

هفته هفدهم - ترس را چگونه مدیریت کنم؟

هدف این درس این است که شاگردان ریشه ترس را بشناسند و یاد بگیرند چگونه آن را با اعتماد به خدا جایگزین کنند.

در پایان این درس شاگرد باید این حقایق را بفهمد:

- ترس اغلب از تمرکز بر تهدیدها به جای خدا ناشی می شود
 - حضور خدا می تواند ترس را در قلب انسان آرام کند
 - ایمان به معنای نبود ترس نیست، بلکه مدیریت آن در حضور خدا است
 - تمرکز ذهن و قلب نقش مهمی در غلبه بر ترس دارد
- بنابراین شاگرد باید یاد بگیرد که به جای تسلیم شدن به ترس، نگاه خود را به خدا معطوف کند.

متون کتاب مقدس

مزمور ۲۷

مقدمه

ترس یکی از واقعی ترین و رایج ترین احساسات انسانی است. همه انسان ها در مقطعی از زندگی با آن روبه رو می شوند. ترس از آینده، از رد شدن، از شکست، از دست دادن یا حتی از ناشناخته ها می تواند ذهن انسان را درگیر کند.

مشکل اصلی ترس این نیست که وجود دارد، بلکه این است که اگر مدیریت نشود، می تواند زندگی انسان را کنترل کند. کتاب مقدس ترس را انکار نمی کند، بلکه راهی برای مواجهه با آن نشان می دهد. در مزمور ۲۷، داود با وجود تهدیدها و دشمنان، نگرشی متفاوت دارد. او به جای تمرکز بر خطر، نگاه خود را به خدا معطوف می کند. این تغییر تمرکز، کلید پیروزی او بر ترس است.

در این درس یاد می گیریم که چگونه نگاه خود را از تهدیدها برداریم و بر حضور خدا متمرکز کنیم.

مشاهده

۱. داود خدا را چگونه توصیف می کند؟

داود خدا را این گونه توصیف می کند:

- نور من
- نجات من
- پناهگاه زندگی من

این توصیف ها نشان می دهد که او خدا را منبع امنیت و آرامش خود می داند.

۲. وقتی دشمنان حمله می کنند، واکنش او چیست؟

داود می گوید:

- نمی ترسد
 - دل او ثابت می ماند
 - حتی در میان خطر، اعتماد خود را از دست نمی دهد
- این واکنش نشان می دهد که اعتماد او به خدا قوی تر از شرایط اطرافش است.

۳. بزرگ‌ترین آرزوی داود در آیه ۴ چیست؟
داود می‌گوید که بزرگ‌ترین آرزویش این است که:

- در حضور خدا ساکن باشد
 - زیبایی خدا را ببیند
 - در حضور او تأمل کند
- این نشان می‌دهد که تمرکز اصلی او نه بر مشکل، بلکه بر حضور خدا است.

تفسیر (درک معنای عمیق‌تر)

۱. ریشه ترس چیست؟
ترس معمولاً از اینجا می‌آید:
- تمرکز بر ناشناخته‌ها
 - تصور بدترین حالت‌ها
 - احساس ناتوانی در کنترل شرایط
- اما وقتی انسان نگاه خود را به خدا معطوف می‌کند، این تمرکز تغییر می‌کند.

۲. چگونه اعتماد جایگزین ترس می‌شود؟
اعتماد زمانی شکل می‌گیرد که:
- انسان خدا را بشناسد
 - حضور او را به یاد بیاورد
 - به وعده‌های او تکیه کند
- در این حالت، ترس ممکن است هنوز وجود داشته باشد، اما دیگر کنترل‌کننده نیست.

- کمی عمیق‌تر فکر کنیم:
- ترس غالب زندگی تو چیست؟ رد شدن، آینده یا امنیت؟
 - آیا بیشتر به تهدیدها فکر می‌کنی یا به خدا؟
 - وقتی می‌ترسی، اولین واکنش تو چیست؟

حقیقت مرکزی

حضور خدا قوی‌تر از هر تهدید بیرونی است.

کاربرد عملی

- وقتی یاد بگیری تمرکز خود را تغییر دهی:
- ترس قدرت خود را از دست می‌دهد
 - آرامش بیشتری تجربه می‌کنی
 - تصمیم‌های بهتری می‌گیری
- در این حالت، تو تحت کنترل ترس نیستی، بلکه در اعتماد به خدا زندگی می‌کنی.

تکالیف شاگردی (تمرین هفته)

۱. حفظ آیه

مزمور ۲۷ : ۱ را حفظ کن:

«خداوند نور و نجات من است؛ از که بترسم؟»

۲. اعلام در لحظه ترس

هر زمان ترس به سراغت آمد:

- مکث کن
- با نام خداوند به ترس فرمان بده

۳. نوشتن تجربه

- در دفتر خود بنویس:
- چه زمانی ترس آمد؟
- اعلام با نام خداوند چه تأثیری داشت؟
- آیا تغییری در احساس یا فکر خود دیدی؟

۴. دعا

هر روز دعا کن:

«خداوند، کمک کن نگاه من به جای ترس، بر حضور تو باشد.»

۵. تأمل پایانی

در پایان هفته از خود بپرس:

- آیا ترس من کمتر شده یا بهتر مدیریت شده است؟
- آیا اعتماد من به خدا بیشتر شده است؟