

## به نام خدا



## آرامش

همه توجه خود را بر روی آرامش قرار دهید

نویسنده: جویس مایر  
مترجم: آتوسا نجف لوی

تمامی حقوق این اثر محفوظ است

## فهرست

صفحه	عنوان
۴	آیا از آرامش لذت می‌برید؟
۵	چگونه از آرامش لذت ببریم؟
۷	با آرامش هدایت شوید.
۹	چه چیزی دزد آرامش شما است؟
۱۰	چرا شیطان سعی در دزدیدن آرامش شما دارد؟
۱۳	جایگاه ایمانداران در زمان آزمایشات
۱۶	برای امروز زندگی کن
۱۹	دعا و نیایش آرامش را به همراه دارد

## پیش‌گفتار

به دنبال آرامش باشید.  
(یکدلی، دوری از مزاحمت‌های ترس، هیجانی توأم با اضطراب، کشمکش معنوی و اخلاقی)  
باید از بدی روی بتابد.  
و نیکویی پیشه کند و در پی صلح باشد و آرام بجوید.

اول پطرس ۱۱:۳

بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است،  
دل‌ها و ذهن‌هایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.

فیلیپیان ۴:۷

## ۱- آیا از آرامش لذت می‌برید؟

عیسی در یوحنا ۱۴:۲۷ می‌گوید که همه فرزندان دوباره متولد شده خداوند باید از یک زندگی پر از آرامش لذت ببرند.

برای شما آرامش به جا می‌گذارم؛ آرامش خود را به شما می‌دهم. آنچه من به شما می‌دهم، نه چنان است که جهان به شما می‌دهد. دل شما مضطرب و هراسان نباشد. [به خودتان اجازه ندهید] این آیه واقعا قدرتمند است. لطفا آن را چندین مرتبه بخوانید، و حداقل برای پنج دقیقه بر روی آن تمرکز کنید و بگذارید بر روی ذهن شما بنشیند.

ابتدا باید متذکر شویم که آرامشی که عیسی به ما هدیه داد، آرامشی خاص است و همانند آرامشی نیست که دنیا برای ما به ارمغان آورده است. چه نوع آرامشی دنیا برای ما به ارمغان آورده است؟ دنیا یک حس آرام مشخص را برایمان هدیه داده است. این آرامش زمانی هست که همه چیز در زندگی آن‌طور باشد که ما می‌خواهیم. به هر حال وقتی همه چیز بر وفق مراد نباشد، آن آرامش مادی (دنیاوی) با سرعت تمام پرواز می‌کند و می‌پرد. روح "عصبانیت" سریع جایگزین آن می‌شود. آرامش مسیح در میان طوفان بکار گمارده می‌شود. در زمان خوبی و بدی، وقتی که شما در فراوانی یا در خواری بسر می‌برید.

ذهن جسمانی همیشه دلواپس است، که همه چیز مطابق میل شما پیش برود و اگر این اتفاق بیفتد بسیار جالب و شگفت‌انگیز خواهد بود. تجربه نشان داده که چنین اتفاقی در زندگی واقعی امکان‌پذیر نیست. به‌عنوان یک ایماندار برای سالیان متمادی سعی کردم تا از ایمانم برای از بین بردن هر آنچه که احساس خوبی به من نمی‌دهد یا برایم خوشایند نیست، استفاده کنم. سعی در ساختن اتفاقی که نمی‌تواند و نخواهد افتاد خیلی خوفناک است و این در من احساس عجز و ناتوانی ترسناکی می‌کرد. بعد از چندین تجربه با خدا بودن، بلاخره شروع به تشخیص این واقعیت کردم که نیازمند استفاده از ایمانم برای ورود به داخل طوفانها و آزمایشات زندگی خود، با آرامش و به آرامی هستم.

هر زمان که به گرداگردم می‌چرخیدم، باید جلوی شیطان را برای دزدیدن آرامش خود می‌گرفتم. در یوحنا ۱۴:۲۷ عیسی می‌گوید: دل شما مضطرب و هراسان نباشد. هر چقدر این آیه را می‌خواندم و در آن تفکر می‌کردم بیشتر متوجه می‌شدم که انجیل به من می‌گوید که چنین کاری را انجام می‌دهم و باید جلوی آن را بگیرم. او همچنین در آن آیه می‌گوید: نگذارید قلب شما مضطرب و هراسان شود. در مرقس ۴:۴۰ عیسی شاگردانش را وقتی که آرامش خود را در طوفان از دست می‌دهند بخاطر فقدان ایمان توبیخ می‌کند. عیسی آرامش خود را از دست نمی‌دهد و در عقب قایق خوابیده بود. حواریون خیلی عصبانی و هراسان بودند.

شما چطور؟ آیا در انتهای قایق همراه عیسی از آرامش لذت می‌بردید؟ اگر آرامش ندارید، از زندگی لذت نمی‌برید.

## ۲- چگونه از آرامش لذت ببریم؟

هیچ سخنی موثر واقع نخواهد شد مگر تا زمانی که " چگونه " ساختار چیزی که نیاز دارید را فراهم سازید. قدم اول، شما به آرامش نیاز دارید. به هر حال، بدون سهیم شدن در درک این که چگونه می‌توانید آرامش داشته باشید عملاً هیچ ثمره واقعی در بر نخواهد داشت.

درک این کاملاً بیهوده و عبث بود که " سعی در انجام کاری برای چیزی، که هیچ کاری برای انجام آن نمی‌توانستم انجام دهم " به من خیلی کمک کرد تا یک زندگی همراه با آرامش را آغاز نمایم. شما هم همین کار را انجام می‌دهید؟ آیا شما هم با سعی در به اتفاق افتادن حوادث همه چیز را خنثی می‌کنید؟ خداوند بهترین زمان را برای همه چیز در نظر گرفته است. شما باید برای این زمان به انتظار بنشینید.

به هر حال شما نمی‌توانید اتفاقات را خارج از زمان و فصل خود بوقوع بپیوندید حتی اگر خارج از فصل باعث پیدایش چیزی شوید با آن خشنود نخواهید بود. یاد بگیرید تا برای خداوند به انتظار بنشینید. این برای او احترام و برای شما آرامش به همراه خواهد داشت.

آیا می‌خواهید مردم اطراف خود را تغییر دهید-احتمالاً فردی را که با او ازدواج کردید، یک دوست یا فامیل؟ سعی در انجام کارهای غیرممکن را دارید؟

مردم نمی‌توانند همدیگر را تغییر دهند. فقط خداوند می‌تواند به درون قلب شخصی برود و باعث شود تا او بخواهد که تغییر کند. اگر ما مردم را بوسیله فشار خارجی وادار به تغییر کنیم، با دزدی آرامش آنها همراه خواهد شد. ما آفریده نشدیم تا در زیر قانون قرار بگیریم، مردم نیازمند آزادی هستند و به فضایی برای حرکت نیاز دارند. در اولین سالهای زندگی ام با دیو، او را مجبور می‌کردم تا گلف بازی نکند. احساس می‌کردم خیلی بازی می‌کند و من می‌خواستم که وقت بیشتری را با من بگذراند. همه ی راهها را امتحان کردم و از هر حقه‌ای استفاده کردم. از متقاعد کردن او عبوس و عصبانی و خسته شدم. همیشه عصبانی بودم و هیچ چیز تغییر نمی‌کرد. برای مدتی، او دست از بازی کشید. موضوع جالب این بود که با وجود اینکه هر آنچه می‌خواستم را بدست آوردم ولی هنوز به آرامش نرسیده بودم. آرامش نداشتم، زیرا سعی کردم چیزی را از راه اشتباه بدست بیاورم. اگر با فشار سعی در تغییر شخصی دارید آرامش شما را می‌دزدد.

آیا از خودتان بخاطر اینکه در جایگاه روحانی که باید باشید و نیستید عصبانی هستید؟ آیا سعی می‌کنید خود را تغییر دهید؟ شما باید حتماً با روح القدس در خصوص کاری که می‌خواهد در زندگی شما داشته باشد همکاری داشته باشید. او شما را به کمال و بلوغ می‌رساند، کاری که شما قادر به انجام آن نیستید. این حیطه دیگری است که شما سعی در انجام آن دارید ولی قادر به انجام آن نیستید.

## آرامش / مترجم: آتوسا نجف‌لوی □ ۶

---

خیلی به نظر طبیعی می‌آید شما تصور کنید که چیزهایی را که دوست ندارید را تغییر دهید. برای دقایقی واقع‌گرا باشید. چقدر در ایجاد اینگونه تغییرات موفق بودید؟

زمانی که باید در خداوند استراحت کنید و آرامش داشته باشید، آیا خود را به سادگی می‌بازید و آرامستان را از دست می‌دهید؟ برای او و زمان او به انتظار بنشینید، به خدا و خودتان با دیگران، در زندگی اعتماد داشته باشید.

بگذارید چنین خلاصه کنم: "اگر سعی در انجام کاری دارید که از پس آن بر نمی‌آید" اعمال شما خنثی می‌شود و از آرامش هیچ لذتی نمی‌برید.

### ۳- با آرامش هدایت شوید

کولسیان ۳:۱۵ می‌گوید:

صلح مسیح (موزون شدن در روح که به همراه دارد) بر دل‌هایتان حکمفرما (همانند یک داور همیشه رفتار کنید) باشد، [با قطعیت تصمیم‌گیری و سر و صورت دادن به تمام سوالاتی که در ذهن شما شکل گرفته است] زیرا فرا خوانده شده اید تا چون اعضای یک بدن در صلح و صفا به سر برید و شکرگزار باشید. یک داور در فوتبال تصمیم می‌گیرد که شما داخل یا خارج باشید. صلح و آرامش تصمیم‌گیرنده این است که چیزی در زندگی شما داخل یا خارج شود.

بسیاری از انسانها از آرامش و صلح لذت نمی‌برند، زیرا آنها از اراده خداوند خارج شده‌اند. آنها بیشتر به دنبال اراده خود تا خداوند هستند. کاری را انجام می‌دهند که احساس می‌کنند خوشایند است و یا فکر می‌کنند صحیح است تا اینکه دنبال کلام خدا بروند و با آرامش هدایت شوند.

به‌راستی اغلب چیزی را که می‌خواهیم بدست می‌آوریم؟ این به نظر خیلی احساس خوب و خوشایند می‌آید. به هر حال، آموخته‌ام اگر در انجام کاری آرامش ندارم آن را رها کنم. با آرامش هدایت شوید. در خرید مخصوصا خریدهای بزرگ، اگر احساس خوشایندی ندارید آن را خریداری نکنید. مهم نیست چقدر آن چیز را می‌خواهید، چون اگر بر علیه هدایت روح القدس عمل کنید بعدا از کاری که انجام داده‌اید پشیمان خواهید شد. گهگاهی شانس سخنرانی به من پیشنهاد می‌شود که دوستدارم در آن شرکت کنم ولی در مورد آن احساس خوشایندی ندارم. نمی‌دانم چرا، ولی در آنجا احساس آرامش نمی‌کنم. آموختم اگر این کار را قبول کنم همیشه به دلیلی حال من را به هم می‌زند با توجه به اینکه چرا باید دنباله روی آرامش باشم.

سخنرانی را به یاد دارم که این سخنرانی مصادف با اولین مسافرتم بود. سخنرانی‌ها کوتاه ولی مسافت بین آنها طولانی بود. طبیعتا می‌خواستم در همه آنها شرکت کنم. یک دعوتنامه هم از یک کلیسا در تگزاس دریافت کردم و برای من در آن زمان خیلی شگفت‌انگیز بود. بی‌درنگ گفتم: بله

برای چند هفته، هر وقت به آن فکر می‌کردم احساس جویده شدن در دلم و دل شوره را داشتم و این حس قوی و قویتر می‌شد. هیچ احساس آرامشی برای رفتن نداشتم و هنوز خدا به من دلیل اینکه چرا در رونم آرامش ندارم را نشان نمی‌داد.

بلاخره بعد از یک انتظار طولانی، فهمیدم که باید با آنها تماس بگیرم و در خواست کنم که مرا از این تعهد خارج کنند. به آنها گفتم اگر جایگزین بهتری پیدا نکردند من می‌آیم ولی به دلایلی احساس خوبی برای رفتن به این جلسه را ندارم و آنها مرا از این احساس بد آزاد کردند.

## آرامش / مترجم: آتوسا نجف‌لوی □ ۸

---

چند هفته بعد فهمیدم که کلیسای خانگی ام ساختمان خود را در اختیار من گذاشتند تا در آخر هفته از آن استفاده کنم. من در آن کلیسا برای مدتی قبل از اینکه ارگان روحانی خود را راه اندازی نمایم کشیش دائمی بودم و برای من این با هم بودن در آن زمان بسیار ارزشمند بود. چرا خداوند به من گوشزد نکرده بود که چه اتفاقی قرار است بیافتد؟ برای دلایلی او نخواست که این اتفاق بیافتد. کلام او می‌گوید با آرامش و صلح هدایت شوید. بسیاری از مواقع او به شما این اجازه را می‌دهد که از اینکه داخل یا خارج از اراده او کاری را انجام می‌دهید، آگاه باشید. بعدها متوجه خواهید شد که چرا، یا هرگز نمی‌فهمید. شما هرگز از یک زندگی همراه با آرامش لذت نخواهید برد اگر از هدایت او اطاعت نکنید و دنباله روی اراده خود باشید.



#### ۴- چه چیزی دزد آرامش شماست؟

شیطان وقت زیادی را برای شناخت شما صرف کرده و مطمئناً شما را بهتر از خودتان می‌شناسد. او می‌داند که چه چیزی شما را آزار می‌دهد. مسائل مشخصی هر فرد را آزار می‌دهد. شما باید بدانید که چه چیزی آزارتان می‌دهد و مراقب باشید که آرامش خود را از دست ندهید.

"دزد آرامش" هر فردی با دیگری فرق دارد. چیزهایی هست که مرا اذیت می‌کند در صورتی که به دیو آسیبی نمی‌رساند. به عنوان مثال من سکوت را دوست دارم ولی سر و صدا او را اذیت نمی‌کند. او می‌تواند در حالی که دخترمان ضبط را با صدای بلند باز کرده و یا پسر نوزده ساله ما با سگ بر روی زمین کشتی می‌گیرد، کتاب بخواند. از دیر رسیدن و شتاب متنفرم. بعضی مواقع که دیرمان شده، دیو سعی در انجام کارهایی در همان موقع می‌کند و ما همه کارها را در دقایق آخر به اتمام می‌رسانیم. این چیزی است که شیطان در مورد من می‌داند و او از آن برای دزدیدن آرامش من استفاده می‌کند. از طرف دیگر دیو همیشه می‌خواهد که حداقل یک ساعت قبل از پرواز در فرودگاه باشد یا همیشه برای بازی گلف زودتر می‌رود تا به موقع سر بازی برسد. اگر شیطان طوری هماهنگ کند که او دیر به یکی از این کارها برسد، او هم آرامش خود را از دست می‌دهد.

ما از هم متفاوت هستیم به همین دلیل شیطان از ترفندهای متفاوتی استفاده می‌کند. از او باهوشتر باشید. شیطان وارد می‌شود تا شما را عصبانی کند. چه چیزی دزد آرامش شما است؟ از آنها یک لیست تهیه فرمایید و درباره آنها با خانواده بحث کنید. تشخیص دهید که چه چیزی شما را تحریک می‌کند، بعد سعی کنید با کمک به یکدیگر از آن فضاها دوری نمایید.

دیو یک بازیگر گلف جدی است. من بازی می‌کنم ولی برای من بهتره که فقط بخندم و دور خودم بچرخم. به هر حال یاد گرفتم، صلاح نیست وقتی با دیو بازی می‌کنم زیاد حرکت کنم یا وقتی ضربه‌ای را بد زده سرش بگذارم.

با هم خوش می‌گذرانیم ولی باید کاری کنم که او هم احساس راحتی داشته باشد. حس خوبی نیست که آرامش را از دیگران بگیریم. وقتی برای مدت طولانی با شخصی زندگی می‌کنید، به همان اندازه که خود را می‌شناسید شما شروع به دانستن نقاط ضعف او می‌کنید.

دوباره تکرار می‌کنم "به یکدیگر کمک کنید تا در فضاهای ممنوعه یکدیگر پا نگذارید"

دیو در مورد نقاط ضعفم به من کمک کرده، او سعی می‌کند وقتی که مطالعه یا استراحت می‌کنم همه چیز را آرام نگه دارد. او مرا برای استراحت و بازسازی دوباره هدایت می‌کند زیرا می‌داند اگر زیاد خسته شوم شیطان آرامش را از من می‌دزدد.

غلاطیان ۲: ۶ می‌گوید: بارهای سنگین یکدیگر را حمل کنید... ما باید نقاط ضعف یکدیگر را تحمل کنیم و تشخیص دهیم که هر کدام از ما نقاط ضعف بسیاری داریم و برای یکدیگر دعا نماییم.

## ۵- چرا شیطان سعی در دزدیدن آرامش شما دارد؟

ما می‌دانیم که با آرامش به روح القدوس متصل می‌شویم. در آرامش قدرتی وجود دارد. من معتقدم به همین دلیل یوحنا در ۱۴:۲۷ به ما می‌گوید برای شما آرامش به جا می‌گذارم؛ آرامش خود را به شما می‌دهم. آنچه به شما می‌دهم نه چنان است که جهان به شما می‌دهد. دل شما مضطرب و هراسان نباشد. به بیان دیگر او آرامش خود را بر روی ما قرار داده است. میراث ما از طرف عیسی آرامشی است که او برایمان به ارمغان آورده است.

اگر مشکلی دارید و شیطان نتوانسته در آن مورد شما را عصبانی کند این بدان معنا است که شیطان هیچ قدرتی بر روی شما ندارد. قدرت شما آرامش، امن و طرز برخورد با اعتماد را شامل می‌شود. قدرت شیطان باعث می‌شود تا شما عصبانی و ترسو شوید.

وقتی خود را در شرایط پرزحمت می‌بینید بگذارید هدف‌تان آرام بماند. با عصبانی شدن در دستان شیطان بازیچه نشوید. او لذت می‌برد که شما را از نظر احساسی عصبانی کند. معمولا اولین کاری که یک شخص در زمان عصبانیت انجام می‌دهد گفتن حرفهایی است که به آتشی که شیطان راه انداخته سوخت می‌رساند. یعقوب در ۳:۶،۵ می‌گوید که زبان عضو کوچکی است ولی می‌تواند آتشی بزرگ را ایجاد نماید.

کلامی از شرارت در اطراف اعضای بدن ما، آلودگی و بد اخلاقی کل بدن را در بر می‌گیرد که این آتش توسط جهنم روشن شده است. از آیه فوق می‌توانید ببینید که شیطان می‌خواهد شما کنترل خود را از دست بدهید که او بتواند کنترل را در دست بگیرد. بخاطر بسپارید که شیطان شما را وادار می‌کند تا عصبانی شوید. شاید متوجه شده باشید که وقتی می‌خواهید به کلاس انجیل یا کلیسا بروید شیطان فعالیت می‌شود. برای سالیان متمادی یکشنبه صبح خانه ما شبیه یک ویرانی بزرگ بود. بندرت پیش می‌آمد که یکشنبه‌ای به کلیسا برویم و کسی در خانه ما عصبانی نشود، می‌توانم بگویم همه عصبانی بودند.

یکشنبه صبح همه چیز گم می‌شد، همه چیز پرت می‌شد و می‌شکست. اتفاقاتی که در روزهای عادی هفته اتفاق نمی‌افتاد. بچه‌ها، روزهای دیگر هفته خیلی خوب با هم کنار می‌آمدند ولی در صبح روز یکشنبه آنها با هم دعوا و جنگ می‌کردند. هر چقدر سر و صدا و آشوب زیادتر می‌شد، من بیشتر عصبانی می‌شدم. (یادتون هست که گفتم من سر و صدای زیاد را دوست ندارم)

بلاخره شروع به غر زدن کردم و دیو از غر زدن متنفر است و بعد از مدتی او از من خواست که غر نزنم و من از او بسیار عصبانی شدم و بچه‌ها شروع به گریه کردن کردند، زیرا من و دیو با هم دعوا می‌کردیم. در میان این اتفاقات سگ شروع به چرخیدن دور خانه می‌کرد، کفش یکی باید پوشیده می‌شد. در آنوقت بود که فریاد من بلند می‌شد: سریعتر! دیرمان شد! مطمئن هستم که شما می‌توانید صحنه فوق را تصور کنید.

وقتی یعقوب ۱۸:۳ را دیدم فهمیدم که چرا این اتفاقات هر وقت که بخواهیم برای شنیدن کلام خدا بیرون برویم همیشه اتفاق می‌افتد. این آیه می‌گوید: پارسایی، محصولی است که در صلح و صفا و به دست صلح‌جویان کاشته می‌شود. (میوه و ثمره حقیقت) برای اینکه کلام خدا در زندگی ما محصول دهد و میوه و ثمره خوبی داشته باشد باید توسط شخصی صلحجو موعظه آموزش داده شود. طرز برخورد ما زمانیکه کلام را می‌شنویم، باید همراه با آرامش باشد.

به زندگیتان فکر کنید. چند بار دشمن شما موفق شده قبل از اینکه برای شنیدن کلام خدا بروید، عصبی‌تان کند؟ بخاطر بسپارید کهمراقب نقشه او باشید و در دستانش بازیچه نشوی. دوم قرن‌تین ۲:۱۱ می‌گوید: تا شیطان بر ما برتری نیابد، زیرا از ترفندهای او بی‌خبر نیستیم. ترجمه کینگ جیمز آنها را حيله می‌نامد. شیطان از ترفندهایش برای هدایت و اغفال ما استفاده می‌کند. بیایید از شیطان زیرکتر باشیم.

اول پطرس ۵:۸ می‌گوید: خویشتندار و مراقب باشید (میان‌ه رو)، زیرا دشمن شما ابلیس همچون شیری غران در گردش است و کسی را می‌جوید تا بلعد.

نگذارید آن شخص شما باشد. نصیحت می‌کنم که هوشیار باشید. هر زمان که عصبانی می‌شوید جلوی خود را بگیرید و از خودتان این را بپرسید: شیطان می‌خواهد چکار بکند؟ اگر به این احساسات منفی بال و پر بدهم نتیجه چه خواهد شد؟

افسیان ۴:۲۷، ۲۶ می‌گوید: هنگامی که خشمگین می‌شوید، گناه نکنید مگذارید روزتان در خشم به سر رسد و ابلیس را مجال ندهید.

آیه ۲۷ می‌گوید هیچ جای پا یا اتاق خالی به شیطان ندهید (هیچ شانس به او ندهید) وقتی شما عصبانی هستید شادی خود را از دست می‌دهید. وقتی خوشی خود را از دست دهید دیگر قدرتی ندارید. نمیا ۸:۱۰ می‌گوید: شادی خداوند قوت شماست. داود در مزامیر ۵:۴۲ با روح خود سخن می‌گوید و می‌گوید: چرا در من پریشان گشته‌ای؟

اشعیا ۱۵: ۳۰ می‌گوید: قوت شما از راحت و اعتماد می‌بود.

یکبار دیگر ما می‌بینیم که شیطان می‌خواهد آرامش را از ما بگیرد تا نیرو و قوت ما در خدا را از ما بدزد. از روح القدس آموختم که او در شرایط و اتمسفری از آرامش کارها را به انجام می‌رساند. روح القدس در آرامش کار انجام می‌دهد. شیطان در اضطراب کارها را انجام می‌دهد ولی روح القدس در آرامش، محیطی همراه با آرامش را در خانه، محل کار و کلیسا ایجاد نماید. هر چه این کار را انجام دهید کلام و روح خدا را بیشتر احترام گذاشته اید. شما ثمره اطاعت خود را برداشت خواهید کرد.

به خاطر داشته باشید عیسی هفتاد نفر را دو به دو با هم فرستاد تا شاید کارهایی مثل: خارج کردن دیوها، شفای بیماران و موعظه انجیل را انجام دهند. او به آنها گفت به روستا وارد شوند خانه‌ای را پیدا کنند دربار

آرامش با آنها سخن بگویند و همانجا بمانند. اگر آنها (با آرامش) پیام خدا را دریافت نکردند آنها باید خاک را از کفش خود بتکانند و از آنجا بروند.

لوقا ۱۷:۱۰ آن هفتاد تن با شادی بازگشتند و گفتند: سرور ما، حتی دیوها هم به نام تو از ما اطاعت می‌کنند. چرا؟ کار آنها بی قدرت می‌شد اگر آنها در آرامش نمی‌زیستند. مطمئن هستم که یک انقلاب در شما با شنیدن پیغامی که این کتاب برای شما به همراه دارد آغاز شده است. منتهای کوشش خود را برای کنترل خویشتن بکار بندید تا همیشه در آرامش باقی بمانید. در لوقا ۲۶:۲۲ عیسی به ما می‌آموزد که دعا کنیم تا در وسوسه قرار نگیریم. او به شاگردانش گفت: چرا در خوابید؟ برخیزید و دعا کنید تا در آزمایش نیفتید. در این مورد از قدرت و تکیه کردن بر خویشتن برای خارج کردن شیطان بهره نگیرید. هر روز دعا کنید که خداوند فیض خود را بر روی شما قرار دهد تا شیطان را از زندگیتان خارج کنید زمانیکه او سعی دارد تا آرامش را از شما بدزدد، از خداوند بخواهید تا شما را قدرت ببخشد و کمکتان کند.

به یاد داشته باشد یوحنا ۱۵:۵ می‌گوید: زیرا جدا از من، هیچ نمی‌توانید کرد. سعی نکنید که همه کارها را به تنهایی انجام دهید! از او کمک بطلبید. فیلیپیان ۴:۱۳ قدرت هر چیز را دارم در او که مرا نیرو می‌بخشد. ولی نه به تنهایی، یوحنا ۵:۳۰ عیسی می‌گوید: من از خود کاری نمی‌توانم کرد. اگر می‌خواهید خداوند شما را یاری نماید، باید رفتاری همراه با صبر و صبوری پیشه کنید. اول پطرس ۵:۵ می‌گوید: خدا در برابر متکبران می‌ایستد اما فروتنان را فیض می‌بخشد.

چنین خلاصه می‌کنم: شیطان بدنبال دزدیدن قدرت شماست. او شما را ضعیف و بدون قدرت می‌خواهد ولی من شما را به این سو هدایت می‌کنم. . . باری در خداوند و به پشتوانه قدرت مقتدر او، نیرومند باشید. افسسیان ۶:۱۰ می‌گوید: در آرامش باقی بمانید!

## ۶- جایگاه ایمانداران در زمان آزمایشات

افسسیان در ۶:۱۳ می‌گویند: پس اسلحه کامل خدا را بر تن کنید تا در روز شر شما را یارای ایستادگی باشد و بتوانید پس از انجام همه چیز بایستید.

جایگاه شما کجاست؟ افسسیان ۶:۲ به ما می‌آموزد که جایگاه ما در مسیح است. کلمه‌ای که از یونانی

ترجمه کهنیکی از معانی آن تحمل کردن است. stemi

منو در یونانی به معنای ایستادن است که گاهی به معنای پافشاری ترجمه می‌شود. در یوحنا ۷:۱۵ اگر در من بمانید و کلام من در شما بماند، هر آنچه می‌خواهید در خواست کنید که برآورده خواهد شد.

عبرانیان ۴ می‌گویند: وقتی از تقلا و کشمکش دست برداشتید (بواسطه ایمان و اطاعت) تا به آسایش خداوند وارد شوید شما به آرامش خواهید رسید. در زمان آزمایشات کاری را که خدا از شما می‌خواهد انجام دهید بعد منتظر باشید تا جایگاه شما در مسیح و کار او در حق شما به‌انجام رسد. انجیل می‌گوید: بایستید و نجات خداوند را ببینید که امروز آن را برای شما خواهد کرد. سفر خروج ۱۴:۱۳ همه این کلمات: تحمل کردن، هنوز، آرامش و استراحت، ایستادن و در مسیح، یک چیز بنیادی را بیان می‌کند: آرامش خود را از دست ندهید.

فیلیپیان ۲۸:۱ یکی از قدرتمندترین آیه در انجیل که این نکته را بلند و شفاف بیان می‌کند: و در هیچ چیز از مخالفان هراسی ندارید که همین در مورد آنان نشان هلاکت است، اما نشان نجات شماست و این از خداست. این آیه به سادگی این موضوع را طرح ریزی می‌کند. وقتی مورد هجوم قرار گرفتید، در آرامش باقی بمانید. می‌گویند که شیطان محصور شده است. او نمی‌داند که با شما چکار کند وقتی که عصبانی نمی‌شوید. این آیه همچنین به شما این اطمینان را می‌دهد که توسط خداوند رها می‌شوید، بخاطر اینکه این طرز برخورد همراه با آرامش به خداوند نشان می‌دهد که شما با یک ایمان قوی همکاری و مشارکت می‌کنید. عبرانیان ۴ می‌گویند آنهایی که ایمان دارند به آسایش الهی وارد می‌شوند.

به پیش بروید و از زندگی لذت ببرید در حالیکه خداوند بر روی مشکلات شما کار می‌کند. معتقدم بیشتر مردم تصویر مبهمی دارند که می‌گویند: زمانیکه مشکلی دارید نباید از زندگی لذت ببرید. اگر نتوانستید کاری انجام دهید در نهایت می‌توانید بدبخت باشید.

من همه این نوع افکار را می‌شناسم چون در سالهای گذشته آنها را تجربه کرده‌ام. وقتی دیو و من نوعی از آزمایشات یا مشکلی داشتیم، او خوشحال می‌شد و از آن لذت می‌برد. من احساس عجز می‌کردم و از او عصبانی می‌شدم، بخاطر اینکه او با من احساس عجز و ناتوانی نمی‌کرد.

بیشتر مواقع جر و بحث ما بر سر مادیات بود. دیو به نظر می‌رسید ایمان خارق‌العاده‌ای در مورد مسائل مادی داشت. او می‌گفت: ما عشریه و هدایای سخاوتمندانه را حتی در زمان احتیاج خود پرداخت می‌کنیم.

انجیل می‌گوید: همه ی نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست. در اول پطرس ۵:۷ انجیل می‌گوید: خدا همه نیازهای شما را بر حسب دولت پر جلال خود رفع خواهد کرد. فیلیپیان ۴:۱۹ بنابراین چرا من باید در مورد آنها نگران باشم؟ نگرانی برای من پولی به‌مراه نداشت. هرگز نخواهد داشت. این "ایستادگی و مقاومت" بود که دیو به‌مراه داشت. زمانیکه خداوند بر روی مشکلات کار می‌کرد، دیو به جلو می‌رفت و از زندگی لذت می‌برد. گفتم: دیو، من همه این چیزها را می‌دانم ولی تو نمیتوانی کاری انجام ندهی.

او گفت: باشه جويس، از من می‌خواهی چه کاری انجام دهم؟

من گفتم: دعا، تو باید دعا کنی!

گفت: من این کار را انجام دادم. دعا کردم و از خدا خواستم مراقب مشکلات باشد. از او خواستم به من نشان دهد، آیا کار دیگری بوده که او می‌خواسته من انجام دهم، پس جایی برای عجز و بدبختی نمی‌بینم. می‌دانستم در اعماق وجود دیو حقیقت قرار دارد. ولی هنوز، یک چیز مبهم بر روی این قضیه پافشاری می‌کرد که چرا در زمانیکه مشکلی دارم با بی‌پروایی باید از خودم لذت ببرم؟ برای سالیان متمادی به این صورت بود که: هر زمان ما مشکلی داشتیم دیو دعا می‌کرد و در آرامش بسر می‌برد و من دعا می‌کردم ولی در نگرانی بسر می‌بردم. زندگی را برای خودم زهر کرده بودم.

دیو از زندگی اش لذت می‌برد و در نهایت خداوند به میان می‌آمد و ما مشکل را حل می‌کردیم. خدا را شکر من در نهایت تشخیص دادم که من کارها را انجام نمی‌دادم. همه کاری که انجام می‌دادم این بود که همه چیز را برای خودم رقت انگیز می‌کردم و شاید امتداد بخشیدن به جوابی که خداوند می‌خواست به ما بدهد. حال در میان طوفان هم آرامش دارم. مرقس ۴۰-۴۳:۴۰ ناگاه تندبادی شدید برخاست. امواج چنان به قایق بر می‌خورد که نزدیک بود از آب پر شود. اما عیسی در عقب قایق سر بر بالشی نهاده و خفته بود. شاگردان او را بیدار کردند و گفتند: استاد، تو را باکی نیست که غرق شویم؟ عیسی برخاست و باد را نهیب زد و به دریا فرمود: ساکت شو! آرام باش! آنگاه باد فرونشست و آرامش کامل حکمفرما شد. سپس به شاگردان خود گفت: چرا اینچنین ترسانید؟ آیا هنوز ایمان ندارید؟

عیسی در یوحنا ۱۶:۳۳ می‌گوید: اینها را به شما گفتم تا در من آرامش داشته باشید. در دنیا برای شما زحمت خواهد بود اما دل قوی دارید زیرا برای من بر دنیا غالب آمده ام.

در انجیل همچنین بیان می‌کند که وسوسه باید بیاید ولی ما نباید به درون آن داخل شویم. (لوقا ۸:۱۳ و اول قرنیتیان ۱۰:۱۳ و یعقوب ۱۲:۱)

رومیان ۸:۳۷ به عکس، در همه این امور ما برتر از پیروزمندانیم، به واسطه او که ما را محبت کرد.

ما مغلوب نیستیم، بلکه ما همیشه پیروز و غالب هستیم.

شما هیچگاه به آن جایگاه مورد نظر، همانجایی که قبلا همه مانع‌ها را رد کرده‌اید، نخواهید رسید اما می‌توانید این اطمینان را داشته باشید که همیشه در مسیح پیروز می‌شوید. شما همیشه فاتح هستید! شما باید به آن جایگاهی که پولس درباره آن در فیلیپیان ۱۲:۴، ۱۱ صحبت می‌کند برسید- او می‌گوید این را از سر نیاز نمی‌گویم زیرا آموخته‌ام که در هر حال قانع باشم. معنی نیازمند بودن را می‌دانم، نیز معنی زندگی در وفور نعمت را در هر وضع و حالی، رمز زیستن در سیری و گرسنگی، و بی‌نیازی و نیازمندی را فرا گرفته‌ام. او آموخته است که هر چند او پست و خوار شود یا در وفور نعمت باشد خوشنود و راضی باشد (در آرامش) اگر شما در آرامش نباشید زندگیتان شامل آشفتگی جدی یکی پس از دیگری خواهد بود. این را بخاطر بسپارید: اگر شیطان شما را با شرایط موجود می‌تواند کنترل کند، در همه زمانها می‌تواند شما را در شصت خود بچرخاند. شما می‌توانید در اقتدار خود باقی بمانید تا زمانی که در آرامش بسر می‌برید.

## ۷- برای امروز زندگی کن

یک راه مطمئن برای از دست ندادن آرامش این است که برای فردا نگران نباشید. متی ۳۴: ۶ می‌گوید: پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا نگرانی خود را خواهد داشت. مشکلات امروز برای امروز کافی است.

برای بیشتر ما انسانها بهتر است که نگرانی‌های امروز خود را به دوش بکشیم تا نگران فردا باشیم. خداوند برای امروز به شما فیض می‌بخشد ولی برای فردا، تا فردا نیاید فیضی نمی‌بخشد.

بنابراین اغلب مردم نگران چیزی هستند که هیچ وقت اتفاق نمی‌افتد. مشکل اگرها می‌باشد. وقتی می‌شنوید اگر این و یا آن وارد ذهن شما می‌شود مراقب باشید. شما ممکن است بدون هیچ ضرورتی به ورطه اضطراب کشیده شده باشید. بعضی از مردم بسیار دچار اضطراب می‌شوند که این اضطراب‌ها تبدیل به ترس می‌شود و اغلب چیزهایی که مردم از آنها ترس دارند برایشان اتفاق می‌افتد.

از طریق ایمان می‌توانیم به خداوند برسیم و از طریق ترس به شیطان می‌رسیم. به خودتان اجازه ندهید که ترس از فردا داشته باشید. فقط این را بدانید که خداوند امین و وفادار است. هر اتفاقی که قرار است فردا بیافتد او مراقب فردا است. فیض او برای نیازها کافی و بس است. فیض امروز را برای لذت بردن از امروز با اضطراب برای فردا از دست ندهید. قطعاً برای ما جذاب و جالب خواهد بود، انجام کاری را، که باید در مسیح به اتمام برسانیم اگر در همان روز زندگی کنیم و تمام کنیم.

من این درس رازمانی که شروع به تدریس انجیل در دانشکده کردم، آموختم. یک روز در هفته در کلیسای خانگی درس می‌دادم همانجایی که به عنوان کشیش عضو بودم. چهار فرزند با یک کار تمام وقت، وقتیکه این موقعیت برای من فراهم شد تا بعنوان مدرس در دانشکده، انجیل را سه بار در هفته تدریس کنم.

یک اشتیاق وافر برای درس دادن داشتم و این موقعیت شانس برای من بود تا سه بار در هفته تدریس کنم. به هر حال، وقتی که درس می‌دادم باید در کنار آن درس می‌خواندم و خودم را آماده می‌کردم. مخصوصاً سال اول بسیاری از کلاسها در مورد مطالعه عمیق انجیل بود که برای من یعنی، حفرات زیادی که برای آماده شدن باید با آنها روبرو می‌شدم. تمام مطالعات من باید در بعدازظهر انجام می‌گرفت بخاطر اینکه شغل من کل روز را در بر می‌گرفت. من نمی‌دانم که چگونه توانستم این کار را انجام دهم ولی احساس کردم که خداوند می‌خواهد که همه این کارها را انجام دهم.

بعد از دعا و تعقل بسیار در خداوند، برای انجام کارهای بزرگ گام برداشتم. مسئله اصلی که خداوند سعی در فهماندن آن به من داشت این بود که "هر روز کارهای همان روز را انجام دهید و فقط برای امروز زندگی کنید" اگر در مورد فردا فکر می‌کردم سریعاً غیر ممکن‌ها جلوی چشمم می‌آمد و به مشکل برخورد می‌کردم. هنوز، هر روز، فقط برای همان روز زندگی می‌کنم و این شما را خسته نمی‌کند.



خداوند به من فیض بخشید ولی نه تا روزی که به آن نیاز داشتم. سال دوم برای من آسانتر بود بخاطر اینکه همه درسهایم را با هم داشتم. بنابراین نباید همانند سال اول زیاد درس می‌خواندم.

دو دلیل عمده وجود داشت که خداوند از من خواست تا در کنار درس دادن کلام به دانش آموزان، به این کار متصل شوم. اول اینکه تجربه اصلی چقدر می‌توان در قدرت خداوند مجهز شد اگر فقط برای امروز زندگی کنید را بدست آورید. دلیل دوم تجربه گهگاهی درس دادن بود. اغلب من در هنگام مسافرت با دیو تدریسی کردم و همراه با تدریس در خانه خود جلسات "زندگی در کلام" را داشتیم. خداوند خوب است و مسیر او کامل می‌باشد.

میدان دیگری در کنار این طرز فکر و رفتار که مردم را در میان مشکلات متعدد قرار می‌دهد، تاسف و پشیمانی است - زندگی در پشیمانی و تاسف دیروز را خوردن.

همه ی ما اشتباه می‌کنیم. بله من می‌گویم: همه ما دچار اشتباه می‌شویم! حتی اون دسته از افراد که شما فکر می‌کنید هیچ وقت دچار اشتباه نمی‌شوند، هم اشتباه می‌کنند. انجیل می‌گوید: زیرا هر کس بار خود را خواهد برد. (غلاطیان ۵:۶)

ما حرف ها و یا کارهایی را انجام می‌دهیم که آرزو می‌کردیم، انجام نمی‌دادیم. وقتی کار از کار گذشته دیگر نمی‌توان کاری کرد.

من آموختم که از دست دادن آرامش برای انجام کاری که صورت گرفته است و دیگر قادر نیستم در آن مورد کاری انجام دهم، بیهوده است و فقط به خداوند برای درست کردن همه چیز در وضعیت خوب و درست اعتماد کنم. او ظرفیت آن را دارد و شما از آن آگاه هستید. خداوند می‌تواند مشکلات ما را حل و رفع کند.

بعضی اوقات من حرفی را می‌زنم که آرزو می‌کردم آن حرف را به زبان نمی‌آوردم. بجای نگرانی برای اینکه من شخصی و یا اشخاصی را با حرفم دیوانه ساخته ام از خداوند خواستم تا به آنها بفهماند که قلب من عاری از بدی‌هاست اگر چه پاهایم را درون دهانم قرار دهم. به خداوند اعتماد داشتم که بر قلبهای آنها کار می‌کند و برای من کاری انجام می‌دهد. از آن طریق لازم نبود چند روز را در اضطراب و نگرانی سر کنم و وقتی آنها را می‌دیدم چاپلوسانه فروتنی کنم.

ما درون تله تاسف و پشیمانی برای خیلی چیزها می‌افتیم. من و دیو خارج از خانه خیلی غذا می‌خوریم، بخاطر اینکه سر ما خیلی شلوغ است. بندرت ما در جاهایی غذا می‌خوریم که غذا یا سرویس آن جا بد است. خودمان را در حال ترک کردن رستورانی می‌دیدیم و برای ساعتهای متمادی احساس پشیمانی می‌کردیم که چرا به آن مکان برای خوردن غذا رفته ایم. خداوند به ما نشان داد که حتی تاسف خوردن برای رفتن به یک رستوران بد آرامش را از ما می‌دزدد.

به خاطر داشته باشید برای لذت بردن از آرامش، از تلاش برای تغییر چیزی که قادر نیستید تغییرش دهید دست بردارید. اگر شما یکبار خرید زیادی کرده باشید و صورتحساب را پرداخت کردید و از خرید خود راضی نیستید، پشیمانی باعث تغییر برایتان نمی‌شود.

حالا ما چنین موقعیت‌هایی را به سمت خوب آن تغییر جهت می‌دهیم تا برایمان خوبی به‌مراه داشته باشد. ما می‌گوییم: فقط به این فکر کنید که بسیاری از مردم قصد دارند که به آن رستوران بروند و ناراضی برگردند. ما مورد لطف و مرحمت خداوند قرار گرفته ایم! ما پیش از این فهمیدیم که آن مغازه جایی نیست که باید از آن خرید کنیم. ما هرگز وقت و پول خود را در آنجا به هدر نمی‌دهیم.

من صفحه‌ای بر روی دیوار نصب کرده‌ام که بر روی آن چنین نوشتم: اگر سعی می‌کنی که در گذشته زندگی کنی، زندگی برایت سخت خواهد شد. مسیح نگفت او بزرگترین "بود" اگر سعی می‌کنی که در آینده زندگی کنی، زندگی برایت سخت خواهد شد مسیح نگفته "من خواهم بود" اگر هر روز در همان روز زندگی کنی، زندگی خوب تمام خواهد شد. عیسی گفت: من هستم یوحنا ۸:۵۸

او در تمام موقعیت‌ها نزدیک تو است. فقط بخاطر بسپار که برای توفیق و فیض امروز به او اعتماد کنی.

## ۸- دعا آرامش را به همراه دارد

فیلیپیان ۶: ۴ می گوید:

برای هیچ چیز نگران نباشید (عصبانی نباشید)، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و ذهنهاتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.

بهترین چیز برای تجربه کردن، آرامشی است که فراتر از عقل می‌باشد. وقتی، بر طبق تمام مقتضیات شما باید عصبانی باشید، در هراسی ناگهانی و بی جهت در آشوب و نگرانی هنوز هم آرامش دارید، غیر قابل توصیف است و این تجربه‌ای بی نظیر می‌باشد.

جهان گرسنه چنین آرامشی است. شما نمی‌توانید آن را بخرید و برای فروش نیست. این یک هدیه مجانی از طرف عیسی است. این آرامش از آن شماس است وقتی او را بعنوان سرور و نجات دهنده خود می‌پذیرید و می‌آموزید تا به اصول او عمل کنید.

دعای عهد و سرسپردگی، یک دعای قدرتمند است که مشکلات را از روی شما به عیسی منتقل می‌کند. اول پطرس ۵: ۷ می‌گوید: همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما است.

انجیل تفسیری می‌گوید: (همه خشم و نگرانیها و همه دلواپسی خود را یکبار برای همیشه) بگذارید، خداوند بار تمام غصه‌ها و نگرانیهای شما را به دوش گیرد، زیرا او در تمام اوقات به فکر شما می‌باشد. چه امتیاز ویژه‌ای! بسیاری از مسیحیان حتی با دانستن چنین امتیازی، اما هیچ‌وقت از آن استفاده نمی‌کنند.

آیا شما از آرامشی که برایتان نتیجه به بار می‌آورد لذت می‌برید، وقتی شما همه ی توجه خود را بر روی آن قرار می‌دهید؟ کلمه طرح کردن یعنی برپا کردن یا تند پرتاب کردن و هر چه زودتر این کار را انجام دهید به نفع شماست.

مشکلات خود را تسلیم محبت او کنید. این کار را هر چه زودتر آن چنان که روح القدس شما را آگاه می‌کند که نگران هستید یا آرامش خود را از دست داده اید، انجام دهید.

شیطان می‌خواهد که شما نگران باشید. اول پطرس ۵: ۹ می‌گوید: پس در برابر حملات او، به خداوند تکیه کنید و استوار بایستید، بدانید که این زحمات فقط به سراغ شما نیامده اند، بلکه مسیحیان در تمام دنیا با چنین مصائبی مواجه می‌باشند. این بدان معناست که الان شروع حملات است. منتظر نمانید تا او برای چندین روز بر روی شما کار کند. هر چه دور کردن شیطان طول بکشد، تسلط شیطان بر روی شما محکم تر خواهد بود.

آنوقت بسیار سخت است تا خود را آزاد کنید. در همان دم که شما تشخیص دادید که نگران هستید از اضطراب اجتناب بورزید. زمام امور را به دست خداوند بسپارید و زمینه فکری خود را تغییر دهید.

زمانیکه من در ابتدا آموختم که مدیریت « توجه خودم را به چیز دیگری معطوف کنم» و نگران نباشم می‌دانستم فکر من اشتباه است. تمام روز خود را صرف این می‌کردم تا تصوراتم را تغییر دهم و آن تصاویر دوباره سر جای اول خود بر می‌گشتند. بخاطر دارم که در مورد همه چیز کارهایم خنثی می‌شد. به خدا گفتم: چطور انسان می‌تواند در مورد چیزی فکر نکند؟

شما می‌بینید برای اینکه نگران نباشید، نباید به مشکل فکر کنید. وقتی برای تصمیم‌گیری به آن فکر می‌کنید باید مثبت به آن نگاه کنید نه منفی. شما می‌توانید در مورد مشکل خود واقع‌گرا باشید نه منفی‌گرا. من هنوز به وضوح بخاطر دارم چه کلامی عیسی بمن گفت وقتی از او پرسیدم "چطور می‌توانم در مورد این مشکل فکر نکنم؟" او گفت: خیلی ساده است جویس، فقط به چیزی دیگر فکر کن.

شما نمی‌توانید به مشکلات فکر کنید اگر به چیزی فکر کنید که مشکل نیست. فیلیپیان ۴:۶ می‌گوید برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید.

آیه ۸ می‌گوید: در پایان، ای برادران هر آنچه راست است، هر آنچه والا است، هر آنچه درست است، هر آنچه پاک است، هر آنچه دوست داشتنی و هر آنچه ستودنی است، بدان بیندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش، در آن تامل کنید.

حال دعا می‌کنم که خداوند به شما فیض خود را که قدرت روح القدس است ارزانی دارد تا این اصول را در زندگی خود به عمل درآورید تا شاید شما از سعادت و برکت یک زندگی همراه با آرامش لذت ببرید. من همچنین دعا می‌کنم تا خداوند با توسل آزاد خود از شما برای افتخار خود و جلالش استفاده کند.