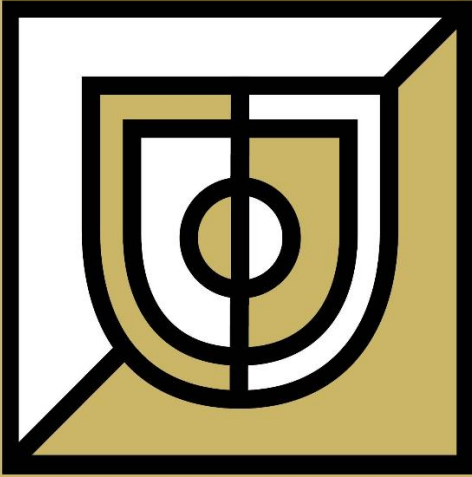


9Marks IX

# اصول مبارزه با گناه و وسوسه



جی. گرت کیل

سوالات کلیسا



## توصیه‌نامه‌ها برای مجموعه "سؤالات کلیسا"

«مسیحیان امروز با پرسش‌های واقعی و بنیادی مواجه‌اند. کتاب مقدس کلیسا را چگونه ساختار می‌بخشد، عبادت را چگونه نظم می‌بخشد، خدمت را چگونه سازمان دهی می‌کند و رهبری کتاب مقدسی را چگونه تعریف می‌کند؟ این پرسش‌ها تنها نمونه‌هایی از سؤالاتی هستند که در این مجموعه جدید از 9Marks، با دقت، وضوح و رویکردی جذاب پاسخ داده شده‌اند. من از خدمت ارزشمند و تأثیر مثبت و امیدبخش آن در تقویت بسیاری از کلیساهای وفادار عمیقاً سپاسگزارم. با اطمینان کامل این مجموعه را به همه علاقه‌مندان به مسائل کلیسایی توصیه می‌کنم.»

آر. آلبرت مولر جونیور، رئیس، مدرسه الهیات باپتیست جنوبی.

«پرسش‌های صادقانه شایسته پاسخ‌هایی متفکرانه هستند. اگر نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید، این مجموعه می‌تواند به‌عنوان سکوی پرش برای یافتن پاسخ‌ها عمل کند. کتابچه‌های این چنینی مختصر و دقیق، با بیانی جذاب و هدفمند نگاشته شده‌اند که برای مطالعه فردی یا گروهی بسیار مناسب‌اند.»

گلوریا فورمن، نویسنده کتاب‌های "مادری مأموریتی" و "همسر شبان"

«به‌عنوان یک شبان، همواره با پرسش‌های مهمی از سوی افراد مختلف مواجه می‌شوم. افراد غیرمسیحی در جستجوی درک انجیل، ایمانداران تازه‌کار برای یافتن مسیر درست، و ایمانداران بالغ‌تر برای پاسخ‌گویی به سؤالات خانواده، دوستان و همکاران خود به من مراجعه می‌کنند. در این مواقع، داشتن منبعی مختصر و

مفید که هم پاسخ‌های کتاب مقدسی ارائه دهد و هم راهنمایی برای مطالعه بیشتر باشد، حیاتی است.

مجموعه "سؤالات کلیسا" به‌طور دقیق این نیاز را برآورده می‌کند. هر کتابچه از این مجموعه، یک سؤال بنیادی را با رویکردی کتاب مقدسی و عملی بررسی می‌کند. این مجموعه می‌تواند علاوه بر "سؤالات کلیسا"، عنوان "پاسخ‌های کلیسا" را نیز داشته باشد. قصد داریم این کتاب‌های کوچک را به تعداد زیاد تهیه و مرتباً توزیع کنم و توصیه می‌کنم شما نیز چنین کنید.»  
خوان آر. سانچز، شبان ارشد، کلیسای تعمیدی های پوینت، آستین، تگزاس.

«ما مسیحیان از کجا می‌توانیم پاسخ‌هایی قابل‌اعتماد و دقیق برای پرسش‌های متداول خود درباره زندگی مشترک در کلیسا پیدا کنیم، بدون آنکه نیاز به مطالعه کتاب‌های طولانی و پرهزینه داشته باشیم؟

کتابچه‌های "سؤالات کلیسا" این نیاز را با ارائه پاسخ‌هایی کتاب مقدسی، عمیق و عملی برطرف می‌کنند. این مجموعه، به‌ویژه برای شبانان، منبعی ارزشمند و قابل‌اعتماد است که به آنها کمک می‌کند تا اعضای کلیسا را به حکمت عمیق‌تر و وحدت قوی‌تر هدایت کنند.»

- ری اورتلند، رئیس، خدمات نوآوری.

# اصول مبارزه با گناه و وسوسه

جی. گرت کیل

■ ■ CROSSWAY®

ویتون، ایلینویز

## سوالات کلیسا

- آیا زنان شایسته خدمت در مقام شبانی هستند؟،  
گرگ گیلبرت.
- آیا مهم است که به چه چیزی ایمان دارم؟ سموئیل جیمز.
- آیا انجیل وعده سلامتی و رفاه را می دهد؟ شان دمارس.
- چگونه می توانم مطمئن شوم که نجات یافته ام؟ جیرمی پییر.
- چگونه می توانم بیشترین بهره را از مطالعه کتاب مقدس ببرم؟  
جیرمی کیمبل.
- چگونه می توانم اعضای کلیسا را با دیدگاههای سیاسی متفاوت  
شان دوست داشته باشم؟ جاناتان لیمن.
- چگونه می توانم به طور مؤثر و شایسته در کلیسای خود  
خدمت کنم؟ متی عمادی.
- زنان چگونه می توانند در کلیسای محلی رشد کنند؟  
کری فالمر.
- آیا خداوند واقعاً دارای حاکمیت مطلق است؟ کنراد امبوه.
- آیا وجود جهنم واقعی است؟ دین اورتلند.
- خادمان کلیسا چه وظایفی دارند؟ خوان سانچز.
- اگر در بشارت دچار دلسردی شوم، چه باید کرد؟  
آیزاک آدامز.
- ماموریت کلیسا چیست؟ جاناتان لیمن.
- پس از مسیحی شدن چه باید کرد؟ سم عمادی.
- در کلیسا به دنبال چه چیزی باید باشم؟ آلکس دوک.
- چه کسی مسئول کلیسا است؟ سم عمادی.
- چرا باید تعمیر بگیرم؟ بابی جیمیسون.
- چرا کلیسای خود را حمایت مالی کنم؟ جیمی دانلوپ.
- چرا باید به کلیسا پیوندم؟ مارک دور.

اصول مبارزه با گناه و وسوسه

© ۲۰۲۴ توسط 9Marks و © ۲۰۲۵ توسط باختر برای انجیل.

منتشر شده توسط انتشارات Crossway ©

آدرس: ۱۳۰۰ خیابان کرسنت، ویتون، ایلینوی ۶۰۱۸۷

تمامی حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این اثر نمی تواند بدون مجوز از ناشر، تکثیر یا ذخیره در سیستم ها بازیابی، یا انتقال به هر شکلی و با هر وسیله ای، از جمله الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط یا دیگر روش ها، انجام شود، به جز مواردی که توسط قانون حق تکثیر ایالات متحده آمریکا امکان پذیر است.

**Crossway®** یک علامت تجاری ثبت شده در ایالات متحده آمریکا است.

طراحی جلد و تصویرسازی: جردن سینگر

چاپ اول انگلیس: ۲۰۲۴

چاپ اول دری: ۲۰۲۵

چاپ شده در ایالات متحده آمریکا

نقل قول های کتاب مقدس، مگر اینکه به طور خاص ذکر شده باشد، از نسخه هزاره نو (NBMV® Bible) استفاده شده است.

شابک نسخه چاپی: ۹۷۸ - ۱ - ۴۳۳۵ - ۹۱۷۸ - ۵

شابک نسخه الکترونیکی (ای پاب): ۹۷۸ - ۱ - ۴۳۳۵ - ۹۱۸۰ - ۸

شابک نسخه پی دی اف: ۹۷۸ - ۱ - ۴۳۳۵ - ۹۱۷۹ - ۲

---

## داده های فهرست نویسی در انتشارات کتابخانه کنگره

نام های: جی. گرت کیل

عنوان: اصول مبارزه با گناه و وسوسه / جی. گرت کیل

ترجمه توسط: ر. رفیعی

---

Crossway بخشی از خدمات انتشاراتی Good News Publishers است.

BP ۲۳ ۳۲ ۳۱ ۳۰ ۲۹ ۲۸ ۲۷ ۲۶ ۲۵ ۲۴

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲۱

«هیچ آزمایشی بر شما نیامده که مناسب بشر نباشد. و خدا امین است؛ او اجازه نمی‌دهد بیش از توان خود آزموده شوید، بلکه همراه آزمایش راه‌گزینی نیز فراهم می‌سازد تا تاب تحملش را داشته باشید.»

اول قرن‌تینان ۱۰: ۱۳





## سخن مترجم

سپاس و ستایش خداوند را که ما را فیض بخشید تا از طریق کلام مقدس خود و به وساطت عیسی مسیح به نور حقیقت هدایت کرده و در مسیر رشد روحانی استوار سازد. کتاب حاضر اثری ارزشمند و کاربردی است که با عمق معنوی و بینش کتاب مقدسی، به موضوعاتی اساسی در زندگی ایمانی می‌پردازد. در ترجمه این اثر، تلاش شده است که امانت‌داری کامل نسبت به متن اصلی حفظ گردد تا پیام نویسنده با همان وضوح و دقت به خوانندگان منتقل شود.

این کتاب، با تأکید بر جنبه‌های عملی ایمان، به موضوعاتی چون مبارزه با گناه، رشد در قدوسیت، و پیروی از مسیح در زندگی روزمره می‌پردازد. بنابراین، در ترجمه آن سعی شده است که زبان متن روان و قابل درک باشد، به گونه‌ای که خوانندگان بتوانند آموزه‌های آن را در زندگی خود به کار بگیرند.

همچنین، در برخی از مثال‌های ذکر شده در متن، اسامی افراد با نام‌های محلی دری/فارسی جایگزین شده‌اند تا ارتباط فرهنگی بیشتری برای خوانندگان ایجاد شود. افزون بر این، برخی مثال‌ها و موقعیت‌های اجتماعی، متناسب با واقعیات جامعه افغانستان و دری/فارسی‌زبانان بازنگری شده‌اند تا مفهوم و کاربرد این کتاب در بستر فرهنگی خوانندگان ملموس‌تر باشد، بدون آنکه تغییری در پیام اصلی نویسنده ایجاد گردد.

تمامی منابع، یادداشت‌ها، و ارجاعات کتاب به زبان اصلی (انگلیسی) حفظ شده‌اند تا خوانندگان در صورت نیاز بتوانند به متون اصلی مراجعه کرده و بررسی‌ها و مطالعات بیشتری انجام

دهند. این امر مطابق با استانداردهای رایج در ترجمهٔ متون کاربردی و تفسیری است، زیرا دسترسی مستقیم به منابع اولیه به خوانندگان کمک می‌کند تا با عمق بیشتری به مطالعه و بررسی آموزه‌های کتاب بپردازند.

امید است که این اثر باعث تقویت ایمان، رشد روحانی، و درک عمیق‌تر از حقیقت کتاب مقدس در میان شما خواهر و برادر مسیحی شود. دعا می‌کنم که خداوند از طریق این نوشته دل‌ها را بیدار سازد و شما را در مسیر پیروی از مسیح رهنمون گردد.

مترجم

« ۱۵ مارس ۲۰۲۵ »





أجمَل، عضو باند تبهكار بود كه زندگى‌اش با انواع شرارت‌ها و گناهان آلوده شده بود. اما خداوند با فيض و رحمت خود وارد زندگى او شد و فردى را فرستاد تا پيام انجيل (خبر خوش) را به او اعلام كند. پس از ماه‌ها كشمكش درونى درباره حقيقت پيروي از مسيح، أجمَل به خداوند تسليم شد، تعميد گرفت، و زندگى جديدش را در مسيح آغاز كرد. او تولد تازه‌اى را تجربه كرده بود. گرچه او زندگى خود را به عيسى سپرد، اما چنين تصميمى به معنای ساده‌تر شدن همهٔ امور نبود. حتى برخى از جنبه‌هاى زندگى‌اش پيچيده‌تر و دشوارتر نيز شد.

زمانى كه أجمَل تجربه تولد دوباره را پشت سر مى گذاشت، انگار چشم به جهانى گشوده بود كه هيچ شناختى از آن نداشت. احساسات تازه‌اى در ذهنش شكل گرفته بود، باورهايى ناآشنا در او پديد آمده، و نگرانى‌هاى پايدار درباره درستي تصميم‌هايش همچنان او را درگير كرده بود.

آنچه أجمَل نمى دانست اين بود كه او اکنون در خط مقدم نبردى روحانى قرار دارد. او توسط خداوند بخشيده شده و محبوب او بود، اما دشمنى أجمَل در تاريخى‌ها در كمين نشسته و براى نابودى او داشت نقشه مى كشيد (يوحنا ۱۰ : ۱۰؛ دوم قرنتيان ۲ : ۱۱؛ اول پطرس ۵ : ۸). براى اينكه بتواند در مسيرى طولانى، پايدار و مستحكم، عيسى را پيروي و دنبال كند، أجمَل بايد اصول و روش مبارزه با گناه و وسوسه را فرامى گرفت.

این کتاب برای افرادی که داستان‌های مانند آجمل دارند نگاشته شده است. و در پی آن است تا ماهیت گناه و وسوسه را روشن کند و راهای را ارائه میکند که چگونه می‌توان با فیض خدا با آنها مبارزه کرد. صفحات کنونی به‌عنوان مقدمه‌ای برای مسیری مادام‌العمر طراحی شده‌است، و دعا می‌کنم که خداوند شما را در به‌کارگیری وفادارانه این درس‌ها یاری رساند.

### زندگی نیکو

اولین خانه بشریت، باغی مملو از شادمانی و لذت بود. خداوند آن را با رنگ‌های خیره‌کننده، عطرهای مطبوع و میوه‌های خوشمزه طراحی کرد بود. خداوند آدم و حوا؛ نخستین والدین بشر را با توانای‌هایی درک - احساس و لذت بردن از زیبایی‌های باغ و، مهم‌تر از همه، لذت بردن از رابطه با خودش خلق کرد.

زندگی در حضور خداوند «بسیار نیکو بود» (پیدایش ۱: ۳۱). در چنین نوع از زندگی نه شرمساری وجود داشت و نه اندوه، نه حسرتی و نه گناهی. افسردگی و مرگ نیز وجود نداشت. زندگی در کمال و بی نقص جاری بود. اما بهره‌مند شدن از چنین زندگی و چنین فراوانی وابسته به یک اصل بود: اطاعت از دستور خداوند. خداوند از آنها خواست که از تمامی درختان باغ «آزادانه بخورند»، به جز از یک درخت (پیدایش ۲: ۱۶).

اما به‌جای اطاعت از خداوند، آنان در برابر وسوسه تسلیم شده و علیه خداوند گناه ورزیدند. چنین نا فرمانی و سرکشی نه تنها مرگ را به همراه آورد، بلکه تمامی نعمت‌ها و برکات بی پایان را که خدا برایشان فراهم کرده بود، از آنان گرفت و آنان را محروم ساخت؛ خداوند آنان را لعنت کرد و از باغ عدن و حضور مقدس خود بیرون راند.

امروز، ما در جهانی پر از شرارت و گناه زندگی می‌کنیم. از باغ عدن دور هستیم و مانند اَجْمَل، با دشمنی مواجه هستیم که برای گرفتاری ما در گناه نقشه می‌کشد. گناه، نه تنها خداوند را غمگین و محزون می‌سازد، بلکه به دیگران نیز آسیب می‌زند و زندگی ما را نابود می‌سازد. شاید این حقیقت ترسناک به نظر برسد، اینطور نیست؟ اما خوشبختانه، ما مجبور نیستیم که این میدان مین گذاری شده را به تنهایی پشت سر بگذاریم عیسی مسیح آمد تا ما را از مجازات گناه نجات دهد، از قدرت گناه رهایی بخشد و توانایی مقاومت در برابر فساد ناشی از گناه را عطا کند. در مسیح، ما فیضی عظیم داریم که به کمک آن می‌توانیم در برابر حملات شیطان ایستادگی کنیم و در زندگی‌ای سرشار از نعمت و برکت گام برداریم.

اگر تصمیم داریم تا در برابر گناه مقاومت کنیم و از زندگی نیکویی که خداوند در مسیح برای ما فراهم کرده است لذت ببریم، ابتدا باید در باره ماهیت گناه صحبت کنیم.

### گناه چیست؟

یکی از تعلیمات دینی گناه را اینگونه تعریف می‌کند: «گناه چیست؟ گناه انکار یا نادیده گرفتن خدا در جهانی است که او خلق کرده، و انجام ندادن آنچه او در شریعت خود از ما خواسته است.»<sup>۱</sup> هنرمند مسیحی به اسم شای لاین نیز چنین می‌گوید: «گناه شکستن قوانین خداوند همراه با شرایط گناه آلود ذاتی ما، به این معنا است که بدو تولد همه ما با نقص‌هایی روبرو هستیم.»<sup>۲</sup> گناه در ذات ما وجود دارد و از درون ما سر چشمه گرفته و آشکار می‌شود. با طبیعتی گناه آلود متولد می‌شویم و حتی پس از

این که به مسیح ایمان می آوریم، هم چنان با گناه جاری در زندگی خود مبارزه می کنیم. گناه در تمایلات و اعمال ما ظهور می کند؛ در آنچه آرزو می کنیم و آنچه انجام می دهیم، در اهدافی که دنبال می کنیم و سخنانی که بر زبان می آوریم. گناه شامل کارهایی است که نباید انجام دهیم (گناهان ارتكابی) و کارهایی که باید انجام دهیم اما انجام نمی دهیم (گناهان ترک شده).

### گناه ماهیت شخصی دارد (مزمور ۵۱: ۴)

گناه علاوه بر جنبه های دیگر، ماهیتی شخصی نیز دارد. در شام آخر، پطرس با اطمینان در نزد مسیح اعلام می کند که حاضر است حتی جان خود را برای او قربانی کند (لوقا ۲۲: ۳۳). عیسی اما، از قبل می دانست که پطرس در برابر وسوسه تسلیم خواهد شد و سه بار او را انکار خواهد کرد. طی ساعات آینده، پطرس دقیقاً همین کار را انجام داد. در زمان محاکمه و ضرب و شتم ناعادلانه عیسی، پطرس به آرامی از او فاصله گرفت و با قاطعیت تمام گفت «من او را نمی شناسم» (لوقا ۲۲: ۵۷). وقتی خروس بانک زد، «خداوند به پطرس نگاهی انداخت»؛ و این باعث شد پطرس به گناه خود علیه مردی که او را عمیقاً دوست داشت و سه سال همراهش بود، پی ببرد (لوقا ۲۲: ۶۱). سپس در کلام مقدس خداوند می خوانیم که پطرس «بیرون رفت و به تلخی گریست» (متی ۲۶: ۷۵؛ لوقا ۲۲: ۶۲). به عبارتی، گناه تنها به معنای شکستن نوع قانون خودسرانه نیست، بلکه رد کردن خداوند است که وجودی شخصی دارد. گناه عملاً به خداوند می گوید: «من تو را دوست ندارم. از تو اطاعت نخواهم کرد. از تو پیروی نمی کنم» (به مزمور ۷۸: ۴۰؛ اشعیا ۴۳: ۲۴؛ افسسیان ۴: ۳۰ مراجعه کنید). زمانی که عیسی در چشمان



پطرس نگاه کرد، پطرس ناگهان سنگینی خیانتی را که مرتکب شده بود، حس کرد. او کسی را انکار کرده بود که همیشه او را دوست می‌داشت.

به داستان معروف داوود پادشاه بیندیشید که با همسر یکی از سربازانش مرتکب زنا شد و سپس دستور قتل او را داد. خداوند، ناتان نبی را فرستاد تا گناه او را آشکار سازد (دوم سموئیل ۱۲). دعای داوود پس از این ماجرا نشان می‌دهد که گناه تا چه اندازه شخصی است. او با صدای بلند نزد خداوند فریاد زده گفت: «تنها به تو گناه کرده‌ام و آنچه را که در دید تو شرارت آمیز است انجام داده‌ام» (مزمور ۵۱: ۴). گناه همواره علیه خداوند و همیشه ماهیتی شخصی دارد.

### گناه دردناک است (امثال ۲۲: ۵)

تجربه است همراه با درد و رنج. خداوند جهان را طوری طراحی کرده است که با قوانین و شریعت او هماهنگ عمل کند. به عبارت دیگر، جهان طوری «برنامه ریزی شده» است که بهترین عملکرد خود را از طریق اطاعت از خدا نشان دهد. اما گناه پیامدهای دردناکی به همراه دارد. در داستان پسر گمشده که عیسی نقل می‌کند، برادر کوچک تر همه دارایی اش را صرف زنا، عیاشی و انحرافات اخلاقی می‌کند. ممکن است ابتدا از این سبک زندگی لذت ببرد، اما پیامدهای گناه به زودی او را گرفتار می‌کند و او را به جای می‌رساند که مجبور می‌شود تا غذای خوک ها را بخورد (لوقا ۱۵: ۱۱ - ۳۲).

من نمی‌گویم که اطاعت همواره شادی به همراه دارد و گناه همیشه غم و اندوه. اما کتاب مقدس بارها بر این حقیقت تاکید

کرده است که «راه خطا کاران هلاکت است» (امثال ۱۳: ۱۵ ترجمه دری) و «در راه کج روان، خارها و دامهاست» (امثال ۲۲: ۵). به عنوان شبان، بارها شاهد بوده ام که افرادی به گناه تن داده اند و با پیامدهای تلخ آن رو برو شده اند. و به عنوان یک ایماندار که خود نیز با گناه مبارزه می کنم، بارها و بارها دچار لغزش شده ام، که مایه شرمساری عمیق من بوده است. گناه در ابتدا جذاب و شیرین به نظر می رسد، اما عاقبت آن همواره طعمی تلخ به جا می گذارد.

### گناه سزاوار مجازات است (رومیان ۶: ۲۳)

گناه مستوجب مجازات است. اخیراً همراه با خانواده ام در جاده ای روستایی رانندگی می کردیم که یکی از فرزندانم با حیرت گفت: «این همه سنگ قبر اینجا!» وقتی نگاه کردم، دیدم یک تپه کامل پوشیده از قبر است.

تصویر این همه قبر مرا به یاد هشدار خداوند انداخت که گناه مرگ را به همراه خواهد داشت. خداوند به آدم گفته بود «روزی که از [درخت ممنوعه] بخوری به یقین خواهی مرد» (پیدایش ۲: ۱۷). پولس نیز این اصل را چنین توضیح می دهد «مزد گناه مرگ است» (رومیان ۶: ۲۳).

مرگ جسمانی تنها «مرگ اول» محسوب می شود. اما «مرگ دوم» به مراتب دهشتناک تر است. کتاب مکاشفه، توصیفی هولناک را از روز داوری ارائه می دهد، توصیفی که برای کسانی که عیسی را نمی شناسند و رد کرده اند، وحشتناک است:

«آنگاه تخت بزرگ و سفیدی دیدم، و کسی را که بر آن نشسته بود. آسمان و زمین از حضور او می گریختند و جایی برای آنها نبود. و مردگان را دیدم، چه خرد و چه بزرگ، که در برابر تخت

ایستاده بودند. و دفترها گشوده شد. دفتری دیگر نیز گشوده شد که دفتر حیات است. مردگان بر حسب اعمالشان، مطابق با آنچه که در آن دفترها نوشته شده بود، داوری شدند. دریا مردگانی را که در خود داشت، پس داد؛ مرگ و جهان مردگان نیز مردگان خود را پس دادند، و هر کس بر حسب اعمالی که انجام داده بود، داوری شد. و مرگ و جهان مردگان به دریاچه آتش افکنده شد. دریاچه آتش، مرگ دوم است. و هر که نامش در دفتر حیات نوشته نشده بود، به دریاچه آتش افکنده شد.» مکاشفه (۲۰: ۱۱ - ۱۵).

گناه کردن علیه خداوند پیامد های بس عظیمی را به دنبال دارد. گناه موجب جدایی رابطه ما با خداوند می شود و خشم عادلانه و ابدی خداوند را شعله ور می سازد (اشعیا ۵۹: ۲؛ دوم تسالونیکیان ۱: ۷ - ۹).

### گناه آمرزیدنی است (اشعیا ۵۵: ۷)

خدا را شکر که با این همه هنوز راهی برای آمرزش گناهان وجود دارد و این نعمتی است بس بزرگ! هرچند گناهان ما سنگین و عظیم است، اما فیض خدا از آن هم بزرگ تر و عمیق تر است (رومیان ۵: ۲۰). مجازات کاریست که خدا آن را «بیگانه» میداند (اشعیا ۲۸: ۲۱)، چرا که او نمی خواهد کسی را مجازات کند. او آرزوی هلاکت هیچ کسی را ندارد، بلکه می خواهد همه به سوی او بازگردند و زندگی حقیقی را بیابند (حزقیال ۱۸: ۲۲؛ اول تیموتائوس ۲: ۴). خدا از زبان اشعیای نبی این پیام را با فریاد اعلام کرد: شریر راههای خود را ترک گوید، و شخص بدکار افکار خویش را؛ به سوی خداوند بازگردد، که بر وی رحم خواهد کرد؛ و به سوی خدایمان بیاید، که او را به فراوانی خواهد آمرزید (اشعیا ۵۵: ۷).

در پی تحقیق این آموزش، خدا جهان را محبت نود و پسر خود را فرستاد تا به خاطر گناهان ما جان بسپارد و سپس از مردگان قیام کند، تا از طریق او آمرزیده شویم (یوحنا ۳: ۱۶). پیغام انجیل به ما اعلام می‌دارد که خدا نه تنها در صورت بازگشت ما به مسیح، گناهان ما را خواهد بخشید، بلکه ما را در مقابله با گناه نیز تقویت خواهد کرد (تیتوس ۲: ۱۲ - ۱۳). بنابراین، اگر به مسیح اعتماد داریم، دیگر اسیر گناه نخواهیم بود، بلکه می‌توانیم در آزادی و شادی زندگی کنیم (غلاطیان ۵: ۱۶ - ۱۷).

### وسوسه چیست؟

برای اینکه گناه را بهتر بشناسیم، باید وسوسه را نیز درک کنیم و ببینیم چگونه ما را به گناه می‌کشاند. شاید چند داستان بتواند این مفهوم را بهتر بیان کند:

سارا آهی کشید و نگاهی به تلفن همراهش انداخت. بازهم پیامی از همکارش، علی، دریافت کرده بود. او مردی بود جذاب، شوخ طبع و البته خطرناک - دستکم برای سارا. او به خوبی می‌دانست که قرار گذاشتن با او کار درستی نیست، چرا که برایش هیچ علاقه‌ی به مسیحیت نشان نمی‌داد. اما در عین حال، از این که مردان مجرد کلیسا و اجتماع هیچ توجهی به او نداشتند، خسته شده بود. علی اما متفاوت بود؛ او با کلماتش دل سارا را می‌لرزاند و چنان از او تعریف می‌کرد که چیزی در درونش زنده می‌شد. احساسی که برایش شیرین و وسوسه برانگیز بود. اما در عمق وجودش می‌دانست که نباید پا در این مسیر بگذارد.

در چنین شرایطی، یعقوب رسول با وضوح تصویری زنده از چگونگی عمل گناه و وسوسه ترسیم می‌کند: «هنگامی که کسی

وسوسه می‌شود، هوای نفس خود اوست که او را می‌فریبد و به دام می‌افکند. هوای نفس که آبتن شود، گناه می‌زاید و گناه نیز چون به ثمر رسد، مرگ به بار می‌آورد» (یعقوب ۱: ۱۴ - ۱۵).

گناه همچون صیادی است که طعمه فریبنده بر قلاب نهاده و آن را در مسیر ما قرار می‌دهد. این طعمه در برابر دیدگان ما به حرکت در می‌آید و تمایلات گناه آلود ما را تحریک می‌کند. ما به آنچه خدا منع کرده، تمایل پیدا می‌کنیم و خود را با دلایلی قانع کننده فریب می‌دهیم: «یک نگاه که ضرری ندارد». «اگر این کار را نکنی، فرصت را از دست می‌دهی». «این مسئله چندان مهم نیست». خدا تو را خواهد بخشید». «فقط همین یک بار». «تو شایسته این لذت هستی».

چنانچه به جای اطاعت از روح خداوند، تسلیم امیال ناپاک خود شویم، گناه به مرحله تکامل می‌رسد. گناه در ابتدا احساس لذت و خشنودی کاذبی به فرد می‌بخشد، اما این احساس دیری نمی‌پاید و جای خود را به پشیمانی می‌دهد، که می‌تواند زمینه ساز توبه باشد. اما اگر فرد در برابر توبه ایستادگی کند، تاثیر گناه همچون غده سرطانی در روح او گسترش یافته، و حساسیت او نسبت به خدا را از بین می‌برد. سرانجام، این مسیر به مرگ منتهی خواهد شد<sup>۲</sup>.

از این رو، وسوسه را نباید به عنوان ندایی دلیپذیر دانست، بلکه آن را دعوتی ویرانگر دانست. برای فهم دقیق تر ماهیت وسوسه، ابتدا بررسی خواهیم کرد که وسوسه چه چیزی نیست و سپس به این خواهیم پرداخت که وسوسه در حقیقت چیست.

وسوسه، خود گناه محسوب نمی شود (متی ۴: ۱ - ۱۱)

خشم، اشرف را در چنگال خود اسیر کرده بود. هرگاه عصبانی می شد، تمایل شدیدی داشت که بر روی میز بکوبد - یا حتی بدتر از آن بر سر دیگران فریاد بزند. گذشته پرتنش او، رهایی از این رفتار را دشوار ساخته بود. اما اینکه وسوسه می شد تا خشم خود را بروز دهد، لزوماً به این معنا نبود که گناه می کند.

کتاب مقدس به طور مکرر هشدار می دهد که باید در برابر وسوسه تسلیم نشویم. برای نمونه، خداوند به قائل هشدار داد: «اگر آنچه را که نیکوست انجام دهی، آیا پذیرفته نمی شوی؟ ولی اگر آنچه را نیکوست انجام ندهی، بدان که گناه بر در به کمین نشسته و مشتاق توست، اما تو باید بر آن چیره شوی.» به همین ترتیب، پولس رسول به کلیسای افسس همان حقیقتی را تعلیم داد که اشرف نیز باید پیوسته به آن توجه می کرد «خشمگین باشید، اما گناه مکنید» (افسیسیان ۴: ۲۶).

کتاب مقدس به صورت مکرر تاکید می کند که وسوسه و گناه دو مقوله متفاوت اند. عیسی مسیح مورد وسوسه شیطان قرار گرفت، اما هرگز مرتکب گناه نشد (متی ۴: ۱ - ۱۱؛ عبرانیان ۴: ۱۵). ما نیز به واسطه قدرت روح القدس توانایی مقاومت در برابر وسوسه را داریم (رومیان ۶: ۱ - ۱۴؛ اول قرنیتیان ۱۰: ۱۳). عیسی در تعلیم خود به ما یاد داد که چنین دعا کنیم: «ما را از وسوسه ها دور نگه دار..» (متی ۶: ۱۳ ترجمه دری) چرا که او مشتاق است تا ما را در برابر وسوسه ها یاری کند.

احساس خشم لزوماً به تلخی، ناسزاگویی، خشونت فیزیکی یا قتل منتهی نمی شود. وسوسه تمایل به چیزی نادرست، لزوماً به گناه، خودارضایی یا زنا ختم نمی شود. تأمل در مورد گناه به معنای پذیرش و تسلیم شدن به آن نیست. آگاهی از این نوع حقیقت، در

واقع فرد را از عذاب وجدان غیر ضروری رهایی می بخشد و امیدی برای ادامه مبارزه در برابر وسوسه فراهم می کند. ممکن است انسان وسوسه شود ولی به یاری روح القدس امکان این نیز وجود دارد تا در برابر آن تسلیم نگردد (رومیان ۶).<sup>۴</sup>

### وسوسه نشانه از ناپختگی روحانی نیست (فیلیپیان ۳: ۱۲)

سال‌ها گذشت، اما دانیال هم چنان درگیر اضطراب بود. هنوز از پروازها می ترسید و پیش از ورود به محیط‌های شلوغ، دستانش عرق می کرد. هم چنان با بیخوابی دست و پنجه نرم می کرد، زیرا ذهنش مملو از افکار نگران کننده بود. با وجود این، سال‌ها آگاهانه در برابر اضطراب گناه آلود مقاومت کرده بود. گاه از خود می پرسید آیا اصلاً رشد کرده است؟

وجود وسوسه، حتی اگر همیشگی باشد، لزوماً نشانه ناپختگی روحانی نیست. اینکه وسوسه مدام در اطراف ایمانداران می چرخد، به این معنا نیست که آنها در مسیر شبیه شدن به مسیح رشد نمی کند. تا زمانی که روی مسیح را ببینیم، وسوسه نیز با ما و بخشی از تجربه ما خواهد بود. از این رو، صرفاً به دلیل اینکه وسوسه دست از سر شما بر نمی دارد، دل‌سرد و مأیوس نشوید.

### وسوسه فراتر از توان ما نیست (اول قرنتیان ۱۰: ۱۳)

گاهی وسوسه چنان قدرتمند به نظر می رسد که مقاومت در برابر آن غیر ممکن جلوه می کند. برای ذکیه، غیبت کردن چنین احساسی داشت. دانستن اخبار و اطلاعات دیگران به او احساس قدرت میداد. جستجو و اشتراک گذاشتن اطلاعات در باره دیگران باعث می شد که احساس ارزشمندی کند و در جمع پذیرفته شود. او می دانست که بزرگ جلوه دادن خود به قیمت تحقیر دیگران

نادرست است، اما این تنها راهی بود که برای برقراری ارتباط با دوستانش می شناخت.

در برخی مواقع، وسوسه چنان قوی به نظر می رسد که گویی راه گریزی از آن نیست. اما خداوند ما را اطمینان می بخشد که چنین نیست: «و خدا امین است؛ او اجازه نمی دهد بیش از توان خود آزموده شوید،» (اول قرن‌تینان ۱۰: ۱۳). روح القدس قدرت خویشتن داری را به ما وعده داده است. او ما را قادر می سازد که به جای سخنان مخرب، کلامی سازنده بر زبان آوریم (افسسیان ۴: ۲۹ - ۳۰). به این حقیقت ایمان داشته باشید: همان قدرت که عیسی مسیح را از مرگ بر خیزانید، به ما ایمانداران قدرت می بخشد تا در برابر هر وسوسه که با آن رو به رو می شویم، ایستادگی کنیم.

### وسوسه، فراخوانی از جانب شیطان است (پیدایش ۳: ۱ - ۵)

پیدایش باب سه روایت گر سقوط انسان در گناه است. کتاب پیدایش توضیح می دهد که شیطان در واقع با نیت مشخص به حوا در باغ عدن نزدیک شد. او تصمیم داشت تا حوا را متقاعد کند که از خدای خود روی برگرداند. وسوسه فریبکارانه او در حقیقت مؤثر واقع شد «آیا خدا براستی گفته است که از هیچ یک از درختان باغ نخورید؟» (پیدایش ۳: ۱). دعوت او مبنی بر دستیابی به دانش نیک و بد و «شبهه خدا شدن» به نظر جذاب و آزادی بخش بود (پیدایش ۳: ۵). در واقع شیطان افکار حوا را از «وفاداری صادقانه و خالصانه به خدا» منحرف ساخت (دوم قرن‌تینان ۱۱: ۳). شیطان، از طریق وسوسه، مارا به گناه علیه خدا دعوت می کند و در عین حال وعده خوشبختی جدا از خدا را می دهد. او وسوسه می کند که از آنچه خدا برای ما فراهم کرده است، دست بکشیم و لذت زودگذری



را انتخاب کنیم. او با حيله، ما را به گناه می کشاند و همان گونه که حوا را فریب داد، در گوشمان زمزمه می کند که نترس تو «به یقین نخواهید مرد» (پیدایش ۳: ۴). اما خدا حقیقت را به ما می گوید و هشدار می دهد که «امیال نفسانی با روح شما در ستیزند،» (اول پطرس ۲: ۱۱).

شناخت ماهیت وسوسه باید ما را به تفکر وا دارد. چنین رویکردی حقیقت را به ما یادآور می شود که هر چند وسوسه، گناه را مطلوب و جذاب جلوه می دهد، ولی در واقع توهمی بیش نیست. وقتی به بخل وسوسه می شویم، فراخوانی از طرف شیطان است که فرد را از تمرین سخاوت، که بازتابی از طبیعت مسیح است، باز دارد. تمایل به مشاهده محتویات غیر اخلاقی، دعوتی است از سوی شیطان که به خاطر لذت آنی، موجب اندوه خداوند شویم. سهل انگاری در دعا و مطالعه کتاب مقدس، تلاشی برای اتکا به حکمت شخصی به جای اعتماد به خدا است. وسوسه، حس غرور را در انسان پرورش می دهد و او را متقاعد می سازد که باید در مرکز همه چیز قرار گیرد. اما تسلیم شدن در برابر این امیال زود گذر، در نهایت چیزی جز پوچی، هیچ و ندامت به همراه نخواهد داشت. با این حال، خداوند راهی برتر را ارائه می دهد. مسیر او به حیات جاودانی منتهی می شود (متی ۷: ۱۳-۱۴). تمامی وعده‌های خدا تحقق می یابند (اعداد ۲۳: ۱۹؛ عبرانیان ۱۰: ۲۳). هر عطیه و هدیه که از جانب اوست، نیکو و کامل است (لوقا ۱۱: ۱۰-۱۳). خداوند ما را به حیاتی سرشار از برکت، چه در زمان حال و چه در ابدیت، فرا می خواند (یوحنا ۱۰: ۱۰؛ مکاشفه ۲۱-۲۲). پس بیایید ندای شیطان را رد کنیم و در پیروی از خدا با ایمان پایداری ورزیم.

## چرا باید مبارزه کنم؟

اگر آتش ایمان را با انگیزه سرشار از کلام مقدس خداوند شعله ور سازیم، در موقعیتی بهتر قرار خواهیم گرفت تا اطاعتی را به جا آوریم که مورد رضات و خشنودی خداست. پیش از آنکه به بررسی راهای مبارزه با گناه بپردازیم، لازم است تا ابتدا تأمل کنیم که چرا باید با آن بجنگیم.

## برای نجات خود بجنگید

نخست برای نجات خود مبارزه کنید. اما این مبارزه بدان معنا نیست که ما باید نجات را با تلاش های انسانی به دست آوریم، زیرا عیسی مسیح این کار را به صورت کامل برای ما انجام داده است. او بی گناه زیست، به گونه کامل و بی عیب برای ما قربانی شد و در نهایت با پیروزی از مرگ برخاست. ما تنها به واسطه فیض، تنها از طریق ایمان، و تنها به سبب کار تمام کار شده مسیح، در نظر خدا پذیرفته می شویم.

در عین حال، کتاب مقدس به ما می آموزد که ایمان حقیقی از طریق اعمالی که بازتابی از شخصیت مسیح هستند، نمایان می شود (یعقوب ۲: ۱۴ - ۲۶). به همین دلیل کلام خداوند ما را تشویق می کند: «سخت بکوشید که با همه مردم در صلح و صفا به سر برید و مقدس باشد، زیرا بدون قدوسیت هیچ کس خداوند را نخواهد دید.» (عبرانیان ۱۲: ۱۴). افزون بر این هشدار می دهد که «آیا نمی دانید که ظالمان وارث پادشاهی خدا نخواهند شد؟» (اول قرنتیان ۶: ۹ مقایسه شود با افسسیان ۵: ۵). خداوند، به آنان که در ایمان ثابت قدم میمانند و پایداری می روزند، آنان را وارث نجات

ابدی خواهد ساخت (متی ۲۴: ۱۳).

پس برای نجات خود مبارزه کنید. دل خود را در برابر کلام خدا سخت مسازید و روح او را محزون نکنید، بلکه چنان که کتاب مقدس توصیه می کند: «پس چون چنین ابری عظیم از شاهدان را گرداگرد خود داریم، بیایید هر بار اضافی و هر گناه را که آسان به دست و پای ما می پیچد، از خود دور کنیم و با استقامت در مسابقه‌ای که برای ما مقرر شده است بدویم و چشمان خود را بر قهرمانی و مظهر کامل ایمان یعنی عیسی بدوزیم که به خاطر آن خوشی که پیش رو داشت، صلیب را تحمل کرد و ننگ آن را ناچیز شمرد و اکنون بر جانب راست تخت خدا نشسته است.» (عبرانیان ۱۲: ۱-۲). با گناه مقابله کنید تا در روز ظهور او، با شرمساری از حضورش گریزان نشوید (اول یوحنا ۲: ۲۸).

### برای شادی خود مبارزه کنید

دومین نکته این است که باید برای شادی بجنگیم. عیسی مسیح به شاگردانش گفت که فرمان برداری از او، کلید تجربه شادی حقیقی است «این سخنان را به شما گفتم تا شادی من در شما باشد و شادی شما کامل شود» (یوحنا ۱۵: ۱۱). مبارزه در مقابل گناه در واقع همان راهی است که ما را به شادی حقیقی می رساند. شادی که عیسی مسیح عطا می کند، هیچ پشیمانی به دنبال ندارد؛ بلکه خالص و پر از حیات است.

متأسفانه که ما اغلب، لذت های جاودان را با لذت های زودگذر مبادله می کنیم. زمانی که گناه می کنیم، خود را به شادی های ناچیز قانع می سازیم. سی. اس. لوئیس این تراژدی را به زیبایی به تصویر کشیده است:

اگر وعده های بی پرده پاداش را که در انجیل آمده است در نظر بگیریم، در می یابیم که خداوند ما اشتیاق ما را نه بیش از حد قوی، بلکه بسیار کم رمق و ضعیف میداند. ما آفریده های کم همت هستیم که خود را با لذت های سطحی همچون دخانیات، شهوت و جاه طلبی مشغول و سرگرم می سازیم، در حالی که شادی بی پایان به ما عرضه شده است - مانند کودکی که در نادانی خود، بازی با گل و خاک در زاغه ها را ترجیح می دهد، چون هرگز عظمت سفر به دریا را تجربه نکرده است. ما بیش از اندازه زود راضی می شویم<sup>۵</sup>.

عیسی مسیح نمیخواهد که شما به لذت های سطحی و زودگذر گناه بسنده کنید. او می خواهد امیال شما را دگرگون سازد تا به جای شادی های دروغین، شادی حقیقی را دوست بدارید.

### برای خشنودی خدا مبارزه کنید

سپس، باید برای جلب خشنودی خدا مبارزه کنیم. در واقع، انگیزه اصلی ما برای مبارزه با گناه محبت به خداست ما «و هر آنچه از او در خواست کنیم، خواهیم یافت، زیرا از احکام او اطاعت می کنیم و آنچه موجب خشنودی اوست، انجام می دهیم» زیرا او را دوست داریم (اول یوحنا ۳: ۲۲). پیش تر اشاره کردم که گناه همواره امری شخصی است - زیرا ما علیه خدایی شخصی مرتکب گناه می شویم. اما این حقیقت روی دیگری نیز دارد، اطاعت نیز امری شخصی است. به این بیندیشید که هر اندیشه، هر سخن و هر عمل ما در حضور چشمان بینای خدا انجام می شود (امثال ۵: ۲۱). پس به جای آنکه گناه کنیم و خدا را محزون سازیم «این را

هدف قرار داده‌ایم که او را خشنود سازیم» (دوم قرن‌تیاں ۵: ۹، مقایسه شود با افسسیان ۴: ۳۰). اطاعت از او بار سنگینی بر دوش ما نیست، زیرا محبت به خداوند ما را به فرمان برداری سوق می‌دهد (اول یوحنا ۵: ۳).

اطاعت از خداوند امری شخصی و قلبی است. چنان که پولس می‌فرماید، ما باید «بسنجید که مایه خشنودی خداوند چیست؟» (افسسیان ۵: ۱۰). ما کلام خدا را جستجو می‌کنیم تا آنچه که او را خشنود می‌سازد را بیابیم و سپس دل خود را بر انجام آن قرار دهیم. مزمور ۱۱۹: ۱۱؛ کولسیان ۱: ۱۰. ما خود را وقف خدمت به دیگران می‌کنیم، زیرا می‌دانیم که «خدا از چنین قربانیها خشنود است». حتی اگر گناه کنیم، می‌توانیم با اعتراف به آن، او را خشنود سازیم، زیرا «ما در پی خشنود ساختن مردم نیستیم، بلکه خشنودی خدایی را طالبیم که دل‌های ما را می‌آزماید (اول تسالونیکیان ۲: ۴؛ غلاطیان ۱: ۱۰؛ اول یوحنا ۲: ۱ - ۲).

ایمانداری که در کشمکش روحانی به سر می‌بری، از خدا بخواه که هم اشتیاق و هم نیروی لازم برای اطاعت از او را به تو ببخشد. او وعده داده که پاسخ را خواهد داد (فیلیپیان ۲: ۱۳). با دوستانی همراه شو که پرهیزگار اند و محبت خدا در دل‌هایشان جاری است و تو را تشویق می‌کنند که از آنچه دل خدا را به درد می‌آورد دوری کنی و در آنچه او را خشنود می‌سازد رشد نمایی (اول تسالونیکیان ۴: ۱). خدا زانانی که با ایمان و اعتماد به سوی او می‌آیند، خشنود است و وعده داده است که به دعای آنان پاسخ دهد (عبرانیان ۱۱: ۶).

## روش های نادرست مقابله با گناه

مبارزه با گناه نوعی جنگ روحانی است و هر جنگی نیاز به استراتژی و برنامه علمیاتی دارد. اگر تنها به توانایی های خود متکی باشیم، در برابر دشمنی که نادیدنی است، موفقیت چندانی نخواهیم داشت. اما خدا را شکر که کلام او، حکمت و راهنمایی های را به ما عطا کرده است تا از دام های شیطان در امان بمانیم. ابتدا به طور مختصر به بررسی راه های نادرست مبارزه با گناه خواهیم پرداخت و سپس راهکارهای عملی برای ترک گناه و پیروی از خدا ارائه خواهیم داد.

### چشم پوشی از گناه به معنای مبارزه نیست

نادیده گرفتن و چشم پوشی از گناه، راه مقابله با آن نیست، همانگونه که در مورد بهنام چنین بود. بهنام فردی شوخ طبع بود، اما گاهی شوخی هایش از حد اعتدال خارج می شد. او اظهارات ساده را به سخنان ناپسند تبدیل می کرد و گاه برای خندانند دیگران از کلمات نامناسب استفاده می نمود. هنگامی که وجدانش به او هشدار می داد، با توجیه کردن آن را نادیده می گرفت. با خود می اندیشید: «من که قصد بدی نداشتم. این شخصیت واقعی من نیست. موضوع چندان مهمی نیست. در مسیح آزادی دارم.» نپذیرفتن گناه، در واقع مانع از توبه حقیقی می شود.

### نمی توان در عین دل بستگی به گناه، با آن مبارزه کرد

ما هرگز نمی توانیم با سرگرم شدن و دل بستگی به گناه، بر آن غلبه کنیم، همانطور که در مورد زینب چنین بود. زینب همیشه نسبت به ظاهر خود احساس نارضایتی داشت. او حسرت زنانی را

می خورد که به راحتی وزن کم می کردند و در هر لباسی به ظاهر زیبا و جذاب جلوه می کردند. این احساس نا امنی باعث می شد که زینب به دیگران حسادت کند و از خود بیزار شده و رابطه نا سالم و نادرستی با انواع غذا داشته باشد. او میدانست که تماشای انواع سریال ها، تصاویر مدل ها در رسانه های اجتماعی، حس کمبود و نارضایتی را در او تشدید می کند. اما به جای کنار گذاشتن این منابع، همچنان آن ها را دنبال می کرد و در خیالش زندگی ای را تصور می کرد که در صورت داشتن اندامی ظریف تر می توانست داشته باشد. او به خود می گفت این فقط نوعی انگیزه است و باید بتواند خود را کنترل کند، تا ثابت کند که اراده قوی و مستحکم دارد و می تواند مانند دیگران زندگی «عادی» داشته باشد. اما حقیقت چنین بود که او ناخودآگاه اجازه می داد که این افکار به ذهنش چیره شود و او را از آرامشی که در خداوند یافت می شود، دور سازند.

اما مشکل اینجاست که دل مشغول و بازی با وسوسه، در واقع زمینه را برای رشد گناه فراهم می سازد. طبیعت نفسانی ما با هر بار تسلیم شدن، قوی تر می شود و اراده ما برای مقاومت ضعیف تر می گردد. شما نمی توانید گناه را کنترل کنید؛ باید آن را نابود کنید.

#### با گناه سازش نکنید؛ آن را نابود کنید

گناه نوع از توهم را در ما ایجاد می کند که اگر به آن میدان داده و سازش کنیم، آرام خواهد گرفت و دست از سرمان بر خواهد داشت. اما حقیقت این است که تغذیه گناه، تنها آن را قوی تر می سازد.

این حقیقت را می‌توان در یکی از تلخ‌ترین داستان‌ها از کتاب مقدس مشاهده کرد. در دوم سموئیل ۱۳، ماجرای غم‌انگیز آمنون، پسر داوود، روایت شده است. او شیفته تamar بود، اما نه با عشقی پاک، بلکه با شهوتی افراطی که او را تسخیر کرده بود. او آن قدر در این افکار فرو رفت که با حيله، تamar را در موقعیتی آسیب‌پذیر قرار داد و به او تعرض کرد. اما احساس که آن را «عشق» می‌پنداشت، بلافاصله به نفرت بدل شد (دوم سموئیل ۱۳: ۱۵).

### **جایگزین کردن گناه با گناهی دیگر، راه مبارزه با گناه نیست**

مبارزه سطحی با گناه معمولاً طوری است که فرد، خطای را با خطای دیگری جایگزین کند. سعید مردی بود که به مصرف بی‌رویه تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های کمپیوتری عادت داشت. این وابستگی باعث شده بود که ساعت‌ها وقت خود را هدر دهد، از کار و خانواده اش غافل شود و در عبادت و مطالعه کتاب مقدس کاهلی کند. پس تصمیم گرفت که این مشکل را حل کند. گوشی خود را کنار گذاشت، برخی از برنامه‌های مضر و بد مصرف را حذف کرد و برای کنترل عادات، برای خود محدودیت‌های اعمال کرد. اما متأسفانه مشکل اصلی حل نشد. به جای آنکه وقت خود را صرف امور مفید و به‌جا کند، به پرخوابی و وقت‌گذرانی بیهوده روی آورد. دقیق مانند بیماری که بدون درمان ریشه، تنها علائم خود را تغییر می‌دهد، ضعف در کنترل نفس و زندگی، صرفاً در یک قالب متفاوت ظاهر شد.

فقط گناه را با گناهی دیگر و خطا را با خطای دیگر جایگزین نکنید؛ بلکه هدف شما باید ریشه کن کردن آن و جایگزینی آن با



محبتی عمیق تر نسبت به مسیح باشد.<sup>۶</sup>

### اصول مبارزه با گناه و سوسه

اگر این همه روش های نادرست مبارزه هستند، پس چگونه باید با گناه و سوسه مقابله کنیم؟

#### از خداوند یاری بطلبید (متی ۶:۱۳)

هنگام که عیسی مسیح به شاگردانش نحوه دعا کردن را آموزش داد، روی یک درخواست مهم تاکید کرد: دعا برای حفاظت از سوسه. کلام او را بار دیگر بشنوید: «و ما را از سوسه ها دور نگه دار و از شریران رهایی ده»، ترجمه دری (متی ۶: ۱۳).<sup>۷</sup> عیسی نه تنها این تعلیم را به شاگردانش ارائه کرد، بلکه خود نیز آن را در عمل به نمایش گذاشت. در باغ جتسیمانی، هنگامی که با بزرگترین سوسه خود رو به رو شد، دو بار آنها را ترغیب کرد «دعا کنید تا در آزمایش نیفتید.» (لوقا ۲۲: ۴۰، ۴۶).

بزرگترین سلاحی که در برابر گناه و سوسه در اختیار داریم، دعاست. دعا، ابراز وابستگی فروتنانه ما به خداوند است. این عمل، نگاه ما را از گناه منحرف کرده و آن را به سوی مسیح متمرکز می سازد. از طریق دعا «در برابر ابلیس ایستادگی می کنیم» و «به خداوند نزدیک می شویم» (یعقوب ۴: ۷-۸). در دعا، نه تنها گناه را نزد خدا اعتراف می کنیم، بلکه از او طلب قدرت می نماییم تا در برابر سوسه های آن مقاومت کنیم. پس هرگاه که در معرض سوسه قرار گرفتید به سوی خداوند دعا کنید. او کسی است که ما شما را یاری خواهد کرد و از سقوط حفظ خواهد نمود (مزمور ۱۲۱: ۳).

### ۱- پیش از وسوسه دعا کنید

همانطوریکه ارتشیان پیش از ورود به میدان نبرد آماده می شوند، ما نیز بایستی که پیش از جنگ روحانی، به دعا پردازیم. هر صبح، در طول روز و پیش از خواب از خداوند بخواهید و دعا کنید که شما را از وسوسه ها محافظت کند. اگر می دانید که در مقطعی حساس و آسیب پذیر در برابر گناه قرار دارید، از دیگران نیز بخواهید که در دعا با شما همراه شوند.

### ۲- در هنگام وسوسه دعا کنید

اگر در میان اقیانوس، بر روی قایقی سرگردان بودید و در دور دست، کشتی ای را می دیدید، بی درنگ مشعل نجات را روشن می کردید تا درخواست کمک کنید. به همین ترتیب، هنگامی که وسوسه به شما نزدیک می شود، مشعل دعا را برافروزید. کتاب مقدس پر از دعا های کوتاه و مؤثری است که می توان از آنها الگو گرفت و فریاد استغاثه خود را بر اساس آنها شکل داد:

«ای خداوند ما را نجات بده، ما هلاک می شویم.» ترجمه دری (متی ۸: ۲۵).

«سرور من نجاتم ده!» (متی ۱۴: ۳۰).

«سروری من، مرا یاری کن!» (متی ۱۵: ۲۵).

«سروری ما، ای پسر داوود، بر ما رحم کن!» (متی ۲۰: ۳۰ - ۳۱).

«ایمان دارم؛ یاری ام ده تا بر بی ایمانی خود غالب آیم!»

(مرقس ۹: ۲۴).

چندی قبل، موجی از خشم و خود خواهی مرا فرا گرفته بود. به همین دلیل، به اتاقم رفتم، در را بستم، زانو زدم و این گونه دعا

کردم: «خداوند، اعتراف می‌کنم که در این لحظه تحت فشار هستم. در این موقعیت، تمایل دارم که آنچه را خود می‌خواهم، دنبال کنم و احساس زودرنجی، تندى و کم‌صبرى می‌کنم. حس می‌کنم که مورد قدردانی قرار نمی‌گیرم و این وسوسه‌ای برای رفتار ناخوشایند در من ایجاد کرده است. مرا یاری ده تا با ملائمت سخن بگویم. مرا مدد کن تا شبیه عیسی رفتار کنم.» برای چند دقیقه با طبیعت نفسانی خود مبارزه می‌کردم، تا این که خداوند، در رحمت خود، آرامشی عطا کرد که بتوانم از اتاق بیرون آمده و با نیروی تازه، دیگران را محبت کنم.

### ۳- بعد از وسوسه دعا کنید

اگر در موقعیتی قرار گرفتید که وسوسه گناه شما را فرا گرفت اما در برابر آن ایستادگی کردید، خدا را برای این پیروزی سپاس گوید. فراموش نکنید که این اوست که فیض خود را برای انجام هر عمل نیکو به ما عطا می‌کند. پرورش روحیه شکرگزاری نه تنها که خدا را جلال می‌بخشد، بلکه موجب تقویت و تداوم اطاعت ما از او نیز می‌شود.

اگر در برابر وسوسه تسلیم شده و شکست خوردید، به یاد داشته باشید که به فیض خدا که در عیسی مسیح مکشوف شده است، باز گردید. از گناه خود توبه کرده، آن را کنار بگذارید و نزد خداوند اعتراف کنید که در چه موارد از وعده‌های خداوند دچار ضعف ایمان شده‌اید. از خداوند درخواست کنید که توان و استقامت لازم برای دوری از گناه در آینده را به شما عنایت کند و زندگی خود را مجدداً در مسیر قدوسیت سامان دهید.

#### ۴- همراه با دیگران دعا کنید

ما به تنهایی آن قدر قوی نیستیم که بتوانیم با گناه مبارزه کنیم. دوستانی خدا پسند را بیابید که در دعا همراه شما باشند و برای شما دعا کنند. هرگاه احساس وسوسه کردید، این موضوع را با آنها در میان بگذارید و از ایشان درخواست کنید که در دعا برای محافظت پروردگار شما را همراهی کند. اگر آنان همواره وضعیت شما را پیگیری نکردند، نا امید نشوید؛ بلکه هم چنان ارتباط خود را حفظ کرده، آنان را در جریان روند مبارزه خود قرار دهید و هم چنان درخواست حمایت و دعا کنید.

یعقوب رسول ما را متوجه حقیقتی مهم می کند «اما به دست نمی آورید، از آن رو که درخواست نمی کنید!» و این شامل محافظت از وسوسه نیز می شود (یعقوب ۴: ۲). برخی از ما، با وسوسه های مداوم دست و پنجه نرم می کنیم، زیرا از خدا درخواست نکرده ایم که ما را از آن محفوظ دارد. اگر از زوایه دیگر نگاه کنیم، خداوند از این که ما را از وسوسه محافظت کند، خشنود می شود. پس چرا از او نخواهیم؟ بدون شک، برخی از نقشه های شیطان برای وسوسه کردن ما، به لطف پاسخ خداوند به دعاهای ما، بی اثر خواهند شد.

#### حضور خدا را برگزینید

در حالی که از خدا کمک می طلبیم، باید آگاهانه، حضور او را نیز بجویم<sup>۸</sup>. قدوسیت تنها مستلزم گریز از گناه نیست، بلکه مستلزم تقرب به خدا نیز هست. همانطوری که کلام خداوند می فرماید «از امیال جوانی بگریز،» (دوم تیموتائوس ۲: ۲۲). اما دوری از گناه باید همزمان با اطاعت از فرمان دیگری باشد که به همان

اندازه اهمیت دارد؛ لذت بردن از حضور خداوند. ما با ایمان، او را بر میگزینیم - رضامندی و خشنودی او، پاداش او، و رفاقت او را بر وعده های دروغین گناه ترجیح می دهیم. این تصمیم آگاهانه و عمدی است و نیازمند هشیاری روحانی می باشد.

سال ها پیش، در حال مرور شبکه های اجتماعی بودم که ناگهان با تصویری اغوگرانه رو به رو شدم. در همان لحظه باید تصمیمی می گرفتم. طبیعت نفسانی ام با کنجکاوی ای سیری ناپذیر فریاد بر می آورد «اوه! آن چه بود؟ باید به عقب برگردی و دوباره نگاه کنی!» در همان حال، وعده ای از عیسی که در قلبم حفظ کرده بودم، مرا فرا می خواند «خوشا به حال پاکدلان، زیرا آنان خدا را خواهند دید.» (متی ۵: ۸).

در آن لحظه، باید تصمیمی قاطعانه می گرفتم. به فیض خدا، با صدای بلند دعا کردم «خداوندا، مرا یاری کن تا در برابر گناه بایستم، تا بتوانم تو را ببینم و عمیق تر بشناسم!» سپس آن پست را مسدود کرده، برنامه را حذف نمودم و پیامی برای همسرم و یکی از دوستانم ارسال کردم «به تازگی تصویری وسوسه انگیز در فضای مجازی دیدم. روی آن کلیک نکردم و به آن توجهی نکردم، بلکه در برابر وسوسه مقاومت نشان دادم. فقط می خواستم به شما اطلاع دهم تا برایم دعا کنید.»

آن روز، حضور خدا را به لذت زود گذر ترجیح دادم. هزاران روز بعد، هم چنان شاکر این انتخاب هستم. هیچگاه از ایستادگی در برابر گناه پشیمان نخواهید شد، اما همیشه از تسلیم شدن به آن افسوس خورده و ندامت خواهید کشید.

### از فیض خداوند بهره‌مند شوید

مبارزه با گناه و وسوسه، نیازمند آن است که خود را از فیض خدا تغذیه کنیم. در نهایت، «هر آنچه تغذیه کنید، همان خواهی شد» این اصل نه تنها در مورد سلامت جسمانی، بلکه برای سلامت معنوی نیز صدق می‌کند (غلاطیان ۶: ۷-۸). اگر اوقات فراغت خود را صرف تماشای مسابقات ورزشی، سرگرمی‌ها، شبکه‌های اجتماعی یا خیال‌پردازی در باره زندگی متفاوت پر کنید، علاقه و محبت شما نسبت به خداوند تدریجاً کم‌رنگ و سطحی خواهد شد. اما اگر خود را با حقایق مربوط به خدا و انجیل تغذیه کنید، محبت‌های آسمانی را در دل خود پرورش خواهید داد. اشتیاق عمیق به خدا، اطاعت از او را تقویت می‌کند. عیسی مسیح وعده داده است «خوشا به حال گرسنگان و تشنگان عدالت، زیرا آنان سیر خواهند شد.» (متی ۵: ۶). خدا ما را دعوت می‌کند که از او سیراب شویم و رضایت یابیم، نه اینکه خویشتن را به گناه بسپاریم.<sup>۹</sup>

#### ۱- کتاب مقدس: از کلام خداوند سیراب شوید

گوش سپردن به کلام خدا، محبت به او را در دل ما پرورش می‌دهد.<sup>۱۰</sup> ضروری است که در میان دغدغه‌ها و مشغله‌های زندگی، به طور منظم زمانی را به خواندن کتاب مقدس اختصاص دهیم تا صدای خدا را بشنویم. عیسی مسیح تأکید می‌کند «انسان تنها به نان زنده نیست، بلکه به هر کلامی که از دهان خدا صادر شود.» (متی ۴: ۴). همانگونه که بدن بدون غذا نمی‌تواند دوام بیاورد، روح ما نیز اگر از کلام خدا غافل شود، گرسنه و ضعیف خواهد شد. از کلام خدا تغذیه کنید و آن را در قلب خود ذخیره نمایید تا مبادا در برابر او گناه ورزید (مزمور ۱۱۹: ۱۱).

مطالعه کتاب مقدس شما را رو در رو با نویسنده آن، یعنی خود خدا، قرار می دهد و قدرتی برای مبارزه با گناه در اختیار تان می گذارد. کتاب مقدس خود را بگشایید و بگذارید که قدوسیت خداوند شما را فروتن سازد، حکمت او شما را تسلی بخشد، زیبایی او قلبتان را جذب کند و محبت او شما را مبهوت سازد. هر روز به صورت فردی کلام خدا را مطالعه کنید، اما در عین حال، متعهد شوید که در یک کلیسای محلی حضور داشته باشید تا هر هفته موعظه کتاب مقدسی را به طور صحیح و وفادارانه بشنوید. نقش حیاتی شنیدن موعظه های وفادارانه را در مقابله با گناه نادیده نگیرید.

در طول سال های خدمت به عنوان شبان، بارها شاهد بوده ام که چگونه موعظه های وفادارانه و سرشار از کلام خدا، به مقدسین در مبارزه با گناه کمک کرده اند. به این شهادت از یک خواهر مسیحی ما توجه کنید که توضیح می هد چگونه موعظه های کلیسای محلی اش در طول سال ها او را یاری داده است:

موعظه های مانند آنچه دیروز ایراد کردید، در سال های نخستین ایمانی ام تاثیری عمیق در شکل دهی شخصیت من داشتند. شما از مبارزاتی که با اضطراب و افسردگی داشتم آگاهید، و یکی از دلایل اصلی رهایی از این وضعیت، تعالیم عمیق و غنی از انجیل بود که دریافت کردم، و همین طوری نحوه کاربرد انجیل در زندگی من در بستر جامعه کلیسای مان. در نهایت، این رهایی از سلطه ترس و یأس، معجزه های پروردگار بود، اما خداوند از تعالیم جماعت ایمانی کلیسا برای هدایت من به سوی آزادی در انجیل بهره گرفت.

خدا از طریق کلامی که از منبر اعلان می شود، در آیین مقدس

به تصویر کشیده می شود، و در جامعه کلیسایی به کار گرفته می شود، استفاده می کند تا ما در مقاومت در برابر گناه تقویت کند و به پیروی از او هدایت نماید<sup>۱۱</sup>.

## ۲- دعا و روزه: شادمانی در خداوند

آیا دعا می کنید؟ ما در عصری زندگی می کنیم که پر از شلوغی ها و حواس پرتی ها است. داشتن زمانی منظم برای گفتگوی صادقانه و عمیق با خدا، این روزها نادر شده است. اما اگر می خواهید در برابر وسوسه های گناه مقاومت کنید، دعا یک امری ضروری است. برای نبرد روحانی، به قدرت پروردگار نیاز داریم، پس در دعا ثابت قدم بمانید (اَفْسِسْیَان ۶: ۱۰ - ۱۸). از شلوغی های روزمره فاصله بگیرید و در خلوت با خدا سخن بگویید (متی ۶: ۶). همان طور که نفس کشیدن برای ادامه حیات ضروری است، دعا نیز باید پیوسته در زندگی شما جریان داشته باشد (اول تسالونیکیان ۵: ۱۷). بدون مسیح، هیچ کاری ممکن نیست، پس از او درخواست کنید که شما را یاری دهد (یوحنا ۱۵: ۵)<sup>۱۲</sup>.

آیا روزه میگیرید؟ روزه که با ایمان همراه باشد، یکی از قدرتمند ترین سلاح ها در نبرد علیه گناه است. گناه، تسلیم شدن به امیال خود و خشنود ساختن نفس است، اما روزه این تمایلات گناه آلود را در هم می شکند. وقتی روزه میگیریم، از چیزی صرف نظر می کنیم تا زمانی را که صرف آن چیز می کردیم به جای آن تمرکز بیشتر به خدا داشته باشیم. با گفتن «نه» به خواسته های جسمانی (مانند غذا، سرگرمی و...) دوباره متوجه وابستگی مطلق خود به خداوند می شویم. و این لحظه است که می توانیم با تمام وجود دعا کنیم «همانگونه که جسم ام گرسنه غذا است، جانم را نیز گرسنه حضور خودت گردان خداوند!»



مانند هر تمرین روحانی دیگر، دعا و روزه صرف، به خودی خود شادی مسیح را در قلب ما جاری نمی سازد. در حقیقت، خدا اغلب از این تمرینات استفاده می کند تا نارضایتی ما از سختی هایمان را آشکار سازد. اما اگر با دعا و ایمان روزه بگیریم، خداوند امیال گناه آلود ما را تضعیف کرده و نگاه ما را بر خود متمرکز می سازد.

۳- موسیقی: *جان خویش را با سرود های آسمانی زنده سازید*  
حقیقتی که در قالب نغمه ها پیچیده شده اند، ذهن ما را تعلیم می دهند و جان ما را به سوی خدا گرم و مشتاق می سازند. موسیقی از طریق گوش وارد قلب می شود و دل های خسته را به سوی خدایی که آماده یاری است، بالا می برد. لیستی از سرود هایی تهیه کنید که هنگام وسوسه بتوانید آن ها را پخش کنید. وسوسه، ذهن را آشفته می کند، اما اشعار روح بخش می توند صدای گناه را خاموش کرده و جان شما را به سوی یگانه منبع آرامش و رضایت هدایت کنند.

زمانی که شائول تحت تاثیر روحی آزار دهنده قرار گرفت، داوود با نواختن موسیقی او را آرام ساخت و اضطرابش کاهش یافت (اول سموئیل ۱۶: ۱۴ - ۲۳)<sup>۱۴</sup>. اگر زمانی شهوت، نارضایتی یا حسادت شما را به افکار تاریک سوق داد، به سرودهایی گوش دهید که قلبتان را به زیبایی، کافی بودن، و شکوه و مسیح معطوف می کنند. اجازه دهید موسیقی ای که نام مسیح را جلال می بخشد، جان شما را آرام سازد و با تضرع از خداوند بخواهید که شما را در ایمان به حقیقت خویش استوار گرداند، نه اینکه در دام فریب های وسوسه گر گرفتار شوید.

۴- آفرینش: از حکمت بی انتهای خداوند به وجد آید

طبیعت ممکن است یکی از غیر منتظره ترین سلاح های خداوند در مبارزه با گناه باشد. تماشای زیبایی خدا در آفرینش، قلب های ما را به گونه مجذوب می سازد که موجب شکرگزاری می شود. خواه قدم زدن در فضای باز هنگام فراغت از کار، خواه رانندگی در میان دشت ها یا کنار دریا، یا حتی لحظه ای مکث برای نگرستن به ستارگان هنگام بیرون بردن زباله در شب - تفکر در شگفتی های آفرینش پروردگار، ما را فروتن می سازد و ما را به عظمت و شکوه خداوند متوجه می سازد (مزمور ۱۹: ۱- ۶؛ ۱۰۴: ۱- ۳۵). افسردگی و شک، ممکن است با صدای خروشان رودخانه فرو بنشینند. آواز پرندگان می تواند ما را به این حقیقت یادآور کند که نگرانی هایمان را بر خدایی که مراقب ماست، بسپاریم. رایحه گل ها یا تماشای غروب آتشین آسمان می توانند دل های مغرور ما را متوجه این حقیقت کنند که راه های خدا بسیار حکیمانه تر از راه های ما است. گاهی از شلوغی زندگی فاصله بگیرید، به دل طبیعت بروید و از خدا بخواهید که به شما نشان دهد چگونه کارهای دست او ارزشمند تر از هر چیزی است که گناه وعده می دهد.

پیش از آنکه به مبحث بعدی پردازیم، می خواهم به شما یادآوری کنم که انجام چنین اعمالی، فرمولی جادویی نیستند که به طور خودکار شما را در مبارزه با گناه یاری دهند. مطالعه کتاب مقدس، دعا، گوش دادن به سرود های پرستشی که بر خدا متمرکز است، و تأمل در جلال خدا در آفرینش، تنها ابزارهایی هستند که به ما کمک می کنند تا جلال مسیح را ببینیم و با اطمینان بیشتری به وعده های انجیل تکیه کنیم. تنها از طریق نگرستن به مسیح است که دگرگونی روحانی در ما رخ می دهد (دوم قرنتیان ۳: ۱۸).

مارتین لویدجوز، یکی از بزرگ ترین واعظان قرن بیستم، این مفهوم را به شیوه ماهرانه بیان کرده است:

روزی یکی از دوستانم از من پرسید «چگونه میتوانم فروتن باشم؟» او احساس می کرد که در درونش غروری نهفته است و می خواست بداند چگونه می تواند از آن رهایی یابد. به نظر می رسید که انتظار داشت من راه حل مشخص به او ارائه دهم و بگویم «این کار را انجام بده، آن کار را ترک کن، و در نهایت فروتن خواهی شد.» اما به او گفتم «من روشی خاص دارم و نه تکنیکی ویژه. نمی توانم به تو بگویم که زانو بزنی و دعا کن، زیرا می دانم که خیلی زود از این کار خود مغرور خواهی شد. تنها یک راه برای فروتن شدن وجود دارد، و آن این است که به چهره عیسی مسیح بنگری؛ زیرا زمان که او را ببینی، نمی توانی جز فروتنی احساس دیگری داشته باشی.» این راه است. فروتنی چیزی نیست که بتوانی در درون خود ایجاد کنی؛ بلکه، وقتی به او نگاه می کنی، در می یابی که او کیست و چه کرده است، و همین تو را فروتن می سازد<sup>۱۵</sup>.

لوید - جونز تلاش و کوشش را بی ارزش نمی داند، بلکه تاکید دارد که تغییر واقعی تنها از طریق نگرستن به عیسی مسیح حاصل می شود. کتاب مقدس را بخوانید تا مسیح را بهتر ببینید. دعا کنید تا به او نزدیک تر شوید. روزه بگیرید تا عطش بیشتری برای او در دل خود ایجاد کنید. سرود بخوانید تا محبت و احساسات شما حول محور او شکل بگیرد. به آفرینش خداوند بنگرید تا دل شما پر از شگفتی و پرستش و ستایش عیسی مسیح شود. نزدیکی به عیسی مسیح را در زندگی خود تقویت کنید، و در نهایت، به شباهت او در خواهید آمد.

### پرورش جامعه مقدس

مبارزه با گناه و وسوسه مستلزم پرورش جامعه مقدس نیز هست. حمیده از اینکه دیگران در باره اش چه فکر میکنند، وحشت داشت، و این ترس او را به سوی پنهان کاری و عدم صداقت سوق داده بود. گفت و گوهای او پر از «دروغ های کوچک» حقایق نصفه و نیمه، و اغراق بود. او گناه خود را پشت نقابی پنهان می کرد و آگاهانه برخی اطلاعات و حقایق را حذف می کرد تا که دنیایی برای خود ساخته بود که در آن، علی رغم بودن در جمع به شدت تنها بود. هیچ کس او را آن گونه که واقعاً بود، نمی شناخت، و این مسأله رابطه او با خدا را متزلزل کرده بود.

آیا زندگی خود را به طور صادقانه با دوستان مورد اعتماد مسیحی در میان می گذارید؟ آیا عمداً روابطی صمیمانه و سازنده ایجاد می کنید که در آن ها نه تنها تشویق پروردگار را دریافت کنید، بلکه بتوانید اعتراف کرده و نقدهای سازنده را نیز بپذیرید؟ ما آن قدر ضعیف هستیم که به تنهای قادر نیستیم تا به ملکوت آسمانی راه یابیم. این هشدار را از نو و با دقت بشنوید:

ای برادران و [خواهران]، هوشیار باشید که از شما کسی دل شَرور و بی ایمان نداشته باشد که از خدای زنده رویگردان شود. بلکه هر روز، تا آن زمان که هنوز «امروز» خوانده می شود، یکدیگر را پند دهید تا کسی از شما در اثر فریب گناه، سخت دل نشود.» (عبرانیان ۳: ۱۲ - ۱۳).

پادزهر خدا برای ضعف روحانی و ارتداد، جماعت انجیل محور است. به همین دلیل، تعهد به یک کلیسای محلی و رشد در جامعه صادقانه برای ایماندار یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت است. زندگی حمیده زمانی دگرگون شد که سر انجام جرات کرد تا خود

واقعی اش را با دوست خود در میان بگذارد. مدتی طول کشید تا او یاد بگیرد که حقیقت را بدون پرده پوشی بیان کند، اما خداوند از همان دوست استفاده کرد تا او را در مسیر گام برداشتن به سوی آزادی از گناه یاری دهد.

### ترتیب سپر های دفاعی هدفمند

برای مقابله با گناه، لازم است که تدابیر دفاعی آگاهانه و سنجیده‌ای اتخاذ کنیم. فرض کنید مطلع شوید که شیری از باغ وحش محلی فرار کرده و در نزدیکی محل زندگی شما مشاهده شده است. چگونه واکنش نشان خواهید داد؟ مسلماً، به حالت آماده باش در خواهید آمد، درها را قفل خواهید کرد و تدابیر امنیتی را تقویت خواهید نمود. چرا؟ زیرا شیر می تواند شما را بلعیده نابود سازد.

خداوند نیز ما از چنین خطری آگاه ساخته است «هشیار و مراقب باشید، زیرا دشمن شما ابلیس همچون شیری غرآن در گردش است و کسی را می جوید تا بلعد.» (اول پطرس ۵: ۸). برای مصون ماندن از وسوسه کننده که در پی شکار شماست، لازم است که تدابیر پیشگیرانه برای محافظت از خود در برابر وسوسه اتخاذ کنید. مطابق با کلام خدا، «در پی ارضای امیال نفس خود مباشید» (رومیان ۱۳: ۱۴). به این معنا که همانند ایجاد حصارهای امنیتی، تمامی مسیرهای ممکن به گناه را مسدود نمایید. باید دستیابی به گناه، یا هر عاملی که ممکن است شما را به گناه بکشاند، تا حد امکان برای خود دشوار سازید.

به عنوان مثال، در خانواده ما، تلفن های هوشمند، کامپیوتر، کنسول های بازی و تلویزیون هوشمند همواره استفاده می کنیم. برای محافظت از خود در برابر محتوای نا پسند و اغوا کننده، در

حال حاضر از شش لایهٔ مختلف محافظت دیجیتال بهره می‌برم.<sup>۱۱</sup> چرا؟ زیرا دنیایی امروز به گونهٔ شکل گرفته که پیروی از قداست دشوار و ارتکاب گناه آسان باشد. بنابراین، اگر در خانه از اینترنت استفاده می‌کنیم، باید اطمینان حاصل کنیم که اقدامات محافظتی ما به درستی اجرا می‌شوند.

وسوسه و گناه چگونه به درون قلب و زندگی شما نفوذ می‌کند؟ آیا برخی برنامه‌های تلویزیونی یا شبکه‌های اجتماعی موجب تحریک احساس نارضایتی یا حسادت در شما می‌شوند؟ چه عواملی باعث می‌شوند که از حذف آن‌ها خود داری کنید؟ آیا از طریق گوشی‌های هوشمند یا سایر دستگاه‌های دیجیتال به محتوای نامناسب دسترسی دارید؟ آیا تدابیری اتخاذ کرده‌اید، مانند این که از دوست مورد اعتماد خود بخواهید تا محدودیت‌های دیجیتال بر روی دستگاه‌های شما نصب کند؟

ممکن است نسبت به محدود کردن برخی از آزادی‌های خود مردد باشید، اما سخنان هشدار آمیز عیسی مسیح را فراموش نکنید:

«پس اگر چشم راستت تو را می‌لغزاند، آن را در آور و دور افکن، زیرا تو را بهتر آن است که عضوی از اعضایت نابود گردد تا آن که تمام بدنت به دوزخ افکنده شود. و اگر دست راستت تو را می‌لغزاند، آن را قطع کن و دور افکن، زیرا تو را بهتر آن است که عضوی از اعضایت نابود گردد تا آن که تمام بدنت به دوزخ افکنده شود.» (متی ۵: ۲۹ - ۳۰).

عیسی مسیح می‌گوید که باید آن قدر مصمم باشیم که هر اقدامی که لازم است، انجام دهیم تا از افتادن در دام گناه و وسوسه دور بمانیم.

### به عواقب گناه بیندیشید

گناه همیشه بهای واقعی خود را پنهان می کند، به همین دلیل، یکی از راه‌های مبارزه با آن این است که در باره پیامدهایش تأمل کرد. وسوسه همیشه در لباسی ظاهر می شود که هزینه واقعی‌اش را از دید ما مخفی نگاه دارد. یکی از راه‌های مفید برای مقابله با فریبندگی گناه، این است که پایان آن را تصور کنید و ببینید که اگر از آن پیروی کنید، به کجا خواهید رسید.<sup>۱۷</sup>

کتاب مقدس هشدار می‌دهد «زبان نیز آتش است؛ دنیایی است از نادرستی در میان اعضای بدن ما که همه وجود انسان را آلوده می کند و دایره کائنات را به آتش می کشد - آتشی که جهنم آن را افروخته است!» (یعقوب ۳: ۶). به قدرت ویرانگر غیبت و تهمت فکر کنید. وقتی رازها فاش می‌شوند یا شایعات پخش می‌شوند، عواقب سنگینی به همراه دارند. تردید میان افراد گسترش می‌یابد. پیوند های اعتماد فرو می‌ریزد. محبت در دل‌ها سرد می‌شود. خانواده‌ها از هم می‌پاشند. کلیساها دوپاره می‌شوند. زندگی‌ها دگرگون می‌شوند. دوستی‌هایی که در طی سال‌ها بنا شده‌اند، تنها به خاطر انتشار بی ملاحظه جزئیات خصوصی، نابود می‌شوند.

فراموش نکنید که گناه شما تنها بر زندگی خودتان اثر نمی‌گذارد، بلکه پیامدهای آن به دیگران نیز سرایت می‌کند. گناه همواره این توهم را ایجاد می‌کند که ارزش ارتکاب را دارد، اما در نهایت چنین نیست. به عواقب گناه توجه کنید و در برابر فریب‌های آن ایستادگی نمایید.

### اقرار به تسلیم شدن در برابر گناه<sup>۱۸</sup>

در نهایت، مبارزه با گناه و وسوسه ایجاب می کند که هرگونه تسلیم شدن در برابر گناه را اقرار نماییم.

بی تردید، اعتراف به گناه در حضور دیگران ترسناک است و کار ساده‌ای نیست. هیچ کدام از ما دوست نداریم که اعمال شرم آور مان در برابر دیگران آشکار شود. همانگونه که آدم و حوا پس از گناه در باغ عدن خود را پنهان کردند ما نیز تلاش می کنیم که سازش‌های گناه آلود خود را مخفی نگاه داریم و در سایه‌های فریب و نیرنگ زندگی کنیم (پیدایش ۳: ۷-۸). گناه ما را فریب می دهد که پشت نقاب دروغ‌ها امنیت داریم، اما این امنیتی کاذب است. در تاریکی، شخصیت ما دستخوش تغییر می شود. دروغ می گوئیم و در نهایت خود نیز به آن ایمان می آوریم. نسبت به هدایت‌های روح القدس بی اعتنا می شویم و سرانجام ندای سرزنش او را خاموش می سازیم. به تدریج، زندگی در پشت پرده دروغ و پنهان کاری به یک عادت روز مره تبدیل می شود.

اعتراف به گناه در حضور خدا و یک ایماندار دیگر، نقاب ریا را کنار می زند و ما در فضای سرشار از صداقت قرار می دهد. این عمل، قلب ما را احیا می کند و پرده‌ای را که مانع دیدن دوباره مسیح می شود، بر می دارد. اعتراف، فروتنی را در ما ایجاد می کند و به طور طبیعی، غروری را که باعث دوام و جذابیت گناه در جان ما می شود، ریشه کن می سازد.

بیاپید این نکته پایانی را به چند مرحله تقسیم کنیم.



۱. از خدا بخواهید که شما را نسبت به گناه آگاه و

متقاعد سازد.

مجاب شدن نسبت به گناه، عملی از رحمت پروردگار است که ما را به تقصیر خود در برابر خدای قدّوس آگاه می‌سازد. روح او با فیض بی کرانش، چشمان ما را به روی گناهای که در برابر او مرتکب شده‌ایم، باز می‌کند. از او بخواهید که گناهانتان را بر شما نمایان کند؛ با دلی فروتن چنین دعا کنید،

خدا یا مرا بیازما و دلم را بشناس؛ مرا امتحان کن و دغدغه‌هایم را بدان. ببین که آیا در من راه اندوهبار هست، و به راه جاودانی هدایت فرما. (مزمور ۱۳۹: ۲۳ - ۲۴).

۲. گناه خود را نزد خدا اعتراف کنید

خدا نمی‌خواهد که ما صرفاً به آگاهی از گناهکار بودن خود بسنده کنیم؛ بلکه می‌خواهد که این حقیقت را در پیشگاه او اقرار نماییم. اعتراف به گناه، به معنای تأیید این حقیقت است که ما در برابر خداوند مرتکب خطا شده‌ایم و اعمال ناپسندی در نظر او انجام داده‌ایم. کتاب امثال سلیمان ۲۸: ۱۳ وعده می‌دهد «هر که نافرمانیهای خود را بپوشاند، کامیاب نخواهد شد، اما هر که آنها را اعتراف کند و ترک نماید، رحمت خواهد یافت.» خدا مشتاق است که رحمت خود را جاری سازد، پس گناهان خود را نزد او اقرار نمایید، با این اطمینان که «ولی اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است، گناهان ما را می‌آمرزد و از هر نادرستی پاکمان می‌سازد.» (اول یوحنا ۱: ۹). پس با قلبی فروتن و زبان راستگو، نزد خدا آمده و هر آنچه انجام داده‌اید، با او در میان بگذارید.<sup>۱۹</sup>

### ۳. گناه خود را نزد دیگران اعتراف کنید

یعقوب ۵: ۱۶ به صراحت بیان می کند «پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید. دعای شخص پارسا، با قدرت بسیار عمل می کند.» خداوند به ما یادآور می شود که هرچند رابطه ما با او شخصی است، اما قرار نیست کاملاً خصوصی باشد. چرا که ما اعضای یک خانواده روحانی هستیم و اعمال ما، بر ایمانداران تأثیر می گذارد. اگر در مورد گناهان خود با یکدیگر صادق نباشیم، چگونه می توانیم «حقیقت را با روح محبت بیان می کنیم» ترجمه دری (افسیان ۴: ۱۵) و «به یکدیگر دروغ نگوئیم» (کولسیان ۳: ۹).

چه کسی از وسوسه ها و گناهان نهان شما آگاه است؟ اگر هیچ کسی در زندگی شما از نقاط ضعف، وسوسه ها و الگوهای گناه آلودتان مطلع نیست، شما در معرض خطر قرار دارید. از خداوند درخواست کنید که به شما شجاعت ببخشد تا با یک ایماندار مورد اعتماد در باره تلاش خود برای رسیدن به قدوسیت صحبت کنید. در اینجا چند گام مشخص ارائه شده است که می توانید بردارید: *گناهان خود را نزد گروهی کوچک از دوستان مورد اعتماد اعتراف کنید.* ضروری و حکیمانه نیست که همه از جزئیات زندگی شما آگاه باشند، اما باید کسی باشد که بداند. دوستانی بالغ و قابل اعتماد بیابید و با آنها در باره چالش ها و مبارزات خود صحبت کنید.

*در باره وسوسه هایی که با آن مواجه هستید، صحبت کنید.* وسوسه به تنهایی گناه نیست، اما می تواند شما را به دام بیندازد. گناه در پنهان کاری ریشه می دواند، اما نور حقیقت آن را از بین می برد. بارها تجربه کرده ام که وقتی وسوسه ای را با دوستی در

میان می گذارم، قدرتش از بین می رود و از من فاصله می گیرد.  
گناه را بدون تأخیر اعتراف کنید. هرچه بیشتر برای اعتراف به  
گناه تعلل کنید، احتمال اینکه اصلاً آن را اعتراف نکنید، بیشتر  
می شود. گناه مانند سرطانی است که باید هرچه زودتر از ریشه  
کنده شود.

گناه را با صداقت اعتراف کنید. وسوسه برای دروغ گفتن  
درباره آنچه انجام داده ایم، بسیار قوی است. نباید آن قدر جزئیات  
ارائه دهید که دیگری را در دام گناه بیندازید، اما باید به اندازه  
توضیح دهید که تصویری کامل از سازش که انجام داده اید و ضعف  
که داشتید ارائه شود.

چه کسی شما را می شناسد؟ واقعا شما را می شناسد؟ چه کسی  
در زندگی شما آن قدر مورد اعتماد است که بتواند سوالات عمیق  
و چالش برانگیز بپرسد و در عمل نیز این کار را انجام دهد؟ گذشته  
از این، آیا شما با آن شخص صادق هستید؟ آیا حقیقت را پنهان می  
کنید، طفره می روید، یا تلاش دارید تصویری آرمانی و غیرواقعی از  
خود ارائه دهید؟ آزادی واقعی که در مسیح یافت می شود، تنها از  
راه صداقت به دست می آید. خداوند شما را کمک خواهد کرد. به  
سوی نور قدم بگذارید.

### در جستجوی آزادی حقیقی

باشکوه ترین حقیقت انجیل این است، که از طریق مرگ و قیام  
عیسی مسیح، امکان آمرزش گناهان برای ما فراهم شده است. دیگر  
محکوم به سپری کردن ابدیت در جهنم در زیر خشم خدا نیستیم.  
اما آیا می دانستید که انجیل به ما وعده فراتر از این را می دهد؟  
عیسی مسیح نه تنها برای آمرزش گناهان ما قیام کرد، بلکه ما را از

سلطه گناه آزاد ساخت، و این آزادی از همان روزی که ایمان می آوریم، آغاز می شود! «خداوند عیسی که جان خود را در راه گناهان ما داد تا ما را..... از عصر شریر حاضر رهایی بخشد.» (غلاطیان ۱: ۳-۴ همچنین یوحنا ۸: ۳۴). در مسیح، می توانیم آزادی حقیقی از گناه را تجربه کنیم. از این رو، پطرس ما را ترغیب می کند که «همچون آزادگان زندگی کنید،» (اول پطرس ۲: ۱۶).

ای فرزند خدا، این حقیقت را فراموش نکن که دیگر مجبور نیستی آنچه را که پیشتر انجام می دادی انجام دهی؛ زیرا دیگر همان فرد پیشین نیستی (رومیان ۶: ۱-۱۴). تو با مسیح متحد شده ای و برای زیستن در حیاتی نو و آزاد، برخاسته ای. برای آنکه بتوانیم در آزادی گام برداریم، ضروری است که تعریف درست آزادی را بشناسیم و مرزهای آن را درک کنیم.

### آزادی به معنای بی گناهی نیست

ما بی شک تلاش می کنیم که از گناه دوری کنیم و به این حقیقت اعتماد داریم که خدا همیشه راهی برای رهایی از وسوسه فراهم می سازد (اول قرنطیان ۱۰: ۱۳). اما نباید فراموش کنیم که در این زندگی، هیچ کس به بی گناهی مطلق نمی رسد. پولس رسول می گوید «نمی گویم هم اکنون به اینها [رستاخیز] دست یافته ام، یا کامل شده ام، بلکه خود را به پیش می رانم تا چیزی را به دست آورم که مسیح عیسی برای آن مرا به دست آورد.» (فیلیپان ۳: ۱۲). ما هنوز در مسیر هستیم، اما چشمان خود را به آن روز دوخته ایم که در مسیح به کمال خواهیم رسید (اول یوحنا ۳: ۱-۳). در حالی که اشتیاق داریم به کمال برسیم، اما همراهی ما با عیسی در این

زندگی بیش از آنکه در باره بی نقص شدن باشد، در باره مسیر و جهت گیری قلبی ماست.

### آزادی مفهومی سطحی و ظاهری نیست

خدا از ما صرفاً تغییر رفتار نمی‌خواهد، بلکه او به دنبال تحولی عمیق درونی و قلبی است. عیسی مسیح فرمود «خوشا به حال پاکدلان، زیرا آنان خدا را خواهند دید.» (متی ۵: ۸). این یعنی پاکی، هدف نهایی نیست، بلکه راهی است برای شناخت خداوند. پس بله، دیدن تصاویر ناپاک را متوقف کن، دزدی را کنار بگذار، فریب و دروغ را از زیانت دور کن، و تسلیم خشم گناه آلود نشو. اما علت این کارها تنها پرهیز از گناه نیست، بلکه همدن نهایی ما این است که خدا را ببینیم، او را بشناسیم و مورد رضایت او باشیم.

### آزادی فرآیند لحظه نیست

خداوند ما را به سرعت یا یک باره تغییر نمی‌دهد. فرآیند تقدیس، بیشتر به پختن غذا در آرام‌پز شباهت دارد تا گرم کردن آن در مایکروویو. ما با نگاه مداوم به عیسی، به تدریج دگرگون می‌شویم، چنان که کتاب مقدس می‌گوید «از جلال به جلالی فزونتر دگرگون می‌شویم؛» (دوم قرنتیان ۳: ۱۸). اما این تغییر معمولاً آهسته و گاهی دردناک است. این مسیری است که لحظه به لحظه، روز به روز و هفته به هفته طی می‌شود و اغلب با کشمکش‌های روحانی همراه است. اما خداوند وعده داده است که این کار را به کمال خواهد رساند و ما را شبیه مسیح خواهد کرد (فیلیپیان ۱: ۶) «یاد آوری این حقیقت، ما را به صبر و استقامت در برابر خود و کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنیم، دعوت می‌کند.

## آزادی سرشار از روح القدس است

آزادی حقیقی، آزادی است که از حضور روح القدس نشأت میگیرد «ای برادارد، شما به آزادی فرا خوانده شده اید،» پس «به روح رفتار کنید که تمایلات نفس را به جا نخواهید آورد.» (غلاطیان ۵: ۱۳ - ۱۶). روح القدس ما را در اتحاد با عیسی مسیح قرا می دهد و زندگی او را در ما نمایان می سازد (رومیان ۸: ۹ - ۱۱؛ ۲۹) این همان آزادی حقیقی است. گناه، انسانیت ما را فاسد می سازد و ما را در بند هوس های نفسانی نگاه می دارد، اما روح، ما را آزاد می سازد تا به شباهت مسیح در آییم. ما زمانی حقیقتاً زنده ایم که به شباهت مسیح زندگی کنیم.

باشد که روح خداوند آزادی پایدار را به شما عطا کند، گناه بر شما آشکار سازد، شما را در رشد روحانی تشویق کند، و نگاهتان را به سوی رحمت بی کران مسیح معطوف دارد.

## اگر شکست بخورم چه می شود؟

در ابتدای ایمانم، زندگی روحانی من شبیه به یک سفر پر از فراز و نشیب بود. لحظاتی با قلبی مشتعل برای مسیح زندگی می کردم، اما طولی نمی کشید که در سازش با گناه، به ورطه یأس و احساس گناه سقوط می کردم. پس از هر لغزش، روزه می گرفتم و با خدا عهد می بستم، اما دوباره در همان دام گرفتار می شدم. این چرخه اسارت آور سالها ادامه داشت، تا آنکه دوستی حقیقتی رهایی بخش ارا به من آموخت: انجیل تنها برای بی ایمانان نیست؛ بلکه برای ایمانداران نیز هست.

خبر خوش و فیض خدا تنها برای گناهکاری نیست که به سوی هلاکت روان اند، بلکه برای مقدسینی نیز هست که در مسیر

آسمان دست و پنجه نرم می کنند. هنگامی که نزد مسیح می آییم، ضعف، نیاز، و گناه ما از بین نمی رود؛ بلکه بیشتر از همیشه متوجه نیاز خود به فیض او می شویم. اما شکر خدا که او هر آنچه را که نیاز داریم، به ما عطا می کند.

یوحنا رسول این کلمات را برای ایماندارانی که در نبرد با گناه دست و پنجه نرم می کنند نوشت «ای فرزندانم، این را به شما می نویسم تا گناه نکنید. اما اگر کسی گناهی کرد، شفיעی نزد پدر داریم، یعنی مسیح پارسا.» (اول یوحنا ۲: ۱). یوحنا به طوری ضمنی این حقیقت را در واقع میخواید چنین یاد آوری کند که «هدف ترک گناه است، اما اگر در این مسیر لغزش رخ دهد، امیدی هست - و آن، بازگشت به مسیح است.»

گناه، نگاهت را به درون خود می کشاند، اما خدا تو را فرا می خواند تا به سوی مسیح چشم بدوزی. او کاهن اعظم زنده و شفیع ما است (عبرانیان ۴: ۱۴ - ۱۶). اگر شکست خوردی و لغزیدی، خود را به مسیح بسپار. سریع نزد او برو تا گناه فرصتی برای ریشه دواندن در تو پیدا نکند. با اطمینان به سوی او برو، زیرا خونس را برای تو ریخت و برای تو از مرگ برخاست. گناهانت را با صداقت به او اعتراف کن و یقین داشته باش که او غلیرغم ضعف هایت، هم چنان تو را دوست دارد. به وعده آمزش چنگ بزن و خود را متعهد ساز که در هر زمینه که لازم است، توبه کنی. جامعه از دوستان ایمانی را گرد خود جمع کن تا در این مسیر تو را یاری دهند. هیچ ایمانداری بی گناه و بی نقص در خانه آسمانی نمی رسد، اما مسیح تو را در برابر لغزش ها حفظ خواهد کرد (یهودا ۲۴ - ۲۵).

## زمانی که دیگر گناه وجود نخواهد داشت

مبارزه ما با شرارت تا ابد ادامه نخواهد داشت. به زودی، خداوند ما عیسی مسیح باز خواهد گشت و ما را به سر زمینی خواهد برد که در آن، گناه و وسوسه تنها سایه‌هایی مه از گذشته خواهند بود. در آن سرزمین، مقاصد خدا به کمال خواهد رسید و قوم او، همان گونه که سرود کهن می گوید، «نجات خواهند یافت تا دیگر هرگز گناه نکنند»<sup>۳۱</sup>.

هنگامی که مسیح باز گردد، دگرگونی‌ای بنیادین رخ خواهد داد. در همان لحظه، به شباهت او در خواهیم آمد (اول یوحنا ۳: ۲ - ۳). تمام تمایلات گناه آلود از میان برداشته خواهد شد و جای خود را به لذتی روز افزون از حضور خدا خواهد داد. زمزمه‌های وسوسه برای همیشه خاموش خواهد شد و به جای آن، ندای سرود شادمانه خدا که بر ما می‌خواند، طنین انداز خواهد شد (صفنیا ۳: ۱۷).

هنگامی که امید خود را بر آن روز قرار می دهیم، برای اطاعت در این روز قوت می گیریم. هرچه اشتیاق ما برای دیدار او و بودن در حضورت بیشتر شود، گناه و وسوسه جذابیت کمتری خواهد داشت. چشمان خود را به مسیح بدوزید، دستان خود را در دست برادران و خواهران ایمانی قرار دهید و در مسیر قدوسیت استوار بمانید. خسته نشوید؛ منزلگه نزدیک است.



## منابع پیشنهادی - سودمند

1. Jerry Bridges, The Pursuit of Holiness (Colorado Springs: NavPress, 2006).
2. Jerry Bridges, Respectable Sins: Confronting the Sins we Tolerate (Colorado Springs: NavPress, 2007).
3. Thomas Brooks, Precious Remedies against Satan's Devices (1652; repr., Carlisle, PA: Banner of Truth, 2021).
4. J. Garrett Kell, Pure in Heart: Sexual Sin and the Promises of God (Wheaton, IL: Crossway, 2021).
5. John Piper, Future Grace: The Purifying Power of the Promises of God (Colorado Springs: Multnomah, 2012).
6. J. C. Ryle, Holiness (1877; repr., Carlisle, PA: Banner of Truth, 2014).

## یاد داشت

1. The New City Catechism: 52 Questions and Answers for Our Hearts and Minds (Wheaton, IL: Crossway), q. 16 (46–47). Cf. Westminster Shorter Catechism q. 14; Westminster Larger Catechism q. 24; and Ben-jamin Keach’s Catechism q. 18, in The Philadelphia Confession of Faith Being the London Confession of Faith Adopted by the Baptist Association 1742, with Scripture References and Keach’s Catechism (Sterling, VA: Grace Abounding Ministries, 1977).
2. Shai Linne, “Atonement Q&A,” on The Atonement (Lamp Mode, 2008).
3. For the believer, this death refers primarily to missing the abundant life of Spirit-filled peace and joy that comes in fellowship with God. It can also, however, refer to physical sickness or death that God may ordain as an act of discipline for unrepentant sin (1 Cor.11:30).
4. This does not deny the fact that sinful desires are sin. For instance, feeling sexual attraction toward a member of the same sex is evidence of our fallen nature. If one resists giving in to unnatural desires, they are not sinning and do not need to feel perpetually displeasing to God.
5. C. S. Lewis, The Weight of Glory (1941; repr., New York, NY: HarperCollins 1980), 26.
6. Inspired by John Owen, Mortification of Sin (1656; repr., Carlisle PA: Banner of Truth, 2022), chap. 5; and Thomas Chalmers, The Expulsive Power of a New Affection (Wheaton, IL: Crossway, 2020).

7. "Deliver us from the evil one" is a reasonable translation that would be a plea to protect us from Satan.
8. Some content in this paragraph is adapted from J. Garrett Kell, *Pure in Heart: Sexual Sin and the Promises of God* (Wheaton, IL: Crossway, 2021), 28.
9. For a more in-depth discussion, see Kell, *Pure in Heart*, chap. 6.
10. Content in this section has been reproduced from J. Garrett Kell, "Draw Near to the Lord in Your Fight for Purity," Crossway.org, November 1, 2021, <https://www.crossway.org/>.
11. Baptism and the Lord's Supper provide fresh reminders of God's saving and sustaining mercies. As we partake of them in faith, the Spirit strengthens our communion with Jesus and deepens our love for other believers.
12. You might think, Didn't we just talk about prayer? Yes, but I'm betting you could use another reminder. Content in this section is adapted from Kell, "Draw Near to the Lord in Your Fight for Purity."
13. I highly commend *A Call to Prayer* by J. C. Ryle to aid your prayer life.
14. Sure, Saul did wig out a couple of times and threw a spear at David's head (1 Sam. 18:10–11), but the ministry of music clearly had some soothing effect on Saul's soul.
15. Martyn Lloyd-Jones, *Living Water: Studies in John 4* (Wheaton, IL: Crossway, 2009), 710.
16. These include parental controls, Domain Name System (DNS) filtering, program filters, passwords, and reporting software.

17. To see this applied to sexual temptation, consider Garrett Kell, “Envision the End of Your Sin,” The Gospel Coalition, August 7, 2017, <https://www.thegospelcoalition.org/>.
18. Some content in this section is adapted from Kell, *Pure in Heart*, 119–20.
19. To aid your prayer, consider using Psalm 51 as a model. It is a confession by David of his sin against God. Other useful Scriptures to aid your confession are Pss. 32; 38; 103; 130; and 1 John 1:5–10.
20. Content in this section is adapted from Kell, *Pure in Heart*, 120–22.
21. William Cowper, “There Is a Fountain Filled with Blood,” in Conyers’s *Collection of Psalms and Hymns* (London: Clement Watts, 1772).

## فهرست آیات کتاب مقدس

مزامیر	پیدایش
۳۸.....۶-۱:۱۹	۱۰.....۳۱:۱
۶۵.....۳۲	۱۰.....۱۶:۲
۶۵.....۳۸	۱۴.....۱۷:۲
۱۳، ۱۲.....۴:۵۱	۲۰.....۱:۳
۱۲.....۴۰:۷۸	۲۰.....۵-۱:۳
۶۵.....۱۰۳	۲۱.....۴:۳
۳۸.....۳۵-۱:۱۰۴	۴۴.....۸-۷:۳
۳۴، ۲۵.....۱۱:۱۱۹	
۲۸.....۱۹-۱۸:۱۱۹	اعداد
۲۹.....۳:۱۲۱	۲۱.....۱۹:۲۳
۶۵.....۱۳۰	
	۱ سموئیل
امثال سلیمان	۳۷.....۲۳-۱۴:۱۶
۲۴.....۲۱:۵	
۱۳.....۱۵:۱۳	۲ سموئیل
۱۴.....۵:۲۲	۱۳.....۱۲
۴۵.....۱۳:۲۸	۲۸.....۱۳
	۲۸.....۱۵:۱۳

لوقا	اشعيا
٢١.....١٣-١٠:١١	١٥.....٢١:٢٨
١٣.....٢٣-١١:١٥	١٢.....٢٤:٤٣
١٣.....٢٣:٢٢	١٥.....٧:٥٥
٢٩.....٤٠:٢٢	١٥.....٢:٥٩
٢٩.....٤٦:٢٢	حزقيال
١٢.....٥٧:٢٢	١٥.....٢٢:١٨
١٢.....٦١:٢٢	صَفْنيا
١٢.....٦٢:٢٢	٥٢.....١٧:٣
يوحنا	متى
١٦.....١٦:٣	١٨.....١١-١:٤
٩.....١٠:١٠	٣٤.....٤:٤
٤٨.....٣٤:٨	٣٤.....٦:٥
٢١.....١٠:١٠	٤٩، ٣٦.....٨:٥
٣٦.....٥:١٥	٤٢.....٣٠-٢٩:٥
٢٣.....١١:١٥	٣٦.....٦:٦
روميان	٢٩، ١٨.....١٣:٦
١٤.....٢٣:٦	٢١.....١٤-١٣:٧
١٥.....٢٠:٥	٣٠.....٢٥:٨
٤٨، ١٨.....١٤-١:٦	٣٠.....٣٠:١٤
٥٠.....١١-٩:٨	٣٤.....٢٥:١٥
٥٠.....٢٩:٨	٣٠.....٣٠:٢٠
٤١.....١٤:١٣	٣٠.....٣١:٢٠
	٢٢.....١٣:٢٤
	١٣.....٧٥:٢٤

اول قرنتيان	مرقس
٢٢.....٩:٦	٣٠.....٢٤:٩
٤٨، ٢٠، ١٨.....١٣:١٠	٦٣.....٣٠:١١

اول تسالونيكيان	دوم قرنتيان
٢٥.....٤:٢	٩.....١١:٢
٢٥.....١:٤	٤٩، ٣٨.....١٨:٣
٣٦.....١٧:٥	٢٤.....٩:٥
دوم تسالونيكيان	٢٠.....٣:١١
١٥.....٩-٧:١	

اول تيموثائوس	غلاطيان
١٥.....٤:٢	٤٨، ٤٣.....٤-٣:١
دوم تيموثائوس	٢٥.....١٠:١
٣٢:٢٢:٢	٥٠.....١٣:٥
تيتوس	٥٠.....١٦:٥
١٦.....١٣-١٢:٢	١٦.....١٧-١٦:٥
	٣٤.....٨-٧:٦

عبرانيين	أفسسيان
٤٦-٤٠.....١٣-١٢:٣	٤٦.....١٥:٤
٥١.....١٦-١٤:٤	١٨.....٢٦:٤
١٨.....١٥:٤	٢٠.....٣٠-٢٩:٤
٢١.....٢٣:١٠	٢٥.....٣٠:٤
٢٥.....٦:١١	٢٢.....٥:٥
٢٣.....٢-١:١٢	٢٥.....١٠:٥
٢٢.....١٤:١٢	٣٦.....١٨-١٠:٦
٢٨.....١٦:١٣	

## فیلیپیان

۴۵.....	۹:۱	۴۹.....	۶:۱
۴۸.....	۳-۱:۳	۲۵.....	۱۳:۲
۵۱.....	۱:۲	۴۸، ۲۱.....	۱۲:۳
۵۲.....	۳-۲:۳		

## کولسیان

		۲۵.....	۱۰:۱
		۴۶.....	۹:۳
		۳۵.....	۲:۴
		۳۲.....	۸-۷:۴
		۵۱.....	۱۶:۵

## یعقوب

۱۷.....	۱۵-۱۴:۱
۲۲.....	۲۶-۱۴:۲
۲۹.....	۸-۷:۴
۳۲.....	۲:۴
۲۸.....	۲-۱:۲
۲۵.....	۲۸:۲
۲۷.....	۲۲:۳
۲۷.....	۳:۵
۴۶.....	۱۶:۵

## اول پطرس

۲۱.....	۱۱:۲
۴۸.....	۱۶:۲
۴۱، ۹.....	۸:۵

## یهودا

۵۱.....	۲۵-۲۴
---------	-------

## اول یوحنا

۲۳.....	۲۸:۲
۲۴.....	۲۲:۳
۲۵.....	۳:۵
۲۵.....	۲-۱:۲

## مکاشفه

۱۵.....	۱۵-۱۱:۲۰
۲۱.....	۲۲-۲۱



تشکیل کلیساهای سالم

### آیا کلیسای شما سالم است؟

موسسه 9Marks ماموریت دارد رهبران کلیسا را با یک بینش کتاب مقدسی و ابزارهای کاربردی مجهز سازد تا از طریق کلیساهای سالم، جلال خدا را در میان ملت ها منعکس نماید. به همین منظور، ما می خواهیم به کلیسا ها کمک کنیم تا در نه نشانه کلیسای که اغلب نادیده گرفته می شوند، رشد کنند:

- 1 . موعظه تفسیری
- 2 . علم کلام کتاب مقدس
- 3 . درک کتاب مقدسی از مژده انجیل
- 4 . درک کتاب مقدسی از ایمان آوردن به مسیح
- 5 . درک کتاب مقدسی از بشارت
- 6 . درک کتاب مقدسی از عضویت کلیسا
- 7 . تنبیه کلیسای کتاب مقدسی
- 8 . توجه به ارتقای شاگردی و رشد مسیحی
- 9 . رهبری کلیسا بر اساس کتاب مقدس

در 9Marks، ما با انتشار مقالات، تألیف و نقد کتابها، و ارائه فصلنامه آنلاین، کلیساها را در مسیر رشد تجهیز می کنیم. افزون بر این، با برگزاری کنفرانسها، ضبط مصاحبهها، و تولید منابع گوناگون، به رهبران کلیساها کمک می کنیم تا جلال خدا را به درستی منعکس سازند.

برای مطالعه محتویات ما در بیش از ۴۰ زبان و دریافت فصلنامه آنلاین به صورت رایگان، به وبسایت ما سر بزنید. هم چنین فهرست کامل وبسایت های ما به زبانهای دیگر را در اینجا ببینید: [9marks.org/international](http://9marks.org/international)





## سوالات کلیسا

ارائه تعالیم کتاب مقدسی، دقیق و قابل فهم برای عموم مسیحیان  
از طریق پاسخ به پرسش‌های رایج در باره زندگی کلیسایی.

برای معلومات بیشتر به [crossway.org](http://crossway.org) مراجعه کنید

وسوسه در همه جا حضور دارد. چه در قالب مطالب در رسانه های اجتماعی، یا در روابط اجتماعی و یا در هنگام خشم بروز می کند. ولی ما باید پیوسته مراقب باشیم. عیسی مسیح به ما اطمینان می دهد که پیروی از او ارزشمند تر از هر لذتی است که گناه به ما وعده می دهد. بنا براین لازم است که مقاومت در برابر وسوسه را بیاموزیم و به سوی قدوسیت گام برداریم. در این کتاب کوچک، جی. گرت کیل ابعاد روحانی و پیامدهای سر پیچی از خدا را تحلیل کرده و در عین حال امید و یاری را که خدا برای ما مهیا ساخته، نشان می دهد. او با ارائه راهکارهای عملی برای غلبه بر گناه و پیروی از مسیح، خوانندگان را از مسیر تباهی دور ساخته و آنان را به سوی آزادی حقیقی در مسیح هدایت می کند.

«سوالات کلیسا» مجموعه است که با هدف ارائه تعالیم کتاب مقدسی مستند و قابل فهم، به سوالات رایج مسیحیان در باره زندگی کلیسایی پاسخ می دهد. هر جلد از این مجموعه، علاوه بر ارائه پاسخ های کتاب مقدسی، راهکارهای عملی نیز مطرح می کند تا استحکام فرهنگ کلیسای سالم و تعهد پایدار به کلیسا کمک کند.

جی. گرت کیل، دارای مدرک کارشناسی ارشد کلام مسیحی از دانشگاه علم کلام دالاس، شبان در کلیسای باپتیست دل ری در الکساندریا، ویرجینیا است. او نویسنده کتاب قلب پاک: گناه جنسی و وعده های خدا است. جی. گرت کیل همراه با همسرش کری، شش فرزند دارند.