

Что мне делать с моими тревогами?



В З Г Л Я Д Н А Ж И З Н Ь

Тревоги Антона

Во время планового медицинского осмотра у Антона заподозрили опухоль. Врач провел дополнительное обследование, результаты которого должны были прийти через пару недель. Антон вышел из кабинета сам не свой.

По дороге домой он передумал все, что только мог. Когда эта опухоль появилась? Какими могут быть результаты? Что сказать семье? Если это рак, то сможет ли он работать? С деньгами и так тяжело, а что будет дальше? Отношения с женой за последние годы осложнились, что если она уйдет от него, больного?

Тревожные вопросы появлялись один за другим, и Антон не знал, как остановить этот поток. Вероятность страшного приговора поставила перед беднягой целый ряд проблем. Положим, им с женой удастся справиться с шок, но как быть с деньгами? Можно пойти в банк, взять дополнительный кредит, но разве это вернет здоровье?

Все то, чего боялся Антон, до боли знакомо нам. Естественная реакция любого человека в подобном положении – думать о худшем. Но решает ли это проблему? Напротив, лишь усугубляет ее. Если же тревоги только осложняют положение, то почему мы с такой готовностью предаемся им?

Почему мы тревожимся?

Мы тревожимся по причине множества нужд и обязанностей: нужно заботиться о семье, друзьях, здоровье, работе, счетах. И при этом каждый день мы сталкиваемся с затруднениями, на которые не можем повлиять.

По причине многих нужд и всего того, что мешает их восполнению, мы и тревожимся так много, не спим по ночам и еще больше усложняем не только свое положение, но и жизнь наших близких. Мысленно мы начинаем жить не настоящим, а будущим, причем в худшем из возможных вариантов.

И что особенно печально, независимо от того, насколько сильно мы тревожимся, повлиять на будущее мы все равно не можем.

Как мы пытаемся справиться с тревогой?

Антон никогда не считал себя религиозным. Он вообще не понимал, почему некоторые люди так часто ходят в церковь и каждый день читают Библию. Но после рокового обследования коллега на работе посоветовал ему самому почитать Библию, мол, это поможет.

К своему удивлению, Антон обнаружил, что в Библии много говорится о его страхах. В то время как другие советы насчет его тре-

вог сводились к тому, как “отвлечься” и “забыть”, Библия обращалась к самой сути происходящего. Антон также узнал, что Библия с глубоким сочувствием относится к его горестям и не изображает мир в радужном свете. В ней много говорится о том, что вызывает в нас беспокойство. И более того, она дает ответы на основополагающие вопросы: почему мы тревожимся и что с этим делать?

Оказывается, мы тревожимся, потому что не доверяем сотворившему нас любящему Богу. Спаситель много раз говорил об этом, называя чрезмерно заботившихся о пище, одежде, деньгах и будущем “маловеерами” (Матфея 6:30; 8:26; 14:31; 16:8). Он учил, что причина беспокойства – неверие в Божью заботу.

Наш мир создан Богом, Который желает быть с нами в тесных отношениях. Но от начала мира люди не желали таких отношений и уклонялись от них, поскольку это подразумевает отказ от себялюбия и эгоизма. Нам больше нравится самим управлять своей судьбой, чем признать, что это Божий мир и мы принадлежим Ему.

В определенной степени мы все виновны в том, что пытаемся жить по-своему, не считаясь со своим Создателем. Одни, подобно Антону, вообще не думают о Боге, словно Его и нет. Другие уделяют Ему какую-то часть своего времени, но после этого идут в

такие места и занимаются такими делами, о которых стыдно говорить. Наконец, третьи ведут с Богом открытую войну.

К какой бы категории мы ни принадлежали, одним из многих последствий такой жизни будет стремление устроиться самому, а это неизбежно приведет к переживаниям и тревогам по поводу всего того, что может произойти и с чем мы не справимся. Самое худшее, чего мы опасаемся, начинает преследовать нас, лишая радости и мира.

Что делать с тревогами?

Как неожиданно это ни прозвучит, но тревоги могут открыть нам путь к величайшему счастью. Страх и беспокойство о будущем показывают, насколько мы беспомощны, но они могут привести к удивительному открытию: Бог заботится о нас. Посмотрите, например, на слова из Евангелия от Иоанна в Библии:

“Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную” (Иоанна 3:16).

Евангелист напоминает нам о самых важных истинах, касающихся Бога: Он любит нас, и Он один может дать настоящую уверенность в мире, полном сомнений и тревог. Это значит, что самым правильным будет

признать свои тревоги, согласиться с тем, что от них все только хуже, а затем предать свои заботы Богу. Мы учимся этому, возрастая в понимании Его, честно открывая Ему все страхи и доверяясь Ему.

Понимание Бога

Иоанн говорит об истине, которая намного важнее всех наших тревог: Бог любит созданный Им мир великой любовью. Понимая, насколько велика эта любовь, мы осознаем и то, как Он заботится о нас.

Эта любовь такова, что даже страх смерти не должен пугать нас. Иоанн говорит, что всякий верующий в Иисуса Христа имеет вечную жизнь. Если же Бог в силах справиться со смертью, самым главным страхом человека, то и во всем остальном Ему можно смело доверять. Библия говорит, что Бог вездесущ, Он все знает и всем управляет. Он единственный, кто действительно может что-то сделать с нашими тревогами. Его мудрость и могущество превосходят наше понимание.

В Своей мудрости Он нашел способ справиться с нашей главной проблемой – грехом. Иисус Христос, Его единственный Сын, пришел на землю, чтобы умереть на нашем месте (той смертью, которую заслужили мы). Быв единственным Человеком, Который не совершил ни одного греха, Он за нас пере-

жил все то, чего мы боимся. Его не поняли и отвергли, унизили и убили – все за наши грехи. Чистый и святой, Он добровольно отдал Себя на смерть в уплату нашего долга, чтобы верующие в Него не погибли, но получили вечную жизнь.

Честность перед Богом

Мы учимся быть честными с Богом так же, как и с людьми. По мере развития личных отношений мы чувствуем все большую свободу и можем открыто говорить о самом личном.

Честность перед Богом начинается с признания того, что наши с Ним отношения далеки от тех, какими они должны быть. Затем следует обратиться к Нему за помощью в устранении причины разделения – нашей себялюбивой и непокорной сути (что Библия называет грехом). Хотя Бог и любит Свое творение, наш грех стал преградой, отделившей нас от Создателя. Его святость не может смириться с нашей греховностью. Поэтому Иисус Христос умер на кресте для искупления наших грехов и воскрес из мертвых, чтобы дать нам вечную жизнь. Библия призывает нас положиться на все, что Он сделал для нас, доверить Свое спасение Ему. Греховная преграда исчезнет, и отношения с Богом обновятся.

Если у вас нет таких отношений или вы в них не уверены, то сейчас – самое лучшее время, чтобы установить их. Это просто, хотя и является самым важным в жизни. Нужно помолиться простой молитвой наподобие этой:

Господи Боже, прости мне мое непослушание и недоверие. Я знаю, что своими силами я ничего не могу, и поэтому благодарю Тебя за Твою великую любовь и за Твоего Сына, Которого Ты послал умереть за мои грехи. Я возлагаю на Тебя свою надежду и доверяюсь Иисусу Христу, моему Спасителю. Вручаю свою жизнь Тебе, управляй ею Сам. Ты мой любящий Небесный Отец, и я хочу быть Твоим послушным и доверчивым чадом.

Честно признайте свой грех, примите дар спасения в Иисусе Христе – и общение с Богом восстановится. Какая это честь и какое благо! Он заботится о нас больше, чем кто другой, и может сделать намного больше, чем мы представляем. Узнавая Его больше с каждым днем, мы научимся искренне делиться с Ним всем, в том числе и тревогами.

Доверие Богу

Бог доказал нам Свою любовь, решив нашу главную проблему и обеспечив наше

вечное будущее. Поэтому мы можем без колебаний доверить Ему свое настоящее. Доверие Богу должно совершаться день за днем, минута за минутой. Это лучшее, чем мы можем ответить на Его дар. Молясь и открывая Ему все, что нас тревожит, мы признаем, что сами не способны справиться с трудностями, зато Он более чем способен.

Антон обратился к Богу и доверился Ему, прочитав Библию. Жизнь не стала безоблачной, но он смог пережить все трудности и справиться с тревогами, зная, что не одинок.

Подобно ему, и вы можете узнать о том, как жить с Богом и с Его помощью справляться с тревогами.