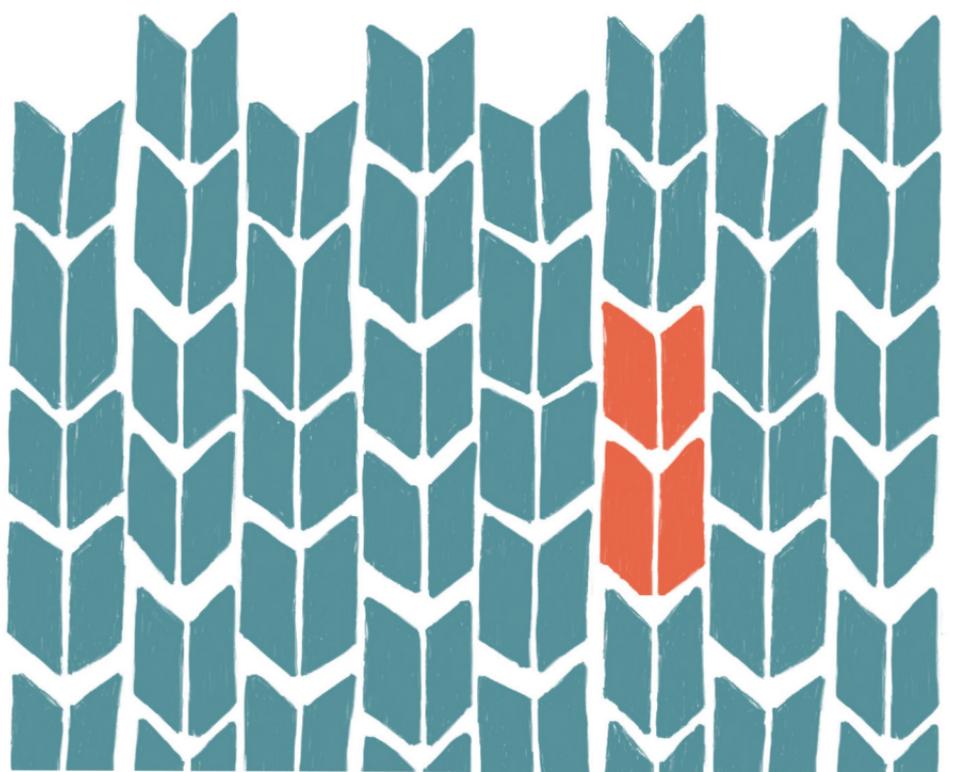


身陷囹圄

满怀希望



《身陷囹圄，满怀希望》

作者：乔伊斯·梅尔

目录

6 引言

9 希望满怀

15 面对困境的法宝

22 抉择：充满盼望

27 暴风雨中信靠上帝

33 万象更新

39 身处低谷，单单仰望

46 你是否正在经历一段艰难的时期？

引言

我很高兴你选择了阅读这本书。也许你现在正因为某些事情而感到痛苦，或者对生活中发生的事情感到不知所措。虽然我不知道你的具体情况，但我可以肯定一件事：

你并不孤单——上帝爱你，我们也爱你。

其实，我写这本书是为了鼓励你使你心中充满希望。我希望你能明白，即使你现在正在经历这一切的困难，上帝也与你同在，他是万能的（见路加福音1:37）。他为你制定了一个美好而奇妙的计划，他已经在你的幕后为你做工（见耶利米书29:11）。

你可能正在经历一些无法预料的艰难处境，你无法确定如何收拾残局，继续前行。或者你可能患有某种疾病，无法寻求医生的帮助。我知道有很多人过着风餐露宿的生活，日复一日，前途迷茫。

当我们正在经历一些无法逾越的困境时，我们可能想要放弃。然而，我们能做的唯一一件事就是相信上帝并充满盼望。但是，真正的盼望是什么？

盼望是对将要发生的好事肯定的期待。这与我们自身的信心和所拥有的信仰密切相关。当我们将对将来充满盼望时，我们的生活就会充满喜乐与平安。

仇敌想使我们感到绝望。他想让我们对一切都丧失信心，使我们相信一切都不会变好。但是神要我们充满盼望——信靠他，期待他成就神迹奇事。事实上，圣经说他是“盼望的神”，充满怜悯和新生（见罗马书 15:13）。

我童年常常受到父亲在性教育、言语和情感上的虐待和影响，我经常对生活感到绝望。如此多悲哀的事情在我身上发生，我开始感受到噩梦如同幽灵挥之不去，甚至在我成为基督徒之后依旧如此。

然而我真诚告诉大家，上帝已经把我从一个消极悲观的人变成了一个满怀盼望的人，我常常期待他的

神性散发在生活中的方方面面。他渐渐帮助我发现了盼望的力量，以及这对我的意念、言语、态度和生活意味着什么。所以，当我面对艰难的环境或遇到挫折时，即使是现在，我仍然满怀盼望，我深知上帝已经为我预备和成就一切！

你或许忍受了诸多痛苦、绝望或挫折，甚至对任何事情都感到悲观。仇敌想让你相信事情将会永远静止。但是神要你知道他爱你，你可以相信他在你的困境中施行神迹！你要做的就是永不放弃盼望——期待他的良善于生活中时时显现。

这本书讲述了神在生活中教导我的一些伟大功课，这些亲身经历将增强你的信心，帮助你以更更新的态度看待生活。

我常说一个满怀盼望的人、持续相信神的话语、永不放弃的人，永远不会被真正打败。因为即使在生活的风暴中，只要你一直信靠他，他就能以他奇妙的

作为让平安和喜乐充满你的生活，让你真真感受到神的益处。

我不知道生活中你经历了什么，也不知道目前你正在经历什么。但我唯一知道的是神非常爱你，他常常看顾你，他要成为你的帮助者(见罗马书8:38-39；诗篇33:18)。

他是满怀盼望的上帝，他能把你最坏的时刻变成最美好的时光。

一.

满怀希望

我常说我们是“自我实现”的一代。在我们相信他之前，我们希望看到他的存在。事实上，我们绝大多数人都不会相信上帝在为我们做工，直到我们亲身经历一些事情。

但神不是肉眼可见的——他在幕后做工。你甚至看不到任何事情发生，但你相信神在你的生命中做工吗？你相信神对你有一个美好的计划来帮助你的孩子、婚姻或者许多你常常为之祷告的事情吗？

耶利米书29:11，神对你的生命有一个美好的计划，要叫你们末后有指望。换言之，神正在寻找契机帮助你！

但是神却是“盼望的神”，充满怜悯和恩典，赐人新生（见罗马书15:13）。正因为有了祂，在任何时候开始相信、信靠、盼望和期待都不会太迟。

伟大盼望

盼望定义为“一种有利的、充满自信的期望”。

我相信我们绝大多数采取的是一种被动的态度，这种态度决定我们只是抱着“等等看”的心态来期望一些事情是否会改变或“发生”从而让我们获利。但是神希望我们有目标地去盼望，他希望我们积极期待美好的事情发生。

所以，我想知道：你在盼望什么呢？

你在脑海中想到了什么？你如何期待你的将来？当你起床时，你是否会想，我究竟是要熬着过完每一天还是要满怀期待过完今天以突破旧我？

也许我们很难想象自身是一个积极的、满有信心、充满盼望的人。如果这样，我和你感同身受！有些人只是害怕看到希望，因为他们经历了太多的绝望，认为他们无法面对人生的苦痛。

当一个女人怀孕时，她充满“期待”是合宜的。随着时间推移，她对将来的猜测就越来越深刻。

我的孕期非常特别，因为我的四个孩子都比预产期晚了将近一个月。医生告诉我，我是他认识的唯一一个孕期和大象一样长的女人！

每到预产期的时候，我醒来都对自己说：“今天就是那个日子——一定是那个日子！”我把所有的行李都准备好。我反复确认每件事，确保一切井然有序，我确信我的孩子会随时到来。每当我感到刺痛时，我就会想：来了！来了！

这正是神和你的相处方式！他对你的生命有一个奇妙的计划，他希望你拐角处遇到美好。

盼望说：“事情常常维持原状，但上帝是奇迹之神，他可以改变万事。”

你是希望的“被囚者”吗？

正如我所说的，我曾经自认我是最消极的人。我是一个乐观的绝对反面——我在任何情况下都能看到事物的消极因素。

所以我深感痛苦，怀疑和消极使我意志消沉，但盼望会释放快乐！

盼望意味着拥有积极的心态或态度。充满盼望的人绝对拒绝以任何方式消极。尽管他们认识并应对生活中的风暴，但他们在思想、态度和谈话中仍然充满希望。

我们常常陷入等待乐观或充满希望的陷阱中，认为只有等到感觉来了才去行动。然而，希望是一种选择，是决定积极面对生活，而不是被情绪左右的选择。事实上，当我们坚定地决定去思考积极、充满希望的念头时，我们的情感最终会随之而来。

我非常喜欢撒迦利亚书9:12——主说：你们被囚而有指望的人都要转回保障。

我今日说明，我必加倍赐福给你们。

“被囚而有指望”是什么意思？这意味着生活中无论发生什么，我们都不能放弃希望和信靠上帝的能力。

当你被囚而充满指望时，敌人不知道该怎么办。他可能会用负面思想来影响你，但当你决心不断信靠上帝时，他就无力伤害你。

上帝想要祝福你，并为你过去所受的羞辱和失去的东西给予加倍的好处和产业（见以赛亚书 61:7）。我们的部分至关重要，我们的责任是相信、信靠和盼望。

该放下锚了

希伯来书 6:19 说：「现在」我们有这「指望」，如同灵魂的锚，又坚固又牢靠，且通入幔内「无论谁踏上它，它都不会滑落和崩溃」...

让我们来分解这段经文。我想我们都知道锚是什么。当你想让船停留在一个地方时，你会放下锚，这样它只能移动到一定程度。

它说指望是“灵魂的锚”。我们的灵魂是我们的思想、意志和情感。我们的灵魂告诉我们我们在想什么，我们想要什么和我们感觉如何。

那么这一切意味着什么？这意味着当一切看起来黯淡，当似乎一切都没有意义，感觉上帝的承诺永远不会在我们的生活中实现时，指望是我们的锚，它拉回我们并说，“坚持住！指望永远存在！”

让我们进一步探讨。希伯来书6:19说指望是我们的锚[无论谁踏上它，它都不会滑落和崩溃]...

指望是我们的锚，是促使我们“踏出”的东西。有些人没有体验到上帝的承诺和力量，仅仅是因为他们

没有踏出信心的一步。正是这一步，把上帝的承诺付诸行动！

让我给你举个例子。四十多年来，我在世界各地旅行并教授上帝的话语。但在会议之前，我仍然有时感觉不到神助、觉得没有资格或没有准备好去做我将要做的事情。

在上台之前，我想，好吧，上帝，我真希望你出现，否则我就麻烦大了。然后，当我踏出一步去做我相信他要我做的事时，上帝总是介入并帮助我传递我的信息。他一次也没有让我失望！

对于你们中的许多人，上帝只是等待你踏上那指望的锚。他只是等待你做你那部分，这样他就可以在你的生活中出现并做一些让你惊叹的事情。

不要让生活的环境把你吹离航道。放下你的锚，
踏上希望的坚固基础。因为当你将盼望寄托在上帝身上时，你不会失望。

第二章 面对困境的法宝

你曾经陷入困境吗？你曾经遇到过生活中的死胡同，就像你再也没有任何选择？

我经历过很多次，我确信大多数人也有过。但我非常感激这些年来上帝教会我，即使我们陷入困境，没有什么情况是他无法处理的！

让我们从《创世纪》中的约瑟的故事开始（见创世纪37-50章）。圣经说他是他父亲十二个儿子中最受宠爱的，他的兄弟们因此非常嫉妒他。

有一天，约瑟与他的兄弟们分享了他的一个梦。在梦中，他们都向他下拜。不用说，这个梦并没有得到认可！

结果，兄弟们聚在一起决定如何除掉约瑟。首先，他们把他扔进了一个坑里，打算让他在那里死去。但后来他们决定把他卖给一群路过的以实玛利商人做奴隶。然后他们筹划了一个假象，让他们的父亲相信约瑟已经死了！

你可能知道，这个故事最终上帝得胜了。约瑟成为埃及法老的宰相，最终与家人团聚，一切都得到了宽恕。

约瑟的经历证明，无论你在生活中经历了什么，总是有希望的。你可以实现上帝对你的旨意，因为在上帝那里一切皆有可能！

但我们真正需要关注的部分是他从坑到宫殿之间发生的事情。

在那段时间里，约瑟的生活经历了几次转折。但带他走向胜利结局的一个品格特质是坚定仰望。因为约瑟对上帝的信靠，他从未放弃！

放弃不是选择

在我们的生活中，我们可能偶尔会掉进一个陷阱里。它可能是疾病的陷阱、财务短缺的陷阱、关系问题的陷阱或其他问题的陷阱。无论何时发生这种情况，你需要决心无论情况如何，你都不会放弃！

始终记住，为了对上帝所做的事情有好的见证，我们必须先通过试探。耶稣甚至告诉我们：

“在上世，你们有苦难[但要振作起来勇敢，充满信心，坚定不移]但你们可以放心，我已经胜了世界[我剥夺了它伤害你的能力，并为你征服了它]（约翰福音16：33）。”

你将不可避免地经历艰难的事情。有时你甚至可能会想要放弃。但如果你能坚持并在这一切中信靠上帝，他可以让万事互相效力，让爱神的人得益处[他可以把所有的坏事变成好事]（见罗马书8：28）。

据说温斯顿·丘吉尔在1941年对哈罗学校的毕业生发表了以下演讲：

“永远，永远，永远，永远，永远不要放弃！无论大小，无论重大还是微不足道——永远不要放弃！”

我不知道这是否真的是他唯一说过的话，但我确实相信圣灵今天对我们许多人说了一件事——“不要放弃，因为上帝对你的生活有太多的计划！”

当事情变得艰难时，很容易想要放弃。有时人们会困在他们所在的地方，不知道如何摆脱，所以他们认为放弃会更容易。

他们可能觉得自己不够聪明或有才华；也许他们经历了一些创伤性的事件；或者他们可能在某些事情上失败了，或者在过去犯了可怕的错误。

但圣灵给我们力量和能力去坚持，去继续前进，走向我们的胜利，即使事情没有按我们计划的那样进行。

失败并不意味着没有更多的选择。你可以从过去的错误中学习——我发现历史是一个很好的老师！当其他一切都失败时，再试一次。如果没有其他，你会学到什么有效，什么无效，并从那里开始。你可以把你的障碍变成增长智慧和磨砺精神的机会。

上帝希望我们过上好日子，然而信靠和坚持是必须的。圣灵会一步一步地带领我们进入上帝为我们每个人预备的美好计划。我们的部分是采取这些步骤，并且永不放弃！

当你受伤时该怎么办

你在“陷阱”里的观点也会产生很大的影响。

记住，这是一个考验的时期，一个你品格被培养的时期。这段时期有时我称之为“沉默的岁月”，因为这是一个你可能感觉你的生活中没有发生太多事情的时期。

或者你可能正在经历很多痛苦和动荡，感觉上帝什么也没做。

但在这段时间里，信靠他是至关重要的，因为他在你的心里工作，使你更像基督。

那么，当你困在陷阱里时该怎么办？

不要放弃！抗拒认为你的情况没有出路的诱惑。耶稣是道路。这是你亲近并跟随他的时刻。

避免责怪上帝或认为他在惩罚你某些过犯。他只是利用这个情况在你的生活中工作。虽然这可能并不总是感觉良好，但他的目的是为了你的益处。

即使你受伤时，即使感觉不对时，即使别人对你不好时，也要做正确的事。尽可能多地为尽可能多的人做些好事。

不要退缩、闷闷不乐或与他人隔离。记住，你可以是可怜的，也可以是强大的，但不能两者兼具！很多时候，上帝可能会利用他人在这段时间鼓励你。”

守信并履行你的承诺。这是一个培养品格的时期，你正在为在“宫殿”中占据你的位置做预备。

不要停止相信...不要放弃希望，上帝可以改善你的情况！

抖落尘土（放下包袱）

你可能听说过一只驴子掉进坑里的故事。

看到这一情况后，驴子的主人思考了一会儿，觉得坑太深了，而驴子又太老了，于是决定把他埋在井里。

他叫来了一些朋友和邻居帮忙，他们开始往坑里铲土。

起初，驴子大声叫喊，显然是被眼前的处境吓坏了。然而，后来主人注意到驴子安静下来，便以为它已经死了。但驴子并没有死。

当主人往坑里看时，他看到每次土落在驴子的背上，驴子都会抖落尘土并踩在脚下，将土夯实。这持续了几个小时后，直到最后，驴子把土夯实到足以将自己抬出坑外！

我们可以从那只驴子身上学到一些东西。生活会不时地向我们投掷尘土，可能是在关系、财务或健康方面。但这是学习如何跟随圣灵引导的时刻。他会告诉你如何抖落尘土并迈步向前，让你在每一步从坑到宫殿的路途中看到美好的未来！

总会有需要克服的障碍，总会有需要解决的问题。但也会有重来的机会、第二次机会和新的开始。

永远不晚——只要不要放弃！当你尽自己的本分，做你能做的事情——坚持希望，向前迈进，并拒绝放弃上帝——他会忠实地完成你不能做的事情。

所以，如果你陷入困境，不知道该怎么办，不要放弃希望，因为你正处于重新开始的最佳时期。

第三章 抉择：充满希望

因为我小时候曾遭受虐待，我产生了一种模糊的恐惧，总觉得会有不好的事情发生。

你可能会对我所说的有所共鸣。

发生在我身上的坏事太多了，以至于我开始时刻期待着坏事发生，甚至在我成为基督徒之后也是如此。

I

我记得有一天早上，我终于祷告并问上帝：“这是什么？为什么我总是有这种感觉？”

上帝在我心中说：“这是愁苦。”我以前从未听过这个词，但几天后我在箴言15:15中找到了这个词，内容是：困苦人的日子都是愁苦；心中欢畅的，常享丰筵。

我们都会在生活中面临困难时期，当我们遇到这些时，很容易对未来感到恐惧，并产生焦虑和愁苦。但我们需要达到一个在困难来临时，学会与上帝和他的话语达成一致的步。

我们可以通过说：“我知道上帝爱我。他会照顾我，保护我。我相信他会赐给我做需要做的事情的恩典和力量，并且从中会有好的结果。”来释放我们的信心。

不要恐惧！

上帝从未打算让我们痛苦或度过“可怕的一天”，即使事情不如我们所愿。他希望我们期待美好的事情，并保持充满希望，无论我们的处境如何。

这里有两个词可以帮助你做到这一点：不要恐惧。

什么是恐惧？恐惧只是期待经历不愉快的经历——它是希望的完全对立面。

在不知不觉中，我认为很多人一天到晚都在恐惧。我们可能害怕上班，害怕交通堵塞，害怕洗碗、洗衣、割草、做饭等等。

然而，恐惧会偷走我们的喜悦，毁掉我们的一天。恐惧会让我们失去希望。相反，我鼓励你停止为那些你无能为力的事情感到痛苦。选择保持快乐，让上帝来处理吧！

在每一种情况下，我们都需要有一种态度：“我可以做任何我需要做的事情，无论发生什么，我都不会停止享受我的生活。我没有计划这个事情，但我知道上帝可以为我的益处安排好一切。”

现在，我并不是说这会让你的问题总是消失。然而，选择不恐惧肯定会让生活变得更好！

在小事中找到快乐

拥有一个胜利的生活不仅仅关乎生活中的“大事”——它始于小事。主希望我们能够在生活的每个领域获得成功和喜悦，而克服恐惧是其中的一个重要部分。我们选择拥有积极、充满希望的态度，真的可以改变一切！

当然，生活中会有一些事情更困难或不那么令人愉快；然而，它们不必让我们痛苦或毁掉我们的一天。选择权真的在于我们和我们选择采取的态度。

我们可以为自己感到遗憾，然后让我们的态度毁掉我们和他人的完美一天，这真的很令人惊讶。相信我，我知道在做家务时我非常擅长扮演“烈士”。

我经常在屋子里走来走去，气呼呼地嘟囔：“好吧，这里所有人都希望我做所有事情。戴夫出去打高尔夫，孩子们捣乱。我只是为他们做饭、洗碗、洗衣服。我想知道谁关心我！”

事实是，没有人强迫我做这些事情。我选择做这些是因为我爱我的家人。然而，我很少享受自己，因为我如此坚定地形成负面态度。

听起来很熟悉吧？你的情况可能与家务无关，但我们都曾经在某个时候感到自怜并害怕某些事情

即使不好的或不便的事情发生在我们身上，我们仍然可以选择以积极的方式回应。当我们这样做时，我们是在与上帝达成一致，因为上帝总是积极的。

专注于积极的一面

我经常鼓励人们玩“快乐游戏”。

这是什么？当你面对负面情况时，有意识地选择看看潜在的好处！

例如，如果你遇到交通堵塞，可以说：“我走得很慢，落后了，但也许上帝正在保护我免于发生如果我走得更快可能发生的事故。”

这适用于任何情况，无论大小。即使是像失去工作这样重要的事情，你也可以选择将注意力转移到积

极的一面，并说：“我可能失业了，但现在我有机会看到上帝为我提供一个比我以前更好的工作！”

圣经说，...主[热切地]等候[期望、期待、渴望]施恩给你们...好怜悯你，耶和华是公平的神，凡等候他的都是有福的...(以赛亚书30:18)。

无论生活带给你什么，上帝都有一个让它变得更好的计划——一个充满希望和美好事物的计划。我鼓励你与他达成一致。

以积极、充满希望的态度迎接每一天，并不选择恐惧。当你这样做时，我相信你会开始在生活的每一个部分中找到快乐。

第四章 暴风雨中信靠上帝

这些年来，我学到信靠上帝去改变某事或某人是一回事，但在经历某事时信靠上帝却是完全不同的另一回事。

以赛亚书43:2-3给了我极大的安慰。经上说，你从水中经过，我必与你同在；

你趟过江河，水必不漫过你；你从火中行过，必不被烧，因为我是耶和华-你的神.....

当你经历困难时，记住上帝就在你身边并信靠他帮助你度过是非常重要的。

例如，当你的处境毫无道理或生活似乎不公平时，坚持信心是很困难的。尤其是当你觉得自己在做应该做的事却没有得到应有的结果时，这种感觉更是难以承受。

又比如，你看到某人没有做对的事，却似乎比你得到更好的结果！我们生活中会有这样的时刻，一切都似乎在动摇，毫无安全感，而唯一真正的答案就是信靠上帝并持续信靠他。

我还从经验中学到，上帝会利用这些时刻为我们谋福利。当生活感觉不稳定时，他会利用我们的处境帮助我们更接近他，紧紧依靠我们救恩的磐石——耶稣基督——他必不动摇！（见诗篇62：2, 6）。

在艰难时刻“成长”

这可能听起来有些滑稽，但我已经到了一个地步，认为试炼和困难可以成为我们最好的朋友之一。为什么？因为主利用它们教导我们、训练我们，并帮助我们以我们自己无法实现的方式成长。

事实上，雅各书1：2-3告诉我们，我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。

试炼和痛苦并非源自上帝，但他会利用它们使我们变得更强，并帮助我们享受更和平、稳定和充实的生活。

生活中的困难时期促使我们成长为我们想要成为的人。当我们遇到“力所不及”的情况时，它帮助我们信靠他，因为我们知道我们无法解决所有自己的问题。

主希望我们到他那里去寻求力量，并达到一个即使在遇到生活的试炼时也能保持喜乐的状态。他希望我们在他里面拥有喜乐和满足，即使我们的环境并不完美（见尼希米记8：10）。

就像钻石在巨大压力下形成一样，上帝经常利用我们生活中的困难来谦卑我们，塑造我们的品格，将我们转变为他的形象……并为我们未来的美好事物做准备。

试炼帮助我们信靠

信靠上帝有巨大的自由。当事情不如我们所愿时，与其沮丧或生气，我们可以信靠他有比我们更好的计划，并且他最终会使我们得益处（见罗马书 8:28）。

我们需要理解这一点，因为有时当我们遇到麻烦时，我们可能会对上帝甚至对其他被祝福的人感到愤怒。我们可能会有一种自以为是的态度，认为“嗯，我比你是个更好的基督徒。我应该得到那些祝福。”

例如，也许你想在工作中晋升，但却是别人得到了晋升。你该怎么办？

你可以感到愤怒、自以为是，并在灵性上真正伤害自己。或者你可以信靠上帝并说，“主啊，如果你现在希望我待的地方，那么我会面带微笑地为我的老板服务。我知道如果你希望把我放在别的地方，你会在你完美的时间里做到。”

我学到上帝比我们聪明！有时他推迟给予我们想要的东西，因为他有不同的目的——比我们想象的更好。

例如，很多次主允许我以艰难的方式经历一些事情。有时这非常困难，尤其是当我看到其他人在同样的领域更快地取得突破时。

但当上帝允许我走这条路时，他希望我体验和了解人们正在经历的事情，这样我可以理解他们的痛苦并帮助他们成功度过。

如果不是我生命中的艰难时刻——主用来帮助我成长和改变的环境——我今天绝对无法帮助这么多的人！

上帝从未承诺我们没有麻烦的生活，但他确实承诺永不离开我们或抛弃我们（见希伯来书13:5）。在困难时期，我们可以安慰自己，知道他非常爱我们，并且已经有一个帮助我们的计划。

上帝与你同在

我想鼓励你坚定地决定在生活的每个部分信靠上帝。当你遭遇生活的风暴或经历你不理解的事情时，那就是你必须选择继续信靠他的时候——无论你怎么想或感觉，无论你的环境看起来如何。

当你在这一切中信靠上帝时，他会给你一些稳定的东西——他会更多地将他自己赐给你。

你今天在经历困难吗？有试炼威胁到你吗？如果是这样，我鼓励你现在花一点时间祷告。

“主啊，我感谢你在美好的时光和生活变得困难时总是与我同在。请帮助我在生活不合理时更靠近你。我信靠你，我知道你会为我的好处安排一切。奉耶稣的名祷告。阿们。”

记住，你现在经历的事情不会永远持续。当我经历困难时，我喜欢提醒自己，“这也会过去的。”与此同时，你可以选择信靠上帝，让他在你经历的事情中赐给你喜乐。

活在上帝的的话语中也是好的，用像以赛亚书41：10这样的经文鼓励自己，上帝说，你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你；我必用我公义的右手扶持你.....

无论你现在正在经历什么，我鼓励你坚持下去，不要放弃。决定保持良好的态度，并继续信靠上帝。因为耶稣在每场风暴中与你同在，你会在另一边变得更坚强。

第五章 万象更新

当你失望和感到无望时，记住主过去如何帮助你是非常有帮助的。提醒自己他对他人的信实——那些像你一样迫切需要上帝帮助的人——也是令人鼓舞的。

你有没有注意到圣经中上帝给了多少人一个新的开始？

摩西在遇到燃烧的荆棘并被上帝呼召领导一个民族之前已经是个老年人。然而在此之前，他在沙漠里等候呼召将近40年！他不知道上帝计划了什么（见出埃及记1-4）。

彼得，那位否认基督的使徒，被宽恕并被召去用余生传讲和荣耀上帝。（见路加福音22:54-62；约翰福音21；使徒行传3:1-26）。

而保罗，曾经迫害上帝的子民，在去大马士革的路上被转变，最终写了新约的大部分内容！（见使徒行传9：1-22）。

当你想到圣经中所有上帝宽恕、救赎并以强大方式使用的人时，你能怀疑他也能为你做同样的事吗？

我们的上帝是希望之神。他是“重新开始”、第二次机会、新的开始和新的起点之神。他对你能有多少次新的开始没有任何限制。

用希望的眼睛看世界

记住，希望是我们灵魂的锚。当事情看起来黑暗而我们没有答案时，就是希望出现提醒我们新的开始即将到来之时。

当看起来其他人都在被祝福，而我们感到疲惫并想放弃时，是盼望稳住我们的心并让我们坚守对上帝应许的信心。

盼望再次是一个有利和充满信心的期待。它是一种积极的态度和对美好事物即将发生的愉快预备。

真正的盼望不是那种模糊不清、仅仅“等着看会发生什么”的态度，而是相信和信靠上帝的承诺，他必定会实现。上帝只是寻找机会来善待他的儿女，他希望我们充满期待并且展望未来！

在帖撒罗尼迦前书5：8中，盼望被描述为头盔。

所以，我们的思想一定非常重要。我们的态度和期待与我们的思维和言语息息相关！

我鼓励你每天早晨第一件事就是掌控自己的思想和言辞。当你早上醒来时，不要接受像“好吧，我想我会努力过完这一天”这样的思想。

相反，要期待上帝的美好事物。思考并宣告如下内容：

神，感谢您赐予我这一天！我知道您爱我，并且您对我今天有美好的计划。除了您，我无所作为，但在基督里，我能做任何我需要做的事。在您的帮助下，我会保持良好的态度和积极的思想。

然后，期待你的突破和新的开始。说：“今天可能就是那一天！”

重要的是要意识到，如果我们想拥有一个积极、充满希望的生活，就不能仅凭感觉来生活。当负面情

绪来临时，如果我们不屈服于它们并滋养它们，它们会消失。

所以，不要让自己陷入等待感到希望的陷阱中，而是决定充满希望。当你在一天中有意识地决定保持积极、充满信心的思想时，你的感受最终会跟上你的决定！

走出你的帐篷

几年前，我问主：“为什么我的生活中不再发生令人兴奋的特别事情了？”上帝对我的心说：“Joyce，我一直在做这些事。你只是习惯了。”

上帝希望我们对他在我们生活中的恩典感到惊讶.....积极地注意他为我们所做的真正美好的事情。为

什么？因为当我们感到惊讶时，我们将永远不会失去希望！让我们来看一下亚伯拉罕的故事.....

上帝丰盛地祝福了亚伯拉罕。然而，他和他的妻子撒拉有一件事令他们遗憾——他们没有一个孩子。亚伯拉罕说：“主啊，您能赐给我什么呢？因为我将要无子而去.....”

上帝于是领他走到外边，说：“你向天观看，数算众星，能数得过来吗？”又对他说：“你的后裔将要如此。（创世记15：2,5）。

尽管亚伯拉罕的处境看起来压倒性，主还是把他带出帐篷，以使他惊讶，并提醒他，主能做不可能的事。

我相信我们都可能在“帐篷里”花费太多时间，盯着自己的问题。这就是为什么圣经说要远离生活的干扰，专注于耶稣，仰望为我们信心创始成终的耶稣

（或译：仰望那将真道创始成终的耶稣）。（参见希伯来书12：2。）

每次我们决定祷告、阅读他的话语或只是思考他在过去为我们做的伟大事工时，这都会产生希望。而且，就像亚伯拉罕一样，我们很快会想到：“哇，也许他也能为我做这些！”

当时光艰难，你感到沮丧时，正是走出帐篷，看看上帝要说什么的时候。

当你这样做时，你会发现他正等着让你惊叹。

加倍补偿你的困境

如果你像我一样，你会发现对别人充满希望很容易。我很容易看到积极的一面，并鼓励说：“一切都会好起来的——只要信靠上帝，他会扭转局面。”

但当问题发生在我们自己身上时？那就是另一回事了！当我们处于痛苦或失望的时刻时，很容易屈服于“完了，对我来说已经太晚了”这样的想法。

但绝对不晚！只要你在基督里，就永远不会太晚来一个新的开始。你的过去不是你的命运。如果你拒绝放弃希望，并让圣灵引导你，上帝不仅会恢复你曾拥有的，他还会让你的生活变得更美好。

我喜欢约珥书2:25-26。当你阅读时，请铭记这段经文。今天接纳它为你的祝福。

我打发到你们中间的大军队，就是蝗虫、蝻子、蚂蚱、剪虫，那些年所吃的，我要补还你们。你们必多吃而得饱足，就赞美为你们行奇妙事之耶和華－你们神的名。我的百姓必永远不至羞愧。

作为一个年轻人，我曾坚信童年的虐待永远摧毁了我。我觉得我永远无法像其他人一样，或拥有我本该拥有的生活。

但在上帝那里，一切皆有可能！当我们看到死胡同时，他看到的是新的开始。他不仅想要治愈我们过去的痛苦，还想要赐予我们比我们最初拥有的更多的祝福！

看看以赛亚书61:7。经文说：“你们必得加倍的好处，代替所受的羞辱；份中所得的喜乐，必代替所

受的凌辱。在境内必得加倍的产业；永远之乐必归与你们（原文是他们）。”

我常说，在上帝那里，如果计划A失败了，他总有计划B——而且比计划A还要好！上帝是恢复和新开始的神。如果你让他这么做，他将赐给你一个的开始——他会给你双倍的祝福！

而且，这将比你想象的还要美好。

第六章 身处低谷，单单仰望

我们都会在生活中因为各种原因感到低落，但我们不能让环境控制我们的情绪。

撒旦试图用负面思想填满我们的头脑，最终让我们失去喜乐和感到悲伤。他是个令人沮丧的存在，他想尽一切办法在情感上、精神上、经济上以及各方面拉我们下水。

但耶稣是我们的鼓励者，他来是为了提升我们！他来是为了赐给我们公义、平安和喜乐。他希望我们对未来充满期待，并且充满希望。

每个人都会因为未实现的计划或梦想而经历挫折和痛苦。当事情不如我们所愿时，感到气馁或失望是正常的。

但我们必须小心处理这些情绪，因为如果我们停留在这些情绪中太久，可能会导致抑郁。

诗篇30：5告诉我们：“.....一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。”

事情可能会暂时让我们感到悲伤，但我们不能一直悲伤。如果我们这样做，敌人会利用这个开放的门户，进一步侵入我们的生活，带来更严重的问题。

然而，有了上帝，当我们感到失望时，我们总能决定重新振作。我们可以选择向他寻求新的希望和重新振作的力量继续前进。

注意你的感受

如果你曾经历过抑郁，你会知道它非常真实。它会让我们感到孤立、孤单和绝望.....就像周围的一切都在崩溃。

现在，我意识到抑郁可能是身体或化学失衡的结果，我不想忽视这些原因。有时，上帝会引导某人去找有经验的医生或心理学家，他们可以帮助他们找到问题的根源。我相信医学知识来自上帝，他通过医生做伟大的事。

然而，对许多人来说，抑郁也是一个精神问题。你看，撒旦利用抑郁来偷走一个人的精神力量和自由——他试图用黑暗和忧郁填满我们的头脑，使我们在情感上陷入低谷。

但上帝希望帮助我们摆脱抑郁。他希望用他的喜乐、希望和对我们的生活的美好期待来充满我们。为了与他合作，我们必须学会不依赖我们的感受生活。

我常说情绪可能是我们最大的敌人之一。很容易被我们的感受所引导，但我们必须意识到，感受是变化无常的——它们每天都在变化！

我们不应该跟随每一个来的思想或感受，因为它们经常与上帝对我们所说的真理相矛盾。

在我生命中的许多年里，我经常经历抑郁。我会在早晨醒来，脑海中有一个小声音说：“我感到抑郁。”我以为这是我自己的想法，却没有意识到敌人正在试图向我的头脑撒谎。

后来，当上帝让我与他更加亲近，并且我开始认真研读他的话语时，我学会了不必跟随我所拥有的每

一个感受和想法。我开始大声说：“我不会气馁或抑郁！”

我们将永远有情感——情感永远不会消失。

然而，我们可以选择是否让我们的情感支配我们的生活。

清点你的思想

思想是克服气馁和抑郁的另一个重要关键。你知道你的想法有力量影响你生活的每一个方面吗？

箴言23：7说：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”

我们的思想是强大的！当我们选择沉浸在对自己的所有负面看法或发生在我们身上的不好的事情中时，它会滋养气馁和抑郁。

多年前，我与乳腺癌抗争，那真是一个考验我的时刻。我知道如果我允许我的思想变得消极，很快就会让我崩溃。

在那段时间里，上帝让我心里充满以下内容，然后尽可能大声地说出来。我会这样想并说：

“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人”（见罗马书8：28，35-39；约书亚记1：9；箴言3：5。）

你知道吗，你花更多时间阅读和思考他的话语，它就会深入你的内心，并从内到外地改变你。

希伯来书4:12说，神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。它有能力改变你对自己的看法，甚至改变你的未来。

当你用神对你所说的话充满你的思想，并把他的应许视为自己的时，它会带来希望并建立你的信心。

圣经处方治疗抑郁

正如我提到的，抑郁有时是身体或化学问题的结果，我认为在主的引导下让医生帮助我们是很重要的。但即使在我看医生时，我也认为确保我们把信任放在我们的医治者上帝身上是很好的。

然而，抑郁也常常是一场属灵的争战.....圣经为我们提供了如何战胜它的宝贵指导。

以赛亚书61：3告诉我们要用赞美衣代替忧伤之灵.....（新普及译本）。

我们可能并不总是感到想赞美神，但花几分钟时间与主交谈，并感谢他的美善，是我们对抗气馁和抑郁的最强大武器之一。

我们实际上是邀请神的同在进入我们的处境，这会带给我们他的力量、平安和喜乐。腓立比书4：4说，“你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐！”

在痛苦中赞美主是我们能做的最伟大的事情。为什么？因为当我们选择把注意力集中在神身上，并为他所做的好事而喜乐时，我们让他比我们的问题更

大。他是我们喜乐的源泉，我们可以在需要的时候跑到他那里寻求安慰

事实是，无论我们生活中发生什么，神总是好的。他是我们喜乐的源泉，我们随时可以向他寻求安慰。

这让我想到了诗篇16:11，“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；在你右手中永远有福乐。”（新普及译本）

当我们敬拜神时，我们邀请他的同在进入我们的生活。他用他的喜乐和平安取代我们的气馁和悲伤.....给我们带来希望，并为我们的处境注入新的生命。

我们不能总是改变周围发生的一切，但神的同在会改变我们——我们的思想、感受以及我们看待环境的方式。

让神带走你的痛苦

我们永远无法完全避免痛苦或失望，但我们不必让今天发生的事情毁掉明天。

我们有选择的权利。我们可以通过决定放下导致气馁和抑郁的情况，并向神为我们未来计划的美好事物前进，来改变局面。

我喜欢彼得前书5:9，它说你们要用坚固的信心抵挡他（魔鬼）……（反抗他的攻击）……立即抵挡气馁和抑郁的感觉是如此重要，因为我们让它们停留的时间越长，就越难抵挡！

多年来我一直在说：如果你不让撒旦用他的作为打动你，那么他就不能压制你；如果他不能压制你，那么他就不能让你抑郁。

下次当你遇到威胁要把你拉下来的情况时，决定转向圣灵，让他充满你盼望。选择相信神所说的，而不是你的感觉。用来自神的话语中的积极、充满希望的事物充满你的思想和话语。

你不必让气馁和抑郁支配你的生活。当“生活发生”时，让充满希望的神从内到外地加强和鼓励你。

因为无论你正在经历什么，神都准备好并愿意帮助你带走你的痛苦.....并把它变成伟大的东西。

结论

你是否正在经历一段艰难的时期

如果你现在正经历艰难时刻，我想让你知道，神爱你。他看见你正在经历的一切，他与你同在，他渴望在你身边帮助你。

诗篇34:18（新普及译本）说：“耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”当我们受伤时，神也与我们一同受伤。

现在，你可能正面临着看似不可能的局面。但我要你知道，神能使万事更新。他能将你的问题变成美好的事物。

如果你正在应对困难的环境或某些威胁要淹没你的事情，我鼓励你现在花几分钟时间祷告：

F：天父，我现在需要你。你说你爱我，并看见我的处境.....尽管我的感觉如何，我选择相信你的话语。面对我所经历的一切，我仰望你的帮助。我需要你的力量来应对现在对我来说太过沉重的一切。

帮助我将目光放在你身上。请你向我显明你自己.....鼓励我前行的道路。帮助我真实地感受到你的爱和同在。我将我的一切交托给你。奉耶稣的名，阿们。

我还鼓励你花一些时间阅读下面的经文。根据我的经验，我可以告诉你，神的话语会改变你的生活——你的思维方式，你的感觉.....甚至你对未来的看法。

我喜欢耶利米书29：11。这节经文说，神对你的未来有一个美好的计划——和平的计划.....带给你希望的计划。

永远记住，神站在你这边。他是使不可能成为可能的神.....是能在任何境况中创造奇迹的那一位。

神爱你

“我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。”耶利米书31:3

“大山可以挪开，小山可以迁移；但我的慈爱必不离开你；我平安的约也不迁移。这是怜恤你的耶和华说的。以赛亚书54:10（新国际版）

“我几次流离，你都记数；求你把我眼泪装在你的皮袋里。这不都记在你册子上吗？”诗篇56:8（新普及译本）

“我未将你造在腹中，我已晓得你；你未出母胎，我已分别你为圣……”耶利米书1：5

神会帮助你

“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”以赛亚书41：10（新普及译本）

“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在……”诗篇23：4（新国际版）

“我曾寻求耶和華，他就应允我，救我脱离了一切恐惧。”诗篇34：4（新国际版）

“你从水中经过，我必与你同在；你趟过江河，水必不漫过你；你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上。”以赛亚书43：2

GODISYOURHOPE.

神是你的希望

耶和華說：“我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末后有指望。”耶利米書29：11

因為他親自說過：“我絕不撇下你，也不丟棄你 [當然不會！]。”希伯來書13：5

因為在神沒有什麼是不可能的。路加福音1：37

你要把你的重担卸給耶和華，他必扶持你。詩篇55：22

我懼怕的時候要倚靠你。詩篇56：3

神是你的安慰和力量

Psalm147:3

他医好伤心的人，裹好他们的伤处[治愈他们的痛苦和忧伤]。诗篇147:3

疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量.....但那等候耶和华的必从新得力；他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。以赛亚书40:29,31

凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。[我将使你们的灵魂轻松、舒畅、愉悦]马太福音11:28

神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。诗篇46:1(新国际版)

救恩的祷告

神爱你，并希望与你建立个人关系。如果你还没有接受耶稣基督为你的救主，你现在就可以这么做。只需敞开心扉，向他祷告这段话.....

“天父，我知道我得罪了你。请原谅我。洗净我。我承诺信靠你的儿子耶稣。我相信他为我而死——他在十字架上担当了我的罪。我相信他从死里复活。我现在将我的生命交给耶稣。谢谢你，天父，赐予我赦罪和永生的礼物。请帮助我为你而活。奉耶稣的名，阿们。”

当你从心里祷告时，神已经接纳了你，洁净了你，使你摆脱了属灵死亡的束缚。花时间阅读和研究这些经文，在你与他同行的过程中，祈求神向你说话。

约翰福音3:16神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。

以弗所书2:8-9你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是神所赐的。也不是出于行为，免得有人自夸。

约翰一书5:1这事以后，到了犹太人的一个节期。耶稣就上耶路撒冷去。

哥林多前书15:3-4 我当日所领受又传给你们的，第一，就是基督照圣经所说，为我们的罪死了。而且埋葬了。又照圣经所说，第三天复活了。

约翰一书1:9我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

约翰一书5：12-13人有了神的儿子就有生命。没有神的儿子就没有生命。我将这些话写给你们信奉神儿子之名的人，要叫你们知道自己有永生。

以弗所书1：4就如神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无有瑕疵。

约翰一书4：14-15父子作世人的救主，这是我们所看见且作见证的。凡认耶稣为神儿子的，神就住在他里面，他也住在神里面。

祈求神帮助你找到一个相信圣经的好教会，以便你在与基督的关系中得到鼓励和成长。他始终与你同在。他会每天引导你，向你展示如何活出他为你预备的丰盛生命！

如果你准备好开始你与耶稣的个人旅程，或者想更深入地认识耶稣，请访问网址：
tv.joycemeyer.org

作者简介

乔伊斯·梅尔是《纽约时报》畅销书作家，也是世界著名的圣经教师之一。她务实而坦率的教导，公开分享她的经历，帮助数百万人将圣经原则应用于个人生活中，最终通过耶稣基督寻求盼望和疗愈。她的书《心灵战场》一直是畅销书，教会人们如何在意念中赢得争战，并“反思他们的意念本身”。乔伊斯在美国和世界各地举办演讲，她的《享受日常生活》节目以100多种语言在电视、广播和网络上播出，受众达数百万人。她还撰写了130多本书，这些书被翻译成155种语言。

乔伊斯·梅尔事工

分享基督—爱人

乔伊斯·梅尔事工呼召分享福音，建立门徒和扩展基督的爱。

通过媒体，我们教导人们如何将圣经真理应用到生活的各个方面，并鼓励神的子民改变他们周围的世界。通过我们的机构“希望之手”，我们提供全球人道主义援助，给饥饿的人提供食物，给贫穷者提供衣服，照顾老人、寡妇和孤儿，并向各年龄段和各行各业的人伸出援助之手。

乔伊斯·梅尔事工是建立在信仰，诚信和忠诚的支持与分享这一号召的基础之上的。

要获得更多来自乔伊斯·梅尔事工的鼓励，请访问：

tv.joycemeyer.org



你不是孤单一人！

你是否正在经历一段困难时光？无论你现在是在面对意外的悲剧、严重的的医疗问题，还是在为将来的生计发愁，上帝都不希望你独自面对这些挑战。相反，我们能做的最重要的事情就是单单依靠他，他与我们同在，我们可以满怀盼望地继续前行。

在这本书中，乔伊斯教授了以下内容：

- 如何在艰难时刻接受上帝的安慰
- 为什么改变视角可以完全更新你的一天
- 如何重新开始，将过往抛诸脑后
- 战胜抑郁和沮丧的圣经钥匙

无论你经历了什么，这本书都会帮助你充满盼望，并且永远、永远不放弃上帝。毕竟，他是“盼望的神”(见罗马书 15:13)，他是唯一能把你的处境翻转成为美好祝福的神。

乔伊斯·梅尔事工：分享基督-分享爱