

اثرات اضطراب

ریکا واندودوارد

گاهی اوقات، حتی اگر بدانیم که چیزی اشتباه است، ممکن است کمی طول بکشد تا به جنبه‌های زشت آن پی ببریم. نصب یک ژنراتور، درست بیرون از درب بر روی ایوان ساختمان، ممکن است در وهله‌ی نخست ایده‌ی خوبی به نظر برسد، اما سردردهایی که در ادامه کار بر اثر مسمومیت ناشی از استنشاق گاز دی اکسید کربن ایجاد می‌شود، خیلی زود آن روی سکه را نشان‌مان خواهد داد. اضطراب نیز، همچون دیگر مسائلی که در کتاب مقدس نسبت به آن‌ها هشدار داده شده، اثرات مخربی با خود به همراه دارد. واژه‌ی «مریمنا» (*merimna*) در عهد جدید، علاوه بر اضطراب، به معنای «نگرانی» و «مواظبت» نیز ترجمه شده است. با توجه به واقعی بودن مقوله‌ی اضطراب در دنیای ما، تأثیراتی هم بر آن مترتب است. در عین حال که اضطراب می‌تواند نشأت گرفته از سناریوهایی خیالی، مشکلات واقعی، یا احساس گناهی قریب‌الوقوع باشد، زندگی مملو از اضطراب همیشه می‌تواند بر سر راه محبت به خدا و همسایه مانع ایجاد کند. اضطراب، صرف نظر از علت یا منشأ آن، می‌تواند زندگی انسان را در سطوح مختلف با اخلال مواجه کند.

اثرات جسمی

قطعاً عیسی از این پرسش خود مقصودی داشت که فرمود: «کدامیک از شما با مضطرب بودن می‌تواند یک ساعت به عمر خود بیافزاید؟» (متی ۶: ۲۷). همه می‌دانیم که اضطراب را نمی‌توان کلید طول عمر قلمداد کرد. احساس ترس، ناامیدی، و بی‌خوابی، تنها شروع ماجراست. هر چند درد مزمن، ناتوانی یا بیماری طولانی مدت می‌تواند منجر به اضطراب شود، اما گاهی ممکن است شرایط به گونه‌ای دیگر رقم بخورد. اضطراب مزمن می‌تواند به

دلیل یک وضعیت فیزیکی غیرطبیعی، باعث ایجاد درد، بیماری و سایر مشکلات جسمی شود. آندرنالین و کورتیزول، کارکردهای خیلی مهمی در بدن انسان دارند و خداوند آنها را برای کارهای مفیدی در وجود ما به ودیعه گذارده است. افزایش این هورمون‌ها انسان را قادر می‌سازد از طریق فیزیولوژی تغییر یافته خود با موقعیت‌های استرس‌زا روبرو شود: نبض به تندی می‌زند، تنفس سریع می‌شود و رگ‌های خونی منبسط می‌شوند، اکسیژن بیشتری به مغز و ماهیچه‌ها منتقل، و تمرکز انسان بیشتر می‌شود.

دانشمندان، به شکلی فزاینده در پی شناسایی ارتباط میان اضطراب و اثرات منفی جسمانی هستند. نتایج مطالعات حاکی از آن است که اضطراب ضمن آنکه می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های قلبی در بزرگسالان سالم شود، در شکل عاطفی مزمن خود، می‌تواند با طیف وسیعی از مشکلات دستگاه گوارش (از رفلاکس اسید گرفته تا سندرم روده تحریک‌پذیر و سرطان) مرتبط باشد. و این موضوع بیشتر در مورد سن نگران‌کننده است، زیرا وجود بیماری‌های زمینه‌ای احتمالی در سالمندان می‌تواند شرایط جسمانی و وخامت‌های مرتبط با اضطراب را در این افراد تسریع کند. تحقیقات در این زمینه همچنان در حال انجام است. احتمالاً میزان خطر بیش از آن است که فکر می‌کردیم.

اثرات ارتباطی

اضطراب اثرات قابل سنجش و قابل اثباتی بر بدن انسان دارد. اما ریشه‌ی اصلی آن در زندگی ذهنی و روحانی ما نهفته است. به همین دلیل، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که روابطمان بی‌تأثیر باشد. اثرات ارتباطی اضطراب نیز ماهیت بسیار مخربی دارد. اضطراب، به لحاظ بالینی، با مشکلات ناشی از حافظه‌ی کوتاه مدت، تمرکز، عملکرد کلامی، و محدوده‌ی توجه کردن در ارتباط است. جای تعجب نیست که با وجود اضطراب، معاشرت‌پذیری افراد دچار اخلال شود.

اما مشکلات فراتر از این جنبه‌های کاربردی است. بر حسب تجربه می‌دانیم ملاقات با فردی که از اضطراب شدید رنج می‌برد دشوار است. در صورت ادامه‌ی مکالمه با اینگونه افراد، یا مباحث حول مسائل سطحی خواهد چرخید و یا اینکه مخاطب را به دنیای نگرانی‌های تاریکی خواهد برد که فرد مقابل در آن زندگی می‌کند. زن سالخورده‌ای را می‌شناختم که در خلال مکالمه، علاوه بر اینکه دائماً حوادث وحشتناک زندگی‌اش را مرور می‌کرد، به واسطه‌ی ترسی که از حوادث آینده داشت، اتفاقات دشوار که احتمال وقوع داشت را نیز فهرست می‌کرد. به نظر می‌رسد این فرد بدون توجه به تأثیرات منفی موضوع، مجرای ذهن خود را به روی افکار تاریک باز کرده است. هرچند او در زندگی واقعی خود دچار اندوه شده بود اما آنچه او را از برقراری ارتباط نزدیک با دیگران بازمی‌داشت اضطرابی بود که نسبت به آینده داشت.

اضطراب، توجه انسان را به خود و مشکلاتش معطوف می‌کند. به درون خود فرو می‌خزیم، بارهای سنگینی را به دوش می‌کشیم که قرار به جابجایی آنها نبوده، آنها را به این سو و آن سو می‌کشیم و در حین حرکت با دیگران برخورد می‌کنیم. ژان ماری گیون به یکی از دوستانش گفت: «مالیخولیا قلب را منقبض و پژمرده می‌کند... اجسام را بزرگ‌نمایی کرده و رنگ آنها را تغییر می‌دهد و بنابراین، کوله بار شما را از آنچه در توان شماست سنگین‌تر می‌کند». اضطراب، لنز منفی گناه‌آلودی را بر روی دیدگان انسان نصب می‌کند. بدیهی است که این نوع اثرات، مانع معاشرت و روابط سالم با دیگران می‌شود.

اما تأثیرات منفی اضطراب، صرفاً در عدم معاشرت اجتماعی خلاصه نمی‌شود. آنا وارینگ، در سرود دعایی خود با عنوان «پدر، می‌دانم که تمام زندگی من»، از خداوند می‌خواهد قلبی آرام، برای تسکین و هم‌دردی داشته باشد. اما اضطراب، این قابلیت را از ما سلب می‌کند. ما فارغ از احوالات درون خود نیستیم، در افکار و مشغله‌های خود غوطه‌وریم و از فرصت‌های واقعی اطراف خود فاصله می‌گیریم. بله، اضطراب نه تنها روابط اجتماعی را از ما سلب می‌کند، که حتی توانایی و فرصت خدمت کردن را نیز از ما می‌گیرد. اضطراب، روابط روحی منبعث از

مشارکت و سودمندی را از انسان می‌رباید. انزوای ارتباطی ناشی از اضطراب، اتفاقی نیست بلکه از روش‌های شیطان است. یک ایمان‌دار بدون روابط نزدیک و مشارکت اجتماعی به آسانی توسط شک و ناامیدی مورد هدف قرار می‌گیرد. اثرات رابطه‌ای و روحانی اضطراب با هم ارتباط تنگاتنگی دارند.

اثرات روحی

واقعیت این است که تأثیرات اضطراب از روح آغاز، و در آن پایان می‌پذیرد. وقتی اضطراب بر روابط انسانی ما تأثیر می‌گذارد می‌توان انتظار داشت که تأثیری بر روابط ما با خدا نداشته باشد؟ اضطراب، اغلب زمانی اتفاق می‌افتد که به حکمت و نیکویی خدا شک می‌کنیم یا از آن غافل می‌شویم. در عوض اینکه مثل یک بچه از شیر گرفته شده با مادرش باشد، روح ما آشفته و آژمند، و نگران چیزهایی است که فراتر از ما هستند (مزمور ۱۳۱: ۲). نمی‌توانیم با ایمان به مشیت الهی در آرامش به سر ببریم. این موضوع بیشتر زمانی صدق می‌کند که حتی در مورد چیزهای که هنوز اتفاق نیفتاده نیز دچار اضطراب می‌شویم. الیزابت الیوت این نکته را به ما یادآوری می‌کند که وعده‌ی فیض خداوند، نه به تخیلات، که به دنیای واقعیات تعلق دارد. خداوند در هر صبح (و نه در هر نگرانی) به ما وعده‌ی رحمت می‌دهد. وارینگ در جایی دیگر عنوان می‌کند که: «همیشه موانعی در هر مسیری هست که نیاز به صبر و مراقبت دارد، در هر زمینی یک صلیبی وجود دارد که خیلی نیاز به دعا دارد ولی قلبی که فروتن هست و به تو تکیه می‌کند در همه جا خوشحال و شاد هست». کسب شناخت نسبت به خطرات روحانی ناشی از اضطراب، به منزله‌ی انکار وجود مسائل سخت و ترسناک در این دنیا نیست. اما گیون در این ارتباط عنوان می‌کند که: «ظاهر غمگین، بیش از آنکه جذب‌کننده‌ی پاکی و مقدس بودن باشد، دفع‌کننده آن است. باید خداوند را با شادی در روح و رویی گشاده، خدمت کرد و این نشان از آن دارد که روح او سبک است». و این نکته‌ی اصلی ماجراست. اینطور نیست؟ اضطراب ما اغلب منبعث از آن است که باور نداریم یا احساس نمی‌کنیم که شبان نیکویی داریم. گاهی تاریکی وارد میدان می‌شود و جنگ روحانی در می‌گیرد که به انسان

یادآوری کند خداوند در همه حال نیکوست. گاهی احساس می‌کنیم حقیقت، امیدی دور و غیر قابل دسترس است. به همین دلیل است که روح انسان تا این حد تحت تأثیر آثار مخرب اضطراب قرار می‌گیرد. اضطراب باعث شک انسان نسبت به خدای پدر می‌شود. آن هم شک نسبت به کسی که حتی از یگانه پسر خویش نیز مضایقه نکرده است. اضطراب، گوش شنوایی برای شنیدن دروغ دارد؛ دروغ‌هایی که گرچه شاید بلند و آزاردهنده باشند، اما از واقعیت به دور هستند. مضطرب‌بودن باعث انتقال این دروغ‌ها می‌شود. در کلیسا و جهان نام مسیح را یدک می‌کشیم اما به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که گویی خدا قادر مطلق، دانای مطلق، نیکو و در همه جا حاضر نیست. اضطراب سعی می‌کند حقیقت را از بین ببرد؛ و هر جا چنین اتفاقی بیفتد دروغ‌ها برای ورود به صحنه صف می‌کشند. دروغ در مورد شخصیت و وعده‌های خدا، بدترین چیز است زیرا این دروغ‌ها در پی آنند تا ذهنیت انسان را نسبت به یگانه یاری دهنده ما خراب کنند. اضطراب و دروغ‌های ناشی از آن ما را از خدا جدا می‌کند. شاید به همین دلیل است که الین تاونسند نوشت: «خداوندا، به من بیاموز که هرگز مضطرب نباشم، بلکه قلبم را با تو در میان بگذارم. و به خاطر صلح و آرامشی که داده‌ای و من قلبم را با تو تقسیم می‌کنم بسیار سپاسگزارم.»

نتیجه‌گیری

این اثرات همگی هشداردهنده‌اند اما اجازه ندهید شما را به اضطراب بیاندازند. این قبیل موارد از سفاهت توجیه نگرانی‌هایمان حکایت دارند. ما همگی این کار را انجام می‌دهیم. اینطور نیست؟ گاهی اوقات برای توجیه نگرانی‌هایمان، دست به انتخاب یک چیز مهم و ارزشمند می‌زنیم. نگرانی خود در مورد فرزندانمان را با محبت‌ورزیدن به آن‌ها توجیه می‌کنیم. نگرانی‌های خود در مورد جامعه را با اهمیت قائل‌شدن برای امنیت و آمار مرگ و میر توجیه می‌کنیم. با ادعای نظارت، به توجیه نگرانی‌های خود در مورد سلامت می‌پردازیم. در سایر موارد، برای توجیه نگرانی‌های خود دست به دامان بحران‌ها می‌شویم و مثلاً به اثرات زیان‌باری که خرابی خودرو

یا فلان بیماری ناعلاج ممکن است به بار بیاورد می‌اندیشیم. ما نگرانی‌های مان را نه فقط در ذهن خود، که برای دوستانمان نیز توجیه می‌کنیم.

باید با چیزی که برای بدن، ذهن و روح انسان مضر است مبارزه کرد. هر چیزی که قادر است انسان را از خدا، اجتماع و سلامتی دور سازد واقعاً لایق توجیه نیست. موافق نیستید؟ بی‌منطقی کافی است. ما انسان‌ها گاهی نگرانی را با بصیرت، دغدغه‌مندی و حتی محبت و دعا یکی می‌کنیم. اما ثمره‌ی اینگونه ملاحظات، اعتماد و اعمال خداپسندانه است. این‌ها حیات بخش هستند. در حالی که ثمره‌ی اضطراب، کشتار در سطوح مختلف است. بیایید از توجیه آن دست برداریم. خطراتش خیلی زیاد است. بیایید به جنگ با آن برخیزیم. این جنگ شاید مختصر یا شفاف نباشد و به کمک پزشکان، شبانان و سایر افراد نیازمند باشد، اما دست‌شستن از این جنگ نیکو شایسته‌ی فرزندان خدا نیست.

ربکا و اندودوارد نویسندگی دو کتاب «*زنان اصلاح‌طلب: چهره‌هایی که تولد دوباره‌ی مسیحیت را در قرن شانزدهم رقم زدند*» و «*مجموعه کتاب‌های کودکانی بانر بورد*» را در کارنامه‌ی خود دارد. وی در منطقه‌ی گراند راپیدز-میشیگان سکونت دارد.

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