

به دام افتاده 3

در اضطراب

اضطراب چیست؟ ما امروزه اغلب این کلمه را می‌شنویم. من مضطربم، دچار اضطراب هستم.

نگرانی‌هایی وجود دارند که واقعی هستند همراه با علائم واقعی، که اغلب شرایطی وخیم بوده و نیاز به مداخله پزشکی دارند.

زندگی کردن در استرس همان زندگی در شرایط بقا است. استرس زمانی است که ذهن و جسم شما از تعادل خارج شده‌اند. پاسخ‌های استرسی در یک دوره طولانی مدت تنظیم ژن‌های شما را بر هم زده، منجر به بیماری و کاهش طول عمر می‌گردند.

خود افکار ما می‌توانند ما را بیمار کنند و همان افکار می‌توانند ما را بهبود بخشند.

زمانی که ما در حالات ادراکی دستکاری شده زندگی می‌کنیم، به دام افتاده در خشم، ترس، اضطراب، رنج، حسادت، رشک، و رقابت، ژن‌های مرتبط با بقا فعال می‌شوند. این زندگی در مواجهه طولانی مدت با چنین احساساتی است.

ترس و نگرانی مربوط به چیزهای مشخصی هستند، در حالی که اضطراب مربوط به ناشناخته‌ها است.

- نگرانی در ذهن ما تجربه می‌شود و اضطراب در جسمان (تمام افکار را به تصرف خود در آورید)

- نگرانی راجع به چیز مشخصی است، اضطراب راجع به چیزهای پراکنده است

- نگرانی می‌تواند با حل مشکل برطرف گردد، اما اضطراب نه، چرا که حالتی از بودن است

- نگرانی، اضطراب، تشخیص اضطراب، رفتارهای اجباری، رفتارهای وسواسی، حملات پانیک

اضطراب ما به به دام می‌اندازد در:

- ناتوانی برای استراحت و ریلکس کردن

- احساسات ناخوشایند و ترسناکی که در زمان استرس بر ما غلبه می‌کنند.

در سطوح نرمال، اضطراب ما را به عمل و ا می‌دارد – ما در موقعیت‌های خطرناک بلافاصله دست به عمل می‌زنیم، اضطراب باعث می‌شود برای یک امتحان درس بخوانیم. اضطراب سیستمی خدادادی برای اهداف مشخص است، که از طریق ترشح هورمون استرس در جریان خون ما به وجود می‌آید، و ما را برای واکنش نشان دادن آماده می‌کند.

اضطراب یک واکنش شناختی و فیزیولوژیکی هنجارگونه است که خداوند آن را در ما به وجود آورده تا توجه ما را به جدیت یک حادثه یا یک موقعیت جلب کرده، و برای دست به عمل زدن به ما انگیزه دهد.

با این حال، زمانی که در دام اضطراب می‌افتیم، آن اضطراب خفیف و موقتی نیست، بلکه وخیم، ناتوان‌کننده، و مزمن است.

- آنچه می‌دانیم این است که، ما نمی‌توانیم همزمان هم در نگرانی زندگی کنیم و هم در آرامش.

- **حمله پانیک (وحشت‌زدگی)** به معنی ترس و اضطراب ناگهانی و غافلگیرکننده است.

علائم آن شامل: افزایش ضربان قلب، تعریق، بدن‌لرزه، احساس خفگی، تنگی نفس، تهوع، سرگیجه، بی‌حسی، احساس غیرواقعی بودن و یا زوال شخصیت (جدا شدن از خویشتن)، ترس از دست دادن کنترل، و ترس از مرگ.

- **اضطراب عمومی** اغلب با علائم فیزیکی همراه است، از جمله خستگی، نگرانی بیش از حد، بی‌خوابی، اختلال خواب، مشکل در تمرکز، سردرد، تنش عضلانی، تعریق، تنگی نفس، تحریک پذیری، و گر گرفتگی. نگرانی متمرکز شده که گاهی از یک مساله به مساله دیگر تمرکز می‌یابد. برخی ممکن است تنها یک بار در زندگی حمله پانیک را تجربه کنند، در حالی که برای برخی دیگر این زندگی آن‌هاست با تجربه حملات متعدد.

- **اضطراب جدایی** – ترس بیش از حد و بی‌مورد درباره جدایی از چیزی که به آن وابسته‌ایم

- **گنگی‌گزینشی** – توانایی و ناتوانی از حرف زدن در محیط‌های اجتماعی

- **فوبیای گزینشی** – ترس و یا اضطراب بیش از حد و غیرمنطقی راجع به شیء و یا موقعیتی خاص

- **اضطراب اجتماعی** – ترس و یا اضطراب مشخص از محیط‌های اجتماعی، که در آن‌ها فرد احساس می‌کند در معرض قضاوت دیگران قرار دارد

در متون مقدس، نمونه‌هایی و داستان‌هایی می‌یابیم از دیگرانی که دریافته‌اند این ترس (نگرانی) و اضطراب هم دارای مولفه شناختی است و هم مولفه فیزیولوژیکی.

عذاب ذهنی اضطراب

مزامیر 91 (5): از خوف شب نخواهی ترسید، و نه از تیری که در روز می‌پرد؛

امثال 12 (25): دل مضطرب، آدمی را گرانبار می‌سازد، اما سخن نیکو او را شادمان می‌گرداند.

ترس منکوب‌کننده که به صورت ضربان قلب بالا، بدن لرزه، و درد جسمی توصیف می‌گردد

ایوب 4 (14): رُعب و وحشت بر من مستولی شد، و لرزه بر تمام استخوانهایم افتاد.

مزامیر 48 (5-6): اما چون آن را دیدند، مبهوت گشتند، و هراسان گریختند! ^۴ لرزه بر ایشان مستولی شد، و درد شدید همچون زنی که می‌زاید.

اشعیا 21 (3-4): از این رو کمرم از درد آکنده است، دردی همچون درد زن زائو مرا فرو گرفته است. از آنچه می‌شنوم مدهوش گشته‌ام، از آنچه می‌بینم پریشان شده‌ام. ^۴ ذهن من مغشوش گشته، و از ترس به خود می‌لرزم. شبی که شوق آن داشتم، وحشت برایم به ارمغان آورده است.

مزامیر 55 (4-5): دل در سینه‌ام به درد آمده، و رعب و وحشت مرگ بر من مستولی شده است. ^۵ ترس و لرز مرا درگرفته، و دهشت بر من چیره گشته است!

حملات پانیک (این‌ها سطوح نرمال نگرانی نیستند) درد، عذاب، مرگ، ترس، اضطراب سخت.

اضطراب یک گناه نیست، بلکه حالتی از بودن است که می‌توانیم در آن به بهبودی و تمامیت برسیم. همه ما در نقاطی از زندگی‌مان ترس، نگرانی، و اضطراب را تجربه کرده و خواهیم کرد. برخی از ما در اضطراب به دام می‌افتند.

حقیقت بزرگی که متون مقدس و سخنان گذشتگان به ما می‌آموزد این است که خداوند همیشه با ماست و ... اینکه ما می‌توانیم از پیش تجربه نگرانی، اضطراب، درد، و کشمکش را پیش‌بینی کرده و انتظار آن‌ها را داشته باشیم.

اما، در مسیح، ما از او جدا نیستیم، ما با او یکی هستیم. او با نقص‌ها و ناتوانی‌های ما غریبه نیست. خداوند همیشه حاضر است، نیازهای ما را برطرف می‌کند و به ما رحمتی پایدار می‌بخشد که در این دنیای فروریخته باید آن را حفظ کرد.

بخشی از موعظه سر کوه – عیسی می‌دانست که صحبت راجع به نگرانی و اضطراب برای مسائل مادی به اندازه کافی اهمیت دارد.

متی 6 (25-34): «پس به شما می‌گویم، نگران زندگی خود نباشید که چه بخورید یا چه بنوشید، و نه نگران بدن خود که چه بپوشید. آیا زندگی از خوراک و بدن از پوشاک مهم‌تر نیست؟»

- برای زندگی‌تان نگران نباشید. در تار عنکبوت نگرانی راجع به چیزهای این دنیا اسیر نشوید. زندگی ما مهم‌تر از این چیزهاست.

- فرق است بین یک احساس وظیفه خدایی و احساس نگرانی از سر "بی‌اعتمادی".

- توجه خود را به چیزهای درست معطوف کنیم – مسائل غایی زندگی اینجا بر روی زمین در عیسی مسیح. رها کردن مدیریت (نگرانی) مسائل دنیوی به پدر ما که در بهشت است.

- زندگی در مسیح ارزشمندتر از خوراک و پوشاک است. عیسی در اینجا از نگرانی ای سخن می‌گوید که انسان را تا سطح حیوانی که صرفاً به فکر بقا، غریز حیوانی، و مکانیسم‌های زنجیره غذایی است خوار

می‌گرداند. زندگی شما فراتر از غرایز حیوانی شماست، مسائل ابدی وجود دارند که باید به دنبال آنها باشید.

ادامه (آیات 26-30): پرندگان آسمان را بنگرید که نه می‌کارند و نه می‌دروند و نه در انبار ذخیره می‌کنند و پدر آسمانی شما به آنها روزی می‌دهد. آیا شما بس باارزستر از آنها نیستید؟ ^{۲۷} کیست از شما که بتواند با نگرانی، ساعتی به عمر خود بیفزاید؟ ^{۲۸} «و چرا برای پوشاک نگرانید؟ سوسنهای صحرا را بنگرید که چگونه نمو می‌کنند؛ نه زحمت می‌کشند و نه می‌ریسند. ^{۲۹} به شما می‌گویم که حتی سلیمان نیز با همه شکوه و جلالش همچون یکی از آنها آراسته نشد. ^{۳۰} پس اگر خدا علف صحرا را که امروز هست و فردا در تنور افکنده می‌شود، این‌چنین می‌پوشاند، آیا شما را، ای سست‌ایمانان، به مراتب بهتر نخواهد پوشانید؟

آیات 26-30 نمونه‌ای از یک استدلال بر علیه اضطراب هستند.

- اگر خداوند به پرندگان رسیدگی می‌کند، چقدر به شما رسیدگی خواهد کرد؟

- البته از طرفی، پرندگان نگران نیستند، اما به کار می‌پردازند. آن‌ها با دهان باز به سمت آسمان نمی‌نشینند در انتظار خداوند تا به آن‌ها غذا دهد. چقدر پیش می‌آید که ما با دهان باز به سمت آسمان می‌نشینیم در عوض اینکه برخاسته و دست به عمل بزنیم، با باور به اینکه او ما را در هر قدم راهنمایی خواهد کرد؟

**** ببینید، برخی اوقات ما در دام اضطراب افتاده و به نظر می‌رسد توانایی حرکت نداریم، توانایی اندیشه‌ای خارج از نگرانی تثبیت شده خود، تا بتوانیم کورسوی نوری در انتهای این تونل نگرانی که در آن اسیریم ببینیم.**

با نگرانی هیچ کاری به خوبی انجام نمی‌شود، ما با زندگی در اضطراب و نگرانی بیش از حد هیچ چیزی به زندگی خود اضافه نمی‌کنیم. نگرانی و اضطراب یکی از ناتوان‌کننده‌ترین و بی‌فایده‌ترین حالات بودن است.

- یونانیان مساله را اینطور بیان می‌کنند؛ نگرانی نمی‌تواند چیزی به زندگی شما بیفزاید (در عوض ذراعی برای ارتقا)

**** با نگرانی و اضطراب چیزی به زندگی خود اضافه نمی‌کنیم، ما آموخته‌ایم که احساسات منفی ما، که منجر به ترشحات شیمیایی عصبی محافظت گرایانه و ترشح هورمون استرس می‌شوند، در واقع عمر ما را کوتاه کرده، به بیماری و ناسلامتی کمک می‌کنند، و آنچه که ما در مسیح هستیم و توانایی ما برای عمل به شکلی سالم و هنجارگونه را فلج می‌کنند.**

- اگر خداوند بر تن چمنزار لباس می‌پوشاند، مسلماً از شما مراقبت خواهد کرد.

ادامه (آیات 31-32)

آنچه که می‌خورید و می‌آشامید. بگذارید کافران نگران چنین چیزهایی باشند. خداوند می‌داند به چه چیزهایی نیاز دارید و مسلماً نیاز شما را برطرف خواهد کرد.

۲۱ «پس نگران نباشید و نگویید چه بخوریم یا چه بنوشیم و یا چه بپوشیم. ۲۲ زیرا اقوام بت‌پرست در پی همه این‌گونه چیزهایند، اما پدر آسمانی شما می‌داند که بدین همه نیاز دارید.

- عیسی شما را دعوت می‌کند تا نوعی آزادی را بشناسید که کفار نمی‌شناسند یا از تجربه آن ناتوانند. آزادی از نگرانی و اضطراب درباره مسائل مادی.

که چه؟ آیات 33-34

۲۳ بلکه نخست در پی پادشاهی خدا و عدالت او باشید، آنگاه همه اینها نیز به شما عطا خواهد شد. ۲۴ پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا نگرانی خود را خواهد داشت. مشکلات امروز برای امروز کافی است!

پادشاهی خدا و عدالت او را در درجه نخست قرار دهید، و او از شما مراقبت خواهد کرد.

- زمانی که نگرانید، از خود بپرسید، آیا من نخست در پی پادشاهی خداوند هستم؟

- آیا سلامتی جسمی چیز ارزشمندی است که زندگی خود را وقف آن کرده‌ام؟ اگر چنین باشد، پس خدای شما ثروت است، زندگی شما به نفرین نگرانی دچار خواهد شد، و مانند حیوانی به زندگی خواهید پرداخت، صرفاً نگران بقا و نیازهای جسمی.

- چه چیزی به زندگی من اضافه می‌شود اگر به دنبال پادشاهی خدا باشم؟ او گنج‌های بهشتی وعده می‌دهد، آرامیدن در نعمات الهی، و تکمیل اهداف خداوند برای انسان – رابطه و دوستی بازسازی شده ای با او، و جزئی از پادشاهی او بودن.

نتیجه‌گیری با منطق دنیایی غیر معمول و با منطق خدایی؟ - فردا نگرانی‌های خود را خواهد داشت... پس نگران نباشید و برای فردا مضطرب نباشید.

به هر صورت، نگرانی معمولاً راجع به چیزهایی است که از کنترل ما خارج است.

و ... مادی‌گرایی واکنشی است به حفاظت از خود، که ما را از امکاناتمان جدا می‌سازد.

مادی‌گرایی میوه تکبر است (مراقبت از خود، حفاظت از خود). ما می‌اندوزیم، سعی می‌کنیم بیاندوزیم، نگران می‌شویم زمانی که نمی‌اندوزیم، و یا زمانی که نمی‌توانیم به آن برسیم... تلاشی برای حفاظت از خود از طریق نفس خود. نفس ما وارد عمل می‌شود تا ما را از احساس کمتر بودن حفاظت کند، اینکه من مرد کمتری و یا زن کمتری هستم، من مانند آن زن زیبا نیستم، من نمی‌توانم مانند آن مرد حمایت مالی کنم، من آن ماشین را سوار نیستم، نمی‌توانم به همه دنیا سفر کنم، درآمد بعدی من از کجا خواهد آمد...

بنابر این، ما با مادی‌گرایی واکنش نشان می‌دهیم، تلاش برای ارضای خود، و سپس مانند همیشه، به ایده‌آل خود نمی‌رسیم... نگران می‌شویم، و وقتی که برای مدت‌های طولانی در نگرانی هستیم، استرس ذخیره شده در بدنمان به شکل اضطراب بروز می‌کند، و خود باعث بروز علائم دیگری می‌شود که ما را در رفتارها، افکار، و احساسات چرخه‌وار گرفتار می‌سازد... این کاملاً ما را از امکاناتمان جدا می‌سازد، امکان چه چیزی...؟ امکان زندگی در آرامش، در لطف و فیض بی‌کران عیسی مسیح، در صلحی که ورای نفس شما و مشکلات شما است.

1پطرس 5 (5-7): ای جوانان، شما نیز تسلیم مشایخ باشید. همگی در رفتارتان با یکدیگر فروتنی را بر کمر بندید، زیرا، «خدا در برابر متکبران می‌ایستد، اما فروتنان را فیض می‌بخشد.»^۴ پس خویشتن را زیر دست نیرومند خدا فروتن سازید تا در زمان مناسب سرافرازتان سازد.^۵ همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست.

1پطرس بیان می‌کند که راه حل فروتنی است. وعده‌ای به فروتنان – خداوند در برابر متکبران مقاومت می‌کند اما به فروتنان فیض می‌بخشد (لطف بی‌کران).

کنار گذاشتن تکبر، نفس، حفاظت از خود، واکنش‌های غیرارادی ناخودآگاه... فروتن بودن – نه تنها در برابر او، بلکه همچنین در مقابل یکدیگر.

- فیض و تکبر دشمنان ابدی یکدیگرند. تکبر از خداوند مطالبه می‌کند، به من برکت عطا کن مطابق آنچه فکر می‌کنم مستحق آن هستم.

- فیض در لطف بی‌کرانی وجود دارد که همان وجود مسیح در ماست. (محبت) نه بر اساس آنچه درون من است.

میر (Meyer): «تکبر یکی از مکروهترین گناهان است؛ با این وجود، در ارواح صادق نیز خانه می‌کند، هرچند که ما اغلب اسمی سبک‌تر بر آن می‌نهیم. ما به آن می‌گوییم – استقلال، متکی به خود بودن. ما همیشه حس آسیب دیده‌ای را تشخیص نمی‌دهیم که مرتباً در خود فرو می‌رود و از اندوه خود با ترشروی پرستاری می‌کند... ما مغرور از فروتنی خود هستیم، در تکبر از حلم خود؛ و، با ساختن مقدس‌ترین چهره‌ها برای خود، متعجبیم که چرا همه اطرافیان ما را به خاطر فروتنیمان نمی‌ستایند.»

چیزی که فروتنی حقیقی را نشان می‌دهد توانایی ما در گذاشتن نگرانی‌هایمان بر عهده او است، خداوند. این پیش‌فرضی متکبرانه است که رکاب امور را به دست نگرانی خود سپرده و مراقب چیزهایی باشیم که خداوند مراقبت از آن‌ها را به عهده گرفته است. همانگونه که در متی می‌خوانیم.

- برخی اوقات لازم است نگرانی و مراقبت نامناسب را با همان نامی بخوانیم که باید خواند: تکبر و ناباوری... و تمایل به غصب جایگاه خداوند به عنوان پدر مهربان، تأمین‌کننده، و دلسوز خود.

- عیسی مسیح حقیقتاً دلسوز شماست.

- نگرانی و ترس ما به طور ناعادلانه‌ای وجهه خداوند را خدشه‌دار می‌کند. ما خداوند را ناتوان ارزیابی می‌کنیم - از طریق ترس‌ها، نگرانی، و اضطراب خود.

مزامیر 94 (19): در کثرت غصه‌های دل من، تسلی‌های تو جانم را شادمان می‌سازد.

دوستان، بگذارید به یادتان بیاورم که امید و بهبودی در کجا یافت می‌شوند. بهبودی از گذشته و حال خود، و امید به امروز و فردا خود - همگی در مسیح.

عیسی وعده می‌دهد که بیاوید و من به شما آرامش عطا خواهم کرد، از من بنوشید و دیگر هرگز تشنه نخواهید شد، از بن بخورید و گرسنگی شما رفع خواهد شد.

پولس ما را اینگونه تشویق می‌کند:

فیلیپیان 4 (6-7): برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. ^۷ بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌هایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.

چیزی که من تبلیغ آن را می‌کنم نوعی تکثر و یا رویکردی جامع‌گرایانه به مراقبت‌های بهداشتی روحانی است. اضطراب می‌تواند بسیار ناتوان‌کننده باشد و گاهی نیازمند مداخله پزشکی است. من همچنین معتقدم که از طریق صلیب عیسی مسیح، ما کامل شده‌ایم و بهبودی جسمی و روحی هنوز هم ممکن است. بنابراین، ما از عیسی تقاضای بهبودی می‌کنیم و شاهد بهبودی‌های بسیار هستیم. - هر دو ممکن است.

وقتی که بهبودی آنگونه که انتظار داریم و یا در زمان مورد نظر ما اتفاق نمی‌افتد، ما هنوز اعتماد داریم که در فیض او جایمان امن است و او در زمان درد نیز درون ماست. همانگونه که او عذاب کشید، پس در عذاب ما نیز با ماست. بنابراین، ما ادامه می‌دهیم، فعال شده در باور، در اعتماد، و دست به عمل می‌زنیم، برای بازسازی افکارمان، و زمینه‌های روحانی را دنبال می‌کنیم.

اضطراب جزئی از شرایط انسانی ماست. همه ما آن را تجربه می‌کنیم. تقدیر ما این نیست که در اضطراب به دام بیفتیم. خداوند اغلب از اضطراب ما به عنوان ابزاری استفاده می‌نماید تا به ما کمک کند رشد کنیم. اضطراب کاتالیزوری است که از گیر کردن ما جلوگیری می‌کند، چرا که مرتباً ما را به سمت پیروی از خداوند می‌راند.

اگر خداوند در انتظار باشد برای استفاده از اضطراب ما و دوستان و همسایگانمان به عنوان ابزاری برای جلال خویش چه؟ اگر خداوند بتواند از این خصلت استفاده کند تا ما را به سمت رابطه‌ای نزدیک‌تر با خود بکشانند، چقدر غم‌انگیز است که ما راه خود و دیگران را سد می‌کنیم تا نتوانیم خداوند و کاتالیزوری که برای جلب تکیه‌گاه ما به او تدارک دیده است را تجربه کنیم.

بعد از من تکرار کنید، بیاوید اعلام کنیم که:

یا عیسی مسیح، از تو سپاسگزارم برای حقیقت تو.

یا عیسی مسیح، ناباوری مرا ببخش
من مجبور نیستم نگران باشم
من اعلام صلح می‌کنم در ذهن خود
من در تو کامل شده‌ام ای عیسی مسیح
هیچ چیز کم نیست، هیچ چیز خراب نیست
من محبوب خداوند هستم
من در تو امنیت دارم ای عیسی مسیح
من به تأمین‌کنندگی تو اعتماد دارم
به شفابخشی تو اعتماد دارم
من می‌دانم که به من محبت داری ای عیسی مسیح
از تو سپاسگزارم
آمین!