

## منشأ اضطراب

### کشیش مت رایمن

تقریباً دو سال پیش بود که فردی نزد من آمد و گفت: «فکر می‌کنم شما خیلی مضطرب هستید و اطلاعاتی هم از آن ندارید». لبخندی زدم و با غرور تمام با خود گفتم: «در مورد چی داره حرف میزنه؟ من که اضطراب ندارم». هرگز تا آن زمان کسی مرا این‌چنین مورد خطاب قرار نداده بود. با خود عهد بستم که با دعا کردن بر نگرانی‌های او غلبه کنم. حدود یک ماه بعد، بزرگان کلیسا به من مرخصی اضطراری دادند. در هر دو مورد حق با او بود. در واقع من در حال تجربه‌ی مقدار زیادی اضطراب بودم بی‌آنکه خود از وجود آن اطلاع داشته باشم.

متوجه شدم که اضطراب من فقط بر من تأثیر نداشته. چراکه باعث شده بود، نحوه‌ی تعامل من با دیگران نیز تغییر کند و همچنین بر برخی از کارکنان ما هم به درجات مختلف تأثیرات منفی گذاشته بود. بخش زیادی از وقتم به معذرت‌خواهی از کارکنان و طلب بخشش از آن‌ها سپری می‌شد. همه به من لطف داشتند. هرگز لطف آن‌ها را فراموش نمی‌کنم. وقتی مرخصی‌ام به اتمام رسید، دیگر به این موضوع که اضطراب دارم یا نه فکر نمی‌کردم. در عوض، سؤال مهم‌تری از خودم پرسیدم: «اضطرابم از چه عاملی نشأت می‌گیرد؟»

قصد داشتم از این سؤال صرف نظر کنم. اما وقتی عمیق فکر کردم متوجه شدم راه حل نهایی غلبه بر اضطرابم، عیسی است. باور داشتم که او می‌تواند اضطرابی را که مشغول نابودی من است نابود کند و خواهان آن بودم تا دست زورآور خود را برای از بین بردن آن به کار گیرد. اما سؤال اینجا بود که چه چیزی را باید از بین ببرد؟ این روزها همه چیز فرق کرده است. من هنوز هم گاهی اوقات با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنم، اما از وجود آن

آگاه هستیم و یاد گرفته‌ام چگونه خود را با قدرت ایمان به مسیح، تسکین دهم. درک منشأ اضطراب برای آن کس که قصد غلبه بر آن را دارد، بخش مهمی از معادله به شمار می‌آید.

به تعریف درآوردن اضطراب دشوار است. اضطراب، وجوهی از نگرانی، عصبی بودن، دلهره و ترس را در خود دارد. گاهی اضطراب، بدون هیچ‌گونه علائم قابل تشخیصی عارض می‌شود و اغلب با مباحثی همچون پیش‌بینی خطر، بدبختی یا زیان در ارتباط است. در کتاب مقدس هم می‌توان تا حدود زیادی مقوله‌ی اضطراب را مشاهده کرد. پدر شائول وقتی نمی‌دانست شائول کجاست، مضطرب شد (اول سموئیل ۱۰: ۲). مزمورنویس به استعاره در مورد «خوردن نان مشقت» سخن می‌گوید (مزمور ۱۲۷: ۲). اشعیا برای کسانی که «دل خائف» دارند سخنانی دارد (اشعیا ۳۵: ۴). دانیال گفت روحش در درونش مضطرب است (دانیال ۷: ۱۵). مرتاه «در چیزهای بسیار اندیشه و اضطراب داشت» (لوقا ۱۰: ۴۱). حتی پولس رسول نیز اضطراب را تجربه کرد (دوم قرنتیان ۱۱: ۲۸). پس نباید تعجب کنیم که چهل میلیون آمریکایی به طور منظم با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. همه گاهی با اضطراب مبارزه می‌کنند. این اجتناب‌ناپذیر هست.

اساساً، منشأ اضطراب را باید در سقوط انسان سراغ گرفت. هنگامی که آدم و حوا از میوه‌ی ممنوعه خوردند و دنیا را در گناه و مصیبت فرو بردند، اولین احساسی که آنها تجربه کردند ترس بود (پیدایش ۳: ۱۰). و البته یکی از عوامل بروز اضطراب، ترس است. زمانی که رابطه‌ی کامل قبلی میان انسان و خدا مخدوش شد، آدم و حوا احساس امنیت و آرامش خود را از دست‌رفته دیدند. هیچ تصویری از اتفاقات آینده نداشتند. نمی‌دانستند که خدا نسبت به گناه آن‌ها چه واکنشی نشان خواهد داد (۲: ۱۷). هرچند آدم و حوا دقیقاً معنای آن را نمی‌دانستند اما برای نخستین بار ترسیدند. دچار اضطراب شدند. سقوط انسان، نخستین منشأ اضطراب محسوب می‌شود. همان‌گونه که پرتاب سنگ به سمت یک حوضچه، باعث به وجود آمدن موج در آن می‌شود، اضطراب ناشی از سقوط انسان نیز با امواج مختلفی همراه است. شاید بتوان این قبیل تأثیرات را در زمره‌ی منابع ثانویه‌ی اضطراب

طبقه‌بندی کرد. انسان‌های سقوط کرده به طُرق و درجات مختلف تحت تأثیر این عوامل ثانویه قرار می‌گیرند. از جمله منابع ثانویه‌ی اضطراب، تأثیر سقوط بر بیوشیمی انسان است. حدود ۱۸ درصد از آمریکایی‌ها به دلیل فقدان تعادل شیمیایی در مغزشان با اضطراب دست‌به‌گریبانند. این افراد به لحاظ بالینی، دچار نوعی اختلال اضطراب شناخته شده هستند که نیازمند دارو و درمان است.

متأسفانه، به مسیحیانی که در چنین مخمصه‌ای قرار دارند اغلب توصیه می‌شود که «فقط بیشتر دعا کنند» یا «کتاب مقدس را بیشتر بخوانند». دچار اندوه می‌شوم وقتی اعضای کلیسای مان را می‌بینم که به دلیل مواجه شدن با این قبیل اظهارنظرها، احساسی همچون قرار گرفتن در جمع شهروندان درجه‌ی دو به آنها دست داده است. بنابراین، تشخیص شباهت‌های موجود میان اختلالات اضطرابی و دیگر شرایط پزشکی مزمن، بسیار مهم است. مسئله در اینجا کم‌کاری افراد نیست. مشکل گاهی از کنترل افراد خارج است. وقتی از شخصی که بر روی ویلچر نشسته، نمی‌خواهیم «بیشتر دعا کند»، پس نباید از فردی هم که از اختلال مزمن اضطراب رنج می‌برد، چنین چیزی بخواهیم. اینگونه افراد به دل‌سوزی و تیمار پزشکی نیاز دارند، نه مُهمل‌گویی.

شخصیت، تجارب زندگی و موقعیت‌های تنش‌زا از دیگر منابع ثانویه‌ی ایجاد اضطراب به شمار می‌آیند. ممکن است انواعی از ابعاد شخصیتی به شکل خدادادی در وجود شما باشد که بیش از دیگران شما را مستعد ابتلا به اضطراب نماید. منشأ اضطراب ممکن است اتفاقی باشد که در ایام جوانی برای شما روی داده است. اگر یکی از والدین شما شغلش را در دوران کودکی‌تان از دست داده باشد، تعجب‌آور نخواهد بود که در زمان صحبت با رئیس‌تان دچار اضطراب شوید. منابع ثانویه‌ی اضطراب، ماهیتی متنوع و پیچیده دارند.

بی‌شک یکی از مهم‌ترین عوامل ثانویه‌ی ایجاد اضطراب در افراد، گناه است. بعد از ارتکاب به گناه، احساس تقصیر و شرمندگی به انسان دست می‌دهد و به عواقب احتمالی کار خود فکر می‌کند. به ترس و ناراحتی یعقوب فکر کنید که وقتی فهمید عیسو، که او را (دو بار) فریب داده بود، به سمت او می‌آمد (پیدایش ۳۲: ۷). پادشاه

داوود از درگیری عمیق درونی ناشی از گناه اعتراف نشده صحبت کرد (مزمور ۳۲: ۳). یقیناً بخشی از شفای انسان در رهایی از اضطراب ناشی از گناه نهفته است. خبر خوش این است که ما به خدایی که همیشه آماده است ما را ببخشد و ما را در مسیح احیا کند خدمت می‌کنیم.

از دیگر منابع ثانویه مهم در بروز اضطراب، ضعف ایمان است. گفته‌های مسیح را در متی ۶: ۲۵ ملاحظه کنید. مسیح به ما آموخته که برای تأمین نیازهای اساسی خود (خوراک و پوشاک) دچار اضطراب نشویم. دقت کنید چگونه مسیح ارزش ما را با ارزش پرندگان مقایسه می‌کند (آیه‌ی ۲۶). اگر به ارزشمندی خود در پیشگاه خداوند باور قلبی نداشته باشیم، همواره در مورد امکان برخورداری از حمایت‌های او دچار اضطراب خواهیم شد. عیسی هم‌چنین می‌گوید که مضطرب بودن نمی‌تواند عمر ما را افزایش دهد (آیه‌ی ۲۷). اگر از اتفاقات پس از مرگ اطمینان نداشته باشیم، قادر به رهایی از احساس اضطراب ناشی از مرگ اجتناب‌ناپذیر خود نخواهیم بود. مسیح سپس موضوع پوشاک را مورد اشاره قرار می‌دهد (آیه‌ی ۲۸). ظاهراً دغدغه‌ی انسان در مورد ظاهرش چیز جدیدی نیست. مسیح در نهایت، هر سه نوع اضطراب را معلول یک عامل می‌داند: «کم‌ایمانی» (آیه‌ی ۳۰).

افرادی که دچار اضطراب هستند باید ایمان خود را از طریق باور به حاکمیت، نیکویی و وفاداری خداوند، تقویت کنند. ممکن است فرد در این حالت زمان بیشتری صرف توجه به این موضوع بکند که، صلیب بیانگر ارزشمندی ما برای خدا می‌باشد. عیسی تعلیم می‌دهد که، بین ایمان قوی و اضطراب کمتر (غیر بالینی) ارتباط آشکاری وجود دارد. اما در این آموزه‌ها اشاره‌ای به این موضوع نشده که می‌توان از طریق ایمان کافی برای همیشه از اضطراب در امان ماند. باید مراقب باشیم که قوت ایمان را با فقدان اضطراب معادل نگیریم. پولس رسول بیش از هر انسان دیگری در طول تاریخ صاحب ایمان بود، اما همانطور که اشاره شد، حتی او نیز اضطراب را تجربه کرده بود. اما این بدان معنا نیست که نمی‌توانیم اضطراب خود را چاره‌کنیم. هنگامی که منابع ثانویه‌ی اضطراب خود را شناسایی کردیم، باید از خود و دیگران بپرسیم که در صورت تقویت ایمان، با چه نوع اضطرابی مواجه

خواهیم بود. اضطراب خود من عمدتاً از ترکیب خطرناکِ غرور و حجم کاری خارج از حد توان نشأت گرفته بود. سعی می‌کردم بیش از حد کار کنم، بی‌آنکه از کسی طلب کمک کنم. زیر بار فشار مسئولیت‌های زیادی که برعهده گرفته بودم در حال خرد شدن بودم. تقویت ایمانم به مسیح، مستلزم پذیرش مسئولیت‌های کمتر در محل کارم بود.

درک منشأ اولیه‌ی اضطراب و شناسایی عوامل ثانویه آن، گامی مهم به سوی خلاصی از آن محسوب می‌شود. آگاهی از این‌گونه موارد به دو شیوه کمک حال ما خواهد بود. اول اینکه کمک می‌کند تا با افرادی که اضطراب را تجربه کرده‌اند مهربان، دل‌سوز و صبور باشیم. کسب شناخت نسبت به ماهیت پیچیده‌ی اضطراب ممکن است ما را از ارائه‌ی راهکارهای ساده بازدارد. این موضوع باعث می‌شود تا به جای آنکه موجب ترس یا نگرانی بیشتر در مبتلایان به اضطراب شویم، به آنها کمک کنیم. دوم آنکه، کسب شناخت نسبت به منابع اولیه و ثانویه‌ی اضطراب، به نوعی تمرین امید است.

هیچ چیز برای خداوند مشکل نیست (پیدایش ۱۸: ۱۴). همه چیز با خدا ممکن است (متی ۱۹: ۲۶). و ما می‌توانیم همه چیز را از طریق مسیح که ما را تقویت می‌کند انجام دهیم (فیلیپیان ۴: ۱۳). بسیاری از مسیحیان (از جمله خود من)، به واسطه‌ی کمک‌های فیاضانه و قدرتمندانه‌ای که برای مدیریت و حتی غلبه بر این مشکلات از جانب خداوند دریافت کرده‌اند بیش از پیش بر ایمانشان نسبت به این‌گونه حقایق افزوده شده است. اگر جزو افرادی هستید که با اضطراب دست به گریبانید، دو چیز در مورد شما صدق می‌کند: اول اینکه نیازمند اعانت هستید و دوم اینکه، این اعانت و یاری از جانب خداوند می‌آید (مزمور ۱۲۱: ۲).

کشیش مت رایمن، از تاسیس‌کنندگان کلیسا در شهر مینیاپولیس است که پیش از این به عنوان کشیش ارشد کلیسای مشایخی دانشگاه در شهر اورلاندو - ایالت فلوریدا به خدمت مشغول بود.

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