آيا خوب مى خوابيد؟  
مزامير٣: ١-٨  
هرچقدر خوب و راحت بخوابيم نشان مى دهد كه چقدر به خداوند توكل داريم. داود نبى گفت، "5و اما من خسبیده، به خواب رفتم و بیدار شدم زیرا خداوند مرا تقویت می‌دهد." آيه ٥  
شايد ادعا كنيم كه مى توانيم خوب بخوابيم، اما اگر جاى داود بوديم چطور؟ داود در شرايطي بود كه از دست پسر خود آبشالوم فرار كرده بود زيراكه او در صدد قتل پدرش داود بود و مى خواست كه سلطنت را از او گرفته، از آن خود كند. داود همراه سپاهيانش در صحرا بود با آگاهى كامل از خطر مرگى كه او را تهديد مى كرد. اما در آن شرايط خطرناك زندگى، داود مى دانست كه خداوند مى تواند از او مراقبت كند و جان او را از مرگ نجات دهد. داود مى دانست كه آن لشكر بيرونى نبود كه او را بيدار نگه مى داشت بلكه حزن و اضطراب درونى است كه خواب را از انسان مى گيرد. ريشه تمامى مشكلات در قلب ماست. اعتماد نكردن به خدا باعث مى شود كه با مشاهده شرايط دشوار زندگى دچار حزن اضطراب درونى شويم و با افكار پريشان نتوانيم خوب بخوابيم.   
اين مزامير با فرياد و دعاى داود نبى نزد خداوند شروع مى شود، "1ای خداوند دشمنانم چه بسیار شده‌اند. بسیاری به ضد من برمی خیزند." آيه١. او نزد خدا براى امداد فرياد مى زند. و آخر مزامير باب ٣ با سرود شادى و شكرگزارى خاتمه مى يابد.   
شايد روز شما با فرياد و دعا نزد خداوند براى إمداد شروع شود. اما اگر به خداوند اعتماد و توكل كنيد، احتمال اين خواهد بود كه روزتان را با شادى و سرود براى امدادى كه خداوند به شما داده است، تمام كنيد.   
شرايط دشوار زندگى معمولأ آرامش و آسايش را از زندگى ما مى زدايد. وقتى كه گرفتاريها و مصيبت ها به سراغ شما مى آيد نزد خدا دعا و فرياد كنيد و براى مستجاب شدن دعا به او توكل و اعتماد كنيد. سپس خود را در خداوند تشويق كنيد با اميد اينكه خداوند به شما حتى در شرايط سخت زندگى آرامش خود را خواهد داد.

خدايا اعتراف مى كنم كه اوقاتى در زندگيم فرا مى رسد كه شرايط براى زندگى كردن سخت مى شود و دشمنان زياد مى شود. كمكم كن كه مأيوس و نوميد نشوم بلكه با تمامى وجود فقط به تو اعتماد و توكل مى كنم كه آرامش خود را در قلبم جارى كنى تا بتوانم خواب راحت و آسوده اى داشته باشم. آمين