

عنوان پادکست: در طلب خداوند

در طلب خداوند - فروتنی (بخش ۲)

چه کسی شما را برخواهد افراشت؟

نازی: اگر شما بخواهید در زندگی زناشویی خودتان به عنوان یک زن، از خودتان فروتنی نشان بدهید، با ترس - هایی روبرو خواهید شد. در برنامه امروز با این ترس‌ها آشنا خواهیم شد.

سابرینا: کسی به فکر من خواهد بود؟ جواب این است: خدا! بله، خدا. تو خود را فروتن کن ... خدا تو را برخواهد افراشت. اوست که در اصل نیازهای تو را رفع خواهد کرد. ممکن است بگویی "ولی در این صورت، من مثل فرش زیر پا خواهم شد." ولی کلام خدا نشان می‌دهد که اگر تو با شوهرت به فروتنی و افتاده دلی و روحی حلیم و آرام رفتار کنی، خدا قادر است تو را بیش از آنچه فکر کنی و یا آرزو داشته باشی، سرفراز کند.

نازی: شنوندگان گرامی امروز هم با برنامه‌ای دیگر از پادکست دل‌هایمان احیا کن با صدای سابرینا اصلاص در خدمت شما عزیزان هستیم. اگر شما تا حالا برنامه‌های ما را همراهی کرده باشید، حتماً می‌دانید که در حال بررسی موضوع فروتنی و نقش آن در بیداری روحانی هستیم. لطفاً امروز به دنبال این مطالعه مهم در رابطه با مقایسه فروتنی و تکبر، توجه کنید.

سابرینا: موضوع تکبر در فرآیند طلبیدن خداوند و بیداری روحانی موضوعی است که نباید با غفلت و یا بی‌تفاوتی از کنار آن گذشت. این موضوع، در نظر خدا از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. کلام خدا می‌گوید که خدا با متکبران مخالفت می‌کند ولی فیض خود را مثل باران بر فروتنان جاری می‌کند. خدا متکبران را پس می‌زند. او در واقع، نسبت به اشخاص متکبر اعلام جنگ می‌کند. من درباره شما نمی‌توانم قضاوت کنم ولی راستش شخصاً می‌خواهم که خدا به من نزدیک شود تا این که مرا پس بزند و به من اعلام جنگ کند. اما بر حسب کلام خدا، تنها کسانی که می‌توانند به خدا نزدیک شوند، افراد فروتن، افتاده‌دل و شکسته هستند. بنابراین، هر جلوه‌ای از غرور، تنها باعث می‌شود که خدا از ما فاصله بگیرد. تکبر، ما را از خدا جدا و دور نگه می‌دارد. تکبر، موقعیتی ایجاد می‌کند که خدا از نزدیک شدن به ما و برکت دادن مان اجتناب می‌کند.

وای ... حتی تصور اینکه خدا با ما مخالفت کند، وحشتناک است. اما متأسفانه، این همان چیزی است که بخاطر تکبر، برای ما اتفاق می افتد. ولی وقتی ما از فروتن کردن خودمان اجتناب می ورزیم، وقتی ما از هم نظر شدن با خدا در باره اعمال شریبانه مان، خودداری می کنیم، وقتی ما نسبت به اعمال و نقطه نظراتمان نمی خواهیم به خدا جوابگو باشیم، خدا با ما مخالفت می کند و به ضد ما می ایستد.

وقتی کسی خود را در مقابل خدا نمی شکند و فروتن نمی شود، خدا مجبور است که او را بشکند. و این یکی از اتفاقاتی است که مکرراً در کلام خدا از آن صحبت شده است. مثلاً این موضوع، یکی از تم های اصلی کتاب دانیال محسوب می شود. چنانکه در آیه ۳۷ از فصل چهارم این کتاب می خوانیم: «او قادر است کسانی را که با تکبر رفتار می کنند، پست گرداند.» خدا کسانی را که خود را فروتن نمی سازند، پست می کند. در کلام خدا، ما بارها و بارها می بینیم که خدا اشخاص متکبر را مجازات می کند و به پایین می کشاند.

در کتاب اشعیا فصل دوم آیه یازده می خوانیم: «نگاه های تکبرآمیز انسان به زیر کشیده خواهد شد و کبر و غرور آدمیان پست خواهد گردید. تنها خداوند در آن روز متعال خواهد بود.»

در کتاب امثال سلیمان، موضوع پست کردن تکبر انسان توسط خدا، بارها تکرار شده است. امثال سلیمان فصل ۱۱ آیه ۲ می گوید «با تکبر شرمساری می آید» و در امثال سلیمان فصل ۱۵ آیه ۲۵ می خوانیم: «خداوند خانه متکبران را ویران می کند.»

آیا در خانه شما تکبر هست؟ در ازدواج شما تکبر هست؟ در ارتباطات شما با فرزندان تکبر هست؟

این آیه می گوید خداوند خانه متکبران را ویران می کند. آنچه را که در آن تکبر باشد، خدا نابود و ویران می کند. کتاب امثال سلیمان فصل ۱۶ آیه ۵ می گوید: «خداوند از هر که دلش متکبر باشد، کراهت دارد. یقین بدان که چنین کس بی سزا نخواهد ماند.»

امثال سلیمان فصل ۱۶ آیه ۱۸ می گوید: «غرور پیش رو نابودی (یا هلاکت) است و دل متکبر پیشرو لغزش.»

امثال سلیمان فصل ۲۹ آیه ۲۳ می گوید: «غرور آدمی او را خوار می سازد.»

خداوند در مزمور ۱۰۱ آیه ۵ می گوید: «هر آنکس را که چشمان متکبر و دل مغرور دارد، تحمل نخواهم کرد.»

بعد به کتاب ارمیا می رسیم که در فصل ۵۰ آیه ۳۲ می خوانیم: «آن متکبر لغزیده خواهد افتاد و کسی او را برپا نخواهد داشت.» بعد در کتاب عوبدیا فصل یک آیه ۴ کلام خدا اینچنین می گوید: «اگرچه همچون عقاب اوج گیری و در میان ستارگان آشیانه گزینی، از آنجا تو را فرود خواهم آورد.»

بنابراین، می بینیم که این موضوع، که اگر من و شما خودمان را برافرازیم، خدا ما را پست خواهد کرد، مکرراً در طول کتاب مقدس تکرار شده است. و خدا این اصل خود را در زندگی های شخصی، خانواده ها، کلیساها، محل کار و اجتماعات بزرگ تر با روش های خودش و در وقت خودش پیاده می کند.

ولی از طرف دیگر، اگر من و شما خود را فروتن کنیم، او ما را بالا می کشد و سرافراز می کند. آن کسانی که خود را در زیر اقتدار عظیم خدا قرار می دهند، خدا آنها را بلند می کند.

امروز می خواهیم فروتنی واقعی مسیحی را مورد بررسی قرار دهیم. برای همین به بهترین نمونه یعنی عیسی خداوند نگاهی خواهیم انداخت. اگر کتاب مقدس به همراه دارید، از شما دعوت می کنم که به کتاب فیلیپیان در عهد جدید فصل دوم مراجعه کنید. ممکن است که شما با این بخش از کلام خدا آشنایی داشته باشید اما به نظر من این یکی از قسمت هایی از کتاب مقدس است که برای همه ما لازم است آن را بارها و بارها بخوانیم تا فروتنی حقیقی را به ما یادآوری کند.

اگر واقعاً ما در طلب خداوند قدم برداشته ایم، باید این روحیه مسیح را که فروتنی حقیقی است، در خودمان پرورش دهیم. پولس، در این فصل و در واقع در تمام طول رساله به فیلیپیان آثار و شواهد فروتنی و خصوصیات آن را مورد بررسی قرار می دهد. در عین حال، در کتاب فیلیپیان به برخی از خصوصیات غرور و تکبر هم اشاراتی شده است. اگر به یاد داشته باشید، پولس در این کتاب از دو زن یاد می کند که با هم توافق نداشتند و نمی توانستند با هم کنار آیند. پولس در واقع به آنها این نکته را خاطر نشان می کند که شما باید روش کنار آمدن با یکدیگر را یاد بگیرید. این دو زن هر دو در کلیسا خدمت می کردند. متأسفانه امروز چقدر ما شاهد اینگونه داستان ها هستیم، زنانی که با هم کنار نمی آیند.

پولس به آنها می گوید که هر یک از شما باید خود را فروتن کند. در فصل دوم که درست وسط کتاب فیلیپیان است، پولس تصویری از فروتن ترین شخصی که تا به حال روی زمین زیسته را ارائه می دهد. او نه تنها فروتن ترین است، بلکه متعال ترین، رفیع ترین و بلندمرتبه ترین نیز است. این شخص همان عیسی مسیح خداوند است.

پولس در آیات ۱ و ۲ می گوید «پس اگر در مسیح دلگرمید، اگر محبت او مایه تسلی شماست، اگر در روح رفاقت دارید و اگر از رحم و شفقت برخوردارید، بیایید شادی مرا به کمال رسانید و با یکدیگر وحدت نظر و محبت متقابل داشته، یکدل و یکرأی باشید.»

او توسط این آیات با ایمانداران کلیسای محلی شهر فیلیپی صحبت می کند. در واقع، پیغام پولس به آنها و ما که داریم این را می شنویم این است که یکدل و یکرأی باشیم و وحدت نظر داشته باشیم. آیا این بدان معناست که هیچ یک از ما نباید از دیگری متفاوت باشد؟ یا هیچ یک از ما نباید با دیگری اختلاف نظر داشته باشد؟ نه! همه ما از هم متفاوت هستیم. اما کلام خدا ما را تشویق می کند تا علیرغم تفاوت ها، ما باید خود را فروتن کنیم و یکدیگر را با وجود تفاوت ها دوست داشته باشیم. و در مسیر خشنود ساختن خدا و طلبیدن او، با هم گام برداریم. خدا می خواهد که در ازدواج ها، زن و شوهر یکدل و یکرنگ باشند. ولی این بدان معنا نیست که آنها از هم متفاوت نیستند. همه ما با این تفاوت ها وارد زندگی زناشویی می شویم. منظور پولس این نیست که ما حق نداریم عقیده خودمان را آنجا مطرح کنیم ... اما به این معناست که زن و شوهر، هر دو، خود را به خداوندی، آقایی، و سروری مسیح بر زندگی شان بسپارند. این کمک می کند که زن عقیده خود را به زور بر مرد تحمیل نکند و یا بر عکس،

مرد عقیده خودش را به زور بر زن تحمیل نکند. چون هر یک از آنها خودش را در زیر دست مسیح و سروری او فروتن می‌کند و گردن خود را به زیر یوغ مسیح خم می‌کند. و به او می‌گوید: "خداوند مسیح، تو صاحب و کنترل کننده این ازدواج و این خانواده باش. راه و روش تو در زندگی من پیاده شود و نه راه و روش من ... اراده تو کرده شود و نه اراده و خواست من!" و بدین ترتیب است که این دو یکرأی می‌شوند. پولس در آیه ۳ ادامه می‌دهد: «هیچ کاری را از سرِ جاه طلبی و تکبر نکنید.» در بعضی از ترجمه‌ها این واژه به معنی «خودنمایی» و یا «هم‌چشمی کردن» آمده است.

بنابراین، من و شما باید به خود یادآوری کنیم که کاری را از روی مقایسه خودمان با دیگران انجام ندهیم تا از همه بهتر به نظر آییم. پولس در ادامه می‌گوید: «بلکه با فروتنی دیگران را از خود بهتر بدانید.» حالا دوباره به افرادی که در اطراف شما هستند فکر کنید. مثلاً به شوهرتان، به بچه‌هایتان، به افرادی که در گروه‌های کوچک کلیسا، کنار شما می‌نشینند، یا افرادی که در محیط کار در کنار شما هستند، به اعضای خانواده و خویشاوندان و اعضای کلیسا و

آیا شما آنها را بهتر از خودتان فرض می‌کنید؟ باور کنید که اگر هر یک از ما این چنین دیدگاهی داشته باشیم، خیلی چیزها تفاوت خواهند کرد. ازدواج و زندگی زناشویی ما خیلی متفاوت خواهد شد و قتیکه من و شما از راه فروتنی به شوهرانمان نگاه کنیم و او را بالاتر و مهمتر از خودمان حساب کنیم. این حرف ممکن است که باعث عصبانیت یا نگرانی خیلی‌ها بشود، و سوالاتی مطرح کنند که اگر او را بالاتر و مهمتر از خودم حساب کنم، چه کسی به فکر من خواهد بود؟ جواب این است: خدا! بله، خدا. تو خود را فروتن کن ... خدا تو را برخواهد افراشت. اوست که در اصل نیازهای تو را رفع خواهد کرد. ممکن است بگویی "ولی در این صورت، من مثل فرش زیر پا خواهم شد." ولی کلام خدا نشان می‌دهد که اگر تو با شوهرت به فروتنی و افتاده دلی و روحی حلیم و آرام رفتار کنی، خدا قادر است تو را بیش از آنچه فکر کنی و یا آرزو داشته باشی، سرافراز کند. چون وعده خدا به فروتنان این است که او آنها را بلند خواهد کرد سرافرازشان خواهد کرد.

عزیزان ممکن است شوهر شما آنقدر که شما می‌خواهید تغییر نکند. ممکن است که او اصلاً ایماندار نباشد و هیچ وقت هم نشود. اما ما انسانها چون مثل خدا آفریده شده‌ایم، چیزی درونمان هست که با دیدن فروتنی، مجذوب آن می‌شویم و نسبت به غرور و تکبر دیگران از خود مقاومت نشان می‌دهیم و خودمان را پس می‌کشیم. مثلاً خود ما وقتی از فرزندانمان روحیه فروتن، آرام و مطیع و تعلیم‌پذیر می‌بینیم، چقدر مجذوب آنها می‌شویم. ولی وقتی آنها با دست‌های گره‌خورده، ابروان در هم، و متکبرانه رفتار می‌کنند، ما هم از خودمان مقاومت نشان می‌دهیم.

بله، خدا با متکبران مخالفت می‌کند ولی به فروتنان نزدیک می‌شود. بنابراین، پولس می‌گوید: دیگران را از خودتان بهتر و بالاتر حساب کنید. و به نظر ما انسان‌ها، این کار بسیار سخت و گاهی اوقات احمقانه است. چون ما ذاتاً

متکبر و خود محور هستیم. و تمایل اصلی ما این است که خودمان را همیشه بالاتر از دیگران حساب کنیم. برای همین، بالاتر حساب کردن دیگران از خودمان، کاری سخت و دشوار است.

اما موضوع اصلی این است که اگر ما روح مسیح را نداشته باشیم، این کار نه فقط دشوار بلکه احمقانه هم به نظر خواهد رسید. دیگران را بالاتر از خود فرض کردن، کاری است که به قدرت و فیضِ ماورا الطبیعه خدا نیاز دارد چون طبیعتِ نفس ما نمی‌خواهد این کار را بکند.

پولس در آیه ۴ ادامه می‌دهد: «هیچیک از شما تنها به فکر خود نباشد بلکه به دیگران نیز بیندیشد.» فروتنی واقعی، به دیگران، علائقِ آنها، سرگرمی‌های آنها، و نیازهای آنان فکر می‌کند. و کلام خدا ما را تشویق می‌کند که فقط به فکر خودمان نباشیم بلکه به فکر دیگران نیز باشیم.

در آیات ۵ تا ۷ می‌بینیم که در ادامه این بحث، پولس اینطور می‌گوید: «همان طرز فکر را داشته باشید که مسیح عیسی داشت. او که هم‌ذات با خدا بود، از برابری با خدا به نفع خود بهره‌ن جست بلکه خود را خالی کرد و ذاتِ غلام را پذیرفت و به شباهت آدمیان درآمد.» شما ممکن است بگویید که تا جایی که کسی مرا مجبور نکرده که مثل غلام و کنیز دیگران را خدمت کنم مشکلی با خدمتِ دیگران ندارم. این من هستم که دلم می‌خواهد انتخاب کنم چه کسی را خدمت کنم. ولی خدا می‌گوید: نه ... این عمل را انجام بده چنانکه مسیح انجام داد ... او کاملاً خود را خالی کرد ... به سوابق و آبرویش فکر نکرد ... خودش را خادم و غلام فرض کرد و انسان شد. مسیح در واقع خالق و آفریننده جهان بود ... آن متعال، آن کسی که در عرش الهی و در مکان رفیعی ساکن بود، او خودش را پایین و پایین‌تر آورد ... مثل یک نوکر، مثل یک خادم حتی پای کسی را که به او خیانت ورزید شُست. او خودش را غلام کرد.

وقتی من و شما هم با فروتنی دیگران را بالاتر از خودمان حساب می‌کنیم و آنها را خدمت می‌کنیم، بیشتر از هر موقع دیگر به شباهتِ مسیح رفتار می‌کنیم و مسیح را در نظر دیگران به تصویر می‌کشیم.

آیا شما دیگران را در خانواده، در کلیسا، در محیط کار، بیشتر از خودتان حساب می‌کنید؟ آیا آنها را با فروتنی مثل مسیح خدمت می‌کنید؟

بعد به آیه ۸ می‌رسیم. «و چون در سیمای بشری یافت شد، خود را خوار ساخت و تا به مرگ، حتی مرگ بر صلیب مطیع گردید.» او خود را خوار و فروتن ساخت و مطیع گردید. مطیع بودن، یکی دیگر از نشانه‌ها و شواهد فروتنی حقیقی است. چقدر ما نسبت به قدرت‌ها و مسئولانی که خدا در زندگی ما قرار داده، روحیه مطیع نشان می‌دهیم؟ مسیح از کلام خدا و اراده خدا اطاعت کرد. او حتی نسبت به قدرت‌ها و مسئولان انسانی که پدر در زندگی او قرار داده بود، مطیع بود.

و به نظر شما این اطاعت تا چه حد بود؟ کلام خدا می‌گوید: تا به حدِ مرگ ... یعنی تا جایی که او جان خود را پای آن داد .. و آن هم نه، یک مرگ معمولی بلکه مرگِ دشوار و شرم‌آلودِ صلیب.

ولی بعد چه شد؟ این همه درد و پستی برای چه بود؟ آیات ۹ تا ۱۱ جواب این سوال را می‌دهند. «پس خدا نیز او را به غایت سرافراز کرد و نامی برتر از همه نامها بدو بخشید تا به نام عیسی هر زانویی خم شود در آسمان، بر زمین و در زیر زمین و هر زبانی اقرار کند که عیسی مسیح خداوند است برای جلالِ خدای پدر.» و این اصلی است که خدا همیشه در مقابل فروتنی ما رعایت می‌کند.

شما خود را فروتن کنید ... این خداست که شما را سرافراز و بلند خواهد کرد. در اول پطرس فصل ۵ آیه ۵ پطرس رسول در باره فروتنی این طور می‌نویسد: «همگی در رفتارتان با یکدیگر فروتنی را بر کمر ببندید.»

امروز می‌خواهم شما را به یک چالش دعوت کنم که هر روز صبح وقتی که لباس می‌پوشید، او خودتان بپرسید که آیا فروتنی را بر کمر خود بسته‌ام؟ آیا لباس فروتنی را بر تن کرده‌ام؟ مطمئن باشید قبل از رویارویی با خانواده، قبل از ترک خانه و رفتن به محل کار و یا هر جای دیگر، لباس فروتنی نسبت به دیگران را بر تن داشته باشید. بهتر است این لباس را صبح قبل از اینکه با شوهر و بچه‌ها روبرو شوید، پوشیده باشید. قبل از اینکه به طرف محل کار حرکت کنید، مطمئن باشید که فروتنی را بر خود بسته‌اید.

بله، مطابق آیه ۵ در رفتارتان با یکدیگر فروتنی را بر کمر ببندید زیرا خدا در برابر متکبران می‌ایستد اما فروتنان را فیض می‌بخشد. فیض هدیه‌ای است از طرف خدا به فروتنان که ما ایمانداران در هر روز و هر دقیقه از زندگی‌مان عاجزانه به آن نیاز داریم.

در برنامه‌های آینده در جزئیات بیشتری به بررسی و اهمیت فیض خواهیم پرداخت. اما بر حسب این آیه فقط زمانی موفق به دریافت این هدیه، یعنی فیض خواهیم بود که خودمان را فروتن کنیم.

توجه کنید در اول پطرس ۵: ۶ می‌گوید: پس خویشن را زیر دست زورآور خدا، فروتن سازید تا در زمان مناسب سرافرازتان سازد.

خواهران عزیز، اگر ما خود را فروتن کنیم، در جاده فروتنی هیچگاه و هیچوقت به بیراهه یا بن بست بر نخواهیم خورد چون این خداست که قول می‌دهد شما را بلند کند. بنابراین، وقتی شب به رختخواب وارد می‌شوید و پشت خود را به شوهر خود می‌کنی، و بخاطر بگومگوهای تلخ، دیوار ضخیم یخی‌ای بین تو و او بنا شده، و تو شاید می‌گویی تقصیر خودش بود ... یک عالمه حرف‌های دردناک به من گفت که قلب مرا شکست. پس حالا او باید خودش را فروتن کند ... این آیه را به یاد آور که خطاب به من و تو می‌گوید: تو خودت را فروتن کن و راه صلیب را پیش بگیر. اگر نمی‌توانی این راه را بروی، کلام خدا به من و تو می‌گوید به مسیح نگاه کن. همان طرز فکری را که او داشت، تو در فکرت داشته باش که خودش را پایین و پایین‌تر آورد تا به حد یک غلام، یک نوکر، یک خدمتکار، که به دیگران بیشتر از خودش فکر کرد و آنها را بالاتر از خودش حساب کرد. پس خودت را فروتن کن.

عزیزان، مثل مسیح، اولین قدم را شما بردارید. اگر واقعاً حرفهای تند و تیزی به کسی زده‌اید ... به شوهر و حتی بچه‌ای که خدا به شما داده و شما با عصبانیت و خشم سعی کردید که او را تربیت و اصلاح کنید، اینجاست که خدا از ما دعوت می‌کند که خود را فروتن کنیم و رفته به آنها بگوییم من اشتباه کردم ... من گناه کردم ... معذرت می‌خواهم ... آیا مرا خواهی بخشید؟ و حتی اگر برای ما ادای این کلمات سخت باشد، به خداوند بگوییم: "خداوند، احتیاج به فیض و قدرت ماورا الطبیعه تو دارم تا بتوانم خود را فروتن کنم و این حرف‌ها را با فروتنی به زبان بیاورم."

ما در همه شرایط زندگی، همیشه خود را با انتخاب فروتنی مواجه خواهیم دید. و روزانه بارها با این دو گزینه تکبر یا فروتنی روبرو خواهیم شد که یکی را باید به هر حال انتخاب کنیم. آیا حاضریم که مثل مسیح قدم اول را برداریم، خود را خالی و فروتن کنیم تا دیگران در همه شرایط بیشتر از اینکه با ما و تکبر نفس ما مواجه شوند، با مسیح و فروتنی او در ما رو به رو شوند؟

همین حالا ممکن است که شما فکر کنید، خُب، در این صورت من همیشه مورد تحقیر قرار می‌گیرم ... من همیشه عقب می‌مانم و هیچ یک از نیازهای من برآورده نخواهد شد.

اول از همه، کلام خدا به ما وعده می‌دهد که همه نیازهای ما رفع خواهد شد. ولی موضوع اصلی این است که خدا و نه انسان نیازهای شما را رفع خواهد کرد. این خداست که قرار است ما را بلند و سرافراز کند. وقتی ما خود را فروتن می‌کنیم، او خود را متعهد می‌داند که بر وعده خود عمل کند، او به ما نزدیک می‌شود، و نهر فیض خود را بر ما جاری خواهد کرد: هدیه‌ای که خیلی بیشتر از لیاقت ماست. ولی اگر ما گزینه تکبر را اختیار می‌کنیم، خودمان را در معرض زندگی‌ای قرار می‌دهیم که خدا با آن مخالفت می‌کند و در برابر آن مقاومت و ایستادگی از خود نشان می‌دهد. چون کلام خدا می‌گوید خدا در برابر متکبران می‌ایستد اما فروتنان را فیض می‌بخشد.

این انتخاب بین فروتنی و تکبر است که سرنوشت ازدواج‌ها، زندگی‌های شخصی افراد، خانواده‌ها، کلیساهای و در نهایت اجتماعات را تعیین می‌کند. شما در چه موضعی قرار دارید؟ فروتن نسبت به خدا و دیگران؟ یا متکبر؟ خدا به سادگی به ما می‌گوید: آیا می‌خواهی طعم بیداری روحانی و شادی حاصل از آن را تجربه کنی؟ خودت را فروتن کن!

چون من تنها قلب آنانی را که روح متواضع و فروتن دارند را احیا می‌کنم، آنانی که فهمیده اند که هیچ هستند ... و من، همه چیز هستم.

یحیی تعمید دهنده همین را اعلام کرد. در مقابل مسیح گفت: «او باید روز به روز بزرگتر شود و من کوچک‌تر..»

دعا: "آه ای خداوند، چقدر همه ما نیاز به فروتنی داریم، فروتنی‌ای که تو آن را در مسیح برای ما به تصویر کشیدی. ما را در نهر فروتنی خود فرو بر و ما را بشوی. لباس فروتنی را بر تن ما کن ... فروتنی را به کمرهای

ما ببند ... باشد که با حوله فروتنی‌ای که تو بستی، ما نیز حاضر باشیم حتی پای‌های دشمنان و خیانتکاران خود را بشوئیم ... باشد که در گزینش‌های روزانه‌مان بین فروتنی و تکبر، مثل مسیح جاده فروتنی را انتخاب کنیم و به یاد بیاوریم نجات دهنده و خداوند مسیح را که با آنکه دولتمند بود، ولی همه آسمان و فرشتگان و قدرت‌های آسمانی را ترک کرد و به خاطر ما فقیر شد. او که رفیع و در اعلی علین ساکن بود، خود را خالی کرد و فقیر شد تا از فقر او ما امروز دولتمند شویم.

خداوندا، لایه‌های مختلف غرور و تکبر را در زندگی ما به ما نشان ده و ما را از آنها آزاد کن ... آن طرز فکرهای خودمحورانه، زشت و متکبرانه که ما را در اسارت نگاه داشته. ما را به عنوان زنانی فروتن، در خانواده‌هایمان، در ازدواج‌هایمان، در محیط کارمان، در کلیساهایمان، و در همسایگی‌مان بکار گیر تا عطر خوش تو عیسای مسیح از زندگی‌های ما منتشر شود و دیگران وقتی که ما را می‌بینند، با دیدن فروتنی ما مجذوب زیبایی و عظمت تو بشوند. در نام مسیح، آمین!"

نازی: همه ما نیاز داریم که روزانه به خودمان یادآوری کنیم که باید خودمان را زیر دست زورآور خدا فروتن کنیم، و با فروتنی دیگران را بالاتر از خودمان حساب کنیم. ولی چرا این حقیقت را هر روز باید به خودمان یادآوری کنیم؟ چون تمایل طبیعی همه ما این است که واکنش‌های تکبر آمیز و خودمحورانه نشان دهیم. از شما دعوت می‌کنیم که در برنامه آینده هم با ما همراه شوید تا به جنبه‌ای دیگر از خصوصیات فروتنی و تکبر بپردازیم.

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.