندگی یافت، یعنی پذیرش همسالان متکی می‌باشد. دکتر اوری برونفن برنر، که در زمینه رشد کودکان محقق برجسته می‌باشد می‌گوید که سالهای ابتدایی نوجوانی بر روی سلامت روانی کودک تأثیر بسیاری دارند.

شخص نوجوان بین سنین سیزده تا نوزده سالگی از والدین خود مستقل شده و همزمان شدیداً دچار بحران هویت می‌شود. بسیاری در این دوران موفق می‌شوند که به هویت خود شکل بدهند در حالی که بسیاری دیگر در دوران بزرگسالی موفق به انجام این امر می‌شوند.

امروزه نسل جوان با فشارهای خاصی روبرو است. اشخاص جوان با انبوهی از اطلاعات و نیز بمباران وسایل ارتباط جمعی روبرو هستند که غالباً ارزشهایی را ترویج می‌کنند که متضاد با ایمان و اعتقادات مسیحی است. باید این موضوع را بیاد داشت که کودکان و جوانان در جامعه‌ای بی‌بندوبار، خشن و غیرمسیحی بزرگ

می‌شوند و مسیحی بودن به یک معنی می‌تواند باعث بوجود آمدن استرس‌های دیگری شود که در نهایت می‌توانند به بوجود آمدن کشمکشی درونی منجر شوند.

امروزه انتخاب‌های اخلاقی در سنین پایبندی صورت می‌گیرند. این انتخابها شامل تصمیم‌گیری در مورد مسائل جنسی، مصرف مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی و انتخاب دوستان می‌باشد. آخرین تحقیقات نشان‌دهنده این هستند که در ایالات متحده از هر پنج تن دانش‌آموز دبیرستان یک تن رابطه جنسی با دیگران را تجربه کرده است.

نسل فعلی همچنین تحت فشار این باور قرار دارد که شاید آخرین نسلی باشد که بر زمین می‌زید. اشخاص جوان با امکان نابود شدن آینده روبرو هستند. جنگ‌ها همواره بخشی از زندگی بوده‌اند اما هرگز هیچ نسلی با این تهدید روبرو نبوده است که به یکباره بواسطه جنگ هسته‌ای کاملاً نابود شود. نسل جوان چه چیزهایی از وسایل ارتباط جمعی می‌شنود؟ تهدید جنگ، بمب‌های هسته‌ای، آلودگی محیط زیست، ناتوانی جامعه در تأمین رفاه عمومی و نیز مسائل وحشت‌آور دیگر. بنابراین بسیاری از جوانان برای اجتناب از روبرو شده با این مسائل به هر شکل ممکن در پی کسب لذت برمی‌آیند.

هر روز به تعداد نوجوانانی که از خانواده‌های آشفته و متزلزل خارج می‌شوند افزوده می‌شود. طلاق بسیار رایج بوده و الگوهای زندگی زناشویی استوار و نیز خانواده‌های پایدار دیگر دیده نمی‌شود.

این نسل همچنین نسلی است که دچار احساس عدم اطمینان بوده و قادر به درک تعهد و سرسپردگی نیست. احتمالاً علت این امر تا حدی می‌تواند این باشد چون این نسل نسبت به نسل پیشین از امکانات بیشتری برخوردار بوده است. امروزه نوجوانان مجبور نیستند به اندازه نوجوانان نسل پیشین به کوشش و تقلا پردازند. برای نوجوانان دوران ما به تعویق افتادن دستیابی به پاداش مشکل می‌باشد. این نوجوانان نمی‌دانند که چگونه سرخوردگی و ناامیدی را تحمل کنند بنابراین بیشتر در معرض روبرو شدن با بحران هستند. آنان در پی دستیابی به راه‌حلهای فوری می‌باشند. بسیاری از آنان بعنوان راه‌گریز به مواد مخدر پناه می‌برند و در بعضی از موارد، وقتی که دیگر ابزار دیگری مفید واقع نمی‌شود، اقدام به خودکشی می‌کنند.

تصویر فوق بدبینانه بنظر می‌رسد اما متأسفانه مطالب فوق در مورد بسیاری از نوجوانان صادق می‌باشد. نوجوانان بسیاری وجود دارند که دارای شخصیتی متعهد بوده و در آینده به بزرگسالانی سالم و سازگار تبدیل می‌شوند اما این گروه نیز با موقعیتهای بحرانی روبرو می‌شوند.

دوران نوجوانی، دورانی انتقالی بین کودکی و بزرگسالی است. نوجوانان باید سه وظیفه مهم روانشناختی را بجا آورند که دکتر کیت اولسون آنها را بدین شکل بیان می‌کند:

۱- رشد و توسعه یک احساس هویت شخصی. هنگامیکه فرد نقشهای مختلف زندگی را بجا می‌آورد این حس هویت هر چه بیشتر در وی استحکام و قوام یافته و فرد بتدریج درمی‌یابد که فردی یگانه بوده و از هر شخص دیگری مجزا و متفاوت است.

۲- ایجاد روابطی که تعهد و صمیمیت مشخصه آنها می‌باشد.

۳- اتخاذ تصمیماتی که به تعلیم و تربیت شخص می‌انجامد و در حرفه‌ای مشغول به کار شدن. انجام موفق‌آمیز این وظایف در واقع اساس آن چیزهایی است که در بزرگسالی به وقوع می‌پیوندد. بخشی از بحران نوجوانی با این مسائل رشد مربوط می‌باشد که برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به کتب دیگر مراجعه کنید.

نوجوان برای اینکه به بزرگسال سالم و موفق تبدیل شود باید از وابستگی و اتکا کودکی به والدین رهایی یابد. اما این گذر بسوی استقلال، باعث بوجود آمدن بحران برای والدین می‌گردد زیرا آنان در مورد چگونگی این گذر و انتقال آگاهی کافی نداشته و کنترلی بر فرزندانشان ندارند. اگر والدین در برابر انفصال و مستقل شدن فرزندانشان مقاومت کنند هم آنان و هم فرزندانشان تحت استرس قرار می‌گیرند. اجازه بدهید در اینجا به بعضی از رفتارهای مربوط به انفصال و مستقل شدن نگاهی بیاندازیم.

نوجوان نیاز به این دارد تا مدت زمان زیادی را تنها باشد و یا با همسالان خودش بسر ببرد. او دیگر مشتاق این نیست تا با خانواده به اینسو و آنسو برود و چون گذشته علاقه‌ای به خانواده ندارد.

ممکن است وی در برنامه‌های همیشگی شرکت نجوید که این امر می‌تواند شامل شرکت در جلسات کلیسایی نیز باشد. وی در مجموع مسائل و رازهایش را با والدینش در میان نمی‌گذارد و چون دوران کودکی به آنان اطمینان ندارد. برای بعضی از والدین فرزندان در حکم وسایلی هستند که کمبودهای آنان را در زمینه احساس هویت و عزت نفس جبران می‌کنند از این رو تحمل عدم اطمینان فرزندانشان به آنان برایشان بسیار مشکل بوده و آرزو می‌کنند که رفتار کودکانشان به «روزهای خوب گذشته» بازگردد.

نوجوانان نسبت به اندرزهای و انتقادات والدین خود علاقه‌ای از خود نشان نمی‌دهند. آنان نسبت به سخنانی که به ایشان گفته می‌شود بسیار حساس هستند زیرا هنگامیکه به آنان اندرز داده شده و یا از آنان انتقاد می‌شود احساس عدم امنیت می‌کنند. عدم شکل‌گیری هویت متناسب و عزت نفس پایین باعث می‌گردد تا آنان در این دوران حساستر شوند. آنان از انتقاد رنجش بدل می‌گیرند. آنان تنبیه، انتقاد و اندرز دادن را بعنوان اعمالی در جهت مسلط شدن دیگران بر خود تعبیر می‌کنند در حالیکه آنان نیاز دارند تا خود بر دیگران تسلط داشته باشند.

عصیان و نافرمانی عکس‌العملی شایع در این دوران می‌باشد اما هر چقدر یک نوجوان بیشتر احساس امنیت کند کمتر دست به عصیانگری خواهد زد. در مقابل هر چقدر احساس امنیت در نوجوان شدیدتر باشد به همان میزان عصیان وی شدیدتر خواهد بود.

در سالهای پایانی نوجوانی وفاداری و تعهد نوجوان به اشخاص خاصی از همسالان خود، که ممکن است پسر یا دختر باشند معطوف می‌شود. تأثیر و اهمیت این انتقال در زندگی نوجوان در نمودار زیر ترسیم شده است.

وابستگی شدید به همسالان در این دوران اغلب باعث بوجود آمدن اضطراب در والدین می‌شود. نوجوان ممکن است تمام بعد از ظهر را صرف گفتگوی تلفنی با دوستان کند و یا پیوسته بخواهد که با آنان باشد. شکل لباس پوشیدن، نحوه تکلم، سلیقه موسیقی، فعالیتهای لذت‌بخش و رفتار کلی نوجوانان معمولاً دچار تغییر می‌شود.

نوجوانان اغلب در دنیای خودشان غوطه‌ور می‌شوند و خودمحموری و به خویش مشغول شدن آنان را تا حدی در خود محبوس می‌سازد. عکس‌العمل آنان به مسائل بسیار ذهنی و بر مبنای تصورات خودشان است. اگر آنان نسبت به خود برخوردی انتقادآمیز دارند، چنین تصور می‌کنند که برخورد دیگران نیز با آنان انتقادآمیز است. آنان فکر می‌کنند که اشخاصی منحصر به فرد و خاص هستند. حفظ دوستیهای قدیمی بیشتر از تلاش در جهت ایجاد روابط دوستانه جدید آنان را راضی می‌کند. در این دوران نقل مکان به منزلی جدید ممکن است در حکم یک ضربه روانی برای نوجوان باشد.

ترسهای اجتماعی از ترسهای اساسی نوجوانان محسوب می‌شوند. آنان طرد شدن، مورد تائید قرار نگرفتن و نادیده انگاشته شدن را دوست ندارند همچنین دوست ندارند که احمق و یا بی‌دست و پا بنظر برسند. مراجع قدرت و صاحب‌منصبان جزو اشخاصی هستند که نوجوانان از آنان می‌ترسند.

فرآیندهای فکری نوجوانان با فرآیندهای فکری کودکان تفاوت دارد. آنان احتمالات و نیز امکانات قابل‌اجرا را می‌توانند تشخیص دهند. آنان تمایل دارند تا آرمان‌گرا باشند و شکل تفکرشان نیز معنوی بوده و در قالب عبارات و اصطلاحات انتزاعی و کلی بیان می‌شود. وجود یک تفکر نیرومند آرمان‌گرایانه در آنان باعث می‌شود تا در روند تلاش عمیق برای دستیابی به هویتشان دچار خشم و ناکامی شوند. آنان می‌دانند که مسائل باید چگونه باشند و هنگامیکه می‌بینند که چنین نیستند از خود ناشکیبایی و عدم تحمل نشان می‌دهند. دیدگاههای آنان در مورد مسائل زندگی و ارزشها ممکن است هر روز دستخوش تغییر شود.

آنان به تائید و تقویت شدن از سوی همسالان بسیار اهمیت می‌دهند و ممکن است در گروه‌های مختلف، رفتارهای متفاوتی از خود نشان دهند.

هنگامیکه آنان با بحرانی غیرمنتظره روبرو می‌شوند ممکن است توانایی خود را در مورد تشخیص ارزشها در امور از دست بدهند. آنان دچار سرخوردگی شده و بسیار بدبین می‌شوند و حتی ممکن است به خوار و خفیف کردن دیگران پردازند. مجموعه این عوامل باعث می‌گردند که در شخص نسبت به تغییر حالت مقاومت بوجود بیاید و این امر مشاوره را مشکلتر می‌سازد.

روشهای مشاوره‌ای که در فصول قبلی مورد بحث قرار گرفتند و نیز تکنیکهایی که در مورد افسردگی و خودکشی به آنها اشاره شد در مشاوره با نوجوانان نیز می‌توانند بکار گرفته شوند. اما در عین حال باید قادر به تشخیص بعضی از خصوصیات ویژه‌ای باشیم که نوجوانان در رویارویی با بحران آنها را از خود بروز می‌دهند و فقط در آنان دیده می‌شود.

افسردگی در سالهای اولیه نوجوانی

از آنجایی که نوجوانان در حال انتقال از مرحله کودکی به مرحله بزرگسالی هستند افسردگی آنان هم خصوصیات افسردگی بزرگسالان را دارد و هم خصوصیات افسردگی کودکان را. بعضی از این افسردگیها به کشمکشهای آنان در فرآیند رشد مربوط می‌شود.

از آنجایی که آنان از والدین خود جدا می‌باشند و در تلاش هستند تا به هویتی مستقل دست یابند اغلب احساس فقدان و از دست دادن را تجربه می‌کنند و همانگونه که قبلاً مشاهده نمودیم از دست دادن کسی یا چیزی می‌تواند باعث افسردگی شدید بشود. احتمالاً یکی از چیزهایی که از دست دادن آن در این دوران بسیار شایع است، مسئله از دست رفتن عزت نفس می‌باشد.

در واقع وجود افسردگی در این دوران رشد، طبیعی‌تر از وجود آن در دورانهای دیگر رشد می‌باشد. متأسفانه در بسیاری از موارد افسردگی در نوجوانان تشخیص داده نمی‌شود زیرا خود نوجوان تصور می‌کند که در حال پشت سر گذاشتن مراحل دشوار سازگاری دوران نوجوانی می‌باشد.

افسردگی نوجوانانی که بین سیزده تا شانزده یا هفده سال سن دارند با افسردگی نوجوانانی که سالهای پایانی نوجوانی خود را پشت سر می‌گذارند تفاوت دارد. نوجوانانی که در ابتدای سنین نوجوانی هستند شدیداً نیازمند این هستند که افکار مربوط به انتقاد از خود را انکار کنند. آنان از تصدیق توجه و علاقه خود به دیگران خودداری می‌کنند به همین دلیل آنان علائمی چون ناامیدی، دلتنگی و خوار شمردن خود را نشان نمی‌دهند و

حتی این علائم را تجربه نیز نمی‌کنند. آنان همچنین در آن مرحله رشد قرار دارند که در آن همانند کودکان تمایل دارند تا در مورد مسائل گوناگون بیشتر از آنکه فکر کنند، عمل کنند. آنان افسردگی خود را بیشتر در رفتارهای ظاهری نشان می‌دهند تا در درون‌کاوی و در خود فرو رفتن که مشخصه افسردگی بزرگسالان است. هنگامیکه به مشاهده رفتارهای نوجوانان کم‌سنتر پردازید افسردگی را در آنان به سه شکل مشاهده خواهید نمود: (۱) بعضی از آنان افسردگی درونی خود را منعکس می‌کنند (۲) بعضی دیگر تلاش می‌کنند تا از شر افسردگی خلاص شوند و یا از رویارویی با آن اجتناب کنند (۳) و گروهی که تقاضای کمک از دیگران دارند. اجازه بدهید علائم افسردگی در سنین پایین نوجوانی را در این سه شکل بررسی کنیم. افسردگی که در آن شخص افسردگی درونی خود را منعکس می‌سازد معمولاً با سه نشانه عمده مشخص می‌شود.

۱- نوجوان شدیداً احساس خستگی می‌کند. حتی اگر وی پس از استراحت کافی از خستگی شکایت کرد می‌توان چنین برداشت نمود که وی دچار افسردگی است که نه قادر به برطرف ساختن آن است و نه قادر به ابراز آن.

۲- خودبیمارانگاری یکی دیگر از علائم این نوع بیماری می‌باشد. نوجوانان کم‌سن به تغییرات بدنی خود توجه افراطی نشان دهند این امر می‌تواند منعکس‌کننده افسردگی باشد که آنان بخاطر احساس عدم کفایت و شایستگی دچار آن شده‌اند. نوجوان در مورد تصدیق این امر از سوی خودش دچار مشکل است و از سوی دیگر نمی‌تواند آن را برای دیگران بیان کند.

۳- ناتوانی در متمرکز شدن بر روی یک موضوع شایعترین شکایتی است که شخص را به جستجوی کمک وادار می‌سازد. این عدم تمرکز فکری ممکن است در مورد تکالیف مدرسه دیده شود اما ممکن است در مورد مسائل دیگر نیز آن را مشاهده کرد. نوجوان، حواس‌پرتی و یا این موضوع را که مشکلی ذهنش را آشفته می‌سازد، انکار می‌کند. شما ممکن است از وی بشنوید که وضعیت تحصیلی او خراب است. وی هر چقدر هم که درس بخواند قادر به دریافت مطلب نیست و نمی‌تواند آن را در ذهن نگاه دارد. هنگامیکه با چنین موقعیتی روبرو شدید در پی یافتن افسردگی باشید.

افسردگی که با تلاش در جهت دفاع در برابر افسردگی مشخص می‌شود دارای دو علامت بسیار شایع می‌باشد. نخستین علامت ملال و ناآرامی است. یکی از طرق اجتناب از احساس افسرده بودن این است که شخص خود را مشغول نگاه دارد تا اینکه فرصت فکر کردن به چیزی را نداشته باشد و از آنجایی که نوجوان شدیداً در پی اجتناب از رویارویی با احساس افسردگی می‌باشد ممکن است میزان فعالیت وی بسیار زیاد باشد.

بنظر می‌رسد که کنترل نوجوان دست خودش نیست و بسیار ناآرام و ملول بنظر می‌رسد. وی به فعالیتهای جدید علاقه بسیاری نشان می‌دهد و آنگاه به سرعت دست از این فعالیتهای می‌کشد. در این مورد به نوجوانانی که در انجام وظایف روزمره مشکل دارند و پیوسته در جستجوی فعالیتهای جدید و هیجان‌انگیز هستند توجه داشته باشید. این وضعیت می‌تواند دفاعی در برابر افسردگی باشد.

خصوصیت دوم این نوع افسردگی رفتن به سوی اشخاصی و یا دوری جستن از آنان می‌باشد. این نوجوانان اغلب از تنها بودن وحشت دارند و در پی دوستی و مشارکت دائمی هستند. اما آنان از شخصی به سوی شخصی دیگر می‌روند تا کسانی را بیابند که به آنان وقت بدهند و به ایشان توجه نشان دهند. آنان در پی دوستی با اشخاصی هستند که مشغول فعالیت خاص خودشان نیستند. متأسفانه این جستجوی دیوانه‌وار فرصت کمی برای شخص باقی می‌گذارد تا بتواند به کارهای ضروری خودش بپردازد و شخص دیگر نمی‌تواند به خواب، وظایف و اعمال روزمره و تکالیف مدرسه برسد.

در مقابل نوجوانانی وجود دارند که ترجیح می‌دهند تنها باشند چون با دیگران بودن ترس آنان را از طرد شدن و ترک شدن افزایش می‌دهد. اگر نوجوان این راه را انتخاب کند، وقت و انرژی بسیار زیادتری را به فعالیتهای خصوصی خود اختصاص خواهد داد. ممکن است وی به تفریحات، حیوانات خانگی و یا هر چیز دیگری که ترس از طرد شدن را در او بیدار نمی‌کند، علاقه بیشتری داشته باشد.

سومین شکل افسردگی به شکل تقاضای کمک از دیگران دیده می‌شود. این نوع افسردگی معمولاً با نوع خاصی از رفتار مشخص می‌شود که شامل قشقرق راه انداختن، فرار از خانه، دزدی و اشکال متنوعی از دیگر اعمال عصیانگرانه و ضد اجتماعی می‌باشد.

اقدام به بعضی اعمال، اگر تلاشی برای مقابله با افسردگی باشد، مقاصد خاصی را برای نوجوان متحقق می‌سازد. هنگامیکه وی مشغول انجام عملی می‌شود، اگر این عمل جدید و هیجان‌انگیز باشد، به نوجوان کمک می‌کند تا از درک و فهم آنچه که وی را آزار می‌دهد اجتناب کند. اگر رفتار جدید از سوی گروه همسالان مورد تأیید و تقویت قرار بگیرد، تصویر ذهنی نوجوان از خود قویتر می‌شود. چنین رفتارهایی همچنین ممکن است از سوی شخصی انجام شود که بر تکانه‌های درونی خود کنترل زیادی ندارد و در واقع این رفتار وی خود فریادی برای کمک می‌باشد. این رفتار شخص پیامی خطاب به دیگران است که وی رنج می‌کشد و قادر به اداره زندگی خود نیست. رفتار نادرست فرد بندرت در خفا انجام می‌گیرد. این اعمال معمولاً در جمع صورت می‌گیرند و بشکلی صورت می‌پذیرند که به دستگیر شدن فرد منجر شوند.

افسردگی در سالهای پایانی نوجوانی

نوجوانانی که سنین پایانی نوجوانی را پشت سر می‌گذارند افسردگی‌شان در اشکالی مشابه با افسردگی بزرگسالان متجلی می‌شود. در عین حال ممکن است افسردگی آنان بشکل غیرمستقیم و مبدل درآید بشکل رفتار ناسازگارانه دیده شود. تجلیات و اشکال مبدل این نوع افسردگی کدامها هستند؟

استفاده از مواد مخدر یکی از اشکال ابراز افسردگی می‌باشد. استفاده از مواد مخدر علل بسیاری می‌تواند داشته باشد اما در بعضی موارد این امر را می‌توان مربوط به افسردگی دانست. استفاده از مواد مخدر می‌تواند برای نوجوان کارکردهای بسیاری داشته باشد. استفاده از این مواد می‌تواند به نوجوان کمک کند تا از خود در برابر افسردگی دفاع کند. جنبه نهانکاری و مخفی بودن طریق بدست آوردن مواد مخدر می‌تواند احساسی هیجان‌انگیز به زندگی شخص بدهد و شریک شدن با دیگران در استفاده از مواد مخدر، شخص را در رابطه با همسالان قرار می‌دهد.

بی‌بندوباریهای جنسی نیز می‌تواند بعنوان دفاعی در برابر افسردگی بکار گرفته شود، غالباً دختران بیشتر از پسران بدین رفتار بعنوان وسیله دفاعی متوسل می‌شوند. توجه دیگران به شخص و احساس مورد نیاز بودن و خواستنی بودن می‌تواند باعث غلبه بر احساس غم و تنهایی شده و احساس فرد را در مورد اینکه مورد محبت نیست تخفیف دهند.

اقدام به خودکشی شکلی دیگر از تجلیات افسردگی می‌باشد. آمار اقدام به خودکشی و خودکشیهای موفق چه در سنین اولیه و چه در سنین پایانی نوجوانی، افزایش قابل توجهی را نشان می‌دهد. اقدام به خودکشی می‌تواند یکی از اشکال تجلی افسردگی باشد و یا ممکن است علل دیگری داشته باشد. ویلیام بلاک بورن عوامل بسیاری را در افزایش میزان خودکشی دخیل می‌داند. این عوامل عبارتند از: معیارهای اخلاقی در حال تغییر، زندگی پرشتاب، میزان بالای طلاق، استفاده از الکل و مواد مخدر، تبلیغ و تجلیل از خشونت در وسایل ارتباط جمعی، دسترسی آسان به اسلحه و وجود پدیده خودکشی در جامعه.

تنهایی، به همراه افسردگی جدایی‌ناپذیر از آن، عاملی کلیدی برای کسانی است که عملاً دست به خودکشی می‌زنند. نوجوانانی که اقدام به خودکشی می‌کنند تمایل دارند منزوی باشند. بلاک بورن در مورد اینکه چگونه یک نظام حمایتی ضعیف و متزلزل می‌تواند منجر به خودکشی شود چنین توضیح می‌دهد:

«منابع حمایت و پشتیبانی از شخص به بنیانهایی متزلزل تبدیل می‌شوند. هنگامیکه بنیانها متزلزل می‌شوند بعضی از نوجوانان برای تسلی به الکل و مواد مخدر پناه می‌برند. هنگامیکه این عوامل با تصور رمانتیک نوجوان در مورد مرگ پیوند می‌یابند و نیز هنگامیکه جامعه خشونت و بیرحمی و توسط به خودکشی را تجلیل می‌کند،

در نهایت در ترکیب و امتزاج همه این عوامل شرایط دهشتناک و مرگ‌آوری بوجود می‌آید که نوجوانان بسیاری را به کام مرگ می‌فرستد. در نهایت تصور خودکشی عملاً به خودکشی تبدیل می‌شود. اقدام به خودکشی و یا موفق شدن آن در ذهن دیگران تصور مرگ با دست خویشان را می‌پروراند. از سوی دیگر خودکشی یکی از اعضای خانواده، اعضای دیگر را بسوی انتخاب این راه حل بیشتر سوق می‌دهد.» چ

{Bill, "What You Should Know About Suicide", Waco) - P
{Blackburn .31 .p , (1982 , P Word

غالباً یک نوجوان با رفتاری واکنش نشان می‌دهد که پیامی مخفی در خود دارد. برای مثال نوجوانانی که به بدن خود آسیب می‌زنند و یا عضوی را قطع می‌کنند، با رفتار آگاهانه و افراطی خویش، عدم استقلال خود را بیان می‌کنند. این رفتار همچنین می‌تواند تلاشی برای کنترل ترس آنان از افکار مربوط به مسائل جنسی و یا طریقی برای کنترل تکانه‌های پرخاشگرانه و بی‌رحمانه باشد. در گفتگو با یک نوجوان ممکن است او به شما چنین بگوید: «بدن من متعلق به خودمه و هر بلایی بخوام می‌تونم سرش بیارم و کسی نمی‌تونه جلوی منو بگیره. اگه می‌تونین جلوی منو بگیرین ولی فایده‌ای نداره.» هر تلاشی برای کنترل رفتار ظاهری نوجوانان، بدون توجه به احساساتشان عملی بیهوده است.

از خودبیبگانگی یکی دیگر از تجلیات افسردگی نوجوانان می‌باشد. نوجوانانی که سن بیشتری دارند دچار بی‌تفاوتی شده و از خود و دیگران فاصله می‌گیرند. آنان با بعضی اشخاص تماسهای اجتماعی دارند که توسط این تماسها چنین وانمود می‌کنند که با دیگران روابط صمیمانه‌ای دارند. با وجود این بعضی از این روابط و عضویت در بعضی از گروههای همسالان و اغلب باعث تقویت افسردگی می‌شود. این حالت از خودبیبگانگی نوجوان به انفعال و بی‌عملی وی منجر می‌شود. نوجوان از انجام هر آنچه که ممکن است باعث شکست شود و نیز انجام هر خواستی که ممکن است با ناکامی روبرو گردد خودداری می‌ورزد. وی خود را دچار دردسر نمی‌سازد و اهل ریسک نیست.

افسردگی در نوجوانی چه عللی دارد؟ این علل عمدتاً عللی هستند که در مورد افسردگی بزرگسالان هم دیده می‌شوند. کشمکشهای مربوط به دوران انتقالی که در مورد بزرگسالان نیز به چشم می‌خورد در افسردگی نوجوانی نقشی اساسی دارد. بسیاری از اعمال نوجوانان در اثر از دست دادن کسی یا چیزی می‌باشد که البته به این مسئله باید از دیدگاه نوجوان نگریست. طرد شدن از سوی نوجوانی دیگر، از دست دادن فرصتی خوب برای رفتن به یک مسابقه ورزشی هیجان‌انگیز، دعایت برخی آداب معاشرت اجباری و دست و پاگیر و مسائلی مشابه، برای یک نوجوان مسائل بسیار مهمی هستند. از دست دادنهای خیالی نیز چنین هستند. ضایعه یا از دست

دادن خیالی چیزی باور غیرواقعی و ناخودآگاهانه‌ای است که باعث می‌شود تا شخص بدون اینکه در واقع چیزی را از دست داده باشد، بخاطر فقدان آن چیز خیالی احساس محرومیت کند.

ضایعات و فقدانهای جدیتری نیز وجود دارند. غم و اندوه بخشی از فرآیند از دست دادن چیزی می‌باشد و نوع غم و اندوه با توجه به آن چه که از دست رفته است متفاوت می‌باشد. هنگامیکه والد نوجوانی می‌میرد، غالباً وی به منظور دفاع از خود در برابر این تجربه تهدیدکننده و احساساتی که متعاقب آن پدید می‌آیند به انکار این واقعه می‌پردازد. اگر رابطه نوجوان و والد از دست رفته صمیمانه بوده است وی دچار درد و رنج شدید شده و از اینکه والدش او را ترک نموده است احساس خشم می‌کند.

مرگ برادر نیز در نوجوان احساس فقدان و ضایعه بوجود می‌آورد اما بخاطر وجود ترکیبی از احساسات مثبت و منفی که در بین خواهران و برادران وجود دارد، نوجوان دچار احساسات متضاد و آشفته می‌شود. اگر نوجوانی دوست خود را از دست بدهد دچار اضطراب شدید می‌شود. نوجوانان از این امر آگاهند که بزرگسالان می‌میرند اما مرگ یک همسال بسیار تکان‌دهنده و وحشتناک است. در این حالت نوجوان با واقعیت میرا بودن خود روبرو می‌شود اما در سنی که آماده رویارویی با این واقعیت نیست.

فقدان و ضایعه دیگری که بسیاری از نوجوانان با آن روبرو می‌شوند مسئله طلاق والدینشان است. هنگامیکه این واقعه رخ می‌دهد نوجوان اطمینان و امنیت خاطر خود را نسبت به آینده از دست می‌دهد. احساس خشم نسبت به والدی که خانواده را ترک نموده است قویتر و پایاتر از احساس خشمی است که نوجوان نسبت به والدی که مرده است پیدا می‌کند. در هنگام مرگ، والد متوفی برای ترک خانواده دست به انتخاب زده است اما در طلاق والد دست به انتخاب می‌زند. اما برای نوجوان این سؤال مطرح می‌شود که چرا والد خانواده را ترک می‌کند؟ نوجوان فکر می‌کند که وی نیز به سهم خود در جدا شدن والدینش تقصیر داشته است و این احساس تقصیر شدید بوده و غلبه بر آن مشکل است. با این حال وی به اندازه فرزندان کم‌سنتر، خود را در این مورد سرزنش نمی‌کند. ممکن است وی تمایل داشته باشد که زمان بیشتری را دور از خانه بگذراند چون خانه دیگر چون گذشته محل امن و آرامی بخشی نیست. آزادی بیش از حد نوجوان در این زمان و وسوسه‌هایی که وی با آنها روبرو است ممکن است وی را بخاطر نداشتن تجربه و آگاهی دچار مشکل سازند. ممکن است وی دچار این ترس باشد که شاید بخاطر مسئله طلاق والدینش دوستانش را از دست بدهد. اگر تمایل به افسردگی و انزواجویی نیز در نوجوان وجود داشته باشد، در این زمان این حالات در وی تشدید می‌شوند. (موضوع رویارویی نوجوان با مرگ و طلاق را در همین فصل بشکل مبسوطتری مورد بررسی قرار خواهیم داد.)

ضایعه دیگری که یک نوجوان ممکن است با آن روبرو شود در حالی است که والد، برادر یا خواهر و یا دوستی مبتلا به یک بیماری مزمن و تحلیل‌برنده باشد. مشاهده چنین چیزی باعث می‌شود تا نوجوان در مورد آسیب‌پذیر بودن خود دچار ترس شود. ترس وی نیز ممکن است باعث انزواجویی او شود که این امر باعث بوجود آمدن احساس گناه در فرد می‌شود زیرا انزواجویش موجب شده آنچنان که باید به کمک فرد بیمار نشتابد.

حتی رفتن دوستی به شهری دیگر نیز می‌تواند ضایعه‌ای برای نوجوان باشد. درد و رنجی که نوجوان در این حالت با آن روبرو می‌شود به همان شدت درد و رنجی است که در زمان طرد شدن آن را تجربه می‌کند. همین احساس ضایعه و فقدان می‌تواند بهنگام تغییر دادن مدرسه و یا هر نوع نقل مکان دیگری نیز عارض شود. تفاوت مهمی که بین ضایعه واقعی و خیالی وجود دارد این است که در ضایعه واقعی معمولاً شخص دچار افسردگی واکنشی می‌شود که علائم افسردگی در آن به سادگی قابل مشاهده هستند. اما در ضایعه خیالی معمولاً شخص دچار نوعی افسردگی می‌شود که علائم و تجلیات آن برای خود نوجوان و یا یک فرد غیرمتخصص آشکار و بارز نیستند.

عامل دیگری که باید به آن توجه نمود این است که فرآیند عادی رشد، عزت نفس نوجوان را با ضایعات و تهدیدهایی واقعی روبرو می‌سازد. در این دوران از آنان انتظار می‌رود که وابستگی خود را به والدینشان کمتر سازند که ممکن است آنان به این انتظار گردن نهند. اما بعضی از نوجوانان نسبت به نوجوانان دیگر به والدین خود وابستگی بیشتری دارند و در گسستن این وابستگی عجله‌ای از خود نشان نمی‌دهند در حالیکه گروهی دیگر بسیار سریع به این وابستگی پایان می‌دهند. در این زمان نوجوانان انتظار حمایت و پشتیبانی عاطفی از همسالان خود را دارند که البته در این زمینه نمی‌توان چون والدین به آنان اعتماد داشت و حمایت و تائید عاطفی آنان شکل استوار و مطمئنی ندارد. در این دوران همچنین از نوجوانان انتظار می‌رود که در مورد آینده خود مسئولیتهایی را به عهده گرفته و در نهایت سکان کشتی زندگی خود را در دست بگیرند. آنان می‌آموزند که بدون تکیه بر دلخوشیها و تکیه‌گاههای سابق زندگی کنند که این امر به نوبه خود می‌تواند باعث بوجود آمدن افسردگی در شخص شود. این موضوع را بیاد داشته باشید که هر چقدر یک نوجوان برای رویارویی با مشکلات و توان‌آزماییهای مربوط به مرحله انتقالی نوجوانی آمادگی بیشتری داشته باشد یعنی از وابستگیهای قبلی خود دست شوید و از پس فقدانها و ضایعات واقعی و خیالی برآید، به همان میزان نیز احتمال اینکه با مراحل افسردگی مربوط به این سن روبرو شود کمتر خواهد بود. مطالبی که به آنها اشاره شد برخی از مواردی هستند که هنگامیکه با نوجوانی افسرده روبرو شدید، در برنامه درمانی خود باید به آنها توجه کنید.

ضایعه از دست دادن والد بواسطه مرگ یا طلاق

هنگامیکه نوجوانی والدی را بر اثر مرگ از دست می‌دهد اغلب دچار سردرگمی می‌شود. وان اورنوم و موردوک در مورد این موضوع چنین می‌نویسند:

«نوجوانی زمان جدایی از والدین است. هنگامیکه این جدایی بشکل ناگهانی بوقوع می‌پیوندد، فرآیند تدریجی لازم برای همانندسازی نوجوان با والد نمی‌تواند تحقق یابد. نوجوانان نخست با مقاومت در برابر افکار دیگران به بسط و رشد افکار خود می‌پردازند. آنان توسط عصیان و نافرمانی خود را کشف می‌کنند. هنگامیکه والدی می‌میرد فرآیند مقاومت کردن در برابر افکار وی، بسط و رشد افکار خود و آنگاه کشف مجدد دیدگاههای والد بشکل کامل ممکن نمی‌شود. مرگ یک والد می‌تواند نوجوان را در گرداب سرگردانی غوطه‌ور سازد.»

{ P -Crisis Counseling" .Mardock .Van Ornum and John B }
(New York :Continuum , 1983 , pp.76, William E .P with
{Children and Adolescents

نوجوان در جهان درونی خود غرق می‌شود اما این امر ممکن است نگرانیهایی برای وی بوجود آورد. برای مثال اگر والد نوجوان بر اثر بیماری جان سپرده باشد ممکن است وی دچار ترس شدید از بیماری و درد جسمانی شود.

نوجوان را تشویق کنید تا خشم و عصبانیت خود را ابراز کند وی نیازی ندارد تا خشم خود را محکوم کند و یا با داوری دیگران در مورد خشم خود روبرو شود.

وجود بزرگسالان دیگر، برای پر ساختن شکافی که بواسطه مرگ والد بوجود آمده است ضروری می‌باشد. طلاق والدین نیز برای مدت زمانی رشد طبیعی نوجوان را با مشکل روبرو می‌سازد. نوجوان احساس می‌کند که ترک شده است و نیاز وی برای کسب کمک و قوت از خانواده آنچنان که باید برآورده نمی‌شود. نتیجه چنین شرایطی این است که فرآیند خودمختاری و مستقل شدن نوجوان سرعت بیشتری می‌گیرد و وی خیلی سریع رشد کرده و بالغ می‌شود. طلاق والدین می‌تواند تأثیر پایداری بر دیدگاهها و ارزشهای نوجوان بر جای بگذارد. نوجوان نسبت به تعهدات و استحکام روابط دچار سرخوردگی می‌شود. «اگر والدین شما از یکدیگر طلاق بگیرند شما به چه کسی می‌توانید تکیه کنید؟ از کجا بدانم اگر ازدواج کردم زندگی زناشوییم با طلاق پایان نخواهد یافت؟»

علائم ناتوانی در رویارویی با طلاق والدین عبارتند از: احساس خلاء، ترس، ناتوانی در تمرکز فکر و خستگی مفرط. این نوجوانان نسبت به رفتار والدین خود برخوردی انتقادآمیز دارند. آنان احساس می‌کنند که به ایشان خیانت شده است و از ترس اینکه مبادا دیگران آنان را اشخاصی شکست‌خورده قلمداد کنند، از سخن گفتن در مورد درد و رنج و وضعیت ناگوارشان خودداری می‌کنند. خشم و غیض وسایلی هستند که آنان برای دفاع از خود در برابر چنین شرایطی آنها را بکار می‌گیرند.

بعضی از نوجوانان پس از طلاق احساس آرامش و راحتی می‌کند زیرا جنگ و نزاع در خانه خاتمه می‌یابد اما ابراز این امر بسیار مشکل است. هم در مرگ یکی از والدین و هم در طلاق آنان از یکدیگر فرآیند غم و اندوه دیده می‌شود. در مرگ والد غم و اندوه بالاخره پایان می‌یابد اما در طلاق چنین نیست. درد و رنج و زخمهای وارده می‌توانند سالیان طولانی وجود داشته باشند.

در این شرایط روش مشاوره با نوجوان همان روش مشاوره با بزرگسالان می‌باشد. پیشنهاد من این است که اصول مشاوره‌ای را که در فصل مربوط به افسردگی مورد بحث قرار گرفتند مجدداً مرور کنید. در ذهن خود مفهوم ضایعه را در زندگی نوجوان مدنظر داشته باشید. از سوی دیگر وارد شدن شما به زندگی نوجوان می‌تواند نتایج مهمی بر جای بگذارد. هنگامیکه شما به نوجوان بعنوان یک شخص احترام بگذارید و به وی علاقه نشان دهید، این برخورد شما می‌تواند باعث بوجود آمدن رابطه‌ای شود که به وی کمک می‌کند بعضی از ضایعات و فقدانهای او جبران شود و تا حدی نیز به برطرف شدن افسردگی وی می‌انجامد. در این حالت شما می‌توانید تلاشهای نوجوان را بشکلی مؤثر بسویی هدایت کنید که وی دریابد چه چیزی باعث افسردگی وی شده است و چه راه‌حلی برای وی وجود دارد.

هنگامیکه مشغول کمک به نوجوانی هستید که با ضایعه‌ای واقعی روبرو است، در صورت امکان وی را یاری کنید تا واقعه را بشکلی دیگر بررسی کند تا به دیدگاهی متفاوت از آنچه که اینک دارد برسد یعنی به وی کمک کنید تا دیدگاهش در مورد وخیم بودن شرایط و درازمدت بودن تأثیر آن مثبتتر شود. اگر نوجوان با ضایعه‌ای خیالی روبرو است وظیفه شما مشکلتر می‌شود. در این حالت شما باید به تعبیر دقیق و موشکافانه آنچه که اتفاق افتاده پردازید تا به وی کمک کنید تا مسائلی را درک کند که قبلاً از آنها آگاهی نداشته است.

بعضی از نوجوانانی که با استرس و بحران روبرو هستند، با فرار از خانه از خود واکنش نشان می‌دهند. این کار برای آنان راه‌حلی منطقی می‌باشد. اما آنان فقط از استرس نمی‌گریزند بلکه بسوی دستیابی به چیزی گام برمی‌دارند. آنان غالباً بسوی احساساتی که کمتر آنان را از خود بیگانه می‌سازد و نیز بسوی کنترل بیشتر بر زندگی‌شان گام برمی‌دارند. هنگامیکه نوجوانی بر اثر بروز بحران سرخورده می‌شود، نیاز دارد تا پیوندهای

متعهدانه جدیدی ایجاد کند، عزت نفس خود را تقویت نماید و هدفی برای زندگی بیابد. نیاز وی به چنین تغییراتی نیازی حاد و مبرم می‌باشد اما وی قادر به درک این امر نیست که وی باید شوک ناشی از بحران را برطرف سازد که تلاشهای او را برای پایان دادن به استرس خنثی می‌کند.

این موضوع را بیاد داشته باشید که دست‌یابی به بینش و بصیرت در مورد موضوع به تنهایی کافی نیست. شخص نیازمند این است که در مورد نشانه‌ها و علائم وضعیت ناگوار خود و نیز جهت‌گیری زندگی خود مطالبی بداند. ممکن است شما در مشاوره با یک نوجوان احساس ناکامی کنید زیرا شاید انتظار دارید که در شخص چون یک فرد بالغ تغییراتی ببینید در حالیکه طرف مقابل شما هنوز یک فرد بالغ نیست. ممکن است نوجوان بخاطر حالت درمانده و ناامیدش که ناشی از افسردگی است انتظار زیادی از شما داشته باشد و برای مثال یک شفای جادویی را انتظار بکشد. احتمال زیادی دارد که یک نوجوان بگوید: «نمی‌دانم چه باید بکنم. شما به من بگویید چه بکنم؟» و همانگونه که می‌دانید اگر شما به همان شکلی که نوجوان می‌خواهد واکنش نشان دهید در دام مهلکی گرفتار می‌شوید. در این حالت مراجع نوجوان شما جلسه مشاوره را هدایت می‌کند و شما فقط فکر می‌کنید که کنترل جلسه را در اختیار دارید. این موضوع را بیاد داشته باشید که اگر درخواست کمک نوجوان را آنگونه که وی می‌خواهد اجابت نکنید خشم و عصبانیت وی نسبت به شما برانگیخته می‌شود. بهر حال این احتمال جزئی از فرآیند مشاوره می‌باشد. هنگامیکه نوجوانی به شما مراجعه می‌کند، بسته به اینکه وی خودش به شما مراجعه کرده باشد و یا دیگری او را مجبور به آمدن به نزد شما کرده باشد، با مجموعه‌ای از عکس‌العملها روبرو خواهید شد. بعضی از نوجوانان در گفتگوی با شما بسیار محتاط خواهند بود. شما ممکن است مجبور باشید از روشهای غیرمستقیمی چون انعکاس سکوت آنان و یا واکنش در برابر نحوه ارتباط غیرکلامیشان سود بجوئید. نوجوانانی که تمایلی به صحبت کردن نشان نمی‌دهند. معمولاً دچار ترس هستند. آنان ممکن است از شما و یا حتی از خودشان بترسند. ممکن است آنان بخاطر اینکه احساس آسیب‌پذیری می‌کنند دچار ترس باشند، یا از اینکه شما در طول جلسه بر آنان تسلط یابید ترسان باشند. ممکن است آنان از این موضوع بترسند که شما مسائل آنان را به دیگران بگویید و یا اینکه ممکن است از این موضوع هراس داشته باشند که نتوانند احساسات خود را در قالب کلمات مناسب بیان کنند و مسائلی دیگر. بعضی ممکن است نسبت به شما عصبانی باشند. به آنان اجازه بدهید که خشمگین باشند و فقط این خشم آنان را بپذیرید. به آنان اجازه بدهید از این موضوع آگاه شوند که شما هم اگر در جای آنان بودید ممکن بود دچار خشم شوید.

همه ما قادر نیستیم که بشکل مؤثری به نوجوانان خدمت کنیم و ضرورت دارد که این احتمال را همیشه مدنظر داشته باشیم. ارجاع دادن شخص به دیگری نشانه ضعف و بی‌کفایتی ما نیست بلکه گامی مثبت در جهت ارائه کمک بیشتر به شخص می‌باشد، خواه این فرد کودک باشد، خواه نوجوان و خواه بزرگسال. دکتر کیت اولسون اشخاصی را که خدمتی مؤثر به نوجوانان افسرده دارند صاحب خصوصیات زیر می‌داند. شما نیز خودتان را با توجه به فهرست این خصوصیات مورد ارزیابی قرار دهید.

۱- آنان برای ایجاد و تعمیق تماسهای گرم و همدلانه با نوجوانان افسرده، از توان و قابلیت قابل توجهی برخوردارند.

۲- واکنشهای آنان منسجم، پیش‌بینی‌پذیر و قابل اطمینان می‌باشد

۳- آنان جلسه مشاوره و خویشتن را با استفاده هوشمندانه از اقتدارشان بشکلی کنترل می‌کنند که مراجع نوجوان خوار و بی‌ارزش نمی‌شود.

۴- آنان بگونه‌ای شخصیت خود را معرفی می‌کنند که نوجوان به تصویری مثبت برای الگوبرداری در جهت شکل دادن به خود ایده‌آلش دست می‌یابد.

۵- آنان بدون اینکه حالت تدافعی خشم‌آلودی بخود بگیرند و یا نسبت به خویشتن دچار شک و تردید شوند قادر به تحمل عدم اعتماد دیگران نسبت به خود هستند.

۶- آنان به راحتی قادر به تسط و تعمیق رابطه با مراجعین نوجوانی هستند که بنا بر مقتضای نشان شدیداً دچار خودشیفتگی و توجه و علاقه افراطی به خود هستند.

۷- آنان قادرند که تلاشهای مراجعین خود را در جهت استقلال و خودکفایی تشویق نموده و از آنها حمایت کنند.

۸- آنان قادرند برخوردهای خصومت‌آمیز و خشمگینانه مراجعین خود را تحمل کنند بدون اینکه واکنشهایی چون خشمگین شدن، حالت تدافعی به خود گرفتن و یا شک نمودن نسبت به خویشتن را از خود نشان دهند.

۹- آنان باید مشاورینی باشند که بخاطر وضعیت ظاهری، شخصیت، روش مشاوره و کلیت وجودشان، از سوی نوجوانان پذیرفته شده و مقبول آنان باشند. ش‌ث

{ "Counseling Teenagers" (Colo , Loveland) -: P
{, Dr.G.Keith Olson .360-61 .pp (1984 , P Group Books

یک نوجوان در صورتی ممکن است در شرایط بحرانی به یک شبان مراجعه کند که قبلاً با او رابطه‌ای صمیمانه ایجاد کرده باشد. برای کمک به فرآیند مشاوره باید نوجوان را در مورد رازنگاهداری خودتان مطمئن

سازید. نوجوان نگران این موضوع است که مبادا شما والدین او را از مطالبی که وی به شما می‌گوید مطلع سازید. وی نیاز دارد از این موضوع آگاه شود که آنچه را که به شما می‌گوید فاش نخواهد شد. با وجود این ممکن است شما بخواهید به وی بگویید که اگر وی مشغول انجام کاری است که برای وی بسیار خطرناک است، اگر پس از مشاوره با شما نتوانست عمل خود را متوقف سازد ممکن است شما برای حفاظت از جان خودش، علی‌رغم میل او موضوع را به دیگران بگویید.

از آنجایی که نوجوانان تمایل دارند که فکر خود را معطوف به تجارب منفی و ناخوشایند سازند، شما باید توجه آنان را معطوف به تجارب مثبت نموده تلاش کنید تا احساسات امیدبخش را در آنان برانگیزانید. هنگامیکه مشغول کمک به یک نوجوان هستید تا تواناییهای او را افزایش دهید وی بیشتر احساس کفایت و توانایی خواهد نمود. وی قبلاً مشکلاتی را حل نموده است. به وی کمک کنید تا بیاد آورد که موفقیت‌های قبلی خود را چگونه بدست آورده است. ممکن است در مواردی نیز بازگویی تجربیات شما مفید باشد اما مراقب باشید که این امر حالت نصیحت کردن بخود نگیرد.

در کار با نوجوانان تشویق آنان به اینکه احساسات خود را بر روی کاغذ بنویسند ممکن است مفید باشد زیرا بسیاری از آنان در ابراز مسائل خود رو در روی دیگران مشکل دارند. نوشتن در تنهایی انجام می‌شود و به آنان کمک می‌کند با احساساتی روبرو شوند که از آنها می‌گریزند یا سرکوبشان کرده‌اند. توسط نوشتن آنان قادر می‌گردند تا به احساسات و شرایط خود عمیقاً توجه کنند و بدون اینکه دچار آشفتگی و سردرگمی شوند، با مشاهده احساسات خود قادر می‌شوند به آنها پردازند.

استفاده از یادداشتهای روزانه نیز می‌تواند برای نوجوان مفید باشد. هنگامیکه نوجوانی با تجربه‌ای بحرانی روبرو است، این یادداشتهای می‌توانند به روشن شدن احساسات او کمک کنند و او را قادر سازند تا با عینیت و واقع‌بینی بیشتری به شرایط بنگرد.

یادداشتهای روزانه را می‌توان به دو بخش «شرایط» و «خودم» تقسیم نمود. در قسمت شرایط، نوجوان لااقل دو اتفاق را که وی آنچنان نقشی در وقوعشان نداشته ذکر می‌کند. سپس در مورد عکس‌العملهایی که در برابر شرایط نشان داده و اینکه چه احساسی در مورد عکس‌العملهایش دارد مطالبی می‌نویسد. توجه به این موضوع اهمیت بسیاری دارد زیرا بسیاری از بحرانهایی که برای فرد رخ می‌دهند منشأی بیرونی مستقل از فرد دارند.

در ستون «خودم» نوجوان در مورد اعمال و رفتارهایی می‌نویسد که او در آنها نقش داشته و مسببشان بوده است. وی دلایل انجام آن عمل یا رفتار و عکس‌العملها و احساسات خود را نیز ذکر می‌کند. پس از نگاشتن این

یادداشتها در طی روزها و هفته‌ها، شخص نسبت به احساسات خود آگاهی بیشتری یافته و درمی‌یابد که رفتارش چرا بدانگونه بوده است.

گاهی نوشتن نامه‌ای که هرگز برای کسی فرستاده نمی‌شود. می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا با احساسات بحرانی خود روبرو شود. برای مثال ممکن است وی به والد یا برادر و خواهری نامه بنویسد که بعلت طلاق، جدایی یا مرگ دیگر در کنار او نیست.

هنگامیکه نوجوانی بر اثر بحرانی دچار سرخوردگی و ناامیدی می‌شود به وی کمک کنید تا بر حمایت و پشتیبانی دیگران تکیه کند، عزت نفس خود را بنا نماید و معنی و هدفی برای خود بیابد. برای انجام این کار باید دست به اقداماتی زد که برای کمک به فردی که درگیر بحران است لازمند. مخصوصاً باید توسط همدلی، گوش سپردن به شخص و کمک به او در حل مسئله به یاری فرد شتافت. یک نوجوان هنگامیکه شما به او گوش می‌سپارید و احساسات او را درک می‌کنید از سوی شما حمایت و پشتیبانی می‌شود. وی خواهان این است که طرز فکر وی شنیده شده و مورد احترام قرار گیرد. هنگامیکه شما به وی گوش بسپارید او نیز در مقابل به شما گوش خواهد سپرد و به پیشنهادهاتان توجه خواهد نمود.

فصل دوازدهم

بحران در مراحل انتقالی زندگی

از بدو تولد تا زمان مرگ، زندگی از مجموعه‌ای از دورانهای انتقالی تشکیل یافته است. یک دوران انتقالی پلی بین دو مرحله متفاوت از زندگی می‌باشد و در این دورانهای انتقالی فرآیند تغییر و تحول دیده می‌شود. بدین صورت که یک مرحله پایان یافته و مرحله نوینی آغاز می‌شود. هر تغییر جدیدی با خود احتمال خطر، احساس عدم امنیت و قابلیت آسیب‌پذیری را به همراه دارد.

در فصل اول، در رابطه با بحران میانسالی، مفهوم دوران انتقالی را طرح نموده و بشکل مختصری به آن پرداختیم. سپس برخی پیشنهادات با توجه به خدمت کلیسایی و امکانات آن مطرح شد. در این فصل قصد من این است که تا این موضوع را بیشتر بشکافم زیرا اگر بشکلی سازنده با برخی بحرانهای زندگی برخورد شود جنبه بحرانی آنها را می‌توان از بین برد. داشتن آمادگی قبلی و بکارگیری کلام خدا در زندگیمان دو کلید اصلی برای موفقیت در این زمینه می‌باشند.

اجازه بدهید نخست نگاهی به فرآیند دوران انتقالی بیندازیم و آنگاه به بررسی اتفاق غیرمنتظره‌ای بپردازیم که در بسیاری از ازدواجهای امروزی باعث بوجود آمدن بحران می‌گردد. زندگی خانوادگی چه در میان مسیحیان و چه غیرمسیحیان موضوعی بحث‌انگیز محسوب می‌شود. بررسی زندگی خانوادگی به ما کمک می‌کند تا تشخیص دهیم در سفر زندگیمان در کجا قرار داریم. چرخه زندگی خانوادگی به طریقی منعکس‌کننده چرخه زندگی افراد می‌باشد. در بسیاری از خانواده‌ها ما شاهد وقایعی هستیم که وقایع عادی نامیده می‌شوند. این وقایع شامل موارد زیر هستند:

- * ازدواج
- * تولد یک کودک
- * ورود کودک به مدرسه
- * بالغ شدن کودک
- * ورود وی به دوران بزرگسالی
- * تولد یک نوه
- * بازنشستگی

* دوران سالخوردگی

هر دوران انتقالی شامل نابودی وضعیت قبلی و زایش وضعیتی جدید می‌باشد که این امر در خود بالقوه امکان بوجود آمدن یک بحران را دارد و حتی بدون اینکه امری خارق‌العاده به وقوع بپیوندد این امکان بالقوه وجود دارد. اینک بیابید نگاهی به برخی از وقایع غیرمنتظره بیافکنیم که ممکن است در یک دوره پنجاه ساله به وقوع بپیوندند. این وقایع برای مثال ممکن است شامل موارد زیر باشند:

* سقطجنین غیرمنتظره

* حدایی از همسر و طلاق

* بیماری، ضعف و ناتوانی و مرگ

* تغییر مکان زندگی از محلی به محلی دیگر

* تغییر در موقعیت اقتصادی-اجتماعی

* فاجعه در خارج از محیط منزل که ممکن است باعث از هم پاشیدن کانون خانوادگی گردد.

در این دوران تغییر، شخص باید نحوه نگرش خود را نسبت به نقش خویش در زندگی تغییر دهد و برای زندگی در بحبوحه تغییرات نقشه‌هایی طرح کند. شخص باید تلاش کند تا الگوهای قدیمی تفکر و عملکرد خود را تغییر دهد و به الگوهای نوینی دست یابد. وقوع یک بحران یا عدم وقوع آن وابسته به توانایی فرد در رویارویی با این فرآیند تغییر می‌باشد. یک بحران هنگامی بوقوع می‌پیوندد که شخص در بجا آوردن وظایفی که به مرحله مشخصی از رشد او مربوط هستند دچار آشفتگی و مشکل شود.

یکی از مهمترین عواملی که مشخص می‌سازد که یک دوران انتقالی باعث بوجود آمدن استرس و بحران می‌شود، مسئله وقوع آن از نظر زمانی می‌باشد. همه ما برنامه‌ریزی زمانی خاصی برای زندگی خود داریم. در مشاوره پیش از ازدواج من از زوجها می‌پرسم که آنان چه موقع می‌خواهند صاحب فرزند شوند، چه زمانی می‌خواهند از دانشگاه فارغ‌التحصیل گردند یا در شغل خود به مقام مدیریت برسند و مسائلی از این قبیل. بسیاری از اشخاص دارای یک برنامه زمانی بسیار دقیق هستند. بسیاری از اشخاص در مورد اینکه بعضی اتفاقات خاص چه زمانی بوقوع می‌پیوندد، دارای انتظارات خاصی هستند. بعضی اشخاص نیز دارای «ساعت ذهنی» هستند که به آنان می‌گوید چه زمانی از چرخه زندگی خانوادگی عقب افتاده‌اند و یا هم‌گام با آن قدم برمی‌دارند.

هنگامیکه واقعه‌ای در موعد خاص خود به وقوع نپیوندد، ممکن است یک بحران بوجود آید. برای مثال مرحله ترک منزل از سوی فرزندان را در نظر بگیرید. بسیاری از مادران، هنگامیکه کوچکترین و آخرین

فرزندشان منزل را ترک می‌کند خود را با وضعیت جدید سازگار می‌سازند. اما این واقعه مرحله‌ای قابل پیش‌بینی در زندگی است که بتدریج می‌توان برای رویارویی با آن آماده شد. هنگامیکه فرزند در موعد زمانی خاصی که موردنظر می‌باشد منزل را ترک نمی‌کند، هم برای او و هم برای والدین بحران بوجود می‌آید.

من و همسر تقریباً هفت سال زودتر از برنامه زمانی موردنظر وارد مرحله ترک منزل از سوی فرزندان شدیم. هنگامیکه دخترمان برای آغاز یک زندگی مستقل خانه را ترک نمود ما باید پسر سیزده ساله‌مان را در منزل نزد خود می‌داشتیم اما او در سن یازده سالگی به یک مرکز مراقبت‌های ویژه فرستاده شده بود زیرا پسر ما دچار عقب‌ماندگی شدید ذهنی بود و به یک طفل کوچک می‌مانست. ما حدود دو سال، با دعا، گفتگو و طرح نقشه‌های ویژه برای رفتن او از منزلمان آماده می‌شدیم بنابراین رفتن او و نیز رفتن دخترمان از منزل دورانه‌های انتقالی مشکلی نبودند. اما هنگامیکه یک سال و نیم بعد دخترمان به ما گفت که می‌خواهد به منزل برگردد و مدتی را با ما زندگی کند، این دوران، برای ما از نظر سازگاری دوران مشکلت‌تری بود. علت این امر این بود که ما خود را با زندگی بدون حضور فرزندان سازگار ساخته بودیم و انتظار نداشتیم که او به منزل بازگردد.

یکی از دورانه‌های انتقالی زندگی که می‌تواند باعث بوجود آمدن ناراحتی و بحرانی درازمدت گردد دوران بازنشستگی است. این دوران مرحله‌ای از زندگی است که شخص باید با توجه به کار خود به ارزیابی گذشته و آینده‌اش بپردازد. آمادگی مناسب برای دوران بازنشستگی را به دورانی برای رشد مستمر تبدیل سازد.

هنگامیکه شخصی به بررسی دوران بازنشستگی خود می‌پردازد، این موضوع بسیار مهم است که انتظارات خود را مشخص سازد و به طرح نقشه‌ای بپردازد. یکی از این نقشه‌ها که من آن را برای مراجعینم آماده ساختم شامل سه بخش می‌باشد. بخش نخست شامل تهیه فهرستی از همه خواسته‌ها و امکاناتی می‌باشد که شما در مورد دوران بازنشستگی دارید. در صورتیکه شما از سلامتی جسمانی و وضعیت مالی خوبی برخوردار باشید می‌توانید بخش نخست را به اجرا بگذارید، همچنین این موضوع که شما و همسرتان با یکدیگر زندگی می‌کنید و یا اینکه شما تنها هستید عاملی دیگر در اجرای این بخش می‌باشد. بخش‌های ب و ج طرح من متغیرها و احتمالات دیگری را در نظر می‌گیرند که لازم است به آنها توجه شود.

بخش الف خواسته‌ها و امکانات

سلامت جسمانی

وضعیت مالی خوب

مجرد

در کنار همسر

بخش ب خواسته‌ها و امکانات

وضعیت جسمانی

یکی از این دو خوب و دیگری بد می‌باشد

وضعیت مالی

مجرد

در کنار همسر

بخش ج خواسته‌ها و امکانات

وضعیت جسمانی

وضعیت بد مالی

مجرد

در کنار همسر

تفکر در مورد انتخابهای بسیاری که شخص با آنها روبرو است، بحث و گفتگو و آمادگی برای رویارویی با آنها باعث می‌شود تا شخص بیشتر احساس امنیت کند. این گفته بدین معناست که بخشی از خدمت شما این است که به اشخاص کمک کنید تا نه تنها با دورانه‌های انتقالی قابل پیش‌بینی روبرو شوند بلکه باید به آنان در رویارویی با وقایع غیرقابل انتظار و پیش‌بینی‌ناپذیر نیز کمک کنید.

اما چرا یک واقعه انتقالی عادی تهدیدکننده به نظر می‌رسد؟ برای این امر سه دلیل می‌توان ذکر نمود. دلیل نخست اینکه وقوع پیش از موعد یا پس از موعد یک واقعه در برنامه زمانی ما، می‌تواند باعث شود تا ما حمایت و پشتیبانی همسالان خود را از دست بدهیم. زنی که خواهان داشتن کودکی در سنین جوانی خود می‌باشد اما تا سن ۳۷ سالگی صاحب فرزند نمی‌شود از حمایت و پشتیبانی بسیاری از زنان همسال خود برخوردار نمی‌شود. بسیاری از زنان پانزده سال قبل از این سن صاحب اولین فرزند خود می‌شوند و احتمالاً هنگامیکه او در سن آنان بوده نمی‌توانسته دوستی و صمیمیت با آنان داشته باشد.

دلیل دوم این است که هنگامیکه واقعه‌ای خارج از برنامه زمانی مورد نظر ما به وقوع می‌پیوندد ما اغلب از احساس غرور و رضایت خاطری که همراه با این واقعه باید در ما بوجود آید محروم شویم. بسیاری از اشخاص در پی پیشرفت و موفقیت شغلی هستند و عملاً هیچگاه به این پیشرفت و موفقیت دست نمی‌یابند. اما در صورتیکه موفقیت شغلی آنان بجای اینکه پانزده سال پیش از بازنشسته شدنشان به وقوع

پیوند، دو سال پیش از بازنشسته شدنشان متحقق شود چه اتفاقی می‌افتد؟ هنگامیکه واقعه‌ای دیرتر از موعد مورد انتظار به وقوع می‌پیوندد، معنای آن اغلب کم‌رنگ شده و اهمیت آن کمتر می‌شود.

دلیل سوم این است که وقوع یک واقعه زودتر از موعد مورد انتظار می‌تواند باعث شود تا ما آمادگی لازم برای رویارویی با آن را نداشته باشیم. مادر جوانی که در سنین پایین بیوه شده است باید در زمانی که اکثر دوستان وی با شوهران خود زندگی می‌کنند مجبور به تأمین زندگی خانواده‌اش گردد. فرزند بزرگ خانواده‌ای که بخاطر وقوع حادثه‌ای غیرمترقبه مجبور است تحصیلات دانشگاهیش را نیمه‌کاره رها کند و برای تأمین هزینه زندگی خانواده‌اش مشغول کار شود، برای آماده ساختن خود به منظور ایفای نقش جدیدش فرصتی ندارد.

وضعیت دیگری که باعث بوجود آمدن بحران می‌شود وضعیتی است که اتفاقات بسیاری به یکباره با یکدیگر به وقوع می‌پیوندند. «آه نه! دیگه تحمل اتفاق دیگری رو ندارم.» و اتفاقی دیگر چون کاهی که کمر شتری را می‌شکند ما را از پای درمی‌آورد.

بسیاری از اشخاص با وقایع پیش‌بینی نشده و ناگهانی زندگی بخوبی روبرو می‌شوند. آنان قادرند در یک لحظه به یک واقعه بحرانی پردازند و واکنش نسبت به وقایع دیگر را به بعد موکول کنند. بنابراین قادرند کنترل اوضاع را در دست داشته باشند. برای مثال ممکن است چنین تصور کنیم که اگر دو موضوع مهم و یا دو هدف اساسی در زندگیمان مورد تهدید قرار گیرند، ما قادر به بکارگیری همه تواناییهایمان در مقابله با این وضعیت بحرانی نخواهیم بود. اما ممکن است چنین نباشد. برای مثال مورد شخصی را در نظر بگیرید که همسر وی بسختی بیمار بوده و در بیمارستان بستری شده است. در این حین وی با یک بحران بزرگ شغلی هم روبرو می‌شود. وی بجای اینکه با هر دو مشکل درگیر شود ممکن است چنین بیاندیشد که بهبودی همسر وی بسیار مهم است و هیچ چیز نباید مانع کمک وی به همسرش بشود. بدین صورت بحران شغلی اهمیت خود را از دست می‌دهد و واقعه دوم آنگونه که ما انتظار داشتیم به سطح یک واقعه آشفته‌کننده ارتقا نمی‌یابد.

بسیاری از اشخاص توانایی رویارویی با مشکلات زندگی را در خود تقویت نموده و اجازه می‌دهند که این مشکلات به عواملی تبدیل گردند که باعث رشد و استحکام شخصیت آنان می‌شود. خدمت تعلیم و موعظه ما در کلیسا باید چنین برخوردی را در اشخاص تشویق نماید و با تکیه بر شهادت زندگی چنین اشخاصی تأثیر لازم را بر افراد بر جای بگذارد.

هنگامیکه شخصی در بحبوحه یک دوران انتقالی دچار بحران می‌شود و از شما مشورت می‌خواهد چه کاری می‌توانید برای وی انجام دهید؟

تشخیص این امر که مشکل وی در رسیدن به سازگاری و هماهنگی چیست، اهمیت بسیاری دارد. ممکن است مشکل وی یک تحول عادی در زندگی باشد و یا یکی از تغییراتی که به آنها اشاره نمودیم. اما اکثر مشکلاتی که در این دوران باید با آنها روبرو شد در یکی از موارد زیر جای می‌گیرند:

۱- ممکن است شخص در جدا ساختن خود از مرحله قبلی دچار مشکل باشد. ممکن است وی در مورد نقش جدید خود در مرحله جدید و یا وضعیت نوین احساس ناراحتی و ناخشنودی نماید و در برابر جدایی از مرحله قبلی مقاومت نماید.

۲- شخص ممکن است در مورد اتخاذ تصمیم در مورد انتخاب طریق جدید و یا پیروی از نقشه‌ای عملی برای موقعیت جدید خود دچار مشکل باشد.

۳- شخص ممکن است به علت عدم آگاهی از نتایج تغییر حاصل در بجا آوردن تصمیم خود دچار مشکل شود. ممکن است وی در مورد انتظاراتی که از خود و دیگران در موقعیت جدید می‌رود، اطلاعات کافی نداشته باشد. همچنین ممکن است شخص در صدد رویارویی با عدم آمادگی خود در مقابله با شرایط جدید برآید.

۴- ممکن است شخص مدت زمانی را در مرحله انتقال سپری کند، اما تا زمان تثبیت شدن تغییرات جدید، در زمینه سازگاری با شرایط جدید دچار مشکل باشد. ممکن است شخص در مورد امکانات و وسایلی که برای تثبیت تغییر لازم می‌باشند فاقد اطلاعات لازم باشد.

برای کمک مؤثر به شخصی که دچار بحرانی از این نوع می‌باشد باید گامهای منظم و پیشرونده‌ای برداشت. نخست مشکل اصلی را مشخص نمایید. این مشکل، مشکلی است که شخص در حال حاضر احساس می‌کند و خود خواهان پرداختن به آن است. در گام بعدی هدف اصلی را مشخص نمایید یعنی شرایطی که در آن فرد دیگر احساس نخواهد کرد که به کمک شما نیاز دارد. به شخص کمک کنید تا تشخیص دهد که رسیدن به احساس کفایت و بسندگی در مورد در دست گرفتن کنترل زندگی خود برای وی چه نتایجی در بر دارد.

گام سوم مشخص ساختن وظایفی است که به منظور تحقق این امر باید بجا آورده شوند. مجدداً ما به سراغ برخورد حل مسئله می‌رویم که در آن یک طرح مشخص باید در نظر گرفته شده و آنگاه عملی شود.

در طی مرحله مقدماتی مشاوره، ممکن است شما نیاز داشته باشید که بعضی وظایف انتقالی را که ممکن است فرد را تحت فشار قرار دهند بشکل دقیقتری مشخص سازید. این امر می‌تواند شامل کمک به فرد در زمینه رویارویی با تهدید از بین رفتن شرایط امن قبلی یا تهدید نابودی احساس کفایت و بسندگی باشد. همچنین باید شخص را در زمینه از دست دادن عزت نفس یاری نمود. ممکن است شخص احساس کند که

چیزهای بسیاری از دست داده است و آرزوی بازگشت به گذشته را بکند. به شخص کمک کنید تا اضطرابات و ناکامیهای را که وی ممکن است در اتخاذ تصمیم در مورد تغییرات جدید با آنها روبرو شود، مشخص و روشن بسازد. همچنین به شخص کمک کنید تا خود را با استرسها و ناکامیهای که بر اثر ایجاد تغییرات لازم برای ایفای نقش جدید بوجود آمده‌اند، سازگار کند. علاوه بر این از آنجایی که فقدان رضایت خاطر باعث کاهش عزت‌نفس در شخص می‌شود، به وی کمک کنید تا احساساستی را که با مرحله جدید زندگی فرد همراه هستند بپذیرد. شخص را متوجه این امر سازید که ممکن است برای مدت زمانی احساس ناراحتی و ناخشنودی نماید. در نهایت هنگامیکه شخص در جهت تحقق نقش جدید خود تلاش نمود و بینش خود را نسبت به تغییر حاصله دگرگون کرد آنگاه در وضعیت جدید دیگر احساس ناراحتی نخواهد نمود.

یکی از مؤثرترین گامهایی که می‌توانید بردارید این است که شخص را در تماس با فرد دیگری قرار دهید که به سازگاری لازم در شرایط مشابه دست یافته است و می‌تواند بخشی از تجارب خود را به فرد منتقل نماید. یک دوران انتقالی تجربه‌ای عادی در زمینه رشد و تکامل می‌باشد اما برای اینکه رشد واقعی صورت بگیرد برخی از افراد نیاز به کمک دارند.

بحران خیانت در روابط زناشویی

هنگامیکه یک زن و مرد با یکدیگر ازدواج می‌کنند، متعهد می‌شوند که نسبت به یکدیگر وفادار باشند. متأسفانه بسیاری از زوجها این تعهد خود را زیر پا می‌گذارند. خیانت همسر یک شخص به او می‌تواند یکی از مخربترین بحرانهایی باشد که شخص در زندگی تجربه می‌کند زیرا بر اثر وقوع چنین حادثه‌ای رؤیاهای، امیدها و اطمینان شخص به همسرش از بین می‌روند. خیانتها بشکلی ناگهانی به وقوع نمی‌پیوندند. در اکثر موارد مسائل بسیاری در ورای این امر وجود دارد اما اکثر این مسائل، مسائلی درونی بوده و به راحتی قابل مشاهده نیستند. اگر خیانت در زندگی زناشویی بشکل بسیار غیرمنتظره‌ای به وقوع بپیوندد این امر به معنای آن است که زن و شوهر بدون اینکه خود آگاه باشند روندی طولانی را پشت سر گذاشته‌اند یا این امر می‌تواند به این معنا باشد که آنان شدیداً به انکار مشکلات خود پرداخته‌اند.

هنگامیکه شخصی برای کسب کمک به شما مراجعه می‌کند این امر اهمیت بسیاری دارد که شما از علل و عوامل دخیل در خیانت انجام‌شده آگاه گردید.

در ابتدای کشف خیانت زناشویی فرد در اثر شنیدن خبر واقعه مربوطه دچار حیرت و گیجی می‌شود. ممکن است شخص چهار مرحله بحران را که در فصل چهارم به آنها اشاره شد در زمانی کوتاهتر از مدت زمان عادی

پشت سر بگذارد. هنگامیکه شخص درد و رنج خود را نزد شما مطرح می‌سازد خدمت شما دو شکل بخود می‌گیرد. نخست باید به فرد کمک کنید تا به احساسات خود پردازد و آنگاه به او کمک کنید تا بجای اینکه دست به عملی بزند که موقعیت را وخیمتر سازد اقداماتی سازنده انجام دهد.

شخصی که به وی خیانت شده است دستخوش طوفانی از عواطف متفاوت می‌گردد. در ابتدا شخص دچار شگفتی، ناباوری و سردرگمی می‌شود. بعضی ممکن است بگویند: «از پیش می‌دانستم که چنین می‌شود!» اگر شواهد کافی وجود داشته باشند بطوری که دیگر نتوان خیانت انجام شده را کتمان نمود و یا اگر همسر خیانتکار به عمل خویش اعتراف نماید، شخص قدم به مرحله بعدی می‌گذارد که مرحله عواطف خشم‌آلود می‌باشند. خشم، اضطراب، رنج درونی، رنجش، غرور جریحه‌دار شده، اندوه، احساس مورد خیانت قرار گرفتن و نیز احساس رویارویی با ضایعه‌ای جبران‌ناپذیر، همه عناصری از وضعیت روانی فرد می‌باشند. بسیاری از اشخاص احساس وانهادگی و بی‌ارزش بودن می‌کنند و می‌گویند: «پس از این وضعیت من چه خواهد بود؟» سپس در فرد عواطف جدیدی چون سرخوردگی، تنهایی، ترحم نسبت به خویش و یا آزرده‌گی خاطر عمیق و نیز میل به انتقام گرفتن از طرف مقابل بوجود می‌آید.

متأسفانه پس از این مرحله شخص در پی دانستن همه جزئیات و واقعیتهای مربوط به خیانت همسرش برمی‌آید. تنها عده معدودی در پی دانستن مطالب دیگر بر نمی‌آیند اما این گروه اقلیت محسوب می‌شوند. میل شخص به دانستن جزئیات در وهله نخست از تمایل او به بیشتر رنج کشیدن و یا بدست آوردن شواهد بیشتر برای محکوم کردن طرف مقابل ناشی می‌شود. یکی از مؤثرترین روشهایی که در این موارد می‌توانید بکار بگیرید این است که به شخص اندرز دهید که در مورد جزئیات مشخص کند و نکند. جزئیاتی از قبیل اینکه: همسرا و فرد دیگر چند بار رابطه جنسی داشته‌اند، این رابطه به چه شکل بوده است، آنان در کجا یکدیگر را ملاقات می‌کردند و اغلب در چه رستورانی شام می‌خوردند؟ شخص نیازی به این اطلاعات ندارد و دانستن چنین اطلاعاتی شفای روابط زناشویی را مشکلتر می‌سازد. ذهن فرد این جزئیات را مورد استفاده قرار داده و هر بار که در درد و رنج ناشی از خیانت غرق می‌شود، به این جزئیات رجوع می‌کند. ممکن است فرد بخاطر داشتن این اطلاعات از رفتن به هتل یا رستورانی خاص خودداری کند، یا به آهنگ خاصی گوش ندهد.

هنگامیکه این مراحل سپری شد فرد به سنجش و ارزیابی خود، همسر، رابطه خود با او و خانواده می‌پردازد. هنگامیکه فرد آرامتر شد به تفکر در مورد آینده مشغول می‌شود. اینک فرد قادر است که انتخابهای ممکن را برگزیند. اشخاصی که خواهان تداوم زندگی زناشویی خود هستند برای یافتن فرمولی جادویی به شما مراجعه می‌کنند و از شما این تضمین را می‌خواهند که اگر از راهنمایی شما پیروی کنند همسرشان باز خواهد گشت.

البته تضمینی در این مورد وجود ندارد و شما نمی‌توانید هیچ قولی به فرد بدهید. بازسازی و ترمیم رابطه طرفین مستلزم تلاش بسیار و گذشت زمان می‌باشد. اما این امر تحقق‌پذیر است زیرا من زوجهای بسیاری دیده‌ام که بر رنج و آسیب وارده غلبه کرده و رابطه زناشوییشان مستحکمتر از قبل گشته است.

هنگامیکه شما به شخصی که به او خیانت شده خدمت می‌کنید، اشتباهات رایجی را که بسیاری از اشخاص مرتکب می‌شوند به او گوشزد نمایید تا از تکرار آنها اجتناب ورزد:

۱- شخص نسبت به همسر خود خشم و غضب نشان داده و او را محکوم می‌کند که این امر باعث می‌شود تا همسرش بیشتر از او دور شود. اگر در کنار خشم و غضب حالات مثبت دیگر وجود نداشته باشند ممکن است شخصی که به همسرش خیانت کرده است خود را در انجام این کار محق ببیند.

۲- از جزئیات رابطه همسران با شخص دیگر چیزی نپرسید.

۳- به دیگران در مورد آنچه که اتفاق افتاده است چیزی نگویند. در اغلب اوقات شخصی که به او خیانت شده است، موضوع را با اشخاص بسیاری چون همکاران و فرزندان در میان می‌گذارد و تا آنجا که می‌تواند اشخاص بیشتری را از واقعه مطلع می‌سازد.

۴- از دوستان نزدیک یا والدین همسر خود تقاضا نکنید که با او سخن بگویند تا او را به راه راست بیاورند. این امر می‌تواند نتیجه معکوس بر جای بگذارد.

۵- در صورتی که شخصی را که با همسران بوده است از پیش نمی‌شناخته‌اید، در پی این نباشید که با او ملاقات کنید. اغلب شخص این کار را برای ارضای حس کنجکاوی خود و یا برای التماس از آن شخص و یا حمله کردن یا سرزنش کردن او انجام می‌دهد. بعضی از زنان پس از مشاهده زنی که شوهرشان با او بوده است می‌گویند: «نمی‌توانم باور کنم که شوهرم با این زن بوده است. سن او بیشتر از من است و جذابتر از من هم نیست! او چه چیزی در این زن دیده که بسوی او رفته است؟» اما یک مرد اغلب بیشتر بسوی شخصی جلب می‌شود که او را درک می‌کند، به او توجه دارد و به سخنانش گوش می‌سپارد و این خصوصیات بیشتر از زیبایی صرف جسمانی او را بسوی خود جلب می‌کند. این امر مخصوصاً بین سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی در مورد مردان بیشتر صادق می‌باشد.

۶- برای زجر دادن همسران یا برای مجبور ساختن او برای خروج از خانه، جنگ و جدال براه نیاندازید. این امر می‌تواند بهانه‌ای را به شخص بدهد که در جستجوی آن بوده است.

هنگامیکه شخصی که شما در حال خدمت به او هستید رو به سوی بهبودی رفت، سعی کنید بفهمید او دوست دارد دست به چه کاری بزند به او کمک کنید تا انتخابهای ممکن را به روشنی بررسی کند و آنگاه

نقشه‌ای را طرح کنید. اگر شخص می‌خواهد که با همسر خود به زندگی زناشویی خود ادامه دهد (و این انتخاب می‌تواند نخستین شکل برخورد با موضوع باشد البته اگر امکان چنین برخوردی وجود داشته باشد). سعی کنید مشخص نمایید که خواسته همسر او چیست. اگر شخص که به همسر خود خیانت کرده است می‌خواهد که زندگی زناشویی از بین نرود باید با شخصی که با او رابطه دارد قطع رابطه کند. شما بعنوان یک مشاور یا شبان نمی‌توانید با این شخص سوم رقابت کنید، همسر شخص هم قادر به این کار نیست. چنین رابطه‌ای نمی‌تواند بشکل تدریجی پایان یابد. چنین حالتی باعث درد و رنج فراوان می‌شود و طریقی برای غلبه بر این درد و رنج وجود ندارد. متأسفانه بسیاری از اشخاص قادر به درک این موضوع نیستند.

تا هنگامیکه همسر شخصی با فردی دیگر رابطه دارد وی در موقعیتی بسیار نامساعد قرار دارد. آنچه که جدید و هیجان‌انگیز است و فاقد جنبه‌های خسته‌کننده و یکنواخت زندگی زناشویی می‌باشد باعث می‌شود تا همسر فرد خیانت‌کننده در موقعیت بازنده قرار بگیرد. شخص همراه با فرد جدیدی که با او رابطه ایجاد کرده است فقط دارای گذشته‌ای شیرین و مثبت می‌باشد در حالیکه گذشته او با همسرش شامل گذشته‌ای مملو از مسائل مثبت و منفی است. متأسفانه فرد هنگام اندیشیدن به همسرش معمولاً فقط مسائل منفی گذشته را بیاد می‌آورد.

شخصی که به او خیانت شده است اغلب می‌پرسد: «آیا ممکن است که بعد از خیانت در زندگی زناشویی مجدداً به ترمیم و بازسازی آن پرداخت؟» پاسخ این سؤال مثبت است. وقوع چنین چیزی به معنای وقوع بحران می‌باشد و اگر چه این بحران بسیار رنج‌آور می‌باشد و شما آرزو می‌کنید که یکاش هیچوقت چنین چیزی بوقوع نمی‌پیوست اما اجازه بدهید که این واقعه فرصتی برای شما باشد تا اقدامی سازنده انجام دهید.

اشخاص بسیار کمی به خیانت در زندگی زناشویی بعنوان یک فرصت می‌نگرند و از آن بعنوان بهانه‌ای برای پایان دادن زندگی با همسرشان استفاده می‌کنند. اغلب متقاعد ساختن این اشخاص در مورد اینکه بگونه‌ای دیگر عمل کنند بسیار مشکل است و کار زیاد نمی‌توان در این مورد انجام داد. با وجود این من سعی می‌کنم آنان را تشویق کنم تا راه‌های دیگری را در نظر بگیرند و با استفاده از بحران حیات فردی، زناشویی و خانوادگی خود را ترمیم و بازسازی کنند. بعضی قادرند سرعت همسر خود را ببخشند در حالیکه اشخاص دیگری را دیده‌ام که راه‌حل انتخابیشان این بوده است که همسر خود را هرگز نبخشند.

در زیر پیشنهادهایی را ذکر می‌کنیم که برای کمک به فردی که رؤیاهای زیبایی در مورد زندگی زناشویی ناپود گشته‌اند می‌توان آنها را بکار گرفت و به شخص یاری نمود تا به ترمیم و بازسازی زندگی زناشویی خود بپردازند.

۱- به شخص کمک کنید تا به احساسات خود پردازد. از آنجایی که بسیاری از این احساسات و عواطف، احساساتی نامطلوب هستند شخص زیر بار سنگین آنها قرار دارد. این احساسات عبارتند از خشم و غضب، نفرت، رنجش و این احساس که به شخص ظلم و بی‌عدالتی شده است. ممکن است احساسات لطیف دیگری چون عشق، شفقت و اندوه با این احساسات همراه شوند. به شخص کمک کنید تا این احساسات را در خود ببیند زیرا این امر به وی کمک خواهد نمود تا بهتر با بحران روبرو شود. تکیه بر این احساسات می‌تواند به شفا و بهبودی روابط زناشویی کمک کند و نیز به شخص یاری رساند تا علیرغم وجود امکان بروز مشکلات دیگر، شخصی قابل اطمینان باشد.

هر چقدر شخص از نظر عاطفی فرد سالمتری باشد این فرآیند نیز آسانتر طی خواهد شد. به شخص کمک کنید تا احساسات خود را بشناسد و تشخیص دهد. «چه احساسی دارید؟ آیا این احساس ترس است یا احساس خشم؟ آیا احساس درد و رنجوری نمی‌کنید؟ آیا این احساس شما احساس ترک شدن و واماندگی نیست؟» شخص را تشویق کنید تا در مورد عواطف خود به تفصیل سخن بگوید. با طرح چنین سخنانی در مورد احساسات مثبت از شخص سؤال کنید: «اغلب در اوج تجربه کردن این احساسات شخص کماکان احساسات دیگری چون محبت، توجه و همدلی را نیز در خود دارد. اما این احساسات تحت‌تأثیر احساسات دیگر دیده نمی‌شوند. من فکر می‌کنم شما نسبت به همسر خود احساسات دیگری نیز داشته باشید.» به شخص کمک کنید تا این موضوع را تا حدی درک کند که عواطف وی هر چه باشند آنها متعلق به او هستند و او خود مسئول داشتن این عواطف است.

۲- شخص را تشویق کنید تا با همسر خود بشکل جدیدی رابطه برقرار کند تا شناخت جدیدی از وی بدست آورد. بسیاری از بحرانها به علت فقدان شناخت بوجود می‌آیند که این امر اغلب بخاطر عدم وجود ارتباط می‌باشد. حدس و گمان، فرض کردن و تلاش برای خواندن فکر دیگری در زندگی زناشویی وسایل مناسبی نیستند. اغلب بخاطر اینکه خیانت فرد به همسرش در خفا انجام می‌گیرد و بسیاری از مسائل پوشیده نگاه داشته می‌شوند، شخصی که به او خیانت شده است، در حدس و گمانهای وحشتناک و آزاردهنده غرق می‌شود. شخص تصور می‌کند که همسرش عاشق فرد دیگر بوده و یا اینکه رابطه او با آن شخص رابطه‌ای ارضاکنده بوده است. این مطالب را می‌توان در طول زمان مورد بررسی قرار داد. هر دو نفر احتیاج دارند تا رنجها، ناخشنودیها، علائق و رؤیاهای خود را در مورد ازدواج درک کنند. درک بهتر و عمیقتر که توسط ارتباط ممکن می‌شود می‌تواند به فرآیند بهبود و بازسازی رابطه زناشویی کمک کند. این فرآیند می‌تواند خارج از دفتر

کار شما و یا جدا از زمانی که شما مشغول کمک به طرفین هستید، تحقق پذیرد. به طرفین پیشنهاد کنید که هنگامیکه آنان یا یکدیگر سخن می‌گویند راهنمایی‌های زیر را بکار بگیرند.

الف- سعی کنید برخوردی خصمانه و انتقام‌جویانه نداشته باشید. طعنه و تمسخر را بکار نگیرید. سعی نکنید طرف مقابل را تحقیر یا خجالت‌زده سازید.

ب- در صورتیکه همسران در مورد طرح مسائل خود بی‌میل است او را زیاد تحت فشار نگذارید. همسر شما احتیاج دارد تا احساس کند که او نیز می‌تواند به شما اعتماد نماید.

ج- اگر همسر شما همچنان از طرح مسائل خود اکراه داشت، دست از تلاش نکشید و بدون اینکه غرغر و شکایت کنید با ملاحظت او را تشویق به این کار نمایید.

د- در مورد اینکه همسر شما چه فکر یا احساس می‌کند به حدس و گمان متوسل نشوید.

ه- از همسران نپرسید که «چرا چنین احساسی داشتی؟ چرا چنین کاری کردی؟» پاسخ به این سؤالات بسیار مشکل است و اگر شخص را در محصه بیندازید ممکن است از خود واکنش نشان دهد.

و- همسر خود را تشویق کنید تا از احساسات خود در مورد شما سخن بگوید. از خودتان دفاع نکنید.

ز- بیان صریح مطالب از سوی شما و دفاع نکردن از خودتان می‌تواند نمونه مثبتی برای همسران باشد.

ح- همسر خود را تشویق کنید تا در مورد احساسات خود به بحث پردازد. در مورد احساسات او به داوری نپردازید در غیر این صورت ممکن است او از سخن گفتن خودداری کند.

ط- در حالت خشم و آشفتگی شدید به بحث و گفتگو نپردازید.

۳- هنگامیکه رابطه شما پیشرفت نمود آنچه را که واقعاً به وقوع پیوسته است و نیز اینکه چرا چنین چیزی اتفاق افتاده است را، بررسی کنید. چنین کاری بسیار رنج‌آور خواهد بود اما می‌تواند باعث رشد شود. گاهی طرح چنین سؤالی را از شخصی که به او خیانت شده است بسیار مفید دیده‌ام: «اینک که همسران آنچه را که در رابطه‌تان مشکل ساز بوده مورد بحث قرار داده است با توجه به مطالب مطرح شده می‌خواهید چکار کنید؟ آیا در ذهنتان نقشه‌ای دارید؟»

۴- به طرفین کمک کنید تا با یکدیگر گفتگو کرده و زندگی خود را از نو بنا نمایند. در این مرحله شما می‌توانید به مشاوره زناشویی با آنان پردازید.

مشکلاتی از این نوع می‌توانند برای هر یک از مابه وقوع بپیوندند. من بارها و بارها در طی جلسات مشاوره از زنان و مردان بسیاری این جمله را شنیده‌ام. «نه، من نمی‌توانم باور کنم که این اتفاق برای من هم رخ داده است.» و بسیاری از این اشخاص خود یا شبان بوده‌اند و یا همسر شبان. ما نباید هیچوقت برخورد داوری‌کننده

با این موضوع داشته باشیم. ما خادمین خدا، باید برای زندگی زناشوییمان بیشتر از خدمت اولویت قائل شویم در غیر این صورت روابط زناشوییمان در معرض بحران قرار خواهد داشت.

از بسیاری از بحرانهای زناشویی می‌توان با آگاه ساختن زوجهای کلیسا از علائم هشداردهنده خیانت و بی‌وفایی جلوگیری نمود. یکی از برخوردهای بسیار نادرستی که من در میان خادمین و اعضای کلیساها مشاهده کرده‌ام اعتقاد به این باور بوده است که «چنین واقعه‌ای نمی‌تواند برای من یا اعضای کلیسایم اتفاق بیفتد و اتفاق هم می‌افتد. اما می‌توان اشخاص را از علل این بحران آگاه نمود و به آنان کمک نمود تا از وقوع آن جلوگیری کنند. هنگامیکه من در مورد این موضوع به زوجها تعلیم می‌دهم کلاس خود را بدین شکل شروع می‌کنم:

«بسیاری از شما که امروز در این کلاس شرکت دارید در طول زندگی زناشویی خود بشکلی با خیانت همسر خود روبرو شده‌اید.» سپس من صبر می‌کنم و پیش از ادامه سخنانم نگاهی به کلاس می‌اندازم تا اینکه سخنان من تأثیر خود را بر جای بگذارد و همه به موضوع توجه کنند. سپس ادامه می‌دهم: «بله، بسیاری از اشخاص در زندگی زناشوییشان با خیانت همسر خود روبرو بوده‌اند. متأسفانه برداشت اکثر ما در مورد مسئله بی‌وفایی در زندگی زناشویی منحصر به بی‌وفایی جنسی می‌شود. در چشم‌اندازی وسیعتر، بخش بزرگی از زوجها، بخاطر توجه و علاقه خود به بعضی چیزها و نه اشخاص خاصی، توجه‌شان نسبت به همسرشان کم می‌شود. هنگامیکه افکار ما مشغول امور جزئی و فرعی می‌گردد و انرژی ما تحلیل رفته بطوریکه اوقات فراغت ما هم کم شده زندگی زناشویی خود را نادیده می‌گیریم، در این حالت ما به زندگی زناشویی خود خیانت کرده‌ایم. زنان و شوهران بسیاری بواسطه شغل خود، تلویزیون، تفریحات و کلیسا در زندگی زناشویی خود مرتکب خیانت می‌شوند. هنگامیکه یک واقعه، فعالیت و یا شخص بر همسر ما ارجحیت یافته و رشد و تکامل روابط زناشویی ما را مختل می‌سازد، ما در حال ارتکاب یک خیانت غیرجنسی هستیم و این وضعیت خود می‌تواند زمینه‌ای برای وقوع یک خیانت جنسی واقعی باشد. اجازه بدهید اینک بعضی از علائم هشداردهنده را که باعث ارتکاب خیانت در زندگی زناشویی می‌شوند با هم بررسی کنیم.»

در این موقع همه حاضرین به سخنانم به دقت گوش سپرده و مشغول تفکر می‌شوند. من شما را تشویق می‌کنم که تعلیم خود را در این مورد بدین شکل ارائه دهید. کتب بسیاری در این زمینه وجود دارند که استفاده از آنها می‌تواند بسیار مفید باشد. خدمت شما در جهت جلوگیری از وقوع چنین بحرانهایی آسانتر از حل خود بحران می‌باشد و از سوی کسانی که می‌خواهند از وقوع بحرانی قابل اجتناب، اجتناب نمایند، مورد تقدیر و قدردانی قرار خواهد گرفت.

فصل سیزدهم

استرس و شخصیت نوع الف

یک بحران بالقوه

زندگی بشکل متناوب بین وضعیتهای آرامش، استرس و بحران سپری می‌شود. برای بعضی اشخاص زندگی به جنبشی مستمر می‌ماند که بین بادهای طوفانی بحران و آرامش و مجدداً از آرامش بسوی طوفان بحرانی دیگر تداوم می‌یابد. شما قبلاً از خصوصیات یک بحران که باید در طول زمان حل شود آگاه شدید. اما استرس چیزی متفاوت با بحران می‌باشد. استرس را می‌توان در جراحی که در حال انجام عمل جراحی مغز است و نیز مادری که سه کودک را برای ورود به مدرسه آماده می‌سازد مشاهده نمود. درجات متوسط استرس برای برانگیختن مادر جهت تلاش در زندگی د انجام امور ضروری می‌باشد. بسیاری از اشخاص بزرگترین اعمال و آفریده‌های خود را در زیر فشار استرس انجام می‌دهند اما این استرس، استرسی است که آنان قادر به تحمل آن می‌باشند. آنان از این استرس استفاده کرده و آن را در محدوده و چهارچوب خاصی نگاه می‌دارند.

هر نوع عمل یا موقعیتی که تقاضاهایی متضاد یا سنگین را بر شخص تحمیل می‌کند استرس نامیده می‌شود. این تقاضاها تعادل جسمانی انسان را مختل می‌سازند. همچنین هر موقعیتی که بشکل پیوسته شخص را تحریک می‌کند یا او را دچار آشفتگی می‌سازد استرس نامیده می‌شود. نشانه‌های استرس یک انتظار همراه با نگرانی در مورد مجموعه‌ای از وقایع آینده می‌باشد که از وقوع آنها نمی‌توان اجتناب نمود و شخص پس از وقوع این وقایع مدت زمانی فکرش مشغول این وقایع شده و به آنها می‌پردازد.

عکس‌العمل اشخاص نسبت به فشارهای زندگی متفاوت است. آنچه که برای یک شخص استرس‌زا است برای دیگری چنین نیست. اگر در یک برهه زمانی وقایع متعددی به یکباره به وقوع بپیوندند، تحمل فشار حاصل از این وقایع دشوار خواهد بود. گذشته یک فرد، وضعیت ساختار سلسله اعصاب او و تجارب قبلی او در مورد فشار روانی بر نحوه واکنش او تأثیر می‌گذارند. شخصی شغل خود را از دست می‌دهد و دچار استیصال و درماندگی می‌گردد در حالیکه شخص دیگر اگر چه از دست دادن شغل ناراحتش می‌کند اما همچنین او به این واقعه بعنوان فرصتی می‌نگرد که می‌توان از آن استفاده نمود و به موقعیت جدید و بهتری دست یافت.

استرس با بحران چه رابطه‌ای دارد؟ در واقع شخصی که با مجموعه‌ای از ناراحتیهای کوچک و همیشگی روبرو است در مقابله با یک بحرانی جدی بیشتر دچار مشکل می‌شود. از سوی دیگر اگر شخصی بتواند بیاموزد

که چگونه با بعضی از موقعیتهای خاص و بالقوه استرسزای روزمره روبرو شود، چنین شخصی برای مقابله با بحرانهای زندگی از آمادگی بیشتری برخوردار خواهد بود. در چنین مواردی تعلیم ما در کلیسا می تواند تبدیل به خدمتی گردد که می تواند از بروز استرس پیشگیری کند. وظیفه ما این است که به اعضای کلیسایمان کمک کنیم که با تشخیص اینکه چه چیزی در زندگی آنها استرسزا است، با استرس بشکل مثبت و سازنده روبرو شوند و آنگاه با رسیدن به یک جهاننگری مبتنی بر کتاب مقدس در مورد زندگی با بعضی از عوامل خاص بوجودآورنده استرس مقابله نمایند.

چه چیزی باعث استرس می شود؟ عوامل بسیاری را می توان نام برد. من شما را تشویق می کنم که در مشاوره با اشخاص به این عوامل توجه کنید و در کلیسا در مورد آنها سخن بگویید. بسیاری از عواملی که در زیر به آنها اشاره خواهیم نمود می توانند در موعظه های و تعالیم شما بشکل مبسوطتری مطرح شوند. برای مطالعه بیشتر در این زمینه نیز می توانید منابع دیگری را مطالعه کنید.

در زندگی یک شخص چه عواملی می توانند باعث استرس شوند؟

۱- در صورتی که شخص از آنچه که انجام می دهد احساس ملال کند و یا معنایی در آن نبیند دچار استرس می شود. اگر چه ممکن است این گفته عجیب بنظر رسد اما بسیاری از اشخاص برای زندگی معنایی نمی بینند و آن را یک مبارزه و توان آزمایی نمی پندارند. اگر شخصی در چنین وضعیتی باشد فرصت خوبی است تا او را با معنایی که مسیح به زندگی می دهد آشنا سازیم. شخص هر شغلی هم داشته باشد و هر اتفاقی هم برایش افتاده باشد اگر به او کمک کنیم که زندگی را از دیدگاه خدا ببیند، زندگی معنایی خواهد یافت.

۲- کمبود شدید وقت نیز می تواند باعث بوجود آمدن استرس شود. غالباً ما خود باعث بوجود آمدن چنین وضعیتی می شویم.

۳- پرداختن بیش از حد به کار نیز می تواند باعث بوجود آمدن فشار در زندگی یک شخص گردد و در این مورد نیز ما عامل بوجود آورنده این وضعیت هستیم. گاهی این وضعیت بدین علت بوجود می آید چون شخص احساس می کند برای انجام کارها نمی تواند به دیگران اطمینان کند و یا فرد احساس می کند که دیگران کار را بشکل دیگری و یا با کندی انجام خواهند داد. و یا حتی ممکن است فرد احساس کند که ممکن است دیگران کارها را بهتر از او به انجام رسانند!

۴- انتظارات غیر واقع بینانه از خود و از دیگران می تواند باعث عدم رضایت خاطر و تنش گردد. از کسانی که به آنان خدمت می کنید بخواهید که انتظارات خود را بر روی کاغذ بیاورند و مشخص سازند هر یک از این

انتظارات از کجا ناشی می‌شوند، چرا این انتظارات برای شخص مهمند و در صورتیکه انتظاری برآورده نشود چه تأثیری بر زندگی شخص بر جای می‌گذارد.

۵- تعارض و تضاد بین نقشها می‌تواند باعث تنش شود. من خادمین بسیاری را ملاقات کرده‌ام که در مقام و موقعیتی بوده‌اند که با تواناییها و استعدادهای فردیشان متناسب نبوده است. آنان احساس می‌کردند که چون یک وصله ناجور بر یک لباس زیبا هستند. اشخاصی نیز که ازدواج کرده‌اند ممکن است بنخاطر تعارض نقشهایی که هر یک اختیار کرده‌اند و نیز این احساس که هیچ امکانی برای تغییر وجود ندارد تحت فشار قرار بگیرند.

۶- عدم امنیت شغلی و مشکلات مالی می‌تواند به عوامل استرس‌زای مهمی تبدیل شوند. بسیاری از ما این عدم امنیت را در دورانهایی از زندگیمان تجربه کرده‌ایم.

۷- رابطه‌ای که در آن ابراز صریح احساسات و یک ارتباط صمیمانه منع شود نه تنها باعث بوجود آمدن استرس می‌شود بلکه همچنین در زندگی شخصی که دارای عزت‌نفسی ضعیفی می‌باشد، می‌تواند باعث بوجود آمدن افسردگی بشود.

۸- اشخاصی که احساسا هویت و نیز عزت‌نفس خود را بر بنیان ناپسندیده و نامطمئنی چون شغل خود بنا می‌کنند دچار استرس و تنش خواهند شد.

۹- عدم درک مراحل عادی تحول یک فرد بزرگسال می‌تواند باعث وارد شدن فشار بر فرد و نیز زندگی زناشوییش گردد.

۱۰- اشخاصی که آنها را شخصیت نوع-الف می‌نامیم باعث بوجود آمدن استرس برای خود، اعضای خانواده و همکاران می‌شوند که این موضوع را به تفصیل مورد بحث قرار خواهیم داد.

علل استرس

۱- یک رابطه مبهم و نامطمئن - اگر شخصی در مورد رابطه‌ای چون رابطه با دوستش و یا در مورد زندگی زناشوییش احساس عدم امنیت کند دچار استرس می‌شود. اگر شخصی نگران این موضوع باشد که همسرش ناخشنود است و یا قصد ترک کردن او را دارد نه تنها دچار استرس می‌شود بلکه این وضعیت می‌تواند به آسانی به شرایطی بحرانی نیز تبدیل شود. چنین مشکلی می‌تواند بر نگرش فرد در مورد همه ابعاد زندگی تأثیر بگذارد. در این مورد به فیلمیان ۹-۴:۶ مراجعه شود.

۲- محیط - محیط یک شخص می‌تواند او را دچار استرس سازد. یک محیط یکنواخت و خسته‌کننده به اندازه محیطی مملو از فشار و همواره در حال تغییر که رقابت بر آن حاکم است می‌تواند باعث بوجود آمدن مشکل شود. به یوحنا ۳۳:۱۶ مراجعه شود.

۳- کمال‌گرایی - داشتن معیارهای بسیار عالی یکی از دلایل مهمی است که ما را دچار ناکامی و طرد خویشتن می‌کند. زندگی با یک فرد کمال‌گرا بسیار مشکل است. کمال‌گرایی اغلب عدم امنیت را نیز همراه خود دارد. اشخاصی که احساس امنیت می‌کنند انعطاف‌پذیر بوده و مایل به ریسک کردن و پذیرش تغییرات مثبت می‌باشند. هنگامی که شخصی انتظاراتی غیر واقع‌بینانه دارد و نمی‌تواند متناسب با این انتظارات زندگی کند، شروع به تحقیر خویشتن می‌کند که این امر منجر به بروز افسردگی در فرد می‌گردد. به اول یوحنا ۷:۴ مراجعه شود.

۴- ناشکیبایی - اگر کسی نسبت به دیگران ناشکیبا باشد، نسبت به خودش هم ناشکیبا خواهد بود. اگر سیر وقایع بشکلی نباشند که فرد آنها را از پیش در نظر گرفته است، او دچار آشفتگی و پریشانی می‌شود. واژه شکیبایی به معنای «توان تحمل نمودن، ثابت‌قدمی و اجتناب از رفتار شتاب‌زده و تکانه‌ای می‌باشد.» به غلاطیان ۲۳-۵:۲۲ مراجعه کنید.

۵- انعطاف‌ناپذیری - تغییرناپذیری رابطه نزدیکی با کمال‌گرایی و ناشکیبایی دارد. اشخاص انعطاف‌ناپذیر وقت خود را صرف یافتن معایب و نقصها می‌کنند. پذیرش اشتباهات خود و پذیرش دیدگاههای دیگران واکنشی است که باعث کاهش استرس شده و واکنشی بالغانه محسوب می‌شود. افسسیان ۲:۴ ما را تشویق می‌کند که: «همدیگر را تحمل کنید و بخاطر محبتی که به هم دارید اشتباهات همدیگر را ندیده بگیرید» (نقل از ترجمه تفسیری).

۶- ناتوانی در آرام گرفتن. برای بسیاری از اشخاص آرام گرفتن بر یک صندلی به مدت ده دقیقه و به آرامی استراحت کردن بسیار مشکل است. فکر آنان مرتب در حال فعالیت می‌باشد و آنان خود را تحت فشار می‌گذارند. فعالیت آنان نیروی حرکتی استرس‌ناامیده می‌شود. به اشعیا ۱۷:۳۲ مراجعه کنید.

۷- خشم و غضب شدید - اگر رفتار شخص به انفجار بمبی می‌ماند که ترکشهای غضب آن به دیگران برخورد می‌کند، نه تنها خود شخص بلکه اشخاص دیگر نیز دچار استرس خواهند شد. به امثال ۲۲:۲۹ مراجعه کنید.

۸- فقدان روحیه طنز و نداشتن شور و شوق زندگی - اشخاصی که دچار غرور و خودبینی هستند و یا در مقابل خود را بسیار سرزنش و تحقیر می‌کنند دچار استرس و نیز افسردگی می‌شوند. به فیلیپان ۱۳:۴ مراجعه کنید.

۹- مقایسه بیش از حد خود با دیگران - مقایسه کارهای خود با کارهای دیگران و مقایسه موقعیت خود با موقعیت دیگران باعث می‌شود تا شخص تحت فشاری غیرضروری قرار بگیرد. ما نباید اجازه بدهیم تا اعمال و موقعیت دیگران بر زندگی ما تأثیر بگذارد. رقابت در بعضی از زمینه‌ها می‌تواند لذت‌بخش و سرگرم‌کننده باشد اما هنگامی که چنین رقابتی شکل مستمر و پیوسته به خود بگیرد دیگر به هیچ عنوان لذت‌بخش و سرگرم‌کننده نخواهد بود. به مزمو ۳:۳۷ مراجعه کنید.

۱۰- برای خود ارزش قائل نشدن - یک تصویر ذهنی ضعیف از خویشتن اساس بسیاری از مشکلات زندگی می‌باشد و می‌تواند باعث بوجود آمدن استرس و افسردگی گردد.

ارزیابی استرس

۱- در طی پنج سال گذشته، چه زمانی با بیشترین میزان استرس روبرو شده‌اید و چه عاملی باعث این وضعیت شده است؟

زمان علت این موضوع را با چه کسی در میان گذاشته‌اید؟

از حال تا یک سال پیش

۱-۲ سال پیش

۲-۳ سال پیش

۳-۴ سال پیش

۴-۵ سال پیش

۲- در طی پنج سال گذشته از زندگی زناشوییتان، کدام عضو خانواده با بیشترین میزان استرس روبرو شده است و چه عاملی باعث این وضعیت شده است؟

زمان علت او این موضوع را با چه کسی در میان گذاشته است؟

از حال تا یک سال پیش

۱-۲ سال پیش

۲-۳ سال پیش

۳-۴ سال پیش

۴-۵ سال پیش

۳- مشخص نمایید که از میان ده علت زیر کدام علت باعث بوجود آمدن استرس در شما شده است؟

۱- یک رابطه مبهم و نامطمئن

۲- محیط

۳- کمال‌گرایی

۴- ناشکیبایی

۵- انعطاف‌ناپذیری

۶- ناتوانی در آرام گرفتن

۷- خشم و غضب شدید

۸- فقدان روحیه طنز و نداشتن شور و شوق زندگی

۹- مقایسه بیش از حد خود با دیگران

۱۰- برای خود ارزش قائل نشدن

نشانه‌های تحت استرس شدید بودن کدامها هستند؟ مجموعه علائمی وجود دارند که تشخیص این امر را

آسان می‌سازند که عبارتند از:

۱- اتخاذ تصمیم مشکل می‌گردد خواه در مورد مسائل بی‌اهمیت باشد خواه در مورد مسائل مهم.

۲- شخص درمورد خلاص شدن از وضعیت ناگوار خود بیش از حد به خیال‌پردازی و رؤیابافی می‌پردازد.

۳- شخص بشکل روزافزونی سیگار و مشروب و یا داروهای محرک یا آرام‌بخش مصرف می‌کند.

۴- شخص هنگامی که سخن می‌گوید یا مطلبی می‌نویسد خط فکریش پاره می‌شود. شخص می‌گوید: «چه

داشتم می‌گفتم» و نمی‌تواند بفهمد که چرا جریان افکارش را از دست می‌دهد.

۵- شخص در مورد همه مسائل زندگی نگران است. شرایط فرد تقریباً بگونه‌ای است که او علاوه بر مسائل

خود در مورد مسائل دیگران هم نگرانی دارد.

۶- شخص به یکباره از جا درمی‌رود و دچار خشم و عناد می‌شود.

۷- شخص دچار افکار پارانوئیدی شده و نسبت به دوستان و اعضای خانواده بی‌اعتماد می‌شود.

۸- شخص قرار ملاقاتها و وعده‌هایش را فراموش می‌کند.

۹- شخص اغلب به یکباره در فکر فرو می‌رود و نیز احساس بی‌کفایتی می‌کند.

۱۰- رفتار عادی شخص کاملاً تغییر می‌کند. دیگران در مورد فرد می‌گویند: «او کاملاً عوض شده است و دیگر خودش نیست.»

در استرس سه عنصر بنیادین وجود دارد که عبارتند از: محیط، ارزیابی و بالاخره عکس‌العمل بشکل برانگیختگی عاطفی و فیزیولوژیکی. اگر شخص خود بر این باور باشد که وقایع ناگوار محیطی عواقبی منفی بر جای می‌گذارند، دچار استرس می‌شود. در صورتی که شخص چنین برداشتی داشته باشد دچار استرس عاطفی و فیزیولوژیکی می‌شود.

مقابله با استرس

چگونه می‌توانیم استرس را از میان ببریم؟ برای این کار سه طریق وجود دارد.

نخست ما می‌توانیم تلاش کنیم محیط را تغییر دهیم تا از وقوع اتفاقاتی که می‌توانند باعث استرس شوند جلوگیری کنیم. شخص می‌تواند شغل خود را تغییر دهد، محل سکونتش را عوض کند یا خویشاوندانش را کمتر ببیند. متأسفانه بسیاری از اشخاص قادر به درک این موضوع نیستند که برای اینکه با استرس کمتری روبرو شوند چه تغییراتی باید در زندگی خود ایجاد نمایند.

دومین طریق مقابله با استرس پرداختن به نشانه‌های آن است. ما با استفاده از داروها، آرام‌بخشها، تکنیکهای آرمیدگی، مراقبه و تخیل می‌توانیم واکنشهای عاطفی و فیزیولوژیکی خود را نسبت به استرس تغییر دهیم. سومین طریق مقابله با استرس بهترین طریق مقابله با آن می‌باشد. در این طریق ما آن دسته از باورها، پیش‌فرضها و طرق منفی تفکر را که ما را نسبت به استرس آسیب‌پذیرتر می‌سازند تغییر می‌دهیم. ادراکات و ارزیابیهای ما از جهان می‌توانند باعث بوجود آمدن استرس گردند. ممکن است تغییر دادن نگرشهایمان دشوار باشد اما این طریق مناسبترین راه برای کاستن از استرس، تنش و اضطراب می‌باشد.

فرآیند رویارویی شخص با استرس و انتخابهایی که فرد در نحوه نشان دادن واکنش نسبت به مشکلات زندگی دارد در نمودار زیر ترسیم شده است:

نمودار

راه‌حل رویارویی با شرایط ناگوار و پر از استرس بسط و گسترش دادن یک فلسفه زندگی مبتنی بر کتاب مقدس می‌باشد. چگونه می‌توان به چنین نگرشی دست یافت؟ پاسخ این سؤال این است که با بررسی و

کاربرد کلام خدا در یک طریق بسیار عملی می‌توان به این هدف رسید. استرس بر اثر انتخابهایی که ما در زندگی می‌کنیم و نیز در نتیجه نگرش ما نسبت به زندگی بوجود می‌آید.

به یعقوب ۳-۲: توجه کنید: «ای برادران من وقتی که در تجربه‌های گوناگون مبتلا شوید کمال خوشی دانید چونکه می‌دانید که امتحان ایمان شما صبر را پیدا می‌کند.» در اینجا سفارش یعقوب در مورد اینکه در تجربه‌های گوناگون «کمال خوشی دانید» به یک حالت درونی قلب و ذهن اشاره دارد که باعث می‌گردد تا تجارب و شرایط مشکل زندگی تأثیر معکوس یا مفید بر شخص بر جای بگذارند. این آیات را با عبارات دیگری نیز می‌توان بیان نمود: «طرز تفکر شما بگونه‌ای باشد که مصیبت و بدبختی را چیزی بدانید که باید از آن استقبال نمود و از آن خوشحال شد.» ما این قدرت را داریم که تصمیم بگیریم برخورد ما با مسائل چگونه باشد. برخورد ما با یک موقعیت می‌تواند بدینگونه باشد: «این موضوع وحشتناک است. وضعیت خیلی وخیم است. این اتفاق بدترین حادثه‌ای بود که می‌توانستم تصور کنم در زندگی پیش بیاید. چرا این بلا باید سر من بیاید و چرا الان؟» یا ما می‌توانیم بگوییم: «این وضعیت چیزی نبود که من انتظارش را داشتم یا می‌خواستم اما بهر حال با چنین وضعیتی روبرو هستم. دوران سختی را پیش رو دارم اما چگونه می‌توانم بهترین نتیجه را از این دوران بگیرم؟ چگونه می‌توانم در این وضعیت چیزی فرابگیرم و رشد کنم؟»

حتی پولس رسول نیز با شرایطی روبرو شد که باعث بوجود آمدن استرس می‌شوند. وی می‌نویسد: یهودیان مرا پنج بار محکوم کردند که آن سی و نه شلاق را بخورم. سه بار مرا با چوب زدند. یکبار مرا سنگ‌باران کردند. سه بار در سفر دریا کشتی ما غرق شد. یک شب و یک روز تمام با امواج دریا دست به گریبان بودم. به جاهای دوردست و خسته‌کننده سفر کرده‌ام و بوسیله طغیان رودخانه‌ها، حمله دزدان، آزار از هموطنان خودم، یهودیان، و همینطور از غیریهودیان همیشه در معرض خطر بوده‌ام. در شهرها با سیل جمعیت خشمگین در بیابانها با مرگ و در دریاها با طوفان و در کلیساها با کسانی که ادعا می‌کنند برادران ما هستند ولی نیستند روبرو شده‌ام.

با خستگی، درد و بی‌خوابی خو گرفته‌ام. گرسنگی و تشنگی کشیده‌ام. بارها از سرما لرزیده‌ام و لباس نداشته‌ام.

همه اینها به کنار، باری دارم که روز و شب بر من سنگینی می‌کند و آن احساس مسئولیتی است که برای تمام کلیساها دارم (دوم قرنیتان ۲۸-۲۴:۱۱). نقل از ترجمه تفسیری).

پولس همچنین «خاری در جسم» داشت و سه بار از خدا خواهش نمود تا این خار از جسم او برداشته شود. اما هنگامیکه این خار در جسم او باقی ماند او نتیجه می‌گیرد که این خار او را فروتن نگاه داشته و او را قادر می‌سازد تا از نظر روحانی رشد کند (دوم قرن‌تیان ۱۰-۱۲:۷).

هنگامیکه ما به این آیات و نیز آیات دیگر می‌نگریم چنین برداشت می‌کنیم که پولس تلاش می‌کند تا بُعد مثبت موقعیتهای پر از استرس را مشاهده کند و از آنها بعنوان تجارب رشددهنده سود می‌جوید. درست است که زحمات از هر طرف به ما فشار می‌آورند ولی ما را از پا درنیاورده‌اند. ما از این پیشامدها دچار حیرت می‌شویم ولی نه دلسرد می‌شویم و نه از خدمت خدا دست می‌کشیم. عاجز شده‌ایم ولی خدا هیچوقت ما را تنها نگذاشته است. زمین می‌خوریم ولی به یاری خدا دوباره بلند می‌شویم و جلو می‌رویم. این بدنهایی که ما داریم هر روز با مرگ روبرو می‌شوند، درست همانطور که عیسی مسیح با مرگ روبرو شد. پس واضح است که مسیح زنده در وجود ماست و ما را از خطر حفظ می‌کند.

بله چون به خداوند خدمت می‌کنیم، جان ما همیشه در خطر است ولی همین موضوع همیشه به ما فرصت می‌دهد تا قدرت عیسی مسیح را در بدنهای فانی خود نشان بدهیم. بخاطر موعظه پیغام انجیل با مرگ روبرو می‌شویم ولی همین خود باعث شده است که شما به زندگی جاوید دسترسی پیدا کنید (دوم قرن‌تیان ۱۲-۴:۸. نقل از ترجمه تفسیری).

پولس شخصی واقع‌گرا بود. وی می‌دانست که خود قادر است بر استرسهای خود غلبه کند اما در عین حال او این موضوع را نیز درک می‌نمود که اشخاص دیگر ممکن است در مورد استرسهای خود با مشکل بیشتری روبرو شوند. استرس باعث گشت تا یوحناى ملقب به مرقس دست از خدمت بکشد و دیماس بخاطر محبت به جهان ایمان خود را فراموش نمود. همانگونه که در دومین رساله به تیموتاوس نیز ذکر شده است پولس با تنهایی خود نیز مبارزه می‌کرد.

هنگامیکه شخصی با استرس روبرو می‌شود، رابطه وی با خدا به دو شکل زیر تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. رویارویی با استرس می‌تواند شخص را به خدا نزدیکتر سازد و یا می‌تواند باعث شود که فرد با تلخی و ناکامی از خدا روی برگرداند. در اشعیا ۲:۴۳ برخورد واقع‌گرایانه‌ای با استرس مطرح می‌شود: «چون از آنها بگذری من با تو خواهم بود و چون از نهرها عبور نمایی تو را فرو نخواهند گرفت و چون از میان آتش روی سوخته نخواهی شد و شعله‌اش تو را نخواهد سوزانید.» به ما وعده داده نشده است که در زندگی با شرایط دشوار روبرو نخواهیم شد اما به ما وعده داده شده است که هنگامیکه با این شرایط روبرو شویم تنها نخواهیم بود.

ثبات و استواری ما از وجود خود مسیح ناشی می‌شود. هنگامیکه ما با شخصی که در شرایطی بحرانی است و تحت استرس قرار دارد مشاوره می‌کنیم خداوند قوت ما است و خداوند همچنین قوت چنین اشخاصی می‌باشد که با آنها مشاوره می‌کنیم.

«الآن او را که قادر است که شما را استوار سازد برحسب بشارت من و موعظه عیسی مسیح مطابق کشف آن سرّی که از زمانهای ازلی مخفی بود» (رومیان ۱۶:۲۴).

«پس به ایشان گفت بروید و خوراکیهای لطیف بخورید و شربت‌ها بنوشید و نزد هر که چیزی برای او مهیا نیست حصه‌ها بفرستید زیرا که امروز برای خداوند ما روز مقدس است پس محزون نباشید زیرا که سرور خداوند قوت شما است» (نحمیا ۸:۱۰).

«و فراوانی نجات و حکمت و معرفت استقامت اوقات تو خواهد شد و ترس خداوند خزینه او خواهد بود» (اشعیا ۳۳:۶).

شخصیت نوع الف - یک بحران متحرک

در مورد شخصیت نوع الف هر روز چیزهای بیشتری می‌شنویم. احتمالاً شما هم با این عبارت آشنایی دارید. اما می‌دانستید که فردی از این نوع در خود امکان بالقوه ایجاد چند نوع بحران را دارد؟ شخصیت نوع الف عمیقاً بر روی زندگی دیگران تأثیر می‌گذارد و غالباً باعث آشفتگی در زندگی خانوادگی، آسیب و آزار جسمانی یا روانی، متوقف ماندن رشد عزت نفس اعضای خانواده، طلاق و بالاخره مرگ می‌شود. ما در مورد شخصیت نوع الف سخن می‌گوییم و نه مردان نوع الف. و در زنان و مردان نوع الف خصوصیات مشابه را می‌توان مشاهده نمود. رفتار نوع الف چه نوع رفتاری می‌باشد؟ این رفتار کشمکش مستمر می‌باشد. این رفتار تلاشی برای بیشتر و بیشتر بدست آوردن و یا شرکت در حداکثر فعالیتهای ممکن در حداقل زمان ممکن می‌باشد. این رفتار غالباً علیرغم وجود مخالفت صورت می‌گیرد مخالفتی است که ممکن است واقعی باشد و یا فرد تصور کند که دیگران آن را از خود نشان می‌دهند: شخصیت نوع الف تحت سیطره یک ناامنی درونی و پنهان یا حالت پرخاشگری شدید عملاً باعث آغاز کشمکش و درگیری می‌شود. این کشمکش سپس منجر به بوجود آمدن یک حس اضطراب می‌شود که بیماری تعجیل نامیده شده است. و هنگامیکه کشمکش درونی شخص ادامه می‌یابد، وی پرخاشگری شدید و حتی حالت عدم امنیت خود را بشکل خشم نشان می‌دهد. این خشم غالباً در یک خصومت که بسرعت متوجه هر شخصی می‌شود و نیز بدبینی شدید متجلی می‌شود. ممکن است چنین شخصی یکی از اعضای کلیسایتان باشد، یا یکی از معلمین کانون شادی و یا حتی یک خادم و ممکن است شما مجبور

باشید به چنین شخصی توجه کنید. اگر کشمکش درونی شخص تشدید گردد و برای مدت زمانی طولانی به طول بکشد این امر منجر به رفتارهای خودویران‌گرانه در فرد می‌گردد.

اگر این شخص که درمورد موقعیت خود احساس عدم امنیت می‌کند با موقعیتهای روبرو شود که تحریک‌کننده باشند و یا موقعیت او را تهدید کنند و یا باعث ناکامی او گردند در این حالت ممکن است وی آنچه را که در درون دارد به روشنی ظاهر نماید.

خصوصیات بارز این شخص چه چیزهایی هستند؟ شما چگونه باید زن یا مردی از نوع الف را تشخیص دهید؟ برای پاسخ به این سؤال می‌توانیم از خودمان بپرسیم که چرا شخص نوع الف شدیداً تلاش می‌کند تا در همه امور خود را درگیر سازد و یا اعمال بسیاری انجام دهد؟ پاسخ این سؤال آنچنان روشن نیست ولی به یک معنی بسیار ساده است - او بدین علت چنین رفتاری دارد چون در درون بشکلی نهان از فقدان عزت نفس رنج می‌برد. و شکهای او در مورد خودش بر مبنای اندیشه‌هایی است که او در مورد خودش دارد. او خود را بشکلی نادرست با دیگران مقایسه می‌کند. دستاوردها و موفقیت‌های او نمی‌توانند با انتظارات غیرواقع‌بینانه او متناسب باشند و آنها را برآورده سازند. در درون او احساس گناهی وجود دارد که از وجود او رخت بر نمی‌بندد.

شخص نوع الف همچنین دچار پرخاشگری شدید نیز می‌باشد. این امر نه تنها باعث بوجود آمدن یک اشتیاق شدید برای پیروزی در رقابت می‌گردد بلکه همچنین در فرد میل به سیطره بر دیگران را بدون توجه به حقوق و احساسات آنان، ایجاد می‌کند. شخص حتی اگر در معامله‌ای کوچک و یا یک فعالیت بی‌اهمیت اجتماعی ناکام بماند شدیداً دچار آشفتگی می‌شود. برای او همه چیز به معنای دعوت به مبارزه و توان‌آزمایی می‌باشد.

شخص نوع الف دچار خصومتی بی‌دلیل و مستمر می‌باشد و احساس خشمی پایدار و ماندگار در او وجود دارد. این خشم حتی درمورد ناکامیهای جزئی هم به میزان شدید دیده می‌شود. شخص نوع الف در پنهان ساختن این تمایل خود به اندازه کافی باهوش می‌باشد. او برای برانگیختگی خود بهانه و دلیل پیدا می‌کند اما او به دفعات بسیار آشفته می‌شود و خشم و غضب او با شرایط متناسب نیست. او از دیگران بشکلی آشکار و با شدت انتقاد می‌کند و به تحقیر و خوار نمودن آنان می‌پردازد.

بخاطر وجود این خشم برای شخص نوع الف جذب محبت و علاقه و یا پذیرش آن مشکل می‌باشد و برای او محبت کردن و یا محبت دیدن دشوار می‌باشد. او بندرت می‌تواند بگوید که شخص دیگری را دوست دارد. حس اضطرابی که در شخص نوع الف وجود دارد خود را به دو شکل نشان می‌دهد. نخست آنکه او فعالیت‌های خود را با سرعت انجام می‌دهد. طریقی که شخص چه زن باشد چه مرد می‌اندیشد، نقشه طرح

می‌کند و وظایفش را انجام می‌دهد حالتی بسیار سریع و شتاب‌آلود دارد. او سریعتر از دیگران سخن می‌گوید و دیگران را مجبور می‌سازد که بهمین شکل سخن بگویند. او تلاش می‌کند سریعتر بخواند، سریعتر بنویسد، سریعتر غذا بخورد و سریعتر اتومبیل براند. هر نوع تأهیر یا اختلال در کار باعث برانگیختگی شخص می‌شود. وی در کارهای دیگران مداخله می‌کند تا به آنان طرق انجام کارها را بشکلی سریعتر نشان دهد. او هنگامیکه سوار آسانسور می‌شود بارها دکمه‌های آن را فشار می‌دهد تا آسانسور سریعتر حرکت کند اگر چه بهتر از همه می‌داند که این عمل وی تأثیری در افزایش سرعت آسانسور ندارد. هنگامیکه او در خیابان در حال رانندگی است در گذرگاهها منتظر می‌ماند تا ببیند کدام چراغ زودتر سبز می‌شود و آنگاه در آن جهت شروع به حرکت می‌کند.

دومین شکل تجلی حس اضطراب در شخص نوع الف در تفکر و عملکرد او دیده می‌شود که همزمان بر چند موضوع متمرکز می‌باشد. اوقات فراغت شخص باعث کاهش تنش او نمی‌گردد. او حتی زمان تفریح خود را با فعالیتهای بسیاری پر می‌سازد. شخص تلاش می‌کند تا زمان بیشتری بیابد و دو یا سه کار را در یک زمان انجام می‌دهد. او خود را در انبوهی از فعالیتهای و طرحها غرق می‌سازد و اغلب بعضی از این فعالیتهای و طرحها ناتمام باقی می‌مانند. هنگامیکه طرحهایی را به اجرا درمی‌آورد توجه دیگران را به خود و اعمالش جلب می‌کند. او خود را عامل موفقیتهای گوناگون نشان می‌دهد در حالیکه شاید عامل این موفقیتها در واقع اشخاص دیگری بوده‌اند.

هنگامیکه شخص نوع الف غذا می‌خورد یا با تلفن صحبت می‌کند، مطلبی می‌خواند یا بر روی کاغذ خطوطی رسم می‌کند. او ممکن است در حالیکه در حال نگاه کردن به تلویزیون است خاطرات روزانه‌اش را نیز بنگارد. این فهرست را می‌توان ادامه داد و شخص نوع الف از این تردستیهای خود احساس غرور می‌کند! آخرین خصوصیت بسیاری از افراد نوع الف گرایش و سائق ناخودآگاهانه آنان بسوی خودویرانگری می‌باشد. آنان خطاهای بزرگی مرتکب می‌شوند و بعضی حتی این موضوع را نیز خاطر نشان می‌سازند که در زیر فشار استرسی که بر خود وارد آورده‌اند از پای درآمده‌اند. شخص نوع الف در مقایسه با شخص نوع ب که بشکل مختصر اشاره‌ای به خصوصیات او نیز خواهیم کرد، پنج بار بیشتر احتمال می‌رود تا در معرض حمله قلبی قرار گیرد.

نتایج عملی رفتار شخص نوع الف چیست؟ از نظر فریدمن و اولمر شخص نوع الف مسئول «مصیبتهای تکرارشونده و عمل درهم پاشیدن بسیاری از زندگیها می‌باشد و کسی است که سازمانهای بزرگ و سرمایه‌های اقتصادی کلان را می‌تواند مورد تهدید قرار دهد و باعث نابودی کاملشان گردد.»

رفتار شخص نوع الف همچنين می تواند اثرات مخربی بر روابط زناشویی و نیز رابطه والد و کودک بر جای بگذارد و در این موارد می تواند بحرانهای وخیمی را بوجود آورد. یکی دیگر از نتایج رفتار شخص نوع الف آسیبهای جسمانی است که بر فرد وارد می شود. چنین شخصی در معرض ابتلا به سه بیماری شریانی می باشد یا در صورت ابتلا ممکن است این بیماریهای در وی تشدید شوند. این بیماریها عبارتند از میگرن، فشار خون بالا و بیماری قلبی از نوع انسداد شریان اکلیلی.

در مورد شخصیت نوع ب مطالب کمی گفته شده است. پرداختن به این موضوع اهمیت دارد زیرا شخص نوع الف فاقد بسیاری از خصوصیات ارزشمندی است که در شخص نوع ب مشاهده می کنیم. شخصیت نوع ب یک زندگی ملال آور و خسته کننده ندارد. اشخاص این گروه افرادی خلاق و سازنده هستند و از زندگی لذت می برند. آنان فاقد حس اضطراب هستند. آنان بدون آشفتگی و خشم اشخاص نوع الف اعمال خود را انجام می دهند. آنان اشخاصی شکيبا بوده و آنقدر احساس امنیت می کنند که هر وظیفه ای را بدون تعجیل و بدون حس اضطراب به پایان رسانند. آنان وظایف متفاوت را به دیگران می سپارند و انتظار این را هم دارند که دیگران این وظایف را بشکلی متفاوت و در مدت زمانی طولانیتر انجام دهند. آنان در مورد زندگی و نکات مثبت و خوب خودشان به تفکر می پردازند. آنان آموخته اند که از زندگی و وجود خودشان لذت ببرند، لذت بردن از آنچه که تاکنون انجام داده اند و تجربه کرده اند و نیز لذت بردن از آنچه که در آینده ممکن است اتفاق بیفتد. اشخاص نوع ب تفاوت بسیاری با یکدیگر دارند اما یک خصوصیت در همه آنان دیده می شود و آن این است که در آنان خصومت بی دلیل نسبت به دیگران دیده نمی شود. آنان می توانند با استرس روبرو شوند و دارای ظرفیت همدلی با دیگران می باشند. آنان دارای یک احساس مثبت عزت نفس هستند که بر اساس موفقیتها و آنچه که انجام می دهند شکل نگرفته است. آنان همچنين صاحب شخصیتی سالم هستند.

تغییر نگرش نوع الف نسبت به زندگی

آیا واقعاً ممکن است که فردی از نوع الف به فردی از نوع ب تبدیل شود؟ پاسخ این سؤال بشکل صریح و مشخص بله می باشد. آشناسازی اعضای کلیسایان با مراحل که باعث تغییر آنان می شود توسط تعلیم شما به آنان و نیز توسط مشاوره فردی با آنان ممکن می شود. آیا شخص نوع الف برای مشاوره مراجعه می کند؟ بله آنان برای مشاوره مراجعه می کنند اما به دلیلی خاص و نه بخاطر تغییر کردن. آنان ممکن است بخاطر نگرش خاص خودشان نسبت به زندگی دچار بحران شده باشند و به دلیل بحران به شما مراجعه کنند. شما می توانید به آنان در جهت از بین بردن علت بحران پیش آمده و دیگر بحرانهای بالقوه کمک کنید.

بعضی از اصول مشاوره با اشخاص نوع الف را که اینک من قصد دارم آنها را با شما مطرح سازم از کتاب فریدمن و اولمر تحت عنوان «درمان رفتار نوع الف» برگرفته‌ام. پیشنهادات و تحقیقات آنان بسیار مفید و آگاهی‌دهنده می‌باشد.

بعضی از پیشنهادات شما به مراجع نوع الف ممکن است برای وی مسخره بنظر رسد و آنها را نادیده بگیرد یا در برابرشان مقاومت کند. انتظار چنین برخوردی را داشته باشید، طرز تفکر و واکنشهای مراجع را بپذیرد و با همین روش مشاوره ادامه دهید، ممکن است نیاز باشد که شما بر روی نتایج و عواقب روش زندگی فرد تأکید کنید تا وی بتواند نیاز به تغییر و ارزش این تغییر را دریابد. شخص نیاز دارد تا به طرق جدید تفکر و عمل دست یابد و روشهای قبلی تفکر و عمل را به کنار بگذارد.

نخستین گام این است که به شخص کمک کنیم تا دریابد که وی دچار مشکل و بیماری اضطراب می‌باشد. برای بسیاری از اشخاص این طرز زندگی، شکل عادی زندگی محسوب می‌شود. نشان دادن خصوصیات این عارضه به فرد می‌تواند به وی کمک کند تا تمایلات خود را تشخیص دهد.

گام بعدی این است که به شخص کمک کنیم تا علل رفتار و نگرش خود را کشف کند. در بسیاری از موارد این امر از احساس عدم امنیت و عزت نفس نازل ناشی می‌شود. ترس اصلی که در این شرایط می‌تواند برای فرد وجود داشته باشد این است که فرد احساس می‌کند دیر یا زود دیگر قادر به انجام وظایف یا رویارویی با شرایط نخواهد بود. به همین دلیل شخص احساس می‌کند که موقعیت و جایگاه خود را در نظر اشخاص مافوق همردیف از دست خواهد داد. شخص از این موضوع می‌ترسد که توانایی انجام امور را نداشته باشد.

این مرحله زمانی است که باید به شخص کمک نمود تا باورهای خود را تشخیص دهد و باورهای جدیدی را جایگزین آنها سازد. در اینجا به بعضی از این باورها اشاره می‌کنیم.

«احساس اضطراب به من کمک می‌کند تا به موفقیت اجتماعی و اقتصادی دست بیابم.» چنین شخصی در حال مبارزه برای رسیدن به موفقیت است اما آنگونه که او خواهان آن است نصیبش نمی‌شود. هر موفقیتی که او به آن دست می‌یابد از عاملی بجز حس اضطراب او ناشی می‌شود. بنابراین در صورتیکه شخص ناکامیهای زندگی خود را از نو ارزیابی کند متوجه خواهد شد که اکثر آنها ناشی از حس اضطراب او بوده‌اند.

«من نمی‌توانم در مورد زندگی خودم کاری انجام دهم» و «حس عدم امنیت در من آنقدر عمیق و ریشه‌دار است که برای من امکان تغییر وجود ندارد.» در صورتیکه شخص خواهان تغییر خود باشد و از عیسی مسیح بخواهد که زندگی او را تغییر دهد هر دو گفته فوق نادرست خواهند بود.

یک گام اساسی بسوی پیشرفت و بهبودی اختصاص وقت کافی جهت دستیابی به یک حس عزت نفس سالم و بسنده می‌باشد. اشخاصی که صاحب شخصیت نوع الف هستند شخصیت‌هایی آسیب‌دیده دارند. آنان احساس می‌کنند که برای بیاد آوردن گذشته، ایجاد دوستی با دیگران و اعضای خانواده وقت ندارند. آنان بگونه‌ای سخن می‌گویند که گویا یک کامپیوتر بسیار سریع هستند که داده‌هایش فاقد توصیفات تشریحی می‌باشد زیرا بکار بردن صفات و استعارات و دیگر صناعات کلامی مستلزم صرف زمان می‌باشد. در نهایت چنین تمایلی در شخص از نوع الف باعث می‌شود تا وی بجای اینکه در این جهت تلاش کند که بخاطر آنچه که هست ارزش بیابد، تلاش می‌کند بخاطر آنچه که بدست می‌آورد دارای ارزش شود.

به شخص کمک کنید تا به طرق جدید اظهار وجود کند و از عبارات و اصطلاحات و استعاراتی که دارای بار عاطفی هستند استفاده کند. برای رسیدن به این هدف می‌توان به خواندن رمان یا شعر پرداخت و سبک نگارش نویسنده را بررسی نمود و به این موضوع توجه نمود که او چگونه زبان تشریحی را بکار می‌گیرد. به فرد کمک کنید با اشخاص دیگر روابط صمیمانه ایجاد کند. این امر می‌تواند با تلفن زدن یا نوشتن نامه به دوستان قدیمی و خویشاوندان فراموش شده تحقق یابد و یا فرد می‌تواند هفته‌ای یکبار یا دو هفته یکبار با همسر خود برای شام به بیرون رود اما باید ساعت خود را در خانه بگذارد و در این اثنا در مورد کار یا فعالیت‌های شغلی حرفی نزند.

فهرستی را که در ذیل ذکر شده است به مراجع خود بدهید. مواد آن را یک به یک بررسی کرده و از مراجع بخواهید که متعهد شود تا مفاد این فهرست را اجرا کند. از شخص انتظار نداشته باشید که همه مواد آن را به یکباره اجرا کند. به او پیشنهاد کنید که هر هفته چهار یا پنج ماده را اجرا کند تا شما و اطرافیان او در او تغییری مشاهده کنید. او را از پیش از این امر آگاه سازید که پیروی از مواد این فهرست ممکن است برای وی ناراحت‌کننده و دشوار باشد زیرا او اینک در حال کنار گذاشتن یک روش زندگی می‌باشد که اگر چه بالقوه مخرب است اما در حال حاضر به راحتی این نوع زندگی را ادامه می‌دهد و به آن عادت کرده است.

۱- هر روز در مورد علت این امر که چرا در مورد وقت خود دچار اضطراب و نگرانی هستید فکر کنید. یکی از نتایج تحت فشار بودن بر اثر کمبود وقت را بر خودتان یادداشت کنید.

۲- از تمایل خود در مورد سرعت اندیشیدن و سخن گفتن بکاهید و آگاهانه تلاش کنید به دیگران گوش بسپارید. «زیاد گوش بدهید» (یعقوب ۱: ۱۹ ترجمه تفسیری). سؤالاتی طرح کنید که دیگران را تشویق می‌کند تا به سخنان خود ادامه دهند. اگر مطلبی برای گفتن دارید از خود بپرسید: واقعاً آیا کسی خواهان شنیدن این مطلب هست؟ آیا الآن بهترین زمان برای بیان این مطلب است؟

- ۳- نحوه برخوردتان را با کارتان تغییر دهید بگونه‌ای که بتوانید به مسائلی اولویت دهید که باید ابتدا انجام شوند. سپس فقط به انجام کارهایی پردازید که واقعاً برای انجام آنها فرصت دارید. اگر فکر می‌کنید در طی روز می‌توانید پنج کار را انجام دهید، به انجام چهار کار پردازید.
- ۴- اگر احساس می‌کنید که در مورد انجام وظایف‌تان تحت فشار قرار دارید این سؤالات را از خود پرسید: در صورتیکه این کار سه یا پنج سال بعد انجام بگیرد چه اشکالی پیش می‌آید؟ آیا این کار باید همین حالا انجام بگیرد؟ اگر پاسخ مثبت است چرا؟ آیا شخص دیگری قادر به انجام آن هست؟ اگر خیر چرا؟
- ۵- سعی کنید در یک لحظه یک کار را انجام دهید. اگر برای استحمام به حمام می‌روید در آن اثنا دندانهای خودتان را نیز مسواک زنید. اگر پشت خط تلفن منتظر صحبت با کسی هستید تلاش نکنید در این حین به نامه یا روزنامه‌ای نگاهی بیندازید. در مقابل به تصویر یک منظره آرام‌بخش بنگرید و یا تمرینهای تن‌آرامی را انجام دهید. هنگامیکه کسی با شما سخن می‌گوید، روزنامه یا مجله‌ای را که در حال مطالعه آن هستید به کناری بگذارید یا اگر مشغول کار دیگری هستید دست از کار بکشید و همه توجه خود را معطوف فرد سخنگو کنید.
- ۶- سعی کنید بدون اینکه احساس گناه کنید آرام بگیرید و به استراحت پردازید. به خود این اجازه را دهید که استراحت کنید. به خود بگویید که کارتان هیچ اشکالی ندارد.
- ۷- نیاز خود را برای مورد تأیید قرار گرفتن مورد ارزیابی مجدد قرار دهید. بجای تلاش برای کسب تأیید دیگران بشکلی واقع‌بینانه به خود بگویید: من شغل خوبی دارم و در این مورد می‌توانم خاطر جمع باشم.
- ۸- به رفتار نوع الف در دیگران توجه کنید. از خود پرسید: آیا واقعاً رفتار آن شخص و عکس‌العملهای او نسبت به دیگران برایم اهمیت دارد؟ آیا می‌خواهم که مانند آن شخص بنظر برسم؟
- ۹- از آنجایی که این تمایل در شما وجود دارد که با استفاده از اعداد کمیتها فکر کنید و برسید «چقدر» و «چه مقدار»، طریق ارزیابی خود از شرایط را تعبیر دهید. پاسخهای خود در قالب صفات و نه اعداد بیان کنید.
- ۱۰- شروع به خواندن مجلات و کتبی نمایید که ربطی به شغل شما ندارند. به کتابخانه رفته و داستانها و کتبی را که در مورد موضوعات مختلف هستند بررسی کنید. شخص ماجراجویی باشید اما در پی این نباشید که ببینید در مورد این امر چقدر کتاب می‌توانید بخوانید و یا در این مورد چقدر می‌توانید برای دیگران «لاف بزنید».
- ۱۱- در خانه یا در محل کار موسیقی ملایمی بگذارید تا محیطی آرام‌بخش را بوجود آورد.

- ۱۲- سعی کنید برنامه خود را بگونه‌ای تنظیم کنید که هنگامی به رانندگی بپردازید که ترافیک سبک می‌باشد. در اتوبان و بزرگراه در خط ویژه حرکت با سرعت آهسته رانندگی کنید. سعی کنید تمایل خود را به سریعتر راندن از دیگران و یا به اندازه آنان سریع راندن را کنترل کنید.
- ۱۳- زندگی خود را با توجه به دستاوردهایتان و یا داراییهایی که بدست آورده‌اید مورد ارزیابی قرار ندهید. هر روز برای چند دقیقه تجارب لذت‌بخشان را در گذشته بیاد آورید. چون یک کودک در مورد تجارب لذت‌بخش به خیالپردازی بپردازید.
- ۱۴- هنگام نیم‌روز مدت زمانی را از کار کردن دست بکشید و استراحت کنید. در این موقع به خرید بروید، در فروشگاهها گشتی بزنید، مطلبی بخوانید و یا با دوستی به خوردن نهار بپردازید. پس از نهار خوردن با دوستان مسائل و علائق او را یادداشت کنید. از این یادداشتها بعنوان راهنمایی برای دعاهایتان استفاده کنید. سپس این موضوع را پیگیری کنید که دوستان چکار می‌کند. ممکن است هر هفته با شخص دیگری ملاقات کنید. اجازه بدهید آنان متوجه شوند که شما مشغول دعا برای آنان هستید و می‌خواهید بدانید که آنان چه می‌کنند.
- ۱۵- پانزده دقیقه زودتر از معمول از خواب برخیزید و به کاری که از آن لذت می‌برید مشغول شوید. اگر عادت دارید که که صبحانه را ایستاده یا در حال رفتن به محل کار بخورید بنشینید و وقت خود را به خوردن صبحانه اختصاص دهید. به پیرامون خود بنگرید و یا نگاه خود را متوجه چیزی سازید که برای شما مطبوع می‌باشد مانند گلهای شکفته یا یک تابلوی زیبای نقاشی.
- ۱۶- ارزشهایی معنوی را که برایتان مهمند تشخیص دهید. سرمنشأ این ارزشها چه هستند و آیا با کتاب مقدس تطبیق می‌کنند؟ به خواندن کتاب مقدس وقت بدهید تا دریابید اراده خدا برای زندگی شما چیست.
- ۱۷- هر روز تلاش کنید مدت زمانی را تنها بمانید. آنچه را که در این مدت انجام می‌دهید با آرامش و راحتی بجا آورید.
- ۱۸- علائق و تفریحاتی برای خود بوجود آورید که با شغل شما کاملاً متفاوت می‌باشند.
- ۱۹- هر ماه دکور جدیدی به دکور دفتر یا محل کارتان اضافه کنید. گل، گیاه یا عکسی جدید را در اتاقتان قرار دهید و از آنچه که برای ابراز وجود خودتان انجام می‌دهید احساس غرور کنید.
- ۲۰- هنگامیکه مشغول بازی یا ورزش هستید چه این بازی و ورزش شطرنج باشد چه فوتبال، این کار را بخاطر لذت بردن از این فعالیتها انجام دهید و به آنها جنبه رقابت‌آمیز ندهید: سعی کنید از مشاهده مسابقات و رقابتهای مهم ورزشی و احساسات حاصل از آنها لذت ببرید.

۲۱- برای انجام کارهایتان وقتی بیشتر از حد لازم به آنها اختصاص دهید. برای مثال اگر کاری را در عرض نیم ساعت انجام می‌دادید آن را در مدت چهل و پنج دقیقه انجام دهید و در این صورت مشاهده خواهید نمود که کیفیت انجام کارتان بهتر شده است.

۲۲- به ارزیابی آنچه که انجام می‌دهید بپردازید و دلیل انجام کارهایتان را نیز مشخص سازید. دکتر لوید اوگلیوی در مورد انگیزه اعمال و فشاری که بر خود وارد می‌آوریم دیدگاه جالبی را مطرح می‌سازد. وی می‌گوید:

«ما می‌گوییم: آه خدای من چقدر سر من شلوغ است. ما فرسودگی و خستگی را با یک زندگی پرثمر معادل می‌دانیم. با دنبال کردن اهدافی خاص برای غلبه بر بحران هویت خود تلاشهای خودمان را دو برابر می‌کنیم. عملکرد شغلی و دستاوردهای حرفه‌ایمان را بهبود می‌بخشیم تا ما هم در عصری که در آن زندگی می‌کنیم نقشی ایفا کرده باشیم. اما این کارها را برای چه کسی و چه چیزی انجام می‌دهیم؟

بسیاری از ما درمانده و متأهل می‌شویم و سعی می‌کنیم فرصتی بیابیم تا کمی بخود برسیم اما آیا تصمیمات ما در مورد کارهایمان متضاد با این سعی ما نیست؟ یک مسیحی این حق را دارد تا از درگیر شدن بیش از حد در دل مشغولیهای زندگی خود را رها سازد.ص

P -Treating" ,Adopted from Meyer Friedman and Dione }
Vlmer .p.62.(1984 ,New York:knopq) "P Type-A Behavior
{and Your Heart

دکتر اوگلیوی در یکی از موعظه‌های خود دو سؤال جالب را در مورد آنچه که ما انجام می‌دهیم و نیز چگونگی انجام کارهایمان را مطرح می‌سازد. «چه کاری در زندگیتان انجام می‌دهید که بدون وجود قدرت خدا قادر به انجام آن نخواهید بود؟ آیا زندگی شما بر اساس تکیه بر خودبستگی و کفایت خودتان می‌گذرد یا بر اساس تکیه بر دولت جلال مسیح؟» هر دو سؤال بسیار تأمل‌برانگیز می‌باشند و ارزش آن را دارند تا در موردشان فکر شود.

از مراجع خود بخواهید که با تهیه فهرستی از فعالیتهای متفاوتی که مشغول انجام آنها است آنچه را که انجام می‌دهد مود ارزیابی قرار دهد. سپس هر مورد را در ستون خاص خودش در جدول زیر قرار دهید.

بسیار حیاتی بسیار مهم مهم خوب

آنچه که در ستون «بسیار حیاتی» قرار می‌گیرد در زندگی شخص می‌تواند باقی بماند. آنچه که در ستون «بسیار مهم» قرار می‌گیرد احتمالاً می‌تواند در زندگی شخص باقی بماند اما در صورت لزوم می‌توان آن را از زندگی او حذف نمود. آنچه که در ستون «مهم» جای می‌گیرد، هم می‌تواند در زندگی شخص باقی بماند و هم می‌تواند از آن حذف شود. و آنچه که در ستون «خوب» قرار گرفت می‌تواند از زندگی شخص کنار گذاشته شود. ممکن است انجام این کار دشوار باشد و شما دریابید که حذف نمودن حتی یک فعالیت نیز باعث آشفتگی شما می‌شود. اما پس از مدتی هنگامیکه دریافتید که یک فعالیت را برای چه انجام می‌دهید و این فعالیت چه تأثیری برای شما دارد آنگاه احساس راحتی خواهید نمود.

۲۳- هر روز صبح و بعد از ظهر، شعر زیر را با صدایی آرام، آهسته و یکنواخت بخوانید. این کار را به مدت یک ماه انجام دهید و به معنای عمیق کلمات زیر توجه کنید.

خداوندا آرامم بساز.

خداوندا، آرامم بساز.

با آرامی بخشیدن به ذهنم، ضربان قلبم را آرام بساز.

با بخشیدن بصیرت به من در مورد جاودانگی، گامهای شتاب‌آلود مرا کند گردان.

در میان شتاب و سردرگمی زندگی روزمره، آرامش کوههای ابدی را به من عطا کن.

با موسیقی تسلی‌بخش آواهای مترنمی که در ذهنم می‌زیند، تنش و برانگیختگی اعصاب و عضلاتم را از میان ببر.

هنر آرامیدن و فارغ‌بال بودن را در خلال دقایق کوتاه به من بیاموز- هنر آرام شدن برای نگرستن به یک گل، با دوستی درددل کردن، سگی را نوازش کردن، به کودکی لبخند زدن و سطوری را از کتابی خواندن.

خداوندا آرامم بساز و مرا یاری کن تا ریشه‌های وجود خود را به اعماق ارزشهای راستین زندگی بدوانم، تا اینکه رو بسوی مقام عالیتیری که برایم مقرر شده تعالی یابم.

هر روز بیاد من بیاور که آهنگ زندگی همیشه نباید سریع باشد و در زندگیم چیزهای مهم بسیاری وجود دارند که برای توجه به آنها باید از آهنگ سریع زندگی کاست.

توجه مرا معطوف به بلوطهای سر به آسمان کشیده بگردان و مرا متوجه این موضوع ساز که درخت بلوط از این جهت بزرگ و نیرومند می‌گردد چون به آهستگی و بشکل صحیح رشد می‌کند.

یک روز صبح، من ساعتی را در کنار جویباری کوهستانی به هدر دادم.

ابری را در آسمان بالای سرم از آن خود دانستم و به آفرینش رویایی دست یازیدم، در سکوت هنگامه شفق،
به دور از حضور انسانها

من عصری تابستانی را به هدر دادم و دگر باره به آفرینش رویایم دست یازیدم.

به هدر دادم: شاید. دیگران چنین می‌گویند،

یعنی آنانیکه به هنگام مفروش شدن راهها با بنفشه‌های یاس مخملین

با خدا هرگز در این راهها سلوک نکرده‌اند.

اما من در آن ساعت کوتاه عصرانه، برای انجام اعمال خویش قوت یافتم،

من در آن ساعت کوتاه عصرانه، خوشی و رضایت و آرامش و قدرت یافتم.

رویپردازی من گنجی را برایم باقی گذاشته و امیدی را که نیرومند و حقیقی است.

از این ساعات به هدر رفته، من زندگیم را بنا کرده‌ام و ایمانم را از نو دریافته‌ام.

مطالب فوق، فقط بخشی از پیشنهاداتی هستند که می‌توانند به شخص نوع الف کمک کنند. شما ممکن است

بخواهید ترتیب مواد فهرست رائه شده را متناسب با هر یک از اشخاصی که با آنها مشاوره می‌کنید تغییر دهید.

می‌توانید به مطالعه کتب دیگری پردازید که می‌توانند شما را در این زمینه یاری کنند و ایده‌های بیشتری در

اختیار شما قرار دهند. اکثر پیشنهادات ارائه شده در این فصل به احساس اضطراب شخص و برخورد

وحشت‌آلود او نسبت به زندگی مربوط می‌شوند.

موضوع دیگری که باید به آنان توجه نمود خصومت بی‌دلیل شخص می‌باشد. این خصومت همراه با

احساس اضطراب دو خصوصیت عمده و بارز رفتار شخصین نوع الف می‌باشند.

نخستین قدم برای کمک به فرد این است که وی را متوجه این امر سازیم که خصومت بخشی از زندگی او

می‌باشد. ۹ سؤال زیر بشکل دقیق خصومت را در شخص آشکار می‌سازند. شما ممکن است این سؤالات را چه

بشکل شفاهی و چه بشکل کتبی از اعضای کلیسایتان پرسید و یا در کلاس درس آنها را مطرح سازید تا

فرصتی برای آنان باشد که به ارزیابی زندگی خود پردازند.

۱- آیا شما در مورد خطاهای کوچک دوستان، اعضای خانواده و یا آشنایان برانگیخته و عصبانی می‌شوید و

یا اینکه بسختی می‌توانید خطای آنان را نادیده بگیرید؟

۲- آیا شما به قصد اینکه در یک موقعیت خاص مشکلی را کشف کنید به ارزیابی انتقادی آن موقعیت

می‌پردازید؟

۳- آیا شما خود را شخص عبوس و اخمو و یا شخصی می‌دانید که نمی‌تواند در مورد مسائلی که باعث خنده دیگران می‌شود، بخندد؟

۴- آیا شما در مورد افکار و ایده‌های خود احساس غرور می‌کنید و از بیان این افکار برای دیگران لذت می‌برید؟

۵- آیا شما معتقدید که اکثر مردم غیر قابل اطمینان هستند؟ آیا معتقدید که هر کس انگیزه‌ای خودخواهانه دارد؟

۶- آیا به دیده تحقیر به دیگران می‌نگرید؟

۷- آیا شما تمایل دارید که موضوع یک گفتگو را تغییر دهید تا به قصورات و خطاهای دیگران پردازید؟

۸- آیا پیوسته با صدای بلند و یا در فکر خود به دیگران ناسزا می‌گویید؟

۹- آیا تعارف کردن و تبریک گفتن به دیگران بشکلی صمیمانه، برایتان عملی دشوار می‌باشد؟

هر شخصی که به این سؤالات پاسخ گوید، احتمالاً میزان خاصی از احساس خصومت بی‌دلیل را در خود مشاهده خواهد نمود.

قدم بعدی برای کمک به شخص شامل بنا و تقویت و عزت نفس او می‌باشد زیرا مشکلات مربوط به آن علت ریشه‌ای خشم می‌باشد.

بخشی از هدف خدمت شما به افرادی که دارای شخصیت نوع الف هستند این است که این افراد را از اشخاصی متخاصم به اشخاصی که خود را می‌پذیرند و می‌توانند رابطه‌ای پرمحبت با دیگران ایجاد کنند، سوق دهید.

به شخصی پیشنهاد کنید تا به شناسایی باورهایی پردازد که او در مورد احساس خصومت خود به آنها چسبیده است و آنگاه با این مبارزه کند. اغلب شخص بر این باور است که خصومت او ضروری است و نمی‌توان آن را از میان برد و دیگران سزاوار این خصومت هستند. در اینجا نیز ما فهرستی را ارائه می‌نماییم که می‌توانید قدم به قدم آن را دنبال کنید و نسخه‌ای از آن را هم به فرد مراجع بدهید. ممکن است بخواهید همه پیشنهادات مطروحه را بکار گیرید و یا بعضی از موارد آن را انتخاب نمایید.

۱- یکی از طرق مثبت غلبه بر یک عادت منفی این است که به اشخاصی که در زندگیتان نقش مهمی دارند حالات و افکار خود را ابراز کنید. بنابراین اشخاصی را که بیش از دیگران از خصومت شما تأثیر می‌پذیرند در نظر گرفته و اجازه بدهید تا آنان از حالات و افکار شما آگاه گردند. به این اشخاص اجازه بدهید تا در صورتیکه مشاهده کردند که احساسات خصوانه شما در حال تشدید شدن می‌باشد بیاد شما بیاورند که متعهد

شده‌اید تا آنان را از حالات و افکارشان مطلع سازید. اگر احساس می‌کنید که احساسات خصمانه‌تان در حال اوج گرفتن می‌باشند به آنان چه بشکل شفاهی و چه با یک علامت پیش‌آگاهی‌دهنده دیگر هشدار دهید. شخصی یک میله پرچم کوچک را بر روی میز تحریرش در محل کار قرار داده بود. هنگامیکه وی آرام بود پرچمی سبز بر این میله کوچک افراشته می‌شد، هنگامیکه وی برانگیخته می‌شد زنگ پرچم به رنگ زرد تغییر می‌یافت و هنگامیکه عصبانی می‌شد برای هشدار دادن به دیگران پرچمی سرخ را بر میله پرچم قرار می‌داد.

۲- روش خود را در تصدیق تلاشها و فعالیتهای مثبت دیگران تغییر دهید و قدردانی و سپاسگزاری خود را به آنان ابراز نمایید.

۳- در بازیهایی که بر آنها رقابت حاکم است و نیز بازیهای سرگرم‌کننده سعی کنید بشکلی بازی کنید تا گاهی بازنده شوید. یکی از ثمرات جانبی این کار این است که هنگامیکه توجه خود را بر پیروز شدن متمرکز نسازید، مهارت‌هایتان بهبود خواهند یافت.

۴- در شروع کار، از برخورد با اشخاصی که به سرعت عصبانی می‌شوند و نیز اشخاصی که صاحب شخصیت نوع الف هستند، خودداری کنید تا اینکه مدت زمانی بگذرد و بیاموزید که چگونه در برابر آنان عکس‌العملی از خود نشان ندهید.

۵- فهرستی از دلایل حذف احساس خصمانه و نیز فواید حاصل از این کار را در زندگیتان تهیه کنید.

۶- سعی کنید عاملی را که باعث عصبانی شدن شما می‌شود مشخص سازید. چه چیزی بیش از همه باعث برانگیختگی شما می‌شود؟ چرا چنین است؟ در صورتیکه در برابر این عامل عصبانی نشوید چه اتفاقی می‌افتد؟
۷- یک دفترچه یادداشت روزانه رفتارهایتان آماده سازید. هر گاه دچار عصبانیت شدید مطالب زیر را ثبت نمایید:

الف- شرایطی را که در زمان عصبانی شدن در آن قرار دارید یادداشت کنید یعنی مسائلی چون چه کسی نزد شما بود، چه زمانی عصبانی شدید، چه عاملی باعث عصبانی شدن شما گشت و مسائل مشابه:

ب- طرق ویژه عملکرد و سخنانی را که بر زبان می‌آورید یادداشت کنید.

ج- عکس‌العمل‌های دیگران را نسبت به رفتار و سخنانتان یادداشت کنید.

د- طریقی را که مسئله در نهایت بدان شکل خاتمه می‌یابد یادداشت کنید.

ه- آنچه را که در شرایط مشابه در آینده می‌خواهید انجام دهید ذکر کنید.

برای متوقف ساختن خشم‌تان طرح‌ریزی یک برنامه عملی بسیار مهم می‌باشد. این برنامه باید شامل اقداماتی فوری باشد که شما را از موقعیت موجود خارج می‌سازد. این برنامه همچنین باید طریقی برای رویارویی و حل

مشکل در موارد بعدی باشد. برای متوقف ساختن کشمکش و تعارض می‌توان نحما ۷-۶:۵ را مدنظر داشت: «پس چون فریاد ایشان و این سخنان را شنیدم بسیار غضبناک شدم و با دل خود مشورت کرده بزرگان و سروران را عتاب نمودم...»

در دفتر یادداشت روزانه خود، جدولی چون جدول زیر رسم کنید و خصوصیات عصبانیت خود را در آن ذکر کنید:

روز ساعت شدت عصبانیت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ خفیف متوسط شدید چه دلیلی باعث عصبانیت من شد چگونه واکنش نشان دادم

۸- افسسیان ۲۶:۴ و امثال ۱۸۱:۱۵، ۳۲:۱۶، ۱۱:۱۹، ۱۱:۲۹ را بخوانید. این موضوع را که چگونه هر یک از این آیات را در زندگیتان بکار می‌گیرید یادداشت کنید. همچنین به تشریح این موضوع پردازید که هر یک از این آیات چگونه بر زندگیتان تأثیر می‌گذارند.

در اینجا آیات مشخصی از کتاب مقدس ذکر شده‌اند که برای کنترل خشم و عصبانیت و جانشین ساختن آن با چیزی دیگر می‌توانند بکار گرفته شوند.

افسسیان ۳۲-۳۱:۴

رفتار یا برخوردی که باید متوقف شود نتایج این رفتار را بنویسید.

نمونه‌های متعددی برای نتیجه هر رفتار ذکر کنید.

تلخی (رنجش، سخت‌گیری)

غیظ (غضب، عنادورزی، از کوره دررفتن)

خشم (تندخویی، عصبانیت شدید)

فریاد (داد و بیداد کردن)

بدگویی (سخنان زشت و نادرست)

رفتار یا برخوردی که باید آن را در پیش گرفت در صورتیکه سه حکم مطروحه را اجرا کنید تصور می‌کنید چه نتایجی ببار خواهند آمد؟ برای هر یک از این موارد چند نتیجه را ذکر کنید.

مهربان بودن

رحیم بودن (شفقت داشتن)

عفو کردن (در عمل)

هنگام مشاوره با مراجعی که صاحب شخصیت نوع الف می‌باشد، در صورتیکه در وی به کندی تغییر حاصل شود، دلسرد نشوید. این حالت قابل انتظار است و اغلب بخاطر اینکه توجه شخص بیش از حد معطوف به حل مشکلاتی است که رفتار وی در بوجود آمدن آنها دخیل هستند چنین موقعیتی پیش می‌آید. اما امکان تغییر وجود دارد. یکی از گامهای اساسی و مؤثر برای بوجود آوردن تغییرات ماندگار این است که به شخص کمک شود تا فرد به مفهومی که از خدا در ذهن دارد توجه کند و در پی درک صفات و خصوصیات خدا برآید. با شخص مدت زمانی را صرف دعا کنید. دعای شما آرام باشد و از دعاهای مشخص و مکتوب استفاده کنید. به مراجع پیشنهاد کنید که هر یک از شما دقایقی را در سکوت دعا کنید. انجام این عمل در دفتر شبانیتان اهمیت بسیاری دارد زیرا می‌تواند باعث تداوم آن در زندگی شخص در طول هفته گردد. از شخص قول بگیرید که هر روز بدین شکل دعا کند. به شخص پیشنهاد کنید تا در اطاقی به تنهایی دعا کند تا هیچ عاملی باعث حواس پرتی او نگردد و حضور مسیح را در اطاق به تصور بیاورد. به شخص پیشنهاد کنید که در ابتدای این دعا، مزموری را که مربوط به شکرگزاری می‌باشد و یا مزموری را که بیانگر مسائل شخصی او می‌باشد با صدای بلند و با آرامش بخواند.

یک موضوع مهم دیگر که باید به آن توجه داشت این است که پیش از آنکه من یا شما بتوانیم به شخصیتی از نوع الف کمک کنیم نیاز داریم تا با توجه به مسائل مطرح شده در این فصل به دقت زندگی خود را مورد بررسی قرار دهیم. آیا هیچیک از گرایشان مطرح شده مربوط به شخصیت نوع الف، در ما وجود ندارند و اگر این گرایشات در ما به چشم می‌خورند برای رهایی از آنها چه اقداماتی باید انجام دهیم؟ اگر از این گرایشات رهایی یافته‌اید تجارب خود را در این زمینه به مراجع خود انتقال دهید. این اقدام صادقانه شما مورد قدردانی مراجعین قرار خواهد گرفت و آنچه را که خود تجربه کرده‌ایم می‌تواند برای خدمت به دیگران بشکل صحیح بکار گرفته شود.

فصل چهاردهم

دعا و کتاب مقدس و ارجاع شخص

هنگامیکه شما در شرایط متفاوت بحرانی در حال خدمت به افراد هستید درمی یابید که این شرایط فرصتی عالی برای هدایت اشخاص بسوی مسیح می باشد و نیز می تواند به ایمانداران کمک کند تا از قدرت تقویت کننده و تسلی بخش کلام خدا عمیقتر آگاه شوند. در چنین شرایطی همچنین فرصت خوبی در اختیار شما قرار می گیرد تا ایمانداران را یاری دهید که بشکلی عملی کلام خدا را در زندگی شان بکار بگیرند. کلام خدا را برای بخشیدن بصیرت و قوت به اشخاص می توان بشکل مناسبی بکار گرفت و یا در مقابل ممکن است در صورت استفاده نادرست تنها به باری دیگر بر مشکلات عدیده فرد تبدیل شود و احساس گناه و آشفتگی را در وی تشدید نماید. در مورد اینکه چه زمانی به کتاب مقدس مراجعه کنید و چه قسمتهایی از آن را بکار گیرید، حساس بودن به هدایت روح القدس اهمیتی حیاتی دارد. مراقب باشید که هنگامیکه فرد در حال ابراز عواطف و اندوه خود می باشد با طرح زود هنگام یک آیه این فرآیند را قطع نکنید. گاهی بخاطر اضطراب درونی خودتان و یا بعلت اینکه نمی دانید به سؤالات خشم آلود مراجع چه پاسخی دهید ممکن است بدون تعمق کافی، سهل انگارانه بعضی آیات را بر زبان آورید و خاطرنشان سازید که: «خدا بر شرایط مسلط است» یا «همه امور بر طبق اراده او انجام می شوند» یا «در رنجهای شما معنایی وجود دارد». در چنین مواردی باید از شخص این دو سؤال را پرسید: «در چنین شرایطی چه قسمتهای از کتاب مقدس به شما کمک کرده اند؟» و «فکر می کنید در این لحظه چه قسمتی از کتاب مقدس می تواند به شما کمک کند؟» هنگامیکه مشغول بررسی یک قسمت از کلام با شخص هستید می توانید از او پرسید: «فکر می کنید در این شرایط این قسمت کلام چگونه می تواند به شما کمک کند؟ اجازه بدهید در مورد اینکه این قسمت چه معنایی برای شما دارد و نیز اینکه فکر می کنید این قسمت چگونه می تواند برای شما مفید باشد کمی صحبت کنیم.»

یکی از سؤالاتی که ممکن است افراد در موقعیتهای بحرانی آن را مطرح سازند این است که: «پس خدا در این شرایط کجاست؟» سؤال بسیار خوبی است. در چنین شرایطی او کجاست؟ همانگونه که قبل از وقوع مشکل او حاضر بود در شرایط دشوار فعلی نیز او حضور دارد. اگر شما در برابر چنین سؤالی قرار گرفتید با سؤالی دیگر به آن پاسخ دهید: «از نظر شما در این لحظه خدا کجاست؟ من سؤال شما را در مورد اینکه او کجاست می شنوم و این سؤال، سؤال صادقانه ای است. در این شرایط ما احساس می کنیم که ترک شده ایم. در

واقع شما احساس می‌کنید در صورتیکه خدا حضور داشت چنین اتفاقی نمی‌افتاد.» بعضی از مراجعین ممکن است سؤالشان عمیقاً بیانگر آن چیزی باشد که در آن لحظه در فکرشان می‌گذرد در حالیکه بعضی از مراجعین صرفاً با طرح چنین سؤالی خشم خود را تخلیه می‌کنند. اجازه بدهید آنان سؤال خود را مطرح سازند و از طرح این سؤال تهدیدی احساس نکنید. ممکن است شما خودتان این سؤال را در مواقعی مطرح سازید. در موقع مناسب شما می‌توانید به این سؤال پاسخ گوید.

این سؤال موضوع مهمی را مطرح می‌سازد یعنی موضوع حضور مطلق خدا را. این مفهوم برای شما بعنوان مشاور و نیز برای مراجعتان اهمیت بسیاری دارد. شما باید این موضوع را درک کنید که در طول سخت‌ترین و رنج‌آورترین جلسات مشاوره نیز خدا در کنار شما است. و هنگامیکه مراجع راهنمایی می‌شود تا مشکل خود را بشناسد و آن را تعریف کند، خدا حضور دارد و در زندگی شخص عمل می‌کند.

یک شخص حضور مطلق خدا را نه با تصور اینه او در همه جا حضور دارد بلکه با درک این امر که او پیش از وقوع بحران در زندگی حضور داشته است و اینک نیز حضور دارد، در می‌یابد. این موضوع توسط جلسات مشاوره و برنامه‌های ویژه‌ای که بین جلسات باید به آنها عمل نمود، برای شخص قابل درک می‌گردد. در کتاب مقدس در قسمت‌های زیر به این موضوع اشاره شده است: مزمو ۱۱:۱۶، ۴:۲۳، ۲۸:۷۳، ۸-۱۲:۱، ۱۲-۱۳۹:۷، یوشع ۹:۱، عبرانیان ۵:۱۳ و متی ۲۰:۲۸.

فهرستی که در زیر ارائه شده است شامل روشهایی است که به مراجع کمک می‌کند تا معنای حضور مطلق خدا را در زندگی درک کند. در مورد بعضی از روشها می‌توان از قسمت‌های دیگری از کتاب مقدس استفاده نمود.

۱- قسمت دوم یوشع ۹:۱ را به یاد بسپارید: «در هر جا که بروی یهوه خدای تو با تو است.» سپس با توجه به شیئی که همواره همراه شما است، حضور خدا را نیز همواره همراه با آن در کنار خود در نظر بگیرید. برای مثال این شیء می‌تواند یک ساعت، یک انگشتر یا زنجیر یک گردنبند باشد. آنگاه هر بار که در طی روز متوجه آن شیء می‌شوید این آیه را با خود تکرار کنید و بدانید که خدا با شما است.

۲ الف- مزمو ۲۸:۷۳، ۱۱:۱۶، ۴:۲۳، ۸:۱۲۱، متی ۲۰:۲۸، یوشع ۹:۱، عبرانیان ۵:۱۳ را مطالعه کنید. آن خصوصیت خدا را که در این آیات ذکر شده‌اند مشخص سازید.

ب- یکی از قسمت‌های فوق را انتخاب کرده و بخاطر بسپارید.

ج- در مورد اینه اگر از این صفت خدا آگاهی بیشتری داشته باشید زندگی شما در هفته آینده چگونه خواهد بود، چند خط بنویسید.

۳ الف- قسمت دیگری را از کتاب مقدس انتخاب کنید و دستورات ۲ الف و ب را انجام دهید.

ب- مجدداً قسمت دیگری را از کتاب مقدس انتخاب کنید و دستورات ۲ الف و ب را انجام دهید.

ج- این آیات را بر روی کارت کوچکی بنویسید و آن را در مکانی که وقت زیادی را در آنجا می‌گذرانید نصب کنید. (بر کمد‌های آشپزخانه، بر روی میز تحریر و یا یخچال و یا جاهای دیگر).

۴ الف- مزمور ۱۲-۱۳۹:۷ را مطالعه کنید و آن را با عبارات دیگری بیان نمایید.

ب- لااقل پانزده مکان را که در این هفته در آنها خواهید بود فهرست کنید و چند خط در مورد این امر که این قسمت کتاب مقدس در آن شرایط متفاوت چگونه می‌تواند بکار گرفته شوند، بنویسید.

۵- در صورتیکه همه ساعات روز بعد را با آگاهی از حضور خدا سپری کنید روزتان چگونه خواهد بود؟ در این مورد چند سطر بنویسید.

قسمت زیر که مربوط به مطالعه کتاب مقدس به منظور کسب امید در عمق مصیبت می‌باشد از کتاب عالی وایلی وارد تحت عنوان «بکارگیری کتاب مقدس در مشاوره» برگرفته شده است. بهترین فرصت برای این مطالعه برای افراد و گروهها زمانی است که آنان درگیر بحران نیستند تا اینکه آنان قبل از رویارویی با مشکلات زندگی آمادگی لازم را کسب کرده باشند. همچنین این مطالعه هنگامیکه شخص در مراحل متفاوت بحران قرار دارد و در این حالت قادر است مشکل خود را از دیدگاه کتاب مقدس مشاهده کند، می‌تواند مفید باشد.

امید در مصیبت

دوم قرنیتان ۱۸-۴:۷ را از دو یا سه ترجمه متفاوت مطالعه کنید. هنگامیکه این قسمت را مطالعه کردید به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱- «خزینه» چیست؟ (آیه ۷)

۲- منظور پولس از «ظروف خاکی» چیست؟ (آیه ۷)

۳- دلیل این امر که این «خزینه» در «ظروف خاکی» قرار دارد چیست؟ (آیه ۷)

۴- در آیات ۸ و ۹، پولس احساسات مصیبت‌باری را که تجربه کرده بود یا در حال تجربه کردن آنها بود ذکر می‌کند. این احساسات را بنویسید.

۵- آیا هیچیک از تجارب پولس با تجاربی که شما داشته‌اید و یا دارید قابل مقایسه می‌باشند؟ اگر پاسختان مثبت است کدام تجربه او؟

۶- پولس تجارب مصیبت بار خود را با آنچه که اکثر اشخاص آن را نتیجه نهایی هر مصیبت می‌دانند مقایسه می‌کند. چهار جمله بیانگر این هستند که پولس عمیقاً دچار مصیبت و زحمت بود اما کماکان امیدوار بود. این چهار جمله را در زیر بنویسید.

الف- ولی

ب- ولی

ج- ولی

د- ولی

۷- پولس می‌نویسد که ما پیوسته ... عیسی را در بدن خود حمل می‌کنیم تا اینکه... عیسی هم در... ما ظاهر شود (آیه ۱۰).

۸- آیه ۱۱ در واقع همان مطلب آیه ۱۰ را بیان می‌کند. این دو آیه را بخوانید و آن را با دوم قرنتیان ۱۰-

۸:۱۲ مربوط سازید. آیا پیام مشابهی بین این دو قسمت وجود دارد؟

در مورد معنای این پیام برای خودتان چه می‌گویید؟

۹- پولس در عمق مصیبت و زحمت خود چه امیدی داشت؟ (آیات ۱۳ و ۱۴)

۱۰- در آیه پولس خاطرنشان می‌سازد که لیکن روز به روز تازه می‌گردد.

۱۱- پولس زحمت و مصیبت ما را با امیدمان در آیه ۱۷ مقایسه می‌کند. این مقایسه را با عبارات خاص

خودتان بیان کنید.

۱۲- پولس نتیجه می‌گیرد که ما..... بلکه زیرا آنچه دیدنی است اما آنچه نادیدنی است..... (آیه ۱۸)

۱۳- نتیجه‌گیری پولس را با عبارات خاص خودتان بیان کنید.

۱۴- شما توجه خود را معطوف چه چیزی می‌خواهید بسازید؟ آیا قصد دارید توجه خود را معطوف

چیزهای دیدنی یا چیزهای نادیدنی؟

۱۵- دعایی را خطاب به خدا بر روی کاغذ بیاورید و با توجه به مصیبت و زحمتی که در آن قرار دارید بیان

کنید که امید شما چیست و به خدا بگویید که متعهد می‌شوید تا به مسائل درونی و جاودانی توجه کنید و تأثیر

آنها را در زندگیتان تجربه کنید. هنگام خدمت به دیگران قسمتهای بسیاری را می‌توان از کتاب مقدس مورد

استفاده قرار دارد. در زیر فهرستی از آیاتی را که بنظر من می‌توانند مفید باشند ذکر کرده‌ام. این آیات را با

ترجمه‌های مختلف مورد مطالعه قرار دهید.

تسلی

مزمور ۷:۴۶ مزمور ۱۷:۱۰۳ رومیان ۸:۳۹۳۸
اعداد ۹:۱۴ تثنیه ۶:۳۱ مزمور ۱۰:۲۷
مزمور ۲۳:۷۳ متی ۲۰:۲۸ یوحنا ۳۹-۳۷:۶
اشعیا ۱۷:۴۱ مزمور ۱۴:۹۴

آرامش

رومیان ۲۱:۵ خروج ۱۴:۳۳ مزمور ۸:۸۵
مزمور ۱۶۵:۱۱۹ اشعیا ۳:۲۶ اشعیا ۲:۵۷
اشعیا ۱۷:۳۲ متی ۲۹:۱۱ افسسیان ۱۴:۲
کولسیان ۱۵:۳ یوحنا ۲۷:۱۴ اعداد ۲۶-۲۴:۶

ترس

عبرانیان ۶:۱۳ تثنیه ۲۱:۷ اول تواریخ ۱۶:۲۶۲۵
ارمیا ۲۰:۱۵ اشعیا ۱۰:۴۱ امثال ۷:۱۶
اشعیا ۴:۳۵ دوم قرنثیان ۱۰:۱ فیلیپیان ۹:۴
نحمیا ۱۴:۴ مزمور ۷:۲۸ تثنیه ۱۷:۱
یوئیل ۱۶:۳ مزمور ۸:۴ مزمور ۳:۵۶

اضطراب

متی ۲۸:۱۱ یوحنا ۳۳:۱۶ پیدایش ۱۵:۲۸
ایوب ۱۲:۳۴ مزمور ۷:۲۰ مزمور ۱۵:۵۰
مزمور ۲۲:۵۵ مزمور ۷:۸۶ اشعیا ۱۳:۴۱
امثال ۶۵:۳ اشعیا ۱۱:۴۰ مزمور ۱۹:۶۸

برای کسانی که احساس می کنند ضعیف هستند

مزمور ۳:۱۴۲ مزمور ۶:۱۴۷ اشعیا ۱۵:۵۷

حقوق ۱۹:۳ اول تواریخ ۱۱:۱۶ مزمور ۱۱۱۰:۳۷

مزمور ۱۳:۷۲ مزمور ۱۸:۵۵ مزمور ۱۱:۶۲

افسسیان ۱۶:۳ دوم قرنتیان ۹:۱۲ ارمیا ۶:۱۰

یأس و ناامیدی

حجی ۴:۲ یعقوب ۱۲:۱ حزقیال ۱۶:۳۴

اشعیا ۲۹:۴۰ اشعیا ۶:۵۱ دانیال ۲۳:۲

دوم تسالونیکیان ۳:۳ عبرانیان ۳۵:۱۰ ارمیا ۱۷:۳۲

افسسیان ۱۸:۱ مزمور ۱:۴۶ مزمور ۱۱۶:۱۱۹

مزمور ۵:۱۰۰

غم و اندوه

اشعیا ۲:۴۳ مزمور ۱۵:۱۱۶ مکاشفه ۴۳:۲۱

مزمور ۲۱۲۰:۷۱ مزمور ۲۸:۱۱۹ مزمور ۷۶:۱۱۹

مزمور ۵:۱۱۹ دوم قرنتیان ۴۳:۱ دوم تسالونیکیان ۱۷۱۶:۲

تنگی و زحمت

مزمور ۱۵:۵۰ یوحنا ۳۳:۱۶ مزمور ۵:۱۲۱-۸

مزمور ۱۲:۹ مزمور ۴۰-۳۹:۳۷ مزمور ۷:۳۴

مزمور ۱:۴۶ مزمور ۷:۱۳۸

احساس یأس و افسردگی

صفنیا ۱۷:۳ یوحنا ۱۰:۱۰ مزمور ۵:۱۲۶

مزمور ۵:۳۰ مزمور ۱۸:۳۴ مزمور ۲۱:۴۰

مزمور ۱۱:۴۲

دعا

دعا در مشاوره اهمیت بسیاری دارد. مواقعی وجود دارد که شما باید در طی جلسات مشاوره دعا کنید و در مواقعی باید در طول هفته برای مراجع دعا کنید. گاهی در طی مشاوره، تلاش برای شناخت نحوه دعای شخص و اینکه وی معمولاً چگونه دعا می‌کند، می‌تواند مفید باشد. بسیاری از مسیحیان در مورد معنی و مقصود دعا تعلیمی داده نشده است. در مورد اهمیت دعا به اعضای کلیسای خود تعلیم دهید و به آنان کمک کنید تا دعاهایی با معنی و منسجم داشته باشند. چنین تعلیمی می‌تواند در شرایط بحرانی زندگی تکیه‌گاه و پشتوانه عظیمی برای فرد باشد.

از مراجع بپرسید: «در این شرایط چگونه می‌توانم برایتان دعا کنم؟» یا «در طول هفته آینده چگونه می‌توانم برایتان دعا کنم؟» شخص را از این موضوع آگاه سازید که برای وی دعا می‌کنید. بسیاری از مراجعین به من گفته‌اند که تنها عاملی که باعث تداوم حیات روزمره و حتی تداوم حیاتشان بوده آگاهی از این امر بوده که شخصی برای آنان در حال دعا بوده است.

چنین نپندارید که هر جلسه مشاوره را باید با دعا آغاز کنید. نیازهای شخصی که مشغول خدمت به او هستید باید خدمت دعای شما را مشخص سازد. از خود و خدا این سؤال را بپرسید: «آیا دعا منبع و عاملی است که در این لحظه، در مورد این شخص می‌توان آن را بکار گرفت؟» اگر اشخاصی را که تمایلی به دعا ندارند وادار به دعا کردن کنیم و یا خود برایشان دعا کنیم، این کار ما بی‌فایده خواهد بود.

در طی دوران استرس و بحران شما می‌توانید به مفهومی که شخص از خدا در ذهن دارد پی ببرید. اغلب الگو و روش دعای شخص قبل از دوران بحران و یا در طی آن، در این زمینه اطلاعاتی به شما می‌دهد. استفاده از دعا می‌تواند سؤالات بسیاری را در مورد خدا مطرح نماید. این خدایی که ما در دعا او را می‌خوانیم کیست؟ در هنگام بروز مشکلات و حوادث ناگوار زندگی خدا چه نقشی دارد؟ قدرت خدا برای آرام ساختن فردی که دچار آشفتگی و ناراحتی است چه نوع قدرتی است؟ بعضی از اشخاص هنگامی که مشکلات خود را بعنوان اراده خدا برای خویش می‌پذیرند، آرام می‌شوند و چنین برخوردی با موضوع به آنان کمک می‌کند. بعضی از اشخاص نیز از پذیرفتن این دیدگاه سرباز می‌زنند. کتاب ایوب سؤالات بسیاری را مطرح می‌سازد که امروزه نیز اشخاص بسیاری آنها را مطرح می‌سازند. خدا در هر شرایط بحرانی و استرس‌آلود حضور دارد و مراقب انسانها است.

بعضی از اشخاص تصور می‌کنند دعا شکلی از جادو است. آنان فکر می‌کنند که با دعا کردن بشکلی خدا را تحت تأثیر قرار خواهند داد که وی مشکل را حل خواهد نمود و جریان امور را کاملاً تغییر خواهد داد. شخصی می‌گفت: «من در مورد خدا و دعا گیج و سردرگم شده‌ام. مدتی پیش که بیمار بودم دعا کردم و حالم بهتر شد.

اما این بار دعا کردم اما حالم به هیچوجه بهتر نشد. خدا کجاست؟» این نوع نگرش، نگرشی محدود نسبت به دعا و خدا می‌باشد. دعا صرفاً طریقی برای از میان برداشتن مشکل نیست بلکه وسیله‌ای است که به آنچه که در زندگی‌مان بوقوع می‌پیوندد معنی می‌دهد.

بعضی از اشخاص در دعای خود این سؤال را مطرح می‌سازند: «خدایا چرا؟ چرا؟» این سؤال در واقع بیشتر از اینکه یک سؤال باشد اعتراض است. این نوع واکنش بخشی هنجار از تلاش فرد برای پذیرش و رسیدن به ایمانی عمیقتر در عمق مشکل می‌باشد. اگر در چنین موقعیتی به شخص بگویید که نباید سؤال کند و یا نظر او را متوجه شخصی سازید که هرگز سؤالی بر زبان نیاورده است. «و ایمان و توکل وی به خدا بسیار عمیق است»، در این حالت شخص دچار احساس گناه می‌شود و این برخورد شما اثرات مخربی بر وی بجای می‌گذارد. هر یک از ما به نسبت‌های مختلف در زندگی مسیحی خود رشد می‌کنیم. ایمان داشت برای بعضی آسانتر از دیگران است. اعتراض نسبت به خدا و پرسیدن سؤالاتی از وی یکی از اشکال دعا می‌باشد. متأسفانه ممکن است این نوع دعا در تعریف ما از دعا ننگند. آگاهی شخص از اینکه اعتراض او به منزله دعا می‌باشد می‌تواند برای وی مفید باشد.

ممکن است با اشخاصی روبرو شوید که نخواهند دعا کنند زیرا می‌گویند نسبت به خدا احساس خشم و تلخی می‌کنند. به این اشخاص بگویید که تصور کنند خدا در روی صندلی روبرویشان نشسته است و از آنان بخواهید که آنچه را که احساس می‌کنند به خدا بگویند. هنگامیکه شخص این خواسته شما را بجا آورد شما می‌توانید به او بگویید که آنچه که وی بر زبان آورد دعا بود و خدا می‌خواهد که شخص همه احساسات خود را با او مطرح سازد.

هنگامیکه برای شخص دعا می‌کنید در مورد آنچه که از خدا می‌خواهید تا برای شخص انجام دهد مراقب باشید. این موضوع بسیار مهم است که ما از خدا تسلی، قوت و حمایت او را بطلبیم و از او بخواهیم که به ما بصیرت عطا کند. همچنین ما باید از خدا بخاطر آنچه که در آینده بوقوع خواهد پیوست سپاسگزار باشیم اگر چه نمی‌دانیم که چه اتفاقی خواهد افتاد.

لوید اگیلوی در کتاب خود تحت عنوان «اراده خدا در زندگی شما» چنین می‌نویسد:

«هنگامیکه در وضعیت دشواری قرار داریم و نمی‌دانیم چه باید بکنیم، باید خدا را دقیقاً بخاطر آنچه که باعث تنش ما شده و ما را تحت فشار قرار داده است شکر کنیم ... شکرگزاری مستمر در طول یک دوره زمانی، ما را آماده می‌سازد تا آنچه را که خدا با صبر انتظار می‌کشد تا آن را بر ما مکشوف سازد، دریابیم.

دعا را نباید تلاشی دانست که برای از میان بردن بی میلی خدا برای خدایت ما انجام می شود. بلکه دعا ما را در وضعیتی قرار می دهد که اراده او را برای خودمان دریابیم. دعا عواطف و حالت درونی ما را تغییر می دهد و اشتیاق عمیقی در ما بوجود می آورد. ^۳

{ p. 136. "God`s Will in your Life" (Eugene, Ore -: P Harvest House, 1982)}

اما دستیابی به این دیدگاه و اعتقاد مستلزم پشت سر گذاشتن فرآیندی طولانی می باشد و شما نمی توانید این دیدگاه را به شخصی که به او خدمت می کنید تحمیل نمایید. در طی فرآیند مشاوره، بررسی کلام خدا و دعا، شما می توانید به پیشرفت مراجع در این زمینه کمک نمایید. باورهای خود و برنامه دعایتان را مورد بررسی قرار دهید. در این زمینه کتب مفید بسیاری وجود دارند که می توانند به ما و دیگران در این فرآیند کمک کنند که می توانید از آنها استفاده کنید.

ارجاع دادن شخص به دیگری

بسیاری از اشخاصی که به شما مراجعه می کنند از مشاوره شما سود خواهند جست. اما بعضی از اشخاص بخاطر شدت مشکلات خود نیاز خواهند داشت به متخصص دیگری که در مقایسه با شما تخصص بیشتری دارد مراجعه کنند. بعضی از بهترین مشاوره های شما این است که به شخص مشورت دهید که به دیگری مراجعه کند. این عمل نشانه این است که شما آنقدر از قوت و امنیت درونی برخوردار هستید که قادرید بدون اینکه بخاطر نداشتن دانش کافی خود را محکوم کنید فرد را به شخص دیگری ارجاع دهید. در بعضی از خادمین حس تملک جویی و سلطه گری شدیدی وجود دارد و آنان در مورد توانایی خود دیدگاهی غیرواقعی و اغراق آمیز دارند. آگاهی فرد از تواناییها و عطایای روحانیش و پذیرش آنها اهمیتی اساسی دارد.

پولس می نویسد:

«خودخواه نباشید و برای خودنمایی و برای خودنمایی زندگی نکنید. فروتن باشید و دیگران را از خودتان بهتر بدانید. فقط به فکر خودتان نباشید بلکه به کار و بار دیگران هم علاقمند باشید (فیلیپیان ۲: ۳). نقل از ترجمه تفسیری)»

من اشخاص را به متخصصین مشاوره، خادمین، وکلا، پزشکان متخصص و یا هر کس دیگری که تخصص مورد نیاز افراد را دارد ارجاع می دهم. انتظار اینکه هر مشاوره در هر شرایطی قادر به کمک به افراد باشد،

انتظار نامعقولی است. تحصیلات، تجارب و شخصیت هر یک از ما عواملی هستند که بر آنچه که در مشاوره رخ می‌دهد تأثیر می‌گذارند.

شما چگونه از این موضوع آگاه می‌شوید که شخص را چه زمانی باید به دیگری ارجاع دهید؟ یکی از دلایل عمده ارجاع شخص به دیگری این است که فردی که در وضعیتی بحرانی قرار دارد محتاج همیاری و مساعدتی ویژه است که یک خادم قادر به برآوردن آن نیست. این امر ضرورتاً به معنای آن نیست که هنگامیکه نیاز یا مشکل مراجع حاد یا وخیم باشد باید او را به دیگری ارجاع دهید بلکه به معنای این است که هنگامیکه شما قادر به حل مشکل یا برآوردن نیاز او نیستید باید او را به دیگری ارجاع دهید. به شخص نگوید که مشکل وی بسیار جدی است زیرا چنین کاری می‌تواند استرس وارد بر او را شدیدتر کرده و وضعیت را بحرانیتر سازد بلکه اجازه بدهید که او از این موضوع آگاه شود که برای کمک به او تخصص دیگری مورد نیاز است.

دلیل دیگر برای ارجاع شخص به فردی دیگر این است که شما نشانه‌هایی دال بر وجود احتمال خطری جدی را مشاهده کنید که مقابله با آن ورای آموزش یا تخصص شما باشد. هر گاه سلامتی مراجع شما در خطر باشد این سؤال را از خود بکنید «آیا من توان و فرصت این را دارم که به این شخص کمک کنم؟» این حالت ممکن است در مواردی پیش بیاید که ارجاع شخص به یک درمانگر متخصص چون یک روانشناس، روانپزشک و یا مشاور متخصص امور ازدواج و خانواده ضروری باشد.

دلیل دیگر برای ارجاع شخص به دیگری این است که مراجع در مورد خود روش دیگری را که متفاوت با روش ارائه شده از سوی شما است ترجیح می‌دهد. با وجود این، این مورد در هنگام مشاوره بحرانی فوری کمتر پیش می‌آید.

اگر موقعیت بحرانی که شخص را برانگیخته است تا در پی مشاوره برآید بهبود یابد اما هنوز نشانه‌هایی وجود داشته باشد که ضرورت مشاوره درازمدت را برای حل مشکلات نشان بدهد، ممکن است مجدداً ارجاع شخص به دیگری ضرورت داشته باشد. بسیاری از خادمین برای درمان طولانی مراجع آموزش ندیده‌اند همچنین برای همه کسانی که بعلت بحران به آنان مراجعه می‌کنند فرصت ندارند.

گامهایی را که برای ارجاع شخص عملاً باید برداشت کدامها هستند؟ شما باید همه اطلاعاتی را که شخص به آن نیاز خواهد داشت جمع‌آوری کنید. محل ارجاع، ساعات پذیرش، نوع مشاوره، خدماتی که ارائه می‌شوند و مسائل مالی موضوعاتی هستند که مورد توجه مراجع هستند.

برای اینکه ارجاع فرد به دیگری موفقیت‌آمیز باشد، نحوه طرح مسئله و شیوه به پیش بردن گفتگو اهمیت بسیاری دارد. شخصی که برای مشاوره به شما مراجعه کرده است ممکن است به آسانی دچار این تصور شود

که مشکل وی آنقدر شدید و وخیم است که ارجاع او به دیگری ضرورت یافته و یا وی ممکن است دچار این تصور شود که شما او را دوست ندارید و یا نمی‌خواهید به او کمک کنید که این امر می‌تواند باعث شود تا وی احساس طرد شدن نماید. مراقبت وی حساسیت شما نسبت به فرد باید در این مورد نمایان شود. یک برخورد آرام و عادی بهتر از ابراز نگرانی عمیق می‌باشد. برای مثال چنین سخنانی می‌تواند مناسب باشد: «من از آنچه که شما با من در میان گذاشتید سپاسگزارم زیرا سخنان شما به من کمک کرد تا دریابم که چقدر می‌توانم به شما کمک کنم، چون من می‌خواهم به بهترین طریق ممکن به شما کمک کنم، فکر می‌کنم در صورتی می‌توانم بیشترین کمک ممکن را به شما بکنم که امکان تماس شما را با یک مشاور متخصص فراهم سازم. این مشاور خیلی بیشتر از من به مشکلات و مسائل شما خواهد پرداخت و تخصص و آموزش او نیز بیشتر از من است. شما در این مورد چه فکر می‌کنید؟»

ممکن است شخص سخنان شما را به سرعت بپذیرد یا ممکن است مردد و سردرگم بنظر برسد. او ممکن است بگوید: «شما نمی‌خواهید به من کمک کنید» یا «شما نمی‌خواهید دیگر مرا ببینید.»

شما پاسخ می‌دهید: «نه، من می‌خواهم به شما کمک کنم و ممکن است شما را گاهی ببینم. اما می‌خواهم بهترین کمک به شما بشود و به همین دلیل این راهنمایی را به شما ارائه می‌دهم.»

ممکن است مراجع در پاسخ بگوید: «اما من مطالب بسیاری را با شما در میان گذاشته‌ام و برایم نقل این مطالب برای دیگری مشکل است و شما اینک از من می‌خواهید که با یک شخص غریبه سخن بگویم.»

شما به شخص اطمینان می‌بخشید: «من این موضوع را درک می‌کنم که شروع این فرآیند کمی مشکل است اما آمدن به نزد من و طرح مسائل بدون پرده‌پوشی محتاج جرأت و جسارت بود و من احساس می‌کنم که شما این جرأت و توان را دارید که با شخص دیگری که آمادگی و توانش بیشتر از من است مسائل خود را از نو مطرح سازید. برای اینکه این دوران انتقالی برای شما راحتتر باشد چه کاری از دست من برمی‌آید؟»

مراجع این امکان‌گزینش را دارد که پیشنهاد ارجاع شما را بپذیرد یا رد کند. شخص نیاز دارد تا خود تصمیم بگیرد. اگر شخص با مشکلی جدی روبرو است، در فکر خودکشی می‌باشد و یا به یک بیماری جسمانی مبتلا است و یک ارجاع فوری مورد نیاز است، شما می‌توانید از فرد بخواهید که تصمیم شما را بپذیرد و بر قضاوت شما اطمینان داشته باشد و یا مهربانی در این مورد اصرار کنید. در موارد غیراضطراری از شخص بخواهید که پیشنهاد شما را مورد بررسی قرار دهد. از این موضوع مطمئن شوید که مبادا فرد صرفاً برای خشنود ساختن شما پیشنهادتان را برای مراجعه کردن به شخص یا اشخاص خاص پذیرفته باشد. در صورت امکان دو یا سه نام را می‌توانید به شخص پیشنهاد کنید.

هنگامیکه شخص پذیرفت که به دیگری مراجعه کند به او کمک کنید تا گامهای ضروری را بردارد. این کمک می‌تواند شامل این باشد که مراجع از دفتر شما به محل ارجاع تلفن بزند یا اینکه با راهنمایی شفاهی فرد او را در تصمیمش مصمم سازید یا در مورد فرآیندی که باید پشت سر بگذارد با او دعا کنید و یا حتی در نخستین مراجعه شما نیز با او همراه شوید.

شما ممکن است بخواهید پس از نخستین مراجعه فرد به شخصی که وی را به او ارجاع داده‌اید، با وی ملاقات کنید و یا تلفنی با او تماس بگیرید. او را از این موضوع آگاه سازید که به دعای خود برای او ادامه می‌دهید و به رشد مستمر او علاقمند هستید.