

**Sermon by Rector Heiland on Psalm 38 for Men's  
Sunday on 30 October 2022**

**1. Preliminary remark on understanding the sermon: In his sermon, Lector Heiland deals with an image of being a man. This image of man is found in a booklet from the EKD for the preparation of Men's Sunday. Lector Heiland criticises that this booklet presents the image of a "soft man" - as is often the case in our western culture today. For men and women of migrant origin, the image of the man is an interesting topic. In their home country, the image of the man is often that of the ruler of the family. Here in Germany, they get to know a different image of being a man. Lector Heiland's sermon can help them to find their own image of being a man "between cultures". An image of the man in faith in the God of the Bible.**

**موعظه ی استادیار هایلند در روز یکشنبه ی مردان در  
۳۰/۱۰/۲۰۲۲ از انجیل مزمور ۳۸**

**1. یادداشت مقدماتی در مورد درک موعظه: استادیار هایلند در خطبه خود به تصویری از مرد بودن می پردازد. این تصویر از مرد را می توان در کتابچه ای از کلیسای انجیلی در آماده سازی برای یکشنبه مردان یافت. استادیار هایلند انتقاد می کند که در این شماره تصویر یک "مرد نرم" ارائه می شود - همانطور که اغلب در فرهنگ امروزی غربی وجود دارد. برای مردان و زنان مهاجر، تصویر مرد موضوع جالبی است. در سرزمین مادری آنها اغلب تصویری از مرد به عنوان حاکم خانواده ارائه می شود. اینجا در آلمان با تصویری متفاوت از مرد بودن آشنا می شوند. موعظه ی استادیار هایلند می تواند به یافتن تصویری از مرد بودن «بین فرهنگ‌ها» کمک کند. تصویری از مردی که به خدای کتاب مقدس ایمان دارد.**

**2. This year, the Christian Men's Work of the EKD has again published a booklet on the organisation of men's services. This time we are to deal with the concerns of men. The theme for the year is: "Caring men, caring for men, caring about men." The biblical hook chosen is "My groaning is not hidden from you." This is a word from Psalm 38:10b. In the workbook, various ideas are offered on how men can take care of themselves with proper nutrition and strength training; how they can work to make housework and work more compatible for men too; how they can manage to cope with illness.**

**2. همچنین امسال کار مردان مسیحی EKD دوباره کتابچه ای در مورد سازماندهی خدمات مردانه منتشر کرده است. این بار باید به دغدغه های مردانه بپردازیم. شعار سال این است: «مردان دلسوز، دغدغه ی مردان، دلسوزی برای مردان». موضوع کتاب مقدس انتخاب شده این بود: "آه کشیدن من از شما پوشیده نیست." این کلمه ای از مزمور 38، 10b است. کتاب کار چندین ایده در مورد اینکه چگونه مردان می توانند با تغذیه مناسب و تمرینات قدرتی از خود مراقبت کنند ارائه می دهد. چگونه آنها طرفدار این هستند که کار در خانه و شغل آنها می تواند برای مردان بهتر ترکیب شود. چگونه می توانند با بیماری ها کنار بیایند.**

**3. This is all well and good, but it does not fit with Psalm 38. This Psalm is not concerned about possible worries of men, but the person praying is in acute distress. This psalm has nothing to do with the worries of men in general. What moves the authors of the workbook, what worries really weigh them down, they reveal in their workbook: "Together ... we try ... to place the practice of men's work on the foundation of a modern understanding of being a man".**

**3. همه ی این ها خوب است، اما با مزمور 38 جور در نمی آید. این مزمور به غم و اندوه احتمالی انسان نمی پردازد، بلکه دعا کننده در نیاز شدید است. این مزمور به طور کلی ربطی به دغدغه های مردان ندارد. چه چیزی نویسندگان کتاب کار را به حرکت در می آورد، چه نگرانی هایی را که واقعاً سرکوب می کنند، در کتاب کار خود آشکار می کنند: "ما باهم سعی می کنیم ... تمرین کار مردانه را بر اساس یک درک مدرن از مرد بودن قرار دهیم."**

4. The authors of the workbook still see men as alpha males who even today only fight for their privileges as patriarchs. Supposedly, every man is supposed to have internalised "the little 1x1 of patriarchy" (male supremacy) with his upbringing. These include: "You must be sovereign and strong in every situation in life; you must not feel; you must not have problems." In their eyes, the typical man is "demanding, strict, unforgiving, bossy". The man of today supposedly considers it unmanly to sigh. Quote: "A man fights, swears, fights his way through. ... He shouts out his rage, ... but to sigh? That would be a sign of weakness."

4. نویسندگان کتابچه هنوز مردان آلفا را در انسانها می بینند که حتی امروزه نیز فقط برای امتیازات خود به عنوان پدرسالار مبارزه می کنند. فرضاً، هر مردی باید با تربیت خود «11x کوچک مردسالاری» (برتری مردان) را درونی می کرد. آنها عبارتند از: «شما باید در هر موقعیتی در زندگی مطمئن و قوی باشید. شما نباید احساس کنید؛ شما نباید هیچ مشکلی داشته باشید.» در نگاه او، مرد معمولی «مطمئن، سختگیر، نابخشوده، رئیس» است. ظاهراً مرد امروزی فکر می کند آه کشیدن غیرمردانه است. نقل قول: "مردی دعوا می کند، نفرین می کند، راهش را باز می کند ... عصبانیتش را فریاد می زند، ... اما وقتی آه می کشد، این نشانه ی ضعف است."

**5. In my eyes, this is not a description of the majority of men today, but rather an outdated assessment. I, for one, would not feel represented by such characterisations. They classify this behaviour they accuse us men of as a struggle of attrition that costs men a lot of strength and from which they suffer. They want to free men from this. In order to succeed, they want to create a new man by re-educating men. This man "must learn that he is not the centre of the world. That his opinion or perception is not more important than anyone else. That he is not the standard."**

**5. به نظر من، این توصیف اکثریت مردان امروزی نیست، بلکه این ارزیابی منسوخ شده است. در هر صورت، من با چنین شخصیت پردازی هایی رابطه ای برقرار نمی کنم. آنها این رفتار را که ما مردان را به آن متهم می کنند، به عنوان نبرد فرسایشی طبقه بندی می کنند که برای مردان هزینه زیادی دارد و از آن رنج می برند. آنها می خواهند مردان را از آن رها کنند. برای موفقیت، می خواهند با آموزش مجدد مردان، مرد جدیدی خلق کنند. این مرد «باید یاد بگیرد که مرکز جهان نیست. اینکه نظر یا برداشت او مهمتر از دیگران نیست. که او معیار نیست.»**

**6. They see their task as unmasking these attitudes, which they consider to be typically male. In reality, they are only unmasking their own view of men. Most men no longer need to learn all this, because every man today learns in his practical life in Germany that he no longer has these alleged privileges at all, certainly not when it comes to the position of the sexes in relation to each other. And if he doesn't know it, state institutions make sure he does. For example, in the case of applications to the teaching profession, where women have been given preference for decades on the basis of their gender alone, even though they have the same qualifications.**

**6. وظیفه خود را در افشای نقاب از این نگرش ها می دانند که آنها را نوعاً مردانه می دانند. در واقع، آنها فقط دیدگاه خود را نسبت به مردان آشکار می کنند. بیشتر مردها دیگر نیازی به یادگیری هیچ یک از اینها ندارند، زیرا امروزه هر مردی در زندگی عملی خود در آلمان متوجه می شود که دیگر از این امتیازات فرضی برخوردار نیست، به خصوص در مورد رابطه بین دو جنس. و اگر نداند، نهادهای دولتی رسیدگی می کنند. به عنوان مثال، در برنامه های کاربردی برای کار مدرسه، که در آن زنان با صلاحیت های برابر تنها بر اساس جنسیت خود برای دهه ها اولویت داده شده اند.**

**7. Or in reproduction. My son, for example, had to pay for maintenance from day one after the birth of his first child, but to be recognised as a legal guardian (he was not married to the mother) he needed the mother's consent.**

**When deciding whether or not to keep the child in the case of an unwanted pregnancy, the man does not have to be asked. The woman alone can decide that. To learn that they are not the centre of the world, men do not need Christian men's ministry.**

**7. یا در تولید مثل. برای مثال پسر من از روز اول تولد اولین فرزندش باید نفقه می پرداخت، اما برای اینکه به عنوان قیم قانونی شناخته شود (با مادرش ازدواج نکرده بود) نیاز به رضایت مادر داشت. هنگام تصمیم گیری در مورد نگهداری یا عدم نگهداری کودک در صورت بارداری ناخواسته، لازم نیست از مرد سؤال شود. زن می تواند خودش تصمیم بگیرد. مردان به کارهای مسیحی مردانه نیاز ندارند تا یاد بگیرند که مرکز جهان نیستند.**

8. And anyway, what is described in such a pejorative way in the booklet only means that someone stands by his opinion and is convinced of what he says and does. That he is self-confident and does not constantly question himself. What is reprehensible about that? Why must men be accused of this? These behaviours are widespread today, not only among men, and not only related to the opposite sex, but in all areas of life, whether it's food, climate protection, education, and so on. Everywhere there are people who think their opinion is the solution to all problems.

8. و به هر حال: آنچه در دفترچه کار به این صورت تحقیر آمیز آمده است فقط به این معناست که یک نفر روی نظر خود می ایستد و از آنچه می گوید و انجام می دهد قانع می شود. اینکه او اعتماد به نفس دارد و مدام خودش را زیر سوال نمی برد. چه اشکالی دارد؟ چرا باید مردان را برای آن مقصر بدانید؟ این رفتارها امروزه نه تنها در بین مردان و نه تنها مربوط به جنس مخالف بلکه در همه زمینه های زندگی اعم از تغذیه، حفاظت از آب و هوا، آموزش و غیره رواج یافته است. همه جا افرادی هستند که فکر می کنند نظرشان راه حل همه مشکلات است.

9. Of course, one can exaggerate everything, but in general it is appropriate for one to state one's conviction clearly and offensively. If one sees a problem with this, which in many cases is quite justified, then this refers to the whole of society and not just to men. So why should men, of all people, be the ones to retrain? These men who are concerned about other men discover deficits in them that do not correspond to their own image of men, the image of men of the authors of the workbooks. They believe they have to correct these deficits.

9. مطمئناً می توانید در مورد هر چیزی اغراق کنید، اما به طور کلی مناسب است که به طور واضح و توهین آمیز از عقاید خود دفاع کنید. اگر مشکلی در این مورد می بینید، که در بسیاری از موارد کاملاً موجه است، پس به کل جامعه مربوط می شود و نه فقط به مردان. پس چرا مردان از همه مردم باید دوباره بیاموزند؟ این مردان که به مردان دیگر اهمیت می دهند، کاستی هایی را در آنها کشف می کنند که با تصویری که خودشان از مرد دارند، مطابقت ندارد، تصویری که نویسندگان کتاب های کار از مردان انجام می دهند. آنها احساس می کنند باید این کسری ها را بهبود بخشند.

**10. The fault of the criticised men is allegedly that they have a narrowed view of the world, namely the view of people who are privileged in several respects. To wit: They are men, they are white and they are heterosexual. In other words, the vast majority of men in Germany. So what does this men's organisation offer men? First, they suggest that the men limit themselves. Men don't have to learn that as adults either, they are taught that from an early age. Even in primary school, far from learning the Little 1x1 of patriarchy quoted above, they are constantly taught the rules "not so loud, not so wild, not so hard, not so reckless".**

**10. گفته می شود تقصیر مردان مورد انتقاد این است که آنها دیدگاه محدودی نسبت به جهان دارند، افرادی که از چندین جنبه دارای امتیاز هستند. یعنی: مرد هستند، سفیدپوست و دگرجنسگرا هستند. بنابراین اکثریت قریب به اتفاق مردان در آلمان اینگونه هستند. پس این سازمان مردانه چه چیزی به مردان ارائه می دهد؟ اول، آنها پیشنهاد می کنند که مردان خود را محدود کنند. مردان نیز مجبور نیستند یاد بگیرند که در بزرگسالی، از سنین پایین به آنها آموزش داده می شود. حتی در مدرسه ابتدایی، آنها 11x کوچک پدرسالاری را یاد نمی گیرند، اما دائماً قوانین "نه آنقدر بلند، نه آنقدر وحشی، نه آنقدر بزرگ، نه آنقدر جسورانه" را یاد می گیرند.**

**11. They often have to limit and restrict themselves in their spontaneous expressions of life. Then our authors suggest men to broaden their view beyond their own masculine identity to include homosexuals and queer people (people who see themselves neither as men nor as women) in the image of men. Limiting themselves to two genders would be an obsessive fixation and a shackling of their own masculinity. They would limit even the possibility of developing their sexuality in other directions.**

**11. اغلب مجبورند خود را در بیان خودجوش زندگی محدود و محدودتر کنند. سپس نویسندگان ما پیشنهاد می کنند که مردان دیدگاه خود را نسبت به هویت مردانه خود گسترش دهند تا همجنس گراها و افراد متقابل (افرادی که خود را نه به عنوان مرد و نه به عنوان زن می بینند) در تصویر مردان ادغام کنند. محصور کردن خود به دو جنس، تثبیت و اسارت اجباری به مردانگی آنها خواهد بود. آنها خودشان امکان توسعه تمایلات جنسی خود را در جهت های دیگر محدود می کنند.**

**12. In addition, some generalities of the esoteric movement are recommended to them. The man should learn to merge into a greater whole; to fit into the flow of life; to say yes to becoming and passing away. Christian men are thus to orientate themselves outside the biblical worldview, for I can discover no such advice in Psalm 38 or anywhere else in the Bible.**

**12. برخی از کلیات نهضت باطنی نیز به آنها توصیه می شود. مرد باید یاد بگیرد که در یک کل بزرگتر ادغام شود. جا افتادن در جریان زندگی؛ به تبدیل شدن و رفتن بله بگوید. بنابراین مردان مسیحی باید خود را خارج از جهان بینی کتاب مقدس جهت گیری کنند، زیرا من نمی توانم چنین توصیه ای را در مزمور 38 یا هیچ جای دیگری در کتاب مقدس بیابم.**

**13. Now that this new image of a man's happiness has been designed, it is to be enforced, and with the old masculine virtues that were previously criticised. Now tolerance and diversity no longer apply, but now men must be "confronted" with their assumed deficits, must dare friction and risk conflict. Now it is the authors themselves who have a view narrowed to their target and a fixed point of view, and they feel obliged to bring it in and help men, as they put it, to adopt this point of view.**

**13. اکنون که این تصویر جدید از خوشبختی انسان ترسیم شده است، بگذارید با فضایل مردانه قدیمی که قبلاً مورد انتقاد قرار گرفته بود، اجرا شود. اکنون تحمل و تنوع دیگر صدق نمی کند، اما اکنون باید مردان را با کمبودهای فرضی آنها «مقابله» کنید، باید جرأت اصطکاک و خطر درگیری داشته باشید. اکنون این خود نویسندگان هستند که تمرکز محدود و دیدگاه ثابتی دارند و خود را ناگزیر می دانند که آن را مطرح کنند و به قول خودشان به مردان کمک کنند تا آن دیدگاه را اتخاذ کنند.**

14. They obviously do not have to consider and take into account that they are "not the centre of the world"; "that their opinion or perception is not more important than anyone else". They explicitly emphasise that they have the right to do so, because they are the know-it-all. "Because we have dealt with it professionally. Know more. Have more experience." And they claim to represent the better values and the better ethics. So: they want all men to extend and expand their image of men to all people who also feel like men. To achieve this, they use the traditional masculine methods and characteristics against which they have previously polemicised and which they actually want to do away with.

14. بدیهی است که آنها نباید در نظر بگیرند که "مرکز جهان نیستند"; "این که نظر یا برداشت آنها از نظر دیگران مهمتر نیست". آنها به صراحت تاکید می کنند که حق دارند این کار را انجام دهند زیرا بهتر می دانند. "چون ما حرفه ای با آن برخورد کردیم. بیشتر بدانید. تجربه بیشتری داشته باشید." و ادعا می کنند که ارزش ها و اخلاق بهتری دارند. همچنین: آنها می خواهند همه مردان تصویر خود را از مردان گسترش دهند و آن را به همه افرادی که احساس مرد بودن نیز می کنند بسط دهند. برای رسیدن به این هدف، از روش ها و ویژگی های سنتی مردانه استفاده می کنند که قبلاً علیه آنها بحث و جدل کرده اند و در واقع می خواهند آن را لغو کنند.

**15. If even these authors fall back on traditional male images when it comes to pushing through their own concerns, then the traditional male behaviour must also have its good sides, which could be promoted and developed. Let's take a look at the so frowned upon masculine qualities that they call the Little 1x1 of patriarchy: "You must be sovereign and strong in every situation in life; you must not feel; you must not have any problems."**

**15. حتی اگر این نویسندگان در مورد ابراز نگرانی های خود به تصاویر سنتی مردانه بازگردند، رفتار سنتی مردان نیز دارای نکات مثبتی است که می تواند تشویق و توسعه یابد. بیایید به ویژگی هایی نگاه کنیم که آنها را 1x1 کوچک مردسالاری می نامند: «شما باید در هر موقعیتی در زندگی حاکم و قوی باشید. شما نباید احساس کنید؛ شما نباید هیچ مشکلی داشته باشید.»**

**16. Let's start with being sovereign and strong. What is bad about wanting to be sovereign and strong? Sovereignty and strength is not synonymous with oppression and power-seeking. Truly sovereign men are needed and wanted everywhere. In my experience, women also want sovereign and strong men and not wimps. But that is normal. Or don't you wish, when you depend on a doctor, a lawyer or a craftsman, that he is sovereign in his field? I'm dealing with a car mechanic right now who is not sovereign in his trade. It's just time-consuming, nerve-wracking and annoying. Surely you can't build that up as an ideal?**

**16. بیایید با حاکمیت و قوی بودن شروع کنیم. چه اشکالی دارد که بخواهیم حاکم و قوی باشیم؟ حاکمیت و قدرت را نباید با ظلم و شکوه یکی دانست. مردان واقعاً مستقل در همه جا مورد نیاز هستند. طبق تجربه من، زنان نیز مردانی با اعتماد به نفس و قوی می خواهند و نه یک شخص ضعیف را. اما این طبیعی است. یا وقتی به یک پزشک، یک وکیل یا یک صنعتگر وابسته هستید، آرزو نمی کنید که حاکم در حوزه کاری خود باشد؟ من با یک مکانیک خودرو سر و کار دارم که در کارش خیلی خوب نیست. این فقط وقت گیر، اعصاب خردکن و آزاردهنده است. شما نمی توانید آن را به عنوان یک ایده آل تنظیم کنید، می توانید؟**

**17. Of course, you can't always be sovereign in all areas, and you shouldn't let yourself be pressured or overextend yourself. Then you should admit to yourself and others that you can't handle a situation and get help. Nevertheless, the goal should be to be able to master a situation with confidence and to show strength in difficult situations. The solution to too strong or false demands and expectations for sovereignty is not to talk men out of this desire, but to support them and guide them properly.**

**17. البته شما نمی توانید همیشه به همه موارد فوق اطمینان داشته باشید و نباید اجازه دهید تحت فشار قرار بگیرید و نباید خود را تحت فشار قرار دهید. سپس باید به خود و دیگران اعتراف کنید که نمی توانید یک موقعیت را تحت کنترل بگیرید و نیاز به کمک دارید. با این وجود، هدف باید این باشد که بتوانیم با اعتماد به نفس بر یک موقعیت مسلط شویم و در شرایط سخت قدرت نشان دهیم. راه حل خواسته ها و انتظارات بیش از حد قوی یا نادرست از حاکمیت، این نیست که مردان را از این میل دور کنیم، بلکه حمایت از آنها و هدایت صحیح آنهاست.**

**18. Likewise with the desire for strength. If a man suffers from a lack of physical strength, one can show him in what other areas he is strong and help him develop them. If, instead, one wants to guide them to expand their ideal of a man to the effect that showing weakness brings recognition, this leads astray and puts especially adolescent men in mental and psychological distress. In my youth, during the student rebellion, I experienced such groups where only the weak were taken care of and granted exceptions and advantages, so that a real competition broke out as to who had the most right to special treatment.**

**18. به همین ترتیب با میل به قدرت. اگر قدرت بدنی مردی که اعتماد به نفس او را در هم می شکند، می توانید به او نشان دهید که روی چه ترجیحات دیگری قوی است و به او کمک کنید تا آنها را توسعه دهد. اگر می خواهید در عوض آنها را راهنمایی کنید تا ایده آل مردانه خود را به گونه ای گسترش دهند که نشان دادن ضعف باعث شناسایی شود، این گمراه کننده است و به ویژه مردان جوان را در پریشانی عاطفی و روانی قرار می دهد. در جوانی، در دوران شورش دانشجویی، چنین گروه هایی را دیدم که فقط از ضعیفان مراقبت می کردند و استثنائات و امتیازاتی به آنها داده می شد، به طوری که رقابت واقعی بر سر این بود که چه کسی بیشترین حق برخورد ویژه را دارد.**

**19. Jesus took care of the weak and marginalised, but he healed them of their weaknesses and did not talk them out of their strengths. Paul showed how weaknesses can be turned into strengths with God's help. For example: "Be strong in the Lord and in the power of his might" (Ephesians 6:10) or in the 2nd letter to Timothy 2:1: "Be strong therefore through grace in Jesus Christ." Incidentally, the desire for sovereignty and the ability to control situations and overcome problems is not a purely male problem. Here, the authors further reveal a narrow view and show a negative prejudice against men.**

**19. عیسی از افراد ضعیف و به حاشیه رانده شده مراقبت می کرد، اما آنها را از ضعف هایشان شفا می داد و آنها را از نقاط قوتشان بیرون نمی آورد. پولس نشان داد که چگونه می توان با کمک خدا نقاط ضعف را به نقاط قوت تبدیل کرد. به عنوان مثال: "در خداوند و در قدرت او قوی باشید." افسسیان 6: 10 یا در دوم تیموتائوس 2: 1: "پس به واسطه فیضی که در عیسی مسیح است قوی باشید." به هر حال، میل به حاکمیت و توانایی کنترل موقعیت ها و تسلط بر مشکلات، نه یک مشکل صرفاً مردانه. در اینجا، نویسندگان همچنان نگاهی محدود دارند و تعصب منفی نسبت به مردان نشان می دهند.**

**20. My female colleagues also naturally strove to be sovereign and to manage their tasks well, and they suffered when they did not succeed. Similar to sovereignty is the case with problem solving. Again, the desire to be able to solve problems is independent of skin colour, gender and sexual orientation. This is by no means limited to white heterosexual men. They all want to be able to solve problems in their field and in their area of responsibility. And where would we end up if this were not the case.**

**20. همکاران من (زنان) نیز طبیعتاً تلاش کردند تا حاکمیت داشته باشند و وظایف خود را بیش از حد خوب انجام دهند و وقتی شکست خوردند زیان دیدند. حل مسئله شبیه به حاکمیت است. در اینجا نیز میل به حل مشکلات مستقل از رنگ پوست، جنسیت و گرایش جنسی است. این به هیچ وجه محدود به مردان سفید پوست نمی شود. هرکسی دوست دارد بتواند مشکلات را در حوزه خود و در حوزه مسئولیت خود حل کند. و اگر اینطور نبود ما کجا بودیم.**

**21. The assertion that men are expected to say "You can't have problems" is therefore again an insinuation. I don't know who expects such a thing. In my experience, nowhere is it expected that there are no problems, but it is expected that you can solve them. Again, this applies to all people and not just white heterosexual men in particular. After all, we go through training so that we can solve expected problems. What is objectionable about men having to be re-educated because of this?**

**21. این ادعا که از مردان انتظار می رود که بگویند: "شما نباید هیچ مشکلی داشته باشید." بنابراین، دوباره، این یک فرض است. نمی دانم چه کسی انتظار چنین چیزی را دارد. در تجربه من، هیچ جا انتظار نمی رود که مشکلی وجود نداشته باشد، اما این انتظار وجود دارد که بتوان آنها را حل کرد. باز هم، این برای همه افراد صادق است و نه فقط برای مردان دگرجنس‌گرای سفیدپوست. بالاخره ما آموزش را می‌گذاریم تا بتوانیم مشکلاتی را که قابل انتظار است حل کنیم. چه اشکالی دارد که مردان به خاطر این موضوع باید دوباره آموزش ببینند؟**

**22. Let's go back to Psalm 38, which is where it all started. What is it about? I will read the Psalm to you. Psalm 38 is the third Psalm of repentance.**

**Lord, don't correct me when you are angry.**

**Don't punish me when you are burning with anger.**

**You have wounded me with your arrows.**

**You have struck me with your hand.**

**Because of your anger, my whole body is sick.**

**Because of my sin, I'm not healthy.**

**My guilt has become too much for me.**

**It is a load too heavy to carry.**

**My wounds are ugly. They stink.**

**I've been foolish. I have sinned.**

**22. بیایید به مزمور 38 برگردیم که همه چیز را آغاز کرد. در چه موردیست؟ من مزمور را برای شما خواهم خواند. مزمور 38 سومین مزمور توبه است.**

**2 زیرا که تیرهای تو در من فرو رفته و دست تو بر من فرود آمده است.**

**3 در جسد من به سبب غضب تو صحتی نیست و در استخوانهایم به سبب خطای خودم سلامتی نی.**

**4 زیرا گناهانم از سرم گذشته است. مثل بار گران از طاقتم سنگینتر شده.**

**5 جراحات من متعفن و مقروح شده است، به سبب حماقت من.**

**6 به خود می پیچم و بی نهایت منحنی شده ام. تمامی روز ماتمکنان تردد می کنم.**

23. I am bent over. I've been brought very low.

All day long I go around weeping.

My back is filled with burning pain.

My whole body is sick.

I am weak and feel as if I've been broken in pieces.

I groan because of the great pain in my heart.

Lord, everything I really want is clearly known to you.

You always hear me when I sigh.

My heart pounds, and my strength is gone.

My eyes can hardly see.

My friends and companions avoid me because of my wounds.

My neighbors stay far away from me.

Those who are trying to kill me set their traps.

Those who want to harm me talk about destroying me.

All day long they make their plans and tell their lies.

Like a deaf person, I can't hear.

Like someone who can't speak, I can't say a word.

I'm like someone who doesn't hear.

I'm like someone whose mouth can't make any reply.

.23

7 زیرا کمر من از سوزش پر شده است و در  
جسد من صحتی نیست.

9 ای خداوند تمامی آرزوی من در مد نظر تو  
است و ناله‌های من از تو مخفی نمی‌باشد.

10 دل من می‌طپد و قوتم از من رفته است و  
نور چشمانم نیز با من نیست.

11 دوستان و رفیقانم از بلای من برکنار  
میایستند و خویشان من دور ایستاده‌اند.

12 آنانی که قصد جانم دارند دام می‌گسترند و  
بداندیشانم سخنان فتنه‌انگیز می‌گویند و تمام  
روز حيله را تفکر می‌کنند.

13 و اما من مثل کر نمی‌شنوم؛ و مانند گنگم  
که دهان خود را باز نکند.

24. Lord, I wait for you to help me.

Lord my God, I know you will answer.

I said, "Don't let my enemies have the joy of seeing me fall.

Don't let them brag when my feet slip."

I am about to fall.

My pain never leaves me.

I admit that I have done wrong.

I am troubled by my sin.

Though I have done nothing to cause it, many people have become my enemies.

They hate me without any reason.

They pay me back with evil, even though I was good to them.

They bring charges against me, though I try only to do what is good.

Lord, don't desert me.

My God, don't be far away from me.

Lord my Savior,

come quickly to help me.

24.

15 زیرا که ای خداوند انتظار تو را می‌کشم. تو ای یهوه  
خدایم جواب خواهی داد.

16 چونکه گفته‌ام مبادا بر من شادی نمایند و چون پایم  
بلغزد بر من تکبر کنند.

17 زیرا که برای افتادن نصب شده‌ام و درد من همیشه  
پیش روی من است.

18 زیرا گناهخود را اخبار می‌نمایم و از خطای خود  
غمگین هستم.

19 اما دشمنانم زنده و زورآوردند و آنانی که بی‌سبب بر من  
بغض می‌نمایند بسیارند،

20 و آنانی که به عوض نیکی به من بدی می‌رسانند. بر  
من عداوت می‌ورزند زیرا نیکویی را پیروی می‌کنم.

21 ای خداوند مرا ترک منما. ای خدای من از من دور  
مباش،

22 و برای اعانت من تعجیل فرما، ای خداوندی که نجات  
من هستی.

**25. The person praying is thus seriously ill, persecuted by mortal enemies, socially shunned and even abandoned by his relatives and confidants. His explanation is quite simple: he has sinned gravely, he has made mistakes and must now bear the consequences, which he sees as God's punishment. His solution strategy is just as simple: he laments his suffering to God, he tells him his problems, he repents of his mistakes and his guilt, and then he urgently asks God to help him.**

**25. بنابراین دعاگزار به شدت بیمار است، دشمنان مرگبار او را تعقیب می کنند، جامعه از او دوری می کنند و حتی نزدیکان و عزیزانش او را رها می کنند. توضیح او بسیار ساده است: او مرتکب گناه بدی شده است، او مرتکب اشتباه شده است و اکنون باید عواقب آن را تحمل کند، که او آن را عذاب خدا می داند. راه حل او به همین سادگی است: او از رنجش به خدا شکایت می کند، مشکلاتش را با او در میان می گذارد، از اشتباهات و گناه خود پشیمان می شود و سپس از خدا می خواهد که به او کمک کند.**

**26. The last line of the psalm is: "Lord my Savior, come quickly to help me." That is all he needs. No philosophical musings on the nature of worry, no new theory on manhood, no search for solutions outside the Bible, and no re-education. Turning to God, trusting in Him and obedience are enough. In this may God make us strong! Amen!**

**26. آخرین سطر مزمور این است: "خداوند، به یاری من بشتاب." این تمام چیزی است که او نیاز دارد. بدون تامل فلسفی در مورد ماهیت غم، بدون نظریه جدید مردانگی، بدون جستجو برای راه حل های خارج از کتاب مقدس، و بدون آموزش مجدد. روی آوردن به خدا، توکل بر او و اطاعت کافی است. خدایا ما را در این امر قوی کن! آمین**