

اضطراب چیست؟

دکتر ویلیام بارکلی

به نظر می‌رسد اضطراب در دنیای امروز رو به افزایش است. بنابر اعلام یکی از سازمان‌های بهداشتی، «اختلالات ناشی از اضطراب، شایع‌ترین بیماری روانی در ایالات متحده محسوب می‌شود». مطالعات نشان داده که اضطراب حتی در بین نوجوانان نیز در چند سال گذشته در حال افزایش بوده است. همین دو سال پیش بود که یکی از بزرگ‌ترین خرده‌فروشی‌های کتاب در جهان (بارنز و نوبل)، از افزایش ۲۵ درصدی فروش کتاب‌های مرتبط با موضوع اضطراب خبر داد. همه‌ی این موارد، به قبل از این بیماری همه‌گیر اخیر باز می‌گردد و قطعاً در طول یک سال گذشته بر میزان اضطراب افزوده شده است.

خاطره‌ای از دوران کودکی دارم که شخصی در مورد پدرم از این عبارت استفاده می‌کرد: «آه، همش نگران است». هرچند این را به طرزی ساده و با خنده بیان کرد، اما واقعیت داشت. پدرم نگران بود. بعد از اینکه پدر بزرگم کسب و کار خانوادگی را فروخت، پدرم شروع به ساختن کسب و کار خودش کرد. کار سخت و طاقت‌فرسایی بود که زمان و توان زیادی از او می‌گرفت. کسب و کار پدرم رونق گرفت، اما آن سال‌ها بسیار پرفشار بود. همه‌ی اینها یک طرف، نگرانی پدرم برای شش فرزندش هم طرف دیگر. اینک من به‌عنوان شبانی که خود صاحب شش فرزند است، پسر همان پدر هستم. بخاطر فرزندانم، برای اقوامم و اغلب به خاطر بار سنگین مسئولیت‌هایی که بر عهده دارم با نگرانی مبارزه می‌کنم.

بر اساس تعالیم کتاب مقدس، اضطراب موضوعی جدی است. عیسی به شاگردان خود دستور داد: «در مورد زندگی خود نگران نباشید» (متی ۶: ۲۵). به همین شکل، پولس هم نوشت: «در مورد هیچ چیز نگران نباشید»

(فیلبیان ۴: ۶). این جملات صرفاً توصیه‌هایی آرام‌بخش در راستای القای این جمله که «همه چیز درست خواهد شد» نیست. بلکه این‌ها فرامین کتاب مقدسی هست، بنابراین شکستن آنها گناه محسوب می‌شود.

باین‌حال، هر نوع اضطرابی از دید کتاب مقدس به منزله‌ی گناه تلقی نمی‌شود. پولس رسول در نقش شبانی خود، نوعی اضطراب بجا و مناسب را تجربه کرد. وی به قرن‌تیان نوشت که علاوه بر همه‌ی سختی‌هایی که با آن روبه‌رو هست، «آن باری که هر روزه بر من است، یعنی اندیشه برای همه کلیساها» (دوم قرن‌تیان ۱۱: ۲۸). واژه‌ی یونانی که در اینجا به «اندیشه» ترجمه شده در واقع شکل اسمی فعل «مضطرب شدن» است که پولس در فیلبیان ۴: ۶ از آن استفاده کرده است. باین‌حال، این نوع اضطراب، آن‌گونه که در توصیف پولس برای قرن‌تیان آمده، نه تنها گناه‌آلود نیست بلکه اضطرابی خداپسند و دوست‌داشتنی است.

در حقیقت، در سراسر کتاب مقدس انواع متضادی از اضطراب‌ها را شاهد هستیم؛ به گونه‌ای که یکی شایسته و صحیح، و دیگری در تقابل با اراده‌ی خداوند است. واقعیت این است که در عهد جدید برای اشاره به هر دو نوع اضطراب، از واژگان یونانی یکسانی استفاده شده است. پولس از همان فعل یونانی موجود در فیلبیان ۴: ۶ استفاده می‌کند (همچنین در متی ۶: ۲۵ نیز مورد استفاده قرار گرفته است). هنگامی که او می‌نویسد که بدن مسیح باید در «مراقبت» از یکدیگر (یا «در اندیشه یکدیگر بودن»، «دلواپسی») متحد باشند. به همین ترتیب، پولس سفارش تیموتائوس را به کلیسای فیلیپس نمود به‌عنوان کسی که بیش از هر یک از همکاران پولس، «واقعاً نگران» (یا «مضطرب») برای رفاه آنها خواهد بود (فیلبیان ۲: ۲۰).

بیشتر اضطراب‌های گناه‌آلود انسان با نگرانی‌های بجا و شایسته گره خورده است. شایسته است کار خود را به خوبی انجام دهید، از خانواده خود حمایت کنید، از فرزندان خود مراقبت کنید و وظایفی را که خداوند شما را به انجام آنها فراخوانده، انجام دهید. باید خود را در مورد همه‌ی آنها مسئول بدانید. اما پرسش اینجاست که این

نگرانی‌های شایسته چه وقت به نگرانی‌های گناه‌آلود تبدیل می‌شوند؟ چه موقع مراقبت‌های الهی، به نگرانی‌های غیر الهی بدل می‌شوند؟

از برخی جهات، می‌توان اصطلاحی را که یک قاضی در مورد پورنوگرافی به کار برده برای اضطراب هم بکار ببریم. وی عنوان کرده بود که قادر به تعریف پورنوگرافی نیست «اما برایم آشناست وقتی به مشاهده‌ی آن می‌نشینم». آگاهی ما از نگرانی و اضطراب گناه‌آلود به دلیل آن است که آن را تجربه کرده‌ایم. با نشانه‌های آن آشنا می‌شویم: کف دست‌های عرق کرده، تپش قلب، ناتوانی در آرامش یا حفظ آرامش، احساس وزن زیاد روی سینه‌ی خود، بی‌خوابی و مجموعه‌ای از علائم دیگر. اما چه چیز موجب گناه‌آلود شدن این نوع اضطراب می‌شود؟

از جمله نقاط خوب برای شروع پرداختن به این موضوع، داستان عیسی، مریم و مرتا در لوقا ۱۰: ۳۸-۴۲ است. عیسی در خانه مریم و مرتا است، و مرتا مشغول خدمت به میهمانان و به احتمال زیاد، آماده‌سازی وعده‌ای غذایی است. از آن سو، در نزد پاهای عیسی نشسته و به تعالیم او گوش می‌دهد. مرتا خشمگین می‌شود و از عیسی می‌خواهد تا مریم را نیز به کمک او بفرستند. اما عیسی در پاسخ فرمود: «ای مرتا، ای مرتا، تو در چیزهای بسیار اندیشه و اضطراب داری. لیکن یک چیز لازم است و مریم آن نصیب خوب را اختیار کرده است که از او گرفته نخواهد شد» (آیات ۴۱-۴۲). مرتا غرق در خوبی‌ها شد و چشم از بهترین‌ها فروبست. او سخت مشغول خدمت‌رسانی به مسیح بود اما از توجه به خود مسیح غافل شده بود.

این به‌طور خلاصه، همان اضطراب گناه‌آلود است. برای غرق شدن در یک نگرانی بجا و مناسب، چشمان خود را بر روی جایگاه مسیح می‌بندیم. به بیان دیگر، اضطراب گناه‌آلود، ملاحظات و مسئولیت‌های دنیوی را بالاتر از مسیح قرار می‌دهد. آنها مقام اول را می‌گیرند و مسیح در جایگاه دوم قرار می‌گیرد.

چارلز اسپرجن در مورد مرتا نوشت: «خطای او خدمت کردن نبود. مشکل اینجا بود که حواسش به خدمات‌دهی زیاد پرت شد و بنابراین از اصل مطلب غافل و توجه‌اش صرفاً به خدمتش جلب شد.» «فعل یونانی که در آیه‌ی ۴۰ به «حواس‌پرتی» ترجمه شده به معنای دور شدن از کسی یا چیزی در زمانی است که توجه ما به چیز دیگری معطوف شده است. در عین حال، این واژه در یکی از فرهنگ لغات یونانی به معنای «...پرمشغله و بار اضافی» معنا شده است.

نگرانی گناه‌آلود، نتیجه‌ی دور شدن از مسیح است که منجر به پذیرش حمل بارهای بیش از حد می‌شود. به همین دلیل است که پولس فیلیپیان را تشویق می‌کند که: «برای هیچ چیز اندیشه مکنید، بلکه در هر چیز با صلوات و دعا با شکرگزاری مسؤولات خود را به خدا عرض کنید و سلامتی خدا که فوق از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌های شما را در مسیح عیسی نگاه خواهد داشت» (۴: ۶-۷). هر زمان بار دغدغه‌های دنیوی‌تان زیاد شد، برای غلبه بر اضطراب و کسب آرامش خدادادی، به دعا و استغاثه به حضور خدا روی آورید.

نگرانی گناه‌آلود، ناشی از آن است که به واسطه‌ی جستجو و اهمیت قائل شدن برای مسائل غلط، چشم از مسیح برمی‌داریم. عیسی در متن کتاب مقدس در مورد نگرانی خطاب به ما عنوان داشته که لیکن اول ملکوت خدا و عدالت او را بطلبید که این همه برای شما مزید خواهد شد. (متی ۶: ۳۳). همان‌گونه که عیسی مسیح فرموده، غیر ممکن است بتوان خدا را در کنار پول یا هر چیز زمینی عبادت کرد (آیه‌ی ۲۴). هر گونه تلاش برای به ثمر رساندن این هدف، ناگزیر به نگرانی‌های گناه‌آلود خواهد انجامید. جای تعجب نیست در عصر مبتنی بر ترویج روزافزون عقاید دین‌گریز، با محوریت دوری‌جستن از خدا، آمار اضطراب رو به افزایش است.

نگرانی گناه‌آلود علاوه بر این ناشی از آن است که آن‌گونه که باید و شاید به خدا اعتماد نداریم. عیسی، کسانی را که دچار نگرانی هستند «کم ایمان» خطاب می‌کند (متی ۶: ۳۰). ما با ایمان نجات یافته‌ایم و با ایمان زندگی

می‌کنیم. نجات ما به قدرت ایمان ما بستگی ندارد، بلکه به هدف ایمان ما بستگی دارد. با این حال، ما همیشه می‌توانیم در ایمان خود رشد کنیم. عیسی در حینی که به شاگردانش یادآوری میکرد که ارزش شما بیشتر از پرندگان میباشد به ما خطاب کرد به پرندگان بنگرید که چگونه خدا از آنها مراقبت می‌کند. (آیه ۲۶)

این بدان معنا نیست که دست از تلاش بکشیم و منتظر بمانیم خداوند نیازهای ما را تأمین کند. پرنده‌ها با دهان باز به انتظار این نیستند که خدا غذا را به سمتشان پرتاب کند. ما در این زندگی به کار فراخوانده شده ایم. حتی عنوان شده «اگر کسی خواهد کار نکند، خوراک هم نخورد.» (دوم تسالونیکیان ۳: ۱۰). خداوند انسان را خلق کرده تا به کار خود ادامه دهد. نگرانی اغلب زمانی بروز می‌کند که قادر نباشیم کاری را آن‌گونه که باید به سرانجام برسانیم.

همچنین، با ایمان زندگی کردن به معنای عدم نیاز به برنامه‌ریزی برای آینده نیست. عیسی به ما آموخته که نگران فردا نباشیم، بلکه بیشتر بر وظایف امروز تمرکز کنیم. با این حال، این بدان معنا نیست که ما نباید برای فردا برنامه‌ریزی کنیم. برنامه‌ریزی، به‌ویژه برای آینده، خواسته‌ی خداوند از انسان‌ها است. آمادگی یوسف برای قحطی پیش‌رو از جمله برنامه‌ریزی‌ها برای آینده است. (پیدایش ۴۱؛ هم‌چنین نگاه شود به امثال ۶: ۶-۱۸؛ ۱۶: ۱۹؛ لوقا ۱۴: ۲۸-۳۲). دعوت انسان به عدم نگرانی برای آینده، در واقع به منزله‌ی اعلام فراخوان برای اعتماد به چیزی است که خداوند، امروز ما را در گرو انجام قرار داده است، با علم به اینکه آینده در دستان پرفیض و مقتدر اوست.

«یک چیز ضروری است» (لوقا ۱۰: ۴۲). این یک یادآوری خوب در دنیای به‌شدت شلوغ و پریشان ما است. خداوند به وضوح قوم خود را به وظایف مختلف و دعوت‌های مختلف فرا می‌خواند. با این حال، یک چیز ضروری است. مزمورنویس این‌گونه بیان می‌کند: «یک چیز از خداوند خواستم و آن را خواهم طلبید که تمام ایام عمرم

در خانه‌ی خداوند ساکن باشم تا جمال خداوند را مشاهده کنم و در هیکل او تفکر نمایم» (مزمور ۲۷: ۴). پولس این موضوع را این‌گونه توصیف کرده است: «... لیکن یک چیز می‌کنم که آنچه در عقب است فراموش کرده و به‌سوی آنچه در پیش است، خویشتن را کشیده، در پی مقصد می‌کوشم به جهت انعام دعوت بلند خدا که در مسیح عیسی است» (فیلیپیان ۳: ۱۳-۱۴) در مشغله‌های زندگی روزمره، چشمانمان را به مسیح بدوزیم، مسیح را جستجو کنیم، پادشاهی او را جستجو کنیم و او خود به ما آرامش خواهد داد.

دکتر ویلیام بارکلی، کشیش ارشد کلیسای مشایخی فیض حاکم و استاد عهد جدید در مدرسه‌ی الهیات ریفورمد در شارلوت ، N.C است. او نویسنده کتاب راز خرسندی و شفافیت انجیل است.

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