

حقیقت ترس

دکتر ادوارد ولچ

در میان مشکلات روزافزون ما، ترس‌ها و اضطراب جای خاص خود را دارد. آنها مسائلی اساسی در زندگی انسان هستند. آنها موضوعاتی نیستند که صرفاً گاهی ما را درگیر کنند، بلکه از خصوصیات زندگی روزمره‌ی ما هستند که می‌توانند در خفا و بدون هیاهو و یا با صدای بلند بر ما مسلط شوند. ترس‌ها در دوران ما بخشی از زندگی بشر هستند. ترس‌ها می‌گویند ما ناتوان و ضعیف هستیم، مشکلاتی در پیش داریم و موضوعات مهمی در معرض خطر هستند که نمی‌توانیم کاری برای آنها انجام دهیم، و درست می‌گویند. پیش‌بینی ترس‌های ما غالباً ناقص است و تمام آنچه واقع خواهد شد را به ما نمی‌گویند، اما درست هستند. در این دنیا ما و افرادی که دوستشان داریم مشکلات را خواهیم داشت (یوحنا ۱۶: ۳۳).

شاید آرزو داریم تمامی ترس‌های ما از بین بروند، اما حقیقت این است که همه‌ی آنها بد نیستند. بهترین کار آنها این است که به یاد ما می‌آورند که ما ناتوان هستیم و به عیسی نیاز داریم. حیات در وابسته بودن به مسیح است و نداشتن این وابستگی داستانی هولناک است. ترس مانند زنگ خطری است که به ما در مورد خطرات پیش‌رو هشدار می‌دهد. بدون آن ما برای رشد کردن در حکمت ناتوان خواهیم بود، چون حکمت باید نیکویی را تشخیص دهد و از شرارت و مرگ ما را محفوظ بدارد. با این حال و با وجود این مزایای ترس، همه‌ی ما می‌توانیم در یک مورد اتفاق نظر داشته باشیم که: ما دوست داریم ترس‌هایمان کمتر شود.

به اطراف خود نگاه کنید، ترس همه جا و همه چیز را فراگرفته است. آنها تحت عناوینی مانند، استرس، نگرانی، عصبانیت، در خطر بودن و فشار در زندگی دیده می‌شوند. آنها به احساس گناه و بسیاری درگیری‌های روزمره گره خورده‌اند. وقتی احساس گناه می‌کنید، از احساس قضاوت شدن می‌ترسید. وقتی احساس خجالت‌زدگی

در شماسست، از دیده شدن و بودن در جمع ترس دارید. خشم غالباً ترس فروخورده است که مقداری میل به پرخاش را در خود نهفته است. وقتی احساس می‌کنید چیزی که دوست دارید در معرض خطر است، می‌ترسید و غالباً بی‌توجهی و فرار را به ایستادگی ترجیح می‌دهید. افسردگی می‌تواند ترسی باشد که تسلیم شده است. می‌گویید این روزها تاریک و غیر قابل تحمل است و آینده را نیز بدتر می‌بیند. تاریک، بدون امید و غیرقابل تحمل. یا اختلال اضطراب پس از سانحه را در نظر بگیرید. این اختلال آن دسته از ما را به تصویر می‌کشد که با تخریت شدن روبرو بوده‌ایم، چه به صورت جسمی و یا به وسیله‌ی شرارت دیگر افراد. ترس این وجود دارد که خطرات گذشته دوباره در آینده تکرار شوند، اتفاق بدی افتاده و اتفاق بدتری خواهد افتاد، و بعد ممکن است وابستگی‌ها ایجاد شوند. وابستگی‌ها، خواهش‌هایی هستند که حدود را رد می‌کنند و اگر به آنها دقیق نگاه کنیم متوجه می‌شویم آنها امیدهای بی‌نتیجه‌ای برای بازگرداندن روال عادی زندگی هستند. امیدی برای متمرکز کردن ذهن پر تلاطم، جسم درمانده و مطمئن ساختن آینده‌ی مبهم. تاریکی ایجاد شده از وابستگی‌ها قدرتمند اما در نهایت برای دور کردن اضطراب و ترس بی‌اثر هستند.

کتاب مقدس هم موضوع بودن ترس در همه جا را تأیید می‌کند. مزامیر ما را افرادی با ترس‌های مختلف تلقی می‌کند. "هنگامی که ترسان شوم، من بر تو توکل خواهم داشت" (مزمور ۵۶: ۳). هدف آنها تلفیق ترس‌ها با ایمان به خدای قابل اعتماد ماست. متداول‌ترین موضوع آنها ترس از دشمنان قدرتمندی است که به سادگی تهمت می‌زنند و زندگی را به ظلمت تبدیل می‌کنند. حتی بیشتر، دشمنانی که می‌توانند قصد جان داشته و جان افراد را بگیرند. اما وقتی تمامی دلایل را برای وجود ترس از دید کتاب مقدس بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که بیش از سیصدبار در کلام خدا گفته شده است "ترس". در اغلب اوقات این عبارت مانند یک حکم و دستور داده شده است. اما درعین حال مانند سخنان عیسی به بیوه‌زن نائینی که گفت: ("گریان مباش"؛ لوقا ۷: ۱۳)، در واقع کلماتی از سر مهربانی و دلسوزی نیز هستند. ما آنها را در سراسر کتاب مقدس

می بینیم، در تقابل با دشواری‌ها و مشکلات، وقتی نیاز به اطمینان خاطر داریم باید بدانیم خداوند به ما نزدیک است (مثلاً پیدایش ۱۵: ۱؛ ۲۱: ۱۷؛ ۴۶: ۳؛ متی ۱۴: ۲۷؛ ۲۸: ۱۰).

وقتی روح خدا شما را به بخش‌هایی از کلام خداوند هدایت می‌کند که در مورد ترس و اضطراب سخن می‌گوید، سه چیز را که همواره تکرار شده است، خواهید شنید. اول اینکه خداوند کلمات زیبا و دل‌نشینی به افرادی که در ترس هستند، می‌گوید. زود قضاوت نکنید، این که حتماً به خاطر ترس‌هایتان مورد سرزنش قرار خواهید گرفت، هرچند تمام زندگی ما جایی برای اعتراف و توبه است. در عوض انتظار مهربانی و آرامش داشته باشید. دوم اینکه خداوند وعده می‌دهد که با ما هست و هرگز ما را ترک نخواهد کرد (عبرانیان ۱۳: ۵). این وعده‌ای است که شامل تمامی شرایط می‌شود. عیسی‌ای مسیح برای گناهان مُرد "تا ما را نزد خدا بیاورد" (اول پطرس ۳: ۱۸). افراد ترسو کسانی هستند که انجیل را رد می‌کنند.

سوم، از آنجا که خداوند حاضر و بر آینده حاکم است، می‌توانیم توجه کامل خود را به مأموریتی که او برای امروز به ما داده است معطوف کنیم (متی ۶: ۳۳-۳۴). امروز ما تمام فیض مورد نیاز را در دسترس داریم. امروز ما روح قدرت را دریافت کرده‌ایم که به ما شجاعت می‌دهد تا قدم‌های کوچک اطاعت را برداریم، حتی در زمان‌هایی که فرداً کاملاً تیره و تار به نظر می‌رسد. وقتی آن فردا بیاید، روح خدا دوباره به ما قدرت و شهامت مورد نیاز را خواهد بخشید و فیض هر روزه تازه خواهد شد.

ترس و اضطراب در همه جای زندگی و در کتاب مقدس وجود دارد. از آنجا که وجود آنها انکار ناشدنی است، سه موضوع اشاره شده نه فقط راهی برای ایستادگی در مقابل آنها به ما نشان می‌دهند، بلکه باید به‌عنوان الگوی رشد مسیحی ما دیده شوند.

دکتر ادوارد ولچ، یکی از اعضای هیئت علمی بنیاد مشاوره و آموزش مسیحی (CCEF) می باشد و بیش از سی سال به کار مشاوره مشغول بوده است. او نویسنده‌ی چندین کتاب از جمله Addictions: A Banquet in the Grave می باشد.

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