

# چگونه هنگام مضطرب یا افسرده دعا کنیم؟

مزمور 77

کشیش کریس سیکس

خطبه 30 آوریل 2023

این هفته به مزمور 77، مزمور دوم از سری خطبه های شش هفته ای خود نگاه می کنیم:

## ”چگونه مزامیر به ما می آموزد که دعا کنیم.“

مزمور 77 توسط آساف، مردی که همزمان با پادشاه داوود زندگی می کرد، نوشته شد.

داوود آساف را به عنوان رهبر موسیقی عبادی در اورشلیم منصوب کرد.

کار آساف مشابه کار اندرو در کلیسای ما بود که گروه ستایش ما را رهبری می کرد.

آساف آهنگساز و ناشر مزامیر بود.

او خود 12 مزمور نوشت و اشعار و سرودهای پادشاه داوود را جمع آوری و توزیع کرد.

نام آساف به معنای ”جمع کننده“ است.

پادشاه آوازهای خود را به آساف داد تا آنها را حفظ کند، اجرا کند و به دیگران بیاموزد.

آساف نیز معلم بود و فرزندانش پس از مرگ او به خدمت او ادامه دادند.

500 سال بعد، «پسران آساف» در وقف معبد در اورشلیم، خداوند را با موسیقی و آهنگ ستایش کردند.

خدمت آساف مدتها پس از مرگ او ادامه داشت.

من همه اینها را با شما در میان می گذارم زیرا مزمور را با مطالعه آن معنادارتر می کند.

آساف برای اینکه کار خود را به خوبی انجام دهد، نیاز داشت که رابطه نزدیکی با خداوند داشته باشد.

این را در نظر داشته باشید که اکنون مزمور 77 را می خوانم.

برای مدیر موسیقی؛ برای جدوتون؛ از آساف؛ یک مزمور

1 به خدا کمک خواستم.

به خدا فریاد زدم تا صدایم را بشنود.

۲ چون در تنگی بودم، خداوند را طلبیدم.

شبها دستهای خستگی ناپذیری دراز کردم و روحم از تسلی دادن امتناع کرد.

3 ای خدا تو را به یاد آوردم و ناله کردم.

فکر کردم و روحم ضعیف شد.

4 چشمانم را از بسته شدن باز داشتی.

من خیلی ناراحت بودم که نمی توانستم صحبت کنم.

5 به روزهای گذشته فکر کردم، سالهای دور.

6 آهنگهایم را در شب به یاد آوردم.

قلبم متحیر شد و روحم پرسید:

7 «آیا خداوند برای همیشه طرد خواهد کرد؟»

آیا او دیگر هرگز لطف خود را نشان نخواهد داد؟

8 آیا عشق بی پایان او برای همیشه ناپدید شده است؟

آیا وعده او برای همیشه شکست خورده است؟

- 9 آیا خدا رحمت را فراموش کرده است؟  
 آیا او در خشم از شفقت خود دریغ کرده است؟»  
 10 سپس فکر کردم: «به این متوسل خواهم شد:  
 سالهای دست راست حق تعالی.»  
 11 اعمال خداوند را به یاد خواهم آورد.  
 بله، من معجزات شما را در گذشته به یاد خواهم آورد.  
 12 در تمام اعمال تو فکر خواهم کرد و تمام اعمال تو را ملاحظه خواهم کرد.  
 13 ای خدا راههای تو مقدس است.  
 چه خدایی بزرگتر از خدای ماست؟  
 14 تو خدایی هستی که معجزه می‌کنی.  
 شما قدرت خود را در میان مردم به نمایش می‌گذارید.  
 15 با بازوی نیرومند خود قوم خود را که فرزندان یعقوب و یوسف بودند فدیہ دادی.  
 16 ای خدا، آنها تو را دیدند، آنها تو را دیدند و به خود پیچیدند.  
 اعماق بسیار تشنج شده بود.  
 17 ابرها آب ریختند و آسمان طنین انداز شد.  
 فلش‌های شما به جلو و عقب می‌چرخید.  
 18 رعد و برق تو در گردباد شنیده شد و رعد و برق تو جهان را روشن کرد.  
 زمین لرزید و لرزید.  
 19 راه تو از دریا منتهی می‌شد و راه تو از میان آب‌های عظیم،  
 هر چند رد پای تو دیده نشد  
 ۲۰ قوم خود را مانند گله به دست موسی و هارون رهبری کردی.

با هم اشعیا باب ۴۰ آیه ۸ را می‌خوانیم:

چمن‌ها پژمرده می‌شوند، گل‌ها محو می‌شوند، اما کلام خدای ما تا ابد پابرجا خواهد ماند.

## لطفاً با من دعا کنید

ای پدرما که در آسمانی، ما به سوی تو می‌آییم زیرا تو منبع حیات و حقیقت هستی.  
 عیسی، ما می‌پرستیم زیرا تو سرشار از رحمت و محبت هستی.  
 روح القدس، لطفاً قلب و ذهن ما را بگشا تا با کلام خدا متحول شویم، آمین.

این یکی از مزامیر مورد علاقه من است.  
 آساف الگوی زیبا برای دعاهايمان در مواقعی که شرایطمان سخت است به ما ارائه می‌دهد.  
 به آیات 1 و ۲ گوش دهید:  
 1 «من از خدا کمک خواستم.  
 به خدا فریاد زدم تا صدایم را بشنود.  
 ۲ چون در تنگی بودم، خداوند را طلبیدم.  
 شبها دستهای خستگی‌ناپذیر دراز کردم و روحم از تسلی دادن امتناع کرد.»

ما نمی‌دانیم چرا آساف "در پریشانی" است.

شاید او نگران یک بیماری یا کویدکی سرکش است.  
شاید مشکلات مالی یا درگیری در ازدواجش داشته باشد.  
مزامیر در کتاب مقدس ما احساسات یک نویسنده را بدون تمام جزئیات زندگی او بیان می کند.  
این به ما این امکان را می دهد که در شرایط امروزی برای خود مزمور دعا کنیم.  
او در دعای آساف از خدا کمک خواست.  
آنقدر نگران مشکلاتش بود که نمی توانست بخوابد.  
اما وقتی آساف خدا را ندا داد، روح او آسایش یافت.

به آیات 3-6a گوش دهید:

3 «ای خدا، تو را به یاد آوردم و ناله کردم.

فکر کردم و روحم ضعیف شد.

4 چشمانم را از بسته شدن باز داشتی.

من خیلی ناراحت بودم که نمی توانستم صحبت کنم.

5 به روزهای گذشته فکر کردم، سالهای دور.

6a در شب به یاد آوازه‌ایم افتادم.»

وقتی آساف به خداوند فکر می کند، کمکی نمی کند.

خدا را یاد می کند و ناامیدانه ناله می کند.

آساف بیدار در آنجا دراز کشیده، "آهنگ هایش در شب" را به یاد می آورد.

شاید به روزهایی فکر می کند که همه چیز خوب بود، زمانی که با دلی سبک با شادی می خواند.

اما این خاطره باعث می شود درد فعلی او حتی بدتر شود.

به آنچه او بعداً در آیات 6b تا 8 دعا می کند گوش دهید:

6b «قلب من متحیر شد و روحم پرسید:

7 «آیا خداوند برای همیشه طرد خواهد کرد؟

آیا او دیگر هرگز لطف خود را نشان نخواهد داد؟

8 آیا عشق بی پایان او برای همیشه ناپدید شده است؟

آیا وعده او برای همیشه شکست خورده است؟»

می خواهم درد و سردرگمی را در قلب آساف احساس کنی.

زندگی این مرد به خواندن حمد و ثنای خداوند در هر روز از زندگیش اختصاص دارد.

سر آساف پر از معرفت خداست.

اما شرایط بد او باعث می شود که دلش از خدا دور باشد.

به همین دلیل است که آساف می پرسد: "آیا خداوند مرا برای همیشه طرد خواهد کرد؟"

در آیه 8 الف می‌توانید شاهد درگیری درونی در آساف باشید:

"آیا عشق بی پایان او برای همیشه ناپدید شده است؟"

من آن خط را خیلی دوست دارم.

آساف می پرسد: "آیا عشق بی پایان خدا شکست خورده است؟"

ذهن آساف می داند که عشق خدا نمی تواند شکست بخورد، اما قلب او می گوید که شکست خورده است.

آساف ایمان و شک را بیان می کند - همه در یک نفس.

و خدا آن کلمات کشتی صادقانه را در کتاب مقدس شما قرار داد.

یعنی خدا ما را به همین صداقت به نماز دعوت می کند دوستان من.

سپس، در آیه 9، آساف شروع به سرزنش خود می کند و به شخصیت خدا شک می کند:

9 «آیا خدا مهربانی را فراموش کرده است؟»

آیا او در خشم از شفقت خود دریغ کرده است؟»

آساف فکر می کند شاید خدا خیلی مشغول بوده و فراموش کرده به او کمک کند.

شاید خدا متوجه رنج آساف نشد و دعای او را نادیده گرفت.

آیا تا به حال چنین احساسی داشته اید؟

«سلام خدا... منو یادت هست؟»

من کسی هستم که مدام برای همین دعا می کنم و شما جواب نمی دهید.

هنوز آنجا هستی؟»

قلب آساف در آیه 9b سؤال دیگری می پرسد:

”آیا او در خشم از شفقت خود دریغ کرده است؟“

آساف تعجب می کند که آیا خدا او را مجازات می کند؟

آساف فکر می کند شاید بخشش خداوند حد و مرزی داشته باشد یا شاید کاری نابخشودنی انجام داده است؟

آساف از خود می پرسد که آیا همه مشکلات او تقصیر اوست؟

آیا تا به حال شبیه آساف هستید، دوستان من؟

من دارم.

وقتی مضطرب و افسرده هستیم، ممکن است دعا کردن دشوار باشد.

شنیدن صدای شپرد ممکن است سخت باشد.

ما وحشت می کنیم، مانند گوسفندان گم شده ای که نمی دانند چوپان ما کجاست.

وقتی اضطراب شما را فرا می گیرد کجا می دوید؟

در کار خود به عنوان کشیش، با افراد زیادی که با اعتیاد دست و پنجه نرم می کنند صحبت کرده ام.

بسیاری از افراد معتاد به الکل، مواد مخدر، روابط بد، غذا، پورنوگرافی یا قمار هستند.

آنها سعی می کنند ترک کنند، اما ناامیدی و اضطراب اغلب آنها را به عادت های بد خود باز می گرداند.

وقتی زندگی سخت می شود و همه چیز درست پیش نمی رود، همه ما به دنبال پاسخ، آسایش یا فرار هستیم.

وقتی مضطرب و افسرده هستید کجا می روید؟

وقتی روزهای تاریک فرا می رسد، ما همان سؤالات آساف را می پرسیم و متعجب می شویم:

7a ”آیا خداوند برای همیشه طرد خواهد کرد؟“

نه دوست من این کار را نمی کند.

در تاریک ترین روزهای ما، مسیحیان می توانند با اطمینان بدانند که پدر ما در آسمان هرگز ما را طرد نخواهد کرد.

زیرا او حاضر بود پسر خود را بر روی صلیب طرد کند.

رومیان 8:32 به ما یادآوری می کند:

32 «کسی که پسر خود را دریغ نکرد، بلکه او را برای همه ما تسلیم کرد.

چگونه او نیز با او همه چیز را با مهربانی به ما نخواهد داد؟»

خبر خوب انجیل در یک روز بسیار تاریک برای عیسی ممکن شد.

خدای پدر در حالی که عیسی بر صلیب آویزان بود، تماشا کرد.

مردی بیگناه در حال مرگ یک جنایتکار بود.

پدر برای نجات پسر عزیز و بی گناه خود مداخله نکرد.

زیرا پدر، پسر و روح القدس توافق کرده بودند.

آنها می خواستند من و تو را از گناه و گناه و شرم نجات دهند.

همه چیز بر عیسی ریخته شد و پدر به پسر خود رحم نکرد.

او را به خاطر همه ما رها کرد.

عیسی با مرگی که سزاوار آن بودیم مرد، تا بتوانیم برکاتی را که سزاوارش بود دریافت کنیم. از آنجایی که پدر شما در آسمان شما را بسیار دوست داشت، می توانید اطمینان داشته باشید که او هر آنچه را که نیاز داشته باشید به شما خواهد داد.

چگونه می توانیم این حقایق را در روزهای تاریک و سخت حفظ کنیم؟

آساف قدرت به خاطر سپردن را به ما می آموزد.

آساف نسبت به شرایط فعلی خود احساس اضطراب و افسردگی می کرد.

او نسبت به آینده خود تردید و ترس داشت.

به همین دلیل است که آساف به گذشته نگاه می کند و شروع به موعظه برای خود می کند.

به آیات 10-11 توجه کنید:

10 «سپس فکر کردم: «به این متوسل خواهم شد:

سالهای دست راست حق تعالی.»

11 اعمال خداوند را به یاد خواهم آورد.

بله، معجزات شما را در گذشته به یاد خواهم آورد.»

آساف قلب خود را به «سالهای دست راست حق تعالی» اشاره می کند.

آساف به قدرت و حکمت خدا می اندیشد.

این دست راست قوی خدا بود که جهان را آفرید و انسانها را آفرید و دریای سرخ را شکافت.

آساف خود را مجبور می کند که تمرکز قلبش را از نیازهایش به اعمال خدا معطوف کند.

در آیات 1-9 مزمو 77، ضمایر همگی «من، من و من» هستند.

اما از آیه 10 تا 20، آساف افکار خود را از خود به خدا معطوف می کند.

آساف بیشتر از به یاد آوردن وقایع گذشته انجام می دهد، او قلب خود را در صلاح خدا غرق می کند.

به آیه 12 گوش کنید:

12 «در تمام اعمال تو فکر خواهم کرد و تمام اعمال تو را ملاحظه خواهم کرد.»

برای مدیتیشن در مورد چیزی سخت فکر می کنید.

شما عمیقاً و پیوسته فکر می کنید.

آساف به سختی در مورد مشکلات خود در آیات 1-9 فکر می کرد.

اما برای مشکلاتش هم خیلی دعا می کرد و دعا همه چیز را عوض می کند.

گاهی اوقات وقتی دعا می کنیم، خدا شرایط ما را تغییر می دهد.

اما اغلب، هدف اولیه خدا این است که ما را از طریق دعا تغییر دهد.

مشکلات آساف ناپدید نشد، اما تمرکز قلب او تغییر کرد.

بشنوید که چگونه آساف در آیه 13 شروع به موعظه کردن برای قلب خود می کند:

13 «ای خدا راههای تو مقدس است.

چه خدایی بزرگتر از خدای ماست؟»

آساف در اینجا خودش را به چالش می کشد.

آیا هیچ یک از خدایان دروغین در سراسر جهان مانند بیهوه پرستش می شوند؟

البته که نه.

آساف همچنان در آیات 14 و 15 درباره شخصیت خدا دعا می کند:

14 «تو خدایی هستی که معجزه می کنی.

شما قدرت خود را در میان مردم به نمایش می گذارید.

قلب آساف وقتی فقط به مشکلاتش فکر می کرد مضطرب و افسرده بود.  
او برای تغییر قلب خود، تمرکز خود را تغییر داد و به خود درباره شخصیت و وفاداری خدا موعظه کرد.  
سپس، آساف داستان خروج را در آیات 16-20 برای خود تکرار می کند.  
وقتی خدا دریای سرخ را جدا کرد، آساف آنجا نبود، اما او در مورد این رویداد تأمل می کند.  
او با جزئیات زیاد تصور می کند که در آیات 16-17 چگونه بود:  
16 «ای خدا، آنها تو را دیدند، آنها تو را دیدند و به خود پیچیدند.  
اعماق بسیار تشنج شده بود.  
17 ابرها آب ریختند و آسمان طنین انداز شد.  
فلش هایت به جلو و عقب می چرخید.»

آیا توجه کرده اید که چند بار خروج از مصر در کتاب مقدس ذکر شده است؟  
تا زمان مرگ و رستاخیز عیسی، این باستانی ترین رویداد در تاریخ قوم خدا بود.  
خداوند از میان دریای سرخ راهی گشود و لشکر فرعون را در خود فرو برد.  
سپس، خداوند قوم خود را در صحرای سینا نگه داشت، به آنها غذا داد و 40 سال با آنها سفر کرد!  
من به صحرای سینا رفته ام و پیاده روی از دریای سرخ تا اسرائیل 40 سال طول نمی کشد.  
چرا خداوند آنها را این همه در بیابان سرگردان کرد؟  
من فکر می کنم یک دلیل این بود که توانایی خود را در مراقبت از مردمش در شرایط تاریک و سخت ثابت کند.  
خدا داشت به آن نسل و به ما امروز نشان می داد که حتی وقتی ما بی ایمان هستیم، وفادار است.  
آساف از وضعیت فعلی خود مضطرب و افسرده بود.  
او نمی داند در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد.  
اما، با یادآوری وفاداری گذشته خدا، آساف می تواند با امید به آینده حرکت کند.  
زیرا خدا یک شبان وفادار است که قوم خود را با عشق رهبری می کند.  
به آیات 19 تا 20 توجه کنید:  
19 «راه تو از میان دریا و راه تو از میان آبهای عظیم،  
هر چند رد پای تو دیده نشد  
۲۰ قوم خود را مانند گله به دست موسی و هارون رهبری کردی.»

فکر می کنی قبل از اینکه این سطر آخر را بخواند، آساف چقدر با احساساتش مبارزه کرد؟  
فکر نمی کنم مزبور 77 تغییر قلبی را که در یک روز برای آساف اتفاق افتاد را توصیف کند.  
فکر کنم خیلی زحمت کشید و دعا کرد.  
شاید شما هم این تجربه را داشته اید؟  
ما باید با خودمان و همچنین با دیگران زمانی که در حال مبارزه هستیم صبور باشیم.  
دفعه بعد که احساس کردید شبیه آساف هستید، چیزی را امتحان کنید.  
آغاز مزبور 77 را در زمان حال برای خود بخوانید.

من از خدا کمک می خواهم.

به خدا فریاد می زنم تا صدایم را بشنود.

من در تنگی هستم و تو را می طلبم ای خداوند.

شب‌ها دست‌های خستگی‌ناپذیر را دراز می‌کنم، اما روحم از تسلی دادن خودداری می‌کند.»

غم و اندوه و سردرگمی خود را به خدا بگویید، زیرا او شما را دعوت می‌کند تا درد خود را برای او دعا کنید.

وقتی آماده شدید، توجه خود را به آیات 10-11 برسانید و این دعا را برای خود بنویسید:

10 «سپس فکر کردم: «به این متوسل خواهم شد:

سالهای دست راست حق تعالی.»

11 اعمال خداوند را به یاد خواهم آورد.

بله، معجزات شما را در گذشته به یاد خواهم آورد.»

بعد از خطبه قرار است برخی از اعمال پروردگار را به هم بگوییم.

قرار است با هم وفاداری خدا در گذشته را به یاد بیاوریم.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنیم، از برخی جهات از آساف برکت داریم.

ما یک کتاب مقدس پر از شهادت‌ها و داستان‌ها داریم که می‌توانیم آنها را بخوانیم و دوباره بخوانیم.

و ما می‌توانیم بزرگترین کار خداوند را به یاد بیاوریم - مرگ و رستاخیز منجی ما.

خروج اولین رویداد رستگاری در عهد عتیق است.

و صلیب اولین رویداد رستگاری در عهد جدید است.

در خروج، خدا قوم خود را از بردگی در مصر، به سرزمین موعود بیرون آورد.

به وسیله صلیب، خدا قوم خود را از بردگی گناه بیرون آورد، او ما را از مرگ به زندگی برد.

برادر ما آساف 3000 سال پیش زندگی می‌کرد.

اما دعای او به ما می‌آموزد که چگونه در مواقع سخت دعا کنیم.

وقتی در رختخواب خود بیدار هستید و مانند آساف نمی‌توانید بخوابید، به درگاه خدا فریاد بزنید.

به او بگویید چه احساسی دارید.

با خودت و با خدا صادق باش.

اشکالی ندارد به او بگویید که احساس رها شدن، عصبانیت و سردرگمی می‌کنید.

این احساسات را به خدا دعا کنید.

و هنگامی که آماده شدید، شروع به موعظه حقیقت برای خود کنید.

خدا در زندگی شما چه کرده است؟

خوبی‌های خدا را در تاریخ دور و نزدیک به خود یادآوری کنید.

و وقت خود را در کلام خدا بگذرانید.

کتاب مقدس شما مملو از داستان‌های واقعی درباره رحمت و محبت خداوند در طول تاریخ است.

آیه 12:

12 «در تمام اعمال تو فکر خواهم کرد و تمام اعمال تو را ملاحظه خواهم کرد.»

مفیدترین چیزی که باید در مورد آن مراقبه کرد، مرگ و رستاخیز عیسی مسیح است.

رنج و مرگ او عمق محبت خداوند را به شما ثابت کرد و شما را از گناه و شرم‌رهایی بخشید.

و رستاخیز مسیح ثابت کرد که زندگی ابدی در دسترس و واقعی است.

این حقایق به ما نور و زندگی و امید در تاریک ترین روزهایمان می دهد.  
به همین دلیل است که ما هر هفته در مورد آنها آواز می خوانیم، موعظه می کنیم و دعا می کنیم.  
بیایید با هم در مورد این چیزها دعا کنیم.

پدر بهشتی، ما در زندگی خود با شک و اضطراب دست و پنجه نرم می کنیم، درست مانند برادر آساف.  
از هزاران سال وفاداری شما که در کتاب مقدس ما توضیح داده شده است سپاسگزارم.  
از شما برای شهادتی که امروز می توانیم با یکدیگر به اشتراک بگذاریم سپاسگزاریم.  
اما ما از شما تشکر می کنیم و شما را برای بهترین کاری که انجام داده اید بسیار تحسین می کنیم.  
تو به پسر محبوبیت عیسی اجازه دادی که برای ما روی صلیب گناه و شرم بمیرد.  
شما عیسی را بر روی صلیب رد کردید تا به ما امنیت ابدی بدهید.  
بنابراین، با دانستن اینکه شما هرگز ما را رد نخواهید کرد، می توانیم با روزهای سختی روبرو شویم.  
برای این ما با اطمینان و امید دعا می کنیم، به نام خداوند و نجات دهنده خود عیسی مسیح، آمین.