

شادمانی - فرمان نادیده گرفته شده

رابرت پرینز

من در عین خوشبختی شاد نبودم. در طی چند سال گذشته، کم کم حجم امور خانواده، کار و کلیسا افزایش یافته بود. مجبور بودم روزها و هفته هایم را طوری تنظیم کنم تا بتوانم با انجام حداکثر میزان فعالیت، وقتم را با تقاضاهای روزافزون مطابقت دهم.

در حالی که خدمت به خداوند را دوست داشتم، در میان این همه فشار و خستگی مداوم، شادمانی خود را از دست دادم. اکنون خدمت به خداوند دیگر یک لذت نبود، یک کار سخت بود بلکه دیگر روزهای من با انتظارات شاد پر نمی شدند و مملو از ترس بودند. من دیگر مشتاق صحبت کردن، نوشتن یا خدمت در کلیسا نبودم، زیرا این فقط کاری با فشار مضاعف بود.

من متوجه شدم که خوشحالی را از دست داده ام- بنابراین پروژه دیگری را در دست گرفتم. در مورد شادمانی مطالعه کردم، تا در کلاس انجیل مان ارائه دهم. یک هفته مانده به ارائه همه چیز از هم گسیخت. در بعد از ظهر یک یکشنبه آسم من وخیم تر شد. استرس شدیدی احساس کردم، اتفاقی برنامه ریزی نشده، زمان بندی درست را از بین برد. به سختی در هم شکستم. رخت. رخت، اضطراب، افسردگی و خستگی مزمن که هفت سال تا بهبودی به طول انجامید و ادامه دارد.

در آن شب من مانند ژله ای لرزان، بدون کنترل در رخت خوابم گریه میکردم، هیچ قدرتی برای هیچ چیز دیگری برایم باقی نمانده بود. بیشتر تعهد و مسئولیت های من باید می رفتند. تنها من میتوانستم از عهده زنده ماندن و خوابیدن بر آیم. اما من مصمم بودم اگر تنها یک چیز برای انجام دادن هست باقی مانده، می خواهم چهار جلسه در مورد شادی را تمام کنم. کار سختی بود. واقعا سخت. اما مطالعه انجیل و ارائه ها که در مورد شادی در آن زمان انجام دادم اساس درمانم را فراهم کرد، و کنترل شرایط سخت مسائل سلامت روانم را در دست گرفت.

کلمه های شادمانی و سرور (Joy and Rejoice) انجیل 357 بار استفاده شده است. از طرف دیگر، کلمه روز داوری (Atonement) 70 بار در انجیل به کار رفته است. روز داوری (Atonement) 9 حرف در انگلیسی دارد و کلمه طولانی و پیچیده است. خیلی از مردم هیچ ایده ای از معنی کلمه ندارند. شادمانی (joy) از سه حرف (در انگلیسی) تشکیل شده است و همه در مورد معنی شادی ایده دارند.

جالب است، نیست؟ در مجله هایمان و کلاس های انجیل در مدرسه انجیل، قسمتی از سخنان، بحث ها، جدل ها در مورد روز داوری بیشتر از بحث در مورد شادی است. بنا بر میزان استفاده این کلمه ها در

انجیل، شادی بحث قابل توجه تری است. من نمی گویم که بحث در مورد مسائل مهم مثل روز داوری اشتباه است. ما باید این کار را بکنیم- آنها مهم اند- اما ما باید نگاهمان را روی آنچه که خدا می خواهد که ما درک کنیم حفظ کنیم ، و ما نیاز داریم با چیزهایی زندگی کنیم که خیلی مهم هستند. برای همین احساس کردم برای من مهم است که در مورد شادی مطالعه کنم.

دلیلی که ما به سمت موضوعهای روز داوری، پیش بینی آخرین روز، یا اصول اعتقادی کشیده میشویم ، اینکه مطالبی برای مناظره وجود دارد. در راههای زیاد، آنها موضوع های خیلی پیچیده هستند. اطراف مردم باورها و ایده های متفاوت زیادی وجود دارند. والبته ، همه باور ها و ایده های شخصی ما درست ترین هستند- بقیه هستند که باید تغییر کنند!

اما در حالی که خدا به ما گفت تا شادمان باشیم . شادمانی خیلی ساده به نظر می رسد. خیلی ساده است که حتی ما احساس نیاز حرف زدن در موردش را نمیکنیم. در عوض ما ترجیح میدهیم برای معنای آیات مورد بحث انجیل مناظره کنیم تا بتوانیم از حقیقت در برابر زوال دفاع کنیم. ما حاضریم تا سر حد جدال در اثبات حق خدا(خودمان) مناظره کنیم. وقتی ما بحث و دعوا بر سر چیزهایی که حق است می کنیم، شادیمان را از دست میدهیم- چیز مهمی که خدا می خواهد ما حفظ کنیم. هنگامی که ما خیلی مشغول به خدمت خدا هستیم و چیزهایی که خوب است انجام میدهیم- مثل منی که بودم- از دست دادن شادمانی خیلی راحت است. به جای اطاعت از فرامین خدا برای داشتن شادی در زندگیمان ، ما با جنگیدن با موضوع های بحث برانگیز و حضور در جلسات باعث احساس تیره روزی خودمان میشویم تا آنجا که سقوط کنیم. ما روی مسائل پیچیده، ایمان و وظایف بزرگ تمرکز میکنیم ، و اصول اولیه را از دست میدهیم – مانند کارهایی که رهبران معنوی در زمان عیسی انجام دادند. درست مثل من . ما خیلی درگیر اینکه چه اتفاقاتی در اطراف ما می افتد شدیم- مالی، همه گیری ویروس ، کار، و عجالت در سبک زندگی پر مشغله- که باعث شده است شادمانی به کنار زده بشود.

آیا ما تلاش میکنیم که رضایت خدا را در مسائل پیچیده جلب کنیم در حالی که فرمان های ساده او را نادیده میگیریم؟

تمرکز روی شادمانی

بنابراین بیاید روی شادی تمرکز کنیم. مهم نیست اگر شما همه جزئیات روز داوری یا پیشگویی روز آخر را درک نمیکنید- در هر حال شاد باشید! خدا می خواهد ما خوشحال باشیم. او می خواهد همه ما لبریز از شادمانی باشیم تا این را در مسیری که زندگی میکنیم نشان دهیم.

بیا بید دریا بیدیم که این چه نوع فرمان است. آیا فقط شادی است که خیلی ذکر شده است، واقعا به طور اختصاصی بیان شده است که ما باید شادمان باشیم؟ آیا شادی فقط چیز دیگری است که به لیست کارهایمان که باید انجام شود اضافه شود، یا باید این یک لذت باشد؟
من می خواهم شما به دقت به قسمتی از دستور العمل هایی که انجیل در مورد نشان دادن شادی در زندگیمان به ما داده است.

ای تمامی روی زمین، خداوند را بانگ شادمانی دهید. مزامیر 1-100

در اینجا یک فرمان ساده ما را به فریاد شادمانی دعوت میکند. و دوباره بنگر، اگر تو روی زمین زندگی میکنی، این برای تو است!

این به دستور العمل مستقیما از کلمات خدا به من و تو میگوید فریاد شادمانی به سوی خدا سر دهید. وقتی ما بحث میکنیم، بر روی همدیگر فریاد میکشیم و شادی را از دست میدهیم، در عوض ما باید برای شادی فریاد سردهیم!

ای عادلان در خداوند خوشی کنید، زیرا خداوند را ستودن زیننده راستدلان است. مزامیر 1-33

بنابراین اینجا دستور العمل مستقیم دیگری برای سرود شادی به سوی خداوند است. اجازه بدهید من چیزی را در مورد شما به فرض بگیرم: اگر شما این را می خوانید، من فکر میکنم که شما کسی هستید که آرزو دارد که درست کار و صالح باشد. اگر این چنین است، پس این دعوتی است برای شما. آواز شادمانی برای خدا سر دهید، من فکر نمیکنم این به یکشنبه صبح محدود شود!

پس ای عادلان در خداوند خوشی و شادمانی کنید و ای راستدلان سرود خوشی سردهید. مزامیر 11-32

این خیلی به مزامیر 33 شباهت دارد، اما این حقیقت که شادمانی و خوشی یک فرمان را تقویت میکند. برای من و تو.

ای تمامی روی زمین، خدا را آواز شادمانی دهید. مزامیر 1-66

دوباره، تو که روی زمین زندگی میکنی، سر دادن سرود خوشی به سوی خدا یک فرمان ساده است.

ای تمامی زمین، خداوند را آواز شادمانی دهید. بانگ زنید و ترنم نمایید و بسرایید. مزامیر 4-98

این پنجمین بار است که ما چنین چیز مشابهی را که به ما در مورد شادمانی در رفتارمان در مقابل خدا تذکر داده میشود، را میخوانیم. سرود شادمانی سردهید. آخرین باری که از شادمانی لبریز شدید به قدری که سرور شادمانی سر دادید کی بود؟

اگر شما میخواهید شادمانی را در زندگیتان بیشتر کنید، پس از زبانتان شروع کنید. زمانی که ما شروع به آواز خواندن و فریاد پرستش خدا با دهانمان میکنیم (همانطور که به ما گفته شده است)، ما روند شادمانی

را در زندگیمان آغاز خواهیم کرد. این یکی از چیزهایی بود که به من کمک کرد شادمانی را به زندگی ام برگردانم.

ما به پنج نمونه از آیات عهد قدیم نگاه انداختیم (مزامیر به اختصاص) که به ما گفت ما به شادمانی نیاز داریم. از این نمونه ها بیشتر وجود دارند! اما آیا فقط این نمونه ها در عهد عتیق هستند؟ بیابید نگاهی به دستورالعمل های عهد جدید درباره شادمانی بندازیم تا ببینیم آیا دعوت و فرمان یکسانی از سوی خدا ، و دعوت پیوستن به او در شادمانی وجود دارد.

همیشه شاد باشید . اول تسالونیکیان 5-16

به نظر میرسد که این دستورالعمل جایی برای مذاکره ندارد. و زمانی که به ما گفته شده است همیشه شادمان باشید ، ما باید به یاد داشته باشیم "همیشه" باید زمان مان را اختصاص دهیم. خدا از ما خواسته است که در طول عمر شادمان باشیم! او سرشار از شادمانی است و میخواهد ما در شادمانی اش سهیم کند . هیچ جای انجیل خدا ذکر نکرده است "همیشه احساس تیره روزی کنید." پس چرا ما احساس تیره روزی را انتخاب کنیم- حتی برای یک لحظه؟

در خداوند دائما شاد باشید، و باز میگویم شاد باشید. فیلیپیان 4-4

در اینجا یک دستورالعمل ساده دیگری است. پولس فکر کرد این دستور به قدری اهمیت دارد که بلافاصله بعد از ذکرش، تکرارش کرد. به وجد آید! و دوباره او گفت، به وجد در آید! او پیام شادمانی را تکرار کرد چون این موضوع اهمیت دارد، و ما به راحتی چیزهایی که برای ما خوب است را فراموش میکنیم.

در امید مسرور باشید. رومیان 12-12

امید چیزی است که ما را به ایمان متصل میکند، پس فرمان در اینجا این است که در حین اینکه ما ایمان و امید داریم ، وظیفه ما مسرور بودن در امید است.

بنابراین این سه فرمان در عهد جدید همان چیزی است که در عهد قدیم به ما گفت ، که ما باید مسرور و شادمان باشیم.

همیشه شادمان بودن

خوشی خیلی خوب است وقتی همه چیز خوب پیش میرود، مثل وقتی که در یکشنبه صبح شگفت زده از خواب بیدار میشویم، یا زمانی که ما چیز خاصی برای جشن گرفتن داریم . زیر آواز زدن ، تشکر کردن از امید ، فریاد خوشی سردادن همه اینها خیلی آسانتر است وقتی زندگی خوب است. اما فرمانها درباره خوشی فقط به زمانی که زندگی خوب است ابلاغ نمیشود . خوشی فرمانی است حتی برای زمان که اوضاع خوب پیش نمیرود. حتی زمانی که آزار و اذیت میبینی- یا متاثر از ملامت هستیم. این نقل قول بعدی از زبان مسیح است.

خوشحال باشید چون شما را ناسزا گویند و جفا رسانند، و بخاطر من هر سخن بدی به شما کاذبانه گویند. خوش باشید و شادی عظیم نمایید. زیرا اجر شما در آسمان عظیم است. متی 5: 11-12

اذیت و آزار و ناسزا یعنی همه چیز دارد خیلی بد پیش میرود. و فرمان به سادگی قابل درک این است، خوش باش و خوشحال باش، حتی در تاریکترین لحظات زندگی. و اگر در لحظات تاریک زندگی خوشحالی را انتخاب کردی، من با توجه به تجربیاتم میدانم که خوشحالی لحظات تاریک را قابل تحملتر میکند.

آخرین نقل قول در عهد جدید چیزی را که مسیح در مورد شادی کردن در لحظات سخت اشاره کرده را تقویت میکند.

برادران من، رویایی با سختی های گوناگون را کمال شادی بشمارید. نامه یعقوب 1-2

بله، شادی یک فرمان است حتی هنگام عبور از دره تاریک مرگ - حتی بعد از گریه کردن غیر قابل کنترل در رخت خوابان.

فرمان شادی

دستور شادی ممکن یک فرمان باشد، اما آنها برای این نیستند تا به ما به چیز دست نیافتنی دیگری بدهند. فرمان های شادی برای آسانتر کردن زندگی ما، لذت بیشتر، کم کردن بارها است و ما را بیشتر شبیه به خدا میکنند. آنها تغییر ایجاد میکنند.

ما به پنج فرمان از عهد عتیق و پنج فرمان از عهد جدید نگاه انداختیم. اگر تنها یک بار خدا به ما گفته بود تا از طریق انجیل شادی کنیم، آن کفایت می کرد. اگر چیزی ده بار در انجیل تکرار شده است، ما میدانیم که این باید مهم باشد. اما فرمان شادمانی بیشتر از این تکرار شدن است.

چه میشود اگر اینها، پیشنهاد باشند به جای اینکه فرمان باشند؟ آیا به این معنا است که ما می توانیم از این دستور لذت بخش و ساده، براحتی گذر کنیم؟ بیایید نگاهی اطراف متن فرمان "همیشه شادمان باش" که زودتر خواندیم بیاندازیم، تا ببینیم آیا کل متن ایده ای در مورد اینکه آیا اینها پیشنهاد یا دستور هستند به ما میدهد؟

مواظب باشید که هیچ کس بدی را بدی تلافی نکند، بلکه هدف شما این باشد که پیوسته به یکدیگر، به مردم نیکویی کنید. همیشه شادمان باشید و پیوسته خدا دعا کنید برای هر چه که پیش می آید، خدا را شکر کنید.

زیرا خدا در مسیح عیسی از شما همین انتظار را دارد. اول تسالونیکیان 5: 15-18

ما دستور بدی در مقابل بدی را داریم. این قطعاً یک دستور است. مسیح این را در موعظه اش در کوه زیتون توضیح داد، در متی 5: 38-48. ما همچنان میدانیم مسیح به ما دستور داد مهربان باشید و به دشمنانتان

محبت کنید، پس در مهربان بودن هم نیازی به مذاکره نیست. و بعد ما دستور شادمانی را داریم. در متن مشابه که به واضح یک دستور است- نه تنها یک پیشنهاد. برای "همیشه شادمان بودن" این به همان اندازه که بدی را با بدی جواب ندادن، مهربانی، دعا کردن و تشکر کردن اهمیت دارد. و این خواست خدا برای ما، در عیسی مسیح است.

شادمانی یک دستور است که در انجیل بیشتر از دستورهای دیگر تکرار شدن است، ما بهترین تلاش خودمان را برای حفظ آن میکنیم. ما درکش میکنیم. ما مفهوم آن را میدانیم. این همان چیزی است که ما از آن لذت میبریم، این زندگی را بهتر میکند، آسانتر و ما را به مردم طلایی تبدیل میکند. اما ما به شادمانی توجهی که سزاوارش هست را نمیکنیم. این دستور ساده - دستور شادمانی- به راحتی فراموش و نادیده گرفته میشود. شادمانی یک انضباط معنوی است. این میوه روح که باید در زندگی ما توسعه پیدا کند. اگر ما زندگی که مسیح از ما خواسته را میکنیم، بنابراین شادمانی ما رشد خواهد کرد و جوانه خواهد زد، به ما گفته شده است:

اما ثمره که روح به بار می آورد، محبت، خوشی، آرامش، بردباری، مهربانی. خیرخواهی، وفاداری، فروتنی و خویشنداری است. غلاطیان 5: 22-23

شادمانی قسمت خیلی مهمی از میوه روح است. من تمایل دارم که در مورد میوه روح مثل یک میوه فکر کنم، نامش محبت است. همه قسمت های میوه از محبت ساخته شده است، مثل تکه های پرتغال: صبر، مهربانی، صلح، خود کنترلی... الی آخر. فرد که صبور نیست، محبت را نشان نمیدهد. همچنین فردی که به خودش کنترل ندارد. فرد نامهربان محبت را نشان نمیدهد. در همین راه، تو نمی توانی محبت کنی بدون شادمانی کردن. آیا فردی که شادمان نیست و غرغرو، جدال برانگیز و غم انگیز است محبت خدا را می تواند بیان کند؟ من فکر کنم جواب این سوال را میدانید؟ ما به شادمانی احتیاج داریم اگر می خواهیم محبت خدا و میوه روح را در زندگیمان توسعه دهیم.

گاهگاهی شما ممکن است مردمی را ببینید که به خاطر ایجاد دردسر، از بین بردن صلح، اختلاف مورد شماتت قرار گرفته اند. کسی را که شما میشناسید به خاطر بی صبری یا نامهربانی توبیخ شده باشد. تعداد زیادی به سختی از کسانی که بی ایمان بودند و یا باعث از هم گسیختن روابط یا ازدواج شدند انتقاد کردند. تقریباً همه میوه های روح جدی گرفته میشود اگر مخالف آنها عمل شود. ولی آیا کسی برای شادمان نبودن توبیخ میشود؟ من بعید میدانم. اگر ما برای توسعه محبت جدی هستیم، میوه روح در زندگیمان، پس شادمانی باید به اندازه بقیه مقدم باشد.

توسعه شادمانی

اگر ما میخواهیم شادمانی را توسعه دهیم، پس ما باید یکدیگر را برای شاد بودن کمک کنیم. نامه پولس به فلیپیان، دلگرمی بزرگی برای همه ماست- شادمان بودن، گسترش شادمانی در یکدیگر. اینجا قسمتی از گفته‌های او به آنها:

و همواره در همه دعاهایم برای همگی شما شادمانه دعا میکنم. *فلیپیان 1-4*

ما باید مانند معتقدان فلیپیی باشیم، کسانی که بقیه مردم را شادمان کردند. آنها پولس را شادمان کردند. آنها او را به قدری شادمان کردند که او همواره با شادمانی دعا کرد وقتی آنها را بیاد می آورد. چون از این یقین دارم، میدانم که برای پیشرفت و شادی شما در ایمان زنده خواهم ماند و با همه شما به سر خواهم برد. تا با دوباره آمدنم نزد شما، فخرتان در مسیح عیسی به سبب من افزون گردد. *فلیپیان 1: 25-26*

پولس نشردهنده شادمانی بود! یکی از اهداف او گسترش دادن شادمانی در میان ایمان داران بود، مثل فلیپیان. این باید هدف ما نیز باشد. وقتی ما دیگران را میبینیم باید گسترش دهنده شادمانی باشیم، به یکدیگر در مسیح و شادی که در او داریم اشاره کنیم. وقتی به جلسه و یا کلاس انجیل میرویم، ما باید این را هدف قرار دهیم که کسانی را که با آنها صحبت میکنیم با شادمانی بیشتر از زمانی که آمدن، جلسه را ترک کنند. تصور کنید چقدر کلاسهای انجیل یا جلسات دیگر بزرگتر خواهند شد اگر همه ما اینکار را میکردیم. واقعا میخواهیم بیاییم!

بیایید شادی مرا به کمال رسانید و با یکدیگر وحدت نظر باشید. فلیپیان 2-2

هر چقدر ما بیشتر متحد باشیم و وحدت نظری بیشتری داشته باشیم، شادی بیشتری خلق میکنیم. بنابراین اگر ما می خواهیم شادی خلق کنیم، بیایید وحدت خلق کنیم. متحد باشید تا شادمانی در یکدیگر خلق کنیم. ما مشاهده کردیم که شادمانی ما برای خدا خیلی مهم است. به قدری برای خدا مهم است که او زمان ویژه ای در اسرائیل برای خلق شادمانی اختصاص داده است (به جز روز داوری)، و جشن های متنوع دیگر که همه برای نشر شادمانی در مردمان خدا طراحی شده بودند. به آنها فرمان داده شده بود که سه هفته جشن شادمانی داشته باشند و در مقایسه یک روز سوگواری برگزار کنند. قربانی و هدایا، سپاسگزاری آنها از روزی و برداشت محصولات خدا، حمایت آنها در برابر دشمنان آنها، همه اینها باید شادمانی آنها را نشر داده باشد. خدا می خواست آنها ملتی از مردم شاد باشند. او می خواست اسرائیل نمونه ای برای بقیه جهان باشد تا نشان دهد خدمت به پروردگار چه لذت بخش است. اما در عوض، مانند من، خدمت اسرائیل به تشریفات تبدیل شد و قربانی کردن با کینه انجام شد، اطاعت دقیق - بحث ها و کار بدون شادمانی در روح.

روح نا شادمان به قدری زنده بود که او آنها را از سرزمین موعود بیرون راند و گفت:

همه این لعنتها بر شما نازل خواهد شد و شما را تعقیب کرده، از شما پیشی خواهد گرفت، تا اینکه نابود شوید، از آن رو که صدای یهوه خدای خویش را نشنیدید تا فرمانها و فرایضی را که به شما امر فرمود، نگاه دارید. این لعنتها تا به ابد آیت و علامت بر ضد شما و نسل شما خواهد بود. تثنیه 28 45-47

در این مورد چطور؟ آیا ما خدا را با شادمانی و شادی در جایی که هستیم خدمت می کنیم، همین حالا؟ زیرا اگر ما نیستیم، ما خودمان را در همان خطر رانده شدن از پادشاهی خدا، همانند اسرائیل قرار می دهیم. اگر شما مثل من هستید و پیدا کردن شادمانی سخت است، پس در جریان باشید چون در مقاله بعدی من می خواهم به شما نشان بدهم چطور گسترش شادمانی را دوباره بازگردانید. ممکن است شما فکر میکنید "آیا قرار نیست ما مسائل خودمان را تحمل کنیم، با مبارزه مبارزه کنیم، در شرایط سخت ادامه دهیم، توبه کنیم، اقرار کنیم، صلیبمان را حمل کنیم؟ بله، زمانهایی هست کن همه اینها باید انجام شوند، اما شادمانی می تواند ما را هدایت کند. مسیح به معنا واقعی کلمه صلیب خودش را از شهری به محل صلیب کشیده شدنش حمل کرد. این نمی تواند زمان خوشی باشد. اما در مسیح، حتی راه رفتن به سوی صلیب با انگیزه شادمانی بود. نویسنده عبرانیان به ما جسارت میدهد تا به مسیح به عنوان یک نمونه نگاه کنیم، این چیزی است که او گفت:

و چشمان خود را بر قهرمان و مظهر ایمان یعنی عیسی بدوزیم که به خاطر آن خوشی که پیش رو داشت، صلیب را تحمل کرد و ننگ آن را ناچیز شمرد و اکنون بر جانب راست تخت خدا نشسته است. عبرانیان 12 2

شادمانی یک کلمه ساده کوچک است. سه حرف در انگلیسی، هزاران بار از طریق صفحات انجیل تکرار شده است. شادمانی یک دستور است، دستوری که ما انسانها خیلی سریع فراموش کردیم، دستوری که خیلی دست کم گرفتیم، دستوری که ما فکر میکنیم به اندازه بقیه اهمیت ندارد. حتی هنوز. شادمانی بیشتر از یک دستور است. دعوتی برای ورود به شادمانی خدایمان است. اما اگر ما سرپیچی کنیم، ما اسرائیل را به عنوان نمونه برای مشاهده داریم.

بیان شادی

شادمانی کردن آسان است و چیزی که مرا در گسترش شادمانی کمک کرد در مقاله های بعدی با شما به اشتراک می گزارم. شادمان بودن یک لذت است. داشتن شادی سرگرم کننده است! خدا از ما می خواهد از زندگیمان و امیدهایی که داریم لذت ببریم. پس اگر شما میخواهید الان شروع کنید پس با این ایده ها شروع کنید:

سپاسگزار باشید

آواز سر دهید

موسیقی بنوازید

سپاسگزار باشید

مشتاق باشید

به دیگران جسارت دهید

جدال نکنید

تشکر کنید

متحد باشید

جشن بگیرید

و حق شناسی تان را بیان کنید.

و زمانی که این ها را انجام می‌دهید، لبخند بزنید. یک بار یک نفر گفت که این میوه روح (شادمانی) آلو خشک شده نیست (اخم نکنید). اطمینان حاصل کنید ظاهر تان مثل آلو ترش نباشد وقتی که شادمانی را جلوه می‌کنید.

فکر کنید شخص شادمان چه شکلی است؟ یک مادر با نوزاد تازه متولد شده، چوپانی که گوسفند گم شده اش را پیدا میکند. عروس یا داماد در روز عروسیشان. آنها فقط شادمانی درونی ندارند. آنها در درونشان شادمان و در ظاهرشان رنج آور نیستند. شادمانی آنها بسیار است. در صورتشان، اعمالشان، کلماتشان منعکس است. این شادمانی است که ما باید منعکس کنیم. این شادمانی است که خدا از ما خواسته است. این شادمانی است که ما باید در ظاهرمان نشان دهیم.

میوه روح شادمانی است. شادمانی یک دستور است، و لذتی در این دستور است. این دعوتی به سوی شادمانی از سوی خدا است. شادمانی محبت و شفا برای ما به ارمغان می‌آورد. برای من همینطور بود و برای تو هم خواهد بود. بیایید در زندگیمان شادمان باشیم و صورتمان این را نشان دهد.