

(فصل سی و نهم) متعادل کردن زندگیتان

"پس مراقب اعمال و رفتارتان باشید، زیرا در روزهای دشواری زندگی می کنیم. به همین جهت، جهالت و نادانی را از خود دور کرده، عاقل و خرداندیش باشید، و از هر فرصتی سود بجوید تا اعمال نیک بجا آورید." (افسیان ۵: ۱۵)

"مراقب خود باشید و بسوی اشتباهات این اشخاص بدکار کشیده نشوید، مبادا شما نیز از راه راست منحرف گردید." (دوم پطرس ۳: ۱۷)

مبارک هستند کسانی که متعادل هستند؛ آنان بیش از دیگران پایدار خواهند بود. یکی از وقایعی که در المپیک تابستانی رخ می دهد Pantathlon می باشد. این از پنج ورزش تشکیل شده است: تیراندازی، اسب سواری، دو، شنا و پرتاب وزنه. هدف Pantathlon نه فقط موفقیت در یک یا دو مورد از آنها بلکه در هر پنج ورزش می باشد.

زندگی شما نیز ترکیبی از پنج هدف می باشد که باید آنها را در توازن نگاه دارید. این اهداف توسط مسیحیان اولیه همانطور که در اعمال رسولان ۲ نوشته شده است تمرین می گردیده و همچنین توسط پولس در افسسیان باب ۴ توضیح داده شده است و در یوحنا باب ۱۷ الگویی از آن توسط مسیح در اختیار ما قرار گرفته است ولی همه آنها بطور خلاصه در فرمان بزرگ و مهم مسیح آمده است. این عبارات تمام آنچه را که در این کتاب خواندیم یعنی پنج هدف خداوند در زندگی ما را خلاصه می کند:

- ۱- **خداوند خدای خود را به تمامی دل محبت کن:** شما برای خوشنودی و رضایت خداوند ساخته شدید، پس هدف شما این است که خداوند را با عبادت کردن او، دوست بدارید و محبت کنید.
- ۲- **همسایه ات را همچون خود دوست بدار:** شما برای خدمت کردن شکل گرفته اید، پس هدف دیگران این است که از طریق خدمت خود به دیگران محبت نشان دهید.
- ۳- **بروید شاگرد بسازید:** شما برای مأموریتی ساخته شده اید، پس هدف دیگر در زندگی شما در میان گذاشتن پیام خداوند از طریق بشارت دادن، می باشد.
- ۴- **آنان را تعمید دهید:** طرح شما یک طرح خانوادگی و جمعی است و آفریده شده اید تا عضو خانواده خدا باشید، پس باید از طریق مشارکت با دیگر ایمانداران، عضوی از کلیسا به حساب بیایید و از این طریق شناخته شوید.
- ۵- **ایشان را تعلیم دهید که همه اموری را که به شما حکم کرده ام حفظ کنند.** شما برای شباهت به مسیح خلق شده اید، پس هدفتان این باشد که رشد کنید و در شاگردی مسیح بلوغ یابید.

تعهدی بزرگ نسبت به فرمانی بزرگ و قبول مسئولیتی والا از شما یک مسیحی منحصر به فرد می سازد. متعادل نگاه داشتن این پنج هدف کار آسانی نیست. ما آن اهدافی را که نسبت به آنها احساس خوبی داریم بیشتر مورد تأیید قرار می دهیم و به آن عمل می کنیم و به تعدادی دیگر از اهداف بی اهمیت می شویم. کلیساها نیز چنین کاری می کنند. ولی شما می توانید زندگی خود را از طریق پیوستن به گروههای کوچک و قابل اعتماد در کلیسا و یا ارزیابی روحانی کردن خود بطور مستمر و با نوشتن پیشرفتهای خود در دفتر یادداشت روزانه و همچنین توسط انتقال دادن آنچه که می آموزید به دیگران، زندگی خود را متعادل نگاه دارید. این چهار عملکرد مهم در یک زندگی هدفمند است. اگر برای شما متعادل بودن و در راه اهداف باقی ماندن مهم است باید این عادات را در خود پرورش دهید.

در مورد آن با دوستان روحانی و یا گروههای کوچک خود صحبت کنید: برای اینکه آنچه در این کتاب به رشته تحریر در آمده است بطور زنده در زندگی شما به انجام رسد و بطور کامل طرز فکر شما گردد، بهتر است با دیگران در مورد آن صحبت کنید و در گروههای کوچک آن را در میان بگذارید. کتاب مقدس می فرماید: "همانطور که آهن، آهن را می تراشد، دوست نیز شخصیت دوستش را اصلاح می کند." (امثال سلیمان ۲۷: ۱۷) ما بهترینها را در اتحاد و یکی بودن با یکدیگر می آموزیم. در مصاحبت ما با یکدیگر افکار ما فعال و حساس و باورهای ما عمیق و دقیق می گردند.

من جدا" شما را تشویق می کنم که در گروه های کوچک جمع شوید و این کتاب را بخوانید و آن را با دوستانتان مرور کنید و هر هفته این کار را انجام دهید. در مورد نتایج و کاربرد عملی هر بخش با یکدیگر صحبت کنید. از یکدیگر بپرسید که " حالا چه باید کرد؟ " آنچه خواندم برای من و خویشاوندانم و کلیسایم چه معنایی داشت؟ " در مورد آنچه خواندم چه خواهم کرد؟ " پولس گفت: " هر چه از من دیدید و آموختید، در زندگیتان بکار گیرید. " (فیلیپیان ۴: ۹) در ضمیمه ۱ فهرستی از سؤالات قابل بحث در گروه های کوچکتان یا در کلاس مدرسه یکشنبه تان آماده کرده ام که می توانید از آنها استفاده کنید.

وقتی که افراد در یک گروه کوچک برای خواندن یک کتاب بدور هم جمع می شوند، بهره ای خاص از کتاب می برند که در خلوت و به تنهایی خواندن از آن کتاب این استفاده به دست نمی آید. شما می توانید که از آنچه خود از کتاب می گیرید به دیگران نیز بدهید و همچنین از آنچه دیگران از کتاب برداشت می کنند بهره برید. می توانید مثالهای حقیقی از زندگی خود بیاورید. می توانید برای یکدیگر دعا کنید و همدیگر را تشویق کنید و از یکدیگر در راه به انجام رساندن این اهداف حمایت کنید. به خاطر داشته باشید که قرار است ما با یکدیگر رشد کنیم و نه جداگانه. کتاب مقدس می فرماید: " به تشویق و تقویت یکدیگر ادامه دهید. " (اول تسالونیکیان ۵: ۱۱) بعد از پایان رساندن این کتاب در یک گروه می توانید شروع به خواندن دیگر نوشته های من در مورد زندگی هدفمند که برای گروهها و کلاسهای دیگر در دسترس می باشند، بنمائید (به ضمیمه ۲ توجه کنید).

من همچنین شما را تشویق می کنم که بطور جدی کتاب مقدس را شخصا مطالعه کنید. من بیشتر از هزار آیه در این کتاب ذکر کرده ام که می توانید آنها را به خاطر بسپارید و در مضمون آن آیه مطالعه کنید. لطفاً ضمیمه ۳ را بخوانید که در آن توضیح داده شده که چرا در این کتاب از ترجمه های مختلف استفاده شده است. برای حفظ این بابها برای مطالعه روزانه، توانایی آن را نداشتم که مضمون هر آیه را برای خواننده توضیح دهم اما کتاب مقدس به طوری نوشته شده که گاهی اوقات باید قسمتها و بابها و حتی کل کتاب را خواند تا مفهوم آن بدست آید. کتاب " روشهای مطالعه شخصی کتاب مقدس " من می تواند شما را در این زمینه کمک کند.

برای خود همیشه یک ارزیابی روزانه روحانی قرار دهید. بهترین راه برای تعادل بخشیدن خود در مورد این پنج هدف ذکر شده این است که بطور مستمر و پی در پی خود را مورد ارزیابی قرار دهید. خداوند به این کار اهمیت و ارزش خاصی می دهد. حداقل پنج بار در عهده جدید به ما گفته شده است که سلامتی روحانی خود را مورد ارزیابی قرار دهید. (مراثی ارمیا ۳: ۴۰؛ اول قرننتیان ۱۱: ۲۸ و ۳۱؛ ۵: ۱۳؛ غلاطیان ۴: ۶) کتاب مقدس می فرماید: " خود را امتحان کنید! آیا مسیحی واقعی هستید؟ آیا از امتحان ایمان، سر بلند بیرون خواهید آمد؟ آیا حضور و قدرت مسیح را در وجودتان روز بروز بیشتر حس می کنید یا اینکه فقط در ظاهر مسیحی هستید؟ " (دوم قرننتیان ۱۳: ۵)

برای اینکه از نظر جسمانی در سلامت خود اطمینان حاصل کنید نیاز دارید که هر چند وقت یکبار خود را آزمایش نمائید و با دکترتان ملاقت کنید و دکتر نشانه های حیات شما و فشارخون و حرارت بدن و وزن و دیگر موارد را در بدنتان مورد بررسی قرار دهد. در مورد سلامتی روحانی شما نیز اوضاع به همین ترتیب است و شما احتیاج به آزمایش مستمر و پی در پی دارید که بفهمید آیا این پنج نشانه حیات یعنی عبادت و مشارکت و رشد در شخصیت مسیح و خدمت و مأموریت، در روح و جان شما وجود دارند و فعال هستند یا خیر. ارمیا نصیحت کرد: " بجای گله و شکایت بیایید کردار خود را بسنجیم و بسوی خداوند بازگردیم. " (مراثی ارمیا ۳: ۴۰)

در کلیسای سدلبک Saddleback ما یک روش ساده را برای ارزیابی کردن وجود پنج هدف مهم خداوند در زندگیمان بدست آورده ایم که تا به حال به هزاران نفر کمک کرده است تا در طریق زندگی درست باقی بمانند. اگر شما به یک کپی از این دستورالعمل نیاز دارید می توانید برای من e-mail بفرستید و من آنرا برایتان با پست الکترونیکی بفرستم (به ضمیمه ۲ توجه کنید). شما وقتی که ببینید این روش ارزیابی تا چه حد به تعادل شما در زندگی و سلامت و رشد روحانیتان کمک می کند، تعجب خواهید کرد. پولس تشویق کرد: " کاری را که در ابتدا با اشتیاق فراوان پیشنهاد کردید، اکنون به مرحله عمل در آورید. " (دوم قرننتیان ۱۱: ۸)

رشد و پیشرفتهای خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید: بهترین روش برای اینکه پیشرفت خود را سرعت ببخشید و تقویت کنید تا اهداف خداوند در زندگیتان به کمال برسد نوشتن گزارشات پیشرفتهایتان از نظر روحانی می باشد. آنچه یادداشت می کنید اتفاقات روزانه زندگی نیست بلکه ضبط و نگهداری دروس زندگی شما است که نمی خواهید فراموش کنید. کتاب مقدس می فرماید: " باید به پیغام و کلامی که شنیده ایم، بدقت توجه نماییم، مبدا ایمان خود را از دست بدهیم. " (عبرانیان ۲: ۱) ما آنچه را که ضبط می کنیم به خاطر می سپاریم.

نوشتن خیلی کمک می کند که کار خداوند در زندگی ما به روشنی و وضوح آشکار شود. داورسون تروتمن Dawson Trotman گفته ای داشت که: " وقتی افکار از میان انگشتان شما بر روی کاغذ می آیند، آزاد و رها می شوند. " در کتاب مقدس نمونه های زیادی به چشم می خورد که خداوند متذکر گردیده است تا گزارشات روحانی خود را بنویسید و نگهداری نمائید. کتاب مقدس می فرماید: " موسی طبق دستور خداوند مراحل سفر آنها را نوشته بود. " (اعداد ۳۳: ۲) آیا خوشحال نیستید که خداوند به موسی فرمان داد گزارشات سفر قوم بنی اسرائیل را بنویسد و او نیز اطاعت کرد؟ اگر موسی تنبلی می کرد، آنگاه از خواندن دروس پر قدرت و ارزشمند کتاب خروج محروم شده بودیم.

اگرچه نوشته های شما شاید به شهرت کتاب خروج که توسط موسی نوشته شد نرسد و آن همه خواننده نداشته باشد ولی به هر حال اهمیت خاص خود را دارد. ترجمه NIV کتاب مقدس می گوید: "موسی مراحل سفرشان را ثبت کرد." زندگی ما یک سفر است و سفر به سفرنامه نیاز دارد. من امیدوارم که شما در مورد مراحل سفر روحانیان در زندگی هدفمند خود، خواهید نوشت.

فقط چیزهای عالی و دوست داشتنی را ننویسید. همانطور که داود نیز شکها و ترسها و درگیریهایی خود را نوشته بود، شما نیز آنها را بر روی کاغذ آورید. آنچه که میان شما و خداوند است بر روی کاغذ آورید. بزرگترین درسهای ما در درها و رنجهای نصیبمان می شود. در کتاب مقدس نوشته شده است که خداوند حساب اشکهای ما را نیز دارد (زمور ۵۶: ۸). هر گاه مشکلات بر سر راهمان قرار می گیرند بهتر است که بخاطر آوریم خداوند برای به انجام رساندن تمام پنج هدفش از آنها استفاده می کند. مشکلات شما را وادار می سازد که تمرکز خود را بر خداوند بگذارید، در مشارکتهای به یکدیگر نزدیکتر شوید و شخصیت خود را بیشتر شبیه مسیح سازید و به خدمت خانواده خدا مشغول شوید و شهادتی برای دیگران داشته باشید. هر مشکلی، یک هدایت کننده هدفمند است.

در میان دردآورترین تجارب، نویسنده مزامیر نوشت: "آنچه که خداوند انجام می دهد برای نسل آینده نوشته خواهد شد تا ایشان نیز او را ستایش کنند" (زمور ۱۰۲: ۱۸). شما نسبت به نسل آینده مسئول هستید که آنچه خداوند در زندگی شما انجام داده است را در اختیارشان بگذارید و به ایشان بگوئید که چگونه برای اهدافش از شما استفاده کرده است. این شهادتی است که حتی بعد از ورود شما به آسمان با دیگران صحبت می کند و زندگی ایشان را دگرگون می سازد.

آنچه را که می دانید به دیگران انتقال دهید: اگر می خواهید که به رشد ادامه دهید، بهترین راه این است که آنچه را آموخته اید به دیگران نیز انتقال دهید. در امثال سلیمان می خوانیم: "شخص سخاوتمند کامیاب می شود و هر که دیگران را سیراب کند خود نیز سیراب خواهد شد" (امثال سلیمان ۱۱: ۲۵). آنانی که مکاشفات و درسهایشان را به دیگران منتقل می کنند، از خداوند بیشتر و بیشتر دریافت می کنند.

حال که شما هدف زندگی را دریافته اید، مسئولیت دارید که آنها را با دیگران نیز در میان بگذارید. خداوند شما را می خواند که پیام آوران او باشید. پولس گفت: "آنچه را که در حضور گواهان بسیار از من شنیدی، به مردمان امینی بسیار که از عهده آموزش دیگران نیز برآیند" (۲ تیموتاوس ۲: ۲). من از طریق این کتاب چیزهایی را که از دیگران آموخته بودم، در اختیارتان قرار دادم و حالا این وظیفه شما است که هر چه آموختید به دیگران انتقال دهید.

شما به احتمال زیاد صدها نفر را می شناسید که آنها هنوز اهداف زندگی خود را نمی دانند. این حقایق را با فرزندان خود در میان بگذارید، با دوستان خود و با همسایگان خود و با آنانی که با شما همکار هستند. اگر شما این کتاب را در دسترس یک دوست قرار می دهید بهتر است که یک یادداشت کوتاه نیز در آخرین صفحه آن بنویسید.

هر چه بیشتر بدانید خداوند نیز از شما انتظار دارد که به دیگران بیشتر کمک کنید. یعقوب گفت: "هر که بداند چه کاری درست است و آن را انجام ندهد، گناه کرده است" (یعقوب ۴: ۱۷). هر چه داناتر و آگاه تر شویم مسئولیتهای ما نیز بیشتر می شود. ولی انتقال دادن اهداف زندگی به دیگران و صحبت کردن در مورد آنها خیلی بیشتر از یک تعهد معنا دارد. این کار یکی از بزرگترین افتخارات است که می تواند نصیب کسی شود. تصور کنید که اگر هر کسی در این دنیا اهداف خود را می شناخت چقدر دنیا تغییر می کرد. پولس گفت: "اگر این امور را به برادران گوشزد کنی، خادم نیکوی مسیح عیسی خواهی بود" (اول تیموتاوس ۴: ۶).

همه اینها برای جلال خدا است

دلیل انتقال دادن آنچه که ما می آموزیم به دیگران این است که خدا را جلال دهیم و ملکوت او را وسعت بخشیم. او شب قبل از مصلوب شدنش به سوی پدر چشم دوخت و گفت: "من کاری را که به من سپردی، به کمال رساندم، و این گونه تو را بر روی زمین جلال دادم" (یوحنا ۱۷: ۴). وقتی که مسیح این کلمات را بعنوان دعا بر زبان می آورد هنوز برای گناهان ما جان ن داده بود، پس چه کاری را به انجام رسانده بود؟ در این لحظه عیسی از چیز دیگری نام می برد که آشتی انسان با خدا نبود! جواب در آنچه در بیست آیه بعد در دعایش می گوید نهفته است (یوحنا ۱۷: ۶-۲۶).

عیسی مسیح به پدرش گفت که در سه سال آخر زندگیش در حال انجام چه کاری بود: آماده کردن شاگردانش برای زیستن برای اهداف خدا. او آنها را کمک کرد تا خدا را بشناسند و محبت کنند (پرستش)، به آنها تعلیم داد یکدیگر را دوست داشته باشند (مشارکت)، کلام را به ایشان داد تا بسوی بلوغ کامل رشد کنند (شاگردی)، به آنها نشان داد چگونه خدمت کنند (خدمت)، و آنها را فرستاد تا به دیگران نیز بگویند (مأموریت). عیسی مسیح الگوی یک زندگی هدفمند را در اختیار شاگردان قرار داد و به ایشان آموخت که چگونه بر اساس آن زندگی کنند. این کاری بود که مسیح با انجام دادن آن پدر را جلال داد.

امروز خدا هر کدام از ما را برای انجام همان مسئولیت فرا خوانده است. نه تنها خدا از ما انتظار دارد که یک زندگی هدفمند داشته باشیم بلکه از ما می خواهد به دیگران هم کمک کنیم تا یک زندگی هدفمند را دنبال کنند. خدا از ما می خواهد که با مردم در باره مسیح صحبت کنیم و ایشان را به مشارکت با او دعوت کنیم و به ایشان کمک کنیم که رشد کنند و به بلوغ برسند و جای خویش را برای خدمت پیدا کنند و سپس ایشان را بفرستیم تا دیگران را دعوت نمایند.

این تمام آن چیزی است که یک زندگی هدفمند لازم دارد. بدون در نظر گرفتن سن و سال خود، بقیه زندگی شما می تواند بهترین قسمت زندگی شما گردد و از همین امروز می توانید یک زندگی هدفمند را شروع کنید.

نکته مورد توجه: افراد متعادل مبارک هستند.

آیه حفظی: " پس بسیار مراقب باشید که چگونه رفتار می کنید، رفتاری نه چون نادانان بلکه چون دانایان." (افسیان ۵: ۱۵)

سوالی که باید از خود بکنید: کدام یک از چهار فعالیت مهم را باید اول شروع کنم تا از طریق انجام دادن آن بتوانم در این راه باقی بمانم و اهداف خدا را به شکلی متعادل، در زندگی خود بجا آورم.