

KAKO POBIJEDITI TJESKOBU



Godine 1993. moja supruga i ja poslani smo iz baptističke crkve Hoxie u Hoxie-u u Kansasu da idemo i pokrenemo crkvu u Oberlinu u Kansasu. Bilo je to uzbudljivo vrijeme u našem životu. Nakon otprilike 6 mjeseci, Bog nam je dao zgradu koju smo preuređivali, a nedjelju ujutro smo imali dvadeset i osam ljudi na bogoslužju. Imali smo mladića koji je imao “želju da nam pomogne” te smo nakon nekoliko mjeseci uz njegovu pomoć osnovali crkvu koja je prohodala. Ipak, jedne nedjelje imali smo dvadeset i osam ljudi na bogoslužju, a iduće samo dva. Bio sam zahvalan svojoj supruzi što je tada stala uz mene. Bio sam devastiran.

Počeo sam proživljavati ozbiljnu tjeskobu. Bio sam toliko nervozan cijelo vrijeme da nekoliko mjeseci nisam mogao jesti. To nikad prije nisam doživio. Imao sam problema sa spavanjem i nisam se mogao otresti osjećaja da svijet oko mene propada. Možda imate neke iste simptome kao i ja. Tada nisam znao biblijski rješavati taj problem. Srećom, Bog me je proveo kroz to iskustvo.

Biblija daje odgovor na to kako se nositi s tjeskobom.

Kažem vam s velikom sigurnošću da ne morate živjeti s problemom tjeskobe. Bog ima mir za vas, a Sveto pismo pruža rješenje korak po korak da, ako to primijenite, možete dalje živjeti bez straha. Uznemirenost je Websterovim rječnikom iz 1828. godine definirana kao briga u vezi nekog događaja, koji uznemirava um i održava ga u stanju bolne nelagode. To uključuje nesigurnost u vezi nekog događaja, a često i zbunjenost uma tako da ne znamo kako oblikovati naše ponašanje.

Važno je kad gledate na problem kako biste ga definirali na način na koji to radi Sveto Pismo. Biblija koristi nekoliko riječi za opisivanje tjeskobe kao što je “briga”, odnosno potpuna briga oko nečega. Također koristi riječi uznemirenost, sumnja, razmišljanje i brinuti se. Ove riječi opisuju različite aspekte onoga što obično nazivamo tjeskoba. Počnimo s ovom temom ispitivanjem nekih od duhovnih rezultata tjeskobe.

Jedna od prvih istina koju nam Biblija donosi o tjeskobi nalazimo u [Luki 12:22-24](#).

Onda je rekao svojim učenicima: "Zbog toga vam kažem; ne brinite se za svoj život što ćete jesti; niti za svoje tijelo što ćete odjenuti. Ovaj je život više od jela, a tijelo od odijela. Promotrite gavrane! Niti siju, niti žanju, oni nemaju *ni* smočnice ni žitnice, i Bog ih hrani. Koliko li ste vi više vrjedniji od ptica?"

Ovaj odlomak pokazuje nam da je tjeskoba izravno povezana s nedostatkom vjere. Možda nikad niste sumnjali u Božju sposobnost da nešto učini, ali ste sumnjali u njegovu spremnost da nešto učini za vas? Čuo sam kako ljudi govore, "Znam da Bog to može, samo nisam siguran hoće li to učiniti za mene." Taj nedostatak vjere je smetnja Božjem odgovoru na vaše molitve. U [Jakovu 1:6-8](#), piše: "Ali neka moli u vjeri, ne kolebajući se ništa. Jer onaj koji se koleba nalik je morskom valu koji vjetar tjera i baca amo tamo. Jer takav čovjek neka ne misli da će nešto primiti od Gospodina. Neodlučan čovjek je nepostojan na svim svojim putevima." Nije da Bog ne želi odgovoriti na vaše molitve i udovoljiti vašim potrebama, već je smetnja vaš nedostatak vjere.

Sljedeće što tjeskoba donosi je nedostatak vizije.

[Luka 10:38-42](#) kaže: "I dogodilo se, dok su putovali, da je on ušao u neko selo; a neka žena, imenom Marta, primila ga je u svoju kuću. A ona je imala sestru zvanu Marija, koja je sjela do Isusovih nogu i slušala riječ njegovu. A Marta je bila zauzeta oko mnogog posluživanja pa mu je prišla i rekla: "Gospodine, zar ti ne mariš što me sestra moja ostavila samu posluživati? Reci joj stoga da mi pomogne!" A Isus joj je odgovorio rekavši: "Marta, Marta, brineš se i uznemiruješ zbog mnogo čega, ali je jedno potrebno. A Marija je odabrala onaj dobar dio koji joj se neće oduzeti."

Marta je bila "brineš se i uznemiruješ", rekao je Isus. Njezina je tjeskoba oduzela joj je pogled (viziju) koji je Marija imala, a to je radost sjedenja pod Isusovim nogama. Tjeskoba često uzrokuje to da se usredotočimo jedino na problem te zanemarujemo sve ostale Božje darove u našem životu.

Tjeskoba vam zbog jedne stvari može ukrasti radost u svemu drugome. Mnogo puta se oni koji su uključeni u Gospodinovo djelo mogu suočiti s istim problemom kao Marta, mi možemo biti u istoj sobi s Gospodinom, a ipak su naša srca daleko od njega. Dopuštamo sebi da "se brinemo i uznemirujemo zbog mnogo čega" i zaboravimo na onu stvar koja je potrebna. Kako se vratiti onoj jednoj potrebnoj istini je ono o čemu ćemo uskoro govoriti.

Takvo što nalazimo u [Rimljanima 14:23](#) "Ali onaj koji sumnja, osudio se kad jede, jer *to* nije iz vjere. Jer sve što nije iz vjere, grijeh je." Tjeskoba djeluje kad nema vjere, što je grijeh. To vas odvaja od Boga. Nezgodno je da je tjeskoba takva da se može toliko identificirati sa srcem da se neka osoba može gotovo osjećati da nije tjeskobna. To postaje svojstvo neke osobe i opravdavamo ga tako što govorimo "takav jesam", umjesto da priznamo da je to grijeh i da je to protivno Bogu.

Posljednje što ćemo pogledati u vezi s onim što tjeskoba donosi nalazi se u [Psalmu 37:1](#)

"Ne uzrujavaj se zbog zločinaca, niti budi zavidan činiteljima nepravde!"

Ako nismo oprezni, tjeskoba može izazvati zavist prema zločiniteljima. Možete pogledati oko sebe i pomisliti: "Ovi ljudi koji samo rade svoje i ne brinu o tome služe li Gospodinu ili daju li za njega ili žive li za njega, to je njihov način da izbjegnu ovu tjeskobu."

Bog kaže u sljedećem stihu ondje, „Jer će uskoro biti kao trava pokošeni i osušiti se kao zeleno bilje."

Vidite da je način da razmišljamo da je kod drugih "trava zelenija" pogrešan. Oni imaju više problema nego što ih mi možemo vidjeti. Pokušavaju se suočiti s istim problemima kao i vi, samo bez Boga da im pomogne. Riječju Božjom znamo da svi ljudi imaju problema, a najveće od tih nevolja bit će rezervirane za one koji su i nakon ovog života bez Boga. Ne zavidite zlim ljudima.

Zatim pogledajmo neke od fizičkih i emocionalnih rezultata tjeskobe.

Dok sam jednog dana sjedio na biblijskom fakultetu, učitelj je rekao, "90% stvari koje brinu ljude nikad se neće dogoditi." Sada imam tendenciju da stvari gledam nekako drugačije, tako da sam rekao da je to dokaz da briga djeluje. Vidite ili je potpuno bezvrijedna, ili je 90% učinkovita. Pa, mislim da svi znamo istinu, to je potpuno bezvrijedno.

Vaša tjeskoba i zabrinutost nikada nisu promijenili ishod jednog događaja. To je, međutim, promijenilo vas. Donijelo vam je emocionalnu nestabilnost. U [Jakovu 1:8](#) kaže: "Neodlučan čovjek je nepostojan na svim svojim putevima." Zabrinuti ljudi često imaju poteškoće u donošenju jednostavnih odluka. Postaju zbunjeni, bore se s emocionalnom nesigurnošću.

Tjeskobni ljudi su također i prilično pod stresom.

Čuo sam da mnogi liječnici i medicinske sestre potvrđuju tvrdnju da je 80% svih bolesti uzrokovano stresom. Kad ste pod stresom, vaše se tijelo napreže i vaši organi prestaju proizvoditi kemikalije koje su vam potrebne za zdravu funkciju tijela. Znam mnoge koji imaju herpes i osipe za koje im je rečeno da su zbog stresa. Srčani napadi i čitav popis ostalih tegoba često se pripisuju stresu.

Ljudi u tjeskobi su ljudi pod stresom.

Mnogo puta tjeskobni ljudi su pod stresom zbog stvari koje svi drugi vide kao mali problem, i istina, ako je u pitanju netko drugi, vjerojatno biste to i vi nazvali i malim problemom. Skloni smo rješavanju problema poput operacije, jedini mali zahvat je onaj koji se događa nekom drugom, a jedini mali problem je onaj problem koji ima netko drugi. [Matej 11:29](#) kaže: "Uzmite moj jaram na sebe i učite od mene jer sam krotka i ponizna srca, i naći ćete odmor dušama svojim;"

Liječnici će vam reći da je lijek za stres odmaranje; pravi lijek je odmarati u Gospodinu.

Dakle, što s tjeskobom koja uzrokuje sve ove probleme u našem životu, gdje pronaći odgovor?

Mogu vam reći da odgovor nije u najnovijem lijeku koji je na tržištu. Ne, odgovor nalazimo u [Psalmu 37:3-5](#). "Pouzdam se u GOSPODA i čini dobro, te ćeš prebivati na zemlji i uistinu biti nahranjen! I uživaj u GOSPODU, pa će ti on dati po željama srca tvoga! Predaj GOSPODU put svoj i pouzdam se u njega, i on će to ostvariti!"

Četiri istine su navedene u ovom odlomku koji je David koristio da bi sam savladao tjeskobu. Te četiri istine stvaraju protuotrov koji je potreban za uništavanje otrova tjeskobe. Ispitajmo ih sve od početka prvom izjavom iz trećeg stiha.

Prvo: Pouzdam se u Gospodina.

Na prvi pogled možete reći: "Ja sam se pouzdao u Gospoda. Prihvatilo sam Gospoda i čak pokušavam živjeti po vjeri." Međutim, ako vas muči tjeskoba, prvo u vezi čega se morate suočiti je to da nemate pouzdanja u Gospodina. [Rimljanima 10:17](#) daje odgovor na povećanje pouzdanja u Gospodina. Kaže: "Prema tome, vjera *dolazi* od slušanja, ali od slušanja riječi Božje." Ponekad je Pismo tako jednostavno da mi prelazimo preko istine koju ona prenosi.

Ako želite povećati svoju vjeru ili pouzdanje u Gospodina, morate slušati riječ Božju. Ako ćete dobiti primjerak Biblije na kaseti ili CD-u i redovno je reproducirati, počete povećavati svoje pouzdanje u Gospodina. Ne prihvaćajte moju riječ u vezi toga, samo prihvatite Božju riječ. Čuo sam mnoge koncepte kako povećati svoju vjeru, ali Bog ne može biti jasniji. [Prva Petrova 2:2](#) nam govori: "Kao tek rođene bebe čeznite za čistim mlijekom riječi da bi po njemu uzrasli...".

Ne govori ovdje samo bebama, već i onima koji su odrasli u Kristu, opomena je ista, čeznite za Božjom Riječi i ona će uzrokovati rast. Postoji opasnost da ćemo se odnositi prema Riječi s manje i manje respekta što smo duže u Kristu. Ona nam može biti poznata; mislimo da smo to već čuli i već imamo ideju o onome što piše. Ipak, moramo je čuti kao da je prvi put. Slušati je kao da je nikada nismo čuli. Ta glad i čežnja za Božjom Riječi dopušta Duhu Svetomu da služi vjerom našim dušama dok rastemo kroz Riječ.

Bio sam iznenađen što je, iako sam spašen gotovo dvadeset i šest godina, došlo do toga da sam svoju Bibliju počeo čitati iz dužnosti, a ne iz ljubavi. Kad je čitam iz ljubavi, često vidim ono što mi je prije nedostajalo. Kako je divno vidjeti sveto Pismo na svjež način, uzbuđenje kad Bog govori mojoj duši nikad ne stari. Uronite u Riječ Božju. Čitajte, slušajte, čujte kako vam propovijeda, to će vam umnožiti vjeru.

Druga je izjava prilično kratka, ali nosi veliku snagu. Jednostavno kaže "činite dobro".

Jedan od problema koji stvara tjeskoba je mentalitet "ja". Sve se vrti oko tebe, kako će se to odraziti na mene, kako ću se nositi s tim. Problem je što se previše brinete za sebe. Susretao sam ljude koji mi kažu: "Brinem se o tome što drugi misle o meni". Kako arogantno! Vjerojatno takvi uopće ne razmišljaju o tebi. Vjerojatno razmišljaju samo o tome što svi drugi misle o njima. [Jakov 1:27](#) kaže, "Pobožnost čista i neokaljana pred Bogom i Ocem jest ova: posjećivati siročad i udovice u njihovoj nevolji i čuvati se neokaljanom od svijeta."

Činiti dobro je služiti drugima i činiti dakle, čiste pobožnosti je služiti onima koji vam ne mogu uzvratiti. Pavao nas mnogo puta potiče na dobra djela, kao što je to u [Titu 3:14](#), "A neka se i naši uče prednjačiti dobrim djelima u neophodnim potrebama, da ne budu besplodni."

Činiti dobro za druge je biblijski način kako odmaknuti um od svih svojih problema.

Često kad služite drugima, otkrijete da oni imaju gore probleme od vas samih. Poticati druge da vjeruju Gospodinu, a onda ne činiti to, bilo bi glupo. Potaknuo sam ljude da rade mnogo toga u službi drugima. Možda ćete provesti vrijeme u lokalnoj ustanovi za njegu samo razgovarajući s onima koji više nemaju nikoga. Možda poznajete nekoga tko je kod kuće i treba mu društvo ili pomoć oko kuće. To bi mogao biti netko tko financijski prolazi kroz teško razdoblje.

Vjerujem da takvo što treba činiti što anonimnije kako bi slavu dobio Bog. Otac mi je, dok sam odrastao, više puta citirao pjesmu pod nazivom "Drugi". U jednom svom dijelu je govorila:

"Pomozi mi da živim iz dana u dan, tako da zaboravim sebe, da čak i kad kleknem da molim, moja molitva bude za druge. Dragi, Gospodine, da, drugi, neka to bude moj moto. Pomozi mi da živim za druge, da mogu živjeti poput tebe."

Kršćanski život koji je usmjeren prema sebi nije u skladu s voljom Božjom. Treba biti usredotočen na služenje drugima. U tome nam je primjer naš Spasitelj. To objašnjava zašto je Isus rekao da uzmemo njegov jaram na sebe. Njegov jaram je služenje, a ne usredotočenost na samoga sebe. Njegov jaram je davanje, a ne uzimanje naših tereta na sebe. Kad se predamo činjenju dobra, on preuzima naše borbe i nosi nas.

Treći korak u prevladavanju tjeskobe nalazi se u četvrtom stihu našeg teksta, "Uživaj u Gospodinu".

David nam je u više navrata rekao da se oduševio Gospodnjim zakonom. Pogledajte ove odlomke iz Svetog pisma:

- [Psalam 1:2](#) "nego mu je uživanje u Zakonu GOSPODNJEM, i o Zakonu njegovu promišlja dan i noć."
- [Psalam 119:16](#) "Sâm ću uživati u odredbama tvojim, neću zaboraviti riječ tvoju"
- [Psalam 119:24](#) "Tvoja svjedočanstva su također moje uživanje i savjetnici moji."
- [Psalam 119:35](#) „Daj mi da idem stazom zapovijedi tvojih jer na njoj uživam."
- [Psalam 119:47](#) "I sâm ću uživati u tvojim zapovijedima, koje ljubim. "
- [Psalam 119:70](#) "Njihovo je srce bešćutno poput sala, ali ja uživam u zakonu tvome."
- [Psalam 119:77](#) "Neka tvoja nježna milosrđa dođu na mene, da mogu živjeti; jer tvoj je zakon moje uživanje."

- [Psalam 119:174](#) "Čeznuo sam za tvojim spasenjem, GOSPODE, i zakon je tvoj moje uživanje.
- [Rimljanima 7:22](#), "Jer uživam u Zakonu Božjem po unutarnjem čovjek"

Iz Svetog pisma jasno da je prvi korak uživanja u Gospodinu užitek u njegovoj Riječi. Websterov rječnik iz 1828. godine ima ovu izjavu o riječi užitek: "Radost je trajniji užitek od veselja i ne ovisi o iznenadnom uzbuđenju."

Ovo uživanje u Gospodinu nije zbog nesreće, već je smjer, izbor za život. David kaže u [Psalmu 40:8](#) "Uživam izvršiti volju tvoju, Bože moj, da, zakon je tvoj u srcu mome".

Većina toga u životu je izbor; nije Božja volja da svoj život prepustimo vjetrovima koji pušu. Moramo izabrati da budemo ono što On želi da budemo. U tom izboru moramo staviti upravo ono oko nas zbog čega vidimo koliko je dobro uživati u njemu.

Zahvalnost i vođenje popisa onoga na čemu mu trebamo biti zahvalni, odličan je način uživanja u Gospodinu.

Četvrti korak u [Psalmu 37](#) nalazi se u petom stihu gdje kaže: "Predajte se Gospodu".

Predanje svoga puta Gospodinu dvostruk je.

Prvo, tu je dio izvršavanja svega što nam je Bog već rekao u svojoj Riječi. David je u [Psalmu 119:105](#) rekao: "Riječ je tvoja svjetiljka nozi mojoj i svjetlo stazi mojoj."

Mnogo je puta tjeskoba u životu kršćanina izravno povezana s nepoštivanjem izravne upute u Svetom pismu. Ispitajte svoj put. Jeste li poslušni onome što znate da vam je Biblija naredila da činite? [Jošua 1:8](#) kaže: "Neka se ova knjiga zakona ne udalji od usta tvojih, nego promišljaj o njoj danju i noću, kako bi se pridržavao izvršiti sve što je u njoj napisano: jer ćeš tada put svoj učiniti uspješnim i onda ćeš imati velik napredak."

Jeste li uhvatili dio ovog stiha koji je kaže da ćete žeti nagrade kad izvršavate sve što piše u njegovoj Riječi?

Nažalost većina ljudi se pokorava koliko želi te je povukla crtu u svojim životima koju Bogu nije dopušteno prijeći. To su područja koja Bogu postavljaju granice. Imate li takva područja? Ako je to slučaj, to bi mogao biti razlog da nemate slobodu od tjeskobe budući da se još niste u potpunosti predali Gospodinu.

Drugi dio potpunog predanja Gospodinu je da svaku svoju odluku staviš pred Gospodina. [Izreke 3:5-6](#) kažu: "Pouzdam se u GOSPODA svim srcem svojim i ne oslanjaj se na svoj vlastiti razum. Na svim svojim putevima priznavaj ga, i on će upravljati stazama tvojim."

Često puta okrećemo se Bogu u molitvi samo kad nam ponestane vlastitih misli. Sve dok vjerujete da ste dovoljno mudri za vođenje vlastitog života, nastavit ćete se suočavati s tjeskobom koju donose vaše odluke. Biblija nam govori da nismo sposobni voditi vlastiti život, u [Jeremiji 10:23](#) kaže, "GOSPODE, ja znam da put čovjekov nije u njemu; nije u čovjeku koji hodi da upravlja korake svoje."

Naše se odluke moraju temeljiti na izravnoj poruci iz Božje Riječi ili ih treba filtrirati molitvom. To je razlog zašto [1. Solunjanima 5:17](#) kaže: "Molite bez prestanka."

[Filipljanima 4:6](#) govori nam: "Ne brinite se ni za što, nego u svemu, molitvom i prošnjom sa zahvaljivanjem iznesite svoje molbe Bogu;"

Zapamtite da je "brinuti se" biblijska riječ koja označava puno brige ili strepnje. Umjesto da budemo puni brige, mi se trebamo moliti i predati se Gospodinu.

Kako je divno vidjeti obećanja u Riječi Božjoj koja prate ova četiri koraka do uklanjanja tjeskobe.

[Psalam 37:3](#) obećava, "Pouzdam se u GOSPODA i čini dobro, te ćeš prebivati na zemlji i uistinu biti nahranjen!"

Ovdje Bog obećava imetak i opskrbu za život onima koji u njega vjeruju i čine dobro. Isus je to dodatno utvrdio u [Mateju 6:25-34](#).

“Zato vam kažem: Ne budite zabrinuti za svoj život, što ćete jesti ili što ćete piti; niti za svoje tijelo, što ćete odjenuti. Nije li život više od jela, i tijelo od odjeće? Pogledajte ptice nebeske! Jer one ne siju, niti žanju, niti skupljaju u žitnice; ipak ih vaš nebeski Otac hrani. Niste li vi mnogo vrijedniji od njih?

Tko od vas može brinući se pridodati svome uzrastu i za jedan lakat? I zašto ste zabrinuti za odjeću? Promotrite poljske ljiljane kako rastu; ne muče se niti predu; a ipak vam kažem da se čak ni Salomon u svoj slavi svojoj nije odjenuo kao jedan od njih. Stoga ako Bog tako odijeva travu poljsku, koja danas jest, a sutra se u peć baca, neće li mnogo više vas, o malovjerni? Ne budite zato zabrinuti govoreći: ‘Što ćemo jesti?’ ili ‘Što ćemo piti?’ ili ‘Što ćemo odjenuti?’ Jer sve to traže Pogani; jer zna Otac vaš nebeski da vam je sve ovo potrebno. Nego, tražite najprije kraljevstvo Božje i pravednost njegovu, a sve će vam se ovo pridodati. Zato ne budite zabrinuti za sutra; jer će se sutra samo brinuti za sebe. Dosta je svakom danu zla njegova.”

Ako je vaša uznemirenost prvenstveno zbog vašeg imanja i zaliha, tada biste se trebali mnogo usredotočiti na aspekte povjerenja u Gospodina i činjenje dobra. Obećanja za ove stvari slijede te upute.

[Psalam 37:4](#) obećava, "I uživaj u GOSPODU, pa će ti on dati po željama srca tvoga!"

To obećanje dolazi nakon što vam kaže da uživajte u Gospodinu. [Jakov 4:1-3](#) kaže: "Odakle ratovi i borbe među vama? Zar ne odavde: od vaših požuda što ratuju u vašim udovima? Žudite, a nemate; ubijate i hlepitate, a ne možete zadobiti; borite se i ratujete, a ipak nemate jer ne molite. Molite, a ne primajte, jer krivo molite, da u svojim požudama protratite."

Istina je da će se, kad uživajte u Gospodinu, želje vašeg srca promijeniti. Vaše želje više neće biti po vašim požudama, već će biti po njegovoj volji. Kad žudite za njegovom voljom, On vam je voljan objaviti je. Ako imate problem u tome da ste zabrinuti zbog onoga što želite imati, trebali biste usmjeriti svu svoju pažnju k tome da uživajte u Gospodinu.

[Psalam 37:5](#) govori nam da se pouzdamo u njega, "i on će to ostvariti."

Problem je što nastavljate preuzimati kontrolu od Boga, kada nemate mogućnost voditi svoj život. [Psalam 37:6](#) slijedi ovaj odlomak i kaže: "I pravednost će tvoju iznijeti kao svjetlo, i sud tvoj kao podne." Vaš će sud biti jasan, moći ćete donositi ispravne odluke i očekivati ispravne ishode jer ovisite o njemu, a ne o sebi. [Filipijanima 4:7](#) obećava da će, ako iznesete

svoje molbe Bogu, "i Božji će mir, koji nadilazi svaki razum, čuvati srca vaša i misli vaše u Kristu Isusu."

Bog nam je kroz Sveto Pismo dao odgovor za probleme s kojima se susrećemo u životu. Nadam se da ste pronašli odgovor za probleme s kojima se borite.

Ako vam je ovaj tekst koristan, prenesite ga nekom drugom.