

# نامه پولس به مسیحیان

## افسس

چرا برای ما اینقدر سخت است عقاید کسانی را که با ما اتفاق نظر ندارند بپذیریم؟ چرا این همه تبعیض در دنیا هست؟ تبعیض نژادی، اجتماعی، فرهنگی، و ... آیا نه به این دلیل که هر کسی عقیده خود را برتر از عقیده دیگری می‌داند؟ این نامه را پولس هنگامی می‌نویسد که در زندان بود. مسیحیان شهر افسس از نژادهای گوناگون بودند و پولس از آنها درخواست می‌کند که نگذارند اختلافات نژادی و زبانی باعث جدایی آنها گردد. او نشان می‌دهد که خواست خداوند این است که در دنیا همبستگی برقرار گردد: همبستگی بین انسان و خودش، بین انسان و انسان دیگر، و بین انسان و خدا. او می‌گوید چنین همبستگی تنها بوسیله عیسی مسیح ممکن است.

جانش را در راه ما فدا کند. علت این تصمیم فقط این بود که خدا اراده کرده بود این لطف را در حق ما بکند!

۶ پس خدا را ستایش می‌کنیم که تا این حد ما را دوست داشته و تا این اندازه در حق ما لطف کرده است، آن هم فقط بخاطر اینکه متعلق به فرزند عزیز او مسیح هستیم. ۷ لطف و فیض خدا نسبت به ما بقدری زیاد بود که حتی حاضر شد به قیمت خون فرزندش تمام گناهان ما را ببخشد و ما را نجات دهد، ۸ و سیل برکات و الطاف خود را بسوی ما جاری سازد. آه، که حکمت او چه عظیم است و درک او از نیاز ما چه عالی است!

۹ خدا نقشه نهان خود را بر ما آشکار ساخت، نقشه‌ای که در اثر لطف خود، از زمانهای دور طرح کرده بود؛ او نقشه خود را آشکار ساخت تا ما نیز بدانیم که او به چه منظور مسیح را به جهان فرستاد. ۱۰ قصد خدا این بود که وقتی زمان معین فرا برسد، همه ما را در هر جا که باشیم، چه در آسمان و چه بر زمین، با هم در مسیح گرد آورد تا همواره با خدا بسر ببریم. ۱۱ علاوه بر این، بخاطر آن فداکاری که مسیح در راه ما کرده است، ما برای خدا همچون هدیه‌ای

از طرف من، پولس، که به خواست خدا رسول عیسی مسیح می‌باشم،

به شما مسیحیان عزیز شهر افسس که همیشه به خداوند ما عیسی مسیح وفادارید.

۲ از درگاه پدرمان خدا، و خداوندمان عیسی مسیح، طالب رحمت و آرامش برای شما هستم.

### برکات روحانی در عیسی مسیح

۳ چقدر باید خدا را شکر کنیم، خدایی که پدر خداوند ما عیسی مسیح است، و همه برکات آسمانی را به ما ارزانی داشته، به این دلیل که ما از آن مسیح هستیم.

۴ خدا از زمانهای بسیار دور، حتی پیش از آنکه جهان را بیافریند، ما را برگزید تا در اثر آن فداکاری که مسیح در راه ما کرد، از آن او گردیم. خدا از همان زمان، اراده نمود تا ما را در نظر خود پاک سازد بطوری که حتی یک لکه نیز در ما یافت نشود، تا وقتی در حضور او حاضر می‌شویم، سرپا مدیون محبت او باشیم. ۵ نقشه غیرقابل تغییر خدا همواره این بوده است که ما را در خانواده الهی خود به فرزندی بپذیرد؛ و برای این منظور، عیسی مسیح را فرستاد تا

و او را در برترین مقام آسمانی، در دست راست خدا قرار داد،<sup>۲۱</sup> مقامی که برتر از منزلت هر پادشاه و رئیس و سلطان و رهبر این دنیاست. بلی، مقام او بسیار شکوهمندتر از هر مقام دیگری، چه در این دنیا و چه در دنیای آینده می‌باشد.<sup>۲۲</sup> خدا همه چیز را زیر پایهای مسیح قرار داد، و او را مقرر کرد تا رئیس و سرپرست کلیسا باشد،<sup>۲۳</sup> کلیسایی که در حکم بدن اوست و او آن را از حیات و وجود خود لبریز می‌سازد. او سرچشمه و عطاکننده همه چیز در همه جاست.

### عمر دوباره در مسیح

۲ روزگاری شما نیز بعلت خطایا و گناهانتان، زیر لعنت خدا قرار داشتید و محکوم به مرگ ابدی بودید.<sup>۲</sup> شما هم مانند دیگران غرق در گناه بودید و شیطان را اطاعت می‌کردید، شیطانی که رئیس نیروهای پلید است و هم اکنون در قلب مخالفین خدا عمل می‌کند.<sup>۳</sup> ما نیز همگی مانند آنها بودیم. طرز زندگی ما، نشان دهنده ذات ناپاک ما بود. ما اسیر هوسها و افکار کثیف خود بودیم و دست به هر کار زشتی می‌زدیم. ما با همین طبیعت سرکش به دنیا آمدم و درست مانند دیگران، زیر خشم و غضب خدا بودیم.

۴ اما خدا که لطف و رحمتش بیش از حد تصور ماست، ما را آنقدر دوست داشت<sup>۵</sup> که به ما عمر دوباره داد؛ زیرا ما بسبب گناهانمان، روحاً مرده بودیم و می‌بایست تا به ابد دور از خدا بسر ببریم. اما وقتی خدا مسیح را پس از مرگ زنده کرد، به ما نیز عمر دوباره داد. پس ما صرفاً در اثر لطف و فیض خدا نجات پیدا کرده‌ایم.<sup>۶</sup> بلی، او به دلیل کاری که مسیح برای ما کرد، ما را از این مرگ روحانی زنده ساخت و همراه مسیح، عزت و جلال بخشید. از اینرو، اکنون جای ما با مسیح در آسمان است.<sup>۷</sup> اینک خدا می‌تواند با اشاره به لطفی که توسط عیسی مسیح در حق ما کرده است، عظمت و عمق لطف و محبت خود را به مردم همه قرون و اعصار نمایان سازد.<sup>۸</sup> بنابراین، در اثر بخشش رایگان و مهربانی خدا و

شده‌ایم که مورد پسند اوست، زیرا نقشه‌ی عالی خدا از همان ابتدا این بود که ما را برگزیند تا از آن او گردیم، و چنانکه ملاحظه می‌کنیم، او این نقشه را تحقق بخشیده است.<sup>۱۲</sup> مقصود خدا از این عمل این بود که ما بعنوان نخستین کسانی که به مسیح ایمان آوردیم، او را برای لطفی که در حق ما نموده است، تمجید و ستایش کنیم.

۱۳ بسبب فداکاری مسیح، همه شما نیز که پیغام نجات بخش انجیل را شنیدید و به مسیح ایمان آوردید، بوسیله روح القدس مهر شدید تا مشخص شود که متعلق به مسیح هستید. خدا از زمانهای گذشته، وعده داده بود که روح القدس را به همه ما مسیحیان عطا کند؛<sup>۱۴</sup> و حضور روح القدس در ما، ضمانت می‌کند که خدا هرچه وعده داده است، به ما عطا خواهد فرمود. مهر روح خدا بر ما، نمایانگر اینست که خدا ما را باز خرید کرده و ضمانت نموده است که ما را به حضور خود ببرد. این نیز دلیل دیگری است برای آنکه خدای شکوهمند خود را سپاس گوئیم!

### دعا و شکرگزاری برای مسیحیان افسس

۱۵ به همین دلیل، از زمانی که از ایمان استوار شما به عیسای خداوند و از محبتی که نسبت به همه برادران خود دارید، آگاه شدم،<sup>۱۶ و ۱۷</sup> دائماً برای وجود شما خدا را سپاس می‌گویم. همچنین، برای شما دعا می‌کنم و از خدا که پدر پر جلال خداوندان عیسی مسیح است، درخواست می‌کنم که به شما حکمت عطا نماید تا بطور روشن و کامل درک کنید که عیسی کیست و چه فداکاریهایی در حق شما انجام داده است.<sup>۱۸</sup> دعا می‌کنم که چشمان باطن شما روشن شود تا بتوانید گوشه‌ای از برکاتی را که خدا برای آینده ما در نظر گرفته است ببینید، و به این حقیقت پی ببرید که ارثی که خدا برای مؤمنین تدارک دیده، چقدر پرشکوه و غنی است.<sup>۱۹ و ۲۰</sup> همچنین، دعا می‌کنم تا درک کنید که قدرت خدا برای کمک به مؤمنین چقدر عظیم است. این همان قدرتی است که مسیح را پس از مرگ، زنده کرد

مسیح ما و شما را با خدا صلح داده است. دشمنی دیرینه ما سرانجام در پای صلیب او از میان رفت. <sup>۱۷</sup> مسیح این پیغام دلنشین صلح و آرامش را، هم به شما غیریهودیان رساند که از خدا دور بودید، و هم به ما یهودیان که به او نزدیک بودیم. <sup>۱۸</sup> حال، همه ما، چه یهودی و چه غیریهودی، به یاری روح خدا و در اثر آن فداکاری که مسیح برای ما انجام داده، می‌توانیم به حضور پدر آسمانی‌مان خدا راه یابیم.

<sup>۱۹</sup> اکنون دیگر شما نسبت به خدا غریب و بیگانه نیستید، بلکه همراه با مقدسین، اهل وطن الهی می‌باشید و با سایر ایمانداران عضو خانواده خدا هستید.

<sup>۲۰</sup> شما به ساختمانی تعلق دارید که زیر بنای آن را رسولان و انبیاء تشکیل می‌دهند و عیسی مسیح هم سنگ زاویه آن است. <sup>۲۱</sup> ما که ایمان آورده‌ایم، با مسیح به یکدیگر متصل شده‌ایم تا بتدریج رشد کنیم و بصورت یک خانه زیبای عبادت در آییم. <sup>۲۲</sup> شما نیز بوسیله روح خدا به مسیح و به یکدیگر متصل شده‌اید تا قسمتی از این خانه را که مسکن خداست، تشکیل دهید.

### پولس، رسول غیریهودیان

**۳** من پولس، خدمتگزار مسیح، بخاطر شما غیریهودیان در زندان بسر می‌برم، زیرا اعلام می‌کردم که شما نیز بخشی از خانه خدا می‌باشید. <sup>۱</sup> <sup>۲</sup> همانطور که قبلاً در یکی از نامه‌هایم بطور مختصر اشاره کرده‌ام، بی‌شک می‌دانید که خدا این خدمت خاص را به من محول کرده تا فیض و لطف او را به شما غیریهودیان اعلام نمایم. خدا خودش این راز را بر من آشکار ساخته و به من فرموده که لطف و مهربانی‌اش شامل حال شما غیریهودیان نیز می‌گردد. <sup>۴</sup> این را می‌نویسم تا توضیح دهم که این راز چگونه بر من آشکار شد. <sup>۵</sup> در زمانهای گذشته خدا این راز را با قوم خود در میان نگذاشته بود، اما اکنون آن را بوسیله روح خود بر رسولان مقدس و انبیاء خود مکشوف ساخته است.

<sup>۶</sup> آن راز اینست که غیریهودیان نیز مانند یهودیان

توسط ایمان‌تان به مسیح است که نجات یافته‌اید؛ و این کار شما نیست، بلکه هدیه خداست. <sup>۹</sup> نجات نتیجه اعمال خوب ما نیست، از اینرو هیچکس نمی‌تواند به خود ببالد. <sup>۱۰</sup> این خداست که ما را از نو آفریده و این زندگی جدید را از فیض وجود عیسی مسیح به ما داده است؛ و از زمانهای دور دست، نقشه خدا این بوده که ما این زندگی جدید را صرف خدمت به دیگران نماییم.

### اتحاد در مسیح

<sup>۱۱</sup> پس هیچگاه از یاد نبرید که روزگاری شما بت‌پرست بودید و یهودیان شما را «خدا شناس» و «نجس» می‌خواندند، در حالیکه دل خودشان نیز ناپاک بود، با وجود اینکه تشریفات ظاهری و مراسم مذهبی و ختنه را بجا می‌آوردند. <sup>۱۲</sup> در آن زمان، شما کاملاً جدا از مسیح زندگی می‌کردید و جزو قوم خدا نبودید و هیچیک از وعده‌های امیدبخش خدا شامل حال شما نمی‌شد. شما گمراه و بی‌خدا و بی‌امید بودید.

<sup>۱۳</sup> اما اکنون از آن عیسی مسیح هستید. گرچه زمانی از خدا دور بودید، اما در اثر کاری که مسیح با خون خود برای شما کرد، اکنون به خدا نزدیک شده‌اید.

<sup>۱۴</sup> مسیح پیوند صلح و دوستی ماست. او، ما یهودیان را با شما غیریهودیان آشتی داد و دیوار تبعیض را که ما را از هم جدا می‌کرد، از میان برداشت و ما را عضو یک خانواده ساخت. <sup>۱۵</sup> شریعت یهود، از یهود طرفداری می‌کرد و غیریهود را نادیده می‌گرفت، و این امر در میان ما باعث رنجش و کینه بود. اما مسیح با جانبازی خود، این دشمنی را از میان برداشت، زیرا او جان خود را فدا کرد تا به محدودیتهای ایجاد شده توسط شریعت یهود، خاتمه دهد. آنگاه، هم ما یهودیان و هم شما غیریهودیان را که قبلاً با یکدیگر دشمن بودیم، جزئی از وجود خود ساخت و ما را به یکدیگر پیوند داد، تا یکی گردیم و سرانجام صلح برقرار شود. <sup>۱۶</sup> اکنون که اعضای یک بدنیم، دیگر بین ما کینه و دشمنی وجود ندارد، زیرا

خدا می‌خواهم آنقدر در محبت مسیح ریشه بدوانید،<sup>۱۸</sup> تا همراه با سایر فرزندان خدا، عرض و طول و عمق و بلندی محبت مسیح را درک نمایید، و طعم آن را در زندگی‌تان بچشید. گرچه محبت مسیح آنقدر وسیع است که فکر انسان قادر به درک کامل و واقعی آن نمی‌باشد، اما آرزو دارم که شما به آن پی ببرید و تا آنجا پیش روید که از وجود خدا لبریز شوید.

<sup>۲۰</sup> حال، خدا را جلال باد که قادر است بوسیله آن قدرت عظیمی که در ما کار می‌کند، برای ما کارهایی بسیار فراتر از خواست و امید و فکر ما انجام دهد.<sup>۲۱</sup> او را در کلیسا و در مسیح عیسی تا جمیع قرن‌ها، تا ابدالابد جلال باد. آمین.

### اتحاد ایمانداران

**۴** من که بسبب خدمت خداوند اینجا در زندان بسر می‌برم، از شما التماس می‌کنم طوری زندگی و رفتار کنید که شایسته مقامتان باشد، مقامی که خدا به شما عطا کرده است.<sup>۲</sup> فروتن و مهربان باشید. نسبت به یکدیگر بردبار باشید و بسبب محبتی که به هم دارید، از خطاها و اشتباهات یکدیگر چشم‌پوشی نمایید.<sup>۳</sup> سعی کنید همواره متفقاً از روح خدا هدایت شوید، تا بتوانید همیشه با هم در صلح و صفا باشید.

<sup>۴</sup> ما همه، اعضای یک بدنیم و در همگی ما یک «روح» ساکن است، یعنی روح القدس؛ و همه ما برای رسیدن به یک امید دعوت شده‌ایم، یعنی به آن جلالی که خدا برای ما تدارک دیده است.<sup>۵</sup> برای ما فقط یک خداوند، یک ایمان و یک تعمیم وجود دارد.<sup>۶</sup> همه ما یک خدا داریم که پدر همه ما و بالاتر از همه ما و در همه ماست و در تمام ذرات وجود ما زندگی می‌کند.

<sup>۷</sup> با اینحال، مسیح طبق صلاحدید خود، از دولت کرم خویش به هر یک از ما فیض خاصی بخشیده است.<sup>۸</sup> در کتاب «زبور داود» نیز درباره مسیح پیشگویی شده که وقتی او پس از مرگ زنده شد و شیطان را مغلوب ساخت و ظفرمندان به آسمان

در ارث عظیمی که متعلق به فرزندان خداست، شریکند؛ و هر دو دعوت شده‌اند تا جزو بدن مسیح یعنی کلیسا باشند. هر دو با ایمان آوردن به مسیح و به پیغام انجیل، وعده‌های خدا مبنی بر برکات عالی را دریافت می‌نمایند.<sup>۷</sup> خدا این فیض را به من داده است تا همه را از این نقشه آگاه سازم و برای انجام این رسالت، قدرت و توانایی لازم را نیز عطا کرده است.<sup>۸</sup> بلی، من که هیچ لیاقتی نداشتم و از همه مسیحیان کوچکتر هستم، انتخاب شدم تا به غیریهودیان این پیغام را برسانم که در مسیح، گنج عظیمی از الطاف الهی نصیبشان خواهد شد،<sup>۹</sup> و برای همه روشن سازم که خدا نجات دهنده غیریهودیان نیز می‌باشد.

اما خدا که آفریننده همه چیز است، این نقشه را در قرون و اعصار گذشته برهیچکس آشکار نساخته بود.<sup>۱۰</sup> به چه علت؟ به این علت که وقتی همه فرزندان خدا، چه یهود و چه غیریهود، با یکدیگر در کلیسا متحد گردند، تمام فرمانروایان و قدرتهای حاکم در آسمان، به کمال و عمق حکمت او پی ببرند؛<sup>۱۱</sup> و این درست همان نقشه‌ای است که خدا از ابتدا در نظر داشت تا بوسیله عیسی مسیح عملی سازد.

<sup>۱۲</sup> اکنون می‌توانیم بدون ترس و واهمه به حضور خدا بیاییم و اطمینان داشته باشیم که چون مسیح همراه ماست و نیز بسبب ایمان به او، خدا ما را با آغوش باز می‌پذیرد.

<sup>۱۳</sup> پس، خواهش می‌کنم از رفتاری که در اینجا با من می‌کنند، مأیوس و دلسرد نشوید. بخاطر شماست که من این رنج و زحمات را متحمل می‌شوم و این باید مایه افتخار و دلگرمی شما باشد.

<sup>۱۴</sup> بنابراین، وقتی به حکمت و عظمت نقشه خدا فکر می‌کنم، به زانو درمی‌آیم و به درگاه خدایی که پدر این خانواده الهی است دعا می‌کنم، خانواده‌ای که بعضی از اعضای آن در آسمان و بعضی دیگر هنوز بر روی زمین هستند.<sup>۱۶</sup> من از او می‌خواهم تا بسبب کرامت بی‌حد خود، باطن شما را با روح خود، نیرومند و توانا سازد.<sup>۱۷</sup> دعا می‌کنم که مسیح از راه ایمان‌تان، کاملاً در دل شما جای گیرد. از

نکنید، چون ایشان کور و گمراه هستند و دل سنگشان پر از ظلمت است. ایشان از حیات خدا دورند، زیرا فکر و دل خود را به روی خدا بسته‌اند؛ در نتیجه نمی‌توانند راه‌های خدا را تشخیص دهند.<sup>۱۹</sup> برای ایشان اهمیتی ندارد که چه کاری خوبست و چه کاری بد؛ در فساد غرق شده‌اند و برای ارضای هوسها و شهوات خود، دست به هر عمل زشتی می‌زنند، و از هیچ کاری روی گردان نیستند.

<sup>۲۰</sup> اما مسیح چنین روشی برای زندگی به شما نیاموخته است.<sup>۲۱</sup> اگر واقعاً صدای او را شنیده‌اید و حقایقی را که در بارهٔ خود فرموده است، درک کرده‌اید،<sup>۲۲</sup> پس اکنون باید طبیعت کهنه و گناه‌آلود خود را که بر اثر شهوات فریبده فاسد و فاسدتر می‌شود، از خود بیرون نمایید،<sup>۲۳</sup> فکر و ذهن شما باید روز بروز تغییر کند و بسوی کمال پیش رود.<sup>۲۴</sup> بلی، شما باید شخص جدید و متفاوتی شوید، شخصی مقدس و درستکار؛ و این طبیعت نو را که به صورت خداست، بپوشید.

<sup>۲۵</sup> دیگر به هم دروغ نگوئید، بلکه گفتارتان همیشه راست باشد، زیرا ما اعضای یکدیگریم و اگر به یکدیگر دروغ بگوییم، در واقع، به خودمان لطمه می‌زنیم.<sup>۲۶</sup> اگر عصبانی شدید، اجازه ندهید گناهی از شما سر بزنند. پیش از آنکه خورشید غروب کند، خشم را از خود دور کنید،<sup>۲۷</sup> زیرا اگر خشمگین بمانید، به شیطان فرصت می‌دهید که شما را به گناه وا دارد.

<sup>۲۸</sup> اگر کسی از شما قبلاً دزد بوده، باید فوراً از این کار دست بکشد و با همان دستها، آبرومندانه کار کند تا بتواند به محتاجان کمک نماید.<sup>۲۹</sup> هیچگاه سخنان بد و زشت بر زبان نیاورید، بلکه گفتارتان نیکو و مفید باشد تا به شنوندگان خیر و برکت برساند.

<sup>۳۰</sup> طوری زندگی نکنید که باعث رنجش روح القدس گردد. به یاد داشته باشید که او بر شما مهر زده است تا شما را برای روز رستگاری آماده کند، روزی که در آن بطور کامل از گناه آزادی خواهید یافت.

<sup>۳۱</sup> هر نوع تلخی، خشم، غضب، درشت‌خویی،

بازگشت، به مردم هدایا بخشید.<sup>۹</sup> دقت کنید که می‌فرماید «به آسمان بازگشت»، یعنی می‌بایست ابتدا از آسمان نزول کرده، به اعماق زمین رفته باشد.<sup>۱۰</sup> همان کسی که پایین آمده، همانست که به بالا بازگشت، بالاتر از آسمانها، تا همه چیز را در همه جا از حضور خود پر سازد.

<sup>۱۱</sup> به این ترتیب، او عطایا و استعدادهای خاصی به ما بخشید: به بعضی از ما، عطای خاص یک رسول را داده است؛ به عده‌ای این عطا را داده است که از خدا پیغام دریافت کنند و آن را به دیگران اعلان نمایند، به برخی استعداد فوق‌العاده داده است که مردم را بسوی خدا هدایت کنند و به برخی دیگر این توانایی را داده است که مانند یک شبان، از قوم خدا مراقبت کنند و ایشان را رهبری نمایند و تعلیم دهند.

<sup>۱۲</sup> مسیح این عطایا را با این هدف به ما می‌بخشد که ایمانداران مجهز شوند تا بتوانند بهتر او را خدمت کنند و باعث پیشرفت کلیسا یعنی بدن او گردند و کلیسا به رشد و کمال لازم برسد؛<sup>۱۳</sup> تا سرانجام همهٔ ما در ایمان و شناخت خود از فرزند خدا متحد شده، رشد کنیم و به پری مسیح برسیم.

<sup>۱۴</sup> در آنصورت، دیگر مانند اطفال نخواهیم بود که در اثر سخنان دیگران و دروغهایی که برای گمراهی ما می‌گویند، هر لحظه نسبت به ایمانمان تغییر عقیده بدهیم،<sup>۱۵ و ۱۶</sup> بلکه با عشق و علاقه، همواره در پی راستی خواهیم رفت. راست خواهیم گفت، راست عمل خواهیم کرد و راست خواهیم زیست تا به این ترتیب، بتدریج در هر امری مانند مسیح شویم که سر کلیسا می‌باشد. تحت هدایت مسیح است که تمام اعضای بدن او، یعنی کلیسا، در جای خود قرار می‌گیرند. هر اندام با روش خاص خود، به اندامهای دیگر کمک می‌کند، بطوری که تمام بدن در تندرستی کامل و پر از محبت، رشد می‌نماید.

## زندگی تازه در مسیح

<sup>۱۷ و ۱۸</sup> بنابراین، از جانب خداوند به شما می‌گویم که دیگر مانند کسانی که هنوز نجات نیافته‌اند، زندگی

بتابد تا زشتی آنها بر همگان آشکار شود.<sup>۱۲</sup> زیرا کارهای زشتی که خدانشناسان در تاریکی انجام می‌دهند، حتی ذکرشان هم شرم‌آور است.<sup>۱۳</sup> اما هنگامی که نور شما بر گناهان ایشان می‌تابد، زشتی آنها دیده می‌شود و متوجه می‌شوند که چقدر در اشتباهند. در اثر همین، ممکن است بعضی از ایشان بازگشت کنند و فرزندان نور گردند.<sup>۱۴</sup> از اینرو است که خدا در کتاب آسمانی می‌فرماید: «ای تو که خوابیده‌ای، بیدار شو و از میان مردگان برخیز، و نور مسیح بر تو خواهد درخشید.»

<sup>۱۵ و ۱۶</sup> پس مراقب اعمال و رفتارتان باشید، زیرا در روزهای دشواری زندگی می‌کنیم. به همین جهت، جهالت و نادانی را از خود دور کرده، عاقل و خرداندیش باشید، و از هر فرصتی سود بجوید تا اعمال نیک بجا آورید.<sup>۱۷</sup> بدون تأمل دست به کاری نزنید، بلکه سعی کنید خواست و اراده خدا را دریابید و مطابق آن زندگی کنید.<sup>۱۸</sup> از مستی پرهیزید زیرا مستی انسان را به راه‌های زشت می‌کشاند. در عوض از روح خدا پر شوید.

<sup>۱۹</sup> با یکدیگر درباره خداوند گفتگو کنید و سرودهای پرستشی و مزامیر برای یکدیگر بخوانید. با هم سرودهای روحانی بخوانید و در دل خود برای خداوند آهنگ بسازید و بسرایید،<sup>۲۰</sup> و همواره برای همه چیز، خدای پدر را به نام خداوند ما عیسی مسیح شکر کنید.

### روابط زن و شوهر

<sup>۲۱</sup> به احترام مسیح، مطیع یکدیگر باشید.<sup>۲۲</sup> ای زنان، همچنانکه از مسیح اطاعت می‌کنید، از شوهرتان نیز اطاعت نمایید.<sup>۲۳</sup> زیرا شوهر سرپرست زن است، همانطور که مسیح سرپرست کلیساست. به همین علت بود که او جان‌ش را فدا کرد و نجات‌دهنده کلیسا گردید.<sup>۲۴</sup> پس شما ای زنان، باید در هر امری باکمال میل از شوهر خود اطاعت کنید، درست همانگونه که کلیسا مطیع مسیح است.

<sup>۲۵</sup> و اما شما ای شوهران، همسران خود را همانطور دوست بدارید که مسیح کلیسای خود را

ناسزاگویی و نفرت را از خود دور کنید،<sup>۲۶</sup> و در عوض نسبت به هم مهربان و دلسوز باشید و یکدیگر را ببخشید، همانطور که خدا نیز شما را بخاطر مسیح بخشیده است.

### زندگی در نور و زندگی در تاریکی

**۵** همچنانکه یک کودک عزیز از رفتار پدرش تقلید می‌کند، شما نیز در هر امری از خدا سرمشق بگیرید.<sup>۲</sup> نسبت به دیگران، پر از محبت باشید. در این زمینه مسیح الگوی شما باشد، که آنقدر ما را دوست داشت که خود را مانند بره قربانی، به خدا تقدیم کرد تا گناهانمان را پاک سازد. خدا نیز از این قربانی خشنود شد، زیرا محبت مسیح نسبت به ما، در نظر خدا همچون عطر خوشبو بود.

<sup>۳</sup> هشیار باشید که گناهانی نظیر طمع، بی‌عفتی و شهوترانی در میان شما وجود نداشته باشد. چنین گناهان در بین قوم خدا جای ندارد.<sup>۴</sup> گفتار کثیف، سخنان زشت و شوخی‌های خلاف ادب، شایسته شما نیست. بجای اینها، با یکدیگر درباره نیکویی‌های خدا گفتگو کنید و شکرگزار باشید.

<sup>۵</sup> این حقیقت چون روز روشن است که ملکوت خدا و مسیح، جای اشخاص بی‌عفت، ناپاک و طمعکار نیست؛ بلی، کسی که به مال و ناموس دیگران طمع دارد، بت پرست است، زیرا مال این دنیا را بیشتر از خدا دوست دارد و می‌پرستد.<sup>۶</sup> ممکن است بعضی‌ها بکوشند برای اینگونه گناهان بهانه‌هایی بتراشند. اما شما گول این اشخاص را نخورید، زیرا کسانی که مرتکب چنین گناهانی می‌شوند، زیر خشم و غضب خدا هستند.<sup>۷</sup> با این قبیل افراد، نشست و برخاست هم نکنید!<sup>۸</sup> درست است که زمانی قلب شما نیز سیاه و پر از ظلمت بود؛ اما حالا پر از نور خداوند است. پس رفتارتان باید این تغییر را نشان دهد؛<sup>۹</sup> اگر چنین نوری در وجود شماست، باید اعمالتان نیک، درست و راست باشد.

<sup>۱۰</sup> بکوشید تا دریابید چه چیزهایی خداوند را خشنود می‌سازد.<sup>۱۱</sup> در کارهای پوچ شرارت و تاریکی شرکت نکنید، بلکه بگذارید نور شما بر آنها

نصیحت دهید.

<sup>۵</sup> ای غلامان، از اربابان در این دنیا با ترس و احترام اطاعت نمایید و ایشان را از صمیم قلب خدمت کنید، با این تصور که مسیح را خدمت می‌کنید.<sup>۶</sup> طوری نباشد که وظایف کاری خود را فقط در حضور ایشان خوب انجام دهید، و وقتی نیستند شانه خالی کنید. بلکه همچون خادمین مسیح که خواست خدا را با جان و دل انجام می‌دهند، همیشه وظیفه خود را انجام دهید.<sup>۷</sup> با عشق و علاقه کار کنید، درست مانند آنکه برای خداوند کار می‌کنید، نه برای انسان.<sup>۸</sup> فراموش نکنید که چه غلام باشید چه آزاد، برای هر عمل نیکو که انجام می‌دهید، از خداوند پاداش خواهید گرفت.

<sup>۹</sup> و شما اربابان، با غلامان و زیردستان خود درست رفتار کنید، همانطور که به ایشان نیز گفتم که با شما درست رفتار نمایند. آنان را تهدید نکنید. فراموش نکنید که شما هم غلام هستید، غلام عیسی مسیح. شما هر دو یک ارباب دارید و او از کسی طرفداری نمی‌کند.

### اسلحه جنگ روحانی

<sup>۱۰</sup> در خاتمه از شما می‌خواهم که از قدرت عظیم خداوند در درون خود، نیرو بگیرید و زور آور شوید! <sup>۱۱</sup> خود را با تمام سلاح‌های خدا مجهز کنید تا بتوانید در برابر وسوسه‌ها و نیرنگ‌های شیطان ایستادگی نمایید. <sup>۱۲</sup> بدانید که جنگ ما با انسانها نیست، انسانهایی که گوشت و خون دارند؛ بلکه ما با موجودات نامرئی می‌جنگیم که بر دنیای نامرئی حکومت می‌کنند، یعنی بر موجودات شیطانی و فرمانروایان شرور تاریکی. بلی، جنگ ما با اینهاست، با لشکریایی از ارواح شرور که در دنیای ارواح زندگی می‌کنند.

<sup>۱۳</sup> بنابراین، از یک‌یک سلاح‌های خدا به هنگام حمله دشمنان، شیطان، استفاده کنید، تا بتوانید حمله‌های او را دفع نمایید و در آخر، بر پایهای خود محکم بایستید.

<sup>۱۴</sup> اما برای این منظور، «کمر بند محکم راستی» را

دوست داشت. او حاضر شد جانش را فدای کلیسا کند،<sup>۲۶</sup> تا آن را مقدس و پاک سازد و با غسل تعمید و کلام خدا آن را شستشو دهد،<sup>۲۷</sup> و به این ترتیب بتواند کلیسایی شکوهمند و پاک برای خود مهیا سازد که هیچ لکه و چروک یا عیب و نقصی در آن دیده نشود.<sup>۲۸</sup> شوهر نیز باید به همین شکل با زنش رفتار کند و او را همچون قسمتی از وجود خود دوست بدارد. زن و شوهر در واقع یکی هستند. پس وقتی شوهری همسرش را محبت می‌کند، در اصل به خویشتن لطف و محبت کرده است.<sup>۲۹ و ۳۰</sup> هیچکس به بدن خود لطمه نمی‌زند، بلکه با عشق و علاقه از آن مراقبت می‌کند، همانگونه که مسیح از بدن خود یعنی کلیسا مراقبت بعمل می‌آورد، کلیسایی که همه ما اعضای آن هستیم.

<sup>۳۱</sup> در مورد یکی بودن زن و شوهر، کتاب آسمانی می‌فرماید: «مرد پس از ازدواج، باید از پدر و مادر خود جدا شود تا بتواند بطور کامل به همسر خویش بپیوندد، و آن دو از آن پس، یکی خواهند بود.»<sup>۳۲</sup> می‌دانم که درک این موضوع دشوار است، اما مثال خوبی است برای نشان دادن رابطه ما با مسیح.

<sup>۳۳</sup> بنابراین تکرار می‌کنم: شوهر باید همسر خود را مانند وجود خود دوست بدارد، و زن نیز باید با اطاعت از شوهر خود، او را احترام نماید.

### فرزندان و والدین، غلامان و اربابان

**۶** ای فرزندان، پدر و مادر خود را اطاعت کنید که این کار درستی است، زیرا خداوند اختیار زندگی شما را به دست ایشان سپرده است.<sup>۲</sup> نخستین حکم از «ده فرمان» که با وعده همراه می‌باشد، اینست که «پدر و مادر خود را احترام نما!»<sup>۳</sup> و وعده‌ای که خدا داده، اینست که اگر احترام پدر و مادر خود را نگاه دارید، عمری طولانی و با سعادت خواهید داشت.

<sup>۴</sup> در اینجا سخنی نیز با شما پدر و مادرها دارم: فرزندان را بیش از حد سرزنش نکنید، مبادا دلگیر و عصبی شوند. ایشان را آنطور که خداوند می‌پسندد، با محبت تربیت کنید، و از کلام خدا ایشان را پند و

کلمات مناسب را به من بدهد.<sup>۲۰</sup> در واقع، بسبب اعلام همین پیغام است که در زندان بسر می‌برم. اما دعا کنید که حتی در زندان نیز با شجاعت و آنطور که باید، دربارهٔ مسیح سخن بگویم.

<sup>۲۱</sup> «تیخیکوس» برادر عزیز ما و خدمتگزار وفادار خداوند، از احوال من و از آنچه می‌کنم، شما را آگاه خواهد ساخت.<sup>۲۲</sup> او را فقط به همین منظور نزد شما می‌فرستم، تا از چگونگی حال ما با خبر شوید و با شنیدن سخنان او دلگرم و تشویق گردید.

<sup>۲۳</sup> دعا می‌کنم که خدای پدر و خداوند ما عیسی مسیح، به شما برادران عزیز آرامش و محبت و ایمان عطا کند.<sup>۲۴</sup> فیض مسیح نصیب تمام کسانی باشد که با خلوص نیت، خداوند ما عیسی مسیح را دوست می‌دارند.

به کمر ببندید و «زرهٔ عدالت خدا» را در بر نمایید.<sup>۱۵</sup> «کفش انجیل آرامش‌بخش» را به پا کنید تا به همه جا رفته، پیغام انجیل را به همه اعلام نمایید.<sup>۱۶</sup> «سپر ایمان» را نیز بردارید تا در مقابل تیرهای آتشین شیطان محفوظ بمانید.<sup>۱۷</sup> «کلاهخود نجات» را بر سر بگذارید و «شمشیر روح» را که همان کلام خداست، بدست گیرید.

<sup>۱۸</sup> همیشه دعا کنید! در دعا از خدا آن چیزهایی را بخواهید که مطابق خواست روح‌القدس است. مسایل و نیازهای خود را به او بگویید، و برای همهٔ ایمانداران با اشتیاق زیاد و جدیت دعا کنید.<sup>۱۹</sup> برای من نیز دعا کنید تا وقتی با دلیری با دیگران دربارهٔ خداوند سخن گویم و شرح می‌دهم که چگونه غیریهودیان نیز می‌توانند نجات پیدا کنند، خدا