

راهکار غلبه بر اضطراب

دکتر اریک واتکینز

ما در جهانی مملو از اضطراب زندگی می‌کنیم. اما به‌عنوان یک مسیحی می‌توانیم برای دریافت راهکاری الهی جهت مقابله با اضطراب، به کتاب مقدس مراجعه کنیم: تمرکز بر مسیح و امیدی که به او داریم. و در این بخش، ما کتاب رومیان ۸: ۱۸-۳۰ را به عنوان آیه اصلی تشویقی خود مطالعه می‌کنیم.

آزمایش‌ها و چالش‌هایی که ما تحمل می‌کنیم از بسیاری جهات جدید نیستند. «زیر آفتاب هیچ چیز تازه نیست» - از جمله اضطراب (جامعه ۱: ۹). کلیساهای قرن نخست، از بسیاری جهات تحت فشارهای شدید قرار داشتند. قدرت‌های سیاسی آن زمان هیچ قرابتی با کلیسا نداشتند. امپراتور نرون به دلیل تحقیر خشونت‌بار کلیسا مورد نفرت قرار گرفت. آزار و اذیت مسیحیان در دوره‌ی او بسیار شدید بود تا جایی که اموال آنها را مصادره و بر بدن‌هایشان تازیانه می‌زد. «میهمانی‌های شب‌نشینی» که نرون در آنها از مسیحیان به‌عنوان مشعل انسانی برای پذیرایی از میهمانان بت‌پرست خود استفاده می‌کرد، معروف است. مسیحیان روم با تهدید مرگ روزگار می‌گذرانند و برخلاف آنچه اغلب ما ممکن است تصور کرده باشیم، کاملاً در اجتماع مطرود بودند. اگر اضطراب را واکنش طبیعی ذهن نسبت به استرس بدانیم، در آن صورت، کلیساهای روم دلایل بی‌شماری برای مضطرب بودن داشتند.

پولس کتاب رومیان را برای تسلی و تشویق یک کلیسای تحت حمله نوشت، که آنها بتوانند مظهر و جلوه‌گر فیض باشند. کلیسای کاملاً بهت‌زده، خود را به دست مسیح، شاه شاهان و خدای خدایان سپرد. با این حال وفاداری آنها نسبت به مسیح چیزی ورای صلح و آرامش زمینی برای آنها به ارمغان آورده بود. قبل از اینکه به عیسی و

کلیسایش بیپوندند موقعیت اجتماعی و منافع مادی بهتری داشتند. آنها در سرزمین خود غریبه و بیگانه بودند و خصومت شیطان با کلیسا و مسیح را از نزدیک مشاهده می کردند. نرون حکم یک عروسک خیمه شب بازی بر روی ریسمانی شیطانی را داشت که زمینه ساز خشونت و ویرانی علیه کلیسا شده بود. مسیحیان که گزش نیش مار نرون را احساس کرده بودند دچار اضطراب و ناامیدی شدند. پس عیسی و پادشاهی او چه شد؟ پس صلحی که به آن امید بسته بودند کجا رفت؟ چه سرنوشتی در انتظار منازل، مشاغل و خانواده هایشان خواهد بود؟

تصور این وضعیت بدون مشاهده ی حداقل شباهت میان روزگار ما و روزگار روم در قرن نخست، دشوار است. شاید امروزه آزار و جفا به سبک کلیسا در قرن نخست را تجربه نکنیم اما در عین حال، از واقعیات شیطانی نیز در امان نیستیم. می دانیم که ، هم رأی شدن با مسیح می تواند پر بها باشد. با مخالفت و بیگانگی از جانب اجتماع آشنا هستیم. می دانیم که ترکش های صلیب می تواند دردناک باشد حتی اگر در مقایسه با صلیب نجات دهنده مان کم فروغ تر شده باشد. ما در عین حال، از فتنه ی اضطراب و ناامیدی آگاهیم. طوفان های سهمگینی را در دنیای اطرافمان شاهد هستیم و همین طور گرایش بسیاری از اهالی کلیسا برای هم صدا شدن با آن به جای ایستادن به پای حقیقت. گرگ ها گله را جمع می کنند و گوسفندها ساکتند.

در چنین حال و هوای شبانی بود که پولس کلامی تشویقی و دلگرم کننده بر زبان راند. آنچه مسیحیان رومی نیاز به شنیدن داشتند، سخنان شروانه یا وعده های توخالی درباره «اینک بهترین زندگانی» نبود. اکنون، چیزی که نیاز داشتند این بود که چشمان مضطرب خود را از مسائل این جهان و خدایان دروغین آن برگیرند و چشمان خود را به مسیح و امید اطمینان بخش آسمانی که متعلق به اوست، داشته باشند. و این دقیقاً همان چیزی است که پولس در کتاب (رومیان ۸: ۱۸-۳۰) انجام داد. پولس در آغاز به کلیسا نشان داد که مصیبت ها و آزمایش هایی که در حال تجربه آن هستیم محصول عصر شیطانی کنونی ست. این موضوع دقیقاً پس از خلقت انسان کلید خورد؛ آن زمان که آفریده های نیکوی خدا، به واسطه ی گناه انسان، در معرض تباهی و بطالت قرار

گرفتند. از همان لحظه‌ای که آدم بر علیه خدا گناه ورزید، ابری تاریک و شوم شروع به سایه انداختن بر همه آفرینش کرد. نه تنها بشریت، که خود آفرینش نیز با ورود جهان به ورطه‌ی گناه، مخدوش شد. آفرینش، آرزومند روزی شد که لعنت جنبه‌ی معکوس به خود بگیرد و اثرات گناه سرانجام از بین بروند، زمانی که مرگ به گذشته تبدیل شود و زندگی با زیبایی، پاکی و آرامش پیوند بخورد، به بیان پولس در رومیان ۸، در زمان‌های آخر، آفرینش، مشتاق فرا رسیدن خلقت دنیای جدیدی‌ست، آن زمان که یک بار برای همیشه چیزها به همان اندازه که در آسمان هستند بر روی زمین نیز زیبا و آرام به نظر برسند.

متأسفانه اکثر مسیحیان به مقوله‌ی آخرت‌شناسی بیش از حد با رویکردهای هیجان برانگیز می‌نگرند (البته اگر بپذیریم که اصلاً به این موضوع فکر می‌کنند). ما عمدتاً توجه خود را به سمت مسائلی همچون بررسی اتفاقات زمان‌های آخر، ضد مسیح چه کسی می‌تواند باشد، یا آیا ربایش کلیسا به وقوع می‌پیوندد. پرداختن به مباحثی این‌چنین در واقع نوعی انحراف از علائق آخرت‌شناختی حقیقی انجیل محسوب می‌شود. عیسی پادشاه هست و پادشاهی او منبعث از زندگی، مرگ و رستاخیز اوست. به گفته‌ی پولس، روح‌القدس بیعانه چیزی است که در مسیح از آن ماست. آثار اولیه‌ی ملکوت خدا از مدت‌ها قبل وجود داشته، با وجود اینکه کاملیت آن هنوز فرا نرسیده است.

بخش قابل توجهی از این تنش‌ها بر پایه‌ی این باور در مورد ماهیت ملکوت مسیح که «هست اما هنوز نه» شکل گرفته است. انتظار چیزی را می‌کشیم که در حال حاضر «هنوز نیست» (انتظار داریم بهشت روی زمین باشد) و وقتی مجبوریم با صبر و استقامت زندگی کنیم، اغلب به ورطه‌ی نگرانی و اضطراب می‌افتیم. درست زمانی که در انتظار تاج جلال هستیم خداوند، صلیب درد و رنج را بر ما مسلط می‌گرداند و اینگونه به راحتی از مسیر ایمان خارج می‌شویم. همانطور که مارتین لوتر نیز عنوان داشته، ما زمان بیشتری را صرف پرورش الهیات برای جلال خودمان کرده‌ایم تا الهیات جلال صلیب. این مشکل صرفاً منحصر به قرن اول نبود. امکانات جدید به ما یاد

داده‌اند که در یک چشم به هم زدن می‌توان انتظار نتایج فوری را کشید. بنابراین، زندگی صبورانه بین زمان «هست» در پادشاهی مسیح و زمان «هنوز نه» بخشی که هنوز کاملیت نیافته ممکن هست دشوار باشد. پولس، خیرخواهانه، توجه کلیسا را (که مدت‌ها صبورانه در انتظار بوده) مجدداً به سمت خلقت جلب کرد اما او همچنان چشمان ما را به سمت آفرینش جدید معطوف می‌کند و می‌گوید: «زیرا یقین می‌دانم که دردهای زمان حاضر نسبت به آن جلالی که در ما ظاهر خواهد شد هیچ است» (رومیان ۸: ۱۸). آنچه در حال تحمل آن هستیم در مقایسه با آنچه بعداً بر ما آشکار خواهد شد، آنچنان کم‌رنگ است که به تعبیر پولس، اولی حتی شایسته‌ی مقایسه با آخری نیست.

مسیحیان دچار نوعی تناقض در ترتیب وقایع هستند: بر روی زمین زندگی می‌کنیم اما به آسمان تعلق داریم. حیات ما در عصر کنونی رقم می‌خورد اما در نهایت، با عصری که در پیش است تعریف می‌شویم. پادشاه ما، هم در بین ماست و هم روزی به نزد ما باز خواهد گشت. خداوند، صرفاً شریک سفر ما نیست بلکه مقصد سفرمان نیز هست. ما اکنون در مسیح هستیم، این هنوز آن چیزی نیست که ما به طور کامل در او خواهیم بود در زمانی که با او در آسمان خواهیم بود. این حقایق ممکن است به راحتی قابل درک نباشند اما این تعاریف – در مسیح بودن و مسیح، در ما بودن – اساس و بنیان معنای مسیحی بودن می‌باشد.

این بحث، ذهن ما را به سمت کتاب رومیان ۸: ۲۸-۳۰، معطوف می‌کند که از بسیاری جهات، اوج آرامش پولس محسوب می‌شود. در مورد این بخش می‌توان مطالب زیادی عنوان کرد، اما ما فقط بر یکی از آن‌ها تمرکز می‌کنیم: پیروی از تشبه به مسیح. پولس این بخش از کار خود را با سوق دادن ذهن کلیسا به سمت یک «خیریت» عظیم که خداوند حتی در این عصر شیطانی در حال انجام آن است خاتمه می‌دهد و آن خیریت، در واقع مطابقت دادن کسانی که به آنها محبت دارد (کلیسا) در مسیر تشبه به اوست. رنج‌هایی که در عصر شیطانی کنونی متحمل می‌شویم، ابزاری است که خداوند از آن استفاده می‌کند تا ما را به شباهت مسیح درآورد. اینگونه

مصائب، خارج از اراده و مشیت خداوند نیستند و جنبه‌ی غضبناک ندارند؛ بلکه حتی در درون سخت‌ترین مسائلی که تجربه می‌کنیم هدفی خیر نهفته است و آن، سوق دادن ما، در مسیر تشبه به مسیح است.

اینکه ما در مسیح که هستیم، در پاسخ به مصیبت‌ها و سختی‌ها به ما کمک می‌کند. اینگونه آزمایش‌ها، به جای اینکه ما را به ورطه‌ی اضطراب یا ناامیدی بیاندازد، باید این نکته را به ما یادآور شود که آسمان به مراتب بهتر است، اینکه مسیح برای ما کافیست، و اینکه مصائب زودگذر و ناچیزی که در حال حاضر تحمل می‌کنیم، به هیچ وجه با میزان ابدی جلال و شکوهی که به واسطه‌ی همراهی با مسیح در آسمان انتظار ما را می‌کشد قابل قیاس نیست. بنابراین، نگران نیستیم. نمی‌ترسیم؛ نیازی به نگرانی نداریم. همانطور که در سروده‌ی «دژ مستحکم، خداست» بر این موضوع تأکید شده: «مادیات و خویشانت را رها کن، همینطور این زندگی فانی را. شاید بتوانند جسم را از بین ببرند اما حقیقت پروردگار همچنان باقی‌ست. پادشاهی او جاودانه است».

دکتر اریک واتکینز، شبان اصلی کلیسای کاوننت پرزبیتترین (از کلیساهای ارتدکس پرزبیتترین) در سنت آگوستین فلوریدا و نویسنده‌ی کتاب *The Drama of Preaching* می‌باشد.

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