**آيا پريشان حال هستيد؟**

مزامير٤٢: ١-١١

مزمور خوان، دو بار در اين زبور از خود سوال مى كند، "ای جانم چرا منحنی شده‌ای و چرا در من پریشان گشته‌ای؟" (آيه٥و ١١). شايد شما هم به خود بگوييد كه "ای جانم چرا منحنی شده‌ای و چرا در من پریشان گشته‌ای؟" چرا ما پريشان حال و افسرده مى شويم؟ شايد زمانهايى برسد كه از لحاظ جسمانى در شرايط خوبى نباشيم. بياد ايلياى نبى افتادم كه بعد از پيروزى عظيم در كوه كرمل، او به صحرا رفت و افسرده و پريشان حال شد و نياز به غذا و استراحت داشت، كه خداوند فرشته خود را فرستاد تا او را بوسيله پرندگان غذا دهد و كمك كند تا او بتواند استراحت كند.

بعضى وقتها افسردگى و پريشانى ما از طرف شيطان است. دشمن هميشه سعى مى كند كه تيرى را بسوى ما شليك كند، و ما در عوض اينكه سپر ايمان را در دست بگيريم و از او دفاع كنيم، تسليم او مى شويم و در دستان او مى افتيم. تيرهاى شيطان تبديل به پريشانى و افسردگى در زندگى ما مى شود.

بعضى وقتها پريشانى و افسردگى از خطا و تقصيرات خويشن سرچشمه مى گيرد. گناهان و تقصيراتى كه به خداوند اعتراف نشده، باعث بوجود آمدن افسردگى در زندگى ما مى شود.

بعضى وقتها غم و مصيبتى كه در زندگى بوجود مى آيد، باعث پريشانى و افسردگى ما مى شود. مصيبتهايى مانند از دست دادن پدر و مادر و يا برادر و خواهرى، و يا شايد بخاطر ورشكست شدن در زندگى و يا حتى طلاق از همسر و غيره. در چنين مواقعى ما فكر مى كنيم كه دنيا به آخر رسيده و ديگر جاى اميد نيست و طبيعتأ ما را پريشان حال و افسرده مى كند.

چه كارى بايد در هنگام پريشانى و افسردگى انجام داد؟ مزمور خوان مى گويد، " بر خدا امید دار زیرا که او را برای نجات روی او باز حمد خواهم گفت." (آيه٥). ما آينده درخشانى را با عيسى داريم. بهترينها در پيش روى ماست. به خداوند عيسى مسيح اميدوار باش و او را حمد و سپاس بگو. مزمور خوان هنگاميكه پريشان مى شد، شروع به شكرگزارى مى كرد. منتظر نباشيد كه شرايط زندگى عوض شود، همين حالا شروع به حمد و شكرگزارى كنيد. من اين حقيقت را كشف كرده ام كه هنگاميكه ناراحت و پريشان هستم، بهترين كارى كه مى توانم براى آرامش يافتن، انجام دهم، دعا و شكرگزارى از خداوند است. حمد و شكرگزارى بهترين دارو براى شكسته دلان است. داود، خداوند را براى نجات رويش حمد و سپاس گفت. زمانيكه پريشان حال و افسرده هستيد، به خداوند نگاه كنيد، زيرا او هميشه به شما تبسم خواهد زد.

چگونه با يأس و پريشان حالی كنار مى آييد؟ اگر بخاطر تقصيرات و گناهان اعتراف نشده بوجود آمده، بايد توبه كنيد و از خداوند طلب بخشش كنيد. علاج پريشانى و افسردگى اميد داشتن و حمد كردن خداست. أساس اميد شما محكم است، زيرا كه خداوند وفادار و امين است و به وعده هاى خود عمل مى كند. آيا پريشان و افسرده هستيد؟ شما شايد نتوانيد شرايط زندگى خود را تغيير دهيد اما مى توانيد خداوند را حمد و سپاس گوييد.

خدايا، بخاطر توقعات زيادى كه براى راحتى خود دارم و نمى توانم بدست آورم، گهگاهى بسيار پريشان حال و افسرده مى شوم. توقعات من از روى خود محورى است. مرا ببخش و كمكم كن كه هميشه با اميد و ايمان زندگى كنم و تو را حمد و سپاس گويم. آمين