

(فصل بیست و هفتم)

غلبه بر وسوسه

" از افکار و امیال شهوت آلود که جوانان را اغلب اسیر می سازد، بگریز و در پی اموری باش که تو را به کارهای خوب تشویق می کند. " (دوم تیموتاؤس ۲: ۲۲)

" اما این را بیاد داشته باشید که وسوسه هایی که به سراغ شما می آیند، از وسوسه هایی که دیگران دچار آنند، دشوارتر نمی باشد. هیچ وسوسه ای نیست که نتوان در مقابل آن ایستادگی کرد. پس در برابر آنها مقاومت کنید و اطمینان داشته باشید که خدا نخواهد گذارد که بیش از حد توانایی خود وسوسه شوید؛ و به شما قدرت خواهد بخشید تا بتوانید در برابر آن تاب بیاورید. او به شما نشان خواهد داد که چگونه از وسوسه ها بگریزید و در دام آنها نیفتید. " (اول قرنتیان ۱۰: ۱۳)

همیشه راه گریز وجود دارد.

گاهی شاید اینطور احساس کنید که یک وسوسه بیش از حد تحمل شما است، اما این دروغ شیطان است. خدا وعده داده است که هرگز باری را بیشتر از آن قدرتی که در درون شما نهاده بر شما نهد. او به هیچ وسوسه ای که شما نتوانید بر آن چیره شوید، اجازه نخواهد داد.

اما فراموش نکنید که شما می باید سهم خود را با عمل کردن به چهار کلید کتاب مقدسی، برای غلبه بر وسوسه، انجام دهید.

توجه خود را به چیز دیگری متمرکز سازید. شاید تعجب کنید که در هیچ جای کتاب مقدس به ما گفته نشده که " با وسوسه مقاومت کنیم"، بلکه به ما گفته شده که " با شریر مقاومت کنیم" (یعقوب ۴: ۷) اما مقاومت در برابر شریر، همانطور که بعداً شرح خواهیم داد، با مقاومت در برابر وسوسه خیلی فرق می کند. بجای مقاومت با وسوسه، به ما نصیحت شده که توجه خود را به چیز دیگری متمرکز کنیم، چون ایستادگی و مقاومت در برابر یک فکر، عملی نیست. این کار تنها، تمرکز ما را بر چیز غلط تشدید می کند و وسوسه را قویتر می کند. در اینجا لازم است توضیح دهیم:

هر بار که تلاش می کنید فکری را از مغزتان بیرون کنید، آن را عمیق تر به حافظه خود می کشانید. با مقاومت در برابر این فکر، در حقیقت شما آن را تقویت می کنید. این مسئله در مورد وسوسه نیز صدق می کند. شما با مبارزه در برابر احساس وسوسه بر آن پیروز نمی شوید. هر قدر بیشتر با احساس مبارزه می کنید، همانقدر شما را از پا در می آورد و کنترل می کند. هر بار که در باره آن فکر می کنید، آن را تقویت می دهید.

با توجه به اینکه وسوسه همیشه با یک فکر شروع می شود، سریع ترین راه خنثی کردن فریب آن، با برگرداندن توجهتان به چیز دیگری می باشد. با خود فکر مبارزه و مقاومت نکنید، بلکه فقط کانال فکر خود را عوض کنید و بگذارید ایده دیگری توجه شما را به خود جلب کند. این اولین قدم در پیروزی بر وسوسه است.

در فکرتان است که بر نبرد گناه، پیروز می شوید یا شکست می خورید. هر چیزی که توجه شما را جلب کند، شما را بدست خواهد آورد. به همین علت ایوب گفت: " با چشمان خود عهد بستم که هرگز با نظر شهوت به دختری نگاه نکنم" (ایوب ۱: ۳۱) و داود دعا کرد: " مگذار به آنچه بی ارزش است توجه کنم" (زمزم ۱۱۹: ۳۷ الف)

آیا برایتان اتفاق نیافتاده که تبلیغات غذایی را در تلویزیون تماشا کرده اید و احساس کرده اید که گرسنه اید؟ آیا اتفاق نیافتاده که شنیده اید کسی سرفه کرده و فوراً خواسته اید گلویتان را تمیز کنید؟ یا کسی را دیده اید که خمیازه بلند کشیده و احساس کرده اید که خودتان هم می خواهید خمیازه بکشید؟ (ممکن است در حالیکه این قسمت را می خوانید خودتان خمیازه بکشید!) این قدرت تلقین است. ما بطور طبیعی بطرف چیزی که توجه ما به آن جلب شده، کشانده می شویم. هر چه بیشتر در مورد چیزی فکر کنید، همانقدر آن مسئله بر شما مسلط خواهد شد.

به همین علت تکرار اینکه "من باید از زیاده روی در خوردن... یا سیگار کشیدن... یا شهوت باز ایستم" خود را گول زدن است. این مسئله شما را بر آنچه خودتان نمی خواهید متمرکز می سازد. این مثل اعلام کردن این جمله است که: "من آنچه را مادرم کرده هرگز انجام نخواهم داد." با اینکار شما خود را آماده می کنید که آن را تکرار کنید.

بیشتر رژیم های غذایی کار ساز نیستند، چون تمام مدت شما را به فکر کردن در مورد غذا مشغول می سازند و ضامن می شوند که شما گرسنه خواهید شد. به همین ترتیب، سخنرانی که دائم به خود می گوید: "عصبی نباش!" خود را

تحریک می کند که عصبی شود! بجای این کار او باید بر هر چیز دیگری بجز احساساتش متمرکز شود- یعنی بر خدا و بر اهمیت سخنرانی اش و یا نیاز آنانی که شنونده هستند.

وسوسه با جلب توجه شما کردن، شروع می شود. آنچه توجه شما را به خود جلب می کند، احساسات شما را بر می انگیزاند. و احساسات شما، رفتار شما را به فعالیت و می دارد، و به آنچه احساس می کردید، عمل می کنید. هر چه بیشتر بر اینکه "من نمی خواهم این کار را بکنم"، متمرکز شوید، همانقدر بیشتر در دام آن می افتید.

نادیده گرفتن وسوسه، خیلی مؤثرتر از مبارزه با آن است. همینکه فکر شما مشغول چیز دیگری شود، وسوسه قدرت خود را از دست می دهد. پس هر گاه وسوسه شما را پای تلفن صدا می کند، با آن بحث نکنید، بلکه فقط گوشی را پایین بگذارید!

گاهی اوقات این کار به معنای ترک فیزیکی موقعیت وسوسه می باشد. این تنها جایی است که فرار کار درستی است. بلند شو و تلویزیون را خاموش کن. از گروهی که در حال غیبت کردن هستند، جدا شو. سینما را در وسط فیلم، ترک کن. برای اینکه گزیده نشوی، از زنبورها دور باش. همه کار بکنید تا توجهتان را به چیز دیگری مشغول سازید. فکر شما، از نظر روحانی، آسیب پذیرترین عضو بدن شما است. برای کاستن وسوسه، فکرتان را مشغول کلام خدا و افکار نیکوی دیگر کنید. شما با فکر کردن در مورد چیزی بهتر، بر فکر بد پیروز می شوید. این قاعده جایگزینی است. شما با نیکویی بر بدی پیروز می شوید (رومان ۱۲: ۲۱). زمانی که فکر شما قبلاً با چیز دیگری پر شده، شیطان نمی تواند توجه شما را به خود جلب کند. به همین علت کتاب مقدس مرتباً به ما می فرماید که فکر خود را متمرکز سازیم: "اندیشه خود را بر عیسی معطوف کنید" (عبرانیان ۳: ۱) "عیسی مسیح را به خاطر دار" (نوم تیموتاؤس ۸: ۲) "هر آنچه راست است، هر آنچه والا است، هر آنچه درست است، هر آنچه پاک است، هر آنچه دوست داشتنی و هر آنچه ستودنی است، بدان ببندید" (فیلیپیان ۴: ۸)

اگر واقعاً برای غلبه بر وسوسه جدی هستید، می باید فکرتان را اداره کنید و نیروی مصرفی رسانه خود را کنترل کنید. حکیمترین شخصی که بر زمین زندگی کرده هشدار داد: "مواظب افکار باش، زیرا زندگی انسان از افکارش شکل می گیرد" (امثال ۲۳: ۴) بدون تفاوت گذاشتن یا تبعیضی هیچ اشغالی را به فکر راه نده. گزیننده باشید و گزینشی عمل کنید. آنچه را که در موردش فکر می کنید با دقت انتخاب کنید. پولس را پیروی کنید: "هر اندیشه ای را به اطاعت از مسیح اسیر می سازیم" (نوم قرنتیان ۵: ۱۰) این کار، یک عمر تمرین می خواهد، اما به کمک روح القدس شما می توانید کیفیت فکر کردن خود را برنامه ریزی کنید.

کشمکش خود را با یک دوست خداترس یا گروه حمایت کننده در میان بگذار. احتیاج نیست که به همه دنیا این مسئله را پخش کنی اما حداقل به یک نفر نیاز دارید که کشمکشهای خود را صادقانه با او در میان بگذارید. کتاب مقدس می فرماید: "یو نفر از یک نفر بهترند... اگر یکی از آنها بیفتد، دیگری او را بلند می کند؛ اما چه بیچاره است شخصی که می افتد ولی کسی را ندارد که به او کمک کند" (جامعه ۴: ۹-۱۰)

می خواهم خیلی واضح بگویم: اگر مبارزه با یک عادت بد مضمّن، یا اعتیاد، یا وسوسه ای را پیوسته می بازید و در یک دایره تکرار انگیزه خوب-سقوط-احساس تقصیر گیر کرده اید، این را بدانید که بتهنایی به وضعیت بهتری نخواهید رسید! شما به کمک مردم دیگر احتیاج دارید. بعضی وسوسه ها تنها توسط کمک یک دوست که برای شما دعا می کند، شما را تشویق می کند، و شما را پاسخگو می سازد، شکست می پذیرند.

نقشه خدا برای رشد و آزادی شما شامل مسیحیان دیگر نیز می شود. مشارکت مورد اطمینان و صادقانه، پادزهر کشمکش تنهایی شما، در برابر گناهانی است که هرگز از جایشان تکان نمی خورند. خدا می فرماید که این تنها راه شما برای رهایی است: "پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید" (یعقوب ۵: ۱۶)

آیا واقعاً می خواهید از وسوسه مداومی که بارها و بارها شما را شکست داده، شفا یابید؟ راه حل خدا ساده است: آن را سرکوب نکن؛ بلکه اعتراف کن! آن را پنهان نکن؛ آشکار کن. آشکار کردن احساسات، آغاز شفا است.

مخفی کردن زخمتان، آن را بدتر می کند. مشکلات در تاریکی رشد می کنند و بزرگتر و بزرگتر می شوند، اما وقتی در نور راستی افشاء می شوند، کوچک می شوند و حل می شوند. شما به همان اندازه که اسرار دارید، مریض هستید. پس نقاب خود را بردارید، و از تظاهر به اینکه شخص کاملی هستید باز ایستید، و در آزادی گام بردارید.

در کلیسای سدلبک Saddleback ما قدرت عجیب این قاعده را در شکستن اسارت های در ظاهر نامیدانه و وسوسه های مداوم، وقتی که برنامه هایی را به اسم جشن بهبود و ترمیم ترتیب داده ایم، دیده ایم. این برنامه یک روند هشت قدمی کتاب مقدسی می باشد که بر اساس خوشبحالهای مسیح می باشد و در گروه های کوچک حمایت کننده عملی می شود. در عرض ده سال گذشته حدود ۵۰۰۰ نفر از همه گونه عادات و زخمها و اعتیادها آزاد شده اند. امروزه این برنامه در هزاران کلیسا استفاده می شود و من این برنامه را برای کلیسای شما هم پیشنهاد می کنم.

شیطان می خواهد که شما فکر کنید که گناه و وسوسه شما تک است، پس باید آن را مخفی نگه دارید. حقیقت این است که همه ما در یک کشتی همسفر هستیم. همه ما با وسوسه های یکسانی دست به گریبان هستیم (اول قرنتیان ۱۰: ۱۳) و "همه ما گناه کرده ایم" (رومان ۳: ۲۳) میلیونها نفر همان احساسی را که شما می کنید احساس کرده اند و همان کشمکشهایی که شما در حال حاضر، درگیر آن هستید، درگیر شده اند.

دلیل اینکه اشتباهات خود را مخفی می کنیم، غرور ما است. ما دوست داریم دیگران فکر کنند که ما هر چیزی را "تحت کنترل" خود داریم. حقیقت این است که هر چیزی که شما قادر به صحبت در باره اش نیستید، قبلاً در زندگی شما خارج از کنترل شما است: مشکلات مادی، ازدواج، بچه ها، افکار، مسائل جنسی، عادات مخفی، یا هر چیز دیگر. اگر می توانستید به تنهایی آنها را حل کنید، تابحال کرده بودید. اما واقعیت این است که نمی توانید. قدرت ارادی و راه حل های شخصی، کافی نیستند.

بعضی مشکلات خیلی ریشه دار، همیشگی و خیلی بزرگتر از آن است که بتوانید بتنهایی از عهده آن بر آید. شما به یک گروه کوچک یا دوستی که به او پاسخگو باشید نیاز دارید که شما را تشویق و حمایت خواهد کرد و برایتان دعا خواهد کرد و شما را بی قید و شرط محبت خواهد کرد و نیز شما را نسبت به خود پاسخگو خواهد دانست و به همین صورت، بعد از آن شما همان کارها را برای آنها خواهید کرد.

هرگاه کسی می خواهد چیزی محرمانه به من بگوید و اظهار می دارد که: "من این چیز را تابحال به کسی نگفته ام"، برای آن شخص هیجان زده می شوم، چون می دانم که آنها در حال تجربه کردن شفا و آزادی عظیمی هستند. سوپاپ فشار رها می شود، و برای اولین بار روزنه امیدی را برای آینده شان می بیند. این مسئله همیشه زمانی اتفاق می افتد که آنچه را خدا به ما گفته، با اعتراف به کشمکشهایمان به دوستی خداترس، اطاعت می کنیم.

بگذارید از شما سؤال سختی را بکنم: آنچه را که تظاهر می کنید، آیا آن چیز، مشکل شما در زندگی نیست؟ از صحبت کردن در مورد چه چیزی می ترسید؟ شما به تنهایی قادر به حل آن نیستید. البته، اعتراف به ضعفهایمان در حضور دیگران فروتنی می خواهد، اما فراموش نکنید که نداشتن فروتنی دقیقاً همان چیزی است که مانع شفای شما است. کتاب مقدس می فرماید: "خدا به شخص فروتن قوت می بخشد، اما با شخص متکبر و مغرور مخالفت می کند. بنابراین، خود را با فروتنی به خدا بسپارید." (یعقوب ۶: ۴-۷/الف)

با شریر مقاومت کنید. پس از آنکه خود را فروتن کردیم و به خدا سپردیم، به ما گفته شده که با شریر مقاومت کنیم. بقیه یعقوب ۷: ۴ می گوید: "بر برابر ابلیس ایستادگی کنید، که از شما خواهد گریخت" ما در برابر حملات او بطور خنثی، کناره گیری نمی کنیم بلکه با او می جنگیم.

عهدجدید، اغلب، زندگی مسیحی را بعنوان جنگ روحانی بر علیه نیروهای شریر به تصویر می کشد و از واژه های جنگی مانند نبرد، تسخیر، جدوجهد کردن، و پیروزی استفاده می کند. مسیحیان اغلب با سربازانی که در قلمرو دشمن خدمت می کنند، مقایسه می شوند.

چگونه می توانیم با شریر مقاومت کنیم؟ پولس به ما می گوید: "کلاهخود نجات را بر سر نهید و شمشیر روح را که کلام خداست، به دست گیرید." (افسیسیان ۶: ۱۷) اولین قدم، پذیرش نجات خدا است. شما تا زمانی که به مسیح بلی نگفته اید، نمی توانید به شیطان نه بگویید. بدون مسیح، ما در برابر شیطان بی دفاع هستیم، اما با "کلاهخود نجات" افکار ما توسط خدا محافظت می شوند. این را بیاد داشته باشید: اگر ایماندار هستید، شیطان هرگز نمی تواند شما را مجبور به انجام کاری بکند. او فقط می تواند پیشنهاد کند.

ثانیاً، می باید کلام خدا را بعنوان سلاحی بر علیه شیطان بکار گیرید. وقتی عیسی مسیح در بیابان وسوسه شد، این نمونه را برای ما بجای گذاشت. هر بار که شیطان وسوسه ای را پیشنهاد کرد، عیسی مسیح با نقل قولی از کلام خدا با آن مقابله کرد. او با شیطان بحث نکرد. او وقتی وسوسه شد که قدرت خود را برای رفع نیاز شخصی بکار برد، نگفت: "من گرسنه نیستم". او به سادگی آیه ای را که حفظ کرده بود، نقل کرد. ما هم باید همین کار را بکنیم. در کلام خدا قدرتی هست که شیطان از آن می ترسد.

هرگز سعی نکن با شریر بحث کنی. او با داشتن هزاران سال تمرین، خیلی بهتر از شما می تواند بحث کند. شما با نظر یا منطق خود نمی توانید شیطان را از میدان بیرون کنید، اما می توانید اسلحه ای را استفاده کنید که او را به لرزه در می آورد. راستی خدا. به این علت حفظ آیات کتاب مقدس در شکست وسوسه کاملاً اساسی است. هر بار که وسوسه شوید، این آیات به سرعت در اختیار شما خواهند بود. مانند مسیح، حقیقت را در قلبتان انبار شده خواهید داشت و آماده خواهید بود که آن را بیاد آورید.

اگر هیچ آیه کتاب مقدسی را از بر نکرده اید، هیچ گلوله ای در تفنگتان ندارید! من شما را دعوت می کنم که در بقیه عمرتان یک آیه را در هفته حفظ کنید. تصور کنید چقدر قویتر خواهید بود.

آسیب پذیری خود را درک کنید. خدا به ما هشدار می دهد که هرگز جسور و مغرور نباشیم؛ این نسخه فاجعه است. ارمیا گفت: "هیچ چیز مثل دل انسان فریبکار و شرور نیست" (ارمیا ۹: ۱۷) این به آن معناست که ما انسانها در فریب دادن خود، خیلی ماهر هستیم. اگر موقعیت آن باشد، هر کدام از ما، برای انجام هر گناهی مستعد هستیم. ما نباید هیچگاه سپرهای خود را پائین بگذاریم و فکر کنیم که دیگر از وسوسه رد شدیم.

با بی توجهی خود را در وضعیتهای وسوسه انگیز قرار ندهید، بلکه از آنها دوری کنید (امثال ۱۴: ۱۶). به یاد داشته باشید که خود را از وسوسه خارج نگه داشتن آسانتر است از خود را از آن بیرون آوردن. کتاب مقدس می فرماید: "پس هشیار باشید و فکر نکنید که از ایشان بهتر هستید! شما نیز ممکن است در دام گناه گرفتار شوید." (اول قرنتیان ۱۰: ۱۲)

نکته مورد توجه: همیشه راه گریزی وجود دارد.

آیه حفظی: " خدا امین است؛ او اجازه نمی دهد بیش از توان خود آزموده شوید، بلکه به وقت آزمایش، راه گریزی نیز فراهم می سازد تا تاب تحملش را داشته باشید." (اول قرنتیان ۱۰: ۱۳ب)

سوالی که باید از خود بکنید: از چه کسی می توانم بخواهم که دوست روحانی من باشد تا برای غلبه بر وسوسه مزمن و مداوم با دعا برای من، مرا یاری کند؟