

ترس از دوست داشته نشدن

نویسنده: جرمی پیر

ما دوست داریم دوست داشته شویم. دوست داشته شدن یعنی مورد تمایل دیگران واقع شدن. میل به این که دیگران به ما تمایل داشته باشند یکی از قوی‌ترین محرک‌های دل آدمی است. دیده‌ام این ولعِ مورد تمایل دیگران واقع شدن باعث شده است افرادی که در شرایط عادی معقول هستند در مانده گردند و حتی احمقانه رفتار کنند، تا به آن جا که شک کرده‌ام آیا مغزشان با مغزی دیگر جایگزین شده است یا نه. من نیز تجربه‌ی این‌گونه حماقت را دارم – و شما نیز.

یکی از ملال‌آورترین موضوعات ممکن در فرهنگ کنونی این است که کسی عاری از جذابیت، ناپسند، یا فاقد شایستگی لازم برای جلب توجه دیگران به شمار آید. بارها پیش آمده است که زنی محترم را دیده‌ام که در نهایت با مردی نه چندان قابل اعتماد ازدواج کرده است، صرفاً به این دلیل که او اولین کسی بوده که به وی ابراز تمایل کرده است. هم‌چنین برعکس. دوست داشته شدن پول رایج در روابط اجتماعی ماست که همه جا حضور دارد، از کششی که در سکوت میان دو شخص در یک مهمانی ایجاد می‌شود تا ژن‌های دیجیتالی جلب توجه که در رسانه‌های اجتماعی با یکدیگر مبادله می‌کنیم. ما می‌خواهیم دوستان بدانند، به همین دلیل می‌خواهیم در شبکه‌های اجتماعی لایک بگیریم.

کتاب مقدس چه کمکی به فهم این تجربه می‌کند؟ بیایید با استفاده از چند تم در کتاب مقدس، به سراغ حل این موضوع برویم.

۱. خداوند ما را چنان آفریده تا دوست داشته بشویم.

پیش از سقوط در گناه و در باغ عدن، دوست نداشتن میان اشخاص وجود نداشت. شکی نیست که نمی‌دانیم اگر یک جامعه کامل زیر درختان زیبای آن باغ زندگی می‌کردند دقیقاً چه پیش می‌آمد. اما اگر رابطه‌ی میان آدم و حوا بتواند چیزی فراتر از ازدواج به ما آموزش دهد، آن این است که خداوند انسان‌ها را چنان خلق کرد تا بدون ترس از شرم و طرد شدن با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. آن‌ها عریان و در عین حال خالی از شرم بودند (پیدایش ۲: ۲۵). اما لعنت گناه آن‌ها را از یکدیگر جدا کرد، ترس و شرم را به میانشان راه داد، و انسان‌ها را متوجه ایرادات خودشان و دیگران کرد (۳: ۷). آدمیان از یکدیگر و نیز از خالقشان جدا شدند. ما چنان ساخته شده‌ایم تا دوست داشته شویم، زیرا ساخته شده‌ایم تا ارتباط برقرار کنیم.

۲. دوست داشته شدن به معنای مورد تمایل واقع شدن است. مورد تمایل واقع شدن جزئی از احساس تعلق است.

انسان‌ها به چیزهایی که به نظرشان ارزشمند است جذب می‌شوند. در غزل‌های سلیمان آن چه منجر به حفظ صمیمیت میان زن و شوهر می‌شود توصیف می‌گردد و به ما یک اصل حاکم بر تمامی روابط انسانی را آموزش می‌دهد: پیوند میان میل و تعلق. این به خوبی در ۷: ۱۰ به شکل خلاصه بیان شده است: « من از آن محبوب خود هستم و اشتیاق وی بر من است.» به بیان دیگر، زن در رابطه با شوهرش احساس امنیت می‌کند زیرا شوهر به وضوح میلش به وی را ابراز می‌نماید. این اصل در روابط انسانی صادق است: دوست داشته شدن مولفه‌ی کلیدی پیوند ارتباطی است، پیوندی که ما برای آن طراحی شده‌ایم.

۳. دوست داشته نشدن یعنی مورد تمایل واقع نشدن.

بدترین جنبه‌ی دوست داشته نشدن این است که ما را به یاد خصوصیات نامطلوبمان، یعنی آن دسته از ویژگی‌هایمان که ارزشمند نمی‌پنداریم می‌اندازد. این خود نوعی طرد شدن است. ما از طرد شدن می‌ترسیم زیرا چنان ساخته شده‌ایم که می‌خواهیم به اجتماع تعلق داشته باشیم.

پس اگر این موضوع را مهندسی معکوس کنیم، خواهیم دید که ترس از دوست داشته نشدن در نهایت به معنای ترس از طرد شدن است. این واقعیت که ما از طرد شدن می‌ترسیم شگفت‌آور نیست، به خصوص که خداوند ما را جوری آفریده که با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. اما خداوند ما را برای یک نوع صمیمیت اساسی‌تر نیز طراحی کرده است. ما ساخته شده‌ایم تا به خدا تعلق داشته باشیم. همین باعث می‌شود برای ترس از دوست داشته نشدن به دنبال راه حل مناسبی باشیم.

۴. ما چنان ساخته شده‌ایم تا به خداوند تعلق داشته باشیم.

خداوند ما را چنان ساخته است تا نخست به او و سپس به یکدیگر تعلق داشته باشیم. ترس از دوست داشته نشدن توسط مردم ممکن است این نظم را تهدید کند. اجازه دهید توضیح بدهم: ما می‌خواهیم در چشم مردم مطلوب باشیم، در نتیجه اغلب احساس خداوند به خودمان را که برتر از احساس مردمان است کوچکتر می‌شماریم. فراموش می‌کنیم مسئله‌ی اصلی ما طرد شدن از سوی مردم نیست، بلکه طرد شدن از سوی خداوند است. ترس از این که مردم ما را دوست نداشته باشند ممکن است نشانگر آن باشد که مزیت مهم عمیقاً دوست داشته شدن توسط خداوند را فراموش کرده‌ایم، دوست داشتنی که عیسی در باره‌اش می‌گوید محبت پدر به

قومش به اندازه‌ی محبت او به خود عیسی است (انجیل یوحنا ۱۷ : ۲۶). در سراسر جهان هیچ احساسی عمیق‌تر از این یافت نمی‌شود.

۵. خداوند شما را ارزشمند می‌شمارد و می‌توان گفت خداوند شما را دوست داشته و نیز به شما محبت دارد.

من در این جا انجیل درمانی صرف را مطرح نمی‌کنم. محبت خداوند فقط تلاشی برای قوت قلب دادن راجع به این که شما بیش از آن چه می‌پندارید مطلوبید نیست. محبت او بسیار برتر از این است. معنایش این است که ارزشی که برایتان قائل است مبتنی بر دلایلی است که بسیار عمیق‌تر از کیفیات شخصیتی‌ای هستند که دارا یا فاقدشان هستید. او برای شما ارزش قائل است زیرا شما نمونه‌ی منحصر به فردی هستید که هستی او را منعکس می‌کند. گرچه گناه شما آن انعکاس را تیره کرده است، خداوند می‌خواهد در نهایت شما از آن او باشید. او در شما تصویر عیسی را می‌بیند (رومیان ۸ : ۲۹؛ اول قرنتیان ۱۵ : ۴۹).

همه‌ی این‌ها بدین معنی است که نه فقط خداوند به شما محبت دارد. او شما را دوست دارد. به بیان دیگر، آن احساسی که سلیمان برای زنش داشت یا آدم برای حوا داشت فقط بازتابی از اشتیاقی است که خداوند به قومش دارد. او قومش را ارزشمند می‌داند زیرا محبتش را در عیسی به مردم معطوف کرده است و از این رو مردم را ارزشمند ساخته است.

دوست داشته شدن از سوی خداوند پیامد محبت اوست. به محض آن که به آن محبت کامل اعتماد کنید، ترس از دوست داشته نشدن از سوی مردم فروکش خواهد کرد.

دکتر جرمی پیر مشاور دانشجویان و استادیار مشاوره‌ی کتاب مقدسی در دانشگاه الهیات سادرن باپتیست، لوئیس ویل، کنتاکی، است. او هم‌چنین کشیش کلیسای کلیفتون باپتیست و از مولفین *The Pastor and Counseling* می‌باشد.

این مقاله در مجله [تیبِل‌تاک](#) منتشر شده است.