

پادزهری بر اضطراب

دکتر برک پارسونز

کلمه‌ی یونانی که در عهد جدید به «اضطراب» ترجمه شده کلمه جالبی است. این کلمه به معنای، جداشدن، کشیده‌شدن به سمت جهات مخالف، و تقسیم‌شدن به چند بخش مجزا است. وقتی در مورد فردا مضطرب هستیم، توجه ما از آنچه که مستقیماً در مقابل‌مان است منحرف شده، و از تمرکز بر روی مسائل امروز غافل می‌شویم. دقیقاً به همین دلیل است که در مواقعی که احساس اضطراب داریم، دچار تنش می‌شویم زیرا احساس می‌کنیم که از هم گسیخته شده‌ایم و نمی‌توانیم توجه کامل خود را به آنچه امروز خدا پیش روی ما قرار داده، معطوف کنیم. به تعبیر چارلز اسپرجن: «اضطراب، فردا را خالی از غم و غصه نمی‌کند، بلکه فقط قدرت امروز را خالی می‌کند.»

اضطراب، این احساس را به انسان القا می‌کند که گویی در دام گرفتار آمده اما در واقع از احساس ترس نسبت به فردا نجات پیدا کرده است. بعد از آن که ما توسط روح‌القدس آزاد شدیم، می‌توانیم از فرمان مسیح، در مورد عدم اضطراب درباره‌ی فردا، اطاعت کنیم (متی ۶: ۳۴). با این حال، بسیاری از مسیحیان بر اساس تعالیمی که دیده‌اند، بر این باورند که مسیح از آنها خواسته تا در خصوص آینده هیچ‌گونه اضطراب نداشته نباشند یا اینکه، اتخاذ اقدامات محتاطانه و آماده‌شدن برای آینده به منزله‌ی بی‌اعتمادی به خداست. با این حال، کتاب مقدس مملو از حکمت‌های مختلف در مورد نحوه‌ی اندیشیدن و برنامه‌ریزی برای آینده است. بنابراین، در عین حال که رزق و روزی خود را از خداوند طلب می‌کنیم، لازم است با پشتکار برای آینده‌ی خود برنامه‌ریزی و تلاش کنیم.

با این وجود، ما همچنان با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنیم زیرا به رفاه خود و کسانی که خیلی دوستشان داریم اهمیت می‌دهیم. ما مضطرب آینده خانواده‌هایمان، سلامتی‌مان، کلیساهایمان، مشاغل‌مان،

سرمایه‌گذاری‌ها و ملت‌هایمان هستیم، زیرا به آنها اهمیت می‌دهیم. ما مضطرب می‌شویم، زیرا اهمیت می‌دهیم، و اهمیت می‌دهیم، زیرا ابراز علاقه می‌کنیم. با این حال، این مهر و علاقه، زمانی به اضطراب تبدیل می‌شود که خود را به جای خدا می‌نشانیم.

خداوند به ما فرمان داده که او را بالاتر از همه هرکس و هرچیز دیگری محبت کنیم و از ما می‌خواهد که همه اضطراب‌های خود را به او بسپاریم زیرا او به ما اهمیت می‌دهد. او به ما نمی‌گوید که برخی از اضطراب‌های خود را به او بسپاریم، بلکه انتظار دارد همه‌ی آن‌ها، حتی آن‌هایی را هم که فکر می‌کنیم تحت کنترل داریم، به او محول کنیم. وقتی مضطرب می‌شویم، اغلب به این دلیل است که فکر می‌کنیم همه چیز در کنترل ماست. بنابراین، هنگامی که اضطراب را تجربه می‌کنیم، به یاد داشته باشیم که خداوند بیش از آن چیزی که بتوانیم از خود مراقبت کنیم، به ما اهمیت می‌دهد. بیایید به دعا کردن به درگاه خداوند شتاب کنیم چرا که دعا در حضور خدای پدر علاج برای رفع اضطراب است. وقتی دعا می‌کنیم، اعتراف می‌کنیم که ما خدا نیستیم و کنترلی بر مسائل نداریم، اما اوست و او همه چیز را با هم برای خیریت ما به انجام می‌رساند. کسانی که بیشتر دعا می‌کنند کمترین اضطراب را دارند.

دکتر برک پارسونز، سردبیر مجله تیبل‌تاک و شبان ارشد کلیسای سنت اندرو در سانفورد، فلوریدا است. ایشان نویسنده‌ی *Assured by God: Living in the Fullness of God's Grace* بوده و اکانت او در توییتر [@BurkParsons](https://twitter.com/BurkParsons) می‌باشد.

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