

## ریشه نگرانی

نگرانی یکی از دردهای بزرگ مردم منحصراً در این دوره زمانه است. اصلاً نگرانی چیست و چرا در مردم بوجود می آید؟ تا به حال دقت کرده اید که وقتی خبر بدی را راجع به استغاض یا مناطقی از جهان که هیچ رابطه ای با ما ندارند می شنویم چندان ناراحت یا نگران نمی شویم ولی چطور است که اگر این خبر به طریقی به خود ما وابستگی داشته باشد یا عمیقاً روحمان اثر می کند و نگرانی بیارمی آورد. برای مثال اگر همین الان از اداره پلیس به شما تلفن شود که آقای فلانی که با شما رابطه ای ندارد باید برای بازپرسی در اداره حاضر شود شما خواهید گفت ببخشید من چنین شخصی را نمی شناسم و بزودی فراموش خواصید کرد. ولی اگر غمخواران شما را تا یکی دو روز دیگر در اداره پلیس اخطار کنند مثل اینکه در این افکار و نگرانی ها دگر بگردی می آید. به جرأت می توان گفت که ریشه بسیاری از بیماریهای روانی و جسمی بطور مستقیم یا غیر مستقیم در نگرانی یافت می شود. چون تمام اعضای بدن بوسیله فکر (خرد آگاه و ناخود آگاه) کنترل می شود وقتی که فکر مستوی و پریشان می شود در نتیجه تمام بدن تعادل طبیعی رسام خود را از دست می دهد و به مرور زمان با ادامه نگرانی بعضی از اعضای بدن صدمه می بیند.

فشارخون، سنگ کلیه، یبوست، حمله قلبی، تنگی نفس، تپش شدن معده و زخم معده، پرخوری، بی اشتها و بسیاری از بیماریهای رایج با نگرانی و افکار بد و تا سالم رابطه مستقیم دارند. خوردن قرص مسکن پناه بردن به مشروب و مواد مخدر نمی تواند نگرانی را واقعاً برطرف کند بلکه فقط باعث اعتیاد بیشتر و در نتیجه تخریب بیشتر بدن می شود. برای از بین بردن نگرانی باید به اصطلاح تیشتم به ریشه زد و برای اینکار اولاً باید ریشه را پیدا کرد و در نانی باید تیشه را درست به ریشه زد. ریشه نگرانی عدم اعتماد می باشد ولی عدم اعتماد به چی؟ بعضی گویند که شخص باید اعتماد به نفس داشته باشد ولی در نفس بسر جایی برای نیکویی نیست بلکه مملو از سرکارت و گناه است (رومیان ۷: ۱۸ و ۱۰: ۳) هر چه بیشتر انسان به خود فکر کند و به عمق نفس خود فرو رود بیشتر غرق در گناه می شود. وقتی انسان به موقعیت خود و آینه اعتماد نداشته باشد نگران می شود. با بوجود آمدن اعتماد در همه مراحل زندگی خود بخود نگرانی از بین می رود. اعتماد بوسیله فکر و تکیه به چیزی در داخل یا خارج ذهن بوجود می آید. برای این منظور انواع و اقسام افکار، ایدئولوژی، لوازم و مؤنسات در ذهن و یا در اجتماع خود سر بوجود آورده تا با اعتماد به آنها خود را از نگرانی نجات دهد و خیالش در زندگی راحت باشد. مناسبانه این اعتمادات مبنی بر افکار و سئالوده های انسانی ناپایدار و سطحی می باشد و با از بین رفتن این سئالوده ها (مثلاً به علت انقلابات یا جنگها در کشورها) اعتماد نیز از بین می رود و دوباره نگرانی جای آنرا می گیرد. (همچون کسانی بودند که به پول یا مقام و شهرت و یا نفوذ خود در اجتماع اعتماد کرده بودند ولی با از دست دادن آنها پراغم و غصه شدند) تاریخ و کتاب مقدس به ما نشان می دهد که اعتماد به هر چیزی متزلزل و در عاقبت بی نتیجه است.

در پاسخ این سؤال که به چه اعتماد باید کرد مسیح می فرماید: هر کس که سخنان مرا می شنود و به آنها عمل می کند مانند شخص دانائی است که خانه بر سنگ بنا نمود. ولی هر کس که سخنان مرا بشنود و به آن عمل نکند مانند



شخص نادانی است که بر روی سخن خانه بنا کرد. باران و سیل بر باد به خانه زور آورد و خانه فرو ریخت و چه خرابی عظیمی بود. (متی ۷: ۲۴). اعتماد و تکیه به عیسی و کلامش تنها راه تیشم زدن به ریشم نگرانی است. در اینجا تیشم را می توان به کلام مسیح تشبیه کرد (افسیان ۴: ۱۷) که با بکار بردن آن در زندگی یک شخص می تواند خانه اعتماد خود را بر صخره مستحکم یعنی عیسی استوار کند. انسانی که فکر و روح خود را به آن مولای معظم مسخول می سازد و نه به نفس و دنیا دیگر نگرانی بجای در وجودش پیدا نخواهد کرد. شاید این سوال پیش آید که از کجا معلوم چنین فرضی درست باشد. در جواب می توان گفت که زندگی بسیاری در طول تاریخ که به او اعتماد کرده اند بهترین اثبات آن می باشد. اضافه بر آن بر طبق کتاب مقدس انسان سبب خدا خلق شده (شباهت روحانی نه جسمانی) (سفر پیدایش ۲: ۲۷) و چون فکر خدا به امور الهی و روحانی می اندیشد ما نیز همین خلق شدیم که مثل خدا به چیزهای روحانی و نادیدنی اعتماد و تکیه کنیم زیرا چیزی می دیدنی از جمله بدن انسان همه از بین خواهند رفت. کسی که اعتماد به مسیح دارد نگران نمی شود زیرا عیسی مسیح همیشه ثابت و کلامش ابدی می باشد (مرقس ۱۳: ۳۱). پس به این نتیجه می رسیم که نگرانی نتیجه عدم اعتماد و یا اعتماد به چیزهای متزلزل است. کسی که نگران است محتاج تسلی و آرامش است. عیسی در این مورد فرمود: جهان نمی تواند آن آرامش را بطوری که من به شما می دهم بدهد. (یوحنا ۱۴: ۲۷)

هرگاه دنیا و هر آنچه که در آن است فنا شدنی و غیر قابل اعتماد است. عیسی مسیح منشاء محبت و آرامش است. در قرن شانزدهم تا ۱۳: ۱۱. بسیاری از مردم در مورد آخرت نگران نمی شوند تا آنکه نزدیک به مرگ شوند و در آن لحظه است که ترس از مرگ که می تواند وحشتناکترین نگرانیها را ببار آورد آنها را اسیر نمود خواهد کرد هر چند که ترس از مرگ یک واقعیت زندگی بشری اعتماد است. (عبرانیان ۲: ۱۵) در این مورد بسیار مهمتر از نگرانی دنیوی نیز عیسی مسیح به آنانی که زندگی خود را با اعتماد به دست او می سپارند جای هیچ گونه نگرانی باقی نمی گذارد زیرا می فرماید: "کسی که بمن ایمان بیاورد حتی اگر بمیرد حیات خواهد داشت" (یوحنا ۱۱: ۲۵) بنابراین نگرانی از مرگ نتیجه عدم اعتماد به سرنوشت ابدی انسان در آخرت می باشد. خواننده عزیز اگر این مقاله شما را به راه حل مذکور برای از بین بردن نگرانی کاملاً متقاعد نکرده شما را صمیمانه دعوت به مطالعه و بررسی انجیل مسیح می کنیم تا آنکه شخصاً گفتار آن طیب اعظم را در زندگی خود تحت تجربه قرار داده تا جای شکی برای شما باقی نماند که او قادر است هر نوع نگرانی را از وجود شما ریشه کن کند و از یک آرامش و صلح وصفناپذیر بهره مند شوید.

"بجوئید و پیدا خواهید کرد. چون هر که بجوید پیدا خواهد کرد" متی ۷: ۷

"من راه و راستی و حیات هستم. هیچکس جز بوسیله من تردد پدر (خدا) نمی آید" (یوحنا ۱۴: ۶)

"در هیچکس دیگر رسنگاری نیست و در زیر آسمان هیچ نای جز عیسی به مردم عطا نشده تا بوسیله آن نجات یابیم"

کلامی رسولان ۴: ۱۲