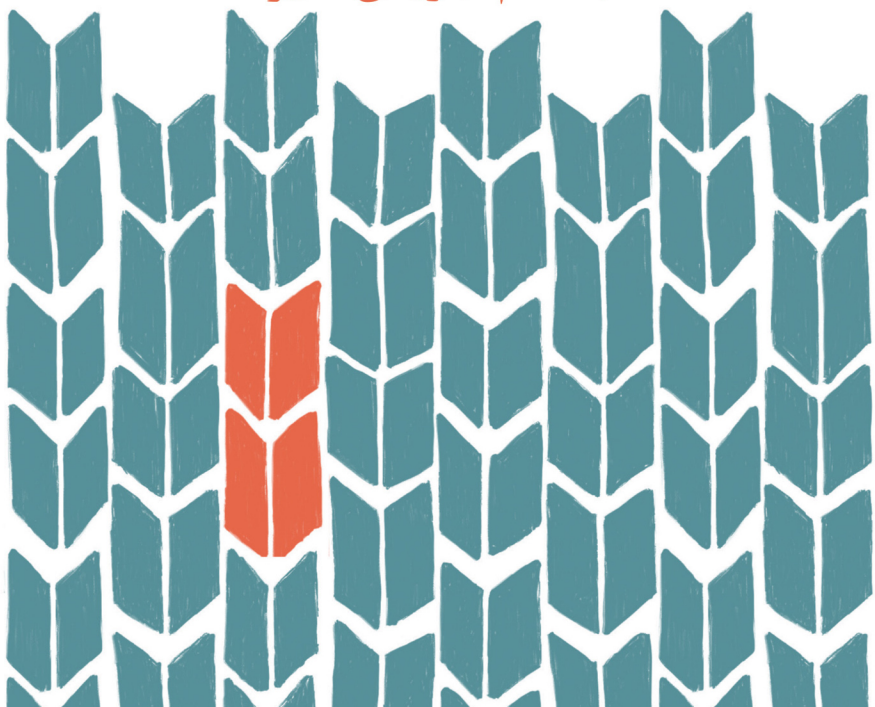




# امید

برای زمان‌های دشوار  
به قلم جویس مایر



# امید

برای زمان‌های دشوار

به قلم جويس ماير

## **Hope for Difficult Times, Joyce Meyer, Farsi**

© 2021 Joyce Meyer Ministries

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any amount whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.

**امید برای زمانهای دشوار، جویس مایر، فارسی**

© ۲۰۲۱ سازمان خدمات جویس مایر

کلیه حقوق محفوظ می‌باشد. لذا، این کتاب و یا هیچ بخشی از آن نباید بدون مجوز کتبی از ناشر استفاده شود به جز در مواردی که نقل قولهای کوتاهی از آن در مروری از کتاب استفاده گردد.

# فهرست مطالب

مقدمه.....	۴
۱. سرشار از امید.....	۷
۲. وقتی گیر کردید چه کاری انجام دهید.....	۱۳
۳. نگرش امیدوارانه.....	۲۱
۴. اعتماد به خدا در طوفان.....	۲۷
۵. همه چیزهای جدید.....	۳۳
۶. چگونه شاد باشید وقتی ناراحتید.....	۴۱
۷. آیا در سختی به سر می برید؟.....	۴۹
دعای نجات.....	۵۳
درباره نویسنده.....	۵۵

## مقدمه

**بسیار خشنودم که تصمیم گرفتید این کتاب را بخوانید.** در حال حاضر، ممکن است دردی را تحمل می‌کنید یا آنچه در زندگی‌تان می‌گذرد شما را از پا در آورده است. و در حالی که من شرایط دقیق شما را نمی‌دانم، یک چیز را به طور قطع می‌دانم:

**شما تنها نیستید، خدا شما را دوست دارد، ما هم همینطور.**

در واقع این کتاب را نوشته‌ام تا شما را تشویق کنم و دلتان را سرشار از امید کنم. می‌خواهم بدانید که حتی در حال حاضر، درست در میان آنچه از سر می‌گذرانید، خدا در کنار شماست و هیچ چیز با او غیرممکن نیست (لوقا ۱: ۳۷ را ببینید). او برنامه نیکویی برای آینده شما دارد، و در حال حاضر در پشت صحنه برای کمک به شما کار می‌کند. (ارمیا ۲۹: ۱۱ را ببینید)

ممکن است با یک تراژدی غیرقابل پیش‌بینی روبرو شده باشید و خود را در کنار هم قرار دادن جزییات اتفاقی که پیش آمده ناتوان می‌یابید. یا شاید از یک مشکل پزشکی رنج می‌برید و راهی برای مراجعه به پزشک ندارید. من می‌دانم که افراد زیادی در زندگی روزانه خود، مطمئن نیستند که وعده غذایی بعدی از کجا خواهد رسید.

وقتی در حال گذراندن چیزی فوق‌العاده دشوار هستیم، می‌توانیم وسوسه شویم که فرار کرده و تسلیم شویم. با این حال، تنها کار بزرگی که می‌توانیم انجام دهیم این است که به خدا اعتماد کنیم و پر از امید بمانیم. اما، واقعاً، امید چیست؟

امید انتظار همراه با اطمینان به این موضوع است که اتفاق خوبی خواهد افتاد. امید ارتباط نزدیکی با ایمان و اعتقاد ما دارد. وقتی جرأت امیدوار بودن، داشته باشیم، امید زندگی ما را سرشار از شادی و آرامش می‌کند.

دشمن می‌خواهد ما ناامید باشیم. او می‌خواهد ما را متقاعد کند که همه چیز از دست رفته است و هیچ چیز درست نخواهد شد. اما خدا می‌خواهد که ما سرشار از امید باشیم و از او انتظار چیزهای بزرگی داشته باشیم. در واقع، کتاب مقدس می‌گوید که او «خدای امید» است، سرشار از رحمت و آغازهای جدید. (رومیان ۱۵: ۱۳ را ببینید)

به دلیل آزار جنسی، کلامی و عاطفی که در کودکی از پدرم دیدم، نگرش ناامیدانه‌ای پیدا کردم. آنقدر اتفاقات منفی برای من افتاد که حتی بعد از اینکه مسیحی شدم، همیشه در زندگی انتظار اتفاق بدی را داشتم.

با این حال، صادقانه می‌توانم بگویم که خداوند مرا از منفی‌نگری و بدبین بودن، به فردی امیدوار تبدیل کرده است و همیشه در هر گوشه و کناری منتظر محبت او هستم. کم کم، او به من کمک کرد تا قدرت امید و معنای آن را برای افکار، کلمات، نگرش‌ها و هر بخش از زندگی‌ام کشف کنم. بنابراین، حتی اکنون وقتی با شرایط سخت یا با شکست مواجه می‌شوم، همچنان به امیدوار بودن خود ادامه می‌دهم، زیرا می‌دانم که خداوند همه چیز را به جهت خیریت من به سرانجام خواهد رسانید!

شاید درد، ناامیدی یا شکست زیادی را متحمل شده‌اید و تصور این که ممکن است اتفاق خوبی در آینده رخ دهد، برای شما غیر ممکن است. دشمن می‌خواهد شما را متقاعد کند که هیچ چیز هرگز تغییر نخواهد کرد. اما خدا از شما می‌خواهد که بدانید او شما را دوست دارد و شما می‌توانید

به او اعتماد کنید تا در میان آشفتگی شما معجزه کند! سهم شما این است که هرگز امید خود را از دست ندهید و انتظار داشته باشید که نیکویی او در هر لحظه ظاهر شود.

این صفحات شامل برخی از بزرگترین درس‌هایی است که خداوند در این زمینه به من آموخته است - درس‌هایی که ایمان شما را تقویت می‌کند و به شما کمک می‌کند تا با نگرش کاملاً جدیدی به زندگی نگاه کنید.

من اغلب می‌گویم کسی که پر از امید باقی می‌ماند - کسی که همچنان به کلام خدا ایمان دارد و حاضر نیست تسلیم شود - هرگز نمی‌تواند واقعاً شکست بخورد. زیرا حتی در میان طوفان‌های زندگی، همانطور که به او اعتماد می‌کنید، او می‌تواند زندگی شما را با آرامش و شادی باورنکردنی خود پر کند و همه چیز را برای خیریت شما به سرانجام برساند.

من دقیقاً نمی‌دانم در زندگی خود چه چیزی را پشت سر گذاشته‌اید یا ممکن است در حال حاضر چه چیزی را تجربه کنید. اما من می‌دانم که خدا شما را بسیار دوست دارد، او به شما توجه می‌کند و به شما کمک خواهد کرد (رومیان ۸: ۳۸-۳۹؛ مزمور ۳۳: ۱۸ را ببینید).

او خدای همه امیدهاست و او کسی است که می‌تواند حتی دشوارترین تجربیات شما را به دستاوردی بزرگ تبدیل کند.

## فصل نخست

# سرشار از امید

گاهی می‌گوییم ما نسل «به من نشان بده» هستیم. ما می‌خواهیم قبل از اینکه چیزی را باور کنیم حتماً آن را ببینیم. در واقع، اکثر ما تا زمانی که چیزی را به چشم خود نبینیم، به سختی باور می‌کنیم که خداوند در جهت خیریت ما در حال کار کردن است.

اما خدا اینگونه عمل نمی‌کند - او در پشت صحنه کار می‌کند. ممکن است اتفاقی را نبینید، اما آیا ایمان دارید که خدا در حال حاضر روی چیزهایی در زندگی شما کار می‌کند؟ آیا باور دارید که او برنامه‌ای برای کمک به فرزندان شما، ازدواج شما، یا چیزهایی که سال‌ها در موردشان دعا کرده‌اید، دارد؟

ارمیا ۲۹: ۱۱ می‌گوید که خدا برنامه نیکویی برای زندگی شما دارد... تا به شما امید بخشم و آینده‌ای عطا کنم. به عبارت دیگر، خداوند به دنبال فرصتی است تا نیکویی خود را به شما نمایان سازد.

شاید سخت باشد که خود را فردی مثبت، با ایمان و سرشار از امید تصور کنید. اگر چنین است، من دقیقاً می‌دانم که چه احساسی دارید! برخی از مردم به سادگی می‌ترسند امیدوار باشند زیرا ناامیدی بسیار زیادی را تجربه کرده‌اند و فکر نمی‌کنند که دیگر بیش از این قادر به تحمل درد باشند.

اما این اشکالی ندارد، زیرا خدا، «خدای امید» سرشار از رحمت و



آغازهای جدید است (رومیان ۱۵: ۱۳ را ببینید). و با او، هرگز برای شروع ایمان، امید و انتظار دیر نیست.

## انتظارات بزرگ...

یکی از تعریف‌های امید، «انتظار مطلوب و مطمئن» است.

من معتقدم که بسیاری از اوقات ما منفعلانه رفتار می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم فقط «صبر کنیم و ببینیم» آیا چیزی تغییر خواهد کرد یا «اتفاق» خوبی برای ما رخ خواهد داد. اما خدا می‌خواهد که انتظار ما هدفمند باشد. او می‌خواهد ما فعالانه در انتظار چیز خوبی باشیم.

پس، من از شما می‌پرسم: شما چه انتظاری دارید؟

در ذهن و تخیل خود چه می‌بینید؟ چگونه در مورد آینده خود صحبت می‌کنید؟ آیا وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، با خود فکر می‌کنید: «خب، فکر کنم امروز هم به زور یک روز دیگر را پشت سر بگذارم». یا آیا با این انتظار از خواب بیدار می‌شوید که شاید امروز روزی باشد که موفقیت و گشایش بزرگی را در زندگی خود شاهد باشید؟

مناسب است که وقتی زنی باردار است، بگوییم که او «منتظر» است. و هر چه او به انتهای دوران بارداری نزدیک می‌شود، انتظارش بیشتر می‌شود.

بارداری من به طور خاصی منحصر به فرد بود چون من هر چهار فرزندم را تقریباً یک ماه بعد از موعد مقرر حمل کردم. دکترم به من گفت من تنها زنی هستم که او می‌شناسد که مثل یک فیل باردار می‌ماند!

در اواخر هر بارداری، من هر روز از خواب بیدار می‌شدم و می‌گفتم:

«امروز همان روز است - باید آن روز باشد!» همه چمدان‌هایم را بسته و آماده کرده بودم. من دائماً همه چیز را چک می‌کردم و مطمئن می‌شدم که همه چیز مرتب است، مطمئن بودم که بچه‌ام هر لحظه خواهد آمد. هر زمان که احساس لرزش می‌کردم، فکر می‌کردم، همین است! دارد می‌آید!

خدا می‌خواهد شما با او اینگونه باشید! او برنامه‌ای باورنکردنی برای زندگی شما دارد و از شما می‌خواهد که انتظار داشته باشید که چیزهای خوب در راه هستند.

امید می‌گوید: «شاید مدت‌هاست که اوضاع به همین منوال بوده است، اما خدا خدای غیرممکن‌هاست و همه چیز می‌تواند تغییر کند.»

## آیا شما یک اسیر امید هستید؟

همانطور که اشاره کردم، قبلاً منفی‌ترین فردی بودم که می‌شناختم. من قطعاً یک «آدم نیمه خالی لیوان» بودم که در هر موقعیتی جنبه منفی آن را می‌دیدم.

این توضیح می‌دهد که چرا اینقدر درمانده بودم. شک و منفی‌نگری ما را پایین می‌کشد... اما امید، شادی را آزاد می‌کند!

امید به معنای داشتن ذهنیت یا نگرش مثبت است. فرد امیدوار مطلقاً از منفی‌نگری خودداری می‌کند. اگرچه طوفان‌های زندگی را تشخیص می‌دهند و با آنها دست و پنجه نرم می‌کنند، اما در فکر، نگرش و گفتار امیدوار باقی می‌مانند.

به نظر من خیلی وقت‌ها ما تا زمانی که احساس خوش‌بینی یا امیدواری در ما ایجاد شود، در دام انتظار گرفتار باقی می‌مانیم. اما امید تصمیمی

است برای مثبت بودن و زندگی نکردن بر اساس آنچه احساس می‌کنیم. حقیقت این است که وقتی ما تصمیم محکمی برای فکر کردن به افکار مثبت و امیدوارکننده می‌گیریم، در نهایت احساسات هم به سراغ ما خواهند آمد! من زکریا ۹: ۱۲ را بسیار دوست دارم. خداوند می‌گوید: «ای اسپران امید، به دژ خود بازگردید! همین امروز اعلام می‌کنم که به شما دو چندان باز خواهیم داد.»

«اسیر امید» شدن یعنی چه؟ این بدان معناست که صرف‌نظر از آنچه در زندگی ما اتفاق می‌افتد، ما امید و اعتماد خود را برای فرا رسیدن دخالت الاهی از دست نمی‌دهیم.

وقتی اسیر امید می‌شوید، دشمن نمی‌داند چه باید بکند. او ممکن است با افکار منفی به مقابله با شما بیاید، اما وقتی شما مصمم هستید که دائماً اعتماد خود را تمام و کمال به خدا حفظ نمایید، قدرتی برای آسیب رساندن به شما ندارد.

خدا می‌خواهد شما را برکت دهد و برای دردهای گذشته و چیزهایی که از دست رفته‌اند دو برابر به شما عطا کند (اشعیا ۶۱: ۷ را ببینید). و سهم بسزایی بر دوش ما قرار دارد. سهم ما این است که ایمان داشته باشیم، اعتماد کنیم و امیدوار بمانیم.

## زمان رها کردن لنگر رسیده است

عبرانیان ۶: ۱۹ می‌گوید: «این امید، به منزله لنگری محکم و ایمن برای جان ماست.»

ببایید این آیه را با هم بررسی کنیم. فکر می‌کنم همه ما می‌دانیم لنگر

چیست. وقتی می‌خواهید قایق در یک مکان بماند، لنگر را رها می‌کنید و این باعث می‌شود قایق در همان نقطه بماند.

این آیه می‌گوید امید «لنگری... برای جان ماست». جان ما ذهن، اراده و احساسات ماست. جان ما به ما می‌گوید که چه فکر می‌کنیم، چه می‌خواهیم و چه احساسی داریم.

همه‌ی این چیزها یعنی چه؟ این بدان معنی است که وقتی همه چیز تاریک به نظر می‌رسد... وقتی به نظر می‌رسد که هیچ چیز معنی ندارد، و احساس می‌کنیم که وعده‌های خدا هرگز در زندگی ما اجرا نمی‌شوند، امید لنگر ما است که ما را به عقب می‌کشد و می‌گوید: «صبر کن! هنوز اتفاق خوبی در راه است!»

اما اجازه دهید کمی فراتر برویم. عبرانیان ۶: ۱۹ می‌گوید که امید لنگر ماست - «که از کشتی ما جدا نمی‌شود و هر گاه کسی با تکیه بر آن قدم بردارد، هرگز شکسته نخواهد شد.» (ترجمه AMP)

امید لنگر ماست و تنها چیزی است که با تکیه بر آن ما می‌توانیم «قدم برداریم». عده‌ای وعده‌ها و قدرت خداوند را فقط به این دلیل تجربه نمی‌کنند که با ایمان قدم بر نمی‌دارند. قدم برداشتن است که وعده‌های خدا را بالفعل می‌کند!

بگذارید برای شما مثالی بزنم. من بیش از ۴۰ سال به سراسر جهان سفر کرده‌ام و کلام خدا را تعلیم داده‌ام. اما هنوز مواقعی پیش از کنفرانس وجود دارد که احساس می‌کنم مسح کافی را ندارم، یا واجد شرایط نیستم یا آمادگی انجام کاری را که قرار است انجام دهم، ندارم.

قبل از اینکه روی صحنه بروم، فکر کرده‌ام، خوب، خدایا، امیدم من

کاملاً بر توست که تو حاضرشوی و گرنه من در دردسر بزرگی گرفتارم. سپس، هنگامی که برای انجام کاری که معتقدم او از من خواسته است، قدم به جلو می‌گذارم، خدا همیشه حاضر می‌شود و به من در موعظه کردن پیغام کمک می‌کند. او حتی یک بار هم مرا ناکام نکرده است!

برای بسیاری از شما، خدا فقط منتظر است تا با تکیه بر آن لنگر امید به پیش رو قدم بردارید. او فقط منتظر است تا شما سهم خود را انجام دهید تا بتواند در زندگی شما ظاهر شده و کاری انجام دهد که باعث شگفتی شما گردد.

اجازه ندهید شرایط زندگی، شما را از مسیرتان منحرف کند. لنگر خود را رها کنید و با تکیه بر لنگر محکم و ایمن امید به پیش رو قدم بردارید. چون وقتی بر خداوند امید ببندید سرافکنده نخواهید شد.

## فصل دوم

# وقتی گیر کردید چه کاری انجام دهید

آیا تا حالا گیر کرده‌اید؟ آیا تا حالا در زندگی به جایی رسیده‌اید که به نظر بیاید آخر ماجراست؛ مانند اینکه دیگر هیچ گزینه‌ای ندارید؟

من بارها در چنین شرایطی بوده‌ام و مطمئنم که اکثر مردم نیز چنین تجربه‌ای داشته‌اند. اما من بسیار سپاسگزارم که در طول سال‌ها، خداوند به من آموخت که حتی اگر گیر افتاده باشم، هیچ شرایطی برای او به آن اندازه دشوار نیست که نتواند آن را در دست خویش بگیرد!

بیاید در ابتدا به داستان یوسف در کتاب پیدایش نگاه کنیم. (پیدایش ۳۷-۵۰ را ببینید) کتاب مقدس می‌گوید که او بین ۱۲ برادر، پسر مورد علاقه پدرش بود و برادرانش به خاطر این موضوع بسیار به او حسادت می‌کردند.

روزی یوسف خوابی را که دیده بود با برادرانش در میان گذاشت. در خواب همگی به او تعظیم می‌کردند. ناگفته پیداست که اوضاع خوب پیش نرفت!

در نتیجه، برادران دور هم جمع شدند تا تصمیم بگیرند که چگونه از شر یوسف خلاص شوند. ابتدا او را در گودالی انداختند که رهایش کنند تا بمیرد. اما بعداً تصمیم گرفتند او را به بردگی به گروهی از بازرگانان دوره‌گرد اسماعیلی بفروشند. آنها سپس نقشه‌ای برای متقاعد کردن پدرشان در مورد مرگ یوسف طراحی کردند.

همانطور که می‌دانید داستان یوسف پایان پیروزمندانه‌ای دارد. یوسف شخص دوم بعد از فرعون می‌شود، در نهایت با خانواده‌اش ملحق می‌شود و همه بخشیده می‌شوند.

اتفاقی که برای یوسف افتاد گواه این است که علی‌رغم این که زندگی به چه منوالی می‌گذرد، همیشه امیدی برای شما وجود دارد. شما می‌توانید هدف خدا را برای خود برآورده کنید زیرا با خدا همه چیز ممکن است! اما بخشی از داستان او که ما واقعاً باید روی آن تمرکز کنیم، اتفاقی است که بین چاه و قصر رخ داده است. زندگی یوسف در این مدت چندین چرخش را طی کرد. اما یکی از ویژگی‌های شخصیت او که او را به این پایان پیروزمند رساند، استقامت بود. به خاطر ایمان یوسف به خداوند، او هرگز تسلیم نشد!

## تسلیم شدن یک گزینه نیست

در زندگی ممکن است هر چند وقت یک بار به چاهی بیفتیم. این چاه ممکن است، چاه بیماری، کمبود مالی، مسائل مربوط به رابطه یا مشکلات دیگر باشد. هر زمان که این اتفاق بیفتد، باید مصمم باشید که شرایط هر چه که باشد، شما هرگز تسلیم نخواهید شد!

همیشه به یاد داشته باشید، برای اینکه شهادت نیکویی از کار خداوند بر جای بگذاریم، می‌بایست پیش از هر چیز آزمون‌های خدا را با موفقیت پشت سر بگذاریم. عیسی حتی به ما گفت:

«...در دنیا برای شما زحمت خواهد بود؛ اما دل قوی دارید، زیرا من بر دنیا

غالب آمده‌ام.»

یوحنا ۱۶: ۳۳

روبه‌رو شدن با مشکلات دشوار در زندگی، امری اجتناب‌ناپذیر است. گاهی اوقات حتی ممکن است احساس کنید که در آستانه‌ی تسلیم شدن هستید. اما اگر بتوانید در میان دشواری‌ها به خدا اعتماد کنید و به او باور داشته باشید، او می‌تواند نیرویی دوباره به شما ببخشد. او می‌تواند همه بدی‌ها را برداشته و از آن چیز نیکویی بسازد (رومیان ۸: ۲۸ را ببینید).

گفته می‌شود که وینستون چرچیل در سال ۱۹۴۱ در جشن فارغ التحصیلی یکی از مدارس کشور چنین سخنرانی کرد:

«هرگز، هرگز، هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشوید! در هیچ چیز، بزرگ یا کوچک، ریز یا درشت - هرگز تسلیم نشوید!»

نمی‌دانم واقعاً این تنها چیزی است که او گفت یا نه، اما معتقدم روح‌القدس این یک چیز را امروز به بسیاری از ما می‌گوید: «تسلیم نشوید، زیرا خدا چیزهای زیادی برای زندگی شما در نظر گرفته است!»

وقتی شرایط سخت می‌شود، خیلی راحت به فکر تسلیم شدن می‌افتیم. گاهی اوقات افراد در جایی که هستند گیر می‌کنند و نمی‌دانند چگونه از آن خارج شوند، بنابراین فکر می‌کنند تسلیم شدن آسان‌تر است.

آنها ممکن است احساس کنند که به اندازه کافی باهوش یا با استعداد نیستند. شاید در اثر حادثه‌ای آسیب جدی‌ای دیده باشند. یا ممکن است در گذشته در کاری شکست خورده یا اشتباهات وحشتناکی مرتکب شده باشند.

اما روح‌القدس به ما قدرت و توانایی می‌دهد تا به پیش رفته و ادامه دهیم و پیروز شویم، حتی اگر همه چیز آنطور که ما برنامه‌ریزی کرده‌ایم پیش نرود.



شکست به این معنا نیست که گزینه دیگری وجود ندارد. شما می‌توانید از اشتباهات گذشته درس بگیرید - من تاریخ را معلم خوبی می‌دانم! وقتی از هر طرف شکست خوردید، دوباره تلاش کنید. اگر هیچ نتیجه‌ی مثبت دیگری نباشد، دست‌کم یاد خواهید گرفت که چه چیزی نتیجه می‌دهد و چه چیزی نتیجه نمی‌دهد و از همان نقطه دوباره آغاز کنید. شما می‌توانید مانع خود را به فرصتی برای حکیم‌تر شدن و بلوغ روحانی خود تبدیل کنید.

خدا در نظر دارد که ما زندگی خوبی داشته باشیم، با این همه اعتماد و استقامت از ملزومات آن هستند. روح القدس ما را هر بار یک قدم ایمان به سمت برنامه‌های نیکویی که خدا برای هر یک از ما دارد نزدیک‌تر می‌کند. سهم ما این است که آن گام‌ها را برداریم و هرگز تسلیم نشویم.

## هنگام صدمه دیدن چه کنیم

دید و نگرش شما در حالی که در «چاه» خود هستید نیز می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

به یاد داشته باشید، این زمان آزمایش است... زمانی که شخصیت شما در حال پرورش یافتن است. این دوره همان چیزی است که من گاهی اوقات آن را «سالهای خاموش» می‌نامم، زیرا زمانی است که ممکن است احساس کنید رویدادهای زیادی در زندگی شما رخ نمی‌دهد و جنب و جوش خاصی به ظاهر وجود ندارد.

یا ممکن است درد و ناآرامی‌های زیادی را تحمل می‌کنید، و احساس می‌کنید که خدا کاری برای آن انجام نمی‌دهد.

اما بسیار مهم است که در این مدت به او اعتماد کنید، زیرا او در قلب شما کار می‌کند تا شما را بیشتر شبیه مسیح کند.

### پس، وقتی در چاه خود گیر افتاده‌اید، باید چه کار کنید؟

- تسلیم نشوید! با این وسوسه مبارزه کنید که فکر کنید راهی برای خروج از موقعیت شما وجود ندارد. عیسی راه است. اکنون زمان آن فراسیده که شما به او نزدیک شوید و از او پیروی کنید.
- از سرزنش کردن خدا و از این طرز فکر بپرهیزید که او در حال مجازات کردن شما به خاطر گناهی است که مرتکب شده‌اید. او صرفاً قصد دارد از این موقعیت برای کار کردن در زندگی شما استفاده کند. و اگرچه ممکن است همیشه این خوشایند نباشد، هدف او همیشه برای خیریت شما خواهد بود.
- کاری را که درست است انجام دهید، حتی زمانی که دردناک باشد، زمانی که احساس نکنید که در حال انجام دادن کار درست هستید یا زمانی که دیگران با شما بد رفتار می‌کنند. تا جایی که می‌توانید و به دفعاتی که می‌توانید برای تعداد افراد بیشتری که می‌توانید کاری خوب انجام دهید.
- کناره‌گیری نکنید، قهر نکنید و خود را از دیگران منزوی نکنید. به یاد داشته باشید، شما می‌توانید فردی ترحم‌برانگیز یا فردی قدرتمند باشید، اما نمی‌توانید هر دو باشید! بسیاری از اوقات، خداوند ممکن است از دیگران برای تشویق شما در این زمان استفاده کند.
- به قول خود عمل کنید و به تعهدات خود احترام بگذارید. این زمان شخصیت‌سازی است و شما در حال آماده شدن برای جایگاه خود در «قصر» هستید.

- ایمان خود را حفظ کنید... امیدتان را به این که خدا می‌تواند وضعیت‌تان را بهتر کند از دست ندهید!

## خودت را بتکان

شاید داستان الاغی که در چاه افتاد را شنیده باشید.

با دیدن اتفاقی که افتاد، صاحبش مدتی به آن فکر کرد، سپس به این نتیجه رسید که گودال خیلی عمیق و الاغ خیلی پیر است، بنابراین تصمیم گرفت او را در چاه دفن کند.

او چند نفر از دوستان و همسایه‌ها را برای کمک صدا کرد و آنها شروع به ریختن خاک در چاه کردند.

در ابتدا الاغ فریاد زد، واضح بود که از اوضاع به وجود آمده وحشت کرده بود. اما بعداً صاحبش متوجه شد که ساکت شده و فکر کرد احتمالاً مرده است. اما الاغ نمرده بود.

وقتی صاحبش به درون چاه نگاه کرد، دید که هر بار که خاک روی پشت او می‌ریخت، الاغ آن را می‌تکاند و پا بر روی آن می‌گذارد و آن را زیر سُم‌هایش جمع می‌کند. این کار ساعت‌ها ادامه داشت تا اینکه بالاخره الاغ آنقدر خاک زیر پاهایش جمع کرد که توانست خود را بلند کند و از آن چاه بیرون بکشد!

ما می‌توانیم از آن الاغ درسی یاد بگیریم. زندگی هر از گاهی بر سرمان خاک می‌ریزد- در روابط یا وضعیت مالی یا سلامتی ما. اما این آن زمانی است که باید یاد بگیرید چگونه از هدایت روح القدس پیروی کنید. او به شما نشان می‌دهد که چگونه خاک را بتکانید و قدم بردارید، و در هر قدمی

که از گودال خود به سمت قصر بر می‌دارید، او شمه‌ای از آینده‌ی نیکویی که در انتظار شماست را به شما نشان خواهد داد!

همیشه موانعی برای عبور وجود خواهد داشت. همیشه «مشکلاتی» برای غلبه وجود خواهد داشت. اما تلاش مجدد، فرصت‌های دوم و شروع‌های جدید نیز وجود خواهد داشت.

هیچ وقت دیر نیست، فقط تسلیم نشوید! همانطور که به سهم خود عمل می‌کنید و آنچه را که می‌توانید انجام می‌دهید - همانطور که محکم به امید چسبیده‌اید به جلو حرکت کنید و از ناامید شدن از خدا امتناع کنید - او وفادار خواهد بود و آنچه در توان شما نباشد را او انجام خواهد داد.

بنابراین، اگر گیر کرده‌اید و نمی‌دانید چه کاری باید انجام دهید، امید خود را از دست ندهید، زیرا در موقعیت عالی برای شروعی تازه هستید.



## فصل سوم

### نگرش امیدوارانه

بخاطر اینکه به عنوان دختر کوچکی مورد آزار قرار گرفتم، ترس مبهمی در من ایجاد شد که گویا همیشه اتفاق بدی در شرف وقوع است. شما ممکن است با آنچه می‌گویم ارتباط برقرار کنید.

آنقدر اتفاقات بد برای من افتاد که به جایی رسیدم که همیشه انتظار اتفاق بدی را داشتم، حتی بعد از اینکه به مسیح ایمان آورده بودم.

یادم می‌آید صبحی که بالاخره دعا کردم و از خدا پرسیدم این چه اوضاعی است؟ چرا من همیشه این احساس را دارم؟

خدا با قلب من صحبت کرد و گفت: «این دلهره از شریر است.» من قبلاً این اصطلاح را نشنیده بودم، اما چند روز بعد آن را در امثال ۱۵: ۱۵ یافتم که می‌گوید:

همه روزهای عمر ستمدیدگان مصیبت‌بار است (به واسطه‌ی افکار اضطراب‌آور و دلهره‌ها)، اما آنان را که دلی خوش است، ضیافت دائمی است (بدون توجه به شرایط موجود). ترجمه AMP

همه ما در زندگی با دوران سختی روبرو خواهیم شد، و در مواجهه با آن دوران، ترسیدن از آینده و داشتن افکار اضطراب‌آور و دلهره‌آور امری طبیعی است. اما باید به نقطه‌ای برسیم که یاد بگیریم در هنگام بروز مشکل، با خدا و کلام او در توافق کامل باشیم.

ما می‌توانیم ایمان خود را با گفتن این جمله اعلام کنیم، «من می‌دانم که

خدا مرا دوست دارد. او از من مراقبت کرده و از من محافظت خواهد نمود. من ایمان دارم که او به من فیض و قدرت خواهد داد تا آنچه باید را انجام دهم، و در انتها از این شرایط نتیجه‌ای نیکو به ثمر خواهد رسید.»

## نترس!

خدا هرگز قصد ندارد که ما درمانده باشیم یا «یک روز وحشتناک» داشته باشیم، حتی زمانی که به ظاهر هیچ چیز در زندگی بر وفق مراد ما نیست. او از ما می‌خواهد که بدون توجه به شرایطمان، منتظر چیزهای خوب باشیم و پر از امید بمانیم.

و در اینجا یک کلمه وجود دارد که به شما در انجام آن کمک می‌کند: نترسید.

ترس چیست؟ ترس صرفاً انتظار داشتن یک تجربه ناخوشایند است - دقیقاً برعکس امید است.

فکر می‌کنم بسیاری از مردم بدون این که حتی خود متوجه باشند، از انجام دادن بسیاری از کارهای روزانه در ترس و دلهره به سر می‌برند. ما ممکن است از رفتن به سر کار، از ترافیک، از شستن ظروف، شستن لباس‌ها، پختن شام و غیره دلهره داشته باشیم.

با این حال، ترس می‌تواند شادی ما را بدزد و روز ما را خراب کند. ترس می‌تواند ما را ناامید کند. در عوض، من شما را تشویق می‌کنم که در مورد مسائلی که نمی‌توانید کاری برایشان انجام دهید، دست از ترس بردارید. شاد ماندن را انتخاب کنید و بگذارید خدا مسائل را حل کند! در هر موقعیتی، ما باید نگرشی داشته باشیم که بگوید، «من می‌توانم هر کاری را که لازم باشد انجام دهم، و از لذت بردن از زندگی خود صرف نظر از اینکه

چه اتفاقی می‌افتد، دست نمی‌کشم. من برای این کار برنامه‌ریزی نکرده بودم، اما می‌دانم که خدا می‌تواند همه چیز را به خیریت من به سرانجام برساند.»

حالا، گفته‌ی من به این معنی نیست که به این وسیله همیشه مشکلات از سر راه شما برداشته خواهند شد. با این حال، انتخاب نترسیدن مطمئناً کیفیت زندگی را بهتر می‌کند!

## شادی را در چیزهای کوچک پیدا کنید

داشتن یک زندگی پیروزمندانه فقط مربوط به چیزهای «بزرگ» زندگی نیست، بلکه با چیزهای کوچک شروع می‌شود. خداوند از ما می‌خواهد که بتوانیم در هر زمینه‌ای از زندگی خود موفقیت و شادی داشته باشیم و غلبه بر ترس بخش عمده‌ای از آن است. انتخاب ما برای داشتن نگرش مثبت و امیدوارکننده می‌تواند به معنای واقعی کلمه تغییر عمده‌ای ایجاد کند!

مطمئناً، چیزهایی در زندگی وجود خواهند داشت که دشوارتر یا کمتر لذت‌بخش هستند. با این حال، آنها الزاماً قرار نیست ما را درمانده کرده یا روزمان را خراب کنند. انتخاب واقعاً به ما و نگرشی که انتخاب می‌کنیم بستگی دارد.

این شگفت‌انگیز است که چگونه می‌توانیم برای خود متأسف باشیم و سپس اجازه دهیم نگرش ما یک روز کاملاً خوب را برای خود و دیگران خراب کند. به من اعتماد کنید، من به خوبی می‌دانم که چگونه در انجام کارهای خانه در نقش «شهید» خیلی خوب ایفای نقش می‌کردم.

من اغلب با هیاهو در خانه قدم می‌زدم و چیزهایی مانند «خب، همه اینجا از من انتظار دارند که همه کارها را انجام دهم. دیو بیرون می‌رود



و گلف بازی می‌کند و بچه‌ها خرابکاری می‌کنند. من فقط غذای آنها را می‌پزم و ظرف‌هایشان را تمیز می‌کنم و می‌شورم. لباسشان را می‌شورم، می‌خواهم بدانم چه کسی به من اهمیت می‌دهد!»

حقیقت این بود که هیچ کس مرا مجبور به انجام آن کارها نمی‌کرد. من آنها را انتخاب کردم زیرا خانواده‌ام را دوست دارم. با این حال، من به ندرت از روند کارها لذت می‌بردم زیرا سرسختانه نگرش منفی خود را حفظ می‌کردم.

آشنا بنظر می‌رسد؟ ممکن است وضعیت شما مربوط به کار خانه نباشد، اما همه ما وسوسه می‌شویم که برای خود متأسف باشیم و از چیزی هراس داشته باشیم.

حتی زمانی که اتفاقات بد یا ناخوشایندی برای ما رخ می‌دهد، باز هم می‌توانیم واکنش مثبت را انتخاب کنیم. وقتی این کار را می‌کنیم، با خدا در توافق هستیم، زیرا خدا همیشه مثبت است.

## روی جنبه مثبت تمرکز کن

من اغلب مردم را تشویق می‌کنم که «بازی شاد» را بازی کنند. منظور چیست؟ وقتی با یک موقعیت منفی روبرو می‌شوید، عمداً به خوبی‌های بالقوه‌ی آن نگاه کنید!

به عنوان مثال، اگر در ترافیک گیر کردید، بگویید: «من آهسته حرکت می‌کنم و عقب می‌مانم، اما شاید خدا از من در برابر حادثه‌ای محافظت می‌کند که اگر تندتر می‌رفتم رخ می‌داد.»

این برای هر موقعیتی، بزرگ یا کوچک کار می‌کند. حتی اگر چیزی به اندازه از دست دادن شغل مهم باشد، می‌توانید تمرکز خود را به موارد مثبت

تغییر دهید و بگویید: «ممکن است من بیکار باشم، اما اکنون این فرصت را دارم که ببینم خداوند شغلی بهتر از قبل به من عنایت می‌کند!»

کتاب مقدس می‌گوید: «اما خداوند منتظر است تا با شما بر حسب فیض عمل کند؛ او بر می‌خیزد تا بر شما رحمت نماید...» (اشعیا ۳۰: ۱۸)

مهم نیست که زندگی چه چیزی برای شما به ارمغان می‌آورد، خداوند برنامه‌ای برای بهتر کردن آن دارد، -برنامه‌ای پر از امید و چیزهای خوب. من شما را تشویق می‌کنم که با او در توافق کامل بمانید.

با هر روز نو با نگرش مثبت و امیدوارانه برخورد کنید و نترسید. هنگامی که شما این کار را بکنید، من معتقدم که شروع به یافتن شادی در هر بخش از زندگی خود خواهید کرد.



## فصل چهارم

# اعتماد به خدا در طوفان

با گذشت سالها، آموخته‌ام که اعتماد کردن به خدا برای حل کردن مسئله‌ای- که خدا چیزی یا کسی را در زنگی‌تان تغییر دهد- متفاوت است از این که در طول مسئله‌ای اعتماد خود را به خداوند به طور کامل حفظ کنیم.

من از اشعیا ۴۳: ۲-۳ آرامش زیادی می‌گیرم. می‌گویند: «چون از آبها بگذری، با تو خواهم بود، و چون از نهرها عبور کنی، تو را فرو نخواهند گرفت. چون از میان آتش روی، نخواهی سوخت، و شعله‌اش تو را نخواهد سوزانید. زیرا من یهوه خدای تو هستم،...»

وقتی روزهای سختی را پشت سر می‌گذرانید، بسیار مهم است که به یاد داشته باشید که خدا در کنار شماست و می‌توانید به او اعتماد کنید تا به شما کمک کند تا از پس آن برآیید.

به عنوان مثال، زمانی که توجیهی برای شرایط به وجود آمده پیدا نمی‌کنید یا زندگی منصفانه به نظر نمی‌رسد، ممکن است ماندن در ایمان دشوار باشد. این امر به خصوص زمانی دشوار است که احساس می‌کنید شما کاری را که باید، انجام می‌دهید اما نتیجه درستی نمی‌گیرید.

یا در مورد این یکی چطور: کسی را می‌بینید که کار درست را انجام نمی‌دهد، اما ظاهراً نتیجه بهتری از شما می‌گیرد! مواقعی در زندگی ما وجود خواهد داشت که به نظر می‌رسد همه چیز در حال تزلزل است و

هیچ احساس امنیتی نمی‌کنید، و تنها پاسخ واقعی این است که به خدا اعتماد کنیم و اعتمادمان را به او حفظ کنیم.

من همچنین از تجربه آموخته‌ام که خداوند از این زمان‌ها به نفع ما استفاده خواهد کرد. زمانی که زندگی ناپایدار باشد، او از شرایط ما استفاده خواهد کرد تا به ما کمک کند تا به او نزدیک‌تر شویم و محکم به صخره نجات خود - عیسی مسیح - که جنبش‌ناپذیر است، بچسبیم! (مزمور ۶۲: ۲، ۶ را ببینید).

## «رشد» در طول دوران دشوار

این ممکن است خنده‌دار به نظر برسد، اما من به نقطه‌ای رسیده‌ام که معتقدم آزمایشات و مشکلات می‌توانند از بهترین دوستان ما باشند. چرا؟ زیرا خداوند از آنها برای تعلیم، تربیت و کمک به ما استفاده می‌کند تا به گونه‌ای رشد کنیم که به تنهایی نمی‌توانیم.

در واقع، یعقوب ۱: ۲-۳ به ما می‌گوید: «ای برادران من، هرگاه با آزمایش‌های گوناگون روبه‌رو می‌شوید، آن را کمال شادی بینگارید! زیرا می‌دانید گذشتن ایمان شما از بوته آزمایشها، پایداری به بار می‌آورد.»

آزمایش‌ها و رنج‌ها از خدا سرچشمه نمی‌گیرند، اما او از آنها استفاده می‌کند تا ما را قوی‌تر کند و به ما کمک کند تا از زندگی آرام‌تر، پایدارتر و رضایت‌بخشی برخوردار شویم.

دوران سخت زندگی باعث می‌شود که به فردی تبدیل شویم که می‌خواهیم. هنگامی که با موقعیتی روبرو می‌شویم که «بیش از تحمل ما» است، آن موقعیت به ما کمک می‌کند تا به او وابسته شویم، زیرا می‌دانیم که نمی‌توانیم همه مشکلات خود را حل کنیم.

خداوند از ما می‌خواهد که برای دریافت قوت نزد او بیاییم و به نقطه‌ای برسیم که بتوانیم حتی زمانی که با آزمایش‌های زندگی روبرو می‌شویم، پایدار بمانیم. او می‌خواهد که ما در او شادی و رضایت داشته باشیم، حتی زمانی که شرایط ما کامل و بی‌نقص نیست (نحمیا ۸: ۱۰ را ببینید).

درست مانند الماس‌ها که تحت فشار زیاد شکل می‌گیرند، خداوند اغلب از مشکلات زندگی ما استفاده می‌کند تا ما را فروتن کند، شخصیت ما را پرورش دهد، ما را به شباهت خود تبدیل کند... و ما را برای چیزهای نیکویی که برای آینده ما دارد، آماده کند.

## آزمون‌ها به ما کمک می‌کنند تا اعتماد کنیم

آزادی فوق العاده‌ای در اعتماد به خدا وجود دارد. وقتی چیزی مطابق با میل ما پیش نمی‌رود، به جای اینکه ناراحت یا آزرده شویم، می‌توانیم اعتماد کنیم که او برنامه‌ای دارد که بهتر از ماست، و او در نهایت وضعیت را به خیریت ما به سرانجام خواهد رسانید (رومیان ۸: ۲۸ را ببینید).

ما باید این را درک کنیم، زیرا گاهی اوقات وقتی مشکل داریم، ممکن است از خدا یا حتی از سایر افرادی که مورد برکت قرار می‌گیرند آزرده شویم. ما می‌توانیم نگرش خودپسندانه‌ای داشته باشیم که می‌گوید: «خب، من مسیحی بهتری از او هستم. من مستحق این نعمت‌ها هستم.»

برای مثال، شاید شما می‌خواهید در محل کارتان ترفیع کسب کنید، اما شخص دیگری آن را دریافت می‌کند. باید چه کار کنید؟

می‌توانید آزرده خاطر و خود بر حق‌بین شوید و واقعاً از نظر روحانی به خودتان صدمه بزنید، یا می‌توانید به خدا اعتماد کنید و بگویید: «خداوند، اگر این همان جایگاهی است که تو می‌خواهی من اکنون در آن

باشم، پس من با لبخندی بر صورتم به رئیس خدمت می‌کنم. و من می‌دانم که اگر بخواهی مرا در جای دیگری بگذاری، می‌توانی آن را در زمان بندگی کامل خود انجام دهی.»

من آموخته‌ام که خدا از ما باهوش‌تر است! گاهی اوقات او آنچه را که می‌خواهیم به ما نمی‌دهد، زیرا او هدفی متفاوت در ذهن دارد - چیزی بهتر از آنچه ما می‌توانستیم تصور کنیم.

به عنوان مثال، بارها خداوند به من اجازه داده است که از راه سخت عبور کنم. گاهی اوقات بسیار دشوار بوده است، به خصوص زمانی که من مشاهده کردم که افراد دیگر در همان زمینه‌ها سریعتر پیشرفت می‌کنند.

اما وقتی خدا به من اجازه می‌دهد که در این مسیر قدم بردارم، او می‌خواهد که تجربه کنم و بفهمم که مردم در حال گذر از چه هستند تا بتوانم با درد آنها ارتباط برقرار کنم و به آنها کمک کنم تا با موفقیت از آن عبور کنند.

اگر زمان‌های سخت در شرایط زندگی من نبود، - شرایطی که خداوند به من کمک کرد رشد کنم و تغییر یابم - مطمئناً نمی‌توانستم در این مقیاس به افراد کمک کنم.

خدا هرگز به ما وعده زندگی بدون دردسر را نداده است، اما او وعده می‌دهد که هرگز ما را ترک نکرده یا رها نخواهد کرد (عبرانیان ۱۳: ۵ را ببینید). در زمان‌های سخت، می‌توانیم با دانستن اینکه او ما را فوق‌العاده دوست دارد و از قبل برنامه‌ای برای کمک به ما دارد، در آرامش باشیم.

## خدا در طی مسیر همراه شماست

می‌خواهم شما را تشویق کنم که تصمیمی راسخ بگیرید تا در تک تک بخش‌های زندگی‌تان به خدا اعتماد کنید. وقتی طوفان‌های زندگی به شما ضربه می‌زند یا چیزهایی را تجربه می‌کنید که درک نمی‌کنید، آن موقع است که باید انتخاب کنید که به او اعتماد کنید - مهم نیست که چه فکر یا احساسی دارید و مهم نیست که شرایط شما چگونه به نظر می‌رسد.

و همانطور که در میان همه چیز به خدا اعتماد می‌کنید، او چیزی پایدار به شما می‌دهد - او به میزان بیشتری از خودش به شما خواهد داد.

آیا امروز با چیز سختی روبرو هستید؟ آیا با آزمونی مواجه هستید که به نظر بر شما غلبه خواهد کرد؟ اگر چنین است، شما را تشویق می‌کنم که همین الان یک لحظه وقت بگذارید و دعا کنید.

«پروردگارا، من از تو سپاسگزارم که همیشه با من هستی - در اوقات خوب و همچنین در مواقعی که زندگی سخت می‌شود. لطفاً کمکم کن تا زمانی که زندگی را درک نمی‌کنم به تو نزدیک‌تر شوم. من به تو اعتماد دارم و می‌دانم که همه چیز را برای خیریت من به کار خواهی گرفت. در نام عیسی دعا می‌کنم. آمین.»

به یاد داشته باشید، آنچه اکنون از سر می‌گذرانید تا ابد باقی نخواهد ماند. وقتی که دوران سختی را می‌گذرانم دوست دارم به خودم یادآوری کنم، «این نیز بگذرد.» در این میان، می‌توانید انتخاب کنید که به خدا اعتماد کنید و به او اجازه دهید که در میان آنچه در حال گذراندن آن هستید، به شما شادی بدهد.



همچنین خوب است که در کلام خدا بمانید و خود را با آیاتی مانند اشعیا ۴۱: ۱۰ تشویق کنید. خدا می‌گوید: «پس ترسان مباش زیرا من با تو هستم، و هراسان مباش زیرا من خدای تو هستم. تو را تقویت خواهم کرد و یاری خواهم داد، و به دست راست عدالت خویش از تو حمایت خواهم نمود.»

شما را تشویق می‌کنم که در هر شرایطی که ممکن است هم‌اکنون در حال عبور از آن باشید، مقاوم بایستید و تسلیم نشوید. تصمیم بگیرید که نگرش خوب را انتخاب کرده و اعتماد خود را بر خداوند محکم حفظ نمایید. زیرا عیسی در میان هر طوفان با شماست، و شما قوی‌تر از قبل از طوفان بیرون خواهید آمد.

## فصل پنجم

# همه چیزهای جدید

وقتی دلسرد و سرخورده هستید و احساس ناامیدی می‌کنید، به یاد آوردن این که خداوند در گذشته چگونه به شما کمک کرده است، کمک شایانی می‌کند. همچنین مایه تشویق است که وفاداری او به دیگران را به خود یادآوری کنید - افرادی مانند شما که به شدت به کمک خدا نیاز داشته‌اند.

آیا تا به حال به تمام افرادی که در سراسر کتاب مقدس هستند توجه کرده‌اید که خدا شروع تازه‌ای به آن‌ها داده است؟

**موسی** پیش از مواجه شدنش با بوته‌ی سوزان، پیرمردی بود و خداوند او را به رهبری ملتی فرا خواند. اما قبل از این، او ۴۰ سال خود را در آن سوی صحرا پنهان کرده بود! او نمی‌دانست که خدا چه برنامه‌ای دارد. (خروج ۱-۴ را ببینید.)

**داوود**، پسری فروتن، چوپان، به پادشاهی اسرائیل مسح شد. او اساساً کسی نبود و از ناکجاآباد آمده بود - آخرین گزینه‌ای که احتمال داشت کسی او را به عنوان پادشاه انتخاب کند. اما خدا از او برای رهبری قومش استفاده کرد. (اول سموئیل ۱۶ را ببینید.)

**پطرس**، رسولی که مسیح را انکار کرد، بخشیده شد و فراخوانده شد تا بقیه عمر خود را وقف موعظه کردن و جلال دادن خدا نماید. (لوقا ۲۲: ۵۴-۶۲؛ یوحنا ۲۱؛ اعمال رسولان ۳ را ببینید.)

و پولس که زمانی قوم خدا را جفا می‌داد، در راه دمشق دگرگون شد و در نهایت عمده کتب عهد جدید را نوشت! (اعمال رسولان ۹: ۱-۲۲ را ببینید.)

وقتی در مورد تمام افرادی که در سراسر کتاب مقدس خدا آنها را بخشید، نجات داد و به شیوه‌های قدرتمندی از آنها استفاده کرد فکر می‌کنید، آیا تردید دارید که او می‌تواند همین کار را با شما انجام دهد؟ زیرا خدای ما خدای امید است. او خدای فرصت‌های دوم، شروع‌های مجدد و آغازهای جدید است و او محدودیتی برای تعداد فرصت‌های دوباره برای شما قائل نیست.

## دیدن با چشم امید

یادمان باشد، امید لنگر جان ماست. وقتی همه چیز تاریک به نظر می‌رسد و ما پاسخی نداریم، آن وقت است که امید به ما یادآوری می‌کند که شروع جدید ما دقیقاً در نزدیکی است.

وقتی به نظر می‌رسد که دیگران در حال دریافت برکت هستند، و ما خسته و در شرف تسلیم شدن هستیم، این امید است که قلب ما را استوار می‌کند و ما را در ایمان‌مان به وعده خدا محکم نگه می‌دارد.

باز هم امید یک انتظار مطلوب و مطمئن است. این یک نگرش مثبت و انتظار همراه با شادی است از اینکه اتفاق خوبی قرار است رخ دهد.

امید واقعی یک نگرش واهی و مبهم «بیایید صبر کنیم و ببینیم چه اتفاقی می‌افتد» نیست، بلکه ایمان و اعتماد داشتن به این است که خدا آنچه وعده داده است را، انجام خواهد داد. خدا فقط به دنبال فرصت‌هایی است

که نیکویی خود را به فرزندان‌ش نشان دهد و از ما می‌خواهد که توقع و انتظار نیکویی او را داشته باشیم.

در اول تسالونیکیان ۵: ۸، امید به عنوان کلاهخود توصیف شده است. بنابراین، آنچه ما فکر می‌کنیم طبیعتاً بسیار مهم می‌باشد. نگرش ما و آنچه در انتظار آن هستیم کاملاً با آنچه فکر می‌کنیم و می‌گوییم مرتبط است!

من شما را تشویق می‌کنم که هر روز اول صبح کنترل افکار و سخنان خود را به دست بگیرید. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، با چنین افکاری مصالحه نکنید، که خوب، حدس می‌زنم امروز هم بتوانم روز دیگری را پشت سر بگذارم.

در عوض، منتظر چیزهای خوب از خدا باشید. فکر کنید و چنین اعلام‌هایی اعلام کنید:

**خدایا شکر برای این روز! می‌دانم که تو مرا دوست داری و امروز برنامه خوبی برای من داری. جدا از تو، من هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم، اما در مسیح، می‌توانم هر کاری را که لازم باشد انجام دهم. و با کمک تو، نگرش خوب و افکار مثبت خواهم داشت.**

سپس انتظار پیشرفت و شروع جدید خود را داشته باشید. بگویید: «امروز می‌تواند آن روز باشد!»

این مهم است که بدانیم اگر بخواهیم زندگی مثبت و سرشار از امید داشته باشیم، نمی‌توانیم بر مبنای احساسات خود زندگی کنیم. وقتی احساسات منفی می‌آیند، اگر تسلیم آنها نشویم و به آنها غذا ندهیم، آنها از میان خواهند رفت.

بنابراین، به خودتان اجازه ندهید که در دام انتظار گرفتار شوید تا احساس امیدواری بالاخره به شما دست دهد، بلکه تصمیم بگیرید که پر از امید باشید. وقتی آگاهانه تصمیم می‌گیرید که در طول روز به افکار مثبت و سرشار از ایمان فکر کنید، در نهایت احساسات نیز به پیروی از تصمیم‌تان فرا خواهد رسید.

## از چادر خود بیرون بیا

چندین سال پیش، از خداوند پرسیدم: «چرا دیگر چیزهای هیجان‌انگیز و خاص در زندگی‌ام اتفاق نمی‌افتد؟» خدا با قلبم صحبت کرد و گفت: «جویس، من هنوز هم آن کارها را همیشه انجام می‌دهم. تو فقط به آنها عادت کرده‌ای.»

خدا می‌خواهد که ما دائماً در حیرت از نیکویی او زندگی کنیم... فعالانه به کارهای واقعاً شگفت‌انگیزی که برای ما انجام می‌دهد توجه کنیم. چرا؟ زیرا وقتی ما شگفت‌زده زندگی می‌کنیم، هرگز بی امید نخواهیم بود! بیایید به داستان ابراهیم نگاه کنیم...

خداوند به ابراهیم برکت فراوان داده بود. با این حال، یک مشکل وجود داشت، او و همسرش، سارا، صاحب فرزند نمی‌شدند. ابرام جواب داد: «ای خداوندگار یهوه، مرا چه خواهی داد، زیرا که من بی‌فرزند مانده‌ام... و ابرام را بیرون برده، گفت: «به سوی آسمان بنگر و ستارگان را بشمار، اگر بتوانی آنها را بشماری!» آنگاه به ابرام فرمود: «نسل تو نیز چنین خواهد بود.» (پیدایش ۱۵: ۲، ۵)

اگرچه شرایط ابراهیم بسیار سخت به نظر می‌رسید، خداوند او را از خیمه خود بیرون آورد تا او را شگفت‌زده کند و به او یادآوری کند که او

می‌تواند غیرممکن‌ها را انجام دهد. من معتقدم که همه ما می‌توانیم زمان زیادی را در «چادر خود» بگذرانیم و به مشکلات خود نگاه کنیم. به همین دلیل است که کتاب مقدس می‌گوید چشمان خود را به ورای مشغولیت‌های زندگی بدوزید و روی عیسی، بانی و کامل‌کننده‌ی ایمان خود تمرکز کنید. (عبرانیان ۱۲: ۲ را ببینید.)

هر بار که تصمیم می‌گیریم دعا کنیم، یا کلام او را بخوانیم یا صرفاً در مورد کارهای بزرگی که او در گذشته برای ما انجام داده است تأمل کنیم، این کارها در ما امید ایجاد می‌کنند. و مانند ابراهیم، بلافاصله به این فکر می‌کنیم که وای، شاید او بتواند این کار را برای من انجام دهد!

وقتی شرایط سخت است و احساس دلسردی می‌کنید، وقت آن است که از چادر خود بیرون بروید و ببینید خدا چه می‌گوید. وقتی این کار را انجام دهید، متوجه خواهید شد که او فقط منتظر است تا شما را شگفت‌زده کند.

## نصیب دو چندان در عوض مشکل

اگر شما هم مثل من هستید، امیدواری دادن به شخص دیگری کار خیلی ساده‌ای است. دیدن و تأکید کردن بر جنبه مثبت مشکل به وجود آمده برای دیگران، بسیار ساده است و من معمولاً آنها را با کلماتی مانند «همه چیز درست می‌شود - فقط به خدا اعتماد کنید و او همه چیز را تغییر خواهد داد.» دلگرم می‌کنم.

اما وقتی خود ما درگیر مشکلی هستیم، چطور؟ آن هنگام این داستان متفاوت است! وقتی ما در میانه درد یا در اوج ناامیدی هستیم، تسلیم شدن در برابر افکاری مانند «تمام شد یا برای من خیلی دیر شده است.» بسیار وسوسه‌انگیز است.

اما هنوز دیر نیست! اگر در مسیح حیات یافته‌اید، هرگز برای شروعی تازه دیر نیست. گذشته شما تمام سرنوشت شما نیست. اگر از دست دادن امید خودداری کنید، و اجازه دهید روح القدس شما را هدایت کند، نه تنها خداوند آنچه را که داشتید باز می‌گرداند، بلکه حتی زندگی شما را بهتر از گذشته خواهد کرد.

من عاشق یوئیل ۲: ۲۵-۲۶ هستم. همانطور که می‌خوانید، این قسمت را در قلب خود جای دهید. امروز این آیات را از آن خود کنید.

خداوند می‌فرماید: «سالهایی را که ملخها خوردند جبران خواهم کرد، ملخهای دونده و جهنده و فرو بلعنده و جونده، یعنی همان لشکر عظیم من که به میان شما فرستادم. خوراک بسیار خورده، سیر خواهید شد، و نام یهوه خدای خود را خواهید ستود، نام او را که در حق شما کارهای شگفت‌انگیز کرده است؛ و قوم من دیگر هرگز شرمسار نخواهند شد.»

در جوانی چنین متقاعد شده بودم که به خاطر آزاری که در کودکی دیده بودم چنان لطمه‌ای به من وارد شده که دیگر هیچ چیز نیکویی ممکن نیست در زندگی برای من پیش آید. احساس می‌کردم هرگز نمی‌توانم مثل بقیه باشم یا زندگی‌ای را که می‌توانستم، داشته باشم.

اما همه چیز با خدا ممکن است! وقتی ما بن‌بست‌ها را می‌بینیم، او شروع‌های جدیدی را می‌بیند. او می‌خواهد درد گذشته ما را تحمل کند و نه تنها آن را التیام بخشد، بلکه می‌خواهد بیش از آنچه در وهله اول داشتیم به ما بازگرداند!

اشعیا ۶۱: ۷ را ببینید. می‌گوید: «به عوض شرمساری، نصیب دو چندان خواهید یافت، و به عوض رسوایی، در میراث خود شادی خواهید کرد. بنابراین، ایشان در سرزمینشان نصیب دو چندان خواهند یافت، و

خوشی جاودانی از آن ایشان خواهد بود.»

من اغلب می‌گویم که با خدا، اگر برنامه الف شکست بخورد، او همیشه یک برنامه ب دارد - که حتی بهتر از برنامه الف است! خدا خدای احیا و آغازهای جدید است. اگر به او اجازه دهید، او به شما شروعی تازه می‌دهد - او به شما نصیب دو چندان می‌دهد! و بهتر از آن چیزی خواهد بود که تصورش را می‌کنید.





## فصل ششم

# چگونه شاد باشید وقتی ناراحتید

همه ما زمان‌هایی را تجربه می‌کنیم که به دلایل مختلف ناراحتیم. اما نمی‌توانیم اجازه دهیم که شرایط، احساسات ما را کنترل کند.

شیطان به دنبال پرکردن ذهن ما با افکار منفی است که در نهایت باعث می‌شود شادی خود را از دست بدهیم و غمگین شویم. او دلسرد کننده است و می‌خواهد ما را از نظر عاطفی، روحی، مالی و به هر نحوی که می‌تواند به زانو در آورد.

اما عیسی مشوق ماست، و او آمد تا ما را بلند کند! او آمد تا عدالت، آرامش و شادی را به ما بدهد. او می‌خواهد که ما انتظار چیزهای خوبی برای آینده خود داشته باشیم و خودمان را سرشار از امید کنیم.

همه ما به خاطر برنامه‌ها یا رویاهای محقق نشده، لحظاتی از ناامیدی و ناراحتی را تجربه می‌کنیم. وقتی همه چیز آنطور که امیدواریم پیش نمی‌رود، طبیعی است که احساس دلسردی یا ناامیدی کنیم.

اما باید مراقب باشیم که چگونه با این احساسات کنار بیاییم، زیرا اگر برای مدت طولانی در آن بمانیم، می‌تواند منجر به افسردگی شود.

مزامیر ۳۰: ۵ به ما می‌گوید: «...شبی ممکن است سراسر به گریه

بگذرد، ولی صبحگاهان شادمانی رخ می‌نماید.»

چیزهایی ممکن است ما را موقتاً غمگین کنند، اما نباید غمگین بمانیم. اگر این کار را انجام دهیم، دشمن از این درِ باز سوءاستفاده می‌کند و راه خود را به زندگی ما بازتر می‌کند، که مشکلات جدی‌تری را به همراه دارد. با این حال، در سلوک با خدا، وقتی از چیزی در زندگی دلسرد می‌شویم، همیشه می‌توانیم تصمیم بگیریم که دوباره دلگرم شویم. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که برای دریافت امید و نیرویی تازه به او نگاه کنیم تا به جلو برویم.

## به احساسات خود توجه کنید

اگر تا به حال افسردگی را تجربه کرده‌اید، می‌دانید که بسیار واقعی است. می‌تواند باعث شود ما احساس انزوا، تنهایی و ناامیدی کنیم... مثل اینکه همه چیز در اطراف ما در حال فروپاشی است.

آگاهم که افسردگی می‌تواند نتیجه یک عدم تعادل فیزیکی یا شیمیایی در بدن فرد باشد و نمی‌خواهم این دلایل را نادیده بگیرم. مواقعی وجود دارد که خداوند کسی را هدایت و راهنمایی می‌کند تا نزد پزشک متخصص یا روانشناس مجرب برود که می‌تواند به او کمک کند تا ریشه مشکل را پیدا کند. من معتقدم دانش پزشکی از جانب خدا می‌آید و او از طریق پزشکان کارهای عظیمی انجام می‌دهد.

با این حال، برای تعداد زیادی از مردم، افسردگی مقوله‌ای روحانی است. متوجه هستید، شیطان از افسردگی برای ربودن قدرت روحانی و آزادی فرد استفاده می‌کند - او می‌خواهد ذهن ما را پر از تاریکی و ابهام کند و ما را از نظر عاطفی به زانو در آورد.

اما خدا می‌خواهد به ما کمک کند تا رها از افسردگی زندگی کنیم. او می‌خواهد ما را با شادی، امید و انتظار چیزهای خوب برای زندگی پر کند. برای همکاری با او، کاری که باید انجام دهیم این است که یاد بگیریم بر اساس احساسات خود زندگی نکنیم.

من اغلب گفته‌ام که احساسات می‌توانند یکی از بزرگترین دشمنان ما باشند. هدایت شدن بر حسب احساسات آسان است، اما باید بدانیم که احساسات بی‌ثبات هستند و روز به روز تغییر می‌کنند!

ما نباید از هر فکر یا احساسی پیروی کنیم زیرا آنها اغلب می‌توانند با حقیقت آنچه خدا در مورد ما می‌گوید در تضاد باشند.

سال‌های زیادی از زندگی‌ام، افسردگی مداوم را تجربه کرده‌ام. صبح با این صدا در سرم از خواب بیدار می‌شدم که می‌گفت: «من افسرده‌ام». معتقد بودم که این فکر خود من است، اما متوجه نبودم که دشمن قصد دارد به ذهن من دروغ بگوید.

بعداً، زمانی که خدا مرا به راه رفتن نزدیکتر با خود کشاند و به طور جدی شروع به مطالعه کلام او کردم، فهمیدم که لازم نیست هر احساس و فکری را که داشتم دنبال کنم. با صدای بلند شروع کردم به صحبت کردن و گفتم: «من ناامید و افسرده نخواهم شد!»

ما همیشه احساساتی خواهیم داشت - آنها هرگز از بین نخواهند رفت. با این حال، ما یک انتخاب داریم که آیا به احساساتمان اجازه دهیم زندگی ما را کنترل کنند یا نه.

## از افکار خود فهرستی تهیه کنید

ذهن کلید اصلی دیگری برای غلبه بر دلسردی و افسردگی است. آیا می‌دانستید آنچه در مورد آن فکر می‌کنید این قدرت را دارد که بر هر بخش از زندگی شما تأثیر بگذارد؟

امثال ۲۳: ۷ می‌گوید: «زیرا چنانکه در دل خود فکر می‌کند خود او همچنان است.» (ترجمه قدیم)

ذهن ما قدرتمند است! وقتی تصمیم می‌گیریم روی همه چیزهای منفی در مورد خودمان یا اتفاقات بدی که برایمان افتاده است فکر کنیم، این کار باعث دلسردی و افسردگی می‌شود.

سال‌ها پیش، من با سرطان سینه مبارزه کردم و واقعاً زمان آزمایش برای من بود. می‌دانستم که اگر اجازه بدهم ذهنم منفی شود، مدت زیادی طول نمی‌کشد تا مرا به حاشیه براند.

در این مدت، خداوند بر قلبم گذاشت که ذهنم را با چیزهای زیر پر کنم، سپس تا آنجا که می‌توانم آنها را با صدای بلند بیان کنم. فکر می‌کردم و می‌گفتم:

«خدایا، من می‌دانم که تو مرا دوست داری. می‌دانم در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده او فرا خوانده شده‌اند، همه چیزها با هم برای خیریت در کار است. من بر تو اعتماد دارم و نخواهم ترسید.» (رومیان ۸: ۲۸، ۳۵-۳۹؛ یوشع ۱: ۹؛ امثال ۳: ۵ را ببینید).

می‌بینید، هر چه زمان بیشتری را صرف خواندن و تفکر در مورد کلام او کنید، کلام خدا بیشتر در درون شما نفوذ کرده و شروع به تغییر شما از درون می‌کند.

عبرانیان ۴: ۱۲ می‌گویند که کلام خدا زنده و قدرتمند است. این توانایی را دارد که نگاه شما به خود و حتی آینده شما را تغییر دهد.

همانطور که ذهن خود را با آنچه خدا در مورد شما می‌گوید پر می‌کنید و وعده‌های او را بر خود اعلام می‌کنید، این کار امید را به ارمغان آورده و ایمان شما را تقویت می‌کند.

## دارویی از کتاب مقدس برای افسردگی

همانطور که اشاره کردم، گاهی اوقات افسردگی نتیجه یک مسئله فیزیکی یا شیمیایی است، و من معتقدم مهم است که در نتیجه هدایت خداوند اجازه دهیم پزشکان به ما کمک کنند. اما حتی زمانی که به پزشک مراجعه می‌کنم، فکر می‌کنم خوب است که به یاد داشته باشیم که اعتماد ما بر خداوند، شفا دهنده‌مان، می‌باشد.

با این حال، افسردگی نیز اغلب یک نبرد روحانی است. و کتاب مقدس به ما دستورالعمل‌های خوبی در مورد چگونگی مبارزه با آن می‌دهد.

اشعیا ۶۱: ۳ به ما می‌گوید که ردای ستایش را به جای روح یأس بپوشیم.

ممکن است همیشه تمایل نداشته باشیم که خدا را ستایش کنیم، اما چند لحظه وقت گذاشتن برای صحبت با خداوند و تشکر از او برای خوبی‌هایش یکی از قوی‌ترین سلاح‌هایی است که برای مبارزه با افسردگی و افسردگی داریم.

ما به معنای واقعی کلمه حضور خدا را به شرایط موجود خود دعوت می‌کنیم، که قدرت، آرامش و شادی او را برای ما به ارمغان می‌آورد. فیلیپیان ۴: ۴ می‌گوید: «همیشه در خداوند شاد باشید؛ باز هم می‌گویم: شاد باشید.»

ستایش خداوند در میان دردهایمان بزرگترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. چرا؟ زیرا وقتی تصمیم می‌گیریم توجه خود را به خدا معطوف کنیم و در کارهای خوبی که او انجام داده شادی نماییم، او را برتر از مشکلات خود اعلام می‌کنیم.

حقیقت این است که خدا همیشه نیکو است، صرف نظر از اینکه در زندگی ما چه اتفاقی می‌افتد. او منبع شادی ماست، و هر زمان که لازم داشتیم می‌توانیم برای تسکین نزد او بدویم.

این مرا به یاد مزامیر ۱۶: ۱۱ می‌اندازد. مزبور می‌گوید: «... در حضور تو کمال شادی است، و به دست راست تو لذتها تا ابدآباد!»

وقتی خدا را می‌پرستیم، حضور او را به زندگی خود دعوت می‌کنیم. او شادی و آرامش خود را جایگزین دلسردی و غم و اندوه ما می‌کند... به ما امید می‌دهد و حیاتی تازه به شرایط ما می‌دمد.

ما همیشه نمی‌توانیم همه چیزهایی را که در اطرافمان اتفاق می‌افتد تغییر دهیم، اما حضور خدا ما را تغییر می‌دهد - طرز فکر، احساسات و دید ما نسبت به شرایط، در حضور خدا دچار تغییر می‌شوند.

## **بگذارید خدا دردهایتان را بگیرد**

ما هرگز کاملاً از تجربه درد یا ناامیدی رها نخواهیم شد، اما لازم نیست اجازه دهیم آنچه امروز اتفاق می‌افتد، فردا را خراب کند.

ما یک انتخاب داریم. ما واقعاً می‌توانیم با تصمیم‌گیری برای رها کردن موقعیت‌هایی که باعث دلسردی و افسردگی می‌شوند، اوضاع را تغییر دهیم و به سمت چیزهای خوبی که خدا برای آینده ما در نظر گرفته است، حرکت کنیم.

من عاشق اول پطرس ۵: ۹ هستم که می‌گوید: «پس در ایمان راسخ باشید و در برابر او بایستید...» بسیار مهم است که فوراً در برابر احساس ناامیدی و افسردگی مقاومت کنید. زیرا هر چه بیشتر اجازه دهیم که آنها باقی بمانند، مقاومت در برابر آنها سخت‌تر می‌شود.

سالها این را گفته‌ام: اگر نگذارید شیطان شما را با کاری که می‌کند تحت تأثیر قرار دهد، نمی‌تواند شما را تحت فشار قرار دهد. و اگر نتواند شما را تحت فشار قرار دهد، نمی‌تواند شما را افسرده کند.

دفعه بعد که با موقعیتی روبرو شدید که تهدیدی برای به زانو در آوردن شما بود، تصمیم بگیرید که به روح القدس روی آورید و به او اجازه دهید شما را سرشار از امید کند. به جای توجه به احساسات، باور خود را بر کلام خدا قرار دهید. با چیزهای مثبت و امیدوارکننده از کلام خدا، ذهن و زبان خود را پر کنید.

لازم نیست اجازه دهید دل‌سردی و افسردگی بر زندگی شما حاکم شود. هنگامی که «زندگی اتفاق می‌افتد»، بگذارید خدای همه امیدها شما را کاملاً تقویت و دلگرم کند.

زیرا مهم نیست که از چه تجربه‌ی دردآوری در حال عبور هستید، خداوند آماده و مایل است که به شما کمک کند تا درد شما را بردارد... و آن را به چیزی بزرگ تبدیل کند.





## نتیجه

# آیا در سختی به سر می‌برید؟

اگر در حال حاضر دوران سختی را پشت سر می‌گذارید، می‌خواهم بدانید که خدا شما را دوست دارد. او آنچه را که شما از آن رنج می‌برید، می‌بیند، او با شماست و می‌خواهد در همان جایی که هستید به شما کمک کند.

مزامیر ۳۴: ۱۸ می‌گوید: «خداوند نزدیک شکسته‌دلان است و کوفته‌شدگان در روح رانجات می‌بخشد.» وقتی مادرد می‌کشیم، خدا هم با مادرد می‌کشد.

در حال حاضر، ممکن است با شرایطی مواجه هستید که ظاهراً غیرممکن به نظر می‌رسد. اما من می‌خواهم بدانید که خدا می‌تواند همه چیز را نو سازد. او می‌تواند مشکل شما را برگرفته و آن را به چیز نیکویی تبدیل کند.

اگر با شرایط سختی روبرو هستید یا با چیزی روبرو هستید که ممکن است شما را از پای در آورد، شما را تشویق می‌کنم که چند لحظه وقت بگذارید و همین الان دعا کنید:

پدر، من الان به تو نیاز دارم. تو می‌گویی دوستم داری و دقیقاً می‌بینی که در چه حالی هستم ... و علی‌رغم احساسی که دارم، من انتخاب می‌کنم که کلام تو را باور کنم. در مواجهه با همه چیزهایی که از سر می‌گذرانم، برای دریافت کمک به تو چشم می‌دوزم. من به قوت تو نیاز دارم تا با هر چیزی که در حال حاضر برایم دشوار به نظر می‌رسد، دست و پنجه نرم کنم. کمک کن تا چشمانم را بر تو خیره نگاه دارم. لطفاً خود را برای من ملموس بساز... و مرا برای راه پیش‌رو دلگرم کن. کمک کن عشق و حضورت را به شکلی ملموس تجربه کنم. من تمام

**آنچه هستیم را به تو می‌دهم. در نام عیسی، آمین.**

همچنین شما را تشویق می‌کنم که کمی وقت بگذارید و آیات زیر را بخوانید. من می‌توانم از روی تجربه به شما بگویم که کلام خدا زندگی شما را تغییر خواهد داد - طرز فکر شما، احساسی که دارید و حتی دید شما نسبت به آینده توسط کلام خدا دگرگون خواهد شد.

من ارمیا ۲۹: ۱۱ را دوست دارم. می‌گوید: «زیرا فکری را که برای شما دارم می‌دانم، که فکری سعادتمندی است و نه تیره‌بختی، تا به شما امید بخشم و آینده‌ای عطاکنم...»

همیشه به یاد داشته باشید که خدا در کنار شماست. او خدای غیرممکن‌هاست... و او کسی است که می‌تواند از هر موقعیتی معجزه‌ای بسازد.

## **خدا شما را دوست دارد**

«با مهری ازلی به تو مهر ورزیده‌ام؛ از این رو تو را به محبت جذب کرده‌ام.»

**ارمیا ۳۱: ۳**

«حتی اگر کوهها به لرزه درآیند و تله‌ها به جنبش آیند، محبت من نسبت به تو متزلزل نخواهد شد، و عهد سلامتی من به جنبش در نخواهد آمد.» خداوند که بر تو شفقت دارد چنین می‌فرماید.»

**اشعیا ۵۴: ۱۰**

«تو شمار آوارگی‌هایم را نگاه می‌داری، و اشکهایم را در مشک خود می‌نهی! آیا آنها در دفتر تو نیست؟»

**مزامیر ۵۶: ۸**

«پیش از آنکه تو را در رَجَم نقش بندم، تو را شناختم، و پیش از آنکه به دنیا بیایی، تو را جدا کردم...»

**ارمیا ۱: ۵**

## خدا به شما کمک خواهد کرد

«پس ترسان مباش زیرا من با تو هستم، و هراسان مباش زیرا من خدای تو هستم. من تو را تقویت خواهم کرد و یاری خواهم داد، و به دست راست عدالتِ خویش از تو حمایت خواهم نمود.»

اشعیا ۴۱: ۱۰

«حتی اگر از تاریکترین وادی نیز بگذرم، از بدی نخواهم ترسید، زیرا تو با منی...»

مزامیر ۲۳: ۴

«خداوند را جُستم، و مرا اجابت کرد؛ او مرا از همه ترسهایم رهانید.»

مزامیر ۳۴: ۴

«چون از آبها بگذری، با تو خواهم بود، و چون از نهرها عبور کنی، تو را فرو نخواهند گرفت. چون از میان آتش روی، نخواهی سوخت، و شعله‌اش تو را نخواهد سوزانید.»

اشعیا ۴۳: ۲

## خدا امید شماست

«زیرا فکریایی را که برای شما دارم می‌دانم، که فکریهای سعادت‌مندی است و نه تیره‌بختی، تا به شما امید بخشم و آینده‌ای عطا کنم؛ این است فرموده خداوند.»

ارمیا ۲۹: ۱۱

«زیرا خدا فرموده است: «تو را هرگز و نخواهم گذاشت، و هرگز ترک نخواهم کرد.»

عبرانیان ۱۳: ۵

«زیرا نزد خدا هیچ امری ناممکن نیست!»

لوقا ۱: ۳۷

«نگرانی خود را به خداوند بسپار، که او تکیه‌گاه تو خواهد بود...»

مزمیر ۵۵: ۲۲

«آنگاه که ترسان شوم، بر تو توکل خواهم کرد.»

مزمیر ۵۶: ۳

## خداوند پناه و قوت شماست

«دلشکستگان را التیام می‌بخشد، و زخم‌هایشان را می‌بندد.»

مزمور ۱۴۷: ۳

## خدا راحتی و قدرت شماست

«ضعیفان را قوت می‌بخشد، و ناتوانان را نیروی بیشتر عطا می‌کند...  
اما آنان که برای خداوند انتظار می‌کشند، نیروی تازه خواهند یافت و با  
بالمایی همچون عقاب اوج خواهند گرفت؛ خواهند دوید و خسته نخواهند  
شد؛ خواهند خرامید و درمانده نخواهند گردید.»

اشعیا ۴۰: ۲۹، ۳۱

«بیاوید نزد من، ای تمامی زحمتکشان و گرانباران، که من به شما  
آسایش خواهم بخشید.»

متی ۱۱: ۲۸

«خدا پناه و قوت ماست، و یاورى که در تنگیها فوراً یافت می‌شود.»

مزمور ۴۶: ۱

## دعای نجات

**خدا دوستدار شما و خواهان داشتن رابطه شخصی با شماست.**  
اگر هنوز عیسی مسیح را به عنوان نجات دهنده خود نپذیرفته‌اید، می‌توانید همین حالا این کار را انجام دهید. کافیه قلب خود را به سوی او بگشایید و این دعا را تکرار کنید ...

«پدر، می‌دانم در حضور تو گناهکارم. لطفاً مرا ببخش و پاک کن. قول می‌دهم اعتمادم در پسر تو، عیسی، باشد. ایمان دارم او برای من مُرد و گناهانم را با مرگش بر صلیب بر دوش خود گرفت. ایمان دارم که از مردگان برخیزانده شد. همین حالا زندگی‌ام را تسلیم عیسی می‌کنم. پدر، برای هدیه‌ی بخشش و حیات ابدی از تو سپاسگزارم. کمک کن تا برای تو زندگی کنم. در نام عیسی، آمین.»

پس از خواندن این دعا از صمیم قلب، خدا شما را پذیرفته، شما را پاک کرده و از بند اسارت مرگ روحانی رهایی می‌بخشد. برای خواندن و مطالعه آیه‌های زیر وقت بگذارید و از خدا بخواهید تا در حالیکه با او در این سفر در حیات جدیدی که یافته‌اید قدم می‌زنید، با شما سخن گوید.

اول قرننتیان ۱۵ : ۳-۴

یوحنا ۲ : ۱۶

افسسیان ۲ : ۸-۹

افسسیان ۱ : ۴

اول یوحنا ۴ : ۱۴-۱۵

اول یوحنا ۱ : ۹

اول یوحنا ۵ : ۱۲-۱۳

اول یوحنا ۵ : ۱

دعا کنید و از او بخواهید به شما در پیدا کردن یک کلیسای کتابمقدس محور کمک کند، تا باعث تشویق و رشد رابطه شما با مسیح شود. خدا همواره با شماست. او شما را روزانه در چگونگی داشتن زندگی فراوانی که برای شما مهیا کرده است هدایت خواهد نمود!

اگر آماده‌اید که سفر شخصی خود را با عیسی آغاز کنید و یا قصد دارید شناخت عمیق‌تری از او به دست آورید، به آدرس زیر مراجعه کنید:

[tv.joycemeyer.org/Farsi](http://tv.joycemeyer.org/Farsi)

## درباره نویسنده

جويس ماير جزو نويسندگان پرفروش فهرست نيويورک تايمز و يکي از معلمان برجسته کتاب مقدس در جهان است. او به واسطه سازمان خدماتي جويس ماير به طور کاربردي و با شيوه‌اي صميمانه تعليم مي‌دهد، تجربيات شخصي خود را بي‌پرده با ديگران به اشتراک مي‌گذارد و به ميليون‌ها نفر کمک مي‌کند تا اصول کتاب مقدس را در موقعيت‌هاي خود به کار گيرند و در نهايت اميد و احيا را از طريق عيسي مسيح بيابند. کتاب «ميدان نبرد ذهن» او مکرراً يکي از کتاب‌هاي پرفروش بوده است که به مردم ياد مي‌دهد چگونه در نبرد در ذهن خود، پيروز شوند و «به افکارشان فکر کنند». جويس کنفرانس‌هاي بسياري را در سراسر ايالات متحده و سراسر جهان برگزار نموده است، و برنامه «زندگي شاد روزانه» او از راديو، تلويزيون و به صورت آنلاين براي ميليون‌ها نفر به بيش از ۱۰۰ زبان پخش مي‌شود. او همچنين بيش از ۱۳۰ کتاب نوشته است که مجموعاً به صد و پنجاه و پنج زبان ترجمه شده‌اند.



# سازمان خدماتی جویس مایر

## شهادت به مسیح - محبت به مردم

سازمان خدماتی جویس مایر خوانده شده است تا مژده انجیل را به اشتراک بگذارد، ملت‌ها را شاگرد سازد و عشق مسیح را گسترش دهد. از طریق رسانه به مردم می‌آموزیم که چگونه حقیقت کتاب مقدس را در هر جنبه‌ای از زندگی خود به کار ببرند و قوم خدا را تشویق می‌کنیم تا به جهان اطراف خود خدمت کنند. ما از طریق شاخه بشارتی سازمان‌مان به نام «گروه دستِ امید»، در مقیاس جهانی کمک‌های بشردوستانه ارائه می‌کنیم، به گرسنگان غذا می‌دهیم، به فقرا لباس می‌پوشانیم، به سالمندان، بیوه‌زنان و یتیمان خدمت، و به همه مردم در هر سنی و در هر طبقه و جایگاهی کمک می‌کنیم.

سازمان خدماتی جویس مایر بر پایه‌ی ایمان، صداقت و حامیان متعهدی که خواندگی یکسانی با ما دارند، پایه‌گذاری شده است.

\*\*\*

برای دریافت مطالب دلگرم‌کننده بیشتر از خدمات جویس مایر، لطفاً بازدید کنید:

[tv.joycemeyer.org/Farsi](http://tv.joycemeyer.org/Farsi)



## شما تنها نیستید

آیا زمان‌های دشواری را می‌گذرانید؟ ممکن است با یک تراژدی غیرقابل پیش‌بینی روبرو شده باشید یا شاید مدت‌هاست که از یک بیماری رنج می‌برید یا شاید حتی برای تأمین غذا دچار مشکل هستید. خداوند نمی‌خواهد که شما به تنهایی قدم در این نبرد بگذارید. در عوض، بزرگترین و مؤثرترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که با آگاهی از این که خداوند با ماست، به او اعتماد کرده و پر از امید بمانیم.

### جویس در این کتاب نکات زیر را تعلیم می‌دهد:

- چگونه در زمان‌های دشوار آرامش خدا را دریافت کنیم
- چگونه تغییر در نحوه دید می‌تواند به طور کامل روز شما را تغییر دهد
- چگونه از نو آغاز کرده و گذشته را در پشت سرها کنیم
- اصول کتاب مقدسی در مبارزه با افسردگی و ناامیدی

از هر تجربه‌ای که در حال عبور می‌باشید، این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا در شما انتظار برای مداخله الهی بیشتر شده و هرگز از خدا ناامید نشوید. او «خدای امیدهاست» (رومیان ۱۵: ۱۳) و او آن یگانه‌ای است که می‌تواند سختی شما را برگرفته و آن را به امری نیکو تبدیل کند.