

برنامه اول رادیو آرامش

February-18-2007

موضوع : نگرانی (قسمت اول)



سلام دوستان عزیز. با امید این که روزهایی شاد و موفقی را در فیض خداوند مهربان سپری فرموده باشید به مبحث این هفته می پردازیم.

- عزیزان, آیا شما هرگز نگران بوده اید؟
- آیا نگرانی زیاد به سراغ شما می آید ؟
- آیا اجازه میدهید تا نگرانی برای مدت مدیدی روح و ذهن شما را آلوده کرده و اسیر خود بگرداند؟

برای شما خبر خوشی دارم. خبر خوش من این است که: خداوند راه چاره نجات از نگرانی را به ما نشان داده است. از شما دعوت می‌کنم تا به اتفاق نگرانی و راه رهایی از آن را بهتر بشناسیم.

دوستان، شاید شما در بسیاری از مواقع احساس کرده‌اید که به قول معروف دلتان شور میزند، و یک حالت بیقراری بر شما مستولی شده است. گویا آرام و قرار ندارید و نمیتوانید آن طور که باید و شاید بر روی یک مساله یا مورد خاص تمرکز داشته باشید.

شاید هم اشتهای خوردن و آشامیدن را هم در خود نداشته باشید. اینها همه از یک احساس درونی دیگری نشأت میگیرند که نگرانی نامیده می‌شود.

اجازه بدهید تا اول خود کلمه نگرانی را بهتر بشناسیم.

نگرانی، دچاره تشویش و ناراحتی ذهنی یا ترس به خاطر احتمال رویدادی ناگوار، **دلوایس**.

این معنی است که فرهنگ لغت از خود این کلمه به ما می‌دهد. قبل از ادامه سختم اجازه بدهید تا خاطر شما را آسوده سازم و بگویم که چون گاه گاهی نگرانی به سراغ شما می‌آید، شما حتما آدم مریض و ناتوانی نیستید.

نگران شدن در بعضی مواقع یک امر اجتناب ناپذیر است که به درجات کم و زیاد و در مدت های کم یا زیاد همه ما درگیر آن میشویم.

ممکن است که بعضی از شما عزیزان بفرمائید، اگر شما فقط می دانستی چقدر مشکل یا مشکلات من بزرگ و درد آور هستند؟ یا فرضاً بفرمائید، اگر شما می توانستی فقط مدتی جای من باشی، در آن صورت به من حق میدادی که نگران باشم. لطفاً توجه بفرمائید که من همان گونه که عرض کردم سعی در این ندارم که بگویم نگرانی هرگز! بلکه می خواهم عرض کنم که خداوند ما را برای یک زندگی شاد و پیروزمندانه آفریده و خود او در کلامش نشان داده که چگونه به هنگام بروز مشکلات و مصیبتها از اسیر شدن در دام نگرانی نجات پیدا کنیم.

خود من در گذشته شخصی بودم که اجازه میدادم نگرانی زیاد افکارم را به خود مشغول کند و روزهای زیادی از زندگیم را به جای آرامش و شادی در خداوند با نگرانی سپری میکردم. سالها قبل من این مشکلم را با خداوند در میان گذاشتم و در دعایی ساده گفتم، خداوند! من شخصی هستم که خیلی زود نگران می شوم و این نگرانی در من تا مدت زیادی می ماند. وقتی نگران هستم ناخوشم و آن شادی و آرامش مقدسی که تو می خواهی من داشته باشم ندارم. خواهش می کنم مرا کمک و راهنمایی کن. من می دانم که تو خدایی مهربان و بخشنده هستی و این احساس بد از طرف تو نیست. خداوند در جواب دعای من برای رفع این ضعف و مشکل مرا به کلامش در کتاب مقدس انجیل راهنمایی فرمود. از آن روز به بعد در تمامی روزها و سالهای زندگیم او همواره مرا تعلیم و آرامش داده است.

حال اجازه بدهید تا با ریشه نگرانی و چرا نگران می شویم بیشتر آشنا شویم.

زندگی روزمره همه ما در هر مکان، مقام، سن و سال و جنسیت تحت تاثیر احساسات برخوردارها، تضادهای درونی و برونی اجتناب ناپذیر است. نحوه برخوردها و توقع های هر کدام از ما در مواجهه با مسأله رزمره زندگی فرق میکند، چرا؟ چون هر کدام از ما با هم فرق می کنیم، خداوند هر کدام از ما را به صورت منحصر به فرد آفریده است.

اجازه بفرمائید تا باز هم به نگرانی و علت های عارض شدن به آن کمی بیشتر نزدیکتر شویم تا با شناخت بهتر از آن بتوانیم مجهزتر شده و دیگر بیشتر از این اجازه ندهیم تا روزهای قشنگ زندگیمان را تلخی و نگرانی به هدر بدهند.

لطفاً یکبار دیگر به معنی کلمه " نگرانی " دقت بفرمائید؛ "دچار تشویش و ناراحتی ذهنی یا ترس به خاطر احتمال رویدادی ناگوار" دلواپس".

کلمه ای که بیشتر از هر چیز دیگر در تعریف نگرانی مرا به خودش جذب میکند لغت "احتمال" وقوع رویدادی ناگوار است. به عبارتی دیگر، خود کلمه احتمال. این تعریف ساده از معنی کلمه نگرانی باید ما را به خود آورده و هشیار گرداند، چرا که آن چیزی که الان و در حال حاضر ما را عذاب میدهد در واقع آن ناراحتی است که ما تصور می کنیم که ممکن است در آینده بر ایمان پیش بیاید.

آیا این واقعا غمناک و تلخ نیست که ما زمان حال شادمان را با یک ترس و تشویشی جان گذاز عوض کنیم؟ مسلماً عقل سلیم باید ما را از این اشتباه باز دارد! پس ملاحظه فرمودید که این دشمن آرامش ما از راه فکر وارد وجود ما میشود و تمام روح و جان ما را مسموم میکند.

اما چگونه؟ به این گونه که این خود ما هستیم که تصمیم میگیریم به مشکل و مسئله ای که در زندگی مان بوجود آمده به طوری کاملاً منفی نگاه کنیم. مشکل و مساله کوچک را آنقدر بزرگ میکنیم که کم کم به هیولایی ترسناک مبدل شده و در فکر ما نگرانی را بوجود آورد.

راجع به علتها و دلایل نگرانیهایمان، در بررسی به این حقیقت باور نکردنی رسیدیم که، اساتید رفتارشناس حدود هفتاد درصد از نگرانیهای انسان را به مسأله‌ی ربط می دهند که هرگز برایشان به وقوع نخواهد پیوست.

حل ببینیم راه چاره چیست.

از شما دعوت می‌کنم تا به راهنمایی هایی که خداوند در کلامش کتاب مقدس انجیل برای ما آورده است توجه بفرمایید.

خداوند در اول پطرس ۷:۵ می فرماید:

بگذرید خداوند بار تمام غصه ها و نگرانی های شما را به دوش گیرد، زیرا او در تمام اوقات به فکر شما می باشد.

لطفا توجه بفرمائید که در این آیه به ما اطمینان خاطر داده میشود که؛ خود خداوند خالق و قادر مطلق تمام غصه ها و نگرانی های ما را در تمام اوقات زندگی ما بر دوش خواهد کشید!

چرا؟ چون خدا محبت است! او ما را دوست دارد و بسیار مایل است که ما را در مصیبتها و دردهایمان یاری بفرماید.

عزیزان؛ نگرانی و غم شما در این لحظه چیست؟ پشیمانی از اعمال گذشته یا ترس از آینده ای نا معلوم؟ بیاد داشته باشید که خداوند چه قولی به شما داده است.

بگذرید خداوند بار تمام نگرانیهای شما را به دوش گیرد، زیرا او در تمام اوقات به فکر شما می باشد.

چه قول امید دهنده ای.

دوستان، ذهن شما را چه افکاری آلوده و مسموم کرده‌اند؟

خداوند در رومیان باب ۸ و آیه ۶ میفرماید:

(اگر از روح خدا پیروی کنیم، حیات و آرامش نصیبمان می‌گردد، اما اگر از طبیعت کهنه

خود پیروی کنیم، چیزی جز مرگ و هلاکت بدست نخواهیم آورد).

عزیزان، بی‌ایده با هم از روح خدا پیروی کنیم، و اجازه بدهیم او ما را راهنما شده و در زندگی هدایت کند. همان‌گونه که آیه فرموده، اگر ما به خودمان و خواسته‌های انسانی خود بچسبیم و در آن چهار چوب به زندگی ادامه بدهیم، هرگز نخواهیم توانست طعم یک حیات جاویدن و آرامش الهی را که خداوند وعده داده است بچشیم.

مهم نیست که شما چند سال از عمرتان می‌گذرد، همین الان وقت بسیار مناسبی است که به وعده خداوند اعتماد کنید و از همین لحظه پیرو روح مقدس او بشوید.

اما چگونه؟ بسیار ساده، اگر طالب هستید که روح خداوند هادی زندگی شما شود و آرامش و حیاتش را تا ابد نصیبتان گرداند باید اول با او رابطه‌ای مستقیم داشته باشید.

خداوند مشتاق برقراری دوستی و آشتی با ماست. در کتاب مکاشفه فصل سوم و آیه بیستم از کلام خداوند میخوانیم:

(اکنون در مقابل در ایستاده در را میکوبم، هر کس که صدای مرا بشنود و در را بگشاید داخل شده با او دوستی دائمی برقرار خواهد کرد و او نیز با من).

بله عزیزان؛ اکنون در همین لحظه خداوند مایل است به قلب شما داخل شود و دوستی ابدیش را با شما آغاز نماید.

در برنامه آینده راجع به این که چگونه میتوانیم قلب خود را برای ورود روح خداوند آماده کنیم و همینطور این که بعد از ورود روح خداوند چه باید بکنیم صحبت خواهیم کرد. امیدوارم که بتوانید ما را در برنامه آینده همراهی بفرمائید.

در اینجا از شما دعوت می‌کنم تا با قلبی باز به حضور خداوند برویم و با سپاس و شکرگزاری از او احتیاجاتمان را اگر چه از او پنهان نیست با وی در میان بگذاریم.

خداوند قدوس و مهربان ما؛ خداوندی که ما را آفریده و دوست داری، ما از همه الطاف و برکاتی که هر روزه به ما داده و می‌دهی سپاسگزاریم!

ما ممنون هستیم که تو خداوندی بخشنده هستی! ما را کمک کن تا بتوانیم دیگران را مانند تو دوست بداریم.

ما را کمک کن تا بتوانیم از آرامش کاملی که فقط از جانب توست برخوردار گردیم.

خداوندا دعای من این است که تک تک شنوندگان عزیز را با هر مشکل، مساله و گرفتاری که دارند با محبت خود لمس کنی. من برای دردهای جسمی و روحی این عزیزان به حضورت دعا می‌کنم تا به همه آنها آرامش و شفای الهی ببخشی.

در نام عیسی مسیح ، آمین.

عزیزان؛ آیا به عیسی مسیح به عنوان نجات دهنده شخصی خود اعتماد کرده‌اید؟

آیا مشتاق داشتن یک رابطه شخصی با کسی که شما را خلق فرموده و همواره دوست می‌دارد می‌باشید؟

برای شروع رابطه ای شخصی با خالق پر محبت خود می‌توانید اینگونه شروع کنید:

پدر آسمانی، من اعتراف می‌کنم که گناهکارم و احتیاج به بخشش تو دارم.

من ایمان می‌آورم که عیسی مسیح توان تمام گناهان مرا با مرگ داوطلبانه خود بر روی صلیب پرداخت!

من احتیاج به فیض تو دارم.

به من نشان بده چگونه برای تو زندگی کنم.

در نام عیسی مسیح می‌طلبم.

به خانواده خداوند خوش آمدید!

لطفا سوالات، نظرات و پیشنهادات محترمتان را با ما توسط:

info@radioamesh.org

در میان بگذارید.