

زندگی وفادارانه با اضطراب

کشیش آرون ال. گاریوت

اضطراب، موضوعی پیچیده و اسرارآمیز است. تجربه‌ی اضطراب در برخی افراد به شکل بستری شدن در پشت آمبولانس و در برخی دیگر ممکن است صرفاً در حد عبور افکار منفی از ذهن فرد قبل از یک خواب آرام نمود پیدا کند. اضطراب در برخی افراد موجب اختلال در روند انجام فعالیت‌های روزمره‌شان می‌شود. در برخی‌ها هم اضطراب فقط چند بار در سال ظاهر می‌شود اما فعالیت‌های روزمره‌ی فرد را مختل نمی‌کند. اضطراب به هر شکلی که باشد، مسیحیان باید بتوانند با کمک از حکمت و رهنمودهای کتاب مقدسی برای آرامش دادن به قلب‌های ما با آن روبرو شوند. وقتی اضطراب، چهره‌ی زمخت خود را نشان می‌دهد چه کاری باید انجام داد؟ در شرایطی که اضطراب به همنشین دائمی مسیحیان تبدیل شده، چگونه می‌توان ایمان خود را حفظ کرد؟

قبل از آنکه به این پرسش‌ها، پاسخ دهیم ذکر این نکته خالی از لطف نیست که غریزه‌ی جنگ یا فرار که خدا به ما داده است چیزهای خوبی هستند. خدا مغز را آفرید تا در مورد مخاطرات احتمالی به انسان هشدار دهد. اما از آنجا که مغز ما در معرض اثرات سقوط قرار گرفته، سیستم‌های تشخیص خطر ما گاهی اوقات ممکن است ما را به بیراهه بکشاند. بنابراین همه‌ی اضطراب‌ها صرفاً نشأت گرفته از عدم توجه به دستورات و وعده‌های متی باب ۶ نیست. دکتر آر. سی. اسپرول در این زمینه اظهار می‌کند: «خداوند ما خود فرمان داده که در مورد چیزی نگران نباشید. با این حال ما موجوداتی هستیم که به رغم داشتن ایمان، دچار اضطراب و گاهی هم مالیخولیا می‌شویم.» ما موجوداتی هستیم که هم جسم داریم و هم روح و از این رو جامع و پیچیده هستیم. عارف مسلک نیستیم اما با هزینه‌ای که بر جسم خود تحمیل می‌کنیم، بر امور روحانی تمرکز می‌کنیم. چون کتاب مقدس از

این موضوع مبراست پس ما هم نباید چنین کاری انجام دهیم. فردی را در نظر بگیرید که به سختی از یک تصادف رانندگی مرگبار جان سالم به در برده و سوار شدن دوباره در ماشین برایش بسیار دشوار است. ریشه‌ی مبارزه‌ی او جسمانی است یا روحانی؟ پاسخ این است که هر دو، هر چیزی که ما به عنوان ارواح تجسم‌یافته تجربه می‌کنیم، جنبه‌ی فیزیکی و روحانی دارد.

از طریق بررسی علمی ماهیت مکاشفه خداوند در طبیعت می‌توان مطالب زیادی در خصوص تجارب فیزیکی خود بیاموزیم. از آنجا که ذات خداوند، حقیقت مطلق است، می‌توان نتایج تحقیقات علمی را در بحث پیروی از کلام خداوند پذیرفت. وقتی صحبت از شرایطی مانند اضطراب و مالیخولیا می‌شود، نتایج تحقیقات به وضوح نشان می‌دهد که برخی افراد تمایل بیشتری نسبت به اختلالات شناختی و عملکرد نادرست مدارهای مغزی دارند. کتاب مقدس، صرف نظر از دلایل جسمی و روحی اضطراب، راهی به جلو پیش روی انسان قرار می‌دهد. به این منظور نوشتار حاضر بر آن است تا ضمن تمرکز بر نحوه‌ی زندگی ایمان‌داران مسیحی مبتلا به اضطراب، به موضوع‌هایی از اضطراب و اهداف نجات‌دهنده‌ی خداوند، در و از طریق اضطراب پی ببریم.

افراد در مبارزه با اضطراب ممکن است به بدترین دشمن خود تبدیل شوند. اضطراب، ضربه‌ی روحی و مالیخولیا اغلب با رفتارهای ناسالم (مانند رژیم غذایی نامناسب، کمبود تحرک، کمبود خواب)، الگوهای فکری ناسالم (مانند احساس تأسف نسبت به خود، تفکر بیهوده، احساسات کنترل نشده) و فقدان نظم و انضباط (مانند بیکاری و انزوا) همراه می‌گردد. ریچارد باکستر متوجه شد که «افراد مستعد مالیخولیا، به آسانی و به دفعات در دام الگوهای تفکر بی‌نظم و احساسات کنترل‌نشده‌ی آن گرفتار می‌شوند.» مسیحی مضطرب باید هوشیار باشد؛ شاید بیشتر از دیگران، ما باید مراقب الگوهای فکری خود باشیم (اول قرن‌تینان ۴: ۲۰؛ فیلیپیان ۴: ۸)، عادات رفتاری (اول تیموتائوس ۴: ۱۶)، و تأثیرات آموزشی (دوم تیموتائوس ۴: ۳-۴). خود را وقف دعا کنیم (فیلیپیان ۴: ۶)، خویش‌ن‌داری (اول قرن‌تینان ۷: ۵، ۹: ۲۵؛ غلاطیان ۵: ۲۳)، و تأدیب (اول قرن‌تینان ۹: ۲۷؛ تیطس ۱:

۸). و عواطف، احساسات، و واکنش‌های خود را با کلام مقتدر خدا بسنجیم (اول یوحنا ۳: ۲۰). چارلز اسپرجن که با حملات ناشی از اضطراب و ناامیدی خود کنار آمده بود، اغلب به مردمان خود یادآوری می‌کرد که احساسات بی‌ثبات هستند: «آنکس که با احساسات خود زندگی می‌کند، امروز شادکام و فردا ناکام خواهد بود».

ممکن است فکر کنیم که راه‌حل احساسات و افکاری که ناخواسته به وجود می‌آیند، صرفاً تغییر دادن احساساتمان است (به تعبیری خلاص شدن از شر هشدارهای ناخوشایند). اما تغییر احساسات، هدف نیست بلکه اطاعتی وفادارانه و باایمان است. گاهی این اطاعت وفادارانه مشتمل بر فرایندی طولانی‌مدت و دردناک برای فراگیری این مطلب است که گاهی باید صرفاً نظاره‌گر افکار و احساسات ناخواسته‌ی خود باشید. این نوع اطاعت وفادارانه، بدون توجه به احساسات، می‌تواند دشوار باشد. احتمال دارد صبح‌ها در حین تلاش برای بلندشدن از رختخواب به همه‌ی مسائلی که در طول روز پیش رو داریم فکر کنیم: ایمیل‌های مداوم، اخبار بد احتمالی، کارهای یکنواخت، کودکان نیازمند، صورت‌حساب‌های معوقه. با دعا کردن، خود را با هر قدمی که برمی‌داریم در پناه خدا قرار می‌دهیم. همان‌گونه که مسیح می‌فرماید: «مشکل هر روز مختص به همان روز است» (متی ۶: ۳۴). گاهی در دسر یک کار خودش به تنهایی کافی است. پس توصیه ما این است که در این مسیر با احتیاط گام بردارید.

آزادی از اضطراب فلج‌کننده نیازمند این است که در حضور تردیدهای دردناک باقی بمانید درحالی‌که ایمان را حفظ می‌کنید. به ویژه، در زمان هجوم پریشانی ناشی از اضطراب، لازم است با نجات‌دهنده‌ی رنج‌کشیده‌ی خود به اتحادی رازگونه برسیم. مارتین لوتر در طول دوران آشفتگی عاطفی خود که وجدانش تحت آزار شیطان قرار گرفته بود، خود را در حال رنج‌کشیدن با مسیح مجسم می‌کرد. لوتر بر این باور بود که تیرهای شعله‌ور شرارت و میخ‌های آزاردهنده‌ی اضطراب فرصتی است برای رنج‌کشیدن در پیوند با نجات‌دهنده‌مان، برای از بین بردن طبیعت کهنه خویش، و حذف این افکار که باید خود ما بر همه چیز نظارت و کنترل و اطمینان داشته باشیم.

در طول هجوم آزاردهنده و مخرب اضطراب، تسلیم ترس نمی‌شویم، و در عوض تلاش می‌کنیم درک درستی از پاسخ‌های ذهنی خود داشته باشیم. مزمور به ما یادآور شده است که: «باز ایستید و بدانید که من خدا هستم» (مزمور ۴۶: ۱۰). میانه‌رو و ثابت قدم باقی می‌مانیم، همانگونه که در این سرود قدیمی به ما یادآوری شده: «وقتی تمامی روحم تسلیم میشود، او تمام امید و مانایی من است». مسیحیان در زمان وقوع طوفان‌های سهمگین، به خدا اعتماد و اطمینان می‌کنند. صرف نظر از اینکه آرامش کامل از جانب خداوند نصیب شود یا خیر، باید به رغم همه‌ی نگرانی‌هایی که داریم، همچنان ایمان خود را حفظ کرده و اگر اجازه دادیم اضطراب بر زندگی ما مستولی شود، به درگاه خدا توبه کنیم.

بی‌شک تشخیص اینکه کدام اضطراب‌ها گناه‌آلود است کار ساده‌ای نیست. جان فلاول برای این منظور، ایده‌سنجش ساده‌ای ارائه کرده است: «مادامی که ترس، شما را برای دعا کردن بیدار می‌کند... برای روح‌تان مفید است. اما وقتی موجب حزن و سردرگمی شما می‌شود، به گناه شما و دام شیطان تبدیل می‌شود». علاوه بر این باید دید کدام احساسات و افکار، واقعی تلقی می‌شوند. مهم‌تر از همه آنکه، با نگرانی‌هایمان چه باید بکنیم؟

جان اوون براین باور است که باید با وعده‌های خداوند با اضطراب دائمی مقابله کرد:

روح درمانده‌ای که مدت‌ها در گرفتاری و اضطراب ذهنی گرفتار آمده، با وعده‌ای دلچسب مواجه می‌شود: وعده‌ای از سوی مسیح متناسب با خواسته‌هایش، رحمتی برای بخشش گناهانش، محبتی برای در آغوش گرفتنش، و خونی برای پاک کردن او- برمی‌خیزد تا خود را هم‌قد و هم‌تراز این وعده بکند.

در مواقعی که چنگال اضطراب بر شما فرود می‌آید، به وعده‌ی الهی اعتماد می‌کنید یا اینکه به وادی ترس می‌افتید؟ مزمورنویس مسیر بهتری برای این منظور ترسیم می‌کند: «در کثرت اندیشه‌های دل‌من، تسلی‌های تو جانم را آسایش بخشید» (مزمور ۹۴: ۱۹). در واقع، مزمور در حکم باغی پر رفت و آمد برای روح‌های مضطرب

به حساب می‌آید. آتاناسیوس، یکی از پدران کلیسای اولیه، مزامیر را همچون کتاب مقدسی کوچک (پیش‌بینی لوتر) و شاخصی برای هر یک از عواطف انسانی ممکن (پیش‌بینی کالوین) قلمداد می‌کرد. آتاناسیوس در نامه‌ای خطاب به دوستش مارسلینیوس نوشت: «در مزامیر به مرتبه‌ی خودآگاهی نائل می‌شوی. تمام حرکات روح خود، همه تغییرات، فراز و نشیب‌ها، شکست‌ها و بهبودهایش را در آن به تصویر می‌کشی». بهتر است قبل از وقوع طوفان‌های پرآشوب و در هنگامه‌ی بارش شدیدترین باران‌های اضطراب نیز سَری به مزامیر بزنیم، زیرا با تمام احساسات و عواطف ما آشنا هستند. ما به مشاوره‌ی همدلانه مزامیر نیاز داریم زیرا گناه، ویژگی‌های خدادادی ما را دگرگون می‌کند و شیطان دوست دارد از این تغییرات سوء استفاده کند. برای مثال، میل مفید انسان به برتری جویی می‌تواند به کمال‌گرایی، و مسئولیت‌پذیری او نیز به گرایش افراطی نسبت به مسئولیت تبدیل شود. به نحوه‌ی آفرینش مادران برای نگهداری ویژه از فرزندانشان توجه کنید. با این حال، مادری که برای اولین بار از نوزاد خود مراقبت می‌کند، ممکن است در هر گریه ترس شدیدی را تجربه کند. این موضوع ممکن است خیلی زود، مادران دلسوز را به واسطه‌ی قرارگیری در معرض مسئولیت و ترس شدید، به ورطه‌ی ناامیدی بکشاند. مزامیر شفابخش هستند و به قلب مضطرب و سرکوب شده‌ی او یادآوری می‌کنند که خداوند بر تاج و تخت خود سلطنت می‌کند و از قوم خود مراقبت می‌کند (نگاه کنید به مزمور ۱۲۳: ۳-۴).

مراقبت مشیت‌انگاران‌هی خداوند در تمامی صفحات کتاب مقدس قابل مشاهده است. عیسی، هرگونه اضطراب بیش از اندازه را در زندگی انسان منع کرده چرا که آن را نوعی بی‌اعتمادی نسبت به مراقبت‌های محبت‌آمیز خداوند می‌داند. توجه بیش از اندازه به امور دنیوی نشان می‌دهد که ما واقعاً به چه کسی اعتماد داریم. مسیح ما را متوجه مراقبت‌های خداوند از پرنده‌ای کرده که به خوبی مورد مراقبت قرار گرفته است. وقتی توجه خداوند نسبت به آنها موجب شده تا نسبت به سلیمان نیز بیشتر جلال خداوند را آشکار می‌کنند، آیا نباید مطمئن باشیم که همه‌ی نیازهای ما را نیز برآورده خواهد کرد؟ (متی ۶: ۲۸-۳۰؛ نگاه کنید به رومیان ۸: ۳۲). مسیح در عین

حال به ما یادآوری می‌کند که نگرانی بیش از اندازه نسبت به مسائل دنیوی، بیهوده است (متی ۶: ۲۷). این ممنوعیت از جانب مسیح، با جایگزینی دلگرم‌کننده همراه است. همانطور که کالوین نیز ابراز داشته: «هرچند فرزندان خدا از کار و اضطراب مبرا نیستند، اما حقیقتاً می‌توان گفت نیازی نیست در مورد زندگی نگران باشند. آنها می‌توانند به واسطه‌ی اتکا بر مشیت خداوند به آرامش برسند».

راز زندگی وفادارانه و باایمان در کنار اضطراب، صرفاً در یک کلمه نهفته است: مشیت الهی. در پرسش و پاسخ هایدلبرگ در تعریف واژه‌ی مشیت آمده است: «خداوند قادر متعال همه جا قدرت خداوندی خود را نشان می‌دهد، که به موجب آن، به دست او، آسمان و زمین را با همه‌ی مخلوقاتش حفظ می‌کند. و چنان بر آن‌ها حکومت می‌کند که . . . همه چیز، نه تصادفی، بلکه به دست پدران او اتفاق می‌افتد (پرسش و پاسخ ۲۷). بنابراین اضطراب ما شانسی یا از روی تصادف نیست. بلکه با دستان پدران‌هی او به ما اعطا می‌شود. باور می‌کنید؟ اضطراب، اگر به درستی چارچوب‌بندی و مدیریت شود، فرصت خوبی برای ایجاد وابستگی و ارتباط گرم با خداوند سراسر آرامش فراهم می‌کند (دوم قرن‌تیاں ۱: ۳-۴). ریچارد سیبیز، مشفقانه پیشنهاد می‌دهد که: «به سرمنشأ رنج‌های پدران توجه کنیم، اینکه نه تنها تعدیل نمی‌شوند بلکه تقدیس شده و مورد استقبال قرار می‌گیرند، و اینکه چگونه در بزرگ‌ترین نگرانی‌های ظاهری می‌توانند موجبات آرامش انسان را فراهم آورند».

پولس شرحی از درد و رنج خود ارائه می‌دهد: خاری در بدن او قرار گرفت که خدا از خارج کردن آن امتناع کرد. در عوض، به بنده‌ی خویش دلداری داد: «فیض من تو را کافی است، زیرا قوت من در ضعف کامل می‌گردد.» بنابراین پولس تصمیم گرفت با خوشحالی بر ضعف‌های خود بی‌بالد: «پس به شادی بسیار از ضعف‌های خود بیشتر فخر خواهم نمود... زیرا که چون ناتوانم، آنگاه توانا هستم» (دوم قرن‌تیاں ۱۲: ۱۰-۷).

آن دام دردناک بوسیله مشیت الهی عمل نجات‌بخش خداوند را از طریق رسولش به انجام رساند. بنابراین، حتی ضعف‌های انسان نیز می‌تواند او را به محبت بیشتری نسبت به نجات‌دهنده و بیزاری‌جستن از امور دنیوی سوق

دهد. فلاول، به یکی از مسیحیان به شدت مأیوس و مضطرب اینگونه امید می‌دهد که «حکمت خداوند این رنج‌ها را با اهداف و کاربردهای فیض‌بخش برای قومش مقرر فرموده است. خدا از رنج استفاده می‌کند تا انسان‌ها را مهربان‌تر کند؛ مراقب روش‌های خود باشند، تا بتوانند تا آنجا که ممکن است از مشکلات دوری کرده و بگریزند. این مانعی است که شما را از گمراهی باز می‌دارد. در آزمایش‌های بزرگ، آنچه دام به نظر می‌رسد، ممکن است به سود شما باشد». اضطراب سودمند؟ چگونه چنین چیزی ممکن است؟ اول اینکه فلاول در ادامه عنوان می‌کند: «امراض جسمی و ناراحتی‌های روحی باعث می‌شوند که آسایش و لذات این دنیا در کام شما تلخ شود. اینگونه رنج‌ها از مطلوبیت زندگی در دید شما در مقایسه با دیگران می‌کاهد؛ تحمل زندگی را برای شما نسبت به کسانی که از شیرینی آن لذت می‌برند سخت‌تر می‌کند». علاوه بر این، اینگونه رنج‌ها «ممکن است مرگ را تسهیل و جدایی شما از این دنیا را برای شما آسانتر کنند. زندگی اکنون به دلیل مشکلاتی که در پشت سر خود حس می‌کنید، در دید شما ارزش به مراتب کمتری دارد. خداوند می‌داند که چگونه از این موارد در مسیر مشیت خود به نفع شما استفاده کند». دوم آنکه اضطراب، انسان را به ارتباط نزدیک‌تر با خدا سوق می‌دهد: «هر چه مخاطرات شما بیشتر باشد، نزدیک‌تر شدن شما به او بیشتر خواهد شد. برای تحمل دردهای کوچک‌تری که برای سایرین تحملش راحت است، در خود نیاز به وجود تکیه‌گاه همیشگی احساس می‌کنید». سوم آنکه، به موجب تعلیمات پولس، خداوند قدرت خویش را از طریق نقاط ضعف ما نشان می‌دهد. بنابراین، فلاول این‌گونه نتیجه می‌گیرد که: «اجازه ندهید این موضوع شما را دلسرد کند. ناتوانی‌های طبیعی ممکن است از وحشتناکی مرگ بکاهد. ممکن است شما را به خدا نزدیک‌تر کند و فرصت مناسبی برای نمایش فیض او به وقت نیاز پیش رویتان قرار دهد».

بازنگری در دیدگاه انسان در خصوص تبدیل اضطراب از یک بار سنگین به یک فرصت مناسب، موفقیتی مهم در زندگی بدون اضطراب محسوب می‌شود. هر چه بر میزان اضطراب‌ها افزوده شود، به همان نسبت امکان بیشتری برای واگذار کردن آنها به خدایی که مراقب ماست در اختیار خواهیم داشت (اول پطرس ۵: ۷).

جان بانیان، با اعتراف به اضطراب‌هایی که «تا به امروز» در درون خود تجربه کرده، شرح حال زندگی خود را با این چشم‌انداز عجیب به پایان می‌برد:

این مسائل را پیوسته می‌بینم و احساس می‌کنم و به آنها مبتلا و تحت فشار هستم. اما حکمت خدا آنها را به نفع من تغییر می‌دهد. ۱. مرا به تنفر از خودم وا می‌دارند؛ ۲. مرا از اعتماد به دلم باز می‌دارند؛ ۳. مرا در خصوص ناکافی بودن عدالت ذاتی متقاعد می‌سازند؛ ۴. ضرورت پرواز به سمت مسیح را نشانم می‌دهند؛ ۵. برای دعا کردن به درگاه خدا بر من فشار می‌آورند؛ ۶. به من نشان می‌دهند که هوشیار و مراقب باشم؛ ۷. و مرا به تماشای خدا، از طریق مسیح، ترغیب می‌کنند تا به من یاری دهد و مرا در این دنیا همراهی کند.

انتظار این بود که این پیوریتنِ قدرتمند انگلیسی، خاطرات خود را با عباراتی از فتح و ظفر به پایان ببرد. اما در عوض، چه چیزی را شاهد هستیم؟ خار هنوز آنجاست، اما نجات‌دهنده هم همینطور.

بانیان، همچون لوتر و اسپرجن، قویاً معتقد بود که حکمت خدا به مصیبت‌ها و ضعف‌های ما دستور می‌دهد تا برای خیریت ما کار کنند (رومیان ۸: ۲۸). نگرانی‌های دردناک، فرصت مناسبی را به او عطا کرد تا به سوی عیسی، به عنوان کسی که با ناتوانی‌های ما هم‌دردی می‌کند (عبرانیان ۴: ۱۵)، ما را حمل می‌کند (مزمور ۲۸: ۹؛ اشعیا ۴: ۱۱)، و فیض کافی خود را از طریق ضعف‌های ما نشان می‌دهد (دوم قرنتیان ۱۲: ۹). خواه اضطراب، مهمانی گاه به گاه یا یک همراه همیشگی باشد، ما در نبرد خود تنها نیستیم. خداوند میراث خود را ترک نخواهد کرد (مزمور ۹۴). او همیشه در کنار قوم خود حاضر است و به روح خستگان و دل شکستگان تسلی می‌بخشد

(مزمور ۳۴: ۱۸). بیایید یکدیگر را تشویق کنیم (اول تسالونیکیان ۵: ۱۱)، یکدیگر را به محبت و اعمال نیک تحریک کنیم (عبرانیان ۱۰: ۲۴) و بارهای یکدیگر را به دوش بکشیم (غلاطیان ۶: ۲)، و به یکدیگر یادآوری کنیم که نبرد با ترس، اضطراب و مالیخولیا به پایان خواهد رسید. تا آن روز، ما به فیض خدا می‌کوشیم که وفادار، معتدل و امیدوار باشیم؛ زیرا روزی فرا می‌رسد که گودال اضطراب درونمان و بقایای بی‌اعتمادی گناه‌آلودمان به خاطره‌ای دور بدل خواهد شد. در واقع، دیگر چیزی به نام اشک، درد، ماتم و شب وجود نخواهد داشت (مکاشفه ۲۱: ۴؛ ۲۲: ۵).

کشیش آرون ال. گاریوت، (AaronGarriott@) سردبیر مجله‌ی **تیبیل تاک** و استاد کمکی کالج الهیات ریفورمیشن بایبل و یکی از رهبران کلیسای پرزبیتری در آمریکا می‌باشد.

این مقاله در مجله **تیبیل تاک** منتشر شده است.