

# مشورت مسیح برای افراد نگران



مشورت مسیح برای افراد نگران

نگرانی حالتی است که گریبانگیر همه ما هست. نگرانی اساساً یعنی ترس از آینده. ما با توجه به تجربیاتی که در گذشته داشته‌ایم و با ارزیابی آنچه که در آینده ممکن است برایمان رخ دهد، دچار نگرانی می‌شویم. زندگی مدرن سریعاً در حال تغییر است؛ این تغییرات اضطراب‌هایی در ما پدید می‌آورد، و به این ترتیب، بیشتر در معرض نگرانی قرار می‌گیریم. رسانه‌های گروهی اخبار جهان را به خانه ما می‌آورد و بر اضطراب‌های زندگی می‌افزاید. نگرانی همچون دره‌ای است تنگ در فکر ما که تمام نگرانیهای ما در آن ریخته می‌شود. نگرانی سبب بی‌خوابی، یا کم‌اشتهایی، یا پرخوری می‌گردد. اگر به‌درستی به آن رسیدگی نکنیم، تندرستی‌مان به مخاطره می‌افتد. تحقیقات پزشکی ثابت کرده که فشار خون بالا، زخم معده، و بی‌خوابی، همگی ریشه در نگرانی دارند. به‌علاوه، ریشه اشکال مختلف بیماریهای روانی را می‌توان در نگرانی جستجو کرد، زیرا این بیماریها زاینده تلاشهای وسواس‌گونه برای اجتناب از هر نوع رنج می‌باشند. شخص نگران واقعاً می‌کوشد تا از رنج و سرخوردگی فرار کند.

نگرانی مشکل عاطفی اکثر ما انسان‌ها است؛ از اینرو، شبانان و مشاوران مسیحی مجبورند دائماً به آن رسیدگی کنند. امید من این است که در این مقاله کوتاه، بتوانیم مشورت خداوند ما عیسی مسیح را برای مشکل نگرانی کشف کنیم.

## دو نوع نگرانی

وقتی پای سخن افراد نگران می‌نشینیم، باید پیش از هر چیز توجه داشته باشیم که دو نوع نگرانی وجود دارد. نوع اول نگرانی آن است که شخص دلیلی واقعی و مشخص برای نگرانی خود دارد. برای مثال، یک محصل ممکن است برای امتحان خود نگران باشد. نوع دوم آن است که شخص خودش نیز نمی‌داند به

چه دلیل نگران است. ممکن است شبها نتواند بخوابد، اما دلیلش را نیز نمی‌داند. در هر دو مورد، احساس نگرانی کاملاً واقعی است و باید با محبت و شفقت با آن روبرو شد.

### **تعلیم مسیح در مورد نگرانی**

به‌هنگام بررسی مشورت کتاب مقدس در مورد نگرانی، باید پیش از هر چیز به تعلیم خود مسیح در این زمینه مراجعه کنیم. او در متی ۶: ۲۵-۳۴، سه اصل را در این زمینه مطرح می‌سازد.

### **نگرانی گناه است**

نخست، او قویاً اظهار می‌دارد که نگرانی گناه است: ”پس به شما می‌گویم، نگران زندگی خود نباشید.“ (آیه ۲۵). نگرانی گناه است زیرا به معنی ناطاعتی مستقیم از مسیح می‌باشد. ریشه نگرانی در این است که شخص اعتماد ندارد که خدا قادر است از زندگی او مراقبت به عمل آورد. همچنین گناه است زیرا باعث ویرانی معبد روح القدس - یعنی بدن ما - می‌گردد. خبر خوش این است که وقتی می‌دانیم چیزی گناه است، می‌دانیم چه باید بکنیم: اعتراف آن به حضور پدر و دریافت بخشایش او و طاهر شدن.

### **نگرانی بی‌مورد است**

دوم، مسیح تعلیم داد که نگرانی بی‌مورد است؛ او فرمود: ”کیست از شما که بتواند با نگرانی، ساعتی به عمر خود بیفزاید؟“ (آیه ۲۷). مسیح نمی‌توانست منظور خود را از این روشنتر بیان کند: نگرانی آینده ما را بهتر نمی‌کند و هیچ تغییری به همراه نمی‌آورد. تنها نتیجه‌ای که دارد، این است که ایمانمان را ویران سازد و آرامش و شادی‌مان را از میان ببرد. من در سراسر زندگی خود، نگرانیهای بسیاری داشته‌ام؛ اما آموختم که اغلب اوقات خدا آنها را حل می‌کند و نگرانی من بیهوده بوده است.

### **نگرانی یعنی بی‌ایمانی**

و بالاخره، مسیح تعلیم می‌دهد که نگرانی عملی است مبتنی بر ایمانی، و چنانچه نگران هستیم، ”سست‌ایمان“ می‌باشیم (آیه ۳۰). منظور مسیح این است که وقتی نگران هستیم، در واقع می‌خواهیم نقش خدا را در زندگی خود ایفا کنیم. وقتی چنین می‌کنیم، قطعاً زیر بار سنگین زندگی کمر خم خواهیم کرد.

### **اولویت زندگی ما چیست**

حال که پی بردیم مسیح در باره نگرانی چه می‌فرماید، فکر می‌کنید مسیح به شخص نگران چه مشورتی می‌دهد؟ او قطعاً به چنین شخصی خواهد گفت که اولویت‌های او را پیشه خود سازد. عیسی فرمود: ”بلکه نخست در پی پادشاهی خدا و انجام اراده او باشید، آنگاه همه اینها نیز به شما عطا خواهد شد“ (آیه ۳۳). عیسی این سخنان را در چارچوب نگرانی در باره خوراک و پوشاک بیان فرمود؛ طلبیدن اولویت‌های خدا بیش از این امور اهمیت دارد. عیسی از ما می‌پرسد که چه چیزی بیش از همه باعث رضایت خاطر ما می‌گردد: امور این دنیا یا شادی پادشاهی او؟ پولس می‌فرماید: ”معنی نیازمند بودن را می‌دانم، نیز معنی زندگی در وفور نعمت را. در هر وضع و حالی، رمز زیستن در سیری و گرسنگی، و بی‌نیازی و نیازمندی را فرا گرفته‌ام. قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد.“ (فیلیپیان ۴: ۱۲-۱۳). آیا ما نیز می‌توانیم چنین بگوییم؟ وقتی نگرانی همچون طوفان بر ما می‌تازد، باید به آغوش مسیح پناه ببریم و اجازه دهیم روح ما را او با حضور خود و وعده‌هایش آرام سازد.

## روز به روز زندگی کنیم

مسیح مشورت خود را ادامه داده، اصلی به ما می‌دهد تا طوری زندگی کنیم که دیگر نیازی به نگرانی نداشته باشیم: ”پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا نگرانی خود را خواهد داشت. مشکلات امروز برای امروز کافی است!“ (آیه ۳۴). خدا ما را به شکلی سرشته که روز به روز زندگی کنیم، و هر روز با مشکلات همان روز مواجه شویم، و مشکلات فردا را به امروز منتقل نکنیم. هر روز باید به فکر مشکلاتی باشیم که می‌توانیم حلشان کنیم، نه به فکر مشکلاتی که کاری در مورد آنها از دستمان بر نمی‌آید. نیازی نیست نگران اموری باشیم که می‌توانیم کاری در موردشان صورت دهیم، زیرا تنها کاری که باید انجام دهیم، این است که دست به کار شویم. اما اموری که در خصوص آنها کاری از دستمان بر نمی‌آید، آنها را باید به دست خدا بسپاریم.

روزی دانشجویی به من گفت که به‌خاطر امتحانی که در پیش دارد، مضطرب و افسرده است. او چنان نگران بود که اصلاً قادر به درس خواندن نبود. به او گفتم که او فقط امروز را تحت کنترل خود دارد، و کاری که باید بکند، این است که به کتابخانه برود و چند ساعتی را به مطالعه بپردازد، و افسردگی رهایش خواهد ساخت. او بعداً از من تشکر کرد و اعتراف کرد که در اثر فکر به آینده فلج شده بوده و نمی‌توانست به مسؤولیت خود برای همان روز فکر کند. آیا تلفنی هست که باید بکنید، اما به تعویق می‌اندازید؟ آیا باید موعظه‌ای بکنید؟ به‌جای نگرانی، آنچه را که امروز می‌توانید، انجام دهید، و بقیه را به خدا بسپارید.

## چند گام عملی

در اینجا چند گام عملی برای مبارزه با نگرانی را ذکر می‌کنیم:

- ۱- خود را عادت دهید که نگرانی را همچون گناه اعتراف کنید و آمرزش الهی را دریافت دارید (اول یوحنا ۱:۹).
- ۲- عادت کنید که برای خدا انتظار بکشید. داود می‌فرماید: ”باز ایستید و بدانید که من خدا هستم.“ (مزمور ۴۶:۱۰). این بدان معنا است که از تلاشهای بیهوده دست بکشیم و نگرانیهای خود را به خدا بسپاریم.
- ۳- عادت کنید که زندگی خود را به دست خدا بسپارید: ”دل ثابت را در سلامتی کامل نگاه خواهی داشت، زیرا که بر تو توکل دارد.“ (اشعیا ۲۶:۳). باید مسؤولیت افکار خود را بپذیریم و آنها را بر خدا متمرکز سازیم.
- ۴- عادت کنید که به خدا تکیه کنید. باز به وعده خدا توجه بفرمایید: ”البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود دستگیری خواهم کرد.“ (اشعیا ۴۱:۱۰). به وعده خدا بچسبیم و به آن اعتماد کنیم.
- ۵- عادت کنید که به خدا اعتماد کنید: ”برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و ذهن‌هایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.“ (فیلیپیان ۴:۶-۷)