

# جوئیس مایر

با بیش از سه میلیون نسخه فروش

# نبرد نگاه ذهن

پیروز این میدان باشید



# جويس ماير

نويسنده برگزيده از طرف نيويورک تايمز  
با بيش از سه ميليون نسخه فروش

## نبردگاه ذهن

پيروز اين ميدان باشيد

مایلم کتابِ نبردگاهِ ذهن را

به پسر بزرگم، دیوید، تقدیم کنم.

می‌دانم که شخصیت تو به اندازه‌ی کافی شبیه من است و تو نیز کشمکش‌های خودت را در قلمرو ذهن داشته‌ای. می‌بینمت که همچنان در این زمینه رشد می‌کنی، و می‌دانم که در حال تجربه کردن پیروزی‌هایی هستی که از تازه‌شدنِ ذهن برمی‌خیزند.

دوستت دارم دیوید، و به تو افتخار می‌کنم.

همچنان به پیش برو!

معرفی ویرایش جدید..... ۶

### بخش اول: اهمیت ذهن

- پیش درآمد..... ۱۱
- فصل نخست: ذهن، میدان مبارزه است ..... ۱۵
- فصل دوم: ضرورت حیاتی ..... ۲۷
- فصل سوم: تسلیم نشوید!..... ۳۳
- فصل چهارم: آرام آرام..... ۳۹
- فصل پنجم: مثبت اندیش باشید..... ۴۵
- فصل ششم: روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن..... ۵۷
- فصل هفتم: به آنچه می‌اندیشید، فکر کنید..... ۶۳

### بخش دوم: شرایط ذهن

- پیش درآمد..... ۷۱
- فصل هشتم: چه وقت ذهن من نرمال است؟..... ۷۷
- فصل نهم: یک ذهن سرگردانِ نگران..... ۸۵
- فصل دهم: یک ذهن آشفته..... ۹۳
- فصل یازدهم: یک ذهن مُردد و ناباور..... ۱۰۳
- فصل دوازدهم: یک ذهن نگران و آشفته ..... ۱۱۵
- فصل سیزدهم: یک ذهن قضاوت‌گر، منتقد و بدگمان..... ۱۲۹
- فصل چهاردهم: یک ذهن منفعل ..... ۱۴۳
- فصل پانزدهم: افکار مسیح..... ۱۵۳

بخش سوم: ذهنیت‌های بیابان

- پیش‌درآمد..... ۱۷۵
- فصل شانزدهم: گذشته و حال من، آینده‌ی مرا تعیین می‌کند..... ۱۷۹
- فصل هفدهم: کسی این کار را برایم انجام دهد، من نمی‌خ  
واهم مسئولیتی برعهده بگیرم..... ۱۸۵
- فصل هجدهم: لطفا همه‌چیز را برایم آسان کنید؛ من  
تحمل چیزهای سخت را ندارم!..... ۱۹۷
- فصل نوزدهم: نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم، من به  
غرغر کردن، عیب‌جویی و گله کردن عادت کرده‌ام..... ۲۰۵
- فصل بیستم: مرا برای چیزی معطل نکن، من لایق  
آنم که همه‌چیز فوراً برایم آماده شود..... ۲۱۵
- فصل بیست‌ویکم: ممکن است رفتارم اشتباه باشد، اما  
این تقصیر من نیست..... ۲۲۳
- فصل بیست‌ودوم: زندگی خیلی فلاکت‌بار است،  
برای خودم متأسفم، چون زندگی اسفانگیزی دارم!..... ۲۳۳
- فصل بیست‌وسوم: من لایق برکات خداوند نیستم،  
چون فرد شایسته‌ای نیستم..... ۲۴۱
- فصل بیست‌وچهارم: چرا وقتی دیگران نسبت به من شرایط بهتری  
دارند، نباید به آنها حسادت کنم و غبطه بخورم؟..... ۲۴۹
- فصل بیست‌وپنجم: می‌خواهم این کار را به روش خودم انجام دهم،  
در غیر این صورت، انجامش نخواهم داد..... ۲۵۷.

## مقدمه‌ای بر چاپ جدید کتاب<sup>[1]</sup>

کتاب "نبردگاه ذهن"، ابتدا در سال ۱۹۹۵ به چاپ رسید. مایه‌ی خشنودی من است که بگویم با وجود آن‌که سال‌ها از چاپ این کتاب می‌گذرد، هنوز پرفروش‌ترین کتاب من است. چاپ انگلیسی آن بیش از سه میلیون نسخه فروش داشته و به ۴۷ زبان ترجمه شده است و همچنان در حال ترجمه به زبان‌های دیگر است. این کتاب در زندگی مردم، بسیار مفید بوده، تا جایی که این احساس برای ما پیش آمد که خواننده شده‌ایم تا چاپی مناسب کودکان و نوجوانان درست مانند یک کتاب دعای روزانه، بر اساس اصول این کتاب داشته باشیم. ما در مینستری‌مان، شهادت‌های بسیاری از افرادی داریم که با خواندن این کتاب و به کار بردن اصول کتاب مقدسی آن، تغییرات مثبت زیادی را در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند. آنها از انواع اعتیادهای مختلف مانند خوردن بی‌رویه، ترس، نگرانی، تنفر از خود و مشکلات بی‌شمار دیگری آزاد شده‌اند.

خانمی را به یاد می‌آورم که می‌گفت سال‌های زیادی را تحت برنامه‌های درمانی برای اختلالات تغذیه‌ای که زندگی فرد را به مخاطره می‌اندازد، گذرانده بود. والدین او بالغ بر صد هزار دلار صرف درمان او کرده بودند، اما بهبودی حاصل نشده بود. او تقریباً در آستانه‌ی ناامیدی برای درمان بیماری‌اش بود که کتاب نبردگاه ذهن را خواند. او تعریف می‌کرد در آن دورانی که وسوسه می‌شد تا بیش از اندازه بخورد و سپس آنچه را که خورده بالا بیاورد، دعا می‌کرد و نبردگاه ذهن را با صدای بلند می‌خواند تا آن وسوسه برود. امروز او کاملاً از این بیماری آزاد شده است و به دیگری که از این مشکل رنج می‌برند، کمک می‌کند.

شهادت دیگری که باعث برکت زیادی برایم شد، در مورد یک مرد یهودی است که برای تعویض کتاب، به یک کتابفروشی رفته بود و تصادفاً این کتاب را برداشته و آن را باز کرده بود، با این توقع که چیز سرگرم‌کننده‌ای در آن پیدا کند و در آخر آن را خریده بود. او کتاب را از همسرش پنهان کرده بود، چون نمی‌خواست همسرش او را در حال خواندن کتابی که نویسنده‌اش یک مسیحی بود، غافلگیر کند. او از اصولی که در کتاب خوانده بود، خوشش آمده و یک کتاب مقدس خریده و آن را نیز از همسرش مخفی کرده بود. سرانجام فهمیده بود که همسرش نیز مخفیانه کتاب مقدس می‌خواند. آنها هر دو عیسا را به‌عنوان نجات‌دهنده‌ی خود پذیرفتند و وسیله‌ای شدند برای نجات دیگر اعضای خانواده.

دگرگونی زمانی در زندگی رخ می‌دهد که ما درمی‌یابیم افکار اشتباه، ریشه‌ی مشکلات ما

هستند و ما قادریم با تغییر دادن طرز فکرمان، زندگی‌مان را تغییر دهیم. کلام خدا به ما تعلیم می‌دهد که افکار ما باید تازه شود، بنابراین یاد می‌گیریم که مانند خداوند بیانده‌شیم. وقتی این کار را انجام می‌دهیم، می‌توانیم از زندگی‌ای لذت ببریم که خداوند برای ما در نظر گرفته است؛ که شامل آزادی، ثمربخشی، آرامش و خوشی است.

وقتی یاد می‌گیریم به جای این‌که به شیطان اجازه دهیم افکارمان را با چیزهایی که موجب ویرانی‌مان می‌شوند پر سازد، خودمان افکارمان را انتخاب کنیم، دنیای تازه‌ای رو به ما گشوده خواهد شد. ما باید یاد بگیریم در برابر افکار و کلام‌مان احساس مسئولیت کنیم، چراکه آنها عملکرد ما را می‌سازند. غیرممکن است بدون داشتن افکار بهتر، رفتار بهتری داشته باشیم.

بینندگان تلویزیونی ما تقریباً همیشه برنامه‌هایی را به‌عنوان برنامه‌های محبوب خود انتخاب می‌کنند که در مورد افکار و ذهن است. چرا؟ چون افکار ما بیشتر از هر چیز دیگری، برایمان درس‌ساز هستند. ما به دنبال آرامش ذهن هستیم! می‌خواهیم سلامت فکر کنیم، می‌خواهیم به جای افکاری که موجب هر نوع بدبختی و درماندگی برایمان می‌شوند، افکار حیات‌بخش داشته باشیم. نبرگاه ذهن به ما می‌آموزد که می‌توانیم این کار را انجام دهیم، و چگونگی انجام آن را نیز به ما نشان می‌دهد.

برای چاپ مجدد کتاب، می‌بایست تمام کتاب را می‌خواندم. من واقعا آن را دوست دارم! این کتاب را از وقتی نوشته بودم، نخوانده بودم، و شخصا تشویق شده و از آن درس‌هایی گرفتم. خواندن آن ساده است و شامل یکی از حقایق بنیادینی می‌شود که برای دستیابی به زندگی تازه‌ای که از طریق رابطه با مسیح به ما هدیه شده، ضروری است. در این ویرایش، مباحث جدیدی را اضافه نموده‌ام که بازتاب مطالعات بیشتر و دیدگاه جدیدتری است که خداوند در طول این سال‌ها که از نخستین چاپ کتاب می‌گذرد، به من بخشیده است. همچنین بخش "آخرین خبر" را اضافه کرده‌ام که نشان‌دهنده‌ی چگونگی حضور و حرکت خداوند در شرایطی است که در چاپ نخست کتاب مطرح کرده بودم. اکنون بسیار خشنودم که این کتاب را می‌خوانید، چراکه باور دارم این کتاب می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند.

چه نوایمان باشید، چه کسی باشید که سال‌هاست با خداوند راه می‌رود، باور دارم این کتاب برایتان سودمند خواهد بود. دعا می‌کنم از آن لذت ببرید و این کتاب برکتی در زندگی‌تان باشد.

نبردگاه ذهن

بخش اول

**اهمیت ذهن**

---



"چراکه اسلحه‌ی جنگ

ما دنیایی نیست، بلکه به نیروی الاهی قادر به انهدام دژهاست. ما استدلال‌ها و هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت خدا قد علم کند ویران می‌کنیم و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از مسیح اسیر می‌سازیم."

(دوم قرن تیان ۱۰: ۴-۵)

ما چگونه می‌توانیم آن‌طور که باید، اهمیت افکارمان را به منظور بیان معنای حقیقی امثال ۲۳: ۷ که می‌گوید: "زیرا چنان‌که در دل خود فکر می‌کنند، خود چنان است"<sup>[۲]</sup>، بیان کنیم؟ من در طول سال‌های خدمت و تعلیم کلام خداوند، بیش‌تر به اهمیت افکار و واژگان، پی برده‌ام. در واقع اغلب اوقات درمی‌یابم که روح‌القدس مرا هدایت می‌کند تا در این زمینه مطالعه کنم.

این حقیقت را گفته‌ام و باور دارم که ما تا وقتی بر این زمین هستیم، نیاز داریم در رابطه با "افکار و واژگان" مطالعه و بررسی نماییم. مهم این نیست که در هر زمینه‌ای

چه قدر اطلاعات داریم، همیشه چیزهای تازه‌ای برای آموختن وجود دارند و همچنین در مواردی که قبلاً آموخته‌ایم، چیزهایی هست که نیازمندیم تا دوباره در آنها تازه شویم.

امثال ۲۳: ۷، حقیقتاً چه می‌گوید؟ ترجمه‌ی کینگ‌جیمز<sup>[۳]</sup> می‌گوید: "همچنان که او (یک شخص) در دل خود می‌اندیشد، پس او چنین است". ترجمه‌ی دیگری می‌گوید: "همان‌گونه که در دل خود فکر می‌کند، خود نیز چنین می‌شود."

ذهن، رهبر و پیشرو تمامی اعمال است. رومیان ۸: ۵ این را به‌خوبی توضیح می‌دهد: "آنان که نفسانی هستند، به آنچه از نفس است می‌اندیشند، اما آنان که روحانی‌اند، به آنچه از روح است."

عملکردهای ما، مستقیماً از افکار ما نشأت می‌گیرند. اگر ذهنی منفی داشته باشیم، زندگی منفی‌ای نیز خواهیم داشت. به عبارت دیگر، اگر افکار خود را بر طبق کلام خدا بازسازی کنیم، همان‌طور که رومیان ۱۲: ۲ وعده می‌دهد، ما نیز در تجربیات مان می‌توانیم "خواست نیکو، پسندیده و کامل خدا" را برای زندگی مان اثبات نماییم.

من این کتاب را به سه بخش اصلی تقسیم نموده‌ام. بخش نخست، درباره‌ی "اهمیت افکار" است. می‌خواهم در قلبتان به‌صورت جدی و دائمی این اصل را بنا کنم که شما باید درباره‌ی

آنچه می‌اندیشید، فکر کنید.

بسیاری از مشکلات مردم از الگوهای فکری آنان نشأت می‌گیرد. مشکلاتی که آنها در زندگی‌شان تجربه می‌کنند، درحقیقت زاییده‌ی این افکار است. شیطان، برای هرکس افکار نادرستی را ارائه می‌دهد، اما ما نباید پیشنهادات او را بپذیریم. آن نوع افکاری که برای روح‌القدس پذیرفتنی است، و آنهایی که مورد پذیرش او نیستند را بیاموزید.

دوم قرن‌تین ۱۰: ۴-۵ آشکارا به این موضوع اشاره دارد که ما باید کلام خدا را به‌خوبی بشناسیم تا بتوانیم آنچه را که در افکارمان است، با آنچه که در افکار خداوند است، مقایسه کرده و هر فکری را که قصد دارد برتر از کلام خدا قدعلم کند، به زمین افکنیم و به اسارت عیسای مسیح درآوریم.

دعا می‌کنم این کتاب در راستای انجام این عمل، به شما کمک نماید.

ذهن، میدان مبارزه است. این یک ضرورت حیاتی است که ما افکارمان را با افکار خداوند، تطبیق دهیم. هرگز تسلیم نشوید، چراکه شما اندک اندک در حال تغییر کردن هستید. هرچه بیش‌تر افکارتان را برای بهترشدن، تغییر دهید، زندگی‌تان نیز در راستای بهترشدن، تغییر بیش‌تری خواهد کرد. آن هنگام که در افکارتان نقشه‌ی عالی خداوند را برای خود می‌بینید، راه‌رفتن در آن را آغاز خواهید کرد.

فصل نخست

## ذهن، میدان مبارزه است

---

## ذهن، میدان مبارزه است

"زیرا ما را کشتی گرفتن

با جسم و خون نیست، بلکه ما  
علیه قدرت‌ها، علیه ریاست‌ها،

علیه خداوندگاران این دنیای  
تاریک، و علیه فوج‌های ارواح  
شریر در جایهای آسمانی  
می‌جنگیم." (افسسیان ۶: ۱۲)

از این آیه می‌فهمیم که ما در یک نبرد هستیم. مطالعه‌ی دقیق این آیه، خاطر نشان می‌سازد که جنگ ما با انسان‌های دیگر نیست، بلکه با شیطان و ارواح شریر اوست. دشمن ما -شیطان- تلاش می‌کند تا با حيله و نیرنگ از طریق نقشه‌ها و حيله‌های از پیش تعیین و طراحی شده، ما را شکست دهد.

شیطان یک دروغ‌گوست. عیسا او را "پدر دروغ‌گویان"

(یوحنا ۸: ۴۴) نامیده است. او به من و شما دروغ می‌گوید. او چیزهایی درباره‌ی ما، دیگران، و اوضاع و شرایطی می‌گوید که اصلا حقیقت ندارند. هرچند او همه‌ی دروغ را به یک‌باره به ما نمی‌گوید.

او شروع به بمباران کردن افکار ما با نقشه‌های هوشیارانه‌ای از افکار شکایت‌کننده، سوءظن‌ها، تردیدها، ترس‌ها، نگرانی‌ها، استدلال‌ها و نظریه‌ها می‌کند. او آرام و بااحتیاط حرکت می‌کند (با این‌همه، نقشه‌های خوب طراحی شده، زمان می‌برد). به یاد داشته باشید که او برای نبرد خود، یک استراتژی دارد. او ما را مدت‌ها مورد مطالعه قرار داده است.

او می‌داند ما چه چیزهایی را دوست داریم و چه چیزهایی را دوست نداریم. او تزلزل‌های ما، ضعف‌های ما، و ترس‌هایمان را می‌شناسد. او می‌داند که چه چیزی ما را بیشتر پریشان می‌کند و مایل است برای شکست دادن ما هر چه قدر زمان لازم است، بگذارد. یکی از امتیازات قوی شیطان، صبوری است.

## ویران کردن دژها

"چراکه اسلحه‌ی جنگ ما دنیایی نیست، بلکه به نیروی الهی قادر به  
انهدام دژهاست. ما استدلال‌ها و هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت  
خدا قدعلم کند ویران می‌کنیم و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از مسیح اسیر

### می‌سازیم." (دوم قرن‌تیان ۱۰: ۴-۵)

شیطان از طریق استراتژی دقیق و حيله‌ی مکارانه، تلاش می‌کند تا "دژهایی" را در ذهن ما برپا کند. دژ، مکانی است که ما بر اساس روش فکری معینی، در آن اسیر و زندانی شده‌ایم.

پولس رسول در این آیه به ما می‌گوید که ما اسلحه‌های لازم برای غلبه بر دژهای شیطان را در اختیار داریم. بعداً درباره‌ی این اسلحه‌ها بیشتر خواهیم آموخت، اما اکنون یک بار دیگر توجه کنید که ما درگیر یک جنگ هستیم؛ یک جنگ روحانی. آیه‌ی ۵ آشکارا موقعیت میدان نبرد را - که جنگ در آن آغاز شده است، به ما نشان می‌دهد.

ترجمه‌ی امپلیفاید<sup>[۴]</sup> از این آیه می‌گوید که ما باید این اسلحه‌ها را برداریم و استدلال‌ها را رد کنیم. شیطان با ما مجادله می‌کند. او نظریه‌ها و استدلال‌ها را به ما ارائه می‌دهد. تمامی این فعالیت‌ها، در ذهن رخ می‌دهند.

ذهن، میدان مبارزه است.

### خلاصه‌ای از موقعیت

بدین ترتیب تا اینجا دیدیم که:

۱. ما درگیر یک نبرد هستیم.
  ۲. دشمن ما شیطان است.
  ۳. ذهن، میدان مبارزه است.
  ۴. شیطان برای برقراری دژها در ذهن ما تلاش زیادی می‌کند.
  ۵. او این کار را بر اساس نقشه و نیرنگ (نقشه‌ها و حيله‌های از پیش تعیین و طراحی شده) انجام می‌دهد.
  ۶. او هیچ عجله‌ای ندارد، و برای انجام نقشه‌اش، زمان می‌گذارد.
- اجازه دهید نقشه‌ی او را با مثالی روشن‌تر کنیم.

## از دیدگاه مری<sup>[۵]</sup>

مری و همسرش -جان<sup>[۶]</sup>- از یک ازدواج شاد، لذت نمی‌برند. تمام مدت بین آنها کشمکش وجود دارد. هر دوی آنها عصبی، تلخ و دلخور هستند. آنها صاحب دو فرزند هستند که تحت تاثیر مشکلات خانه‌اند. تاثیر دعوی آنها روی تکالیف مدرسه و رفتار فرزندان‌شان دیده می‌شود. یکی از بچه‌ها به خاطر مشکلات عصبی، دل درد دارد.

مشکل مری این است که نمی‌داند چه‌طور به جان اجازه دهد تا در خانه، "سر" باشد. مری، ریاست‌طلب است - او می‌خواهد همه‌ی تصمیمات را خودش بگیرد، مسایل مالی را خودش پیش ببرد و فرزندان‌ش را خودش تربیت کند. او می‌خواهد کار کند و درآمد خودش را داشته باشد. او فردی خودمختار، رُکگو، متوقع و غرغرو است.

حال ممکن است فکر کنید: "من پاسخ او را می‌دانم. او باید عیسا را بشناسد!"

او عیسا را می‌شناسد. مری، عیسا را ۵ سال پیش، به عنوان نجات‌دهنده‌ی خود پذیرفته است. سه سال بعد، او و جان با هم ازدواج کردند.

"منظورتان این است که در زندگی مری، از زمانی که عیسا را به عنوان نجات‌دهنده پذیرفته است، تغییری رخ نداده است؟"

بله، تغییر ایجاد شده است. او باور دارد که به آسمان می‌رود، اگرچه رفتار بد او موجب شده است که دائماً احساس محکومیت بکند. او اکنون امید دارد. پیش از ملاقات با عیسا، او ناامید و بدبخت بود، اما حالا فقط بدبخت است.

مری می‌داند که عقیده‌اش اشتباه است. او می‌خواهد تغییر کند. او از دو نفر مشاوره گرفته است. او هر جا که فرصتی برای دعا بوده، حضور داشته تا بتواند بر عصبانیت، سرکشی، نبخشیدن، رنجش و تلخی پیروز شود. پس چرا بهبودی در او دیده نمی‌شود؟

پاسخ در رومیان ۱۲: ۲ دیده می‌شود: "و دیگر هم‌مشکل این عصر مشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید. آنگاه قادر به تشخیص خواست خدا خواهید بود؛ خواست نیکو، پسندیده و کامل او."

مری، در ذهن خود دژهایی دارد. آنها سال‌هاست که آنجا برپا شده‌اند. او حتا نفهمیده که آنها چه‌طور آنجا هستند. او می‌داند که نباید فردی سرکش، ریاست‌طلب، غرغرو و ... باشد، اما نمی‌داند که چگونه ذات خود را تغییر دهد. این‌طور به نظر می‌رسد که او به سادگی در موقعیت‌های خاص، به شکلی ناشایست واکنش نشان می‌دهد، چراکه نمی‌تواند رفتار‌ش را

کنترل کند.

مری چون افکارش را کنترل نمی‌کند، نمی‌تواند واکنش‌هایش را کنترل کند. او نمی‌تواند افکارش را کنترل کند، چون حتا نمی‌داند که انجام این کار، برایش یک گزینه است. دژهایی در ذهن او وجود دارد که شیطان آنها را از پیش در زندگی‌اش ساخته است.

شیطان، نقشه‌های دقیق خود را از سنین پایین در انسان پایه‌گذاری می‌کند و دروغ‌های برنامه‌ریزی شده‌ی خود را در وجودش می‌کارد. در مورد مری هم، مشکلات او از سال‌ها پیش و در دوران کودکی‌اش شروع شده بود.

مری به عنوان یک بچه، پدری بسیار سلطه‌جو داشت که اغلب چون سرِ حال نبود، مری را تنبیه می‌کرد. اگر از مری حرکتِ اشتباهی سر می‌زد، پدرش عصبانیت‌اش را سر او خالی می‌کرد. او سال‌ها از دست بدرفتاری پدرش با او و مادرش، به سختی رنج کشید. پدرش نسبت به رفتار خود با همسر و دخترش، بی‌اعتنا بود. با این وجود، انگار برادر مری مرتکب هیچ خطایی نمی‌شد. به نظر می‌رسید او فقط به این خاطر که "پسر" است، بیشتر مورد توجه و علاقه است.

وقتی او شانزده ساله بود، سال‌ها توسط شیطان شست‌وشوی مغزی شده بود. شیطان دروغ‌هایی به او گفته بود، مانند: "مردها واقعا فکر می‌کنند کسی هستند. همه‌ی آنها شبیه به هم‌اند. نمی‌توانی به آنها اعتماد کنی. آنها به تو صدمه می‌زنند و از تو سوءاستفاده می‌کنند. اگر تو یک مرد باشی، زندگی را تو می‌سازی. هر کاری دلت می‌خواهد، می‌توانی انجام دهی. می‌توانی به اطرافیانت دستور بدهی. رییس باشی، و هر طوری که دلت خواست، با دیگران رفتار کنی و هیچ‌کس (به‌خصوص همسران و دختران) در این رابطه نمی‌تواند کاری انجام دهد!"

در نتیجه، ذهن مری چنین تصمیمی گرفت: "وقتی من از اینجا برم، دیگه هیچ‌کس نمی‌تونه به من امر و نهی کنه!"

شیطان از قبل در نبردگاه ذهن او، جنگ را برپا نموده بود. این افکار بارها و بارها، صد هزار بار یا بیشتر از یک دوره‌ی ده ساله در سر شما می‌چرخند، و خواهید دید در زمانی که آماده‌ی ازدواج می‌شوید تا حتا به وسیله‌ی معجزه هم که شده، همسری دوست‌داشتنی، مطیع و قابل ستایش باشید، نخواهید فهمید که این کار را چگونه انجام دهید. این نوعی آشفتگی است که مری امروز با آن درگیر است. او چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ هر یک از ما در چنین موقعیتی چه کاری می‌توانیم بکنیم؟

## اسلحه‌های کلام

"[عیسا گفت] اگر در کلام من بمانید، به راستی شاگرد من خواهید بود. و حقیقت را خواهید شناخت، و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد." (یوحنا ۸: ۳۱-۳۲)

در اینجا عیسا به ما می‌گوید که چگونه بر دروغ‌های شیطان، پیروز شویم. ما باید حقیقت خدا را که در ماست، بشناسیم، ذهن خود را با کلامش تازه کنیم، سپس با استفاده از اسلحه‌هایی که در دوم قرنتیان ۱۰: ۴-۵ آمده، دژها و هر بلندی و غروری را که علیه شناخت خدا قد علم کرده، از بین ببریم.

این اسلحه‌ها، کلامی هستند که از طریق موعظه‌ها، تعالیم، کتاب‌ها، سی‌دی‌ها [۷]، دی‌وی‌دی‌ها [۸]، کنفرانس‌ها و مطالعه‌ی شخصی کتاب مقدس به دست می‌آیند. اما ما باید در این کلام "بمانیم" (ادامه دهیم)، تا آن، از طریق مکاشفه‌ی روح القدس بر ما آشکار شود. "ادامه دادن"، بسیار اهمیت دارد. عیسا در مرقس ۴: ۲۴ می‌گوید: "به آنچه می‌شنوید [به آن اندازه که تأمل و مطالعه می‌کنید] به دقت دل بسپارید. با همان پیمان‌ه که وزن کنید [از فضیلت و دانش]، برای شما وزن خواهد شد". دوباره تکرار می‌کنم، ما باید به استفاده از اسلحه‌ی کلام، ادامه دهیم.

دو اسلحه‌ی روحانی دیگر که در اختیار ماست، پرستش و دعا می‌باشد. پرستش، شیطان را سریع‌تر از هر نقشه‌ی جنگی دیگری منهدم می‌کند، اما آن باید پرستشی خالصانه و قلبی باشد، نه فقط پرستش زبانی یا روشی که تلاش دارد ببیند آیا این کارساز هست. همچنین پرستش و دعا، هر دو کلام را در بردارد. ما خدا را بر اساس کلام و نیکویی او می‌پرستیم.

دعا، رابطه‌ای است با پروردگار. دعا، آمدن و درخواست کمک کردن از او و یا صحبت درباره‌ی چیزهایی است که ما را ناراحت می‌کنند. دعا، هم‌صحبتی، دوستی و سپاس‌گزاری برای همه‌ی آن چیزی است که خدا هست و انجام داده است.

اگر می‌خواهید زندگی دعایی تأثیرگذاری داشته باشید، یک رابطه‌ی شخصی خوب با "پدر" ایجاد کنید. بدانید که او عاشق شماست، او پر از رحمت است و به شما کمک خواهد کرد. عیسا را بشناسید. او دوست شماست. او برای شما مُرد. روح القدس را بشناسید. او همواره به‌عنوان کمک‌کننده در کنار شماست. بگذارید به شما کمک کند.

یاد بگیرید که دعایتان را با کلام خدا پُر بسازید. مزمو ۹: ۱۰ می‌گوید: "آنان که نام تو را می‌شناسند، بر تو توکل می‌دارند، زیرا تو، خداوند، هرگز جویندگان خود را وانگذاشته‌ای."



بنابراین اسلحه‌های ما کلام خداست که به روش‌های گوناگونی به کار می‌رود. ما می‌توانیم با کلام، دعا کنیم، صحبت کنیم، سرود بخوانیم و مطالعه کنیم. همان‌طور که پولس در دوم قرنتیان می‌گوید، اسلحه‌های ما جسمانی نیست بلکه روحانی است. ما به اسلحه‌های روحانی نیاز داریم، چراکه با ارباب ارواح شریر در جنگ هستیم، بله، با خود شیطان. عیسا نیز در بیابان، اسلحه‌ی کلام را به کار برد تا شیطان را شکست دهد (لوقا ۱: ۴-۱۳ را ببینید). هر بار که شیطان به او دروغی گفت، عیسا با گفتن "نوشته شده است"، از کلام نقل‌قول کرد.

همان‌طور که مری یاد می‌گیرد تا از اسلحه‌هایش استفاده کند، قلعه‌هایی را که در ذهن‌اش ساخته شده است، ویران خواهد کرد. او در خواهد یافت که حقیقت است که او را آزاد خواهد کرد. او خواهد دید که همه‌ی مردها مانند پدر زمینی او نیستند. بعضی از آنها شبیه‌اند، ولی بسیاری دیگر این‌گونه نیستند. همسرش -جان- این‌طور نیست. او مری را بسیار دوست دارد.

## از دیدگاه جان

طرف دیگر ماجرا، شامل جان می‌شود. او نیز مشکلاتی دارد که یک عامل مشکل‌ساز دیگر در شرایطی است که او و مری در ازدواج، خانه و خانواده‌شان با آن روبه‌رو هستند.

جان می‌بایست جایگاهش را به‌عنوان "سر" خانواده به‌دست آورد. خدا قصد دارد شرایطی را فراهم کند تا او در خانه‌اش رهبری روحانی را برعهده گیرد. جان نیز دارای تولد تازه است و دستورالعمل‌های مناسب را برای یک زندگی خانوادگی می‌داند. او می‌داند که نباید در کنترل کردن امور خانه، مسایل مالی، بچه‌ها و نیز خودش، از همسرش اطاعت کند. او تمامی این‌ها را می‌داند، اما در این مورد کاری نمی‌کند، جز این‌که احساس شکست کند و با تلویزیون و ورزش از این مسائل کناره‌گیری کند.

جان خود را از مسئولیت‌هایش پنهان می‌کند، چون از مواجهه با آنها بیزار است. او ترجیح می‌دهد عقاید و افکار منفعلی داشته باشد، مانند: "خب، اگه من فقط این موقعیت رو رها کنم، ممکنه اون خود به خود حل و فصل بشه!"، یا خودش را با این واکنش تبرئه می‌کند که: "در موردش دعا می‌کنم". البته که دعا کردن خوب است، اما نه این که فقط راهی باشد برای اجتناب از پذیرفتن مسئولیت!

بگذارید منظورم را از این‌که می‌گویم جان باید موقعیتی را که خدا در خانه برایش در نظر گرفته متقبل شود، روشن‌تر بیان کنم. منظورم این نیست که او باید در مورد اقتدارش مانند یک فرد قُلدرمآب، با داد و بیداد و جاروجنجال ظاهر شود. افسسیان ۵: ۲۵ تعلیم می‌دهد که مرد باید همسرش را محبت کند، آن‌گونه که مسیح کلیسا را محبت کرد. جان نیاز دارد که احساس مسئولیت کند. همراه با مسئولیت‌پذیری، اقتدار هم می‌آید. او باید نسبت به همسرش،

قاطعیتی همراه با محبت داشته باشد. او باید به مری این اطمینان را بدهد که با این که او در دوران کودکی آسیب دیده است، ولی همان‌گونه که خودش را با اعتماد به خداوند تسلیم کرده است، باید این اعتماد را نیز به دست آورد که همه‌ی مردها، آن‌طور که پدرش بود، نیستند.

جان باید کارهای زیادی انجام دهد: اما او نیز مانند مری، چارچوب‌های ذهنی‌ای دارد که در را برای شیطان باز گذاشته است تا او را اسیر کند. همچنین در افکار جان، نبردی در حال رخ دادن است. او هم مانند مری، در دوران کودکی، مورد بدرفتاری کلامی قرار گرفته است. مادر سلطه‌جوی او، زبان تندو تیزی داشته و بارها چیزهای آزاردهنده‌ای به او گفته، مانند: "تو خیلی افتضاحی، تو در هیچ چیز بی‌بالی نیستی!"

جان، سرسختانه تلاش می‌کرد تا موافقت مادرش را به دست آورد (کاری که همه‌ی بچه‌ها انجام می‌دهند)، اما هرچه قدر بیشتر تلاش می‌کرد، اشتباهات بیشتری هم مرتکب می‌شد. او فردی دست‌وپاچلفتی بود، همان‌طور که مادرش همیشه به او می‌گفت! او همه چیز را می‌انداخت، چراکه سخت تلاش می‌کرد تا دیگران را خشنود سازد و این امر او را مضطرب می‌ساخت. پس در نتیجه در هدفش شکست می‌خورد.

او همچنین تجربه‌ی ناخوشایندی از "طرد شدن" و "مورد قبول واقع نشدن" از سوی بچه‌ها داشت؛ کسانی که او آرزوی دوستی با آنها را می‌کرد. این‌ها، چیزهایی هستند که گاهی در زندگی بیشتر ما اتفاق می‌افتد. اما این‌ها جان را از پا درآورده بود، چون او قبلاً از سوی مادرش طرد شده بود.

همچنین دختری بود که جان او را در سال‌های دبیرستان حقیقتاً دوست داشت، ولی دختر او را به‌خاطر پسر دیگری رد کرده بود. تمام این ماجراها در زندگی جان جمع شده بود و شیطان روی آنها کار کرده بود، و دژهایی را در ذهن او سال‌ها و سال‌ها برپا نموده بود. جان شهادت چیزی را نداشت، جز این‌که فردی آرام، خجالتی و منزوی باشد.

جان از آن دست افراد محتاط و محافظه‌کاری بود که تصمیم دارند هیچ سروصدایی به پا نکنند. او سال‌ها افکاری داشت که او را به این طرز فکر هدایت می‌کردند: "این که به دیگران بگی که چه‌طور فکر می‌کنی، هیچ فایده‌ای ندارد، به هر حال اون‌ها بهت گوش نمی‌دن! اگه می‌خوای دیگران بپذیرن، فقط لازمه که در راستای هر آنچه که اون‌ها می‌خوان، حرکت کنی! مسائل رو به حال خودشون رها کن، هرچی بگی، به هر حال باعث اختلاف می‌شه!"

او بارها تلاش کرد تا از موضع خود کوتاه نیاید، ولی به نظر می‌رسید که همیشه بازنده است، بنابراین سرانجام به این نتیجه رسید که برخورد و مواجهه با مسایل یا دیگران، ارزش تلاش کردن ندارد.

او چنین استدلال می‌کرد: "من که به هر حال در آخر بازنده هستم، پس چرا چیزی را شروع کنم؟!"

## پاسخ چیست؟

"روح خداوند بر من است، زیرا مرا مسح کرده تا فقیران را بشارت دهم و مرا فرستاده تارهایی را به اسیران و بینایی را به نابینایان اعلام کنم، و ستمدیدگان را رهایی بخشم و سالِ لطفِ خداوند را اعلام نمایم." (لوقا ۴: ۱۸-۱۹)

با توجه به مشکلات و درگیری‌های مری و جان، تصور این که زندگی آنها شبیه به چیست، چندان سخت نمی‌باشد. به یاد داشته باشید که در زندگی آنها کشمکش‌های فراوانی وجود دارد. کشمکش، همیشه جنگ و دعوا به راه نمی‌اندازد. خیلی وقت‌ها دعوا، یک احساس خشم پنهانی در خانه است که هر کسی می‌داند در آنجا هست، اما کسی کاری با آن ندارد. فضای خانه‌ی آنها وحشتناک است - پر از تنش، و شیطان این را دوست دارد!

چه اتفاقی برای مری، جان و بچه‌ها خواهد افتاد؟ آیا آنها می‌توانند موضوع را حل کنند؟ آنها ایمان‌دار هستند - باعث خجالت است که ازدواج آنها شکست بخورد و خانواده‌شان از هم بپاشد. اگرچه این، به آنها مربوط می‌شود. یوحنا ۸: ۳۱-۳۲ در تصمیم آنها، آیه‌ای کلیدی است. اگر آنها به مطالعه‌ی کلام خدا ادامه دهند، حقیقت را خواهند شناخت و عمل کردن در راستای حقیقت، آنها را آزاد خواهد ساخت. اما هر یک از آنها باید در مورد خود و گذشته‌اش با حقیقتی که خدا برایش آشکار می‌کند، روبه‌رو شود.

حقیقت، همواره از طریق کلام آشکار می‌شود، اما متأسفانه مردم همیشه آن را نمی‌پذیرند. این مرحله‌ای دردناک است که با اشتباهات‌مان روبه‌رو شویم و با آنها سرو کار داشته باشیم. معمولاً افراد رفتار اشتباه‌شان را توجیه می‌کنند. آنها اجازه می‌دهند که گذشته‌شان و این‌که چگونه بزرگ شده‌اند، بر باقی زندگی‌شان تأثیری منفی بگذارد.

ممکن است گذشته‌ی ما بیانگر رنج‌هایی باشد که اکنون متحمل آنها هستیم، اما نباید از آنها به‌عنوان بهانه‌ای برای ماندن در اسارت استفاده کنیم.

هیچ‌کس بهانه‌ای ندارد، زیرا عیسا همواره آماده است تا وعده‌اش را مبنی بر آزاد ساختن ما از اسارت‌ها، به انجام برساند. اگر ما نیز خواستار این باشیم که تمام راه را با او و از طریق او طی کنیم، او گام‌های ما را از خط پایانِ پیروزی در هر زمینه‌ای عبور خواهد داد.

## راه گریز

"هیچ آزمایشی بر شما نمی‌آید که مناسب بشر نباشد. و خدا امین است؛ او اجازه نمی‌دهد بیش از توان خود آزموده شوید، بلکه به وقتِ آزمایش، راه‌گریزی

---

نیز فراهم می‌سازد تا تاب تحملش را داشته باشید." (اول قرن‌تین ۱۰: ۱۳)

امیدوارم با استفاده از این مثالی که به‌عنوان نمونه آورده شد، ببینید که شیطان چگونه از شرایط ما استفاده کرده و دژها را در زندگی ما می‌سازد - چگونه در نبردگاه ذهن، جنگ را برپا می‌کند. اما سپاس خدا را که ما اسلحه‌هایی برای از بین بردن قلعه‌های او در اختیار داریم. خدا ما را ترک نمی‌کند و درمانده به حال خودمان نمی‌گذارد. اول قرن‌تین ۱۰: ۱۳ به ما وعده می‌دهد که خدا اجازه نمی‌دهد بیش از توان خود آزموده شویم، بلکه به وقت آزمایش، راه‌گریزی فراهم می‌سازد تا تاب تحملش را داشته باشیم.

هر یک از ما می‌توانیم مری یا جان باشیم. من مطمئنم که بیشتر ما به نوعی با برخی از شرایط این سناریو مرتبط هستیم. مشکلات آنها، درونی‌اند - در افکار و عقاید آنها هستند. رفتارهای بیرونی آنها، ناشی از زندگی درونی آنهاست. شیطان به خوبی می‌داند که اگر کنترل افکار ما را به دست گیرد، می‌تواند کنترل عملکرد ما را نیز در دست داشته باشد.

ممکن است شما دژهای مهم دیگری در زندگی‌تان داشته باشید که نیاز است درهم شکسته شوند. بگذارید با گفتن این جمله که "خدا طرفِ شماست"، تشویق‌تان کنم. نبردی در حال وقوع است و ذهن شما، میدان مبارزه است. اما خبر خوش این است که خدا در جبهه‌ی شما مبارزه می‌کند.

فصل دوم

## ضرورتی حیاتی



## ضرورتی حیاتی

"زیرا همان‌گونه که در دل  
خود می‌اندیشد، خود همان  
است." (امثال ۲۳: ۷)

این آیه به‌تنهایی ما را بر آن می‌دارد تا اهمیت فکر کردن به شکلی شایسته و درست را درک کنیم. افکار، قدرتمند هستند. براساس گفته‌ی نویسنده‌ی کتاب امثال، آنها قابلیت آفرینندگی (ایجابی) [۹] دارند. اگر افکار ما بر آنچه "می‌شویم"، اثر می‌گذارند، پس باید به‌طور قطع اولویت ما بر این باشد که به‌شکلی درست فکر کنیم.

می‌خواهم این ضرورت مطلق - که افکارتان را با کلام خدا منطبق کنید - در ذهن شما نقش ببندد.

شما نمی‌توانید با ذهنی منفی، زندگی مثبتی داشته باشید.

## افکار جسم در تقابل با افکار روح

"آنان که نفسانی هستند، به آنچه از نفس است می‌اندیشند، اما آنان که روحانی‌اند، به آنچه از روح است." (رومیان ۸: ۵)

در ترجمه‌ی کینگ جیمز، فصل هشتم کتاب رومیان به ما تعلیم می‌دهد که اگر درباره‌ی چیزهای مربوط به جسم فکر کنیم، در جسم گام برمی‌داریم، اما اگر در چیزهای مربوط به روح بیاندیشیم، در روح نیز گام برمی‌داریم.

بگذارید به گونه‌ای دیگر بگویم: "اگر افکار جسمانی، نادرست و منفی داشته باشیم، نمی‌توانیم در روح قدم برداریم. افکار نوشته‌ی و به شباهتِ فکر خدا درآمده، برای داشتن یک زندگی موفق مسیحی، ضرورتی حیاتی است.

وقت‌هایی هست که ما انسان‌ها در مورد چیزهایی که اهمیت توجه به آنها را تشخیص

نمی‌دهیم، دچار کاهلی و سستی می‌شویم. اما زمانی که تشخیص می‌دهیم غفلت از آن باعث ایجاد مشکلات بزرگی می‌شود، واکنش نشان می‌دهیم.

بگذارید مثالی بزنم؛ فلان بانک به شما زنگ می‌زند و می‌گوید ۸۵۰ دلار به حسابتان بدهکار هستید. شما فوراً مشکل را پیگیری می‌کنید. ممکن است در طول تحقیقاتان بفهمید که اشتباه فکر می‌کردید به حسابتان پولی واریز کرده‌اید، درحالی‌که این‌گونه نبوده است. از آنجایی که دنبال دردرس بیشتری نیستید، با پول به بانک می‌روید.

من قصد دارم توجه شما را به این مساله جلب کنم که به این شکل، ذهن خود را تازه کنید.

ممکن است زندگی شما به خاطر سال‌ها افکار نادرست، دچار آشفتگی باشد. اگر چنین است، مهم است که با این حقیقت مواجه شوید که "زندگی شما اصلاح نمی‌شود، مگر این که افکار شما اصلاح شوند". شما باید به این زمینه که یکی از ضرورت‌های حیاتی است، توجه کنید. در مورد متلاشی کردن قلعه‌ها و دژهایی که شیطان در ذهن شما ساخته است، جدی باشید. اسلحه‌های کلام را به کار بگیرید؛ پرستش و دعا کنید.

## به روح

"نه به قدرت و نه به قوت، بلکه به روح من." (زکریا ۴: ۶)

یکی از بهترین ابزارها برای رهایی، درخواست کردن از خدا برای کمک فراوان و به دفعات، درخواست کردن است.

یکی از اسلحه‌های شما، دعا کردن (درخواست نمودن) است. شما نمی‌توانید بر شرایطتان تنها با قصد و نیت شخصی پیروز شوید، لازم است که مصمم باشید، اما نه با تلاش‌های جسمانی خود بلکه به وسیله‌ی روح‌القدس. روح‌القدس، مددکننده‌ی شماست. کمک او را بطلبید. روی کمک او حساب کنید. شما نمی‌توانید این کار را به تنهایی انجام دهید.

## ضرورت حیاتی

تفکر درست برای ایمان‌داران، ضرورتی حیاتی است. ضرورت حیاتی، موضوعی است که بسیار اهمیت دارد و فرد نمی‌تواند به سادگی بدون آن زندگی کند؛ درست همانند ضربان قلب و فشار خون که حیاتی هستند. این‌ها مسایلی هستند که زندگی بدون آنها ممکن نیست. سال‌ها پیش خداوند این حقیقت را درباره‌ی داشتن رابطه‌ی شخصی با او از طریق دعا و کلام، به من خاطر نشان کرد. من دوران سختی را برای منظم کردن خودم در انجام این کارها

داشتم تا این که خداوند به من نشان داد که اینها ضرورتی حیاتی هستند. درست همان طور که زندگی فیزیکی من، به علائم حیاتی من وابسته است، زندگی روحانی من نیز بستگی به زمانهایی دارد که به طور منظم و باکیفیت با خدا وقت می‌گذارم. آموختم که رابطه با او، امری حیاتی است و و این را در اولویت زندگی‌ام قرار دادم.

### همانی هستید که می‌اندیشید

"اگر میوه‌ی نیکو می‌خواهید، درخت شما باید نیکو باشد، زیرا درخت بد میوه‌ی بد خواهد داد. درخت را از میوه‌اش می‌توان شناخت." (متا ۱۲: ۳۳)

کتاب مقدس می‌گوید که درخت را از میوه‌اش می‌توان شناخت.

این در مورد زندگی ما نیز حقیقت دارد. افکار، میوه می‌دهند. به افکار خوب بیاندیشید تا میوه‌ی زندگی شما نیکو باشد. اندیشیدن به افکار بد، میوه‌ی بد در زندگی شما به همراه خواهد داشت.

شما درحقیقت می‌توانید به نگرش یک فرد نگاه کنید و بفهمید که در زندگی او چه نوع طرز فکری رایج است. یک فرد مهربان و دوست‌داشتنی، افکار بدجنس و تلافی‌جویانه‌ای ندارد. متقابلاً، یک فرد بدذات نیز افکار خوب و محبت‌آمیزی ندارد.

امثال ۲۳: ۷ را به یاد آورید و بگذارید تا بر زندگی شما اثر بگذارد: همان‌گونه که در دل خود می‌اندیشید، خود همانید. من اغلب می‌گویم: "جایی که فکر می‌رود، انسان هم متابعت می‌کند."



فصل سوم

**تسلیم نشوید!**

---

"از انجام کار نیک خسته نشویم، زیرا اگر دست از کار برنداریم، در زمان مناسب محصول را درو خواهیم کرد."  
(غلاطیان ۶: ۹)

## تسلیم نشوید!

مهم نیست که چه قدر شرایط زندگی و افکار شما بد است، تسلیم نشوید! قلمرویی را که شیطان از شما دزدیده است، بازپس بگیرید. اگر لازم است، هر بار تنها یک زره از آن را بگیرید، همواره بر فیض خدا تکیه کنید نه بر توانایی شخصی‌تان، تا آن نتیجه‌ی مطلوب را به دست آورید.

پولس رسول در غلاطیان ۶: ۹، به سادگی ما را تشویق می‌کند تا به ادامه دادن، ادامه دهیم. [۱۰] یک آدم ترسو و رهاکننده نباشیم! آن روح کهنه‌ی "تسلیم‌شدگی" را نداشته باشیم. خدا در جست‌وجوی افرادی است که تمام مسیر را تا آخر با او پیش خواهند رفت.

## عبور کردن

"چون از آب‌ها بگذری، من با تو خواهم بود و چون از نهرها (عبور نمایی) تو را فرو نخواهند گرفت. و چون از میان آتش روی، سوخته نخواهی شد و شعله‌اش تو را نخواهد سوزانید." (اشعیا ۴۳: ۲)

شما را تشویق می‌کنم تا از میان هر آنچه اکنون در زندگی‌تان در حال مواجهه یا تجربه‌ی آن هستید، عبور کنید و تسلیم نشوید!

حقوق ۳: ۱۹ می‌گوید: "یهوه خداوند قوت من است و پای‌هایم را مثل پای‌های آهو می‌گرداند و مرا بر مکان‌های بلندم [از سختی، رنج، یا مسئولیت] خرامان خواهد ساخت."

روشی که خداوند برای پیشرفت روحانی به ما کمک می‌کند، این است که با بودن در کنارمان، ما را تشویق و تقویت می‌کند تا در زمان‌های سختی، به "ادامه دادن"، ادامه دهیم.

دست کشیدن، کار آسانی است، اما برای عبور کردن، ایمان لازم است.

## انتخاب با شماست!

"امروز آسمان و زمین را بر شما شاهد می‌آورم که حیات و موت و برکت و لعنت را پیش روی تو گذاشتم؛ پس حیات را برگزین تا تو با ذرّیات زنده بمانی." (تثنیه ۳۰: ۱۹)

هر روز بالغ بر هزاران فکر به ما ارائه می‌شوند. ذهن باید برای متابعت از روح و نه جسم، تازه شود. افکار زمینی ما (افکار دنیوی و جسمانی)، باید تمرین‌های عملی مستقلی داشته باشند تا به این اطمینان برسیم که نیازی نیست تلاش کنیم تا مانع افکار نادرست شویم.

به عبارت دیگر، ما باید افکار درست را عامدانه انتخاب کنیم. پس از آن که سرانجام تصمیم می‌گیریم هم‌فکر خدا شویم، آنگاه نیاز خواهیم داشت تا افکار درست را "انتخاب" کرده و به این انتخاب، "ادامه" دهیم.

هنگامی که این احساس در ما شکل می‌گیرد که جنگ ذهن به اندازه‌ی کافی دشوار است و ما قادر نیستیم از پس آن برآییم، در چنین شرایطی باید بتوانیم این طرز فکر را کنار گذاشته و این فکر را انتخاب کنیم که ما قادریم از پس آن برآییم. نه تنها باید این‌طور بیاندیشیم، بلکه باید تصمیم بگیریم که آن را ترک نکنیم. ما با ترس‌ها و شک‌ها، بمباران می‌شویم، اما باید بایستیم و بگوییم: "من هرگز تسلیم نخواهم شد! خداوند، طرف من است، او مرا دوست دارد و به من کمک می‌کند!"

من و شما انتخاب‌های بسیاری خواهیم داشت که تمام زندگی ما را می‌سازند. در تثنیه ۳۰: ۱۹ خدا به قومش می‌گوید که پیش از آنها، حیات و موت را برقرار کرده و آنها را برمی‌انگیزاند تا حیات را انتخاب کنند. و در امثال ۱۸: ۲۱ به ما گفته شده: "مرگ و زندگی در قدرت زبان است، آنان که دوستش می‌دارند، از میوه‌اش خواهند خورد."

افکار ما، واژگان ما را می‌سازند. بنابراین، این اهمیتی حیاتی دارد که ما افکار حیات‌بخش را انتخاب کنیم. هنگامی که چنین می‌کنیم، واژگان درست از پی آن می‌آیند.

## تسلیم نشوید!

هنگامی که به نظر می‌رسد جنگ‌ها پایان‌ناپذیرند، و فکر می‌کنید هرگز از پس آنها بر نمی‌آیید، به یاد داشته باشید که در حال تنظیم کردن مجدد یک ذهن بسیار زمینی، جسمانی و دنیوی، به طرز فکری هستی که شبیه خدا فکر می‌کند.

- غیرممکن است؟ خیر!

اما تنها به این فکر کنید که خدا در تیم شماست. من باور دارم که او بهترین "برنامه‌نویس کامپیوتر" در دنیاست. (ذهن شما مانند یک کامپیوتر است که سطل اشغال آن به شکلی برنامه‌ریزی شده است که تا مدت معینی فایل‌ها را در خود نگه می‌دارد.) خدا دارد روی شما کار می‌کند، دست‌کم، اگر شما او را دعوت کرده باشید تا کنترل افکارتان را به دست گیرد، او هست. او در حال برنامه‌ریزی مجدد ذهن شماست. فقط با او همکاری کنید و تسلیم نشوید!

این مساله قطعاً زمان‌بر است و آسان نخواهد بود، اما اگر شما روش فکری خداوند را انتخاب کنید، در مسیر درست قرار گرفته‌اید. شما تصمیم گرفته‌اید که زمان‌تان را به انجام کاری اختصاص دهید، پس آن کار پیش خواهد رفت و تمام عمر در همان وضعیت آشفته باقی نخواهد ماند.

### برگردید و تصرف کنید!

"یهوه خدای ما، ما را در حوریب خطاب کرده، گفت: توقف شما در این کوه بس شده است. پس توجه نموده، کوچ کنید و به کوهستان اموریان، ... داخل شوید. اینک زمین را پیش روی شما گذاشتم. پس داخل شده، زمینی را که خداوند برای پدران شما، ابراهیم و اسحاق و یعقوب، قسم خورد که به ایشان و بعد از آنها به ذریت ایشان بدهد، به تصرف آورید." (تثنیه ۱: ۶-۸)

موسا در تثنیه ۱: ۲ به اسرائیلیان سفرشان را خاطر نشان کرد، که این سفری یازده روزه به مرز کنعان (سرزمین وعده) بود. با این حال این سفر برای آنها چهل سال طول کشید. سپس در آیه ۶، او به آنها گفت: "یهوه خدای ما می‌گوید توقف شما در این کوه بس شده است."

آیا توقف شما هم بر کوه مشابهی، به همان اندازه طول کشیده است؟ آیا شما هم برای سفری یازده روزه، چهل سال تلاش کرده‌اید؟

من نیز در زندگی شخصی‌ام، سرانجام بیدار شده و دریافتم که هیچ جایی نرفته‌ام. من یک فرد مسیحی بدون پیروزی بودم؛ مانند مری و جان. من طرز فکرهای اشتباه و نیز دژهای فکری بسیاری داشتم که در طول سال‌ها و سال‌ها در من ساخته شده بود. شیطان به من دروغ گفته بود و من او را باور کرده بودم. از این‌رو در فریب زندگی می‌کردم.

من مدت‌های طولانی در کوه مشابهی مانده بودم. چهل سال را صرف ساختن چیزی کرده بودم که اگر حقیقت کلام خدا را شناخته بودم، می‌توانست سفرم را بسیار کوتاه تر کند.

---

خدا به من نشان داد که اسرائیلیان به این خاطر در بیابان ماندند که "ذهنیت بیابان"<sup>(۱۱)</sup> داشتند - نوعی آشکار از طرز فکری اشتباه که آنها را در اسارت نگه داشت. ما به این موضوع در فصل‌های آینده خواهیم پرداخت، اما اکنون اجازه دهید تشویق‌تان کنم تا یک تصمیم درست و مطلوب برای تازه کردن ذهن خود بگیرید و بیاموزید افکار خود را با دقت بیشتری انتخاب کنید. ذهن خود را چنان تربیت کنید تا بدانند هرگز تا پیروزی کامل، دست نخواهید کشید و تسلیم نخواهید شد تا میراث برحق خود را به تصرف درآورید!

فصل چهارم

آرام آرام

---

### آرام آرام

"و بیهوه، خدایت، این قومها

را از حضور تو به تدریج

اخراج خواهد نمود، ایشان را

به زودی نمی توانی تلف نمایی،

مبادا وحوش صحرا بر تو زیاد

شوند." (تثنیه ۷: ۲۲)

تازه کردن ذهن تان، آرام آرام اتفاق می افتد. پس اگر این روند به نظرتان کند و آرام می رسد، دلسرد نشوید.

پیش از آن که اسرائیلیان به سرزمین وعده داخل

شوند، خداوند به آنها گفت که دشمنان شان را آرام آرام

اخراج می نماید، مبادا "وحوش صحرا" بر آنان زیاد شود.

من باور دارم که غرور، همان "وحوشی" است که اگر خیلی زود به طور کامل از آن آزاد

شویم، ما را از پا درمی آورد. درحقیقت بهتر است هر بار در یک زمینه، آزاد شویم. بدین ترتیب،

قدر آزادی مان را بیشتر می دانیم. درمی یابیم که این حقیقتا هدیه ای از جانب خداوند است، نه

چیزی که با قدرت خودمان بتوانیم آن را به وجود آوریم.

### رنج، مقدم بر رهایی است

"پس از اندک زمانی زحمت، خدای همه ی فیض ها که شما را به جلال ابدی

خود در مسیح فراخوانده است، خود شما را احیا و استوار و نیرومند و

پایدار خواهد ساخت." (اول پطرس ۵: ۱۰)

چرا ما "اندک زمانی" نیاز به رنج کشیدن داریم؟ من باور دارم ما از زمانی که متوجه

می شویم مشکلی داریم، تا زمانی که مسیح ما را از آن مشکل آزاد می کند، نوعی رنج را تجربه

می کنیم، اما زمانی که آزادی فرامی رسد، شادی بیشتری را تجربه می کنیم. هنگامی که تلاش

می کنیم خودمان کاری را انجام دهیم، شکست می خوریم و بعد متوجه می شویم که باید منتظر

او بمانیم. هنگامی که او برمی خیزد و کاری را انجام می دهد که ما نمی توانستیم خودمان آن را

انجام دهیم، در این شرایط، قلب ما سرشار از شکرگزاری و پرستش او می شود.

## هیچ محکومیتی نیست

**"پس اکنون برای آنان که در مسیح عیسا هستند، دیگر هیچ محکومیتی نیست." (رومیان ۸: ۱)**

هنگامی که بدبختی، شکست و روزهای بدی را دارید، خود را محکوم نکنید. فقط بلند شوید، گرد و خاک را از خود بتکانید و دوباره شروع کنید. وقتی کودکی دارد راه رفتن یاد می‌گیرد، پیش از آن‌که از راه رفتن باطمینان لذت ببرد، بارها و بارها به زمین می‌خورد. با این وجود، آنچه در یک کودک قابل توجه است، این حقیقت است که اگرچه او ممکن است هر بار که می‌افتد، گریه کند، اما همیشه بلند می‌شود و دوباره تلاش می‌کند.

شیطان، سرسختانه تلاش خواهد کرد تا شما را در زمینه‌ی بازسازی ذهن متوقف کند. او می‌داند وقتی شما یاد گرفته‌اید که افکار درست را انتخاب کنید و افکار نادرست را رد نمایید، دیگر کنترل او بر شما به پایان رسیده است. او تلاش می‌کند تا با دلسرد کردن و محکومیت، شما را متوقف نماید.

وقتی محکومیت از راه می‌رسد، از "اسلحه‌ی کلام" خود استفاده کنید. با نقل قول کردن رومیان ۸: ۱، به شیطان و خودتان یادآوری کنید که دیگر به جسم رفتار نمی‌کنید، بلکه به روح. وقتی به جسم رفتار می‌کنید، در واقع متکی به خود هستید، ولی وقتی به روح رفتار می‌کنید، به خداوند توکل کرده‌اید.

وقتی شکست می‌خورید (در آنچه می‌خواهید)، به این معنا نیست که شما یک شخص درمانده و شکست‌خورده‌اید. درحقیقت به این معناست که شما همه‌چیز را درست انجام نمی‌دهید. همه‌ی ما باید این حقیقت را بپذیریم که همراه با قوت‌ها، ضعف‌ها نیز در ما هست. فقط بگذارید مسیح، قوت شما در ضعف‌هایتان باشد؛ بگذارید او قوت روزهای ناتوانی و ضعف‌تان گردد.

تکرار می‌کنم: محکومیت را نپذیرید. پیروزی کامل شما از راه خواهد رسید، اما به زمان نیاز دارید، چراکه آن، آرام‌آرام خواهد آمد.

## دلسرد نشوید

**"ای جان من، چرا افسرده‌ای؟ چرا در اندرونم پریشانی؟ بر خدا امید دار، زیرا که او را باز خواهم ستود؛ او را که رهاننده‌ی من و خدای من است." (مزمور ۴۲: ۵)**



دلسرد شدن، امید را از بین می‌برد، پس طبعا شیطان تلاش می‌کند تا ما را دلسرد کند. ما بدون امید، تسلیم می‌شویم؛ یعنی چیزی که شیطان می‌خواهد. کتاب مقدس بارها به ما می‌گوید که دلسرد و هراسان نشویم. خداوند می‌داند که اگر مایوس شویم، به پیروزی دست نخواهیم یافت. بنابراین او همواره با گفتن این عبارت که "دلسرد نشوید"، ما را تشویق می‌کند تا دوباره از نو شروع کنیم. خدا از ما می‌خواهد تا همواره دلگرم و امیدوار باشیم، نه دلسرد و مأیوس. هنگامی که یأس و محکومیت تلاش می‌کنند تا بر شما غلبه کنند، افکاری که در زندگی دارید را مورد بررسی قرار دهید. به چه نوع افکاری دارید فکر می‌کنید؟ آیا به افکاری شبیه این:

"من قصد ندارم این موقعیت را درست کنم، چراکه خیلی سخت است. من همیشه شکست می‌خورم، همیشه این‌طور است، هیچ چیز تغییر نمی‌کند. من مطمئنم که دیگران برای تازه کردن ذهن‌شان، به اندازه‌ی من مشکل ندارند. پس من حق دارم که تسلیم شوم. من از تلاش کردن، خسته شده‌ام. با این که دعا می‌کنم، ولی انگار خدا صدای مرا نمی‌شنود. شاید چون او دیگر از کارهای من ناامید شده است، دیگر به من پاسخی نمی‌دهد."

اگر این مثال، بیانگر افکار شماست، جای هیچ تعجبی نیست که شما مأیوس شده‌اید و زیر بار محکومیت قرار گرفته‌اید. به یاد داشته باشید شما آن چیزی می‌شوید که فکر می‌کنید. داشتن افکار دلسردکننده، شما را مأیوس خواهد کرد. داشتن افکار محکوم‌کننده، شما را زیر بار محکومیت قرار می‌دهد. افکار خود را تغییر دهید و بدین ترتیب، آزاد شوید! به جای داشتن افکار منفی، این‌گونه بیانید:

"خب، به نظر همه چیز کند و آرام پیش می‌رود، ولی خدا را شکر، من در حال پیشرفت هستم. کاملاً مطمئنم که در مسیر درست قرار گرفته‌ام و مرا به سوی آزادی هدایت می‌کند. دیروز، روز دشوار و سختی داشتم. در تمام روز، افکار نادرستی را انتخاب کردم. پدر، مرا ببخش و کمک کن تا به "ادامه دادن"، ادامه دهم. من اشتباهی مرتکب شدم، اما دست‌کم اشتباهی است که نمی‌خواهم دوباره آن را تکرار کنم. امروز، روز تازه‌ای است. خداوند، تو مرا دوست داری و رحمت تو، هر روز تازه است."

من، مایوس شدن را رد می‌کنم. من احساس محکومیت را رد می‌کنم. پدر، کلام تو می‌گوید که مرا محکوم نمی‌کنی. تو عیسا را فرستادی تا برای من بمیرد. من خوب خواهم شد. امروز، روز بزرگی خواهد بود. تو امروز کمک می‌کنی تا افکار درست را انتخاب کنم."

من مطمئنم که از این به بعد می‌توانید با داشتن افکاری امیدبخش، مثبت و خداگونه، احساس پیروزی کنید.

ما چیزهای آنی را دوست داریم. ما در درون خود، میوه‌ی صبر و شکیبایی را داریم، اما

این میوه باید در بیرون ما عمل کند. گاهی خدا برای آزاد ساختن کامل ما، باید زمان زیادی را صرف کند. او از یک دوره‌ی انتظار سخت، استفاده می‌کند تا ایمان ما را رشد دهد و بگذارد تا پایداری و صبوری، کار خود را به کمال برساند (یعقوب ۱: ۴ را ببینید). زمان‌بندی خداوند، بی‌نقص است. او هرگز تأخیر نمی‌کند.

در اینجا، به یک فکر مثبت دیگر برای اندیشیدن برمی‌خوریم: "من به خدا ایمان دارم. من باور دارم که او فارغ از این که من چه احساسی دارم و شرایط چگونه به نظر می‌رسد، در من کار می‌کند. خداوند، در من یک کار خوب را شروع کرده است و آن را به کمال خواهد رسانید (فیلیپیان ۲: ۱۳، ۱: ۶ را ببینید).

از این طریق است که شما می‌توانید اسلحه‌ی خود را به‌گونه‌ای موثر به‌کارگیرید تا دژها و قلعه‌ها را فروریزید. من دوباره یادآور می‌شوم که فقط آگاهانه به افکار درست نیندیشید، بلکه از آن فراتر رفته و این افکار را با صدای بلند به‌عنوان اعترافاتان بگویید.

به یاد داشته باشید که خداوند شما را آرام‌آرام، آزاد کرده و رهانیده است، بنابراین اگر مرتکب اشتباهی شدید، مأیوس و دلسرد نشوید و احساس محکومیت نکنید.

با خودتان، شکیبیا و صبور باشید!

فصل پنجم

مثبت اندیش باشید

---

### مثبت‌اندیش باشید

"مطابق ایمانت به تو داده  
شود." (متا ۸: ۱۳)

داشتن افکار مثبت، زندگی مثبت و داشتن افکار منفی،  
زندگی منفی را به همراه می‌آورد. افکار مثبت همواره آکنده  
از ایمان و امید، و افکار منفی، سرشار از ترس و تردید می‌باشند.

بعضی‌ها از این که امیدوار باشند، می‌ترسند، زیرا در زندگی آسیب‌های بسیاری دیده‌اند.  
آنها ناامیدی‌های بسیاری داشته‌اند و فکر می‌کنند دیگر توانِ رویارویی با درد و رنج دیگری  
را ندارند. از این‌رو، امیدواری را پس می‌زنند تا دیگر ناامید و مأیوس نشوند.

این اجتناب از امیدواری، به نوعی محافظت در برابر صدمه دیدن است. ناامیدی، صدمه  
می‌زند! پس به جای دوباره صدمه دیدن، بسیاری از افراد به سادگی امید داشتن یا باور به  
این که اصلاً اتفاق خوبی برایشان رخ خواهد داد را رد می‌کنند. چنین نگرشی، شیوه‌ی زندگی  
منفی‌ای را به وجود می‌آورد. همه‌چیز به شکلی منفی پیش می‌رود، چراکه افکار ما منفی  
هستند. امثال ۲۳: ۷ را به یاد داشته باشید: "چنان‌که در قلبش فکر می‌کند، او همان است."

من سال‌ها پیش فردی بسیار منفی بودم. همیشه می‌گفتم اگر پشت سرِ هم به دو فکر مثبت  
بیاندیشم، باعث می‌شود ذهنم قفل کند. همه فلسفه‌ی من این بود که: "اگر انتظار هیچ اتفاق  
خوبی را نداشته باشی، وقتی اتفاق خوبی هم نمی‌افتد، ناامید و مأیوس نمی‌شوی!"

من در زندگی، با ناکامی‌های بسیاری مواجه شده بودم - اتفاقات نابودکننده‌ی بسیاری  
برایم رخ داده بود - به شکلی که دیگر می‌ترسیدم باور کنم اتفاقات خوبی هم ممکن است رخ  
دهد. من نسبت به همه‌چیز، نگرش منفی و حشمتناکی داشتم. از این‌رو، تمام افکارم، زبانم و  
در نتیجه همه‌ی زندگی‌ام منفی بود.

هنگامی که حقیقتاً مطالعه‌ی کلام را شروع کردم و به خدا اعتماد کردم تا مرا دوباره بنا  
کند، یکی از نخستین چیزهایی که فهمیدم، این بود که "منفی‌نگری" باید تمام شود.

عیسا در متا ۸: ۱۳ به ما می‌گوید که بر اساس ایمان‌مان به ما داده خواهد شد. در نسخه‌ی  
کینگ جیمز می‌گوید: "آنچنان که تو باور داری، بر تو همان بشود." همه‌ی آنچه که من باور

داشتم، منفی بود، بنابراین طبیعتاً چیزهای منفی زیادی هم برایم اتفاق می‌افتاد.

این بدان معنا نیست که من و شما می‌توانیم همه‌ی آنچه را که می‌خواهیم، تنها با فکر کردن به آن، به‌دست آوریم. خدا برای هر یک از ما نقشه‌ی کاملی دارد و ما نمی‌توانیم او را با افکار و کلمات مان کنترل کنیم، بلکه باید طوری فکر و صحبت کنیم که با خواسته و نقشه‌ی او برای ما، در توافق باشد.

اگر هیچ ایده‌ای در این باره که "اراده‌ی خداوند برای شما در این مرحله چیست" ندارید، دست‌کم این‌گونه فکر کنید: "خب، من نقشه‌ی خدا را نمی‌دانم، اما می‌دانم که او مرا دوست دارد. بنابراین آنچه او انجام می‌دهد، نیکو بوده و موجب برکت من خواهد شد."

شروع کنید درباره‌ی زندگی خود مثبت بیاندیشید.

تمرین کنید تا در هر شرایطی که پیش می‌آید، مثبت باشید. حتی اگر آنچه اکنون در زندگی‌تان جا خوش کرده چندان خوب به نظر نمی‌رسد، منتظر بمانید تا خدا از آن، نیکویی را بیرون آورد؛ همان‌گونه که در کلامش به ما وعده داده است.

## همه‌چیز برای خیریت در کار است

"می‌دانیم در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده‌ی او فراخوانده شده‌اند، همه‌ی چیزها باهم برای خیریت در کار است." (رومیان ۸: ۲۸)

این آیه نمی‌گوید که همه‌چیز خوب و نیکوست، بلکه می‌گوید همه‌چیز با هم برای خیریت در کار است.

بگذارید این‌طور بگویم، مثلاً شما قصد دارید به خرید بروید. سوار ماشین‌تان می‌شوید و می‌بینید که روشن نمی‌شود. دو راه برای نگاه کردن به این شرایط وجود دارد. می‌توانید بگویید: "می‌دونستم این‌طور می‌شه. این ماشین هیچ‌وقت خراب نمی‌شد. هر بار که من می‌خوام کاری انجام بدم، همه‌چیز باهم از کار می‌افته. می‌دونستم که این برنامه‌ی خرید هم به جایی نمی‌رسه، همیشه برنامه‌های من این‌طوری پیش می‌ره!"

یا می‌توانید این‌طور بگویید: "خب، من تصمیم داشتم به خرید برم، اما ظاهراً الان نمی‌تونم. بعد از این‌که ماشین رو درست کردم، می‌رم. در ضمن، باور دارم که این تغییر برنامه، به نفع من پیش می‌ره. شاید دلیلی وجود داشته که بهتره من امروز خونه باشم. پس، از زمانم توی خونه لذت می‌برم!"

پولس رسول در رومیان ۱۲: ۱۶ به ما می‌گوید که خود را به‌سادگی با دیگران و شرایط تطبیق دهیم. به این معنی که باید بیاموزیم از آن دسته افرادی باشیم که برنامه و نقشه دارند،

اما اگر برنامه‌ی آنها به هم ریخت، آشفته نمی‌شوند.

من اخیراً فرصتی عالی برای تمرین این اصل داشتم. من و دیو [۱۲] در "لیک وُرت" [۱۳]- فلوریدا بودیم. بعد از سه روز خدمت در آنجا، وسایلمان را جمع کردیم تا به فرودگاه رفته و به خانه بازگردیم. برای این که در سفر برگشت راحت باشم، تصمیم گرفتم یک شلوار گشاد، با بلوز و کفش تخت و راحت بپوشم.

وقتی شروع کردم به آماده شدن، دیدم که لباس‌هایم نیست. ما همه‌جا را گشتیم و سرانجام آنها را ته کمد پیدا کردیم. آنها از چوب‌رختی افتاده و به طرز وحشتناکی چروک شده بودند. من یک اتوی کوچک سفری با خود آورده بودم و سعی کردم لباس‌های چروک را با آن اتو کنم. وقتی لباس‌ها را پوشیدم، دیدم که اصلاً خوب نیستند. تنها چاره، پوشیدن لباس رسمی و کفش پاشنه‌بلند بود.

در این شرایط، من می‌توانستم آشفته و عصبانی شوم. همان‌طور که می‌بینید، وقتی آنچه را که می‌خواهیم به دست نمی‌آوریم، احساسات ما برآشفته شده و سعی دارند به ما احساس درماندگی و نگرشی منفی بدهند. فوراً فهمیدم که تنها یک انتخاب برای درست کردن شرایط دارم. می‌توانستم سریعاً عصبانی و آشفته شوم، چراکه شرایط آن‌طور که می‌خواستم پیش نرفته بود، یا این که می‌توانستم خودم را با این شرایط وفق داده، پیش بروم و تصمیم بگیرم بدون توجه به شرایط موجود، از سفر لذت ببرم.

فرد منفی، هرگز از چیزی لذت نمی‌برد.

در کنار یک فرد منفی بودن، مایه‌ی خوشحالی نیست. این فرد در هر کاری، فضایی منفی و یأس‌آور را با خود به همراه می‌آورد. اطراف او فضای سنگینی وجود دارد. او فردی غرغرو، معترض و عیب‌جو است. مهم نیست که چه اندازه اتفاقات خوب در حال رخ دادن است، به نظر می‌رسد او همواره به دنبال کشف یک مشکل است.

آن دورانی که من در نهایت منفی‌نگری خود بودم، می‌توانستم به خانه‌ی فردی که تازه دکوراسیون خانه‌اش را عوض کرده بود، بروم و به جای دیدن و تعریف کردن از همه‌ی چیزهای دوست‌داشتنی‌ای که در آنجا وجود داشت، تنها گوشه‌ی کاغذ دیواری که خراب شده بود، یا لکه‌ای که روی پنجره بود را ببینم. اکنون بسیار خوشحالم که عیسا مرا آزاد کرده تا از چیزهای خوب زندگی لذت ببرم. حالا در آزادی، باورم دارم که با ایمان و امید در او، چیزهای بد می‌توانند به چیزهای خوب تبدیل شوند.

اگر شما فردی منفی‌نگر هستید، احساس محکومیت نکنید. محکومیت، احساسی منفی است. من این مسایل را با شما در میان می‌گذارم تا مشکل منفی‌نگری خود را بشناسید و شروع کنید

به اعتماد کردن به خداوند تا شما را تغییر دهد، نه این که شما را نسبت به نگرش منفی‌تان، منفی‌تر کنم.

راه آزاد شدن، این‌گونه آغاز می‌شود که شما با مشکل، بدون بهانه‌تراشی روبه‌رو شوید. مطمئنم اگر شما فرد منفی‌نگری هستید، دلیلی برای آن وجود دارد، همیشه این‌گونه است. اما به یاد داشته باشید شما به‌عنوان یک ایمان‌دار بر طبق کتاب مقدس، اکنون یک فرد جدید هستید.

## یک روز تازه!

"پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقتی تازه است. چیزهای کهنه درگذشت؛ هان، همه چیز تازه شده است." (دوم قرنتیان ۵: ۱۷)

به‌عنوان "خلقتی تازه"، نباید اجازه دهید چیزهای کهنه‌ای که برایتان اتفاق افتاده است، زندگی جدیدتان در مسیح را تحت تاثیر قرار دهد. شما خلقتی تازه، همراه با زندگی‌ای تازه در مسیح هستید. شما می‌توانید ذهن خود را بر طبق کلام خدا، تازه سازید. اتفاقات خوب در حال رخ دادن در زندگی شماست.

شادی کنید! امروز روز تازه‌ای است!

## کار روح القدس

"و من به شما راست می‌گویم که رفتن من برای شما مفید است، زیرا اگر نروم تسلی‌دهنده نزد شما نخواهد آمد. اما اگر بروم او را نزد شما می‌فرستم. و چون او آید، جهان را بر گناه و عدالت و داوری ملزم خواهد نمود." (یوحنا ۱۶: ۷-۸، ترجمه قدیمی)

سخت‌ترین قسمت برای آزاد شدن از نگرش منفی، مواجهه با این حقیقت و گفتن این عبارت است که: "من فردی منفی‌نگر هستم و می‌خواهم عوض شوم. من نمی‌توانم به خودی خود تغییر کنم، اما باور دارم اگر به خدا اعتماد کنم، او مرا عوض خواهد کرد. می‌دانم که این پروسه به زمان نیاز دارد، ولی من قصد ناامید شدن ندارم. خداوند کار نیکویی را در من آغاز کرده و قادر است آن را به کمال برساند (فیلیپیان ۱: ۶ را ببینید).

از روح القدس بخواهید که هر وقت شروع به منفی‌نگری کردید، شما را ملزم سازد. این بخشی از کار اوست. یوحنا ۱۶: ۷-۸ به ما تعلیم می‌دهد که روح القدس ما را نسبت به گناه و

عدالت، ملزم خواهد کرد. وقتی الزام می‌آید، از خدا بخواهید تا به شما کمک کند. گمان نکنید خودتان قادر به انجام آن هستید. به او تکیه کنید.

اگرچه من فردی بی‌نهایت منفی بودم، اما خداوند اجازه داد تا بفهمم اگر به او اعتماد کنم، او باعث می‌شود تا فردی بسیار مثبت شوم. من لحظات بسیار سختی را در تلاش برای مثبت کردن الگوهای فکری‌ام داشته‌ام. اما حالا نمی‌توانم منفی‌نگری را تحمل کنم. این، به فردی سیگاری شباهت دارد. بارها دیده‌ایم فردی که سیگار را ترک می‌کند، دیگر تحمل سیگار را ندارد. من هم این‌طور بودم. سال‌ها سیگار می‌کشیدم، اما بعد از ترک، دیگر حتی نمی‌توانم بوی سیگار را تحمل کنم.

همین مساله در مورد منفی‌نگری هم وجود دارد. من فرد بسیار منفی‌بافی بودم. اما حالا اصلا نمی‌توانم نگرش منفی را تحمل کنم. از وقتی که از افکار منفی آزاد شده‌ام، گمان می‌کنم تغییرات خوب بسیار زیادی را در زندگی‌ام دیده‌ام و اکنون در برابر هر چیز منفی‌ای می‌ایستم.

من کسی هستم که با واقعیت مواجه می‌شوم و اکنون شما را نیز تشویق می‌کنم که چنین باشید. اگر مریض هستید، نگویید: "من مریض نیستم"، چراکه این واقعیت ندارد، بلکه می‌توانید بگویید: "باور دارم که خدا مرا شفا می‌دهد". شما نباید بگویید: "من احتمالا بدتر می‌شوم و سرانجام به بیمارستان می‌کشد"، بلکه به جای آن می‌توانید بگویید: "قدرت شفابخش خداوند، هم‌اکنون در من کار می‌کند. من باور دارم که شفا می‌یابم."

این عاقلانه نیست که مواجهه با واقعیت را رد کنید. هرچند اگر واقعیت برای ما منفی باشد، باز هم می‌توانیم با نگرشی مثبت به آن نگاه کنیم. همواره برای مواجهه با آنچه پیش می‌آید، از نظر ذهنی آماده باشید؛ با این باور که خداوند از هر چیزی، نیکویی را به عمل می‌آورد.

## یک ذهن آماده

"اهل بیریه از مردمان تسالونیکي نجیب‌تر بودند، زیرا کلام را با اشتیاق [آمادگی ذهنی] [۱۴] پذیرفتند و هر روز کتب مقدس را بررسی می‌کردند تا صحت گفته‌های پولس را دریابند." (اعمال ۱۷: ۱۱)

کتاب مقدس می‌گوید ما باید ذهنی آماده و مشتاق داشته باشیم. این بدین معناست که باید دارای ذهنی باشیم که نسبت به خواست خدا برای ما -هرآنچه که باشد- باز است.

برای مثال، خانم جوانی را می‌شناسم که تجربیات غم‌انگیزی را در نامزدی شکست خورده‌اش پشت‌سر گذاشته بود. او و آن مرد جوان، در مورد ازدواج‌شان دعا می‌کردند که آیا این پیوند

در ترجمه KJV، عبارت "readiness of mind" آمده است که هم به معنای "آمادگی ذهنی" و هم "اشتیاق" می‌باشد. (م)



خواست خدا هست یا نه، هرچند آنها تصمیم گرفته بودند که در آن زمان ازدواج نکنند. دختر جوان می‌خواست که روابطشان ادامه داشته باشد و در این فکر و امید و باور بود که نامزد پیشین‌اش زنگ بزند و همان احساس او را داشته باشد.

من به او نصیحت کردم تا در این مورد "ذهنی آماده" داشته باشد، حتی اگر مسایل آنچنان که او فکر می‌کند، پیش نرود. او گفت: "خب، این منفی‌بافی نیست؟!"  
نه، نیست!

منفی‌بافی یعنی این فکر که: "زندگی من نابود شده است، دیگر کسی مرا نمی‌خواهد. من شکست خورده‌ام، و از حالا به بعد برای همیشه بدبخت خواهم بود!"

مثبت‌اندیشی یعنی این که: "من واقعا از این اتفاق ناراحتم، اما می‌خواهم به خدا اعتماد کنم. به این امیدوارم که من و نامزدم هنوز می‌توانیم با هم قرار بگذاریم. من می‌خواهم، و باور دارم که روابط ما ترمیم پیدا می‌کند، اما بیش از همه، خواست و اراده‌ی خدا برایم مهم است. اگر اتفاقات، آنچنان که من می‌خواهم، پیش نرود، باز هم با شرایط می‌سازم، چراکه عیسا در من زندگی می‌کند. ممکن است برای مدتی سخت باشد، اما من به خداوند اعتماد می‌کنم. باور دارم که در نهایت همه‌چیز بهر خیریت من در کار است."

این به معنی مواجه شدن با حقایق، داشتن ذهنی آماده و نگرشی مثبت است. این چیزی است که از نظر من می‌توان آن را به‌عنوان نگرشی سالم و متعادل فرض کرد.

## نیروی ایمان

"با این که هیچ جایی برای امید نبود، ابراهیم امیدوارانه ایمان آورد تا پدر قوم‌های بسیار گردد، چنان‌که به او گفته شده بود که نسل تو چنین خواهد بود. او بی‌آن که در ایمان خود سست شود، با واقعیتِ بدن مرده‌ی خویش روبه‌رو شد، زیرا حدود صد سال داشت و رحم سارا نیز مرده بود. اما او به وعده‌ی خدا از بی‌ایمانی شک نکرد، بلکه در ایمان استوار شده، خدا را تجلیل نمود." (رومیان ۴: ۱۸-۲۰)

من و دیو باور داریم که مینستری ما در بدن مسیح هر سال رشد خواهد کرد. ما همواره خواهان کمک به افراد بیش‌تری هستیم. اما همچنین می‌دانیم که اگر خدا نقشه‌ی دیگری را برای ما دارد و اگر نتیجه‌ی کار در پایان سال، رشد مینستری ما نباشد، (یعنی همانی باشد که در ابتدا آغاز کردیم)، باز هم اجازه نمی‌دهیم که این شرایط، لذت و خوشی ما را تحت کنترل خود درآورد.

ما "برای" خیلی چیزها ایمان داریم، اما پشت همه‌ی آنها، به "یک نفر" ایمان داریم، آن هم عیساست. ما همیشه آنچه را که در حال اتفاق افتادن است، نمی‌دانیم. فقط این را می‌دانیم که همه‌چیز برای خیریت ما در کار است.

من و شما وقتی مثبت‌تر می‌شویم که بیشتر در خداوند فرو رفته باشیم. خداوند مطمئناً مثبت است و برای حرکت کردن با او، ما نیز باید مثبت باشیم.

ممکن است شما شرایط نامطلوبی داشته باشید. ممکن است با خودتان بگویید: "جویس، اگر تو شرایط مرا می‌دانستی، از من حتماً انتظار مثبت بودن نداشتی!" مثبت بودن در شرایط مثبت، کار آسانی است. هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد. اما هنگامی که ما در شرایط منفی، مثبت هستیم، نشان دهنده‌ی اعتماد حقیقی ما به خداوند و نیز بلوغ روحانی ماست که موجب خشنودی و جلال خداوند می‌شود.

شما را تشویق می‌کنم تا دوباره رومیان ۴: ۱۸-۲۰ را بخوانید که در آن گفته شده ابراهیم بعد از سنجیدن شرایطش (او واقعیت‌ها را نادیده نگرفت)، دریافت که خودش از نظر جنسی ناتوان و سارا نیز نازا و رحمش مرده است. اما با وجود همه‌ی دلایل انسانی برای ناامیدی، او در ایمان، امیدوار بود.

ابراهیم در برابر شرایط بسیار بد، بسیار مثبت بود!

عبرانیان ۶: ۱۹ به ما می‌گوید، امید به منزله‌ی لنگری برای جان ماست. امید، نیرویی است که ما را در زمان‌های سختی، محکم نگه می‌دارد. هرگز از امیدوار بودن، دست نکشید. اگر این کار را بکنید، زندگی فلاکت‌باری خواهید داشت. اگر هم‌اکنون به‌خاطر نداشتن امید، چنین زندگی‌ای دارید، شروع کنید به داشتن امیدواری. نترسید! من نمی‌توانم به شما قول دهم که شرایط و کارها همیشه آنچنان که انتظارش را دارید، پیش می‌رود. نمی‌توانم به شما قول دهم که هرگز ناامید نخواهید شد. اما حتماً در زمان‌های ناامیدی، وقتی شرایط بد پیش می‌آید، می‌توانید مثبت و امیدوار باشید. خودتان را در بستر کارهای معجزه‌آسای خداوند قرار دهید.

چشم‌انتظار یک معجزه در زندگی‌تان باشید!

چشم‌انتظار اتفاقات خوب!

### انتظار بکشید تا دریافت کنید! برای دریافت، انتظار بکشید!

"و از این سبب خداوند [مُجَدَّانَه] انتظار می‌کشد [چشم‌انتظار، منتظر و مشتاق] تا بر شما رأفت نماید، و از این سبب برمی‌خیزد تا ترحم فرماید چون‌که یهوه خدای انصاف است. خوشابه‌حال همگانی که منتظر وی باشند." (اشعیا ۳۰: ۱۸)

این آیه، یکی از محبوب‌ترین آیات من است. اگر روی آن تعمق کنید، امیدواری بزرگی برایتان می‌آورد. در این آیه خداوند می‌گوید منتظر کسانی است که بر آنها رأفت نماید، اما این نمی‌تواند در مورد کسانی باشد که افکار منفی و نگرشی تندخویانه دارند. بلکه در مورد افرادی است که انتظار می‌کشند (کسانی که منتظر و مشتاق این هستند که نیکویی خداوند را ببینند).

## دلشوره‌های بد

"دلشوره‌های بد" چیست؟

مدت کوتاهی بعد از این‌که مطالعه‌ی کلام را شروع کردم، یک روز صبح در حالی‌که در حمام، موهایم را شانه می‌زدم، احساس مبهم و ترسناکی در اطرافم داشتم که انگار اتفاق بدی رخ خواهد داد. متوجه شدم که در واقع من این احساس را در تمام زندگی‌ام داشته‌ام.

از خداوند پرسیدم: "این چه احساسی است که من همیشه دارم؟"

"دلشوره‌های بد"، این واژه‌ای بود که خدا در قلبم گذاشت.

من نمی‌دانستم که این به چه معناست، قبلاً هم در مورد آن نشنیده بودم. مدت کوتاهی پس از آن، در امثال ۱۵: ۱۵ به این آیه برخورددم: "همه‌ی روزهای عمر مظلومان مصیبت‌بار است [با افکار نگران‌کننده و دلشوره‌ها]، اما آنان را که دلی خوش است، ضیافت دایمی است [بدون توجه به پیشامدها]."

من آن زمان متوجه شدم که بیش‌تر سال‌های زندگی‌ام با افکار بد و دلشوره‌ها، تبدیل به فلاکت و بدبختی شده بود. بله، من شرایطی داشتم که بسیار سخت بود، اما حتا اگر آن شرایط را هم نداشتم، باز بدبخت بودم، چراکه افکار من، نگرش مرا مسموم می‌کرد و توانایی لذت بردن از زندگی و دیدن روزهای خوب را از من می‌ربود. حتا اگر آن زمان‌ها اتفاق بدی هم نمی‌افتاد، من همیشه به‌طور مبهمی احساس می‌کردم که اتفاق بدی در راه است. به این دلیل قادر نبودم از زندگی‌ام لذت ببرم.

## زبان خود را از بدی، بازدارید!

"هر که دوستدار حیات است و طالب دیدن روزهای خوش [خواه دیده شود یا نه]، باید که زبان از بدی بازدارد و دهان از فریب فرو بندد." (اول پطرس ۳: ۱۰)

این آیه آشکارا به ما می‌گوید که لذت بردن از زندگی، دیدن روزهای خوش و داشتن ذهن و زبانی مثبت، همگی در ارتباط با یکدیگر هستند.

مهم نیست که چه قدر منفی هستید یا چه مدتی را به این روش سپری کرده‌اید، فقط می‌دانم که می‌توانید تغییر کنید، چراکه من نیز تغییر کردم. این تغییر نگرش، نیازمند زمان و مقدار زیادی کمک و مساعدت روح‌القدس بود، اما ارزشش را داشت.

برای شما هم ارزشش را دارد. هر اتفاقی که بیفتد، به خداوند توکل کنید و مثبت‌اندیش باشید! هرگز اجازه ندهید اضطراب‌ها و دلشوره‌های بد، فضای اطراف شما را اشغال کنند. به‌جای آن، بی‌باکانه در نام عیسای مسیح در برابر آن‌ها بایستید.

فصل ششم

## روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن

---

## روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن

"برای هیچ‌چیز نگران

نباشید، بلکه در هر چیز

با دعا و استغاثه، همراه با

شکرگزاری، درخواست‌های

خود را به خدا ابراز کنید.

بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر

از تمامی عقل است، دل‌ها و

ذهن‌هایتان را در مسیح عیسا

محفوظ نگاه خواهد داشت."

(فیلیپیان ۴: ۶-۷)

در طول راه‌رفتنتم با خداوند، یک‌بار به جایی رسیدم

که باورکردن چیزهای مسلمی که قبلاً به آنها باور داشتم،

برایم سخت بود. نمی‌توانستم درک کنم چه مشکلی برایم

پیش آمده و نتیجه این بود که، گیج شده بودم. همان‌طور

که این وضعیتِ ناجور طولانی‌تر می‌شد، من هم بیشتر

گیج می‌شدم. به‌نظر می‌رسید که این بی‌ایمانی، به سرعت

در حال افزایش است. شروع کردم به زیر سوال بردن

خواندگی‌ام، فکر می‌کردم در حال از دست دادن رویایی

هستم که خداوند برای خدمت به من داده بود. درمانده و

بدبخت بودم (بی‌ایمانی، همواره درماندگی و بدبختی را به‌وجود می‌آورد). ذهنم، کند شده

بود و احساس می‌کردم هرچه‌قدر هم که تلاش می‌کنم، نمی‌توانم به خدا ایمان داشته باشم.

دو روز متوالی این عبارت را در جان و روح می‌شنیدم: "روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن".

روز اول، اهمیت زیادی به آن ندادم. با این حال، روز دوم وقتی قصد داشتم شفاعت کنم،

دوباره این عبارت را برای چهار تا پنج مرتبه شنیدم: "روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن". اگرچه این

عبارت برایم آشنا نبود، اما با توجه به احساسات روحی‌ام، منطقی به نظر می‌رسید.

می‌دانستم بسیاری از کسانی که به آنها خدمت کرده بودم - که شامل ایمان‌داران بسیاری

می‌شد- با افکارشان مشکل دارند. احساس می‌کردم روح‌القدس مرا هدایت می‌کند تا برای بدن

مسیح، در برابر روحی که "روح اسیرکننده‌ی ذهن" نامیده می‌شد، دعا کنم. بنابراین شروع کردم

به دعا کردن در نام عیسای مسیح، و ایستادن در برابر "روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن". تنها پس

از گذشت چند دقیقه از دعا بود که آزادی و رهایی تکان‌دهنده‌ای بر افکار خودم آمد. این اتفاق

کاملاً مهیج بود. هرچند فکر روح‌های شریری که در اطراف ما در کمین‌اند وحشت‌آور است، اما

وجود دارد. عیسا، دیوها را به نام می‌خواند و به آنها فرمان می‌داد تا بروند.

## رهایی از روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن

تقریباً همیشه رهایی و آزادسازی خداوند برای من، تدریجی و همراه با ایمان و اعتراف به کلام خدا بوده است. یوحنا ۸: ۳۱-۳۲ و مزبور ۱۰۷: ۲۰، شهادت‌های من هستند. عیسا در یوحنا ۸: ۳۱-۳۲ می‌گوید: "اگر در کلام من بمانید، به راستی شاگرد من خواهید بود. و حقیقت را خواهید شناخت، و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد." مزبور ۱۰۷: ۲۰ از جانب خداوند می‌گوید: "کلام خود را فرستاد و شفایشان داد، و ایشان را از نابودی خلاصی بخشید."

اما این بار می‌دانستم و احساس می‌کردم که اتفاقاتی فوراً در ذهنم رخ داده است. تنها ظرف چند دقیقه قادر بودم به آن چیزی که هنگام دعا با آن در کشمکش بودم، دوباره ایمان بیاورم.

مثالی برایتان می‌زنم. پیش از آن که توسط روح‌های شریر اسیرکننده‌ی ذهن مورد حمله قرار بگیرم، باور داشتم که بر طبق کلام خدا، این حقیقت که من زنی از اهالی "فتنون" [۱۵] - میسوری [۱۶] بودم که کسی او را نمی‌شناخت، نمی‌توانست هیچ تفاوتی در زندگی یا خدمت من [به‌عنوان زن بودنم] داشته باشد (غلاطیان ۳: ۲۸ را ببینید). وقتی خداوند زمان را مناسب می‌دید، درمی‌آورد که هیچ‌کس نمی‌توانست آن را ببیند (مکاشفه ۳: ۸ را بخوانید)، و من می‌توانستم در سراسر دنیا، پیغام‌های کاربردی رهایی‌بخشی را که او به من بخشیده بود، موعظه کنم.

من ایمان داشتم که امتیاز در میان گذاشتن انجیل را با تمام ملت‌ها از طریق رادیو و سرانجام از طریق تلویزیون (نه به خواست خودم، بلکه برخلاف میل‌ام) خواهم داشت. من این را می‌دانستم که طبق کلام، خدا فرد ضعیف و نادان را برمی‌گزیند تا حکیمان را خجل سازد (اول قرن‌تین ۱: ۲۷ را ببینید). من باور داشتم که خدا از من استفاده می‌کرد تا بیماران را شفا دهد. باور داشتم که فرزندان ما می‌بایست در خدمت باشند. من به همه‌ی چیزهای شگفت‌انگیزی که خدا در قلبم گذاشته بود، باور داشتم. بیشتر آنها از نظر منطقی، احمقانه به نظر می‌رسیدند، اما خدا آنها را در قلبم گذاشته بود و به من ایمانی فراطبیعی بخشیده بود تا به آنچه که از نظر طبیعی غیرقابل باور بود، ایمان داشته باشم.

با این حال، وقتی روح‌های شریر به من حمله‌ور شدند، نمی‌توانستم هیچ‌یک از آنها را باور کنم. من این‌گونه فکر می‌کردم: "خب، احتمالاً همه‌ی اینها چیزهایی است که من از خودم ساختم. چون آنها را می‌خواستم، باورش‌ان کردم، اما شاید آنها هیچ‌وقت اتفاق نیفتند." اما وقتی این روح‌ها مرا ترک کردند، توانایی باور کردن، سریعاً به من بازگشت. این تجربه - حتی پیش از پیش، بر من آشکار کرد که چگونه شیطان آرام‌آرام علیه افکار ما برمی‌خیزد. او

می‌داند که اگر کنترل افکار ما را به دست گیرد، می‌تواند زندگی ما را نیز کنترل کند. به وضعیت و چگونگی افکار خود توجه داشته باشید و آن را رها، آرام و آکنده از ایمان نگاه دارید.

## تصمیم به باورداشتن

"و روح [روح القدس] نیز در ضعف ما به یاری‌مان می‌آید، زیرا نمی‌دانیم چگونه باید دعا کنیم. اما روح با ناله‌هایی بیان‌ناشدنی، برای ما شفاعت می‌کند." (رومیان ۸: ۲۶)

ما به‌عنوان مسیحیان، لازم است تصمیم بگیریم، باور و ایمان داشته باشیم. خدا اغلب به ما برای چیزهایی که ذهن‌مان نمی‌تواند همواره با آنها در توافق باشد، ایمان لازم را می‌بخشد (یکی از ثمرات روح). ذهن، می‌خواهد همه‌چیز را درک کند. هنگامی که این درک از جانب خداوند داده نشود، ذهن، اغلب از باورکردن آنچه برایش باورنکردنی است، خودداری می‌کند. این موضوع خیلی وقت‌ها هنگامی رخ می‌دهد که یک ایمان‌دار در قلبش چیزی را می‌داند (در روح خود)، اما ذهن او علیه آن می‌جنگد.

من مدت‌ها پیش تصمیم گرفته بودم آنچه را که کلام می‌گوید، باور کنم و به "rhema" (کلام آشکارشده‌ی خدا) که او به من بخشیده بود (چیزهایی که او با من صحبت کرده بود یا چیزهایی که شخصا وعده داده بود به من می‌بخشد) ایمان داشته باشم، حتا اگر نمی‌دانستم آنها قرار است چه‌وقت، چگونه و یا چرا در زندگی‌ام رخ دهند. یکی از امتیازاتی که ما به‌عنوان فرزندان خدا داریم، ایمان داشتن به غیرممکن‌هاست.

اما چیزی که من با آن در کشمکش و جنگ بودم، متفاوت بود؛ در واقع، چیزی فراتر از تصمیم بود. من توسط این روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن، بسته شده بودم و نمی‌توانستم خود را به مرحله‌ی "باورداشتن و ایمان" برسانم.

شکر که خداوند از طریق روح القدس به من نشان داد که چگونه دعا کنم و قدرت او، پیروز شد. من مطمئنم اگر شما در حال خواندن این کتاب هستید، به این دلیل است که به آن هدایت شده‌اید. ممکن است شما نیز در این زمینه مشکلاتی داشته باشید. اگر این‌گونه است، تشویق‌تان می‌کنم در نام عیسا دعا کنید. با قدرت خون او، بر تمام روح‌های شریری که مانع افکار خداگونه هستند، بایستید. اگر احساس می‌کنید ذهن شما در حال تنبلی است و قادر به باور کردن نیست، علیه "روح‌های اسیرکننده‌ی ذهن" سخن بگویید. نه‌تنها یک‌بار، بلکه هر وقت در این زمینه مشکلی را تجربه کردید، به این روش دعا کنید.



---

شیطان هنگامی که ما تلاش می‌کنیم به پیش برویم، هرگز از پرتاب کردن تیرهای آتشین به سمت ما دست نمی‌کشد. پس، سپر ایمان خود را برافرازید و یعقوب ۱: ۲-۸ را به یاد داشته باشید که به ما تعلیم می‌دهد در سختی‌ها از خداوند حکمت بطلبیم، و او آن را به ما خواهد داد. همچنین او به ما نشان خواهد داد که چه کاری را انجام دهیم.

من مشکلی داشتم؛ تیر آتشی که قبلا با آن مواجه نشده بودم. اما خداوند به من نشان داد که چگونه دعا کنم، و من از آن آزاد شدم.

برای شما هم همین‌طور است.

فصل هفتم

به آنچه می اندیشید، فکر کنید

---

## به آنچه می‌اندیشید، فکر کنید

"در احکام تو تأمل می‌کنم،  
و راه‌هایت را در نظر خود  
می‌دارم." (امثال ۱۱۹: ۱۵)

کلام خدا به ما می‌گوید که باید وقت‌های خود را به چه  
فکرهایی بگذرانیم.

مزمورنویس می‌گوید که به احکام خداوند، فکر و در  
آنها تأمل می‌کند. این بدان معناست که او زمان زیادی را  
صرف اندیشیدن و تأمل کردن بر راه‌های خداوند، دستورالعمل‌ها و تعلیمات او کرده است.  
مزمور ۱: ۳ می‌گوید کسی که چنین می‌کند: "به‌سانِ درختی است نشانده بر کناره‌ی جویبار، که  
میوه‌ی خویش در موسمش آرد به بار، و برگش نیز پژمرده نشود، و در هر آنچه کُند، کام یابد."  
تفکر در کلام خدا، بسیار سودمند است. هرچه قدر فردی در کلام خدا تأمل و تفکر نماید،  
حاصل بیشتری از کلام را نیز درو خواهد کرد.

### مراقب آنچه بدان می‌اندیشید، باشید!

"به آنچه می‌شنوید، به دقت دل بسپارید. با همان پیمانهِ [از فکر و مطالعه]  
که وزن کنید [حقیقتی که می‌شنوید]، برای شما وزن خواهد شد [از فضیلت  
و دانایی]، و حتا بیشتر به کسانی که گوش می‌سپارند، داده می‌شود." [۱۷]  
(مرقس ۴: ۲۴)

چه آیه‌ی فوق‌العاده‌ای! او به ما می‌گوید که هرچه قدر زمان بیشتری را برای تأمل کردن  
درباره‌ی کلامی که می‌خوانیم و می‌شنویم صرف کنیم، قدرت و توانایی بیشتری را نیز  
برای انجام دادن آن خواهیم داشت؛ یعنی دانش مکاشفه‌ای بیشتری درباره‌ی آنچه خوانده و  
شنیده‌ایم. این آیه اساساً به ما می‌گوید که آنچه را برای کلام خدا صرف نموده‌ایم، همان را  
به‌دست خواهیم آورد.

به این وعده به طور خاص توجه کنید که به همان میزان وقتی که برای تفکر و مطالعه در کلام خدا صرف می‌کنیم، به همان اندازه فضیلت و دانش به ما برمی‌گردد.

لغت‌نامه‌ی تفسیری واژگان کتاب‌مقدس "واین"<sup>[۱۸]</sup> می‌گوید در بخشی از آیات عهد جدید نسخه‌ی کینگ جیمز<sup>[۱۹]</sup>، واژه‌ی یونانی "dunamis" که به معنای "قدرت" است، به‌عنوان "فضیلت" ترجمه شده است.

بر اساس فرهنگ تطبیقی کتاب‌مقدسی استرانگ<sup>[۲۰]</sup>، ترجمه‌ی دیگر "dunamis"، "توانایی" است. بیشتر افراد، کلام خدا را عمیق و ژرف بررسی نمی‌کنند. در نتیجه، دچار این بحران می‌شوند که چرا مسیحیان قدرتمندی نیستند که دارای زندگی پیروزمندانه‌ای باشند.

حقیقت این است که بیشتر آنها حقیقتاً تلاشی شخصی برای مطالعه‌ی کلام نمی‌کنند. ممکن است آنها بروند و تعلیم و موعظه‌ی دیگران از کلام را بشنوند. ممکن است به سی‌دی‌های موعظه گوش دهند یا هر از گاهی کلام بخوانند، اما حقیقتاً به این پایبند نیستند که کلام را بخش اصلی زندگی‌شان قرار دهند؛ مثلاً زمان‌هایی را به تفکر و تأمل در کلام اختصاص دهند.

جسم، اساساً تنبل است. بسیاری از افراد می‌خواهند چیزی را مجانی و بدون زحمت به‌دست آورند (بدون این‌که خود تلاشی بکنند)، هرچند این واقعا راهی نیست که کارگر باشد. دوباره این را می‌گوییم: هرکس آنچه را که برای کلام صرف نموده است، همان را به‌دست خواهد آورد.

### بر کلام تأمل کنید

"خوشا به حال کسی که در مشورت شریران [در پیروی از نصیحت، نقشه و اهداف آنها] گام نزند و در ره گنهکاران نایستد [مطیع و تسلیم آنها نباشد] و در محفل تمسخرگران ننشیند [راحت و آسوده نباشد]؛ بلکه رغبتش در شریعت خداوند [احکام، دستورالعمل‌ها و تعالیم خداوند] باشد و شبانه‌روز در شریعت او تأمل [تفکر و مطالعه] کند." (مزمور ۱: ۱-۲)

بر اساس وبستر<sup>[۲۱]</sup>، واژه‌ی "تأمل کردن"<sup>[۲۲]</sup> به معنای: ۱. اندیشیدن، تعمق کردن. ۲. نقشه‌کشیدن یا در ذهن خود قصد داشتن، یا به‌کارگرفتن اندیشه است. لغت‌نامه‌ی تفسیری واژگان کتاب‌مقدس "واین" می‌گوید "تأمل کردن" به معنای: "اهمیت دادن، توجه کردن، تمرین کردن، سختکوشی در، تمرین کردن احساس رایجی از کلام، اندیشیدن، تصور کردن، از پیش

Vine	۱۸
King James	۱۹
Strong	۲۰
Webster	۲۱
Meditate	۲۲

برنامه‌ریزی کردن" است.

امثال ۴: ۲۰ می‌گوید: "پسرم به آنچه می‌گویم توجه کن؛ و به سخنانم نیک گوش فراده." اگر امثال ۴: ۲۰ را با تعاریفی که از واژه‌ی "تأمل کردن" بیان کردیم، کنار هم بگذاریم، می‌بینیم که ما به کلام خدا با تأمل کردن بر آن، با اندیشیدن بر آن، با تعمق کردن بر آن، و با ممارست و تمرین آن در فکرم، توجه می‌کنیم. نگرش اساسی این است که اگر بخواهیم آنچه را کلام خدا می‌گوید انجام دهیم، باید وقت بگذاریم و در مورد آن تفکر و تأمل کنیم.

این گفته‌ی قدیمی را به یاد داشته باشید: "کار نیکو کردن از پُر کردن است." ما در واقع در زندگی شخصی خود انتظار نداریم که بدون تمرین زیاد در هر کاریمهارت پیدا کنیم، پس چرا باید انتظار داشته باشیم که در مسیحیت، این مساله فرق کند؟

### تأمل کردن، موجب موفقیت می‌شود

"این کتاب تورات از دهان تو دور نشود، بلکه روز و شب در آن تفکر کن تا برحسب هر آنچه در آن مکتوب است، متوجه شده، عمل نمایی زیرا همچنین راه خود را فیروز خواهی ساخت، و همچنین کامیاب خواهی شد." (یوشع ۱: ۸)

کتاب مقدس می‌گوید اگر می‌خواهید در تمام کارهایتان، موفق و کامیاب باشید، باید روز و شب در کلام تفکر و تأمل نمایید.

چه قدر زمان صرف اندیشیدن بر کلام خدا می‌کنید؟ اگر در هر زمینه‌ای در زندگی‌تان دچار مشکل هستید، دادن یک پاسخ صادقانه به این پرسش، شاید بتواند علت مشکل‌تان را مشخص نماید. من مدت‌های طولانی در زندگی‌ام هرگز به آنچه می‌اندیشیدم، فکر نمی‌کردم. به سادگی در مورد هر چیزی که به ذهنم خطور می‌کرد، فکر می‌کردم. هیچ مکاشفه‌ای از این که شیطان می‌توانست این افکار را در ذهنم تزریق کند، نداشتم. بیشتر آن چیزهایی که در ذهنم وجود داشت، دروغ‌هایی بود که شیطان به من می‌گفت، یا چیزهای کاملاً مَهملی که واقعا ارزش نداشت برای آنها زمان بگذارم و در موردشان فکر کنم. شیطان، کنترل زندگی مرا در دست داشت، چراکه افکارم را کنترل می‌کرد.

### در مورد آنچه می‌اندیشید، فکر کنید

"ما نیز جملگی زمانی در میان ایشان می‌زیستیم، و از هوای نفس خود پیروی می‌کردیم و خواسته‌ها و افکار آن را به‌جا می‌آوردیم." (افسسیان ۲: ۳)

پولس در اینجا به ما هشدار می‌دهد که نباید طبیعت جسمانی ما بر ما حکومت کند، و یا این که از هوس‌های جسم یا افکار نفسانی خود پیروی کنیم.

اگرچه من یک فرد مسیحی بودم، اما چون یاد نگرفته بودم افکارم را کنترل کنم، مشکلاتی داشتم. من به چیزهایی فکر می‌کردم که ذهن مرا به خود مشغول کرده بود، اما آنها ناشی از افکار مثبت نبودند.

من نیاز داشتم افکارم را تغییر دهم!

هنگامی که خداوند تعلیم‌اش را درباره‌ی "نبردگاه ذهن" با من شروع کرد، آن چیزی که او با قلب من صحبت کرد، نقطه‌ی عطفی برایم شد. او گفت: "درباره‌ی آنچه می‌اندیشی، فکر کن!" وقتی شروع به انجام این کار کردم، طولی نکشید که فهمیدم چرا این همه مشکلات در زندگی‌ام وجود دارد.

افکار من آشفته بود!

من در حال فکر کردن به تمام چیزهای اشتباه بودم.

من به کلیسا می‌رفتم و سال‌ها کارهای زیادی را انجام داده بودم، اما درحقیقت به آنچه شنیده بودم، هرگز فکر نکرده بودم. مثل این بود که از یک گوش شنیده باشم، و از گوش دیگر بیرون کرده باشم. هر روز آیاتی از کلام را می‌خواندم، اما هیچ وقت به آنچه می‌خواندم، فکر نمی‌کردم. من توجهی به کلام نداشتم. در مورد چیزهایی که می‌شنیدم، فکر و یا مطالعه نمی‌کردم. بنابراین، هیچ فضیلت و دانشی هم به من بر نمی‌گشت.

## بر کارهای خداوند تأمل کنید

"خدایا، در اندرون معبد تو، در محبتات تأمل می‌کنیم." (مزمور ۴۸: ۹)

داود مزمورنویس، بارها درباره‌ی تأمل کردن بر کارهای شگفت‌انگیز خداوند - اعمال قدرتمند او - صحبت کرده است. او می‌گوید درباره‌ی نام خداوند، رحمت خداوند، محبت خداوند و بسیاری چیزهای دیگر مانند این‌ها، اندیشیده است.

هنگامی که او احساس افسردگی می‌کرد، مزمور ۱۴۳: ۵، ۴ را نوشت: "پس روح من در اندرونم مدهوش گشته، و دل من در اندرونم متحیر گردیده است. روزگاران کهن را به یاد می‌آورم؛ در همه‌ی کرده‌های تو تأمل می‌کنم، و به کارهای دست تو می‌اندیشم."

در این آیه می‌بینیم که پاسخ داود به احساس افسردگی و ناامیدی‌اش، تفکر و تأمل بر مشکلات نبود. بلکه به جای آن، با یادآوری روزهای خوش گذشته، باجدیت علیه مشکلات

به پا خاست؛ او به کارهای خداوند و عمل دست‌های او اندیشید. به عبارت دیگر، او به چیزهای خوب فکر کرد، و بدین ترتیب بر افسردگی غلبه نمود.

هرگز فراموش نکنید: افکار شما نقش بسیار مهمی را در پیروزی‌تان بازی می‌کنند.

می‌دانم که این قدرت روح‌القدس است که از طریق کلام خدا، پیروزی را به زندگی‌هایمان می‌آورد. اما بخش بزرگی از آن - که نیاز است ما آن را انجام دهیم - این است که افکارمان را با خدا و کلامش تنظیم کنیم. اگر این کار را نکنیم، یا فکر کنیم که این کار غیرضروری و بی‌اهمیت است، هرگز نمی‌توانیم پیروزی را تجربه کنیم.

### با نوشتن ذهن خود، دگرگون شوید

"و دیگر همشکل این عصر مشوید، بلکه با نوشتن ذهن خود دگرگون شوید. آن‌گاه قادر به تشخیص خواست خدا خواهید بود؛ خواست نیکو، پسندیده و کامل او." (رومیان ۱۲: ۲)

پولس رسول در این آیه می‌گوید که اگر بخواهیم خواست نیکو و کامل خدا را که در زندگی‌مان محقق شده ببینیم، این کار عملی است - تنها در صورتی که ذهن خود را تازه کرده باشیم. - ذهن خود را به چه چیز تازه کرده باشیم؟ به روش‌های فکری خداوند! ما در این فرآیند نوشتن ذهن، تغییر خواهیم کرد و به آنچه خدا قصد دارد باشیم، تبدیل خواهیم شد. عیسا این دگرگونی را با مرگ و قیام خود امکان‌پذیر کرده است. این امر، با فرآیند نوشتن ذهن ما در زندگی‌هایمان واقعیت پیدا می‌کند.

اجازه دهید در اینجا به نکته‌ای اشاره کنم تا مانع سردرگمی شما شود، و آن این است که طرز فکر درست، ربطی به نجات ندارد. نجات، تنها بر خون عیسا، مرگ او بر صلیب و قیام او بنیان نهاده شده است. بسیاری، به این خاطر که عیسا را حقیقتاً به‌عنوان نجات‌دهنده‌ی خود پذیرفته‌اند، به آسمان خواهند رفت، اما بسیاری از این افراد، هرگز در پیروزی، یا در نقشه‌ای که خداوند برای زندگی آنان داشته، گام برنخواهند داشت، چراکه افکارشان را بر اساس کلام او تازه نکرده‌اند.

من سال‌ها، یکی از این افراد بودم. تولد تازه داشتم. می‌خواستم به آسمان بروم. به کلیسا می‌رفتم و از یک چارچوب مذهبی پیروی می‌کردم، اما در واقع هیچ پیروزی‌ای در زندگی‌ام نداشتم. دلیلش این بود که به چیزهای اشتباه فکر می‌کردم.

## بر این‌ها تأمل کنید

"در پایان، ای برادران، هر آنچه راست است، هر آنچه دوست‌داشتنی و هر آنچه ستودنی است، بدان بیندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش، در آن تأمل کنید." (فیلیپیان ۴: ۸)

کتاب مقدس به ما دستورالعملی جامع از چیزهایی که باید بر آنها تأمل کنیم، می‌دهد. مطمئنم شما می‌توانید در آیات مختلف ببینید که به ما تعلیم داده شده که به چیزهای خوب بیاندیشیم؛ چیزهایی که ما را بنا می‌کنند، نه آنهایی که موجب ویرانی ما می‌شوند.

مطمئناً افکار ما بر نگرش و خلق‌وخوی ما تأثیر می‌گذارند. هر آن چیزی که خداوند به ما می‌گوید، بهر خیریت ماست. او می‌داند که چه چیزی ما را خوشحال و چه چیزی ما را درمانده می‌کند. وقتی کسی آکنده از افکار نادرست است، فردی درمانده و بدبخت است. من از تجربیات شخصی آموخته‌ام که وقتی کسی بدبخت است، معمولاً دیگران را نیز درمانده و بدبخت می‌کند.

شما باید به‌طور منظم، فهرستی تهیه کنید و از خودتان بپرسید: "من به چه چیزهایی فکر کرده‌ام؟" اوقاتی را برای بررسی طرز فکرتان در زندگی اختصاص دهید.



بخش دوم

## شرایط ذهن

---

ذهن شما در چه شرایطی است؟  
"ولی ما فکر مسیح (ماشیح)  
را داریم و افکار (احساسات و  
مقاصد) قلب او را دنبال می‌نماییم"  
(اول قرن‌تینان ۲: ۱۶) [۱]

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که شرایط ذهن شما  
تغییر می‌کند؟ گاهی ممکن است آرام و آسوده، و گاهی  
نگران و مشوّش باشید. یا ممکن است تصمیمی بگیرید  
و در مورد آن اطمینان داشته باشید، اما پس از مدتی  
ببینید که ذهن‌تان دچار آشفتگی شده و دربارهی همان  
موضوعی که قبلاً برایتان بسیار شفاف بود و در مورد  
آن مطمئن بودید، حالا دچار تشویش و نگرانی شده‌اید.

۱ از متن اصلی ترجمه شده است.

در زندگی شخصی من نیز دورانی بوده است که مانند دیگران چنین تجربیاتی داشته‌ام.  
زمان‌هایی بوده که به نظر می‌رسیده بدون هیچ مشکلی قادر بودم به خدا باور و ایمان داشته  
باشم، و دورانی هم بوده که شک و تردید پیوسته مرا پریشان و مضطرب ساخته‌است.  
از آنجایی که به نظر می‌رسد ذهن قادر است در موقعیت‌های بسیار متفاوتی قرار بگیرد،  
از خودم پرسیدم، ذهن من چه وقت نرمال و عادی است؟ می‌خواستم افکار نرمال و طبیعی  
را بشناسم تا بتوانم یاد بگیرم در زمان بروز الگوهای فکری غیرطبیعی، به سرعت با آنها  
مقابله کنم.

برای مثال، یک ذهن منتقد، قضاوت‌کننده و بدگمان، باید برای یک ایمان‌دار غیرطبیعی  
محسوب شود. اگرچه مدت‌های زیادی از زندگی‌ام، این نوع تفکر برایم عادی بود - هرچند  
نباید این‌چنین می‌بود - اما این طرز فکری بود که به آن عادت کرده بودم. با این که این نوع  
تفکر بسیار اشتباه بود و در زندگی‌ام مشکلات بسیاری را ایجاد می‌کرد، اما من نمی‌دانستم  
در طرز فکرم و آنچه به آن می‌اندیشیدم، مشکلی وجود دارد.

من نمی‌دانستم که می‌توانم برای زندگی فکری‌ام کاری انجام دهم. من یک ایمان‌دار بودم،  
سال‌ها از ایمانم می‌گذشت، اما هیچ تعلیمی دربارهی فکرم یا دربارهی شرایط شایسته‌ای که  
ذهن یک ایمان‌دار باید در آن باشد، نداشتم.

افکار ما با تجربه‌ی تولد تازه، دوباره متولد نشده‌اند - آنها باید تازه شوند (رومیان ۱۲: ۲  
را ببینید). همان‌طور که بارها گفته‌ام، تازه‌شدن ذهن، پروسه‌ای است که مستلزم گذشت زمان

است. از پای درنیاید! حتی اگر قسمت بعدی کتاب را خواندید و دریافتید که اکثر اوقات ذهن شما در شرایطی است که برای کسی که مدعی است مسیح نجات‌دهنده‌ی اوست، غیرعادی است.

تجربه‌ی شخصی من این بود که وقتی شروع به تفکر جدی در مورد رابطه‌ام با خداوند کردم، آن وقت بود که او هم این حقیقت را برایم آشکار نمود که بسیاری از مشکلاتم ریشه در تفکرات اشتباهم دارند. ذهن من آشفته بود! من شک داشتم که افکارم در موقعیتی هست که باید باشد - و اگر هم بود، این وضعیت زمان زیادی طول نمی‌کشد.

وقتی دیدم که چه قدر به افکار منفی اعتیاد پیدا کرده‌ام، این موضوع مرا از پا درآورد. باید تلاش می‌کردم تا افکار منفی‌ای را که به ذهنم خطور می‌کرد، بیرون بیاورم. آنها باید به افکار درست برمی‌گشتند. اما آزادی و رهایی، آرام‌آرام از راه رسیدند.

شیطان، پرخاشگرانه علیه تازه شدن افکارتان مبارزه می‌کند، اما این امری حیاتی است که شما بر دعا کردن و مطالعه در این زمینه، پافشاری کرده و به آن ادامه دهید تا پیروزی قابل‌ملاحظه‌ای را به دست آورید.

چه هنگامی افکارتان عادی و نرمال است؟ آیا ایجاب می‌کند افکارتان به هر جایی سرک بکشد، یا باید قادر باشید افکارتان را بر کاری که انجام می‌دهید، متمرکز کنید؟ آیا می‌بایست نگران و آشفته شوید، یا آرام بوده و به طور منطقی از مسیری که باید در زندگی اتخاذ کنید، مطمئن باشید. آیا افکار شما می‌بایست آکنده از تردید و ناباوری باشد، یا مشوش و نگران، و با ترس خود را عذاب دهید؟ یا این که به‌عنوان فرزند خدا، این امتیاز را دارید که نگرانی‌های خود را به او بسپارید؟ (اول پطرس ۵: ۷ را ببینید).

کلام خدا به ما تعلیم میدهد که ما افکار مسیح را داریم. چه فکر می‌کنید، آیا افکار او مانند زمانی است که بر زمین زندگی می‌کرد - نه فقط به‌عنوان فرزند خدا، بلکه به‌عنوان فرزند انسان؟

خدا را شکر که به سوی بخش دیگری از "نبردگاه ذهن" پیش رفتیم. باور دارم این بخش چشمان شما را به طرز تفکر "عادی و غیرعادی" خواهد گشود. برای کسی که شاگرد عیساست و کسی که مصمم است در مسیر پیروزی گام بردارد این امر ضروری است.

فکر کردن درباره‌ی آنچه می‌اندیشید، بسیار ارزشمند است، چراکه شیطان معمولاً افراد را با این فکر می‌فریبد که منشأ تیره‌روزی و مشکلات آنها چیزی غیر از دلایل واقعی آنهاست. او می‌خواهد آنها فکر کنند به‌خاطر آن چیزی که پیرامون آنها اتفاق می‌افتد (شرایطشان)، بدبخت و درمانده‌اند، در حالی‌که بدبختی آنها، در واقع ناشی از آن چیزی است که در درون آنها اتفاق می‌افتد (افکارشان).

من سال‌ها این‌طور فکر می‌کردم که علت ناخشنودی‌ام، کارهایی است که دیگران انجام داده یا انجام نداده‌اند. من، همسر و فرزندانم را برای بدبختی‌ام سرزنش می‌کردم: "اگر آنها طور دیگری بودند، اگر آنها به نیازهایم بیشتر اهمیت می‌دادند، اگر در کارهای خانه بیشتر کمک می‌کردند و ..."، در این‌صورت فکر می‌کردم می‌توانم خوشحال باشم. سال‌ها این افکار در ذهنم تکرار می‌شد. سرانجام با حقیقت روبه‌رو شدم؛ این‌که اگر نگرش درست را انتخاب می‌کردم، هیچ‌یک از این‌ها دلیل ناخشنودی‌ام نبودند، بلکه افکارم بودند که مرا بیچاره و درمانده کرده بودند.

بگذارید برای آخرین بار بگویم: "به آنچه می‌اندیشید، فکر کنید." شما می‌توانید برخی از مشکلات‌تان را شناسایی کرده و سریعاً در مسیر آزادی و رهایی خود قرار بگیرید.

فصل هشتم

چه وقت ذهن من نرمال است؟

---

### چه وقت ذهن من نرمال است؟

"از خدای خداوند ما  
عیسامسیح، آن پدر پُر جلال،  
می‌خواهم که روح حکمت و  
مکاشفه را در شناخت خود  
به شما عطا فرماید، تا چشمان  
دل‌تان روشن شده، امیدی را  
که خدا شما را بدان فراخوانده  
است، بشناسید و به میراث  
غنی و پر جلال او در مقدسان  
پی ببرید." (افسیسیان ۱: ۱۷-  
۱۸)

توجه کنید که پولس دعا می‌کند که من و شما حکمتی را  
به‌دست آوریم تا چشمان دل‌مان را روشن کند. بر اساس  
مطالبی که مطالعه کرده‌ام، می‌خواهم بگویم که "چشمان  
دل" همان "ذهن" است.

به‌عنوان مسیحیان، ذهن ما می‌بایست در چه شرایطی  
باشد؟ به عبارت دیگر، وضعیت عادی و نرمال ذهن یک  
ایمان‌دار چگونه باید باشد؟ برای پاسخ به این پرسش، باید  
به عملکردهای متفاوت ذهن و روح نگاهی بیاندازیم.

بر طبق کلام خدا، ذهن و روح با هم کار می‌کنند. این، آن چیزی است که من آن را اصل  
"مساعدتِ ذهن-روح" می‌نامم.

برای درک بهتر این اصل، اجازه دهید ببینیم که، چگونه در زندگی ایمان‌دار عمل می‌کند.

### اصل ذهن-روح

"زیرا کیست که از افکار آدمی آگاه باشد، جز روح خود او که در درون اوست؟ بر  
همین مقیاس، فقط روح خداست که از افکار خدا آگاه است." (اول قرنتیان ۲: ۱۱)

هنگامی که یک شخص، مسیح را به‌عنوان نجات‌دهنده‌ی خود دریافت می‌کند، روح‌القدس  
می‌آید تا در او ساکن شود. کتاب‌مقدس به ما تعلیم می‌دهد که روح‌القدس، افکار خدا را  
می‌داند، بنابراین روح خدا تنها کسی است که افکار خدا را می‌داند.

پس از این‌که روح‌القدس در ما ساکن می‌شود، و از آن‌جایی که فکر خدا را می‌داند، یکی  
از اهدافش این است که حکمت خدا و مکاشفه‌ی او را بر ما آشکار کند. این حکمت و مکاشفه،  
به روح ما انتقال می‌یابد، و سپس روح ما، چشمان دل ما را - که همان فکر ماست - روشن

می‌سازد. روح‌القدس این کار را انجام می‌دهد تا ما بتوانیم آنچه را که از لحاظ روحانی برای ما انجام شده، به شکلی عملی درک کنیم.

## نرمال یا غیرنرمال؟

ما به‌عنوان ایمان‌داران، افرادی روحانی هستیم، و همچنین افرادی طبیعی<sup>[۲۳]</sup>. "طبیعی" همیشه "روحانی" را درک نمی‌کند. بنابراین، برای ذهن‌های ما این ضرورتی حیاتی است که از آنچه در روح ما اتفاق می‌افتد، آگاه شود. روح‌القدس، خواهان این روشنگری در ماست، اما چون ذهن بسیار پرمشغله است، اغلب آنچه را که روح قصد آشکارسازی آن را دارد، از دست می‌دهد. ذهنی که بسیار شلوغ است، غیرنرمال است. هنگامی که ذهن راحت و آسوده است، یک ذهن نرمال است - منظور، یک ذهن خالی نیست - بلکه ذهنی است که در آرامش است.

ذهن نباید با استدلال، نگرانی، اضطراب، ترس و مانند این‌ها پر شود، بلکه باید آرام، ملایم و ساکت باشد. همین‌طور که در بخش دوم کتاب پیش می‌رویم، چندین موقعیت غیرنرمال ذهن را خواهید دید و احتمالاً آنها را به‌عنوان شرایط تکراری ذهن خودتان، تشخیص خواهید داد.

دانستن این موضوع مهم است که ذهن نیاز دارد در شرایط "نرمالی" که در این فصل بیان شده، نگه داشته شود.

این را با شرایط معمول ذهن‌هایمان مقایسه کنید، آن‌گاه خواهید دید که چرا اغلب مکاشفه‌ی ما از جانب روح‌القدس تا این حد اندک است و چرا احساس می‌کنیم فاقد حکمت و مکاشفه هستیم. به یاد داشته باشید که روح‌القدس تلاش می‌کند تا ذهن ایمان‌دار را روشن و آگاه سازد. روح‌القدس، اطلاعات و آگاهی‌هایی از جانب خدایه روح شخص می‌دهد، و اگر روح و ذهن آن فرد با یکدیگر همکاری کنند، آن شخص می‌تواند در حکمت و مکاشفه‌ی الهی قدم بردارد. اما اگر ذهن این فرد درگیر و پرمشغله باشد، آنچه را که خداوند تلاش می‌کند تا به‌واسطه‌ی روح خود بر او آشکار سازد، از دست خواهد داد.

## آوازی ملایم و آهسته

"او گفت: بیرون آی و به حضور خداوند در کوه بایست. و اینک خداوند عبور نمود و باد عظیم سخت کوه‌ها را مُنْشِق ساخت و صخره‌ها را به حضور خداوند خرد کرد؛ اما خداوند در باد نبود. و بعد از باد، زلزله شد اما خداوند در زلزله نبود. و بعد از زلزله، آتشی، اما خداوند در آتش نبود. و بعد از آتش،

## آوازی ملایم و آهسته." (اول پادشاهان ۱۹: ۱۱-۱۲)

من سال‌ها برای مکاشفه دعا کردم، درخواست می‌کردم تا خدا با روح خود که در من زندگی می‌کرد، چیزهایی را برایم آشکار کند. می‌دانستم که این درخواستی روحانی است. من به کلام، ایمان داشتم و مطمئن بودم که باید درخواست کرده و دریافت نمایم. با این وجود بیشتر اوقات احساس می‌کردم که یک "کودن روحانی" [۲۴] هستم. سپس یاد گرفتم که خیلی از آن چیزهایی را که روح‌القدس می‌خواست به سادگی بر من آشکار کند، دریافت نکرده بودم، چراکه ذهنم بسیار درهم و آشفته بود و آن آگاهی‌هایی را که در اختیارم گذاشته شده بود، از دست می‌داد.

تصور کنید دو نفر در یک اتاق با هم هستند. یکی، سعی دارد رازی را نجواکنان به دیگری بگوید، اگر این اتاق پر از صداهای بلند باشد، با این‌که پیغام در حال انتقال است، اما فردی که منتظر شنیدن این راز است، به سادگی آن را از دست می‌دهد، زیرا اتاق شلوغ است و او نمی‌تواند بشنود. مگر این‌که دقت و توجه زیادی داشته باشد، در غیر این صورت ممکن نیست حتی تشخیص دهد که کسی دارد با او حرف می‌زند.

این همان روش برقراری ارتباط روح خدا با روح ماست. روش‌های روح‌القدس، آرام و آهسته‌اند. او اغلب با ما نیز - مانند نبی‌ای که در این آیه دیدیم- با صدایی ملایم و آهسته صحبت می‌کند. پس به این خاطر، بسیار ضروری است که یاد بگیریم خود را در شرایطی قرار دهیم که منجر به شنیدن شود.

## روح و ذهن

"پس چه باید بکنم؟ با روح [روح‌القدس که در من است] دعا خواهم کرد و با عقل [هوشمندی] نیز دعا خواهم کرد." (اول قرنتیان ۱۴: ۱۵)

شاید یک راه بهتر برای فهمیدن این اصل "مساعدت ذهن- روح" این است که به دعای خود فکر کنیم. در این آیه، پولس رسول می‌گوید که او هم با روح و هم با عقل (ذهن) خود دعا می‌کند.

من آنچه را که پولس در مورد آن صحبت می‌کند، می‌فهمم، چراکه من نیز همین کار را می‌کنم. اغلب در روح دعا می‌کنم (به زبانی که نمی‌شناسم)، بعد از آن‌که مدتی به این روش دعا کردم، معمولاً چیزهایی به ذهنم می‌آید که آن را به زبان انگلیسی (به زبانی که می‌شناسم) دعا می‌کنم. من باور دارم به این روش، ذهن (عقل) با روح همکاری می‌کند. آنها با هم همکاری می‌کنند تا دانش و حکمت خدا را به روشی که من می‌توانم آن را درک کنم، به من برسانند.



این روش، برعکس هم هست. زمان‌هایی وجود دارد که وقتی می‌خواهم دعا کنم، خودم را برای دعا در اختیار خداوند قرار می‌دهم. اگر هیچ حرکت خاصی در روم نبینم، شروع می‌کنم بدون فکر دعا کردن. در مورد موضوع یا شرایطی که از آن‌ها باخبرم، دعا می‌کنم. گاهی به نظر می‌رسد که این دعاها واقعا بی‌روح و یکنواخت هستند - انگار هیچ کمکی از طرف روم وجود ندارد - انگار دارم دست‌وپا می‌زنم، بنابراین روی موضوع دیگری که از قبل در مورد آن می‌دانم، دعا را ادامه می‌دهم.

من به این روش ادامه می‌دهم تا این که روح‌القدس که در من است، کنترل مرا روی موضوعی به دست می‌گیرد. وقتی او این کار می‌کند، آنچه را که او می‌خواهد درباره‌اش دعا کنم، ناگهان به ذهنم خطور می‌کند. به این روش، روح و ذهن من با یکدیگر کار می‌کنند، و به یکدیگر کمک می‌کنند تا آنچه را که خواست خداست، به انجام برسانند.

### زبان‌ها و ترجمه [۲۰]

"از این‌رو، آن‌که به زبان غیر [ناشناخته] سخن می‌گوید باید دعا کند تا گفتار خود را [برای قوت] ترجمه نماید. زیرا اگر من به زبان غیر [ناشناخته] دعا کنم، روم [با روح‌القدس که در من است] دعا می‌کند، اما عقلم بهره‌ای نمی‌برد [هیچ میوه‌ای دربر ندارد و به کسی کمکی نمی‌کند]." (اول قرن‌تین ۱۴: ۱۳-۱۴)

نمونه‌ای دیگر از روشی که روح و ذهن با یکدیگر کار می‌کنند، عطای زبان‌ها و ترجمه است. اگر با عطایای روح‌القدس آشنا نیستید، جداً شما را تشویق می‌کنم تا آنها را در کلام مطالعه نمایید و در این زمینه، ذهن خود را نسبت به خداوند باز نگه دارید. دعا کنید و بخواهید که خداوند در مورد تمامی عطایای ماوراءالطبیعه‌ی روح‌القدس به شما تعلیم دهد، و حتماً بخواهید شما را به منابع خوبی هدایت کند که به شما در یادگیری و به‌دست آوردن فهم و درک درست، کمک خواهند کرد.

وقتی به زبان‌ها صحبت می‌کنم، ذهن (عقل) من بی‌بهره است، تا زمانی‌که خدا به من یا شخص دیگری، درک آنچه را که من در حال سخن گفتن درباره‌اش هستم، می‌بخشد. سپس، ذهن من از آن بهره‌مند می‌گردد.

لطفاً توجه کنید که این عطایایی که درباره‌اش صحبت کردیم، عطای زبان‌ها و ترجمه از نوع لغت به لغت<sup>[۲۱]</sup> نیستند. منظور از این نوع ترجمه، دقیقاً توضیح لغت به لغت پیغام نیست، بلکه در این نوع ترجمه [که منظور نظر نویسنده است]، یک نفر درکی از آنچه را که نفر دیگر می‌گوید، به‌دست می‌دهد، این در حالی است که او هنگام ترجمه، بر اساس شخصیت و طرز

Interpretation ۲۰

Translation ۲۶

سخن گفتن‌اش زبان‌های روح را ترجمه می‌کند.

اجازه دهید مثال دیگری بزنم: "خواهر اسمیت" [۲۷] در کلیسا بلند می‌شود و پیغامی را به زبان ناشناخته‌ای می‌دهد. آن پیغام از روح او می‌آید، و نه خودش و نه کس دیگری آنچه را که او می‌گوید، نمی‌داند. ممکن است خدا کاری کند تا من پیغام را درک کنم، اما به شکلی کلی. بدین ترتیب من همان‌طور که در ایمان قدم برمی‌دارم و شروع می‌کنم به ترجمه (تفسیر) آنچه که گفته شده، آن پیغام را برای همه قابل فهم می‌کنم. اما من برای بیان آن، از روش منحصر به فرد خودم برای ادای مطلب، استفاده خواهم کرد.

دعا کردن در روح (به زبان ناشناخته)، و ترجمه (ترجمه‌ی آن از زبان ناشناخته)، روش حیرت‌انگیزی است برای درک اصل "مساعدت ذهن-روح". روح، از چیزی صحبت می‌کند و ذهن، آن را درک می‌کند.

اکنون به این فکر کنید: اگر خواهر اسمیت به یک زبان ناشناخته صحبت کند و خداوند سعی داشته باشد که ترجمه‌ی آن زبان را به من بدهد، اگر ذهن من برای شنیدن آن بسیار آشفته و شلوغ باشد، باید از من صرف‌نظر کند، زیرا من آن را دریافت نخواهم کرد.

وقتی من در خداوند جوان و در حال یادگیری عطایای روحانی بودم، اغلب فقط به زبان‌ها دعا می‌کردم. بعد از گذشت زمانی، نسبت به دعاها کم‌کم احساس بی‌حوصلگی کردم. از آن جایی که در این باره با خداوند صحبت کردم، او فرصت داد تا بفهمم به این خاطر احساس خستگی می‌کنم که نمی‌فهمم درباره‌ی چه چیزی دارم دعا می‌کنم. اگرچه می‌دانستم وقتی در روح دعا می‌کنم، "همیشه" نمی‌بایست بفهمم که چه می‌گویم، اما یاد گرفتم که این نوع دعا کردن، نامتعادل است و اگر "هرگز" درکی از آن نداشته باشم، بی‌حاصل و بی‌فایده است.

## ذهن آرام و هوشیار

"دل ثابت را در سلامتی کامل نگاه خواهی داشت، زیرا که بر تو توکل دارد."  
(اشعیا ۲۶: ۳)

امیدوارم با این مثال بتوانید به سادگی ببینید که ذهن و روح شما مطمئناً با یکدیگر همکاری و ارتباط نزدیکی دارند. بنابراین، بی‌نهایت مهم است که ذهن شما در یک شرایط نرمال نگه داشته شود، در غیر این صورت، نمی‌تواند به روح شما کمک کند تا شما نیز یک زندگی پر از روح داشته باشید.

شیطان مطمئناً این حقیقت را می‌داند، بنابراین به ذهن شما حمله می‌کند و در میدان نبرد

ذهن‌تان، جنگی را علیه‌تان برپا می‌کند. او می‌خواهد ذهن شما را از انواع افکار اشتباه پُر کرده و آن را خسته و درمانده کند تا نتواند آزاد و رها و در دسترس روح‌القدس باشد تا او نیز در روح انسانی شما کار کند.

ذهن باید در آرامش نگه داشته شود. همان‌طور که اشعیای نبی به ما می‌گوید، هنگامی که ذهن متمرکز افکار درست می‌شود، در آن صورت در آرامی خواهد بود.

همچنین ذهن باید هوشیار نیز باشد. این امر هنگامی غیرممکن می‌شود که ذهن در چیزهایی که هرگز برای حمل‌شان (پردازش‌شان) در نظر گرفته نشده، غرق می‌شود.

در این باره فکر کنید: ذهن شما برای چه مدتی عادی و نرمال است؟

فصل نهم

## یک ذهن سرگردانِ نگران

---

### یک ذهن سرگردانِ نگران

در فصل گذشته توضیح دادیم که یک ذهن پرمشغله، ذهنی غیرنرمال است. شرایط دیگری که ذهن، غیرنرمال خوانده می‌شود، زمانی است که به همه‌جا سرک می‌کشد. عدم توانایی تمرکز، نشان‌دهنده‌ی حمله‌ی ذهنی شیطان است.

بسیاری از مردم سال‌ها به ذهن خود اجازه داده‌اند که سرگردان باشد، چراکه هرگز اصول به انضباط درآوردن افکار را به کار نبسته‌اند.

بعضی از افراد که به نظر نمی‌توانند متمرکز باشند، فکر می‌کنند که کندذهن هستند. هرچند ناتوانی در داشتن تمرکز، می‌تواند نتیجه‌ی این باشد که سال‌ها به ذهن اجازه داده شده که هر کاری را می‌خواهد انجام دهد، یا هر زمانی که می‌خواهد، آن را به انجام برساند. عدم تمرکز، همچنین می‌تواند نشانه‌ی کمبود ویتامین باشد. یقیناً ویتامین‌های B تمرکز را افزایش می‌دهند، پس اگر در داشتن تمرکز دچار ناتوانی هستید، از خودتان بپرسید که آیا درست غذا می‌خورید و آیا تغذیه‌ی شما درست هست.

همچنین خستگی زیاد می‌تواند بر تمرکز داشتن، تاثیر بگذارد. من فهمیده‌ام که هروقت بی‌نهایت خسته شده‌ام، شیطان سعی کرده است به ذهنم حمله کند، چراکه می‌داند در چنین مواقعی ایستادگی در برابر او بسیار سخت است. شیطان می‌خواهد من و شما فکر کنیم کندذهن هستیم، در نتیجه هیچ کاری نکنیم که باعث دردسر او شود. او می‌خواهد ما با بی‌تفاوتی، هر دروغی را که او به ما می‌گوید، بپذیریم.

یکی از دختران ما، در دوران کودکی‌اش به سختی می‌توانست تمرکز داشته باشد. خواندن برای او مشکل بود، چراکه تمرکز و قوه‌ی ادراک با هم پیش می‌روند. بسیاری از کودکان و برخی از بزرگسالان آنچه را که می‌خوانند، درک نمی‌کنند. چشمان آنها، واژه‌ها را روی صفحه از نظر می‌گذرانند، اما ذهن آنها آنچه را که خوانده می‌شود، درست درک نمی‌کند.

معمولاً عدم درک کردن، ناشی از عدم تمرکز است. من این را در مورد خودم می‌دانم، من می‌توانم یک باب از کتاب مقدس یا فصلی از کتابی را بخوانم و ناگهان بفهمم که چیزی از

آنچه خوانده‌ام، درک نکرده‌ام. من می‌توانم برگردم و دوباره آن قسمت را بخوانم و ببینم که همه چیز برایم تازه است، چراکه وقتی چشم‌هایم روی صفحه واژه‌ها را دنبال می‌کرد، ذهنم در جای دیگری پرسه می‌زد. به این دلیل که روی کاری که در حال انجام آن بودم، تمرکز نداشتm، در نتیجه نمی‌توانستم آنچه را که خوانده بودم، درک کنم.

معمولاً مشکل واقعی‌ای که در پس عدم درک وجود دارد، عدم توجهی است که در نتیجه‌ی سرگردانی ذهن به وجود می‌آید. اخیراً من و دیو و یک زوجی که به تازگی با هم آشنا شده بودیم، در ماشین در حال رانندگی بودیم، ناگهان من و آن زوج همزمان شنیدیم که دیو (خودش به خودش) می‌گوید: "عافیت باشه." ما همگی خندیدیم، چون با این که دیو با صدای بلندی عطسه کرده بود، ولی هیچ‌یک از ما آن را نشنیدیم، چراکه هر یک در ذهن‌مان، در جای دیگری سیر می‌کردیم. من گفتم: "ببخشید، من اصلاً صدای عطسه‌ی تو رو نشنیدم، من توی دفتر خیابان لوییس<sup>[۲۸]</sup> بودم." دوستی که در عقب ماشین نشسته بود، گفت: "من در فلوریدا، در حال انجام معامله‌ای بودم"، همسرش خندید و گفت: "من هم در دفترم در دالاس مشغول حل‌وفصل کردن موضوعی بودم."

در طول چند لحظه، هر سه نفر ما از نظر ذهنی به مکان دیگری رفته بودیم. این اتفاق به ما نشان داد که ذهن چه قدر سریع می‌تواند از آنجایی که ما در آن بودیم و اتفاقی که افتاده بود، به جای دیگری سرک بکشد. ما همگی خندیدیم، چون وقتی هیچ یک از ما از نظر ذهنی در آنجا نبودیم، دیو خودش به خودش عافیت گفته بود. این یک اتفاق خنده‌دار بود، اما چشمان ما را به این موضوع باز کرد تا بفهمیم چه طور می‌توانیم آگاهی خود را نسبت به اتفاقی که در اطراف ما می‌افتد، از دست بدهیم، چون بر زمان حال متمرکز نبوده‌ایم.

## یک ذهن سرگردان

"پای خود را نگاه دار [به آنچه انجام می‌دهی، تمام فکر خود را معطوف کن]." (جامعه ۵: ۱)

من باور دارم که عبارت "پای خود را نگاه دار" به این معناست که: "تعادل خود را از دست نده و از مسیر خارج نشو". تفسیر این عبارت، نشان می‌دهد که کسی با تمرکز بر آنچه انجام می‌دهد، در مسیر خود باقی می‌ماند.

من ذهنی سرگردان داشتم و می‌بایست تمرین می‌کردم تا آن را به نظم درآورم. این مساله، ساده نبود. گاهی اوقات هنوز هم دوباره برایم اتفاق می‌افتد. زمانی که تلاش می‌کنم تا بعضی پروژه‌ها را کامل کنم، ناگهان می‌فهمم که ذهنم بر چیز دیگری که هیچ ربطی به کاری

ندارد که آن لحظه در حال انجام آن هستم، مشغول است. من هنوز هم به نقطه‌ای نرسیده‌ام که تمرکز کامل داشته باشم، اما دست‌کم فهمیده‌ام که چه قدر مهم است به ذهنم اجازه ندهم به هر جایی که می‌خواهد، و هر زمانی که مایل است، سرک بکشد.

لغت‌نامه‌ی "وبستر"<sup>[۲۹]</sup>، واژه‌ی "سرگردان"<sup>[۳۰]</sup> را این‌طور تعریف می‌کند: "۱. بی‌هدف حرکت کردن: پرسه‌زدن"، "۲. از مسیر غیرمستقیم رفتن یا با سرعت نامشخص رفتن: سلانه‌سلانه رفتن"، "۳. حرکت کردن در یک مسیر غیرمعمول: پرپیچ و خم"، "فکرکردن یا بیان کردن چیزی به شکلی نامعلوم یا غیرشفاف".

اگر شما هم مانند من هستید، می‌توانید در یک جلسه‌ی کلیسایی بنشینید و به واعظ گوش دهید، واقعا لذت ببرید و از آنچه گفته می‌شود، بهره‌مند گردید، و ناگهان ذهن شما به جای دیگری برود. پس از مدتی، "بیدار می‌شوید" و می‌فهمید که از آنچه روی داده است، چیزی به خاطر نمی‌آورید. اگرچه از نظر فیزیکی در کلیسا بوده‌اید، اما ذهن شما در مراکز خرید، در فروشگاه‌ها می‌چرخیده یا در خانه، در حال پختن شام در آشپزخانه بوده‌اید.

به یاد داشته باشید که در نبرد روحانی، ذهن، میدان مبارزه است. در این‌جاست که دشمن حمله می‌کند. او به خوبی می‌داند که اگرچه یک نفر در کلیسا حضور دارد، ولی اگر نتواند ذهنش را بر آن چیزی که تعلیم داده می‌شود، متمرکز کند، درحقیقت او هیچ چیزی از بودنش در کلیسا، به دست نخواهد آورد. شیطان می‌داند که اگر کسی نتواند ذهنش را به نظم درآورد و بر آنچه انجام می‌دهد، تمرکز داشته باشد، نمی‌تواند خودش را به تکمیل کردن برنامه‌ای موظف کند.

این پدیده‌ی سرگردانی ذهن، همچنین در طول مکالمات نیز رخ می‌دهد. زمان‌هایی بوده که همسر -دیو- با من صحبت می‌کرده و من هم مدتی به او گوش داده‌ام، اما ناگهان دریافته‌ام که حتی یک کلمه هم از آنچه او گفته است، نشنیده‌ام. چرا؟ چون به ذهنم اجازه داده‌ام به چیزهای دیگری فکر کند. جسم من در آنجا وانمود می‌کرده که در حال گوش دادن است، اما در ذهنم، چیزی را نشنیده‌ام.

سال‌ها وقتی اتفاقاتی از این دست رخ می‌داد، وانمود می‌کردم آنچه را که دیو گفته است، کاملاً فهمیده‌ام. اما حالا می‌ایستم و می‌گویم: "ممکنه برگردی عقب و یک‌بار دیگه بگی؟ من به ذهنم اجازه دادم بره به جای دیگه و چیزی از صحبت‌های تو نشنیدم!"

بدین ترتیب، احساس می‌کنم درنهایت از پس این مشکل برمی‌آیم. مواجه شدن با مسایل، تنها راهی است که می‌توان از طریق آن به پیروزی دست یافت.

من تصمیم گرفته‌ام که هر وقت شیطان خودش را به دردمس می‌اندازد تا از طریق سرگردانی ذهنم به من حمله کند، ممکن است آنچه گفته شده، همان چیزی باشد که من نیاز

به شنیدن اش داشتم.

یکی از راه‌های مبارزه با دشمن در این زمینه، داشتن این امتیاز است که پیغام‌هایی را که توسط کلیساهای بسیاری تهیه شده است، ضبط کنیم. اگر هنوز یاد نگرفته‌اید که ذهن خود را بر آن چیزی که در کلیسا گفته می‌شود، متمرکز کنید، هر هفته موعظه‌ی ضبط شده را بخريد و هرچند مرتبه که نیاز دارید به آن گوش دهید تا پیغام را به خوبی دریافت کنید.

شیطان وقتی می‌بیند که شما قصد تسلیم شدن ندارید، تسلیم می‌شود.

به یاد داشته باشید، شیطان می‌خواهد شما فکر کنید که کندذهن هستید - این که شما مشکلی دارید -، اما حقیقت این است که شما تنها نیاز دارید که ذهن خود را به نظم درآورید. اجازه ندهید ذهن‌تان برای انجام آنچه که خواهان آن است، در تمام سطح شهر گردش کند. از امروز شروع کنید "تبادل خود را حفظ کنید"، بر آن کاری که انجام می‌دهید، متمرکز باشید. نیاز است که مدتی را تمرین کنید. شکستن عادات کهنه و شکل‌گیری عادات جدید، همواره زمان‌بر است، اما در پایان می‌بینید که ارزشش را داشته است. زمان حال، بزرگترین هدیه از جانب خداوند برای ماست، اما اگر در آن، حاضر نباشیم، آن را از دست داده‌ایم.

## یک ذهن نگران

"آمین، به شما می‌گویم، اگر کسی به این کوه بگوید، "از جا کنده شده، به دریا افکنده شو" و در دل خود شک نکند بلکه ایمان داشته باشد که آنچه می‌گوید روی خواهد داد، برای او انجام خواهد شد. پس به شما می‌گویم، هر آنچه در دعا درخواست کنید، ایمان داشته باشید که آن را یافته‌اید، و از آن شما خواهد بود." (مرقس ۱۱: ۲۳-۲۴)

من متوجه شدم که در گذشته به فراوانی عبارت "نگران" را به کار می‌بردم. آیا شما هم با مواردی این‌چنینی برخورد کرده‌اید:

"نگرانم که فردا قراره هوا چه‌طوری بشه!"

"نگرانم که توی مهمونی فردا چی بپوشم!"

"نگرانم دنی<sup>[۲۱]</sup> - پسر - توی امتحانات، شاگرد چندم می‌شه!"

"نگرانم فردا در سمینار چند نفر شرکت می‌کنند!"

فرهنگ لغات نیز این واژه (نگران<sup>[۲۲]</sup>) را به‌عنوان اسم، چنین معنا کرده است: "یک احساس



سردرگمی یا تردید"، و به‌عنوان فعل "سرشار بودن از کنجکاوی و دودلی".

من یاد گرفته‌ام که بسیار عاقلانه‌تر است که کار مثبتی انجام دهم تا بنشینم و تمام مدت هر چیزی را تجسم کنم و نگران شوم. به‌جای این که نگران شوم که دنی شاگرد چندم می‌شود، می‌توانم باور داشته باشم که او امتیاز خوبی به‌دست می‌آورد. به‌جای این که نگران شوم که چه لباسی در مهمانی بپوشم، می‌توانم تصمیم بگیرم که چه لباسی بپوشم. به‌جای نگرانی در مورد هوا یا تعداد افراد حاضر در یکی از کنفرانس‌هایم، می‌توانم آنها را به خداوند بسپارم، و به او اعتماد کنم که همه‌چیز به‌خیریت پیش خواهد رفت؛ علیرغم آنچه اتفاق می‌افتد.

**آخرین خبر:** پسر ما -دنی- مدرسه را دوست نداشت و به هر طریقی با آن مبارزه می‌کرد. در نتیجه من برای او و آینده‌اش بسیار نگران بودم. فکر می‌کنم خوشحال خواهید شد اگر بدانید که او اکنون مدیریت مینستری "جویس مایر" را برعهده دارد. تمام نگرانی‌های من برای او، فقط وقت تلف‌کردن بود. خدا، آینده‌ی او را می‌دانست و همه‌چیز تحت کنترل او بود.

اگرچه نگرانی در مورد بعضی چیزها طبیعی است، اما اگر بیش از اندازه باشد، می‌تواند شخص را در دودلی نگه دارد، و تردید و دودلی، باعث پریشانی می‌شود. نگرانی، دودلی و پریشانی مانع می‌شوند شخص پاسخ دعاها و نیازهای خود را با ایمان از خداوند دریافت کند.

توجه کنید که در مرقس ۱۱: ۲۳-۲۴، عیسا گفته است: "هر آنچه در دعا درخواست کنید، اگر آن را بیابید، متعجب خواهید شد"، بلکه به‌جای آن گفته است: "هر آنچه در دعا درخواست کنید، ایمان داشته باشید که آن را یافته‌اید و از آن شما خواهد بود."

ما باید به‌عنوان مسیحیان و ایمان‌داران، ایمان داشته باشیم، نه شک!

فصل دهم

## یک ذهن آشفته

---

## یک ذهن آشفته

"اگر از شما کسی بی بهره از حکمت است، درخواست کند از خدایی که سخاوتمندانه و بدون ملامت به همه عطا می کند، و به وی عطا خواهد شد. اما با ایمان درخواست کند و هیچ تردید به خود راه ندهد، زیرا کسی که تردید دارد، چون موج دریاست که با وزش باد به هرسو رانده می شود. چنین کس نپندارد که از خداوند چیزی خواهد یافت، زیرا شخصی است دودل و در تمامی رفتار خویش [افکار، احساسات، تصمیمات] ناپایدار." (یعقوب ۱: ۵-۸)

ما دریافته ایم که نگرانی و پریشانی با هم هم خانواده اند. نگرانی، به جای این که در فکر ما موجب یقین باشد، شک و پریشانی ایجاد می کند.

یعقوب ۱: ۵-۸، آیه ای عالی است که به ما کمک می کند تا بفهمیم چگونه بر نگرانی، تردید و پریشانی غلبه کنیم و آنچه را که نیاز داریم، از خداوند دریافت نماییم. برای من "شخص دودل"، تصویری از پریشانی است؛ فردی که مدام پس و پیش می رود و هرگز تصمیمی نمی گیرد. به محض این که فکر می کند تصمیمی گرفته است، نگرانی، شک و پریشانی می آیند و باعث می شوند او یک بار دیگر دچار دودلی شود. او در مورد هر چیزی، مُردد است.

من بیشتر عمرم را در چنین وضعیتی به سر برده ام و نفهمیده ام که شیطان علیه من اعلام جنگ کرده است و ذهن من، میدان مبارزه بوده است. من در مورد هر چیزی یکسره آشفته بودم و دلیل آن را نمی فهمیدم.

## استدلال موجب آشفته گی می شود

"ای سست ایمانان، چرا... با هم بحث می کنید؟" (متا ۱۶: ۸)

تا اینجا، در مورد "نگرانی" صحبت کردیم و در مورد تردید و شک نیز در فصل بعد صحبت خواهیم کرد. اکنون می خواهم کمی بیشتر به موضوع "آشفته گی" بپردازم.

مسلمتا درصد زیادی از قوم خدا، آشفته و سردرگم شده اند. چرا؟ همان طور که دیدیم، یکی

از دلایل آن، نگرانی است و دیگری، استدلال. فرهنگ لغات، واژه‌ی "دلیل" را به‌عنوان اسم، چنین معنا می‌کند: "حقیقت زیربنایی یا محرکی که معنایی منطقی برای فرضیه یا واقعه‌ای بیان می‌کند" و به عنوان فعل، "استفاده از قوه‌ی استدلال: منطقی فکر کردن".

یک راه ساده برای گفتن آن این است که: استدلال هنگامی رخ می‌دهد که یک شخص تلاش می‌کند تا از "چرایی" نهفته در پس‌مسایل، سر درآورد. استدلال، موجب می‌شود که ذهن حول یک موقعیت، موضوع یا رویدادی که سعی در فهمیدن همه‌ی اجزای تشکیل دهنده و پیچیده‌ی آن دارد، بچرخد و بچرخد. ما زمانی فردی استدلالی می‌شویم که گفته‌ای یا تعلیمی را موشکافی می‌کنیم تا ببینیم آیا منطقی به نظر می‌رسد یا اگر نه، آن را نادیده می‌گیریم.

شیطان بارها آنچه را که خواست خداوند برای ماست، به‌خاطر استدلال از ما می‌دزد. ممکن است خداوند ما را به انجام امری قطعی هدایت کند، اما اگر به‌نظر ما معقول و منطقی نرسد، ممکن است تلاش کنیم آن را نادیده بگیریم. همیشه آن چیزی که خداوند فرد را به انجام آن هدایت می‌کند، از نگاه شخص، منطقی به‌نظر نمی‌رسد. روح او، آن را تصدیق و ذهن او، آن را رد می‌کند؛ خصوصاً اگر غیرمعمول، ناخوشایند، مستلزم یک قربانی شخصی، و یا سخت و پرمشقت باشد. همیشه وقتی روح و ذهن در توافق‌اند، بسیار زیباست، اما اگر این‌طور نباشد، ما باید همواره تصمیم بگیریم تا از روح پیروی کنیم.

### در ذهن خود استدلال نکنید، فقط در روح اطاعت کنید

"اما انسان نفسانی امور مربوط به روح خدا را نمی‌پذیرد زیرا در نظرش جهالت است، و قادر به درکشان نیست، چراکه قضاوت درست درباره‌ی آنها تنها از دیدگاهی روحانی میسر است." (اول قرن‌تین ۲: ۱۴)

در اینجا مثالی عملی و شخصی هست که امیدوارم کمک کند تا درک بیشتری از موضوع استدلال ذهن در برابر اطاعت در روح، به‌دست آورید.

یک روز صبح، در حالی که داشتم لباس می‌پوشیدم تا برای خدمت به یک جلسه‌ی هفتگی که نزدیک شهر محل زندگی‌ام بود، بروم، ناگهان شروع کردم به فکرکردن درباره‌ی زنی که ما را در این خدمت بسیار همراهی کرده بود و این‌که چه قدر او وفادار است. اشتیاقی در قلبم ایجاد شد تا او را به شکلی برکت دهم.

"پدر، تمام این سال‌ها "روت آن"<sup>(۳۳)</sup> برای ما باعث برکت بوده است، چه‌طور می‌توانم او را برکت دهم؟"

ناگهان چشمم به یک لباس نو قرمزرنگی افتاد که در کدم آویزان بود. و در قلبم می دانستم که خداوند مرا برمی انگیزد تا آن را به "روت آن" بدهم. اگرچه آن را سه ماه پیش خریده بودم، اما هنوز آن را نپوشیده بودم. در واقع هنوز در همان کاور پلاستیکی که آن را به خانه آورده بودم، آویزان بود. واقعا آن را دوست داشتم، اما هربار که می خواستم آن را بپوشم، به دلایلی میلی به پوشیدن آن نداشتم.

به یاد دارید که گفتم وقتی چشمم به آن لباس قرمزرنگ افتاد، می دانستم که باید آن را به "روت آن" بدهم. به هر حال واقعا دلم نمی خواست این کار را بکنم، پس فوراً شروع کردم به استدلال کردن در ذهنم که خدا نمی تواند به من گفته باشد که این لباس قرمز را به او بدهم، چراکه آن لباسی نو بود، پوشیده نشده بود، بسیار گران بود - و من حتا گوشواره های قرمز و نقره ای هم برای ست کردن با آن خریده بودم.

من افکار جسمانی ام را از این موقعیت دور نگه داشتم و شروع کردم به حساس بودن نسبت به خداوند در روحم. همه چیز می تواند به خوبی پیش رود، اما ما انسان ها هنگامی که نمی خواهیم آنچه را خداوند به ما می گوید، انجام دهیم، قادریم خود را با استدلال هایمان فریب بدهیم. من در عرض دو دقیقه، همه چیز را فراموش کرده بودم و به کار خودم ادامه دادم. تصمیم نهایی این بود که نمی خواستم آن لباس را هدیه بدهم، چون نو بود و من آن را دوست داشتم. ذهن من دلیل می آورد که آن اشتیاقی که احساس می کردم، نمی توانست از خدا باشد، و این که شیطان سعی می کرد چیزهایی را که باعث خوشحالی من بود، از من بگیرد.

چند هفته بعد در حال آماده شدن برای جلسه دیگری در همان مکان بودم که مانند قبل، دوباره در قلبم به یاد "روت آن" افتادم. شروع کردم برای او دعا کردن. دوباره همه ی آن چیزها را تکرار کردم: "پدر، روت آن برای ما باعث برکت زیادی بوده است، چه طور می توانم او را برکت دهم؟" ناگهان دوباره چشمم به آن لباس قرمز افتاد و در جسمم یک احساس وارفنگی کردم، چون حالا دوباره با آن ماجرابی که آن را به سرعت و کاملاً فراموش کرده بودم، مواجه شدم.

این بار هیچ احساس ناراحتی ای درباره ی این موضوع نمی توانست وجود داشته باشد، یا می بایست با این واقعیتی که خدا داشت به من نشان می داد، مواجه می شدم و آن را انجام می دادم یا به آسانی می گفتم: "خداوندا، من می دونم چه چیزی رو داری به من نشون می دی، ولی من قصد انجام آن را ندارم." من خدا را با اشتیاق بسیار دوست داشتم، و آگاهانه داشتم از او ناطاعتی می کردم، بنابراین با او شروع به صحبت درباره ی آن لباس قرمز نمودم.

در همان لحظات دریافتم که دفعه ی قبل من به شیوه ی خودم و کاملاً برخلاف اراده ی خدا استدلال کرده بودم؛ و فقط یک لحظه زمان برد تا این را بفهمم. من فکر کرده بودم که نمی توانم این را از خدا شنیده باشم، چراکه آن لباس، نو بود. الان می فهمم که در کتاب مقدس

تنها در مورد بخشیدن چیزهای کهنه گفته نشده است. این می‌توانست برای من قربانی بزرگی باشد که لباس جدیدم را هدیه بدهم، اما همین لباس برای "روت آن" می‌توانست برکت بزرگی باشد.

همان‌طور که قلبم را به روی خداوند گشوده بودم، او شروع کرد به نشان دادن این موضوع که من آن لباس را برای "روت آن" خریده بودم، به همین دلیل بود که هرگز نتوانسته بودم آن لباس را بپوشم. خداوند تمام مدت قصد داشت تا از من به‌عنوان نماینده‌ی خود استفاده کند تا به روت آن برکت دهد. اما من دیدگاه خودم را در مورد آن لباس داشتم، و تا زمانی که می‌خواستم روی نظر خودم بایستم، نمی‌توانستم توسط روح، هدایت شوم.

این اتفاق خاص، درس‌های زیادی به من داد. فهمیدن این موضوع که ما چه قدر ساده می‌توانیم توسط فرمان رهبری شویم و این‌که اطاعت از استدلال، چگونه می‌تواند ما را از اراده‌ی خداوند دور نگه دارد، در من ترسی "همراه با احترام" نسبت به داشتن ذهنی استدلال‌گر ایجاد کرد.

به یاد داشته باشید بر اساس اول قرن‌تین ۲: ۱۴، انسان نفسانی، امور مربوط به روح خدا را نمی‌پذیرد. فکر جسمانی من (انسان نفسانی) نمی‌توانست هدیه دادن یک لباس نو را که هرگز آن را نپوشیده بودم، درک کند، اما روح من (انسان روحانی) می‌دانست که این کاری نیکوست.

امیدوارم این مثال توانسته باشد در درک بیشتر موضوع به شما کمک کند و بتوانید بیش از پیش در اراده‌ی خدا گام بردارید.

(درضمن، می‌دانم احتمالاً ذهن‌تان مشغول این سوال است که بالاخره آیا من آن لباس قرمز را به "روت آن" دادم یا نه؟ بله، این کار را کردم، و او اکنون در مینستری ما به طور تمام وقت مشغول به کار است و هنوز بعضی وقت‌ها آن لباس را سر کار می‌پوشد.)

**آخرین خبر:** پس از این که "روت آن" چندین سال آن لباس قرمز را پوشید، دوباره آن را به‌عنوان هدیه به من برگرداند. اگرچه آن لباس دیگر از مُد افتاده است، اما آن را نگه داشتم تا آن زمانی را به‌یاد داشته باشم که برای رفتارم -که ناطاعتی از خواست خدا بود- دلیل تراشی کردم. ناطاعتی برای آن چیزی که الان قابل پوشیدن نیست؛ آن لباس از مُد افتاده‌ی قرمز رنگ که هیچ کسی آن را دوباره نخواهد پوشید.

### به‌جای آورنده‌ی کلام باشید!

"به‌جای آورنده‌ی کلام باشید [از پیغام اطاعت کنید]. نه فقط شنونده‌ی آن؛ خود را فریب مدهید [با آوردن استدلال، برخلاف حقیقت]." (یعقوب ۱: ۲۲)

هر بار که ما آنچه را کلام می‌گویید، می‌بینیم و از انجام آن سر باز می‌زنیم، درحقیقت

استدلال ما را به نوعی درگیر کرده و فریبمان داده است تا به چیز دیگری غیر از حقیقت باور داشته باشیم. ما نمی‌توانیم زمان زیادی را صرف تلاش کردن برای فهمیدن (از نظر ذهنی) هر آنچه کلام می‌گوید بکنیم. اگر ما در روح این شهادت را دریافت کنیم، می‌توانیم پیش برویم و آن را به انجام برسانیم.

من دریافته‌ام که خداوند از من می‌خواهد تا از او اطاعت و پیروی کنم؛ خواه نسبت به آن احساس خوشایندی داشته باشم، خواه بخواهم آن را انجام دهم، یا این که فکر کنم ایده‌ی خوبی است و خواه هیچ‌یک از این افکار را نداشته باشم.

هنگامی که خدا از طریق کلامش یا از طریق روح ما صحبت می‌کند، ما نباید برای آن دلیل‌تراشی کنیم، در مورد آن بحث کنیم، یا از خودمان بپرسیم که آیا آنچه او گفته است، منطقی است یا خیر.

هنگامی که خدا صحبت می‌کند، ما باید برای انجام آن، آماده و تجهیز باشیم، نه آن‌که آن را توجیه کنیم.

### بر خداوند توکل کن، نه بر عقل خویش

"با تمام دل خود بر خداوند توکل کن، و بر عقل خویش تکیه منما." (امثال ۳: ۵)

به عبارت دیگر، بر استدلال تکیه نکنید. استدلال، در را برای فریب باز می‌کند و آشفتگی بسیار به بار می‌آورد.

یکبار از خداوند پرسیدم چرا افراد زیادی، سردرگم و پریشان می‌شوند، و او پاسخ داد: "به آنها بگو دست از سردرآوردن از هر چیزی بردارند، آنگاه قادر خواهند بود سردرگمی و آشفتگی را متوقف کنند." من فهمیده‌ام که این کاملاً حقیقت دارد. استدلال و آشفتگی با یکدیگر همراه‌اند.

من و شما می‌توانیم در قلبمان بر چیزی تعمق کنیم، می‌توانیم آن را در دعا به حضور خداوند آورده و ببینیم آیا خدا می‌خواهد درک آن را به ما ببخشد، اما به محض این که دچار احساس سردرگمی می‌شویم، باید بدانیم که بیش از حد پیش رفته‌ایم.

استدلال، به هزار و یک دلیل بسیار خطرناک است، اما یکی از آنها این است: ما می‌توانیم با دلیل، بعضی چیزهایی را که به نظرمان منطقی می‌رسند، درک کنیم، در حالی که آنچه ما با استدلال خود درست می‌پنداریم، ممکن است اصلاً درست نباشد.

ذهن انسان، منطقی، نظم و استدلال را دوست دارد. او دوست دارد با آن چیزی که درک

می‌کند، در ارتباط باشد. به این دلیل ما تمایل داریم تا هر چیزی را در صندوق‌های کوچک مرتب، در گنجه‌های ذهن‌مان بگذاریم و این‌طور فکر کنیم: "این باید راهش باشد، چراکه اینجا به خوبی جا شده است." ما می‌توانیم چیزهایی را پیدا کنیم که ذهن‌مان با آنها احساس راحتی می‌کند، اما آنها کاملاً اشتباه باشند.

پولس رسول در رومیان ۹: ۱ گفته است: "در مسیح راست می‌گویم، نه دروغ، و وجدانم به واسطه‌ی روح‌القدس مرا گواه است." پولس می‌دانست که کار درست را انجام می‌دهد، نه به این خاطر که استدلالش به او می‌گفت که درست است، بلکه به خاطر گواهی که در روحش وجود داشت.

همان‌طور که دیدیم گاهی ذهن به روح کمک می‌کند. ذهن و روح، با یکدیگر کار می‌کنند اما روح، بخش بلندمرتبه‌تری است که باید همواره در جایگاه بالاتری از ذهن قرار گیرد.

اگر در روح‌مان احساس می‌کنیم که چیزی اشتباه است، نباید به استدلال مجال دهیم که برای انجام آن، با ما صحبت کند. همچنین اگر می‌دانیم چیزی درست است، نباید به استدلال اجازه دهیم که علیه انجام آن با ما صحبت کند.

خداوند، درک بسیاری از مسایل را به ما می‌بخشد، اما قرار نیست ما همه چیز را هنگام راه رفتن با خداوند و اطاعت از خواست او، درک کنیم. زمان‌هایی وجود دارد که خداوند ما را با علامت سوال‌های بزرگی در زندگی‌مان، به عنوان ابزاری برای وسعت بخشیدن به ایمان‌مان رها می‌کند. سوال‌های پاسخ داده نشده، زندگی جسمانی را مصلوب می‌کند. این برای انسان‌ها سخت است که دست از دلیل‌تراشی بردارند و به آسانی به خدا اعتماد کنند، اما وقتی این فرایند تکمیل شد، ذهن وارد آرامش می‌شود.

استدلال، یکی از "فعالیت‌های پرمشغله" است که ذهن را با خود درگیر می‌کند تا مانع از قوه‌ی تشخیص و دانش مکاشفه‌ای شود.

در مورد شما نمی‌دانم، اما من می‌خواهم خداوند مسایل را برایم آشکار کند، به طوری که در روح بدانم که آنچه که برای ذهنم آشکار شده است، درست می‌باشد. نمی‌خواهم استدلال کنم، تصور کنم، و منطقی بشوم، یا ذهنم حول یک موضوع آن‌قدر بچرخد و بچرخد که نگران و آشفته شوم. می‌خواهم آرامشی در ذهن و قلبم تجربه کنم که از اعتماد کردن به خداوند به دست می‌آید، نه از بینش و درک انسانی خودم.

من و شما باید به جایی برسیم که از شناختن او (مسیح) که همه چیز را می‌داند، شادمان باشیم، ولو این‌که خودمان آن چیزها را ندانیم.



## تصمیم به ندانستن چیزی جز مسیح

"من نیز ای برادران، هنگامی که نزد شما آمدم، راز خدا را با فصاحت و حکمت بشری به شما اعلام نکردم. زیرا عزم جزم کرده بودم در مدتی که بین شما هستم، چیزی ندانم جز عیسا مسیح، آن هم عیسا مصلوب." (اول قرنتیان ۲: ۱-۲)

راه رسیدن پولس به دانش و استدلال، این بود، و من نیز اینگونه به درک و آگاهی رسیده‌ام. این مساله زمان زیادی برد، اما سرانجام دریافتم که در موارد بسیاری، کمتر دانستن، مایه‌ی شادمانی است. بعضی وقت‌ها ما چیزهای بسیاری را کشف می‌کنیم که ما را کاملاً درمانده و بدبخت می‌کنند.

من همیشه فرد خیلی کنجکاو بودم؛ شخصی فضول. می‌بایست سر از هر چیزی درمی‌آوردم تا جایی که مرا قانع می‌کرد. خداوند شروع کرد به نشان دادن این که استدلال دایمی من، بر اساس آشفتگی من بود، و مانع دریافت آن چیزی می‌شد که خداوند می‌خواست به من بدهد. او گفت: "جویس، اگر روزی انتظار دریافت بصیرت را داشتی، باید استدلال نفسانی خود را کنار بگذاری!"

امروز می‌فهمم که اگر مسایل را درک می‌کردم، احساس امنیت و آرامش بیشتری داشتم. من نمی‌خواستم هیچ ابهامی در زندگی‌ام باشد. می‌خواستم کنترل همه‌چیز را در دست داشته باشم - وقتی مسایل را درک نمی‌کردم، احساس عدم کنترل آنها را داشتم و این مرا می‌ترساند. اما از چیزهایی محروم بودم، هیچ آرامش ذهنی‌ای نداشتم و از لحاظ فیزیکی نیز به‌خاطر استدلال بسیار خسته بودم.

این نوع فعالیت ذهنی اشتباه و دایمی، حتا می‌تواند شما را از نظر جسمی خسته کند. می‌تواند شما را از پا درآورد!

خداوند مرا وادار کرد تا آن را رها کنم و من نیز به قوت، به هر کسی که به "استدلال کردن" اعتیاد دارد، همین توصیه را می‌کنم. بله، می‌گویم اعتیاد به استدلال! چون ما نیز می‌توانیم به فعالیت‌های ذهنی اشتباه، اعتیاد پیدا کنیم، درست مانند کسی که به مواد مخدر، الکل و نیکوتین اعتیاد پیدا می‌کند. من به استدلال، اعتیاد داشتم و زمانی که آن را ترک کردم، علائم ترک را داشتم. احساس سردرگمی و وحشت داشتم، چون نمی‌دانستم چه چیزی در حال رخ دادن است. حتا احساس بی‌حوصلگی و خستگی هم داشتم.

من زمان زیادی از فکرم را صرف استدلال کرده بودم تا جایی که وقتی ترک عادت کردم، مجبور بودم ذهنم را به آرامش عادت دهم. برای مدتی این آرامش به نظر خسته‌کننده می‌آمد،

اما الان عاشق آن هستم. زمانی بود که عادت داشتم تمام مدت با ذهنم حول موضوعی بچرخم و بچرخم، اما اکنون نمی‌توانم درد و رنج ناشی از استدلال را تحمل کنم.

استدلال، وضعیت ذهنی نرمالی نیست که خداوند بخواهد ذهن ما در آنجا مسکن گزیند.

آگاه باشید که وقتی ذهن از استدلال پُر می‌شود، نرمال نیست؛ دست‌کم نه برای مسیحی‌ای که قصد دارد پیروز باشد -ایمان‌داری که قصد دارد جنگی را که در نبردگاه ذهن در جریان است، ببرد.

فصل یازدهم

## یک ذهن مُردد و ناباور

---

"ای کم‌ایمان، چرا شک کردی؟" (متا ۱۴: ۳۱)

"او از بی‌ایمانی ایشان در حیرت بود." (مرقس ۶: ۶)

## یک ذهن مُردد و ناباور

ما معمولاً در مورد "شک" و "بی‌ایمانی" با هم صحبت می‌کنیم؛ چنان‌که گویی یک هستند. اگرچه آنها درحقیقت می‌توانند به هم ارتباط داشته باشند، ولی دو موضوع بسیار متفاوت‌اند.

لغت‌نامه‌ی تفسیری واژگان کتاب‌مقدسی و این<sup>[۲۴]</sup>، به طور خلاصه "شک"<sup>[۲۵]</sup> را به‌عنوان فعل این‌گونه تعریف می‌کند: "سرِ دوراهی ایستادن، حاکی از داشتن تردید در انتخاب راه، به ایمان‌دارانی گفته می‌شود که ایمان اندکی دارند. مضطرب بودن به‌خاطر پریشانی ذهن، بین ترس و امید در نوسان بودن."

همان لغت‌نامه می‌نویسد که یکی از دو واژه‌ی یونانی که به‌عنوان "بی‌ایمانی" ترجمه شده است: "در نسخه‌ی تجدیدنظر شده‌ی کینگ‌جیمز، همیشه "نااطاعتی" ترجمه شده است."

همان‌طور که می‌بینید در میان این دو ابزار قدرتمند دشمن، "شک" موجب می‌شود که شخص بین دو عقیده در نوسان باشد، درحالی‌که "بی‌ایمانی" به سوی نااطاعتی سوق می‌دهد. فکر می‌کنم که این کمک کند بتوانیم دقیقاً آنچه را که شیطان سعی دارد با آن به ما حمله کند، تشخیص دهیم. آیا ما با شک رفتار می‌کنیم یا با بی‌ایمانی؟

### شک

"تا به کی در میان دو فرقه می‌لنگید؟" (اول پادشاهان ۱۸: ۲۱)

داستانی را شنیده‌ام که "شک" را روشن‌تر خواهد کرد.

بیماری بود که کلام را بر تمام بدن [بیماری] خودش اقرار می‌کرد، آیات مربوط به شفا را

نقل قول می‌کرد و به شفایافتن باور داشت. تا زمانی که این کار را می‌کرد، به‌طور مداوم با افکار شک‌برانگیز مورد حمله قرار می‌گرفت.

پس از این‌که یک دوران سخت را تجربه کرد و داشت دل‌سرد می‌شد، خداوند چشمانش را به دنیای روح باز کرد. این چیزی است که او دید: روح شریری به او دروغ‌هایی می‌گفت، این‌که او به سوی شفایافتن پیش نمی‌رود و این اعتراف به کلام، هیچ کارکردی ندارد. اما او همچنین دید که هر بار به کلام اقرار می‌کند، نوری مانند یک شمشیر از دهانش بیرون می‌آید و آن روح شریر از ترس به خود می‌لرزد و به پشت می‌افتد.

به واسطه‌ی این رویایی که خدا به او نشان داد، آن مرد فهمید که چرا تا این حد اقرار به کلام مهم است. او فهمید که چون ایمان دارد، آن روح شریر با ایجاد "شک" به او حمله می‌کند. شک، چیزی نیست که خدا آن را در وجود ما بگذارد. کتاب مقدس می‌گوید که خدا به هر کسی "میزان ایمانی" بخشیده است (رومیان ۱۲: ۳). خدا، ایمان را در قلب ما نهاده است، اما شیطان سعی می‌کند با حمله‌کردن به ما از طریق ترس، باعث انکار ایمان‌مان شود.

شک، در هیبت افکاری می‌آید که برخلاف کلام خداست. به این دلیل، بسیار مهم است که کلام خدا را خوب بدانیم. اگر کلام را بدانیم، وقتی شیطان به ما دروغ می‌گوید، می‌توانیم آن را تشخیص دهیم. خاطر جمع باشید که او به ما دروغ می‌گوید تا آنچه را که عیسا از طریق مرگ و قیام‌اش برای ما خرید، از ما بدزد.

### شک و بی‌ایمانی

"با این‌که هیچ جایی برای امید نبود، ابراهیم امیدوارانه ایمان آورد تا پدر قوم‌های بسیار گردد، چنان‌که به او گفته شده بود که "نسل تو چنین خواهد بود." او بی‌آن‌که در ایمان خود سست شود، با واقعیتِ بدن مرده‌ی خویش روبه‌رو شد، زیرا حدود صدسال داشت و رحم سارا نیز مرده بود. اما او به وعده‌ی خدا از بی‌ایمانی شک نکرد، بلکه در ایمان استوار شده، خدا را تجلیل نمود. او یقین داشت که خدا قادر است به وعده‌ی خود وفا کند." (رومیان ۴: ۱۸-۲۱)

هنگامی که در جنگی هستم، با این‌که می‌دانم خدا چه وعده‌ای داده است و هنوز با شک و بی‌ایمانی مورد حمله قرار می‌گیرم، دوست دارم این آیات را بخوانم و بر آنها تأمل کنم.

ابراهیم از جانب خدا وعده یافته بود که خدا به او میراثی از جسم خودش خواهد بخشید. سال‌های بسیاری آمدند و رفتند اما هنوز هیچ فرزندی که حاصل رابطه‌ی ابراهیم و ساره

باشد، وجود نداشت. ابراهیم هنوز با ایمان ایستاده بود، با این باور که آنچه خدا گفته است، تحقق خواهد یافت. همان‌طور که ایستادگی می‌کرد، با افکاری از شک، مورد حمله قرار می‌گرفت و روح بی‌ایمانی به او فشار می‌آورد تا از خدا ناطاعتی کند.

نااطاعتی در موقعیتی شبیه به این، هنگامی که خدا ما را وادار می‌کند تا پیش برویم، به سادگی می‌تواند موجب تسلیم شدن باشد. ناطاعتی، نادیده گرفتن صدای خداوند است یا هر آنچه که خدا شخصا به ما می‌گوید، نه فقط سرپیچی کردن از ده فرمان.

ابراهیم ادامه داد تا ثابت‌قدم و وفادار باشد. او پرستش می‌کرد و جلال را به خداوند می‌داد. کتاب مقدس آنچه را که او انجام داد، توضیح می‌دهد؛ این که او در ایمان قوی می‌شد.

می‌بینید، هنگامی که خدا چیزی به ما می‌گوید یا از ما می‌خواهد تا آن را انجام دهیم، ایمان به باور آن یا انجام آن، با کلام از جانب خدا می‌آید. این برای خدا مضحک به نظر می‌رسد که از ما انتظار انجام کاری را داشته باشد، درحالی‌که به ما توان باور به انجام آن را نداده باشد. شیطان می‌داند که ما با قلبی پر از ایمان، تا چه حد خطرناک خواهیم بود، پس با شک و بی‌ایمانی به ما حمله می‌کند.

*این بدان معنی نیست که ما ایمان نداریم، بلکه تلاشی است که شیطان می‌کند تا با دروغ‌هایش ایمان ما را تخریب کند.*

اجازه دهید مثالی بزنم. این به دورانی برمی‌گردد که من خوانندگی‌ام را برای خدمت دریافت کرده بودم. آن روز، روزی مانند روزهای معمولی دیگر بود، جز این که من سه هفته قبل‌تر، از روح‌القدس پر شده بودم. تازه گوش دادن به یک نوار تعلیمی ضبط شده با عنوان "به سوی دیگر گذر کنید" را تمام کرده بودم. در قلبم به هیجان آمده بودم که چگونه یک فرد می‌تواند یک ساعت تمام از یک آیه تعلیم دهد و تمام تعلیم‌اش، جذاب باشد.

همان‌طور که تخریم را مرتب می‌کردم، ناگهان از اشتیاق شدیدی نسبت به تعلیم کلام خدا در وجودم آگاه شدم. سپس صدای خدا را شنیدم که به من می‌گفت: "تو به همه‌جا خواهی رفت و کلام مرا تعلیم خواهی داد، و یک مینستری بزرگ از نوارهای تعلیمی خواهی داشت." من آن لحظه، یک صدای رسا شنیدم، اما کسی در قلبم مرا قادر می‌ساخت تا باور کنم می‌توانم آنچه را که خدا به من نشان می‌داد، انجام دهم.

اصلا هیچ دلیل بديهی‌ای برایم وجود نداشت که باور کنم درحقیقت خداوند با من صحبت کرده، یا این‌که اصلا آن چیزی را که فکر می‌کردم شنیده‌ام، بتوانم انجام دهم. اشکالات زیادی در من بود. من اصلا شخصی مناسب خدمت به نظر نمی‌رسیدم، اما خدا جاهلان را برمی‌گزیند تا حکیمان را خجل سازد (اول قرن‌تینان ۱: ۲۷). او به قلب انسان نگاه می‌کند نه به ظاهر [۳۶] او

(اول سموییل ۱۶: ۷ را ببینید). اگر قلب، درستکار باشد، خداوند می‌تواند ظاهر را عوض کند.

اگرچه از نظر ظاهری چیزی وجود نداشت تا دلالت بر باور من داشته باشد، اما وقتی آن اشتیاق بر من آمد، از ایمانی پُر شدم که می‌توانستم آنچه را که خداوند از من می‌خواست، انجام دهم. وقتی خداوند فرامی‌خواند، اشتیاق، ایمان و توانایی انجام آن کار را می‌دهد. اما همچنین می‌خواهم این را به شما بگویم که در طول این سال‌ها، وقتی مشغول تعلیم دیدن و انتظار کشیدن بودم، شیطان مرتبا با شک و بی‌ایمانی به من حمله می‌کرد.

خداوند دید و رویاها را در قلب فرزندان می‌گذارد؛ آنها مانند "دانه" های کوچک هستند. همان‌گونه که یک زن در هنگام بارداری، دانه‌ی کاشته شده‌ای را در رحم خود دارد، ما نیز، از کلامی که خدا با ما صحبت کرده، و از وعده‌های او باردار می‌شویم. در طول دوران بارداری، شیطان سرسختانه تلاش می‌کند تا رویاهای ما را سقط کند. یکی از ابزارهایی که او به کار می‌برد، شک است و دیگری، بی‌ایمانی. هر دوی آنها، علیه ذهن در کارند.

ایمان، محصول روح است؛ یک نیروی روحانی است. دشمن نمی‌خواهد ذهن‌مان با روح‌مان در توافق باشد. او می‌داند اگر خدا ایمان را برای انجام کاری در وجود ما قرار دهد، و ما مثبت باشیم و به‌طور مداوم باور کنیم که حقیقتا می‌توانیم آن را انجام دهیم، سپس خواهیم توانست پادشاهی او (شیطان) را به‌طور چشمگیری ویران کنیم.

### به راه رفتن روی آب ادامه دهید!

"در این هنگام، قایق از ساحل بسیار دور شده و دستخوش تلاطم امواج بود، زیرا باد مخالف بر آن می‌وزید. در پاس چهارم از شب، عیسا گام‌زنان بر روی آب به‌سوی آنان رفت. چون شاگردان او را در حال راه رفتن روی آب دیدند، وحشت کرده، گفتند: "شبح است"، و از ترس فریاد زدند. اما عیسا بی‌درنگ به آنها گفت: "دل قوی دارید. من هستم، مترسید!" پطرس پاسخ داد: "سرور من، اگر تویی، مرا بگو تا روی آب نزد تو بیایم." فرمود: "بیا!" آنگاه پطرس از قایق بیرون آمد و روی آب به‌سوی عیسا به راه افتاد. اما چون توفان را دید، ترسید و در حالی که در آب فرو می‌رفت، فریاد برآورد: "سرور من، نجاتم ده!" عیسا بی‌درنگ دست خود را دراز کرد و او را گرفت و گفت: "ای کم‌ایمان، چرا شک کردی؟" چون به قایق برآمدند، باد فرونشست." (متا ۱۴: ۲۴-۳۲)

من بر آیه‌ی آخر تاکید می‌کنم، چراکه می‌خواهم توجه شما را به نقشه‌ای که دشمن در این عبارت، دور آن خط کشیده، جلب کنم. پطرس با فرمان عیسا قدم به بیرون قایق گذاشت و کاری را انجام داد که هرگز پیش از آن نکرده بود. در واقع کاری که هیچ‌کس قبلا به‌جز

عیسا آن را انجام نداده بود.

و آن، نیازمند ایمان بود!

پطرس اشتباهی مرتکب شد؛ او زمان زیادی را صرف نگاه کردن به توفان کرد. او ترسان شد. شک و بی‌ایمانی او را دربرگرفت، و شروع کرد به غرق شدن. او فریاد زد تا عیسا نجاتش دهد، و عیسا این کار را کرد. اما توجه کنید که وقتی پطرس به قایق برگشت، توفان باز ایستاد!

آیا رومیان ۴: ۱۸-۲۱ را به یاد دارید که در آنجا ابراهیم وقتی شرایط غیرممکن خود را دید، متزلزل نشد؟ ابراهیم، شرایط را می‌دانست، اما برخلاف پطرس، به نظر نمی‌رسید شرایطش مانع ایمانش شده باشد. احتمالا او در مورد آنها زیاد فکر یا صحبت نمی‌کرد. او فکر خود و گفت‌وگویش را با خدا حفظ می‌کرد. من و شما می‌توانیم با وجود این‌که از شرایطمان آگاهیم، عمداً ذهنمان را بر چیزی متمرکز کنیم که ما را بنا کرده و ایمانمان را تقویت می‌کند.

این دلیلی است که چرا ابراهیم خود را مشغول پرستش خداوند نمود و جلال را به او داد. هنگامی‌که ما به انجام آنچه درست است، ادامه می‌دهیم - حتی وقتی که مغایر با شرایط موجود است - خداوند را جلال می‌دهیم. افسسیان ۶: ۱۴ به ما تعلیم می‌دهد که هنگام جنگ روحانی، کمربند حقیقت را ببندیم.

هنگامی‌که توفان‌ها در زندگی شما اتفاق می‌افتند، محکم بایستید، خود را چون سنگ خارا سخت سازید، و برای ماندن در بیرون قایق، در روح القدس مصمم باشید! باید بگوییم: "بیرون بیا، و بیرون بمان". توفان اغلب هنگامی‌که شما دست می‌کشید و به مکانی که فکر می‌کنید جایی امن و آرام است برمی‌گردید، فرومی‌نشیند.

شیطان، توفان‌ها را به زندگی شما می‌آورد تا شما را هراسان کند. هنگام توفان به یاد داشته باشید که ذهن، میدان مبارزه است. بر اساس افکار و احساسات‌تان تصمیم بگیرید، بلکه آن را با روح خود بیازمایید. وقتی این کار را می‌کنید، همان بینشی را خواهید داشت که در آغاز داشتید.

### هیچ تردیدی به خود راه ندهید!

"اگر از شما کسی بی‌بهره از حکمت است، درخواست از خدایی که سخاوتمندانه و بدون ملامت به همه عطا می‌کند، و به وی عطا خواهد شد. اما با ایمان درخواست کند و هیچ تردید به خود راه ندهد، زیرا کسی که تردید دارد، چون موج دریاست که با وزش باد به هر سو رانده می‌شود. چنین



### کس نپندارد که از خداوند چیزی خواهد یافت." (يعقوب ۱: ۵-۷)

داستان شبانی را شنیدم که می‌گفت وقتی از مدرسه‌ی کتاب‌مقدس فارغ‌التحصیل شده و نمی‌دانسته که چه کاری باید انجام دهد، چه‌طور سرگردان بوده. خداوند به‌شکلی نیرومند در قلبش گذاشته بود که بعد از فارغ‌التحصیلی، باید به سنت‌لوییس در میسوری بازگردد و یک کلیسای محلی را در آنجا پایه‌گذاری کند؛ همان چیزی که خودش نیز قصد انجام آن را داشت. هرچند وقتی زمان رفتن از راه رسید، او حدود ۱۵ دلار بیشتر در جیب‌هایش نداشت، و یک همسر، یک فرزند و بچه‌ی دیگری که در راه بود. بدیهی است که شرایطش چندان خوب به‌نظر نمی‌رسید.

او در میانه‌ی راه تصمیم‌گیری‌اش، دو پیشنهاد خوب دیگر دریافت نمود، مبنی بر این که به جمع کارکنان دو مینستری بزرگ و بسیار رسمی بپیوندد. در آنجا درآمدش می‌توانست خوب باشد، می‌توانست فرصت‌های خدمتی بسیاری خوبی داشته باشد، اگر چیزی هم عایدش نمی‌شد، تنها افتخار همکاری با این مینستری‌ها می‌توانست برایش ارضاکنده باشد. هرچه قدر بیشتر سبک‌سنگین می‌کرد، بیشتر سردرگم می‌شد. (انگار آقای شک<sup>[۳۷]</sup> او را ملاقات کرده بود. این‌طور نیست؟)

زمانی بود که او دقیقاً می‌دانست می‌خواهد چه‌کاری انجام دهد، اما حالا بین این دو پیشنهاد مُردد شده بود. با توجه به شرایطش، بازگشت به سنت‌لوییس چندان خوشایند به نظر نمی‌رسید، و وسوسه می‌شد تا یکی از دو پیشنهاد را بپذیرد، اما نمی‌توانست در مورد آن‌ها آرامش داشته باشد. سرانجام او نظر یکی از شبانانی که این شغل را به او معرفی کرده بود، جویا شد و آن مرد پاسخ حکیمانه‌ای به او داد: "به جایی برو، با خودت خلوت کن، سپس ذهنت را ببند. به قلبت نگاه کن، ببین چه چیزی آنجا وجود دارد، و همان را انجام بده!"

وقتی او به نصیحت شبان گوش کرد، فوراً دریافت که در قلبش کلیسای سنت‌لوییس است. او نمی‌دانست چه‌طور می‌تواند با آنچه در دست دارد، این کار را انجام دهد، اما با سرسپردگی پیش رفت، و نتیجه‌اش شگفت‌انگیز بود.

امروز آن شبان، ریک شلتون<sup>[۳۸]</sup>، بنیان‌گذار و شبان ارشد "Life Christian Center" در سنت‌لوییس، میسوری است. هزاران نفر در طول سال‌ها از طریق این مینستری برکت یافته‌اند و زندگی‌های بسیاری دگرگون شده است. من مدت پنج سال در آنجا جزو شبانان بودم و مینستری من در آن زمان متولد شد. فقط تصور کنید اگر شبان شلتون به‌جای قلبش، توسط فکرش هدایت می‌شد، شیطان چه‌قدر می‌توانست از طریق شک و بی‌ایمانی از او بدزد.

## شک، یک انتخاب است

"بامدادان عیسا در راه بازگشت به شهر، گرسنه شد. در کنار راه، درخت انجیری دید و به سوی آن رفت، اما جز برگ چیزی بر آن نیافت. پس خطاب به درخت گفت: "مباد که دیگر هرگز میوه‌ای از تو به بار آید!" در همان دم درخت خشک شد. شاگردان که از دیدن این واقعه حیرت کرده بودند، از او پرسیدند: "چگونه درخت انجیر چنین زود خشک شد؟" عیسا در پاسخ به آنان گفت: "آمین، به شما می‌گویم، اگر ایمان داشته باشید و شک نکنید، نه تنها می‌توانید آنچه بر درخت انجیر گذشت انجام دهید، بلکه هر گاه به این کوه بگویید از جا کنده شده، به دریا افکنده شو، چنین خواهد شد. اگر ایمان داشته باشید، هر آنچه در دعا درخواست کنید، خواهید یافت." (متا ۲۱: ۱۸-۲۲)

هنگامی که شاگردان حیرت کردند و از عیسا پرسیدند که چگونه او توانست تنها با یک کلمه آن درخت انجیر را خشک کند، او این اصل را به آنها گفت: "اگر ایمان داشته باشید و شک نکنید، شما هم می‌توانید آنچه را که من با این درخت انجیر کردم، بکنید - و حتا کارهایی بزرگتر از این را انجام دهید (یوحنا ۱۴: ۱۲ را ببینید).

ما از پیش تصدیق کرده‌ایم که ایمان هدیه‌ی خداست، بنابراین می‌دانیم که ما ایمان را داریم (رومیان ۱۲: ۳). اما شک، یک انتخاب است. شک، تاکتیکی است که شیطان در جنگ علیه ذهن ما به کار می‌برد.

از این رو، شما می‌توانید افکار خود را انتخاب کنید؛ وقتی شک به سراغ شما می‌آید، باید یاد بگیرید که تشخیص دهید برای چه آمده است، و بگویید: "نه، ممنون" - و ایمان خود را حفظ کنید!

*انتخاب با شماست!*

## بی‌ایمانی، ناطاعتی است

"چون نزد جماعت بازگشتند، مردی به عیسا نزدیک شد و در برابر او زانو زد و گفت: "سرورم، بر پسر من رحم کن. او صرع دارد و سخت رنج می‌کشد. اغلب در آتش یا در آب می‌افتد. او را نزد شاگردانت آوردم، ولی نتوانستند شفایش دهند." عیسا در پاسخ گفت: "ای نسل بی‌ایمان و منحرف، تا به کی با شما باشم و تحمل‌تان کنم؟ او را نزد من آورید." عیسا بر دیو نهیب زد و دیو از پسر بیرون شد و او در همان دم شفا یافت. آنگاه شاگردان نزد

عیسا آمدند و در خلوت از او پرسیدند: "چرا ما نتوانستیم آن دیو را بیرون کنیم؟" پاسخ داد: "از آن رو که ایمان تان کم است. آمین، به شما می گویم، اگر ایمانی به کوچکی دانه‌ی خردل داشته باشید، می‌توانید به این کوه بگویید از اینجا به آنجا منتقل شو، و منتقل خواهد شد و هیچ امری برای شما ناممکن نخواهد بود." (متا ۱۷: ۱۴-۲۰)

به یاد داشته باشید که بی‌ایمانی، به ناطاعتی می‌انجامد.

احتمالا در چنین مواردی، عیسا به شاگردانش چیزهای قطعی‌ای برای انجام دادن تعلیم داده بود، و بی‌ایمانی آنها باعث شد که از او ناطاعتی کنند؛ بنابراین، موفق نشدند.

در هر موردی، نکته این است که بی‌ایمانی، مانند شک، ما را از انجام آنچه خداوند ما را بدان فراخوانده و به انجام آن در زندگی مسح کرده است، باز می‌دارد. همچنین ما را از تجربه‌ی احساس آرامشی باز می‌دارد که خدا می‌خواهد ما در جان‌های خویش به واسطه‌ی او آن را بیابیم. (متا ۱۲: ۲۸-۲۹ را ببینید).

### آسایش شبّات

"پس بیایید به‌جّد بکوشیم تا به آن آسایش راه یابیم، مبادا کسی از نافرمانی آنان سرمشق گیرد و درلغزد." (عبرانیان ۴: ۱۱)

اگر کل باب چهارم کتاب عبرانیان را بخوانید، خواهید دید که درباره‌ی آسایش شبّات که برای قوم خدا در دسترس است، صحبت می‌کند. در عهد عتیق، شبّات به‌عنوان روزی برای استراحت به‌جا آورده می‌شد. در عهد جدید، این روز آسایش شبّات که از آن سخن به میان آمده است، یک مکان استراحت روحانی است؛ یعنی مکانی برای ایمان‌دار که می‌تواند در آن به‌سر برد. این امتیازی است برای هر ایمان‌داری تا نگرانی و هر اضطرابی را از خود دور کند. من و شما می‌توانیم به‌عنوان ایمان‌دار، وارد این آسایش خداوند شویم و در آنجا بمانیم.

یک نگاه دقیق به عبرانیان ۴: ۱۱ آشکار می‌کند که ما هرگز به این آسایش داخل نخواهیم شد، مگر از طریق ایمان داشتن، و نیز آن را به وسیله‌ی بی‌ایمانی و ناطاعتی، از دست خواهیم داد. بی‌ایمانی، ما را در "زندگی بیابانی" نگه خواهد داشت، اما عیسا یک مکان آسایش ابدی را فراهم نموده است که تنها از طریق زندگی کردن در ایمان می‌توان در آن ساکن شد.

## زیستن از ایمان به ایمان

"زیرا در انجیل، آن پارسایی که از خداست به ظهور می‌رسد، که از آغاز تا به انجام بر پایه‌ی ایمان است. چنان‌که نوشته شده است: پارسا به ایمان زیست خواهد کرد." (رومیان ۱: ۱۷)

اتفاقی را به یاد می‌آورم که خیلی آشکار همه چیز را برایم روشن کرد. یک بعدازظهر دور و بر خانه می‌چرخیدم و مشغول انجام کارهایی در خانه بودم، و خیلی هم احساس درماندگی می‌کردم. هیچ لذت و آرامشی در قلبم احساس نمی‌کردم. از خداوند پرسیدم: "چه اتفاقی برای من افتاده؟!" اغلب چنین احساسی داشتم و صادقانه می‌خواستم بدانم که مشکل‌ام چیست. سعی کرده بودم از تمام چیزهایی که هنگام راه رفتن با عیسا یاد گرفته بودم، اطاعت کنم، اما به نظر می‌رسید چیزهایی قطعا فراموش شده است.

در همان حال تلفن زنگ زد و وقتی داشتم پای تلفن حرف می‌زد، در جعبه‌ی کارت‌های آیات کتاب مقدس که فردی آن را برایم فرستاده بود، کارت‌ها را ورق می‌زد. توجهی به هیچ‌یک از آنها نداشتم، فقط در حالی که صحبت می‌کردم، آنها را نیز جابه‌جا می‌کردم. وقتی گوشی را گذاشتم، تصمیم گرفتم تصادفی یکی از آنها را انتخاب کنم و ببینم آیا می‌توانم از طریق آنها کمی دلگرم شوم.

من کارت رومیان ۱۵: ۱۳ را بیرون کشیدم: "اینک خدای امید، شما را از کمال شادی و آرامش در ایمان آکنده سازد تا با قدرت روح القدس، سرشار از امید باشید."  
به آن نگاه کردم.

تمام مشکل من شک و بی‌ایمانی بود. من خودم را با باور به دروغ‌های شیطان، غمگین کرده بودم. من منفی شده بودم. هیچ احساس آرامش و شادی‌ای نمی‌کردم، چراکه ایمانی نداشتم. این امکان ندارد در حالی‌که در بی‌ایمانی زندگی می‌کنید، آرامش و شادی داشته باشید.

تصمیم بگیرید که به خداوند ایمان داشته باشید نه به شیطان!

یاد بگیرید که از ایمان به ایمان زیست کنید. بر اساس رومیان ۱: ۱۷، به این طریق آن پارسایی که از خداست، به ظهور می‌رسد. خداوند می‌بایست برایم آشکار می‌کرد که من اغلب به جای زندگی کردن از ایمان به ایمان، از ایمان به شک و بی‌ایمانی زندگی می‌کردم. برای مدتی به ایمان برمی‌گشتم، و کمی بعد، دوباره به شک و بی‌ایمانی! از یکی به دیگری در رفت‌وآمد بودم. به این خاطر بود که در زندگی‌ام مشکلات بسیاری داشتم و احساس درماندگی می‌کردم.

---

به یاد داشته باشید که بر اساس یعقوب ۱: ۷-۸، شخص دودل، در همه‌ی راه‌های خود ناپایدار است و آنچه را که از خداوند می‌خواهد، هرگز دریافت نخواهد کرد. عزم خود را جزم کنید تا فردی دودل نباشید؛ و در شک و دودلی به‌سر نبرید!

خداوند یک نقشه‌ی بزرگ برای زندگی شما دارد. اجازه ندهید شیطان با دروغ‌هایش، آن را از شما بدزدد! به جای آن: "استدلال‌ها و هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت خدا قد علم کند، ویران می‌کنیم و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از مسیح اسیر می‌سازیم." (دوم قرن‌تینان ۱۰: ۵)

فصل دوازدهم

## یک ذهن مضطرب و نگران

---

"از خشم بازایست و غضب  
را ترک نما!" (مزمور ۳۷: ۸)

### یک ذهن مضطرب و نگران

نگرانی و اضطراب هر دو به ذهن هجوم می‌آورند، با این قصد که ما را از خدمت خداوند منحرف کنند. دشمن همچنین از این دو احساس که مایه‌ی رنج و عذاب است، استفاده می‌کند تا ایمان ما را تضعیف نماید، و باعث می‌شود که ایمان ما رشد نکند و نتوانیم در پیروزی زندگی کنیم.

بعضی از افراد چنان مشکلی با نگرانی و اضطراب دارند که گاهی ممکن است حتا گفته شود که به "نگران بودن" معتاد هستند. آنها اگر خودشان مسائل‌های برای نگران شدن نداشته باشند، در مورد موقعیت فرد دیگری احساس نگرانی می‌کنند. من چنین مشکلی داشتم، بنابراین فردی کاملاً واجد شرایط و شایسته برای توضیح چنین وضعی هستم. چراکه دایماً در مورد چیزی نگران بودم و هرگز از آرامشی که عیسا با مرگ خود آن را برایم فراهم کرده بود، لذت نمی‌بردم.

*این که در آن واحد، هم نگران باشید و هم از زندگی در آرامش لذت ببرید، کاملاً غیرممکن است.*

آرامش، چیزی نیست که بتوان آن را در شخصی قرار داد، بلکه، ثمره‌ی روح است (غلاطیان ۵: ۲۲ را ببینید) و ثمر آوردن، نتیجه‌ی ماندن در عیسا است (یوحنا ۱۵: ۴ را ببینید). ماندن نیز به داخل شدن در "آسایش خداوند" ارتباط دارد که در باب چهارم عبرانیان و دیگر بخش‌های کلام خدا به‌خوبی از آن صحبت شده است. عیسا آرامش خود را به ما داده است (یوحنا ۱۴: ۲۷ را ببینید) اما گفته که ما نباید مضطرب و هراسان باشیم. به عبارت دیگر، آرامش در ما حاضر است، اما باید فراسوی آنچه ذهن جسمانی ما فکر می‌کند، انتخاب شده باشد. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که از طریق فکر کردن به چیزهایی که باعث آرامش می‌شوند، بیش از چیزهایی که دری را برای نگرانی و آشفتگی باز می‌کنند، خود را در وضعیتی آرام قرار دهیم.

در کتاب مقدس بر اساس این که از کدام ترجمه خوانده شود، چندین واژه وجود دارد که به نگرانی اشاره دارند. در نسخه‌ی "کینگ جیمز" از واژه‌ی "نگرانی" استفاده نشده است. از این گذشته، در مزمور ۳۷: ۸ به "خشم و غضب" اشاره شده است. نمونه‌ی دیگری که برای هشدار علیه نگرانی به کار رفته است، "اندیشه نکردن" است (متا ۶: ۲۵، ترجمه قدیمی) و یا

"برای هیچ چیز اندیشه نکنید" (فیلیپیان ۴: ۶)، یا "تمام اندیشه‌ی خود را واگذارید" (اول پطرس ۵: ۷، ترجمه قدیمی). من معمولاً از نسخه‌ی امپلیفاید استفاده می‌کنم که شامل چندین ترجمه از این موضوع و عباراتی که به آن مرتبط است، می‌باشد. من در باقی این فصل برای آسان‌تر شدن تعلیم، به این شرایط با کلمه‌ی "نگرانی" اشاره خواهم کرد.

## تعریف نگرانی

فرهنگ وبستر واژه‌ی "نگرانی" را این‌گونه تعریف می‌کند: "(فعل لازم) احساس ناآرامی یا پریشانی داشتن، (فعل متعدی) دلیل احساس نگرانی، پریشانی یا آشفتگی، (اسم) منبع نگرانی آزاردهنده." همچنین شنیده‌ام که "نگرانی" به‌عنوان "خود را با افکار آزاردهنده، شکنجه دادن" نیز تعریف شده است.

هنگامی که این قسمت "خود را با افکار آزاردهنده، شکنجه دادن" را دیدم، در جا تصمیم درست را گرفتم که من باهوش‌تر از آن هستم که این کار را انجام دهم. من باور دارم که هر مسیحی دیگری نیز این‌گونه است. فکر می‌کنم ایمان‌داران، حکیم‌تر از آن هستند که راحت بنشینند و خود را شکنجه دهند.

مطمئناً نگرانی هرگز چیزی را بهتر نخواهد کرد، پس چرا آن را رها نکنیم؟

همچنین قسمت دیگری از این تعریف، از لغت‌نامه‌ی "The Random House Unabridged Dictionary" ذهنم را روشن کرد: "به چنگ انداختن از گلو با دندان و تکان دادن و لت و پار کردن، همان‌طور که حیوانی با حیوانی دیگر می‌کند، یا مورد حمله قرار دادن با گاز گرفتن و پاره کردن".

درباره‌ی این تعریف تأمل کنید، من ارتباطی بین آنها ایجاد کردم: شیطان از "نگرانی" استفاده می‌کند تا آنچه را که در بالا بیان شد، دقیقاً در زندگی ما انجام دهد. هنگامی که ما حتی برای چند ساعت نگران هستیم، دقیقاً مانند همان احساسی است که اگر کسی ما را از گلو گرفته باشد و آن‌قدر تکان‌مان دهد تا در نهایت لت و پار شده و از پا درآییم. این تکرار افکار که می‌آید و اجازه‌ی بلند شدن را نمی‌دهد، مانند تکرار گاز گرفتن و پاره کردن است که در این تعریف، توضیح داده شد.

نگرانی، دقیقاً حمله‌ای است بر ذهن از جانب شیطان. چیزهای مهم و قطعی‌ای وجود دارند که به ایمان‌دار توصیه شده با ذهن خود آن را انجام دهد، و دشمن می‌خواهد مطمئن شود که آنها هرگز انجام نمی‌شوند. بنابراین شیطان تلاش می‌کند تا عرصه‌ی ذهن را به‌قدر کافی با افکار اشتباه مشغول نگاه دارد تا جایی که ذهن هرگز موفق نشود برای آن هدفی که خداوند،



ذهن را برای آن طراحی کرده است، به کار برده شود.

ما در یکی از فصل‌های آینده، کارهای درستی را که باید با ذهن انجام دهیم، مطرح خواهیم کرد، اما اکنون اجازه دهید بررسی خود را درباره‌ی "نگرانی" ادامه دهیم تا جایی که مکاشفه‌ای کامل از این مساله که نگرانی حقیقتاً تا چه اندازه بی‌فایده است، به دست آوریم.

مقا: ۲۵-۳۴ عالی‌ترین آیه‌ای است که وقتی "نگرانی" به شما حمله می‌کند، می‌توانید آن را بخوانید. اجازه دهید به هر یک از آیات آن به‌طور جداگانه نگاهی بیاندازیم تا آنچه را که عیسا درباره‌ی این موضوع حیاتی به ما می‌گوید، ببینیم.

### آیا زندگی از این چیزها مهم‌تر نیست؟

"پس به شما می‌گویم، نگران زندگی خود نباشید که چه بخورید یا چه بنوشید، و نه نگران بدن خود که چه بپوشید. آیا زندگی از خوراک و بدن از پوشاک مهم‌تر نیست؟" (مقا ۶: ۲۵)

زندگی، از چنان کیفیت بالایی برخوردار است که ما بتوانیم از آن نهایت لذت را ببریم. عیسا در یوحنا ۱۰: ۱۰ می‌گوید: "لزد نمی‌آید جز برای زردیدن و کشتن و نابود کردن؛ من آمده‌ام تا ایشان حیات داشته باشند و از آن به فراوانی بهره‌مند شوند" شیطان از راه‌های زیادی تلاش می‌کند تا این زندگی را از ما بدزدد؛ که یکی از آنها "نگرانی" است.

در مقا ۶: ۲۵ به ما یاد داده شده است که هیچ چیزی در زندگی - در هیچ جنبه‌ای از زندگی - وجود ندارد که در مورد آن نگران باشیم! آن کیفیتی از زندگی که خداوند برای ما فراهم نموده است، به اندازه‌ی کافی بزرگ هست تا همه‌ی نیازهای ما را برآورده کند. اما اگر ما در مورد چیزهایی نگران باشیم، به همان اندازه، آن زندگی‌ای را که او برای ما در نظر گرفته است، از دست داده‌ایم.

### آیا شما بس باارزش‌تر از یک پرنده نیستید؟

"پرنندگان آسمان را بنگرید که نه می‌کارند و نه می‌دروند و نه در انبار ذخیره می‌کنند و پدر آسمانی شما به آنها روزی می‌دهد. آیا شما بس باارزش‌تر از آنها نیستید؟" (مقا ۶: ۲۶)

ممکن است برای همه‌ی ما جالب باشد که زمانی را به نگاه کردن به پرنندگان اختصاص دهیم. به این خاطر است که خداوند به ما می‌گوید چنین کنیم.

اگرچه نه هر روز، اما هرازگاهی نیاز داریم که به تماشا بنشینیم و به خود یادآوری کنیم که از این دوستان پرندۀ ما چه قدر خوب حمایت می‌شود. آنها واقعا نمی‌دانند که غذای بعدی آنها از کجا مهیا می‌شود، با این حال من شخصا هرگز ندیده‌ام که پرندۀ ای روی شاخه‌ی درختی نشسته باشد و مضطرب بوده، با نگرانی زیر گریه زده باشد.

نکته‌ی اصلی در اینجا بسیار ساده است: "آیا شما بسی با ارزش‌تر از یک پرندۀ نیستید؟" حتماً اگر شما در حال دست و پنجه نرم کردن با یک تصویر حقیرانه از خود هستید، مطمئناً می‌توانید باور کنید که ارزش شما بسیار بیش از یک پرندۀ است، و این که چگونه پدر آسمانی شما از این پرندگان به خوبی مراقبت می‌کند.

### با نگرانی چه چیزی را به دست می‌آورید؟

"و کیست از شما که به تفکر بتواند ذراعی بر قامت خود افزایش دهد؟" (مقا ۶: ۲۷، ترجمه قدیمی)

این نکته سریعاً یادآور می‌شود که نگرانی بی‌فایده است. هیچ چیز خوبی با نگرانی به انجام نمی‌رسد. اگر چنین است، پس چرا نگران و آشفتۀ باشیم؟

### چرا این قدر مضطرب و نگرانید؟

"و چرا برای پوشاک نگرانید؟ سوسن‌های صحرا را بنگرید که چگونه نمو می‌کنند؛ نه زحمت می‌کشند و نه می‌ریسند. به شما می‌گویم که حتماً سلیمان نیز با همه‌ی شکوه و جلالش همچون یکی از آنها آراسته نشد. پس اگر خدا علف صحرا را که امروز هست و فردا در تنور افکنده می‌شود، این چنین می‌پوشاند، آیا شما را، ای سست‌ایمانان، به مراتب بهتر نخواهد پوشانید؟" (مقا ۶: ۲۸-۳۰، ترجمه هزاره نو)

خداوند با مثال زدن از یکی از مخلوقاتش، به این نکته اشاره می‌کند که اگر از یک گل - که هیچ کاری نمی‌کند - به این خوبی مراقبت می‌شود، و حتماً نسبت به سلیمان - با آن همه شکوه و جلالش - بهتر دیده می‌شود، پس ما می‌توانیم با اطمینان باور داشته باشیم که از ما نیز مراقبت خواهد شد و همه چیز برایمان مهیا خواهد گردید.

## پس نگران و مضطرب نباشید!

"پس نگران نباشید و نگویید چه بخوریم یا چه بنوشیم و یا چه بپوشیم."  
(مقا ۶: ۳۱)

من دوست دارم این آیه را کمی گسترش داده و یک سوال دیگر نیز به آن اضافه کنم: "یا چه کاری انجام دهیم؟"

فکر می‌کنم شیطان، دیوها را می‌فرستد و آنها کاری جز این ندارند که این عبارت را همه‌ی روز در گوش ایمان‌دار تکرار کنند. آنها سوالات سخت را به طرف او پرتاب می‌کنند و ایمان‌دار وقت پُریهای خود را صرف تلاش برای پاسخ دادن به سوال‌هایی می‌کند که جواب آنها را ندارد. شیطان دائماً در میدان ذهن، جنگی برپا می‌کند و امیدوار است که ایمان‌داران را درگیر نبردی طولانی، کشنده و عذاب‌آور کند. پاسخ ما به سوال شیطان درباره‌ی این موضوع که "چه کاری انجام دهیم"، به سادگی باید این باشد: "درست است که هنوز نمی‌دانم در این موقعیت چه کاری انجام دهم، اما خداوند می‌داند و این برایم به اندازه‌ی کافی نیکوست. او مرا در زمان مناسب، هدایت می‌کند."

به این قسمت از آیه ۳۱ توجه کنید که خداوند به ما تعلیم می‌دهد که نگران نباشیم. به یاد داشته باشید که زبان از زیادتی دل سخن می‌گوید (مقا ۱۲: ۳۴ را ببینید. ترجمه قدیمی) دشمن می‌داند که اگر به اندازه‌ی کافی افکار نادرست را در ذهن ما ایجاد کند، این افکار سرانجام از دهان ما خارج می‌شوند. کلمات دهان ما بسیار اهمیت دارند، چراکه آنها تایید کننده‌ی ایمان ما هستند - یا در بعضی موارد نشانه‌ی عدم ایمان ما.

## خدا را بجوئید، نه هدایا را!

"زیرا اقوام دور از خدا در پی همه‌ی این‌گونه چیزهایند، اما پدر آسمانی شما می‌داند که بدین همه نیاز دارید. بلکه نخست در پی پادشاهی خدا و انجام اراده‌ی او باشید، آنگاه همه‌ی این‌ها نیز به شما عطا خواهد شد." (مقا ۶: ۳۲-۳۳)

این واضح است که فرزندان خداوند نباید شبیه دنیا باشند! دنیا در پی "این‌گونه چیزها" است، اما ما باید در پی خداوند باشیم. او قول داده است که اگر چنین کنیم (در پی خداوند بودن)، او نیز تمام آنچه را که بدان نیاز داریم، به ما خواهد بخشید.

ما باید یاد بگیریم که در پی طلبیدن روی خداوند باشیم، نه دستار او!

پدر آسمانی ما از این که به فرزندانش چیزهای نیکو ببخشد، بسیار خوشحال می‌شود، اما در صورتی که ما تنها در پی به دست آوردن آنها نباشیم. "طلبیدن"، واژه‌ی بسیار نیرومندی است که به معنای "دنبال کردن"، "درخواست کردن" و "با همه‌ی توان خود به دنبال چیزی رفتن" است. این جایز است که ما چیزهایی را بخواهیم، اما می‌بایست تنها در پی خداوند باشیم، چراکه بدون او هیچ چیز دیگری ارزشمند نیست.

پیش از آن که ما چیزی درخواست کنیم، خداوند نیاز ما را می‌داند. اگر ما به سادگی درخواست‌های خود را به او ابراز کنیم (فیلیپیان ۴: ۶)، او در زمان مناسب آنها را برای ما مهیا می‌کند. نگرانی هرگز به مسایل ما کمکی نخواهد کرد، تنها کاری که می‌کند، این است که به انجام رسیدن آنها را به تأخیر می‌اندازد.

## هر روز جای خودش

"پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا نگرانی خود را خواهد داشت. مشکلات امروز برای امروز کافی است!" (متا ۶: ۳۴)

من دوست دارم نگرانی و آشفتگی را این‌گونه توضیح دهم: سپری کردن امروز در تلاش برای فهمیدن فردا. بگذارید بیاموزیم از "زمانی" که خدا به ما بخشیده است، آن‌گونه استفاده کنیم که او قصد دارد.

زندگی را باید زندگی کرد - اکنون و در همین مکان!

افسوس که تعداد بسیار کمی از افراد می‌دانند که چگونه هر روز خود را به‌طور کامل زندگی کنند. اما شما می‌توانید یکی از آنها باشید. عیسا گفت که شیطان - دشمن - می‌آید تا زندگی شما را بدزد (یوحنا ۱۰: ۱۰ را ببینید). دیگر به او اجازه ندهید که بیش از این، این کار را انجام دهد! امروز را در نگرانی فردا، سپری نکنید. شما برای امروز به اندازه‌ی کافی مساله دارید که نیازمند تمام توجه شما می‌باشد. فیض خدا بر شماست تا آنچه را که برای امروز بدان نیاز دارید، پشت‌سر بگذارید، اما فیض مورد نیاز برای فردا، تا زمانی که فردا نشود، نمی‌آید - پس امروز را تلف نکنید!

## نگران و مضطرب نباشید

"برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواست‌های خود را به خدا ابراز کنید." (فیلیپیان ۴: ۶)

این نیز آیه‌ی دیگری است که وقتی دچار "حمله‌ی نگرانی" شدید، بدان توجه کنید. من به شدت توصیه می‌کنم کلام خدا را از دهان خود خارج کنید و بدان سخن گویند. چراکه شمشیر دولبه‌ای است که باید آن را علیه دشمن به دست گیرید (عبرانیان ۴: ۱۲، افسسیان ۶: ۱۷ را ببینید). شمشیری که در غلاف است، در حین حمله هیچ عملکرد مناسبی ندارد.

خدا، کلام خود را به ما داده است، آن را به‌کار گیرید! آیاتی این‌چنینی را یاد بگیرید تا وقتی دشمن به شما حمله کرد، شما نیز با اسلحه‌ای مشابه آنچه که عیسا به‌کار می‌برد، یعنی کلام- با آن مقابله کنید!

### تصورات را فروافکنید

"ما استدلال‌ها و هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت خدا قدعلم کند، ویران می‌کنیم و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از مسیح اسیر می‌سازیم." (دوم قرن‌یان ۱۰: ۵)

هنگامی که افکار و اندیشه‌ها به شما پیشنهاد می‌دهند تا با کلام خدا موافقت نکنید، بهترین راه خاموش کردن صدای شیطان، سخن گفتن از کلام خداست.

کلامی که از دهان یک ایمان‌دار خارج می‌شود، همراه با ایمانی که آن را تقویت می‌کند، تنها اسلحه‌ی موثری است که می‌توان برای پیروزی در جنگ علیه نگرانی و اضطراب از آن استفاده نمود.

### نگرانی‌های خود را به خدا بسپارید

"پس خویشتن را زیر دست نیرومند خدا فروتن سازید تا در زمان مناسب سرافرازتان سازد. همه‌ی نگرانی‌های خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست." (اول پطرس ۵: ۶-۷)

وقتی دشمن سعی می‌کند مشکلی برای ما ایجاد کند، این امتیاز را داریم که آنها را به خداوند بسپاریم. واژه‌ی "سپردن" درحقیقت به معنای "پرتاب کردن" یا "انداختن" است. من و شما می‌توانیم مشکلاتمان را به سوی خداوند پرتاب کنیم، و باور کنید که خداوند می‌تواند آنها را بگیرد. او می‌داند که با آنها چه کار کند.

این آیه به ما کمک می‌کند تا بدانیم که فروتن ساختن خودمان به معنی نگران نبودن است. شخصی که نگران است، هنوز فکر می‌کند که شخصا می‌تواند مشکلاتش را به گونه‌ای حل

کند. نگرانی، مبارزه‌ی ذهن است که تلاش می‌کند تا راه‌حلی برای آن موقعیت پیدا کند. فرد مغرور، از "خویشتن" پُر است، درحالی‌که فرد فروتن، از خداوند. فرد مغرور، نگران است، فرد فروتن، منتظر.

تنها خداوند می‌تواند ما را برهاند. او از ما می‌خواهد که این را بدانیم؛ این که در هر موقعیتی نخستین مسئولیت ما این است که به او تکیه کنیم و به آرامی او داخل شویم.

## آرامی خداوند

"ای خدای ما آیا تو بر ایشان حکم نخواهی کرد؟ زیرا که ما را به مقابل این گروه عظیمی که بر ما می‌آیند، هیچ قوتی نیست و ما نمی‌دانیم چه بکنیم. اما چشمان ما به سوی تو است." (دوم تواریخ ۲۰: ۱۲)

من این آیه را خیلی دوست دارم! افرادی که در اینجا هستند، به جایی رسیده‌اند که سه چیز را باطمینان دریافته‌اند:

۱. آنها هیچ قدرتی در برابر دشمنان‌شان نداشتند.
۲. آنها نمی‌دانستند چه کاری انجام دهند.
۳. آنها نیاز داشتند به خداوند چشم بدورزند.

در آیات ۱۵ و ۱۷ همین باب، می‌بینیم که وقتی آنها به این درک رسیدند و آزادانه آن را به خداوند اعتراف کردند، خداوند به آنها چه گفت: "از این گروه عظیم ترسان و هراسان مباشید زیرا که جنگ از آن شما نیست بلکه از آن خداست... در این وقت بر شما خواهد بود که جنگ نمایید. بایستید و نجات خداوند را که با شما خواهد بود، مشاهده نمایید."

نقش ما چیست؟ این است که پرستش کنیم، در عیسا بمانیم و به آرامی خداوند داخل شویم. این است که دائماً با چشم دوختن بر او، منتظرش بمانیم، آنچه را که بدان هدایت‌مان می‌کند، انجام دهیم و به‌جز این، با "ترسی همراه با احترام" در جسم گام برداریم.

در باب داخل شدن به آرامی خداوند، می‌خواهم این‌طور بگویم: چیزی به‌عنوان "آرامی خداوند" بدون وجود مخالفت و ضدیت، معنا نخواهد داشت. هنگامی که چیزی برای نگرانی وجود ندارد، آرامش داشتن کار آسانی است. بی‌ایمانان نیز در شرایط آسوده، احساس آرامش می‌کنند. اما "آرامی خداوند" هدیه‌ای است که در زمان‌های دشواری و تنگی، ایمان‌داران را در آرامش نگه می‌دارد. این هدیه‌ای است از طرف او به فرزندان‌ش.

بگذارید برای روشن شدن موضوع، داستانی را برایتان تعریف کنم در مورد دو هنرمند

که از آنها خواسته شده بود تصاویری از درک خود نسبت به آرامش را نقاشی کنند. یکی از آنها یک دریاچه‌ی آرام و راکد در دوردست‌ها، نزدیک کوه‌ها کشید. دیگری آبشاری خروشان کشید که یک درخت غان بالای آن قرار داشت و پرنده‌ای در حال استراحت در آشیانه‌اش بود که روی یکی از شاخه‌های آن درخت قرار داشت.

کدام یک از آنها حقیقتاً آرامش را به تصویر کشیده بود؟ دومین نفر، چراکه چیزی به‌عنوان آرامش وجود نخواهد داشت، اگر ضدیتی با آن وجود نداشته باشد. نقاشی اول، بیانگر نوعی رکود بود. شاید چشم‌اندازی که ارائه داده بود، آرام و ساکت بود؛ شاید فردی برانگیخته می‌شد تا برای استراحت و آرامش به آنجا برود. شاید یک تصویر زیبا ارائه داده بود، اما آن تصویر "آرامی خداوند" را توصیف نکرده بود.

عیسا گفت: "برای شما آرامش به‌جا می‌گذارم؛ آرامش خود را به شما می‌دهم. آنچه من به شما می‌دهم، نه چنان است که جهان به شما می‌دهد" (یوحنا ۱۴: ۲۷). آرامی او، آرامشی روحانی است. آرامش او چیزی است که در میانه‌ی توفان عمل می‌کند - نه در نبود آن. عیسا نیامد تا همه‌ی ضدیت‌ها را از زندگی‌های ما بزداید، بلکه مهم‌تر از آن تا به ما یک روش متفاوت در برابر توفان‌های زندگی ببخشد. ما می‌بایست یوغ او را بر خود گیریم و از او تعلیم یابیم (متا ۱۱: ۲۹ را ببینید). این بدان معناست که باید راه‌های او را بیاموزیم؛ و روش زندگی ما نیز مانند روشی باشد که او زندگی کرد.

عیسا نگران نمی‌شد، پس هیچ‌یک از ما نیز نباید نگران شویم!

اگر شما منتظر این هستید که چیزی برای نگرانی نداشته باشید، پیش از آن‌که نگرانی خود را متوقف کنید، باید بگویم که می‌بایست برای مدتی طولانی انتظار بکشید، چراکه ممکن است آن زمان هرگز نیاید. من نمی‌خواهم منفی‌بافی کنم، بلکه می‌خواهم با شما صادق باشم! ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که سرشار از آشفتگی و پریشانی است. این آشفتگی در اطراف ماست، اما نباید در درون ما باشد.

متا ۶: ۳۴ به ما توصیه می‌کند که نگران فردا نباشیم، چراکه هر روز، نگرانی‌های خود را به همراه دارد. عیسا این سخنان را خودش گفته است، و مطمئناً او فردی منفی‌نگر نبوده است. در آرامش بودن و لذت بردن از آرامی خداوند در میان توفان‌ها، جلال بیشتری را به خداوند می‌دهد، چراکه ثابت می‌کند روش‌های او کار می‌کند.

نگرانی، نگرانی، نگرانی!

من سال‌های زیادی از زندگی‌ام را صرف نگرانی در مورد مسایلی کردم که نمی‌توانستم در مورد آنها کاری انجام دهم. دلم می‌خواست آن سال‌ها برمی‌گشت و می‌توانستم آن دوران را طور دیگری زندگی کنم. به هر حال، شما تنها می‌توانید یک بار از زمانی که خدا به شما

بخشیده، استفاده کنید و این غیرممکن است که زمان را به عقب برگردانید و به شیوه‌ی دیگری زندگی کنید.

از طرف دیگر، همسر هرگز نگران نبوده است. زمان‌هایی بوده که از دست او عصبانی شده‌ام که چرا همراه با من نگران نبوده است - و درباره‌ی اتفاقات غم‌انگیزی که خدا در آنها به میان نیامده و نیازهای ما را ندیده است، با من هم‌کلام نشده است. به طور مثال، وقتی من در آشپزخانه نشسته بودم و با دقت در حال بررسی صورت حساب‌ها و چک‌های بانکی بودم و در آن لحظه حسابی هم ناامید شده بودم، چون دخل و خرج‌مان با هم نمی‌خواند، دیو در اتاق کناری داشت با بچه‌ها بازی می‌کرد، و در حالی‌که بچه‌ها از سر و کولش بالا و پایین می‌پریدند، او تلویزیون تماشا می‌کرد.

می‌توانم به یاد بیاورم که با لحن ناخوشایندی به او گفتم: "چرا وقتی من دارم سعی می‌کنم سر از این آشفتگی در بیاورم، تو به جای بازی کردن، نمی‌آیی اینجا تا کاری انجام دهی!" وقتی او این‌طور جواب داد: "دوست داری من چه کاری انجام دهم؟"، من هرگز نمی‌توانستم به چیز دیگری بیندیشم، جز این‌که حسابی عصبانی شده بودم که چه‌طور وقتی ما در چنین شرایط بد مالی هستیم، او می‌تواند با خودش کیف کند.

دیو، با یادآوری این که خداوند همیشه نیازهای ما را دیده است، مرا آرام کرد. این که ما سهم خودمان را انجام می‌دهیم (که دهیک دادن، هدیه دادن، دعا کردن و اعتماد کردن بود) و خداوند هم سهم خودش را انجام می‌دهد. (باید توضیح بدهم که وقتی من در نگرانی به سر می‌بردم، دیو در حال اعتماد کردن به خداوند بود).

همراه دیو و بچه‌ها به اتاق رفتم و بعد از مدت کوتاهی، ناگهان همان افکار به ذهنم هجوم آوردند:

"اما حالا ما باید چه کار کنیم؟ چه‌طور باید این صورت‌حساب‌ها را پرداخت کنیم؟ چه می‌شود اگر ..."

سپس همه‌ی این مصیبت‌ها را روی صفحه نمایش تصوراتم می‌توانستم ببینم - حق دعوی رهن، پس‌گرفتن ماشین، خجالت و شرمساری نزد فامیل و دوستان، اگر مجبور می‌شدیم دائماً آنها کمک مالی بگیریم، و غیره و غیره - آیا تا به حال در چنین "صحنه‌ای" بوده‌اید یا چنین افکاری پشت سرهم به ذهن شما هجوم آورده‌اند؟ مطمئن هستم این‌طور بوده است، در غیراین‌صورت، احتمالاً نباید الان در حال خواندن این کتاب باشید.

پس از مشغول شدن با افکاری که شیطان مدتی به من ارائه کرده بود، با پریشانی به آشپزخانه برگشتم، همه‌ی قبض‌ها، ماشین‌حساب و دسته چک را برداشتم، و دوباره شروع کردم به بررسی کردن تمام حساب‌کتاب‌ها و مشکلات. حدس می‌زنم که آن موقع این‌طور فکر



می‌کردم که اگر بسیار طولانی و سخت به این موضوع بپردازم، می‌توانم در نهایت پاسخی برایش بیابم، اما پاسخ، تنها در دست خداوند بود. من صورت حساب‌ها را بارها بررسی کردم، و هر بار بیشتر ناامید شدم. پس دوباره آن صحنه برایم تکرار شد! دوباره سر دیو و بچه‌ها فریاد کشیدم که چرا وقتی من همه‌ی "مسئولیت" را به عهده گرفته‌ام، آنها خوشحال هستند.

درحقیقت آنچه که من تجربه می‌کردم، احساس مسئولیت نبود، بلکه نگرانی بود. چیزی بود که خداوند صریحا به من گفته بود که به او واگذار کنم.

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که همه‌ی آن بعدازظهرهایی را که خداوند در ابتدای روزهای زندگی مشترکم به من بخشیده بود، از دست داده‌ام. زمانی را که خداوند به ما بخشیده است، هدیه‌ای گران‌بهاست، اما من آن را به دستان شیطان سپرده بودم. زمان شما، متعلق به شماست. از آن با حکمت بهره ببرید، چراکه دیگر بار نمی‌توانید به این شیوه آن را سپری کنید.

خداوند تمامی نیازهای ما را می‌بیند، و آنها را به روش‌های مختلف برطرف می‌سازد. او هرگز ما را وانمی‌گذارد - حتی یک بار! خداوند وفادار است!

### نگران نباشید - به خداوند اعتماد کنید

"زندگی شما بری از پولدوستی باشد و به آنچه دارید قناعت کنید، زیرا خدا فرموده است: تو را هرگز وانخواهم گذاشت، و هرگز ترک نخواهم کرد."  
(عبرانیان ۱۳: ۵)

این عالی‌ترین آیه‌ای است که می‌توانید هنگامی که نگران هستید که آیا خداوند به میان آمده و نیاز شما را برطرف خواهد کرد یا نه، از آن برای دلگرمی و تقویت خود استفاده کنید.

در این آیه، خداوند فرصت می‌دهد تا ما بفهمیم که نیازی نیست افکارمان را بر پول متمرکز کنیم، یا نگران باشیم که چه‌طور از خودمان مراقبت کنیم، چراکه او به همه‌ی این‌ها فکر می‌کند. او وعده داده است که هرگز ما را وانخواهد گذاشت و ترک نخواهد کرد.

سهم خود را انجام دهید، و سعی نکنید سهم خدا را انجام دهید. بارها به قدری سنگین‌اند که قادر به حمل آنها نیستید و اگر مراقب نباشید، زیر سنگینی آنها خواهید شکست.

نگران نباشید: "بر خداوند توکل نما و نیکویی کن؛ در زمین ساکن باش و از امانت پرورده شو." (مزمور ۳۷: ۳، ترجمه قدیمی)

این یک وعده است!

فصل سیزدهم

## یک ذهن قضاوت‌گر، منتقد و بدگمان

---

"داوری نکنید تا بر شما  
داوری نشود." (متا ۷: ۱)

### یک ذهن قضاوت‌گر، منتقد و بدگمان

بسیاری از افراد به خاطر نگرش‌های قضاوت‌گرانه، منتقدانه و از روی بدگمانی، دچار رنج و عذاب‌هایی در زندگی‌شان می‌شوند. روابط بسیاری از طریق این "دشمنان" دچار نابودی شده است. یک بار دیگر می‌گویم، ذهن، میدان مبارزه است.

افکار - "من فکر می‌کنم" - می‌تواند ابزاری باشد که شیطان برای نگاه‌داشتن شخص در انزوا، از آن استفاده می‌کند. مردم از این‌که در اطراف شخصی باشند که فکر می‌کند باید در مورد هر چیز نظر بدهد، لذت نمی‌برند. بیشتر اوقات ما نگران کلامی هستیم که فکر می‌کنیم باید به دیگران بگوییم، در حالی‌که باید گوش کنیم، یاد بگیریم و روابط خوبی را برقرار نماییم.

برای روشن شدن مطلب، نمونه‌ای را می‌گویم؛ زنی را می‌شناختم که همسرش تاجر متمولی بود. او اغلب فردی آرام و ساکت بود و همسرش از او می‌خواست تا بیشتر حرف بزند. آن مرد، اطلاعات زیادی در مورد مسایل مختلف داشت. همسرش اغلب از او عصبانی می‌شد که چرا وقتی آنها در جمعی بودند و کسی گفت‌وگویی را در مورد موضوعی شروع می‌کرد که شوهرش می‌توانست با اطلاع کامل از موضوع، نظراتی بدهد و در جمع شرکت کند، این کار را نمی‌کرد.

یک بعد از ظهر که از مهمانی به خانه برگشته بودند، همسرش او را سرزنش کرد و گفت: "چرا در مورد موضوعی که آنها در موردش بحث می‌کردند و تو در مورد آن اطلاع داشتی، صحبتی با آنها نکردی؟ فقط نشستی و مثل آدمی که چیزی نمی‌داند، سکوت کردی!"

آن مرد پاسخ داد: "من خودم می‌دانم که چه چیزهایی را می‌دانم. سعی می‌کنم ساکت باشم و گوش بدهم. بدین ترتیب می‌توانم از آنچه دیگران می‌دانند، اطلاعاتی به دست آورم."

می‌توانستم حدس بزنم که این مسأله می‌توانست دقیقاً دلیل ثروتمند بودن او باشد. او با حکمت نیز بود! افراد کمی هستند که بدون حکمت، ثروتی را به دست آورده باشند، و افراد کمی هم هستند که بدون استفاده از حکمت در روابطشان، دوستانی داشته باشند.

قضاوت، خودرأیی و انتقاد سه چیزی است که بی‌شک می‌تواند روابط را از بین ببرد. مطمئناً شیطان می‌خواهد که من و شما تنها و طردشده باشیم. بنابراین در این زمینه به افکار ما حمله می‌کند. با این امید که این فصل به ما کمک کند تا الگوهای فکری اشتباه را تشخیص دهیم؛ به همان خوبی که یاد می‌گیریم چه‌طور از پسِ سوءظن و بدگمانی برآییم.

## تعریف قضاوت

در فرهنگ تفسیری واژگان کتاب مقدسی واین، یکی از واژگان یونانی‌ای که برای "قضاوت" به کاررفته، "تصمیمی که در پی اشتباهات دیگران گرفته می‌شود" تعریف شده است و به لغت "محکومیت" ارجاع داده می‌شود. بر اساس همین منبع، واژه‌ی دیگری که به معنی "قضاوت" به کاررفته، "شکل دادن به یک عقیده" تعریف شده است که به لغت "حکم، رای" ارجاع داده می‌شود.

خداوند تنها کسی است که حق محکوم کردن یا حکم دادن را دارد، بنابراین وقتی ما دیگری را قضاوت می‌کنیم، به طور قطع، خودمان را به‌عنوان خداوند در زندگی آن شخص قرار می‌دهیم.

در مورد شما نمی‌دانم، اما این موضوع کمی "ترس خداوند" را در درون من ایجاد می‌کند. من به اندازه‌ی کافی جسور هستم، اما علاقه‌ای ندارم که سعی کنم خداوند باشم! زمانی این مساله، مشکل بزرگی در شخصیت من بود، ولی اکنون باور دارم که می‌توانم چیزهایی را با شما درمیان بگذارم که خداوند به من یاد داده است و به شما کمک خواهد کرد.

به‌نظر می‌رسد انتقاد، خودرأیی و قضاوت همگی به یکدیگر مرتبط‌اند، پس ما آنها را با هم به‌عنوان یک مشکل بسیار بزرگ مورد بحث قرار خواهیم داد.

من فردی منتقد بودم. به‌نظر می‌رسید همیشه به جای چیزهای درست، آنچه که اشتباه بود، می‌دیدم. بعضی از شخصیت‌ها بیشتر از دیگران دچار این عیب هستند. بعضی از انواع شخصیت‌های شاد و سرحال نمی‌خواهند در زندگی چیزی جز "شادی و خنده" ببینند. آنها درحقیقت به چیزهایی که می‌تواند خوشی و لذت آنها را از بین ببرد، توجه زیادی نمی‌کنند. بیشتر شخصیت‌های افسرده یا شخصیت‌های کنترل‌گر، اغلب چیزهای اشتباه را اول می‌بینند. عموماً افرادی با این نوع شخصیت، در مورد بیان عقاید و نظرات منفی خود با دیگران بسیار دست و دل‌باز عمل می‌کنند.

ما باید بدانیم که هریک از ما روش‌های شخصی خودمان را برای دیدن چیزهای گوناگون داریم. ما دوست داریم به مردم آنچه را که فکر می‌کنیم، بگوییم، و نکته دقیقاً همین‌جاست؛ آنچه که من فکر می‌کنم، ممکن است برای خودم درست باشد، و نه لزوماً برای شما و

برعکس. مطمئناً همه‌ی ما می‌دانیم "دزدی نکن" برای همه درست است، اما من اینجا درباره‌ی هزاران چیزی صحبت می‌کنم که هر روزه با آن مواجهیم که الزاماً نه درست هستند نه غلط، بلکه تنها انتخاب‌های شخصی هستند. علاوه بر این، این‌ها انتخاب‌هایی هستند که انسان‌ها حق دارند آنها را شخصا بگیرند بدون این‌که تحت تأثیر عوامل بیرونی قرار گرفته باشند.

من و همسرم در مورد خیلی چیزها، نگرش و شیوه‌ی بی‌نهایت متفاوتی داریم. یکی از آنها، چگونگی طراحی و چیدمان خانه است. این به این معنی نیست که ما هیچ یک از چیزهایی را که دیگری انتخاب می‌کند، دوست نداریم، اما اگر هر دو با هم برای خرید وسایل خانه به فروشگاه‌های برویم، دیو همیشه یک چیزی را دوست دارد و من چیز دیگری را. چرا؟ کاملاً ساده است، چون ما دو فرد متفاوت هستیم. نظر او به همان اندازه‌ی نظر من خوب است و بالعکس، ولی این نظرات با یکدیگر متفاوت‌اند.

سال‌ها طول کشید تا من بفهمم که اگر نظر دیو با نظر من موافق نیست، به این معنی نیست که دیو در اشتباه است و پیش از آن که متوجه این موضوع شوم، اغلب می‌گذاشتم تا دیو متوجه شود که در اشتباه است. واضح است که نگرش من باعث اصطکاک‌های بسیاری در میان ما شد و به روابطمان آسیب رساند.

### غرور: مشکل "منیت"

"هر یک از شما را می‌گویم که خود را بیش از آنچه می‌باید، مپندارید. بلکه هر یک به فراخور میزان ایمانی که خدا به شما بخشیده است، واقع‌بینانه درباره‌ی خود قضاوت کنید." (رومیان ۱۲: ۳)

قضاوت و انتقاد، نتیجه‌ی یک مشکل عمیق‌تر هستند - یعنی غرور. وقتی "منیت" در ما بیش از آنچه که باید باشد، هست، همواره انواع مشکلاتی که از آن بحث می‌کنیم را در ما ایجاد می‌کند. کتاب مقدس بارها به ما درباره‌ی "خودبزرگ‌پنداری" هشدار می‌دهد. هر وقت که در زمینه‌ای خود را برتر می‌بینیم، تنها به این خاطر است که خدا فیضی را برای آن به ما بخشیده است. اگر ما فرد "خودبزرگ‌بینی" هستیم یا نظرات اغراق‌آمیزی در مورد خودمان داریم، این مساله موجب داشتن نگاه حقارت‌آمیز نسبت به دیگران می‌شود و در این صورت برای آنها "ارزش کمتری" نسبت به خودمان قائل می‌شویم. این نوع نگرش و طرز تفکر در نگاه خداوند بسیار بد و مکروه است و درهای زیادی را در زندگی ما برای دشمن باز می‌کند.

## ترس مقدس

"ای برادران، اگر کسی به گناهی گرفتار شود، شما که روحانی هستید او را با ملایمت به راه راست بازگردانید. در عین حال، به هوش باش که خود نیز در وسوسه نیفتی. بارهای سنگین یکدیگر را حمل کنید که این‌گونه شریعت مسیح را به‌جا خواهید آورد. زیرا اگر کسی خویشتن را فرد برجسته‌ای پندارد، در حالی‌که به واقع کسی نباشد، خود را فریب می‌دهد." (غلاطیان ۶: ۱-۳)

بررسی دقیق این آیه برای ما آشکار می‌کند که واکنش ما در مقابل ضعف‌هایی که در دیگران می‌بینیم، چگونه باید باشد. این آیات یک باور ذهنی را به ما ارائه می‌دهند که باید آن را در خودمان حفظ کنیم. ما باید نسبت به غرور، "ترسی مقدس" داشته باشیم و نسبت به قضاوت دیگران یا انتقاد از آنها بسیار مراقب باشیم.

### ما کیستیم که قضاوت کنیم؟

"تو کیستی که بر خدمتکار شخصی دیگر حکم می‌کنی؟ استوار ماندن یا فروافتادن او به آقایش مربوط است. و او استوار هم خواهد ماند زیرا خداوند قادر است او را استوار گرداند." (رومیان ۱۴: ۴)

به این مساله این‌طور فکر کنید: مثلاً همسایه‌ی شما می‌آید دم در خانه‌تان و شروع می‌کند به آموزش شما در خصوص این‌که بچه‌هایتان برای مدرسه چه لباسی بپوشند، و یا این‌که آنها می‌بایست آن واحدهای درسی‌ای که او فکر می‌کند، بردارند. شما چه واکنشی نشان می‌دهید؟

یا تصور کنید همسایه‌تان در مقابل شما بایستد و بگوید که او از روشی که شما برای تمیز کردن خانه‌تان استفاده می‌کنید، خوشش نمی‌آید. به این همسایه چه می‌گویید؟ مطمئناً به او خواهید گفت که بهتر است به مسایلی که به او مربوط نیست کاری نداشته باشد.

این دقیقاً همان نکته‌ای است که این آیه بدان اشاره می‌کند. هر کدام از ما متعلق به خداوندیم، و حتی اگر ضعف‌هایی داشته باشیم، او قادر است ما را برافرازد و یا ما را تبرئه کند. ما به خداوند پاسخگو هستیم، نه به یکدیگر، بنابراین نباید همدیگر را به شیوه‌ای منتقدانه، قضاوت کنیم.

شیطان فعالانه در حال گم‌کردن دیوها برای فعالیت بر این موضوع است تا افکار قضاوت‌گرانه و منتقدانه را در ذهن افراد بنشانند. می‌توانم زمانی را به یاد آورم که به‌عنوان سرگرمی در پارک یا مرکز خریدی می‌نشستم و به مردمی که در رفت‌وآمد بودند، نگاه

می‌کردم و در مورد هر یک از آنها در ذهنم یک نظری می‌دادم؛ در مورد لباس‌ها ایشان، مدل موهایشان، دوستان‌شان و غیره. با این حال، ما نمی‌توانیم همیشه از داشتن نظرات جلوگیری کنیم، اما نباید آنها را بیان کنیم. من بر این باورم که ما حتماً می‌توانیم به جایی برسیم که دیگر نظرات زیادی نداشته باشیم و یا اگر عقایدی داریم، دیگر ماهیت آنها انتقادی نباشد.

من بارها به خودم می‌گویم: "جويس، این به تو مربوط نیست!". مشکل اصلی آنجاست که شما در ذهن‌تان چیزی را می‌سازید؛ یعنی آن قدر روی عقیده‌تان تأمل می‌کنید که تبدیل به قضاوت می‌شود. مشکل زمانی حادث می‌شود که آن قدر به آن موضوع فکر می‌کنید که شروع می‌کنید به بیان کردن آن به دیگران، یا به فردی که او را قضاوت کرده‌اید. در نتیجه انفجاری ایجاد می‌شود که توانایی آسیب رساندن زیادی به حیطه‌ی روابط دارد، همان‌گونه که در قلمرو روحانی نیز آسیب می‌رساند. پس شما می‌توانید به سادگی از مشکلاتی که در آینده ممکن است برایتان پیش بیاید، خود را تنها با آموختن این جمله که بگویید: "این به من مربوط نمی‌شود" نجات دهید.

قضاوت و انتقاد کردن در خانواده‌ی من امری شایع بود. در نتیجه من با آنها بزرگ شدم. مشکل زمانی است - همان‌طور که ممکن است برای شما هم باشد - که انگار دارید سعی می‌کنید با پای شکسته، توپ بازی کنید. من تلاش می‌کردم که با خدا توپ بازی کنم، می‌خواستم کارها را به روش او انجام دهم، مانند او فکر و عمل کنم، اما نمی‌توانستم. سال‌های سخت زیادی طول کشید تا یاد گرفتم که پیش از آن که رفتارم بتواند تغییر کند، می‌بایست به دژهایی که در ذهنم وجود داشتند، رسیدگی کنم.

به یاد داشته باشید، تا زمانی که افکارتان تغییر نکرده است، اعمال شما نیز تغییری نخواهد کرد.

متا ۷: ۱-۶، از بهترین نمونه آیات در زمینه‌ی قضاوت و انتقاد کردن است. هنگامی که با افکارتان در این زمینه دچار مشکل شدید، این آیات و دیگر آیات مشابه را بخوانید. آنها را با صدای بلند تکرار کنید و از آنها به‌عنوان اسلحه‌هایی در برابر شیطان که تلاش می‌کند دژی را در ذهن شما برپا کند، به‌کار ببندید. او ممکن است در دژی که سال‌های متمادی در آن بوده است، در حال فعالیت باشد.

اجازه دهید که یک نگاه کلی به این آیه بیانداریم. همچنان که جلوتر می‌رویم، برای هر یک از آیات آن توضیحی خواهیم داد.

## کاشتن و درو کردن قضاوت

"داوری نکنید تا بر شما داوری نشود. زیرا به همان گونه که بر دیگران داوری کنید، بر شما نیز داوری خواهد شد و با همان پیمانۀ که وزن کنید، برای شما وزن خواهد شد." (متا ۷: ۱-۲)

این آیات به طور ساده به ما می‌گویند که ما آنچه را می‌کاریم، درو خواهیم کرد (غلاطیان ۶: ۷ را ببینید). کاشتن و درو کردن تنها در زمینۀ کشاورزی و مسایل مالی به کار برده نمی‌شود، بلکه همچنین در قلمرو ذهن نیز کاربرد دارد. ما می‌توانیم یک نگرش را درست مانند یک محصول یا یک سرمایه، بکاریم و درو کنیم.

شبانای را می‌شناسم که اغلب می‌گویند وقتی می‌شنود کسی درباره‌ی او از سر بی‌مهری یا قضاوت‌گرانه صحبت می‌کند، از خودش می‌پرسد: "آیا او دارد می‌کارد، یا من دارم درو می‌کنم؟" بسیاری مواقع ما آنچه را در زندگی‌مان درو می‌کنیم که پیش‌تر در زندگی دیگری کاشته‌ایم.

## طبییب، خودت را شفا بده!

"چرا پَر کاهی را در چشم برادرت می‌بینی، اما از چوبی که در چشم خود داری غافل؟ چگونه می‌توانی به برادرت بگویی، بگذار پَر کاه را از چشمت به در آورم، حال آن‌که چوبی در چشم خود داری؟ ای ریاکار، نخست چوب را از چشم خود به در آن، آن‌گاه بهتر خواهی دید تا پَر کاه را از چشم برادرت بیرون کنی." (متا ۷: ۳-۵)

شیطان دوست دارد که ما را با قضاوت‌های ذهنی در مورد اشتباهات دیگران، مشغول نگاه دارد. بدین ترتیب ما هرگز اشتباهات خودمان را نمی‌بینیم و اقدامی برای آنها نمی‌کنیم!

ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر دهیم، تنها خدا می‌تواند. ما حتا نمی‌توانیم خودمان را نیز تغییر دهیم، اما می‌توانیم با روح‌القدس همکاری کرده و بگذاریم تا او کارش را انجام دهد. هرچند نخستین گام برای هر آزادی‌ای، مواجه شدن با حقیقتی است که خداوند برایمان آشکار می‌کند.

هنگامی که ما افکار و سخنان خودمان را درباره‌ی اشتباهات دیگران داریم، معمولاً در مورد رفتار خودمان فریفته شده‌ایم. به این دلیل است که عیسا به ما فرمان می‌دهد اشتباهات دیگران ربطی به ما ندارد، آن‌هم زمانی که خودمان اشتباهات فراوانی داریم. بگذارید خداوند ابتدا در شما کار کند، سپس روش‌های کتاب مقدسی را برای کمک به برادر/خواهر ایمانی‌تان یاد خواهید گرفت تا او نیز در زندگی مسیحی خود رشد کند.



## یکدیگر را محبت کنید

"آنچه مقدس است، به سگان مدهید و مرواریدهای خود را پیش خوکان میندازید، مبادا آنها را پایمال کنند و برگردند و شما را بدرند." (مقا ۷: ۶)

باور دارم که این آیه به توانایی خدادادی ما برای محبت کردن به یکدیگر اشاره دارد. اگر من و شما یک "توانایی" و یک "فرمان" از جانب خداوند برای محبت کردن دیگران داریم، اما به جای عمل کردن به آن، دیگران را قضاوت کرده و از آنها انتقاد می‌کنیم، در واقع آنچه مقدس است (محبت کردن) را جلوی سگان و خوکان (ارواح شریر) انداخته‌ایم، و دری را برای آنها باز کرده‌ایم تا چیزهای مقدس را پایمال کرده، و برگردند و ما را بدرند.

ما باید بدانیم که "گام محبت" محافظی است برای ما در برابر حمله‌ی شریر. من باور ندارم که شیطان قادر باشد به کسی که در محبت قدم برمی‌دارد، آسیب زیادی برساند.

هنگامی که چهارمین فرزندمان را باردار بودم، یک مسیحی بودم، از روح القدس پر شده بودم، برای خدمت خوانده شده بودم و یک دانش‌آموز کتاب مقدسی کوشا بودم و چیزهایی در مورد تمرین ایمانم برای شفا یاد گرفته بودم. با این حال، در طول سه ماه اول بارداری بسیار بسیار مریض بودم. وزن و انرژی زیادی از دست داده بودم و تمام روز را روی کاناپه دراز کشیده و حالت تهوع داشتم، بسیار خسته بودم و به سختی می‌توانستم حرکت کنم.

از آنجایی که در طول سه دوره بارداری قبلی‌ام، احساس شگفت‌انگیزی داشتم، این وضعیت برایم گیج‌کننده بود. در آن دوران [بارداری‌های قبلی] چیز زیادی از کلام خدا نمی‌دانستم، اگرچه در کلیسا بودم، اما به‌طور فعالانه ایمانم را برای چیزی به‌کار نمی‌بردم. اما حالا، با وعده‌های خداوند بیشتر آشنا بودم، با این حال مریض بودم و هرچه قدر دعا می‌کردم و در برابر شیطان می‌ایستادم، این مشکل برطرف نمی‌شد!

یک روز همان‌طور که در تختم دراز کشیده بودم، به صدای همسر و فرزندانم که در حیاط پشتی خانه باهم اوقات خوشی را می‌گذراندند، گوش می‌کردم و در همان حال پرخاشگرانه از خدا پرسیدم: "آخه معلوم هست مشکل من چیه؟ چرا این‌قدر مریضم؟ و چرا بهتر نمی‌شم؟"

روح القدس مرا برانگیخت تا متا ۷ را بخوانم. از خدا پرسیدم این آیات چه چیزی برای من و سلامتی‌ام می‌توانند انجام دهند. این احساس را داشتم که باید آن را دوباره و دوباره بخوانم. سرانجام، خداوند ذهنم را به روی اتفاقی که دو سال پیش رخ داده بود، باز کرد.

من یک جلسه‌ی خانگی تعلیم کتاب مقدس داشتم و آن را رهبری می‌کردم. یک خانم جوانی که اسم او "جین"<sup>[۳۹]</sup> خواهیم گذاشت، به آنجا می‌آمد. جین وفادارانه به این جلسات می‌آمد تا

زمانی که باردار شد و برایش خیلی سخت بود که بتواند به طور منظم به این جلسات بیاید، چون همیشه خسته بود و احساس بدی داشت.

آن روز همان طور که در تخته دراز کشیده بودم، خودم و یک خواهر ایمان دار دیگر را به یاد آوردم که با هم در این باره صحبت می کردیم و جین را برای این که نمی توانست خودش را با این شرایط وفق دهد و با پشتکار به این جلسات تعلیم کتاب مقدس بیاید، قضاوت کرده و زیر سوال می بردیم. ما هرگز به او به هیچ شکلی پیشنهاد کمک ندادیم. ما فقط نشستیم و به این عقیده بال و پر دادیم که او یک فرد بی بنیه و ضعیف است که از بارداری اش برای توجیه تنبلی و تن پروری اش استفاده می کند.

و حالا من در شرایط مشابهی که جین دو سال پیش داشت، قرار گرفته بودم. خداوند به من نشان داد که اگرچه در طول سه بارداری گذشته ام سلامت بودم، اما با قضاوت و انتقاد کردن، در بسیار بزرگی را برای شیطان باز کرده بودم. من مرواریدهای خود - آن چیز مقدس که همانا توانایی محبت کردن جین بود - جلوی سگان و خوکان انداخته بودم و حالا آنها برگشته بودند و داشتند مرا می دریدند. می توانم این را به شما بگویم که سریعاً توبه کردم و بلافاصله بعد از این کار، سلامتی ام برگشت و باقی دوران بارداری ام به خوبی سپری شد.

از این اتفاق، یک درس بزرگ در مورد خطر قضاوت و انتقاد از دیگران را یاد گرفتم. خوشحال می شدم که بگویم بعد از این تجربه، دیگر هرگز اشتباهی از این دست مرتکب نشدم، اما متأسفم که باید بگویم بعد از آن اتفاق هم، اشتباهات مشابه زیادی را مرتکب شده ام که بعد از هر خطا، خداوند باید به آن رسیدگی می کرد و از این بابت از او سپاس گزارم.

همه ی ما اشتباه می کنیم. همه ی ما ضعف هایی داریم. کتاب مقدس می گوید که ما نباید سخت دل باشیم، نباید روح منتقدانه ای نسبت به یکدیگر داشته باشیم، بلکه به جای آن باید یکدیگر را ببخشیم و همان گونه که خدا ما را در مسیح بخشیده است، ما نیز این بخشش را به یکدیگر نشان دهیم. (افسیان ۴: ۳۲)

### قضاوت، محکومیت می آورد

"پس تو ای آدمی که دیگری را محکوم می کنی، هر که باشی هیچ عذری نداری. زیرا در هر موردی که دیگری را محکوم می کنی، خویشتن را محکوم کرده ای؛ چون تو که داور می کنی، خود همان را انجام می دهی." (رومیان ۲: ۱)

به عبارت دیگر، بسیاری از چیزهای که ما دیگران را به خاطر آنها قضاوت می کنیم، خود نیز شبیه آنها را انجام می دهیم.

خداوند یکبار مثال بسیار خوبی برایم زد تا کمک کند این اصل را بفهمم. داشتم فکر می‌کردم که چرا ما کارهایی را که خودمان انجام می‌دهیم و فکر می‌کنیم کاملاً درست‌اند، اگر دیگران همان کار را انجام دهند، آنها را قضاوت می‌کنیم. خداوند پاسخ داد: "جویس، تو به خودت با عینک خوش‌بینی نگاه می‌کنی، اما دیگران را با ذره‌بین!"

ما برای رفتارهایمان دلیل می‌آوریم، اما وقتی دیگران همان کار را انجام می‌دهند، اغلب نسبت به آنها بی‌رحم هستیم. با دیگران همان‌گونه رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند (متا ۷: ۱۲). این یک اصل خوب برای زندگی است که اگر از آن پیروی کنید، مانع از قضاوت و انتقاد کردن می‌شود.

یک ذهن قضاوت‌گر، نتیجه‌ی جانبی یک ذهن منفی‌نگر است - فکر کردن به آنچه در مورد یک شخص اشتباه است، به جای آنچه که درست است.

مثبت باشید نه منفی!

دیگران از مثبت بودن شما بهره‌خواهند برد، اما شما بهره‌مندتر خواهید شد.

## دل خویش را پاس بدار

"دل خویش را با مراقبت تمام پاس بدار، زیرا سرچشمه‌ی امور حیاتی است."  
(امثال ۴: ۲۳)

اگر می‌خواهید حیات به سوی شما و از شما جاری شود، باید از قلب خود مراقبت کنید. برخی از انواع فکرها، برای یک ایمان‌دار "افکار ممنوعه" هستند - قضاوت و انتقاد جزو آنها هستند. تمامی آن چیزهایی که خداوند سعی می‌کند به ما بیاموزد، برای نیکویی و شادی ماست. پیروی کردن از راه‌های او پُرثمر است، و رفتن از راه‌های شیطان، فساد و خرابی به بار می‌آورد.

## بدبینی ناشی از بدگمانی

"محبت با همه چیز مدارا می‌کند، همواره ایمان دارد، همیشه امیدوار است و در همه حال پایداری می‌کند." (اول قرنتیان ۱۳: ۷)

می‌توانم صادقانه بگویم که اطاعت کردن از این آیه همیشه برایم چالش‌برانگیز بوده است. من با سوءظن و بدگمانی بزرگ شده بودم. در واقع یاد گرفته بودم که به کسی اعتماد نکنم، به‌ویژه کسانی که وانمود می‌کردند آدم‌های خوبی هستند، چون حتماً از من چیزهایی می‌خواستند.

علاوه بر این که یاد گرفته بودم نسبت به دیگران و انگیزه‌هایشان بدبین باشم، چندین تجربه‌ی بسیار تلخ و ناامیدکننده نیز با دیگران داشتم، نه تنها پیش از این که یک مسیحی فعال باشم، بلکه پس از آن نیز. تأمل کردن بر مولفه‌ی "محبت" و دریافتن این که محبت همواره ایمان دارد، بهترین چیزی بود که کمک کرد تا باور ذهنی تازه‌ای را گسترش دهم.

هنگامی که ذهن شما مسموم شده است، یا وقتی که شیطان قلعه‌ای را در ذهن شما به دست آورده است، ذهن بر طبق کلام خدا باید تازه شود. این اتفاق با آموختن کلام خدا و تأمل کردن بر آن (اندیشیدن، زمزمه کردن با خودتان و تفکر درباره‌ی آن) به وجود می‌آید.

ما روح القدس شگفت‌انگیز را داریم که وقتی افکارمان به سمت و سوی اشتباهی در حال جولان دادن است، به ما یادآوری می‌کند. خدا این کار را در زندگی من، هنگامی که به جای افکار محبت‌آمیز، دچار بدگمانی‌ها می‌شوم، انجام می‌دهد. انسان به طور طبیعی فکر می‌کند: "اگر به مردم اعتماد کنم، از من سوءاستفاده خواهد شد." ممکن است چنین باشد، اما مزایای اعتماد کردن به دیگران، به مراتب بیشتر از ضرر تجربه‌های منفی حاصل از آن است.

*ایمان و اعتماد، به زندگی شادی می‌آورد و کمک می‌کند تا رابطه‌ها به بالاترین ظرفیت خود ارتقا یابند*

جان کلام این که: راه‌های خداوند کار می‌کند، راه انسان، نه! خداوند قضاوت کردن، انتقاد کردن و بدگمانی را محکوم کرده است، ما هم باید همین کار را بکنیم. آنچه را که خداوند دوست دارد، دوست بداریم و از آنچه او متنفر است، متنفر باشیم. از آنچه او پیروی می‌کند، پیروی کنیم و آنچه را که او رد می‌کند، رد کنیم.

تعادل در نگرش، همواره بهترین رویه است. این بدان معنی نیست که در روابطمان با دیگران حکمت و قوه‌ی تشخیص را به کار نبریم. ما نباید در زندگی خود را به روی هر کسی که او را می‌بینیم باز کنیم، و به هرکسی که با او مواجه می‌شویم، این فرصت را بدهیم که ما آسیب برساند. از سوی دیگر، نباید به دیگران با دیده‌ی منفی و یا بدبینانه نگاه کنیم و همواره فکر کنیم که مورد سوءاستفاده‌ی آنها قرار خواهیم گرفت.

### اعتماد کامل به خداوند، اعتماد به انسان، با احتیاط!

"در مدتی که او برای عید پسخ در اورشلیم بود، بسیاری با دیدن آیاتی که از او صادر می‌شد، به نام او ایمان آوردند. اما عیسا را بر ایمان‌شان اعتماد نبود، زیرا همه را می‌شناخت و نیازی نداشت کسی درباره‌ی انسان چیزی به او بگوید، زیرا خود می‌دانست در درون انسان چیست." (یوحنا ۲: ۲۳-۲۵)

یک بار وقتی در یک موقعیت کلیسایی نامیدکننده قرار گرفته بودم، خداوند توجه مرا به یوحنا ۲: ۲۳-۲۵ جلب کرد. این آیات درباره‌ی روابط عیسا با شاگردانش است و آشکارا می‌گوید که اعتماد عیسا بر آنها نبود. این آیات نمی‌گویند که عیسا فرد بدگمانی بود و یا به آنها اعتماد نداشت، بلکه می‌گوید چون عیسا طبیعت انسانی را می‌شناخت (همان طبیعتی که همگی ما داریم)، بیش از اندازه به آنها اعتماد نمی‌کرد.

من درس خوبی گرفتم. چون در شرایط خاصی در کلیسا صدمه‌ی بدی خوردم. من با گروهی از خانم‌ها به شدت قاطی شده و از تعادل خارج شده بودم. هروقت که ما از تعادل خارج می‌شویم، دری را برای شیطان باز می‌کنیم.

اول پطرس ۵: ۸ می‌گوید: "خویشترن‌دار و مراقب باشید، زیرا دشمن شما ابلیس همچون شیری غرّان در گردش است و کسی را می‌جوید تا ببلعد."

از این اتفاق یاد گرفتم که در این گروه، به خانم‌ها بیش از اندازه تکیه کرده بودم و اعتمادی را که تنها متعلق به خدا بود، بر آنها قرار داده بودم. ما در روابطمان با دیگران باید تا حد مشخصی جلو برویم. اگر بی‌حکمت عمل کنیم و بیش از حد جلو برویم، دچار مشکل شده و صدمه خواهیم خورد.

همواره اعتماد کامل خود را بر خداوند قرار دهید. با این کار، دری را برای روح‌القدس باز می‌کنید و به او اجازه می‌دهید شما را هنگامی که خارج از خط تعادل در حرکتید، آگاه سازد.

بعضی‌ها فکر می‌کنند روح تشخیص دارند، در حالی که درحقیقت افرادی بدگمان هستند. یک عطای حقیقی از روح وجود دارد که تشخیص ارواح نامیده می‌شود (اول قرنتیان ۱۲: ۱۰ را ببینید) و خوب و بد را تشخیص می‌دهد، نه فقط بدی را. سوءظن و بدگمانی از یک ذهن تازه‌نشده بیرون می‌آید، در صورتی که تشخیص ارواح، از یک روح تازه‌شده نشأت می‌گیرد.

برای عطایای حقیقی دعا کنید - نه برای چیزهای جسمانی که به‌عنوان عطایای روح تظاهر می‌کنند. تشخیص ارواح حقیقی، باعث می‌شود که ما با اشتیاق دعا کنیم نه این که غیبت کنیم. اگر یک مشکل واقعی از طریق یک عطیه‌ی واقعی تشخیص داده شود، برای رسیدگی به آن از الگوهای کتاب مقدسی پیروی می‌شود، نه از راه‌های جسمانی که تنها باعث گسترش و تشدید آن مشکل می‌گردد.

### سخنان دلپذیر، شیرین و شفافبخش است

"دل شخص حکیم زیانش را عاقل می‌گرداند، لب‌های او آموزش را رواج می‌دهد. شانه‌ی عسل است سخنان دل‌پذیر، شیرین برای جان و شفافبخش"

## استخوان." (امثال ۱۶: ۲۳-۲۴)

سخنان و افکار، مانند استخوان و مغز استخوان هستند- آنها بسیار به هم نزدیکاند و سخت است که آنها را از هم جدا نمود (عبرانیان ۴: ۱۲ را ببینید).

افکار ما، کلمات خاموشی هستند که تنها خودمان و خداوند قادر به شنیدن آنها هستیم، اما آنها بر من معنوی ما، سلامتی ما، خوشی ما و نگرش ما اثر می‌گذارند. چیزهایی که ما به آنها فکر می‌کنیم، اغلب از دهان ما خارج می‌شوند، و جای تأسف است که بگویم گاهی آنها ما را ابله و نادان می‌سازند. قضاوت، انتقاد و بدگمانی، هرگز موجب خوشی نمی‌شوند.

عیسا گفت من به این خاطر آمده‌ام که شما حیات داشته باشید و از آن به فراوانی بهره‌مند شوید (یوحنا ۱۰: ۱۰ را ببینید). بگذارید فکر مسیح در شما عمل کند تا در قلمرو تازه‌ای از زندگی گام بردارید.

فصل چهاردهم

یک ذهن متفعل

---

"قوم من از عدم معرفت  
هلاک شده‌اند." (هوشع ۴: ۶)

### یک ذهن منفعل

این آیه، حقیقت مسلمی است درباره‌ی حوزه‌ی کنش‌پذیری یا انفعال. بیشتر مسیحیان نه‌تنها با این اصطلاح آشنا نیستند، بلکه نمی‌دانند چگونه علائم آن را تشخیص دهند.

منفعل بودن، نقطه‌ی مقابل فعال بودن است. این، مشکل خطرناکی است چراکه کلام خدا آشکارا تعلیم می‌دهد که ما باید هوشیار، گوش به‌زنگ و فعال باشیم (اول پطرس ۵: ۸ را ببینید)، تا آن عطایی را که در ماست، شعله‌ور سازیم (دوم تیموتائوس ۱: ۶ را ببینید).

من تعاریف مختلفی از "منفعل بودن" را خوانده‌ام و آن را به‌عنوان "نداشتن احساس، نداشتن اشتیاق، بی‌علاقگی کلی، ولرم بودن و تنبلی" توضیح می‌دهم. ارواح شریر، در پس منفعل بودن قرار دارند. شیطان می‌داند که منفعل بودن، یعنی ناتوانی در به‌کارگیری اراده، شکست نهایی ایمان‌دار را رقم خواهد زد. تا زمانی‌که فرد با استفاده از اراده‌اش در برابر شیطان می‌ایستد، دشمن در آن جنگ پیروز نخواهد شد. ولی اگر شخص در حالت منفعل بودن قرار بگیرد، دچار مشکل جدی خواهد شد.

بسیاری از ایمان‌داران توسط احساسات خود کنترل می‌شوند و احساسات منفی می‌تواند آنها را از انجام آنچه به آنها تعلیم داده شده، بازدارند. آنها اگر احساس خوبی داشته باشند، پرستش می‌کنند، اگر چنین احساسی داشته باشند، می‌بخشند، اگر چنین احساسی داشته باشند، به قول خود عمل می‌کنند - و اگر چنین احساسی نداشته باشند، این کارها را نمی‌کنند.

### فضای خالی، یک مکان است!

"ابلیس را مجال ندهید." (افسیان ۴: ۲۷)

اغلب جایی را که ما به شیطان می‌دهیم، فضایی خالی است. یک ذهن تُهی و منفعل، می‌تواند به سادگی با انواع افکار اشتباه پر شود.

ایمان‌داری که ذهنی منفعل دارد و در برابر این افکار اشتباه ایستادگی نمی‌کند، اغلب آنها



را به عنوان افکار خودش انتخاب می‌کند. او نمی‌فهمد که روح شریر آنها را در ذهنش تزریق کرده است، چراکه آنجا فضایی خالی برای پُر شدن وجود دارد.

یکی از راه‌هایی که می‌توانید افکار اشتباه را از ذهن خود بیرون کنید، این است که ذهن خود را با افکار درست پُر کنید. شیطان می‌تواند به بیرون رانده شود؛ او می‌رود و در بیابان برای یک فصل سرگردان می‌ماند، اما هنگامی که به خانه‌ی قدیمی‌اش بازمی‌گردد و آنجا را خالی می‌یابد، بر اساس لوقا ۱۱: ۲۴-۲۶ او بازگشته و با خود دیگران را نیز می‌آورد، و سرانجام آن شخص بدتر از حالت نخست او می‌شود.

من نمی‌گویم که هر کسی که فکری شریرانه دارد، یک روح شریر هم دارد، اما یک روح شریر، اغلب در پشت افکار شریرانه قرار دارد. یک شخص می‌تواند مرتباً تصوراتش را کنار بگذارد، اما آنها همیشه برمی‌گردند، تا زمانی که او یاد می‌گیرد فضاهای خالی را با افکار درست پر کند. در نتیجه هنگامی که دشمن بازمی‌گردد، در آن شخص جای خالی‌ای نمی‌یابد.

گناهای وجود دارند که به خاطر تخطی از دستور خداوند گناه خوانده می‌شود، آنها گناهای هستند که ما مرتکب می‌شویم، گناهای هستند که به خاطر انفعال ما در انجام کاری که درست است، گناه خوانده می‌شوند؛ اوامری که ما از انجام آنها غفلت می‌کنیم. به عبارت دیگر، کارهای اشتباهی هستند که ما انجام می‌دهیم، و کارهای درستی هستند که ما انجام نمی‌دهیم. برای مثال یک رابطه، هم می‌تواند با سخنان فکرنشده خراب شود، و هم می‌تواند با نگفتن کلمات محبت‌آمیزی از قدردانی که باید گفته شود و هرگز گفته نمی‌شود، خراب شود.

یک شخص منفعل فکر می‌کند چون هیچ کاری انجام نداده، پس در نتیجه هیچ اشتباهی هم رخ نداده است. او زمانی که با مشکلش مواجه می‌شود، می‌گوید: "من هیچ کاری نکردم!". تجزیه‌تحلیل او درست است، اما رفتار او درست نیست. مشکل دقیقاً از همین‌جا ناشی شده است: "این‌که او هیچ کاری نکرده است".

### غلبه بر منفعل بودن

همسر من -دیو- سال‌ها پیش مشکلاتی را با منفعل بودن داشت. چیزهای مشخصی وجود داشتند که او در آنها فعال بود. او هر روز سر کارش می‌رفت، روزهای شنبه گلف بازی می‌کرد، و یکشنبه‌ها فوتبال تماشا می‌کرد. غیر از این‌ها، بسیار سخت بود که او را برای انجام کار دیگری برانگیزانی. اگر نیاز داشتم که قابی را به دیوار آویزان کند، ممکن بود سه تا چهار هفته طول بکشد تا این کار را انجام دهد. این مساله باعث اصطکاک زیادی بین ما می‌شد. از نظر من، او فقط کاری را انجام می‌داد که دلش می‌خواست، و خارج از آن، کاری نمی‌کرد.

دیو عاشق خداوند بود و همان‌طور که در مورد این مشکل، او را می‌طلبید، خداوند او را به سمت اطلاعاتی در مورد منفعل بودن و خطرات ناشی از آن هدایت کرد. او فهمید که روح‌های شریر پشتِ سکون و عدم عملکرد او هستند. زمینه‌هایی وجود داشتند که او در آنها هیچ مشکلی نداشت، زیرا در آن حیطه‌ها از اراده‌ی خود استفاده می‌کرد، اما در عرصه‌های دیگر اراده‌ی خود را به‌خاطر عدم فعالیت، به‌طور اساسی به دشمن سپرده بود. او در این حیطه‌ها، عذاب کشیده بود و به مسیری رفته بود که خودش به آن تمایلی نداشت؛ نه "خواستنی" و نه انگیزه‌ای که به او در انجام وظایف تعیین‌شده‌اش کمکی کند.

مطالعه‌ی کلام و دعاکردن، حیطه‌های دیگری بودند که او در آنها غیرفعال بود. به‌خاطر این که می‌دانستم او در جست‌وجوی هدایت خدا نیست، گوش دادن به او برایم سخت بود. به هر حال خود من نیز مشکل طغیان و تکاپوی بیش‌از اندازه داشتم، و اکنون شما می‌توانید ببینید که چه‌طور شیطان از ضعف‌های ما علیه همدیگر استفاده کرد. بسیاری از افراد به‌خاطر چنین مشکلاتی از یکدیگر جدا می‌شوند. آنها در واقع نمی‌دانند که مشکل از کجاست.

من نیز درحقیقت بسیار پرتکاپو بودم. همیشه به‌خاطر نفسم جلوتر از خداوند حرکت می‌کردم و "کار خودم را انجام می‌دادم"، بعد توقع داشتم که خداوند عمل مرا برکت دهد. اما دیو هیچ کاری نمی‌کرد؛ جز این که منتظر خدا بماند، و این شدیداً مرا عصبانی می‌کرد. حالا وقتی فکر می‌کنیم که هر دو چه عادت‌هایی داشتیم، به آن روزها می‌خندیم، اما در آن زمان این مساله به هیچ‌وجه برای ما خنده‌دار نبود و اگر خداوند توجه ما را جلب نمی‌کرد، احتمالاً ما هم می‌توانستیم اکنون جزو آمار طلاق باشیم.

دیو به من می‌گفت که همیشه جلوتر از خدا حرکت می‌کنم، و من با گفتن این که او هم ۱۰ مایل از خدا عقب‌تر است، به او جواب می‌دادم. من بسیار پرتکاپو بودم و او بسیار منفعل.

هنگامی که یک ایمان‌دار، در آن زمینه‌هایی که قابلیت و توانایی دارد، غیرفعال است، آن حیطه‌ی خاص شروع می‌کند به ضعیف شدن و یا ثابت ماندن. وقتی او مدت زیادی هیچ کاری انجام نمی‌دهد، دیگر مایل به انجام کاری نیست. یکی از بهترین نمونه‌ها، تمرینات ورزشی است.

من در حال حاضر طبق یک برنامه‌ی خوب، ورزش می‌کنم، و هرچه بیشتر ورزش می‌کنم، تمرینات راحت‌تر می‌شوند. وقتی ورزش را شروع کردم، خیلی برایم سخت بود. هر بار که برنامه‌ام را دنبال می‌کردم، اذیت می‌شدم، چون در مورد ورزش کردن به مدت طولانی، آدم بی‌تحرك و منفعلی بودم. وقتی برای مدت طولانی هیچ ورزشی نکردم، وضعیت فیزیکی بدنم بدتر شد و ضعیف و ضعیف‌تر شدم، چون از ماهیچه‌هایم هیچ استفاده‌ای نکرده بودم.

دیو شروع کرده بود به فهمیدن این که مشکلتش چیست! او داشت از پس ارواح شریری که به او - به‌خاطر مدت‌ها بی‌تحركی - تعدی کرده بودند، برمی‌آمد. همان‌گونه که روح‌القدس

این حقیقت را بر او آشکار می‌کرد، دیو نیز مصمم شد تا یکبار دیگر فعال و پرتکاپو شود، نه تنبل و پشت‌گوش بیانداز!

تصمیم‌گرفتن، قسمت ساده‌ی ماجراست و عملی کردن آن، قسمت سخت ماجرا. به این دلیل برای دیو سخت بود که هر یک از قلمروهایی که او در حال حاضر در آن فعال شده بود، باید آن قدر "تمرین" می‌شد که دوباره آن بخش قوی شود.

او شروع کرد به ساعت ۵ صبح بیدار شدن، کلام خواندن و دعا کردن پیش از آن که به سر کار برود. جنگ شروع شد! شیطان نمی‌خواست آنچه را که به‌دست آورده بود، زمین بگذارد. او نمی‌خواست بدون جنگ، آن را تسلیم کند. دیو از خواب بیدار می‌شد تا با خدا وقت صرف کند، اما روی کاناپه به خواب می‌رفت. اگرچه صبح‌هایی بودند که او به خواب می‌رفت، اما هنوز به‌سادگی این کار را ادامه می‌داد، چراکه از رختخواب بلند می‌شد و تلاش می‌کرد تا یک زندگی‌دعایی با خدا را بنا کند.

زمان‌هایی هم بودند که او خسته می‌شد. روزهایی که احساس می‌کرد هیچ پیشرفتی نکرده است، یا چیزهایی را که خوانده بود، برایش قابل فهم نبود، و این‌که دعاهایش به جایی نرسیده بود. اما او همچنان به‌خاطر مکاشفه‌ی روح‌القدس در مورد وضعیتی که "انفعال" نامیده می‌شد، در این مسیر پافشاری می‌کرد.

ناگهان متوجه شدم که وقتی از دیو می‌خواهم تابلویی را روی دیوار نصب کند، یا چیزهایی را در خانه تعمیر کند، او فوراً این کار را انجام می‌دهد. او همچنین کارهایی که در فکرش بود را انجام می‌داد و تصمیمات خودش را می‌گرفت. بارها پیش می‌آمد که از انجام آن کارها احساس خوبی نداشت و مایل نبود آنها را انجام دهد، اما فراتر از احساسات و خواسته‌های جسمانی‌اش حرکت می‌کرد. هرچه بیشتر بر اساس آنچه می‌دانست درست است عمل می‌کرد، از آزادی بیشتری نیز لذت می‌برد.

باید صادقانه بگویم که این‌ها برای او ساده نبود. او در عرض چند روز و یا چند هفته، آزاد نشد. "انفعال" یکی از مشکل‌ترین شرایط برای غلبه کردن است، چون همان‌طور که اشاره کردم، در این حالت هیچ احساسی وجود ندارد که شما را برای تغییر حمایت کند.

دیو با کمک خدا ایستادگی کرد، و حالا او اصلاً فرد منفعلی نیست. او مدیریت اجرایی مینستری ما و سرپرستی بخش توسعه‌ی رادیو و تلویزیون و همچنین مسئولیت مسایل مالی مینستری را نیز عهده‌دار است. او تمام‌وقت در کنار من سفر می‌کند و تصمیمات مربوط به برنامه‌ی سفرها را می‌گیرد. او همچنین یک مرد عالی‌خانواده است. مرتب دعا می‌کند و برای کلام خدا وقت می‌گذارد. به‌طور خلاصه باید بگویم که او مردی قابل احترام و تحسین‌برانگیز است.

او هنوز گلف بازی می‌کند و فوتبال می‌بیند، اما همچنین کارهایی را که باید، انجام می‌دهد. با شناخت او و دیدن تمام کارهایی که انجام می‌دهد، هیچ‌کس نمی‌تواند فکر کند که قبلا او فردی منفعل بوده باشد.

وضعیت انفعالی، می‌تواند مغلوب شود. اما قدم اول برای غلبه بر آن، چیره‌شدن بر انفعال ذهن است. دیو نمی‌توانست پیشرفتی داشته باشد، تا زمانی‌که تصمیم گرفت روش‌های فکری‌اش را تغییر دهد.

### کردار درست، تابع اندیشه‌ی درست

"و دیگر هم‌شکل این عصر مشوید، بلکه با نوشدن ذهن خود دگرگون شوید. آن‌گاه قادر به تشخیص خواست خدا خواهید بود؛ خواست نیکو، پسندیده و کامل او." (رومیان ۱۲: ۲)

یک اصل پویا وجود دارد که در سراسر کلام خدا دیده شده است، و هیچ شخصی در پیروزی گام برنخواهد داشت مگر این‌که این اصل را بفهمد و بدان عمل نماید: *کردار درست، از اندیشه‌ی درست پیروی می‌کند.*

اجازه دهید آن را به شکلی دیگر بیان کنم: تا زمانی‌که شما افکار خود را تغییر نداده باشید، رفتار خود را تغییر نخواهید داد!

در ترتیب الاهی، ابتدا "افکار درست" می‌آید، و "کردار درست" از آن پیروی می‌کند. من باور دارم که عملکرد درست یا رفتار درست، نتیجه‌ی اندیشه‌ی درست است. بسیاری از ایمان‌داران تلاش می‌کنند تا عملکرد درستی داشته باشند، اما نتیجه یا ثمره، محصول تلاش نیست. میوه، نتیجه‌ی ماندن در تاک است (یوحنا ۱۵: ۴ را ببینید) و ماندن در تاک، مستلزم مطیع بودن است (یوحنا ۱۵: ۱۰).

همیشه وقتی می‌خواهم این اصل را تعلیم دهم، از افسسیان ۴: ۲۲-۲۴ استفاده می‌کنم. آیه ۲۲ می‌گوید:

"آن انسان قدیم را که تحت تأثیر امیال فریبنده دستخوش فساد بود، از تن به‌در آورید."

آیه ۲۴ ادامه داده، می‌گوید: "و انسان جدید را در بر کنید، که آفریده شده است تا در پارسایی و قدوسیت حقیقی، شبیه خدا باشد."

پس اساسا می‌بینیم که آیه ۲۲ به ما می‌گوید "عملکرد ناشایست را متوقف کنیم" و آیه ۲۴ می‌گوید "کارهای شایسته را به‌عمل آوریم."

اما آیه ۲۳ که من آن را آیه‌ی "پُل" می‌نامم، می‌گوید که چگونه از آیه ۲۲ (عملکرد ناشایست) به آیه ۲۴ (عملکرد شایسته) برسیم: "باید طرز فکر شما نو شود [داشتن ذهن تازه و نگرش روحانی]".

غیرممکن است که شما بدون تغییر دادن افکارتان، از رفتار اشتباه به رفتار درست دست پیدا کنید. یک شخص منفعل ممکن است بخواهد کارهای درستی انجام دهد، اما هرگز این کار را نخواهد کرد مگر این‌که آگاهانه و از روی عمد، ذهنش را فعال کرده و آن را با کلام خدا و خواست او مرتبط سازد.

مثالی در این باره به ذهنم رسید، در مورد مردی که یکبار در یکی از سمینارهایم درخواست دعا کرد. او با "شهوت" مشکل داشت. واقعا همسرش را دوست داشت و نمی‌خواست که ازدواج‌شان دچار مشکل شود. اما مشکل او نیاز به حل شدن داشت، وگرنه ازدواج آنها دچار ویرانی می‌شد.

او گفت: "جوئیس، من مشکل شهوت دارم، و نمی‌توانم وانمود کنم که از زن‌های دیگر اجتناب می‌کنم. آیا برای آزادی من دعا می‌کنی؟ من بارها دعا کرده‌ام، ولی به‌ظاهر هیچ پیشرفتی رخ نداده است."

این چیزی بود که روح‌القدس وادارم کرد تا به او بگویم: "بله، من برایت دعا خواهم کرد، اما اگر می‌خواهی از آزادی لذت ببری، باید برای آنچه که اجازه می‌دهی بر صفحه‌ی ذهنت به نمایش درآید، پاسخگو باشی. تو نباید در افکار خود تصاویر پورنوگرافی را تجسم کنی، یا این‌که خودت را با این زنان تصور کنی!"

دیگرانی هم مانند این مرد آمده‌اند تا سریعا دریابند که چرا با این‌که می‌خواهند آزاد شوند، اما هیچ پیشرفت و موفقیتی به‌دست نیاورده‌اند: آنها می‌خواهند "رفتارشان" را تغییر دهند، نه "افکارشان" را.

ذهن معمولا مکانی است که مردم "حول و حوش آن با گناه بازی می‌کنند". عیسا در متا ۵: ۲۷-۲۸ گفت: "شنیده‌اید که گفته شده، زنا مکن. اما من به شما می‌گویم، هر که با شهوت به زنی بنگرد، همان دم در دل خود با او زنا کرده است." راه اعمال گناه‌آلود از میان سنگفرش افکار گناه‌آلود عبور می‌کند.

زنی که در نخستین کلاس‌های تعلیم کتاب‌مقدس خانگی‌ام حضور داشت، زندگی‌اش را به خداوند تسلیم کرده بود و می‌خواست زندگی خانوادگی و ازدواجش را سروسامان دهد. همه‌چیز در زندگی‌اش آشفته بود - خانه، بچه‌ها، ازدواج، مسائل مالی، وضعیت جسمانی و ... او با صراحت گفت که همسرش را دوست ندارد و درحقیقت از او متنفر است. با آگاهی از این‌که نگرش‌اش خداگونه نیست، آرزو می‌کرد که او را دوست داشته باشد، اما به‌نظر

می‌رسید نمی‌تواند با او مدارا کند.

ما دعا کردیم، او دعا کرد، همه دعا کردند! ما کلام را با او در میان گذاشتیم و تعلیمات ضبط شده را برای گوش کردن به او دادیم. هر کاری که می‌دانستیم، انجام دادیم و اگرچه او هم ظاهراً همه‌ی نصیحت‌های ما را دنبال می‌کرد، اما هیچ پیشرفتی حاصل نشد. چه چیزی اشتباه بود؟ در حین یک درس مشاوره، آشکار شد که او در تمام زندگی‌اش یک فرد خیالباف بوده است. او تصور می‌کرد که قصه‌ی "شاه پریان" وجود دارد و او یک پرنسس است، یک پرنس دلربا از سر کار با گل و شیرینی به خانه می‌آید و با تمام عشق و دلبستگی‌اش، دل او را می‌رباید.

او همه‌ی روز را با این افکار سپری می‌کرد و هنگامی که همسر خسته، چاق، خیس عرق و کثیف او از یک کار سخت روزانه به خانه بازمی‌گشت (درحالی‌که یک دندان هم نداشت)، از او متنفر می‌شد.

تنها برای یک لحظه به این موقعیت فکر کنید. زنی که تولد تازه پیدا کرده بود و زندگی‌اش هنوز آشفته بود. او می‌خواست از خداوند، اطاعت و برای او زندگی کند. همچنین می‌خواست همسرش را دوست داشته باشد، چراکه می‌دانست این خواست خداوند است. او آرزو می‌کرد در زندگی و ازدواجش موفق باشد، اما ذهنش او را مغلوب می‌کرد. هیچ راهی وجود نداشت که او بتواند بر تنفر و بیزاری نسبت به همسرش، غلبه کند، تا این‌که فارغ از "صدای ذهنی"‌اش شروع کرد به عمل کردن.

او از نظر ذهنی، در دنیایی زندگی می‌کرد که واقعیت خارجی نداشت و هرگز هم نمی‌داشت. به همین خاطر، کاملاً آماده نبود تا از پس واقعیت برآید. او ذهنی منفعل داشت و تا زمانی‌که افکارش را بر اساس کلام خدا انتخاب نمی‌کرد، ارواح شریر افکار خود را در ذهن او تزریق می‌کردند.

تا زمانی‌که او فکر می‌کرد این‌ها افکار او هستند، هرگز تجربه‌ی پیروزی را به دست نمی‌آورد. او تفکرش را تغییر داد و زندگی‌اش شروع به تغییر کرد. او نگرش ذهنی خود را نسبت به همسرش عوض کرد و همسرش نیز در ظاهر و رفتارش نسبت به او تغییراتی کرد.

### به آنچه در بالاست بیندیشید

"پس چون با مسیح برخیزانیده شده‌اید، به آنچه در بالاست دل بیندید، آنجا که مسیح به دست راست خدا نشسته است. به آنچه در بالاست بیندیشید، نه به آنچه بر زمین است." (کولسیان ۳: ۱-۲)

---

یکبار دیگر اصل مشابهی را می‌بینیم: اگر می‌خواهید بر اساس زندگی قیام‌کرده‌ای که عیسا برای ما فراهم نموده است، زندگی کنید، پس آن زندگی تازه و قدرتمند را با تغییر ذهن خود و متمرکز کردن آن بر چیزهای برتر- نه بر چیزهای زمینی- بطلبید.

پولس رسول به سادگی می‌گوید که اگر من و شما یک زندگی خوب را می‌خواهیم، پس باید ذهن‌مان را بر چیزهای نیکو متمرکز کنیم.

ایمان‌داران زیادی هستند که این زندگی خوب را می‌خواهند، اما منفعل نشسته‌اند و آرزو می‌کنند که اتفاق خوبی برایشان رخ دهد. آنها اغلب نسبت به افرادی که زندگی پیروزمندانه‌ای دارند، حسادت می‌کنند و از این‌که زندگی خودشان مشکلات بسیاری دارد، عصبانی و خشمگین می‌شوند.

اگر و رای مشکلات‌تان، مشتاق پیروزی هستید، اگر حقیقتاً می‌خواهید یک "زندگی قیام‌کرده" را زندگی کنید، باید جرأت و استقامت داشته باشید و فقط به خواستن و آرزوی به‌دست آوردن آن اکتفا نکنید. باید فعال باشید، نه منفعل. عملکرد درست، با فکر درست شروع می‌شود. در ذهن خود، منفعل نباشید. از امروز افکار درست را انتخاب کنید.

فصل پانزدهم

افکار مسیح

---



### افکار مسیح

"زیرا کیست که از افکار  
خداوند آگاه باشد تا بتواند او را  
تعلیم دهد؟ ولی ما فکر مسیح را  
داریم." (اول قرنتیان ۲: ۱۶)

من باور دارم که اکنون شما تصمیم قاطع گرفته‌اید  
تا افکار درست را برگزینید، بنابراین اجازه دهید به  
آن دسته افکاری که بر اساس دیدگاه خداوند درست  
هستند، نگاهی بیاندازیم. یقیناً افکاری وجود دارند که  
وقتی عیسا بر زمین بود، نمی‌توانست به آنها فکر کند. اگر ما می‌خواهیم در اثر قدم‌های او گام  
برداریم، باید آن‌گونه بیاندیشیم که او می‌اندیشید.

احتمالاً شما بی‌درنگ این‌گونه فکر می‌کنید: "این غیرممکن است، جویس! عیسا، کامل بود. شاید  
من قادر باشم افکارم را اصلاح کنم، اما هرگز نمی‌توانم آن‌گونه که او فکر می‌کرد، فکر کنم."  
بسیار خوب، اما کتاب مقدس به ما می‌گوید که باید افکار مسیح را داشته باشیم - دلی تازه  
و روحی تازه!

### دلی تازه و روحی تازه

"و دل تازه به شما خواهم داد و روح تازه در اندرون شما خواهم نهاد. و دل  
سنگی را از جسد شما دور کرده، دل گوشتین به شما خواهم داد. و روح خود  
را در اندرون شما خواهم نهاد و شما را به فرایض خود سالک خواهم گردانید  
تا احکام مرا نگاه داشته، آنها را به‌جا آورید." (حزقیال ۳۶: ۲۶-۲۷)

من و شما به‌عنوان مسیحیان، دارای طبیعتی تازه هستیم که درحقیقت همان طبیعت الاهی  
است که هنگام تولد تازه‌مان در ما به ودیعه گذاشته شده است.

ما از این آیه می‌توانیم ببینیم که خدا می‌دانست برای آن که اگر ما احکام او را نگاه داشته  
و در فرایض او گام برداریم، می‌بایست به ما روح خود و دلی تازه (ذهنی تازه) ببخشد.  
رومیان ۸: ۶ از طرز فکر انسان نفسانی سخن می‌گوید و این‌که مرگ، نتیجه‌ی پیروی از افکار  
نفسانی است و حیات، نتیجه‌ی افکاری است که در حاکمیت روح قرار دارند.

ما به سادگی قادریم با یادگیری این‌که چگونه بین مرگ و حیات تمییز دهیم، پیشرفت بی‌نظیری را به وجود آوریم.

اگر چیزهایی برای شما در خدمت مرگ هستند، آنها را بیش از این انجام ندهید. زمانی که رشته‌ی افکارتان شما را پر از روح مرگ می‌کنند، به سرعت درخواهید یافت که این افکار از روح خداوند نیستند.

بگذارید برای روشن شدن موضوع این‌طور بگویم، تصور کنید که من در حال فکر کردن به بی‌عدالتی‌ای هستم که به خاطر شخص دیگری متحمل شده‌ام. به خاطر این موضوع خیلی عصبانی هستم. شروع می‌کنم به فکر کردن در این باره که چه قدر از این فرد بدم می‌آید. با فرض این‌که آدم نکته‌بینی هم هستم، متوجه می‌شوم که از روح مرگ پر شده‌ام. افسرده می‌شوم، عصبی می‌شوم، تحت فشار روحی قرار می‌گیرم - ممکن است حتا از نظر فیزیکی هم احساس ناراحتی کنم، مثل سردرد، دل درد، یا احساس خستگی مفرط که همگی می‌توانند ناشی از افکار نادرست من باشد. اما از طرف دیگر، اگر فکر کنم که چه قدر برکت یافته‌ام و چه قدر خداوند نسبت به من نیکو بوده است، آنگاه درمی‌یابم که از روح حیات پُر شده‌ام.

این که یک ایمان‌دار یاد بگیرد در خودش زندگی و مرگ را از هم تمییز دهد، بسیار کمک‌کننده است. عیسا برای ما این مقدمات را فراهم نموده و با قرار دادن فکر خودش در ما، ما را از روح حیات پر می‌کند. ما می‌توانیم انتخاب کنیم تا در افکار مسیح شناور شویم. در ادامه‌ی این فصل، فهرستی از کارهایی که می‌توانید برای شناور شدن در افکار مسیح، آنها را انجام دهید، خواهید دید.

### گام نخست: به افکار مثبت بیاندیشید.

"آیا دو نفر با هم راه می‌روند جز آن‌که متفق شده باشند؟" (عاموس ۳: ۳)

اگر فردی براساس فکر مسیح بیاندیشد، افکار او چه شکلی خواهند بود؟ مطمئنا آنها مثبت خواهند بود. ما در فصل‌های اول در مورد ضرورت مطلق افکار مثبت بحث کرده‌ایم. شاید بخواهید در این باره به فصل پنجم برگردید و دوباره "اهمیت مثبت بودن" را به یاد آورید.

من نیز با این‌که آن را نوشته بودم، دوباره برگشتم و آن را یکبار دیگر خواندم.

هرچه قدر در مورد "اهمیت مثبت بودن" گفته شود، هرگز کافی نخواهد بود. خدا مثبت است، و اگر من و شما بخواهیم با او حرکت کنیم، باید سوار بر امواج او شده و شروع به مثبت‌اندیشی کنیم. من درباره‌ی تمرین کنترل ذهن صحبت نمی‌کنم، بلکه در مورد فردی حرف می‌زنم که از هر جهت مثبت است.

نگرش و دیدگاه مثبت داشته باشید. افکار و خواسته‌های مثبت را حفظ کنید. در گفت‌وگوهای مثبت شرکت کنید.

عیسا به‌طور حتم نگرش و دیدگاهی مثبت داشت. او سختی‌های بسیاری را متحمل شد؛ شامل حملات شخصی‌ای از این دست که: درباره‌اش دروغ گفتند، توسط شاگردانش - زمانی که به آنها نیاز داشت، ترک شد، مورد تمسخر قرار گرفت، تنها ماند، درک نشد و بسیاری چیزهای دلسردکننده‌ی دیگر. با این حال، در میان تمام این چیزهای منفی، او همچنان مثبت باقی ماند. او همواره یک سخن روحیه‌بخش و یک کلام تشویق‌آمیز داشت. همیشه به کسانی که نزدش می‌آمدند، امید می‌بخشید.

فکر مسیح در ما مثبت است، بنابراین، هر وقت که ما منفی می‌شویم، درحقیقت با افکار مسیح کنترل نشده‌ایم. میلیون‌ها نفر در زندگی، از آنچه که من آن را "اندوه" [٤٠] می‌نامم، رنج می‌برند؛ ناامیدی، افسردگی، یأس. اما من فکر نمی‌کنم بدون این که ما در مود منفی باشیم، بتوانیم در شرایط افسرده و غمگین قرار بگیریم، مگر این‌که علت آن، مسایل پزشکی و بیماری جسمی باشد. حتا در این موارد نیز، منفی بودن باعث تشدید بیماری و علایم آن می‌شود. وقتی کسی در مود منفی قرار می‌گیرد، همه‌چیز در اطرافش در حالت افتاده و آویزان است؛ سرش افتاده و رو به پایین است، خط‌های دو طرف لبانش آویزان هستند، پلک‌هایش افتاده‌اند، شانه‌هایش نیز همچین و فرد در این حالت، اغلب می‌خواهد بنشیند یا دراز بکشد.

بر اساس مزمور ٣: ٣ "خداوند، جلال و سرفرازنده‌ی ماست". او می‌خواهد همه‌چیز را برافرازد: امیدهای ما را، نگرش‌های ما را، حالت و مودهای ما را، سر ما را، دستان ما را و قلب ما را - درحقیقت همه‌ی زندگی ما را. او برافرازنده‌ی ابدی ماست!

خداوند می‌خواهد ما را بلند کند و شیطان می‌خواهد ما را پایین بکشد. شیطان از اتفاقات و شرایط منفی زندگی ما استفاده می‌کند تا ما را افسرده و دل‌تنگ کند. معنی لغت‌نامه‌ای واژه‌ی "افسرده" چنین است: "از لحاظ روحی پایین بودن: غمگین بودن." بر اساس فرهنگ وبسترز چیزی که افسرده است، "از همه‌ی چیزهای که در اطرافش وجود دارد، تنزل یافته است: پوچ". افسرده شدن یعنی غرق شدن، با فشار به پایین رفتن یا پایین‌تر از سطح زمین نگاه داشته شدن. ما مرتباً این فرصت را داریم که به افکار منفی، فکر کنیم، اما آنها تنها کاری که می‌کنند این است که ما را بیشتر به زیر می‌کشانند. منفی‌بودن، مشکلات ما را حل نمی‌کند، بلکه بر آنها می‌افزاید.

٤. نویسنده از واژه‌ی "downs" استفاده کرده است که به معنای اندوه و افسردگی، بیماری روحی- روانی، مالیخولیا و در کل بدبختی نیز هست.

## غلبه بر افسردگی

مزمور ۱۴۳: ۳-۱۰، توصیفی از افسردگی و راه غلبه بر آن را به دست می‌دهد. بگذارید نگاهی دقیق به این آیات بیان‌داریم تا قدم‌هایی را که می‌توانیم برای غلبه بر این حمله‌ی دشمن برداریم، ببینیم.

### ۱- شناخت ماهیت و علت مشکل:

"دشمن بر جان من آزار روا داشته، و حیات مرا بر زمین کوبیده است. او مرا در تاریکی ساکن گردانیده است، همچون کسانی که دیرزمانی مرده باشند." (مزمور ۱۴۳: ۳)

ساکن بودن "در تاریکی، همچون کسی که دیرزمانی مرده باشد"، برای من یقیناً به معنای کسی است که در حالت افسردگی قرار دارد.

توجه داشته باشید که منبع و علت این افسردگی - یعنی حمله به روح - شیطان است.

### ۲- تشخیص این‌که افسردگی، حیات و نور را می‌دزدد.

"پس روح من در اندرونم مدهوش گشته، و دل من در اندرونم متحیر گردیده است." (مزمور ۱۴۳: ۴)

افسردگی، به آزادی و قدرت روحانی شخص تعدی می‌کند.

روح ما (که با روح خداوند، قدرت یافته و تشویق می‌شود)، قوی و آزاد است. بنابراین، شیطان در پی آن است که قدرت و آزادی روح را با پُر کردن افکار ما از تاریکی و افسردگی، مورد تعدی قرار دهد. لطفاً این موضوع را درک کنید که ایستادگی کردن در برابر احساسی که "افسردگی" نامیده می‌شود، به محض حس کردن ورودش، امری حیاتی است. هرچه قدر بیشتر به آن اجازه دهیم تا در ما بماند، مقابله کردن با آن نیز سخت‌تر خواهد شد.

### ۳- یادآوری دوران خوش

"روزگاران کهن را به یاد می‌آورم؛ در همه‌ی کرده‌های تو تأمل می‌کنم، و به کارهای دست تو می‌اندیشم." (مزمور ۱۴۳: ۵)

در این آیه می‌توانیم واکنش مزمورنویس را به شرایطش ببینیم. یادآوری، تأمل کردن و اندیشیدن، همگی از کارکردهای ذهن است. مزمورنویس آشکارا می‌داند که افکار او، بر احساسات‌اش اثر خواهند گذاشت، در نتیجه افکارش را با چیزهایی مشغول می‌کند که به او کمک می‌کنند تا بر حملات فکری‌اش غلبه کند.

#### ۴- پرستش خداوند در میان مشکلات

"دست‌های خود را به‌سوی تو دراز می‌کنم، جان من همچون زمین خشک،  
تشنه‌ی توست." (مزمور ۱۴۳: ۶)

مزمورنویس، اهمیت پرستش را می‌داند. دستانش را برای پرستش برمی‌افرازد. آنچه را که حقیقتاً نیاز اوست - یعنی خداوند- را اعلام می‌کند. تنها خداوند می‌تواند در او احساس رضایت را ایجاد کند.

بیشتر اوقات وقتی مردم افسرده می‌شوند، به این دلیل است که به چیزهایی نیاز دارند که آن را در جاهای اشتباه جست‌وجو می‌کنند، که تنها بر مشکلاتشان می‌افزاید.

در ارمیا ۲: ۱۳ خداوند گفته است: "زیرا قوم من دو کار بد کرده‌اند. مرا که چشمه‌ی آب حیاتم ترک نموده و برای خود حوض‌ها کنده‌اند، یعنی حوض‌های شکسته که آب را نگاه ندارد."

خداوند به‌تنهایی می‌تواند یک روح تشنه را سیراب سازد. با این فکر فریفته مشوید که چیز دیگری می‌تواند شما را تماماً و کاملاً خشنود سازد. در پی چیزهای اشتباه بودن، همواره شما را ناامید می‌سازد، و ناامیدی دری را برای افسردگی باز می‌کند.

#### ۵- درخواست کمک از خداوند

"خداوندا، مرا به‌زودی اجابت فرما، زیرا که روح من هوش از کف می‌دهد. روی خود را از من میپوشان، مبادا همچون کسانی شوم که به گودال فرومی‌روند."  
(مزمور ۱۴۳: ۷)

مزمورنویس درخواست کمک می‌کند. او می‌گوید: "خداوندا، عجله کن، چون من دیگر نمی‌توانم بیش از این بدون تو ادامه دهم!"

#### ۶- گوش دادن به خداوند

"صبحگاهان از محبت خود مرا بشنوان، زیرا که بر تو توکل دارم. راهی را که باید بروم به من بیاموز، زیرا که نزد تو جان خود را برمی‌افرازم." (مزمور ۱۴۳: ۸)

مزمورنویس می‌داند که نیازمند شنیدن از خداوند است. او نیاز دارد تا از محبت و مهربانی خداوند اطمینان حاصل کند. او نیازمند توجه و هدایت خداوند است.

#### ۷- دعا برای رهایی

"خداوندا، مرا از دشمنانم خلاصی ده، زیرا که در تو خویشتن را پنهان می‌کنم." (مزمور ۱۴۳: ۹)

مزمورنویس یکبار دیگر اعلام می‌دارد که تنها خداوند است که می‌تواند به او کمک کند. لطفاً توجه داشته باشید که مزمورنویس در سراسر این گفتار، افکارش را نه متمرکز بر مشکل، بلکه متوجه خداوند نگاه داشته است.

## ۸- طلبیدن حکمت، دانش و رهبری خداوند

"مرا بیاموز تا اراده‌ات را به‌جا آورم، زیرا که تو خدای من هستی. روح نیکوی تو مرا بر زمین هموار هدایت کند." (مزمور ۱۴۳: ۱۰)

شاید مزمورنویس سعی دارد نشان دهد که خارج از اراده‌ی خداوند حرکت کرده و دری را برای حمله به روح خود، باز کرده است. او می‌خواهد در اراده‌ی خداوند قرار بگیرد، چراکه اکنون می‌داند تنها جای امن برای ماندن، آنجاست.

سپس او از خداوند درخواست می‌کند تا به او کمک کند استوار و محکم بماند. من باور دارم که عبارت "مرا بر زمین هموار هدایت کن"، اشاره به احساسات مغشوش مزمورنویس دارد- او می‌خواهد ثابت باشد، نه بالا و پایین.

## اسلحه‌های خود را به‌کار گیرید

"چراکه اسلحه‌ی جنگ ما دنیایی نیست، بلکه به نیروی الهی قادر به انهدام اژدهاست. ما استدلال‌ها و هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت خدا قدعلم کند ویران می‌کنیم و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از مسیح اسیر می‌سازیم." (دوم قرن‌تیان ۱۰: ۴-۵)

شیطان از افسردگی و تمام چیزهای مربوط به ناامیدی و دلتنگی در زندگی استفاده می‌کند تا میلیون‌ها نفر را به سیاهچال تاریکی و ناامیدی بکشاند. خودکشی نیز اغلب نتیجه‌ی افسردگی است. فردی که تمایل به خودکشی دارد، اغلب کسی است که به شدت منفی شده است و هیچ‌امیدی برای آینده نمی‌بیند.

به یاد داشته باشید: احساسات منفی، از افکار منفی سرچشمه می‌گیرند.

نهن، میدان مبارزه است؛ مکانی که جنگ در آن پیروز شده یا شکست می‌خورد. امروز انتخاب کنید که مثبت باشید- هر تصور منفی را فروافکنید و اندیشه‌های خود را به اطاعت از مسیح درآورید (دوم قرن‌تیان ۱۰: ۵ را ببینید).

## گام دوم: فکر خدا را داشته باشید

"دل ثابت را در سلامتی کامل نگاه خواهی داشت، زیرا که بر تو توکل دارد."  
(اشعیا ۲۶: ۳)

عیسا با پدر آسمانی خود، دوستی و رفاقت همیشگی داشت. غیرممکن است که بدون آن که شخصا حواس‌تان به کسی باشد، با او دوستی کامل داشته باشید. اگر من و همسر من داخل ماشین باشیم و او با من در حال حرف زدن باشد اما فکر من جای دیگری باشد، در واقع مانند این است که ما با هم معاشرتی نداریم، چرا که من تمام توجه‌ام را به او نداده‌ام. بنابراین من باور دارم که می‌توانیم با اطمینان بگوییم که افکار شخصی که بر اساس فکر مسیح عمل می‌کند، متمرکز بر خداوند و اعمال قدرتمند او می‌باشد.

## بر خداوند و کارهای او تأمل کنید

"جان من سیر خواهد شد چنان‌که از مغز و چربی، و دهانم با لب‌هایی شادمان تو را خواهد ستود. در بستر خود تو را یاد می‌کنم؛ و در پاس‌های شب به تو می‌اندیشم." (مزمور ۶۳: ۵-۶)

"در تمامی کارهای تو تأمل خواهم کرد و به اعمال تو خواهم اندیشید."  
(مزمور ۷۷: ۱۲)

"در احکام تو تأمل می‌کنم، و راه‌هایت را در نظر خود می‌دارم." (مزمور ۱۱۹: ۱۵)

"روزگاران کهن را به یاد می‌آورم؛ در همه‌ی کرده‌های تو تأمل می‌کنم، و به کارهای دست تو می‌اندیشم." (مزمور ۱۴۳: ۵)

داوود مزمورنویس بارها درباره‌ی تأمل بر خداوند، نیکویی‌هایش، کارها و راه‌هایش صحبت کرده است. این که بر نیکویی خداوند و تمامی کارهای شگفت‌انگیز دست او بیاندیشیم، بسیار شادی‌بخش و دلگرم‌کننده است.

من از تماشای برنامه‌های تلویزیونی مربوط به طبیعت، حیوانات، اقیانوس‌ها و ... لذت می‌برم، چرا که آنها شکوه و هیبت خداوند و خلاقیت نامحدود او را به نمایش می‌گذارند و این که او چگونه با قدرت بی‌نهایت خود آنها را نگاه می‌دارد (عبرانیان ۱: ۳ را ببینید).

اگر می‌خواهید در این زمینه پیروزی به دست آورید، باید تفکر و تأمل بر خداوند، کارها و راه‌هایش، جزو زندگی فکری متداول شما باشد.

یکی از آیات مورد علاقه‌ی من، مزمور ۱۷: ۱۵ است که مزمورنویس در آن به خداوند چنین می‌گوید: "در پارسایی روی تو را نظاره خواهم کرد؛ و چون بیدار شوم، از دیدن شباهت تو سیر خواهم شد."

من روزهای ناخوشایند بسیاری را گذرانده‌ام، چون هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شدم، شروع می‌کردم به فکر کردن در مورد تمام چیزهای اشتباه. حقیقتاً می‌توانم بگویم از وقتی که روح‌القدس با به‌کار انداختن ذهن مسیح (فکر روح) که در من است، به من کمک کرده، بسیار خشنودم. داشتن دوستی و مشارکت هر روزه و صبح زود با خداوند، یک راه مطمئن برای درست آغاز کردن هر روز و لذت بردن از زندگی است.

### دوستی و رفاقت با خداوند

"اگر بروم، آن مدافع نزد شما [برای یک مشارکت نزدیک با شما] نخواهد آمد؛ اما اگر بروم او را نزد شما [برای یک دوستی و رفاقت صمیمانه] می‌فرستم."  
(یوحنا ۱۶: ۷)

این کلمات درست پیش از آن که عیسا به آسمان برود -جایی که او در جلال بر دست راست خدای پدر نشست، گفته شده است. از این آیه، آشکارا می‌توان فهمید که آرزوی خداوند، داشتن دوستی و رفاقت صمیمانه با ماست.

هیچ چیزی نزدیک‌تر از افکار ما به ما نیست. بنابراین، اگر ما افکارمان را با خداوند پُر کنیم، این کار باعث می‌شود او به سطح آگاهی و هوشیاری ما بیاید و از دوستی و رفاقت با او لذت می‌بریم، که این برای زندگی هر روزه‌ی ما خوشی، آرامش و پیروزی خواهد آورد.

او چنان که وعده داده است، همواره با ما خواهد بود (متا ۲۸: ۲۰، عبرانیان ۱۳: ۵). اما ما از حضور او آگاه نخواهیم شد مگر این که به او فکر کنیم. من می‌توانم با شخصی در اتاقی باشم، اما اگر تمام هوش و حواسم بر مسائل گوناگون باشد، می‌توانم آن اتاق را ترک کنم، بدون آنکه فردی را که در آن اتاق بود، بشناسم. این همان شرایطی است که ما، با وجود برخورداری از مزیت دوستی با خدا، در آن گرفتار هستیم. او همواره با ماست، اما ما نیاز داریم که به او فکر کنیم و از حضور او آگاه باشیم.

**گام سوم: این فکر را داشته باشید: "خدا مرا دوست دارد"**

"پس ما محبتی را که خدا به ما دارد شناخته‌ایم و به آن اعتماد داریم. خدا محبت است و کسی که در محبت ساکن است، در خدا ساکن است و او در خدا." (اول یوحنا ۴: ۱۶)



من دریافته‌ام آن چیزی که در مورد حقیقت محبت خدا وجود دارد، در مورد حقیقت حضور او نیز صدق می‌کند و آن این است که اگر ما هرگز بر محبت خدا نسبت به خودمان تأمل نکنیم، آن را تجربه نخواهیم کرد.

پولس در افسسیان ۳ دعا می‌کند که مردم محبت خدا را نسبت به خودشان تجربه کنند. کتاب مقدس می‌گوید که او [خدا] ما را دوست دارد. اما چه تعداد از فرزندان خدا هنوز فاقد مکاشفه‌ای درباره‌ی محبت خدا هستند؟

به یاد دارم هنگامی که خدمت را شروع کردم، هفته‌ی اولی که می‌خواستم جلسه را اداره کنم، از خدا پرسیدم از من می‌خواهد چه چیزی را تعلیم دهم و او پاسخ داد: "به قوم من بگو که آنها را دوست دارم."

من گفتم: "آنها این را می‌دانند، من می‌خواهم یک چیز واقعا قدرتمند به آنها تعلیم دهم نه یک درس از یوحنا ۳: ۱۶ که در کلاس‌های درس یکشنبه گفته می‌شود!"

خداوند به من گفت: "افراد خیلی کمی حقیقتا می‌دانند که من چه قدر آنها را دوست دارم. اگر آنها این را می‌دانستند، به گونه‌ای دیگر عمل می‌کردند."

همان‌طور که شروع به مطالعه‌ی موضوع دریافت محبت خداوند کردم، فهمیدم که خودم هم به آن محتاجم. در طول مطالعه، خدا مرا به اول یوحنا ۴: ۱۶ هدایت کرد؛ آیه‌ای که می‌گوید ما باید نسبت به محبت خدا آگاه باشیم، که به این معناست که ما باید عملا از آن باخبر باشیم. من نسبت به محبت خداوند، درک مبهمی داشتم، اما محبت خداوند به معنای نیرویی قدرتمند در زندگی‌های ماست؛ چیزی که ما را در مصائب و مشکلات سخت زندگی به سوی پیروزی پیش می‌برد.

پولس رسول در رومیان ۸: ۳۵ ما را نصیحت می‌کند که "کیست که ما را از محبت مسیح جدا سازد؟ سختی یا فشار یا آزار یا قحطی یا عریانی یا خطر یا شمشیر؟"، و سپس در آیه ۳۷ ادامه می‌دهد: "به عکس، در همه‌ی این امور ما برتر از پیروزمندانیم، به واسطه‌ی او که ما را محبت کرد."

من مدت‌های زیادی در این باره مطالعه کردم و با اندیشیدن درباره‌ی محبت او و اعتراف آن با صدای بلند، از محبت خدا نسبت به خودم آگاه و مطلع شدم. من آیات مربوط به محبت خدا را یاد گرفتم و روی آنها تأمل و تفکر کرده و آنها را با دهانم، اعتراف کردم. این کار را ماه‌ها و ماه‌ها انجام دادم و هر بار مکاشفه‌ی محبت بی‌قید و شرط او، بیشتر و بیشتر برایم واقعیت پیدا کرد.

اکنون، محبت او حتا در زمان‌های سخت نیز برایم بسیار واقعی است. من با "آگاهی" از

این که او مرا دوست دارد و من بیش از این نباید در ترس زندگی کنم، آرامی می‌یابم .

### ترس نیست

"در محبت، ترس نیست، بلکه محبتِ کامل ترس را بیرون می‌راند." (اول یوحنا ۴: ۱۸)

خدا ما را به‌طور کامل دوست دارد، همان‌گونه که هستیم. رومیان ۵: ۸ می‌گوید: "خدا محبت خود را به ما این‌گونه ثابت کرد که وقتی ما هنوز گناهکار بودیم، مسیح در راه ما مُرد." ایمان‌دارانی که بر طبق فکر مسیح عمل می‌کنند، به این موضوع که چه قدر وحشتناک هستند، نمی‌اندیشند. آنها افکار مبتنی بر پارسایی خواهند داشت. شما می‌بایست یک پارسا-آگاهی داشته باشید، و مرتبا بر این موضوع که "در مسیح" چه کسی هستید، تأمل نمایید. ما نه به دلیل کارهای درست‌مان، بلکه به واسطه‌ی فیضی که رایگان به بخشیده شده، در نظر خدا پارسا شمرده می‌شویم. هنگامیکه این هدیه با ایمان دریافت شد، هدیه‌ی پارسایی شروع به بازتولید رفتارهای درست بیشتری خواهد کرد

### پارسا-آگاه<sup>[۴۱]</sup> باشید، نه گناه-آگاه<sup>[۴۲]</sup>

"او کسی را که گناه را نشناخت، در راه ما گناه ساخت، تا ما در وی پارسایی خدا شویم." (دوم قرنتیان ۵: ۲۱)

تعداد زیادی از ایمان‌داران به‌خاطر داشتن افکار منفی نسبت به خودشان، عذاب می‌کشند. افکاری از این دست که چه اندازه خدا می‌بایست از ضعف‌ها و شکست‌های آنها ناخشنود شده باشد.

شما چه قدر از زندگی خود را با احساس گناه و محکومیت از دست داده‌اید؟ توجه کنید که می‌گویم "چه قدر زمان از دست داده‌اید"، چراکه این دقیقا آن چیزی است که این نوع افکار هستند: یعنی زمان از دست دادن!

به این نیاندیشید که پیش از ایمان آوردن به مسیح، تا چه اندازه وحشتناک بوده‌اید، بلکه به جای آن فکر کنید که چگونه در او، پارسایی خدا شمرده شده‌اید. به یاد داشته باشید: افکار، تبدیل به اعمال می‌شوند. به هر حال اگر شما بخواهید رفتار بهتری داشته باشید، ابتدا باید طرز فکر خود را تغییر دهید. حفظ کردن این طرز فکر که "چه‌اندازه وحشتناک هستید"، تنها

Righteousness-Conscious ۴۱  
Sin-Conscious ۴۲

موجب می‌شود که عملکرد بدتری داشته باشید. هر وقت که فکری منفی و محکوم‌کننده به سراغتان می‌آید، به خودتان یادآوری کنید که خداوند شما را دوست دارد و شما در مسیح، پارسایی خدا شمرده شده‌اید.

شما همواره در حال بهتر شدن هستید. هر روز از نظر روحانی در حال رشد کردن هستید. خداوند برای زندگی شما نقشه‌ی عظیمی دارد. این‌ها حقایقی هستند که باید به آن فکر کنید.

*این‌کاری است که شما باید با ذهن خود انجام دهید!*

عامدانه بر اساس کلام خدا فکر کنید؛ تنها بر آن چیزهایی که به ذهن شما خطور می‌کنند و آنها را به عنوان فکر خود دریافت می‌کنید، نیاندیشید.

*شیطان را توبیخ کنید، و با اندیشیدن به افکار درست، به پیش بروید!*

## گام چهارم: ذهن تشویق کننده داشته باشید.

"اگر تشویق است، تشویق نماید." (رومان ۱۲: ۸)

فردی که فکر مسیح را دارد، در مورد دیگران با افکار مثبت، دلگرم‌کننده و آموزنده می‌اندیشد، درست همان‌گونه که به خودش و شرایطش نگاه می‌کند.

خدمت تشویق، یکی از نیازهای بزرگ دنیای امروز است. شما هرگز نمی‌توانید کسی را تشویق کنید، اگر ابتدا در مورد او، شخصا افکار محبت‌آمیزی نداشته باشید. به خاطر داشته باشید آن چیزی که در قلب شماست، از دهان شما خارج خواهد شد. آگاهانه، "افکار محبت‌آمیز" داشته باشید.

افکاری از عشق و محبت را به سمت دیگران بفرستید. با کلمات تشویق‌آمیز با آنها صحبت کنید.

لغت‌نامه‌ی تفسیری واژگان کتاب مقدسی و این [۴۳]، واژه‌ی یونانی "parakaleo" که "تشویق" ترجمه می‌شود، "اصولا به معنای صدا زدن یک شخص است (para، به معنای جانب است و kaleo، به معنای صدا زدن است) ... نصیحت کردن، تشویق کردن، انگیزه دادن به شخص برای ادامه دادن مسیرش." من این لغت را این‌طور تفسیر می‌کنم، آمدن به سوی شخصی و انگیزه دادن به او برای با چنگ و دندان ادامه دادن کارهای مشخصی. خدمت تشویق که در رومانی ۱۲: ۸ درباره‌ی آن سخن گفته می‌شود، به سهولت در افرادی که آن را در خود دارند، مشاهده می‌شود. آنها همیشه چیزی تشویق‌آمیز یا بناکننده به دیگران می‌گویند - چیزی که باعث می‌شود دیگران احساس خوبی داشته باشند و آنها را تشویق به

ادامه دادن می‌کنند.

ممکن نیست که همه‌ی ما عطای خدمتی تشویق را داشته باشیم، اما هر یک از ما می‌توانیم یاد بگیریم که تشویق‌کننده باشیم. قانون ساده این است: "اگر چیزی خوب نیست، نه به آن فکر کن و نه آن را عنوان کن!"

هرکسی به اندازه‌ی کافی مشکلاتی دارد، نیاز نیست که ما با به درد آوردن قلب آنها، بر آزارشان بیافزاییم. ما باید یکدیگر را در محبت بنا کنیم (افسیان ۴: ۲۹ را ببینید). فراموش نکنید: محبت، همیشه بهترین هر کسی را باور می‌کند. (اول قرنتیان ۱۳: ۷ را ببینید).

هنگامی که نسبت به دیگران افکار محبت‌آمیز پیدا می‌کنید، درمی‌یابید که آنها با محبت بیشتری رفتار می‌کنند. افکار و واژگان ما مخازن یا سلاح‌هایی هستند که در خود قدرت آفرینش یا تخریب دارند. آنها می‌توانند علیه شیطان و کارهای او به کار روند، یا در واقع می‌توانند به او و نقشه‌های ویرانگر او کمک کنند.

بگذارید این‌طور بگویم که شما فرزندی بامشکلات رفتاری فراواندارید که نیاز حتمی به تغییر دارد. شما برایش دعا می‌کنید و از خداوند می‌خواهید تا در زندگی او عمل کند و هر آن‌چیزی که لازم است را تغییر دهد. حالا شما باید در مدت زمان تغییر او، با افکار و کلمات خود درباره‌ی فرزندان چه کار کنید؟ افراد بسیاری جواب دعاهایشان را نمی‌گیرند، چراکه با افکار و کلماتشان آنچه را که از خداوند درخواست کرده بودند، پیش از آن که او فرصتی برای عمل کردن به نمایندگی از طرف آنها داشته باشد، نفی می‌کنند.

آیا شما برای تغییر فرزندان دعا می‌کنید و سپس پذیرای تمام افکار منفی درباره‌ی او می‌شوید؟ یا، شاید برای تغییر او دعا می‌کنید و بعد فکر می‌کنید و یا حتا به دیگران می‌گویید: "این بچه هیچ‌وقت تغییر نخواهد کرد!"

برای یک زندگی پیروزمندانه، ابتدا باید افکار خود را بر طبق کلام خدا تنظیم کنید.

اگر افکارمان برخلاف آنچه کلام می‌گوید باشد، ما مطابق کلام راه نمی‌رویم. ما بر اساس کلام راه نمی‌رویم، اگر در کلام تفکر نمی‌کنیم. هنگامی که برای کسی دعا می‌کنید، افکار و واژگان خود را با آنچه که دعا کرده‌اید، تنظیم کنید، سپس پیروزی را خواهید دید.

من پیشنهاد نمی‌کنم که از تعادل خارج شوید و از تأیید مشکلی که وجود دارد، سر باز زنید. اگر فرزند شما در مدرسه مشکل رفتاری دارد، و دوست شما از شما می‌پرسد که اکنون وضعیت فرزندان چگونه است، اگر درحقیقت هیچ تغییری در رفتار او رخ نداده باشد، باید چه کار کنید؟ شما می‌توانید بگویید: "خب، ما هنوز موفقیتی به دست نیاورده‌ایم، اما ایمان دارم که خدا در حال کار کردن است و ما به زودی تغییر را خواهیم دید."

## گام پنجم: ذهن سپاس‌گزار را گسترش دهید.

"به دروازه‌های او با شکرگزاری داخل شوید، و به صحن‌های او با ستایش! او را سپاس گوئید و نامش را متبارک خوانید!" (مزمور ۱۰۰: ۴)

کسی که افکار مسیح را دارد، درمی‌یابد که افکارش پر از پرستش و شکرگزاری خداست. درهای زیادی با شکایت و غرولند، به سوی دشمن باز شده است. بعضی از افراد از نظر فیزیکی بیمار هستند و در ضعف و ناتوانی زندگی می‌کنند. دلیل آن، بیماری‌ای است که "شکایت" نامیده می‌شود و به افکار و گفت‌وگوهای این افراد حمله کرده است.

یک زندگی قدرتمند، نمی‌تواند بدون شکرگزاری باشد. کتاب مقدس بارها و بارها اصل شکرگزاری را به ما تعلیم می‌دهد. شکایت کردن در افکار و گفتار، یک اصل مرگ است و شکرگزاری و بیان آن، یک اصل حیات.

اگر شخصی، قلب (فکر) شکرگزار نداشته باشد، شکرگزاری از دهان او خارج نخواهد شد. وقتی ما شکرگزار هستیم، آن را بیان هم می‌کنیم.

### همواره شکرگزار باشید

"پس بیایید به واسطه‌ی عیسا قربانی سپاس را پیوسته به خدا تقدیم کنیم. این قربانی، همان ثمره‌ی لب‌هایی است که به نام او معترف‌اند." (عبرانیان ۱۳: ۱۵)

ما چه هنگام شکرگزاری می‌کنیم؟ در همه حال، در هر شرایطی، در همه چیز. و با انجام این کار، وارد زندگی پیروزمندانه‌ای می‌شویم، جایی که شیطان قادر به کنترل ما نیست.

اگر ما بدون توجه به شرایطی که در آن هستیم، همواره شاد و شکرگزار باشیم، چگونه شیطان می‌تواند ما را کنترل کند؟ مسلماً این نوع شیوه‌ی زندگی، گاهی مستلزم قربانی پرستش و شکرگزاری است، اما من ترجیح می‌دهم شکرگزاری‌ام را به خدا تقدیم کنم تا این که شادی و خوشی‌ام را برای شیطان قربانی کنم. من یاد گرفته‌ام (به شیوه‌ای سخت) که اگر بدخلق و ناسپاس باشم، سرانجام خوشی‌ام را از دست خواهم داد. به عبارت دیگر، من آن را به "روح شکایت و غرولند" خواهم باخت.

در مزمور ۳۴: ۱، مزمورنویس می‌گوید: "خداوند را در همه وقت متبارک خواهم خواند؛ ستایش وی همواره بر زبان من خواهد بود." ما چه طور می‌توانیم خداوند را متبارک بخوانیم؟ این که ستایش او همواره بر افکار و زبان ما باشد.

یک شخص شکرگزار، فردی است که نه تنها نسبت به خداوند ممنون و سپاسگزار است،

بلکه نسبت به دیگران نیز همین‌طور است. وقتی کسی کاری برایتان انجام می‌دهد، بگذارید بدانند که شما قدردان او هستید.

من از همسرم قدردانی می‌کنم، با این‌که مدت زمان زیادی است که با هم ازدواج کرده‌ایم، اما هنوز هم به او می‌گویم که ممنون و قدردان او هستم. او در شرایط مختلف، مرد بسیار صوری است و واقعا دارای خصوصیات خوب بسیاری است. می‌دانم که قدردانی کردن از افراد و حتا اشاره به چیزهایی که شما به خاطر آنها به‌طور خاص از طرف مقابل قدردانی می‌کنید، باعث ایجاد و حفظ روابطی نیکو با آنها می‌گردد.

من با مردم زیادی سر و کار دارم، و بارها از این‌که بعضی افراد تنها برای چیزهای بسیار کوچکی که برایشان انجام شده، تا این حد قدردان و سپاس‌گزار هستند، متعجب می‌شوم. در حالی‌که برخی دیگر، هر کاری هم که در حق آنها انجام دهی، قدردان و راضی نخواهند بود.

من باورم دارم که "غرور" با این مشکل در ارتباط است. بعضی از افراد آن‌قدر از خود راضی‌اند که مهم نیست دیگران چه کاری برایشان انجام داده‌اند. آنها فکر می‌کنند که نه تنها شایسته‌ی انجام آن کار هستند، بلکه باید بیش از این‌ها نیز برایشان انجام شود! آنها به‌ندرت قدردانی خود را ابراز می‌کنند.

تشکر کردن نه‌تنها برای دیگران خوب و خوشحال‌کننده است، بلکه برای ما نیز، چراکه باعث شادی در ما نیز می‌شود.

هر روز بر تمام چیزهایی که باید برای آنها شکرگزار باشید، تأمل کنید. آنها را در دعاهايتان تکرار کنید. وقتی این کار را می‌کنید، درخواهید یافت که قلبتان از حیات و نور پُر می‌شود.

### همواره برای همه‌چیز شکرگزار باشید

"مست شراب مشوید، که شما را به هرزگی می‌کشاند؛ بلکه از روح پُر شوید. با مزامیر، سرودها و نغمه‌هایی که از روح است با یکدیگر گفت‌وگو کنید و از صمیم دل برای خداوند بسرایید و ترنم نمایید. همواره خدای پدر را به نام خداوند ما عیسا مسیح برای همه‌چیز شکر گوید." (افسیسیان ۵: ۱۸-۲۰)

چه آیات نیرومندی!

من و شما چگونه می‌توانیم همواره از روح‌القدس پُر بمانیم؟ با صحبت کردن با خودمان (به وسیله‌ی افکارمان) یا با دیگران (به وسیله‌ی کلام‌مان) از طریق مزامیر، نغمه‌ها و سرودهای روحانی. من فکر نمی‌کنم که این، بدان معنی باشد که ما باید در مکالمات‌مان از آیات نقل‌قول کنیم و یا سرود بخوانیم، بلکه به این اشاره دارد که ما باید همواره افکار و کلمات‌مان را با

تقدیم پرستش در همه حال، و شکرگزاری برای هر چیز، از کلام خدا پر نگره داریم.

## گام ششم: ذهن کتاب مقدسی داشته باشید.

"و کلام او در شما ساکن نیست، زیرا به فرستاده‌ی او ایمان ندارید." (یوحنا ۵: ۳۸)

کلام خدا، افکار اوست که برای مطالعه و بررسی ما بر روی کاغذ نوشته شده است. کلام او بیانگر چگونگی تفکر او در مورد موضوعات مختلف و شرایط گوناگون است.

در یوحنا ۵: ۳۸ عیسا برخی از بی‌ایمانان را توبیخ و ملامت می‌کند. در این ترجمه می‌بینیم که کلام خدا، نوشته‌ای است که بیانگر افکار خداست، و مردمی که می‌خواهند همه‌ی نتایج خوب مربوط به ایمان به کلام او را باور و تجربه کنند، باید از کلام او پیروی نمایند تا کلام در قلب آنها ساکن شود. این امر، با تأمل کردن بر کلام خدا امکان‌پذیر می‌شود. این، آن راهی است که افکار او می‌تواند افکار ما شود- تنها راهی که باعث شکل دادن افکار مسیح در ما می‌شود.

کتاب مقدس در یوحنا ۱: ۱۴ می‌گوید عیسا کلامی بود که جسم پوشید. بنابراین غیرممکن بوده که ذهن او پیوسته از کلام خدا پر نشده باشد.

تأمل بر کلام خدا، یکی از مهم‌ترین اصول زندگی است که می‌توانیم آن را بیاموزیم. لغت‌نامه‌ی تفسیری واژگان کتاب مقدسی واین، دو واژه‌ی یونانی را که به‌عنوان "تأمل کردن" ترجمه شده‌اند، به صورت زیر معنا می‌کند: "اهمیت دادن، دقت کردن، تمرین کردن"، "پشتکار داشتن"، "تکرار کردن احساس متداول کلام"، "تعمق کردن"، "تصور کردن"، "از پیش برنامه‌ریزی کردن". منبع دیگری به معنای این کلمه اضافه می‌کند: "زمزمه کردن" یا "نچواکردن"

من نمی‌توانم به اندازه‌ی کافی بر اهمیت این اصل تأکید کنم. من آن را یک اصل زندگی می‌نامم، چراکه تأمل کردن بر کلام خدا، به زندگی شما و درنهایت به زندگی اطرافیان‌تان کمک خواهد کرد.

بسیاری از مسیحیان از واژه‌ی "تأمل کردن" [۴۴] بر اساس تمرینات "مدیتیشن" [۴۵] مذاهب اسرارآمیز و غیرمسیحی، ترسانده شده‌اند. اما من شما را ترغیب می‌کنم که به یاد داشته باشید شیطان، در واقع هرگز ایده‌ی دست اولی نداشته است. او، آنچه را که به

پادشاهی نور تعلق داشته، گرفته و آن را به سمت پادشاهی تاریکی منحرف ساخته است. ما باید به اندازه‌ی کافی هوشیار و عاقل باشیم که تشخیص دهیم اگر "مدیتیشن" چنین قدرتی را برای بخش تاریکی تولید می‌کند، همچنین برای جنبه‌های خوب نیز آن را تولید خواهد کرد. ریشه‌ی "مدیتیشن" [۴۶]، مستقیماً از کلام خدا آمده است. اجازه دهید ببینیم کتاب مقدس در این باره چه گفته است.

## تأمل و کامیابی

"این کتاب تورات از دهان تو دور نشود، بلکه روز و شب در آن تفکر [تأمل] کن تا برحسب هر آنچه در آن مکتوب است متوجه شده، عمل نمایی زیرا همچنین راه خود را فیروز خواهی ساخت، و همچنین کامیاب خواهی شد." (یوشع ۱: ۸)

در این آیه، خداوند آشکارا می‌گوید که اگر ما ابتدا کلام را در ذهن (از نظر ذهنی) تمرین و تکرار نکنیم، هرگز آن (کلام) را در عمل اجرا نخواهیم کرد.

مزمور ۱: ۲-۳، از مرد خدا حرف می‌زند و می‌گوید: "بلکه رغبتش در شریعت خداوند باشد و شبانه‌روز در شریعت او تأمل کند. او بسان درختی است نشانده بر کناره‌ی جویبار، که میوه‌ی خویش در موسمش آرد به بار، و برگش نیز پژمرده نشود، و در هر آنچه کند کام یابد."

## تأمل و شفایافتن

"پسرم، به آنچه می‌گویم توجه کن؛ و به سخنانم نیک گوش فرا ده. آنها را از نظر دور مکن بلکه در قلبت نگاهشان بدان؛ زیرا برای یابندگان خود حیاتند و شفا برای تن آنها به تمامی." (امثال ۴: ۲۰-۲۲)

به یاد می‌آورید که یکی از واژه‌های تعریف‌شده برای "تأمل"، "توجه کردن" است، و در این بخش از کلام که می‌گوید کلام خدا منشأ سلامتی و شفا برای تن است، این موضوع به خوبی دیده می‌شود.

وقتی ما در ذهن خود بر کلام خدا تأمل (اندیشه و تفکر) می‌کنیم، درحقیقت این موضوع بر بدن فیزیکی ما نیز تأثیر می‌گذارد. ظاهر من در طول سال‌هایی که با عیسا رابطه داشته‌ام، تغییر کرده است. قیافه‌ام بهتر شده است، چراکه دیگر نگران، غمگین و بیچاره نیستم. همان‌طور

۴۶ در اینجا منظور نویسنده از واژه‌ی «مدیتیشن»، معنای رایج آن در فرهنگ ما (مراقبه) نیست، بلکه ریشه‌ی آن از فعل «meditate» به معنای "تأمل و تفکر کردن" می‌آید.



که بدبختی، در چهره‌ی ما دیده می‌شود، خوشی و شادی نیز دیده می‌شود. وقتی ما شادتر هستیم، جوان‌تر نیز به نظر می‌آییم. اگرچه سال‌ها از عمر من گذشته است، اما از درون، روز به روز تازه می‌شوم و این خود را در ظاهر من نشان می‌دهد.

### شنیدن و برداشت کردن

"به آنچه می‌شنوید، به‌دقت دل بسپارید. با همان پیمان‌ه که وزن کنید، برای شما وزن خواهد شد، و حتا بیش‌تر." (مرقس ۴: ۲۴)

این آیه شبیه اصل "کاشتن و درو کردن" است. هرچه قدر بیشتر بکاریم، در فصل برداشت نیز بیشتر درو خواهیم کرد. خداوند در مرقس ۴: ۲۴ می‌گوید هرچه قدر من و شما شخصا در کلامی که [کلام خداوند] می‌شنویم، تفکر و مطالعه نماییم، از آن بیشتر هم برداشت خواهیم کرد.

### خواندن و به‌دست آوردن

"زیرا چیزی پنهان نیست مگر برای آشکار شدن، و چیزی مخفی نیست مگر برای به ظهور آمدن." (مرقس ۴: ۲۲)

این دو آیه (مرقس ۴: ۲۲ و ۲۴) با اطمینان به ما می‌گویند که در کلام، گنج‌های عظیمی نهفته است؛ رازهای حیات‌بخش قدرتمندی که خداوند می‌خواهد برایمان آشکار کند. آنها برای کسانی آشکار می‌شوند که بر کلام خدا تأمل، تعمق و مطالعه کرده، و آن را در ذهن خود تکرار و بر لبان خود زمزمه می‌کنند.

من شخصا - به‌عنوان معلم کتاب‌مقدس - حقیقت این اصل را می‌دانم. به نظر می‌رسد که هیچ پایانی برای آنچه خداوند می‌تواند از ورائی یک آیه از کلامش به من نشان دهد، وجود ندارد. وقتی یک بار آیه‌ای را می‌خوانم، یک چیزی به دست می‌آورم و بار دیگر که همان آیه را می‌خوانم، چیزهای جدیدی می‌بینم که هرگز قبلا به آن توجه نکرده بودم. خداوند آشکارسازی رازهایش را برای کسانی که با پشتکار کلام او را دنبال می‌کنند، نگاه می‌دارد. از آن دسته افرادی نباشید که همیشه می‌خواهند از مکاشفات دیگران تغذیه کنند. خودتان کلام را مطالعه کنید و بگذارید روح‌القدس زندگی شما را با حقیقت، برکت دهد.

من می‌توانستم سخن خود را راجع به موضوع "تأمل بر کلام خدا" همچنان ادامه دهم. همان‌طور که قبلا گفته‌ام، این یکی از مهم‌ترین چیزهایی است که من و شما می‌توانیم یاد بگیریم و آن را انجام دهیم. در تمام طول روز همان‌طور که کارهای روزانه را انجام می‌دهید، از روح‌القدس بخواهید که آیات مهمی را که می‌توانید بر آنها تأمل کنید، به شما یادآوری کند.

شما از قدرت عظیمی که از این تمرین در زندگی‌تان آزاد خواهد شد، شگفت‌زده می‌شوید. هرچه قدر بیشتر بر کلام خدا تأمل کنید، در مشکلات و روزهای سخت نیز می‌توانید به آسانی قوت بیشتری را از آن به‌دست آورید. به یاد داشته باشید:

قدرتِ عمل کردن به کلام، از تمرینِ تأمل کردن بر آن به دست می‌آید.

## پذیرش و استقبال از کلام

"پس هرگونه پلیدی و هر فزونی بدخواهی را از خود دور کنید و با حلم، کلامی را که در شما نشانده شده و می‌تواند جان‌های شما را نجات بخشد، بپذیرید." (یعقوب ۱: ۲۱)

از این آیه می‌بینیم که کلام، قدرت نجات ما از زندگی گناه‌آلود را دارد، اما تنها زمانی که آن را بپذیریم، به آن خوشامد بگوییم، و کلام در قلب‌هایمان (افکارمان) کاشته شده و ریشه بدواند. این کاشته شدن و ریشه دواندن، از طریق توجه به کلام خدا، یا از طریق نگه داشتن آن در ذهن - بیش از هر چیز دیگری، امکان‌پذیر می‌شود.

اگر من و شما تمام مدت بر مشکلاتمان متمرکز شویم، در آنها عمیقاً ریشه خواهیم دواند. اگر بر مشکلاتی که در زندگی ما و دیگران وجود دارد، بیش از اندازه تأمل کنیم، نسبت به وجود آن مشکل متقاعد می‌شویم و هرگز راه‌حل را نمی‌بینیم. گویی اقیانوسی پر از زندگی در اختیار ماست و ابزاری که به ما داده شده تا از آن زندگی را بیرون بکشیم، مطالعه‌ی دقیق و تأمل بر کلام خداست.

مینیستری ما این‌طور نام‌گذاری شده: **زندگی شاد روزانه**، و می‌توانم بر اساس تجربیاتم بگویم که ما حقیقتاً می‌توانیم با دوست داشتن کلام خدا و اطاعت از آن، نهایت لذت را از زندگی ببریم.

## زندگی را انتخاب کنید!

"طرز فکر انسان نفسانی، مرگ است، اما طرز فکری که در حاکمیت روح قرار دارد، حیات و آرامش است." (رومیان ۸: ۶)

به نظر می‌رسد جلب توجه دوباره‌ی شما به فیلیپیان ۴: ۸، راه خوبی برای به پایان بردن این بخش از کتاب باشد:

"هر آنچه راست است، هر آنچه والاست، هر آنچه درست است، هر آنچه پاک

---

است، هر آنچه دوست داشتنی و هر آنچه ستودنی است، بدان بیندیشید.  
اگر چیزی عالی است و شایان ستایش، در آن تأمل کنید."

شرایطی که ذهن شما باید در آن قرار بگیرد، چیزهایی است که در این آیه بیان شده است. شما فکر مسیح را دارید، پس شروع کنید به استفاده کردن از آن. اگر او فکری را ندارد، شما هم نباید چنین فکری را داشته باشید.

با این مراقبه‌ی دائمی از افکارتان است که شروع می‌کنید به اسیر ساختن هر فکری به اطاعت از عیسای مسیح (دوم قرن‌تیاں ۱۰: ۵ را ببینید).

اگر ذهن‌تان شما را به راه اشتباهی هدایت کند، روح‌القدس فوراً آن را به شما یادآوری می‌کند و آن‌گاه شما تصمیم درست را می‌گیرید. آیا به دنبال فکر جسم خواهید رفت یا به دنبال فکر روح؟ یکی به مرگ می‌انجامد و دیگری به حیات. انتخاب با شماست.

زندگی را انتخاب کنید!

بخش سوم:

## ذهنیتهای بیابان

---

## پیش در آمد

"از حوریب به راه جبل

قوم اسرائیل سفری را که درحقیقت یازده روز به طول می‌انجامید، به مدت چهل سال درحالی‌که در بیابان سرگردان بودند، طی کردند. چرا؟ آیا این دشمنان آنها، شرایطشان، سختی‌های راه، یا چیزهای کاملاً متفاوتی بود که مانع آنها در راه رسیدن به سرنوشت‌شان شده بود؟

همان‌طور که در مورد این شرایط تأمل می‌کردم، خداوند مکاشفهی نیرومندی به من بخشید که مانند هزاران نفر دیگر، شخصا به من کمک بسیاری کرده است. خداوند به من گفت: "فرزندان اسرائیل سفر یازده روزه راه، چهل سال در بیابان طول دادند، چون آنها "ذهنیت بیابان" داشتند."

### توقف شما بسیار طولانی شده است

"یهوه خدای ما، ما را در حوریب خطاب کرده، گفت: توقف شما در این کوه بس شده است." (تثنیه ۱: ۶)

درحقیقت ما نباید با تعجب به قوم اسرائیل نگاه کنیم، چراکه بسیاری از ما نیز آنچه را که آنها انجام دادند، انجام می‌دهیم. ما هم به جای این‌که پیشرفتی کنیم و به جلو برویم، به چرخیدن پیرامون همان کوه‌ها ادامه می‌دهیم. نتیجه این است که تجربه‌ی پیروزی بر برخی مسایل، سال‌ها برای ما به طول می‌انجامد، درحالی‌که می‌توانست و می‌بایست زودتر از این‌ها حل و فصل شده باشد. من فکر می‌کنم خداوند، آنچه را که به فرزندان اسرائیل در آن روزها گفته بود، امروز دارد به من و شما می‌گوید:

"توقف شما در کوهی مشابه آن کوه، بسیار طولانی شده است؛ اکنون زمان حرکت است."

### توجه خود را معطوف کنید

"به آنچه در بالاست بیندیشید، نه به آنچه بر زمین است." (کولسیان ۳: ۲)

خداوند ده مورد از "ذهنیت‌های بیابان" را که موجب شد قوم اسرائیل در بیابان بمانند، به من نشان داد. ذهنیت بیابان، یک قالب ذهنی اشتباه است. ما می‌توانیم قالب‌های ذهنی درست و نادرستی داشته باشیم. قالب‌های ذهنی درست، به نفع ماست، و قالب‌های ذهنی نادرست، جلوی پیشرفت ما را می‌گیرند. کولسیان ۳: ۲ به ما تعلیم می‌دهد که توجه خود را به بالا معطوف کنیم. لازم است که ما افکارمان را بر مسیر درست متمرکز کنیم. قالب‌های ذهنی نادرست، نه تنها بر شرایط ما، بلکه بر زندگی روحانی ما نیز اثر می‌گذارند. بعضی‌ها نوعی زندگی بیابانی دارند، چراکه قالب‌های ذهنی آنها بیابانی است.

دورانی در زندگی من وجود داشت که با این‌که شرایط واقعا بد نبود، اما نمی‌توانستم از هیچ چیزی در زندگی‌ام واقعا لذت ببرم، چون در درونم یک "بیابان" داشتم. من و دیو، یک خانه‌ی زیبا، چهار فرزند دوست‌داشتنی، شغل خوب و به اندازه‌ی کافی پول برای یک زندگی راحت داشتیم. اما من نمی‌توانستم از برکاتی که داشتیم، لذت ببرم، چراکه چندین قالب ذهنی بیابانی داشتم. زندگی در چشمم مانند یک بیابان بود، چون به همه چیز این‌طور نگاه می‌کردم.

بعضی‌ها به همه چیز با دیدی منفی نگاه می‌کنند، چون شرایط ناخوشایندی را تجربه کرده‌اند و نمی‌توانند تصور کنند که ممکن است شرایط بهتر شود. پس افرادی هستند که همه چیز را صرفا بد و منفی می‌بینند، چون این تنها روشی است که آنها با آن آشنا هستند. دلیل آن هرچه که باشد، نگرش منفی، شخص را بدبخت، و از هر پیشرفتی در مسیر سرزمین وعده دور نگاه می‌دارد.

خداوند، فرزندان اسرائیل را فراخوانده بود تا از اسارت مصر خارج شده و به سوی سرزمینی که به آنها به‌عنوان یک میراث ابدی وعده داده بود، بروند؛ سرزمینی که شیر و عسل در آن جاری بود و تمام چیزهای خوبی که آنها می‌توانستند تصور کنند. سرزمینی که در آن هیچ کمبودی از آنچه آنها بدان نیاز داشتند، وجود نداشت؛ سرزمینی که می‌توانستند در تمام زمینه‌های زندگی خود پیروزی داشته باشند. بیشتر افراد آن نسل که خدا آنها را از اسارت مصر به سوی سرزمین وعده فراخوانده بود، هرگز وارد سرزمین وعده نشدند؛ به جای آن، در بیابان مردند. از نظر من، یکی از غم‌انگیزترین چیزهایی که می‌تواند برای یک فرزند خدا اتفاق بیفتد، این است که: با وجود در اختیار داشتن بسیاری چیزها، هرگز قادر به لذت بردن از آنها نباشد.

من نیز سال‌های زیادی در زندگی مسیحی خود، یکی از آنها بودم. من در همان مسیر ملکوت بودم، اما از سفر خود لذت نمی‌بردم. من فردی بدبخت در بیابان بودم. اما، خدا را برای رحمتش شکر می‌کنم که نوری در تاریکی به من نشان داد و هدایتم کرد تا از آن بیرون بیایم.

دعا می‌کنم که این بخش از کتاب، برای شما نوری باشد و آماده‌تان کند تا از بیابان‌تان خارج شده و به سوی نور عظیم پادشاهی شگفت‌انگیز خداوند گام بردارید.

## فصل شانزدهم

"گذشته و حال من، آینده‌ی مرا تعیین می‌کند."

---

ذهنیت بیابان (۱)

"آنجا که رویا نباشد،  
مردم افسارگسیخته می‌شوند."  
(امثال ۲۹: ۱۸)

**"گذشته و حال من، آینده‌ی مرا تعیین  
می‌کند."**

## ذهنیت بیابان (۱)

قوم اسراییل هیچ دید مثبتی برای زندگی‌شان نداشتند -هیچ رویایی. آنها می‌دانستند از کجا آمده‌اند، اما نمی‌دانستند به کجا می‌روند. برای آنان همه‌چیز بر اساس آنچه دیده بودند و یا می‌توانستند ببینند، بناشده بود. آنها نمی‌دانستند که چه طور می‌توان با "چشم ایمان" دید.

### مسحی برای رهایی

"روح خداوند بر من است، زیرا مرا مسح کرده تا فقیران را بشارت دهم و مرا فرستاده تا رهایی را به اسیران و بینایی را به نابینایان اعلام کنم، و ستم‌دیدگان را رهایی بخشم، و سال لطف خداوند را اعلام نمایم." (لوقا ۴: ۱۸-۱۹)

من با پیشینه‌ای از تجاوز می‌آیم. در خانواده‌ای ناهنجار بزرگ شده‌ام. کودکی‌ام با ترس و عذاب آمیخته بود. کارشناسان می‌گویند شخصیت کودک در پنج سال اول زندگی‌اش شکل می‌گیرد. من شخصیت آشفته‌ای داشتم. پشت دیوارهای حفاظتی که برای جلوگیری از آسیب دیدن توسط دیگران دور خود ساخته بودم، تظاهر به زندگی می‌کردم. دیگران را به خلوتم راه نمی‌دادم و خودم را حبس می‌کردم. من فردی کنترل‌کننده بودم، کسی که آکنده از ترس بود. این تنها راهی بود که می‌توانستم با زندگی روبه‌رو شوم؛ با این احساس که بر همه‌چیز مسلط هستم و کسی نمی‌تواند به من آسیبی برساند.

به‌عنوان جوان بالغی که سعی می‌کرد برای مسیح زندگی کند و از اصول زندگی مسیحی پیروی کند، می‌دانستم از کجا آمده‌ام، اما نمی‌دانستم به کجا دارم می‌روم. احساس می‌کردم آینده‌ام همواره باید به‌خاطر گذشته‌ام خدشه‌دار شود. فکر می‌کردم: "چه‌طور کسی می‌تواند با چنین گذشته‌ای که من داشتم، واقعا احساس خوبی داشته باشد؟ این غیرممکن است!" اگرچه



عیسا گفته بود که آمده است تا بیماران، شکسته‌دلان، مجروحان و کوبیدگان را شفا دهد.

عیسا آمد تا درهای زندان را باز کند و اسیران را رهایی بخشد. من تا وقتی که باور نداشتم می‌توانم آزاد شوم، هیچ بهبودی پیدا نکردم. من می‌بایست دیدی مثبت به زندگی پیدا می‌کردم. باید باور می‌کردم که آینده‌ام، با گذشته و یا حتی زمان حال، تعریف نمی‌شود.

ممکن است شما گذشته‌ی غم‌انگیزی داشته باشید، یا حتی ممکن است شرایط کنونی‌تان بسیار منفی و کسالت‌بار باشد. ممکن است با شرایطی روبه‌رو باشید که بسیار بد بوده و به‌نظر برسد که حقیقتاً هیچ دلیلی برای امیدواری وجود ندارد. اما من قاطعانه به شما می‌گویم: گذشته و حال شما، آینده‌تان را تعریف نمی‌کند!

طرز فکر خود را عوض کنید. ایمان داشته باشید که با خداوند همه‌چیز ممکن است (لوقا ۱۸: ۲۷ را ببینید). ممکن است با انسان، بعضی چیزها ناممکن باشد، اما ما خدایی را خدمت می‌کنیم که تمامی چیزهایی را که می‌بینیم، از چیزهای نادیدنی پدید آورد (عبرانین ۱۱: ۳). "هیچ بودن" خود را به او بسپارید و ببینید که او چگونه عمل می‌کند. همه‌ی آنچه که او [خداوند] بدان نیاز دارد، ایمان شما به اوست. او می‌خواهد شما ایمان داشته باشید، باقی کارها را انجام خواهد داد.

### چشم‌هایی برای دیدن و گوش‌هایی برای شنیدن

"و نهالی از تنه‌ی یَسّی بیرون آمده، شاخه‌ای از ریشه‌هایش خواهد شکفت. و روح خداوند بر او قرار خواهد گرفت، یعنی روح حکمت و فهم و روح مشورت و قوّت و روح معرفت و ترس خداوند. و خوشی او در ترس خداوند خواهد بود و موافق رؤیت چشم خود داوری نخواهد کرد و بر وفق سمع گوش‌های خویش تنبیه نخواهد نمود." (اشعیا ۱۱: ۱-۳)

ما نمی‌توانیم از زاویه‌ی دید چشمان طبیعی‌مان، به درستی چیزی را قضاوت کنیم. ما باید چشم‌ها و گوش‌هایی روحانی برای دیدن و شنیدن داشته باشیم. نیاز داریم آنچه را که روح‌القدس می‌گوید، بشنویم نه آنچه را که دنیا می‌گوید. بگذارید خداوند از آینده‌تان سخن بگوید - نه هیچ کس دیگری.

اسرائیلیان بارها و بارها به گذشته نگاه می‌کردند و در مورد این که مسایل آن موقع چگونه بود، سخن می‌گفتند. خداوند با دستان موسا آنها را از مصر بیرون آورد و دربارهی سرزمین موعود از طریق او با آنها حرف زد. او از آنها می‌خواست تا نگاه‌شان را به جایی که داشتند می‌رفتند، بدون زد - و از آن‌جایی که در آن بودند، چشم بردارند. اجازه دهید به آیاتی که نگرش اشتباه آنها را نشان می‌دهد، نگاهی بیاندازیم.

## مشکل چیست؟

"و جمیع بنی اسرائیل بر موسا و هارون مهممه کردند، و تمامی جماعت به ایشان گفتند: کاش که در زمین مصر می‌مردیم یا در این صحرا وفات می‌یافتیم! و چرا خداوند ما را به این زمین می‌آورد تا به دم شمشیر بیفتیم، و زنان و اطفال ما به یغما برده شوند؟ آیا برگشتن به مصر برای ما بهتر نیست؟" (اعداد ۱۴: ۲-۳)

شما را تشویق می‌کنم که به این آیات با دقت نگاه کنید. دقت کنید که این مردم چه قدر منفی بودند؛ غرولند و شکایت می‌کردند، آماده بودند تا به سادگی تسلیم شوند، ترجیح می‌دادند به اسارت برگردند تا این‌که راه خود را از بیابان برای رسیدن به سرزمین وعده، هموار کنند. درحقیقت آنها مشکلی نداشتند، آنها خود، مشکل بودند!

## افکار بد، نگرش بد را به همراه می‌آورد

"برای جماعت آب نبود. پس بر موسا و هارون جمع شدند. و قوم با موسا منازعت کرده، گفتند: کاش که می‌مردیم وقتی که برادران ما در حضور خداوند مردند! و چرا جماعت خداوند را به این بیابان آوردید تا ما و بهایم ما، در این‌جا بمیریم؟" (اعداد ۲۰: ۲-۴)

از میان کلمات آنها به سادگی می‌توان دید که اسرائیلیان اصلاً به خدا اعتماد نمی‌کردند. آنها یک نگرش منفی و باور به عدم موفقیت داشتند. پیش از آن‌که حتی اقدامی بکنند، مصمم بودند که شکست می‌خورند، چون هیچ شرایطی، مطلقاً کامل نبود. آنها نگرشی را نشان دادند که از یک طرز فکر اشتباه ناشی می‌شد. نگرش‌های بد، نتیجه‌ی افکار بد است.

## فقدان یک نگرش قدردان

"و از کوه هور به راه بحر قُلزم کوچ کردند تا زمین ادوم را دور زنند. و دل قوم به سبب راه، تنگ شد. و قوم بر خدا و موسا شکایت آورده، گفتند: که ما را از مصر چرا برآوردید تا در بیابان بمیریم؟ زیرا که نان نیست و آب هم نیست! و دل ما از این خوراکِ سخیف کراحت دارد!" (اعداد ۲۱: ۴-۵)

در میان تمام نگرش‌های منفی‌ای که در آیات قبلی دیدیم، این آیه نیز گواه دیگری بر

ناسپاسی عظیم اسراییلیان است. فرزندان اسراییل به سادگی نمی‌توانستند دست از فکرکردن به جایی که از آن آمده بودند، و جایی که به اندازه‌ی کافی در آنجا مانده بودند تا به سرزمین وعده برسند، بردارند.

توجه به زندگی جد آنها - ابراهیم، می‌توانست به آنها کمک کند. ابراهیم در زندگی‌اش تجربیات ناامیدکننده‌ای را متحمل شده بود، اما اجازه نداد که آنها بر آینده‌اش تأثیر بگذارند.

### زندگی بدون درگیری

"و در میان شبانان مواشی ابرام و شبانان مواشی لوط نزاع افتاد. و در آن هنگام کنعانیان و فرزیان، ساکن زمین بودند.

پس ابرام به لوط گفت: زنهار در میان من و تو، و در میان شبانان من و شبانان تو نزاعی نباشد، زیرا که ما برادریم. مگر تمام زمین پیش روی تو نیست؟ ملتمس این که از من جدا شوی. اگر به جانب چپ روی، من به سوی راست خواهم رفت و اگر به طرف راست روی، من به جانب چپ خواهم رفت.

آن‌گاه لوط چشمان خود را برافراشت، و تمام وادی اردن را بدید که همه‌اش مانند باغ خداوند و زمین مصر، به طرف صوغر، سیراب بود، قبل از آن که خداوند سدوم و عموره را خراب سازد. پس لوط تمام وادی اردن را برای خود اختیار کرد، و لوط به طرف شرقی کوچ کرد، و از یکدیگر جدا شدند." (پیدایش ۱۳: ۷-۱۱)

ابراهیم، خطرات ناشی از زندگی در کشمکش و درگیری را می‌دانست. بنابراین به لوط گفت که نیاز است آنها از یکدیگر جدا شوند. بر اساس محبت، و اطمینان از این که آنها در آینده دچار درگیری نخواهند شد، ابراهیم به برادرزاده‌ی خود اجازه داد که نخست او هر وادی‌ای را که می‌خواهد انتخاب کند. لوط، بهترین آنها را انتخاب کرد - وادی اردن را - و آنها از یکدیگر جدا شدند.

ما باید به خاطر داشته باشیم که لوط پیش از آن که ابراهیم او را برکت دهد، چیزی نداشت. به این فکر کنید که ابراهیم چه نگرشی می‌توانست داشته باشد، اما او آن را انتخاب نکرد! او می‌دانست که اگر به شایستگی عمل کند، خداوند از او مراقبت می‌کند.

### چشمان خود را برافراز و بنگر

"خداوند به ابرام گفت: اکنون تو چشمان خود را برافراز و از مکانی که در آن

---

هستی، به سوی شمال و جنوب، و مشرق و مغرب بنگر، زیرا تمام این زمین را که می بینی به تو و ذریت تو تا به ابد خواهم بخشید." (پیدایش ۱۳: ۱۴-۱۵)

این آیه به روشنی آشکار می کند که اگرچه ابراهیم پس از جدایی از برادرزاده اش، خودش را در شرایط نامطلوبی می دید، اما خداوند از او خواست تا چشمان خود را از مکانی که در آن بود "برافرازد" و به مکانی بنگرد که خداوند می خواست به تصرف او درآورد.

ابراهیم در مورد موقعیت خود، نگرش خوبی داشت، در نتیجه شیطان نمی توانست او را از برکت خدا بازدارد. خدا حتا دارایی ای بیش از آنچه که قبل از جدایی از آن برخوردار بود، به او بخشید و در هر راهی، او را به فراوانی برکت داد.

شما را تشویق می کنم تا به پیشامدهای آینده با دیدی مثبت نگاه کنید و "نیستی ها را به هستی فراخوانید" (رومیان ۴: ۱۷ را ببینید). در مورد آینده ی خود با دیدی مثبت بیاندهشید و از آن با دیدی مثبت صحبت کنید، بر اساس آنچه خداوند در قلبتان نهاده است، نه بر طبق آنچه در گذشته یا در زمان حال، شاهد آن بوده و هستید.

فصل هفدهم

"کسی این کار را برایم انجام دهد، من نمی‌خواهم  
مسئولیتی برعهده بگیرم."

---

ذهنیت بیابان (۲)

## فصل هفدهم

**"کسی این کار را برایم انجام دهد، من نمی‌خواهم مسئولیتی برعهده بگیرم."**  
**ذهنیت بیابان (۲)**

"پس تارح پسر خود ابرام، و نواده‌ی خود لوط، پسر هاران، و عروس خود سارای، زوجه‌ی پسرش ابرام را برداشته، با ایشان از اور کلدانیان بیرون شدند تا به ارض کنعان بروند، و به حران رسیده، در آنجا توقف

نمودند." (پیدایش ۱۱: ۳۱)

مسئولیت‌پذیری، اغلب به‌عنوان پاسخ ما نسبت به توانایی خدادادی تعریف می‌شود. مسئولیت‌پذیر بودن یعنی به فرصت‌هایی که خدا پیش روی ما قرار داده است، پاسخ دهیم.

خدا به پدر ابرام، مسئولیتی داد؛ فرصتی برای پاسخ به توانایی‌اش. خدا فرصت رفتن به کنعان را پیش روی او قرار داد. اما او به جای رفتن با خدا در تمام این مسیر، ماندن و منزل کردن در "حران" را انتخاب کرد.

ابتدا وقتی خدا با ما صحبت می‌کند و فرصت انجام کاری را می‌بخشد، بسیار آسان است که هیجان‌زده شویم. اما ما نیز مانند "تارح"، بسیاری وقت‌ها آنچه را که شروع کرده‌ایم، به پایان نمی‌رسانیم، چون وقتی وارد آن می‌شویم، می‌فهمیم که رفتاری‌های آن بیش از هیجان‌اتش است.

بسیاری از ریسک‌ها و مخاطرات به این دلیل که برایمان تازه هستند، هیجان‌انگیزند. هیجان‌ات، شخص را برای مدتی پیش می‌برند، اما او را به انتهای خط نمی‌رسانند.

بسیاری از ایمان‌داران آنچه را که کتاب مقدس می‌گوید تارح انجام داد، انجام می‌دهند. آنها از یک جا شروع می‌کنند و در میان راه، در جای دیگری منزل می‌کنند. آنها خسته و بی‌طاقت می‌شوند. آنها دوست دارند مسیر خود را به پایان برسانند، اما در واقع نمی‌خواهند تمام مسئولیت‌های مربوط به آن را به عهده بگیرند. اگر شخص دیگری این کار را برایشان انجام دهد، آنها عاشق به‌دست آوردن منافع آن هستند، درحالی‌که این روش، کارگر نیست.

## مسئولیت شخصی را نمی‌توان به دیگری سپرد

"و بامدادان واقع شد که موسا به قوم گفت: شما گناهی عظیم کرده‌اید. اکنون نزد خداوند بالا می‌روم، شاید گناه شما را کفاره کنم. پس موسا به حضور خداوند برگشت و گفت: آه، این قوم گناهی عظیم کرده، و خدایان طلا برای خویشتن ساخته‌اند. الان هرگاه گناه ایشان را می‌آمیزی و اگر نه مرا از دفترت که نوشته‌ای، محو ساز." (خروج ۳۲: ۳۰-۳۲)

در طول مطالعاتم دریافتم که قوم اسرائیل نمی‌خواستند برای هیچ‌یک از کارهایشان مسئولیتی بپذیرند. موسا به جای آنها دعا کرد، به جای آنها خداوند را طلبید، او حتا وقتی آنها خود را به دردسر انداختند، به جای آنها توبه کرد (خروج ۳۲: ۱-۱۴ را ببینید).

یک کودک هیچ مسئولیتی ندارد، اما همان‌طور که بزرگ می‌شود، از او انتظار می‌رود که بیشتر و بیشتر احساس مسئولیت کند. یکی از مهم‌ترین نقش‌های پدر و مادر این است که به فرزندان خود مسئولیت‌پذیری را یاد دهند. خداوند نیز می‌خواهد این را به فرزندانش بیاموزد. خداوند به من این فرصت را بخشید تا یک خدمت تمام‌وقت برای تعلیم کلامش از طریق رادیو و تلویزیون داشته باشم و انجیل را در سراسر امریکا و ملت‌های دیگر موعظه کنم. اما می‌توانم به شما اطمینان بدهم که مسئولیتی در کنار این خواندگی وجود دارد که بسیاری از آن بی‌خبرند. افراد زیادی می‌گویند که می‌خواهند در این خدمت باشند، چون فکر می‌کنند این یک اتفاق دائمی روحانی است.

بارها مردم درخواست کرده‌اند تا در مینستری ما کار کنند، با این تصور که فکر می‌کنند این بزرگترین چیزی است که می‌تواند برای آنها اتفاق بیفتد که بخشی از یک مینستری مسیحی باشند. بعدها می‌فهمند که در آنجا نیز باید مانند جاهای دیگر کار کنند، باید سر وقت در محل کار خود حاضر شوند، تحت اقتدار دیگران قرار بگیرند، از یک برنامه‌ی روزانه اطاعت کنند و ... وقتی آنها می‌گویند که می‌خواهند برای مینستری ما کار کنند، ما به آنها می‌گوییم که تمام روز روی ابرها سوار نیستیم و سرود "هللویا" نمی‌خوانیم؛ ما تمام روز سخت کار می‌کنیم و با صداقت و امانت آن کاری را که به ما سپرده شده است، به شکلی عالی انجام می‌دهیم.

مطمئناً کار کردن در یک مینستری، یک امتیاز است، اما ما سعی می‌کنیم به داوطلبان تازه‌وارد این مطلب را بگوییم تا وقتی که هیجانان آنها فروکش کرد، دریابند که توقع ما از آنها این است که بی‌نهایت مسئولیت‌پذیر باشند.

## نزد مورچه برو!

"کاهِلا! نزد مورچه برو، و به راه‌هایش بی‌ندیش و حکمت بیاموز!

که او را نه فرمانده‌ای است و نه ناظر و حاکمی؛

با این همه، توشه‌ی خود در تابستان فراهم می‌کند و آذوقه‌ی خویش در موسم حصاد گرد می‌آورد.

کاهِلا! تا به کی خواهی خفت؟ و از خوابِ خود کی برخوایی خواست؟

اندکی خفتن و اندکی چُرت زدن، و اندکی دست بر دست گذاشتن برای استراحت، و فقر همچون راهزن بر تو خواهد تاخت و ناداری، به‌سان مردی مسلح." (امثال ۶: ۶-۱۱)

این طرز فکر تنبلی که اسرائیلیان داشتند، یکی از چیزهایی بود که آنها را به جای یک سفر یازده روزه، به مدت چهل سال در بیابان نگه داشت.

من دوست دارم این بخش از امثال را بخوانم که توجه ما را به مورچه جلب می‌کند که بدون هیچ ناظر و کارفرمایی، برای خود و خانواده‌اش تدارک می‌بیند.

افرادی که همیشه یک نفر باید آنها را هل دهد، حقیقتاً افرادی هستند که هرگز کار بزرگی انجام نمی‌دهند. آنانی هم که فقط وقتی کسی آنها را زیر نظر دارد، کار درست را انجام می‌دهند، زیاد پیش نخواهند رفت. ما باید از درون برانگیخته شویم نه از محیط بیرون. ما باید در حضور خداوند زندگی کنیم، با علم به این که او همه‌چیز را می‌بیند و اگر ما در انجام آنچه او از ما می‌خواهد، مداومت داشته باشیم، پاداش ما از جانب او خواهد آمد.

## خوانده‌شدگان بسیارند و برگزیدگان کم

"خوانده‌شدگان بسیارند و برگزیدگان کم." (متا ۲۰: ۱۶)

یکبار از یک معلم کلام شنیدم که می‌گفت معنی این آیه، این است که افراد زیادی خوانده می‌شوند و یا به آنها فرصت انجام کاری برای خداوند داده می‌شود، اما تنها افراد بسیار کمی مایلند مسئولیت این خواندگی را بپذیرند.

همان‌طور که در فصل گذشته اشاره کردم: "نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود." افرادی که "ذهنیت بیابان" دارند، کسانی هستند که می‌خواهند همه‌چیز داشته باشند، اما کاری انجام ندهند.



## برخیز و برو!

"و واقع شد بعد از وفات موسا، بندهی خداوند، که خداوند یوشع بن نون، خادم موسا را خطاب کرده، گفت: موسا بندهی من وفات یافته است. پس الان برخیز و از این اردن عبور کن، تو و تمامی این قوم، به زمینی که من به ایشان، یعنی به بنی اسرائیل می‌دهم. هر جایی که کف پای شما گذارده شود به شما داده‌ام، چنان‌که به موسا گفتم." (یوشع ۱: ۱-۳)

وقتی خداوند به یوشع گفت که موسا وفات یافته و او باید جاننشین او شود و قوم را از اردن عبور داده و به سوی سرزمین وعده هدایت کند، این برای یوشع به معنای مسئولیت‌های جدید بسیاری بود.

چنین مسئولیتی برای ما هم که در پی مطالبه‌ی میراث روحانی خود هستیم، حقیقت دارد. من و شما هم هرگز این امتیاز را نمی‌یابیم که به وسیله‌ی خدا به کار برده شویم، مگر این‌که با جدیت خواهان پذیرش مسئولیت خود باشیم.

## اینک، زمان مطلوب فرارسیده!

"آن‌که به باد نگاه می‌کند [و منتظر است که همه‌ی شرایط مطلوب باشد]، نخواهد کشت و آن‌که به ابرها نظر نماید، نخواهد دروید." (جامعه ۱۱: ۴)

در سال ۱۹۹۳، وقتی خداوند به من و دیو نشان داد که می‌خواهد کار تلویزیون را شروع کنیم، او گفت: "من به شما فرصتی می‌بخشم که وارد خدمت تلویزیون شوید؛ اما اگر اکنون از این فرصت استفاده نکنید، دوباره هرگز برایتان پیش نخواهد آمد." اگر خدا به ما اجازه نمی‌داد، بفهمیم که باید فوراً پاسخ بدهیم، شاید ما هم آن را به تعویق می‌انداختیم. با وجود تمام این‌ها، ما در موقعیتی قرار داشتیم که بالاخره می‌توانستیم کمی آسوده و راحت باشیم. اما اگر ما کاری را به مدت طولانی به تعویق بیاندازیم، گاهی خداوند مجبور می‌شود شخص دیگری را که حاضر است به خواندگی او فوراً پاسخ دهد، پیدا کند.

ما نه سال مشغول برپایی مینستری‌مان بودیم، و ناگهان خداوند به ما فرصتی را بخشید که بتوانیم به افراد بیشتری دسترسی پیدا کنیم؛ کاری که با تمام وجود خواهان انجام آن هستیم. اما برای این کار نیاز بود آسایش خود را کنار گذاشته و مسئولیت‌های جدیدی را برعهده بگیریم.

وقتی خداوند از قومش می‌خواهد کاری را انجام دهند، وسوسه‌ی صبر کردن تا "فرصت

مناسب"، پیش می‌آید (اعمال ۲۴: ۲۵). همیشه این تمایل وجود دارد که آن کار را به تعویق بیندازیم تا جایی که سختی و بهایی نداشته باشد.

شما را تشویق می‌کنم تا فردی باشید که از مسئولیت‌پذیری نمی‌ترسد. در ایستادگی و مقاومت است که قدرت و توانایی خود را برپا می‌کنید. اگر تنها کارهای ساده را انجام دهید، همواره ضعیف باقی خواهید ماند.

خداوند از من و شما می‌خواهد که مسئولیت‌پذیر باشیم و به هر آنچه او به ما بخشیده است، توجه کنیم - کارهایمان را با مسئولیت انجام دهیم تا نتیجه‌ی آن، ثمرات نیکو باشد. اگر از هدایا و استعدادهایی که او به ما بخشیده است استفاده نکنیم، بدین معناست که نسبت به آنچه او به ما سپرده است، مسئولیت‌پذیر نبوده‌ایم.

### آماده باشید!

"پس بیدار باشید [توجه دقیق داشته باشید، هوشیار و آماده به خدمت باشید]، چون از آن روز و ساعت خبر ندارید." (متا ۲۵: ۱۳)

متا باب ۲۵، بخشی از کتاب مقدس است که به ما تعلیم می‌دهد وقتی منتظر بازگشت سرورمان هستیم، باید در حال انجام چه کاری باشیم.

یازده آیه‌ی اول باب، ده باکره را نشان می‌دهد که پنج نفر از آنها نادان و پنج نفر دیگر دانا بودند. نادانان نمی‌خواستند هیچ کار اضافه‌ای انجام دهند تا مطمئن شوند که خود را برای ملاقات با داماد [خداوند] هنگامی که بازمی‌گردد، آماده کرده‌اند. آنها حداقل چیزی را که می‌توانستند با آن سر کنند، آوردند. آنها نمی‌خواستند مسافت بیشتری را طی کنند، در نتیجه تنها آن مقدار روغنی که برای چراغ‌هایشان لازم بود، برداشتند. اما باکره‌های دانا، بیشتر از آنچه که می‌بایست، انجام دادند. آنها روغن بیشتری برداشتند تا مطمئن شوند که برای یک انتظار طولانی هم آماده هستند.

وقتی داماد آمد، باکره‌های نادان فهمیدند که چراغ‌هایشان خاموش شده است، در نتیجه از باکره‌های دانا خواستند که به آنها مقداری روغن بدهند. این چیزی است که اغلب حقیقت دارد. افرادی که تنبل و پشت‌گوش بینداز هستند، همیشه از کسانی که سختکوش و مسئولیت‌پذیرند، می‌خواهند کاری را که باید خودشان انجام می‌دادند، آنها برایشان انجام دهند.

## آنچه را که به شما داده شده است، به کار ببندید

"ای خادم بدکاره و تنبل!" (مقا ۲۵: ۲۶)

در ادامهی مقا ۲۵، مَتلی آورده شده است که عیسا درباره‌ی سه خادمی می‌گوید که به آنها قنطارهایی [۴۷] داده شده که به اربابشان تعلق دارد. سپس ارباب قصد سفر به کشوری دور می‌کند و از خادمان خود انتظار دارد تا وقتی که دور است، از اموال او به خوبی مراقبت کنند.

مردی که به او پنج قنطار داده شده بود، آنها را به کار برد. او سرمایه‌گذاری کرد و پنج برابر دیگر سود کرد. مردی که دو قنطار داشت، نیز چنین کرد. اما مردی که یک قنطار داشت، آن را زیر خاک مدفون کرد، چراکه ترس وجودش را دربرگرفته بود. او می‌ترسید قدمی بردارد و کاری انجام دهد. او از احساس مسئولیت می‌ترسید.

وقتی ارباب برگشت، از دو خادمی که با آنچه به آنها سپرده شده بود کاری انجام داده بودند، ستایش کرد. اما به خادمی که قنطارش را زیر خاک پنهان کرده بود و کاری با آن انجام نداده بود، گفت: "ای خادم بدکاره و تنبل!" و سپس فرمان داد که آن یک قنطار را هم از او بگیرند و به آن که ده قنطار دارد، بدهند، و آن خادم بدکاره و تنبل به شدت مجازات شد.

شما را تشویق می‌کنم تا با انجام تمام کارهایی که می‌توانید، به آن توانایی‌ای که خداوند در شما قرار داده است، پاسخ دهید. در نتیجه، وقتی سرورمان بازمی‌گردد، می‌توانید نه تنها آنچه را که او به شما بخشیده است، بلکه بیشتر از آن را به او بازگردانید.

کتاب مقدس آشکارا به ما نشان می‌دهد که خواست خداوند برای ما این است که میوه‌ی نیکو بیاوریم (یوحنا ۱۵: ۱۶ را ببینید).

## نگرانی را بسپارید، نه مسئولیت را

"پس خویشتن را زیر دست نیرومند خدا فروتن سازید تا در زمان مناسب سرفرازتان سازد. همه‌ی نگرانی‌های خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست." (اول پطرس ۵: ۶-۷)

از مسئولیت‌پذیری نترسید. یاد بگیرید که نگرانی‌های خود را بسپارید، نه مسئولیت‌های خود را. بعضی‌ها یاد می‌گیرند که در مورد هیچ چیز نگران نباشند؛ آنها در "سپردن نگرانی‌ها"، خیره می‌شوند و آنقدر احساس راحتی می‌کنند که مسئولیت‌های خود را نیز می‌سپارند.

۴۷ نویسنده در متن به جای «قنطار» که در کلام آمده است، از واژه‌ی «استعداد» استفاده کرده است. اما در متن همان قنطار آورده شده است که همان استعدادهایی است که خداوند به هر یک از فرزنداناش بخشیده است. (مترجم)

افکار خود را بر انجام آن چیزی که پیش رویتان است، متمرکز کنید و تنها به خاطر چالش-برانگیزبودن آن، از چیزی فرار نکنید.

همواره به یاد داشته باشید که اگر خداوند آنچه را که از او درخواست نموده‌اید به شما بدهد، همراه با برکت آن، مسئولیتی نیز وجود خواهد داشت. اگر شما صاحب خانه یا ماشینی باشید، خداوند از شما انتظار دارد که مراقب آنها باشید. ممکن است تنبلی بر فکر و احساسات شما حمله‌ور شود، اما شما فکر مسیح را دارید. مطمئناً می‌توانید فریب شیطان را تشخیص دهید و از آن احساسات عبور کنید و آنچه را که می‌دانید درست است، انجام دهید. چیز ساده‌ای را درخواست کنید و نسبت به آن مسئولیت‌پذیر باشید. این چیزی است که شخصیت شما را در این زمینه رشد می‌دهد.

زمانی را به یاد می‌آورم که سعی می‌کردم در مورد خریدن خانه‌ای کنار دریاچه با همسرم صحبت کنم؛ جایی دنج که می‌توانستیم برای استراحت، دعا و مطالعه به آنجا برویم و آرامش داشته باشیم. به او گفتم که این مساله چه قدر عالی می‌تواند باشد، چه قدر فرزندان و نوه‌هایمان می‌توانند از آنجا لذت ببرند، و حتی چه‌طور می‌توانیم از آنجا برای مدیریت کارهایمان، قراردادهای کاری، و داشتن فرصت‌های عالی برای دعا با یکدیگر استفاده کنیم.

همه‌ی این‌ها به نظر خوب می‌رسید، و احساسات خوبی را در من برمی‌انگیخت. اما دیو مرتب به من می‌گفت هر کاری که ما انجام دهیم، نیاز به توجه و سرپرستی دارد. او به من خاطرنشان کرد که ما چه قدر مشغله داریم و قادر نیستیم مسئولیت خانه‌ای دیگر را نیز برعهده بگیریم. او مسایلی چون مراقبت از چمن‌ها، تعمیرات، پرداخت قسط و چیزهای دیگر را با من در میان گذاشت. گفت که بهتر است وقتی به چنین مکانی نیاز داریم، یک جایی را اجاره کنیم و مسئولیت مالکیت آن را نداشته باشیم.

من به قسمت احساسی موضوع نگاه می‌کردم و دیو به قسمت عملی و اجرایی آن. وقتی ما تصمیمی می‌گیریم، باید به هر دو قسمت ماجرا نگاه کنیم - نه فقط آن قسمتی که لذت‌بخش خواهد بود، بلکه به مسئولیتی نیز که در پی آن می‌آید. یک خانه کنار دریاچه برای کسانی که وقت رسیدگی به آن را دارند، کاملاً لذت‌بخش است، اما ما واقعا چنین فرصتی را نداشتیم. من در واقع این موضوع را می‌دانستم، اما باز هم در طول یک سال، گهگاه سعی می‌کردم با دیو برای خرید آن صحبت کنم.

اکنون خوشحالم که او با جدیت در برابر این تصمیم ایستاد. اگر او این کار را نمی‌کرد، مطمئنم که ما آن خانه را می‌خریدیم، مدتی آن را نگه می‌داشتیم، به خاطر نگهداری از آن شکایت و غرولند می‌کردیم، و دست آخر احتمالاً چون کارهای زیادی برای انجام دادن داشت، آن را می‌فروختیم. وقتی این موضوع تمام شد، یکی از دوستان‌مان یک خانه کنار

دریاچه خرید و به ما فرصت داد که از آن برای برنامه‌هایمان استفاده کنیم. چند سال بعد، ما در شرایطی قرار گرفتیم که می‌توانستیم خودمان صاحب چنین جایی باشیم، و این دقیقا زمان مناسب برای این کار بود. اما آن زمان که من برای نخستین بار خواهان خریدن چنین خانه‌ای بودم، می‌توانست خریدن آن خانه در زندگی ما اشتباه باشد. خواستن بعضی چیزها، به تنهایی کافی نیست - ما باید کاملا آماده باشیم تا مسئولیت آن را برعهده بگیریم.

اگر حکیمانه عمل کنید، درمی‌یابید که خداوند نیازهای شما را برطرف می‌کند. هر کسی که با فکر مسیح عمل می‌کند، کسی است که نه با احساسات، بلکه در حکمت رفتار خواهد کرد.

فصل هجدهم

"لطفا همه چیز را برایم آسان کنید؛

من تحمل چیزهای خیلی سخت را ندارم!"

---

ذهنیت بیابان (۳)

**"لطفاً همه چیز را برایم آسان کنید؛  
من تحمل چیزهای سخت را ندارم!"  
ذهنیت بیابان (۳)**

"زیرا این حکمی که من  
امروز به تو امر می‌فرمایم،  
برای تو مشکل نیست و از تو  
دور نیست." (تثنیه ۳۰: ۱۱)

این طرز فکر اشتباه، شبیه چیزی است که در فصل پیش  
مورد بررسی قرار دادیم، اما این مشکل اغلب در قوم خدا  
دید می‌شود و خالی از لطف نخواهد بود اگر فصلی دیگر  
را به بررسی آن اختصاص دهیم.

این یکی از رایج‌ترین بهانه‌هایی است که من اغلب از افرادی که درخواست دعا دارند،  
می‌شنوم. خیلی وقت‌ها کسانی برای مشاوره و دعا نزد من می‌آیند و وقتی به آنها می‌گویم که  
کلام خدا چنین می‌گوید، یا آنچه را که فکر می‌کنم روح‌القدس دارد به آنها می‌گوید، برایشان  
بازگو می‌کنم، پاسخ آنها چنین است: "جویس، می‌دونم که این درسته، خدا به من هم چنین  
چیزی رو نشون داده، اما این واقعا سخته!"

خداوند به من نشان داده است که دشمن سعی می‌کند این عبارت را در ذهن آنها تزریق  
کند تا آنها تسلیم شوند. چند سال پیش وقتی خدا این حقیقت را برایم آشکار کرد، به من یاد  
داد که دست از گفتن عبارت "چه قدر همه چیز سخت بود" بردارم، و به من اطمینان داد که اگر  
چنین کنم، کارها ساده‌تر پیش خواهد رفت.

حتا وقتی مصمم هستیم که خود را تحت فشار قرار داده و کاری را انجام دهیم، باز هم  
زمانی طولانی را صرف فکر کردن و صحبت کردن درباره‌ی این که "چه قدر آن کار سخت  
است" می‌کنیم، و این باعث می‌شود که آن کار، در مقایسه با زمانی که به جای منفی بودن  
می‌توانستیم مثبت باشیم، واقعا بسیار سخت‌تر شود.

اوایل وقتی فهمیدم که بر طبق کلام خدا چه‌طور باید زندگی و رفتار کنم، و آن را با  
شرایطی که در آن قرار داشتم مقایسه کردم، دیدم من همواره می‌گویم: "خداوندا من می‌خواهم  
همه چیز را به شیوه‌ی تو انجام دهم، اما این کار بسیار سخت است"، و خداوند مرا به تثنیه ۳۰:  
۱۱ هدایت کرد که در آنجا می‌گوید فرمان و حکم من خیلی سخت و خیلی دور از تو نیست.

دلیلی که حکم و فرمان خداوند برای ما خیلی سخت و خیلی دور نیست، این است که او روح خود را به ما بخشیده است تا در ما به قوت کار کند و در انجام تمام آن چیزهایی که از ما می‌خواهد، به ما کمک نماید.

## یاری‌دهنده

"و من از پدر خواهم خواست و او مدافعی (پشتیبان، مددکار، یاور) دیگر به شما خواهد داد که همیشه با شما باشد." (یوحنا ۱۴: ۱۶)

وقتی سعی می‌کنیم کارها را مستقل و بدون تکیه و اعتماد بر خداوند انجام دهیم، انجام آنها بسیار دشوار می‌شود. اگر هر چیزی در زندگی آسان بود، ما نیازی به قوت روح‌القدس که به ما کمک کند، نداشتیم. کتاب مقدس او را به‌عنوان "یاری‌دهنده" معرفی می‌کند. او همواره در ما و با ماست تا به ما کمک کند - توانایی انجام آنچه را که نمی‌توانیم، به ما ببخشد - و شاید بتوان این را نیز اضافه کرد؛ کارهایی که انجام آنها بدون او سخت است، برایمان آسان شود.

## راه آسان و راه سخت

"و واقع شد که چون فرعون قوم را رها کرده بود، خدا ایشان را از راه زمین فلسطینیان رهبری نکرد، هرچند آن نزدیک‌تر بود. زیرا خدا گفت: مبدا که چون قوم جنگ بینند، پشیمان شوند و به مصر بازگردند." (خروج ۱۳: ۱۷)

شما می‌توانید مطمئن باشید که خداوند به هر جایی که هدایت‌تان کند، قادر است از شما محافظت نماید. او هرگز اجازه نمی‌دهد که فوق از تحمل آزموده شوید (اول قرنیتان ۱۰: ۱۳ را ببینید). او هر آن چیزی را که سفارش می‌دهد، پرداخت هم می‌کند. اگر یاد بگیریم دائماً برای قوتی که نیاز داریم، به او تکیه کنیم، دیگر در کشمکش‌های دائمی زندگی نخواهیم کرد.

اگر می‌دانید خداوند از شما می‌خواهد کاری انجام دهید، تنها به این دلیل که سخت است، از انجام آن شانه خالی نکنید. وقتی کاری سخت می‌شود، زمان بیشتری را با خداوند سپری کنید، به او بیشتر تکیه کنید، و از او فیض بیشتری را دریافت نمایید (عبرانیان ۴: ۱۶ را ببینید).

فیض، قدرت خداوند است که بدون هیچ بهایی، بر شما قرار می‌گیرد تا آنچه را که خودتان نمی‌توانید انجام دهید، برایتان انجام دهد. از افکاری که می‌گویند: "من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، خیلی سخت است!"، برحذر باشید.

گاهی خداوند به جای راه‌های آسان، چون در حال انجام کاری در ماست، ما را به راه‌های



سخت هدایت می‌کند. اگر زندگی ما بسیار آسان می‌بود و می‌توانستیم خودمان آن را پیش ببریم، چه طور می‌توانستیم یاد بگیریم به او تکیه کنیم؟

خداوند فرزندان اسرائیل را به راهی طولانی و سخت هدایت نمود، چراکه آنها هنوز ترسو بودند و او [خداوند] می‌بایست کاری را در آنها انجام می‌داد تا آنان را برای جنگ‌هایی که در سرزمین وعده با آن روبه‌رو می‌شدند، آماده می‌کرد. با این که او آنها را به راهی سخت هدایت کرد، اما آن راه برای آنها خیلی سخت نبود. خداوند هرگز فوق از طاقت، باری بر دوش ما نمی‌گذارد. راه‌های ما در زندگی تنها هنگامی سخت می‌شوند که ما "فکر" می‌کنیم آنها بسیار سخت هستند.

افراد زیادی فکر می‌کنند که وارد شدن به سرزمین وعده، به این معناست که هیچ نبردی وجود ندارد، درحالی‌که این‌طور نیست. اگر شما شرح ماجرای آنچه که برای اسرائیلیان پس از عبور از رود اردن و تصرف سرزمین وعده اتفاق افتاد را بخوانید، خواهید دید که آنها نبردهایی را یکی پس از دیگری پشت سر گذاشتند. اما آنها در همه‌ی این نبردها با قوت خداوند و تحت هدایت او پیروز شدند.

خداوند آنها را به سوی بیابان و مسیری طولانی و سخت هدایت کرد، اگرچه راهی کوتاه‌تر و آسان‌تر وجود داشت. اما او می‌دانست که آنها برای جنگ‌هایی که برای تصرف سرزمین وعده با آن روبه‌رو خواهند شد، آماده نیستند. او نگران این بود که اگر آنها دشمن را ببینند، ممکن است به مصر برگردند، در نتیجه آنها را در مسیری سخت قرار داد تا به آنها یاد دهد که "خداوند چه کسی است" و این که آنان نمی‌توانند به خودشان تکیه کنند.

هنگامی که یک نفر دوران سختی را تحمل می‌کند، ذهنش تمایل به تسلیم شدن دارد. شیطان می‌داند که اگر ما را در ذهن‌مان شکست دهد، می‌تواند ما را در تجربیات و آزمون‌هایمان نیز شکست دهد. به این دلیل است که ما نباید مأیوس، ضعیف و درمانده شویم.

### محکم بایستید!

"لذا از انجام کار نیک خسته نشویم، زیرا اگر دست از کار برنداریم، در زمان مناسب محصول را درو خواهیم کرد." (غلاطیان ۶: ۹)

ناامیدی و درماندگی، نشان از تسلیم شدن در ذهن دارد. روح‌القدس به ما می‌گوید در ذهن‌هایمان تسلیم نشویم، چراکه اگر به ایستادگی ادامه دهیم، سرانجام درو خواهیم کرد.

به عیسا فکر کنید. درست بعد از تعمید آب و پر شدن از روح‌القدس، توسط روح به بیابان هدایت شد تا از طریق شیطان آزموده شود. او شکایتی نکرد و دلسرد و ناامید نشد. او فکر

منفی نکرد و کلام منفی بر زبان نیاورد. او آشفته نشد و سعی نکرد دریابد که چرا این مساله می‌بایست برایش اتفاق بیفتد! او از تمام آزمایشات با پیروزی بیرون آمد.

خداوند ما در بیابان به مدت چهل شبانه‌روز در میان آزمایش‌ها و وسوسه‌ها، سرگردان نشد و در این باره که چه قدر آنها سخت بودند، صحبتی نکرد. او قوت را از پدر آسمانی‌اش دریافت کرد و با پیروزی بیرون آمد (لوقا ۴: ۱-۱۳ را ببینید).

آیا می‌توانید تصور کنید که عیسا با شاگردانش اطراف شهرها می‌گشت و در مورد این‌که همه چیز چه قدر سخت بود، صحبت کند؟ آیا می‌توانید تصویر او را مجسم کنید که دارد می‌گوید چه قدر رفتن روی صلیب سخت است... یا این‌که چه قدر از اتفاقات پیش رو ترسیده است... یا این‌که زندگی در شرایطی که آنها تحت آن بودند، چه قدر مأیوس‌کننده است: سرگردانی در شهرها بدون هیچ سرپناهی که خانه‌ات باشد، بدون هیچ سقفی بالای سرت و هیچ بستری برای خوابیدن در شب؟!

من نیز باید یاد گرفته باشم در موقعیتی که هستم و به سراسر دنیا برای موعظه‌ی انجیل سفر می‌کنم، از سختی‌هایی که در این نوع خدمت سیار با آن درگیر هستم، صحبتی نکنم. باید یاد گرفته باشم که هر دفعه در مورد سختی‌های ماندن در هتل‌های عجیب و غریب، غذا خوردن‌های نامنظم، هر آخر هفته خوابیدن در تخت‌خوابهای مختلف، دور از خانه بودن، دیدن افراد جدید و احساس راحتی کردن با آنها، حرف نزنم. اگر من امتیازات این کاری را که انجام می‌دهم، می‌خواهم، پس باید زحمات و دردهای مربوط به آن را نیز با نگرشی مثبت بپذیرم.

من و شما، فکر مسیح را داریم و می‌توانیم چنان که او با مسایل برخورد می‌کرد، ما نیز با آماده کردن ذهن خود با "افکار پیروزمندانه" نه "افکار تسلیم شونده" از پس مسایل برآییم.

### موفقیت از پی سختی می‌آید

"پس چون مسیح در عرصه‌ی جسم رنج کشید، شما نیز به همین عزم مسلح شوید، زیرا آن کس را که در عرصه‌ی جسم رنج کشیده، دیگر با گناه کاری نیست. در نتیجه باقی عمر را در جسم، نه در خدمت امیال پلید بشری، بلکه در راه انجام اراده‌ی خدا می‌گذراند." (اول پطرس ۴: ۱-۲)

این آیه رازی را به ما می‌آموزد درباره‌ی این که از میان شرایط و دوران سخت، عبور کنیم. در این‌جا تفسیر مرا از این دو آیه می‌بینید:

در مورد تمامی چیزهایی که عیسا تجربه کرد و رنجی که در جسم خود تحمل نمود، فکر

کنید. این به شما کمک می‌کند تا از سختی‌ها عبور کنید. خود را برای جنگ تجهیز نمایید؛ خود را با داشتن افکاری که مسیح داشت، برای پیروزی آماده کنید: "من صبورانه رنج خواهم کشید به جای این‌که خشنودی خداوند را از دست بدهم". به این خاطر، اگر رنجی را متحمل می‌شوید و نسبت به آن، افکار مسیح را دارید، دیگر بیش از این برای خشنودی خود زندگی نخواهید کرد؛ این‌که فقط آن چیزهایی را که آسان است انجام دهید و از انجام کارهای سخت فرار کنید. بلکه قادرید طبق اراده‌ی خداوند زندگی کنید، نه بر اساس احساسات و افکار نفسانی خودتان.

رنجی "در جسم" وجود دارد که باید برای انجام اراده‌ی خدا، آن را تاب بیاوریم.

جسم من همیشه با این نوع زندگی خدمتی که همواره در سفر باشی، احساس راحتی نمی‌کند، اما می‌دانم که این اراده‌ی خدا برای من است که از آن پیروی کنم. بنابراین، باید خودم را با افکار درست در این رابطه تجهیز کنم. در غیر این صورت، پیش از آن‌که این کار را شروع کنم، درحقیقت شکست خورده‌ام.

ممکن است شخصی در زندگی شما باشد که بودن در کنار او بسیار سخت باشد، اما با این حال شما می‌دانید که خداوند از شما می‌خواهد تا این رابطه را تحمل کنید و از آن فرار نکنید. جسم شما رنج می‌کشد، با این‌که بودن در کنار چنین شخصی آسان نیست، اما شما می‌توانید با داشتن افکار درست در مورد این شرایط، خود را آماده کنید. با این‌که در اراده‌ی خدا بودن، گاهی سختی‌هایی را نیز با خود به همراه دارد، اما خارج از اراده‌ی او بودن نیز سخت‌تر خواهد بود.

### در بی‌نیازی مسیح، بی‌نیاز هستم

"معنی نیازمند بودن را می‌دانم، نیز معنی زندگی در وفور نعمت را. در هر وضع و حالی، رمز زیستن در سیری و گرسنگی، و بی‌نیازی و نیازمندی را فراگرفته‌ام. قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد." (فیلیپیان ۴: ۱۲-۱۳)

افکار درست، ما را برای جنگ "تجهیز" می‌کند. رفتن به جنگ با افکار نادرست، مانند رفتن به جنگ در مقابل شیرها بدون هیچ اسلحه‌ای است. اگر این کار را بکنیم، زمان زیادی دوام نخواهیم آورد.

قوم اسرائیل افرادی "غرغرو و نالان" بودند که موجب شد سفر یازده روزه را به مدت چهل سال در بیابان سرگردان باشند. آنها برای هر سختی و چالش جدیدی، ناله و شکایت می‌کردند و همیشه در مورد این‌که چه قدر همه چیز سخت بوده، حرف می‌زدند. ذهنیت آنها هم

این‌گونه بود: "لطفاً همه چیز را آسان کنید، من تحمل چیزهای خیلی سخت را ندارم!"

بسیاری از ایمان‌داران، روز یکشنبه مانند جنگاوران هستند و روز دوشنبه، افرادی نالان و غرغرو. آنها روزهای یکشنبه - با تمام دوستان خود در کلیسا- حرف‌های خوب می‌زنند، اما روز دوشنبه، وقتی زمانِ گپ و گفت‌وگو می‌رسد، و کسی دوروبرشان نیست که آنها را تحت تاثیر قرار دهد، برای کوچک‌ترین آزمایش‌ها نیز ضعیف و ناتوان می‌شوند.

اگر شما جزو آن دسته از افراد شکایت‌کننده و غرغروهستید، ذهنیت تازه‌ای را جایگزین کنید که می‌گوید: "قدرت هر چیز را دارم در او [مسیح] که مرا نیرو می‌بخشد." (فیلیپیان ۴: ۱۳)

فصل نوزدهم

"نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم،

من به غُر زدن، عیب‌جویی و گله کردن عادت  
کرده‌ام."

---

ذهنیت بیابان (۴)

**"نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم،  
من به غرغر کردن، عیب‌جویی و گله کردن  
عادت کرده‌ام."  
ذهنیت بیابان (۴)**

"زیرا شایان تقدیر است که  
کسی از آن‌رو که چشم بر خدا  
دارد، چون به ناحق رنج کشد،  
دردها را بر خود هموار سازد.  
اما اگر به سبب کار خلاف  
تنبیه شوید و تحمل کنید، چه  
جای فخر است؟ حال آن که  
اگر نیکویی کنید و در عوض،  
رنج ببینید و تحمل کنید، نزد  
خدا پسندیده است." (اول  
پطرس ۲: ۱۹-۲۰)

تا هنگامی که یاد نگیریم در دوران رنج و مصیبت، با  
نگرش و طرز برخورد خود خداوند را جلال دهیم، آزاد  
نخواهیم شد. این رنج‌ها نیستند که خداوند را جلال می‌دهند،  
بلکه برخورد و نگرش خداگونه در مصیبت‌هاست که موجب  
خشنودی و جلال خداوند می‌شود.

اگر من و شما می‌خواهیم از این آیات، آن‌چیزی را دریافت کنیم که خداوند می‌خواهد، باید  
آنها را آهسته بخوانیم و معنای هر عبارت و جمله را کاملاً هضم کنیم. اعتراف می‌کنم که  
سال‌ها آن را مطالعه کردم و سعی کردم بفهمم که چرا دیدن رنج‌های من، او را بسیار خشنود  
می‌کند، وقتی کتاب مقدس آشکارا بیان می‌کند که عیسا غم‌های ما را بر خود گرفت و تأدیب  
سلامتی ما بر وی آمد. (اشعیا ۵۳: ۳-۶).

این، سال‌ها پیش از آن بود که دریابم نقطه‌ی مرکزی این آیات در اول پطرس، "رنج و  
عذاب" نیست، بلکه "نگرشی" است که هر فرد باید در رنج‌ها و مصیبت‌ها داشته باشد.

به واژه‌ی "صبورانه" [۴۸] که در این آیه آمده است، دقت کنید. کلام می‌گوید اگر کسی با  
ما رفتار درستی نداشته و ما آن را صبورانه تحمل کنیم، این خداوند را خشنود می‌سازد.  
آن‌چیزی که موجب خشنودی او می‌گردد، نگرش صبورانه‌ی ماست، نه رنج و عذاب‌های ما.  
برای این‌که ما در رنج‌ها و سختی‌ها، دلگرم باشیم، تشویق شده‌ایم تا به عیسا نگاه کنیم که  
چگونه وقتی با بی‌انصافی مورد آزار و اذیت قرار گرفت، آن شرایط را تحمل کرد.

## عیسا، نمونه‌ای برای ما

"چه، برای همین فراخوانده شده‌اید، زیرا مسیح برای شما رنج کشید و سرمشقی گذاشت تا بر آثار قدم‌های وی پانهید. او هیچ گناه نکرد، و فریبی بر زبانش یافت نشد. چون دشنامش دادند، دشنام پس نداد؛ و آن‌گاه که رنج کشید، تهدید نکرد، بلکه خود را به دست داور عادل سپرد." (اول پطرس ۲: ۲۳-۲۱)

عیسا، باشکوه رنج کشید! بی‌صدا، بدون شکایت، با اعتماد به خدا، بدون توجه به این‌که مسایل چه‌طور به نظر می‌آیند. او در هر شرایطی این‌گونه باقی ماند. او کسی نبود که در شرایط آسان، با صبوری رفتار کند و در شرایط سخت و ناعادلانه، ناشکیبا شود.

آیه‌ی بالا به ما می‌گوید که عیسا نمونه‌ی ماست و آمده است تا به ما نشان دهد که چگونه زندگی کنیم، و ما نیز چه‌طور در مقابل دیگران، رفتار کنیم تا نشان دهیم که آنها چه‌طور باید زندگی کنند. ما با نمونه بودن برای فرزندانمان، بیش از حرف زدن می‌توانیم به آنها چیزی بیاموزیم. ما باید مانند رسالات زنده‌ای باشیم که همگان می‌توانند آن را بخوانند (دوم قرنتیان ۳: ۲-۳ را ببینید) و نورهایی که در دنیای تاریکی، می‌درخشند (فیلیپیان ۲: ۱۵ را ببینید).

## فراخواندن به فروتنی، ملایمت و بردباری

"پس من که به‌خاطر خداوند در بندم، از شما تمنا دارم به‌شایستگی دعوتی که از شما به عمل آمده است. رفتار کنید، در کمال فروتنی و ملایمت؛ و با بردباری و محبت یکدیگر را تحمل کنید." (افسیسیان ۴: ۱-۲)

سال‌ها پیش در زندگی خانوادگی من شرایطی پیش آمد که می‌توانم آن را به‌عنوان نمونه‌ای عالی درباره‌ی موضوع مورد بحث‌مان - فروتنی، ملایمت و بردباری در رنج‌ها، برایتان مثال بزنم.

پسر ما -دانیل [۴۹] از یک سفر مسیونری به جمهوری دومینیکن [۵۰] برگشته بود و روی بازوهایش کپیرهای<sup>[۵۱]</sup> شدید و دردناکی همراه با چندین زخم باز وجود داشت. به او گفته شده بود که این نوعی سم گیاه عشقه‌ی جمهوری دومینیکن است. این زخم‌ها خیلی بدشکل بودند و ما فکر کردیم که باید صحت این موضوع را بفهمیم. دکتر خانوادگی ما آن روز تعطیل بود، و ما از دکتر دیگری که شماره‌اش را داشتیم، قرار ملاقات گرفتیم.

Daniel ۴۹  
Dominican Republic ۵۰  
نوعی حساسیت پوستی که مانند جوش و التهاب‌های قرمز رنگ است. ۵۱

دختر ما -ساندرا<sup>[۵۶]</sup> به آن مرکز پزشکی زنگ زد و نوبت گرفت و به آنها گفت که دانیل چند ساله است و این که او خواهر اوست و باید او را بیاورد. آن روز همی ما و همچنین ساندر، خیلی مشغله داشتیم. او بعد از چهل و پنج دقیقه رانندگی، به مطب دکتر رسید و به او گفتند که ما متأسفیم، ولی قانون ما این است که افراد کم سن را بدون همراهی والدین درمان نمی کنیم.

ساندرا توضیح داد که وقتی تلفن کرده، همه چیز را توضیح داده و گفته که او به عنوان خواهرش دنیل را به آنجا خواهد برد- و این که خودش بارها برادرش را به خاطر سفرهای والدینش به دکتر برده، اما پرستار خیلی محکم گفته بود که باید حتما والدین همراهش باشند. ساندر در این شرایط می توانست ناامید شود. او به خودش فشار آورده بود تا این مسئولیت را نیز به برنامه های فشرده ی خودش اضافه کند، و تنها چیزی که عایدش شده بود، این بود که برنامه ریزی و تلاش هایش همگی بیهوده بوده است. او باید چهل و پنج دقیقه ی دیگر را تا خانه رانندگی می کرد و با چیزهایی که به نظر می رسید وقت تلف کردن بوده، روبه رو می شد.

خداوند به ساندر کمک کرد تا آرام و در محبت باقی بماند. او به دیو - که به دیدن مادرش رفته بود- زنگ زد. دیو گفت که می آید و به اوضاع سر و سامان می دهد. دیو آن روز صبح احساس می کرد که هدایت شده تا به دفترمان برود و تعدادی از کتاب های مرا همراه با پیغام های ضبط شده با خود بردارد، بدون آن که در واقع بداند با آنها چه کاری قرار است انجام دهد. او فقط احساس می کرد که باید برود و آنها را بردارد.

وقتی دیو به مطب دکتر رسید، خانمی که در قسمت پذیرش بیماران بود و کارهای اداری را انجام می داد، از او پرسید که آیا او خادم خداوند و همسر جویس مایر است؟ او گفت، بله. و آن خانم توضیح داد که برنامه های مرا در تلویزیون دیده و در مورد نام خانوادگی ما شنیده است و تعجب کرده آیا ممکن است این همان شخص باشد. دیو مدتی با او صحبت کرده و یکی از کتاب های مرا با موضوع شفای احساسات به او داده است.

هدف من از بیان این ماجرا این است که: چه می شد اگر ساندر آرامش خود را از دست می داد و بدخلقی می کرد؟ در این صورت شاهد خوبی نبود و به خوش نامی اش، آسیبی می رساند یا کاملاً آن را از دست می داد. درحقیقت، رفتار او می توانست از نظر روحانی به آن خانمی که مرا در تلویزیون می بیند، صدمه بزند و باعث شود رفتار خانوادگی من بد دیده شود.

افراد زیادی در دنیا هستند که سعی می کنند خدا را پیدا کنند، و آنچه که ما به آنها نشان می دهیم، بسیار مهم تر از آن چیزی است که به آنها می گوئیم. مطمئناً این مهم است که ما



انجیل را به صورت شفاهی با دیگران در میان بگذاریم، اما اگر با رفتارمان آنچه را که گفته‌ایم، نمی‌کنیم، بسیار بدتر از آن است که چیزی نگوییم.

ساندرا، رنجی را که در آن شرایط داشت، با صبوری متحمل شد. کلام خدا نیز می‌گوید ما خوانده شده‌ایم تا چنین رفتار و نگرشی داشته باشیم.

### رنج همراه با بردباری یوسف

"و مردی را پیشاپیش ایشان فرستاد، یوسف را، که به غلامی فروخته شد. پاهای او را به غل و زنجیر زخمی کردند، و گردنش در حلقه‌ی آهنین بسته شد؛ تا زمانی که سخن او واقع گردید، و کلام خداوند درستی او را ثابت کرد." (مزمور ۱۰۵: ۱۷-۱۹)

به‌عنوان یک نمونه‌ی عهد عتیقی، به یوسف بیاندیشید؛ کسی که با بی‌انصافی توسط برادرانش مورد بدرفتاری قرار گرفت. آنها او را به‌عنوان یک برده فروختند و به پدرش گفتند که توسط حیوان درنده‌ای کشته شده است. در این میان، او توسط مردی ثروتمند به نام "فوتیفار" خریداری شد. او، یوسف را به عنوان برده به خانه‌ی خود برد. یوسف به هر جا که می‌رفت، مورد لطف خداوند قرار می‌گرفت، و خیلی زود لطف سرور جدیدش نیز شامل حالش شد.

یوسف ارتقای درجه گرفت، اما ناعدالتی دیگری برایش اتفاق افتاد. همسر فوتیفار تلاش کرد تا او را اغوا کند، اما چون یوسف مرد شریفی بود، به آن زن کاری نداشت. دروغی که این زن در مورد دست‌درازی یوسف به همسرش گفت، باعث شد تا او به خاطر کاری که نکرده بود، زندانی شود!

یوسف سعی می‌کرد در تمام مدتی که در زندان بود، به دیگران کمک کند. او هرگز شکایتی نمی‌کرد، و چون نگرش درستی در رنج و سختی‌ها داشت، خدا سرانجام او را آزاد کرد و موقعیت او را ارتقا داد. او عاقبت در مصر قدرت بسیاری به دست آورد، به طوری که هیچ‌کسی در تمام آن سرزمین به جز شخص فرعون، قدرتی بالاتر از او نداشت.

خداوند همچنین از یوسف در برابر برادرانش - در شرایطی که آنها می‌بایست برای غذا نزد یوسف می‌آمدند، چون تمام سرزمین دچار خشکسالی شده بود- دفاع کرد، یکبار دیگر، یوسف با بدرفتاری نکردن نسبت به برادرانش، نگرشی خداگونه از خود نشان داد؛ در حالی که آنها شایسته‌ی چنین رفتاری نبودند. او به برادرانش گفت که نیت آنها، آزار و آسیب رساندن به او بوده، اما خداوند از آن برای نیکیی خودش استفاده کرده - این که آنها در دستان خداوند هستند، نه در دست یوسف- و این که او نمی‌باید هیچ کار اشتباهی انجام دهد، جز آن‌که آنها را برکت دهد. (پیدایش ۳۹-۵۰ را ببینید).

## خطرات ناشی از شکایت کردن

"و نه مسیح را بیازماییم، چنان که بعضی از آنان کردند و به وسیله‌ی مارها کشته شدند. و نه شکوه و شکایت کنید، چنان که بعضی از ایشان کردند و هلاک‌کننده هلاک‌شان ساخت." (اول قرن‌تیان ۱۰: ۹-۱۱)

از این آیات می‌توانیم به سرعت تفاوت میان یوسف و قوم اسرائیل را دریابیم. یوسف اصلاً شکایتی نمی‌کرد، اما آنها در مورد هر چیز کوچکی که مطابق میل‌شان نبود، شکایت می‌کردند.

کتاب مقدس در مورد خطرات ناشی از غر زدن، عیب‌جویی و شکایت کردن بسیار صریح است.

این پیغام کاملاً آشکار و صریح است. شکوه و شکایت قوم اسرائیل، دری را برای دشمن باز گذاشت که وارد شد و آنها را نابود کرد. آنها می‌بایست قدر دانِ نیکویی خداوند می‌بودند، درحالی که این‌گونه نبودند. در نتیجه، بهای آن را پرداختند.

به ما گفته شده که دلیل تمام رنج‌ها، سختی‌ها و مرگ آنها نوشته شده تا به ما نشان دهد که اگر مانند آنها رفتار کنیم، چه اتفاقی برایمان خواهد افتاد.

من و شما به زبان خود شکوه و شکایتی نخواهیم کرد، مگر آن که ابتدا در افکارمان چنین شکایتی داشته باشیم. شکایت کردن، دقیقاً یک ذهنیت بیابان است که مانع رسیدن ما به سرزمین وعده می‌شود.

عیسا، نمونه‌ای برای ماست و ما باید آنچه را که او انجام داد، انجام دهیم.

قوم اسرائیل ناله و شکایت کردند و در بیابان ماندند.

عیسا، پرستش کرد و از مرگ برخاست.

ما می‌توانیم در این مقایسه، قدرت پرستش و شکرگزاری، و نیز قدرت گله و شکایت را ببینیم. بله، شکایت، غر زدن، نالیدن و عیب‌جویی کردن همگی دارای قدرت هستند؛ اما قدرتی منفی دارند. هروقت که ما افکار و زبان‌مان را به دست آنها می‌سپاریم، در واقع به شیطان قدرت غلبه بر خودمان را می‌دهیم که خداوند اجازه‌ی داشتن آن را به او نداده است.

## غرغرو، عیب‌جو و شکوه‌گر نباشید

"هر کاری را بدون غرغر و مجادله انجام دهید، تا بی‌پیرایه و بی‌آلایش، و فرزندان بی‌عیب خدا باشید، در بین نسلی کژرو و منحرف که در میانشان همچون ستارگان در این جهان می‌درخشید." (فیلیپیان ۲: ۱۴-۱۵)

گاهی به نظر می‌رسد که کل دنیا دارد شکایت می‌کند. یک دنیا ناله و شکایت، و تنها اندکی قدردانی و سپاس‌گزاری دیده می‌شود. مردم در مورد کارشان و یا رییس‌شان غر می‌زنند، در حالی که باید برای داشتن کاری دائمی، سپاس‌گزار باشند و یا به این خاطر که در پناهگاه بی‌خانمانان زندگی نمی‌کنند و یا در صف غذا نمی‌ایستند.

بسیاری از این افراد فقیر از داشتن آن کار-ولو این‌که ایراداتی هم داشته باشد- به هیجان می‌آیند. آنها مایلند تا ریسی را که خیلی هم خوب و کامل نیست، تحمل کنند تا بتوانند یک درآمد دائمی داشته باشند، در خانه‌ی خودشان زندگی کنند و غذای مورد علاقه‌ی خودشان را بپزند.

ممکن است شما به شغلی با درآمد بهتر نیاز داشته باشید، و یا ریسی داشته باشید که با شما عادلانه رفتار نمی‌کند. این‌ها مایه‌ی تأسف‌اند، اما راه بیرون آمدن از این شرایط، شکایت و غرولند کردن نیست.

## نگران و مضطرب نباشید- دعا کنید و شکرگزار باشید!

"برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه شکرگزاری، درخواست‌های خود را به خدا ابراز کنید." (فیلیپیان ۴: ۶)

پولس رسول در این آیات به ما تعلیم می‌دهد تا چگونه مشکلات خود را حل کنیم. او به ما یاد می‌دهد که در هر شرایطی دعای همراه با شکرگزاری داشته باشیم.

خداوند، اصل مشابهی را به این روش به من تعلیم داد: "جویس، وقتی تو الان برای چیزهایی که داری، شکرگزار نیستی، چرا من باید چیز دیگری به تو بدهم؟ چرا باید چیز دیگری به تو بدهم که در مورد آن شکایت و غرولند کنی؟"

اگر ما نتوانیم نیازهای خود را در دعایی که بر اساس زندگی مملو از شکرگزاری است، بیان کنیم، پاسخ مطلوبی را دریافت نخواهیم کرد. کلام نمی‌گوید با شکوه و شکایت دعا کنید، بلکه می‌گوید با شکرگزاری دعا کنید.

غرغر، ناله، عیب‌جویی و شکایت معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که اتفاقات یا افراد، آن طوری

که ما می‌خواهیم، پیش نمی‌روند و یا رفتار نمی‌کنند، یا زمانی که باید برای چیزهایی بیش از آنچه انتظار داریم، صبر کنیم. کلام خدا به ما تعلیم می‌دهد که در این دوران، صبور باشیم. من دریافته‌ام که منظور از این صبر، توانایی انتظار کشیدن نیست، بلکه توانایی داشتن یک نگرش مثبت در طول این زمان انتظار است.

بسیار مهم است که این موضوع شکایت، و همه نوع افکار و کلمات منفی‌ای که به نوعی با آن در ارتباط هستند، جدی گرفته شوند. من می‌توانم صادقانه و باایمان بگویم که خداوند درک این موضوع را به من بخشیده است که اگر ما افکار و زبان‌مان را به دست شرایط یاد شده بسپاریم، چه اندازه خطرناک می‌تواند باشد.

خداوند در تثنیه ۱: ۶، به قوم اسراییل گفت: "توقف شما در این کوه، بس شده است." شاید شما نیز مدتهاست در اطراف کوه مشابهی توقف کرده‌اید و اکنون آماده‌اید تا به پیش برانید. اگر چنین است، خوب است به یاد داشته باشید که تا وقتی افکار و کلام‌تان پُر از غرغر و شکایت است، در هیچ مسیر مثبتی پیش نخواهید رفت.

نمی‌گویم که شکایت نکردن می‌تواند کار آسانی باشد، اما شما باید افکار مسیح را داشته باشید. پس چرا حداکثر استفاده را از آن نمی‌برید؟

فصل بیستم

"مرا برای چیزی معطل نکن،  
من لایقِ آنم که همه چیز فوراً برایم آماده شود."

ذهنیت بیابان (۵)

## فصل بیستم

"مرا برای چیزی معطل نکن،  
من لایق آنم که همه چیز فوراً برایم آماده  
شود."

### ذهنیت بیابان (۵)

"پس ای برادران، تا آمدن  
خداوند صبر پیشه کنید. بنگرید  
چگونه دهقان انتظار می‌کشد تا  
زمین محصول پرارزش خود  
را به بار آورد؛ چگونه صبر  
می‌کند تا باران‌های پاییزی و  
بهاری بر زمین ببارد."

(یعقوب ۵: ۷)

بی‌صبری و ناشکیبایی، نتیجه‌ی غرور است. یک  
شخص مغرور، نمی‌تواند برای چیزی با نگرشی درست  
انتظار بکشد. همان‌طور که در فصل پیش گفتیم، صبوری،  
به معنای توانایی منتظر ماندن نیست، بلکه توانایی داشتن  
نگرشی شایسته در طول زمان انتظار است.

این آیه نمی‌گوید: "اگر انتظار می‌کشید، صبور باشید"،

او می‌گوید: "همان‌طور که انتظار می‌کشید، صبور باشید".

انتظار کشیدن، بخشی از زندگی است. بسیاری از افراد "به خوبی انتظار نمی‌کشند"، و با این  
حال، در زندگی زمان بیشتری را صرف انتظار کشیدن می‌کنیم تا دریافت کردن.

آنچه مورد نظر من است، این است: ما در دعا چیزی را از خدا درخواست می‌کنیم، ایمان  
داریم و سپس برای آشکار شدن و به انجام رسیدن آن همچنان انتظار می‌کشیم. وقتی آن، به  
انجام می‌رسد، به وجد می‌آییم چراکه سرانجام آنچه را که منتظرش بودیم، دریافت کرده‌ایم.

به هر حال، ما افرادی "هدف-محور" هستیم، یعنی کسانی که باید همواره چیزی برای  
به پیش راندن داشته باشند - چیزی برای انتظار کشیدن - ما همواره برمی‌گردیم به روند  
درخواست کردن و ایمان داشتن به خدا برای چیزهای دیگری، و دوباره همچنان انتظار  
می‌کشیم تا پیروزی بعدی از راه برسد.

فکر کردن درباره‌ی این شرایط، باعث شد که بفهمم زمان زیادی را در زندگی‌ام صرف  
"انتظار" کشیدن کرده‌ام تا "به دست آوردن". بنابراین تصمیم گرفتم که از زمانِ انتظار هم  
لذت ببرم، نه فقط از زمانِ به دست آوردن.

ما باید یاد بگیریم در طول مسیرمان در پیشروی به سوی مقصد خود، از زندگی لذت ببریم.

## غرور، مانع انتظار صبورانه می‌شود

"زیرا به واسطه‌ی فیضی که به من عطا شده است، هر یک از شما را می‌گویم که خود را بیش از آنچه می‌باید، مپندارید، بلکه هر یک به فراخور میزان ایمانی که خدا به شما بخشیده است، واقع‌بینانه درباره‌ی خود قضاوت کنید." (رومیان ۱۲: ۳)

اگر ندانید چگونه صبورانه انتظار بکشید، غیرممکن است از زمان انتظار، لذت ببرید. غرور، مانع انتظار صبورانه می‌شود، چون شخص مغرور بیش از آنچه هست، در مورد خودش می‌اندیشد و باور دارد که در هیچ شرایطی نباید دچار مشکل شود.

اگرچه ما نباید در مورد خودمان بد فکر کنیم، اما همان‌طور هم نباید بیش از آنچه هستیم، در مورد خودمان بیاندیشیم. این خطرناک است که خودمان را بلند کرده و در جایگاهی مرتفع قرار دهیم که موجب شود به دیگران از بالا به پایین نگاه کنیم یا اگر آنها کارها را به شیوه‌ای که ما فکر می‌کنیم، یا به آن سرعتی که انتظار داریم، انجام نمی‌دهند، رفتاری بی‌صبرانه داشته باشیم.

فرد صبور نسبت به خداوند یا دیگران، نگرشی ناشکیبا از خود نشان نخواهد داد.

## واقع‌گرا باشید!

"این‌ها را به شما گفتم تا در من آرامش داشته باشید. در دنیا برای شما زحمت خواهد بود؛ اما دل قوی دارید، زیرا من بر دنیا غالب آمده‌ام." (یوحنا ۱۶: ۳۳)

یکی دیگر از راه‌هایی که شیطان از ذهن ما استفاده می‌کند تا ما را به رفتاری ناشکیبا بکشاند، از طریق افکار آرمانگرا به جای افکار واقع‌گراست.

اگر در ذهن خود چنین باوری دارید که همیشه همه‌چیز در مورد ما، شرایط مان و روابطمان باید کامل و بی‌نقص باشد، - بدون دردسر، بدون مانع، بدون سر و کار داشتن با افراد ناخوشایند- در این صورت خود را در جایگاه بلندی برای سقوط کردن قرار داده‌اید. یا درحقیقت باید بگویم که شیطان از طریق افکار نادرست، ما را در جایگاهی بلند برای افتادن قرار داده است.

من پیشنهاد نمی‌کنم که منفی باشیم؛ شخصا در داشتن نگرش و افکار مثبت، یک ایمان‌دار قاطع هستم. بلکه می‌گویم بهتر است به اندازه‌ی کافی واقع‌گرا باشیم تا پیش از موعد تشخیص

دهیم که تنها چیزهای کمی در زندگی واقعی هستند که همواره کامل و بی نقص‌اند.

من و دیو در سال‌های ابتدایی خدمت‌مان، تقریباً هر آخر هفته را به یک شهر متفاوت سفر می‌کردیم تا در آنجا سمینارهایی را برپا کنیم. خیلی وقت‌ها سالن هتل‌ها یا مراکز همایش‌های شهری را اجاره می‌کردیم. اوایل هر بار که چیزی در یکی از این مراکز با مشکل روبه‌رو می‌شد، صبوری‌ام را از دست داده و احساس سرخوردگی می‌کردم، مثلاً چیزهایی از این قبیل که تهویه هوا خوب کار نمی‌کرد (یا به‌طور کلی خراب بود)، یا نورهای سالن کنفرانس کم بود، صندلی‌هایی که لکه‌دار و یا پاره شده بودند، یا بقایای کیک عروسی که از مهمانی شب گذشته هنوز کف سالن موجود بود.

ما هزینه‌ی زیادی برای استفاده از این مکان‌ها می‌دادیم و آنجا را با حسن نیت اجاره می‌کردیم و توقع داشتیم که درخواست‌های ما نیز به خوبی اجرا شوند و وقتی این‌طور نمی‌شد، من به شدت عصبانی می‌شدم. ما هر کاری که می‌توانستیم برای اطمینان از تمیزی و راحتی آن سالن‌ها انجام می‌دادیم، ولی باز هم ۷۵ درصد از انتظارات ما برآورده نمی‌شد.

زمان‌هایی هم بود که با وجود این‌که زودتر برای گروه جا گرفته شده بود، اما وقتی می‌رسیدیم، می‌گفتند که اتاق‌ها برای چند ساعت بعد آماده می‌شوند. کارکنان هتل اغلب اطلاعات اشتباهی در مورد زمان همایش‌های ما می‌دادند، اگرچه بارها به آنها گفته بودیم. حتی همه‌چیز را برایشان کپی گرفته و می‌فرستادیم تا دقیقاً روز و تاریخ آن را بدانند. خیلی وقت‌ها کارکنان هتل و مستخدمان، بی‌ادب و تنبل بودند. بارها غذایی که برای ناهار کنفرانس سفارش داده بودیم، آن‌طور که باید باشد، نبود.

خصوصاً یک بار را به یاد می‌آورم که دسری که برای مهمانان مسیحی ما (تقریباً برای ۸۰ درصد آنها) سرو شد، با مشروب درست شده بود. آشپزخانه، آن را با آنچه که باید در جشن عروسی سرو می‌شد، اشتباه گرفته بود. لازم به گفتن نیست که چه‌قدر خجالت کشیدیم وقتی یکی از خانم‌ها گفت که مزه‌ی این دسر مانند این است که با مشروب درست شده باشد.

می‌توانم به شرح اتفاقاتی از این دست همچنان ادامه دهم، اما نکته در واقع این است: بعضی وقت‌ها -البته به‌ندرت- سمینارهایی با مکانی بی‌نقص، افرادی کامل و در نهایت، کنفرانسی عالی داشتیم.

سرانجام دریافتم یکی از دلایلی که باعث می‌شد در این موقعیت‌ها، بی‌قرار و عصبانی شوم و رفتار بدی داشته باشم، این بود که من فردی ایده‌آلیست بودم نه واقع‌گرا.

من تصمیم نداشتیم شکست بخورم، اما به یاد می‌آورم که عیسا گفت در این جهان با آزمایش‌ها، سختی‌ها، اندوه و سرخوردگی‌ها روبه‌رو هستیم. اینها همگی جزوی از زندگی روی زمین هستند - برای ایمان‌داران هم به همان گونه است که برای بی‌ایمانان. اما اگر ما



در محبت خداوند بمانیم و ثمره‌ی روح را نمایان کنیم، تمام ناملازمات این دنیا نمی‌توانند به ما آسیبی برسانند.

**آخرین خبر:** ما همچنان زیاد سفر می‌کنیم، و بعد از بیست و پنج سال سفر خدمتی، هنوز در بیشتر جاها با مشکلات و دردسرهایی روبه‌رو هستیم. در طول دو کنفرانس آخر، وقتی بعد از جلسه‌ی عصر به اتاق‌مان برگشتیم، دیدیم که کلید در را باز نمی‌کند. من هنوز در این فکرم که چرا سیستم کامپیوتری هتل، وقتی هنوز ما در آن اتاق اقامت داریم، کلید را عوض می‌کند. اما این، بارها اتفاق می‌افتد. ما در لابی هتل منتظر می‌مانیم تا یک نفر پشت میزش برود و کلید جدیدی به ما بدهد، و البته همیشه یک عذرخواهی هم وجود دارد.

اکنون دیگر به‌ندرت در مورد ایرادات موجود در سفرهایمان ناراحت می‌شویم، چراکه می‌دانیم این جزوی از زندگی هر روزی ماست. کار ما، کنترل کردن شرایط مان نیست، بلکه واکنش به آنها به روشی خداگونه است.

### صبر، قدرتِ تاب آوردن

"پس همچون قوم برگزیده‌ی خدا که مقدس و بسیار محبوب است، خویشتان را به شفقت، مهربانی، فروتنی، ملایمت و صبر مُلبس سازید." (کولسیان ۳: ۱۲)

اغلب به این آیه برمی‌گردم تا به خودم یادآوری کنم در شرایط و موقعیت‌های گوناگون، چه رفتاری باید از خودم نشان دهم. به خودم یادآوری می‌کنم که صبوری، تنها توانایی‌ام در انتظار کشیدن نیست، بلکه توانایی‌ام در داشتن نگرشی درست در طول زمان انتظار است.

### صبوری، در آزمایش‌ها آشکار می‌شود

"ای برادران من، هر گاه با آزمایش‌های گوناگون روبه‌رو می‌شوید، آن را کمال شادی بینگارید! زیرا می‌دانید گذشتن ایمان شما از بوته‌ی آزمایش‌ها، پایداری به‌بار می‌آورد. اما بگذارید پایداری کار خود را به کمال رساند تا بالغ و کامل شوید و چیزی کم نداشته باشید." (یعقوب ۱: ۲-۴)

صبر، ثمره‌ی روح است (غلاطیان ۵: ۲۲ را ببینید) و در روح هر فرد دارای تولد تازه، به ودیعه گذاشته شده است، و آشکار شدن و بروز آن توسط فرزندان خدا، برای او [خداوند] بسیار مهم است. خداوند می‌خواهد دیگران این صبوری را در شخصیت فرزندانش ببینند.

باب اول کتاب یعقوب به ما تعلیم می‌دهد که ما وقتی کامل می‌شویم که در چیزی کم

نداشته باشیم. شیطان نمی‌تواند فرد صبور را کنترل کند.

یعقوب باب یک، همچنین به ما یاد می‌دهد که وقتی خود را در شرایط سخت می‌بینیم، باید خوشحال باشیم و بدانیم که روشی که خدا از آن استفاده می‌کند تا از ما صبر و پایداری را بیرون آورد، در نسخه‌ی کینگ جیمز "آزمایش‌های گوناگون" عنوان شده است.

من از زندگی خودم دریافته‌ام که "آزمایش‌های گوناگون"، سرانجام موجب آشکار شدن صبر و پایداری در من شده است. اما ابتدا بسیاری از ویژگی‌هایی که خداگونه نیستند بیرون می‌آیند، مانند: غرور، خشم، سرکشی، ترحم به خود، ناله و شکایت و بسیاری چیزهای دیگر. به نظر می‌رسد پیش از آن‌که صبر و پایداری بتواند بیرون بیاید، باید با چیزهایی که گفته شد، روبه‌رو شده و آنها را حل و فصل نماییم.

### آزمایش یا زحمت؟

"و از کوه هور به راه بحر قلزم کوچ کردند تا زمین ادوم را دور زنند. و دل قوم به سبب راه، تنگ شد." (اعداد ۲۱: ۴)

اگر به یادداشته باشید، نگرش و برخورد بی‌صبرانه، یکی از ذهنیت‌های بیابان بود که قوم اسرائیل را به مدت چهل سال در بیابان سرگردان نگه داشت. آیا آزمایشات آنها واقعا وحشتناک بود، یا آنها فقط کمی احساس ناراحتی کرده بودند؟ من مطمئنم که بعضی از آن آزمایش‌ها سخت‌تر از بقیه بودند، اما ما اغلب در مورد چیزهایی که یک فرد بالغ‌تر هیچ توجهی به آنها نمی‌کند، غرولند می‌کنیم.

این افراد اصلا چه‌طور می‌توانستند برای رفتن به سرزمین وعده آماده باشند و ساکنان فعلی آنجا را بیرون کرده و مالک آن سرزمین شوند، اگر نمی‌توانستند در سختی‌های کوچک صبور و استوار بمانند؟

حقیقتا شما را تشویق می‌کنم تا با روح‌القدس همکاری کنید تا او ثمره‌ی صبر و شکیبایی را در شما گسترش دهد. هر چه قدر بیشتر در برابر او ایستادگی کنید، این روند بیشتر طول می‌کشد. یاد بگیرید تا در هر نوع آزمایشی، با صبوری و اکنش نشان دهید، سپس خود را در کیفیت از زندگی خواهید یافت که صرفا تحمل کردن نیست، بلکه به تمامی لذت بردن است.

### اهمیت صبر و پایداری

"چون لازم است پایداری کنید تا آن‌گاه که اراده‌ی خدا را به انجام رساندید،"

### وعده را بیابید." (عبرانیان ۱۰: ۳۶)

این آیه به ما می‌گوید بدون صبر و پایداری، وعده‌های خدا را دریافت نخواهیم کرد. عبرانیان ۱: ۱۲ می‌گوید تنها از طریق ایمان و صبر و شکیبایی می‌توانیم وارث وعده‌ها شویم. فرد مغرور به قوتی که در جسمش هست، [با توانایی شخصی] می‌دود و تلاش می‌کند در زمانی که خودش می‌خواهد، کارها به انجام برسند. غرور می‌گوید: "من اکنون آماده‌ام!" فروتنی می‌گوید: "خدا بهترین را می‌داند، او تأخیر خواهد کرد!" شخص فروتن، با صبوری منتظر می‌ماند؛ او درحقیقت "ترسی همراه با احترام" نسبت به حرکت کردن بر اساس قدرت خودش دارد. اما شخص مغرور، یک چیز را بعد از دیگری امتحان می‌کند، و همگی هم بی‌نتیجه خواهند بود.

### مسیر مستقیم، همواره کوتاه‌ترین مسیر برای رسیدن به هدف نیست

"پیش روی هر کس راهی هست که به نظر راست می‌آید، اما عاقبت به مرگ می‌انجامد." (امثال ۱۶: ۲۵)

ما باید یاد بگیریم که در قلمرو روحانی گاهی یک مسیر مستقیم، الزاما کوتاه‌ترین راه میان ما و جایی که می‌خواهیم در آن باشیم، نیست، بلکه ممکن است کوتاه‌ترین فاصله تا نابودی باشد!

ما باید یاد بگیریم که صبور باشیم و منتظر خداوند بمانیم؛ حتا اگر به نظر برسد او [خداوند] ما را به مسیری غیرمستقیم برای به‌دست آوردن آن سرنوشتی که خواهان‌اش هستیم، برده است.

عده‌ی زیادی از مسیحیان ناراضی و ناخرسند در دنیا وجود دارند، چون به جای آن‌که با صبوری برای خداوند انتظار بکشند تا او در وقت خود و به شیوه‌ی خود کارها را به انجام برساند، خود تلاش می‌کنند تا آن را عملی نمایند.

فصل بیست و یکم

"ممکن است رفتار ما اشتباه باشد،

اما این تقصیر من نیست."

ذهنیت بیابان (۶)

---

## فصل بیست و یکم

"آدم گفت: این زنی که قرین  
من ساختی، وی از میوه‌ی  
درخت به من داد که خوردم... و  
زن گفت: مار مرا اغوا نمود که  
خوردم." (پیدایش ۳: ۱۲-۱۳)

"ممکن است رفتارم اشتباه باشد،  
اما این تقصیر من نیست."  
ذهنیت بیابان (۶)

اکراه در پذیرش مسئولیت برای آنچه انجام شده،  
سرزنش هر چیزی برای این‌که اشتباه است یا سرزنش  
کردن کسی که کار اشتباهی انجام داده، دلیل اصلی برای  
زندگی بیابانی است.

می‌بینیم که مشکل از همان آغاز، خودش را بروز می‌دهد. وقتی آدم و حوا در باغ عدن  
با گناهشان مواجه شدند، یکدیگر، خدا و شیطان را سرزنش کردند. بدین‌گونه از پذیرش  
مسئولیت کاری که انجام داده بودند، سر باز زدند.

### همه‌چیز تقصیر توست!

"و سارای، زوجه‌ی ابرام، برای وی فرزندی نیاورد. و او را کنیزی مصری،  
هاجر نام بود. پس سارای به ابرام گفت: "اینک خداوند مرا از زاییدن باز داشت.  
پس به کنیز من درآی، شاید از او بنا شوم." و ابرام سخن سارای را قبول  
نمود. و چون ده سال از اقامت ابرام در زمین کنعان سپری شد، سارای زوجه‌ی  
ابرام، کنیز خود هاجر مصری را برداشته، او را به شوهر خود، ابرام، به زنی  
داد. پس به هاجر درآمد و او حامله شد. و چون دید که حامله است، خاتونش  
به نظر وی حقیر شد. و سارای به ابرام گفت: "ظلم من بر تو باد! من کنیز  
خود را به آغوش تو دادم و چون آثار حمل در خود دیدم، در نظر او حقیر شدم.  
خداوند در میان من و تو داوری کند." ابرام به سارای گفت: "اینک کنیز تو به  
دست توست، آنچه پسند نظر تو باشد، با وی بکن." پس چون سارای با وی  
بنای سختی نهاد، او از نزد وی بگریخت." (پیدایش ۱۶: ۱-۶)

در اینجا سناریوی مشابهی که آدم و حوا اجرا کردند، این‌بار در میان مشاجره‌ی ابرام و  
سارای دیده می‌شود. آنها از این‌که برای به انجام رسیدن وعده‌ی خدا مبنی بر به دنیا آمدن

فرزندی صبر کنند، خسته شده بودند، در نتیجه خودشان دست به کار شدند و "کار خود" را کردند. وقتی این کار باعث دردرس و نتیجه‌ی نامطلوب شد، آنها شروع کردند به ملامت کردن یکدیگر.

در گذشته، من نیز بارها شاهد چنین الم‌شنگه‌هایی در زندگی شخصی‌ام، میان خودم و دیو بوده‌ام. به نظر می‌رسید که ما دائماً از مسائل واقعی زندگی طفره می‌رویم و نمی‌خواهیم هرگز با واقعیت روبه‌رو شویم.

خیلی واضح به یاد می‌آورم که برای تغییر کردن دیو دعا می‌کردم. همان‌طور که کتاب مقدس را می‌خواندم، بیشتر و بیشتر، عیب و نقص‌های دیو را می‌دیدم، و این‌که او چه قدر نیاز به تغییر دارد! همان‌طور که دعا می‌کردم، خداوند با من صحبت کرد و گفت: "جویس، مشکل، دیو نیست... تو هستی!"

ناگهان از پای درآمدم، گریه‌ام گرفت. سه روز تمام، گریه و زاری می‌کردم چون خداوند داشت به من نشان می‌داد که زندگی کردن با من زیر یک سقف چه‌طور می‌تواند باشد. او به من نشان داد که چگونه سعی می‌کنم همه‌چیز را تحت کنترل خودم درآورم، چه‌طور غر می‌زنم و شکایت می‌کنم، چه قدر به دست آوردن رضایت من سخت است، چه قدر منفی هستم، و همین‌طور چیزهای دیگری که به من نشان می‌داد. این ضربه‌ای شوک‌آور به غرورم و همچنین، آغازی برای بهبودم در خداوند بود.

من هم مانند بسیاری از افراد، در پس کنترل کردن هر چیز، دیگران یا شرایط را سرزنش می‌کردم. چون در گذشته مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودم، رفتار بدی از خود نشان می‌دادم. اما خداوند به من گفت: "ممکن است سوءاستفاده موجب شده باشد که تو چنین رفتاری داشته باشی، اما اجازه نده تا بهانه‌ای شود که به این رفتار ادامه دهی!"

شیطان به شدت روی افکار ما کار می‌کند. او دژهایی را می‌سازد تا مانع روبه‌رو شدن ما با حقیقت گردد؛ حقیقتی که ما را آزاد می‌کند، و او این موضوع را به‌خوبی می‌داند!

من فکر نمی‌کنم از نظر احساسی، چیزی دردناکتر از مواجه شدن با خودمان و رفتارمان وجود داشته باشد. بیشتر مردم از آن فرار می‌کنند، چون بسیار دردناک است. این‌که با حقیقتی در مورد دیگران مواجه شویم، تاحدی آسان‌تر است - اما وقتی زمان مواجه شدن با خودمان فرامی‌رسد، بسیار سخت‌تر می‌شود.

### اگر ...

"و قوم بر خدا و موسا شکایت آورده، گفتند: "که ما را از مصر چرا برآوردید تا

در بیابان بمیریم؟ زیرا که نان نیست و آب هم نیست! و دل ما از این خوراکِ  
سختی کراحت دارد!" (اعداد ۲۱: ۵)

همان طور که به یاد دارید، اسرائیلیان شکایت می‌کردند که همه‌ی مشکلاتشان تقصیر  
خداوند و موساست. آنها به راحتی از قبول هر مسئولیت شخصی برای این که چرا تا این حد  
در بیابان مانده‌اند، شانه خالی می‌کردند. خداوند به من نشان داد که این یکی از مهم‌ترین  
ذهنیت‌های بیابان است که آنها را به مدت چهل سال در بیابان نگاه داشت.

برای من نیز، این یکی از دلایل اصلی‌ای بود که موجب شد سال‌های زیادی را در اطراف  
کوه مشابهی در زندگی‌ام سرگردان باقی بمانم. لیست بهانه‌هایم برای علت بد رفتاری‌ام،  
بی‌پایان بود:

"اگر به عنوان یک کودک، مورد سوءاستفاده قرار نمی‌گرفتم، خلق و خوی بدی نمی‌داشتم."

"اگر دیو روزهای شنبه گلف بازی نمی‌کرد، از دستش ناراحت نمی‌شدم."

"اگر دیو با من حرف می‌زد، این قدر احساس تنهایی نمی‌کردم."

"اگر دیو برایم هدیه‌های بیشتری می‌خرید، این قدر منفی‌بافی نمی‌کردم."

"اگر مجبور به کار کردن نبودم، خسته و بدخلق نمی‌شدم." (پس کار را رها کردم و باز

هم ...)

"اگر فقط می‌توانستم بیشتر از خانه بیرون بیایم، این قدر کسل نمی‌شدم!"

"اگر فقط کمی بیشتر پول داشتیم ..."

"اگر خانه‌ای برای خودمان داشتیم..." (ما خانه‌ای خریدیم، اما باز هم ...)

"اگر ما این همه صورتحساب برای پرداخت نداشتیم ..."

"اگر همسایه‌های بهتری داشتیم یا دوستان متفاوتی ..."

اگر! اگر! اگر! اگر! اگر! اگر! اگر! اگر!

### اما ...

"و خداوند موسا را خطاب کرده، گفت: "کسان بفرست تا زمین کنعان را که  
به بنی اسرائیل دادم، جاسوسی کنند؛ یک نفر را از هر سبط آبای ایشان که  
هر کدام در میان ایشان سرور باشد، بفرستید." پس موسا به فرمان خداوند،  
ایشان را از صحرای فاران فرستاد، و همه‌ی ایشان روسای بنی اسرائیل بودند.

و بعد از چهل روز، از جاسوسی زمین برگشتند. و روانه شده، نزد موسا و هارون و تمامی جماعت بنی‌اسرائیل به قادش در بیابان فاران رسیدند، و برای ایشان و برای تمامی جماعت خبر آوردند، و میوه‌ی زمین را به ایشان نشان دادند. و برای او [موسا] حکایت کرده، گفتند: "به زمینی که ما را فرستادی رفتیم، و به درستی که به شیر و شهد جاری است، و میوه‌اش این است. لیکن [۵۳] مردمانی که در زمین ساکن‌اند زور آورند، و شهرهایش حصاردار و بسیار عظیم، و بنی‌عناق را نیز در آنجا دیدیم." (اعداد ۱۳: ۱-۳، ۲۵ - ۲۸)

"اگر" و "اما"، دو واژه‌ی فریبنده هستند که شیطان همواره آنها در ذهن ما می‌کارد. دوازده جاسوسی که به‌عنوان دیده‌بان به سرزمین وعده فرستاده شده بودند، با خوشه‌های بزرگ انگور که می‌بایست دو نفر آن را بر روی تیرکی حمل می‌کردند، بازگشتند. اما گزارشی که آنها به موسا و قوم دادند، گزارشی منفی بود.

این واژه‌ی "اما" بود که آنها را مغلوب کرد! آنها می‌بایست چشمان‌شان را به خداوند می‌دوختند، نه بر مشکلی که بالقوه وجود داشت.

یکی از دلایلی که مشکلات، ما را شکست می‌دهند، این است که فکر می‌کنیم آنها بزرگتر از خداوند هستند. ممکن است که این طرز تفکر دلیل سخت شدن شرایط ما در روبه‌رو شدن با حقیقت باشد. ما مطمئن نیستیم که خداوند می‌تواند ما را عوض کند؛ در نتیجه بیشتر از آن‌که با آنچه حقیقتاً هستیم روبه‌رو شویم، از خودمان پنهان می‌شویم.

اکنون وقتی با خداوند سر و کار دارم، دیگر مواجه شدن با حقیقت وجودی‌ام برایم سخت نیست، چراکه می‌دانم او قادر است مرا تغییر دهد. من پیش از این، آنچه را که او می‌تواند انجام دهد، دیده‌ام و به او اعتماد دارم. اگرچه این کار در شروع قدم برداشتم با او، برایم سخت بود. من سال‌های زیادی از زندگی‌ام را در مخفی شدن از یک چیز به چیز دیگر سپری کرده بودم. من مدت‌ها در تاریکی زندگی کرده بودم و بیرون آمدن از آن و وارد شدن به نور، برایم ساده نبود.

## راستی درون

"خدایا، بر حسب محبت خود مرا فیض عطا فرما. بر حسب رحمت بیکران خویش نافرمانی‌هایم را محو ساز.  
مرا از تقصیرم به تمامی شست‌وشو ده، و از گناهم مرا طاهر کن.  
زیرا من از نافرمانی‌های خویش آگاهم، و گناهم همیشه در نظر من است.

در آیه، «لیکن» آمده که همان «اما» و اشاره به دلیل‌تراشی قوم است.



به تو، آری تنها به تو، گناه ورزیده‌ام،  
و آنچه در نظرت بد است مرتکب شده‌ام. از این رو چون سخن گویی، بر حقی،  
و چون داوری کنی، بی‌عیبی.  
به راستی که تقصیرکار زاده شده‌ام، و گناهکار از زمانی که مادرم به من  
آبستن شد.

اینک به راستی در قلب مشتاقی، و در باطنم، مرا حکمت می‌آموزی. " (مزامیر  
۵۱: ۱-۶)

داود پادشاه در مزمور ۵۱، برای رحمت و بخشش خداوند فریاد برمی‌آورد، چراکه  
خداوند به خاطر گناهش با بتشیع و کشتن همسرش، با او برخورد می‌کند.

باور کنید یا نه، گناه داود یک سال تمام، پیش از نوشتن این مزمور رخ داده بود، اما او  
هرگز حقیقتا با آن روبه‌رو نشده بود و آن را اعتراف نکرده بود. او با حقیقت مواجه نمی‌شد،  
و همان اندازه که از روبه‌رو شدن با حقیقت سر باز زد، به همان اندازه هم طول کشید تا  
حقیقتا توبه کند. و همان قدر هم [از نظر زمانی] که او نمی‌توانست توبه واقعی داشته باشد،  
خداوند هم نمی‌توانست او را ببخشد.

آیه‌ی ششم، یکی از نیرومندترین آیات است. او می‌گوید که خداوند مشتاق "راستی در  
قلب" است، که به این معناست که اگر ما خواهان دریافت برکت و رحمت خداوند هستیم، باید  
در مورد خودمان و گناهانمان با او صادق باشیم.

### اعتراف، مقدم بر بخشایش

"اگر بگوییم بی‌گناهیم، خود را فریب داده‌ایم و راستی در ما نیست. ولی اگر  
به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است، گناهان ما را می‌آمرزد  
و از هر ناراستی پاکمان می‌سازد. اگر بگوییم گناه نکرده‌ایم، او را دروغگو  
جلوه می‌دهیم و کلام او در ما جایی ندارد." (اول یوحنا ۱: ۸-۱۰)

اگر ما حقیقتا توبه کنیم، خداوند به سرعت ما را می‌بخشد. اما اگر با گناهانمان مواجه  
نشده و به حقیقت آن چیزی که انجام داده‌ایم، اعتراف نکنیم، نمی‌توانیم توبه‌ی واقعی داشته  
باشیم.

اگر بپذیریم که کار اشتباهی انجام داده‌ایم، اما بعدا برای انجام آن دلیل‌تراشی کنیم، این  
روش خدا برای مواجهه با حقیقت نیست. ما به‌طور طبیعی می‌خواهیم خودمان و اعمالمان  
را توجیه کنیم، اما کتاب مقدس می‌گوید که تنها در مسیح عیسا پارسا شمرده می‌شویم

(رومیان ۳: ۲۰-۲۴ را ببینید). من و شما بعد از گناه، تنها از طریق خون عیسا - نه از طریق دلیل تراشی‌ها - توسط خدا عادل شمرده می‌شویم.

به یاد می‌آورم که یک روز یکی از همسایه‌ها به من تلفن کرد و از من خواهش کرد تا پیش از آن‌که بانک تعطیل شود، او را بلافاصله به بانک برسانم. چون ماشین‌اش روشن نمی‌شد. من در حال انجام کارهای خودم بودم و دلم نمی‌خواست که آنها را رها کنم، در نتیجه با او بی‌ادبانه و بداخلاق صحبت کردم. همان موقع که گوشی تلفن را گذاشتم، فهمیدم که رفتارم چه قدر وحشتناک بوده و باید به او زنگ بزنم و عذرخواهی کنم و او را به بانک برسانم. ذهنم پر از بهانه‌ها و دلیل تراشی‌هایی بود که می‌توانستم برای توجیه رفتار خیلی بدم به او بگویم، مانند: "من حس و حال خوبی نداشتم، سرم خیلی شلوغ بود، خودم روز سختی داشتم..."

می‌توانستم عمیقا در روح احساس کنم که روح القدس می‌گوید: "هیچ بهانه‌ای نیاور! تنها به او تلفن کن و بگو که اشتباه کرده‌ای، همین و بس! حرف دیگری جز این نزن: من اشتباه کردم، و هیچ بهانه‌ای برای رفتار بدم وجود ندارد. لطفا مرا ببخش و اجازه بده تا تو را به بانک برسانم."

می‌توانم بگویم که انجام این کار سخت بود. من انسانی‌ام یک لحظه شوکه شد! می‌توانستم احساس کنم که چیزی در روح با نومییدی در حال جان‌کندن است و سعی می‌کند جایی را برای پنهان شدن، پیدا کند. اما از حقیقت گریزی نیست، چراکه حقیقت، نور است.

### حقیقت، نور است

"در آغاز کلام بود و کلام با خدا بود و کلام، خدا بود؛ همان در آغاز با خدا بود. همه چیز به واسطه‌ی او پدید آمد، و از هر آنچه پدید آمد، هیچ چیز بدون او پدیدار نگشت. در او حیات بود و آن حیات، نور آدمیان بود. این نور در تاریکی می‌درخشد و تاریکی آن را درنیافته است." (یوحنا ۱: ۱-۵)

حقیقت، یکی از قدرتمندترین اسلحه‌ها علیه پادشاهی تاریکی است. حقیقت، نور است و کتاب مقدس می‌گوید که تاریکی هرگز بر نور استیلا نیافته و هرگز نخواهد یافت.

شیطان می‌خواهد چیزها را در تاریکی پنهان کند، اما روح القدس می‌خواهد آنها را به نور آورده و با آنها مواجه شود. بنابراین من و شما می‌توانیم حقیقتا و به طور حتم آزاد باشیم.

عیسا می‌گوید این حقیقت است که شما را آزاد خواهد کرد (یوحنا ۸: ۳۲ را ببینید). این حقیقت، به واسطه‌ی روح راستی آشکار می‌شود.

## روح راستی

"بسیار چیزهای دیگر دارم که به شما بگویم، اما اکنون یارای شنیدنش را ندارید. اما چون روح راستی آید، شما را به تمامی حقیقت راهبری خواهد کرد؛ زیرا او از جانب خود سخن نخواهد گفت، بلکه آنچه را می‌شنود بیان خواهد کرد و از آنچه در پیش است با شما سخن خواهد گفت." (یوحنا ۱۶: ۱۲-۱۳)

عیسا می‌توانست همه‌ی حقیقت را به شاگردانش نشان دهد، اما او می‌دانست که آنها برای شنیدنش آماده نیستند. او به آنها گفت که باید صبر کنند تا روح القدس از آسمان نازل شده و در آنها ساکن شود و اقامت گزیند.

پس از آن که عیسا به آسمان صعود کرد، روح القدس را فرستاد تا با ما کار کند، ما را دائماً آماده نماید تا جلال خداوند (برتری و کمالات) در درجات مختلف از طریق ما آشکار شود.

ما چگونه می‌توانیم روح القدس را در حال کار کردن در زندگی‌هایمان داشته باشیم، در حالی که با حقیقت و راستی روبه‌رو نشده‌ایم؟ او "روح راستی" نامیده شده است. یکی از جنبه‌های مهم خدمت او [روح القدس] به من و شما این است که به ما کمک کند تا با حقیقت مواجه شویم - تا ما را به مکان حقیقت آورد؛ زیرا تنها حقیقت است که ما را آزاد خواهد کرد.

بعضی چیزها در گذشته‌ی شما - یک شخص، یک اتفاق یا شرایطی که به شما آسیب رسانده - ممکن است منشا نگرش و رفتار اشتباه شما باشند، اما به آنها اجازه ندهید بهانه‌ای شوند که به این روش ادامه دهید.

دلیل بسیاری از مشکلات رفتاری من، دقیقاً سوءاستفاده‌های جنسی، کلامی، و احساسی از من در طول سال‌ها بوده است. تا زمانی که از این "سوءاستفاده‌ها" به‌عنوان دلیل و بهانه‌ای برای توجیه رفتارهایم استفاده می‌کردم، در دام الگوهای رفتاری اشتباه گرفتار شده بودم. این، مانند آن است که شما با گفتن این جمله از دشمن خود دفاع کنید: "من از این متنفرم، اما دلیل حفظ آن، این است!"

مطمئناً شما می‌توانید آزادی باشکوهی از هر اسارتی را تجربه کنید. نیازی نیست چهل سال سرگردانی در بیابان را پشت سر بگذارید. اگر چهل سال یا بیشتر را در بیابان سپری کرده‌اید، به این خاطر که از قبل نمی‌دانستید "ذهنیت‌های بیابان" شما را در آنجا نگاه می‌دارند، امروز می‌تواند روز تصمیم‌گیری شما باشد.

از خداوند بخواهید که حقیقت را در مورد خودتان به شما نشان دهد. وقتی او این کار را می‌کند، طاعت بیاورید! این امر، آسان نخواهد بود، اما به یاد داشته باشید او وعده داده است: "تو را هرگز وانخواهم گذاشت، و هرگز ترک نخواهم کرد." (عبرانیان ۱۳: ۵).

شما اکنون در مسیر خود برای خارج شدن از بیابان هستید، از سرزمین وعده لذت ببرید!

فصل بیست و دوم

"زندگی ام خیلی فلاکت بار است،

برای خودم متأسفم، چون زندگی اسفانگیزی  
دارم!"

---

ذهنیت بیابان (۷)

**"زندگی ام خیلی فلاکت بار است،  
برای خودم متأسفم، چون زندگی  
اسف‌انگیزی دارم!"  
ذهنیت بیابان (۷)**

"و تمامی جماعت آواز خود  
را بلند کرده، فریاد نمودند. و  
قوم در آن شب می‌گریستند. و  
جمیع بنی‌اسرائیل بر موسا و  
هارون همه‌همه کردند، و تمامی  
جماعت به ایشان گفتند: کاش  
که در زمین مصر می‌مردیم یا  
در این صحرا وفات می‌یافتیم!"  
(اعداد ۱۴: ۱-۲)

اسرائیلیان برای خود به شدت متأسف بودند. هر  
ناراحتی‌ای، بهانه‌ای تازه می‌شد تا آنها نسبت به خود دچار  
احساس ترحم شوند.

زمانی را به یاد می‌آورم که خداوند در طول یکی از این  
"ننه من غریبم بازی‌ها" با من صحبت کرد و گفت: "جویس  
تو می‌توانی فردی رقت‌انگیز باشی یا فردی قوی و نیرومند، اما نمی‌توانی هر دوی آنها باشی."  
این فصل یکی از فصل‌هایی است که نمی‌خواهم از آن سرسری و به سرعت بگذرم.  
دانستن این موضوع بسیار حیاتی و مهم است که ما نمی‌توانیم به گناه "احساس ترحم و  
بیچارگی داشتن" بال و پر بدهیم، و همچنان در قوت خداوند گام برداریم.

**تشویق و تقویت یکدیگر**

**"پس یکدیگر را تشویق و تقویت کنید، چنان‌که اکنون نیز می‌کنید." (اول)  
تسالونیکیان ۵: ۱۱)**

برای من ترک احساس ترحم نسبت به خود، سخت بود. سال‌ها از آن برای آرام کردن  
خودم هنگامی که صدمه می‌دیدم، استفاده کرده بودم.  
هنگامی که کسی به ما آسیب می‌رساند، یا وقتی ناامیدی را تجربه می‌کنیم، شیطان شروع  
می‌کند به نجوا کردن دروغ‌هایی از این دست که چه قدر ظالمانه و ناحق با ما رفتار شده است.  
کاری که شما نیاز دارید انجام دهید، این است که در چنین مواقعی به هجوم این افکار در  
ذهن خود گوش داده و سریعاً تشخیص دهید که چگونه دشمن از "احساس ترحم به خود"

استفاده می‌کند تا شما را در اسارت نگه دارد.

کتاب مقدس این اجازه را به ما نمی‌دهد که برای خودمان احساس ترحم و دلسوزی کنیم، بلکه به جای آن می‌گوید یکدیگر را در خداوند، تشویق و تقویت نماییم.

عطایی وجود دارد به نام عطای رحمت که به معنای داشتنِ رحم و دلسوزی خداگونه برای کسانی است که آسیب دیده‌اند، و وقف کردن زندگی‌مان برای رهایی آنان از رنج‌هایشان می‌باشد. اما ترحم به خود، نوع تحریف شده از این عطا است، چون جهت آنچه را که خدا برای دادن به دیگران در نظر گرفته است، تغییر داده و آن را نسبت به خودمان بروز می‌دهیم. محبت نیز همین‌طور است. رومیان ۵: ۵ می‌گوید که محبت خدا توسط روح‌القدس در دل‌های ما ریخته شده است. او این کار را کرده است تا بلکه ما بفهمیم او چه قدر ما را دوست دارد و این که شاید ما هم بتوانیم دیگران را محبت کنیم.

هنگامی که ما محبت خدا را که به منظور "بخشیدن به دیگران" به ما عطا شده است، برداشته و برای خود نگاه می‌داریم، این کار در ما تبدیل به خودخواهی و خودمحوری شده و در نهایت باعث ویرانی ما می‌گردد. مطمئناً ما باید خود را به شکلی متعادل دوست داشته باشیم و برای آنچه خدا آفریده است، ارزش قایل شویم و به خودمان احترام بگذاریم، اما "خود-دوست داشتن [۵۴]" بیش از اندازه، مشکل بسیار بزرگی ایجاد می‌کند. ترحم به خود، بت‌پرستی است - در خود فرو رفتن و تمرکز بر خود و احساسات خود داشتن، موجب می‌شود تنها نسبت به خود و احتیاجات و مشکلات خودمان آگاهی داشته باشیم، و این نوع زندگی حقیقتاً بر پایه‌ی کوتاه‌فکری بنا شده است.

### به دیگران بیندیشید

"هیچ‌یک از شما تنها به فکر خود نباشد، بلکه به دیگران نیز بیندیشد."  
(فیلیپیان ۲: ۴)

این اواخر یکی از قرارهای سخنرانی ما ناگهان کنسل شد. این، یکی از آن سخنرانی‌هایی بود که من منتظرش بودم و از شنیدن این خبر کمی مأیوس شدم. زمانی، وقتی اتفاقی مانند این رخ می‌داد، خودم را در احساس ترحم و دلسوزی نسبت به خود، انتقاد از دیگران، قضاوت آنها و همه نوع افکار و اعمال منفی غرق می‌کردم. بعد از آن یاد گرفته‌ام در چنین شرایطی بهتر است فقط ساکت بمانم؛ بهتر است به جای این‌که چیزهای نادرستی بگویم، اصلاً چیزی نگویم.

همان‌طور که آرام نشسته بودم، خداوند آن موقعیت را از نقطه نظری که دیگران با آن درگیر بودند، به من نشان داد. آنها قادر نبودند ساختمان‌ی را برای برپایی سخنرانی معین کنند. و خدا به من نشان داد که چه قدر این برای آنها ناامیدکننده بود. آنها روی این سخنرانی حساب کرده بودند، با انتظارات فراوانی منتظرش بودند، و حالا نمی‌توانستند آن را بر پا کنند.

این شگفت‌انگیز است که اگر ما نه تنها به آن بخشی که به ما مربوط است، بلکه به جنبه‌ای که به دیگران نیز مربوط می‌شود، نگاهی بیاندازیم، چه قدر آسان می‌توانیم از احساسِ ترحم به خود دور شویم. احساس دلسوزی و ترحم، تنها با داشتن افکار مربوط به خود - نه دیگری - پشتیبانی می‌شود.

ما حقیقتاً گاهی با تلاش برای به دست آوردن حس همدردی، خود را از پای درمی‌آوریم. بله، حس ترحم به خود، یکی از اصلی‌ترین دام‌ها و یکی از محبوب‌ترین ابزار دستِ شیطان است تا ما را در بیابان نگاه دارد. اگر مراقب نباشیم، درحقیقت می‌توانیم به آن [داشتن حس ترحم به خود] اعتیاد پیدا کنیم.

اعتیاد، واکنشی است که به صورت غیرارادی در برابر محرک دیگری انجام می‌شود - یک الگوی رفتاری آموخته شده که به صورت عادت‌ی همیشگی درآمده است.

شما چه قدر از زمان خود را صرف احساس ترحم و دلسوزی به خود کرده‌اید؟ چه طور به ناامیدی‌ها، پاسخ داده‌اید؟

یک فرد مسیحی، دارای مزیتی فوق‌العاده است، چراکه وقتی دچار تجربه‌ی ناامیدی می‌شود، می‌تواند دوباره امیدوار گردد. با خداوند، همیشه یک شروع تازه در دسترس است. اما ترحم، ما را در دام گذشته نگاه می‌دارد.

### رها کنید و به خدا فرصت دهید!

"چیزهای اولین را به یاد نیاورید و در امور قدیم تفکر ننمایید. اینک من چیز نویی به وجود می‌آورم و آن الان به ظهور می‌آید. آیا آن را نخواهید دانست؟ به درستی که راهی در بیابان و نهرها در هامون قرار خواهم داد." (اشعیا ۴۳: ۱۸-۱۹)

من سال‌های زیادی را با داشتن احساس تأسف برای خودم، از دست دادم. من یکی از آن افرادی بودم که به چنین حسی معتاد بودم. واکنش غیرارادی من به هر نوع ناامیدی و یاسی، احساس ترحم به خود بود. شیطان، فوراً ذهن مرا با افکار اشتباه و این‌که ندانم چه طور در مورد آن مطلبی که در ذهنم بود، بیاندیشم، پُر می‌کرد. من به سادگی به هر چیزی که به ذهنم



خطور می‌کرد، فکر می‌کردم. هرچه قدر بیشتر فکر می‌کردم، بیشتر احساس "ترحم به خود" داشتم.

من بیشترِ مواقع، داستان‌هایی درباره‌ی سال‌های اول ازدواج‌مان تعریف می‌کنم. دیو، هر یکشنبه بعدازظهر - زمان مسابقات فوتبال- می‌خواست بازی‌ها را از تلویزیون تماشا کند. اگر فصل مسابقات فوتبال نبود، فصل مسابقات دیگری بود. دیو از همه‌ی آن برنامه‌ها لذت می‌برد، و من از هیچ کدام خوشم نمی‌آمد. او هر چیزی که در آن تویی وجود داشت، دوست داشت و به سادگی غرق اتفاقات ورزشی می‌شد تا جایی که حتا نمی‌دانست من وجود خارجی دارم.

یک بار، صاف جلوی او ایستادم و خیلی واضح گفتم: "دیو، من اصلا احساس خوبی ندارم، احساس می‌کنم دارم می‌میرم."

دیو بدون این که حتا چشم از صفحه‌ی تلویزیون بردارد، گفت: "اوه، اوه، عزیزم، این خیلی قشنگه!"

من یکشنبه‌های زیادی را با خشم و احساس تأسف برای خود، پشت سر گذاشتم. همیشه وقتی از دستِ دیو دیوانه می‌شدم، خانه را تمیز می‌کردم. الان می‌دانم که آن روزها سعی می‌کردم با این کار به دیو احساس "وجدان درد" بدهم که وقتی من احساس بیچارگی و بدبختی می‌کنم، او دارد لذت می‌برد. ساعت‌ها در خانه توفان به پا می‌کردم، درها و کمد‌ها را به هم می‌کوبیدم، جایی که دیو نشسته بود، هی رژه می‌رفتم و جاروبرقی در دست، وانمود می‌کردم که دارم سخت کار می‌کنم.

درست است که سعی می‌کردم توجه دیو را جلب کنم، اما او به سختی توجهی نشان می‌داد. من تسلیم می‌شدم، به پشت خانه می‌رفتم، روی کف حمام می‌نشستم و گریه می‌کردم. هرچه قدر بیشتر گریه می‌کردم، بیشتر احساس ترحم به خود داشتم. سال‌ها بعد خداوند در مورد این که چرا زنها برای گریه کردن به حمام می‌روند، با من صحبت کرد. او گفت این، به این خاطر است که آنجا آینه‌ی بزرگی هست که زن‌ها بعد از گریه، می‌توانند بلند شوند و مدت‌ها صورت خود را در آن نگاه کنند و ببینند که چه قدر رقت‌انگیز به نظر می‌رسند.

گاهی اوقات، وقتی تصویر خودم را در آینه نگاه می‌کردم، آن قدر بد به نظر می‌آمدم که دوباره شروع می‌کردم به گریه کردن. سرانجام، اندوهم را آرام به اتاق پذیرایی -جایی که دیو نشسته بود- می‌کشاندم، آرام راه می‌رفتم، و همچنان رقت‌انگیز بودم. او بعضی وقت‌ها نگاهی می‌کرد و از من می‌خواست تا اگر به آشپزخانه می‌روم، یک چای سرد برایش بیاورم.

جان کلام این‌که، این [احساس ترحم به خود] کارگر نبود! من از نظر احساسی خودم را خسته و داغان می‌کردم -اغلب به خاطر تمام احساسات اشتباهی که در طول روز داشتم، از

نظر جسمی هم مریض می‌شدم.

خداوند شما را با دستان خودتان آزاد نمی‌کند، بلکه با دستان خودش! تنها خداوند می‌تواند افراد را تغییر دهد! هیچ‌کسی جز خداوند نمی‌توانست دیو را نسبت به تماشای برنامه‌های ورزشی دلسرد کند. از آن جایی که یاد گرفتم به خداوند اعتماد کنم و دست از احساس ترحم به خود بردارم - هنگامی که از روش خودم نتیجه‌ای نمی‌گرفتم - دیو هم نسبت به تماشای همه‌ی برنامه‌های ورزشی تعادل بیشتری در خودش ایجاد کرد.

او هنوز هم از این برنامه‌ها لذت می‌برد، و حالا این مساله واقعا مرا نمی‌رنجانند. من هم از این زمان، برای انجام کارهایی که از آنها لذت می‌برم، استفاده می‌کنم. و اگر واقعا بخواهم یا نیاز داشته باشم که کار دیگری انجام دهم، با مهربانی (نه با خشم) از او درخواست می‌کنم، و بیشتر مواقع او با میل، برنامه‌هایش را تغییر می‌دهد. هرچند زمان‌هایی هم هست - و همیشه وجود خواهد داشت - که به آنچه مد نظر من هست، نمی‌رسم. در چنین مواقعی، به محض این که متوجه می‌شوم احساساتم در حال برانگیختن هستند، دعا می‌کنم: "اوه خداوندا، کمک کن این آزمایش را پشت سر بگذارم. نمی‌خواهم حتا یک بار دیگر هم که شده دور این کوه سرگردان بچرخم!"

فصل بیست و سوم

"من لایق برکات خداوند نیستم،

چون فرد شایسته‌ای نیستم."

ذهنیت بیابان (۸)

"من لایق برکات خداوند نیستم،  
چون فرد شایسته‌ای نیستم."  
ذهنیت بیابان (۸)

"و خداوند به یوشع گفت:

امروز عار مصر را از روی شما

غلتانیدم. از این سبب نام آن

مکان تا امروز جِلال [غلتان]

خوانده می‌شود." (یوشع ۵: ۹)

پس از این که یوشع، قوم اسرائیل را از رود اردن به سمت سرزمین وعده عبور داد، چیزهایی وجود داشت که نیاز بود خدا آنها را انجام دهد، پیش از آن که آنان را برای پیروزی و تصرف نخستین شهرشان - که می‌بایست اریحا می‌بود - آماده کند.

خداوند فرمان داد که همه‌ی ذُکوران قوم (مردان) باید ختنه شوند. این کار در طول تمام آن چهل سال سرگردانی آنان در بیابان، انجام نشده بود. این امر لازمه‌ی اطاعت و نشانه‌ی خشنودی آنها برای برگشتن از راه‌های جسمانی و دنیوی خود، و آغازی برای شروع یک زندگی تازه برای خداوند بود.

پس از انجام این کار، خداوند به یوشع گفت که عار مصر را از قومش "غلتانیده" است.

چند آیه جلوتر، باب ششم، شرح وقایعی است که چگونه خداوند، فرزندان اسرائیل را برای غلبه و تصرف اریحا هدایت نمود. چرا باید ابتدا این عار از روی آنها برداشته می‌شد؟ این عار چیست؟

## تعریف "عار"

واژه‌ی عار به معنای "تقصیر... رسوایی: خجالت"<sup>[۵۵]</sup> است. هنگامی که خدا گفت که عار مصر را از اسرائیلیان "می‌غلتاند"، او به نکته‌ای اشاره داشت. مصر، نمایانگر جهان بود. همه‌ی ما نیاز داریم که بعد از چند سالی در دنیا بودن و دنیوی شدن، عار آن از ما برداشته شود.

من به خاطر کارهایی که انجام داده بودم و چیزهایی که سرم آمده بود، دارای طبیعتی مبتنی بر شرمساری بودم. برای تمام اتفاقاتی که برایم افتاده بود، احساس تقصیر می‌کردم (اگرچه بیشتر آنها در دوران کودکی‌ام اتفاق افتاده بود، و من نمی‌توانستم کاری برای متوقف

کردن آنها انجام دهم.)

ما گفتیم که فیض، قدرت خداوند است که به عنوان هدیه‌ای رایگان از جانب او بر ما قرار می‌گیرد، تا آنچه را که نمی‌توانیم خودمان انجام دهیم، با کمک او به آسانی انجام دهیم. خداوند می‌خواهد "فیض" را به ما ببخشد، شیطان می‌خواهد "رسوایی" را به ما بدهد که نام دیگر "عار" است.

رسوایی، به من می‌گفت که من فرد خوبی نیستم - من لایق محبت و کمک خداوند نیستم. شرمساری، من درونم را مسموم کرده بود. من، تنها از آنچه سرم آمده بود شرمسار نبودم، بلکه از خودم نیز شرمنده بودم. در عمق وجودم، خودم را دوست نداشتم.

وقتی خداوند "عار" را از روی ما می‌غلطاند، به این معناست که هر یک از ما شخصا بخششی را دریافت می‌کنیم که او برای همه‌ی گناهان ما در گذشته تقدیم کرده است.

شما باید بدانید که هرگز نمی‌توانید لایق برکات خداوند باشید. شما هرگز شایسته‌ی آنها نیستید. شما تنها می‌توانید با فروتنی آنها را بپذیرید و قدردان آنها باشید، و در ترسی همراه با احترام، که چه قدر خداوند نیکوست و چه قدر ما را دوست دارد، باقی بمانید.

بیزاری و نفی خود، موجب می‌شود از پذیرش بخشش خداوند (از طریق بخشش خود) امتناع کنیم. درک نکردن پارسایی از طریق خون عیسا، و همه‌ی مشکلات مربوط به آن، قطعاً شما را در بیابان سرگردان نگه می‌دارد. ذهن شما باید در مورد ایستادن در حضور خداوند از طریق راستی عیسا مسیح تازه شود - نه از طریق آنچه خودتان انجام می‌دهید.

من بعد از سال‌ها خدمت، متقاعد شده‌ام که ۸۵٪ ریشه‌ی مشکلات ما ناشی از احساسی است که نسبت به خودمان داریم. اگر فردی را می‌شناسید که در موفقیت گام برمی‌دارد، بدانید که در پارسایی نیز قدم می‌زند.

من می‌دانم که شایسته‌ی برکات خداوند نیستم، با این وجود آنها را به این خاطر که هم‌ارث مسیح هستم (رومیان ۸: ۱۷ را ببینید)، دریافت می‌کنم. او آنها را به دست آورده است و من با ایمان به او، آنها را دریافت می‌کنم.

## وارث یا غلام؟

"بدین سان، دیگر غلام نیستی، بلکه پسری؛ و چون پسری، خدا تو را وارث نیز گردانیده است." (غلاطیان ۴: ۷)

آیا شما پسر هستید یا برده - وارث یا غلام؟ وارث، کسی است که فراتر از شایستگی‌اش، چیزهایی را دریافت می‌کند. همان‌طور که داری، از یک نفر به نفر دیگر از طریق وصیت‌نامه

به ارث گذاشته می‌شود. یک غلام یا برده، در معنای کتاب مقدسی، کسی است که از تلاش برای دنبال کردن شریعت، خسته و درمانده است. این اصطلاح، بیانگر کار طاقت‌فرسا و رنج است.

من سال‌ها به عنوان یک غلام در بیابان سرگردان بودم و تلاش می‌کردم به اندازه‌ی کافی آدم خوبی باشم تا لیاقت آنچه را که خداوند می‌خواست به صورت رایگان از طریق فیض‌اش به من بدهد، داشته باشم. طرز فکر من اشتباه بود.

اوایل فکر می‌کردم که هر چیزی را باید با شایستگی به دست آورد: "هیچ کسی کاری را همین‌طوری برای انجام نمی‌دهد!"، این اصل سال‌ها به من یاد داده شده بود. تا وقتی بزرگ شوم، بارها و بارها این جمله را می‌شنیدم. به من گفته شده بود اگر کسی وانمود می‌کند که می‌خواهد کاری برای انجام دهد، دروغ می‌گوید و در نهایت از تو سوءاستفاده خواهد کرد.

تجربیات این دنیا به ما یاد می‌دهد که باید شایسته‌ی هر چیزی که به دست می‌آوریم، باشیم. به ما گفته می‌شود که اگر دوستانی می‌خواهیم، باید همیشه آنها را خوشحال و شاد نگه داریم، وگرنه آنها ما را نمی‌پذیرند. اگر می‌خواهیم در کارمان پیشرفت کنیم -همه می‌گویند- باید افراد درست را بشناسید، با آنها به روشی معین رفتار کنید، شاید یک روزی شانس برای ترفیع پیدا کردید. زمانی که از دنیا و روش‌های خسته‌ایم، عارِ دروغ‌هایش بر ما سنگینی می‌کند و قطعاً نیاز است که این عار از روی ما غلتانیده شود.

### خود را چگونه می‌بینید؟

"و در آنجا جباران بنی‌عناق را دیدیم که اولاد جباران‌اند، و ما در نظر خود مثل ملخ بودیم و همچنین در نظر ایشان می‌نمودیم." (اعداد ۱۳: ۳۳)

اسرائیلیان، آن عار را بر خود داشتند. درحقیقت آنها دیدی منفی نسبت به خودشان داشتند که در این آیه دیده می‌شود. ده نفر از آن دوازده جاسوس، که برای ارزیابی سرزمین وعده رفته بودند، پیش از آن‌که تمام قوم از رود اردن عبور کنند، برگشته و گفتند که در آن سرزمین غول‌هایی سکونت دارند که به ما به‌عنوان ملخ نگاه کرده‌اند -این جاسوسان نیز در نگاه خودشان این‌گونه بودند.

این مساله به سادگی به ما فرصت می‌دهد تا دریابیم این افراد نسبت به خودشان چه فکری داشتند.

لطفاً آگاه باشید که شیطان (اگر به او اجازه داده شود) ذهن شما را با انواع افکار منفی نسبت به خودتان پُر خواهد کرد. او بیشتر شروع کرده به برپایی قلعه‌هایی در ذهن شما که

بیشتر آنها شامل چیزهای منفی درباره‌ی خودتان و درباره‌ی احساس دیگران نسبت به شماست. او همواره برای شرایطی که در آن احساس طردشدگی کنید، برنامه‌ریزی می‌کند، در نتیجه می‌تواند هنگامی که تلاش می‌کنید بهبود یابید، احساس درد ناشی از طردشدگی را به حافظه‌ی شما برگرداند.

ترس از شکست و طرد شدن، بسیاری را در بیابان نگاه می‌دارد. برده بودن در مصر و زندگی کردن زیر رفتارهای سخت و طاقت‌فرسا برای سال‌های بسیار، "عاری" را بر دوش اسرایلیان گذاشته بود. جالب است که بدانیم تقریباً هیچ کدام از نسلی که در ابتدا با موسا بیرون آمدند، وارد سرزمین وعده نشدند. تنها فرزندان آنها بودند که وارد این سرزمین شدند. با این حال خداوند به آنها گفت که باید این "عار" را از روی آنها بغلتاند.

بیشتر آنان پس از آن که والدینشان مصر را ترک کرده بودند، در بیابان به دنیا آمده بودند. چگونه آنها می‌توانستند "عار" مصر را در حالی که حتا در آنجا زندگی نکرده بودند، با خود داشته باشند؟

چیزهایی که بر والدین شما قرار گرفته‌اند، می‌توانند بر شما نیز قرار بگیرند. الگوهای فکری، دیدگاهی و رفتاری والدین می‌توانند به ارث برسند. طرز تفکر اشتباه والدین شما، می‌تواند طرز فکر اشتباه شما نیز باشد. آن طرز فکری که شما درباره‌ی موضوعات معینی دارید، می‌تواند به شما ارث رسیده باشد و شما حتا ندانید که چرا این‌گونه می‌اندیشید.

والدینی که نسبت به خود تصویری حقیرانه، دیدگاهی ناشایسته، و طرز فکری این‌چنینی دارند که "من شایسته‌ی دریافت برکات خداوند نیستم"، قطعاً همان طرز فکر را به فرزندان خود نیز انتقال می‌دهند.

اگرچه قبلاً در این باره در این کتاب صحبت کرده‌ام، اما این موضوع آن‌قدر مهم است که جا دارد دوباره به آن اشاره کنم: "نیاز است از آنچه در ذهن‌تان نسبت به خودتان می‌گذرد، آگاه باشید." خداوند می‌خواهد برای شکست‌های شما، رحمت خودش را ببخشد، اگر شما نیز خواهان دریافت آن باشید. او به افراد بی‌نقص - کسانی که هیچ عیبی ندارند و هرگز اشتباهی نمی‌کنند، پاداش نمی‌دهد، بلکه به کسانی که ایمان و اعتمادشان بر خداوند است.

## ایمان شما به خداوند، او را خشنود می‌سازد

"و بدون ایمان ممکن نیست بتوان خدا را خشنود ساخت، زیرا هر که به او نزدیک می‌شود، باید ایمان داشته باشد که او هست و جویندگان خود را پاداش می‌دهد." (عبرانیان ۱۱: ۶)

لطفاً به یاد داشته باشید که بدون ایمان، نمی‌توان خدا را خشنود ساخت؛ بنابراین مهم نیست که چه قدر "کارهای نیکو" به او تقدیم کرده‌اید، اگر آنها برای "به‌دست آوردن" رضایت او انجام شده‌اند، بدانید که او را خشنود نمی‌سازند.

هر کاری که برای خداوند انجام می‌دهیم، باید از سرِ دوست داشتن او باشد، نه برای این‌که سعی کنیم چیزی از او به‌دست آوریم.

این آیه‌ی نیرومند به ما می‌گوید که خدا، پاداش‌دهنده به کسانی است که او را با سعی و تلاش می‌جویند. هنگامی‌که سرانجام این را دیدم، به وجد آمدم! می‌دانم که در گذشته اشتباهات زیادی مرتکب شده‌ام، اما این را نیز می‌دانم که با جدیت و با تمام قلبم به دنبال خداوند بوده‌ام. این، بدین معناست که برای پاداش‌ها واجد شرایط هستم. مدتها پیش تصمیم گرفتم که هر برکتی که خداوند می‌خواهد به من بدهد، دریافت کنم.

خداوند می‌خواست اسرائیلیان را به سرزمین وعده ببرد و فراتر از آنچه تصور می‌کردند، برکتشان دهد، اما ابتدا می‌بایست آن "عار" را از آنها می‌غلطانید. تا زمانی که آنها زیر بار سنگین شرمساری، ملامت و رسوایی بودند، نمی‌توانستند از خدا چیزی دریافت کنند.

## عاری از ننگ

"چنان‌که ما را پیش از بنیاد عالم در او برگزید تا در حضور او در محبت مقدس و بی‌عیب باشیم." (افسسیان ۱: ۴، ترجمه قدیمی)

این آیه‌ای فوق‌العاده است! خداوند در آن می‌گوید که ما متعلق به او هستیم و رهسپار به سوی آنچه او برای ما در نظر گرفته است - آنچه باید بدانیم این است که در نگاه او فردی خاص، با ارزش و مورد محبت او هستیم، و باید مقدس، بی‌عیب و عاری از ننگ باشیم.

طبیعتاً باید آنچه را که می‌توانیم، برای داشتن یک زندگی مقدس انجام دهیم. اما خدا را شکر، وقتی اشتباه می‌کنیم، می‌توانیم در حضور او بخشیده شده و به قدوسیت بازگردانده شویم - و یکبار دیگر بی‌عیب و عاری از ننگ باشیم.

## بدون ملامت یا عیب‌جویی

"اگر از شما کسی بی‌بهره از حکمت است، درخواست کند از خدایی که سخاوتمندانه و بدون ملامت به همه عطا می‌کند، و به وی عطا خواهد شد."



## (يعقوب ۱: ۵)

این آیه نیز یکی دیگر از آیات فوق‌العاده‌ای است که به ما تعلیم می‌دهد بدون ملامت می‌توان از خدا دریافت نمود.

يعقوب، پیش‌تر با افرادی که در آزمایش‌ها بودند، صحبت می‌کند و سپس به آنها می‌گوید اگر در این شرایط به حکمت نیاز دارند، باید از خداوند درخواست نمایند. او آنها را مطمئن می‌سازد که خداوند آنان را ملامت نمی‌کند و به دنبال عیب‌جویی از آنها نیست - بلکه فقط به آنها کمک خواهد کرد.

شما هرگز بدون کمک خداوند موفق به عبور از بیابان نخواهید شد. اما اگر دیدگاهی منفی راجع به خودتان داشته باشید، حتی اگر خداوند سعی کند به شما کمک کند، آن را دریافت نخواهید کرد.

اگر خواهان یک زندگی پیروز، قدرتمند و مثبت هستید، نمی‌توانید نسبت به خودتان با دیدی منفی بنگرید. فقط به این نگاه نکنید که چه راه دوری را باید بروید، بلکه به این نگاه کنید که چه قدر از آن را آمده‌اید. به پیشرفت‌تان توجه کنید و فیلیپیان ۱: ۶ را به یاد آورید که: "یقین دارم آن که کاری نیکو در شما آغاز کرد، آن را تا روز عیسا مسیح به کمال خواهد رسانید." در مورد خودتان مثبت ببانیدشید و مثبت سخن بگویید!

**آخرین خبر:** اگرچه این کتاب سال‌ها پیش نوشته شده بود، من بیش از پیش متقاعد شده‌ام که آن احساسی که ما نسبت به خودمان داریم، بر هر حوزه‌ای از زندگی‌مان تاثیر می‌گذارد. من شما را شدیداً تشویق می‌کنم تا با خودتان به صلح برسید. ممکن است هر کاری را که انجام می‌دهید، دوست نداشته باشید، اما "می‌توانید" و "می‌بایست" خودتان را دوست داشته باشید. من در نهایت به این نتیجه رسیدم که وقتی عیسا آنقدر مرا دوست داشت که برایم مُرد، پس کمترین کاری که می‌توانم انجام دهم، این است که خودم را دوست داشته باشم. چراکه نه، اکنون شما هم خودتان را در آغوش بگیرید و با صدای بلند بگویید: "به خاطر کاری که عیسا انجام داده است، من خودم را دوست داشته و می‌پذیرم. او به من طبیعت تازه‌ای بخشیده است، و من برای زندگی جدیدی که او از من می‌خواهد، آماده‌ام."

فصل بیست و چهارم

"چرا وقتی دیگران نسبت به من شرایط بهتری دارند، نباید به آنها حسادت کنم و غبطه بخورم؟"

ذهنیت بیابان (۹)

**"چرا وقتی دیگران نسبت به من شرایط  
بهتری دارند،  
نباید به آنها حسادت کنم و غبطه  
بخورم؟"  
ذهنیت بیابان (۹)**

"چون پطرس او را دید، از  
عیسا پرسید: "سرور من پس او  
چه می‌شود؟" عیسا به او گفت:  
"اگر بخواهم تا بازگشت من باقی  
بماند، تو را چه؟ تو از پی من بیا!"  
(یوحنا ۲۱: ۲۱-۲۲)

در یوحنا باب ۲۱، عیسا در حال گفت‌وگو با پطرس در مورد سختی‌هایی است که پطرس باید برای خدمت و جلال دادن او تاب بیاورد. همان موقع که عیسا این چیزها را به او گفت، پطرس برگشت، یوحنا را دید، و فوراً از عیسا پرسید که خواست و اراده‌ی او برای یوحنا چه خواهد بود. پطرس می‌خواست مطمئن شود که آیا آن دوران سختی که برای خودش در پیش بود، برای یوحنا هم وجود داشت؟

عیسا مودبانه در جواب او گفت که بهتر است به چیزهایی فکر کند که به خودش مربوط است. اندیشیدن و فکر کردن به مسائلی که به دیگران مربوط است، ما را در بیابان نگاه می‌دارد. حسادت، غبطه و مقایسه‌ی خودمان و شرایطمان با دیگران و شرایطشان، یکی از ذهنیت‌های بیابان است.

### از غبطه و حسادت برحذر باشید!

"دل آرام به بدن حیات می‌بخشد، اما حسادت استخوان‌ها را می‌پوساند."  
(امثال ۱۴: ۳۰)

اگر در خانواده‌تان کسی هست که از شما محبوب‌تر است، از او متنفر نباشید. به خدا اعتماد کنید! آن کاری را انجام دهید، که او از شما می‌خواهد - به محبت او باور داشته باشید - در آخرمانند یوسف، بسیار برکت خواهید یافت.

لغت‌نامه‌ی تفسیری واژگان کتاب مقدسی واین، واژه‌ی یونانی "غبطه خوردن"<sup>۵۶</sup> را این طور تعریف می‌کند: "احساس ناخشنودی‌ای که با دیدن موفقیت دیگران به دست می‌آید." و بستر نیز واژه‌ی "حسادت"<sup>۵۷</sup> را این طور معنی می‌کند: "احساسی از غبطه، نگرانی، یا تلخی". من این تعریف را این طور تفسیر می‌کنم: ترس از این که آنچه دارید از دست بدهید و آن چیز به دیگری داده شود، خشم نسبت به موفقیت دیگران، برخاستن احساس غبطه.

### مقایسه و هم‌چشمی نکنید

"نیز جدالی میان‌شان درگرفت در این باره که کدام یک از ایشان بزرگ‌تر است. عیسا بدیشان گفت: پادشاهان دیگر قوم‌ها بر ایشان سروری می‌کنند؛ و حاکمان ایشان ولی‌نعمت خوانده می‌شوند. اما شما چنین مباشید. بزرگترین در میان شما باید همچون کوچکترین باشد و حاکم باید همچون خادم بود." (لوقا ۲۲: ۲۴-۲۶)

من اوایل زندگی‌ام کشمکش‌های فراوانی با حسادت، غبطه و مقایسه کردن داشتم. این یک ویژگی رایج از احساس ناامنی است. اگر ما در مورد ارزش و منزلت خودمان به‌عنوان یک شخص منحصر به فرد، مطمئن نباشیم، طبیعتاً با کسی که فردی موفق و کامیاب است، رقابت می‌کنیم.

من این را یاد گرفتم که کسی هستم که خدا برای زندگی‌اش نقشه‌ای خاص و شخصی دارد، که به راستی یکی از باارزش‌ترین و گران‌بهاترین رهایی‌هایی بوده که خداوند به من بخشیده است. من این اطمینان را یافته‌ام که نیازی نیست خودم (یا خدمتم) را با کسی مقایسه کنم.

همیشه وقتی به شاگردان عیسا نگاه می‌کنم و می‌بینم که آنها هم مانند من با مسائل مشابه بسیاری در کشمکش بودند، دلگرم می‌شوم که امیدوی برای من هم وجود دارد. در لوقا ۲۲ می‌بینیم که شاگردان در این باره که کدام یک از آنها از بقیه بزرگ‌تر است، با هم بحث می‌کردند. عیسا به آنها پاسخ می‌دهد که درحقیقت، بزرگترین کسی است که می‌خواهد کوچکترین به حساب آید، و یا کسی است که آرزو دارد خادم باشد. خداوند ما زمان زیادی را صرف این کرد تا به شاگردانش بیاموزد که زندگی در ملکوت خداوند، اغلب کاملاً برخلاف مسیر زندگی دنیوی یا جسمانی است.

عیسا به آنها چیزهایی از این دست آموخت: "بسیاری که اولین هستند، آخرین خواهند شد، و آخرین‌ها اولین!" (مرقس ۱۰: ۳۱ را ببینید)، "با آنان که برکت یافته‌اند، شادی کنید" (لوقا

۱۵: ۶، ۹ را ببینید)، "دشمنان خود را محبت نمایید و برای آنان که به شما آزار می‌رسانند، دعای خیر کنید" (متا ۵: ۴۴). دنیا می‌گوید که این حماقت است، اما عیسا می‌گوید این قدرت واقعی است.

## از رقابت دنیوی برحذر باشید

"خودپسند نباشیم و از به خشم آوردن یکدیگر و حسادت نسبت به هم دست برداریم." (غلاطیان ۵: ۲۶)

برطبق سیستم دنیا، بهترین جای بودن، جلوتر از دیگران قرار گرفتن است. افکار عمومی به ما می‌گوید باید تلاش کنیم که به بهترین نقطه برسیم، بدون توجه به این‌که در این راه باید به چه کسی آسیب برسانیم. اما کتاب مقدس به ما تعلیم می‌دهد که چیز دیگری به‌عنوان آرامش واقعی وجود ندارد، تا وقتی که از نیاز رقابت کردن با دیگران آزاد شده باشیم.

ما اغلب حتا در چیزهایی که می‌بایست به‌عنوان "بازی‌های سرگرم‌کننده" باشند، رقابت‌های نامتعادلی را می‌بینیم که مردم در آخر، با یکدیگر دعوا کرده و از هم متنفر می‌شوند، به جای این‌که آرامش پیدا کنند و اوقات خوشی را با هم سپری نمایند. انسانها ذاتا، بازی نمی‌کنند تا ببازند؛ هر کسی می‌خواهد بهترین خود را انجام دهد. اما وقتی کسی نمی‌تواند از بازی لذت ببرد مگر این‌که برنده باشد، او قطعاً مشکل دارد - شاید این یک مساله‌ی ریشه‌دار عمیق باشد که موجب بروز مشکلات دیگر در زمینه‌های مختلف زندگی آن شخص می‌شود.

ما قطعاً باید بهترین خود را در کارمان انجام دهیم. این که بخواهیم در شغل مورد نظرمان، موفق و پیشرو باشیم، هیچ چیز اشتباهی وجود ندارد. اما شما را تشویق می‌کنم که به یاد داشته باشید ارتقا و پیشرفت برای ایمان‌داران، از جانب خدا می‌آید نه از جانب انسان. من و شما نیاز نداریم برای پیشرفت کردن، بازی‌های دنیا را انجام دهیم. اگر هر کاری را به روش خداوند انجام دهیم، او محبت و التفات خود و دیگران را به ما می‌بخشد (امثال ۳: ۳-۴ را ببینید).

حسد و غبطه، عذاب‌هایی از جهنم هستند. من سال‌های زیادی را در حسادت و غبطه‌خوردن نسبت به کسانی گذراندم که به‌نظر بهتر از من می‌آمدند یا استعدادهایی را داشتند که من نداشتم. من، پنهانی در خدمت با دیگران رقابت می‌کردم. این برایم بسیار مهم بود که مینستری "من" از نظر اندازه بزرگتر، با مخاطبان بیشتر، و موفق‌تر از مینستری‌های دیگر باشد. اگر به هر شکلی مینستری شخص دیگری از مینستری من، موفق‌تر و جلوتر بود، دلم می‌خواست که برای آن شخص خوشحال باشم، چون می‌دانستم که این خواست و روش خداوند است، اما چیزی در روح این اجازه را به من نمی‌داد.

در حالی که دانشم در این باره که "در مسیح چه کسی هستم" رشد می‌کرد، دریافتم آزادی‌ای را به دست آورده‌ام که دیگر خودم، و کاری که انجام می‌دادم را با هیچ‌کس دیگری مقایسه نمی‌کنم. هرچه قدر که یاد می‌گرفتم به خدا بیشتر اعتماد کنم، از آزادی بیشتری در این بخش لذت می‌بردم. من یاد گرفتم که پدر آسمانی‌ام مرا دوست دارد و آنچه را که بهترین است، برایم انجام خواهد داد.

ممکن است آن کاری که خداوند برای من و شما انجام می‌دهد، آن چیزی نباشد که برای دیگری انجام می‌دهد، اما باید به یاد داشته باشیم که عیسا به پطرس چه گفت: "تو در مورد این که من می‌خواهم با دیگری چه کار کنم، نگران نباش - تو مرا پیروی کن!"

یکبار به یکی از دوستانم چیزی به‌عنوان هدیه از جانب خداوند داده شد که من مدت‌ها به آن فکر می‌کردم و آن را می‌خواستم. حالا در این شرایط به این مساله توجه نمی‌کردم که شاید این دوست از نظر روحانی، بهتر از من باشد، بنابراین وقتی او هیجان‌زده نزد من آمد تا بگوید خداوند چه کاری برایش انجام داده است، نسبت به او احساس حسادت کردم. واضح است که نزد او وانمود کردم برایش بسیار خوشحالم، اما در قلبم چنین احساسی نداشتم.

وقتی او رفت، این نگرش در من به غلیان افتاد که من نمی‌بایست هرگز چنین افکاری را می‌داشتم! در واقع من از این‌که خدا او را برکت داده بود، ناراحت شده بودم، چون فکر می‌کردم او شایسته‌ی دریافت آن نیست. به این خاطر، وقتی او داشت با دوستانش ساعات خوشی را می‌گذراند، من در خانه مشغول دعا و روزه بودم. اکنون می‌توانید ببینید که در واقع من یک "فریسی" بودم؛ یک مذهبی مغرور، و حتا این را نمی‌دانستم.

خداوند اغلب، اتفاقات را به شکلی کنار هم می‌چیند که ما آن‌گونه انتخابشان نمی‌کردیم، چون او می‌داند که ما حقیقتاً به چه چیزی نیاز داریم. من بسیار بیشتر از آنچه در ذهنم بود و به آن فکر می‌کردم، نیاز داشتم تا از این نوع طرز فکر بدم خلاص شوم. این برای خداوند مهم است که شرایط ما را طوری برنامه‌ریزی کند که سرانجام با خودمان روبه‌رو شویم. در غیر این صورت، هرگز آزادی را تجربه نخواهیم کرد.

تا زمانی که دشمن می‌تواند خودش را در روح ما مخفی کند، همواره کنترل زیادی بر ما خواهد داشت. اما هنگامی که خداوند او را افشا می‌کند، اگر خودمان را در دستان خداوند قرار دهیم و بگذاریم آن کاری را که می‌خواهد انجام دهد، در مسیر آزادی قرار می‌گیریم.

درحقیقت، هدف خداوند از پیش در زندگی من این بوده که می‌سنجی‌ای که مرا ناظر آن قرار می‌داد، کاملاً بزرگ باشد و از طریق رادیو، تلویزیون، اینترنت، سمینارها، کتاب‌ها و هر شکلی که می‌توان این پیغام‌های ضبط شده را در اختیار دیگران قرار داد، به میلیون‌ها نفر برسد. اما او مرا به این "پُری" وارد نمی‌کرد، مگر این‌که من نیز به آن اندازه در او "رشد می‌کردم".

## طرز فکری تازه داشته باشید!

"ای عزیزم، دعایم این است که از هر جهت کامیاب باشی و در تندرستی به سربری، همچنان که جانت نیز کامیاب است." (سوم یوحنا ۲)

به این آیه با دقت توجه کنید. خداوند می‌خواهد به ما برکت دهد، حتی بیشتر از آن که ما خواهان برکت یافتن باشیم. اما او همچنین به اندازه‌ای ما را دوست دارد که برکتی فراتر از ظرفیت ما، به ما نمی‌دهد که نتوانیم به شایستگی با آن رفتار کنیم و آن را برای جلال نام او به کار ببریم.

حسادت کردن، غبطه خوردن و مقایسه کردن خود با دیگران، کار کودکانه‌ای است. آنها کاملاً به دنیای جسم تعلق دارند و در مسایل روحانی جایگاهی ندارند. اما حسادت یکی از دلایل اصلی برای زندگی در بیابان است.

متوجه افکار خود در این زمینه باشید. وقتی درمی‌یابید که الگوهای فکری منفی شروع به حرکت در ذهن شما کرده‌اند، کمی با خودتان صحبت کنید: "حسادت نسبت به دیگران چه منفعتی برایم دارد؟ برکتی به من نخواهد داد. خدا برای هر یک از ما شخصاً نقشه‌ای دارد. به من ربطی ندارد که او می‌خواهد برای دیگران چه کاری انجام دهد!" سپس با عمد و از روی آگاهی، برایشان دعا کنید تا برکت بیشتری بیابند.

از این‌که در مورد احساسات‌تان با خداوند صادق باشید، نترسید. در هر صورت او از احساس شما باخبر است، پس بهتر است خودتان در این باره با او صحبت کنید.

من چیزهایی از این دست به خداوند گفته‌ام: "خداوند، دعا می‌کنم که ..... حتی بیشتر برکت بیابد. او را کامیاب بگردان. در هر مسیری او را برکت بده. خداوند، من این را با ایمان می‌طلبم. در روحم، نسبت به او احساس حسادت و حقارت می‌کنم. اما راه تو برمی‌گزینم، ولو این‌که احساس خوبی نسبت به آن داشته باشم یا نه."

اخیراً شنیدم کسی می‌گوید مهم نیست ما می‌توانیم کاری را چه قدر خوب انجام دهیم، همواره کسانی خواهند بود که قادرند آن را بهتر از ما انجام دهند. این جمله تأثیر زیادی روی من گذاشت، چون می‌دانستم که می‌تواند درست باشد. و اگر این درست باشد، پس این همه دست‌وپا زدن برای جلو افتادن از دیگران در تمام زندگی برای چیست؟ به محض این‌که ما نفر اول می‌شویم، کس دیگری پیدا خواهد شد که با ما رقابت کرده و دیر یا زود، کسی می‌شود که می‌تواند کاری را که ما انجام می‌دهیم، کمی بهتر از ما انجام دهد.

به مقوله‌ی ورزش فکر کنید؛ به نظر می‌رسد که مهم نیست بعضی از ورزشکاران رکوردی را ثبت کرده‌اند، چون سرانجام ورزشکار دیگری می‌آید که آن رکورد را می‌شکند. در زمینه‌ی

سرگرمی چه طور؟ یک ستاره‌ی روز، می‌تواند برای یک دوره در نقطه‌ی اوج باشد، و سپس فرد جدیدی می‌آید تا جای او را بگیرد. چه فریب وحشتناکی است اگر فکر کنیم که باید همواره در تلاش برای جلو زدن از دیگران باشیم و بعد، برای ماندن در آن جایگاه بجنگیم. ارزش ما به این نیست که چه کاری انجام می‌دهیم، بلکه در این حقیقت است که خدا ما را دوست دارد و پسر یگانه‌ی خود را فرستاد تا برای ما بمیرد.

خدا مدت‌ها قبل به من گفت این را به یاد داشته باشم که: "شهاب‌سنگ‌ها، به سرعت صعود می‌کنند و نگاه‌های زیادی را به خود جلب می‌کنند، اما معمولاً تنها برای مدت زمان کوتاهی باقی می‌مانند. بیشتر مواقع به همان سرعتی که بالا رفته بودند، به پایین سقوط می‌کنند. او به من گفت که خیلی بهتر است برای مدت طولانی در یک مسیر قرار بگیرم - و آن کاری را انجام دهم که او از من خواسته است تا با تمام توانایی‌ام آن را به انجام برسانم. او به من اطمینان بخشید که از اعتبار و آبروی من حفاظت خواهد کرد. سهم من این است که تصمیم گرفته‌ام هر آن چیزی را که او از من می‌خواهد "انجام دهم"، و هر آنچه را که او از من می‌خواهد، "باشم". چون این برای من مناسب‌تر است. چرا؟ چون او آنچه را که من می‌توانم انجام دهم، بهتر از من می‌داند.

ممکن است شما از مدت‌ها قبل در این زمینه یک دژ ذهنی داشته‌اید. هر وقت از کنار کسی می‌گذرید که کمی از شما جلوتر است، نسبت به او احساس حسادت می‌کنید و یا مایلید با او وارد رقابت شوید. اگر چنین است، شما را تشویق می‌کنم تا طرز فکر تازه‌ای را اتخاذ کنید. همواره به یاد داشته باشید جلوتر از دیگران بودن، شما را نزد خداوند باارزش‌تر از آن چیزی که اکنون برایش هستید، نمی‌کند.

فکر و ذهن خود را بر این بگذارید که برای دیگران خوشحال باشید و به خداوند اعتماد کنید. این، کمی زمان و پایداری می‌طلبد، اما وقتی آن دژ ذهنی کهنه فرو بریزد و با کلام خدا جایگزین شود، شما در مسیر خود خارج از بیابان، در سرزمین وعده خواهید بود.



فصل بیست و پنجم

"می‌خواهم این کار را به روش خودم انجام دهم،  
در غیر این صورت، انجامش نخواهم داد."

ذهنیت بیابان (۱۰)

**"می‌خواهم این کار را به روش خودم انجام**

**دهم،**

**در غیر این صورت، انجامش نخواهم داد."**

**ذهنیت بیابان (۱۰)**

"تا ایشان نیز بر خدا توکل

کنند و کارهای خدا را از یاد

نبرند، بلکه اوامر او را نگاه

دارند؛ و همچون پدران خود

نباشند که نسلی گردنکش و

یاغی بودند؛ دل خویش را

استوار نداشتند، و جانشان به

خدا وفادار نبود." (مزمور ۷۸:

۷-۸)

اسرائیلیان، کله شقی و سرکش‌های بسیاری در طول

سال‌های بیابان خود داشتند. و این دقیقاً چیزی است که

باعث شد آنها در بیابان بمیرند. آنها فقط آنچه را که خداوند

به آنان گفته بود انجام دهند، انجام ندادند! آنها وقتی به

دردسر می‌افتادند، نزد خدا فریاد برمی‌آوردند تا آنان را از

سختی‌ها بیرون آورد. تا زمانی که شرایط بهتر می‌شد، به دستورالعمل‌های خداوند با اطاعت

کردن پاسخ می‌دادند، سپس، دوباره درست به همان سرکشی‌ها بازمی‌گشتند.

باور نکردنی است که چه قدر این چرخه‌ی یکسان، بارها در عهد عتیق تکرار و ثبت شده

است و اگر ما نیز در حکمت گام برداریم، زندگی‌امان را با همان کارهای مشابه سپری

خواهیم کرد.

من تصور می‌کنم برخی از ما ذاتاً کمی سرکش‌تر و کله‌شق‌تر از دیگران هستیم. پس

بنابراین باید به ریشه‌ها و گذشته‌مان توجه کنیم، چراکه آنها بر ما تأثیر می‌گذارند.

من با یک شخصیت محکم و انعطاف‌ناپذیر به دنیا آمده‌ام و احتمالاً سال‌های زیادی

را تلاش می‌کردم تا کارها را بدون توجه به چگونگی آنها، به روش خودم انجام دهم. آن

سال‌هایی از زندگی‌ام که از من سوءاستفاده می‌شد و تحت کنترل قرار داشتم - به علاوه‌ی

شخصیت سختی که از قبل داشتم - با هم ترکیب شدند تا این طرز فکر را در من گسترش دهند

که هیچ‌کس نباید به من بگوید چه کاری انجام دهم.

واضح است که خداوند پیش از آن که مرا به کار گیرد، می‌بایست این نگرش بد را در من

حل و فصل می‌کرد.

خداوند می‌خواهد ما یاد بگیریم دست از راه‌های خود برداریم و در دستان او، منعطف و

شکل‌پذیر باشیم. او نمی‌تواند ما را تا زمانی که کله‌شق و سرکش هستیم، به کار گیرد.

من "کله شق" را به عنوان "لجهاز" تعریف می‌کنم: "کسی که کنار آمدن و کار کردن با آن دشوار است، فرد سرکشی که کنترل ناپذیر است، در برابر هر نوع اصلاحی ایستادگی می‌کند، بی‌نظم و ترتیب است؛ از قبول کردن هر راهنمایی عادی‌ای سر باز می‌زند." هر دوی این تعاریف، بیانگر شخصیتی بود که من در گذشته داشتم!

رنج‌هایی که از سوءاستفاده‌ی جنسی در دوران کودکی‌ام متحمل شدم، باعث بسیاری از نگرش‌های نامتعادل دربار‌ه‌ی اقتدار شد. اما همان‌طور که در اوایل کتاب گفتم، نمی‌توانستم اجازه دهم که گذشته‌ی من بهانه‌ای برای گیرافتادن در دام سرکشی یا چیزهای دیگر باشد. زندگی پیروزمندانه، شخص آماده و حاضری را می‌طلبد که دقیقاً از خداوند اطاعت کند. توانایی و اشتیاق ما به قدری رشد می‌کند که می‌توانیم خواست خود را کنار گذاشته و خواست خداوند را به جا آوریم. این، امری ضروری است که ما در این زمینه همواره رشد کنیم.

کافی نیست که به ثبات معینی برسیم و فکر کنیم: "تا جایی که باید جلو می‌رفتم، رفته‌ام!" ما باید در همه‌چیز، مطیع و فرمانبردار باشیم - نه این که مانع چیزی در زندگی خود شویم و هر دری را به روی خداوند ببندیم. همه‌ی ما بخش‌هایی در زندگی خود داریم که روی آنها تا جایی که می‌توانیم، پافشاری می‌کنیم، اما شما را تشویق می‌کنم به یاد داشته باشید که: "اندکی خمیرمایه می‌تواند تمامی خمیر را وِر آورد." (اول قرنتیان ۵: ۶).

### خداوند، اطاعت می‌خواهد، نه قربانی

"سموییل گفت: آیا خداوند به قربانی‌های سوختنی و ذبایح خشنود است یا به اطاعت فرمان خداوند؟ اینک اطاعت از قربانی‌ها و گوش گرفتن از پیه قوچ‌ها نیکوتر است. زیرا که تمرّد مثل گناه جادوگری است و گردن‌کشی مثل بت‌پرستی و ترافیم است. چون‌که کلام خداوند را ترک کردی، او نیز تو را از سلطنت رد نمود." (اول سموییل ۱۵: ۲۲-۲۳)

آزمون زندگی شائول، آشکارا به ما نشان می‌دهد که به او فرصتی برای پادشاهی داده شده بود. اما او به خاطر تمرّد و سرکشی، نتوانست برای مدتی طولانی در این موقعیت باقی بماند. او در مورد هر چیز، نظر و ایده‌ی خودش را داشت.

یکبار وقتی سموییل نبی داشت شائول را از کاری که به او توصیه شده بود آن را انجام دهد، منع می‌کرد، پاسخ شائول این بود: "من فکر می‌کردم." سپس او شروع کرد به توضیح دیدگاه خودش که چه‌طور فکر می‌کرد آنها باید انجام شوند. (اول سموییل ۱۰: ۶-۸ و ۱۳: ۸-۱۴ را ببینید). پاسخ سموییل به شائول پادشاه این بود که خداوند خواستار اطاعت و فرمانبرداری ماست نه قربانی ما. اگر زیاد "فکر کنیم"، می‌توانیم برای راه و روش خودمان -

خارج از خواست و اراده‌ی خداوند- دلیل تراشی کنیم.

اغلب نمی‌خواهیم آنچه را که خداوند از ما انتظار دارد، انجام دهیم، و بعد تلاش می‌کنیم تا با انجام بعضی کارها، ناطاعتی خود را جبران نماییم.

چه تعداد از فرزندان خدا به‌خاطر تمرد و سرکشی‌شان، از "حکمرانی به‌عنوان پادشاه در زندگی" (رومیان ۵: ۱۷ و مکاشفه ۱: ۶ را ببینید) جا مانده‌اند؟

در مقدمه‌ی کتاب "جامعه" از ترجمه‌ی امپلیفاید می‌گوید: "هدف از این کتاب این است که زندگی را به‌عنوان یک کلیت مورد بررسی قرار داده و در تحلیل آخر تعلیم دهد که باید دانست زندگی بدون داشتن احترام و تکریم شایسته نسبت به خداوند، چیزی بیهوده و بی‌معناست."

ما باید بدانیم بدون اطاعت از خداوند، هیچ تکریم و احترامی نسبت به او وجود ندارد. امروزه سرکشی فرزندان نسبت به والدین، موجب فقدان حرمت و احترامی شایسته از سوی فرزندان برای والدین شده است. این مساله اغلب مشکل والدین است، چون آنها در مقابل فرزندان‌شان به گونه‌ای زندگی نکرده‌اند که آن حرمت و احترام را برایشان در پی داشته باشد.

بیشتر محققان توافق نظر دارند که کتاب جامعه توسط سلیمان پادشاه نوشته شده است؛ کسی که از جانب خداوند حکمتی بیش از دیگران به او داده شد. اگر سلیمان حکمت زیادی داشت، چه‌طور می‌توانست در زندگی‌اش اشتباهات غم‌انگیز فراوانی داشته باشد؟ پاسخ، ساده است: ممکن است خیلی چیزها داشته باشیم، اما از آنها استفاده نکنیم. ما فکر مسیح را داریم، اما آیا همیشه آن را به کار می‌بریم؟ عیسا حکمت خدا را بر ما قرار داده است، اما آیا ما همواره از حکمت استفاده می‌کنیم؟

سلیمان می‌خواست به راه‌های خودش برود و کارهای خودش را انجام دهد. او زندگی‌اش را صرف امتحان کردن چیزهای مختلف کرد. او همه‌چیز داشت، هر چیزی که بتوان با پول خرید - بهترین خوشی‌های دنیا را - ولی با این حال، آنچه را که در نتیجه‌گیری کتاب می‌گوید، این است:

"پس ختم تمام امر را بشنویم: از خدا بترس [او را احترام و پرستش کن، بشناس که او کیست] و اوامر او را نگاه دار، چون‌که تمامی تکلیف انسان [هدف اصلی و غایی از آفرینش او، مقصود خداوند از مشیت الاهی، ریشه‌ی شخصیت، بنیان همه‌ی خوشی‌ها، و ایجاد نظم و هماهنگی در تمامی شرایط و موقعیت‌های موجود در زیر آفتاب] این است." (جامعه ۱۲: ۱۳)

بگذارید من کلمات خودم را که از این آیات دریافت نموده‌ام، بیان کنم:

هدف کلی از آفرینش انسان این است که با اطاعت کردن از خداوند، او را تکریم و پرستش کند. تمام شخصیت خداگونه باید ریشه در مطیع بودن داشته باشد - این بنیان تمام

خوشی‌هاست. هیچ‌کس نمی‌تواند هرگز بدون اطاعت و فرمانبرداری نسبت به خداوند، شادی حقیقی داشته باشد. هر چیزی که در زندگی ما به هم ریخته و نامنظم است، از طریق اطاعت، تنظیم می‌شود. همه‌ی وظیفه‌ی انسان، اطاعت کردن است.

## اطاعت یا ناطاعتی: هر یک پیامدی دارد

"زیرا همان‌گونه که به‌واسطه‌ی نافرمانی یک انسان، بسیاری گناهکار شدند، به‌واسطه‌ی اطاعت یک انسان نیز بسیاری پارسا خواهند گردید." (رومیان ۵: ۱۹)

انتخاب ما برای اطاعت یا ناطاعتی، تنها بر زندگی خودمان تأثیر نمی‌گذارد، بلکه بر بسیاری دیگر نیز اثرگذار است. فقط به این فکر کنید: اگر اسرائیلیان بی‌درنگ از خدا اطاعت می‌کردند، زندگی‌شان چه‌قدر عظیم‌تر می‌بود. بسیاری از آنها و فرزندان‌شان در بیابان مردند، چراکه تسلیم راه‌های خداوند نشدند. فرزندان آنها و همچنین ما نیز، تحت تأثیر تصمیم‌گیری آنها قرار گرفتیم.

این اواخر، پسر بزرگم به من گفت: "مامان، می‌خواهم چیزی به شما بگویم، ممکن است گریه‌ام بگیرد، اما می‌خواهم به من گوش کنی!" سپس این‌طور ادامه داد: "من داشتم به شما و پدر و سال‌هایی که صرف این خدمت کرده‌اید، فکر می‌کردم. شما در تمام این سال‌ها تصمیم گرفتید از خداوند اطاعت کنید و این موضوع، همیشه برایتان آسان نبود. می‌دانم که شما و پدر چیزهایی را تحمل کرده‌اید که کسی چیزی در مورد آنها نمی‌داند، ولی می‌خواهم این را بدانید که امروز صبح خداوند مرا از این موضوع باخبر کرد که من نیز به‌خاطر اطاعت و فرمانبرداری شما نسبت به خداوند، به فراوانی بهره‌مند گشته‌ام، و اکنون قدردان آن هستم!"

آنچه او گفت، برایم معانی بسیاری داشت، و رومیان ۵: ۱۹ را به یادم آورد.

تصمیم شما مبنی بر اطاعت یا ناطاعتی، بر زندگی دیگران نیز تأثیر دارد. وقتی شما تصمیم می‌گیرید از خداوند ناطاعتی کنید، این بر زندگی دیگران نیز تأثیر می‌گذارد. ممکن است تصمیم به ناطاعتی بگیرید و زندگی در بیابان را انتخاب کنید، اما لطفاً به خاطر داشته باشید که اگر الان یا در آینده فرزندان داشته باشید، تصمیم شما آنها را نیز مانند خودتان در بیابان نگاه خواهد داشت. ممکن است وقتی آنها بزرگ شدند، ترتیبی دهند تا خودشان را از آنجا بیرون بیاورند، اما می‌توانم به شما اطمینان دهم که آنها می‌بایست بهای ناطاعتی شما را بپردازند.

شاید اکنون زندگی شما در وضعیت بهتری باشد، چراکه کسی در گذشته‌ی شما از خداوند اطاعت کرده است.

اطاعت و فرمانبرداری، چیزی است که دست یافتن به آن دشوار است؛ چیزی است که دروازه‌های جهنم را بسته و دریچه‌های بهشت را می‌گشاید.

من می‌توانستم کتابی کامل در باب "اطاعت" بنویسم، اما در حال حاضر می‌خواهم به سادگی این را بگویم که زندگی نامطیعانه، نتیجه‌ی افکار اشتباه است، که آن نیز به انتخاب‌های اشتباه می‌انجامد.

## هر فکری را اسیر مسیح سازید

"چراکه اسلحه‌ی جنگ ما دنیایی نیست، بلکه به نیروی الهی قادر به انهدام ارژدهاست. ما استدلال‌ها و هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت خدا قدعلم کند ویران می‌کنیم و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از مسیح اسیر می‌سازیم." (دوم قرن‌تیاں ۱۰: ۴-۵)

آنچه که ما را اغلب به دردسر می‌اندازند، افکارمان هستند.

در اشعیا ۸: ۵۵ خداوند می‌گوید: "افکار من، افکار شما نیست و طریق‌های شما، طریق‌های من نی." مهم نیست که من و شما ممکن است چگونه فکر کنیم، خداوند افکار خود را برای ما در کتابش که "کتاب مقدس" نامیده می‌شود، نوشته است. ما باید تصمیم بگیریم که افکارمان را در نور کلام خدا بسنجیم. باید همواره خواستار تسلیم کردن افکارمان به افکار او باشیم و بدانیم که آن، بهترین است.

این دقیقا همان چیزی است که دوم قرن‌تیاں ۱۰: ۴-۵ می‌گوید. آنچه در ذهن‌تان است، بررسی کنید؛ اگر آنها موافق افکار خداوند نبودند (کتاب مقدس)، آنها را کنار بگذارید و به افکار خداوند بیاندیشید.

افرادی که در پوچی افکار خود زندگی می‌کنند، نه تنها خودشان را نابود می‌سازند، بلکه اغلب این ویرانی را برای اطرافیان‌شان نیز به همراه می‌آورند.

ذهن، میدان مبارزه است!

در این میدان ذهن است که شما برنده یا بازنده‌ی جنگی می‌شوید که شیطان آن را بر پا نموده است. دعای قلبی من این است که این کتاب کمک کند تا هر ادعای تکبرآمیز را که در برابر شناخت خدا قدعلم می‌کند، ویران کنید و هر اندیشه‌ای را به اطاعت از عیسی مسیح اسیر سازید.



# جنگی سهمناک

ذهن شما میدان مبارزه است.

نگرانی، شک، آشفتگی، افسردگی، خشم، احساس محکومیت و ... از جمله مواردی هستند که به ذهن حمله‌ور می‌شوند. اگر از افکار منفی رنج می‌برید، این کتاب قوت قلبی است برای شما! چراکه جویس مایر به میلیون‌ها نفر کمک کرده‌است تا در تمامی این نبردهای مهم، برنده باشند، و به شما نیز کمک خواهد کرد.

این نویسنده و معلم محبوب در کتاب پر فروش و مشهور خود، به شما نشان می‌دهد که چگونه با تغییر افکارتان می‌توانید زندگی‌تان را دگرگون کنید. او به شما تعلیم می‌دهد که چگونه از پس هزاران فکری که هر روزه به ذهن شما هجوم می‌آورند، برآید و بتوانید به شیوه‌ای که خداوند فکر می‌کند، فکر کنید. او همچنین از آزمایش‌ها، مصیبت‌ها، و پیروزی‌های نهایی در ازدواجش، خانواده و خدمتی که او را به سوی آن حقیقت شگفت‌انگیز و تبدیل‌کننده در زندگی هدایت کرد، و افکار و احساسات او را در این مسیرها آشکار نمود، با شما سخن می‌گوید.

اکنون نوبت شماست که:

- کنترل ذهن خود را به دست گیرید و آزادی و آرامش بیابید
- افکار آسیب‌رسان را تشخیص دهید و تأثیر آنها را بر زندگی‌تان متوقف کنید
- با خودتان شکیباشید، حتا وقتی اشتباهی از شما سر می‌زند
- خود را با کلام خدا، پرستش، و دیگر اسلحه‌های نیرومند روحانی تجهیز کنید
- بر ذهنیت "بیابان" خود - نگرش‌های بد و دلیل‌تراشی‌هایی که افراد از آن استفاده می‌کنند و آنها را از خدا دور نگه می‌دارد- غلبه کنید و خوشی‌ها و رضایت‌خاطری توصیف‌ناپذیر را تجربه نمایید.

یک روز دیگر را به بدبختی نسپارید. امروز یاد بگیرید که چگونه پیروزی خود را در نبردگاه ذهن‌تان تضمین کنید.



JOYCE MEYER  
MINISTRIES



HAND of HOPE  
www.joycemeyer.org