

عنوان پادکست: دل آرام در دنیای پُر تلاطم

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

**سابرینا:** انتظار کشیدن در کلام خدا عملی منفعل نیست که ما دست روی دست گذاشته باشیم و کاری نکنیم. گویا که به خواب زمستانی فرو رفته‌ایم تا خدا همه کار را انجام دهد. انتظار کشیدن در کلام خدا عملی فعالانه است که در طول آن، ما به خدا وصل هستیم و در او، مثل موی بافته تنیده شده‌ایم. خدا در محور زندگی ما قرار دارد و همه فعالیت‌های ما به دور او می‌چرخد به طوری که موجودیت ما، آینده ما، و امید ما همگی، به عمل خدا وابسته است و بس.

**نازی:** امروز با برنامه‌ای دیگر از پادکست **دل‌هایمان احیا کن** با صدای سابرینا اصلان در خدمت شما، عزیزان شنونده هستیم.

وقتی شما مجبورید که صبر کنید، ممکن است که زندگی کلافه کننده به نظر بیاید. گویا که زندگی، متوقف شده و نیاز مبرم به یک تغییر بزرگ دارد. در برنامه امروز، به موارد تشویق کننده‌ای می‌پردازیم که در ایام دشوار، به ما صبر، انتظار، و امید می‌بخشند.

**سابرینا:** همانطور که می‌دانید، ما در حال مطالعه مزمور ۳۷ هستیم. این مزمور یکی از محبوب‌ترین متن‌های عهد عتیق است. ولی با این وجود، افراد کمی هستند که بر حسب این مزمور و دستورالعمل‌های آن زندگی کنند. این مزمور عموماً در باره موضوع شرارت و بدی‌ای است که در دنیای اطراف ما دائماً در حال اتفاق است. ولی بالاتر از آن، مزمور ۳۷ به چگونگی واکنش ما ایمانداران نسبت به اتفاقات شریانه و مردم شریر اطرافمان اشاره می‌کند و در این باره، به ما دستورالعمل‌هایی می‌دهد.

تا به حال، ما دیدیم که در مقابل شریر و شرارت نباید مشوش و مُکدر شویم. ولی دیدیم که این واژه، به چیزی بیشتر از نگرانی و تشویش اشاره می‌کند. این واژه به عصبانیت و خشمی اشاره می‌کند که از درون ما می‌جوشد و در واقع خداوند به ما توصیه می‌کند با دیدن شرارت و بدی‌ای که مردم شریر اطراف ما می‌کنند، "خشم به خود راه نده." ما در طول این دروس خواهیم دید که هر نوع خشمی گناه آلود نیست، اما باید قبول کرد که اکثر عصبانیت‌های ما خشمی پارساگونه و بدون گناه نیست. کلام خدا ما را بر حذر می‌دارد که خشم و عصبانیت انسان

هیچگاه به هدف‌های نیکوی الهی کمک نمی‌کند. (یعقوب ۱ : ۲۰) بنابراین، به ما توصیه می‌شود که مشوش و مکدر و خشمگین نشویم. این نکته چند بار در این مزمور تکرار شده است. بعد از اینکه دیدیم چه کاری را **نباید** بکنیم (که آن، عصبانی شدن بود)، به این مطلب رسیدیم که چه **باید** بکنیم (که آن، نگاه کردن به بالا بود به این معنی که همه انرژی، توجه، سعی و تلاش و واکنش‌مان را بر خداوند متمرکز کنیم). در واقع، ما تشویق شدیم که مسیر عقربه توجه خودمان را بر خدا میزان کنیم. در اینگونه شرایط، ما معمولاً تمایل داریم که بر وقایع، مردم، و اوضاع و شرایط اطراف که همگی در حال تغییرند تمرکز کنیم و وقتی آنها از گردونه خارج می‌شوند، یا شکست می‌خورند، ما هم با باد آنها رانده می‌شویم.

و به خاطر تمرکز بر آنها، احساسات ما دائماً دچار تغییر و تحول فرساینده می‌شوند. چرا؟ زیرا مسیر توجه ما بر چیزهایی است که قابلیت عوض شدن دارند. در واقع، این بهترین تعریف برای حس عدم امنیت است. حس عدم امنیت، زمانی در ما ایجاد می‌شود که قلب و فکر و احساسات ما به چیزها و افرادی چسبیده باشد که هر آن، می‌توانند تغییر کنند و یا از دست بروند.

افراد، موقعیت‌ها، و اشیا ممکن است عوض شوند، سقوط کنند، فرسوده شوند، بمیرند، و نهایتاً از بین بروند. برای همین، وابستگی به آنها، به ما حس عدم امنیت می‌دهد... هر آن ممکن است آن را از دست بدهیم و با از دست دادن آنها امنیت ما نیز از دست می‌رود.

همه ما همیشه به دنبال آن هستیم که در شرایط امن به سر ببریم. ولی برای دریافت این حس امنیت، ما باید فکر و قلب و احساسات و زندگی خودمان را بر چیزی قرار بدهیم که عوض نشود و از دست نرود. این مکان امن و این حقیقت تغییر ناپذیر، تنها و تنها خداست و بس!

منظور داوود از نوشتن مزمور ۳۷ هم همین است تا به ما بگوید که زندگی و توجه خودت را، بر افراد بدکردار و شریر، متمرکز نکن. اجازه نده که وجود و هستی تو، با آنچه آنها می‌کنند بالا و پایین شود.

چه بسا، ما بارها دچار نوسانات روحی و احساسی‌ای شده‌ایم که حاصل بدی و شرارتی است که دیگران نسبت به ما مرتکب شده‌اند. ولی حقیقت امر این است که چرا باید زندگی ما به آنچه دیگران نسبت به ما انجام داده‌اند، گره خورده باشد؟

برای همین، اولین چیزی که این مزمور به ما می‌گوید این است که به خاطر شریران و بدکاران و فتنه‌انگیزان، خودت را مکدر و مشوش مساز و عصبانی نشو. یعنی مرکز توجهات را از آنها بردار. ولی چطور توجه‌ام را از آنها بردارم؟ با نگاه کردن به بالا و متمرکز کردن توجه خود بر خدا! در این رابطه، ما در برنامه قبل به سه توصیه تشویق‌آمیز پرداختیم که عبارت بودند از (۱) بر خداوند توکل نما. (۲) از خداوند لذت ببر و (۳) راه خود را به خداوند بسپار.

امروز به چهارمین مورد می‌رسیم که در آیه ۷ آمده است. این آیه می‌گوید: «در حضور خداوند آرام باش.» ترجمه‌های دیگر کتاب مقدس می‌گویند: در حضور خداوند ساکت باش. این کلمه در عبری به معنی حالتی است که در آن قدرت نداشته باشی که حتی یک کلمه سخن بگویی. در واقع، آنقدر غرق شگفتی شده باشی که زبانت بند آمده باشد. یعنی آنقدر غرق حضور خدا شده باشی که هر صدای گوشخراش، هر صدای پرخروش دیگر، هر تب و تاب، هر خشم، هر دلواپسی، و هر تشویش را ساکت کنی و آن را در حضور خدا کاملاً خاموش کنی. بله، این آیه می‌گوید: در حضور خدا، ساکت و آرام شو.

این چیزی نیست که محیط خارج بتواند در ما ایجاد کند، بلکه پروسه و فرایندی است که از درون و قلب ما شروع می‌شود ... روحیه‌ای است که هر شکایت و مقاومت را ساکت می‌کند و با آرامش به خدا و راه و روش‌های مطمئن خدا تسلیم می‌شود ... روحیه‌ای که همه این سر و صداها را خاموش می‌کند و تسلیم خدا می‌شود چون می‌فهمد که خداست که بر همه وقایع حاکم است و همه چیز را کنترل می‌کند.

عزیزان، هیچ واقعه‌ای نیست که در زندگی ما خارج از حاکمیت خدا صورت گیرد. و اگر او بخواهد چیزی را در زندگی شما عوض کند، هیچکس و هیچ چیز نمی‌تواند قصد و هدف او را تغییر بدهد. بنابراین، در حضور خدا ساکت شو و از جنگیدن و به دست گرفتن امور دست بکش ... ساکت و آرام شو.

ما قطعاً بچه‌هایی را دیده‌ایم که برای اینکه به چیزی برسند، گریه می‌کنند، شکایت سر می‌دهند، لگد می‌زنند، فریاد می‌کنند، و به خاطر هیچ، غوغا و هیاهو و سر و صدای بی‌جا راه می‌اندازند. گاهی، این، داستان زندگی ماست. نصیحت کلام خدا به ما این است که در حضور خدا ساکت شویم، آرام شویم.

پیام خدا به ما این است: این سر و صداها را خاموش کن ... خودت را تسلیم راه‌های من کن ... در خود قلبی ساکت و آرام بپروران. چیزی که اکثر ما از آن، غافل هستیم. و واقعیت این است که اگر ما یاد نگرفته باشیم در حضور خدا، خودمان را آرام و ساکت کنیم، در شرایط شرارت‌بار، و در حضور افرادی که شرارت می‌ورزند و بدی می‌کنند، کنترل خود را از دست می‌دهیم و چونکه توجه خود را بر خداوند نکرده‌ایم، با باد اوضاع و شرایط، ما هم به سوی بدی و شرارت وزیده خواهیم شد.

ما در دنیای پرهیاهویی زندگی می‌کنیم که سر و صداها و فعالیت‌های زیادی در آن در جریان است. همه به نوعی در حال دوندگی هستند ... مشغول و مشغول! اگر توجه کنید، به محض ورود به اتومبیل، دکمه دستگاه رادیو ضبط اتومبیل را بلافاصله فشار می‌دهند تا اخبار، آهنگ، و بلاخره صدایی بشنوند. به محض ورود به خانه، تلویزیون روشن می‌شود. همه در حال چک کردن تلفن‌های دستی‌شان می‌باشند. اغلب، ما اولین کاری که صبح می‌کنیم، سر زدن به تلفن‌مان است.

عزیزان، نمی‌توانیم بقیه دنیا را ساکت کنیم ولی با فیض و قدرت خدا می‌توانیم قلب‌های خودمان را در حضور خدا ساکت کنیم.

بلیز پاسکال می‌گوید: "تنها دلیل عدم خوشحالی انسان این است که نمی‌داند چگونه در اتاق خود آرام بگیرد." شاید واقعاً این تنها دلیل عدم خوشحالی انسان نباشد ولی قطعاً یکی از دلایل مهم به شمار می‌رود (که واقعاً ما یاد نگرفتیم آرام بگیریم).

به بچه‌ها و نوجوانان اطراف خود نگاه کنید. گویا که همیشه باید در حال انجام کاری باشند و در غیر این صورت، حوصله‌شان به راحتی سر می‌رود و شروع می‌کنند به غر و شکایت. واقعاً چطور ممکن است در دنیایی شلوغ، پر سر و صدا و پر از هیاهو، ساکت و آرام شد؟ موضوع این نیست که چقدر دنیای اطراف ما شلوغ و پر سر و صداست. مهم این است که چقدر ما دروناً آرام هستیم!

این بدان معناست که شما باید از هر فرصتی استفاده کنید تا در حضور خدا خود را آرام و ساکت کنید. و به همین دلیل، ما نیاز داریم تا عروسک‌های درونمان را ساکت کنیم و به این صورت قلبی ساکت و آرام را در خود پرورش دهیم. خداوند می‌گوید: «خاموش باشید و بدانید که من خدا هستم.» و این بدان معناست که صدای غرغر و شکایت، تکاپو، کشمکش، و این همه تقلا را در خودمان ساکت کنیم و در حضور خدا آرام بگیریم و بدانیم که او خداست.

بله، در حضور خدا آرام و ساکت شو. این مزمور، سپس در آیه ۷ ادامه می‌دهد که «صبورانه انتظار او را بکش.» این واژه به معنی این است که حاضر باش برای او با اشتیاق و میل وافر انتظار بکشی.

ما در این سری برنامه‌ها، دائماً در باره این صحبت کرده‌ایم که هدفمندانه توجه‌مان را بر خدا و راه‌های او متمرکز کنیم. و در او تنیده شویم. و این موضوع اصلی مزمور ۳۷ است. آیات ۹ و ۳۴ هم در باره انتظار کشیدن برای او صحبت می‌کند.

آیه ۹ می‌گوید: «منتظران خداوند، زمین را به میراث خواهند برد.»

و آیه ۳۴ می‌گوید: «منتظر خداوند باش و طریق او را نگاه دار که تو را به وراثت زمین، سرافراز خواهد ساخت.» واژه انتظار در عبری به معنی منتظر بودن برای چیزی است که مطمئن هستی آن را خواهی دید: مثل منتظران صبح که در شب تاریک و سیاه، مطمئن هستند که اگرچه ساعات شب به آهستگی بگذرند و خیلی طولانی به نظر آیند، اما طلوع آفتاب و آمدن صبح قطعی است. پس، با صبر حاضرند متحمل این انتظار بشوند. این نوع انتظار، با یک اطمینان عمیق و حتمی عجین شده است که شخص منتظر، حاضر است سختی انتظار را هر طور که شده تحمل کند.

بسیاری چیزها هست که ما، در زندگی کنونی نمی‌بینیم و دلیل آنها را تشخیص نمی‌دهیم. کلام خدا می‌گوید: با صبر، برای خدا منتظر باش و مشوش و مکدر نشو. ما منتظر چه هستیم؟ منتظر آن روزی که خدا همه چیز را حل و فصل کند. این انتظار، توام با اطمینان است یعنی مطمئن هستیم که آن روز فرا خواهد رسید. اطمینان داریم که او بر همه چیز حاکمیت مطلق دارد و مطمئن هستیم که او بر تخت خود نشسته، هیچ چیز از کنترل او

خارج نیست و هیچ چیز از دست او در نمی‌رود. و برای همین است که مشوش و مکدر نمی‌شویم. از طرف دیگر، این لغت به معنی متصل ماندن و در یکدیگر تنیده شدن است مثل موی بافته‌ای که قسمت‌های مختلف آن در هم پیچ خورده‌اند و تنیده شده و با هم یکی شده‌اند. انتظار کشیدن در کلام خدا، عملی منفعل نیست که ما دست روی دست گذاشته باشیم و کاری نکنیم گویا که به خواب زمستانی فرو رفته‌ایم تا خدا همه کار را انجام دهد. انتظار کشیدن در کلام خدا عملی فعالانه است که در طول آن، ما به خدا وصل هستیم و در او، مثل موی بافته تنیده شده‌ایم. خدا در محور زندگی ما قرار دارد و همه فعالیت‌های ما به دور او می‌چرخد به طوری که موجودیت ما، آینده ما، و امید ما همگی، به عمل خدا وابسته است و بس.

برای همین، ما با خیال راحت و آرام زندگی می‌کنیم. زنی را می‌شناسم که چندی پیش پزشکان تشخیص دادند مبتلا به سرطان است. کتی و خانواده‌اش کسانی هستند که در این شرایط اسفناک، به مسیح تکیه کرده‌اند و یاد گرفته‌اند که منتظر او بمانند و در حضور او آرام بگیرند. و مثل موی بافته، به او متصل باقی بمانند و در او تنیده شده باشند. کتی حالا می‌داند که بسیاری از مسائل زندگی آنقدرها هم اهمیت ندارند. دیدگاه او نسبت به زندگی کاملاً عوض شده است. اولویت‌های او، همه تغییر کرده‌اند. او در این مدت یاد گرفته است که باید در حضور خدا آرام بگیرد و خیلی از صداهای درونی را ساکت کند.

کتی در حال حاضر، زنی است که از آرامش، شادی، و درخششی برخوردار است که ممکن است ماهایی که ظاهراً خیلی سالم‌تر از او هستیم، در حسرت این آرامش و شادی باشیم. این زن، در این اوضاع و شرایط سخت و دشوار به بالا نگاه می‌کند، بر خداوند توکل می‌کند، در حضور او همه صداهای ناهنجار درونی و بیرونی را ساکت می‌کند و برای خدا انتظار می‌کشد. این زن مثل شاخه، خود را به تاک اصلی (که مسیح باشد) متصل کرده، و برای همین، او از آرامش و شادی ماورا الطبیعه‌ای برخوردار است.

کلام خدا در مزمور ۲۵ آیه ۳ می‌گوید: «کسی که برای تو انتظار بکشد، سرافکنده نخواهد شد.» و بعد در آیه ۵ ادامه می‌دهد: «همه روز منتظر تو بودم.» شاید انتظار کشیدن برای خدا، اگر چند دقیقه طول بکشد، سخت به نظر نرسد. اما نویسنده مزمور می‌گوید: «تمام روز.» یک روز چقدر طول می‌کشد؟ گاه این انتظار خیلی طولانی به نظر می‌رسد. وقتی داوود می‌گوید: تمام روز منتظر تو هستم، در واقع می‌خواهد بگوید چند دقیقه و چند ساعت منتظر نخواهم ماند، بلکه همه روز منتظر تو می‌مانم. پس، در واقع، می‌خواهد ما را تشویق کند تا از انتظار کشیدن برای خدا خسته نشویم ... و وسوسه نشویم که از صبر کردن و انتظار، دست بکشیم. ما ممکن است بگوییم: "به اندازه کافی منتظر مانده‌ام، ولی راه‌های خدا، کاری از پیش نمی‌برند و برای من فایده‌ای نکرده‌اند. چقدر دیگر صبر کنم؟ چقدر دیگر تحمل کنم؟ چقدر این اوضاع و شرایط دشوار را تحمل کنم؟ چقدر این بیماری را تحمل کنم؟ چقدر این ازدواج را تحمل کنم؟ دیگر همه چیز تمام است." ولی خدا از ما انتظار دارد که وقتی او بر طبق زمان بندی ما، وارد صحنه نمی‌شود، مشوش و خشمگین نشویم. و وقتی اوضاع و شرایط دشوار، عوض نمی‌شوند،

صبر کنیم. وقتی هیچ تغییری در وضعیت افرادِ بدکردار و شریر اطراف ما ایجاد نمی‌شود و فکر می‌کنیم به اندازه کافی صبر کرده‌ایم، خدا می‌خواهد منتظر بمانیم. اما منتظر چه کسی؟ منتظر خدا! تمام روز منتظر خدا بمانیم.

در عبرانیان ۱۰: ۳۶-۳۸ می‌خوانیم: «لازم است پایداری کنید تا آنگاه که اراده خدا را به انجام رساندید، وعده را بیابید. زیرا پس از اندک زمانی، او که باید بیاید، خواهد آمد و تأخیر نخواهد کرد.» توجه کنید ... او می‌گوید: بعد از اندک زمانی، او خواهد آمد و تأخیر نخواهد کرد. شاید شما بگویید: برای من، این زمان، اندک زمان نیست و خیلی طول کشیده است. ولی زندگی ما مثل نمایشنامه‌ای است که نباید در وسط آن، داستان را مورد قضاوت قرار داد. بلکه باید تا به آخر آن را تماشا کرد تا معنای حقیقی داستان، آشکار شود. شما هم تا آخرین فصل کتاب صبر کنید و منتظر بمانید. همه داستان، نوشته شده، ولی خدا یواش یواش در پرده‌های مختلف این نمایشنامه، از حقایق پرده‌برداری می‌کند. پس، منتظر ماندن تا آخر، ارزش دارد. این نمایشنامه را نصفه و نیمه، رها نکنید. بلکه، تا آخر آن بمانید و با دیدن چند صحنه خشونت بار و شرارت آمیز و شاید ترسناک، مشوش، مکدر، و خشمگین نشوید.

در مزمور ۳۷ ما دیدیم که دو نوع واکنش وجود داشت: یکی تشویش، عصبانیت و خشم و دیگری به بالا نگاه کردن. در واقع، فرق بین این دو واکنش این است که ما به کجا نگاه می‌کنیم و بر چه چیزی توجه و تمرکز داریم؟

وقتی ما مشوش و خشمگین می‌شویم، بر خودمان تمرکز داریم ... بر احساساتمان و بر شریانی که می‌خواهند به ما آسیب برسانند. و به همین دلیل مشوش و خشمگین می‌شویم و عرصه را بر خودمان هم تنگ می‌کنیم.

ولی وقتی ما به بالا نگاه می‌کنیم، مشوش نمی‌شویم، خشمگین نمی‌شویم. چون بر خدا توکل می‌کنیم، نیکویی می‌کنیم، در خداوند لذت می‌بریم، راه‌های خود را به او می‌سپاریم، آرام و ساکت می‌شویم، و صبورانه برای خدا انتظار می‌کشیم.

بنابراین، دعوت خدا از ما این است که خدا در مرکز و محور زندگی ما قرار داشته باشد و نه شرارت و افراد شریر و بدکردار! و ما باید با این منظور هدفمندانه، فکر و احساسات و تمرکز خود را کاملاً بر خدا قرار دهیم.

پس به جای واکنش به شرایط و افراد، بر خدا و روش‌های او توجه کنیم. بیایید خودمان را تفتیش کنیم. آیا ما مشوش، مکدر، و خشمگین هستیم و یا روحیه متواضع، آرام و ساکت داریم؟

یکی از دوستان، نموداری برای ما فرستاده که در آن افراد مشوش و خشمگین با افراد متواضع و آرام مقایسه شده‌اند. که من می‌خواهم این مقایسه را برای شما بخوانم.

اشخاص مشوش و خشمگین، در طوفان‌های زندگی، افرادی وحشت زده و پُر از ترس هستند. اما اشخاص متواضع و آرام، در طوفان‌های زندگی، دروناً از آرامش برخوردارند.



اشخاصِ مشوش و خشمگین، سعی می‌کنند با حيله، زرنگی و زیرکی با شرایط و افراد برخورد کنند. ولی شخص متواضع و آرام، با توکلی پُر از آرامش، به شرایط و اوضاع اطراف، واکنش نشان می‌دهد.

اشخاصِ مشوش و خشمگین، بر اساس احساسات و شور و حرارتِ آنی و زودگذر، همان لحظه تصمیم می‌گیرند. اما اشخاصِ متواضع و آرام، بر اساس اصولِ کلامِ خدا، تصمیم‌گیری و انتخاب می‌کنند.

توکل و اتکالی اشخاصِ مشوش و خشمگین، توانایی‌های خودشان و حس کنترلی است که خودشان بر دیگران و جزئیاتِ زندگی دارند. اما اعتمادِ اشخاصِ فروتن و آرام، در امنیتی است که کلامِ خدا و وفاداریِ خدا به آنها می‌بخشد.

اشخاصِ مشوش و خشمگین، ارزش و اعتبارِ خود را در دست‌آوردها، دست‌یابی به موفقیت‌ها و به آنچه دیگران در بارهٔ آنها فکر می‌کنند، می‌دانند. اما اشخاصِ متواضع و آرام، ارزش و اعتبارِ خودشان را در هویتی که در مسیح دارند، می‌دانند. آنها بر آنچه در مسیح هستند، تمرکز می‌کنند.

اشخاصِ مشوش و خشمگین، به طوفانهایِ زندگیِ خود، با تخلیه و ابراز احساسات، شدت می‌بخشند. اما اشخاصِ آرام، با فرمان دادن به احساسات و کنترل آنها، با طوفانهایِ زندگی، برخورد می‌کنند.

اشخاصِ مشوش و خشمگین، افرادی ترسو هستند که در اعتماد و توکل به خدا، از خود کوتاهی نشان می‌دهند و برای همین، اجازه می‌دهند که احساساتِ گناه‌آلود و خواسته‌هایشان بر آنها حکمرانی کنند. اما اشخاصِ متواضع و آرام، با آرامشِ خود، با قدرت و شهامت به نبرد می‌روند و با اعتماد به نقشه و تدارکاتِ خدا در زندگی‌شان، بر خشمِ گناه‌آلود و نگرانی و دلواپسی غلبه می‌کنند.

اشخاصِ مشوش و خشمگین، همیشه بر اساسِ شک و تردید و پیش‌فرض‌هایی که اساسِ آنها احساسات است، اقدام به عمل می‌کنند. آنها اجازه می‌دهند تا تصوراتشان قدم‌های بعدی آنها را تعیین کنند. اما اشخاصِ متواضع و آرام، برعکس، اجازه نمی‌دهند که افکارشان تحت تسلطِ گمان‌ها و تصوراتِ باطل قرار گیرند. آنها نمی‌گذارند این چنین افکاری، باعث بروز احساساتِ زودگذر و مضر در آنها بشوند.

اشخاصِ مشوش و خشمگین، همواره از نردبان احساسات، بالا و پایین می‌روند و در آنها، نوساناتِ احساسات و عواطف دائماً مشهود است. این افراد هیچ وقت خُلق و خوی ثابتی ندارند ... و هر آن، می‌توان از آنها، انتظار هرگونه رفتاری را داشت. اما اشخاصِ آرام، دارای ثباتِ روحی و فکری هستند. خُلق و خوی آنها منعکس‌کنندهٔ ثبات و تغییرناپذیریِ خدایی است که بر زندگی آنان فرمانروایی می‌کند ... خدایی که دیروز و امروز و تا به ابد همان است.

بنابراین، پیغام کلامِ خدا به ما این است که مشوش و مکدر نشویم، و حرارت‌مان بالا نرود. و در عوض، به خداوند توکل کنیم، به بالا نگاه کنیم، از خداوند لذت ببریم، در حضور او آرام بگیریم، و صبورانه برای او انتظار بکشیم.

و سپس به آیه ۱۱ برمی‌خوریم: «حلیمان وارث زمین خواهند شد و از فراوانی سلامتی لذت خواهند بُرد.» چه وعده‌ای به اشخاصِ حلیم و آرام و منتظرینِ خدا داده شده است؟ این آیه می‌گوید: «از فراوانی سلامتی و صلح و آرامش لذت خواهند بُرد.» این وعدهٔ خداست که در اوجِ شرارت و طوفان و تلاطم، ما از فراوانی آرامش و سلامتی و شالومِ خدا لذت خواهیم بُرد.

ممکن است شرایط و اوضاعِ شما فوراً عوض نشوند و یا اینکه، هیچگاه عوض نشوند! اما خدا، فکر شما را از سلامتیِ خودش (خدا) که غیر قابلِ توصیف است، پُر می‌کند. برای همین، لازم است به بالا نگاه کنیم، به جایی که مسیح، علی‌رغمِ شرارت‌های موجود در زندگی‌مان، بر تختِ سلطنتِ خود نشسته و بر همه چیز حاکم است. همین، منشاءِ آرامش، حلم، و انتظارِ صبورانهٔ ماست.

**دعا:** "ای پدر، ما را کمک کن تا از سرگردانی و سردرگمی‌ای که احساساتِ پُر نوسانِ ما، در ما ایجاد می‌کند، دست بکشیم. و به جای نگاه کردن بر تلاطماتِ شرارتِ اطراف، که هرآن ممکن است تغییر کنند، به تو چشم بدوزیم. تو دیروز، امروز، و تا ابدالابد همانی. کلامِ تو تغییر نمی‌پذیرد. آنچه را که به ما قول داده‌ای، تغییر نمی‌کند. و تو، در انجامِ وعده‌های خود، وفادار و امین هستی. باشد که قلب‌های ما به تو متصل باشد و در تو تنیده شوند. باشد که به تو، کامل‌کنندهٔ ایمانمان، چشم بدوزیم و بدانیم که اگر صبورانه، منتظرِ تو باشیم، از فراوانی سلامتی و آرامی زمینی که به ما بخشیده‌ای، لذت خواهیم بُرد. تو را شکر می‌کنیم. در نامِ سرورِ سلامتی، عیسای خداوند، آمین."

**نازی:** آیا شما تمرکزِ خود را بر این خدایِ باثبات و تغییرناپذیر و با وفا قرار داده‌اید؟ دعای ما این است که شما، شنوندهٔ عزیز، دریابی که امنیتِ حقیقی تنها در تکیه بر صخرهٔ محکم و تغییرناپذیر، یعنی عیسای مسیح یافت می‌شود.

در برنامهٔ آینده خواهیم دید که نه فقط لازم است به بالا نگاه کنیم، بلکه باید به جلو نیز چشم بدوزیم. پس، با ما در سری برنامه‌های دل آرام در دنیای پرتلاطم از پادکست‌های **دل‌هایمان احیا کن** 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 تهیهٔ این برنامه‌ها حاصل همکاری دو مؤسسهٔ «دل‌هایمان احیا کن» و «راستی» می‌باشد.