

راهنمای مطالعه

جوئیس مایر

نویسنده‌ی برترو پرفروش نیویورک تایمز



شفای روح یک زن

چگونه بر زخم‌های عاطفی خود غلبه کنیم؟

راهنمای مطالعه

جوئیس مایر

نویسنده‌ی برترو پرفروش نیویورک تایمز

شَفای

روح

یک زن

چگونه بر زخم‌های عاطفی خود غلبه کنیم؟

Healing the Soul of a Woman By Joyce Meyer, Farsi

Copyright © 2023 , Joyce Meyer

شفای روح یک زن نوشته شده توسط جویس مایر، فارسی

حق تألیف © ۲۰۲۳، جویس مایر

فهرست

مقدمه	۵
فصل ۱: تاریخچه‌ی زنان	۹
فصل ۲: داشتن بهترین زندگی ممکن	۱۴
فصل ۳: خدا زخم‌خوردگان را درمی‌یابد	۲۰
فصل ۴: یک روح سالم چیست	۲۷
فصل ۵: کمک کنید! من خودم را نمی‌فهمم	۳۵
فصل ۶: شما محبوب خدايید	۴۱
فصل ۷: مردم آسیب‌دیده به سایر مردم آسیب می‌زنند	۴۷
فصل ۸: بی‌گناه و بی‌شرم	۵۴
فصل ۹: پیدا کردن خود واقعی	۶۱
فصل ۱۰: پارک کردن هر زمان ممنوع	۷۰
فصل ۱۱: شما معیوب نیستید	۷۶
فصل ۱۲: زخم‌های گناه	۸۳
فصل ۱۳: آموختن زندگی کردن از درون	۹۰
فصل ۱۴: آنچه را لازم است، در اختیار دارید	۹۷
فصل ۱۵: موانع شفا	۱۰۳
فصل ۱۶: مانع ترحم به خود	۱۰۹
فصل ۱۷: برای خودتان ایستادگی کنید	۱۱۵
فصل ۱۸: مرزهایی را مقرر کنید - دیوار نسازید	۱۲۱
فصل ۱۹: بهترین هم‌پیمان خود شوید	۱۲۷
فصل ۲۰: شفای زخم‌های وابستگی	۱۳۴
فصل ۲۱: برکت یک روح سالم	۱۴۱
فصل ۲۲: مسیر بی‌درد	۱۴۸
فصل ۲۳: مبادله‌ی بزرگ	۱۵۵
شما در عیسی مسیح کیستید	۱۶۱
درباره‌ی نویسنده	۱۶۷

مقدمه

آیا زنی که به دلیل شرایط زندگی یا توسط شخصی که دوستش داشت و مورد اعتمادش بود، به شدت آسیب دیده است، می‌تواند شفا یابد؟ آیا دل و روح او شفا پیدا می‌کند؟ آیا او می‌تواند یک بار دیگر دوست داشته باشد و اعتماد کند؟ من به عنوان زنی که توسط پدرم مورد آزار جنسی قرار گرفتم، مادرم مرا ترک کرد و شوهر اولم به من خیانت کرد، بدون هیچ شکی می‌توانم بگویم «بله!» اگر با روح زخمی زندگی می‌کنید و احساس تنهایی دارید، مورد بی‌مهری قرار گرفته‌اید، می‌توانم به شما قول بدهم که اوضاع به این شکل نخواهد ماند.

روح شما بخش درونی شماست و بخش بسیار مهمی است. با روح زخمی، از زندگی لذت نمی‌بریم و این برخلاف چیزی است که عیسی در یوحنا ۱۰:۱۰ به ما ارائه می‌دهد (اگر این آیه را نمی‌دانید، اکنون آن را مطالعه کنید).

من برای شهادت دادن در مورد آزار دیدن و اینکه چگونه خدا به من کمک کرد تا شفا پیدا کنم، کاملاً روراست هستم. می‌توانید قسمتی از آن را در مقدمه‌ی کتاب شفای روح یک زن بخوانید و با ادامه‌ی مطالعه‌ی کتاب و کار بر روی این کتاب

راهنمای مطالعه، موارد بیشتری از آن را کشف خواهید کرد. خواه شما نیز توسط شخصی مورد آزار قرار گرفته باشید یا زخم‌هایی از نوع دیگر، روح شما را رنج می‌دهد، می‌خواهم این را بدانید که خدا می‌خواهد شما را در هر زمینه‌ای که آسیب دیده‌اید، شفا بخشد.

همان‌طور که روی سؤالات و فعالیت‌های این کتاب کار می‌کنید، دعا می‌کنم که هدیه‌ی زیبای شفا را کشف کنید که خدا می‌خواهد به هریک از ما محبوبانش ببخشد. با خواندن هر فصل از کتاب شفای روح یک زن، پیش از شروع کار بر روی فصل مربوطه در این کتاب، این فرصت را خواهید داشت که پیرامون زمینه‌هایی که به شفای خدا نیاز دارید و چگونگی عملی شدن آن‌ها در زندگی خود، تعمق کنید.

در این کتاب راهنمای مطالعه، هر فصل شامل برخی از این چهار بخش یا همه‌ی آن‌هاست:

• **در ارتباط با خودتان** در آغاز هر فصل آمده است و به شما کمک می‌کند تا در مورد ایده‌های اصلی فصل بیندیشید و به آن‌ها فکر کنید. برایتان زمینه را فراهم می‌سازد تا عمیق‌تر شوید و برای شفا آمادگی بیابید.

• **کاوش در کلام خدا** این بخش، آیه‌های این فصل و سایر بخش‌ها با همین مضمون را ارائه می‌دهد تا گفته‌های کلام خدا پیرامون هریک از موضوعات را به شما نشان دهد. شاید بخواهید هر بخش را که واقعاً با شما صحبت می‌کند یا چیزی را بیان می‌دارد که می‌دانید باید در یاد داشته باشید، به یاد داشته باشید. می‌توانید آن بخش را بر کارت‌های کوچک نوشته یا یادداشت‌هایی را روی تلفن یا رایانه‌ی خود پچسبانید تا برای به خاطر سپردن آن‌ها کمکتان کند.

• **شفا در عمل** انجام کاری را از شما می‌طلبد. من نمی‌خواهم شما سخنان شفا بخش را فقط بخوانید و آن‌ها را به کار نگیرید. برای هر فصل، یک تکلیف خاص برایتان تعیین می‌کنم تا در بهبودی شما اثربخش باشد. این بخش را مرتب بررسی

کنید و پیشرفت خود را یادداشت نمایید.

• **به یاد داشته باشید** (فقط فصل‌های ۷-۲۳) شامل مطالب کلیدی هر فصل است. این بخش، پیغام را در یک یا دو جمله‌ی کوتاه خلاصه می‌کند تا به خاطر سپردن و فکر کردن به آن در طول روز برای شما آسان شود. من همچنین یک بخش از کتاب مقدس را برای کمک به شما در یادآوری قدرت شگفت‌انگیز شفابخشی خدا و وعده‌های کتاب مقدس در آن گنجانده‌ام.

متوجه خواهید شد که برخی از فعالیت‌های این کتاب از شما می‌خواهد ایده‌ای را ترسیم یا تصویرسازی کنید. من از شما نمی‌خواهم که یک هنرمند مشهور شوید، اگرچه برخی ممکن است استعدادهای پنهان خود را کشف کنند، اما می‌خواهم بتوانید خود را بروز دهید تا به بطن آنچه در درون خود می‌بینید برسید. در مواقع دیگری از شما می‌خواهم در مورد احساس خود بنویسید. هیچ پاسخ یا تصویر درست یا نادرستی وجود ندارد. با خودتان و خدا، روراست و بی‌پرده باشید و آنچه را به دنبالش هستید، خواهید یافت.

در بهره‌مندی از مطالعه‌ی کتاب شفای روح یک زن، خواندن کلام خدا و تکمیل سؤالات و فعالیت‌های این کتاب، دعا می‌کنم که به یاری خدا برای شفا یافتن مصمم شوید. دنیا راه‌های درمانی مختلفی را برای زخم‌های روح ارائه می‌کند و برخی از آن‌ها ممکن است سودمند باشند، اما عیسی به ما شفای کامل را عرضه می‌دارد. شفا دهنده‌ی روح ما اوست. داوود در مزمور بیان می‌کند که خدا جان او را تازه ساخته بود. هنگامی که چیزی بازسازی می‌گردد، یک بار دیگر به شکلی تازه ساخته می‌شود.

خدا برای شما به‌عنوان زنی که به‌شبهت خدا آفریده شده، چه نوع زندگی‌ای را در نظر گرفته است؟ مطمئناً نوعی نیست که شامل حقیر شمرده شدن، بی‌ارزش گشتن، بد رفتاری، آزار، سوءاستفاده و ضرب و شتم باشد. او محبت بی‌قید و شرط، ارزش و بهایی بی‌پایان، سلامتی، عدالت، آرامش و شادی را به ما عرضه می‌دارد، و این تازه

آغاز برکات او برای کسانی است که ایمان آورده و با او در طول زندگی راه می‌روند. بسیار سپاسگزارم از اینکه تصمیم گرفته‌اید در این سفر مرا همراهی بکنید! در آغاز سفر شفای روحتان، از شما می‌خواهم به یاد داشته باشید که شفا یافتن زمان می‌برد. گاهی نیز دردناک است، زیرا باید اجازه دهیم زخم‌های قدیمی باز شوند تا عفونتی که روح ما را چرکین و زهرآلود ساخته، خارج شود. زنانی که نیاز دارند روحشان شفا یابد، تنها دو انتخاب دارند. اولین انتخاب این است که به لنگیدن در زندگی ادامه دهید و فقط سعی در پشت‌سر گذاشتن هر روز داشته باشید و دوم اینکه بگویید: «من به قدر کافی طعم بدبختی، ناراحتی، تظاهر، گناه و شرمندگی را چشیده‌ام و حاضرم هر کار لازم را برای بهبودی انجام دهم!» امیدوارم برای شفا و سلامتی آماده باشید.

فصل ۱

تاریخچه‌ی زنان

پیش از شروع، فصل ۱ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

برخی از افکار خود را در مورد آنچه می‌خواهید با خواندن شفای روح یک زن و تکمیل این کتاب راهنمای مطالعه یاد بگیرید، یادداشت نمایید.

نقل قول آغازین گُلدا مایر^۱ را بخوانید. به جرقه‌های کوچکِ امکاناتی که از طریق رؤیاهای، استعدادها، تجربیات، دستاوردها و زمینه‌های مورد علاقه‌تان در زندگی در دسترس شماست، بیندیشید.

تصویری از یک آتش شعله‌ور رسم کنید و جرقه‌های کوچک خود را روی شعله‌ها بنویسید. دعایی بنویسید و از خدا بخواهید یاری‌تان دهد تا جرقه‌ها شعله‌ور شوند.

به دلیل سابقه‌ی دیرینه‌ی بی‌ارزشی و بی‌احترامی به قشر زنان، امروزه بسیاری از آن‌ها حتی در جاهایی که پیشرفت‌های زیادی حاصل شده، هنوز به ارزش و بهای واقعی خود پی نبرده‌اند. آن‌ها به توانایی‌های خود شک دارند و در بسیاری از موارد حتی سعی نمی‌کنند کارهای بزرگی در زندگی خود انجام دهند، تنها به دلیل طرز فکر اشتباهی که در آن‌ها ریشه دوانیده است. «من فقط یک زن هستم» جمله‌ای است که این نگرش را آشکار می‌کند و این باعث ویرانگری روح می‌شود.

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که به‌عنوان یک زن، کافی نیستید؟ توضیح دهید.

۱. Golda Meir: سیاست‌مدار اسرائیلی که از سال ۱۹۶۹ تا ۱۹۷۴ به‌عنوان چهارمین نخست‌وزیر اسرائیل خدمت کرد.

کدام آمار اشاره‌شده در بخش «حملات شیطانی به زنان» شما را در حیرت فروبرده است؟ چرا؟

در دوران کودکی چه پیغام‌هایی در مورد زن بودن دریافت کردید؟ آن‌ها چگونه شما را شکل دادند؟

در سنین بزرگ‌سالی چه پیغام‌هایی در مورد زن بودن شنیده‌اید؟ آن‌ها چگونه شما را شکل داده‌اند؟

یادتان باشد، خدا می‌داند که شما زن هستید. خدا چه چیزی از شما خواسته است که شاید در نظرتان برای یک زن، متعارف به حساب نیاید؟

نگرش خود را نسبت به مردان ارزیابی کنید. نظرات کلی خود را در پایین بنویسید.

نگرش خود را نسبت به زنان ارزیابی کنید. نظرات کلی خود را در پایین بنویسید.

بخشی از احمیایی که خدا برای ما فراهم می کند، داشتن نگرشی سالم است، نگرشی که بدانیم چه زمانی باید در برابر چیزهای اشتباه بایستیم و چه زمانی تسلیم شویم و آنچه را شخص دیگری از ما می خواهد، به جا آوریم. من خدا را بسیار شکرگزارم که دیگر لازم نیست احساس کنم با دنیا در حال جنگ هستم و سعی می کنم آنچه را حق من است، به دست بیاورم و خوشحالم که این فرصت را دارم تا به شما نیز یاد بدهم که لازم نیست این گونه احساس کنید. خدا می خواهد در نبردهای شما بجنگد و باور کنید وقتی خدا در کنارتان می جنگد، شما همواره پیروز می شوید!

کاوش در کلام خدا

شرح آفرینش را در پیدایش باب های ۱-۳ بخوانید. افکار خود را در مورد آنچه اتفاق افتاد بنویسید.

تاریخچه‌ی زنان • ۱۳۰

دانستن اینکه خدا نقشه‌ای برای نجات دارد، چگونه به شما آرامش می‌بخشد؟
(یوحنا ۱: ۴؛ ۳: ۱۶ را ببینید.)

اکنون فیلیپیان ۲: ۵ را با توجه به طرز فکر خودتان بخوانید. طرز فکر شما در برخورد با دیگران چگونه می‌تواند شبیه طرز فکر مسیح باشد؟

شفادر عمل

در این هفته، چه کار متفاوتی را برای داشتن یک نگرش سالم انجام خواهید داد؟

با یادداشت کردن در بخش زیر، پیشرفت خود را مد نظر داشته باشید.

فصل ۲

داشتن بهترین زندگی ممکن

پیش از شروع، فصل ۲ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

طرز فکر شما از زمان به انجام رساندن مطالب فصل ۱ چقدر سالم‌تر شده است؟
دوست دارید شاهد چه تغییرات دیگری در نگرش خود باشید؟

به ذهن خود اجازه دهید پرسه بزند و آنچه را به نظرتان معنای «یک زندگی خوب» است، شرح دهد. خودداری نکنید؛ رؤیاپردازی کنید و نگران غیرواقعی بودن افکارتان نباشید.

اگر لیست شما اشباع شده است، به خود یادآوری کنید که داشتن موارد زیاد و دل خواه ایرادی ندارد، اما مهم است که این موارد دل خواه را با زندگی اشتباه نگیرید. خدا زندگی حقیقی را از طریق عیسی مسیح به ما ارائه می دهد. حال، زندگی حقیقی در عیسی و تفاوتی را که در زندگی شما ایجاد کرده، توصیف کنید (یا اینکه دوست دارید در زندگی شما ایجاد کند).

خدا به واسطه‌ی عیسی مسیح زندگی حقیقی را به ما ارائه می دهد؛ یک زندگی واقعی، بهترین زندگی‌ای که هرکسی می تواند داشته باشد. او برای ما یک زندگی درست شده با خدا و سرشار از سلامتی و شادی را فراهم می کند (رومیان ۱۴: ۱۷). عیسی گفت که او آمد تا ما حیات داشته باشیم و از آن به فراوانی بهره مند شویم (یوحنا ۱۰: ۱۰).

بهترین نوع زندگی فقط در خدا یافت می شود، زیرا او حیات است و آن زندگی که ما از آن خود می نامیم، هدیه‌ای است از جانب او. او حیات بخش است!

تمایل‌تان به ارتقای زندگی خود را در مقیاسی از ۱ تا ۱۰ ارزیابی کنید (۱۰ بیشترین است). دلیل انتخاب این مقدار چه بود؟

۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

دستیابی به ارتقا و اصلاحات جدید، چه چیزهایی را در بر می‌گیرد؟ چه کارهایی خواهید کرد؟

کاوش در کلام خدا

افسیسیان ۲: ۱۰ را از چندین ترجمه‌ی کتاب مقدس بخوانید. این بخش از کتب مقدس را با کلمات خود در پایین بازنویسی نمایید.

یوحنا ۱۴: ۶ را از چندین ترجمه بخوانید. به نظر شما وقتی عیسی می‌گوید که او «راه» است، مفهومش چیست؟

مسیحیت صرفاً تعلق داشتن به یک کلیسا و تلاش برای انسان خوب بودن نیست، بلکه به عیسی و آنچه او برای ما انجام داده، مرتبط می‌شود. او خود را به‌عنوان قربانی و بهای گناهان و تقصیراتمان به ما تقدیم می‌کند و هنگامی که او را دریافت می‌کنیم، در واقع توسط روحش می‌آید تا در ما زیست کند، ساکن شود و خانه‌اش را بسازد. هنگام تولد دوباره (توبه از گناه و پذیرش عیسی به‌عنوان نجات‌دهنده‌ی شخصی خود)، دیگر نیازی نیست که توسط قوانین و مقررات هدایت شوید و در صورت نگاه داشتن همه‌ی آن‌ها، انتظار پاداشی از خدا داشته باشید، بلکه می‌توانید توسط روح‌القدس هدایت و تشویق شوید که شما را به نقشی کامل خدا برای زندگی‌تان راهبری می‌کند. این در واقع شیوه‌ای کاملاً جدید برای زندگی است.

در رابطه با شیوه‌ی «جدید» زندگی، چه مکاشفه‌هایی به‌عنوان یک مسیحی داشته‌اید؟ چگونه با پیروی از شیوه‌های جدید بهبود یافته‌اید؟ کدام یک هنوز دشوار به نظر می‌رسد؟

مانند یادگیری برنامه‌های کامپیوتری، یادگیری شیوه‌ی جدید نیز می‌تواند پرچالش باشد. بازگشت به شیوه‌های قدیمی شاید وسوسه‌انگیز باشد، اما اگر در شیوه‌ی جدید پافشاری کنیم، ما را به ثمربخشی و راحتی بیشتری سوق می‌دهد. در سراسر این کتاب، بسیاری از شیوه‌های جدیدی را که خدا به شما پیشنهاد می‌کند، به اشتراک می‌گذارم و صمیمانه دعا می‌کنم که هرکدامشان را به کار گیرید.

امثال سلیمان ۴: ۲۰-۲۲ را بخوانید و جاهای خالی را پر کنید. سپس با کلمات خود بنویسید که به نظرتان معنای آن چیست.

..... به آنچه توجه کن و به
..... گوش فرا ده. آن‌ها را از دور مکن؛
بلکه در؛ زیرا برای یابندگان خود و
..... برای تمامی تن ایشان.

آیا تابه‌حال کلام خدا به معنای واقعی کلمه، داروی روح شما بوده است؟ اگر
چنین است، توضیح دهید.

فکر می‌کنید در چه زمینه‌هایی نیاز به شفا دارید؟

چه آیه‌هایی از کتاب مقدس را می‌توانید بیابید که نیازهای شما را بیان می‌کنند؟

یک تصویر بکشید که حاکی از دارو بودن کلام خدا برای روح شماست. اغلب به آن تصویر نگاه کنید و به یاد داشته باشید که داروی خود را مصرف کنید.

هدف هر فرد آسیب‌دیده، شفا یافتن است و راه‌های مختلفی برای این منظور می‌تواند طی شود. بسیار مهم است که راهی را انتخاب کنید که براساس کلام خدا و وعده‌های او باشد. در غیر این صورت، ممکن است با صرف زمان، تلاش و شاید پول زیاد برای چیزی که هرگز نتایج خوبی به بار نخواهد آورد، بیشتر و بیشتر ناامید شوید. من افرادی را می‌شناسم که صدها هزار دلار برای برنامه‌های درمانی که نوید شفا و رهایی را می‌دادند، هزینه کردند، اما بهبودی هرگز حاصل نشد. تا زمانی که عیسی را وارد زندگی خود کرد و بر او تکیه و پیروی از راه‌های او نمودند.

نکته‌ی مهم این است که اگر همراه با زخم‌ها و کوفتگی‌های روحی خود به دلیل شرایط گذشته یا فعلی خود زندگی می‌کنید که نیاز به شفا دارند، برای دریافت کمک لازم، تصمیم بگیرید. یک زندگی شگفت‌انگیز در انتظار شماست، زندگی سرشار از آرامش و شادی، سرشار از امید و شوق. یک زندگی که نمی‌خواهید از دستش بدهید!

شفا در عمل

چه برنامه‌ای برای برداشتن گام‌هایی در جهت شفای مورد نیازتان دارید؟

فصل ۳

خدا زخم خوردگان را در می یابد

پیش از شروع، فصل ۳ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

برنامه هایتان برای شروع روند شفا را چگونه دنبال کرده اید؟

نقل

قول آغازین برنان مَنینگ^۱ را بخوانید. معنای آن به نظر شما چیست؟ آیا فکر می‌کنید زخم‌های شما شبیه همان چیزی است که عیسی در زمانی که روی زمین بود، متحمل گردید؟ توضیح دهید.

با صرف کمی زمان، صادقانه ارزیابی کنید که چقدر خواستار شفا یافتن هستید و در طلب شفا چه کاری انجام می‌دهید. افکار خود را یادداشت نمایید.

برای به اشتراک گذاشتن آنچه از سر گذرانده‌اید و آنچه در حال حاضر با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید چقدر آمادگی دارید؟

خدا از قصد کسانی را که زخم خورده‌اند، برای کار در ارتش پادشاهی خود انتخاب می‌کند. او از طریق زخم‌ها و ضعف‌های آن‌ها کار می‌کند و مردم قدرت او را نظاره‌گر می‌شوند. وقتی مردم دنیا گمان می‌کنند که قوی هستند و همه‌ی شرایط لازم را دارند، اما به خدا تکیه و اعتماد نمی‌کنند، خدا اغلب از آن‌ها می‌گذرد و در عوض فردی را انتخاب می‌کند که از منظر دنیوی صلاحیت کمتری دارد، اما در تمام

۱. Brennan Manning (۱۹۳۴-۲۰۱۳): نویسنده‌ی آمریکایی، کشیش و سخنران عمومی.

زمینه‌های زندگی‌اش کاملاً به او وابسته است. وقتی که به خدا توکل می‌کنید، شاید روزی حتی افرادی که به شما آسیب رساندند، شاهد چیزهای بزرگی باشند که خدا در زندگی شما به انجام رسانده است.

به نظر شما عبارت «باتجربه بودن یک مزیت است، اما کسب تجربه دردناک» به چه معناست؟

به جای فکر کردن به اینکه چه زندگی دردناکی را گذرانده‌اید، چرا به تمام تجربیاتی که اکنون در خود دارید و همه‌ی فرصت‌هایی که به‌عنوان دختر خدا پیش‌روی شما هست نمی‌اندیشید؟ یادتان باشد نزد خدا، هیچ طرد شدنی وجود ندارد. به همین دلیل عیسی گفت:

هرکه به او ایمان دارد [به او می‌چسبد، توکل می‌کند، بر او تکیه می‌کند] محکوم نمی‌شود، [کسی که به او توکل می‌کند، هرگز محکوم نمی‌شود؛ برای او نه طرد شدن و نه محکومیتی وجود دارد، در او هیچ لعنتی نیست]... (یوحنا ۳: ۱۸).

کاوش در کلام خدا

عبرانیان ۵: ۸-۹ را از چندین ترجمه بخوانید و سپس آن را با کلمات خود بازنویسی کنید.

این دو آیه از کتاب مقدس، نه تنها در مورد عیسی، بلکه پیرامون زندگی من نیز به خوبی با من صحبت می‌کنند. عیسی برای اینکه کاهن اعظم ما باشد، به تجربه نیاز داشت تا واقعاً بتواند بگوید که درد ما را درک می‌کند. تجربه‌ی من از قدرت شفابخش عیسی این امکان را به من داد تا با دلیری به دیگران بگویم که عیسی همان‌گونه که روح زخمی مرا شفا بخشید، روح‌های زخم‌خورده‌ی آن‌ها را نیز شفا خواهد داد.

عیسی رنج کشید. او تجربه کسب کرد و این‌چنین برای آنچه پدرش از او می‌خواست، تجهیز گشت. پولس نوشت که ما کاهن اعظمی داریم که قادر است «با ضعف‌های ما هم‌دردی کند»، زیرا او چیزهایی را که ما اکنون از آن رنج می‌بریم، متحمل گشته است (عبرانیان ۴: ۱۵). من هر بار هنگام خواندن و تعمق در این بخش، شگفت‌زده می‌شوم و به من امید می‌بخشد تا آنچه را پشت‌سر گذاشته‌ام، برای کمک به دیگران استفاده کنم.

به این فکر کنید که تقدیم کردن تجربه‌ی خود به خدا برای استفاده‌ی او به چه معناست. دعایی بنویسید و از خدا بخواهید که از شما استفاده کند. برای شنیدن گفته‌های خدا، دلی گشاده داشته باشید.

معنای اینکه خدا تکه‌های شکسته‌ی زندگی ما را برمی‌گیرد و چیزهای زیبا می‌سازد، چیست؟

یک تصویر بکشید یا تصویری را پیدا کنید که این مفهوم را نشان دهد. آن را در جایی که اغلب جلوی چشمتان است نگاه دارید.

الیزابت الیوت^۱ گفت: «از یک چیز اطمینان دارم، داستان خدا هرگز با خاک و خاکستر تمام نمی‌شود.»

این جمله عمیقاً مرا تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و به من امید می‌بخشد. آغاز ما شاید با خاک و خاکستر باشد، اما وقتی آن را به عیسی می‌دهیم، او چیزی زیبا از آن می‌سازد. اجازه ندهید دردتان به خاطر این احساس که با شما عادلانه رفتار نشده است، با تلخی و رنجش در طول زندگی تلف شود. در عوض، تجربیات خود را به ابزاری ارزشمند برای کمک به دیگران تبدیل کنید.

اشعیا ۴۱: ۱۵-۱۷ را چندین بار با صدای بلند بخوانید. این آیات در مورد اینکه خدا می‌خواهد از شما به‌عنوان ابزار خود استفاده کند، چه چیزی را آشکار می‌سازد؟

آیا ایمان دارید که خدا قادر است تمامی چیزهایی را که به شما آسیب زده‌اند، در زندگی شما شفا داده و احیا کند؟ چرا و چرا نه؟

با استفاده از نقطه‌چین‌های زیر، خدا را شکر کنید که چیزی وجود ندارد که نتوانید از آن بهبودی بیابید و هیچ چیزی نیست که خدا نتواند شفایش بخشد.

با دانستن اینکه با روح القدس مَهر شده‌اید و توسط خدا محافظت می‌شوید، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

شما برای استفاده‌ی خدا، جدا (تقدیس) شده‌اید و این شامل هرچیزی می‌شود که از سر گذرانده‌اید و دردناک یا آسیب‌زا بوده است. از شما می‌خواهم که تمام دردها و زخم‌های گذشته‌ی خود را به روح القدس واگذارید و از او بخواهید که برنامه‌ی احیایش را در زندگی شما آغاز کند. دردتان را بیهوده هدر ندهید - بگذارید خدا آن را برای خیریت شما به کار گیرد.

شفادر عمل

تصور می‌کنید که خدا با چه راه‌هایی از درد شما برای کمک به دیگران استفاده می‌کند؟

یکی از راههایی که می‌توانید اجازه دهید خدا در این هفته از درد شما برای خیریت خودتان یا کمک به دیگران استفاده کند، چیست؟

فصل ۴ یک روح سالم چیست

پیش از شروع، فصل ۴ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

آیا در طی این هفته، شهادت خود را با کسی در میان گذاشتید؟ اگر چنین است، آنچه اتفاق افتاد و نحوه‌ی پاسخ آن شخص را به اشتراک بگذارید.

ابتدای مزمور ۶۲: ۱ را بخوانید. آیا به نظرتان روح شما در خدا آرامش می‌یابد؟
توضیح دهید چرا یا چرا نه.

تمرکز بر این حقیقت که نجات شما ازسوی خداست، چگونه برای آرامش پیدا کردن به کمک شما می‌آید؟

تصور کنید می‌توانید همان طوری که به آینه نگاه می‌کنید، به روح خود نیز نگاه کنید. آنچه را می‌بینید، توصیف نمایید.

اکنون توضیح دهید که دوست دارید روح شما چگونه باشد.

عیسی سرور صلح است. بنابراین از آنجایی که او در زن باایمان زیست می‌کند، زن واقعاً صلح را در اختیار دارد، هرچند ممکن است همچنان نگران و مضطرب باشد و احساسات متزلزلی را بروز دهد. متزلزل بودن به معنای ناپایداری، غیرقابل پیش‌بینی بودن، ناسازگاری، تغییرپذیری یا دمدمی بودن است. هنگامی که او تصمیم می‌گیرد که دیگر نمی‌خواهد به این شکل، زندگی و رفتار کند و تحت تأثیر شرایطش قرار بگیرد، روند احیای بخش عاطفی روح آغاز می‌شود تا تحت هدایت روح القدس که درون اوست قرار گیرد. او باید به خدا تکیه کند تا به او قدرت اطاعت از او را ببخشد و اگر به شدت خودپسند بوده باشد، این روند ممکن است مدتی طول بکشد و شاید شامل چندین تلاش ناموفق برای حفظ آرامش در طوفان‌های زندگی، پیش از شروع تغییرات باشد.

از کدام بخش‌ها و حقایق کتاب مقدس می‌توانید استفاده کنید تا به خود یادآوری کنید که روح القدس در شما زیست می‌کند و او می‌تواند به شما توانایی اطاعت از خدا و ماندن در آرامش او را ببخشد؟

برای اجتناب از ناامیدی، مهم است به یاد داشته باشید که خدا وعده داده است که کار نیکویی که در ما آغاز کرده را به کمال خواهد رسانید (فیلیپیان ۱: ۶). سهم ما این است که به سمت هدف بشتابیم و هرگز تسلیم نشویم. بالاخره به تدریج روح ما نزد خدا آرام خواهد یافت.

آیا این را می‌پذیرید که شما قادر به کنترل تمام شرایط زندگی یا افراد زندگی خود نیستید، اما می‌توانید واکنش‌تان را نسبت به آنچه در اطرافتان می‌گذرد، کنترل نمایید؟ براساس تعالیم فصل ۴ چگونگی این امکان را توضیح دهید.

از خودتان یک «آزمون آسایش» بگیرید. در کنار هر احساس، تخمین بزنید که چقدر به فکر و روح خود اجازه می‌دهید تا تحت شرایط شرح‌داده‌شده در زیر قرار بگیرید (از مقادیر ۰ تا ۱۰۰ درصد استفاده کنید).

نگران یا ترسیده

گناهکار یا شرم‌منده

عصبانی یا رنجیده

دل‌واپس هر چیزی

ناامید

مضطرب

در آرزوی تغییر یافتن شرایطتان.....

با خدا هیچ چیز غیرممکن نیست و شما می‌توانید یک آسایش فراطبیعی را که فقط او می‌تواند ببخشد، داشته باشید.

کاوش در کلام خدا

متی ۱۱: ۲۸-۲۹ را از چندین ترجمه‌ی کتاب مقدس بخوانید.

کلماتی را که برایتان برجسته است، بنویسید.

دعوت عیسی با عبارت «بیاوید نزد من» به شما چه می‌گوید؟ آیا ایمان دارید که این یک دعوت شخصی است؟ توضیح دهید.

عیسی به افراد زحمت‌کش و گران‌بار چه وعده‌ای می‌دهد؟

آیا به نظرتان امکان دارد عیسی به آنچه در این آیات وعده می‌دهد، عمل کند؟ توضیح دهید.

اینکه یوغ عیسی را بر دوش بگیرید و از او تعلیم یابید، به چه معناست؟ چگونه می‌توان این چنین کرد؟

عیسی خود را در آیه‌ی ۲۹ چگونه توصیف می‌کند؟

عیسی وعده داد که شما چه چیزی را در او خواهید یافت؟

این آیات را در تفسیر پیغام کتاب مقدس دوباره بخوانید.

تصویری از آنچه در رابطه با «مراتب راحت و سُبک فیض» (آیات اشاره شده در بالا) به نظرتان می‌رسد، ترسیم یا پیدا کنید.

شفا در عمل

ایمان (توکل به خدا) تنها راه ورود به آسایش خداست. هرچه بیشتر به خدا توکل کنیم، زندگی آسان تر می شود، زیرا متوجه می شویم آنچه را به او تعهد می دهیم، خدا از آن مراقبت می کند. او ممکن است این کار را در زمان بندی ما یا به شیوهی ما انجام ندهد، اما او اکنون و همواره مراقب ماست، زیرا به ما بی قید و شرط محبت می نماید.

همین الان تصمیم بگیرید که بیشتر از باور داشتن احساسات، خواسته هایتان یا تفکراتتان، به خدا ایمان داشته باشید. وعده های او بیش از هر چیز دیگری شایسته اعتماد ماست. همه چیز همچون شن روان و بی ثبات است، اما کلام او ماندگار است و تا ابد پایدار می ماند.

فکر می کنید چقدر به خدا اعتماد دارید؟ خودتان را در مقیاسی از ۱ تا ۱۰ ارزیابی کنید. ۱۰ بیشترین میزان اعتماد است.

۱ ۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

اکنون به زندگی تان نگاه کنید و از خود بپرسید که خدا چند بار ناامیدتان کرده است. آیا نمونه هایی هست که بتوانید به اشتراک بگذارید؟

خدا چند بار به شما رسیدگی کرده است؟ چند نمونه را به اشتراک بگذارید.

براساس تجربیات خود، دلایلی را که باید همیشه به خدا اعتماد کامل کنید، بنویسید.

وقتی وسوسه می‌شوید که به جای اعتماد به خدا، با روش خود مسائل را حل کنید یا به جای توکل به خدا در پی احساسات خود بروید، دلایلتان برای اعتماد به خدا را دوباره بخوانید.

فصل ۵

کمکم کنید! من خودم را نمی‌فهمم

پیش از شروع، فصل ۵ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

آیا در طی این هفته، دلایل خود را برای توکل به خدا از صمیم دل مورد توجه قرار داده‌اید؟ نتایج چه بود؟ آیا اکنون امتیاز بهتری به خودتان می‌دهید؟

نقل قول آغازین تالس^۱ را بخوانید. نظر شما درباره‌ی آن چیست؟

آیا تا به حال کارهایی کرده‌اید که ندانید چرا آن‌ها را انجام داده‌اید؟ توضیح دهید.

آیا چیزهایی بر زبان می‌آورید که ای کاش نمی‌گفتید یا به چیزهایی فکر می‌کنید که ای کاش نمی‌کردید؟ توضیح دهید.

آیا فکر می‌کنید دلیلی برای رفتار، افکار یا گفته‌های شما وجود دارد؟ توضیح دهید.

۱. Thales (۵۴۵/۵۴۸-۶۲۳/۶۲۶ پیش از میلاد): او پیش از سقراط، فیلسوف یونان باستان، اهل میلتوس در ایونیا، آسیای صغیر بود.

به‌منظور تغییر دادن رفتارهایمان، یادگیری درک ریشه‌ی آن‌ها حیاتی است. مطالعه‌ی کلام خدا کمکمان می‌کند تا بصیرت را به دست آوریم. این کار ممکن است نشانمان دهد که ما در زندگی خود ریشه‌ای از ترس داریم که بر اعمال و واکنش‌های ما تأثیر می‌گذارد.

امروز کمی وقت بگذارید و در مورد رفتارها، سخنان و افکار خود، به‌خصوص آن‌هایی که دوست ندارید، بیندیشید و برای آن‌ها دعا کنید. از خدا بخواهید ریشه‌ی آنچه را واقعاً در حال وقوع است، آشکار کند. (اگر انجام این کار برایتان خیلی سخت است، می‌توانید برای کمک به کشف برخی از این دلایل، با یک دوست مورد اعتماد یا حتی یک متخصص آموزش دیده صحبت کنید.)

برخی از چیزهایی را که باید درباره‌شان دعا کنید، بنویسید و از خدا بخواهید که به شما یاری دهد.

توصیه می‌کنم وقتی واکنش بد یا غیرمعمولی نسبت به شخص یا موقعیتی نشان می‌دهید، به‌جای عبور سریع از آن، زمانی را برای اندیشیدن در موردش اختصاص دهید و از خدا بخواهید که یاری‌تان دهد تا دلیل رفتار خود را بفهمید. انجام این کار کمک زیادی برای ریشه‌یابی مشکلات زندگی‌ام به من کرد.

آیا این جمله را باور دارید که «اگر چشم‌هایتان را نسبت به چیزی ببندید، نمی‌توانید کاری در موردش انجام دهید»؟ توضیح دهید.

کاوش در کلام خدا

مزمیر ۱۱۹: ۱۰۵ را بخوانید. اینکه چگونه کلام خدا می‌تواند نور راه شما باشد را به اشتراک بگذارید.

مزمیر ۱۱۹: ۱۲۴-۱۲۵ را بخوانید. به نظر شما، چرا مزمورنویس خواهان قدرت تشخیص است؟

آیا از خدا قدرت تشخیص را درخواست کرده‌اید؟ چرا و چرا نه؟ اکنون دعایی برای قدرت تشخیص در نظر بگیرید و آن را در زیر بنویسید.

اگر با حقیقت روبه‌رو نشویم، از آنچه آرامش و شادی را از ما می‌رباید، خلاصی نخواهیم یافت. تشخیص مستلزم این است که سرعت خود را کم کرده و عمیق‌تر فکر کنیم تا به ریشه‌ی رفتارهای خود پی ببریم. فهمیدن اینکه چرا کاری را انجام می‌دهیم، بسیار ارزشمند است. گاهی اوقات یک بحران لازم است تا ما را از خواب بیدار کند و کم‌کممان کند تا آنچه را دیگران در ما می‌بینند، ببینیم.

کمکم کنید! من خودم را نمی فهمم • ۳۹

مزمور ۱۳۹ را از چندین نسخه‌ی کتاب مقدس بخوانید. سپس آنچه را برایتان جذاب است، بنویسید.

شفا در عمل

آیا کتاب یا مقاله‌ای را درباره‌ی تیپ شخصیتی خود خوانده‌اید؟ اگر چنین است، آموخته‌هایتان در مورد خودتان را توصیف کنید. اگر نه، انجام یک آزمون شخصیتی یا خواندن کتابی را در نظر بگیرید تا به شما کمک کند بفهمید چه تیپ شخصیتی‌ای دارید.

از چه راه‌هایی می‌توانید درباره‌ی شخصیت خود بیشتر بدانید؟ این هفته برای انجام چه کاری متعهد می‌شوید؟

در مورد شخصیت خود چه می‌دانید؟ (علایق و بیزاریهای شما، خلق و خوی شما و نحوه‌ی ابراز داشتن خودتان)

چه چیزی را به‌عنوان نقاط قوت شخصیتی یا خلق و خوی خود در نظر می‌گیرید؟
ضعف‌های شخصیتی یا خلق و خوی کدامند؟

هرچه می‌توانید در مورد خودتان یاد بگیرید. این امر به شما کمک می‌کند تا به خود واقعی‌تان تبدیل شوید. من فکر می‌کنم همه‌ی ما یک خود ظاهری داریم، خودی که به دنیا نشان می‌دهیم، اما خدا می‌خواهد که خود واقعی‌مان باشیم، همان شخصی که او آفریده است.

برای شروع سفر شفا و سلامتی، لازم نیست منتظر بحرانی در زندگی خود باشید. هرچه زودتر شروع کنید، شادتر خواهید بود.

فصل ۶ شما محبوب خدایید

پیش از شروع، فصل ۶ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

در مورد نوع شخصیت خودتان به چیزهای بیشتری دست یافته‌اید؟ اگر چنین است، درباره‌ی نقاط قوت و ضعف خود چه آموخته‌اید؟

بخش آغازین را از اول یوحنا ۳: ۲ با صدای بلند بخوانید. سپس آنچه را این آیه درباره‌اش با شما صحبت می‌کند، بنویسید.

توصیف کنید که محبت بی‌قید و شرط از نظر شما چگونه است. حتی می‌توانید هر تصویری را که به ذهنتان می‌رسد، رسم کنید.

آیا محبت بی‌قید و شرط خدا را تجربه کرده‌اید؟ توضیح دهید.

محبوب خدا بودن چه معنایی دارد؟ اصطلاحی است برای عاطفه و مهر و معنای آن، اشتیاق داشتن، احترام گذاشتن و توجهی عاطفی است. هنگام تعمق پیرامون واژه‌ی محبوب، احساس کردم که به معنای محبت شدن است یا فکر مورد محبت قرار گرفتن در هر لحظه از زمان. فقط به آن فکر کنید: شما در حال حاضر و در هر لحظه مورد محبت هستید. هرگز لحظه‌ای نبوده و نخواهد بود که شما مورد محبتی کامل نباشید.

به شما پیشنهاد می‌کنم از خواندن دست بردارید، چشمانتان را ببندید و بگذارید روحتان آرام بگیرد.

حالا با صدای بلند بگویید: «من محبوب خدا هستم.» آن را چند بار بگویید و اجازه دهید روح شما را تحت تأثیر قرار دهد. من معتقدم این تمرین می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد، به خصوص اگر واقعاً هرگز باور یا احساس نکرده باشید که مورد محبت هستید.

کاوش در کلام خدا

بخش‌های مختلف از کتاب مقدس را که در زیر عنوان شده است و از اصطلاحات محبوب یا محبت استفاده می‌کنند، بخوانید. اینکه این آیات برای شما چه مفهومی را در بر دارند، بنویسید.

متی ۳: ۱۷

اول یوحنا ۴: ۱۰-۱۱

اول یوحنا ۴: ۱۸

اگر مدتی طول کشید تا به‌طور کامل فکر مورد محبت قرار گرفتن بی‌قیدوشرط توسط خدا را درک کنید، ناامید نشوید. تجربه‌مان به ما آموخته است که انگار محبت براساس روحیه‌ی افراد و اینکه آیا آنچه را از ما می‌خواهند به آن‌ها می‌دهیم یا نه، فروکش می‌کند. ما به‌سرعت در یک الگوی تلاش برای به دست آوردن محبت با خوشحال کردن مردم و ترس از دست رفتن محبت درصورت عدم رضایت آن‌ها قرار می‌گیریم. مردم ما را به‌طور ناقص محبت می‌کنند، اما محبت خدا کامل است، زیرا او کامل است. او محبت است. بنابراین برایش غیرممکن است که کاری کمتر از محبت نمودن بی‌قیدوشرط ما انجام دهد.

در پاسخ به محبت بی‌قیدوشرط خدا به شما، نامه‌ای به او بنویسید.

شفا در عمل

اگر به محبت خدا شک دارید، این موضوع را با او در میان بگذارید. می‌توانید افکار خود را در زیر یادداشت کنید.

افسسیان ۳: ۱۷-۱۹ را با صدای بلند بخوانید. از این آیات به‌عنوان دعای خود استفاده کنید تا از خدا بخواهید که محبت شگفت‌انگیزش را بر شما آشکار سازد. در طی این هفته، به اینکه خدا چگونه شما را محبت می‌کند، دقت نمایید. هر تجربه‌ای که محبت او را به شما آشکار می‌سازد، یادداشت کنید. (در صورت نیاز می‌توانید از برگه‌های بیشتری استفاده کنید.)

ما در رابطه‌مان با خدا، چیزهای زیادی را از دست می‌دهیم، زیرا سعی می‌کنیم آنچه را او می‌خواهد داشته باشیم، «به دست آوریم»؛ به‌جای اینکه آن را به‌سادگی با ایمان دریافت کنیم. به دست آوردن یعنی کسب کردن چیزی با مبارزه و تلاش. ما نمی‌توانیم محبت خدا نسبت به خود را «به دست آوریم»، زیرا او ما را از پیش محبت نموده و همواره خواهد کرد. او اعلام می‌کند که با مهری ازلی به ما مهر ورزیده است (ارمیا ۳۱: ۳). این محبتی است که پایان نمی‌پذیرد. پس لطفاً به محبت خدا

ایمان داشته باشید و آن را دریافت نمایید و در روزهایی که اشتباهات بزرگی مرتکب می‌شوید یا به مشکلات بزرگی برمی‌خورید و شیطان، دشمن روحتان، سعی می‌کند شما را از محبت خدا جدا کند، کتاب مقدس خود را باز کنید و این آیات را بخوانید (و آن‌ها را با کلمات خودتان در این قسمت بنویسید).

رومیان ۸: ۳۵

رومیان ۸: ۳۸-۳۹

فصل ۷

مردم آسیب‌دیده به سایر مردم آسیب می‌زنند

پیش از شروع، فصل ۷ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

این هفته در کجا عملاً شاهد محبت خدا بوده‌اید؟

بخش ابتدایی را از رومیان ۱۲:۱۹ بخوانید. می‌توانید آن را از چندین نسخه‌ی مختلف بخوانید. حال بنویسید این آیه برای شما چه معنایی در بر دارد.

با دانستن اینکه انتقام از آن خداست نه شما، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

آیا فکر می‌کنید بخشیدن افرادی که به شما صدمه زده‌اند، دشوار است؟ چرا و چرا نه؟

زمانی را توصیف کنید که شخصی را بخشیده‌اید. چگونه این کار را کردید؟ اکنون که آن شخص را بخشیده‌اید، چه احساسی دارید؟

آیا کسی هست که هنوز او را نبخشیده باشید؟ اگر چنین است، چرا؟

آیا باور دارید که آسیب زدن به مردم باعث آسیب دیگران می‌شود؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

در سفر شفا یافتن، احتمالاً دشوارترین کاری که خدا از شما می‌خواهد این است که افرادی را که به شما آسیب رسانده‌اند، ببخشید. این کار مطمئناً برای من بسیار چالش‌برانگیز بود. یکی از چیزهایی که خیلی کمکم کرد، این بود که خدا به من نشان داد که مردم آسیب‌دیده به دیگران آسیب می‌رسانند. ما معمولاً فقط به اینکه چقدر آسیب می‌بینیم فکر می‌کنیم و سپس نسبت به افرادی که به ما صدمه زده‌اند، خشم می‌گیریم، اما بیشتر اوقات آن‌ها نیز آسیب می‌بینند.

کسی یا چیزی به آن‌ها صدمه زده و عمل آنان از روی درد و رنج خودشان است. اغلب حتی متوجه نیستند که اعمالشان به دیگران آسیب می‌رساند.

آیا ایمان دارید که بخشیدن کسانی که به شما صدمه زده‌اند، یکی از قدرتمندترین کارهایی است که می‌توانید بکنید؟ توضیح دهید.

من معتقدم که در مورد بسیاری از زنان، سماجت در خشم و امتناع از بخشش کسانی که به آنها آسیب زده‌اند، مانع شفا یافتنشان می‌شود. ما نمی‌توانیم پیش برویم اگر با تلخی و خشم به گذشته چسبیده باشیم.

کاوش در کلام خدا

مَثَل خادم بی‌رحم را در متی ۱۸: ۲۱-۳۵ بخوانید. در این داستان، هرچیزی را که برایتان برجسته است، یادداشت کنید.

حالا به کسی فکر کنید که بخشیدن او برایتان دشوار است و مَثَل را با استفاده از رابطه‌ی خود با خدا، مانند اولین سناریوی بخشودگی قرض و موقعیت آن شخص به‌عنوان دومین سناریوی قرضی که باید بخشیده شود، بازنویسی نمایید.

با توجه به مَثَل، تصویری بکشید که نشان‌دهنده‌ی چرخه‌ی بخششی است که خدا از ما می‌خواهد به کار گیریم.

در فصل امروز، کدام بخش از کتاب مقدس برای شما برجسته است؟

کدام یک می‌تواند در بخشیدن کمک‌تان کند؟

برای کسانی که این کتاب را می‌خوانند و نیاز به شفای روح زخم‌خورده دارند، بسیار مهم است که این فرمان خدا را جدی بگیرند. تصمیم نگیرید با عجله از این فصل عبور کنید، زیرا تصمیمتان از پیش این بوده که نمی‌توانید افرادی را که به شما صدمه زدند، ببخشید، چون کار بسیار دشواری است. بخشیدن دشمنان ما برای هرکسی که می‌خواهد از وعده‌ی بازسازی خدا لذت ببرد، غیرقابل مذاکره است. این چیزی است که خدا انجام آن را به ما تعلیم می‌دهد و نیز چیزی است که عیسی در زندگی خود برایمان سرمشق قرار داد. عیسی درحالی‌که بر روی صلیب رنج می‌برد، دعا کرد آنان که او را به صلیب کشیده بودند، ببخشیده شوند. او می‌دانست که آن‌ها از روی آسیب و سردرگمی خودشان به او آسیب می‌رسانند.

شفای در عمل

سخنان نلسون ماندلا^۱ در این فصل را دوباره بخوانید. به نظر شما، منظور او از اینکه می‌خواست آزاد باشد، پس کسانی که به او ظلم کرده بودند را بخشید، چه بود؟

چگونه سخنان او می‌تواند در مورد بخشیدن دیگران به شما کمک کند؟

شاید وقت آن رسیده که به جای اینکه صرفاً به رفع علائمی که هرگز به‌طور کامل از بین نمی‌روند ادامه دهید، علت اصلی برخی از مشکلاتی را که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنید، ریشه‌یابی نمایید. شفای روحمان در ریشه‌یابی مشکلات ماست. ما دل‌هایمان را برای خدا می‌گشاییم و او را وارد تمام زمینه‌های زندگی‌مان کرده و برای راهنمایی در روند بازسازی و سلامتی به او اعتماد می‌کنیم. با روشن کردن مسائل، آنان قدرت خود را بر ما از دست می‌دهند. کتاب مقدس می‌گوید که وقتی چیزی به‌وسیله‌ی نور افشا و محکوم می‌شود، آن‌گاه آشکار و روشن می‌گردد (افسسیان ۵: ۱۳).

تصمیم گرفتن برای بخشش دشمنان، اولین قدم است و با انجام این کار می‌توانید با خشم خود نسبت به اتفاقات غیرمنصفانه‌ای که برایتان رخ داده، مقابله کنید. می‌توانیم تلخی‌ها و عصبانیت‌ها را کنار بگذاریم و توکل به خدا و امید به آینده را جایگزین آن‌ها نماییم.

۱. Nelson Mandela: نلسون رولیهلاهما ماندلا، فعال و سیاست‌مدار ضدآپارتاید در آفریقای جنوبی بود که به‌عنوان اولین رئیس‌جمهور آفریقای جنوبی، از سال ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۹ خدمت کرد.

مردم آسیب‌دیده به سایر مردم آسیب می‌زنند • ۵۳

چگونه می‌توانید یک قدم جلوتر رفته و کسانی را که به شما آسیب رسانده‌اند، برکت دهید؟

متعهد شوید امروز برای کسانی که به شما آسیب رسانده‌اند، دعا کنید. سپس متعهد شوید که حداقل یک کار را برای برکت دادن به آن‌ها انجام دهید. برنامه‌های خود را بنویسید و سپس در دفتر یادداشتی در مورد تأثیر برکت دادن آن فرد یا افراد بر شما بنویسید.

به یاد داشته باشید

وقتی خدا را اطاعت می‌کنیم، او همواره پاداش می‌دهد.

اما شما دشمنان را محبت کنید و به آن‌ها نیکی نمایید و بدون امید عوض، به ایشان قرض دهید، زیرا پاداشتان عظیم است، و فرزندان آن متعال خواهید بود، چه او با ناسپاسان و بدکاران مهربان است (لوقا ۶: ۳۵).

فصل ۸ بی گناه و بی شرم

پیش از شروع، فصل ۸ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

برای برکت دادن به کسی که در گذشته به شما صدمه زده بود، چه کردید؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه تأثیری بر زندگی شما گذاشت؟

آیه‌ی آغازین، اشعیا ۵۴: ۴ را با صدای بلند بخوانید. پنج کلمه‌ای را که اولین بار با شنیدن این آیه به ذهنتان خطور می‌کند، یادداشت کنید.

آیا احساس گناه و شرمندگی دارید؟ اگر چنین است، در مورد آن‌ها بنویسید. دلیل این احساس در شما چیست؟

به این جملات فکر کنید: علت شما سوءاستفاده‌ی مردم از شما این نیست که در شما مشکلی دارد بلکه آن‌ها این کار را می‌کنند، زیرا مشکلی در خودشان وجود دارد. آیا به نظر شما این جملات صحیح هستند؟ توضیح دهید.

اگر احساس گناه و شرم می‌کنید، وقت آن رسیده که شجاعانه عمل کنید و مصمم شوید و از ادامه‌ی راهی که تاکنون زندگی کرده‌اید، خودداری نمایید. اگر در گذشته‌ی شما چیزهایی هست که برای آن‌ها متأسف هستید، توبه کنید و از خداوند بخشش دریافت نمایید و به زندگی خود ادامه دهید. اگر به هر نحوی مورد آزار قرار

گرفته‌اید، کسانی را که به شما آسیب رسانده‌اند، ببخشید و به زندگی خود ادامه دهید، اما احساس گناه و شرمندگی صرف را پایان دهید. زمانِ شروعی تازه فرارسیده است.

گذشته‌تان هیچ قدرتی بر حال حاضر شما ندارد، مگر اینکه شما اجازه‌ی آن را بدهید. نامه‌ای برای خودتان بنویسید و خود را از هرگونه گناه و شرم در روحتان آزاد کنید. حتی می‌توانید آنچه را به نظرتان، خدا به شما می‌گوید، بنویسید. او پدر پرمحبت شماست.

تنها دوراه وجود دارد که احساس گناه می‌تواند در روح شما ساکن شود و عذابتان دهد. اول اینکه اگر کار اشتباهی مرتکب شده‌اید و هرگز طلب بخشش نکرده‌اید و دومی، اگر رحمت و آمرزشی را که خدا به ما می‌بخشد خواسته‌اید، اما دریافتش نکرده‌اید. گناه هنگام آرمزیده شدن، به اندازه‌ای که مشرق از مغرب دور است، از ما دور می‌شود (مزامیر ۱۰۳: ۱۲) و چیزی برای داشتن احساس گناه باقی نمی‌ماند. بنابراین باید در برابر هرگونه احساس گناه مقاومت کرد. این احساس ممکن است واقعی باشد، اما براساس یک دروغ است، نه واقعیت. وقتی خدا ما را می‌بخشد، گناه ما را دیگر به یاد نمی‌آورد (اشعیا ۴۳: ۲۵) و مطمئناً اگر او بتواند اشتباه ما را فراموش کند، ما نیز می‌توانیم. کتاب مقدس به وضوح می‌گوید که عیسی خطاها و گناهان ما را بر خود گرفت و از آنجایی که او آن‌ها را برگرفت، ما دیگر آن‌ها را نداریم.

کاوش در کلام خدا

در مزامیر ۱۰۳: ۱۲ تأمل کنید. فاصله‌ی مشرق از مغرب چقدر است؟ تصویری بکشید که نشان دهد خدا تا چه حد گناهانمان را از ما دور کرده است.

اشعیا ۵۳: ۵ را از چندین نسخه از ترجمه‌های مختلف کتاب مقدس بخوانید. با توجه به این آیه بنویسید که قربانی مسیح برای ما چه معنایی دارد.

دوم قرن‌تیاں ۵: ۲۱ را بخوانید. این آیه در مورد اتفاقی که برای شما افتاد، آن‌گاه که مسیح را به‌عنوان نجات‌دهنده‌ی خود پذیرفتید، چه می‌گوید؟

برای آنچه خدا به‌واسطه‌ی عیسی مسیح برای شما انجام داده است، یک دعای شکرگزاری بنویسید.

صرف این واقعیت که شما بخشی از کتاب مقدس را در مورد راستی خدا می‌دانید یا تعلیم کسی را درباره‌ی عدالت خدا شنیده‌اید، به این معنا نیست که این موضوع در زندگی شما به واقعیت تبدیل شده است. من اغلب به مردم می‌گویم که ما در واقع، هیچ‌یک از حقایق خدا را به‌طور کامل نمی‌دانیم یا مکاشفه‌ای از آن‌ها نداریم، تا زمانی که ببینیم آن‌ها در زندگی ما عمل می‌کنند. وقتی حقیقتاً ایمان داشته باشید که از طریق ایمان به مسیح نزد خدا اصلاح شده‌اید، دیگر احساس گناه، محکومیت و شرمندگی نخواهید کرد.

اگر هنوز از احساس گناه و شرم بسیار رنج می‌برید، هنوز به مکاشفه‌ی بیشتری در مورد اینکه در مسیح هستید، نیاز دارید. مهم نیست این کار چقدر زمان ببرد، لطفاً ناامید و تسلیم نشوید. تسلیم شدن دقیقاً همان چیزی است که شیطان از شما می‌خواهد، اما خدا می‌خواهد که همچنان به حقیقت او بچسبید. به مطالعه در مورد جایگاه درست خود نزد خدا ادامه دهید و مرتباً به آن اعتراف کنید. روزی خواهد رسید که واقعیت آن از فکرتان به دل شما راه پیدا کند. با تثبیت شدنش در شما، آن‌گاه که شیطان بر ضد شما می‌آید، هرگز شکستان نخواهد داد.

شفای در عمل

حال که احساس گناه و شرم را رها کردید و در مورد نگاه خدا به شما می‌خوانید، اعتراف‌نامه‌ای بنویسید که بتوانید اغلب برای یادآوری اینکه در مسیح، چه کسی هستید، تکرار کنید.

این حقیقت را در مورد اینکه در مسیح، که هستید، اغلب اعلام کنید. پس از بیش از چهل سال مطالعه و تعلیم دادن کلام خدا، من هنوز هر روز اعتراف می‌کنم که من عدالت خدا در مسیح هستم. انجام این کار به یاد من می‌آورد که من در عیسی کیستم و اعتراف به کلام او در برابر دروغ‌های شیطان، از من محافظت می‌کند.

حتی اگر در راه رفتنتان با خدا، در جایی که می‌خواهید نیستید، نباید احساس گناه و شرمندگی بکنید. شما می‌توانید از پیشرفتتان لذت ببرید. عیسی که کاری نیکو در شما آغاز کرد، آن را به کمال خواهد رسانید. او تا زمان بازگشت مسیح، به توسعه و تکمیل کار خود در ما ادامه خواهد داد (فیلیپیان ۱: ۶). وقتی شیطان با احساس گناه و شرم به شما حمله می‌کند، می‌توانید بگویید: «شاید در جایی که باید باشم نیستم، اما خدا را شکر که دیگر جایی که بودم نیستم. خدا در حال حاضر در من کار می‌کند و هر روز بیشتر پیشرفت می‌کنم!»

شهادت خود را بنویسید - شرحی کوتاه از کارهایی که خدا برای شما انجام داده یا اینکه خدا شما را در این سفر چقدر پیش برده است. آن را اغلب مرور کرده و به‌روزرسانی کنید تا برای تمرکز روی پیشرفتی که دارید، نه اینکه چقدر باید پیش بروید، به شما کمک کند.

به یاد داشته باشید

مدام به خود یادآوری کنید که شیطان دروغ گو است و کلام خدا را جایگزین دروغ‌های او نمایید.

چنین گویند فدیه‌شدگان خداوند، که ایشان را از تنگی فدیهِ داده است (مزامیر ۱۰۷: ۲).

فصل ۹ پیدا کردن خود واقعی

پیش از شروع، فصل ۹ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

در هفته‌ی اخیر، این فصل چگونه به شما کمک کرده است تا اعلام کنید در مسیح، چه کسی هستید؟

بخش ابتدایی را از دوم قرن‌تین ۵: ۱۷ بخوانید. خلقت تازه به چه معناست؟ در چه زمینه‌های خاصی، خلقت تازه یافته‌اید؟

یک فهرست صادقانه از مشخصات خودتان تهیه کنید. آیا می‌دانید که هستید؟ اگر چنین است، یک توضیح کوتاه بنویسید. اگر نه، دنبال راه‌هایی باشید که بتوانید با توجه به آنچه خدا در مورد شما می‌گوید، بفهمید که واقعاً چه کسی هستید.

آفتاب‌پرست‌ها، مارمولک‌هایی با توانایی تغییر رنگ هستند تا به رنگ محیط اطراف خود درآیند. آن‌ها این کار را برای محافظت از خود در برابر شکارچیان انجام می‌دهند. اگرچه ما قادر به تغییر رنگ‌ها نیستیم، اما گاهی هویت‌های دروغین ایجاد می‌کنیم، به این امید که در برابر طرد شدن یا عدم تأیید از خود محافظت نماییم.

آیا تا به حال مانند یک آفتاب‌پرست رفتار کرده‌اید که برای هم‌رنگ شدن با محیط اطرافتان، «رنگ» خود را تغییر دهید؟ چگونه آن را شرح دهید.

حال از خود بپرسید که چرا احساس نیاز به تغییر کردید.

ارزشش را داشت؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

هنگامی که ما عیسی را به عنوان نجات‌دهنده‌ی خود می‌پذیریم، طبق کتاب مقدس، تولدی دوباره می‌یابیم یا از نو متولد می‌شویم. در این نقطه از زندگی مان از ما دعوت می‌شود هرچیز کهنه را رها کنیم و تماماً به شخصیت شگفت‌انگیزی تبدیل شویم که خدا در ابتدا، پیش از زخم خوردنمان از تجربه‌ی دنیا و گناه، از ما خواسته بود. گناهان ما آمرزیده شدند و ما فرصتی برای دریافت محبت و رحمت بی‌قید و شرط خدا داریم. ما از نو ساخته شده‌ایم و زندگی پر از فرصت‌هاست. من دوست دارم بگویم که ما از لحاظ روحانی تبدیل به خاک کوزه‌گری تازه‌ای می‌شویم و با اجازه دادن به روح القدس برای شکل بخشیدن به ما و نه اینکه اجازه دهیم دنیا آن را انجام دهد، می‌توانیم به خود واقعی‌مان تبدیل شویم.

روح القدس تاکنون چگونه زندگی شما را تغییر داده یا به شما شکل داده است؟
تصویری بکشید که نشان دهنده‌ی نحوه‌ی تغییر شما باشد.

کاوش در کلام خدا

به این جمله فکر کنید که «خدا هرگز برای تبدیل شدن‌تان به شخص دیگری، به شما کمک نمی‌کند.» این برای شما چه معنایی در بر دارد؟ چه تأثیری بر درک شما از محبت او می‌گذارد؟

خدا به شما عطیه بخشیده است تا بتوانید کار خاصی بکنید، اما شاید همان چیزی نباشد که دیگران انجام می‌دهند. با صرف کمی زمان، دل خود را برای کشف علایقتان جست‌وجو کنید و سپس در مسیح، شجاعت انجام آن را بیابید. حتی اگر آنچه می‌خواهید، چیزی است که قبلاً انجام نشده است، به یاد داشته باشید که همیشه کسی وجود دارد که در همه‌چیز اولین است.

جای خالی هر بخش کتاب مقدس را پر کنید. سپس بنویسید قدم برداشتن در ایمان و داشتن شهادت انجام کاری که از صمیم قلب دوست دارید، برای شما چه معنایی دارد.

زیرا روحی که خدا به ما بخشیده، نه بلکه
..... و و است.
(دوم تیموتائوس ۱: ۷)

..... چیز را دارم در که مرا
..... (فیلیپیان ۴: ۱۳)

اگر در من و من در شما
بماند، هرآنچه که خواهد
شد. (یوحنا ۱۵: ۷)

آیا تو را امر نکردم؟ و
باش. و مباح؛ زیرا هر جا
که یهوه با تو خواهد بود.
(یوشع ۱ : ۹)

حداقل یکی از این بخش‌های کتاب مقدس (یا بخش دیگری) را برای از بر کردن
و تکرار روزانه انتخاب کنید.

به سؤالات زیر پاسخ دهید:

آیا نقطه‌ی مطلوب خود را در زندگی پیدا کرده‌اید؟ اگر چنین است، آن نقطه
چیست؟

آیا از بودن با خودتان راحت هستید؟ چرا و چرا نه؟

چقدر خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید و شاید سعی دارید به فردی تبدیل شوید که نیستید؟ توضیح دهید.

پرسیدن این سؤالات ممکن است آغازی باشد برای یافتن خود واقعی‌تان و تبدیل شدن به همان شمایی که خدا آفریده است!

زنی را بزرگ بدارید که خدا شما را برای آن زن بودن آفریده و خودتان باشید!

شفا در عمل

سخنان هنری نوون^۱ را دوباره بخوانید: «در طول سال‌ها متوجه شدم که بزرگ‌ترین دام در زندگی ما موفقیت، محبوبیت یا قدرت نیست، بلکه رد کردن خود است. رد کردن خود، بزرگ‌ترین دشمن زندگی روحانی است، زیرا با صدای مقدسی که ما را محبوب می‌خواند، در تضاد است.»

آیا با این گفته‌ها موافق هستید یا مخالف؟ توضیح دهید.

رد کردن خودمان چگونه با صدای مقدس خدا، کسی که ما را محبوب می خواند،
در تضاد است؟

در این حقیقت که خدا شما را محبوب می خواند، تأمل کنید. به نظر شما مفهوم
محبوب خدا بودن چیست؟ در پنج کلمه شرح دهید.

خود واقعی ما کسی است که محبوب خداست. هر هویت دیگری، نادرست
است. دانستن اینکه محبوب خدا هستیم، به ما اعتماد می بخشد تا به سوی سرنوشت
واقعی خود، هرچه که باشد، قدم برداریم. ممکن است خیاطی یا پرورش یک باغ باشد
یا شاید سفر به سراسر دنیا برای موعظه‌ی انجیل، اما سرنوشت واقعی ما، هرچه که
باشد، اهمیتش به اندازه‌ی راحتی ما با آن نیست. برای یافتن شفای روحمان، مهم
است که به جای اجازه دادن به دنیا برای معنا بخشیدن به ما، به کلام خدا اجازه دهیم
تا ما را تعریف کند. با به پایان رسیدن زمانمان در این دنیا، تنها نظری که اهمیت
دارد، نظر خداست. پس زندگی خود را با نگرانی بیش از حد در مورد اینکه دیگران
درباره‌ی شما چه فکری می کنند، تلف نکنید.

با استفاده از کتاب مقدس، اعلام‌هایی بنویسید تا به شما یادآوری کند که محبوب

خدا هستید. آن‌ها را هرروز تکرار کنید و از خدا بخواهید که مفهوم این حقایق را برای شما مکاشفه کند.

به یاد داشته باشید

شما خلقتی تازه در مسیح و محبوب او هستید - منحصر به فرد، گران بها، ارزشمند و مطلوب خود خدا.

اما شما ملتی برگزیده و مملکتی از کاهنان و امتی مقدس و قومی که ملک خاص خداست هستید، تا فضایل او را اعلام کنید که شما را از تاریکی به نور حیرت‌انگیز خود فرا خوانده است (اول پطرس ۲: ۹).

فصل ۱۰

پارک کردن هر زمان ممنوع

پیش از شروع، فصل ۱۰ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

آیا در مورد اینکه خودتان را طرد نکنید و راه‌های مبارزه با آن و پیروزی بر آن را فراگرفتید؟ در مورد تغییراتی که تجربه کرده‌اید، بنویسید.

بخش آغازین را بخوانید. به نظر شما چرا خدا به موسی فرمان داد که مردم به سوی جلو پیش بروند؟

پیش رفتن به جلو در زندگی شما چگونه است؟

احتمالاً دلیل اینکه شما این کتاب را می‌خوانید، این هست که چیزی یا شخصی در گذشته شما را زخمی کرده است و من می‌خواهم تشویقتان کنم که زندگی، رؤیایها و اهداف خود را در محل دردتان پارک نکنید و از زندگی دست نکشید. همچنان پیش بروید. خدا ما را آفریده تا افرادی باشیم که همواره پیش می‌رویم. موفق شدن در هر کاری یک دستاورد یک‌باره نیست، بلکه وضعیتی است پایدار.

زندگی خود را در کجا پارک کرده‌اید (چه در حال حاضر و چه در گذشته)؟

چگونه می‌توانید شروع کنید یا ادامه دهید و یک پا را جلوی پای دیگر بگذارید تا بتوانید در زندگی پیش بروید؟

در تاریخ درباره‌ی کدام شخص که علی‌رغم شرایط عجیب و ناکامی‌های فراوان به راه خود ادامه داد، آموخته‌اید؟ داستان آن شخص چگونه می‌تواند به شما انگیزه‌ی ادامه دادن ببخشد؟

تاریخ مملو از افرادی است که بر مشکلات و ناکامی‌های زندگی غلبه کرده‌اند. هلن کِلر^۱ بینایی و شنوایی خود را از دست داد، اما با وجود ناتوانی‌هایش، کارهای بزرگی انجام داد. فلج شدن فرانکلین روزولت^۲ می‌توانست موجب شکست او شود، اما او ثابت‌قدم ماند و در بالاترین منصب کشور به‌عنوان رئیس‌جمهور خدمت کرد. تاریخ سرشار از ماجراهای مردم عادی است که دستاوردهای خارق‌العاده‌ای حاصل نمودند، زیرا زندگی خود را در نقطه‌ی دردشان پارک نکردند.

۱. Helen Keller (۱۸۸۰-۱۹۶۸): هلن آدامز کلر، نویسنده، مدافع حقوق معلولیت، فعال سیاسی و مدرس آمریکایی بود. او که در غرب توسکومبیا، آلاباما به دنیا آمد، بینایی و شنوایی خود را پس از یک دوره‌ی بیماری در نوزده‌ماهگی از دست داد.

۲. Franklin Roosevelt (۱۸۸۲-۱۹۴۵): دولتمرد و سیاست‌مدار آمریکایی که از سال ۱۹۳۳ تا زمان مرگش در سال ۱۹۴۵ به‌عنوان سی‌ودومین رئیس‌جمهور ایالات متحده خدمت کرد.

کاوش در کلام خدا

برای جست‌وجوی برخی از فاجعه‌هایی که پولس رسول از سر گذراند، از یک برنامه‌ی کتاب‌مقدس یا آیه‌یاب استفاده کنید. بنویسید که چه اتفاقی برای او افتاد، او چگونه واکنش نشان داد و چه چیزهایی می‌توانید از نحوه‌ی برخورد پولس با شرایط یاد بگیرید.

در پیدایش باب ۱۲ وعده‌ی خدا به ابرام را بخوانید.

اکنون در پیدایش ۱۱: ۲۷-۳۵ در مورد پدر ابرام، تارح، بخوانید.

آیا فکر می‌کنید تارح به هرآنچه می‌توانست دست یافت یا زندگی‌اش را پارک کرد؟ به نظر شما اگر به راهش ادامه می‌داد، چه اتفاقی می‌افتاد؟

آیا تا به حال احساس کرده‌اید کاری را که خدا شما را به انجام آن فراخوانده است، تکمیل نکرده‌اید؟ توضیح دهید.

روایات تارح و ابرام چگونه می‌توانند به شما انگیزه‌ی حرکت به جلو بدهند؟

شاید شما در حال حاضر با یک دوره‌ی آزمایش در زندگی خود روبه‌رو هستید و وسوسه‌ی رها کردن و تسلیم شدن قوی است. این را بدانید: آنچه را برای گذراندن آن و تجربه‌ی پیروزی لازم است، در اختیار دارید، زیرا خدا در کنار شماست.

ما اغلب سعی می‌کنیم از مشکلات خود بگذریم یا راهی برای دور زدن آن‌ها بیابیم تا مجبور به مقابله با آن‌ها نباشیم، اما این روش هرگز نتایج خوبی در زندگی ما ایجاد نمی‌کند. ممکن است برای مدت طولانی از برخورد با آن‌ها اجتناب کنیم، اما تا زمانی که شهادت عبور از آن‌ها را پیدا نکنیم، سر راه ما خواهند ماند. اگر امیدواریم که تحقق نهایی رؤیاهای خود را ببینیم، باید تمام مسیر را از میان چیزهایی که راهمان را مسدود کرده‌اند، طی کنیم. به خاطر دشواری زندگی نمی‌توانیم بخشی از راه را برویم و سپس پارک کنیم.

این هفته، روایت روت (در کتاب روت) را بخوانید. زمانی را صرف تمرکز بر روی این موضوع کنید که چگونه روت در دشواری زندگی از پارک کردن خودداری می‌کند. او چگونه به پیش رفت؟ شما چگونه می‌توانید پیش بروید؟

شفا در عمل

تصمیم قاطعی برای حذف تابلوهای پارک کردن در زندگی خود بگیرید. حتی می‌توانید آن‌ها را با تابلوهای «پارک ممنوع» جایگزین کنید تا حواستان باشد که به پیش بروید.

برای یادآوری اینکه هر روز کمی بیشتر پیش بروید، علامتی روی یک برگه‌ی کاغذ جداگانه ایجاد کنید. آن را در جایی نصب کنید که اغلب جلوی چشمتان است. شروع‌های تازه و از نو آغاز کردن‌ها هرگز نزد خدا نادر نیست. ممکن است احساس فراموش شدن و ازپافتادگی بکنید، اما خدا شما را فراموش نکرده است. چیزهای جدید و هیجان‌انگیزی در انتظار شماست. تنها کاری که برای شروع زندگی جدید خود باید بکنید، این است که برخیزید و به راه خود ادامه دهید. وعده‌ی خدا برای شما همین است. آن را محکم در دست بگیرید و به پشت‌سرتان نگاه نکنید!

چیزهای پیشین را [با جدیت] دیگر به یاد می‌آورید؛ به امور قدیم می‌اندیشید. هان، اکنون من کاری تازه می‌کنم! [اشعیا ۴۳: ۱۸-۱۹]، تأکید بر روی کلمه‌ی «من» است.

به یاد داشته باشید

تصمیم درست را بگیرید - تصمیم بگیرید که دردتان را پشت‌سر بگذارید و از تمام آنچه خدا برای شما در نظر گرفته، لذت ببرید.

زیرا فکریایی را که برای شما دارم، می‌دانم که فکریایی سعادت‌مندی است و نه تیره‌بختی، تا به شما امید بخشم و آینده‌ای عطا کنم؛ این است فرموده‌ی خداوند (ارمیا ۲۹: ۱۱).

فصل ۱۱ شما معیوب نیستید

پیش از شروع، فصل ۱۱ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

آیا در زندگی خود علائم پارک کردن را حذف کرده‌اید؟ چگونه به جلو پیش می‌روید؟

بخش ابتدایی، کولسیان ۲: ۱۰ را بخوانید. دوباره آن را از چندین ترجمه بخوانید و سپس بنویسید که برای شما چه معنایی در بر دارد.

آیا معتقدید که کامل هستید؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

آیا ایمان دارید که خدا از شما می‌خواهد کارهای معنادار یا هدفمند انجام دهید؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

ناامید نشوید: خدا شما را در همان جایی که هستید، ملاقات می‌کند و یاری‌تان می‌دهد تا به جایی که باید باشید برسید.

شهادت مرا در ابتدای این فصل بخوانید. آیا تا به حال همچون من احساس معیوب بودن کرده‌اید؟ اگر چنین است، توضیح دهید.

آیا تاکنون شفا را در روح خود تجربه کرده‌اید؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

اگر شفا را دریافت نکرده‌اید، همین الان بازایستید. دلتان را به حضور خدا بریزید و از او کمک بخواهید. دعای خود یا هر فکری را که در حین دعا به سراغتان می‌آید، یادداشت نمایید.

آیا کسی را می‌شناسید که بتوانید در حین گذراندن مراحل شفا، با او دعا کرده یا صحبت کنید؟ نام آن‌ها را در زیر بنویسید و همین امروز با آن‌ها تماس بگیرید.

وقتی خود را در دستان شفابخش خدا قرار می‌دهیم، ممکن است در آغاز شکسته و آسیب‌دیده باشیم، اما در نهایت سلامت و کامل می‌شویم، بدون هیچ مدرکی از صدمه دیدنمان. هنگام صحبت کردن در مورد حالی که قبلاً داشتیم، احساس می‌کنم در مورد کسی حرف می‌زنم که زمانی می‌شناختم و حالا تنها یک خاطره‌ی مبهم است.

اگر درک کنیم که در مسیح کامل شده‌ایم، هرگز نباید باور کنیم که آسیب دیده‌ایم

و نباید به چیزی کمتر از بهترین حیات رضایت دهیم. کامل بودن در مسیح به این معناست که هرآنچه ممکن است کم داشته باشیم، او جبران می‌کند. قدرت او، خود را در ضعف ما نشان می‌دهد (دوم قرنتیان ۱۲: ۹)؛ گناه ما با رحمت و بخشش او فروکش می‌کند. گذشته‌ی ما در پرتو زندگی تازه‌ای که او به ما می‌بخشد، ناپدید می‌گردد.

کاوش در کلام خدا

روایت کتاب مقدس درباره‌ی دوستان شَدْرَک و مِیْشَک و عِبْدِنِغُو (دانیال باب ۳) را بخوانید.

شرح مختصری از داستان آن‌ها در دانیال باب ۳ را بنویسید.

اکنون دانیال ۳: ۲۷ را دوباره بخوانید. این آیه نتیجه‌ی نجات آن‌ها را چگونه توصیف می‌کند؟

شما می‌توانید از کوره‌ی آتش سوزان زندگی بیرون بیایید و هیچ مدرکی مبنی بر بودن شما در آن، هرگز وجود نخواهد داشت. حتی بوی آن زندگی که زمانی داشته‌اید، به مشامتان نخواهد رسید. شما معیوب نیستید و از شما می‌خواهم که این‌گونه فکر نکنید. برای یک زندگی سطح پایین برنامه‌ریزی نکنید، بلکه در عوض برنامه‌هایتان

برای یک زندگی شگفت‌انگیز باشد که در آن کارهای شگفت‌انگیز انجام می‌دهید.
آنچه را در دوم سموئیل ۴:۴ برای مِیْبِوِشِت، نوهی شائول اتفاق افتاد، بخوانید.
وضعیت او را در زیر شرح دهید.

اکنون بخوانید که داوود برای او چه کرد (دوم سموئیل باب ۹). این موضوع چگونه با آنچه خدا می‌خواهد برای شما و روح زخم‌خورده‌تان انجام دهد، مقایسه می‌شود؟

آیا به دلیل داشتن تصویری ضعیف از خودتان، زندگی نامرغوبی داشته‌اید؟ توضیح دهید.

آیا احساس بی‌ارزشی یا آسیب‌دیدگی می‌کنید یا اینکه انگار برای شما دیر شده است؟ توضیح دهید.

از آن روز به بعد، داوود همه‌ی چیزهایی را که مِفیبوشِت و پسر خردسالش میکا نیاز داشتند فراهم کرد، و کتاب مقدس می‌گوید که او همیشه بر سفره‌ی پادشاه طعام می‌خورد، حتی اگر از هر دو پا لنگ بود (دوم سموئیل ۹: ۱۳). من این بخش را خیلی دوست دارم، زیرا به من کمک می‌کند بفهمم با وجود اینکه ما لنگ هستیم (نقاط ضعفی داریم)، هنوز هم می‌توانیم در سفره‌ی پادشاهمان عیسی غذا بخوریم.

آیا زیر میز سینه‌خیز می‌خزیدید و به خرده‌هایی که روی زمین می‌ریزند قانع بوده‌اید؟ آیا به چیزی کمتر از بهترین خدا راضی شده‌اید؟ تصور کنید چه احساسی خواهید داشت اگر یک غذای فوق‌العاده درست کنید و بچه‌هایتان را صدا بزنید که بیایند و غذا بخورند، سپس همه زیر میز بروند و به شما بگویند که چقدر بی‌ارزش هستند و صلاحیت نشستن پشت میز را ندارند. وقتی ما از دریافت برکات او امتناع می‌ورزیم، همین احساس به خدا دست می‌دهد، زیرا باور داریم معیوبیم و بنابراین ارزشی نداریم. عیسی هنگام مرگ بر روی صلیب، بهای گزافی را برای شفا و احیای ما پرداخت. بنابراین بیایید شروع به دریافت مزایایی کنیم که او با قربانی کردن خود برای ما خریداری کرد.

شفای در عمل

به خود اجازه‌ی خیال‌پردازی در مورد آنچه شبیه «غذا خوردن بر سفره‌ی پادشاه» است بدهید. در مورد آن بنویسید یا یک تصویر بکشید.

این حقیقت را بپذیرید که شما معیوب نیستید. شما محبوب خدایید و می‌توانید زندگی را که او برای شما آفریده است، داشته باشید!

به یاد داشته باشید

دیگر لازم نیست فداکاری کنید، زیرا عیسی این کار را برای شما انجام داده است - اکنون می‌توانید سر سفره بنشینید و با پادشاه غذا بخورید!

دزد نمی‌آید جز برای دزدیدن و کشتن و نابود کردن؛ من آمده‌ام تا ایشان حیات داشته باشند و از آن به‌فراوانی بهره‌مند شوند (یوحنا ۱۰: ۱۰).

فصل ۱۲ زخم‌های گناه

پیش از شروع، فصل ۱۲ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

درک این حقیقت که شما معیوب نیستید، چگونه بر روند شفای شما تأثیر گذاشته است؟ توضیح دهید.

بخش ابتدایی را از مزامیر ۳۸:۵ بخوانید. به نظر شما آیه به چه معناست؟

داستان جولی را بخوانید. آیا گناهان اعتراف نشده‌ای دارید که به شما و خانواده‌تان یا دیگران آسیب رسانده باشد؟ توضیح دهید.

پیشنهادات مرا برای مقابله با گناه خود بخوانید و نظرات احتمالی خود را در مورد وضعیت شخصی‌تان بنویسید.

با خدا در مورد گذشته‌ی خود بی‌پرده صحبت کنید. حکایت داوود و بتشبع را در دوم سموئیل باب ۱۱ مطالعه کنید. سپس دعای توبه‌ی او را در مزمور باب ۵۱ بخوانید.

هرگز آن قدر از نور نترسید که بخواهید در تاریکی بمانید. اگرچه داوود برای مدت‌ها گناه خود را نادیده گرفت، اما از اعترافات او آشکار است که سنگینی آن را احساس کرد. شاید او آن قدر مشغول بود که مجبور به سروکار داشتن با آن نشد یا اینکه برای آن بهانه‌تراشی می‌کرد - اما حداقل می‌دانم این همان کاری است که من

اغلب در گذشته انجام داده‌ام تا از رویارویی با رفتار اشتباهم دوری کنم. روش دیگر اجتناب از برخورد با گناه خود، سرزنش شخص دیگری به خاطر آن است.

ممکن است خودمان متقاعد شده باشیم که اگر آن‌ها کاری را که کرده بودند انجام نمی‌دادند، ما هم مرتکب کرده‌ی خود نمی‌شدیم. اگرچه ممکن است ذره‌ای حقیقت در این نوع تفکر وجود داشته باشد، اما ما هرگز از بار گناه‌رهایی نخواهیم یافت، مگر اینکه مسئولیت آن را بر عهده بگیریم و آن را آشکار کنیم - ابتدا با خدا و سپس، در صورت لزوم، با مردم.

بخششی را که درخواست کرده‌اید، دریافت کنید. آیا واقعاً ایمان دارید که خدا گناهی را که به آن اعتراف کرده‌اید، بخشیده است؟

با افرادی که به آن‌ها صدمه زده‌اید، بی‌پرده صحبت کنید. نیاز دارید که حرف‌های دلتان را با چه کسانی در میان بگذارید - حتی اگر آن‌ها به راحتی عذرخواهی شما را نپذیرند؟

دعایی بنویسید و از خدا بخواهید تا کسانی را که به آن‌ها صدمه زده‌اید، برکت دهد و یاری کند.

کسانی را که صدمه زده‌اید، محبت کنید. اول پطرس ۴: ۸ را بخوانید. این آیه برای شما چه معنایی در بر دارد؟

ادامه دادن به ابراز مهربانی و محبت نسبت به کسانی که در برابر ما سخت دل هستند، در نهایت اثر شفابخش فوق‌العاده‌ای بر آن‌ها خواهد داشت.

شما باید صبور باشید، زیرا احتمالاً زمان می‌برد تا افرادی که به آن‌ها آسیب رسانده‌ایم، باور کنند که ما تغییر کرده‌ایم و واقعاً متأسفیم. ما باید به یاد داشته باشیم همان‌طور که شفا یافتن زخم‌های ما زمان بُرد، زخم‌های آن‌ها نیز شفا پیدا خواهد کرد.

کاوش در کلام خدا

رومیان ۸: ۱ و یوحنا ۳: ۱۷ را بخوانید. چرا در مسیح محکومیتی نیست؟

من معتقدم که باید از به دوش کشیدن تقصیراتم دست برمی‌داشتم تا خدا در آن شرایط کار کند. اگر گناهی را که در گذشته انجام داده‌اید به دوش می‌کشید، از شما می‌خواهم که آن را رها کنید و متوجه شوید که اگرچه نمی‌توانید به عقب برگردید و کاری را که انجام داده‌اید و به دیگری آسیب رسانده‌اید، محو کنید، اما هیچ چیز برای خدا غیرممکن نیست. او می‌تواند دل کسی را که به او صدمه زده‌اید، تغییر دهد و زخم‌های هر دوی شما را شفا بخشد.

وقتی کسی را عمیقاً آزار می‌دهیم، رهایی یافتن از زیر بار اعمالمان بسیار دشوار است، اما در واقع این تنها کاری است که می‌توانیم برای ادامه‌ی زندگی انجام دهیم. چه آیات دیگری از کتاب مقدس می‌تواند به شما یادآوری کند که پس از درخواست آمرزش، احساس گناه و شرم را رها کنید؟

رها کردن گذشته ممکن است سخت باشد، اما بسیار بهتر از تکرار آن در هر روز از زندگی‌تان است.

مراقب گفتن و فکر کردن به اینکه خدا از شما چیزهای خیلی سختی می‌خواهد، باشید. خدا روحش را به ما می‌بخشد تا کارهای سخت و دشوار را انجام دهیم، کارهایی که افرادی که بدون خدا زندگی می‌کنند، قادر به انجامشان نیستند. خیلی اوقات می‌شنوم که مردم می‌گویند: «من می‌دانم خدا از من چه می‌خواهد، اما خیلی سخت است.» همچنين این را می‌بینم که آن‌ها به زندگی ناخوشایند و بدون کامیابی خود ادامه می‌دهند.

متقاعد شدن به اینکه انجام اراده‌ی خدا بسیار دشوار است، اغلب باعث می‌شود

که مردم در تعهد خود به مسیح عقب‌نشینی کنند. زمانی آن‌ها کاملاً قصد اطاعت از خداوند را داشتند، اما هنگامی که او از آن‌ها خواست تا کاری دشوار انجام دهند، به این نتیجه رسیدند که خیلی سخت است و به شیوه‌ی زندگی پیشین خود بازگشتند. بسیاری از شاگردانی که زمانی از عیسی پیروی می‌کردند، هنگامی که او از آن‌ها خواست کارهایی را انجام دهند که به نظرشان بسیار سخت بود، به شیوه‌ی زندگی قدیمی خود بازگشتند (یوحنا ۶: ۶۰-۶۶ را ببینید). خدا هرگز از ما چیزی نمی‌خواهد مگر اینکه ما را برای انجام آن توانمند سازد. او از ما می‌خواهد که ایمان داشته باشیم و قدم‌های ایمانی برداریم و هنگام به جا آوردن این امر متوجه می‌شویم که با خدا همه چیز ممکن است!

شفای در عمل

عیسی جایگزین ما شد - او رنج کشیده و به خاطر گناهان ما مجازات شده است. او به دلیل خطاهای ما مجروح گشت. زخم‌های او، زخم‌های ما را شفا بخشیده است، اما این تنها زمانی در زندگی ما به واقعیت تبدیل می‌شود که به آن ایمان داشته باشیم و گذشته را رها کنیم.

شما می‌توانید در مورد تمام اشتباهات گذشته‌ی خود به خدا اعتماد کنید. او قادر به شفا و نجات است (عبرانیان ۷: ۲۵). هیچ‌کس از دسترس او خارج نیست - نه شما و نه افرادی که ممکن است به آن‌ها صدمه زده باشید.

درباره‌ی عیسی که به‌عنوان جایگزین شما خدمت می‌کند، یادداشتی بنویسید یا تصویری بکشید. تأثیر آن بر گناه در زندگی شما چیست؟ چه تأثیری در روند درمان روح شما دارد؟

به یاد داشته باشید

هیچ‌کس از دسترس او خارج نیست - نه شما و نه افرادی که ممکن است به آن‌ها صدمه زده باشید.

پس او قادر است آنان را که از طریق وی نزد خدا می‌آیند، جاودانه (تماماً، کاملاً، به‌طور قاطع، و برای همیشه و تا ابد) نجات بخشد، زیرا همیشه زنده است تا برایشان شفاعت کند (عبرانیان ۷: ۲۵).

فصل ۱۳

آموختن زندگی کردن از درون

پیش از شروع، فصل ۱۳ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

به یاد آوردن اینکه عیسی به عنوان جایگزین شما خدمت می کند، به سفر شما به سوی شفا یافتن چه کمکی کرده است؟ توضیح دهید.

بخش ابتدایی را از غلاطیان ۲: ۲۰ بخوانید. چه کلماتی در آیه برای شما برجسته است؟ این آیه چه مفهومی برایتان دارد؟

وقتی مسیح را به عنوان نجات‌دهنده‌ی خود می‌پذیریم، چه اتفاقی می‌افتد؟ کار شگفتی که او در ما انجام می‌دهد و تأثیر آن را بر ما توضیح دهید.

ما عدالت او، آرامش او، شادی او و ثمره‌ی روح او را دریافت می‌کنیم. ما در او عادل شمرده شده‌ایم، در او فدیة شده‌ایم و در او تقدیس گشته‌ایم. ما فکر مسیح را داریم، بخشیده شده‌ایم، نسبت به گناه مرده‌ایم - و این تنها آغاز آن چیزی است که طبق گفته‌ی کلام خدا در مسیح هستیم و داریم.

آیا مانند پولس آموخته‌اید که برای هر چیزی به عیسی اعتماد کنید، نه اینکه آن را به خودتان یا دیگران بسپارید؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

در زیر، فهرستی از آنچه هنگام دریافت عیسی به دست می‌آورد بخوانید. در کنار مواردی که باور داشته و تجربه کرده‌اید، یک تیک و آن‌هایی که این چنین نبوده، علامت ضربدر قرار دهید.

— تو در مسیح کامل هستی.

— تو با مسیح زنده‌ای.

— تو از شریعت گناه و مرگ آزاد هستی.

— تو از ظلم به دور هستی و نترس، زیرا که هراس به تو نزدیک نمی‌شود.

— تو از خدا زاده شده‌ای و دست شیطان به تو نمی‌رسد.

— تو در پیشگاه خداوند مقدس و بی‌عیبی.

— تو فکر مسیح را داری.

— آرامش خدا را داری که از درک تو فراتر است.

— در تو، بزرگ‌ترین زیست می‌کند و او از دشمنت که در دنیاست، بزرگ‌تر است.

— تو عطیه‌ی عدالت را دریافت کرده‌ای و در زندگی با مسیح سلطنت می‌کنی.

همه‌ی چیزهای شگفتی که در مسیح از آن ما هستند، بسیار حیرت‌آورند. ما با ایمان به راستی وعده‌های خدا، قدم زدن را با او آغاز می‌کنیم و تنها در این صورت است که واقعیت آن‌ها را در زندگی روزمره‌ی خود تجربه خواهیم کرد. بیشتر اوقات مردم می‌گویند: «وقتی آن را ببینم باور می‌کنم»، اما ابتدا باید وعده‌های خدا را باور کرد. ابتدا در دلتان ایمان داشته باشید، سپس ببینید.

ایمان و شکیبایی کلیدهایی هستند که قفل وعده‌های خدا را می‌گشایند (عبرانیان ۶: ۱۲).

کاوش در کلام خدا

فهرست یادآوری خود را دوباره بخوانید. بخش‌های موجود در کتاب را در کنار سایر متونی از کتاب مقدس که باید با ایمان دریافت کنید، جست‌وجو نمایید. بنویسید که آن آیات چه می‌گویند و معنای آن‌ها برای شما چیست.

از یک کتاب مقدس برای مطالعه استفاده کنید و آیات ارجاع داده شده در کنار این آیات را جست‌وجو نمایید. آن آیات چه می‌گویند؟

آیات بی‌شماری در کتاب مقدس از بودن ما در مسیح سخن می‌گویند. یکی از آن‌ها در فیلیپیان ۳: ۳ یافت می‌شود که می‌گوید فخر ما به بودن در مسیح است و به افتخارات خودمان اتکا نداریم. ما یاد می‌گیریم که ارزش و بهای خود را، به جای تلاش‌های خود یا کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم، در او بیابیم. فخر و اعتماد مهم است و من یک فصل کامل را در ادامه‌ی کتاب به آن اختصاص می‌دهم، اما اجازه دهید شما را تشویق کنم که هرگز به چیزهایی که متزلزل هستند، اعتماد نکنید. عیسی صخره‌ای است که می‌توانیم بر آن تکیه کنیم و او کاملاً قابل اعتماد است.

فیلیپیان ۳:۳ را با کلمات خود بازنویسی کنید.

عیسی را تصور کنید که ودیعه‌ای به شما می‌سپارد. چه چیزی در آن پیدا می‌کنید؟ درباره‌ی آن بنویسید یا یک تصویر رسم کنید.

مزمور ۱۳۹ را دوباره بخوانید و آنچه را برایتان جذاب است، بنویسید.

یادداشت‌های خود را با آنچه در فصل ۵ این کتاب نوشتید، مقایسه کنید. آیا تغییراتی می‌بینید؟ شباهت‌ها کدامند؟

شفا در عمل

اگر ما در او زندگی کنیم، ساکن شویم، بمانیم و بگذاریم کلام او (عیسی) در ما زیست کند، ساکن شود و در ما بماند، کلام خدا به ما وعده می‌دهد که میوه‌ی بسیار خواهیم آورد (یوحنا ۱۵: ۵). هنگام مسیحی شدن، سفری را برای اصلاح رفتار آغاز نمی‌کنیم، بلکه سفری است برای یادگیری «زندگی کردن» با عیسی. زندگی کردن، ساکن شدن و ماندن در او صرفاً به معنای مشارکت با او، تکیه بر او، اعتماد به او، توکل بر او، یادگیری کلام او و گفت‌وگو با او در مورد هرچیزی است.

او منبع تمام چیزهای نیکوی ماست و این قطعاً شامل رفتار نیک ما نیز می‌شود. یاد بگیرید که از درون زندگی کنید و رفتار شما بیشتر و بیشتر شبیه عیسی خواهد شد. به‌جای تلاش برای اصلاح رفتار خود، بیشتر روی اینکه در مسیح هستید تمرکز کنید.

آیا زمان بیشتری را صرف تلاش برای اصلاح رفتار خود می‌کنید یا بر اینکه در مسیح، چه کسی هستید تمرکز دارید؟ توضیح دهید.

چگونه می‌توانید بیشتر روی اینکه در مسیح، چه کسی هستید تمرکز کنید؟
کدام کتاب مقدس به شما کمک می‌کند تا این کار را هر روز انجام دهید؟

به یاد داشته باشید

به فیض خدا اعتماد کنید که دائماً در شما کار می‌کند و توانمندان می‌سازد تا همان چیزی باشید که او می‌خواهد.

قدرت هر چیزی را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد.

(فیلیپیان ۴: ۱۳)

فصل ۱۴

آنچه را لازم است، در اختیار دارید

پیش از شروع، فصل ۱۴ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

آیا در مورد اینکه در مسیح، چه کسی هستید، تمرکز بیشتری داشته‌اید؟ متوجه چه تغییراتی شده‌اید؟

فیلیپیان ۴: ۱۳ را از چندین ترجمه‌ی مختلف بخوانید. نسخه‌ای را برای حفظ کردن انتخاب کنید و آن را در زیر بنویسید.

آیا باور دارید که قدرت هرچیز را دارید، زیرا خدا در شما زیست می‌کند؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

چه چالش یا نبردی را باید به خدا بدهید تا بتوانید قوت از جانب او برای انجام چیزی که نیاز دارید، دریافت نمایید؟

هرگز فراموش نکنید آنچه را باور دارید، به واقعیت شما تبدیل خواهد شد. مهم نیست که عیسی چیزهای خارق‌العاده‌ی بسیاری را برای ما به انجام رسانده یا به ما ودیعه‌ای سپرده است. آن‌ها کمکی به ما نمی‌کنند، مگر اینکه قاطعانه باور کنیم آن‌ها از آن ما هستند. همیشه به یاد داشته باشیم که شیطان دروغ‌گو است و اگر دروغ‌های او را باور کنیم، همان‌طور که حوا در آغاز زمان کرد، فریب خورده‌ایم. یادگیری ایمان داشتن به خدا و اعتماد به کلام او، بیش از آنچه فکر یا احساس می‌کنیم، تفاوت را در

آنچه را لازم است، در اختیار دارید • ۹۹

زندگی پیروزمندانه یا شکست خورده به بار می آورد.

وقتی احساس ناتوانی در کاری می کنید، چه باید به خودتان بگویید؟

به نظر شما، «برتر از پیروزمندان بودن در مسیح» به چه معناست (رومیان ۸:

۳۷)؟

آیا فکر می کنید برتر از پیروزمندان هستید؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

حال دعایی بنویسید و از خدا بخواهید ایمان شما را بیشتر کند و یاری تان دهد

تا خود را برتر از پیروزمندان ببینید.

کاوش در کلام خدا

رومیان ۸: ۲۸-۳۹ را بخوانید. دور کلماتی که به شما یادآوری می‌کند قدرت هر چیز را به واسطه‌ی مسیح دارید، خط بکشید. این کلمات را در این قسمت بنویسید.

شیطان از اینکه ما را وادار به داشتن تفکری ضعیف و ناتوان در مورد خودمان بکند، لذت می‌برد، اما حقیقت این است که ما تمام قوت خدا را در اختیار داریم. ممکن است در خود ضعیف باشیم، اما زمانی که به او اعتماد و تکیه می‌کنیم، قدرت او در ضعف ما خود را بیشتر نشان می‌دهد.

روایت پولس را در دوم قرنتیان ۱۲: ۱-۱۰ بخوانید. چه اتفاقی برای او افتاد؟

او با خار در جسمش چگونه برخورد کرد؟

آنچه را لازم است، در اختیار دارید • ۱۰۱

اگر خدا به سادگی هر مشکلی را در زندگی ما برطرف می‌کرد، دیگر نیازی به او در زندگی روزمره‌مان نبود. او در هریک از ما، مقداری ضعف به جا می‌گذارد تا جایی برای قوی نشان دادن خود داشته باشد. او می‌خواهد موردنیاز باشد. او می‌خواهد که ما جویای او باشیم. می‌خواهد باور کنیم که می‌توانیم هر کاری را که لازم است، به واسطه‌ی او انجام دهیم.

شفاف در عمل

آیا خود را قربانی، بازمانده یا کسی می‌دانید که در مسیح برتر از پیروزمندان است؟ توضیح دهید.

با انجام چه کاری می‌توانید با وضوح بیشتری به این حقیقت که در مسیح کیستید و او در شما چه کرده است، پی ببرید؟

من بر این باورم که تا زمانی که خودمان را قربانی می‌بینیم، همچنان احساس قربانی شدن می‌کنیم و اغلب از گذشته‌مان کینه به دل داریم، اما در مسیح، گذشته‌ی ما آینده‌مان را تعیین نمی‌کند.

به همین ترتیب، من معتقدم که اگر خودمان را صرفاً یک بازمانده بدانیم، باز هم می‌پنداریم که نه یک فرد قوی و غالب، بلکه کسی هستیم که به سختی یک فاجعه را

پشت سر گذاشته است. من هرگز خود را قربانی انحراف جنسی خویشان یا بازمانده‌ی آن نمی‌دانم. من یک خلقت تازه در مسیح هستم و در مورد شما نیز اگر به عیسی ایمان دارید، این چنین است.

اینکه خودمان را چگونه می‌بینیم و به چه چیزی ایمان داریم بسیار مهم است. تصویری از اینکه خود را چگونه می‌بینید بکشید. این تصویر را اغلب در طول این مطالعه مرور کنید و متوجه تفاوت‌هایی که در ادامه‌ی رشد در مسیح خواهید داشت، باشید.

به یاد داشته باشید

شما ضعیف نیستید؛ قوی هستید. شما به واسطه‌ی عیسی برتر از پیروزمندانید. شما غالب هستید!

به عکس، در همه‌ی این امور ما برتر از پیروزمندانیم، به واسطه‌ی او که ما را محبت کرد (رومیان ۸: ۳۷).

فصل ۱۵ موانع شفا

پیش از شروع، فصل ۱۵ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

تصور کردن خودتان به عنوان «برتر از پیروزمندان» در مسیر شفا یافتن، چه کمکی به شما کرده است؟ توضیح دهید.

اکنون بخش ابتدایی را از اشعیا ۵۷:۱۴ بخوانید. فکر می‌کنید برای داشتن یک زندگی کاملاً سلامت و شفایافته، چه موانعی هنوز بر سر راهتان هست؟ توضیح دهید.

یوحنا ۵:۶ را بخوانید. همان سؤالی را که عیسی از مرد می‌پرسد، از خود سؤال کنید: آیا می‌خواهی شفا یابی؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

عیسی هنگام رویارویی با مردی که به خاطر زخم‌هایی که سی‌وهشت سال بر دوش کشیده بود، عمیقاً به شفا نیاز داشت، از او پرسید که آیا قصدش برای شفا جدی بود (یوحنا ۵:۶). این به نظر یک سؤال عجیب می‌آید که با دل‌سوزی همراه نیست، اما این‌طور نیست. آرزوی داشتن چیزی، نیازی به تلاش واقعی ندارد، اما دستیابی فرد به خواسته‌اش اغلب مستلزم غلبه بر موانع زیادی است که در مسیر پیروزی قرار دارند. هیچ‌چیز باارزشی هرگز به راحتی و بدون تلاش و عزم راسخ به دست نمی‌آید. بنابراین، اگر شما دارای یک روح زخمی هستید که آرزوی شفا یافتن دارید، باید از شما بپرسم که آیا واقعاً می‌خواهید سلامت خود را بازیابید؟

من دعا می‌کنم که جوابتان بله بوده باشد و واقعاً همان منظور را داشته باشید، زیرا هرچقدر هم که سفر شفای شما طولانی یا دردناک باشد، لذت نهایی آزاد بودن ارزشش را دارد. در برخی مواقع، هر فردی که روحی زخمی دارد، باید بین ویران ماندن و شفا یافتن و بازیابی کامل سلامتی، یکی را انتخاب کند.

آیا در شفا یافتنتان، خود را همکار خدا می‌بینید؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

فکر می‌کنید چه نقشی را باید بازی کنید؟

لیست موانع نوشته‌شده با حروف پرنرنگ را بخوانید. دور موانعی که در زندگی دارید، خط بکشید یا موانع دیگر را در سطرهای پایین بنویسید.

مانع اجتناب و نادیده‌انگاری (فرار از واقعیت یا نادیده گرفتن آن، به این امید که اگر به حد کافی آن را نادیده بگیرید، مشکل شما برطرف خواهد شد).

اگر از گذشته‌ی خود فرار کرده‌اید و آرزوی شفای روح خود را دارید، بگذارید آنچه را خدا به من گفت، به شما بگویم: «وقتش رسیده است!» زمان آن فرارسیده که یاد بگیرید چگونه صادقانه با خودتان ارتباط برقرار کنید و از سرزنش گذشته‌ی خود برای مشکلات فعلی‌تان دست بردارید. گذشته‌ی ما قطعاً می‌تواند دلیل رفتارهای نامطلوب ما باشد، اما نباید اجازه دهیم بهانه‌ای باشد برای ماندن به همان شکلی که هستیم. احساسات مدفون، انرژی‌های خاص خود را دارند. آن‌ها زنده هستند و دائماً ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند تا زمانی که با آن‌ها رودررو شده و مقابله کنیم. مهم نیست آن‌ها را تا چه حد در روح خود فروبرده‌ایم، دیر یا زود به‌نوعی خود را بروز خواهند داد. آن‌ها هرگز به‌سادگی از بین نخواهند رفت. باید به آن‌ها رسیدگی شود.

مانع سرزنش (سرزنش کردن دیگران به‌خاطر رنج و اندوه خودمان)

بازی سرزنش در باغ عدن (پیدایش باب ۳) آغاز شد و از آن زمان، هرگز متوقف نشده است. مشاهده‌ی اینکه چقدر ما و همچنین دیگران از طریق سرزنش کردن، از

پذیرش مسئولیت اشتباهات و رفتارهای خود شانه خالی می‌کنیم، می‌تواند بسیار جالب باشد.

مانع بهانه‌ها (بهانه‌تراشی برای رفتار اشتباه خود)

مطمئنم این جمله را که بهانه‌ای بیخود است، شنیده‌اید. بهانه‌های ما دقیقاً همین‌طور هستند. هیچ حقیقتی در آن‌ها نیست و هیچ اهمیتی نزد خدا ندارند. اگر یاد بگیریم که به‌سادگی بگوییم «متأسفم و هیچ عذر و بهانه‌ای برای رفتار من وجود ندارد»، به آزادی واقعی دست خواهیم یافت. وقتی بتوانیم آن را بگوییم و مقصودمان نیز همان باشد، آزاد می‌شویم و این کمک زیادی به افرادی که به آن‌ها آسیب رسانده‌ایم، برای بخشیدن ما می‌کند.

بهانه‌هایی که می‌توانیم بیاوریم، بی‌پایان است، اما همه‌ی آن‌ها به‌سادگی راه‌هایی هستند برای اجتناب از بر عهده گرفتن مسئولیت اعمالمان و تا زمانی که این کار را نکنیم، هیچ شفایی وجود نخواهد داشت.

کاوش در کلام خدا

برای خواندن داستان یونس (در کتاب یونس) وقت بگذارید. آنچه را اتفاق می‌افتد، با کلمات خود بنویسید.

از تجربه‌ی یونس و موانعی که برایش ایجاد شد، چه می‌توان آموخت؟

آیا افراد دیگری در کتاب مقدس وجود دارند که بتوانید از آن‌ها، برخورد با موانع را یاد بگیرید؟ توضیح دهید.

داوود از خدا طلب فیض کرد و اظهار داشت که از نافرمانی خود آگاه است. او دیگر پنهان نمی‌شد و نمی‌گریخت (مزامیر ۵۱: ۱-۳). او گفت که خدا به‌راستی در قلب مشتاق بود (مزامیر ۵۱: ۶). رویارویی با حقیقت - چه در مورد چیزی باشد که بر ما انجام شده یا کاری که ما با دیگری کرده‌ایم یا بر ضد خدا - کلید شفای روح و رهایی از گذشته است.

چیزی نیست که نتوانیم به‌خاطرش آمرزیده شویم. برای خدا هیچ گناهی برای بخشیدن، بزرگ نیست.

شفا در عمل

راه‌هایی را برای غلبه بر موانعی که شما را از شفا یافتن باز می‌دارند، بنویسید.

اکنون در دعا از خدا کمک بخواهید تا بر آن‌ها غلبه کنید.

به جهت شفا یافتن با خدا همکاری کنید.

به یاد داشته باشید

بهبانیهایی که می‌توانیم بیاوریم، بی‌پایان هستند، اما همگی به‌سادگی راه‌هایی برای اجتناب از بر عهده گرفتن مسئولیت اعمالمان هستند و تا زمانی که این کار را نکنیم، هیچ شفایی وجود ندارد.

خدایا، دلی طاهر در من بیافرین، و روحی استوار در من تازه بساز (مزامیر ۵۱: ۱۰).

فصل ۱۶

مانع ترحم به خود

پیش از شروع، فصل ۱۶ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

چگونه با خدا همکاری کرده‌اید تا بر موانع شفای خود در این هفته چیره شوید؟
توضیح دهید.

نقل قول آغازین مارتین لوید جونز^۱ را بخوانید. آیا با آن موافق هستید یا مخالف؟
توضیح دهید.

در مورد زمانی که برای خودتان متأسف شده‌اید و اینکه واقعاً تا چه حد، حس
ترحم به خود در شما ایجاد کرده است، شرح دهید.

داستانی را که چروکی پیر برای نوه‌اش تعریف کرد، بخوانید. به نظر شما معنای
این داستان چیست؟

توضیحاتی بنویسید یا تصویری از دو گرگ بکشید. سپس دور آن گرگ که با
افکارتان به آن‌ها خوراک می‌دهید، خط بکشید.

۱. Martyn Lloyd-Jones (۱۸۹۹-۱۹۸۱): دیوید مارتین لوید جونز، خادم پروتستان ولزی و پزشک بود که در شاخه‌ی کالوینیست جنبش انجیلی بریتانیا در قرن بیستم تأثیرگذار بود.

من دعا می‌کنم که پس از خواندن و تأمل در مورد مطالب این فصل، قاطعانه تصمیم بگیرید که هرگز ساعتی دیگر را برای ترحم به خود هدر ندهید، چه رسد به یک روز کامل یا شاید حتی روزها. تعداد روزهایی که من در ترحم به خودم تلف کردم، از شمارش خارج است. آن روزها را هرگز نمی‌توانم برگردانم، زیرا وقتی یک روز می‌گذرد، دیگر هرگز نمی‌توانیم به عقب بازگردیم و آن را از نو سپری کنیم، اما می‌توانیم از اشتباهات خود درس بگیریم و در آینده، انتخاب‌های بهتری داشته باشیم.

آیا فکر می‌کنید ترحم به خود تابه‌حال کمکی به شما کرده است؟ توضیح دهید چرا یا چرا نه.

ترحم به خود، از عدم تمایل به پذیرش موقعیت یا شرایط زندگی شما ناشی می‌شود. این حس اغلب زمانی پرورانده می‌شود که چیزهایی هست که می‌خواهیم، اما نمی‌توانیم داشته باشیم یا چیزهایی را نمی‌خواهیم، اما نمی‌توانیم از آن‌ها خلاصی یابیم. احساسی است مبتنی بر اینکه شما قربانی چیزی یا کسی شده‌اید. این حس با تأمل مکرر در مورد چالش‌ها، دشواری‌ها و مشکلات زندگی و نیز مقایسه‌ی زندگی‌تان با کسی که فکر می‌کنید اوضاعش بهتر از شماست، پرورش می‌یابد. آیا به‌گرگ اشتباهی خوراک می‌دهید؟

کاوش در کلام خدا

سخنان پطرس را در اول پطرس ۱: ۳ بخوانید. متولد شدن در امید زنده به چه معناست؟

غلاطیان ۵: ۱۹-۲۳ را بخوانید. اعمال نفس یا کارهایی را که هنگام زندگی کردن مطابق ذات گناهکار خود انجام می‌دهیم، یادداشت کنید. هر کلمه‌ای را که نمی‌دانید، جست‌وجو کنید.

اکنون به ثمره‌ی روح توجه کنید، ویژگی‌هایی که هنگام هدایت شدن توسط روح خدا از خود نشان می‌دهیم.

شفا در عمل

برخی از کارهایی را که هنگام رخنه کردن احساس ترحم به خود انجام می‌دهید، فهرست کنید.

پیشگیری کنید! پیش از شروع حس ترحم به خود، یک طرح حمله داشته باشید. طرح عملیاتی خود را اینجا بنویسید.

وقت آن رسیده است که همه‌ی بهانه‌ها را کنار بگذارید و موانع زندگی را از سر راه خود بردارید تا بتوانید به پیش بروید. شفای روح شما و یک زندگی لذت‌بخش در آن‌سوی موانع در انتظار شماست. رهایی از ترحم به خود یا هریک از موانع دیگری که اشاره کردم، شاید پاسخ کاملی برای شفای روح زخمی شما نباشد - ممکن است به کمک دیگری و زمان بیشتری نیاز داشته باشید - اما مطمئناً یک شروع عالی است و می‌تواند اوضاع را برایتان بهتر کند. برای شفای کامل به خدا اعتماد کنید، زیرا عیسی می‌تواند هر جای آسیب‌دیده‌ی شما را شفا بخشد!

به یاد داشته باشید

ترحم به خود یک گناه است و مانند هر گناه دیگری باید به آن اعتراف کرده و از آن توبه نماییم.

اما ثمره‌ی روح، محبت، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، نیکویی، وفاداری، فروتنی و خویشتن‌داری است. هیچ شریعتی مخالف این‌ها نیست (غلاطیان ۵: ۲۲-۲۳).

فصل ۱۷

برای خودتان ایستادگی کنید

پیش از شروع، فصل ۱۷ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

این هفته چگونه حس ترحم به خود را مورد حمله قرار داده‌اید؟ اگر چنین کردید، چگونه از پس آن برآمدید؟

نقل قول آغازین بیلی گراهام^۱ را بخوانید. با آن سخنان موافق هستید یا مخالف؟
چرا؟

به داستان شخصیتی تاریخی فکر کنید که با ایستادگی در موضع خود، تاریخ را
تغییر داد. چه چیزی در ماجرای آن‌ها برایتان الهام‌بخش است؟

امروز چگونه می‌توانید موضعی اتخاذ کنید و زندگی خود را بدون توجه به
گذشته‌تان تغییر دهید؟

شاید از شما برای تغییر سرگذشت بسیاری استفاده شود، اما اگر نه، حداقل
می‌توانید فردی باشید که سرگذشت خودتان را تغییر می‌دهید. سرنوشت شما هرگز
همان گذشته‌ی دردناکتان نخواهد بود. شما می‌توانید در برابر رفتار نادرست افرادی
که به شما آسیب رسانده‌اند، ایستادگی کنید و با انجام این کار، به جای اینکه صرفاً
مانند یک قربانی درمانده باشید، احساس قدرت خواهید کرد.

۱. Billy Graham (۱۹۱۸-۲۰۱۸): ویلیام فرانکلین گراهام جونیور اونجلیست آمریکایی و خادم
دست‌گذاری‌شده‌ی باپتیست جنوبی بود که در اواخر دهه‌ی ۱۹۴۰ در سطح بین‌المللی شهرت یافت.

افرادی که مورد آزار یا بدرفتاری قرار می‌گیرند، باید شجاع باشند، حرفشان را بزنند و برای محافظت از خود بایستند. بیشتر افرادی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، هنگام مواجهه با آن عقب‌نشینی می‌کنند. من موردی را می‌شناسم که برای سال‌ها تحت فرمان مرد خانه بوده است، شوهر این زن او را تحقیر می‌کند و وقتی اوضاع بر وفق مرادش نباشد، خیلی سریع عصبانی می‌شود.

همسرش مطیع است و هراس دارد. بنابراین خیلی راحت رفتار مرد را برای چندین سال تحمل می‌کند. او بالاخره شروع به ایستادگی در برابر مرد کرده است و اگرچه راه زیادی در پیش دارند، اما رفتار مرد تا حدودی با او بهتر شده است. مرد به‌خاطر خشم خود مشاوره می‌گیرد و در واقع در یک جلسه‌ی مشاوره اعتراف کرد از آنجایی که همسرش دیگر حاضر نیست زیر بار رفتار بد او برود و با او مقابله می‌کند، رفتار مرد با او بهتر شده است.

هنگام ایستادگی برای خودتان، چگونه می‌توانید از مناسب بودن روش و زمان آن مطمئن شوید؟

برای خودتان ایستادگی کنید، اما این کار را به روش درست انجام دهید. آن‌گاه که سعی می‌کنید از پس رفتار غیرخدایی دیگران برآیید، خودتان از خدا دور نشوید.

کاوش در کلام خدا

هنگامی که یک زن به‌طور جدی مورد بدرفتاری قرار می‌گیرد، تا زمانی که مسائل و افراد را از خلال درد و رنج خود قضاوت می‌کند، بعید است بتواند دید

متعادلی نسبت به آن‌ها داشته باشد. ما به کلام خدا نیاز داریم تا به چیزهای درست هدایتمان کند و به قلبی مشتاق نیاز داریم که مطیعش باشد و آن را به‌عنوان برترین اقتدار در زندگی ما ببیند.

برای من تنها راه فهمیدن رفتار درست، مطالعه‌ی کلام خدا بود. ما همیشه در پی انجام چیزهای درست نیستیم، باین حال اگر آنچه می‌خواهیم بکنیم یا حس انجامش را داریم، با کلام خدا مطابقت ندارد، می‌توانیم تسلیم راه‌های خدا باشیم، با دانستن اینکه در نهایت، آن‌ها همواره درست هستند و بهترین نتیجه را رقم می‌زنند.

کلام خدا چگونه می‌تواند شما را در رفتاری متعادل نگاه دارد؟

خواندن کدام بخش از کتاب مقدس در طول این مطالعه می‌تواند شخصاً به شما کمک کند؟ آن‌ها را در زیر فهرست کنید و به حافظه‌ی خود بسپارید.

شرح دانیال را در مورد ایستادگی برای آنچه باور داشت، در دانیال ۶: ۷-۲۲ بخوانید. اتفاقی که افتاد را توصیف کنید.

داستان دانیال چگونه می‌تواند به شما شهادت ببخشد؟

شفا در عمل

آیا چیزی وجود دارد که باید برایش ایستادگی کنید - یا گامی به طرفش بردارید - چه در شفا یافتن چه در زندگی‌تان؟ توضیح دهید که چرا هنوز قدمی برنداشته‌اید یا چه چیزی در حال حاضر شما را از انجام آن باز می‌دارد.

در مورد بهترین زمان و بهترین راه مواجهه با شرایط دعا کنید. به روشی محکم و متعادل برای گفتن یا انجام کاری که باید بکنید، بیندیشید. افکار خود را در زیر بنویسید.

به یاد داشته باشید

اجازه ندهید ترس از ایستادگی، شما را از هرآنچه می‌توانید باشید و انجام هر کاری که قادر هستید، باز دارد.

باری، در خداوند و به پشتوانه‌ی قدرت مقتدر او، نیرومند باشید.
اسلحه‌ی کامل خدا را بر تن کنید تا بتوانید در برابر حيله‌های
ابلیس بایستید (افسیان ۶: ۱۰-۱۱).

فصل ۱۸

مرزهایی را مقرر کنید - دیوار نسازید

پیش از شروع، فصل ۱۸ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

شرح دهید که این هفته در ایستادگی و مقاومتی که داشتید چه اتفاقی افتاد.

نقل قول آغازین هنری کلود^۱ را بخوانید. معنای آن را توضیح دهید و آیا با آن موافق هستید یا خیر؟

داشتن حدومرز در زندگی به چه معناست؟ توضیح دهید که چگونه به نظر می‌رسد.

مرزهای زندگی خود را ارزیابی کنید. آیا فکر می‌کنید آن‌ها قادر به محافظت از شما هستند یا باید خطوط واضح‌تری ترسیم کنید؟ توضیح دهید.

به یاد دارم که از کارفرمایی که مرا تحت سلطه‌ی خود درآورده بود، به حضور خدا شکایت کردم و خدا با گفتن اینکه من نیز همچون او مقصرم، غافل‌گیرم کرد، زیرا اگرچه او مرا تحت‌اختیار داشت، اما من به او اجازه‌ی این کار را داده بودم. آخ! برای ما مهم است که در همه‌ی زمینه‌های زندگی خود حدومرز تعیین کنیم. برخی از مرزهایی که مشخص می‌کنیم، برای خودمان است؛ آن‌ها ممکن است مرزهایی برای عادات غذایی، بودجه، میزان کار در برابر استراحت و سایر مواردی باشند

۱. Henry Cloud (زاده‌ی ۱۹۵۶): نویسنده‌ای مسیحی آمریکایی.

که کمک می‌کنند تا نظم و انضباط سالمی را در زندگی روزمره‌ی خود داشته باشیم. مرزهای دیگری که تعیین می‌کنیم، برای مردم است. این مرزها مانع آسیب دیدن ما می‌شوند و به دیگران کمک می‌کنند تا بفهمند که اگر خواهان یک ارتباط با ما هستند، اجازه‌ی سوءاستفاده از ما در این روند نخواهند داشت.

به نزدیک‌ترین روابط خود فکر کنید. آیا آن‌ها روابطی صادقانه هستند یا نادرست؟ توضیح دهید.

هرچه خدا در زندگی ما بیشتر کار کند و روح‌های زخمی ما را بیشتر شفا بخشد، از کمک به دیگران لذت بیشتری می‌بریم و این امر هرچند که خوب است، اما باید مراقب باشیم که مورد سوءاستفاده‌ی دیگران قرار نگیریم. چندین سال پیش متوجه شدم که چند رابطه‌ی یک‌طرفه دارم، روابطی که در آن همه‌ی دادن‌ها را من انجام می‌دهم و طرف مقابل همه‌چیز را می‌گیرد و تصمیم گرفتم که مرزهایی را تعیین کنم. آیا با این جمله موافق هستید که «اگر اجازه دهیم شخص دیگری از ما سوءاستفاده کند، در واقع به او محبت نمی‌کنیم؟» توضیح دهید.

در مورد اینکه یک مرز سالم برای شما چگونه به نظر می‌رسد، تصویری رسم کنید یا بنویسید. به تفاوت بین تعیین مرزها و ساختن دیوارها فکر کنید.

کاوش در کلام خدا

غلاطیان ۶: ۱-۵ را از نسخه‌های مختلف کتاب مقدس بخوانید. آنچه را این آیات در مورد نحوه‌ی رفتار با دیگران بیان می‌کنند، بنویسید.

سایر بخش‌هایی از کتاب مقدس را که درباره‌ی چگونگی رفتار با افراد سوءاستفاده‌گر است و برای شما یک پیغام راهبردی در بر دارد، در اینجا بنویسید.

برخی از ما پس از آسیب دیدن، به جای استفاده از فرصت برقراری روابط، انزوا را انتخاب می‌کنیم، اما با این کار نمی‌توانیم در راه شبیه شدن به مسیح، پیشرفت روحانی حاصل کنیم. برای مثال، اگر همه چیز به سرعت پیش برود، هرگز نمی‌توانیم شکیبایی را بیاموزیم. هرگز نمی‌توانیم محبت کردن افراد ناخوشایند یا کسانی با عادت‌های آزاردهنده را یاد بگیریم، اگر هرگز در کنارشان نباشیم. خدا از افرادی با لبه‌های خشن استفاده می‌کند تا لبه‌های ناهموار ما را سنباده بزند.

چگونه می‌توانید یک رابطه‌ی چالش‌برانگیز را راهی برای رشد خود ببینید؟

شفادر عمل

در رابطه با ایجاد مرزهای سالم و خراب کردن دیوارهایی که در زندگی خود ساخته‌اید، در چه زمینه‌هایی باید دعا کنید؟ چگونه می‌توانید به رشد خود ادامه دهید و نسبت به دیگران صبور باشید، اما زیر بار روابط ناسالم نروید؟

برنامه‌ی این هفته‌ی خود را دنبال کنید و در مورد اتفاقات یادداشت‌برداری نمایید.

به یاد داشته باشید

سروکار داشتن با روابط آشفته می‌تواند دردناک باشد، اما در نهایت ارزشش را دارد.

دوست در همه حال محبت می‌کند، و برادر برای روز تنگی به دنیا آمده است (امثال ۱۷: ۱۷).

فصل ۱۹

بهترین هم‌پیمان خود شوید

پیش از شروع، فصل ۱۹ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

اکنون که از نحوه‌ی رفتار با دیگران و آنچه باید در مورد آن‌ها بپذیرید بیشتر آگاه هستید، روابط شما چه تغییری کرده است؟

نقل قول آغازین جان مکسول^۱ را بخوانید. به نظر شما مفهوم آن چیست؟ آیا با آن موافق هستید یا مخالف؟ چرا؟

چه زمانی با رد شدن یا عدم تأیید مواجه شده‌اید؟ نظرات خود را در زیر به اشتراک بگذارید.

هم پولس و هم داوود بسیار مورد استفاده‌ی خدا قرار گرفتند و با افراد زیادی که موافقشان نبودند، روبه‌رو شدند. آن‌ها از دیگران تسلی یافته و به دیگر افراد تسلی و یاری می‌دادند، با علم به اینکه اگرچه ما با افرادی برخورد خواهیم کرد که موافق ما نیستند و تأییدمان نمی‌کنند، اما خدا همواره پشتیبان ماست و او در زمان درگیری و درد و چالش در کنار ما خواهد بود.

وقت آن است که تصمیم بگیریم به‌جای توافق با دشمنان خود، با خدا موافقت داشته باشیم. شاید شما براساس گفته‌ها یا تفکرات یا رفتاری که افراد نامهربان با شما داشته‌اند، اظهارنظری درباره‌ی خودتان کرده‌اید. اگر چنین باشد، اشتباهی است که باید اصلاح شود. زمان آن فرارسیده که با خودتان موافق باشید و معنایش به‌سادگی این است که زمان آن رسیده که دوست خودتان باشید، بهترین هم‌پیمان خود باشید و یاد بگیرید که خود را به شیوه‌ای خدایی محبت نمایید. آیا به وعده‌های

۱. John Maxwell: جان کالوین مکسول (زاده‌ی ۱۹۷۴)، نویسنده، سخنران و شان آمریکایی است که کتاب‌های زیادی را که عمدتاً بر رهبری تمرکز دارند، به نگارش درآورده است.

خدا برای زندگی‌تان ایمان دارید؟ آیا با کلام خدا موافق هستید؟ توضیح دهید.

آیا از خودتان خوشتان می‌آید؟ توضیح دهید.

آیا متوجه و قدردان استعدادها و توانایی‌هایی که خدا به شما عطا کرده است هستید؟

آیا می‌دانید که ارزشمند هستید؟

مهم نیست که خدا چقدر بخواهد برای ما و از طریق ما کار کند. او نمی‌تواند هیچ‌یک را انجام دهد، مگر اینکه با او توافق کنیم و این بدان معناست که ما با کلام او موافقیم. تمام وعده‌های او، تنها در صورتی در زندگی ما به واقعیت بدل می‌شوند

که به آن‌ها ایمان داشته باشیم. اگر خدا می‌گوید که ما بسیار مورد محبت هستیم و سرشار از حکمت اویسیم، پس همین‌طور است. اگر او بگوید که ما بخشیده شده‌ایم و نقشه‌ی او برای آینده‌ی ما نیکوست، همین‌طور است.

تاکنون کدام وعده‌های خدا در کلامش به شما کمک کرده تا شفای روحتان را دریافت کنید؟

کاوش در کلام خدا

سخنان داوود را در مزمور ۶:۱۱۸ بخوانید. بنویسید که آن‌ها برای شما چه معنایی دارند.

مزمور ۶:۱۱۸ را با صدای بلند بخوانید. از آن یک بیانیه‌ی ایمانی بسازید و با شهامت بیانش کنید.

این بیانیه‌ی ایمانی چگونه شما را تشویق می‌کند؟ آیا واقعاً معتقدید که در مورد شما صادق است؟

این بیانیه چگونه به شما کمک می‌کند تا بدانید اگر خدا با شما باشد، هیچ‌کس نمی‌تواند بر ضد شما به موفقیت برسد؟ آیا نگرش و رفتار شما را نسبت به چیزهایی که باید در زندگی‌تان با آن‌ها مواجه شوید تغییر می‌دهد؟

اکنون رومیان ۸: ۳۱ را بخوانید و به پرسش قبل پاسخ دهید.

اینکه یاد بگیرید خودتان را دوست داشته باشید و بهترین هم‌پیمان خود باشید، یکی از بهترین تصمیماتی است که می‌توانید بگیرید. مهم نیست چند نفر شما را دوست دارند و تحسینتان می‌کنند، اگر خودتان را دوست نداشته باشید، هرگز خوشحال نخواهید شد.

شفای در عمل

هراس از انتقاد چگونه می‌تواند باعث تخریب ارزش ما شود؟

ترس از گرفتن یک تصمیم اشتباه چگونه می‌تواند شما را بلا تکلیف کند؟ آیا ترسی در زندگی‌تان هست که شما را باز می‌دارد؟

به توانایی خودتان در پیروی از دل خود و دانستن بهترین کاری که باید بکنید، اعتماد داشته باشید. هرگز کاری را که کلام خدا تأییدش نمی‌کند یا وجدانتان به شما می‌گوید اشتباه است، انجام ندهید، اما همیشه به یاد داشته باشید که بسیاری از جاده‌ها ممکن است شما را به یک مقصد مشابه برسانند و خدا به شما این امتیاز را داده است که تصمیم بگیرید کدام مسیر را می‌خواهید طی کنید. تصمیم شما تنها به این دلیل که شبیه تصمیمات دیگران نیست، اشتباه محسوب نمی‌شود.

زمانی را در خلوت سپری کنید و در مورد سفرتان به سوی شفای روح خود بیندیشید. روی پیشرفتی که تاکنون داشته‌اید متمرکز شوید، نه اینکه هنوز چقدر باید پیش بروید. برای جشن گرفتن چه خواهید کرد؟

به یاد داشته باشید

بهترین دوست خودتان باشید، نه بدترین دشمن.

در برابر همه‌ی این‌ها چه می‌توانیم گفت؟ اگر خدا با ماست،

کیست که بتواند بر ضد ما باشد؟ (رومیان ۸: ۳۱).

فصل ۲۰

شفای زخم‌های وابستگی

پیش از شروع، فصل ۲۰ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

برای جشن گرفتن پیشرفت خود چه کردید؟ چه حسی داشت؟ برنامه‌ریزی کنید تا زمانی را برای جشن گرفتن کارهایی که خدا در پیشبرد زندگی‌تان انجام می‌دهد، اختصاص دهید.

نقل قول آغازین نویسنده‌ی ناشناس را بخوانید. چه مفهومی در بر دارد؟

آیا تا به حال این درد را تجربه کرده‌اید که ببینید کسی با رفتار اشتباه یا اعتیادآور به خود آسیب می‌زند؟ چگونه بود؟

آیا خودتان یا کسی که دوستش دارید، دچار مشکل اعتیاد هستید؟ چه تلاشی برای رسیدگی به آن کرده‌اید؟

تمایل به کمک کردن به کسی که دوستش داریم، به این معنا نیست که به هم وابسته هستیم، اما اگر مراقب نباشیم، تلاش‌های ما برای کمک می‌تواند به وابستگی تبدیل شود. معنای وابسته بودن یک شخص این است که زندگی او توسط مشکلات یا انتخاب‌های بد دیگران کنترل می‌شود. آن‌ها شاید هرگز ندانند که روزشان چگونه خواهد گذشت، زیرا بستگی به کاری دارد که فرد مشکل‌ساز زندگی آن‌ها انجام می‌دهد. من به یاد می‌آورم که بارها وقتی من و دیو^۱ در خانه بودیم و پس از یک روز

1. Dave

پرچالش در اداره قصد استراحت کردن داشتیم، تماسی دریافت می‌کردم و به من اطلاع می‌دادند که برادرم در زندان بود یا رفتارهای روان‌پریشی از خود نشان می‌داد و افرادی که کنارش بودند، نمی‌دانستند با او چه کنند. ما اغلب مجبور می‌شدیم برنامه‌هایمان را به دلیل مشکلات برادرم لغو کنیم. اگر کسی واقعاً به کمکمان نیاز داشته باشد، همه‌ی ما باید مایل به تغییر برنامه‌های خود باشیم، اما اگر همان فرد بارها و بارها شرایط مشابهی را ایجاد کند، این خوب نیست.

اگر می‌خواهید به کسی کمک کنید که واقعاً نمی‌خواهد به خودش کمک کند، ممکن است خود را در موقعیت ناسالمی قرار دهید. برای اصلاح این موضوع، چه تغییراتی می‌توانید ایجاد کنید؟

آیا این جمله را باور دارید که «عمق ناراحتی و غم یک مادر همیشه از غمگین‌ترین فرزندش نیز عمیق‌تر است»؟ توضیح دهید.

اکنون برای هرکسی که می‌شناسید دچار اعتیاد است، دعایی بنویسید. هر فکری که در حین دعا به سراغتان می‌آید، یادداشت کنید.

کاوش در کلام خدا

اول پطرس ۵: ۷ را بخوانید. چه نگرانی‌هایی را لازم است که به خدا بسپارید؟

تصویری از خود بکشید که در آن، نگرانی‌هایتان را به خدا می‌سپارید.

رها کردن چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کرده یا تغییرشان دهید، چه احساسی دارد؟

اخیراً مسئله‌ای آزارم می‌داد و آرامشم را به هم می‌زد. بالاخره هنگام رویارویی با موضوع واقعی آنچه سبب ناراحتی‌ام شده بود، خدا به من نشان داد که سعی می‌کنم کارهایی را که مردم در یک موقعیت خاص انجام می‌دهند، کنترل کنم و باید به این کار پایان می‌دادم. گاهی اوقات حفظ مرز بین مسئولیت‌پذیری و کنترل کردن برایم دشوار است. بنابراین در این زمینه‌ی بسیار مهم زندگی از خدا یاد می‌گیرم.

کنار گذاشتن کنترل چیزهایی که مسئولیت آن‌ها بر دوش شما نیست، چه کمکی به شما می‌کند؟

شفادر عمل

نشانه‌های کمک بیش‌ازحد را مرور کنید. در کنار هر موردی که به شما مربوط می‌شود، یک علامت بزنید.

نشانه‌ی ۱: اگر کاری که می‌کنید، شما را می‌رنجاند، ممکن است کمک شما بیش‌ازحد باشد. من معتقدم وقتی کاری را انجام می‌دهیم که خدا از ما می‌خواهد، باید آرامش داشته باشیم، نه رنجش.

نشانه‌ی ۲: اگر کاری که انجام می‌دهید، بی‌مسئولیتی یا بی‌کفایتی را تقویت می‌کند یا اگر کسی را که کمکش می‌کنید، بیش‌ازحد به شما وابسته می‌کند، نشانه‌ی آن است که بیش‌ازحد کمک می‌کنید.

نشانه‌ی ۳: اگر احساس می‌کنید به بازی گرفته شده‌اید، بیش‌ازحد کمک می‌کنید.

نشانه‌ی ۴: اگر چیزی که به‌عنوان یک برکت یک‌باره در نظر داشتید، به یک تعهد بلندمدت تبدیل شده که اکنون برای شما سنگین است، شاید بیش‌ازحد کمک کرده باشید.

نشانه‌ی ۵: اگر به گفتن بله به فردی که به او کمک می‌کنید ادامه دهید، درحالی‌که ته دلتان می‌دانید که باید نه بگویید، قطعاً زیاد انجام می‌دهید.

نشانه‌ی ۶: اگر شخصی که به او کمک می‌کنید، به‌جای قدردانی از کاری که انجام داده‌اید، انتظار دارد بیشتر و بیشتر برایش کار کنید، کمک شما بیش‌ازحد است.

نشانه‌ی ۷: اگر مدام برنامه‌های خود را لغو می‌کنید، زیرا کسی که کمکش می‌کنید به کمک شما نیاز دارد، احتمالاً بیش‌ازحد برای او کار می‌کنید. در مورد هر نشانه‌ای که درباره‌ی شما صدق می‌کند، نظرات خود را بنویسید.

به نیت‌های خود فکر کنید. چه چیزی شما را به کاری که برای دیگران انجام می‌دهید، ترغیب می‌کند؟

اگر به انجام کارهایی که بارها و بارها به روحمان آسیب زده ادامه دهیم، درخواست شفا از خدا برای روح زخمی‌مان، فایده‌ی چندانی ندارد. شفا دادن کار خداست و او از اینکه به ما سلامتی ببخشد، لذت می‌برد، اما ما باید با انجام هرچیزی که او نشانمان می‌دهد، با خدا همکاری کنیم.

حال که در مورد اعمال و نیت‌های خود فکر کرده‌اید، چه کار متفاوتی را انجام خواهید داد؟

به یاد داشته باشید

هیچ چیز بیشتر از کمک و بخشش به دیگران ما را شادمان نمی‌کند، اگر این کار را به روشی سالم و با دلایل درست انجام دهیم.

همه‌ی نگرانی‌های خود [همه‌ی اضطراب‌ها، دل‌واپسی‌ها، همه‌ی رنجش‌هایتان را یک‌بار برای همیشه] به او بسپارید، زیرا او به فکر شما هست (اول پطرس ۵: ۷).

فصل ۲۱

برکت یک روح سالم

پیش از شروع، فصل ۲۱ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

آیا در زندگی خود، تغییری در روابط وابسته به هم ایجاد کرده‌اید؟ اگر چنین است، این موضوع چه تأثیری بر شخص شما و همچنین شخص دیگر در رابطه داشته است؟

مزمور ۱۰۳: ۱-۳ را با صدای بلند بخوانید. در مورد اینکه این آیات برای شما چه معنایی دارند، افکار خود را یادداشت کنید.

با صرف کمی زمان، دوباره مرور کنید که زندگی و روح سالم در نظر شما چگونه است. آن را چگونه توصیف می کنید؟

ترسیم کنید که داشتن روح سالم چگونه به نظر می رسد.

آیا باور دارید که فشار عاطفی، انرژی شما را تخلیه می کند؟ توضیح دهید.

شک دارم که ما بتوانیم اثرات منفی سوءاستفاده و فشار روانی و جسمی بر

سلامتی‌مان را به‌درستی معلوم کنیم. من قبلاً در هجده‌سالگی مشکلاتی را در جسمم تجربه کردم و با توجه به چیزهایی که تا آن زمان در زندگی‌ام پشت‌سر گذاشته بودم، جای تعجیبی نداشت. من می‌توانم شهادت دهم که هرچه آرامش بیشتری داشته باشم، از نظر جسمی احساس بهتری دارم. فشار عاطفی، انرژی مورد نیازمان برای زندگی روزمره را کاهش می‌دهد.

شاید هرگز متوجه تأثیر وضعیت روح و روان شما بر بدنتان نشده باشید، اما قطعاً ارتباط نزدیکی بین آن دو برقرار است و بر یکدیگر تأثیر زیادی می‌گذارند. بنابراین، دو مورد از چیزهایی که می‌توانید در ادامه‌ی سفر شفا انتظارش را داشته باشید، سلامتی بهتر و انرژی بیشتر است.

آیا شما ایمان دارید که عیسی یک شفادهنده است؟ توضیح دهید.

کاوش در کلام خدا

چند آیه را که در این فصل پیرامون سلامتی و شفا ذکر شده است بخوانید. کلماتی را که برای شما برجسته است یا آنچه این بخش‌ها به شما می‌گویند، با کلمات خودتان بنویسید.

سوم یوحنا ۱: ۲

امثال سلیمان ۱۷: ۲۲

مزامیر ۴۱: ۱-۳

شرحی در مورد شفا یافتن افراد توسط عیسی را در کتاب مقدس جست و جو کنید (به متی، مرقس، لوقا و یوحنا مراجعه نمایید). پس از خواندن روایت شفای آن افراد، افکار خود و چیزهایی را که برایتان جالب بود، یادداشت کنید.

چرا اعتماد یکی از اثرات جانبی یک روح شفایافته است؟

اعتماد به نفس ما نباید با تکیه بر اعمال انسانی خودمان باشد، بلکه باید به آنچه عیسی می‌تواند از طریق ما انجام دهد باشد. علم به اینکه ما بی‌شک بدون قید و شرط محبت می‌شویم، شهامت‌مان می‌بخشد تا کارهایی را بکنیم که در غیر این صورت، احتمالاً از آن‌ها هراس داشتیم. ما می‌آموزیم که حتی وقتی اشتباه می‌کنیم، خدا همچنان به ما محبت می‌کند و آماده‌ی کمک به ماست. امثال سلیمان ۲۴: ۱۶ به ما می‌گوید که اگر یک مرد پارسا هفت بار بیفتد، باز برمی‌خیزد.

ممکن است در زندگی زمین بخوریم، اما اگر در مسیح باشیم و روحمان سالم باشد، همیشه باز به پا خواهیم خاست. اگر در درد و اندوه خود افتاده‌اید و از کناری، گذران زندگی خود را می‌نگرید، وقت آن است که برخیزید و دوباره راه بیفتید.

شفاف در عمل

یافته‌های مطالعه‌ی عزت نفس که توسط داو^۱ انجام گرفته را بخوانید. کدام آمار شما را متحیر می‌کند؟ کدام نمی‌کند؟ توضیح دهید.

غم‌انگیز است که دختران و زنان، زندگی خود را صرف یافتن اعتماد به نفس در ظاهر خود می‌کنند، زیرا مهم نیست چقدر خوب به نظر می‌رسیم، همیشه کسی پیدا می‌شود که مطابق با استانداردهای جهانی، ظاهر بهتری داشته باشد. ما اعتماد و زیبایی را می‌توانیم در شناخت مسیح و شبیه شدن به او بیابیم.

۱. Dove: نام یک برند مراقبت‌های شخصی که متعلق به شرکت چندملیتی کالاهای مصرفی یونیلور است.

آیا می‌خواهید که به‌جای اعتماد به ظاهرتان، به مسیح اعتماد داشته باشید؟
توضیح دهید.

خانواده و دوستانان چگونه از شفای روح شما متأثر گشته‌اند؟

روابط، بخش بزرگی از زندگی است و همه‌ی ما می‌خواهیم از روابط خوب لذت ببریم. اگر در درونمان با زخم‌ها، کوفتگی‌ها و درد زندگی کنیم، این کار بسیار دشوار خواهد شد. ما قصد صدمه زدن به مردم را نداریم، اما این کار را می‌کنیم، زیرا آنچه در درون ماست، همان چیزی است که از ما بیرون می‌آید.

خوشحالم که نه‌تنها برای خودم، بلکه برای خانواده، دوستان و همه‌ی افرادی که در زندگی روزمره‌ام بر آن‌ها اثر می‌گذارم، کوشیدم. ما هر جا که می‌رویم، مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهیم و آن‌ها را متأثر می‌کنیم. در خانه، مدرسه، در محل کار، در کلیسا یا همسایگی خود، ما تأثیری بر مردم به جا می‌گذاریم. لبخند زدن یا لبخند نزدن به کسی، بر اینکه درباره‌ی من چه فکری می‌کند، اثر می‌گذارد.

اگر از روی درد و ناراحتی‌ام دل‌سرد و افسرده شوم، به احتمال زیاد لبخند نمی‌زنم یا دوستانه رفتار نمی‌کنم، تا زمانی که شفا یافته و شاد شوم. عملی به‌سادگی لبخند زدن به دیگران می‌تواند باعث شود آن‌ها احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند. تماس ما با دیگران شاید خیلی طول نکشد، اما از برخی جهات می‌تواند پایدار

باشد. ممکن است مردم گفته‌هایمان را به خاطر نیاورند، اما به یاد می‌آورند که چه احساسی در آن‌ها ایجاد کرده‌ایم. هرچه نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید، سبب می‌شوید تا دیگران نیز نسبت به خودشان احساس بهتری داشته باشند.

به دنبال چه مزایایی از یک روح سالم هستید؟

درحالی که برای رسیدن به یک روح سالم می‌کوشید، تا می‌توانید تمام مزایا را به یاد داشته باشید.

به یاد داشته باشید

هرچه نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید، سبب می‌شوید تا دیگران نیز نسبت به خودشان احساس بهتری داشته باشند.

برای رسیدن به خط پایان می‌کوشم تا جایزه‌ای را به دست آورم
که خدا برای آن مرا در مسیح عیسی به بالا فراخوانده است
(فیلیپیان ۳: ۱۴).

فصل ۲۲

مسیر بی درد

پیش از شروع، فصل ۲۲ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

این هفته روی کدام مزایای یک روح سالم تمرکز کرده‌اید؟ به خاطر سپردن این مزایا چگونه به شما کمک کرده است تا برای رسیدن به خط پایان یا بازسازی کامل خود بکوشید؟

نقل قول آغازین از نویسنده‌ی ناشناس را بخوانید. به نظر شما آن نقل قول چه معنایی پیرامون شفای روح شما دارد؟

آیا در پی مسیری بدون درد هستید؟ توضیح دهید.

جسم ما همواره به دنبال راه آسان برای خروج است، اما من نمی‌خواهم به شما امید کاذب بدهم. بنابراین بی‌پرده می‌گویم که اگر روح شما در اثر سوءاستفاده، طرد شدن، از دست دادن، رها شدن، بیماری طولانی مدت یا هرچیز دیگری زخمی شده باشد، سفر به سوی شفا بی‌درد نخواهد بود، اما آن‌گاه که شفا یافتید، می‌توانید آن را تا پایان عمر حفظ کنید و از آن لذت ببرید.

در این سفر هنوز چه نوع توشه‌ی جسمانی حمل می‌کنید؟ توضیح دهید.

ما موجوداتی سه‌گانه هستیم: ما یک روح هستیم، ما یک جان داریم و ما در یک بدن زندگی می‌کنیم. کتاب مقدس هنگام اشاره به «جسم» از ترکیب بدن و روح (فکر، اراده و احساسات) صحبت می‌کند. جسم با روح بسیار متفاوت است. هنگامی که ما دوباره متولد می‌شویم (مسیح را از طریق ایمان دریافت می‌کنیم)، عیسی می‌آید تا در ما زیست کند و روح ما از روح او که به‌دنبال راهبری ما در طول زندگی است، پر می‌شود. خدا از ما می‌خواهد آنچه را درست است انتخاب کنیم، اما هرگز اجباری به ما وارد نمی‌کند.

پولس ایمان‌داران را ترغیب کرد که در روح و نه در جسم «راه بروند». روح، مقدس و نیکوست، اما جسم، تمایلات بسیار به شریک دارد. برای مثال، اگر ایمان‌داری در حال راه رفتن در (یا مطابق با) جسم باشد و کسی او را آزرده سازد، او از پی احساسات خود رفته و خشم و رنجش را انتخاب می‌کند، کینه به دل می‌گیرد و شاید در پی انتقام باشد.

از دیگر سو، اگر ایمان‌داری در حال راه رفتن در (یا مطابق با) روح باشد، در برابر وسوسه‌ی حساس بودن مقاومت می‌کند و تصمیم می‌گیرد که سریع ببخشد. او لزوماً این انتخاب را انجام نمی‌دهد، زیرا که آسان است یا انتخابی است که به نظرش منصفانه می‌آید یا دوست دارد انجامش دهد، بلکه آن را انتخاب می‌کند، زیرا اراده‌ی خداست. این همان معنای راه رفتن در روح است و نه در جسم.

آیا فکر می‌کنید بیشتر زمان خود را صرف راه رفتن در جسم می‌کنید یا در روح؟ توضیح دهید.

آیا توانسته‌اید تشخیص دهید که روح چه زمانی شما را به یک سمت یا سمت دیگری هدایت می‌کند؟ توضیح دهید.

کاوش در کلام خدا

توصیف کنید که سفرتان به سوی شفا یافتن، سریع است یا آهسته، مسیری است باریک یا عریض؟

از طریق چه راه‌هایی می‌توانید خود را تشویق به ماندن در مسیر کنید؟

کدام بخش‌ها از کتاب مقدس به شما یادآوری می‌کند که به راهتان ادامه دهید؟

الماس‌ها یکی از ارزشمندترین جواهرات روی زمین هستند و به آرامی و در دمای بالا و فشار زیاد، مدفون در اعماق زمین تشکیل می‌شوند.

ژئودها (پوک‌سنگ) سنگ‌هایی با نمای خارجی زشت هستند، اما داخلشان بسیار زیباست، زیرا پوشش داخلی آن‌ها با کریستال‌های رنگارنگی پوشیده شده است.

هنگام اندیشیدن به خودمان می‌توانیم از نمونه‌های الماس و ژئودها استفاده کنیم. در آغاز سفرمان با خدا برای شفا یافتن و سلامتی، رفتار ما شاید کاملاً جذاب نباشد، اما در درونمان (در روح ما)، جایی که روح القدس زندگی می‌کند، زیبایی و ظرفیت بالایی برای نیکویی وجود دارد. طی کردن فرایند تحول ما برای اینکه کاری که خدا در درونمان انجام داده، در زندگی بیرونی ما نیز آشکار شود، زمان می‌برد و ما گرما و فشار را در این سفر تجربه خواهیم کرد تا بدنه‌ی بیرونی بشکند و آنچه در داخل است، بیرون بترآورد، اما پس از انجام گرفتن این کار، از تغییرات باشکوهی که خدا در ما ایجاد کرده است، در بهت و حیرت فرومی‌رویم.

تصویری از یک الماس یا چیز دیگری بکشید تا این موضوع را که خدا از طریق دردی که تجربه می‌کنیم در زندگی ما زیبایی می‌آفریند، به یاد شما بیاورد.

شفا در عمل

آیا آماده‌ی پذیرفتن درد ادامه‌ی روند درمان هستید؟ توضیح دهید که وقتی درد غیرقابل تحمل به نظر می‌رسد، چه خواهید کرد تا خود را در مسیر روبه‌جلو نگه دارید.

بسیاری از ما زندگی بدون هیچ‌گونه درد و رنجی را ترجیح می‌دهیم، اما هنگام انتخاب کردن بین اینکه بگذاریم خدا زخم‌هایمان را شفا بخشد یا همین‌طور که هستیم بمانیم، باید درد را انتخاب کنیم. درد موقتِ پیشرفت را می‌خواهید یا درد ابدیِ ثابت ماندن را؟

درد موقتِ شفا یافتن خود را با درد ابدیِ ثابت ماندن مقایسه کنید.

امروز تصمیم بگیرید که به فیض خدا، درد موقتی را که باعث شفا می‌شود، انتخاب کرده و به او اعتماد کنید تا شما را از طریق این روند به بهبودی کامل برساند!

به یاد داشته باشید

پیروزی بزرگی در انتظار شماست و هر قدمی که در مسیر درست بردارید، شما را کمی به آن نزدیک‌تر می‌کند.

... بلکه در سختی‌ها نیز فخر می‌کنیم، زیرا می‌دانیم که سختی‌ها بردباری به بار می‌آورد و بردباری، شخصیت را می‌سازد، و شخصیت سبب امید می‌گردد (رومیان ۵: ۳-۴).

فصل ۲۳ مبادله‌ی بزرگ

پیش از شروع، فصل ۲۳ کتاب شفای روح یک زن را بخوانید.

در ارتباط با خودتان

مقایسه‌ی درد تغییر یافتن با درد ثابت ماندن، چگونه به شما کمک کرده که به سمت شفا پیش بروید؟

بخش ابتدایی را از اشعیا ۶: ۱-۳ بخوانید. به نظر شما با توجه به شفای روح،
معنای آن چیست؟

عیسی را تصور کنید که شما را دعوت می کند تا چیزهای بد و مخرب زندگی خود
را با برکات جدید و حیات بخشی که او به شما ارائه می دهد، مبادله کنید. چه چیزی
را مبادله می کنید؟

اگر مایل باشیم که خودمان را - هرچه هستیم و داریم - به عیسی بدهیم، او
هرچه دارد و هست را به ما خواهد بخشید (یوحنا ۱۶: ۱۵). آنچه او ارائه می دهد،
بی اندازه بهتر از چیزی است که ما از آن صرف نظر می کنیم. فقط به این فکر کنید:
هرآنچه پدر دارد، از آن ماست و تنها کار لازم این است که از افکار و روش های قدیمی
خود دست بکشیم تا بتوانیم آن را در هر زمینه ای از زندگی خود تجربه کنیم.

چرا فکر می کنید کنار گذاشتن چیزهای قدیمی و آشنا سخت است؟

آیا رها کردن چیزی که می‌دانید باید به عیسی بدهید، برایتان دشوار است؟ اگر چنین است، به اشتراک بگذارید که آن چیست و چرا.

کاوش در کلام خدا

هر بخش را از چندین ترجمه‌ی مختلف کتاب مقدس بخوانید و بنویسید که هر آیه چه کاربردی برای خودتان و شفایان دارد.

یوحنا ۱۶: ۱۵

اشعیا ۶۱: ۱-۳

رومیان ۸: ۲۸

دوم قرن تیان ۵: ۱۷

دوم قرن تیان ۵: ۲۱

عیسی درهای زندان را گشوده است و تنها کاری که ما باید بکنیم، این است که بیرون برویم و زندگی جدید خود را با او شروع کنیم. او آمد تا اسیران را آزاد کند و رنج کشیدگان و دل شکستگان را یاری دهد. به گفته‌ی اشعیا، او نه تنها درهای زندان را باز می‌کند، بلکه چشمان ما را نیز می‌گشاید. حتی اگر درهای زندانی که در آن زندگی می‌کنیم گشوده شده باشد، بیرون نخواهیم رفت، مگر اینکه باز بودنش را ببینیم و کلام خدا به ما نشان می‌دهد که آن‌ها باز شده‌اند. وقتی به این فکر می‌کنم که چه تعداد از ایمان‌داران به مسیح، با روح‌های زخمی زندگی می‌کنند، زیرا به آن‌ها گفته نشده که عیسی درهای زندان را گشوده است و می‌توانند آزاد شوند، بسیار غمگین می‌شوم.

عیسی می‌خواهد ماتمیان، اندوهگینان و محزونان را تسلی بخشد. او آمد تا این خبر خوش را اعلام کند که اکنون زمان لطف خداست. شاید همیشه احساس کرده‌اید که در زندگی در آخر خط قرار دارید. شاید شما آن کسی هستید که هرگز بین منتخبین تیم نبوده‌اید یا زمان اهدای جایزه به آن‌ها، شما چیزی دریافت نکرده‌اید. ممکن است در زندگی خود احساس کرده باشید که آخرین و پایین‌ترین هستید، اما

امروز روز تازه‌ای است - روز لطف خدا!

شفادر عمل

عیسی «بره‌ی خدا که گناه از جهان برمی‌گیرد» نامیده می‌شود (یوحنا ۱: ۲۹). هنگامی که یحیی این را اعلام کرد، یهودیان منظور او را فهمیدند، زیرا اغلب از یک بره برای قربانی‌های خود استفاده می‌کردند. عیسی مبادله‌ی بزرگی را به ما پیشنهاد می‌کند - او گناه ما را برمی‌گیرد و ما بخشش او را دریافت می‌کنیم. تحت شریعت عهدعتیق، گناه پوشانیده شده بود، اما عیسی گناه ما را به اندازه‌ای که مشرق از مغرب دور است، از ما دور می‌کند.

یک مزمور، سرود پرستشی یا نامه‌ای بنویسید و در آن از خدا برای مبادله‌ی عالی تشکر کنید. محبت، رحمت و هرچیز دیگری را که او می‌خواهد به شما ببخشد، دریافت نمایید.

چیزهایی که می‌توانیم مبادله کنیم، بسیارند و من نمی‌توانم همه‌ی آن‌ها را در این کتاب به اشتراک بگذارم، اما کتاب دیگری هست که همه‌ی آن‌ها را شامل می‌شود: کتاب مقدس. من می‌خواهم شما را تشویق کنم که آن را بخوانید و مطالعه کنید تا بتوانید همه‌ی چیزهایی را که خدا برای شما دارد، کشف کنید - نه به‌عنوان یک ضرورت مذهبی یا به‌این دلیل که احساس می‌کنید این وظیفه‌ی شما به‌عنوان یک مسیحی است. کتاب مقدس به‌وضوح، عالی‌ترین کتاب روی زمین است و مملو از وعده‌های حیرت‌آور... و همه‌ی آن‌ها در مسیح از آن شما هستند!

به یاد داشته باشید

خدا به ما کمک می‌کند، دعاها را پاس می‌دهد، برایمان فراهم می‌کند و به ما بی‌قید و شرط محبت می‌نماید و ما لایق هیچ‌یک از این‌ها نیستیم، اما به دلیل رحمت عظیم خدا، این هدیه‌ای است برای ما از جانب او.

پس آزادانه به تخت فیض نزدیک شویم تا رحمت بیابیم و فیضی را حاصل کنیم که به هنگام نیاز یاری مان دهد (عبرانیان ۴: ۱۶).

شما در عیسی مسیح کیستید

برای تکمیل کردن آیات، از پیوست ۲ در کتاب شفای روح یک زن یا مرجع کتاب مقدس استفاده کنید. وقتی این کار را به پایان رساندید، اعلامیه یا بیانیه‌ی ایمانی خود را بنویسید (براساس این آیات و همچنین سایر آیاتی که در این سفر آموخته‌اید) تا شرح دهید که در مسیح کیستید. بیانیه‌ی خود را نصب کنید و آن را در مواقع مختلف تکرار نمایید.

من روح حکمت و مکاشفه را در شناخت عیسی دریافت کرده‌ام،
چشمان دلم (افسیان ۱: ۱۷-۱۸).

من قدرت روح القدس را دریافت کرده‌ام تا بر بیماران دست بگذارم
و شفای آن‌ها را ببینم، دیوها را بیرون برانم و به زبان‌های تازه سخن
بگویم. من به تمامی بر قدرت دشمن اقتدار دارم و هیچ چیز به هیچ وجه
نمی‌تواند (مرقس ۱۶: ۱۷-۱۸؛ لوقا ۱۰: ۱۷-۱۹).

من انسان قدیم را از تن به در آورده‌ام و انسان را در بر کرده‌ام که در معرفتِ حقیقی هر آن نومی‌شود تا به‌صورت آفریننده‌ی خویش درآید (کولسیان ۳: ۹-۱۰).

من داده‌ام و به من؛ پیمان‌های پر، فشرده، تکان داده و لبریز در دامنم ریخته خواهد شد (لوقا ۶: ۳۸).

من هیچ ندارم، زیرا خدای من، همه‌ی نیازهای مرا برحسب دولت پر جلال خود در مسیح‌عیسی رفع می‌کند (فیلیپیان ۴: ۱۹).

من می‌توانم با سپر، همه‌ی تیرهای آتشین آن شریر را خاموش کنم (افسسیان ۶: ۱۶).

من قدرت هرچیز را دارم در (فیلیپیان ۴: ۱۳).

من فضایل خدایی را اعلام می‌کنم که مرا از تاریکی به حیرت‌انگیز (اول پطرس ۲: ۹).

من خدا هستم، زیرا تولد تازه یافته‌ام، نه از تخم فانی، بلکه تخم غیرفانی، یعنی کلام خدا که زنده و باقی است (اول پطرس ۱: ۲۳).

من خدایم و در مسیح‌عیسی آفریده شده‌ام تا کارهای نیک انجام دهم (افسسیان ۲: ۱۰).

من در مسیح هستم (دوم قرنتیان ۵: ۱۷).

روح من هست نسبت به خدا (رومیان ۶: ۱۱؛ اول تسالونیکیان ۵: ۲۳).

من یک ایمان دار هستم و انجیل در ذهن من می‌درخشد (دوم قرنتیان ۴: ۴).

من کلام هستم و در عمل خویش خجسته‌ام (یعقوب ۲۵، ۲۲: ۱).

من با مسیح هستم (رومیان ۸: ۱۷).

من به واسطه‌ی او که مرا محبت کرد برتر از هستم (رومیان ۸: ۳۷).

من با خون بره و با کلام خود پیروز شده‌ام (مکاشفه ۱۱: ۱۲).

من طبیعت الهی او هستم (دوم پطرس ۱: ۳-۴).

من یک مسیح هستم (دوم قرنتیان ۵: ۲۰).

من بخشی از ملتی و مملکتی از کاهنان و امتی مقدس و قومی که ملک خاص خداست هستم (اول پطرس ۲: ۹).

من خدا در عیسی مسیح هستم (دوم قرنتیان ۵: ۲۱).

من روح القدس هستم و دیگر از آن خود نیستم (اول قرنتیان ۶: ۱۹).

من هستم و نه دُم و همواره بالا خواهیم رفت، نه پایین (تثنیه ۲۸: ۱۳).

من جهان هستم (متی ۵: ۱۴).

من او هستم، سرشار از شفقت، مهربانی، فروتنی و رنج‌های طولانی (رومیان ۸: ۳۳؛ کولسیان ۳: ۱۲).

من از تمام گناهانم هستم و در خون شسته شده‌ام (افسیان ۱: ۷).

من از قدرت رهایی یافته و به پادشاهی خدا منتقل شده‌ام (کولسیان ۱: ۱۳).

من هستم از لعنت گناه، بیماری و فقر (تثنیه ۲۸: ۱۵-
۶۸؛ غلاطیان ۳: ۱۳).

من در او ریشه گرفته و بنا شده‌ام و در ایمان استوار شده، لبریز از
..... هستم (کولسیان ۲: ۷).

من از طرف خدا به فراخوانده شده‌ام تا
ستایش او باشم (مزامیر ۶۶: ۸؛ دوم تیموتائوس ۱: ۹).

من از زخم‌های شفا می‌یابم (اشعیا ۵۳: ۵؛ اول پطرس
۲: ۲۴).

من با مسیح شده‌ام و در جای‌های آسمانی نشسته‌ام
(افسسیان ۲: ۶؛ کولسیان ۲: ۱۲).

من محبوب (رومیان ۱: ۷؛ افسسیان ۲: ۴؛ کولسیان ۳:
۱۲؛ اول تسالونیکیان ۱: ۴).

من با پر جلال او سرچشمه می‌گیرم، از هر حیث نیرومند
هستم (کولسیان ۱: ۱۱).

من هستم.

آیا شما رابطه‌ی حقیقی با عیسی دارید؟

خدا به شما محبت می‌کند! او شما را آفرید تا فردی خاص، منحصر به فرد و ویژه باشید و او هدف و نقشه‌ای خاص برای زندگی شما دارد و شما از طریق یک رابطه‌ی شخصی با خالق خود - خدا - می‌توانید یک راه زندگی را که واقعاً روح شما را راضی می‌کند، بیابید.

اینکه چه کسی هستید، چه کرده‌اید یا هم‌اکنون در کجای زندگی خود قرار دارید، اهمیتی ندارد، محبت و فیض خدا بزرگ‌تر از گناه و اشتباهات شماست. عیسی با رضایت کامل، جان خود را داد تا بتوانید از خدا آمرزش را دریافت کنید و حیات تازه‌ای در او داشته باشید. او از شما دعوت می‌کند تا نجات‌دهنده و خداوند شما باشد.

اگر آماده هستید که زندگی خود را به عیسی بسپارید و از او پیروی کنید، تنها کاری که باید بکنید این است که از او بخواهید گناهان شما را ببخشد و آغازی تازه را برای زندگی پیش‌رویتان رقم بزند. با این دعا شروع کنید...

خداوند عیسی، از تو سپاسگزارم که جانت را برای من دادی و گناهانم را بخشیدی تا بتوانم با تو رابطه‌ی شخصی داشته باشم. من از عمق قلبم برای اشتباهاتی که مرتکب شده‌ام متأسفم و می‌دانم که برای زندگی در راستی به کمکت نیاز دارم.

کلام تو در رومیان ۱۰: ۹ می‌گوید: «اگر به زبان خود اعتراف کنی عیسی خداوند است» و در دل خود ایمان داشته باشی که خدا او را از مردگان برخیزانید، نجات خواهی یافت.» من ایمان دارم که تو پسر خدایی و اعتراف می‌کنم که تو نجات‌دهنده و خداوند من هستی. مرا همان‌گونه که هستم بپذیر و در دلم کار کن و از من آن کسی را که می‌خواهی بساز. من می‌خواهم برای تو زندگی کنم، عیسی و بسیار سپاسگزارم که تو امروز به من زندگی جدیدی که با تو دارم می‌بخشی.

دوستت دارم، مسیح!

خیلی شگفت‌انگیز است که بدانیم خدا به ما بسیار محبت می‌کند! او می‌خواهد با ما رابطه‌ای عمیق و صمیمی داشته باشد که هر روز با گذراندن وقت با او در دعا و مطالعه‌ی کتاب مقدس رشد می‌کند و ما می‌خواهیم شما را در زندگی جدید خود در مسیح تشویق کنیم.

لطفاً به joycemeyer.org/salvation مراجعه کنید تا کتاب جویس^۱ با عنوان راه جدید زندگی^۲ را که هدیه‌ای است از طرف ما به شما، درخواست کنید. ما همچنین منابع رایگان دیگری به صورت آنلاین داریم تا به شما کمک کنیم در پی هر آنچه خدا برای شما در نظر گرفته است، پیشرفت کنید.

شروع تازه‌ی شما را در زندگی در مسیح تبریک می‌گوییم! امیدواریم که خیلی سریع از شما بشنویم.

1. Joyce

2. A New Way of Living

درباره‌ی نویسنده

جوئیس مایر از معلمان مبتکر و پیشرو کتاب مقدس در دنیاست. جوئیس که نویسنده‌ی پرمخاطب روزنامه‌ی نیویورک تایمز^۱ است، با کتاب‌هایش به میلیون‌ها نفر کمک کرده تا از طریق عیسی مسیح به امید و احیا دست یابند. برنامه‌های جوئیس، لذت بردن از زندگی روزمره^۲ و پاسخ‌های روزانه با جوئیس مایر،^۳ در سراسر دنیا از تلویزیون، رادیو و اینترنت پخش می‌شود. او از طریق خدمات جوئیس مایر، پیرامون برخی موضوعات و با تمرکز ویژه بر نحوه‌ی کاربرد کلام خدا در زندگی روزمره‌ی ما، در سطح بین‌المللی به تعلیم می‌پردازد. سبک ارتباطی صریحش به او این امکان را می‌دهد که بی‌پرده و به‌طور عملی تجربیات خود را به اشتراک بگذارد تا دیگران بتوانند آموخته‌های او را در زندگی خود به کار گیرند.

جوئیس بیش از صد کتاب را به تألیف درآورده است که به بیش از صد زبان ترجمه

1. New York Times

2. Enjoying Everyday Life

3. Everyday Answers with Joyce Meyer

شده‌اند و تعداد بیش از ۶۵ میلیون کتاب او در سراسر جهان توزیع شده است. آثار پرفروش او عبارت‌اند از: *افکار قوی*؛ *زن با اعتماد به نفس*؛ *عالی نگاه کنید*، *عالی حس کنید*؛ *روز خود را درست شروع کنید*؛ *روز خود را درست پایان دهید*؛ *اعتیاد تأیید شدن*؛ *چگونه از خدا بشنویم*؛ *زیبایی برای خاکستر*؛ و *میدان نبرد ذهن*.^۱

اشتیاق جویس برای کمک به مردم آسیب‌دیده، اساس چشم‌انداز *هَند آف هوپ*،^۲ بازوی مأموریتی خدمات جویس مایر است. *هَند آف هوپ*، اقدامات بشردوستانه‌ای در سراسر جهان مانند برنامه‌های تغذیه، مراقبت‌های پزشکی، یتیم‌خانه‌ها، واکنش به بلایا، مداخله در قاچاق انسان و توان‌بخشی و بسیاری موارد دیگر را فراهم می‌کند - و همواره محبت و انجیل مسیح را به اشتراک می‌گذارد.

tv.joycemeyer.org/Farsi

1. *Power Thoughts*; *The Confident Woman*; *Look Great, Feel Great*; *Starting Your Day Right* *Ending Your Day Right*; *Approval Addiction*; *How to Hear from God*; *Beauty for Ashes*; and *Battlefield of the Mind*

2. *Hand of Hope*

شفای روح یک زن

راهنمای مطالعه

جویس مایر، نویسنده‌ی برتر و پرفروش نیویورک تایمز چگونه بر زخم‌های عاطفی خود غلبه کنیم؟

آیا زنی که از شرایط زندگی یا حتی از مردی که دوستش داشت و به او اعتماد داشت، به شدت آسیب دیده باشد، می‌تواند شفا یابد؟ آیا قلب و روح او قابل بهبود است؟ آیا او می‌تواند دوباره عشق بورزد و اعتماد کند؟ به‌عنوان زنی که سال‌ها آزار و اذیت، ترک شدن و خیانت را توسط نزدیک‌ترین افراد به خود تحمل کرده است، پاسخ جویس مایر «بله» است!

خدا شما را دوست دارد و از شما می‌خواهد تا شفا را دریافت کنید و بی‌عیب و کامل باشید. در این راهنمای مطالعه، همراه با نام شفای روح یک زن، جویس حکمت امیدبخش کتاب مقدس، متون مقدس الهام‌بخش و تمرین‌های قابل تأملی را ارائه می‌دهد. او آنچه در سفر خود از طریق به‌کارگیری آموزه‌های متحول‌کننده‌ی کتاب مقدس آموخته است، به اشتراک می‌گذارد، به این امید که شما واقعاً باور داشته باشید که زندگی شادتر، آرام‌تر و امیدوارکننده‌تری برایتان امکان‌پذیر است. خدا می‌تواند همه‌ی دردها را شفا بخشد و او می‌خواهد این کار را در شما انجام دهد. شما با ارزش هستید. او شما را بی‌قید و شرط دوست دارد و شما در نظر خدا پرازش هستید.

جویس مایر یکی از برجسته‌ترین معلمان عملی کتاب مقدس در جهان است. برنامه‌ی روزانه‌ی او، یعنی «زندگی شاد روزانه»، از صدها شبکه‌ی تلویزیونی و ایستگاه رادیویی در سراسر جهان پخش می‌شود.

جویس در حدود صد کتاب الهام‌بخش نوشته است. از پرفروش‌ترین کتاب‌های او می‌توان به افکار قوی، زن با اعتماد به نفس، عالی نگاه کنید، احساس عالی داشته باشید، روز خود را درست شروع کنید، روز خود را درست پایان دهید، اعتماد تأیید شدن، چگونه از خدا بشنویم، زیبایی برای خاکستر و میدان نبرد ذهن اشاره کرد.

جویس بسیار اهل سفر است. در طول سال، کنفرانس‌هایی برگزار و با هزاران نفر در سراسر جهان صحبت می‌کند.

