

عنوان پادکست: دل آرام در دنیای پُر تلاطم

## دل آرام در دنیای پُر تلاطم (بخش دوم)

**نازی:** وقتی که شما می‌خواهید بخوابید، چه افکاری، ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند؟

**سابرینا:** من یاد گرفته‌ام که شب‌ها با تفکر به کلام خدا به خواب بروم و صبح‌ها هم دوباره با تفکر بر کلام خدا روزم را شروع کنم. و حتی اگر نصف شب هم بیدار بشوم، دوباره کلام خدا را در فکرم مرور کنم. باید اعتراف کنم وقتی که اجازه می‌دهم افکار خودم بر کلام خدا پیشی بگیرند، مشکلات و طوفان‌ها و مسائل دشوار زندگی خیلی بزرگتر جلوه می‌کنند.

**نازی:** با سلام به شما شنوندگان عزیز، امروز با برنامه‌ای دیگر از پادکست «دل‌هایمان احیا کن» با صدای سابرینا اصلان در خدمت شما عزیزان هستیم.

پیشرفت تکنولوژی، این امکان را فراهم کرده تا تازه‌ترین اخبار وقایع، به صورت ۲۴ ساعته، در دسترس عموم باشند. در دنیایی که اکثراً اخبار بد به گوش ما می‌رسند، برنامه امروز، ما را کمک می‌کند تا بدانیم به عنوان ایمانداران به مسیح، چه واکنشی باید نشان دهیم.

**سابرینا:** ما، در ادامه بررسی ۱۱ آیه اول مزمور ۳۷ هستیم. شما را تشویق می‌کنم که این آیات را بارها و بارها بخوانید و بر آنها تفکر و تعمق داشته باشید. این آیات، منبع برکت عظیمی در زندگی من بوده‌اند. بارها، مخصوصاً در رویارویی با اتفاقات آزاردهنده موجود در این دنیا، این مزمور مرا کمک کرده تا بتوانم واکنش صحیح و خداگونه نشان دهم. و متأسفانه، وقایع تلخ و آزاردهنده زیادی در اطراف ما اتفاق می‌افتد. در واقع، امکان ندارد که ما در کنار انسان دیگری قرار بگیریم و با بدی و شرارت، چه در قلب خودمان و چه در زندگی دیگران، روبرو نشویم! تمایل طبیعی هر یک از ما این است که در مقابله با بدی و شرارت، خشمگین شویم و با روحیه مکدر، مشوش، و عصبانی از خود واکنش نشان دهیم. ما دیدیم که در مزمور ۳۷ در آیات یک و هفت و هشت، در مجموع سه بار، تأکید می‌شود که مشوش و مکدر نشو ... خشمگین نشو.

در حالی که این آیات، ما را از انجام چیزی نهی می‌کرد و ما را هشدار می‌داد که مواظب باشیم در رویارویی با بدی، کاری را انجام ندهیم، امروز خواهیم دید که کلام خدا ما را دعوت می‌کند که در روبرو شدن با بدی و شرارت، یک سری کارها را انجام بدهیم. و آن، این است که آرامش خود را حفظ کنیم. ولی، سؤال این است که چگونه؟ شما ممکن است بگویید که حرف زدن در باره‌اش خیلی آسان است ولی وقتی در عمل، همکاری در محیط شغلی زیر پایت را خالی می‌کند ... وقتی در خانه، عضوی از خانواده با عادت‌های آزاردهنده و یا تصمیمات و انتخاب‌های غلط و احمقانه خودش باعث رنجش تو و بقیه می‌شود، چطور می‌شود آرامش خود را حفظ کرد؟ چطور می‌شود که با وجود این مسائل، مشوش و خشمگین نشویم؟

ولی بر اساس این مزمور، کلید مشوش نشدن و خشمگین نشدن، نگاه کردن به بالا است. نگاه کردن به بالا؟ یعنی چه؟ یعنی نگاه کردن به خدا! در واقع، کلام خدا به ما می‌گوید مسیر دید خودتان را از تمرکز بر شریر و شرارت ... بر خدا تغییر بدهید. واقعاً چه چیزی آرامش ما را به هم می‌زند؟ چه چیزی ما را مکدر، مشوش و غضبناک می‌کند؟ آیا شما بیش از حد، بر مردم و آنچه آنها انجام می‌دهند متمرکز نشده‌اید؟ در واقع، دلیل عصبانیت و تشویش ما این است که بیش از اندازه، بر اشخاص اطراف و اعمال بد آنها تمرکز می‌کنیم. واقعیت این است که تمرکز شما بر جای اشتباهی است. و مسیر دید و تمرکز شما باید عوض شود. شما باید با اراده، تصمیم بگیرید که به جای نگاه بر کسانی که اعمال بد انجام می‌دهند، به خدا نگاه کنید. و مسیر عقربه قطب‌نمای خود را از تمرکز بر مسائل و افراد شریر بردارید، و با خدا و معیارهای او هم‌سو و هم‌ساز کنید.

مزمور ۳۷ ما را تشویق به انجام ۵ کار می‌کند. این ۵ کار، در واقع، به ما نشان می‌دهند که چگونه به بالا نگاه کنیم و چگونه در عمق شرارت بر خدا تمرکز کنیم.

بیابید اول ببینیم که این پنج مورد به چه ترتیب در مزمور آمده‌اند و بعد یکی، یکی به بررسی هر یک از آنها خواهیم پرداخت.

اولین مورد در آیه ۳ است که می‌گوید: «بر خداوند توکل نما»

دومین مورد در آیه ۴ است که می‌گوید: «از خداوند لذت ببر»

سومین مورد در آیه ۵ است که می‌گوید: «راه خود را به خداوند بسپار»

چهارمین مورد در آیه ۷ است که می‌گوید: «در حضور خداوند آرام باش» ترجمه دیگر کلام خدا می‌گوید: «نزد خداوند ساکت باش» و یا «استراحت کن»

پنجمین مورد دوباره در آیه ۷ است که می‌گوید: «صبورانه انتظار او را بکش» و یا «صبورانه انتظار خداوند را بکش» یعنی منتظر خدا باش. این عبارت علاوه بر آیه ۷، دو بار دیگر در آیات ۹ و ۳۴ هم به کار برده شده است.

بنابراین، این پنج مورد به ترتیب عبارتند از: بر خداوند توکل نما ... از خداوند لذت ببر ... راه خود را به خداوند بسپار ... در حضور خدا آرام باش ... و .... صبورانه انتظار خدا را بکش.

حالا بیایید آنها را به ترتیب مورد بررسی قرار دهیم.

اولین نکته در آیه ۳ بود: «بر خداوند توکل کن و نیکویی کن. در زمین ساکن باش و امانت را بپروا!»  
بر خداوند توکل نما. توکل بر خدا، اولین موردی هست که خدا از ما می‌خواهد تا در رویارویی با شرارت و افراد شریر از خود نشان دهیم. بر خداوند توکل نما! ایمان، همیشه نقطه آغاز رابطه ما با خداست. شما نمی‌توانید با خدا ارتباط برقرار کنید و در آن رابطه ادامه دهید اگر دائماً ایمان و اعتماد و توکل به خدا نداشته باشید. کلام خدا در عبرانیان ۱: ۶ می‌گوید: «هر که به او (یعنی خدا) نزدیک می‌شود، باید ایمان داشته باشد که او هست و جویندگان خود را پاداش می‌دهد.»

شما در وسط مشکلات و شرایط بد و شرارت بار خود، باید ایمان داشته باشید که خدا حضور دارد و این شخص شریر نیست که پایان امر را تعیین می‌کند. خدایی هست و این خدا حاکم مطلق است که بر همه شرایط و اوضاع، حاکمیت و کنترل کامل دارد ... حتی بر شریران و بدکرداران. من و شما باید به خدا اعتماد کنیم که او خدایی دانا و حکیم است، او همه چیز را می‌داند و او همه چیز را می‌بیند. من و شما باید به خدا اعتماد کنیم که او خدایی است نیکو و از هر اتفاقی در این دنیا نقشه و قصدی در نظر دارد. و شریر پیشه‌گان (از جمله، کسانی که با بدی و شرارتشان، زندگی را بر شما دشوار و تیره کرده‌اند) قدرت ندارند نقشه‌ها و اهداف خدا را عقیم و خنثی کنند و یا اینکه برای انجام آنها سد و مانع ایجاد کنند. در این بین، خدا از شما می‌خواهد که بر او توکل کنید. بر او اعتماد کنید. و مطمئن باشید که خدا شرایط شما را می‌داند. او کاملاً از اوضاع و احوال شما آگاهی دارد. او شما را ترک نکرده و وا نگذاشته و به فکر شماست و همه چیز را (... همه چیز را ...) و حتی شرارت را به خیریت شما به کار خواهد برد.

شما در حال حاضر، به این شخصی که بدی و شرارت می‌کند، نگاه می‌کنید و می‌بینید که این شخص، آدمی است فتنه انگیز و بدکار که کارهایش پر از خشونت و یا فساد اخلاقی است و با تصمیمات و انتخاب‌های غلط، دروغین، و احمقانه خودش زندگی را بر شما دشوار کرده است.

ممکن است شوهری داشته باشید که با تصمیمات غلط و غیرمسئولانه خودش، خانواده را در شرایط دشوار و ناامن قرار داده است. ممکن است پدر و مادری داشته باشید که اصلاً شما را درک نمی‌کنند و از شما انتظارات بی‌جا دارند و با شما بدرفتاری می‌کنند. ممکن است پسر یا دختری داشته باشید که با انتخاب‌های اشتباه و احمقانه‌اش، زندگی را بر شما دشوار کرده است. و یا ممکن است در محیط کار با افرادی سر و کله می‌زنید که با حسادت و غرور خود، عرصه را بر شما تنگ کرده‌اند.

اما کلام خدا به ما می‌گوید تا تمرکز خود را از افراد شریر و بدکردار برداریم. ولی این بدان معنا نیست که وجود آنها یا اعمالشان را انکار کنید. بله، آنها واقعاً وجود دارند ... اما خدا هم وجود دارد. او همه چیز را تحت کنترل دارد. او به فکر شماست. پس بر او توکل کن و تمرکز خود را بر او قرار بده.

این نوع ایمان، ایمانی چشم بسته و منفعل نیست گویا که وانمود کنیم هیچ اتفاقی نیفتاده است! ایمانی که کلام خدا ما را تشویق می‌کند که آن را در این شرایط از خود نشان دهیم، ایمانی است فعال که ثمر می‌آورد. ولی این ثمر چه می‌تواند باشد؟

کلام خدا می‌گوید: «بر خداوند توکل کن.» و بعد، ادامه می‌دهد: «نیکویی کن» یعنی اجازه نده که بدی و شرارت شخصی که به تو بدی کرده است، تو را مجبور کند که تو هم بدی کنی. این واقعیت که آنها به راحتی از خودشان خشونت نشان می‌دهند، به شما فحش می‌دهند، از سخنان کثیف و ناشایست استفاده می‌کنند، و رفتاری گناه‌آلود دارند، نباید باعث گناه کردن شما بشود.

کلام خدا در کتاب رومیان فصل ۱۲ می‌گوید: «مغلوب بدی مشو، بلکه بدی را با نیکویی مغلوب ساز.» واقعیت این است که بدی با بدی مغلوب نمی‌شود ولی بدی با نیکویی مغلوب می‌شود. برای همین، این آیه می‌گوید که نیکویی کن. و دلیل نیکویی کردن تو این است که بر خداوند توکل کرده‌ای.

ایمان واقعی به خدا همیشه با اعمال صحیح، خودش را ابراز می‌کند. اگر شما واقعاً توکل کرده‌اید، وقتی با یک شخص نادان و احمق برخورد می‌کنید که زندگی را بر شما دشوار کرده است، نباید به حماقت او گرفتار شوید و کارهای احمقانه او را تکرار کنید... چون بدی با بدی مغلوب نمی‌شود بلکه بدی فقط با نیکویی مغلوب و سرخورده می‌شود. کلام خدا به ما می‌آموزد که به همه نیکویی کنیم حتی به اشخاص شریر و بدکردار. مسیح گفت حتی دشمنان خودمان را هم محبت کنیم.

در خلال این مزمور (یعنی مزمور ۳۷) ما غالباً به تضادی پی می‌بریم که بین شخصیت شریران و افراد پارسا وجود دارد. این تضاد باید بین بی‌ایمانان و ایمانداران حقیقی، که توسط خون مسیح با ایمان پارسا شمرده شده‌اند، دیده شود. در واقع، یک ایماندار حقیقی قطعاً زندگی‌ای خواهد داشت که اعمال و رفتار او از زمین تا آسمان با زندگی و اعمال و رفتار بی‌ایمانان اطرافش در تضاد است.

شخص شریر و بی‌ایمان، مرتکب بدی و شرارت می‌شود چون قلب شریری دارد، قلبی که تمایلات آن بدی و شرارت است. بنابراین، هرگاه گناهکاران مرتکب اعمال شرورانه و بد می‌شوند، نباید شوکه بشویم. آنچه که باید من و شما را شوکه کند، این است که من و شما به عنوان مسیحیان ایماندار، مرتکب شرارت و بدی بشویم. این ما هستیم که قرار است نیکویی کنیم. چرا؟ چون خداوند به ما قلب تازه‌ای داده است. او طبیعت جدیدی در ما خلق کرده است. اگر ما یک ایماندار تولد تازه یافته هستیم، پس این قابلیت و توانایی به ما داده شده تا نیکویی کنیم... چون مسیح در ما زندگی می‌کند. او انسانیت جدیدی به ما بخشیده است. برای همین، می‌توانیم در مقابل بدی، نیکوی از خود نشان دهیم. ما این قدرت را داریم که اعمال درستی را که خدا از ما انتظار دارند، انجام دهیم چون روح مسیح در ما زندگی می‌کند.

پس بر خداوند توکل نما و نیکویی کن.

سپس، این آیه ادامه می‌دهد که در زمین ساکن باش. این عبارت در واقع می‌خواهد بگوید: «در جایی که خدا تو را قرار داده است، مستقر شو و از آن فرار نکن.» بسیاری از ما، اغلب در حال فرار از احوال دشوار زندگی خود هستیم غافل از اینکه خدا در همان وضعیت، هدف و نقشه‌ای برای ما دارد. و در این شرایط است که خدا به ما می‌گوید: در زمین ساکن باش، در آن بمان، و از آن فرار نکن! در زمینی که خدا اجازه داده در آن قرار بگیری، مستقر و ساکن باش.

در موقعیتی که خدا اجازه داده تو در آن قرار بگیری بمان تا زمانی که خدا راه تو را باز کند و تو را بیرون بیاورد. در زمین بمان تا زمانی که خدا به روشنی و وضوح نشان دهد که [چه زمانی] باید از آن بیرون بیایی. به دنبال راه فرار و گریز نباش.

مردم اغلب در حال عوض کردن کار، عوض کردن کلیسا، عوض کردن همسر و بالاخره عوض کردن اوضاع و شرایط نامطلوب زندگی‌شان هستند. ولی این تغییرات، ما را از برخورد با شرارت و افراد بد و شریر مصون نمی‌کند. ما هر کجا که برویم، افراد و اوضاع و شرایط شریر در اطرافمان خواهند بود. پس اگر خدا از ما می‌خواهد که به او توکل کنیم و در زمین ساکن باشیم، بهتر است که اطاعت کنیم.

سپس این آیه ادامه می‌دهد که امانت را به پرور. ترجمه قدیمی کتاب مقدس می‌گوید: «از امانت پرورده شو.» یعنی در واقع در این شرایط دشوار، از امانت خدا، خود را بپرو.

اگر قرار است که در این زمین ساکن شوی، زمینی که واقعاً ساکن ماندن در آن سخت و بسیار دشوار است، شرایط و اوضاعی که واقعاً آرزو می‌کنیم که از آنها فرار کنیم، اگر قرار است که در این زمین، تاب و توان ادامه دادن داشته باشیم، احتیاج به غذا داریم و غذای ما امانت و وفاداری خداست. در آن جایی که خدا تو را قرار داده، بمان و از امانت و وفاداری خدا، خود را پرورش بده و تغذیه کن. امانت و وفاداری خدا، در این زمین، در این وضعیت دشوار، دروناً تو را خوشحال و راضی نگاه خواهد داشت.

دومین مورد از پنج موردی که این مزمور به ما یاد میدهد در آیه ۴ است که می‌گوید: «از خداوند لذت ببر.» واژه اصلی که در زبان عبری برای «لذت» استفاده شده است به معنی خوشحال بودن درباره چیزی است. عبارت «از خداوند لذت ببر» در متنی آمده که در باره افراد شریر و شرارت آنان صحبت می‌کند. این مزمور، در باره موقعیتی صحبت می‌کند که ما در حال دست و پنجه نرم کردن با افرادی هستیم که بدی و شرارت می‌کنند. و تمایل طبیعی ما، خشم، کدورت، تشویش، و ترس بود. اما کلام خدا به ما می‌گوید در این اوضاع و شرایط از خداوند لذت ببر ... بگذار که او گنج تو باشد ... و همانطور که مسیح در انجیل به عنوان مرورید بسیار گرانبها معرفی شده است، او پُرازش‌ترین گنج تو باشد ... بگذار مسیح گرانبهاترین مرورید تو باشد. به او بگو: "خداوند، علی‌رغم اوضاع و شرایط شرارت‌بار اطرافم، علی‌رغم همه درگیری که افراد بدکار اطرافم برای من به وجود آورده‌اند، علی‌رغم تصمیمات اشتباه و احمقانه‌ای که اتخاذ کرده‌اند، اما من چشمانم را به سوی تو بر می‌افزایم. تو عالی و بلند هستی. تو نیکو و قابل پرستش هستی. تو قابل لذت هستی." بله، به خدا نگاه کن و از وفاداری، امانت، و زیبایی

او لذت ببر. و در این شرایط دشوار، خودت را با این وفاداری بی‌پروان و از آن تغذیه کن. در این شرایط، به کلام خداوند مراجعه کن. بر شخصیت مسیح تمرکز کن. به خاطر شخصیت بی‌همتا و تغییرناپذیرش و آنچه او هست، در قلب خود جشنی به پا کن.

یکی از قسمت‌های کلام خدا که مسیح را به زیبایی تشریح می‌کند، کتاب مکاشفه فصل اول است. آن مسیحی که بر تخت نشسته است، خداوندی است که هم شیر یهوداست و هم بره ذبح شده خدا. چشم‌هایش چون شعله آتش، زیبا، قدرتمند، و پُر اُبّهت است. او خداوندی است که ما را محبت کرد و ما را با خون خود شست و آزاد نمود.

بله، به او چشم بدوزید. از او لذت ببرید. در قلب خود با شادی برای او جشن به پا کنید. چشمان خود را از مردم بردارید و بر مسیح متمرکز کنید و از او لذت ببرید.

مشکل اصلی ما این است که ما بر مردم اطراف و شرارت و بدی آنها خیلی وقت صرف می‌کنیم و تمرکز اصلی ما بر آنهاست. گاهی، آنها همه فکر ما را در ۲۴ ساعت روز و بالاخره، هفته‌ها و سال‌ها اشغال می‌کنند. و به همین دلیل، ما تبدیل به اشخاصی مشوش و خشمگین شده‌ایم ... برای همین است که حرارت ما همیشه بالاست و اشخاص عصبانی و آزرده‌خاطری هستیم.

بیایید وقتی که شب می‌خواهیم بخوابیم، به جای مرور کردن بدی و شرارت افراد، به صورت هدفمند، بر خداوند تمرکز کنیم و در کلامش تفکر کنیم. در این چنین مواقع، آیات حفظی خیلی کمک می‌کنند. من یاد گرفته‌ام که شب‌ها با تفکر به کلام خدا به خواب بروم و صبح‌ها هم دوباره با تفکر بر کلام خدا روزم را شروع کنم. و حتی اگر نصف شب هم بیدار بشوم، دوباره کلام خدا را در فکرم مرور کنم. باید اعتراف کنم وقتی که اجازه می‌دهم افکار خودم بر کلام خدا پیشی بگیرند، مشکلات و طوفان‌ها و مسائل دشوار زندگی خیلی بزرگتر جلوه می‌کنند. انگار که فراموش می‌کنم که خدا آنجاست و بر همه چیز حاکم است. و برای همین، به جای آنکه از خداوند لذت ببرم، حرارت من بالا می‌رود و دوباره مشوش و خشمگین می‌شوم.

این آیه ادامه می‌دهد: اگر ما از خداوند لذت ببریم، او مُراد دل ما را به ما خواهد داد. در ترجمه دیگر می‌گوید: او مسئله دل ما را به ما خواهد داد. اما این به چه معناست؟ یعنی چه اگر از خدا لذت ببرم، او مُراد دل مرا به من خواهد داد؟ عزیزان، ما هر چقدر که با خدا وقت صرف کنیم و بر او و کلامش تمرکز داشته باشیم، به مرور زمان، خود او گنج، مُروارید گرانبها، و مسئله و مُراد دل ما خواهد بود. او بالاترین مقصود و هدف زندگی ما خواهد شد. ما در واقع، برای او زندگی خواهیم کرد. وقتی ما، در خداوند لذت ببریم، او همه آن چیزی خواهد بود که ما در حسرت و آرزویش هستیم. او خودش مسئله و مُراد دل ما خواهد بود. مثل این است که (گویا) ما در هواپیمایی هستیم که بالای ابرهای تاریک تهدیدات شیران و بدکاران موجود در زندگی مان در حال پرواز است. در آنجاست که تمام تشویش، نگرانی، و ترس و خشم و عصبانیت ما فروکش می‌کند. چون حضور و وجود مسیح، همه چیز را پُر می‌کند و به ما رضایت می‌دهد.

تا به حال دیدیم که این مزمور به ما یاد می‌دهد که در شرایطِ اسفناکِ بی‌انصافی و شرارتِ افرادِ شریرِ اطرافمان، اول، بر خداوند توکل نماییم و دوم، در خداوند لذت ببریم.

حالا به مورد سوم می‌رسیم که در آیه ۵ آمده است: «راهِ خود را به خداوند بسپار.» این آیه همینطور ادامه می‌دهد که بر او توکل کن که او عمل خواهد کرد. «راهِ خود را به خداوند بسپار. بر او توکل کن که او عمل خواهد کرد.» چه کسی عمل خواهد کرد؟ خدا! چه کسی وارد عمل خواهد شد؟ خدا! بله، او کاری را که باید انجام دهد، انجام خواهد داد. او وارد عمل خواهد شد ... در زمانِ معینِ خودش و با روشِ مشخصِ خودش. او ممکن است که این مُشکل را نیم ساعتِ دیگر حل کند و یا ممکن است این مُشکل را آنطور که من و شما انتظار داریم و آرزو داریم، حل نکند. اما کلامِ خدا وعده می‌دهد (قول می‌دهد) که او وارد عمل خواهد شد: او آن را انجام خواهد داد.

حقیقتِ امر این است که حتی اگر بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای ما را به ما ندهد و آن طور که ما می‌خواهیم، وارد عمل نشود، باید او را همچنان تمجید کرد. دید ما خیلی محدود است و فقط گوشه‌ای از تصویرِ کلی را می‌بینیم. ولی خدا، همهٔ تصویر را می‌بیند. او می‌داند که ما به چه چیزی نیاز داریم. بهترین حالت این است که به او بسپاریم و بر او توکل کنیم تا او وارد عمل شده، طریقِ ما را به دست گیرد، و آن را انجام دهد. به یاد داشته باشید که این آیه می‌گوید: راهِ خود را به خداوند بسپار. بر او توکل کن و او عمل خواهد کرد.

ای کاش، من و شما، خیلی بیشتر از این‌ها، راه‌ها و روش‌های خود را به خدا می‌سپردیم و بیشتر بر او توکل می‌کردیم. در این صورت، چقدر بیشتر، او وارد عمل می‌شد و چقدر بیشتر ما شاهدِ معجزاتِ روزانهٔ او در زندگی زناشویی، در بی‌ایمانی همسرانمان، در سرکشی پسران و دخترانمان، در مسایل مالی‌مان، در رابطهٔ کلافه‌کنندهٔ محیطِ شغلی‌مان، و در مسایل پیچیدهٔ کلیساهایمان می‌شدیم. خدا، واقعا می‌خواهد وارد عمل شود و کاری را انجام دهد که فقط از دستِ او بر می‌آید.

متأسفانه، اغلبِ اوقات، ما کاملاً زمامِ امور را به دست گرفته‌ایم و می‌خواهیم خودمان از عهدهٔ مسائل برآیم، غافل از آنکه عملاً داریم اعلام می‌کنیم که: "خدایا، ما به تو نیازی نداریم و این ما هستیم که خدای زندگی خودمان هستیم!!!"

ولی خدا از ما می‌خواهد که راه‌های خود را به او بسپاریم، بر او توکل کنیم، بر او و روش‌های او، و بر وقت‌های او کاملاً اعتماد داشته باشیم و خود را تسلیم او کنیم. و خدا را شکر که وقتی او وارد عمل می‌شود، همه چیز آنطور که شایسته و بایسته است، انجام می‌شود.

بله، خدا عمل خواهد کرد! پس، سؤال مهمی که من و شما باید از خود بپرسیم این است که: چه موضوعی در زندگی من هست که خدا می‌خواهد در آن کاری انجام دهد ولی به دلیل اینکه من زمامِ امور را به دست گرفته‌ام، توکل نمی‌کنم، و به او نمی‌سپارم، او کاری نمی‌کند؟ چه چیزی هست که شما باید از کنترل آن دست بکشید، آن را به خدا بسپارید، و بر او اعتماد کنید تا او آن را انجام دهد؟

بله، بر خداوند توکل کن و او آن را انجام خواهد داد. او وارد عمل خواهد شد وقتی ما به خدا توکل می‌کنیم. حالا به آیه ۶ می‌رسیم که می‌گوید: وقتی ما به خداوند توکل می‌کنیم، «او پارسایی تو را همچون نور، تابان خواهد ساخت و حقانیت تو را، چون آفتابِ نیمروز.» و این نتیجهٔ سپردن به خدا و توکل بر اوست.

خدا بر آن اوضاع و شرایط، نور خود را خواهد فرستاد و مثل نورِ ظهر همه چیز را روشن خواهد کرد. او حقانیتِ شخصی که به مسیح توکل کرده است را بالاخره آشکار خواهد کرد. همه، حقیقت را خواهند فهمید. اگر شما بی‌گناه هستید، هیچکس از بی‌گناهی شما خبر ندارد و یا آن را باور نمی‌کند. خود را به خدا بسپار، بر او توکل کن، و او بی‌گناهی تو را آشکار خواهد کرد. آنقدر سعی نکن از خودت دفاع کنی و همه چیز را با قدرت خودت ثابت کنی. خدا قول می‌دهد که پارسایی و عدالت تو را مثل نور، تابان کند. او حقانیت تو را مثل نورِ ظهر آشکار می‌کند. پس، تا به حال، در مزمور ۳۷ دیدیم که در رویارویی با افرادِ بدکار و شریر، خدا ما را تشویق به انجام ۵ مورد می‌کند که سه مورد از این پنج مورد را امروز با هم بررسی کردیم. امروز دیدیم که کلام خدا ما را ترغیب می‌کند: (۱) بر خداوند توکل کن و نیکویی کن. (۲) از خداوند لذت ببر و (۳) راه‌های خود را به او بسپار و بر او توکل کن و او آن را انجام خواهد داد و وارد عمل خواهد شد.

### دعا: "ای خداوند،

باشد که قلب‌ها و زندگی ما به دور محور تو بچرخد.

باشد که تمرکز و نگاه ما از شریران و بدکاران اطرافمان برداشته شود و بر تو تمرکز کنیم.

باشد که چشمان ما بر تو دوخته شود.

باشد که دائماً به یاد بیاوریم به جای تشویش و نگرانی و خشمی که در اثر تمرکز بر شرارت و افراد شریر در ما ایجاد می‌شود، با سپردن به تو، با توکل بر تو و لذت بردن از تو، قلب‌هایمان از آرامی و شادی در تو پر شوند.

ای خداوند، قلب‌های ما را از آرامش و شادی خود پر کن. خداوند، به تو توکل می‌کنیم. راه‌های خود را به دست تو می‌سپاریم. متشکریم که تو تنها خدا هستی ... خدای نیکویی هستی. حتی در این لحظه، اگر هر یک از ما، در شرایطی هستیم که آرامش و شادی ما رُبوده شده است، می‌خواهیم به سوی تو بیاییم و هدفمندانه، توکل کردن به تو را انتخاب کنیم. در نام مسیح خداوند، آمین."

**نازی:** به احتمال بسیار زیاد، شما امروز هم با افرادی که آرامش و شادی شما را مختل می‌کنند، روبرو خواهید شد، افرادی که در زندگی شخصی شما، و یا در اخبار جهانی، مرتکب اعمال بد و شریرانه می‌شوند. در سری



برنامه‌های دل آرام در دنیای پر تلاطم دیدیم که به عنوان یک ایماندار مسیحی، چگونه باید در اینچنین مواقعی از خودمان عکس‌العمل نشان دهیم.

هیچیک از ما انتظار کشیدن را دوست ندارد. اما منتظر شدن برای خدا، می‌تواند از هر انتظار دیگری متفاوت باشد. برای درک این موضوع، از شما دعوت می‌کنیم تا در برنامه‌های بعدی پادکست **دل‌هایمان احیا کن** دوباره با ما همراه شوید.

آنچه در این برنامه‌ها خدمت شما شنوندگان گرامی ارائه می‌شود، تعالیم نانسی دیماس و لگموت، با صدای فارسی سابرینا اصلان است که به سمع شما می‌رسد. ترجمه و تهیه این برنامه‌ها حاصل همکاری دو مؤسسه **«دل‌هایمان احیا کن»** و **«راستی»** می‌باشد.