



با نگرانی خود چه کنم؟

دعای «سن فرانسیس» نقطه آغازین خوبی است. عده بسیاری، از این کلمات، آرامش فکری یافته‌اند: «خدا با به من قدرتی عطا کن تا آن چیزهایی را که نمی‌توانم تغییر دهم، قبول کنم و آن چیزهایی را که می‌توانم، تغییر بدهم، و برای تشخیص تفاوت بین آنها، حکمت داشته باشم.»

کتاب مقدس برای یک چنین دعایی، اساسی را قرار می‌دهد؛ اما در عین حال، خیلی بیشتر از آن را ارائه می‌کند. کتاب مقدس مطالب بسیاری را درباره قلب خدایی می‌گوید که از ما خواسته است تا اندیشه‌هایمان را نزد او ببریم. مؤلف این کتابچه، «دیو اگنر» (Dave Egner) در صفحات آینده، نگرانی‌هایی را توضیح می‌دهد که ما را فرسوده می‌کنند، و یک پایه و اساس واقعی را به ما نشان می‌دهد تا باور کنیم خدایی وجود دارد که می‌توانیم آرامش، جرأت و حکمت خود را در او بیابیم.

مارتین ر. دو هان

با نگرانی خود چه کنم؟

نویسنده: دیو اگنر

مترجم: جاسمین باباخانیان

کلیسای انجیلی آشنوری تهران

دی ۱۳۷۶

آبان ۱۳۷۷

تکثیر محدود - مخصوص مسیحیان

«چین» و «جن» نگران بودند. بر اساس شایعات چند ماه گذشته، قرار بود کارخانه‌ای که «چین» به مدت ۲۷ سال در آن کار کرده بود، تولیدات خود را ۷۵ تا ۳۰ درصد کاهش دهد. اگر این امر واقعیت پیدا می‌کرد، بیکاری در تمام سطوح، حتی تا رده سرپرست و مقام مسئول «چین» نیز مسلم بود. طبق خبرهای شایع شده، این کاهش مشاغل، در آخر ماه اتفاق می‌افتاد.

«چین» و «جن» از بلا تکلیفی، گنج و بسا سؤالاتی درباره آینده‌شان بسیاران شده بودند. «اگر من شغل خود را از دست بدهم، آیا قادر خواهیم بود به زندگی ادامه دهیم؟ مخارج خانه را چگونه تأمین کنیم؟ با بیمه درمانی چکار کنیم؟ من در سن ۵۶ سالگی چه کاری می‌توانم پیدا کنم؟ آیا «جن» باز هم باید کار کند؟» «چین» با نزدیک شدن به روز ۳۱ ماه، بشدت ساکت و گوشه‌گیر شد. «جن» در نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌شد و دیگر قادر نبود به خواب برود. آنها نگران بودند.

«چین» و «جن»، ایماندار هستند. آنها مرتباً به کلیسا می‌روند و خودشان را از نظر روحانی، بالغ می‌دانند. آنها معتقدند که ایمانداران نباید نگران باشند. شبان آنها گفته: «خدا از شما مراقبت خواهد کرد.» آنها به این مسئله ایمان داشتند و برای آن دعا می‌کردند. اما با این وجود، هنوز نگران بودند.

بسیاری از ما مانند «چین» و «جن» هستیم. ما نگران می‌شویم. بسیاری از هموطنان ما نیز نگران می‌شوند.

ما حتی ممکن است از نگرانی خودمان نیز نگران شویم. ما می‌دانیم که نباید نگران شویم. اما به نگرانی خود ادامه می‌دهیم. نمی‌دانیم چه کاری باید بکنیم. هدف این کتابچه این است که به ما کمک کند تا ببینیم، از دیدگاه کتاب مقدس و عملی، با نگرانی خود چه می‌توانیم بکنیم. با درک اینکه نگرانی چیست، چرا نگران می‌شویم و کتاب مقدس در این باره چه می‌گوید، می‌توانیم نگرانی خود را به رشد روحانی تبدیل کنیم.

صفحه	فهرست
۳	«امن نگرانم!»
۶	نگرانی چیست؟
۱۳	چرا نگران می‌شویم؟
۱۵	با نگرانی‌مان چه می‌توانیم بکنیم؟
۱۶	توجه خودمان را به خدا معطوف کنیم
۲۴	به فراتر از فهم خود اعتماد کنیم
۲۸	با کسی که به ما اهمیت می‌دهد، صحبت کنیم
۳۲	اندیشه‌هایمان را به خدا بسپاریم
۳۴	یک مطالعه مورچی، از کتاب مقدس
۳۷	حاستان جونی
۴۵	بزرگترین نگرانی

نگرانی، «ناراحتی روحی شماره یک در آمریکا» است (زندگی بدون نگرانی، «مینرت»، «مایر»، «هاوکینز»، صفحه ۱۷). برای عده‌ای، نگرانی با حالات هراسناک خاصی مرتبط است و به خشکی دهان، نفس تنگی یا ریزش غیر قابل کنترل اشک منجر می‌شود. برای دیگران، نگرانی، یک ترس مزمن، مبهم و پایان ناپذیر از یک چیز وحشتناک است که قرار است بزودی اتفاق بیفتد و همه چیز را از بین ببرد. برای عده‌ای دیگر نیز، ترس از این است که دیگران احتمالاً از آنها خوششان نخواهد آمد و یا شیوه لباس پوشیدن یا حرف زدن آنها را تأیید نخواهند کرد.

خانمی به دلیل اینکه شدیداً نگران نجات یافتن فرزندان بالغ خود بود، محتاج مشورت شد. او شیها با این فکر از خواب بیدار می‌شد. او بارها و بارها ایمان قلبی خود را می‌سنجید تا ببیند که آیا واقعاً به قدرت خداوند در نجات یافتن آنها ایمان دارد یا خیر. این خانم، از نگرانی فلج شده بود و باید کاری در این باره می‌کرد.

استفاد از این کتابچه برای نگرانی می‌تواند بسیار مفید باشد.

ما به عنوان پیروان مسیح، مسلماً از نگرانی در امان نیستیم. ما نیز مانند دیگران تحت همان فشارهای جامعه زندگی می‌کنیم. بعلاوه، گاهی اوقات الزامات روحی ما می‌توانند یک منبع نگرانی شوند. می‌خواهیم والدین یا همسران خوب و ایماندار باشیم. می‌خواهیم شاهد خوبی برای همسایه‌مان باشیم، پس برای آن، نگران می‌شویم.

نگرانی چیست؟

پیش از آنکه به کتابمقدس مراجعه کنیم تا ببینیم با نگرانی مان چه می توانیم بکنیم، ممکن است پاسخ دادن به چند سؤال درباره نگرانی، مفید باشد.

نگرانی چیست؟

نگرانی یک احساس ناآرامی، ترس و یا تشویش است. این احساسات معمولاً ارتباط دارند با افکار منفی درباره چیزی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. «اگر شوهرم ناراحت و عصبانی باشد، چکار کنم؟» «اگر دخترم به دانشکده دولتی برود، آیا آنجا برایش خوب خواهد بود؟» «اگر ما این خانه را بخریم آیا قادر به پرداخت اقساط آن خواهیم بود؟» «آیا از زلزله بعدی جان سالم بدر خواهیم برد؟» افراد نگران، در آینده زندگی می کنند. آنها میزان نامتناسبی از وقت خود را صرف حدس زدن درباره آنچه که ممکن است اتفاق بیفتد، می کنند و سپس به بدترین شکل، از آن می ترسند.



کلمه اولیه عهد جدید برای نگرانی (*merimnao*) به معنی «آشفته بودن، پریشان بودن، داشتن ذهن منقسم» است. این کلمه ای است که عیسی هنگام گفتن «بسیاری زندگی خود نگران نباشید»، بکار برد (متی ۲۵:۳۴ - ترجمه

جدید). و پولس زمانی آن را بکار گرفت که نوشت: «از هیچ چیز نگران نباشید» (فیلیپیان ۴:۶ - ترجمه جدید). افراد نگران، حواس پرت و پریشان هستند. مهم نیست که چه کار دیگری انجام می دهند، بخشی از ذهن آنها نگران است.

چه کس نگران می شود؟

همه هیچ شخصی بدون نگرانی زندگی نمی کند. کسی که ادعا می کند هیچ نگرانی در جهان ندارد، وجود آن را انکار می کند. هر کسی که بطور جدی مسئولیتی را قبول نماید، نمی تواند انکار کند که تا حدی نگران است. عده ای از بزرگترین رهبران جهان، افراد نگران بودند: اسکندر کبیر، جورج واشنگتن و وینستون چرچیل. جالب توجه اینجاست که بسیاری از اشخاص موفق نیز، افراد نگران هستند. آنها از اینکه در صورت کوتاهی کردنشاهان چه اتفاقی خواهد افتاد، نگرانند. اما افرادی که به ظاهر کنار رفته اند نیز نگران می شوند، اما آن را بروز نمی دهند. بله، هر کسی نگران می شود.

درباره چه چیزی نگران می شویم؟

گاهی گفته می شود که نگرانی، باعث قرار گرفتن آینده بر روی زمان حال می شود. نگرانی، تشویش درباره نتایج درونک چیزی است که ممکن است اتفاق بیفتد. نگرانی ها معمولاً از یکی از این سه عامل برمی خیزند:

۱ - تهدیدها؛ لازم نیست که شما در لوس آنجلس یا شیکاگو زندگی کنید تا واقعیت تهدید چنانی را درک کنید. فرض کنید که در یک محله پر از جرم و جنایت

۷

ریشه می گیرد. یک جوان ممکن است به دلیل ارتباط بد او با پدرش، و یا یک برخورد بد با معلمش، با همه مردانی که در مقامی بالاتر از او باشند، دچار مشکل شود. او به هنگام مطرح کردن موضوعی با رئیس خود، نگران می شود و نمی تواند ترس تحقیر شدن را دوباره تحمل کند.

نگرانی در میان راز شانه های برهنه و در میان شانه های عریض با شغل می کشد

پس نگرانی، یعنی سردرگمی در افکار بدی که ممکن است، اتفاق بیفتند. نگرانی، ترس از این است که خجالت زده شویم، درد بکشیم، چیزی را از دست بدهیم، یا دچار دردسر شویم. این مسئله ما را با یک انتخاب روبرو می کند. ما می توانیم دور شدن از منبع نگرانی مان را انتخاب کنیم. اما این نیز فقط تنش را افزایش می دهد. یا می توانیم با آن روبرو شویم، عمل مناسب را انجام دهیم و آن را پشت سر بگذاریم.

کتابمقدس درباره نگرانی چه می گوید؟

طبق تعلیم کتابمقدس دو نوع نگرانی وجود دارد: (۱) یک نگرانی منفی، مضر و قطع کننده؛ و (۲) یک نگرانی مثبت و سودمند. در عهد جدید، همان یک کلمه یونانی (*merimnao*) برای هر کدام بکار رفته است. نگرانی منفی در کتابمقدس، دلواپسی ناراحت کننده و تشویش است. عیسی این نوع نگرانی را شش بار در موعظه سر کوه بیان کرد (متی ۶). او به پیروانش دستور

۹

زندگی می کنید و باید پس از تاریک شدن هوا، از سر کار به منزل برگردید. شما از اینکه جیبتان را بسزند نگران هستید و هنگامی که به سلامتی به خانه رسیدید و در را پشت سر خود قفل کردید، احساس آرامش می کنید. یکی از دلایل نگرانی مردم این است که از نظر مادی تهدید می شوند.

افراد دیگر از نگرش دیگران نسبت به آنها تهدید می شوند. آنها می خواهند همیشه ظاهر خوبی داشته باشند و کارهای درست انجام دهند. هنگامی که در یک موقعیت ناآشنا یا دشوار قرار بگیرند، درباره انجام آنچه که صحیح است، نگران می شوند.

بسیاری از این افسرد از ریسک کردن خودداری می کنند تا از مواجه شدن با مخالفت احتمالی، بگریزند. با این حال، افراد دیگر، از این تهدید، نگران می شوند که مبادا همه، آنان را ترک کنند. آنها محتاج اند که دائماً اطمینان حاصل کنند که همسر یا دوستانشان، آنها را ترک نخواهد کرد.

۴ - انتخابها؛ عده زیادی هنگام تصمیم گیری دچار نگرانی می شوند. آنها برای اینکه مبادا تصمیم غلط بگیرند، هر کاری می کنند. این مسئله حتی برای زمانی که با دو انتخاب خوب تیز روبرو هستند، مصداق دارد. برای مثال، به «جان» دو پیشنهاد برای تدریس داده شد. یکی از آنها مزایای بهتری داشت؛ دیگری به او درسهای بهتر و همچنین امکان مربیگری بیس بال را می داد. او نگران بود که مبادا تصمیم غلط بگیرد و نهایتاً خوشحال و راضی نباشد.

۳ - تجارب گذشته؛ سوئین عامل نگرانی، از گذشته

۸

داد که درباره مسائل روزمره یعنی غذا، لباس، سرپناه یا حتی آینده، نگران نباشند. پولس به ما گفت که «از هیچ چیز نگران نباشید» (فیلیپیان ۶:۲ - ترجمه جدید). و پطرس به خوانندگانش دستور داد که بار تمام نگرانی‌های خود را به خدا واگذار کنند (اول پطرس ۷:۵). در این کتابچه، هنگامی که کلمه نگرانی را بکار می‌بریم، منظورمان همین نگرانی منفی و فلج‌کننده است. اما همه نگرانی‌ها هم بد نیستند. کتابمقدس همچنین درباره نگرانی سودمند نیز صحبت می‌کند. پولس در دوم قرنتیان ۲۸:۱۱ درباره «اندیشه برای تمام کلیساها» صحبت کرد. این کلمه که در اینجا به صورت اندیشه ترجمه شده است، همان کلمه یونانی است که در موارد گذشته به عنوان نگرانی بکار رفته بود. پولس برای ایمانداران، نگران بود، به همین دلیل برای آنها رساله نوشت.

پولس همچنین به ایمانداران فیلیپیی درباره علاقه‌اش به فرستادن تیموتاؤس نزد آنها نوشت، زیرا او «در فکر» (همان کلمه «نگران») آنها بود (فیلیپیان ۲:۲۰). این یک نوع نگرانی خوب بود که در پولس و تیموتاؤس انگیزه یک فعالیت محبت‌آمیز به خاطر دیگران می‌شد. ما کلمه اندیشه یا توجه را برای نگرانی نوع مثبت به کار خواهیم برد.

چه موقع بیش از حد نگران می‌شویم؟
زمانی یک اندیشه سالم به یک نگرانی توان‌فرسا و فلج‌کننده در ما تبدیل می‌شود که:
❑ نتوانیم بخوابیم، زیرا نمی‌توانیم درباره آنچه که ممکن

- است اتفاق بیفتد، فکر نکنیم.
- ❑ در موقع استراحت، احساس گناهکار بودن نکنیم.
 - ❑ تمام مدت از چیزی هراسان باشیم.
 - ❑ در موقعیت‌های خاص، احساس ترس کنیم.
 - ❑ از توجه کردن به احساساتمان خودداری کنیم.
 - ❑ دیگران را برای همه چیز سرزنش کنیم.
 - ❑ ترس مبهمی از فاجعه داشته باشیم.

چرا نگران می‌شویم؟

یک اتفاق در زندگی پطرس رسول ما را در پاسخ به این سؤال کمک خواهد کرد. آیا آنگاه را که شاگردان در قایقی در طوفان بودند، به خاطر دارید؟ عیسی آنها را زودتر فرستاده بود، در حالی که خود در کوه دعا می‌کرد (متی ۲۲:۱۴-۳۳). باد شدیدی بر دریاچه جلیل شروع به وزیدن کرد. این باد آنقدر شدید بود که شاگردان خسته نمی‌توانستند به راه خود ادامه دهند. سپس عیسی ظاهر شد و بر روی آب، به سوی آنها راه رفت. شاگردان وحشت‌زده شده بودند. پس از اینکه عیسی خود را معرفی کرد، پطرس شک کرد. «خدایوندا، اگر تویی مرا بفرما تا بر روی آب، نزد تو آییم» (آیه ۲۸). وقتی عیسی گفت «بیا»، پطرس با ایمان، بر روی آب، به سوی او رفت.

اما بعد به اطراف خود نگاه کرد. او قدرت باد و امواج بزرگ را دید. او درباره خطری که در آن بود فکر کرد و از خود سؤال کرد که آیا می‌تواند از چنین موقعیتی جان سالم بدر ببرد یا خیر؟ او داشت غرق می‌شد. از عیسی کمک خواست و عیسی دست او را گرفت و به قایق بازگرداند. ما خیلی به پطرس شباهت داریم. تجربه او، دلیل نگرانی ما را به تصویر می‌کشد.

۱ - ما نگران می‌شویم چون آسیب‌پذیر هستیم. ما به عنوان انسان نسبت به بسیاری از چیزها، حساس هستیم. ممکن است مورد حمله بیماری واقع شویم. وضعیت اقتصاد ممکن است تغییر کند. ممکن است با خرابی اتومبیل یا اعتصاب ناگهانی خط هوایی مستأصل شویم.

ممکن است با یک راننده مست تصادف کنیم. ممکن است از سخنان نیشدار یک فرد یا انتقاد سختی که می‌تواند ما را عمیقاً جریحه‌دار کند، بترسیم.

ما انسانهای ضعیف، فانی و حساس هستیم. از نظر جسمی، احساسی و روحی، آسیب‌پذیر هستیم. ممکن است به شیوه‌های مختلف صدمه ببینیم. ما نیز مانند پطرس فقط انسان هستیم و در خطر غرق شدن. ما نگران می‌شویم زیرا آسیب‌پذیر هستیم.

۲ - ما نگران می‌شویم، زیرا نسبت به آسیب‌پذیر بودن خود، آگاهی می‌یابیم. ما بیشتر اوقات نسبتاً احساس امنیت می‌کنیم. می‌توانیم خانه خود را ایمن کنیم. یک ماشین قابل اعتماد را برانیم و آن را به درستی تعمیر کنیم. می‌توانیم به طور مرتب، معاینات پزشکی را انجام دهیم و از بیمه خوبی برخوردار باشیم. می‌توانیم روابط صلح‌آمیز با دیگران را حفظ کنیم. ما از نظر جسمی، احساسی و روحی از خودمان مراقبت می‌کنیم.

اما ناگهان اتفاقی می‌افتد که ما را به صورت دردناکی نسبت به آسیب‌پذیر بودن خودمان، آگاه می‌کند. ما مانند پطرس هستیم که باد را دید و ترسید. این عامل نگران‌کننده، ممکن است یک موتور باشد که صدا می‌دهد؛ یا یکی از فرزندانمان که مریض بشود؛ یا اینکه بر سینهمان احساس فشار کنیم یا متوجه یک ورم مرموز بشویم؛ یا ممکن است شایعاتی درباره اخراجمان از کار بشنویم. هر آنچه که باشد ما را مجبور می‌کند تا ضعف خود را ببینیم.

۳ - ما نگران می‌شویم، زیرا به خدا اعتماد نمی‌کنیم. با وریور شدن با آسیب‌پذیری‌مان، می‌توانیم یک حق انتخاب داشته باشیم. ما می‌توانیم به خدا پناه ببریم و با

تمام نگرانی‌هایمان به او توکل کنیم. یا می‌توانیم مسئولیت بهبود مسائل خودمان را در دستهای خود بگیریم. این کاری است که پطرس بر روی آب کرد. او هنگامی که به ضعف خود پی برد، ایمان خود را به عیسی از دست داد. با این حال، می‌دانست که نمی‌تواند خودش را نجات دهد.

کلمات عیسی به پطرس، حقیقتی را فاش می‌کنند. او گفت: «ای کم‌ایمان» (آیه ۳۱). پطرس به عیسی اعتماد نکرد. ما هنگامی که دیگر احساس می‌کنیم نمی‌توانیم در زندگی‌مان، احساساتمان و آینده‌مان به عیسی توکل کنیم، دچار نگرانی می‌شویم. و این گناه است، زیرا مسئولیت‌هایی را که به خداوند تعلق دارند، خودمان به عهده می‌گیریم. ما لجاجت با قرار گرفتن در دستهای پُر توان او، مخالفت می‌کنیم.

جای تعجب نیست که نگران بشویم!

با نگرانی‌مان چه می‌توانیم بکنیم؟

«لیندا» یک فرد نگران بود. او اولین کسی بود که این را می‌پذیرفت. او برای شغل همسرش، سگ همسایه، ناهارهای بیجه، سروصدای ماشین، بیمه خانواده، مهد کودک کلیسا، و گوشه‌ای که قرار بود برای شام بخورند، نگران می‌شد.

لیندا بطور مخصوص برای امنیت خانه در شبها، می‌اندیشید. او مطمئن می‌شد که هر در و پنجره دوبار قفل شده باشند. لیندا هر شب قبل از رفتن به رختخواب، دوبار در اطراف خانه می‌گشت تا مطمئن شود که تمام درها و پنجره‌ها محکم بسته شده باشند. او می‌دانست که بیش از حد، نگران است.

لیندا در حال حاضر از نگرانی‌اش آزاد است. رهایی او در نتیجه یک سری تصمیمات انجام پذیرفت. ابتدا او به چیزها، نگرش دیگری پیدا کرد. او احساسات آسیب پذیرانه خود را به عنوان فرصتی برای رشد عاطفی و روحانی دید. او به دو طریق این را انجام داد. از کتاب مقدس آموخت که چگونه با نگرانی‌اش برخورد کند و چند قدم عملی را برای کمک به رهایی یافتنش برداشت. بله، او هنوز هم در خانه قفل می‌کند - و باید این کار را انجام دهد. اما او دیگر از احساس ناتوانی، فلج نیست.

ما نیز می‌توانیم به مرحله‌ای برسیم که بگذاریم نگرانی‌مان برای ما کار کند. برای اینکه نگرانی‌مان را به فرصت تبدیل کنیم، می‌توانیم چهار قدم زیر را برداریم:

- ۱- توجه خودمان را به خدا معطوف کنیم.
- ۲- به فراتر از فهم خود اعتماد کنیم.
- ۳- با کسی که به ما اهمیت می‌دهد، صحبت کنیم.
- ۴- اندیشه‌هایمان را به خدا بسپاریم.

افراد نگران باید سه حقیقت مهم درباره خدا را به یاد بیاورند:

۱- **خدا دو همه جا است.** (مزمور ۱۳۹: ۷؛ ارمیا ۲۳: ۲۳-۲۴). ما نمی‌توانیم به مکانی برویم که خدا در آنجا نباشد. مهم نیست که چقدر احساس تنهایی کنیم اما هیچ جایی وجود ندارد که خداوند نتواند در آنجا باشد. او در همه جا هست.

۲- **خدا همه چیز را می‌داند.** (ایسای ۴۰: ۷؛ مزمور ۱۳۳: ۳). او می‌داند که ما چقدر ترسیده‌ایم، چه احساس بدی داریم و چه چیزی ما را می‌ترساند. هر چه بیشتر نگران بشویم، بیشتر در عمل نشان می‌دهیم که انگار خدا نسبت به وضعیت ما غافل است. ما آسوده را نمی‌دانیم، اما خدا می‌داند. او می‌داند که هر چیزی چگونه خواهد شد. او احتیاجات ما را می‌داند.

۳- **خداوند، قادر مطلق است.** (پیدایش ۱: ۱۷؛ ۱۴: ۱۸؛ متی ۲۶: ۱۹). افراد نگران احساس می‌کنند که هیچکس قدرت جلوگیری از وقوع چیزهای بد را ندارد. آنها فکر می‌کنند که حتی خدا هم نمی‌تواند از حامله شدن دخترشان یا به زندان افتادن پسرشان جلوگیری کند. اما خدا قدرت نامحدودی دارد. به این سؤال که «مگر هیچ امری نزد خداوند مشکل است؟» (پیدایش ۱۴: ۱۸)، باید پاسخ داد: «خیر!»

«ویلیام بکس» (William Backus) در کتاب مؤدبانه درباره نگرانی، درباره برادر همسرش نوشته که او یک ورزشکار و در بیمارستان در حال بهبودی از یک بیماری عروقی بود. عمل با موفقیت انجام شده بود، اما وضعیت او تا ۲۴ ساعت بعد، خطرناک به نظر می‌رسید. او نگران بود!

توبه خودمان را به خدا معطوف کنیم.

افراد نگران، چشمان خود را به نتایج و قایمی دوخته‌اند که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند. آنها احساس آسیب‌پذیری بودن می‌کنند و منتظر بدترین‌ها هستند. آنها مسئولیت چیزهایی را قبول می‌کنند که خارج از کنترل‌شان است. اما اگر آنها به سوی خدا برگردند، در خصوصیات الهی او جوازی برای آسیب‌پذیری خود خواهند یافت. خصوصیات الهی خداوند به بهترین وجه در کلام او دیده می‌شود.



خداوند جستجوگر است.

طبق تعلیم کتاب مقدس، هیچ چیز در جهان فراتر از دانش و کنترل خداوند اتفاق نمی‌افتد. «خداوند تخت خود را بر آسمانها استوار نموده و سلطنت او بر همه مسلط است» (مزمور ۱۰۳: ۱۹). او خدای قادر مطلق است (مزمور ۷: ۶). او خداوندی حاکم بر همه است.

افراد نگران، فکر می‌کنند که کارها خارج از کنترل هستند و نیز اینکه اتفاق ناگواری به وقوع خواهد پیوست که آنها نمی‌توانند از آن جلوگیری کنند. هنگامی که سوالاتی با این احساسات نگران کننده، به وجود آمدند،

همانطور که آنجا خوابیده بود، با خود می‌گفت: «من یک ورزشکار هستم، من همیشه بدنم را مجبور کرده‌ام تا آنچه را که می‌خواهم انجام دهد و آن هم، انجام داده است. اما وقتی به خود می‌گویم که نباید نگران باشم و دچار تنش شوم، نمی‌توانم کاری کنم.» هر چه بیشتر به خودش می‌گفت که نگرانی‌اش را کنترل کند، اوضاع او بدتر می‌شد. سپس مثل اینکه خدا با او صحبت کرد: «اینجا چه کسی مراقب و مقام مسئول است؟» او با فروتنی پاسخ داد: «تو هستی خداوند.» و هنگامی که این حقیقت و اعتقاد به ذهن او ظهور کرد، آرامش در قلب او جاری شد.

خداوند چه تولد مشکلات شما را بردارد.

اندیشه‌های زندگی را که بر ما به شدت سنگینی می‌کنند، می‌توان بر شانه‌های خداوند قرار داد. او بیش از ما دربارهٔ سلامتی‌مان، فرزندان و نوه‌هایمان، نجات عزیزانمان و صلح در جهان، می‌اندیشد. او به داود در کشتن خرس، شیر و غول فلسطینی کمک کرد. او داود را از غضب جنایت‌بار شاول محافظت کرد و از او در سرزمین دشمن مراقبت کرد. شاید به همین دلیل بود که داود توانست بنویسد: «نمی‌باید خود را به خداوند بسپارم و تو را رزق خواهد داد. او تا به این خواهد گذاشت که مرد عادل جتیش بخورد» (مزمور ۵۵: ۲۲). ولی ما چگونه مشکلات خود را به خداوند می‌سپاریم؟ چگونه آنها را بر دوش او می‌نهیم و آنها را در همانجا ترک می‌کنیم؟ به وسیلهٔ عمل کردن به آنچه که می‌دانیم. ما می‌دانیم که او خدای قادر مطلق و قابل اعتماد است. وقتی نگران می‌شویم، دیگر به او اعتماد نمی‌کنیم. ما خودمان را در جای او قرار می‌دهیم

و می‌گوییم که خودمان بهتر می‌توانیم کاری بکنیم. اما باید آن را به او بسپاریم.

تولید خود را به خداوند بسپار و تو را رزق خواهد داد.

یک روز در یک ساحل سنگی قدم می‌زدم. پسر کوچکی سعی داشت کیسه‌ای از سنگ‌هایی را که جمع‌آوری کرده بود، حمل کند. او نمی‌توانست پا به پای افراد خانواده‌اش راه برود. یکی دوبار نیز افتاد. او قدرت حمل آن بار بزرگ را نداشت. سپس برادر بزرگترش او را دید. او برگشت و برادر و کیسه‌اش را بلند و هر دو را حمل کرد. این کاری است که خدا می‌خواهد. در هنگامی که دست‌هایمان را به سوی او دراز می‌کنیم، برای ما انجام دهد. نویسندهٔ مزمور گفته است: «طریق خود را به خداوند بسپار و بر وی توکل کن» (۵: ۳۷).

خداوند چه تولد ترس‌ها را بردارد.

نگرانی شیوه‌ای است که به طریق آن، ترس خود را از آینده بیان می‌کنیم. ما از نتایج آنچه در پیش رو است می‌ترسیم: در امتحان چه سوالاتی خواهد آمد؟ پیش‌دندان‌های شک چکار خواهیم کرد؟ آیا شهر ما دچار یک توفان بزرگ خواهد شد؟ نگرانی، در باغ عدن و پس از گناه آدم و حوا به وجود آمد. آنها از حضور خدا مخفی شدند زیرا از نتیجهٔ تصمیمی که برای خوردن آن میوهٔ مستوح انجام داده بودند، می‌ترسیدند (پیدایش ۳: ۱۰). آدم گفت: «ترسان

(مزمور ۲۳: ۴). او در مزمور ۳۱ از تجارب وحشتناک زندگی نوشت که چطور توسط دشمنانش ترک شده (آیات ۱۱ و ۱۲) و مورد حملهٔ دشمنانش قرار گرفته بود (آیات ۱۳ و ۱۵). اما با این حال می‌توانست بگوید: «اما من بر تو ای خداوند توکل می‌کنم» (آیهٔ ۱۴) و «وقت‌های من در دست تو می‌باشد» (آیهٔ ۱۵).

وقتی که ما می‌ترسیم، می‌توانیم کاری برای رفع آن بکنیم. کتاب مقدس دائماً به ما می‌گوید که ترسیم، وظیفهٔ ما قبول نیکویی و محبت خداست؛ یعنی انجام همان انتخابی که داود کرد. ما باید بگوییم: «پس نخواهیم رسید» (مزمور ۴۶: ۲).

خداوند چه تولد‌ها را حفظ کند.

داود در متنی که دربارهٔ جنگ، قحطی و افراد شریر بود، نوشته است افرادی که به خدا توکل کنند، «سیر خواهند شد» (مزمور ۳۷: ۱۹). معنی اصلی آن در اینجا این است که آنها نخواهند لرزید و جنبش نخواهند خورد. ما در میان اندیشه‌های معقول زندگی لازم نیست که از ترس به خود بلرزیم. چرا؟ زیرا خداوند با قدرت خویش ما را زنده نگاه خواهد داشت.

هنگامی که احساس آسیب‌پذیر بودن می‌کنیم، توسط اندیشه‌هایی که در ذهنمان هستند، آشفته می‌شویم. ما مانند پدری هستیم که فرزند کوچکی در بیمارستان با یک بیماری خطرناک دست و پنجه نرم می‌کند. هنگامی که ما مان کنار تخت می‌ماند، او به سر کار می‌رود. اما حتی زمانی که کار می‌کند نیز، بخشی از ذهن وی نزد پسر کوچکی در بیمارستان است. هر مادری که پسرش به

گشتم.

آگاهی از اینکه خداوند، خدای خوبی است و هیچ بدی از او منشاء نمی‌گیرد. در از بین بردن ترس کمک می‌کند. هنگامی که بتوانیم همراه داود بگوییم: «خداوند نیکو و عادل است» (مزمور ۸۵: ۸)، اطمینان خاطر حاصل می‌کنیم. هنگامی که برای آینده نگران می‌شویم می‌توانیم از نمونهٔ نویسندهٔ مزمور پیروی کنیم و «بچشم و ببینیم که خداوند نیکو است» (۸: ۳۴).

قبول صحبت خدا نسبت به ما نیز می‌تواند ترس را از بین ببرد. اگر قرار باشد که ترسی هم داشته باشیم، طبق گفتهٔ کتاب مقدس، باید ترس خداوند باشد (تثنیه ۱۰: ۱۲، ۲۰: ۱۳). با این حال ترس از خداوند یعنی محبت کردن او و نیز اینکه بپذیریم و احساس کنیم که در محبت عجیب او نسبت به خودمان، امنیت داریم. چقدر بهتر است که از خالق بترسیم تا از مخلوق. چقدر بهتر است از کسی بترسید که به حدی شما را محبت نمود که پسر خود را داد؛ نه اینکه از تشویش‌های احتمالی آینده بترسید که بی‌معنی، ناشناخته و فاقد قدرت هستند.

چقدر بهتر است از کسی بترسیم که بر حق است تا چقدر بهتر است از کسی که پسر خود را داد. اما نترس از تشویش‌های احتمالی آینده بترسیم که بی‌معنی، ناشناخته و فاقد قدرت هستند.

داود، نیکویی و محبت خدا را از طریق تجربه می‌دانست. به همین دلیل می‌توانست به ما بگوید که حتی در تاریکترین وادی‌های زندگی نیز از هیچ چیز نمی‌ترسید

جنگ رفته باشد، این احساس را درک می‌کنند. به همین ترتیب، پدری که دخترش برای اولین بار قرار ملاقات دارد یا پسر نوجوانش با اتومبیل، دیر به خانه برگشته است، این احساس را دارد.

خدا می‌تواند در این مواقع نگران‌کننده، ما را حفظ کند. داود نوشت: «نصیب خود را به خداوند بسپار و تو را رزق خواهد داد» (مزمور ۲۲:۵). خدای تزلزل‌ناپذیر، ما را از جنبش خوردن توسط نگرانی‌ها و اندیشه‌های زندگی نگاه خواهد داشت.

خداوند همیشه با ما خواهد بود

نگرانی، یک بار انفرادی است و ما باید به تنهایی آن را حمل کنیم. هر چه بیشتر نگران شویم، به همان نسبت نیز احساس تنهایی و درماندگی می‌کنیم؛ اما به عنوان فرزندان خدا، ما هیچگاه تنها نیستیم. او هرگز ما را ترک نخواهد کرد. داود در مزمور ۱۳۹ ما را از حضور خداوند مطمئن کرد، زمانی که گفت خدا همه چیز را درباره‌ی او، حتی پیش از آنکه متولد شود، می‌دانست (آیات ۱۳-۱۶) و اینکه خود وی هرگز نمی‌توانست از روح خداوند فرار کند (آیات ۷-۱۲). صبح یا شب، خشکی یا دریا، آسمان یا عالم اموات؛ خدا همه جا هست.

بله، داود از مراقبت همیشگی خداوند آگاه بود. او نوشت: «چون پدر و مادرم مرا ترک کنند، آنگاه خداوند مرا برمی‌دارد» (مزمور ۱۰:۲۷). کدامیک از ما در کودکی از ترک شدن توسط والدین نترسیده‌ایم؟ گاهی آن احساسات وحشتناک به سوی ما برمی‌گردند. در این مواقع است که باید وعده‌ی خداوند را به یاد آوریم که او همیشه با

ما خواهد بود. اشعیا نیز توجه همیشگی خدا را می‌دانست. خداوند به وسیله‌ی او گفت: «مترس زیرا که من یا تو هستم. مشوش مشو زیرا من خدای تو هستم» (۱۰:۴۱). یوشع نیز آن را می‌دانست. خدا به او گفت: «چنان که با موسی بودم با تو خواهم بود. تو را مهمل نخواهم گذاشت و ترک نخواهم نمود» (یوشع ۱:۵). موسی نیز آن را می‌دانست. «به ایمان، مصر را ترک کرد و از غضب پادشاه نترسید، زیرا که چون آن نادیده را بدید، استوار ماند» (عبرانیان ۱۱:۲۷).

شاگردان مسیح نیز آن را می‌دانستند. عیسی پیش از صعود به آسمان، به آنها گفت: «من هر روزه تا انقضای عالم همراه شما می‌باشم» (متی ۲۸:۲۰). ما نیز این را می‌دانیم. هنگامی که عیسی آن وعده را به شاگردان داد، با ما نیز صحبت می‌کرد. دفعه‌ی دیگر که نگرانی بر شما مسلط شد، به سوی خدا برگردید و به یاد داشته باشید که: (۱) او مسئول است؛ (۲) او می‌تواند مشکلات شما را برآورد؛ (۳) او می‌تواند ترس شما را برآورد؛ (۴) او شما را حفظ خواهد نمود؛ (۵) او هرگز شما را ترک نخواهد کرد.

از گرسنگی می‌میرم. بالاخره آدم باید غذا بخورد.» احتمالاً عیسی به این دلیل بود که تعلیم خود را با فرمان «اندیشه نکنید» آغاز کرد (آیه ۲۵).

دلایل نگرانی (متی ۲۵:۳۴-۳۲)

تا زمانی که پیروان او از نگران شدن درباره‌ی اندیشه‌های دنیوی دست برداشته‌اند، هیچگاه نخواهند توانست برای اندوختن گنج‌های آسمانی آزاد باشند. عیسی فرمود که نگرانی برای نیازهای اساسی زندگی، لازم نیست. اگر خدا از پرندگان آسمان و گل‌های دشت مراقبت می‌کند، مسلماً از فرزندان خود نیز مراقبت خواهد کرد.

ما مسئول کنار کردن و تأمین نیازهای خود و خانواده‌هایمان هستیم. پولس رسول فرمود: «اگر کسی خواهد کار نکند، خوراک هم نخورد» (دوم تسالونیکیان ۳:۱۰). تعلیم عیسی این نبود که ما درصافت‌کنندگان منفعل باشیم. منظور او این بود که ما نباید برای نیازهایمان مشوش، نگران و پریشان باشیم.

با این حال، بسیاری از ما برای چیزهایی که بیش از نیازهای اساسی زندگی‌مان هستند، نگران می‌شویم. می‌خواهیم که ما را «در» رستوران بیننده اتومبیل‌مان کسی بهتر از اتومبیل همسایه باشد؛ خانه‌ای کمی بزرگتر بسازیم؛ بر طبق آخرین شد لباس بپوشیم و بسیاری چیزهای دیگر که جامعه ما به آنها اهمیت می‌دهد. ما به حدی به این مادی‌گرایی عادت کرده‌ایم که از رسیدن به آن نگران می‌شویم.

عیسی گفت که همه نگرانی ما بیهوده است. او آن را به

به فراتر از فهم شود اعتماد کنیم.

تعلیم اصلی درباره‌ی نگرانی

توسط عیسی در موعظه سر کوه داده شد (متی ۲۵:۳۴-۳۲). او در آن قسمت، پاهای را برای نگرانی ارائه داد. او برای مردم مذهبی و مؤمنی (مانند بسیاری از ما) صحبت می‌کرد که منتظر آمدن



مسیح موعود بودند، اما هنوز آمادگی پذیرش او را نداشتند. عیسی در این ۱۰ آیه، شش بار، نگرانی را ذکر کرد. آنچه که او می‌گفت، امروزه هم با ما سخن می‌گوید، که در مقابل جامعه‌ای سریعاً در حال حرکت، و پر از تنش و مادی‌گرا، قرار داریم.

عیسی بطور خلاصه می‌گفت: «شما به این دلیل نگرانید چون حقیقتاً به وسیله‌ی ایمان زندگی نمی‌کنید. شما بیش از اندازه به فکر غذا، لباس و چیزهای دیگر هستید. من و ملکوت مرا در اولویت قرار دهید و همه چیز خوب خواهد شد.»

به یاد داشته باشید که خداوند به پیروان خود می‌گفت که آن چیزی را انتخاب کنند که با آن، در آسمان گنج‌ها بیندوزند، نه بر زمین (۱۹:۳۴-۲۴). ما می‌توانیم صدای اعتراض آمیز مردم را بشنومیم: «آه، حتماً! اگر بر طبق آنچه او می‌گوید زندگی کنم و همیشه به فکر آسمان باشم،

عنوان یک مشکل حقیقی ما در نظر آورد، اما غیر لازم تشخیص داد. پرنندگان هم باید غذا بخورند اما از نگران شدن برای آن دچار میگردن یا سرد مزمن نمی شوند! گلهای نیز آراسته می شوند، اما برای این کار، حرص نمی خورند و احتیاجی به درمان روم معده ندارند! چرا؟ زیرا پسر آسمانی آنها از ایشان مراقبت می کند.

ملعه پنهان نگرانی (آیه ۳۰)

علت زیربنایی نگرانی، در کلمات عیسی تشخیص داده می شود: «ای کم ایمانان» ما به دلیل بی اعتمادی به خدا، زیر بار اندیشه ها خم شده ایم. ما کاملاً اعتماد نداریم که او جهان را با کفایت کامل اداره می کند. با وجود اینکه او به ما قول داده است که برای نیازهایمان چاره ای می اندیشد، اما از اعتماد کردن به او دست برداشته ایم. ما نگاه خود را از آسمان به زمین متمرکز کرده ایم و بجای اعتماد به خدا، به خودمان اعتماد می کنیم. مسئولیت آینده را بر دوش خود گرفته ایم. احساس می کنیم که دیگر نمی توانیم در مسائل مهم، به خدا اعتماد کنیم!

پادزهر نگرانی در کلام عیسی (آیات ۳۳-۳۴)

عیسی گفت که نگرانی در اولویت های زندگی هم خلاصه می شود. ما بجای تمرکز بر آنچه که اهمیت دارد، درباره غذا و لباس، رقابت و کنترل آینده نگران می شویم. او گفت: «اول ملکوت خدا و عدالت او را بطلبید، که این همه برای شما مزید خواهد شد» (آیه ۳۳). ایمان خود را به کار گیرید. اولویت را به خدا بدهید و در آن موقع، گنج ها را در آسمان خواهید آندوخت.

وقتی که به عیسی گوش می دهیم، می فهمیم که خلاص شدن از دست نگرانی، بستگی به انتخاب ما دارد. هنگامی که بجای اعتماد به خود، اعتماد کردن به خدا را انتخاب کنیم، نگرانی های ما از بین خواهند رفت. جواب در خود ما نهفته است.

نگرانی شکل بهتری از سوءاستفاده است نگرانی به این کیفیت منتظر میماند که ما به خدا اعتماد نمیکنیم

آیا شما اسیر نگرانی در این موارد هستید که غذای کافی برای خوردن دارید؟ چه خواهید پوشید؟ خانه تان به اندازه کافی بزرگ است؟ آیا اتومبیل مطلوب خود را دارید؟ آیا باز نشستگی شما محفوظ است؟ بسیاری از مسیحیان در دنیای ما، از شرایط سخت آموخته اند که این چیزها تا آن حدی که ما تصور می کنیم، اهمیت ندارند. و خدا بر قول خود برای تأمین ما، پای بند است. آنها آموخته اند که آن چیزهایی که ایمان ما را تغذیه می کنند دارای بیشترین اهمیت هستند، زیرا در موارد واقعاً دشوار زندگی، این ایمان است که آنها بیشتر از همه به آن احتیاج دارند.

عادی ترین نوع صحبت کردن با خداست - دعا. این کلمه در کل به دعا اشاره می کند و احتمالاً به جنبه عبادتی آن مربوط می شود. هنگامی که ما دعا می کنیم، باید عظمت خدا را درک کنیم و او را تسبیح بخوانیم و وفاداری و احترام خود را نسبت به او بیان کنیم. با در نظر گرفتن خدا به عنوان قادر مطلق، باید نگرانی های خود را نزد او بیاوریم.

۴ - **مناجات:** دومین کلمه ای که پولس برای چاره نگرانی بکار برد، مناجات است. مناجات به بیان نیازهایمان به خدا، مربوط می شود. اینها درخواست های صادقانه و تقاضاهای نیازمندان ما هستند. این مناجات می توانند برای خودمان یا برای دیگران باشند.

وقتی نگرانی، این نگرانی را نزد خدا بسیرید. از او کمک بطلبید. صادقانه از او درخواست کنید. خدایی که به ما گفت تا سؤال کنیم، بطلبیم و بگوییم، به ما خواهد بخشید، کمک خواهد کرد تا بیاییم و جواب خواهد داد (متی ۷: ۷-۸).

۳ - **سپاسگزاری:** سومین کلمه در توضیح دعاهایی که باید جایگزین نگرانی ما شود، سپاسگزاری است. گاهی اوقات بقدری در مشکلاتمان غرق می شویم که راههای محبت آمیزی را که خداوند در گذشته از طریق آنها عمل کرده است، فراموش می کنیم. ما نمی بینیم که او بر اساس فیض و رحمت خود با ما عمل نموده است و تمام مشکلات ما را بر داشته است. یادآوری اینکه خداوند در گذشته چگونه از ما مراقبت کرده، به ما آرامش می بخشد. هنگامی که به عنوان چاره ای برای نگرانی، دعا می کنیم، بارها را از شانه های خود برمی داریم و آنها را بر

با کسوف که به ما اهمیت می دهد، صحبت کنیم.



پولس در رساله به فیلیپیان، چاره مهم دیگری را برای نگرانی ارائه می کند. بجای تسلیم شدن در برابر آسیب پذیر بودنمان، می توانیم قدم مثبتی را برای از بین بردن نگرانی برداریم. پولس

به ایمانداران فیلیپی یک فرمان مخصوص داد: «از هیچ چیز نگران نباشید» (۴: ۶). این همان فرماتی بود که عیسی در موعظه سر کوه در جلیل به مردم داد (متی ۲۵: ۳۴). عیسی درباره بی فایده نگرانی گفت. اما پولس به فیلیپیان گفت که بجای نگرانی، دعا کنند.

«از هیچ چیز نگران نباشید، بلکه همیشه در هر مورد، با دعا و مناجات و سپاسگزاری، تقاضاهای خود را در پیشگاه خدا ابراز نمایید و آرامش الهی که مافوق فهم بشر است، دلها و افکار شما را در مسیح عیسی حفظ خواهد کرد»

(فیلیپیان ۴: ۶-۷).

در فیلیپیان ۴: ۶ سه کلمه توسط پولس به کار رفته اند که به ما توضیح می دهند که بجای نگرانی چه کاری باید انجام دهیم.

۱ - **دعا:** کلمه ای که پولس در اینجا به کار برده،

دوش توانای خدای قادر مطلق قرار می‌دهیم. و هنگامی که در اندیشه‌هایمان به او اعتماد کنیم. می‌توانیم از او تشکر کنیم زیرا او خدایی است که ما را مسجبت می‌کند. به مشکلات ما با علاقه توجه می‌کند و قدرت جواب دادن به دعای ما را دارد.

مشکلات خود را نزد کسی ببرید که قادر است کاری برای آنها انجام دهد. هنگامی که در نیمه شب یا نگرانی بیدار می‌شوید و به فکر خواهر یا شغل یا پسر کوچکتان هستید، دعا کنید. ذهن خود را تمرین دهید تا توان خود را از نگرانی که مخرب است، متوقف و آن را به سوی دعا که سازنده است، هدایت کنید. از خدا بخواهید که به شما کمک کند، شفاعت و ملزم کند. دوی را باز کند و تغییر معجزه‌آسایی را که فقط او می‌تواند انجام دهد، عملی کند. هنگامی که از افکار ترسناک آینده در خود غرق شده‌اید، دعا کنید. تشویش‌های خود را به خدا بگویید و آنها را به او واگذار کنید. هنگامی که پشت چراغ قرمز ایستاده‌اید و برای پرداخت صورت حسابها نگرانید، دعا کنید. از خدا بخواهید که کمبودها را تأمین کند، و سپس حرکت کنید. خدا دعای شما را می‌شنود.

مشکلات خود را نزد کسی ببرید که قادر است کاری برای آنها انجام دهد

«پل بوردن» (Paul Borden) در مطلبی در مجله Focal Point، از انتشارات دانشگاه دنور، پیشنهاد عملی خوبی برای افراد نگران، کرده است. او توصیه کرده که یک فهرست نگرانی تهیه شود. هر وقت در مورد چیزی

نگرانید. آن را بنویسید. شاید درباره سلامتی مادر پیرتان، یا تعویض یخچال یا تغییر دادن عضویت‌تان در کلیسا نگرانید. آن را بنویسید. این عمل در هنگامی که از نگرانی اندوهگین شده‌اید، به شما کمک خواهد کرد. سپس این فهرست نگرانی را به فهرست دعا تبدیل بکنید. درباره چیزهایی که برایشان نگرانید، دعا کنید. بطور خاص برای آنها دعا کنید. وقتی که ببینید که این کار چقدر کمک می‌کند تا نگرانی‌ها از حالت فلج‌کننده و مسلط خارج شوند، خوشحال خواهید شد.

سپس «بوردن» پیشنهاد می‌کند که فهرست دعا را به فهرست عمل تبدیل کنید. همانطور که به شما نگرش و آرامش می‌دهد، کاری برای آن اندیشه‌ها بکنید. حتی اگر کار کمی انجام دهید، به زودی خواهید دید که آن تشویش فلج‌کننده، توسط یک اندیشه سالم و قابل کنترل برای مسئولیت‌های زندگی جایگزین شده است. آیا نگران هستید؟ اگر باز این کار را کرده‌اید، دعا کنید. توان خود را بجای نگرانی برای دعا صرف کنید.

گفته می‌شود: «شما بجز خودتان به شخص دیگری احتیاج ندارید، بلکه همیشه باید به دنبال بهترین موقعیت باشید، زیرا شخص دیگری، این کار را برای شما نخواهد کرد.» آیا بار سنگینی از نگرانی‌ها را حمل می‌کنید؟ آیا نگرانی‌هایتان به حدی هستند که یا آنقدر به آنها می‌بالید و یا آنقدر از وجود آنها شرم‌منده هستید که نمی‌خواهید درباره آنها صحبت کنید؟ آنها را به خدا بسپارید. به اندازه کافی آنها را با خود حمل کرده‌اید!



اندیشه‌هایمان را به خدا بسپاریم. پطرس هنگامی که برای مردم تحت جفا می‌نوشت، چاره دیگری برای نگرانی پیشنهاد کرد: «پس، زیر دست زورآور خدا فروتنی نمایید تا شما را در وقت معین، سرفراز سازد و تمام اندیشه خود را به وی واگذارید، زیرا که او

برای شما فکر می‌کند» (اول پطرس ۵-۷). در این جریان، دو مرحله وجود دارد:

۱ - قبول آنچه را که نمی‌توانیم عوض کنیم. بجای حرص خوردن و عصبانی شدن یا ناهیده گرفتن حقیقت توسط انکار نگرانی‌مان، باید با فروتنی قبول کنیم که این شرایط، بخشی از زندگی ما هستند. ما حق نداریم که شرایط دلخواه خود را تحمیل کنیم. ما باید به اندازه‌ای فروتن باشیم تا آنچه را که از دستهای قدرتمند خداوند نصیب‌مان می‌شود، دریافت کنیم.

۲ - سپردن نگرانی‌مان به خدا. ما باید احساس نگرانی خود را که قدرت مقابله با آن را هم نداریم، به همان دستهای خدای قادر مطلق بسپاریم. باید اندیشه‌هایمان را به او واگذار کنیم. باید آینده خود را به کسی بسپاریم که تا آن حد برای ما فکر می‌کند که پسر خود را فرستاد تا برای ما ببرد. اما این بر خلاف فلسفه روزگار ما است. به ما

یک مطالعه موردی، از کتاب مقدس در باره یک شخص نگران.

دکتر «لوقا» در شرح ملاقات خداوند از خانهٔ مریم، مرتا و ایلعازر، دیدگاه یا ارزشی را از کمک عیسی به یک شخص نگران ارائه می‌دهد (لوقا ۱۰: ۳۸-۴۲). همانطور که او و شاگردانش در سفر بودند، با دعوت مرتا نزد آنها ماندند. من می‌توانم صحنهٔ بعدی را تجسم کنم:

رسیدگی به نیازهای آن گروه شاگردان، وظیفهٔ کوچکی نبود. هنگامی که مرتا در آشپزخانه در حال تدارک دیدن بود (سبزی‌ها را برای سالاد خورد می‌کرد، چینی‌های زیبا را در می‌آورد، غذای اصلی را آماده می‌کرد، دسر را تهیه می‌کرد)، مریم، بیکار نزد پایهای عیسی نشست بود. کارها برای مرتا به خورس پیش نمی‌رفت، ولی او می‌خواست که هر چیزی برای خداوندش، مرتب و کامل باشد. او ناامید و ناتوان شده بود. او «به جهت زیادتی خدمت، مضطرب می‌بود.» به اتنا پذیرایی نگاه کرد و امیدوار بود که مریم به کمک او آید. مریم که مسحور سخنان عیسی شده بود، هیچ حرکتی نمی‌کرد.

بالاخره، مرتا این وضع را تحمل نکرد. به داخل اتاق پذیرایی رفت و در حالی که دست‌هایش را بر سر کمرش گذاشته بود، گفت: «ای خداوند، آیا تو را باکی نیست که خواهرم مرا واگذارده که تنها خدمت کنم؟» سپس به خداوند دستور داد: «او را بفرما تا مرا یاری کنده» (آیه ۴۰). شاید شما هم یک مرتا باشید، یا با یکی از آنها زندگی می‌کنید.

عکس‌العمل آرام و حاکی از همدردی عیسی، یک نمونهٔ عالی برای شما است. به آنچه او انجام داد توجه کنید. ابتدا، او مرتا را نسبت به نگرانی‌اش آگاه کرد. خداوند جواب داد: «مرتا، مرتا، تو در چیزهای بسیار آتدبیشه و اضطراب داری» (آیه ۳۱). من مطمئنم که هنگام تکرار نام مرتا از سوی خداوند، یک معیبت واقعی در صدای او وجود داشت. او مرتا را مخاطب قرار داد و ایراد کار او را به وی گفت. او گذاشت تا مرتا بداند که مشکلی دارد و باید با آن مقابله کند. هیچ اشکالی ندارد که شخص، یک مهماندار خوب باشد. هیچ اشکالی ندارد که همه چیز را در حد عالی خود بخواهیم. عیسی، مرتا را داوری نکرد. او توجه مرتا را به نگرانی‌اش جلب نمود.

در وهلهٔ دوم، عیسی به او نشان داد که نگرانی را خودش انتخاب کرده است. مرتا این را خودش خواسته بود که برای تدارک دیدن چیزها، پراز تشویش بشود. انتخاب خود او باعث شده بود که از خواهر خود انتقاد کند و تلویحاً بگوید که عیسی متوجه نیست و حتی به نوعی، به مسیح دستور هم بدهد. عیسی بدون محکوم کردن مرتا، اشاره کرد که مریم نیز انتخابی کرده است (آیه ۴۲).

در وهلهٔ سوم، عیسی به مرتا گفت که آن انتخاب، بین چیزی دنیوی و موقتی، و چیزی آسمانی و ابدی بود. او به مرتا گفت: «مریم آن نصیب خوب را اختیار کرده است که از او گرفته نخواهد شد» (آیه ۴۲). غذا فراموش می‌شود، اما کلمات عیسی در قلب مریم باقی می‌ماند و تا ابد شمره می‌آورد.

اگر مرتا نیز به مریم مسلح می‌شد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آنها هیچوقت غذا نمی‌خورند، درست؟ غلط!

۳۵

۳۴

داستان جوانی

این ماجرا، برگرفته از مصاحبه‌ای با «جوانی بودن» (Joanie Yoder) است که برای برنامهٔ تلویزیونی RBC تحت عنوان «زمان کشف کردن» ضبط شده بود.

زندگی من مملو از تشویش و نگرانی بود، اما نسبت به آن آگاه نبودم. من نیز مثل بسیاری از مردم، با آن کنار می‌آمدم. تا زمانی که یک تجربه باعث سقوط من شد. در آن زمان بود که مجبور شدم با تشویش‌ها، ترس‌ها، وحشت‌ها و نگرانی‌هایم روبرو شوم. «کاترین مارشال» (Catherine Marshall) اظهار داشته که بزرگترین کشفی که می‌توانیم بکنیم، این است که درک کنیم قدرت ما کافی نیست. من این کشف را تجربه کردم. دیگر هیچ نیروی درونی برایم باقی نمانده بود. به نظر نمی‌رسید که دیگر هیچ قدرت جسمانی یا روحی برای ادامه دادن داشته باشم. من دچار ترس از فضای باز شده بودم، که نوعی وحشت از مکانهای باز و ترس از بیرون رفتن است. من از رفتن به سوپر مارکت نیز می‌ترسیدم. این ترس به حدی شدید بود که دچار وحشت می‌شدم و عرق می‌کردم. من از این می‌ترسیدم که ممکن است در برابر مردم، دیوانه شوم و یا بدتر از آن، پیرم.

در نتیجه، گاهی اوقات، خریدم را نصفه‌کاره می‌گذاشتم، گاری دستی‌ام را به گوشه‌ای هل می‌دادم و به طرف خانه می‌دویدم. به محض اینکه وارد خانه می‌شدم، دوباره احساس امنیت و آسایش می‌کردم.

۳۶

۳۷

آنها می‌توانستند همگی کمک کنند. یا عیسی می‌توانست با یک کلمه، یک غذای عالی و مفضل به وجود آورد. من مطمئنم که مرتا از عیسی درس گرفت. مسیح، یک سال بعد یا دیرتر نیز برای شام به خانهٔ آنها رفت. آن خانواده، این شام را به افتخار عیسی برای زنده کردن ایلعازر، ترتیب داده بود (یوحنا ۱۱: ۹-۱۱). در مورد آن روز، صرفاً گفته شده که «مرتا خدمت می‌کرد» (آیه ۷). او هنوز هم کار می‌کرد، اما این دفعه از بار مسئولیت‌ها، آشفته نشده بود. من مطمئن هستم که او یاد گرفته بود تا نگرانی را به خود راه نهد.

من فکر می‌کردم که تنها شخصی هستم که این احساس را دارد. عادات غذا خوردن من تغییر کردند، خوابم نامتعادل شد، بدنم می‌لرزید، و کلاً درباره زندگی و تمام مسئولیت‌هایش، مشغول بودم. نمی‌توانستم با هیچ چیزی مقابله کنم. احساس می‌کردم در اوایل سنین سی سالگی، کاملاً ناکام شده‌ام.

یک سری دلایل زیربنایی برای مشکل من وجود داشت. الآن با نگاه کردن به گذشته، درمی‌یابم که سه دلیل برای ناتوانی من در اداره زندگی وجود داشت. اولین دلیل این بود که کمبود رشد لازم را در خود شدیداً احساس می‌کردم. من از نظر احساسی، برای سه عهده گرفتن مسئولیت، رشد نکرده بودم. دومین دلیل این بود که عادت تلخ بودن را در خود پرورش داده بودم. من هیچگاه آن را به این عنوان تشخیص نداده بودم، زیرا احساس می‌کردم که همیشه محق بودم. عذر من همیشه موجه بود. و بالاخره سومین دلیل که فکر می‌کنم برای همه ما عادی است، گرایش به خودکفایی و بی‌نیازی بود. من سعی می‌کردم هر کاری را با قدرت خود انجام دهم. و وقتی می‌فهمیدم که نمی‌توانم خودم آن کار را انجام بدهم، احساس می‌کردم که لازم است توانایی انجام آن را به دست آورم.

آن سه عامل، تأثیر تباہ‌کننده‌ای بر من داشتند. آنها مرا دچار شکستی کردند که محتاج آن بودم. من فکر می‌کنم که همه ما به این شکست احتیاج داریم. این یک شکست عصبی نبود، بلکه شکست آن گرایش به خودکفایی و بی‌نیازی در من بود. از تجربه خودم و همچنین از مشاهده افراد دیگری که در این موقعیت دردناک هستند و از منبع یاری خود دور افتاده‌اند، متوجه

خصوصیتی شده‌ام. این خصوصیت عبارت است از احتیاج به در اختیار گرفتن همه چیز. احتیاج به کنترل کردن زندگی، شرایط، مردم، و حتی بطور نادانسته، در اختیار گرفتن خدا؛ زیرا ما از آنچه که ممکن است اتفاق بیفتد، می‌ترسیم. ما احساس می‌کنیم که اگر بتوانیم مسائلی را کنترل کنیم و آنها را به راهی خاص هدایت کنیم، کمتر خواهیم ترسید.

مشکل من این بود که نمی‌توانستم احساس امنیت خود را در کنترل بگیرم و نمی‌توانستم نسبت به چیزهایی که از آنها می‌ترسیدم، احساس امنیت کنم. در نتیجه، پیله کوچکی را در اطراف خود به وجود آوردم. من فضای کوچکی داشتم که در آن احساس امنیت می‌کردم؛ یعنی چهار دیواری خانه‌ام. در حقیقت من بقدری به دور خود پیله بسته بودم که زندگی من شامل جمعیتی یک نفره بود؛ یعنی خودم.

در این مدت، من یک ایماندار بودم و اگر چه کاملاً به خدا ایمان داشتم، اما او هیچ آزادی عمل در زندگی من نداشت. من بشدت ناراحت بودم و بدتر از آن، احساس می‌کردم که هدف خاصی را که خدا مرا برای آن آفریده است، از دست داده‌ام.

من باید سرنگون می‌شدم. پیش از آنکه کفایت مسیح را درک کنم و به او اجازه دهم که مرا عوض کند، می‌بایستی به انتهای خود می‌رسیدم. خداوند دوباره بر اساس آنچه که پولس در فیلیپیان ۶:۱ نوشته، به من توان بخشید: «او که عمل نیکو را در شما شروع کرد (که با ایمان آوردن آغاز شد)، آن را تا روز عیسی مسیح به کمال خواهد رسانید.» این روند، آن‌طور که در تجلیفات بعضی

اعتماد کنم. او در موارد کوچک، کفایت خود را به من ثابت می‌کرد و همان طور که باعث موفقیت من می‌شد، من هم بیشتر و بیشتر به او اعتماد می‌کردم.

چهار روش مطالعه، دعا، اعتماد و اطاعت، با هم در کار شدند. این عمل متقابل، به این معنی بود که من هم می‌بایست کاری انجام بدهم. اما با انجام این کار، به خداوند هم در انجام کارهایی که تنها از او برمی‌آمد، فرصت عمل می‌دادم. در نتیجه، دلیل کمتری برای نگرانی داشتم و نگرانی، به یک چیز غیر ضروری تبدیل شد. من درک کردم که در هر آنچه که خدا مرا به سوی آن هدایت کند، حتی اگر چیزی باشد که مرا در فشار قرار دهد، او به کمک من خواهد آمد.

بالاخره، خدا مرا از پیله‌ای که در اطراف خود ساخته بودم و تنها جمعیت یک نفره‌ای داشت، خارج کرد. او این کار را از طریق مشغول کردن من در مدیریت یک گروه مطالعه کتابمقدس در محله‌مان، انجام داد. من مطمئن هستم که می‌توانستم بطور مؤثری به زنان گروه خدمت کنم زیرا آنها دریاخته بودند که من نیز به اندازه آنها، به مسیح محتاج بودم. در نتیجه من، نه یک تهدید، بلکه تشویقی برای رشد آنها بودم.

سپس خداوند من و همسر را به خارج از کشور هدایت کرد. یک روز ما در متروی لندن به یک معتاد برخورد کردیم و او را به خانه آوردیم تا با ما زندگی کند. به وسیله او و عده‌ای دیگر که به خانه آورده بودیم تا با ما زندگی کنند، من به حقیقت همگی دست یافتیم. تا آن زمان، من به دلیل اینکه برای چیزهایی به خدا توکل می‌کنم که افسراد دیگر با تلاش کمی همان را خود به دست می‌آورند،

مؤسسات آموزشی می‌گویند: [در ۶ درس ساده و یا طی ۶ ماه، کامل نمی‌شود؛ بلکه تا «روز عیسی مسیح» ادامه خواهد داشت.

در ابتدای رشد من به سوی کمال، خداوند چهار روش را به من نشان داد که هنوز تأثیر عمیقی در زندگی من دارند: مطالعه، دعا، اعتماد و اطاعت. کتابمقدس را مطالعه کنید - آن چیزی را که از آن لذت می‌برید. دعا کنید - با کسی که از با او دعا کردن، لذت می‌برید. این مسئله فراتر از چارچوب یک زمان کوتاه برای دعا است. در دعا بودن شامل سه بازار رفتن، درون اتومبیل بودن، و در موقعیت‌های خارج از منزل بودن نیز می‌شود. اعتماد - اعتماد کردن به خدا برای چیزهایی که نمی‌توانیم آنها را تحت اختیار خود درآوریم. آنها را رها کنیم؛ نه در هوا، بلکه به خدا بسپاریم. اطاعت - خدا از ما می‌خواهد در چیزهایی که می‌توانیم کنترلشان کنیم، مطیع او باشیم. این چهار روش، بسیار آشنا هستند. تمام موضوع توکل به خدا، یک حقیقت واضح کتابمقدسی است، اما در عمل و تجربه شخصی، حقیقتی مبهم است. ما باید حقایق کتابمقدسی را عملاً انجام بدهیم، نه اینکه فقط درباره آنها بدانیم، صحبت کنیم یا شدیداً به آنها ایمان داشته باشیم. وقتی در یک وضعیت تضعیف شده و بدون چاره مانده‌ایم، برکت آن برای ما این است که آن وضع، ما را برای در عمل پیاده کردن چیزهایی که تا کنون فقط به آنها ایمان داشته‌ایم، برمی‌انگیزاند.

در جایی که این روش‌ها را در زندگی روزمره خود به کار می‌بستم، دریافتم که این مسئله، ارتباط مرا با مسیح نزدیکتر می‌ساخت، بطوری که باعث می‌شد به او بیشتر

احساس شرمندگی می‌کردم. اما با درگیر شدن با این افراد معتاد، دریافتم که شقای آنها، همانند من، در استقلال و بی‌نیازی نبود. کلید آن شفا، در توکل کردن به خدا بود. از طریق تجربیاتی که با معتادان داشتم، کشف کردم که توکل به خدا چیزی است که ما برای آن آفریده شده‌ایم. من همچنین آموختم که آنچه در یک بهران مؤثر بود، در تمام موقعیت‌های دیگر هم مؤثر واقع می‌شد. در نتیجه دریافتم که می‌توانم به یک فرد معتاد، یک درمان اساسی و تکان‌دهنده ارائه دهم. آنها یاد گرفته بودند که از تمام وابستگی‌های زندگی، خلاص شوند. اما من می‌توانستم به آنها نشان دهم که جواب این است که باید توکل‌شان را از مواد مخدر، به خدا انتقال دهند. نه اینکه جای مواد مخدر با خدا عوض شود، بلکه باید به آن وابستگی که برای آن آفریده شده بودیم، برسند.

فرض کنیم که مردم مایل باشند به مسیح ایمان آورند. فکر می‌کنید که آنها ترجیح می‌دهند چگونه به سوی مسیح هدایت شوند؟ آیا ترجیح خواهند داد به وسیله افرادی قوی که نمی‌دانند ضعیف بودن چیست، هدایت شوند؟ یا ترجیح می‌دهند به وسیله افراد ضعیفی که قوی بودن را آموخته‌اند، به سوی مسیح بیایند؟

من مطمئنم که بدون استثنا، دومین حالت را انتخاب خواهند کرد. اگرچه ممکن است تصور کنیم که خدا را خدمت می‌کنیم و با نشان دادن اینکه افرادی قوی هستیم، مردم را نسبت به خدا تحت تأثیر قرار می‌دهیم. اما با این کار، احتمالاً آخرین امید آنها را نسبت به اینکه خداوند چیزی برای آنها در نظر دارد، از بین می‌بریم. چون عکس‌العمل طبیعی آنها این نیست که «اوه، من هم اینطور

خواهم شد.» در عوض می‌گویند: «من هیچوقت نمی‌توانم اینطور باشم.» اما اگر فرد ضعیفی را ببینند که قوی بودن را یاد گرفته و هنوز هم در حال یادگیری این است که قوت خود را از خدا بگیرد، آنها هم از امید پُر می‌شوند. آنها خواهند گفت: «وای! اگر این برای او کارساز شده، پس برای من هم چیزی دارد.»

من واقعاً شبیه یک فرد عادی هستم. این فقط یک واقعیت نیست، بلکه خواسته قلبی من نیز هست. علیرغم این حقیقت که ما همگی مخلوقات خاصی هستیم، من خیلی عادی هستم. من بدون مسیح، یک گمشده و سرده بودم. در واقع، یکبار در جلسه‌ای اینطور هم معرفی شدم. آنها گفتند: «این جوانی است که بدون مسیح یک گمشده و سرده می‌بود.» زمانی، این معرفی ممکن بود مرا به وحشت بیندازد. اما خدا مرا به مرحله‌ای از زندگی رسانده و اجازه داده، من یک تجسم ضعف باشم تا بتوانم بیرون بروم و آن را با جهان در میان بگذارم و به دیگران شهادت دهم که خداوند، در ضعف انسان و از طریق آن، چه کارهایی می‌تواند انجام دهد. در نتیجه اگر او می‌تواند در من و از طریق من آن کارها را انجام دهد، چرا از طریق دیگران نتواند؟

توکل به خدا، هدف اصلی زندگی من است. داستان من درباره زنی است که هیچ چیز در خود نداشت، اما به هر آنچه که احتیاج داشت، در یک زندگی متکی به خدا، دست یافت. لازم نیست همیشه دچار وضعیت ناراحت‌کننده‌ای بشویم تا به خدا توکل کنیم. توکل به خدا، نقشه کامل اوست. یک مخلوق، زمانی به اوج خود می‌رسد که به خالق توکل کند. من عادت داشتم که به عنوان آخرین چاره و در

آخرین مرحله، توکل کنم. اما الآن اولین کاری است که می‌کنم!

ابتدای رشد من در زندگی روحانی، یک تجربهٔ تکان دهنده بود. من خوب به نظر نمی‌آمدم. احساسی خوب بودن هم نداشتم. اما روحانی‌ترین لحظهٔ زندگی من آن بود. امیدوارم که این، تشویقی باشد برای افسردگی که در آن مرحله هستند. اغلب تصور می‌کنیم که برای روحانی بودن باید در بالاترین مکان باشیم. این حقیقت ندارد. روحانی بودن این است که به جای برسیم که هیچ چیز از خودمان نداشته باشیم و همه چیز از خدا باشد.

بزرگترین نگرانی

هیچ چیز به اندازهٔ اندیشهٔ مرگ، ما را ناتوان نمی‌کند. پایان زندگی، ما را با مسئلهٔ آنچه که در پس آن است، روبرو می‌کند. کتاب مقدس می‌گوید که آن، یا بهشت است یا جهنم. و جهنم مسلماً چیزی است که باید برای آن نگران شد! اگر از اکثر مردم پرسید که آیا به بهشت خواهند رفت یا نه؛ آنها خواهند گفت: «امیدوارم»؛ یا: «ممکن است». اگر نقله نشوم! اگر مُنصف باشند، اعتراف خواهند کرد که تصور رفتن به جهنم، آنها را به وحشت می‌اندازد.

اما خداوند در کتاب مقدس فرموده که ما بدون هیچ شکی می‌توانیم بدانیم که در راه بهشت هستیم یا نه؟ و او دلیل آن را به ما گفته است.

اول اینکه، شرایط ورود به بهشت، توسط مسیح برای ما فراهم شده‌اند. او زندگی کاملی داشت و بسا مرگ بر صلیب، مجازات گناه ما را برداشت. سپس معجزه‌های او که به آن محتاج بودیم صورت گرفت. عیسی از مردگان قیام کرد و این دلیلی بود برای اینکه خدا، قربانی او را بجای ما پذیرفته است. هیچ کاری نمانده که ما بتوانیم انجام دهیم؛ این یک معجزهٔ فیض است که خداوند آن را انجام داده است.

نکتهٔ دوم این است که راه بهشت نه از طریق اعمال، بلکه از طریق ایمان است. عکس‌العمل ما نسبت به مرگ مسیح و محبت خدا، ایمان آوردن به عیسی است. هنگامی که آن را کسب نماییم، دیگر آن را از دست نخواهیم داد. نجات یک هدیهٔ رایگان فیض است که آسیب‌پذیری

شرح کامل داستان جونی یو در، موضوع کتاب او تحت عنوان «یافتن زندگی مکی به خدا» است.

روحانی ما را هم در نظر دارد.

هنگامی که به کار تمام شدهٔ مسیح بر صلیب ایمان بیاوریم، دیگر احتیاجی نخواهیم داشت که در صورت گناه کردن، برای از دست دادن بهشت نگران شویم. خدا ما را در مسیح، قبول کرده است. او نمی‌تواند ما را بدون حذف کردن پسرش، کنار بگذارد؛ و او هیچوقت این کار را نخواهد کرد!

به مسیح اعتماد کنید و دیگر نگران ابدیت نخواهید شد!