

Promise for Overcoming Worry

Yu de wori plenti? Bɔku pan wi kin du dat. Bɔku pan wi kin spen bɔku awa ɛvri wik, sɔntende wi kin spen bɔku bɔku awa, fɔ wɔri bɔt ɔl di tin den we de apin to wi, di say we wi de, wetin de apin rawnd wi, ɛn wetin de tretin fɔ apin to wi.

Erma Bombeck, wan pan mi fav author, rait 'A olwes de wori plenti, ɛn frankly a gud pan am.' A kin wɔri fɔ introduks wan grup fɔ pipul den ɛn go blank we a rich to mi mama. A de wɔri bɔt di shot we di bɔl bia den nɔ de. A kin wɔri se di wɔl go dɔn na midulnet ɛn a kin get tri awa nɔmɔ fɔ 12 awa kol kapsul. A de wori fo get in di Guinness Book of World Records anda 'pregnancy' di wold oldest rekod born. A kin wɔri bɔt wetin di dɔg kin tink we i si mi de kɔmɔt na di shawa. A de wɔri se mi gyal pikin go mared wan Eskimo ɛn mek a dref pan ays blɔk we a nɔ ebul fɔ it misef igen. A kin wɔri bɔt di sel uman den we de fala mi go insay di fitin rum, ɔyl slik, ɛn Karɔl Channing we go bold. ɛn a kin wɔri se sayensman den go kam fɔ no sɔmde se letis dɔn de fat ɔl dis tɛm.'

Yu no se in list de top mi yon. Bɔt wi de lan se as neshɔn, wi de wɔri wisef sik. Wi de liv insay wetin di American Psychological Association dɔn kɔl 'Age of Anxiety.' Di American Academy of Physicians dɔn ripɔt se at le tu-tɛd pan ɔl di sik pipul den we de na ɔspitul bed de de bikɔs den get sik we get fɔ du wit stres.

Yu no wetin na di tri bes-selling prescription drugs na Amerika? Den kin kayn fɔ sho di wɔri ɛn wɔri we wi de go tru. Nɔmba wan na tagamet. Tagamet na wan mɛresin fɔ ɔlsa. Nɔmba tu na endɔl, ɛn den kin gi endɔl fɔ aypatenshɔn. ɛn nɔmba tri na valium, ɛn valium na tin we de mek pɔsin fil fayn. Yu si dat? Di tri mɛresin dem wae den kin sel pas ɔl na Amerika ɛn ɔl dem get fɔ du wit wɔri ɛn sik. Sɔmbɔdi bin tɔk insay wan 1988 Nyuzwik atikul se stres ɛn wɔri de kɔst wi neshɔn in ikɔmi \$150 bilyan ɛvri ia. Di sad tin na most of it na ol pure folly.

Wan sayensman we de stɔdi bɔt pɔsin in maynd bin ripɔt insay wan stɔdi se 80 pasent pan ɔl di tin den we wi kin wɔri bɔt nɔ kin ɛva apin. Frɔm da 20 pasent de we lɛf, tri-4 pan da smɔl pat de na tin den we wi nɔ go ebul fɔ du wan tin bɔt. Infakt wetin den de tɔk na, se na fayv pasent nɔmɔ pan ɔl wetin pipul den de wɔri bɔt na rili tin den we wi nɔ go ebul fɔ du natin bɔt ɛn we go rili apin.

Aw yu, yu de wori? Wetin wi de wɔri bɔt? Tink fɔ smɔl tɛm, sɔntende, misef kin lek fɔ de wit am. A tink se wɔri lek kɔmni bak. Wetin na di tin dem we wi ɔsay, kɔlektif wan de wɔri bɔt? Yu kin put den togeda insay tri men kategori den.

1. Mɔni. To sɔm digri wi ɔl kin wɔri bɔt mɔni. Sɔm we, sɔm kayn we, yu dɔn get, yu du am, ɛn sɔntɛm yu go wɔri bɔt mɔni tumara bambay.

Naw moni de kam in wan nomba of pakej. Yu kin wɔri bɔt mɔni insay di we aw yu go mek den pe yu mɔtgej, aw yu go pe yu sɛkɔn mɔtgej ɔ den kredit kad bil den de we de go ɔp ɔl tɛm. Sɔntɛm yu wɔri bɔt mɔni kin wɔri bɔt aw yu go mek yu pikin den go na kɔleji, ɔ aw yu go get inof fɔ ebul fɔ ritaia we yu want fɔ dɔn wok.

Maybe yu wori na jos about hau fo mek ends mit month to month. Bɔku pan una de go tru da stres de. Sɔntɛm yu de wɔri lek aw a bin de wɔri di ɔda de we a bin go tru di layn fɔ chek-ɔut na di grosa. A es mi an fɔ mi chek buk ɛn a kam fɔ no se a dɔn rayt mi las chek ɔlredi. Af pan di tin den we den bin de bay bin dɔn ɔlredi de na di ɔdasay na di skan. A put mi an insay mi walet ɛn a bin get lek 42 dɔla, ɛn as den tin den de we a bin de bay bin de krɔs di skan, a bin de pre smɔl to di Masta se, 'Duya, duya nɔ mek i pas 42 dɔla.' Di lain bin de fo-dip bihain mi and evritin we a bin de si mi de du na to tek di Folgers bak to di kaunta se, 'A no fit pe fo dat.' Gɛs wetin? I bin shot lek 19 sent so pas dat. Bɔt yu nɔ tink se i wɔndaful aw wi de wɔri bɔt mɔni? Gɔd gud, nɔto so?

Ivin pipul we get tons of moni, probabli de wori am pas enibodi. Wetin du? Na bikɔs den kin wɔri bɔt wetin fɔ du wit am, aw fɔ invest am, usay fɔ put am, en ɔmɔs fɔ gi. I de trap den.

A tink bɔt di rich yɔŋ rula. Insay di stori we Jizɔs bin tɔk na Matyu 17, i kam to di Masta en i bin want di sikrit fɔ get layf we go de sote go. Jizɔs tel am se, 'Kɔp di lb den.' I se, 'Us lb den?' Dat jɔs tan lek mɔtalman, nɔto so? Yu tel mi wich wan dem fɔ kip, mek wi bi spesifik. So Jizɔs bin tɔk bɔt sɔm pan den. En i se, 'Wel ɔl di wan den we a dɔn kip.' Jizɔs se i luk insay in at, 'Dɔn go sel wetin yu get en gi di po pipul den.' Dɔn di Baybul se, da jentriman yɔŋ rula de bin go wit sɔri-at, bikɔs i bin get bɔku prɔpati.

Yu no wetin mek i waka go wit sɔri-at? Nɔto bikɔs i bin rili get bɔku prɔpati, bɔt na bikɔs in prɔpati den bin get am. I bin fɔdɔm insay di dɛbul in ol trap fɔ tink se wetin i get, mek i bi wetin i bi. So wen yu fol fo dat trap - yu de wori yu likl ed off about moni. Wi kin wɔri bɔt am, nɔto so? Fɔ tru, wi de du am.

2. Di Fiuja - Wi de wɔri bɔt wi fiuja. Wi kin wɔri bɔt wetin go apin arawnd di kɔna, mɔ pan bɔdi. Wi kin wɔri bɔt wi welbɔdi, sik, en day. Den tin den de nɔ kin fɔdɔm ɔnda di mɔni wɔri, bikɔs fɔ tɔk tru, mɔni nɔ kin ebul fɔ tɔch den. Mɔni kin bay mɛresin ɔ sɔm vaytamen den, bɔt fɔ tɔk tru, dis na ɔda wan ol tin we kin mek wi wɔri. Wi kin wɔri bɔt sik, ɔ ol, ɔ yusles.

A yeri wan stori bɔt dat bin kayn kiut bɔt President Bush insay di las dez fɔ di kampen we i bin de rɔn agens Bil Clinton. I bin de na Kalifonia fɔ go na wan ritayayeshɔn senta, wan ples usay den de kia fɔ ol pipul den, en i bin de shek eni an we i ebul. Wan smɔl uman bin de na wilchia, i ben pan wan ni, tek in an pan di wilchia en pat am, dɔn i luk am na in yay en se, 'Mam, yu no udat a bi?' I luk ɔp to am, stɔp fɔ wan sekɔn, en i se, 'Wel nɔ ɔni, bɔt if yu go ova to da tebul de, den kin tel yu.'

Yu no se wi de laf bɔt dat en tink se i kiut. Di tru tin na dat, dɔŋ dip insay wi sol wi de wɔri bɔt di de we wi nɔ go ebul fɔ kia fɔ wisef igen. Wi de wɔri bɔt di de we a nɔ go ivin no misef ɔ no yu. If a bin get wan kwata fɔ evri tɛm we sɔmbɔdi dɔn tel mi se, 'O, a de pre se a nɔ go eva nid fɔ go na os usay den de kia fɔ ol pipul den,' a go ebul fɔ ritaia tide.

Wi de wɔri fɔ yeri di wɔd den, 'Yu dɔn get kansa.' Wi kin wɔri se plen go krash we wi de pan am. Wi de wɔri lek ol Fred Sanford bɔt fɔ get di big wan. Wi kin wɔri bɔt wi tumara bambay.

3. Pipul we Yu Lek - A de kech misef pas fɔ wɔri bɔt mɔni tide ɔ fɔ wɔri bɔt wetin go apin to mi; A kin wɔri bɔt di pipul den we a lek. A kin wɔri bɔt mi Mama we in man dɔn day naw, aw i de du, wetin i de tink en wetin in tumara bambay. A kin wɔri bɔt mi wɛf if ɔltin de go fayn wit am. A kin wɔri bɔt mi valyu pikin den. A kin tink bɔt den evride we den de ɔf na skul. A kin tink bɔt mi big bɔbɔ we nem Itan, en a kin wɔnda us kayn padi den i de mek. A de wɔnda if enibɔdi de provok am. A de wɔnda if i de lan di rayt valyu den. A de wɔnda if sɔmbɔdi de tempt am wit drɔgs. A de wɔri se i go bigin lek gyal pikin den. Dɔn a kin bigin fɔ wɔri se i nɔ go lek gyal pikin den. Mai point na wɔri jos kip yu fo turmoil. Dɔn mi smɔl bɔy pikin, Li, a kin go tru ɔl dat wit am we i ol en mi gyal pikin, Rachel, sɔntende i kin at fɔ le a nɔ wɔri bɔt ɔda pipul den. A go konfes dat to yu.

Naw a don hit di nel na di ed fayn fayn wan? Yu nɔ de wɔri bɔt den sem tin den de? Yu nɔ de wɔri bɔt tin den we get fɔ du wit mɔni? Yu nɔ de wɔri bɔt yu tumara bambay? Yu nɔ de wɔri bɔt ɔda pipul den?

Naw wetin wi de du boht ol dat? Wel, di big nyus na dat, Gɔd dɔn get wan fayn fayn prɔmis. 'So a de tel una se, una nɔ wɔri bɔt una layf, wetin una go it ɔ drink; ɔ bɔt yu bɔdi, wetin yu go wɛr. Yu nɔ tink se layf impɔtant pas it, en bɔdi impɔtant pas klos? Luk di bɔd den we de na di skay; den nɔ de plant ɔ avest ɔ kip tin den na stɔ, bɔt stil yu Papa we de na evin de fid den. Yu nɔ get valyu pas den fa fawe? Udat pan una we una de wɔri, go ebul fɔ ad wan awa to in layf? En wetin mek yu de wɔri bɔt klos? Si aw di lili den na di fil de gro. Den nɔ de wok tranga wan ɔ spin. Bɔt stil a de tel una se ivin Sɔlbmɔn pan ɔl in fayn fayn tin den nɔ bin dres lek wan pan den tin ya. If na so

Gɔd de klos di gras na di fil, we de ya tide en tumara den go trowe am na faya, yu nɔ tink se i go wɛr una mɔ klos, una we nɔ get betɛ fet? So una nɔ wɔri en se, 'Wetin wi go it?' ɔ 'Wetin wi go drink?' ɔ 'Wetin wi go wɛr?' Bikɔs di pegan den de rɔn afta ɔl den tin ya, en una Papa we de na evin no se una nid den. Bɔt una fɔ luk fɔ in Kɪndɔm en fɔ du wetin rayt fɔs, en den go gi una ɔl den tin ya." (Matyu 6: 25-33)

Di fɔs wɔd we de kech mi atɛnshɔn de na da wɔd de, 'So.' Yu de si am? Bay di we, enitem we yu de stɔdi di Baybul ɔ eni ɔda tin en yu si di wɔd, 'so,' yu de pe atɛnshɔn gud wan to di kɔntɛks bikɔs rizin de we mek i 'de-fɔ.' Wetin du? Bikɔs i de tel yu se dis na kɔnklushɔn we sɔntin we jɔs tɔk dɔn rich. Yu nɔ tink se na so i bi?

Sɔmtin jɔs dɔn se, "Na dat mek a de tel una, una nɔ wɔri..."

Dat de mek a want fɔ go bak to vas 24. Wetin na wetin i jɔs tɔk? Sɔm pipul den kin tink se i nɔ get enitin fɔ du wit am, bɔt na di sikrit fɔ mek den nɔ wɔri. "Nɔbɔdi nɔ go ebul fɔ sav tu masta. ɔ i go et di wan en lek di ɔda wan, ɔ i go devote to di wan en disgres di ɔda wan. Yu nɔ go ebul fɔ sav Gɔd en Mɔni." Wan pan di ol transleshɔn den se, "Yu nɔ go ebul fɔ sav Gɔd en mɔni." By the way folks, there is the secret to overcoming worry. Na di rizin we mek insay di nɛks briz Jizɔs kin se, "Na dat mek a de tel yu se, nɔ wɔri..." ɔl wetin yu fɔ du na fɔ pik nɔto jɔs wit yu ed, bɔt dip insay di pit en kɔnfins fɔ yu at, udat na yu Masta. Na so i bi.

If yu rili kɔmit yu layf to di Masta Jizɔs Krays en Gɔd, di Papa, yu dɔn win di barɛri fɔ wɔri. If yu si se yu na pɔsin we lek fɔ wɔri, yu nid fɔ chek yu at en aks se, 'A dɔn rili kɔmit mi layf to usay a de abop pan Am?' Yu go either go sav moni en ol di tins we moni kin bai or God. We yu sav di rizin we mek yu want mɔni, stok en matirial tin, na bikɔs den de gi yu di ilyushɔn fɔ kɔntrol. Na di aidia se if a bin get den tin den de, a nɔ nid fɔ wɔri bɔt tin den, a go ebul fɔ kɔntrol den. Bɔt na ilyushɔn, na miraj.

Di trut na: if yu go sav mammon, yu go fain se yu de wɔri ol di taim. Bikɔs mammon de kɔntinyu fɔ slip tru yu finga den, en mammon de kɔntinyu fɔ mek yu wɔri. Bɔt di ɔlmayti Gɔd se, 'A go mek yu rɛst na mi bɔdi we sef.' Mek a tel yu somtin if yu no lan am by now. Kɔntrol na sili ilyushɔn.

Di ki rizin we mek wi de wɔri na bikos wi wan kontrol tins. A want fɔ kontrol ɔltin! A want mi fiuja, di ikɔmi, en ivin di fiuja fɔ ɔda pipul den. Mek wi get rial ya. Na preshɔ smɔl tin de na dis wɔl we a de kontrol. Di wangren tin den we a rili de kontrol na di tin den we a kin disayd fɔ du. Na dat na di trut. A nɔ ivin de kontrol di tin den we go apin to den tin den de, nɔto ɔl den tin ya. Sɔm, bɔt sɔntende a kin mek wan chukchuk en tin kin apin as a rizulta fɔ da chukchuk de we a nɔ eva ivin si. If a tink se a fɔ kontrol ɔlman, aw den de tink, wetin de apin to den, wetin den de du, evri sens we de flɔ rawnd mi, en kontrol ɔltin na mi os layf, a dɔn pwel.

Yu tink se yu de kontrol? Jizɔs se, yu tink se yu de kontrol sɔntin, mek planet. Dat na sili wi no fit mek planet. Okay, jɔs mek am sno bot nobodi fit du dat. Dɔn, gro wan ɔda inch. Yu si wetin i tɔk? "Uswan pan una bay we una de wɔri kin ad wan kubit to in ayt?" Go bifo, jɔs gro wan inch. Yu nɔ go ivin ebul fɔ kontrol dat. Yu nɔ go ebul kontrol di nɔmba fɔ di ia den na yu ed, pas yu go bay wan fɔ put na yu ed.

Yu si di point? If a go gri se Gɔd na mi masta, dat na di men tin we go mek a nɔ wɔri. Di men wɔd na Kristian rilijɔn na di wɔd, 'submission' fɔ ebul fɔ se, 'Gɔd, yu na Gɔd, en Masta, yu na Masta.' Ivin if di ikɔmi tan lek rɔla kɔsta ɔ da nyu motoka we a bin de kip fɔ get dent di fɔs wik we a get am ɔ ivin if di dɔktɔ waka insay en tel mi se, 'Stiv, yu get kansa.' Masta, wetin a no na yu lek mi, en Masta wetin a no na dat yu go tek kia ɔf mi nɔto jɔs tru dis layf bɔt ivin to di ɔda say. Wit ɔl mi natin tray fɔ kontrol, Masta a de sɔrenda. Wɔri kin tray fɔ tek di kontrol from Gɔd en put am na wi yon an. Na dat rili de mek wi wɔri.

Di Prɔmis

1. I nɔ get wan rɛspekt. "Bikɔs di pegan den de rɔn afta ɔl den tin ya, en yu Papa we de na evin no se yu nid den." (vas 32) I nɔ get rɛspekt fɔ tink se Gɔd nɔ go tek kia ɔf wi.

2. I nɔ get natin fɔ du wit am. "Udat pan una we una de wɔri, go ad wan awa to in layf?" (vas 27) A nɔ go ebul fɔ ad wan awa to mi layf bay we a de wɔri bɔt am. Infakt, sɔntɛm a go shot mi layf fɔ wan awa bay we a de wɔri bɔt am. I nɔ get natin fɔ du wit am. Wetin mek yu fɔ tek di tɛm? Yu memba wetin wi bin tɔk we di lɛsin bigin? Nayntin fayv pasent pan di tin dɛn we wi kin wɔri bɔt nɔ kin ɛva apin ɔ wi nɔ kin ebul fɔ kɔntrol ɛni we.

3. I nɔ get ɛni responsibiliti. "So una nɔ wɔri, una se, 'Wetin wi go it?' ɔ 'Wetin wi go drink?' ɔ 'Wetin wi go wɛr?' (vas 31) Dat na jɔs akshɔn we nɔ get ɛni risponsibiliti. Gɔd go tek kia ɔf dat.

4. I de mek pɔsin vɛks. "If na so Gɔd de klos di gras na di fil, we de ya tide ɛn tumara dɛn go trowe am na faya, yu nɔ tink se i nɔ go wɛr una mɔ, una we nɔ get bɛtɛ fet?" (vas 30) Yu si di iritashɔn na Jizɔs in wɔys? If Gɔd de kia fɔ di gras dɛn we de na di fam, we dɛn go trowe na di ɔvin, yu nɔ tink se i go kia fɔ yu? O una we nɔ get bɛtɛ fet, de mek Gɔd vɛks.

Wɛl, wetin na di prɔmis? A dɔn de ɔlsay rawnd am. Wi dɔn tɔk bɔt di antidote ɛn di kwaliti dɛm fɔ wɔri, bɔt wetin na di prɔmis? Di prɔmis de na vas 33."Bɔt una fɔ luk fɔ in kiɔdɔm ɛn in rayt fɔs, ɛn ɔl dɛn tin ya go ad to una bak." Na dat. Di Masta fɔ bi yu Masta, nɔto maman, nɔto tin dɛn we a want fɔ kɔntrol. Yu na mi Masta ɛn a go luk fɔ yu. A no se we a de luk fɔ yu Masta ɛnitin we a rili nid yu go gi yu. a rialize bikɔhs wi pak in flesh na had tin fo wi fo si. Bɔt wan pan dɛn de ya, we wi wɛr klos we nɔ de day ɛn wi get da tin we nɔ de rɔtin wi kin se, 'Gɔd, da prɔmis de bin tru ɛn strɔng lɛk ɛnitin we dɔn ɛva bi. Yu bin rili gi mi ɛnitin we a rili nid.' Na dat na di trut. Dat na di prɔmis fɔ win wɔri. So mek mi ɛn yu luk fɔ in kiɔdɔm ɛn in rayt fɔs ɛn lɛ i tek kia ɔf di ɔda wan dɛn.

Dɛn tek am frɔm Amazing Grace #1165 - Steve Flatt, Jun 26, 1994

Student Infɔmeshɔn

Nem _____

Adres _____

Siti _____ Stet _____ Zip _____

Imel adres _____ Fon _____

ɛnta yu ɔndastandin bɔt di lɛsin mesej ɛn yu kwɛstyɔn ɔ

kɔment. Send dɛn to di instrɔkta we de dɔn ya.

Instróкта Infómeshón

Nem _____

Adres _____

Siti _____ Steyt _____ Zip _____

Imel adres _____