

# **SPERANȚĂ ÎN VREMURI DIFICILE**

**Joyce Meyer**

Traducere: Ionela Ilie

*Alfa Omega Publishing  
2022, Timișoara*

Publicată în original în limba engleză sub titlul:

***Hope For Difficult Times***

Copyright © Joyce Meyer

Tradusă în limba română și publicată cu autorizare.

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din traducerea Dumitru Cornilescu a Bibliei.

Traducere: Ionela Ilie

Corectură: Daniela Groza

Tehnoredactare: Camelia Mocofan

Prelucrare grafică: Anca Luchiț

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MEYER, JOYCE**

**Speranță în vremuri dificile** / Joyce Meyer ; trad.: Ionela Ilie. -

Timișoara : Alfa Omega Publishing, 2022

ISBN 978-606-045-291-1

I. Ilie, Ionela (trad.)

159.9

Versiunea în limba română: ***Speranță în vremuri dificile***

Copyright © 2022 Alfa Omega Publishing

Editura: Alfa Omega Publishing

C.P. 1141, O.P. 8

300890 - Timișoara, România

Tel/Fax: + (40) 256-284.912

E-mail: [info@alfaomega.tv](mailto:info@alfaomega.tv)

Comenzi online: [www.alfaomega.tv/librarie](http://www.alfaomega.tv/librarie)

**ISBN 978-606-045-291-1**

# **SPERANȚĂ**

## **ÎN VREMURI DIFICILE**

de Joyce Meyer



# CUPRINS

INTRODUCERE .....	7
CAPITOLUL 1. Plin de speranță .....	11
CAPITOLUL 2. Ce poți face când ești blocat .....	17
CAPITOLUL 3. Alege să adopți o atitudine plină de speranță .....	23
CAPITOLUL 4. Cum să te încrezi în Dumnezeu în timpul furtunii .....	27
CAPITOLUL 5. Toate lucrurile noi .....	33
CAPITOLUL 6. Cum să privești în sus când ești la pământ .....	39
CONCLUZIE: Treci cumva printr-o perioadă dificilă? .....	45
RUGĂCIUNEA DE MÂNTUIRE .....	49
DESPRE AUTOARE .....	51
JOYCE MEYER MINISTRIES .....	53



# INTRODUCERE

**Mă bucur nespus că ai ales să citești această carte!**

Chiar acum, poate că suferi în vreun fel sau te simți copleșit de ceea ce ți se întâmplă. Chiar dacă nu îți cunosc situația, un lucru știu sigur:

**Nu ești singur – Dumnezeu te iubește, așa cum te iubim și noi.**

De fapt, am scris această carte pentru a te încuraja și pentru a-ți umple inima cu speranță. Aș vrea să știi că acum, chiar în mijlocul situației prin care treci, Dumnezeu îți este alături și, pentru El, nimic nu este imposibil (vezi Luca 1:37). El are un plan bun pentru viitorul tău, lucrând deja în culise pentru a te ajuta (vezi Ieremia 29:11).

Poate te confrunți cu o tragedie neprevăzută și nu știi cum să te aduni și să mergi mai departe. Poate te confrunți cu o problemă de natură medicală și nu ai cum să ajungi la un consult medical. Știi că sunt mulți oameni care trăiesc de azi pe mâine, fără a fi siguri dacă vor avea ce mânca.

Atunci când trecem printr-o situație extrem de dificilă, suntem tentați să ne dăm bătăuți. Însă cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ne încredem în Dumnezeu și să rămânem plini de speranță. Ce este speranța, de fapt?

Speranța este așteptarea plină de încredere că urmează să se întâmple ceva bun. Aceasta este strâns legată de credința noastră. Atunci când îndrăznim să sperăm, viața ne este inundată cu bucurie și pace.

Dușmanul vrea ca noi să fim lipsiți de speranță. El vrea să ne convingă că totul este pierdut și că nimic nu va funcționa. Însă Dumnezeu vrea ca noi să fim plini de speranță – crezând și așteptând să primim lucruri mărețe de la El. De fapt, Biblia spune că El este „Dumnezeul speranței”, plin de îndurare și de noi începuturi (vezi Romani 15:13).

Din cauza abuzului sexual, verbal și emoțional la care m-a supus tatăl meu în copilărie, am căpătat o atitudine lipsită de speranță. Mi s-au întâmplat atât de multe lucruri negative, încât am început să mă aștept să se întâmple ceva rău mereu, chiar și după ce am devenit creștină.

Însă pot afirma cu sinceritate că Dumnezeu m-a transformat dintr-o persoană pesimistă, negativistă, într-o persoană plină de speranță, care așteaptă ca bunătatea Lui să se manifeste mereu. Treptat, El m-a ajutat să descopăr puterea speranței și ce înseamnă acest lucru pentru gândurile mele, pentru ceea ce rostesc, pentru atitudinea mea și pentru fiecare aspect al vieții mele. Așadar, chiar și acum, când mă confrunt cu situații dificile sau am parte de vreun necaz, eu continui să sper, căci știu că Dumnezeu va face ca totul să lucreze spre binele meu!

Poate că ai avut parte de multă suferință, de dezamăgire, sau ai avut piedici și nu îți poți închipui că situația ți s-ar putea îmbunătăți. Dușmanul vrea să te convingă că lucrurile nu se vor schimba niciodată. Însă Dumnezeu vrea să știi că El te iubește și că poți avea încredere că El va reuși să facă o minune în mijlocul dezastrului în care te afli! Însă tu nu trebuie să-ți pierzi speranța niciodată – trebuie să te aștepți ca bunătatea Sa să se manifeste în orice clipă.



Aceste pagini includ câteva dintre cele mai importante lecții pe care le-am primit de la Dumnezeu în acest domeniu – lecții care îți vor întări credința și te vor ajuta să abordezi viața cu o atitudine total schimbată.

Eu spun adesea că o persoană care nu își pierde speranța – care continuă să creadă în Cuvântul lui Dumnezeu și refuză să se dea bătută – nu va putea fi înfrântă niciodată. Aceasta deoarece, chiar și în mijlocul furtunilor vieții, dacă te încrezi în El, îți va umple viața cu pacea și bucuria Lui incredibile, întorcând situația spre binele tău.

Nu știu cu ce te-ai confruntat în viață sau prin ce treci chiar acum. Însă știu sigur că Dumnezeu te iubește nespus de mult, te veghează și te va ajuta (vezi Romani 8:38-39; Psalmii 33:18).

El este Dumnezeul speranței, El fiind Singurul care poate schimba cele mai dificile vremuri prin care treci în ceva cu adevărat măreț.



# CAPITOLUL 1.

## PLIN DE SPERANȚĂ

**Eu spun adesea că suntem generația care vrea să vadă dovezi.**

Vrem să vedem un lucru înainte de a crede. De fapt, majoritatea dintre noi nu prea crede că Dumnezeu lucrează pentru noi până când nu vedem cu ochii noștri că ceva anume se întâmplă în plan firesc.

Însă nu așa lucrează Dumnezeu – El lucrează în spatele cortinei. Poate că nu vezi ceva întâmplându-se, dar crezi că Dumnezeu face ceva în viața ta chiar acum? Crezi că El are un plan pentru a-ți ajuta copiii, pentru a-ți salva căsnicia sau pentru a lucra la lucrurile acelea pentru care te rogi de ani buni?

*În Ieremia 29:11 scrie că Dumnezeu are un plan pentru viața ta... ca să-ți dea speranță în momentul tău de încercare. Altfel spus, Dumnezeu caută o oportunitate de a fi bun cu tine!*

Poate că ți-e greu să te consideri o persoană optimistă, plină de credință și de speranță. În acest caz, știu foarte bine cum te simți! Unii oameni se tem pur și simplu să sperie fiindcă au avut parte de multe dezamăgiri și nu cred că mai pot face față durerii.

Însă e în regulă, căci Dumnezeu este „Dumnezeul nădejzii”, plin de îndurare, un Dumnezeu al noilor începuturi (Romani

15:13). Așadar, în ce-L privește, niciodată nu este prea târziu să începi să crezi, să anticipezi, să speri și să ai așteptări.

## MARI AȘTEPTĂRI...

O definiție a speranței este „o așteptare favorabilă și plină de încredere”.

Cred că, de multe ori, adoptăm o atitudine pasivă, decizând că „vom sta să vedem” dacă nu cumva ceva se va schimba sau se va „întâmpla”, iar totul va fi bine pentru noi. Însă Dumnezeu vrea să avem anumite așteptări în mod intenționat. El Își dorește ca noi să anticipăm în mod activ că se va întâmpla ceva bun.

Așadar, vreau să te întreb: Ce așteptări ai?

Ce anume vezi în mintea și imaginația ta? Cum vorbești despre viitorul tău? Atunci când te trezești, îți spui cumva Cred că voi încerca să supraviețuiesc și acestei zile, sau te trezești plin de anticipare, gândindu-te că poate astăzi va fi ziua în care vei izbândi?

Atunci când o femeie este gravidă, se spune că e „în așteptare”. Apoi, cu cât mai înaintată este sarcina, cu atât mai mult ea se gândește la ceea ce va urma.

Sarcinile mele au fost cu totul speciale deoarece toți cei patru copii ai mei au depășit cu câte o lună termenul. Doctorul meu mi-a spus că eram singura femeie pe care o știa care să fi fost însărcinată cât un elefant!

Spre sfârșitul sarcinii, în fiecare zi când mă trezeam, îmi spuneam: „Astăzi este ziua cea mare – trebuie să fie!” Aveam pregătite deja toate bagajele. Verificam mereu totul pentru a fi sigură că totul era în ordine, fiind încrezătoare că bebelușul avea să se nască în orice clipă. De câte ori simțeam vreo împunsătură, îmi spuneam Asta e! Vine!

Așa vrea Dumnezeu să te porți și în ceea ce-L privește! El

are un plan incredibil pentru viața ta și vrea ca tu să anticipezi că ți se vor întâmpla în curând numai lucruri bune.

Speranța spune: „Chiar dacă situația e neschimbată de ceva vreme, Dumnezeu este Dumnezeul imposibilului, așadar, lucrurile se pot schimba.”

## EȘTI PRIZONIERUL SPERANȚEI?

După cum am spus, eram cea mai negativistă persoană pe care o știam. Eu vedeam mereu numai jumătatea goală a paharului, numai partea negativă a lucrurilor.

Tocmai de aceea eram atât de nefericită. Îndoiala și pesimismul ne doboară... însă speranța eliberează bucuria!

Speranța presupune să ai o mentalitate sau o atitudine optimistă. O persoană plină de speranță refuză să fie pesimistă. Chiar dacă recunoaște și face față încercărilor vieții, aceasta își păstrează speranța în mentalitate, atitudine și modul de a vorbi.

De multe ori, cred că noi cădem în capcana de a aștepta până când să ne simțim optimiști sau plini de speranță. Însă speranța presupune a lua decizia de a fi optimiști și de a nu trăi conduși de sentimente. Adevărul este că, atunci când decidem să avem gânduri pozitive, pline de speranță, și sentimentele ni se vor schimba!

Îmi place nespuse de mult Zaharia 9:12. Domnul spune: *Întoarceți-vă la cetățuie [a siguranței și prosperității], prinși de război plini de nădejde! O spun și astăzi că îi voi întoarce îndoita!*

Ce înseamnă să devii un „prizonier al speranței”? Înseamnă că, orice s-ar întâmpla în viețile noastre, refuzăm să încetăm să mai sperăm și să ne mai încredem în abilitatea lui Dumnezeu de a izbândi.

Când devii un prizonier al speranței, dușmanul nu știe ce să facă. Poate că te va asalta cu gânduri negative, dar nu are puterea de a te răni atunci când ești decis să te încrezi pe deplin în Dumnezeu.

Dumnezeu vrea să te binecuvânteze și să te recompenseze dublu pentru rănilor primite în trecut și pentru ceea ce ai pierdut (vezi Isaia 61:7). Atitudinea pe care o adoptăm are cea mai mare însemnătate. Noi trebuie să credem, să ne încredem și să sperăm.

## E TIMPUL SĂ COBORÂM ANCORA

În Evrei 6:19 scrie: ... *pe care o avem [acum] ca o ancoră a sufletului [nu poate aluneca și nu se poate rupe indiferent cine calcă pe ea]...*

Hai-deți să descifrăm acest verset! Cu toții cred că știm ce este o ancoră. Atunci când vrei ca o barcă să stea pe loc, cobori ancora, iar aceasta nu se va deplasa mai departe.

Ei bine, aici scrie că speranța este „ancora sufletului”. Sufletul nostru este alcătuit din mintea noastră, voința noastră și sentimentele noastre. Sufletul este cel care ne spune ce gândim, ce vrem și ce simțim.

Așadar, ce înseamnă toate acestea? Înseamnă că atunci când situația pare fără ieșire... când pare că nimic nu are sens, că promisiunile făcute de Dumnezeu nu vor ajunge să se împlinescă în viața noastră, speranța este ancora noastră care ne trage înapoi, spunând: „Mai așteaptă, căci tot se va întâmpla!”

Să mergem puțin mai departe. În Evrei 6:19 scrie că *speranța este ancora noastră și că... [nu poate aluneca și nu se poate rupe indiferent cine calcă pe ea]...*

Speranța este ancora noastră și e chiar ceea ce ne face să „îndrăznim”. Unii oameni nu au parte de promisiunile și puterea lui Dumnezeu doar pentru că nu îndrăznesc să pășească în credință. Tocmai această îndrăzneală este cea care ajută ca promisiunile lui Dumnezeu să se împlinescă!

Să vă dau un exemplu! Timp de peste 40 de ani, am călătorit

prin toată lumea, predicând Cuvântul lui Dumnezeu. Însă, chiar și acum, mi se întâmplă ca, uneori, înainte de vreo conferință, să nu mă simt unsă, calificată sau pregătită să fac ceea ce urmează să fac.

Înainte de a păși pe scenă, îmi spun Doamne, chiar sper să-Ți faci apariția, altfel, am încurcat-o! Apoi, în timp ce pășesc pe scenă pentru a face ceea ce cred că mi-a cerut El să fac, Dumnezeu Își face mereu apariția și mă ajută să îmi transmit mesajul. El nu m-a dezamăgit nici măcar o singură dată!

În cazul multora dintre voi, Dumnezeu nu așteaptă decât să pășiți cu îndrăzneală, ținându-vă de ancora speranței. El nu așteaptă decât să vă faceți partea pentru ca El să-Și poată face apariția în viața voastră pentru a face ceva ce vă va uimi.

Nu te lăsa doborât de circumstanțele prin care te afli în viață. Coboară-ți ancora și pășește pe fundamentul solid al speranței. Când îți pui speranța în Dumnezeu, nu vei fi dezamăgit.





## CAPITOLUL 2.

# CE POȚI FACE CÂND EȘTI BLOCAT

**Ai rămas vreodată blocat?** Te-ai aflat vreodată în viață într-un punct mort... când păreai să nu mai ai nicio opțiune?

Eu am trecut prin asta de multe ori, ca majoritatea oamenilor, sunt sigură. Însă sunt extrem de recunoscătoare că, de-a lungul anilor, Dumnezeu m-a învățat că, și atunci când suntem blocați, pentru El, nicio situație nu e prea dificilă.

Pentru început, haideți să privim la povestea lui Iosif din cartea Geneza (vezi Geneza 37-50). Biblia spune că el era preferatul tatălui său dintre toți cei 12 frați, frații săi fiind foarte geloși pe el din acest motiv.

Într-o zi, Iosif le-a relatat fraților săi un vis pe care îl avusese. În visul său, toți frații i se închinaseră. Desigur că situația nu a fost prea roz după aceea!

Drept urmare, frații s-au adunat ca să decidă cum să scape de Iosif. Mai întâi, l-au aruncat într-un puț ca să-l lase acolo să moară. Însă, mai târziu, au decis să-l vândă ca sclav unui grup de negustori ismaeliți ce treceau pe acolo. Apoi, au pus la cale un plan prin care să-l convingă pe tatăl lor că Iosif murise!

După cum știți, această poveste are un final triumfător. Iosif ajunge al doilea la conducere după faraon, apoi se reunește cu familia sa și totul e dat uitării.

Ceea ce i s-a întâmplat lui Iosif e dovada faptului că, prin orice ai trece în viață, există mereu speranță. Poți împlini scopul pe care-l are Dumnezeu pentru tine deoarece, pentru El, totul este posibil!

Însă partea din poveste care ne interesează pe noi este șirul de evenimente ce au avut loc între puț și palat. În această perioadă, viața lui Iosif a cunoscut câteva turnuri interesante. Însă trăsătura lui de caracter care i-a adus sfârșitul victorios a fost perseverența. Datorită credinței lui în Dumnezeu, Iosif nu s-a dat bătut niciodată!

## NU TE POȚI DA BĂTUT

În viețile noastre, ni se mai întâmplă câteodată să cădem în vreun puț. Poate fi vorba de un puț al bolii, al lipsurilor financiare, al problemelor în relații sau al altor probleme. De câte ori se întâmplă asta, trebuie să decizi că nu te vei da bătut indiferent de situația în care te afli!

Amintește-ți mereu că, pentru a avea o frumoasă mărturie a ceea ce a făcut Dumnezeu pentru tine, mai întâi trebuie să treci testul. Isus ne-a și spus:

*... În lume veți avea necazuri [încercări, tulburări și frustrare], dar îndrăzniți [faceți-vă curaj; fiți încrezători, siguri pe voi, neclintiți], Eu am biruit lumea [am deposedat-o de puterea de a vă face rău și am cucerit-o pentru voi]. (Ioan 16:33)*

În mod inevitabil, veți trece prin greutăți. Uneori, veți vrea să vă dați bătăuți. Însă, dacă veți rezista și veți continua să vă încredeți în Dumnezeu, El vă va ajuta să vă reveniți. El poate face ceva bun din tot răul (vezi Romani 8:28).

Se spune că Winston Churchill le-ar fi ținut următorul discurs

absolvenților de la Harrow School în 1941:

*„Niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată să nu vă dați bătuți! Fie că e vorba de ceva mare sau ceva mic, ceva important sau ceva insignifiant – nu vă dați bătuți niciodată!”*

Nu știi dacă numai asta a spus, dar cred că Duhul Sfânt le spune multora dintre noi chiar acum exact acest lucru - „Nu te da bătut, căci Dumnezeu a pregătit atât de multe pentru viața ta!”

E foarte ușor să vrei să te dai bătut atunci când situația se îngreunează. Uneori, oamenii rămân blocați acolo unde sunt și nu știi cum să mai iasă, așa că se gândesc că cel mai ușor ar fi să se dea bătuți.

Poate nu se simt destul de deștepți sau de talentați; poate au trecut printr-o traumă; poate că au avut un eșec sau au făcut niște greșeli teribile în trecut.

Însă Duhul Sfânt ne dă puterea și abilitatea de a merge mai departe pentru a ne obține victoria, chiar dacă lucrurile nu s-au desfășurat așa cum am plănuit noi.

Dacă eșuezi nu înseamnă că ai rămas fără opțiuni. Poți învăța din greșelile trecutului – mi-am dat seama că avem multe de învățat din istorie! Atunci când nimic nu pare să funcționeze, mai încearcă. Măcar așa îți vei da seama ce funcționează și ce nu și vei putea porni de aici. Îți poți transforma obstacolul într-o oportunitate de a deveni mai înțelept și mai matur pe plan spiritual.

Dumnezeu vrea ca noi să avem o viață bună, însă noi trebuie să avem încredere în El și să fim perseverenți. Duhul Sfânt ne va îndruma la fiecare pas pe care-l facem prin credință pentru a umbla în planurile cele bune pe care Dumnezeu le are pentru fiecare dintre noi. Însă noi trebuie să facem acei pași... și să nu ne dăm bătuți niciodată!

## CE POȚI FACE ATUNCI CÂND SUFERI

Atunci când te afli în „puțul” tău, contează nespus de mult ce perspectivă ai.

Nu uita, e un moment de testare... un moment în care ți se dezvoltă caracterul. Această perioadă eu o numesc adesea „anii de tăcere” deoarece acum ai impresia că nu se prea întâmplă mare lucru în viața ta.

Sau poate că treci printr-o suferință profundă sau o tulburare și Dumnezeu pare că nu face nimic în această privință.

Însă este vital să ai încredere în El în această perioadă deoarece El lucrează în inima ta pentru a te face să semeni cât mai mult cu Hristos.

### **Ce ar trebui să faci atunci când ești blocat în puțul tău?**

- Nu te da bătut! Împotrivește-te tentației de a crede că nu există nicio cale de ieșire din situația în care te afli. Isus este Calea. Acum este momentul în care tu te poți apropia de El, ca apoi să-L urmezi.
- Încearcă să nu dai vina pe Dumnezeu sau să crezi că El te pedepsește pentru vreun păcat pe care l-ai comis. El Se folosește doar de această situație pentru a lucra în viața ta. Chiar dacă nu te simți bine întotdeauna în astfel de momente, El va urmări mereu binele tău.
- Fă mereu ce este bine chiar și atunci când suferi, când nu ai chef să o faci sau când ceilalți te tratează urât. Fă ceva bun pentru cât mai mulți oameni posibil și pe cât de des posibil.
- Nu te retrage, nu te mânia și nu te izola de ceilalți. Nu uita că poți fi ori deplorabil, ori puternic, dar nu amândouă deodată! De multe ori, Dumnezeu se folosește de ceilalți pentru a te încuraja în astfel de momente.

- Ține-ți cuvântul dat și onorează-ți promisiunile. Aceasta este o perioadă în care ți se clădește caracterul, când tu ești pregătit pentru a-ți ocupa locul la „palat”.
- Nu înceta să crezi... nu înceta să speri că Dumnezeu îți poate schimba în bine situația!

### SCUTURĂ-TE

Poate ați auzit povestea măgarului care a căzut într-o groapă.

Văzând cele întâmplate, stăpânul său a stat pe gânduri o vreme, apoi a decis că groapa era prea adâncă și măgarul era prea bătrân, așa că a decis să îngroape măgarul acolo.

El a chemat în ajutor niște prieteni și niște vecini, iar aceștia au început să arunce cu lopețile pământ în groapă.

Întâi, măgarul a început să ragă, fiind îngrozit, desigur, de situația în care se afla. Însă, mai apoi, stăpânul său a observat că măgarul tăcea și s-a gândit că probabil murise. Însă măgarul nu murise.

Când s-a uitat în groapă, stăpânul a văzut că, de fiecare dată când îi cădea pământ pe spate, măgarul se scutura și apoi călca pe pământ, adunându-l sub copitele sale. Acest lucru a continuat ore bune până când, în cele din urmă, măgarul a adunat suficient pământ sub el pentru a se ridica și a ieși din acea groapă!

Avem ceva de învățat de la acel măgar. Din când în când, viața va arunca și cu pământ în noi. Poate fi în relațiile noastre sau în ce privește finanțele sau starea de sănătate. Însă aceasta este o perioadă în care putem învăța cum să ne lăsăm călăuziți de Duhul Sfânt. El ne va arăta cum să ne scuturăm de pământ și cum să pășim pe acesta, oferindu-ne fărâme din lucrurile bune ce vor veni la fiecare pas pe care-l vom face din puțul nostru spre palat!

Întotdeauna vom avea de trecut peste obstacole. Întotdeauna vor exista „probleme” pe care va trebui să le depășim. Însă vom

## SPERANȚĂ ÎN VREMURI DIFICILE

avea, de asemenea, o a doua șansă, posibilitatea de a o lua de la capăt și vor fi și noi începuturi.

Niciodată nu e prea târziu – doar nu te da bătut! Pe măsură ce vei face tot ce-ți stă în putință ca să-ți faci partea – dacă nu îți vei pierde speranța, vei merge mai departe și vei refuza să te lepezi de Dumnezeu – El va fi credincios să facă ceea ce tu nu poți face.

Așadar, dacă ești blocat și nu știi ce să faci, nu îți pierde speranța, căci ești pregătit pentru un nou început.

## CAPITOLUL 3.

# ALEGE SĂ ADOPTI O ATITUDINE PLINĂ DE SPERANȚĂ

**Fiindcă am fost abuzată în copilărie**, am dezvoltat o teamă că mereu urmează să mi se întâmple ceva rău. Poate că înțelegeți la ce mă refer.

Mie mi s-au întâmplat atât de multe lucruri rele, încât ajunsesem să mă aștept mereu să mi se întâmple ceva rău, chiar și după ce am devenit creștină.

Îmi amintesc de dimineața în care m-am rugat și L-am întrebat, în sfârșit, pe Dumnezeu: „Ce este asta? De ce mă simt astfel tot timpul?”

Dumnezeu mi-a transmis un mesaj în inimă: „*Sunt prevestiri rele.*” *Eu nu mai auzisem niciodată acest termen, dar, câteva zile mai târziu, l-am descoperit în Proverbele 15:15, unde scrie:*

*Toate zilele celui nenorocit sunt rele [din cauza gândurilor și prevestirilor temătoare], dar cel cu inima mulțumită are un ospăț necurmat [indiferent de circumstanțe].*

Cu toții ne vom confrunta cu situații grele în viață, iar atunci când se întâmplă, e ușor să te îngrozești de viitor și să ai gânduri și prevestiri temătoare. Însă trebuie să învățăm să cădem de acord

cu Dumnezeu și Cuvântul Lui atunci când ne lovește vreun necaz.

Ne putem elibera credința dacă spunem: „Știu că Dumnezeu mă iubește. El va avea grijă de mine și mă va proteja. Cred că El îmi va da harul și puterea pentru a face ceea ce trebuie să fac și atunci va ieși ceva bun din toate astea.”

## NU TE TEME!

Dumnezeu nu vrea ca noi să fim nefericiți sau să avem o „zi oribilă”, chiar dacă lucrurile nu ies așa cum am vrea. El vrea ca noi să ne așteptăm să ni se întâmple lucruri bune și să rămânem plini de speranță, indiferent de circumstanțele noastre.

Iată care sunt cele trei cuvinte ce te vor ajuta să faci tocmai acest lucru: Nu te teme.

Ce este teama? Teama presupune că te aștepți să ai parte de o experiență neplăcută – este *opusul* speranței.

Cred că, fără ca măcar să-și dea seama, mulți oameni se tem de ceea ce li se poate întâmpla în fiecare zi. Ne putem teme să mergem la lucru, ne putem teme de trafic, ne putem teme să spălăm vasele, să spălăm rufele, să tundem iarba, să gătim cina și așa mai departe.

Însă teama ne poate răpi bucuria și ne poate strica ziua. Teama ne poate lăsa fără speranță. În schimb, eu te încurajez să încetezi să te mai simți nefericit pentru lucrurile în privința cărora nu poți face nimic. Alege, în schimb, să fii fericit și lasă-L pe Dumnezeu să se ocupe de toate celelalte lucruri!

În orice situație, trebuie să avem o atitudine prin care să spunem: „Pot face orice trebuie să fac și nu voi înceta să mă bucur de viață, orice s-ar întâmpla. Nu am plănuit să se întâmple asta, dar știu că Dumnezeu poate face ca totul să fie spre binele meu.”

Nu spun că asta va face ca toate problemele tale să dispară. Însă, dacă alegi să nu te temi, viața ta va fi mult mai bună!



## GĂSEȘTE BUCURIA ÎN LUCRURILE MĂRUNTE

A avea o viață victorioasă nu înseamnă să ai parte doar de lucruri „mărețe” - totul pornește de la lucrurile mărunte. Domnul vrea ca noi să putem avea succes și să ne putem bucura de fiecare aspect al vieții noastre, iar învingerea temerii este o parte importantă. Alegerea noastră de a avea o atitudine pozitivă, plină de speranță, poate avea un rol decisiv!

Desigur că în viață vom avea parte și de câteva lucruri mai dificile și mai puțin plăcute, însă acestea nu trebuie să ne facă nefericiți sau să ne strice ziua. Totul depinde de noi și de atitudinea pe care alegem să o adoptăm.

E uimitor cum ne plângem de milă, dar apoi permitem ca atitudinea noastră să ne strice o zi perfectă atât nouă, cât și celorlalți. Credeți-mă, eu știu cum este – eram foarte pricepută să fac pe „martirul” când venea vorba de făcut diferite treburi prin casă.

Mă plimbam adesea furioasă prin casă, mormăind ceva de genul: „Toți cei din casă se așteaptă ca eu să fac totul. Dave se duce să joace golf, iar copiii fac numai mizerie. Eu nu fac decât să le gătesc, să le spăl rufe și să le curăț vasele. Aș vrea să știu cui îi pasă de mine!”

Adevărul este că nimeni nu mă obliga să fac toate acele lucruri. Eu alegeam să le fac deoarece îmi iubesc familia. Însă nu eram prea bucuroasă când le făceam deoarece eram hotărâtă să adopt o atitudine negativă.

Vă sună cunoscut? Poate că situația ta nu e despre treburile casnice, dar suntem tentați cu toții să ne plângem de milă și să ne fie teamă de ceva la un moment dat.

Chiar și atunci când ni se întâmplă lucruri rele sau neplăcute, tot putem alege să răspundem în mod pozitiv. Atunci când facem asta, cădem de acord cu Dumnezeu, căci El este mereu optimist.

## CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA LUCRURILOR POZITIVE

Eu îi încurajez adesea pe oameni să joace „Jocul bucuriei”. Ce este acesta? Atunci când te afli într-o situație negativă, alege să privești la latura sa pozitivă!

De exemplu, dacă ești blocat în trafic, spune: „Mă mișc încet și întârzii, dar poate că Dumnezeu mă protejează de vreun accident care s-ar fi putut întâmpla dacă aș fi mers mai repede.”

Acest joc funcționează în orice situație, fie ea mai importantă sau mai insignifiantă. Fie că e vorba de ceva important, precum pierderea locului de muncă, poți alege să te concentrezi asupra laturii pozitive a respectivei situații, spunând: „Chiar dacă sunt șomer, acum mi se oferă șansa de a-L vedea pe Dumnezeu cum îmi oferă o slujbă mai bună decât cea anterioară!”

*Biblia spune: Totuși Domnul [cu sinceritate] așteaptă [este în așteptare, caută, tânjește] să Se milostivească de voi și Se va scula să vă dea îndurare... (Isaia 30:18)*

Cu orice te confrunți în viață, Dumnezeu are un plan de a îmbunătăți situația – un plan plin de speranță și de lucruri bune. Te încurajez să cazi de acord cu El.

Adoptă în fiecare zi o atitudine pozitivă, plină de speranță, și alege să nu te temi. Făcând asta, cred că vei începe să găsești bucurie în fiecare aspect al vieții tale.

## CAPITOLUL 4.

# CUM SĂ TE ÎNCREZI ÎN DUMNEZEU ÎN TIMPUL FURTUNII

**De-a lungul anilor, am învățat că una este să te încrezi în Dumnezeu pentru ceva** – să schimbe o situație sau o persoană din viața ta – și e cu totul altceva să te încrezi în Dumnezeu prin ceva.

Pe mine mă liniștesc foarte mult cele scrise în Isaia 43:2-3: *Dacă vei trece prin ape, Eu voi fi cu tine și râurile nu te vor îneca; dacă vei merge prin foc, nu te va arde și flacăra nu te va aprinde. Căci Eu sunt Domnul Dumnezeul tău...*

Când treci prin vremuri grele, este foarte important să-ți amintești că Dumnezeu îți e alături, iar tu poți avea încredere că El te va ajuta să treci prin acestea.

De exemplu, este greu să-ți păstrezi credința atunci când situația în care te afli nu pare să aibă sens, sau ce ți se întâmplă în viață nu pare a fi drept. Este greu mai ales când simți că faci ceea ce trebuie să faci, dar tot nu obții rezultatul corect.

Ce zici de asta: vezi pe cineva care nu face ceea ce trebuie, dar pare a obține un rezultat mai bun decât al tău! În viața ta vor exista momente în care totul pare să se năruie și nimic nu mai pare a

fi sigur, iar singura soluție este să te încrezi în Dumnezeu și să continui să o faci.

Tot din proprie experiență am aflat că Dumnezeu folosește astfel de momente spre binele nostru. Când viața pare nesigură, El se va folosi de circumstanțele în care ne aflăm pentru a ne ajuta să ne apropiem de El și să ne ținem strâns de stânca mântuirii noastre – Isus Hristos – care nu poate fi mișcată sau clătinată! (vezi Psalmii 62:2, 6).

### „CRESCÂND” ÎN VREMURI GRELE

Poate părea ciudat, dar am ajuns să cred că încercările și greutățile ne pot fi prieteni foarte buni. De ce? Deoarece Domnul se folosește de acestea ca să ne învețe, să ne pregătească și să ne ajute să creștem în moduri în care nu o putem face de unii singuri.

De fapt, în Iacov 1:2-3 ni se spune: *Frații mei, să priviți ca o mare bucurie când treceți prin felurite încercări [sau când cădeți în diferite ispite], ca unii care știți [și înțelegeți] că încercarea credinței voastre lucrează răbdare.*

Încercările și suferința nu sunt de la Dumnezeu, dar El se folosește de acestea pentru a ne face mai puternici și pentru a ne ajuta să ne bucurăm de o viață mult mai pașnică, stabilă și satisfăcătoare.

Perioadele grele ale vieții ne fac să devenim cine vrem să devenim. Când ne aflăm într-o situație care „ne depășește”, ne ajută să depindem de El, știind că singuri nu ne putem rezolva toate problemele.

Domnul vrea să ne luăm tăria de la El și să ajungem într-un punct în care să fim neclintii chiar și când trecem prin încercările vieții. El vrea ca noi să ne bucurăm și să fim mulțumiți în El, chiar și când circumstanțele noastre nu sunt perfecte (vezi Neemia 8:10).

Așa cum diamantele se formează sub o presiune inimaginabilă, Dumnezeu se folosește adesea de greutățile din viața noastră pentru a ne smeri, a ne modela caracterul, pentru a putea deveni asemenea Lui... pregătindu-ne pentru lucrurile bune pe care le are în plan pentru viitorul nostru.

## ÎNCERCĂRILE NE AJUTĂ SĂ AVEM ÎNCREDERE

Încrederea în Dumnezeu oferă o libertate incredibilă. Atunci când ceva nu merge cum am vrea noi, în loc să ne supărăm sau să ne simțim ofențați, putem avea încredere că El are un plan mai bun decât al nostru și că va face ca situația noastră să se îmbunătățească (vezi Romani 8:28).

Trebuie să înțelegem acest lucru deoarece uneori, când avem probleme, se întâmplă să ne supărăm pe Dumnezeu sau pe alți oameni care au fost binecuvântați. E posibil chiar să adoptăm o atitudine ipocrită, de genul: „Eu sunt un creștin mult mai bun decât tine. Eu merit să primesc acele binecuvântări.” De exemplu, poate vrei să primești o promovare la locul de muncă, dar o primești altcineva în schimb. Ce ar trebui să faci?

Te poți simți ofențat, devii fățarnic și așa îți faci rău pe plan spiritual. Sau te poți încrede în Dumnezeu și să spui: „Doamne, dacă Tu vrei ca eu să fiu aici în această perioadă, atunci eu îmi voi sluji șeful cu zâmbetul pe buze. Asta fiindcă știi că, dacă Tu vei vrea să mă pui în altă parte, o vei face la timpul stabilit de Tine.”

Mi-am dat seama că Dumnezeu este mai inteligent decât noi! Uneori, El amână să ne dea ceea ce ne dorim deoarece are altceva în minte – ceva mult mai bun decât ne-am fi putut închipui.

De exemplu, de multe ori, Domnul a îngăduit ca eu să trec prin anumite lucruri foarte dificile. Uneori mi-a fost extrem de greu, mai ales când îi vedeam pe alții obținând izbânzi mult mai ușor decât mine.

Însă, când Dumnezeu îmi îngăduie să pășesc pe această cale, vrea ca eu să experimentez și să înțeleg prin ce trec oamenii ca să le pot înțelege suferința și să îi pot ajuta apoi să treacă cu bine prin ea.

Dacă nu ar fi fost perioadele dificile din viața mea – situații folosite de Dumnezeu pentru a mă ajuta să cresc și să mă schimb – cu siguranță nu aș putea ajuta atât de mulți oameni câți ajut în prezent!

Dumnezeu nu ne-a promis niciodată o viață lipsită de greutate, dar El promite să nu ne lase și să nu ne părăsească niciodată (vezi Evrei 13:5). În perioadele dificile, ne putem mângâia la gândul că El ne iubește nespus și că are deja un plan pentru a ne ajuta.

## DUMNEZEU ÎȚI ESTE MEREU ALĂTURI

Vreau să te încurajez să iei decizia de a-I încredința lui Dumnezeu fiecare parte a vieții tale. Când te lovesc furtunile vieții sau ți se întâmplă lucruri pe care nu le înțelegi, va trebui să alegi să te încrezi în El neîncetat – indiferent de ceea ce simți sau ceea ce crezi și indiferent de situația în care te afli.

Dacă te încrezi în Dumnezeu pe durata întregului proces, El îți va oferi ceva stabil – El îți va dăruia tot mai mult din El Însuși.

Și tu treci printr-o situație dificilă acum? Treci prin vreo încercare ce amenință să te copleșească? Dacă e așa, te încurajez să te oprești o clipă chiar acum și să te rogi.

***„Doamne, Îți mulțumesc că îmi ești mereu alături – atât în vremurile bune, cât și atunci când viața e grea. Te rog ca, atunci când viața nu pare să aibă niciun sens, să mă ajuți să mă apropii de Tine. Mă încred în Tine și știu că Tu vei face ca totul să fie bine pentru mine. Mă rog în Numele lui Isus. Amin.”***

Nu uita că situația prin care treci acum nu va dura la nesfârșit. Atunci când trec printr-un moment dificil, îmi place să-mi reamintesc: „Va trece și asta.” Între timp, poți alege să te încrezi în

Dumnezeu și să Îi permiți să îți dea bucurie în mijlocul situației prin care treci.

De asemenea, este bine să rămâi în Cuvântul lui Dumnezeu și să te încurajezi cu versete precum Isaia 41:10, unde Dumnezeu spune: Nu te teme [nu ai de ce te teme], căci Eu sunt cu tine; nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeul tău; Eu te întăresc, tot ***Eu îți vin în ajutor...***

Prin orice ai trece acum, te încurajez să rezști și să nu te dai bătut. Ia decizia de a adopta o bună atitudine și continuă să te încrezi în Dumnezeu. Isus îți stă alături prin fiecare încercare, iar tu vei ieși din acestea mult mai puternic de fiecare dată.





## CAPITOLUL 5.

# TOATE LUCRURILE NOI

**Atunci când ești dezamăgit și te simți deznădăduit, îți este de mare ajutor să îți amintești cum te-a ajutat Domnul în trecut.** De asemenea, este încurajator să îți reamintești de loialitatea Sa față de ceilalți – oameni asemenea ție care au avut nevoie cu disperare de ajutorul lui Dumnezeu.

Ați remarcat cumva toți oamenii din Biblie cărora Dumnezeu le-a dat un nou început?

**Moise** era deja bătrân când a avut o întâlnire cu un rug aprins și a fost chemat de Dumnezeu să conducă o națiune. Înainte de asta, însă, el a petrecut 40 de ani ascunzându-se în deșert! El nu avea habar ce plănuise Dumnezeu. (Vezi Exodul 1-4).

**David**, un păstoraș smerit, a fost uns să devină regele Israelului. Practic, el era un nimeni venit de nicăieri – ultima persoană pe care ar fi ales-o cineva ca să devină rege. Însă Dumnezeu l-a folosit ca să Îi conducă poporul. (Vezi 1 Samuel 16).

**Petru**, apostolul care s-a dezis de Hristos, a fost iertat și apoi a fost chemat să-și petreacă restul vieții predicând și slăvindu-L pe Dumnezeu. (Vezi Luca 22:54-62; Ioan 21; Faptele apostolilor 3).

**Pavel**, un fost persecutor al oamenilor lui Dumnezeu, a fost transformat pe drumul spre Damasc și a ajuns apoi să scrie mare parte din Noul Testament! (Vezi Faptele apostolilor 9:1-22).

Gândindu-ne la toți oamenii din Biblie pe care Dumnezeu i-a iertat, i-a răscumpărat și i-a folosit în moduri extraordinare, ne mai putem îndoi oare că El poate face același lucru și pentru noi?

Dumnezeul nostru este Dumnezeul speranței. El este Dumnezeul „reluărilor”, al celei de-a doua șanse și al noilor începuturi. El nu ne limitează numărul noilor începuturi.

### VĂZÂND PRIN PRISMA SPERANȚEI

Nu uitați, speranța este ancora sufletului nostru! Când situația pare sumbră și nu avem nicio soluție, tocmai atunci își face apariția și speranța pentru a ne reaminti că ne așteaptă imediat un nou început.

Atunci când pare că toți ceilalți primesc numai binecuvântări, iar noi suntem oboșiți și ne vine să ne dăm bătăuți, tocmai speranța este cea care ne liniștește inima și ne face să nu ne pierdem încrederea în promisiunile lui Dumnezeu.

Repet, speranța este o așteptare favorabilă și încrezătoare. Este o atitudine pozitivă și anticiparea plină de bucurie a faptului că se va întâmpla ceva bun.

Adevărata speranță nu este o atitudine insipidă, vagă, de genul „să vedem ce se va întâmpla”, ci presupune să credem și să avem încredere că Dumnezeu va face ceea ce a promis că va face. Dumnezeu așteaptă să aibă oportunitatea de a fi bun cu copiii Săi, iar El vrea ca noi să așteptăm cu nerăbdare acest lucru!

În 1 Tesaloniceni 5:8, speranța este descrisă ca fiind ca un coif. Așadar, ceea ce gândim trebuie să fie extrem de important. Atitudinea și așteptările noastre depind de ceea ce gândim și ceea ce spunem!

Te încurajez ca primul lucru pe care îl faci în fiecare dimineață să fie preluarea controlului asupra gândurilor tale și asupra cuvintelor rostite. Când te trezești dimineața, nu te mulțumi cu gânduri precum: „Cred că mă voi strădui să trec cu bine și de ziua aceasta.”

În schimb, anticipează că vei primi numai lucruri bune de la Dumnezeu. Gândește și rostește lucruri de genul:

***Doamne, Îți mulțumesc pentru această zi! Eu știu că Tu mă iubești și că pentru azi mi-ai pregătit un plan bun. Fără Tine, nu pot face nimic, dar, în Hristos, pot face tot ce trebuie să fac. Cu ajutorul Tău, voi avea o atitudine bună și voi gândi pozitiv.***

Apoi, așteaptă-te să ai o victorie și un nou început. Spune: „Aceasta ar putea fi ziua mea!”

Este important să înțelegem că, dacă vrem să avem o viață optimistă, plină de speranță, nu ne putem lăsa călăuziți de sentimente. Atunci când ne cuprind sentimentele negative, dacă nu cedăm în fața lor și nu le hrănim, acestea vor dispărea în cele din urmă.

Așadar, să nu cumva să cazi în capcana de a aștepta să te simți plin de speranță, ci, în schimb, decide să fii plin de speranță. Atunci când decizi în mod conștient să gândești pozitiv, să ai numai gânduri pline de credință pe toată durata zilei, și sentimentele tale se vor alinia în cele din urmă deciziei tale!

## IEȘI DIN CORT

Acum câțiva ani, L-am întrebat pe Dumnezeu: „De ce nu mi se mai întâmplă și mie în viață lucruri palpitate, speciale?” Dumnezeu i-a răspuns inimii mele: „Joyce, Eu continui să fac astfel de lucruri și acum. Doar că tu te-ai obișnuit deja cu ele.”

Dumnezeu vrea ca noi să trăim minunându-ne mereu de bunătatea arătată de El în viețile noastre... să remarcăm în mod activ lucrurile cu adevărat uimitoare pe care le face pentru noi.

De ce? Deoarece, atunci când trăim în uimire, nu ne vom pierde nicicând speranța! Haideți să privim puțin la povestea lui Avraam...

Dumnezeu l-a binecuvântat pe Avraam din abundență. Însă lui și Sarei, soția lui, le lipsea un singur lucru – un copil. Avraam a spus: „Doamne Dumnezeule, ce-mi vei da? Căci mor [plec din această lume] fără copii...” Și după ce l-a dus afară, [Dumnezeu] i-a zis: „Uită-te spre cer și numără stelele, dacă poți să le numeri.” Și i-a zis: „Așa va fi sămânța ta.” (Geneza 15:2, 5)

Chiar dacă situația în care se afla Avraam părea a fi copleșitoare, Domnul l-a scos din cortul lui pentru a-l uimi și a-i reaminti că El poate face ca imposibilul să devină posibil.

Cred că toți ajungem să petrecem prea mult timp „în corturile noastre”, gândindu-ne numai la problemele noastre. Tocmai de aceea, Biblia ne spune să nu ne mai gândim la lucrurile lumești care ne distrag atenția și să ne gândim la Isus, Căpetenia și Desăvârșirea credinței noastre. (Vezi Evrei 12:2).

De fiecare dată când decidem să ne rugăm, să citim din Cuvântul Său, ori doar să ne gândim la lucrurile minunate pe care le-a făcut pentru noi în trecut, căpătăm speranță. Apoi, și noi, asemenea lui Avraam, începem să ne spunem: „Poate că El chiar poate face asta pentru mine!”

Când vremurile sunt dificile și te simți descurajat, e timpul să ieși din cort ca să vezi ce are Dumnezeu de spus. Când o vei face, vei vedea că El nu vrea decât să te uimească.

## ÎNDOIT PENTRU NECAZUL TĂU

Dacă ești ca mine, atunci și ție îți este ușor să ai speranță pentru altcineva. Nu mi-e greu deloc să văd partea plină a paharului și să încurajez cu vorbe de genul: „Totul va fi bine – încrede-te în Dumnezeu și El va schimba situația.”

Însă, când vine vorba de noi înșine, e o cu totul altă poveste! Când suferim sau avem parte de o dezamăgire, e foarte tentant să cazi pradă unor gânduri de genul: „*S-a terminat. Pentru mine e prea târziu.*”

Însă nu e deloc prea târziu! Niciodată nu e prea târziu să ai un nou început când ai o viață în Hristos. Trecutul tău nu reprezintă destinul tău. Dacă refuzi să renunți la speranță, permițându-I Duhului Sfânt să te călăuzească, Dumnezeu nu numai că îți va da ceea ce ai avut, ci îți va și face viața mai bună.

Îmi place nespus de mult ce scrie în Ioel 2:25-26. Pe măsură ce citești, păstrează în inimă aceste versete. Primește-le ca fiind pentru tine chiar astăzi.

*Vă voi răsplăti [înlocui] astfel anii pe care i-au mâncat lăcustele arbeh, ielec, hasil și gazam, oștirea Mea cea mare pe care am trimis-o împotriva voastră. Veți mânca și vă veți sătura și veți lăuda Numele Domnului Dumnezeului vostru, care va face minuni cu voi, și poporul Meu niciodată nu va mai fi de ocară!*

În tinerețe, eram convinsă că faptul că în copilărie fusesem abuzată mă marcase pe veci. Simțeam că niciodată nu aveam să fiu ca ceilalți și nici nu voi putea avea viața pe care aș fi putut să o am.

Însă, cu Dumnezeu, orice este posibil! Atunci când vedem capete de drum, vedem și noi începuturi. El vrea să ne ia durerea din trecut și nu numai că vrea să vindece, ci vrea să ne ofere mai mult chiar decât am fi avut înainte!

Haideți să privim împreună în Isaia 61:7, unde scrie: *În locul ocării voastre, veți avea îndoită cinste; în locul rușinii, se vor veseli de partea lor, căci vor stăpâni îndoit în țara lor și vor avea o bucurie veșnică.*

Eu spun mereu că, în ce-L privește pe Dumnezeu, dacă planul A eșuează, El are mereu un plan B, care este chiar mai bun decât planul A! Dumnezeu este Dumnezeul restaurării și al noilor

## SPERANȚĂ ÎN VREMURI DIFICILE

începuturi. Dacă Îi permiți, îți va da un nou început – îți va da  
îndoit! Totul va fi mult mai bine decât îți imaginezi.

## CAPITOLUL 6.

# CUM SĂ PRIVEȘTI ÎN SUS CÂND EȘTI LA PĂMÂNT

**Cu toții trecem în viață prin perioade în care ne simțim la pământ din diferite motive, însă nu putem îngădui ca circumstanțele noastre să ne influențeze sentimentele.**

Satana vrea să ne umple mintea cu gânduri pesimiste care, în cele din urmă, ne vor face să ne pierdem bucuria și să ne simțim triști. El nu face decât să descurajeze și vrea să ne doboare pe plan emoțional, spiritual, financiar și în orice alt mod posibil.

Însă Isus este Cel care ne încurajează și El a venit ca să ne înalțe! El a venit ca să ne dea neprihănire, pace și bucurie. El vrea ca noi să ne așteptăm să primim lucruri bune în viitor și mai vrea să ne umple de speranță.

Cu toții avem parte de momente de frustrare și necaz din cauza unor planuri sau visuri neîmplinite. Când lucrurile nu se întâmplă așa cum am sperat, e normal să ne simțim descurajați sau dezamăgiți.

Însă trebuie să avem grijă ce facem cu aceste sentimente căci, dacă rămân în viața noastră prea mult timp, ajungem la depresie.

În Psalmii 30:5 ni se spune: ... *seara vine plânsul, iar dimineața, veselia.*

Chiar dacă anumite lucruri ne întristează pentru o vreme uneori, noi nu trebuie să rămânem triști. Dacă o facem, dușmanul va profita de ocazie și își va face și mai mult loc în viețile noastre, aducându-ne și mai multe probleme grave.

Însă, alături de Dumnezeu, atunci când suntem dezamăgiți, putem lua decizia de a ne reveni. Putem alege să privim spre El pentru a ne reînnoi speranța și pentru a primi putere să mergem mai departe.

## FII ATENT LA SENTIMENTELE TALE

Dacă ai suferit de depresie vreodată, atunci știi că aceasta este cât se poate de reală. Aceasta ne poate face să ne simțim izolați, singuri și lipsiți de speranță... de parcă totul în jurul nostru s-ar năru.

Îmi dau seama că depresia poate fi cauzată de un dezechilibru fizic sau chimic și nu vreau să neg existența acestor cauze. Uneori, Domnul poate călăuzi pe cineva să apeleze la ajutorul unui medic cu experiență sau al unui psiholog pentru a descoperi care este rădăcina problemei. După părerea mea, cunoașterea în domeniul medical vine de la Dumnezeu, iar El lucrează prin intermediul doctorilor pentru a face lucruri mărețe.

Însă, pentru numeroși oameni, depresia este și o problemă de natură spirituală. Vedeți voi, Satana se folosește de depresie pentru a-i fura cuiva puterea spirituală și libertatea – el caută să ne umple mințile cu întuneric și tristețe, dar și să ne doboare pe plan emoțional.

Însă Dumnezeu vrea să ne ajute să nu trăim în depresie. El vrea să ne umple cu bucuria Sa, cu speranță și cu așteptarea lucrurilor bune care ni se vor întâmpla în viață. Pentru a putea coopera cu El, noi trebuie să învățăm să nu trăim lăsându-ne conduși de sentimente.



Eu spun adesea că sentimentele ne pot fi unul dintre cei mai mari dușmani. E ușor să ne lăsăm ghidați de ceea ce simțim, dar trebuie să înțelegem că sentimentele sunt trecătoare – acestea se schimbă de la o zi la alta!

Nu ar trebui să ne lăsăm conduși de orice gând sau orice sentiment ce apare fiindcă acestea sunt adesea în contradictoriu cu adevărul a ceea ce spune Dumnezeu despre noi.

Mulți ani din viață, m-am confruntat și eu cu depresia în mod regulat. Dimineața, când mă trezeam, auzeam o voce în mintea mea spunând: „Mă simt deprimată.” Eu credeam că acesta era chiar gândul meu, fără a realiza că dușmanul încerca să îmi inoculeze minciuni în minte.

Mai târziu, când Dumnezeu m-a adus într-o umblare mult mai apropiată de El și după ce am început să-I studiez Cuvântul în mod serios, am aflat că nu trebuie să mă las călăuzită de fiecare sentiment sau gând pe care le aveam. Atunci am început să rostesc cu voce tare: „Nu voi fi nici descurajată, nici deprimată!”

Întotdeauna vom avea sentimente – acestea nu vor dispărea niciodată. Însă putem alege dacă le vom permite sau nu sentimentelor noastre să ne conducă viața.

## INVENTARIAZĂ-ȚI GÂNDURILE

Mintea este un alt element major care ne poate ajuta să învingem descurajarea și depresia. Știai că lucrurile la care te gândești au puterea de a-ți influența fiecare aspect al vieții?

În Proverbele 23:7 scrie: ... *căci el este ca unul care își face socotelile în suflet!*

Mintea noastră este puternică! Atunci când alegem să ne gândim numai la laturile noastre negative sau la lucrurile rele care ni s-au întâmplat, nu facem decât să alimentăm descurajarea și depresia.

Cu mulți ani în urmă, m-am luptat cu un cancer mamar, aceasta fiind cu adevărat o perioadă de încercare pentru mine. Știam că nu-mi trebuia prea mult ca să o iau razna dacă îi permiteam minții mele să se umple de gânduri negative.

În acea perioadă, Dumnezeu mi-a pus pe inimă să îmi umplu mintea cu următoarele lucruri, pe care să le rostesc apoi cu voce tare pe cât de des posibil. Iată ce gândeam și rosteam eu:

**„Doamne, eu știi că Tu mă iubești. Cred că toate lucrurile lucrează spre binele celor pe care îi iubești și care sunt chemați conform planului Tău. Mă încred în Tine și nu mă voi teme.”**  
**(Vezi Romani 8:28, 35-39; Iosua 1:9; Proverbele 3:5).**

Vedeți voi, cu cât mai mult timp petreci citind și gândindu-te la Cuvântul Său, cu atât mai mult acesta pătrunde în tine și începe să te schimbe din interior către exterior.

Conform celor scrise în Evrei 4:12, *Cuvântul lui Dumnezeu este viu și lucrător*. Acesta are capacitatea de a schimba modul în care te vezi pe tine, dar și viitorul tău.

Pe măsură ce îți umpli mintea cu ceea ce spune Dumnezeu despre tine și îți revendici promisiunile făcute de El, vei căpăta speranță și credința îți va fi zidită.

### O REȚETĂ BIBLICĂ PENTRU VINDECAREA DEPRESIEI

După cum am spus, uneori, depresia este rezultatul unei probleme de natură fizică sau chimică, și consider că este important să le permitem doctorilor să ne ajute așa cum ne călăuzește Dumnezeu. Însă chiar și atunci când mergem la doctor, cred că e bine să ne asigurăm că ne încredem în Dumnezeu, Vindecătorul nostru.

Însă depresia este adesea o bătălie spirituală... iar Biblia ne oferă instrucțiuni minunate cu privire la modul în care ne putem lupta cu ea.

În Isaia 61:3 ni se spune *să ne punem o haină de laudă, în locul unui duh mâhnit...*

Poate că nu ne vine întotdeauna să-L preamărim pe Dumnezeu, dar dacă ne rezervăm câteva momente pentru a vorbi cu Domnul și pentru a-I mulțumi pentru bunătatea Lui, reprezintă una dintre cele mai puternice arme care ne stau la dispoziție pentru a lupta cu descurajarea și depresia.

Efectiv, chemăm prezența lui Dumnezeu în situația noastră, lucru care ne aduce tăria, pacea și bucuria Lui. În Filipeni 4:4 scrie: *Bucurați-vă totdeauna în Domnul [desfățați-vă, înveseliți-vă în El]! Iarăși zic: Bucurați-vă!*

Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să Îl preamărim pe Domnul în mijlocul suferinței noastre. De ce? Fiindcă, atunci când alegem să ne concentrăm atenția asupra lui Dumnezeu și să ne bucurăm pentru lucrurile bune pe care le-a făcut El, Îl punem pe El mai presus de problemele noastre.

Adevărul este că Dumnezeu este bun mereu, indiferent de ceea ce se întâmplă în viețile noastre. El este Sursa bucuriei noastre, iar noi putem alerga la El pentru a fi mângâiați ori de câte ori avem nevoie.

Asta mă duce cu gândul la Psalmii 16:11, unde scrie: *...înaintea Feței Tale sunt bucurii nespuse și desfătări veșnice, în dreapta Ta.*

Atunci când ne închinăm lui Dumnezeu, chemăm prezența Sa în viața noastră. El înlocuiește descurajarea și tristețea noastră cu bucuria și pacea Sa... oferindu-ne speranță și suflând viață nouă în situația în care ne aflăm.

Nu putem influența mereu ceea ce se întâmplă în jurul nostru, dar prezența Domnului ne va schimba pe noi – modul nostru de a gândi, ceea ce simțim și felul în care ne vedem situația în care ne aflăm.

## PERMITE-I LUI DUMNEZEU SĂ-ȚI ALUNGE SUFERINȚA

Nu vom scăpa niciodată cu adevărat de suferință sau de descurajare, însă nu e nevoie să permitem ca ceea ce ni se întâmplă astăzi să ne strice ziua de mâine.

Avem de făcut o alegere. Chiar putem schimba lucrurile dacă luăm decizia de a nu ne mai gândi la situațiile care ne-au provocat descurajare și depresie, privind mai degrabă spre lucrurile bune pe care le-a planificat Dumnezeu pentru viitorul nostru.

Îmi place nespus de mult 1 Petru 5:9, unde scrie: *Împotriviți-vă lui [diavolului]... Este foarte important să ne împotrivim sentimentelor de descurajare și depresie imediat, căci, cu cât mai mult le permitem să rămână, cu atât mai greu ne va fi să ne împotrivim lor!*

De mulți ani spun că, dacă nu-l lași pe Satana să te impresioneze prin ceea ce face, atunci nici nu te poate oprima; iar dacă nu te poate oprima, atunci nici nu te poate duce la deprimare.

Data viitoare când te mai afli într-o situație care amenință să te doboare, ia decizia de a apela la Duhul Sfânt și de a-I permite să te umple cu speranță. Alege să crezi ceea ce spune Dumnezeu în loc să te încrezi în ceea ce simți. Uplete-ți mintea și gura cu lucruri pozitive, pline de speranță, din Cuvântul lui Dumnezeu.

Nu trebuie să permiți ca viața să-ți fie condusă de către descurajare și depresie. Atunci când ți se întâmplă ceva în viață, permite-I Dumnezeului întregii speranțe să te întărească și să te încurajeze din interior către exterior.

Indiferent prin ce treci, Dumnezeu este pregătit și dispus să te ajute... *să-ți transformi suferința în ceva mareț.*

## CONCLUZIE

# TRECI CUMVA PRINTR-O PERIOADĂ DIFICILĂ?

**Dacă treci prin vremuri grele chiar acum, vreau să știi că Dumnezeu te iubește.** El știe prin ce treci, îți este alături și vrea să te ajute chiar acolo unde te afli.

În Psalmii 34:18 scrie: *Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.* Atunci când noi suferim, și Dumnezeu suferă odată cu noi.

Chiar acum poate că te confrunți cu o situație aparent imposibilă. Însă vreau să știi că Dumnezeu poate reface toate lucrurile. El poate scoate ceva bun din problema ta.

Dacă te afli într-o situație dificilă, sau te confrunți cu ceva ce pare să te copleșească, te încurajez să te oprești câteva minute și să te rogi chiar acum:

*Tată, am nevoie de Tine acum. Tu spui că mă iubești și vezi exact unde mă aflu acum... așa că, în ciuda felului în care mă simt, aleg să cred ce scrie în Cuvântul Tău. Caut la Tine ajutor când trec prin toate acestea acum. Am nevoie să mă întărești ca să pot face față tuturor acestor lucruri ce simt că mă depășesc*

***acum. Ajută-mă să privesc numai spre Tine. Arată-mi că ești real... și încurajează-mă pentru a umbla pe calea ce-mi stă înaintea. Ajută-mă să-Ți simt dragostea și prezența în mod tangibil. Îți dau Ție tot ce sunt. În numele lui Isus, amin.***

De asemenea, te încurajez să-ți faci timp ca să citești versetele de mai jos. Cuvântul lui Dumnezeu, din proprie experiență îți pot spune, îți va schimba viața – modul în care gândești, ceea ce simți... și chiar modul în care privești spre viitor.

Îmi place foarte mult Ieremia 29:11. Acolo scrie că Dumnezeu are un plan bun pentru viitorul tău – planuri de pace... planuri de a-ți da speranță.

Amintește-ți mereu că Dumnezeu este de partea ta. El este Dumnezeul imposibilului... dar și Cel care poate face o minune în orice situație.

## **DUMNEZEU TE IUBEȘTE.**

*Te iubesc cu o iubire veșnică, de aceea îți păstrez bunătatea Mea!*

**Ieremia 31:3**

*„Pot să se mute munții, pot să se clatine dealurile, dar dragostea Mea nu se va muta de la tine și legământul Meu de pace nu se va clătina”, zice Domnul, care are milă de tine.*

**Isaia 54:10**

*Tu numeri pașii vieții mele de pribeag; pune-mi lacrimile în burduful Tău! Nu sunt ele scrise în cartea Ta?*

**Psalzii 56:8**

*Mai înainte ca să te fi întocmit în pântecul mamei tale te cunoșteam [și te-am aprobat ca instrument al Meu] și mai înainte ca să fi ieșit tu din pântecul ei, Eu te pusesem deoparte...*

**Ieremia 1:5**

## **DUMNEZEU TE VA AJUTA.**

*Nu te teme, căci Eu sunt cu tine; nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeul tău; Eu te întăresc, tot Eu îți vin în ajutor. Eu te sprijin cu dreapta Mea biruitoare.*

**Isaia 41:10**

*Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine...*

**Psalzii 23:4**

*Eu am căutat pe Domnul și mi-a răspuns: m-a izbăvit din toate temerile mele.*

**Psalzii 34:4**

*Dacă vei trece prin ape, Eu voi fi cu tine și râurile nu te vor îneca; dacă vei merge prin foc, nu te va arde și flacăra nu te va aprinde.*

**Isaia 43:2**

## **DUMNEZEU ESTE SPERANȚA TA.**

*„Căci Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi”, zice Domnul, „gânduri de pace, și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde.”*

**Ieremia 29:11**

*... căci El [Dumnezeu] Însuși a zis: „Nicidecum n-am să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi [Cu siguranță că nu!].”*

**Evrei 13:5**

*Căci niciun cuvânt de la Dumnezeu nu este lipsit de putere.*

**Luca 1:37**

*Încredințează-ți soarta în mâna Domnului [scăpând de greutatea acesteia] și El te va sprijini!*

**Psalzii 55:22**

## SPERANȚĂ ÎN VREMURI DIFICILE

*Ori de câte ori mă tem, eu mă încred [îmi pun încrederea, mă bazez] în Tine.*

**Psalmii 56:3**

## DUMNEZEU ESTE MÂNGÂIEREA ȘI TĂRIA TA.

*Tămăduiește pe cei cu inima zdrobită și le leagă rănilor [alinându-le durerile și tristețea].*

**Psalmii 147:3**

*El dă tărie celui obosit și mărește puterea celui ce cade în leșin... dar cei ce se încred în Domnul [care Îl așteaptă, tânjesc după El și își pun speranța în El] își înnoiesc puterea... aleargă, și nu obolesc, umblă, și nu ostenesc.*

**Isaia 40:29, 31**

*Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă [Eu vă voi ușura, elibera și reînvingora sufletele].*

**Matei 11:28**

*Dumnezeu este adăpostul și sprijinul nostru, un ajutor care nu lipsește niciodată în nevoi.*

**Psalmii 46:1**



## Rugăciunea de mântuire

**Dumnezeu te iubește și vrea să aibă o relație personală cu tine.** Dacă încă nu L-ai acceptat pe Isus Hristos ca Mântuitor personal, o poți face chiar acum. Deschide-ți inima pentru El și rostește această rugăciune...

„Tată, știu că am păcătuit față de Tine. Te rog să mă ierți. Spală-mă de păcate. Promit să mă încred în Isus, Fiul Tău. Cred că El a murit pentru mine – a preluat păcatul meu atunci când a murit pe acea cruce. Cred că a înviat apoi. Îmi predau viața lui Isus chiar acum. Tată, Îți mulțumesc pentru că mă ierți și îmi dăruiești viață veșnică. Ajută-mă să trăiesc pentru Tine. În numele lui Isus, amin.”

Dacă te-ai rugat din toată inima, Dumnezeu te-a primit la El, te-a curățat de păcate și te-a eliberat din sclavia morții spirituale. Fă-ți timp să citești și să studiezi aceste versete și cere-I lui Dumnezeu să-ți vorbească în timp ce vei pași alături de El în această călătorie ce a început în noua ta viață.

Ioan 3:16

1 Corinteni 15:3-4

Efeseni 1:4

Efeseni 2:8-9

1 Ioan 1:9

1 Ioan 4:14-15

1 Ioan 5:1

1 Ioan 5:12-13

Roagă-L pe Dumnezeu să te ajute să găsești o biserică ce se bazează pe învățăturile biblice pentru a putea fi încurajat să crești

## SPERANȚĂ ÎN VREMURI DIFICILE

în relația ta cu Hristos. El îți este mereu alături. El te va călăuzi în fiecare zi și îți va arăta cum să trăiești viața îmbelșugată pe care ți-a pregătit-o!

Dacă ești pregătit să-ți începi propria călătorie alături de Isus, sau poate vrei să ajungi să Îl cunoști într-un mod mai profund, atunci vizitează pagina:

**<https://tv.joycemeyer.org/romana>**

## DESPRE AUTOARE

Joyce Meyer este autoare de bestseller în lista The New York Times și una dintre învățătorii biblici de renume mondial. Prin intermediul lucrării Joyce Meyer Ministries, ea ține predici practice și sincere, vorbind deschis despre experiențele sale și ajutând milioane de oameni să aplice principii biblice în situațiile lor pentru a găsi, în cele din urmă, speranță și restaurare prin Isus Hristos. Cartea sa Câmpul de bătălie al minții este un bestseller neîntrerupt, învățându-i pe oameni cum să câștige bătălia ce se dă în mintea lor și „să se gândească la ceea ce gândesc”. Joyce a ținut conferințe pe tot teritoriul Statelor Unite, dar și în întreaga lume, iar emisiunea sa Bucură-te de fiecare zi este difuzată la televizor, la radio și online, în peste 100 de limbi, fiind urmărită de către milioane de oameni. De asemenea, a scris peste 130 de cărți care au fost traduse în peste 155 de limbi.

# JOYCE MEYER MINISTRIES

## ÎMPĂRTĂȘIM DESPRE HRISTOS – IUBIM OAMENII

Lucrarea Joyce Meyer Ministries are chemarea de a împărtăși Evanghelia, de a face ucenici din toate națiunile și de a transmite mai departe dragostea lui Hristos.

Prin intermediul mijloacelor media, îi învățăm pe oameni cum să pună în aplicare adevărul biblic în fiecare aspect din viețile lor și îi încurajăm pe oamenii lui Dumnezeu să îi slujească pe cei din jurul lor. Prin lucrarea noastră de misiune, Hand of Hope, oferim ajutor umanitar la nivel global, îi hrănim pe cei flămânzi, îi îmbrăcăm pe cei săraci, le slujim vârstnicilor, văduvelor și orfanilor, ajutând oameni de toate vârstele și din toate categoriile sociale.

Lucrarea Joyce Meyer Ministries are ca fundament credința, integritatea, dar și susținători dedicați care împărtășesc această chemare.

\*\*\*

Pentru a primi încurajări suplimentare din partea organizației Joyce Meyer Ministries, vă rugăm să vizitați site-ul:

**<https://tv.joycemeyer.org/romana>**

## OFERIM GRATUIT CĂRȚI SCRISE DE JOYCE MEYER

în limita stocurilor disponibile

Trebuie doar să ne contactezi la [comenzi@alfaomega.tv](mailto:comenzi@alfaomega.tv), sau la telefon 0256-284.913. Ne-ar bucura dacă ne-ai putea scrie și câteva rânduri despre cum vezi tu emisiunile lui Joyce sau alte impresii personale.

Joyce ar fi extrem de bucuroasă să primească mesaje și părerile telespectatorilor.

VORBIND DESCHIS DESPRE...

o nouă serie de cărți scrise de binecunoscuta autoare Joyce Meyer, concentrându-se asupra biruinței în lupta cu emoțiile prin puterea Cuvântului lui Dumnezeu.

1. Vorbind deschis despre depresie
2. Vorbind deschis despre descurajare
3. Vorbind deschis despre stres
4. Vorbind deschis despre singurătate
5. Vorbind deschis despre nesiguranță
6. Vorbind deschis despre frică
7. Vorbind deschis despre îngrijorare

De asemenea, puteți descărca gratuit varianta electronică a seriei „Vorbind deschis despre...”, la adresa: [www.alfaomega.tv/viata-spirituala/vorbind-deschis-despre](http://www.alfaomega.tv/viata-spirituala/vorbind-deschis-despre).

Alte cărți gratuite de Joyce Meyer publicate de Alfa Omega Publishing:

Spune-le că îi iubesc

Încredere nezdruncinată

Pacea

Când, Dumnezeule, când?

De ce, Dumnezeule, de ce?

Vindecarea sufletului unei femei

## OFERIM URMĂTOARELE RESURSE VIDEO PE DVD

**JOYCE MEYER**  
resurse video pe DVD



- O viață - povestea lui Joyce Meyer (1 DVD/15 lei)
- Câmpul de bătălie al minții (2 DVD-uri/20 lei)
- Nu mai fi supărat pe tine însuși (1 DVD/15 lei)
- Scapă de teamă și îngrijorare (1 DVD/15 lei)
- Fii încrezător! (1 DVD/15 lei)
- Setul complet (80 lei)

La comanda setului complet, taxa de expediere este GRATUITĂ

Pentru comenzi:

[www.alfaomega.tv/librarie](http://www.alfaomega.tv/librarie) | 0256/284.913 | [comenzi@alfaomega.tv](mailto:comenzi@alfaomega.tv)



### Câmpul de bătălie al minții (Carte)

Autoarea îți arată cum să îți schimbi viața schimbându-ți gândurile. Ea te învață cum să faci față miilor de gânduri pe care le ai în fiecare zi și cum să îți faci mintea să gândească cum gândește Dumnezeu.