التغلب على التجربة

نبذة عن المؤلف:

رالف لويد مؤمنًا بالرب يسوع منذ ٣٠ سنة ويخدم الرب كشيخ في الكنيسة. هو يستمتع بالتعليم والكتابة وكتابة الترانيم وخدمة المشورة والتلمذة، والإرساليات العالمية، وعلوم الخليقة والقيادة الكنسية وخدمات أخرى. يعمل رالف كمهندس ومخترع لدى شركة كبيرة متعددة الجنسيات. وشعارة في الحياة الآية التي جاءت في يو ١٥: ٨، "بهذا يتمجد أبي: أن تأتوا بثمر كثير فتكونون تلاميذي." ولديه هو زوجته تريزا ٨ أطفال تتراوح أعمارهم ما بين ٨ إلى ٢٤ سنة.

مقدمة

إن نجاح المؤمن في التغلب على الخطية ومقاومة التجربة يعتمد على مدى جديته في التعليم والإيمان وطاعة الحق الموجود في كلمة الله. لقد وُهب لنا الروح القدس، روح الله، ليعيش داخلنا ويساعدنا على حياة الطاعة (رومية ٨: ٣- ١٤). لقد أُعطي لنا كل ما هو صالح للحياة حتى نكون "شركاء الطبيعة الإلهية، هاربين من الفساد الذي في العالم بالشهوة." (٢بطرس ١: ٣- ٤). لقد أطلقنا الرب يسوع الفادي والمخلص من عبودية الخطية لنكون بالحقيقة "أحرار". (يوحنا ٨: ٣١- ٣٦).

ولكن نحن كمؤمنين، بالرغم كل ما لدينا من معرفة وإمكانيات لنسير في النصرة، غالبًا ما نسقط في التجربة. وهذا يكون لأسباب عديدة، منها الجهل والتمسك بالعادات والأنانية وعدم الجدية، فهل لدينا الرغبة أن ننتصر ونفعل كل ما يطلبه الله منا، أم نحن نكرم الله بشفاهنا وأما قلوبنا فمبتعدة عنه في الخطية التي تدمر حياتنا وتفسد ضميرنا الصالح أمام الله؟ هل فعلاً لدينا الإصرار والرغبة لنغلب التجربة؟ لقد أعطانا الرب يسوع أن نكون منتصرين ولكن يجب علينا أن نقوم ونجاهد لننال هذه النصرة.

الكتاب المقدس الذي هو كلمة الله الحية الفعالة، يحتوي على كثير من المفاتيح تساعدنا على التغلب على الخطية والتجربة، ونحن هنا في هذا الكُتيب نعرض أربع وعشرون من هذه المبادئ. "كل الكتاب هو موحى به من الله، ونافع للتعليم والتوبيخ، للتقويم والتأديب الذي في البر، لكي يكون إنسان الله كاملاً، مُتأهبًا لكل عمل صالح." (٢تيموثاوس ٣: ١٦- ١٧). بإتباع تعاليم الكتاب المقدس بكل أمانة وجدية، سيتمكن المؤمن بالمسيح أن يسلك في حرية من قيد الخطية، وأن يتمتع بضمير صالح أمام الله، وأن يمتلئ من الروح القدس، وأن يُظهر ثمر الروح. فلا سيادة للخطية على حياة المؤمن؛ فكلنا نقدر أن نسلك بحرية وانتصار اللذين دعانا إليهما الله.

من بين كتب عديدة، لماذا كُتب هذا الكُتيب؟ هناك احتياجين يلبيهما هذا الُكتيب. الأول، أنه بالرغم من وجود كتب كثيرة تحمل عنوان كيف نتغلب على التجربة، لكن في رأيي الشخصي أنها لا تعرض الفكرة بنفس العمق الذي يتحدث عنه الكتاب المقدس. عندما كنت استعد لدراسة هذا الموضوع، وجدت أن هناك مبادئ كثيرة بدأت تظهر أمامي من الكتاب المقدس؛ ظللت أكتشف آيات ومبادئ أكثر فأكثر لم أكن أعلم عنها شيء لأنني لم أكن أبحث عنها. بدأت أدرك أنه من المهم جدًا بناء علاقة يومية مع الرب والتقرب منه. من المهم معرفة ما يجب أن نفعل عندما تأتي التجربة، ولكن الذي لا يقل أهمية عن ذلك هو أن نعرف كيف نتجنب التجربة في المقام الأول وأن نكون مُحصنين روحيًا عندما تأتي إلينا. وكلا المبدأين مذكورين في الكتاب المقدس.

السبب الثاني لكتابة هذا الكتيب، هو أن يكون مرجع مختصر. فمن المهم جدًا أن ترجع إلى نقاط معينة وتتذكرها لأننا سريعًا ما ننسى حتى الحقائق الأساسية. ونظرًا لأن معظمنا مشغولين وليس لدينا وقت كافي للقراءة، لذلك عرضنا هذه الأفكار في كتيب صغير حتى يكون مرجع لديك لتتعرف على هذه المبادئ وتطبقها لتصبح عادة لديك.

ينقسم هذا الكتيب إلى جزأين، الجزء الأول بعنوان "**أعد بناء علاقتك الشخصية مع الله**". ويناقش مبادئ تتعلق بمساعدتك على بناء علاقة قوية مع الله. لكي يمكنك أن تتمتع بعلاقة حميمة مع الله وتسلك في طاعته، وأيضًا يقوينا ويجعلنا مستعدين ومُحصنين عندما تأتي التجربة. والفشل في أي خطوة من خطوات البناء هذه يجعل الباب مفتوحًا أمام التجربة ويكون من الصعب الانتصار عليها تمامًا.

الجزء الثاني بعنوان "**مقاومة التجربة عندما تأتي**"، وتناقش دفاعنا ورد فعلنا الواجب عمله عندما تأتي التجربة في طريقنا. واتباع هذه المبادئ بجدية يُمّكننا أن نقاوم التجربة بكل ثبات وفاعلية.

في هذا "الجيل الشرير المعوج"، يجب علينا أن نمارس كل مبادئ الكتاب المقدس المعطاة لنا لمحاربة الخطية حتى نحيا حياة العتق من الخطية. يجب أن نكون متجاوبين مع الله ومنتصرين على كل شهوات الجسد، وأن نسلك بضمير صالح أمام الله، وأن نفعل مشيئته في حياتنا. يجب أن نغير عاداتنا وسلوكنا، حتى نتمكن من تجنب الخطية وأن نرضي الله (٢كورنثوس ٥: ٩، أفسس ٥: ٧– ١٠). وحينما نمارس المبادئ الكتابية بكل جدية وتصبح هي كل حياتنا، سنختبر الحرية والسلطان اللذين يجب أن يكون عليهما الذي يؤمن بالرب يسوع كمخلص شخصي لحياته. صلاتي أن يكون هذا الكتيب بركة لحياتك ويساعدك على تحقيق هدفه في حياتك.

إلى غير المؤمنين

إن غير المؤمن يواجه مشكلة كبيرة في التغلب على التجربة لأنه ليس لديه غفران لخطاياه (كولوسي ١: ١٣- ١٤)، وحياة جديدة في المسيح (٢كورنثوس ٥: ١٧)، وسكنى الروح القدس داخله (رومية ٨: ١- ١١)، وعمل الرب يسوع التشفعي (١يوحنا ٢: ١). إن يسوع المسيح الذي هو الله المتجسد (يوحنا ١: ١- ١٨)؛ جاء إلينا ليحررنا من سلطان الخطية والدينونة الأبدية. لاحظ النقاط التالية:

١. الله قدوس وكامل في كل طرقه. وفي قداسته وضع قوانين لخليقته حتى يكونوا قديسين كما هو قدوس وليتجنبوا الوقوع في حق الله. إن عواقب كسر الوصايا هي الانفصال عن الله والهلاك الأبدي. وبما أننا كلنا جميعًا (ماعدا الرب يسوع) أخطأنا، فإن ذلك يسبب مشكلة لكل إنسان. كل واحد لم تُغفر خطيته سيُطرح في بحيرة النار والكبريت.

- "فكونوا أنتم كاملين كما أن أباكم الذي في السموات هو كامل" (متى ٥: ٤٨)
- "لأن غضب الله معلن من السماء على جميع فجور الناس وإثمهم، الذين يحجزون الحق بالإثم" (رومية ١: ١٨)
- "إذ الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله." (رومية ٣: ٢٣)
- ".... عند استعلان الرب يسوع من السماء مع ملائكة قوته، في نار لهيب، مُعطيًا نقمة للذين لا يعرفون الله، والذين لا يطيعون إنجيل ربنا يسوع المسيح، الذين سيعاقبون بهلاك أبدي من وجه الرب...." (٢تسالونيكي ١: ٧- ٩)
- "ورأيت الأموات صغارًا وكبارًا واقفين أمام الله، وانفتحت أسفار، وانفتح سفر آخر وهو سفر الحياة، ودين الأموات مما هو مكتوب في الأسفار بحسب أعمالهم..... وكل من لم يوجد مكتوبًا في سفر الحياة طرح في بحيرة النار." (رؤيا ٢٠: ١٢، ١٥)
- انظر أيضًا: متى ١٥: ١٨- ٢٠، ٢٦: ٤١- ٤٦، رومية ٢: ٥- ٦، أفسس ٢: ١-٣، عبرانيين ١٠: ٢٦- ٣١، ٣٩

٢. يسوع المسيح الذي هو ابن الله والله المتجسد، جاء إلى العالم، لهدف واحد وهو خلاص البشرية، حتى يقدم نفسه ذبيحة مقبولة لله، حتى يتغاضى عن كل الخطايا التي ارتكبت

ضده. إن دم يسوع وموته على الصليب كان هو الشيء الوحيد الذي يقبله الله ليرفع عنا خطايانا. ولهذا السبب كان يجب أن يموت الرب يسوع، لأن دم يسوع هو الشيء الوحيد الذي يرضى به الله كفارة لخطايانا وليس هناك شيء آخر يمكن أن يفعل هذا. ولأجل أن الرب يسوع لم يخطئ، قام ثانية من الأموات، فلم يكن للموت سلطان عليه، لذلك هو المخلص الوحيد للبشرية.

- "في البدء كان الكلمة، والكلمة كان عند الله، وكان الكلمة الله. هذا كان في البدء عند الله. كل شيء به كان وبغيره لم يكن شيء مما كان. ..... والكلمة صار جسدًا وحل بيننا ورأينا مجده ، مجدًا كما لوحيد من الآب مملوءًا نعمةً وحقًا." (يوحنا ١: ١– ١٨)
- "أنا هو الطريق والحق والحياة. ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي." (يوحنا ١٤: ٦)
- "وليس بأحد غيره الخلاص. لأن ليس اسم آخر تحت السماء، قد أعطي بين الناس، به ينبغي أن نخلص." (أعمال الرسل ٤: ١٢)
- "ولكن الله بين محبته لنا، لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا. فبالأولى كثيرًا ونحن متبررون الآن بدمه نخلص به من الغضب. لأنه إن كنا ونحن أعداء قد صولحنا مع الله بموت ابنه، فبالأولى كثيرًا ونحن مُصالحون نخلص بحياته." (رومية ٥: ٨– ١٠)
- "الله بعد ما كلم الآباء بالأنبياء قديمًا، بأنواع وطرق كثيرة، كلمنا في هذه الأيام الأخيرة في ابنه، الذي جعله وارثًا لكل شيء، الذي به أيضًا عمل العالمين، الذي، وهو بهاء مجده، ورسم جوهره، وحامل كل الأشياء بكلمة قدرته، بعد ما صنع بنفسه تطهيرًا لخطايانا، جلس في يمين العظمة في الأعالي." (عبرانيين ١: ١– ٣). "وكل شيء تقريبًا يتطهر حسب الناموس بالدم، وبدون سفك دم لا تحصل مغفرة." (عبرانيين ٩: ٢٢).
- "عالمين أنكم افتديتم لا بأشياء تفنى، بفضة أو ذهب، من سيرتكم الباطلة التي تقلدتموها من الآباء، بل بدم كريم، كما من حمل بلا عيب ولا دنس، دم يسوع." (١بطرس ١: ١٨– ١٩)
- انظر أيضًا: فيلبي ٢: ٥– ١١، عبرانيين ١: ١– ١٤، ٩: ٢٢، ٢٧– ٢٨، ١٠: ١– ٣٩، ١بطرس ٢: ٢١– ٢٤، ٣: ١٨

٣. كيف يمكن للشخص أن يتحرر من الخطية، ويأخذ حياة جديدة، ويهرب من الدينونة الآتية؟ يمكنك أن تقبل غفران الله عن الخطايا والحياة الأبدية عن طريق الاعتراف أنك

خاطئ وإعلان إيمانك أن يسوع مات وقام لخلاصك. الله يعطي الخلاص مجانًا لأي شخص وهذا ليس شيء يمكن أن تكتسبه بأي ثمن أو حتى بالأعمال الصالحة. خلاص الله مجانًا للجميع، صغير وكبير، غني وفقير، مبني على الإيمان بعيدًا عن أي أعمال أو مجهودات بشرية. اصرخ إلى الله طالبًا منه الرحمة والخلاص معترفًا بأنك خاطئ مؤمنًا أن الرب يسوع أخذ عنك كل الخطايا وجعلك ابنًا له. وليباركك الله ويمنحك حياة أبدية بينما تقرأ وتؤمن بكلمته وتطلبه من كل قلبك.

- "وأما كل الذين قبلوه فأعطاهم سلطانًا أن يصيروا أولاد الله، أي المؤمنين باسمه." (يوحنا ١: ١٢)
- "لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد، لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية. لأنه لم يرسل الله ابنه إلى العالم ليدين العالم، بل ليخلص به العالم. الذي يؤمن به لا يدان، والذي لا يؤمن به قد دين، لأنه لم يؤمن باسم ابن الله الوحيد. وهذه هي الدينونة: إن النور قد جاء إلى العالم، وأحب الناس الظلمة أكثر من النور، لأن أعمالهم كانت شريرة." (يوحنا ٣: ١٦- ١٩)
- "قال لها يسوع: أنا هو القيامة والحياة من آمن بي ولو مات فسيحيا، وكل من كان حيًا وآمن بي فلن يموت إلى الأبد. أتؤمنين بهذا؟" (يوحنا ١١: ٢٥- ٢٦)
- "ثم أخرجهما وقال: 'يا سيّديّ، ماذا ينبغي أن أفعل لكي أخلص؟' فقالا: 'آمن بالرب يسوع المسيح فتخلص أنت وأهل بيتك'" (أعمال الرسل ١٦: ٣٠- ٣١)
- "أما الذي لا يعمل، ولكن يؤمن بالذي يبرر الفاجر، فإيمانه يُحسب له برًا." (رومية ٤: ٥)
"فإذ قد تبررنا بالإيمان لنا سلام مع الله بربنا يسوع المسيح." (رومية ٥: ١) "لأن أجرة الخطية هي موت، وأما هبة الله فهي حياة أبدية بالمسيح يسوع ربنا." (رومية ٦: ٢٣)
- "لأنك إن اعترفت بفمك بالرب يسوع، وآمنت بقلبك أن الله أقامه من الأموات، خلصت. لأن القلب يؤمن به للبر، والفم يعترف به للخلاص." (رومية ١٠: ٩- ١٠)
- "لأنكم بالنعمة مخلصون، بالإيمان، وذلك ليس منكم. هو عطية الله. ليس من أعمال كيلا يفتخر أحد." (أفسس ٢: ٨- ٩)
- "ولكن بدون إيمان لا يمكن إرضاؤه، لأنه يجب أن الذي يأتي إلى الله يؤمن أنه موجود، وأنه يجازي الذين يطلبونه." (عبرانيين ١١: ٦)

❖ انظر أيضًا: يوحنا ٣: ٣٦، ٥: ٢٤، ٣٨- ٤٧، ٦: ٢٩- ٤٠، ٧: ٣٧- ٣٩، ٨: ٢٣- ٢٤، ٢٠: ٣١، أعمال الرسل ١٠: ٣٨- ٤٣، ١٥: ٧- ١١، رومية ٣ و٤، غلاطية ٢: ٢٠- ٣: ١٤، ٢٢، تيطس ٣: ٤- ٧، ١يوحنا ١: ٨- ٢: ٢، ٥: ١٠- ١٣.

التغلب على التجربة

المبادئ الكتابية للانتصار اليومي

أ. أعد بناء علاقتك الشخصية مع الله

أدوات وقائية لتقليل حدة وعدد التجارب

"**<u>فاخضعوا لله</u>**. قاوموا إبليس فيهرب منكم.

<u>اقتربوا إلى الله فيقترب إليكم.</u>

<u>نقوا أيديكم أيها الخطاة وطهروا قلوبكم يا ذوي الرأيين.</u>"

(يعقوب ٤: ٧– ٨)

١. <u>اتق الله</u>

"وفي مخافة الرب الحيدان عن الشر." (أمثال ١٦: ٦)

أول خطوة في التغلب على التجربة هو أن تضع أمامك دائمًا من هو الله القدير. فهو خالقنا والذي سيحكم على كل ما نفعله أو نقوله، (٢كو ٥: ١٠، متى ١٢: ٣). ونحن دائمًا ما نفكر في الله على أنه الأب المُحب المتسامح، وهو بالفعل كذلك، ولكن كم مرة نفكر في حقيقة أن أبانا المحب هو أيضًا قدوس، فنجده يشترط المخافة والرهبة إلى كل من يأتي إلى محضره (إشعياء ٦: ٥، رؤيا ١: ١٧)، إله يكره الخطية ويسخط لحدوثها (مزمور ٧: ١١)، وأنه الله الذي سيؤدبنا ليجعلنا قديسين؟ إنه لا يترك أي حماقة. إنه يقاوم الكبرياء ويرى الكبرياء في القلب على أنه "رجس" (أمثال ١٦: ٥). كل الخطاة سيقضون الأبدية في بحيرة النار بسبب الخطية (رؤيا ٢١: ٨). ونحن كمؤمنين، يجب علينا أن نكون أكثر حرصًا بشأن الخطية، وليس أقل، لأننا لن نفلت بالخطية بدون تأديب (عبرانيين ١٢: ٥– ١١). ولكن لصبر الله، ووجود كثيرين حولنا يفعلون الخطية، نعتقد أننا يمكن أن نستمر في الخطية وكأنها "شيء

عادي"، ونخدع أنفسنا متفكرين أنه لأن الله لا يُعاقبنا أو يصححنا في الحال أنه لا يبالي أو ما فعلناه ليس بالشيء السيئ، ونعطي لأنفسنا العذر التقليدي، "الله سيتفهم..."- ولكننا نخدع أنفسنا. عن طريق مخافة الرب سندرك خطيتنا، ونتوب عنها، ونكون حذرين حتى لا نقع فيها ثانيةً. إذًا، الخطوة الأولى للتغلب على التجربة هي معرفة أن "إلهنا نار آكلة". (عبرانيين ١٢: ٢٩).

- **مخافة الله تجعلك لا تخطئ**

خروج ٢٠: ٢٠، تثنية ١٠: ١٢، أيوب ١: ٨، ٢: ٣، مزمور ٤: ٤- ٥، ٣٣: ١٨، ٣٤: ٧- ٩، ١٣٠: ٣- ٤، أمثال ٨: ١٣، ١٤: ٢٧، ١٦: ٦، ١٩: ٢٣، إرميا ٣٢: ٣٩- ٤٠، عبرانيين ٤: ١، ١بط ١: ١٧- ١٩

- **لا تُغضب الله أو تُجربه بخطيتك**

تثنية ٢٨: ٥٨- ٥٩، مزمور ٧: ١٢، ٧٦: ٧، ٧٨: ١٧- ٣٣، ٩٠: ٧- ١١، ٩٩: ٨، متى ٤: ٧، أعمال الرسل ٥: ٩

- **تواضع أمام الله وارهب كلمته**

أمثال ٣: ٧- ٨، ١١: ٢، ١٤: ١٦، ١٦: ١٨، ١٨: ١٢، ٢٩: ٢٣، إشعياء ٦٦: ٢، دانيآل ٤: ٣٧، فليبي ٢: ١٢- ١٣، يعقوب ٤: ٦، ١٠، ١بطرس ٥: ٦

- **اعرف أن الكبرياء يتسبب في تعطلك، وأن الله يقاوم المستكبرين**

أمثال ٣: ٧- ٨، ١٥: ٣٣، ١٦: ٥، ١٨، ٢٢: ٤، ١بطرس ٥: ٥- ٧

- **اعرف أن الله يرى كل شيء وسيحكم على الأفكار والأقوال والأفعال**

مزمور ٩٠: ٨، جامعة ١٢: ١٣- ١٤، إرميا ١٧: ١٠، مرقس ٤: ٢٢، رومية ٢: ١٦، ٢كورنثوس ٥: ١٠، عبرانيين ٤: ١٢- ١٣، ١بطرس ٤: ٥

- **اعرف أن الله سيؤدبك ليجعلك طاهرًا**

مزمور ٣٩: ١١، أمثال ١٦: ٥، غلاطية ٦: ٧- ٨، عبرانيين ٢: ٢، ١٢: ٥- ١١، رؤيا ٣: ١٩

- **اخضع لله ولكل من لهم سلطة**

رومية ١٣: ١- ٧، كولوسي ٣: ١٨- ٤: ١، يعقوب ٤: ٧، ١بطرس ٢: ١٣- ٣: ٧، ٥: ٥

- **مخافة الرب رأس الحكمة**

أمثال ١: ٧

- **لا تخف أو تثق في الإنسان**

١صموئيل ١٥: ٢٤، أمثال ٢٩: ٢٥، إشعياء ٥١: ٧- ٨، ١٢- ١٣، إرميا ١٧: ٥- ٨، متى ١٠: ٢٨

- **لا تضع ثقتك في نفسك**

أمثال ٣: ٥- ٦، ١٦: ٢٥، ٢٨: ٢٦

٢. <u>تُب واعترف للرب بخطاياك</u>

" من يكتم خطاياه لا ينجح، ومن يقر بها ويتركها يُرحم." (أمثال ٢٨: ١٣)

إن التوبة والاعتراف بالخطية يلعبان دوران أساسيان في التغلب على التجربة. وقد أمرنا الله أن نعترف بخطايانا له وللآخرين (١يوحنا ١: ٦- ١٠) والتوبة عنها (رؤيا ٣: ١٩). وطبقًا لما قاله يوحنا، فإن إنكار أننا خطاة يعني أننا نجعل الله كاذب (وحاشا لله). والاعتراف بالخطية يدل على التواضع، ويتطلب منا التفكير والإقرار أن ما فعلناه كان خطأ. بالرغم من أن الله يعرف الخطايا التي فعلناها، لكن في بعض الأحيان يكون من الصعب علينا أن نعترف بها ونطلب الغفران. فالكبرياء وحب الذات يقفان عائقًا في طريق التوبة، ويكون من الأسهل خلق الأعذار وتبرير الخطية لأنفسنا وللآخرين بدلاً من الاعتراف أننا لسنا على حق. وفي أحيان أخرى نخطئ ونحن لا نعلم ذلك بسبب جهلنا أو نسياننا لكلمة الله، أو ربما بسبب قساوة قلوبنا. مهما كان السبب، فإن الخطية الغير مُعترف بها تشكل حاجزًا بيننا وبين الله، وتعوق تبعيتنا له، وتغضبه (إشعياء ٥٢: ٢). التوبة هي التحول عن الخطية، ورفض التصرفات الخاطئة، وإعلان الالتزام بإتباع وصايا الله، وهي تصرف وقائي لعدم الوقوع في الخطية في المستقبل. وسوف نتطرق لهذه النقطة باستفاضة خلال هذا الكتيب. وهناك مفهوم أخر عن الاعتراف، وهو الاعتراف بالخطأ لمن أخطأنا إليهم وطلب مغفرتهم بكل إخلاص بدون محاولة إلقاء اللوم عليهم. لذلك، فالخطوة التالية التي يجب أن نأخذها للتقرب إلى الله والتغلب على التجربة هي الاعتراف والتوبة عن خطايانا.

- **اعترف لله بكل خطاياك سريعًا؛ ولا تبررها أو تقدم أعذارًا لها**

مزمور ٢٥: ٧، ١١، ١٨، ٣٢: ٥، ٣٨: ١٨، ٥١: ١– ١٩، ٧٩: ٨– ٩، أمثال ٢٠: ٩، ٢٨: ١٣، ١يوحنا ١: ٨– ١٠، رؤيا ٢: ٤– ٥، ٣: ٣، ١٩

- **تأكد أن لديك محامي رحيم وعطوف، هو الرب يسوع**

عبرانيين ٢: ١٧– ١٨، ٤: ١٥– ١٦، ٩: ١٤، ١يوحنا ٢: ١– ٢، رؤيا ٣: ١٩– ٢٠

- **اقبل تأديب الله، وقدم له الشكر**

مزمور ٩٤: ١٢، ١١٩: ٧٥، أمثال ٣: ١١– ١٢، إرميا ٥: ٣، ١٠: ٢٤، عبرانيين ١٢: ٥– ١١

- **الله يعلم خطيتك ولكنه يريدك أن تعترف بها بنفسك له. واعلم أن الاعتراف والتوبة ومسامحة الآخرين شروط أساسية للتمتع بغفران الله وبركاته**

أمثال ٢٨: ١٣، إشعياء ٣٠: ١٥، إرميا ٣: ١١– ١٤، متى ٦: ١٢– ١٥، ١٨: ٢١– ٣٥، ١يوحنا ١: ٨– ١٠

- **اعترف بخطاياك للآخرين شخصيًا أو ربما علنيًا كاختبار، حتى يمكن أن يقدموا لك المساعدة**

أعمال الرسل ١٩:١٨، يعقوب ٥: ١٦

- **ابغض الخطية كما يبغضها الله؛ انظر إلى الشر كما يراه هو**

مزمور ٥١: ٣– ٤، ٩٧: ١٠، ١١٩: ١٠٤، ١٢٨، ١٦٣، أمثال ٦: ١٦– ١٩، ١٦: ٥، عاموس ٥: ١٤– ١٥، رؤيا ٢: ٦

- **تب عن كل كبرياء، وذات، وتذمر، وقساوة قلب**

١صموئيل ١٥: ٢٣، مزمور ٧٨: ٧– ٣٨، أمثال ٨: ١٣، إرميا ٤: ٤، لوقا ١٨: ٩– ١٤، ١كورنثوس ٨: ١– ٣، ١٠: ٩– ١٢

- **تب عن كل شهوة وكل أفكار وتصرفات نجسة**

متى ٥: ٢٨، ١كورنثوس ٦: ٩– ١١، ١٨– ٢٠، ١٠: ٦– ٨، أفسس ٥: ٣، كولوسي ٣: ٥– ٦

- **تب عن كل سُكر، وحماقة، وكلمة بطالة، ووقت ضائع**

مزمور ٩٠: ١٢، أمثال ١٤: ١٦، ٢٣: ٢٩– ٣٥، أفسس ٤: ٢٩، ٥: ٤، ١٤– ١٨

- **تب عن محبة المال، وشهوة ما للغير، والطمع، ومحبة الأشياء التي في العالم**

  خروج ٢٠: ١٧، مرقس ٨: ٣٤– ٣٨، لوقا ١٢: ١٥، كولوسي ٣: ٥، ١تيموثاوس ٦: ٩– ١١، عبرانيين ١٣: ٥، ١يوحنا ٢: ١٥– ١٧
- **تب عن كل غضب، وخوف، وقلق، وكذب، وكل فكرة وكلمة وفعل شرير**

  خروج ١٢: ١– ١٧، أمثال ١٦: ٣٢، متى ٥: ٢٢، أفسس ٤: ٢٥– ٣٢، كولوسي ٣: ٨– ١٠
- **تحمل مسئولية تصرفاتك؛ ولا تلق باللوم على الله أو الآخرين**

  أيوب ٤٢: ١– ٦، ١كورنثوس ١٠: ١٣، يعقوب ١: ١٣– ١٦، ٢بطرس ١: ٣
- **اعرف أنك عندما تخطئ فأنت تخطئ إلى الله**

  مزمور ٥١: ٤

٣. <u>تخلّص من كل شيء يجعلك تخطئ</u>

"بل البسوا الرب يسوع المسيح، ولا تصنعوا تدبيرًا للجسد لأجل الشهوات."

(رومية ١٣: ١٤)

نحتاج أن نبعد أنفسنا عن أي شيء أو شخص يمكن أن يجعلنا نخطئ. نحتاج أن نهرب من الأشياء التي تجعلنا نقع في التجربة. إنه من الصعوبة الشديدة أن تضبط عقلك على الأشياء الروحية عندما يكون الجسد مشدودًا باستمرار لأشياء خاطئة، وبما في ذلك الأشياء الغير موجودة أمامنا ولكن سهل الوصول إليها والحصول عليها. وهذا يكون مع الأشياء التي يميل إليها جسدنا ويصبح مدمنًا لها، مثل: المخدرات، والتدخين، والخمور، والأفلام الإباحية، والعادات الغير أخلاقية،..... إلخ. يجب علينا أن نبعد عنا أي وكل شيء في حياتنا يدفعنا إلى الخطية، المخدرات، والخمور. يجب أن نتخلص من كل الأفلام والمجلات والكتب الإباحية، وتأكد من عدم الدخول على هذه المواقع على الانترنت عن طريق وضع برنامج حماية (فلتر)، وخاصة بالنسبة للرجال. توقف عن الذهاب إلى مشاهدة أفلام غير أخلاقية، وإذا تتطلب الأمر، يمكنك التخلص من التلفزيون إذا كان سيكون مصدر تجربة. انزع من بيتك أي تعاويذ أو أشياء لها علاقة بالسحر أو أشياء تزعج ضميرك. لا تقلق حيال ما سيكلفك من مال؛ فليس هناك شيء أهم من عدم الوقوع في الخطية. لا تذهب إلى أماكن أو

حفلات حيث يقام فيها أشياء يمكن أن تضعك موضع امتحان. إذا كان هناك أشخاص يحثوك على تصرفات خاطئة، شارك معهم رسالة الإنجيل وتوقف عن الاختلاط بهم. "لا تضلوا. فإن المعاشرات الرديئة تُفسد الأخلاق الجيدة." (١كو ١٥: ٣٣). ابحث عن أصدقاء مؤمنين لتختلط بهم، حتى يساعدوك على النمو روحيًا. لقد أخطأت حواء لأنها كانت تقترب دائمًا من شجرة معرفة الخير والشر وتتأمل ثمرتها. لا تقترب من الشجرة، ولا تحتفظ بثمرتها معك.

- **ابتعد عن الشجرة! لا تتأمل ثمرتها. لا تقرع باب التجربة.**

تكوين ٣: ٦، أمثال ٥: ٨، ٧: ٧- ٩، ٢٥، ٢٣: ٢٩- ٣٥

- **لا تجعل في حوزتك أي شيء ممكن أن يجرك للخطية مثل الكحوليات، والمخدرات، والمجلات الإباحية.**

إشعياء ٣٠: ٢٢، متى ٥: ٢٩- ٣٠، أعمال الرسل ١٩: ١٩

- **ضع حواجز للخطية، أجعل من الصعب والمستحيل أن تنجرف فيها. قلل دخولك على الإنترنت وأي شيء أخر يمكن أن يضرك. لا تدع أي فرصة للجسد.**

مزمور ١٤١: ٣- ٤، إرمياء ٤: ١، رومية ١٣: ١٤

- **اغلق التليفزيون أو أي فيلم ليس له معني وارفض أن تشاهد أي شيء ليس له قيمة.**

مزمور ١٠١: ٣- ٤

- **لا تستمع لنصائح غير المؤمنين، ولا تشارك في أفعالهم.**

مزمور ١، أمثال ٥: ٣- ٦، ٧: ١٠- ٢٣، ١كورنثوس ١٥: ٣٣، أفسس ٥: ٦- ١٧، ١بطرس ٢: ١١- ١٢، ٤: ٣- ٤

- **لاحظ الأوقات والظروف التي تقودك للتجربة وتجنبهما.**

أمثال ٢٧: ١٢

- **ابعد رجليك عن كل طريق شرير. ابغض الشر.**

مزمور ١٨: ٢٣، ١١٩: ١٠١، أمثال ٤: ١٤- ١٥، ٢٣- ٢٧، رومية ١٢: ٩

٤. جدد ذهنك يوميًا بكلمة الله

"إن ثبتم في كلامي فبالحقيقة تكونون تلاميذي. وتعرفون الحق والحق يحرركم."
(يوحنا ٨: ٣١- ٣٢)

إن قضاء وقت مع كلمة الله من أقوى الطرق التي تقوي علاقتك مع الرب يسوع وتساعدك على تجنب ومقاومة التجربة، وذلك عن طريق قراءتها، والتأمل فيها، ودراستها، وحفظها. وكلما كانت متعتك في قضاء وقت وجهد فيها، ستنمو في الإيمان وتكون قادرًا على رؤية من أين تأتي التجربة وتتجنبها. لقد أوصانا الرب يسوع أن نثبت فيه (يوحنا ١٥: ١- ٧)، وهو يعطينا الوعد الرائع أنه إذا ثبتنا فيه وتثبتت كلمته فينا، فإننا يمكن أن نسأل ما نريد فيكون لنا (يوحنا ١٥: ٧). ويقول لنا الرب يسوع أن كل من يثبت في كلمته يكون بالحقيقة من تلاميذه ويعرف الحق والحق يحرره. وهناك وعود رائعة في الكتاب المقدس مشروطة باللهج في كلمته نهارًا وليلاً (مزمور ١). يجب أن تكون كلمة الله شهوة قلوبنا بدون تقديم أعذار أنه ليس هناك وقت (فكم قضيت من الوقت أمام التليفزيون اليوم؟)، ووجودها في حياتنا يجب أن يتطور وينمو حتى يصبح عادة. ما أروع أن يصبح قضاء وقت مع الله والتأمل في كلمته متعة ولذة وعادة أساسية في حياتنا. إذا كنت تشعر بالملل وعدم التمتع بالكتاب المقدس، فهذا يظهر أنك إما غير مُدرك ما يفوتك أو رغباتك مشغولة بالاهتمامات الأرضية عن الاهتمامات السماوية. خصص وقت يوميًا للتأمل ودراسة الكتاب المقدس- فكل من ليس جاد في هذا الأمر لا يغلب التجربة. والله سوف يباركك، ولن تجد التجربة الطريق بسهولة إلى ذهنك، وبالتالي سيكون من السهل الانتصار عليها.

- **تأمل في كلمة الله خلال اليوم؛ جدد ذهنك بكلمة الله**

  يشوع ١: ٨، مزمور ١: ١- ٣، ٦٣: ٦، رومية ١٢: ١- ٢، أفسس ٤: ٢٣، كولوسي ٣: ١٦

- **اثبت في كلمة الله، لتصبح من تلاميذه وتكون حر**

  يوحنا ٨: ٣١- ٣٢، ١٥: ٧

- **نمِ الشعور بالعطش لكلمة الله؛ تلذذ بها؛ احببها أكثر من كل الغنى**

مزمور ١: ٢، ١٩: ٧– ١١، ١١٩: ١٤، ١٦، ٢٤، ٤٧– ٤٨، ٧٢، ٩٢، ٩٧، ١٢٧، ١٤٣، ١٧٤، أمثال ١٦: ٢٠، ١بطرس ٢: ٢

- **ادرس الكتاب المقدس جيدًا حتى تعرف كل ما يعتبره الله خطية وتتجنبه**

خروج ٢٠: ٣– ١٧، ١صموئيل ١٥: ٢٢– ٢٣، متى ٥: ٢١– ٧: ٢٧، غلاطية ٥: ١٩– ٢١، أفسس ٤: ٢٥– ٦: ٩، ٢تيموثاوس ٣: ١٦– ١٧

- **احفظ كلمة الله حتى تساعدك على تجنب الخطية، وخاصة الآيات المتعلقة بالخطية**

مزمور ١١٩: ٩– ١١، أمثال ٦: ٢٣– ٢٤، متى ٥: ٢٢، ٢٨، ٦: ٢٤– ٢٥، ١٥: ١٨– ١٩، أفسس ٤: ٢٥– ٣٢، ٥: ١٥– ١٨، ١تسالونيكي ٤: ٣– ٧،١تيموثاوس ٦: ١٠، ١٧، يعقوب ٣: ١٦، ٤: ١– ٤، ١يوحنا ٢: ١٥– ١٧

- **الهج في كلمة الله حتى تحصل على الحكمة والمعرفة والفهم، وخاصة معرفة مشيئته**

أمثال ١: ٧، ٢: ١– ٥: ٢٣، فيلبي ١: ٩– ١١، كولوسي ١: ٩– ١٢

- **ثق في الله وفي كلمته**

أمثال ٣: ٥– ٦، ١٦: ٢٠، ٣٠: ٥، مرقس ١١: ٢٢– ٢٤، يوحنا ١٤: ١، عبرانيين ١٠: ٣٨، ١١: ٦

٥. <u>أشعل محبتك للرب</u>

"فقال له يسوع: تحب الرب إلهك من كل قلبك، ومن كل نفسك، ومن كل فكرك. هذه هي الوصية الأولى والعظمى." (متى ٢٢: ٣٧– ٣٨)

إن الهدف الأولي للتغلب على التجربة هو أن نصل إلى مستوى حيث تكون محبتنا للرب هي الدافع لمقاومة التجربة، وليس الخوف من العقاب. إن محبة الرب من كل القلب، ومن كل النفس، ومن كل الفكر، ومن كل القدرة هي الوصية العظمى. فاهتمامنا بالعالم والجسد سوف يضمحل طالما محبتنا للرب تزداد. وهذا يتضمن مخافة اسمه، وعدم الرغبة في إهانته بخطايانا، بل الرغبة في أن نكون أقوياء روحيًا حتى نكون جاهزين للعمل في كرمه. وطالما نحب أقربائنا كأنفسنا كما دعانا الله أن نحبهم، فكيف سنخطئ في حقهم. كيف سنكون غير متأنيين ونحتد على شخص إذا كانت لدينا محبة تجاهه؟ كيف يمكن أن تشتهي شخصًا

آخر إذا كنا فعلاً مهتمين بالدرجة الأولى بمصيره الأبدي؟ فالشهوة عكس المحبة، لأنها تتركز حول إشباع الذات. عندما نتمسك برفض إغراءات الخطية لأننا نحب ونريد أن نرضي الذي خلقنا وبذل نفسه لأجلنا ولأننا نحب أقربائنا كأنفسنا، فإننا على الطريق الصحيح للنصرة في مصارعتنا ضد الخطية.

- **احب الرب إلهك من كل قلبك، ومن كل نفسك، ومن كل فكرك، ومن كل قدرتك**

  تثنية ٦: ٥، مزمور ٣١: ٣١: ٢٣، متى ٢٢: ٣٥- ٤٠
- **تلذذ بالرب. اجعل نفسك لذته، كن شخصًا حسب قلبه**

  ١صموئيل ١٣: ١٤، مزمور ٣٧: ٤، ٤٢: ١- ٢، يوحنا ٨: ٢٩، أعمال الرسل ١٣: ٢٢، ٢كورنثوس ٥: ٩، أفسس ٥: ١٠، كولوسي ١: ٩- ١٠، ١يوحنا ٣: ٢٢
- **طهر قلبك. لا تكن ذو رأيين. انزع من قلبك محبة المال والعالم**

  أمثال ٢٣: ٤- ٥، ٢٨: ٢٢، متى ٦: ١٩- ٢٤، ١تيموثاوس ٦: ٩- ١٩، عبرانيين ١٣: ٥، يعقوب ١: ٥- ٨، ٤: ٤، ٨- ١٠، ١يوحنا ٢: ٢٥- ١٧
- **ثبت رجاءك على الرب يسوع وعلى مجيئه، وليس على أي شيء في الأرض**

  ١تيموثاوس ٦: ١٧- ١٩، ٢تيموثاوس ٤: ٨، عبرانيين ١٢: ١- ٢، ١بطرس ١: ١٣، ١يوحنا ٣: ٣
- **وجه قلبك لطلب الرب**

  تثنية ٤: ٢٩- ٣١، ٢أخبار الأيام ١٢: ١٤، مزمور ٢٧: ٨، ٣٤: ١٠، ١١٩: ٢، إشعياء ٥٥: ٦
- **اظهر محبتك لله عن طريق طاعة كلمته. لا تترك محبتك الأولى**

  تثنية ١٠: ١٢- ١٣، ١١: ١، ٣٠: ١٥- ١٦، ١صموئيل ١٥: ٢٢- ٢٣، يوحنا ١٤: ١٥، ٢١، ٢٣، ١يوحنا ٢: ٤- ٦، ٣: ٢٢- ٢٤، رؤيا ٢: ٤
- **اظهر محبتك لله عن طريق محبتك لأعضاء جسد المسيح**

  يوحنا ١٥: ١٢، ١يوحنا ٣: ١٠- ١٨، ٢٣، ٤: ٧، ١٩- ٢١

٦. <u>قدم نفسك ذبيحة حية لله</u>

"فأطلب إليكم أيها الأخوة برأفة الله أن تقدموا أجسادكم ذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله عبادتكم العقلية." (رومية ١٢: ١)

أحيانًا نخطئ بأن نعتبر أنفسنا أننا ملك ذواتنا. فعندما ننقاد برغباتنا فإننا نخطئ إذ لا نسلم أنفسنا بالكامل لله. الله يدعونا أن نقدم أنفسنا له كذبيحة حية، كشيء تم التخلي عنه ومخصص لفعل مشيئته. وهذا يتطلب منا أن نسلم كل خططنا ورغباتنا للرب– كل طموح وكل اهتمام، كل هدف وكل ما نسعى إليه. فكل طموح أناني يقود إلى اضطراب "وإلى كل أمر رديء" (يعقوب ٣: ١٣– ١٦)، ولكن إذا كنا أمناء مع أنفسنا وسألنا أنفسنا لماذا نفعل هذا وما الدافع الذي يقودنا، سوف نجد أن كثير من الأشياء تكون بدافع أناني، وهذا الذي يجعلنا نتعطل ونخطئ مرة بعد الأخرى. إذًا، فالخطوة التالية في التغلب على التجربة هو أن تعتبر نفسك ذبيحة لله، ميت عن رغباتك وطموحك، آخذًا صليبك لتتبع يسوع كل يوم، لتسمعه يقودك وتفعل ما يريدك أن تقوم به. ليس هناك أشخاص أحرار؛ فإما أن تكون عبدًا للخطية أو عبدًا للبر (رومية ٦: ١٦– ٢٠). لذلك، ضع حياتك للمسيح وخدمته، سلم له كل طموحاتك وأهدافك ومستقبلك. تعلم أن تسمعه وأن تستبدل رغباتك وشهواتك برغباته. وهذا سوف يساعدك على التغلب على خطايا عديدة تكون بسبب الذات والأنانية. "فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فيّ."

- **قدم اعضاءك كآلات بر لله**

  رومية ٦: ١٢– ١٤، ١٢: ١– ٢
- **تذكر أنك عبدًا لله، وليس حرًا لفعل ما تشاء**

  رومية ٦: ١٥– ٢٠، غلاطية ٥: ١٧
- **اخضع نفسك بالكامل لمعرفة وعمل إرادة الله**

  مزمور ٤٠: ٨، عبرانيين ١٠: ٧، ٣٦، يعقوب ٤: ٧– ٨، ١بطرس ٢: ١٥
- **ضع مجد الله قبل رغباتك**

  فيلبي ٢: ٢٠– ٢١
- **اطلب أولا ملكوت الله وبره**

  مزمور ١١٩: ٤، متى ٦: ٣٣، ٢بط ١: ٥– ١١
- **اجعل طموحك هو أن تُرضي الله، كن خادمًا أمينًا**

  متى ٢٤: ٤٥– ٥١، يوحنا ٨: ٢٩، ٢كورنثوس ٥: ٩– ١٠، كولوسي ١: ١٠، ١يوحنا ٣: ٢٢

- **احسب نفسك امتداد لملكوت الله، جاهد الجهاد الحسن**

٢تيموثاوس ٤: ٦– ٧

٧. امتلئ من الروح القدس

" ولا تسكروا بالخمر الذي فيه الخلاعة بل امتلئوا بالروح." (أفسس ٥: ١٨)

قال يسوع أن بدونه لا نقدر أن نفعل شيئًا (يوحنا ١٥: ٥). أحيانًا كثيرة، نجد أنفسنا نخطئ لأننا نحاول أن نقوم بالأشياء بطريقتنا واعتمادًا على قوتنا. لقد رأى الله في خطته الرائعة للخلاص هو أن يسكن في كل إنسان عن طريق الروح القدس، الامتياز الذي لم يحصل عليه المؤمنون في العهد القديم ولم يكن متاحًا لهم. لقد أعطانا الله إمكانيات هائلة حتى نسير معه ونعرف ونطيع مشيئته. ربما ننظر إلى الأشخاص الذين أخطأوا في العهد القديم ونقول كان يجب عليهم أن يعرفوا أو يفعلوا هذا أو ذاك. إننا الآن لدينا رؤية أوسع وإمكانيات أكبر تمكننا أن نطيع الحق، ومع ذلك نقع في نفس الأخطاء! لذلك فإن الله سيحاسبنا أشد، نحن الذين لنا معرفة أكبر، وكلمة أكثر، وأمثلة متعددة من الشخصيات الأمينة والتي يمكن أن نتبعها، وأكثر حرية في المجتمع لنختار طرقنا، وفوق كل هذا سكنى الروح القدس داخلنا. ليس لنا عذر أن لا نغلب ونعيش حياتنا بالكامل للمسيح. ولكننا نحتاج أن نعتمد على الروح القدس ليرشدنا ويقوينا ولا نعتمد على أنفسنا. عندما نمتلئ بالروح القدس، سوف لا نخطئ. إذا اخترنا أن نخطئ، سنحزن الروح ولن نتمتع بقيادته وتبعيته. صلِ من أجل أن تمتلئ يوميًا بالروح القدس. "اسلكوا بالروح، فلا تكملوا شهوة الجسد." (غل ٥: ١٦). ليس هناك قوة للنصرة على الخطية أعظم من سكنى الروح القدس داخلنا.

- **اعرف الإمكانيات المتاحة لديك في المسيح والروح القدس**

رومية ٨: ١– ١١، ٢بطرس ١: ٣– ٤

- **اثبت في المسيح**

يوحنا ١٥: ١– ٨، ١يوحنا ٢: ٦، ٢٨، ٣: ٦، ٢٣– ٢٤، ٤: ١١– ١٦

- **اسلك بالروح فلن تكمل شهوة الجسد**

غلاطية ٥: ١٦– ٢٦، أفسس ٤: ١– ٣، ٥: ١٨، كولوسي ١: ٩– ١٠

- **افرح واشكر وكن متسامحًا**

فيلبي ٤: ٤– ٥، كولوسي ٣: ١٥– ١٧

- **جاهد لتكون كامل وعلى صورة المسيح، كن طاهرًا في كل طرقك**

متى ٥: ٤٨، أفسس ٥: ١، كولوسي ١: ٢٨، ١بطرس ١: ١٤– ١٦

- **تعلم أن تخلع القديم يوميًا وتلبس الجديد**

رومية ١٣: ١٤، ٢كورنثوس ٥: ١٧، غلاطية ٥: ٢٤، أفسس ٤: ٢٢– ٢٤، كولوسي ٣: ٩– ١٠

- **تعلم أن تطهر نفسك كل يوم من الشهوات الشبابية**

٢كورنثوس ٧: ١، ٢تيموثاوس ٢: ٢١– ٢٢، يعقوب ٤: ٨، ١بطرس ٢: ١١

- **تعلم أن تضبط كلماتك وتلجم لسانك**

أمثال ١٠: ١٩، ١٧: ٢٧– ٢٨، ١٨: ٦– ٨، ١٩– ٢١، ٢٠: ٢٥، ٢٩: ٢٠، أفسس ٥: ٤، يعقوب ١: ١٩، ٣: ٢– ١٢

- **تعلم أن تتحكم في غضبك**

أمثال ١٤: ٢٩، ١٦: ٣٢، ١٩: ١١، أفسس ٤: ٢٦– ٢٧، يعقوب ١: ١٩–٢٠

- **لا تحزن ولا تطفئ الروح**

أفسس ٤: ٣٠، ١تسالونيكي ٥: ١٩

- **تعقل ولا تكن غبي بل فاهم ما هي مشيئة الله**

أفسس ٥: ١٧، ١تسالونيكي ٥: ٦– ٨

٨. <u>التزم أن تطيع الله وتخدمه</u>

"إن كنتم تحبونني فاحفظوا وصاياي." (يوحنا ١٤: ١٥)

عندما نسلم أنفسنا لله ونمتلئ من روحه، نكون مستعدين للالتزام الكامل بعمل الله. الانشغال بعمل الله يجعلنا نخرج من أنفسنا مما يرفعنا فوق الظروف. إنه يحول أعيننا من على احتياجاتنا واهتماماتنا ويساعدنا على التغلب على الخطية: الذات– الكسل– الاهتمامات الأرضية. ويُقال أن "العقل الخامل هو فرصة للشيطان"، وهذا صحيح بالفعل. كلما كنا مشغولين أكثر بالعمل لله، ليس فقط سننال مكافأة في السماء ونساعد في بناء ملكوت الله

على الأرض، بل أيضًا سيكون لدينا وقت أقل للاشتراك في أنشطة ربما تقودنا للخطية. وإذا كنا سنخدم أو نعظ الآخرين فيجب علينا أن نهتم بسيرتنا حتى لا نهين الله بأعمالنا (١كورنثوس ٩: ٢٧). دعونا نكون حرصين أن تكون خدمتنا في الروح، وأن نعطي اهتمامًا كبيرًا لتجديد ذهننا يوميًا بكلمة الله حتى نثبت في المسيح، فخدمة المسيح ونحن في الجسد تواجه صراعات ونزاعات داخلية. أن نفعل ما دُعينا أن نفعل، بدوافع صحيحة، بقوة الروح القدس، هو أحد الطرق التي بها نتغلب يوميًا على التجربة.

- **ضع في قلبك أن تنتج ثمارًا أكثر وتمجد الآب**

  مرقس ٤: ٢٠، يوحنا ١٥: ٨، كولوسي ١: ١٠
- **ضع في قلبك أن تشارك رسالة الإنجيل للبعيدين**

  أمثال ٣: ٦، ١١: ٣٠، أفسس ٦: ١٥، كولوسي ٤: ٣- ٦، ١بطرس ٣: ١٥- ١٦
- **ضع في قلبك أن تخدم وليس أن تُخدَم**

  متى ٢٠: ٢٥- ٢٨، مرقس ١٠: ٤٥، عبرانيين ١٠: ٢٤- ٢٥
- **كن عاملاً بالكلمة وليس سامعًا فقط**

  متى ٧: ٢٤- ٢٧، يعقوب ١: ٢٢- ٢٥، ١يوحنا ٢: ٤- ٦، ٣: ١٨
- **انكر نفسك، ومُت عن ذاتك، واحمل صليبك كل يوم**

  مرقس ٨: ٣٤- ٣٨، يوحنا ١٢: ٢٤- ٢٦، غلاطية ٢: ٢٠
- **افتدِ الوقت لأن الأيام مُقصّرة**

  مزمور ٩٠: ١٢، أفسس ٥: ١٥- ١٧
- **احب اخوتك والآخرين بشدة، بالعمل والحق**

  لوقا ١٠: ٢٥- ٣٧، رومية ١٢: ٩- ١٣، يعقوب ١: ٢٦- ٢٧، ١بطرس ٤: ٨، ١يوحنا ٣: ١٠- ١٨
- **استخدم مواهبك لخدمة أعضاء جسد المسيح، وكن مسرعًا لعمل الخير**

  رومية ١٢: ٣- ٨، تيطس ٢: ١١- ١٤، ٣: ٨، عبرانيين ٦: ١١- ١٢، ١بطرس ٣: ١٣، ٤: ١٠- ١١

٩. كن مستعدًا للمواجهة التجربة

"بل أقمع جسدي وأستعبده حتى.... لا أصير أنا نفسي مرفوضًا."

(١كورنثوس ٩: ٢٧)

يجب أن لا نجعل التجربة تفاجئنا. يجب أن نتوقعها قبل أن تأتي ونكون على استعداد كل يوم لمواجهتها. نحتاج أن "نرى الشر ونتوارى"، بدلا من أن نعبر فيه ونعاقب (أمثال ٢٢: ٣). كمثال: إذا كنت تُجرب بالأفكار الشهوانية، اعلم أنك ستُجرب إذا شاهدت فيلمًا خليعًا أو نظرت إلى مجلات دنسة؛ فإن الصور تبقى عالقة في الذهن لأيام وتسبب التعطل والوقوع في التجربة حتى بعد مرور وقت على رؤيتها. هذه هي واحدة من مشاكل الوقوع في خطية الشهوة: الصور يمكن أن تبقى في عقولنا لأيام، وأسابيع، وربما لسنين، وتسبب التعثر يومًا بعد يوم. يجب أن نمنع هذه الصور من أن تنتقل إلى عقولنا عن طريق رفض النظر إليها منذ البداية. تجنب الأفلام التي يُحتمل أن تعرض مشاهد خارجة أو بها سلوكيات غير أخلاقية. كن على استعداد أن تغلق التليفزيون في حال كان هناك إعلانات أو برامج تجعلك أو تجعل أطفالك يتعثرون. إذا كنت تُجرب بالكحوليات أو أي شيء آخر تجنب الأماكن التي يكون فيها مثل هذه الأشياء، ولا تنظر حتى إلى صور الأشياء التي تُجرب من خلالها. الرجال يتعرضون للتجربة بأفكار غير نقية بسهولة بمجرد المرور قدام مجلات خليعة، أو ملاحظة سيدة غير مُحتشمة، وحتى إن لم يكونوا يسعون إلى ذلك. توقع كيف ومتى ستتعرض للتجربة، وتجنب أن تتعرض عينيك وعقلك لها. "فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة." (أمثال ٤: ٢٣).

- **البس يوميًا سلاح الله الكامل؛ استعد للقتال**

  أفسس ٦: ١٠– ١٧، رومية ١٣: ١٢
- **احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة**

  أمثال ٤: ٢٣
- **انظر حولك وتوقع من أين سيأتي الشر وتوارى**

  أمثال ٢٢: ٣، ٢٧: ١٢

- **تعود على ضبط النفس على ذهنك وجسدك. هكذا اركض لكي تنال**

  ١كورنثوس ٩: ٢٤- ٢٧
- **توقع إتيان التجربة وكن دائمًا يقظ؛ استعد صباح كل يوم أن تقاوم التجربة**

  متى ٦: ١٣، أفسس ٦: ١٨، ١بطرس ٥: ٨
- **ضع خطوات مقدمًا عن كيفية التغلب على التجربة؛ تصور نفسك وأنت تقاوم التجربة وتصر على قول لا للخطية؛ تدرب على التصرف مثل الرب يسوع**

  أيوب ٣١: ١، مزمور ١٧: ٣، ٣٩: ١، مزمور ٥٠: ١٤، ٧٦: ١١، ١١٩: ٥٧- ٥٩، دانيآل ١: ٨
- **استعد أن تقاوم الجسد وأن تفعل أي شيء حتى تتجنب الخطية**

  أيوب ١٣: ١٥، عبرانيين ١٢: ٤، ١بطرس ٤: ١- ٢

١٠. <u>دعم دفاعك بالصلاة المستمرة</u>

"ولا تدخلنا في تجربة بل نجنا من الشرير." (متى ٦: ١٣)

يعلمنا الرب يسوع في الصلاة الربانية أن نطلب الخلاص والنجاة من الشرير، وأن يبعدنا عن التجربة. وهو يأمرنا أن نصلي كل حين ولا نمل (لوقا ١٨: ١). هذه خطوة نحتاج أن نقوم بها يوميًا في دفاعنا ومصارعتنا للتغلب على الخطية في حياتنا. في كل يوم نحتاج أن نطلب من الله أن يساعدنا على أن نتجنب الخطية، وأن يحفظنا من التعثر والوقوع فيها. اجعلها عادة يومية لديك أن تسأل الله المعونة في كل صباح وخلال اليوم، من أجل الحكمة، من أجل المحبة له وللآخرين، من أجل الالتزام بفعل ما هو صواب، من أجل تجنب ما يسبب خسائر ودمار وألم وذنب وموت- من أجل حتى أن يعفينا من التجربة. اطلب من الله في بداية كل يوم من أجل يوم ملئ بالفرح والسلام، وحرية من الخطية، والحياة بحسب الروح. سوف يسمع الله لهذه الصلاة ويضع حولنا سور وحد فاصل ضد التجربة والخطية. إذا صلينا كل يوم من أجل الخلاص من التجربة، ربما نتعرض أيضًا لتجربة، ولكن في هذه الحالة سوف لا نُفاجئ؛ سوف نراها وهى قادمة نحونا وسيكون لدينا الفرصة لتجنبها، لأن النصرة ستكون جاهزة في داخلنا، وبمعونة الله لدينا امتياز عظيم في أرض المعركة. سوف يكون لنا قوة وسلطان أن نواجه التجربة ونقاومها عندما تأتي.

- **اطلب من الله يوميًا الحماية والنجاة من التجربة**

مزمور ١٧: ٦– ٩، ٣٢: ٦– ٨، ١١٩: ١٠، ١٣٣، ١٤٥– ١٤٧؛ ١٤١: ٨– ١٠، متى ٦: ١٣، ٢٦: ٤١

- **اطلب من الرب أن يحفظك من أن تخطئ بالقول أو بالفعل**

مزمور ١٤١: ٣– ٤

- **اطلب من الرب أن يكشف لك خطاياك وسهواتك**

مزمور ١٩: ١٢– ١٣، ١٣٩: ٢٣– ٢٤

- **اطلب النصرة على التجربة. اطلب من الله أن يساعدك على حفظ كلمته والثبات فيها. اطلب من الله أن يعطيك النصرة على شهوات الجسد، لأنه يشتهي ضد الروح**

مزمور ١١٩: ٤، ٢٩، ٣٦– ٣٧، ٥٨، متى ٧: ٧– ١١، ١كورنثوس ١٠: ١٣، ١بطرس ٢: ١١، ٢بطرس ١: ٣– ١١

- **اطلب الحماية للآخرين**

أفسس ٦: ١٨، كولوسي ٤: ٢، ١بطرس ٥: ٨– ٩

- **فكر، وصلِ، واطلب مشورة الله قبل أي تصرف**

أمثال ١٩: ٢، ٢١: ٥

- **صلِ لتتميم مشيئة الله في حياتك**

متى ٦: ١٠، ٢٦: ٣٩– ٤٢، ١يوحنا ٥: ١٤– ١٥

- **صلِ بإيمان وثق أن الله سيستجيب**

مزمور ٣٧: ٥، أمثال ٣: ٥– ٦، متى ١٧: ٢٠، ١٨: ١٩، ٢١: ٢١– ٢٢، مرقس ١١: ٢٢– ٢٤، فيلبي ٤: ٦– ٧، يعقوب ١: ٥– ٨، ٥: ١٥

- **صلِ باسم الرب يسوع**

يوحنا ١٤: ١٣– ١٦، ١٦: ٢٣– ٢٤

- **صلِ بلجاجة، اجعل الصلاة عادة مستمرة**

لوقا ١٨: ١– ٨، ١١: ٥– ١٠، أفسس ٦: ١٨، ١تسالونيكي ٥: ١٧

١١. <u>عيِّن لك شريك</u>

"الحديد بالحديد يُحدَّد، والإنسان يُحدِد وجه صاحبه." (أمثال ٢٧: ١٧)

من المهم جدا أن يكون لك شريك. والشريك هو شخص من نفس النوع، نتقابل معه بانتظام ونقضي معه أوقات في الصلاة ومشاركته عن نجاحاتنا واحتياجاتنا. ويمكن أن نتكلم معه بصراحة ونتيح له الفرصة ليُرينا خطايانا. الرجال على وجه الخصوص يحتاجون لشريك يكون محترم، موثوق به، ناضج روحيًا، متفاهم، نلتقي معًا بصفة منتظمة. ليس من المفضل أن الأزواج يكونوا ذلك الشريك، نظرًا لحساسية الموقف، وربما يشعروا بعدم الارتياح وسيكون من الصعب أن يكون (تكون) حيادي وموضوعي، ومُتفهم. ويجب عدم الإفصاح عن أي مشاكل أو مواضيع شخصية تتم في هذا اللقاء، فانه إذا فُقدت الثقة فلا يمكن لهذه العلاقة أن تستمر. اقضوا معظم الوقت في الصلاة من أجل بعضكم البعض ومن أجل احتياجات الكنيسة، والمجتمع والبلد. للشريك دور مهم جدًا في مصارعتنا للتغلب على التجربة. **فأول** كل شيء يمكن للشريك أن يصلي من أجلنا في الأوقات الصعبة. وهذا سبب يستحق بذل الوقت والجهد لمقابلة هذا الشريك بانتظام. **ثانيًا**، إذا كنا نعلم أن شريكنا سوف يسألنا عن حالنا، وخاصة مع الخطية أو التجربة، هذا سيكون مُشجعًا وحافزًا لنا حتى ننتصر، لأنه سيكون من المُحرج أن نفشل. لذلك سيكون لدينا حافز أن نقاوم ونحاول مرات أخرى. هذا بالإضافة إلى أنه يمكن أن يكون لديه مشورة مفيدة واقتراحات تساعدنا على النجاح. ابحث عن شريك لك، وتقابل معه بصفة منتظمة. وكلما قضيتما وقتًا أكثر في الصلاة، كلما كان التغلب على التجربة أسهل.

- **اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات وصلوا بعضكم لأجل بعض**
  يعقوب ٥: ١٦
- **احرص على أن "تحدد" وتشجع شخصًا آخر**
  أمثال ٢٧: ١٧، كولوسي ٣: ١٦
- **رحب بالتوبيخ أو النصح من الآخرين**
  مزمور ١٤١: ٥، أمثال ٢٧: ٦، ٩، ٢٨: ٢٣

- **لا تنفصل أو تعزل نفسك عن باقي المؤمنين**

عبرانيين ٣: ١٣، ١٠: ٢٤- ٢٥

- **دائمًا ابحث ولا تتجاهل رأي الله والمشورة**

مزمور ٣٢: ٨، أمثال ٤: ١- ٢٢، ٥: ١٢- ١٤، ١١: ١٤، ١٢: ١٥، ١٣: ١٠، ١٥: ٢٢، ١٩: ٢٠- ٢١، ٢٤: ٦، ٢٧: ٩

- **قدم المساعدة للذين تعثروا، ناظرً إلى نفسك لئلا تجرب أنت أيضًا**

غلاطية ٦: ١

١٢. <u>انتظر الرب، وتوكل عليه، واصبر له</u>

"سلم للرب طريقك واتكل عليه وهو يجري. انتظر الرب واصبر له." (أمثال ٣٧: ٥، ٧)

كم من المرات نقع في الخطية بسبب عدم صبرنا على الأمور، أو لأننا نريد تغيير شخص ما، أو لأننا نسرع بحدوث شيئًا ولا ننتظر الوقت المعين له؟ فنحن نريد ما نريده في الوقت الذي نريده، وهذا السلوك يدفعنا بسهولة للخطية. فقد شاول مملكته لأنه لم يكن صبورًا لينتظر صموئيل (١صموئيل ١٣: ١- ١٤). الله يريدنا أن نتعلم أن نتوكل عليه، وأن ندع قوته تكمل في ضعفنا. يجب علينا أن نتعلم كيف نتغلب على تجربة عدم الصبر، ومحاولة دفع الأشياء لتحدث أو دفع أناس ليفعلوا أشياء. نحن نادرًا ما يمكن أن نتحكم في ظروفنا أو تصرفات واختيارات الآخرين. التحدي الحقيقي الموضوع أمامنا هو أن نتحكم في أنفسنا، ونخضع كاملا لله في كل ما يريدنا أن نفعله. عندما نترك الله يعمل بقوة ويفعل أمور عظيمة يدوم تأثيرها أكثر مما كان يمكن أن نفعل، حينئذ سنرى التغيير الحقيقي الذي يحدث في حياتنا وحياة من هم حولنا. انتظر الرب. تعلم أن تتوكل عليه في كل ظروفك. تعلم أن تنتظر وقته، انتظره ليملأ احتياجك، وهذا سيكون أفضل بكثير من محاولة دفع الأشياء لما تريده ثم الوقوع في الخطية.

- **الق على الرب كل همك، وكل حملك، وكل إحباط، وكل فشل**

أيوب ١٣: ١٥، مزمور ٢٥: ١٥، ٤٦: ١٠، إشعياء ٣٠: ١٥، متى ١١: ٢٨- ٣٠، ١بطرس ٥: ٦- ٧

- **انتظر الرب، انتظر وقت الرب**

مزمور ٢٧: ١٤، ٣٧: ٥– ٧، ٤٠: ١– ٢، ٦٢: ٥، ١٣٠: ٥– ٦، ١٤٧: ١١، أمثال ٣: ٥– ٦، إشعياء ٤٠: ٣١

- **ارفض القلق؛ أرفض الضيق والغضب**

مزمور ٣٧: ٧– ٨، ٤٢: ٥– ١١، متى ٦: ٢٥– ٣٤، فيلبي ٤: ٦– ٧

- **دع قوة الله تكمل وتكون ظاهرة للآخرين في وقت ضعفك**

١كورنثوس ١: ٢٥، ٢كورنثوس ١٢: ٧– ١٠

- **افرح بكل ما يعلمك الله إياه في الظروف الصعبة**

فيلبي ٤: ٤، ١٢– ١٣، يعقوب ١: ١٢، ١بطرس ١: ٦– ٩

- **اشكر الرب، افتخر به، اجعله سندك**

١صموئيل ١٧: ٣٧، ٤٥– ٤٧، مزمور ٢٠: ٥– ٧، ٣٤: ١– ٣، ٤٤: ٨، ٤٦: ١، أمثال ٣: ٥– ٦، إرميا ٩: ٢٣– ٢٤

- **لا تجازِ عن شر بشر، لا تنتقم لنفسك**

أمثال ٢٠: ٢٢، ٢٤: ٢٩، رومية ١٢: ١٧– ٢١

التغلب على التجربة

المبادئ الكتابية للانتصار اليومي

ب. قاوم التجربة حينما تأتي

تصرف بشكل سريع وقاطع للرد على التجربة وتجنب الوقوع في الخطية

"**فاخضعوا لله**. قاوموا إبليس فيهرب منكم.

اقتربوا إلى الله فيقترب إليكم.

نقوا أيديكم أيها الخطاة وطهروا قلوبكم يا ذوي الرأيين."

(يعقوب ٤: ٧– ٨)

١. تعرّف على التجربة؛ لا تجهل ما هي الخطية وكيف تُجرب لتقع فيها

"لا تضلوا. الله لا يُشمخ عليه. فإن الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضًا"

(غلاطية ٦: ٧)

إن خطوات بناء العلاقة مع الله التي تحدّثنا عنها سابقًا، إذا تم ممارستها بجدية، سوف تقوي خطواتنا في السير مع الله وسوف نكون في وضع أحسن لمقاومة التجربة يومًا بعد يوم. ولكن حتى مع الاستعداد الجيد من الممكن أن نتعرض للتجربة، لذلك فإن الخطوات الاثنا عشر التالية ستساعدنا كيف نتصرف ونتفاعل ونقاوم التجربة عندما تواجهنا. وأول خطوة لمقاومة التجربة هي معرفة ما هي الخطية التي تحاول أن تجعلك تقع فيها. فمعظم المؤمنين عادة ما يقعون في خطية وهم لا يدركون أنهم يخطئون أو لأنهم يفقدون الشعور أن هذا التصرف يُحزن الروح وأنه خطية. ربما نكون منخدعين بالأفكار التي تقول: "الكل يفعل هذا"، أو "لا أستطيع أن أقاوم"، أو "هم يدفعوني لفعل ذلك..."، أو "الله سيتفهم"، أو "إني لا

أضايق أحد..." وهكذا. لكن الله سيعطي حساب عن كل خطية وحتى عن كل كلمة بطالة (متى ١٢: ٣٦، ٢كورنثوس ٥: ١٠). يجب علينا أن نبحث بجدية داخلنا وننزع كل ما هو خطية وأن نتوقف عن خلق الأعذار والتهاون مع الخطية. نعم، الله محبة، ولكنه أيضًا يدعونا أن نكون قديسين وبمستوى عالٍ، حتى إلى الكمال (متى ٥: ٤٨). من الرائع أن نفعل هذا ليس بدافع الخوف ولكن شوقًا منا أن نمجد الرب في حياتنا، فعلينا أن "نتمم خلاصنا بخوف ورعدة" (فيلبي ٢: ١٢– ١٣).

يجب علينا أن ندرك بالضبط متى وكيف تأتي التجربة، ويجب أن نكون أنقياء ولدينا الحساسية الشديدة لما هو خطية وكيف تتسلل إلينا. وكمثال على ذلك عندما نغضب، يكون من السهل الانسياق وراء مشاعر الغضب على أشياء غالبًا ما تكون تافهة. وتتعقد الأمور بقول كلام جارح أو التصرف بطريقة خاطئة، ليس كما ينبغي أن يكون كشخص يسكن فيه الروح القدس. فنسمح لأنفسنا أن نتذمر ونشكو ونشعر بعدم الرضا في حين أننا كمؤمنين وُهبت لنا بركات أكثر جدًا مما نطلب أو نفتكر وينبغي أن نكون شاكرين في كل وقت على كل شيء (١تسالونيكي ٥: ١٦– ١٨). فعندما لا نتحكم في الغضب أو لا نحيا حياة الشكر، فهذه أمثلة على خطايا نحتاج أن نكون على دراية بها وأن ننزعها من داخلنا.

يجب علينا أيضًا أن نضع في اعتبارنا تأثير كل كلمة نقولها وتأثير تصرفاتنا على الآخرين، خاصة الصغار أو المبتدئين في الإيمان. وهناك ما هو شائع بالخطايا "السرية" التي نحاول أن نخفيها، ولكن يمكن أن نلجأ لأحد نثق فيه ونتكلم معه ويساعدنا على اكتشاف الخطايا الخفية في حياتنا. يجب أن نمتحن أفكارنا، وكلماتنا، وأفعالنا على مستوى القداسة الذي يطلبه منا الله. لذا، فأول شيء نفعله لمقاومة التجربة عندما تأتي هو معرفة ما هي الخطية التي نُجرب بها.

- **اعرف كل ما يعتبره الله خطية**

خروج ٢٠: ١– ١٧، ١صموئيل ١٥: ٢٢– ٢٣، متى ٥: ٢١– ٧: ٢٧، ١٥: ١٨– ٢٠، رومية ١٢– ١٣، ١كورنثوس ١٠: ٦– ١٤، ١٥: ٣٤، غلاطية ٥: ١٩– ٢١، ٢٦، أفسس ٤: ٢٥– ٥:

١٨، كولوسي ٣: ٥– ٢٥، ١تسالونيكي ٤: ٣– ٨، ٥: ١٤– ٢٠، يعقوب ١: ١٩– ٢٢، ٣: ٦– ٤: ١٧، ١بطرس ٢: ١١– ٣: ٧، ٤: ١– ١٦، ١يوحنا ٢: ٤– ٦

- **لا تجهل أفكار الشيطان وخططه وخداعاته التي يقوم بها اتباعه**

١كورنثوس ١٥: ٣٣، ٢كورنثوس ٢: ١١، ١١: ١٤– ١٥، أفسس ٢: ١–٣، ٥: ٥– ١٠

- **امتحن كل شيء بعناية، وكن على استعداد أن تكون صريح مع نفسك من جهة أفعالك**

١تسالونيكي ٥: ٢١– ٢٢

- **اسأل نفسك، "هل ما يدفعني لفعل ذلك هو الغيرة أو إرضاء ذاتي أو أنانية؟ أو نتيجة صراع وشجار؟ ما هي المنفعة من فعل ذلك؟"**

كولوسي ٣: ١١– ١٤، يعقوب ٣: ١٣– ٤: ٤

- **اسأل نفسك، "هل الدافع لفعل ذلك محبة العالم، أو شهوة الجسد وشهوة العيون، أو تعظم المعيشة؟"**

١يوحنا ٢: ١٥– ١٧

- **اسأل نفسك، " هل ما سأفعله سيبني الآخرين، أم سيُعثرهم، خاصة الصغار؟"**

متى ١٨: ٦– ٧، رومية ١٤: ١٣– ٢١، ١كورنثوس ٨: ٧– ١٣

- **اسأل نفسك، "هل ما سأفعله قانوني، ومفيد، وصالح للبنيان؟"**

١كورنثوس ٦: ١٢، ١٠: ٢٣– ٢٤، يعقوب ١: ٢٥– ٢٧

- **اسأل نفسك، "هل هذا الشيء يتحكم فيّ؟"**

١كورنثوس ٦: ١٢، ٩: ٢٤– ٢٧

- **اسأل نفسك، "هل افتدي الوقت واعرف ما هي مشيئة الله في حياتي؟"**

أفسس ٥: ١٥– ١٧، كولوسي ١: ٩– ١٠

- **اسأل نفسك، "هل أفعل ذلك بالإيمان وأنا غير مرتاب؟" لأن كل ما ليس من الإيمان فهو خطية.**

رومية ١٤: ٢٣، ١يوحنا ٤: ١٨

- **اسأل نفسك، "هل أنا اظهر ثمر الروح بهذا التصرف؟"**

غلاطية ٥: ٢٢– ٢٣

- **اسأل نفسك، "هل ما افعله بدافع المحبة لله وللآخرين؟"**

متى ٢٢: ٣٦- ٤٠، يوحنا ١٥: ١١- ١٢، رومية ١٤: ١٥، ١كورنثوس ١٣: ١- ١٨، أفسس ٥: ١- ٢، كولوسي ٣: ١٢- ١٤، يعقوب ٢: ٨، ١بطرس ١: ١،٢٢يوحنا ٤: ٧- ١٢

- **هل هذا التصرف أو الكلام كان نتيجة غضب؟ تعلم أن تهدأ وتفكر قبل أي تصرف أو كلام. تعلم كيف تتحكم في غضبك.**

أمثال ١٠: ١٩، ١٦: ٣٢، ١٧: ٢٧- ٢٨، أفسس ٤: ٢٦- ٢٧، يعقوب ١: ١٩

- **هل ضميرك منزعج ويحاول أن ينبهك أن لا تفعل هذا التصرف أو تقول هذا الكلام؟ إذا كان كذلك، توقف في الحال، ولا تفعل أو تقول هذا. تعلم أن تكون لديك الحساسية لضميرك ولقيادة الله لك.**

أعمال ٢٤: ١٦، رومية ٢: ١٤- ١٦، ٨: ١٤، غلاطية ٥: ١٦- ١٨، ٢٥، ١تيموثاوس ١: ٥، ١٨- ١٩، عبرانيين ١٣: ١٨، ١بطرس ٣: ١٦

- **هل كنت ستفعل أو تقول هذا إذا كنت مع الرب يسوع أو أفراد عائلتك أو أصدقائك؟ هل ستكون مسرورًا إذا عرف الآخرين ماذا فعلت أو قلت؟ إذا كان لا، فإنها بالتأكيد خطية.**

متى ١٠: ٢٦، مرقس ٤: ٢١- ٢٣، ٩: ٣٣- ٣٤

- **هل تتخيل أن الرب يسوع يفعل ذلك الشيء؟ إذا لا، فتوقف في الحال وفكر في نفسك، لماذا. درب نفسك على تنقية تصرفاتك وكلماتك على مستوى عالي، (الرب يسوع المسيح)**

متى ٥: ٤٨، ١كورنثوس ١١: ١، فيلبي ٤: ٨- ٩

٢. <u>اعرف حجم العواقب التي تجلبها التجربة</u>

"لأن من يزرع لجسده فمن الجسد يحصد فسادًا، ومن يزرع للروح فمن الروح يحصد حياة أبدية." (غلاطية ٦: ٨)

إن التجارب إما تأتي بعواقب سلبية للذين يستسلمون لها، أو ببركات للذين يقاومونها. إن عواقب الخطية يمكن أن تكون شديدة وقاسية بشكل لم نتوقعه وربما تؤثر سلبيًا على مناطق في حياتنا، حتى أغلى ما لدينا. عندما نخطئ فنحن بذلك نرفض طرق الله ووصاياه، ونتلف ضميرنا الصالح أمام الله، وتتعطل صلواتنا. عندما يختار المؤمنون أن يجعلوا أنفسهم "عبيدًا

للخطية"، يكون هناك فرصة للشيطان أن يقدم شكايته عليهم. وعلى العكس تمامًا، فإن المنافع التي تعود علينا عندما نقاوم التجربة بنجاح وطاعة مشيئة الله تكون الحرية والبركات والحياة في فيض النعمة. ونحن نعرف رجالاً في الكتاب المقدس مثل يوسف وأيوب، كيف عاشوا حياة الأمانة منذ آلاف السنين حتى في أحلك الظروف، ونرى بركات الأمانة التي تمتعوا بها. فكل مرة نتعرض فيها للتجربة يكون لدينا الفرصة إما أن نبني حياتنا أو نهدمها، ندخر بركات في الأرض وفي السماء أو نعاني من خسائر في الأرض وفي السماء. الاختيار في أيدينا. إذًا، فالخطوة الثانية لمقاومة التجربة هي إدراك عواقب الفشل والاستسلام للتجربة، وبركات الطاعة والنصرة.

- **اعرف أنك عندما تخطئ فأنت تصبح عبدًا للخطية؛ وتفقد السيطرة على حياتك.**

  مزمور ١١٩: ١٣٣، متى ٦: ٢٤، يوحنا ٨: ٣٤، رومية ٦: ١٦– ٢٠، غلاطية ٥: ١٧

- **اعرف أنه عندما تختار أن تخطئ ستكون العواقب أشد مما كنت تتوقع أو تتخيل؛ ويمكن أن تدفع أغلى ما عندك.**

  ١صموئيل ١٥: ٢٢– ٢٨، ٢صموئيل ١٢: ٩– ١٤، مزمور ٣٩: ٧– ١١، غلاطية ٦: ٧– ٨، رؤية ٢: ٥

- **اعرف أنك عندما تختار أن تخطئ فأنت بذلك ترفض بركات وعطايا الله، وربما تتعطل صلواتك.**

  مزمور ١٦: ١١، رومية ٢: ٦– ٧، ١٠، ١كورنثوس ٣: ١٠– ١٥، ٢كورنثوس ٥: ١٠، ١بطرس ٣: ٧، رؤية ٢: ٧، ١٠، ١٧، ٢٥– ٢٨، ٣: ٥، ١٢، ٢٠– ٢١

- **اعرف أنك عندما تخطئ ربما تُعثر أحد الأصاغر، أو تعطي الشيطان الفرصة ليهاجم من تحبهم أو يؤثر على أشياء مهمة في حياتك. أنت تمثل خط الدفاع الأول لكل من هم تحت رعايتك، وبطاعتك أو عدم طاعتك أنت لا تؤثر على نفسك فقط بل على كل من وما حولك.**

  خروج ٢٠: ٤– ٦، ٢صموئيل ١٢: ١٤، أيوب ٣١: ٩– ١٢، أمثال ٥: ٧– ١٤، متى ١٨: ٦– ١٠

- **اعرف أنك عندما تختار أن تخطئ فأنت تحتقر دم الرب يسوع واسمه الذي دُعي عليك، وتسخر منه، وتمتحن صبره.**

متى ٤: ٧، لوقا ٤: ١٢، أعمال الرسل ٥: ٩، رومية ١: ١٨، عبرانيين ٦: ١- ٩، ١٠: ٢٦- ٢٩

- **اعرف أنك عندما تختار أن تخطئ فإنك تعطي الفرصة لعدو الله أن يجدف على اسم الرب بسببك**

أيوب ١: ٩- ١١، ٢: ٣- ٦، ٢صموئيل ١٢: ١٤، رومية ٢: ١٧- ٢٤

- **اعرف أنك عندما تقاوم التجربة بنجاح فإنك تثبت أنك تحب الرب يسوع وتتبعه من كل قلبك. لا تتصرف كأحد الضائعين والهالكين.**

متى ٧: ١٥- ٢٧، ٢٥: ٤١- ٤٦، يوحنا ١٤: ١٥، ٢١، رومية ٢: ٢٥- ٢٩، ١كورنثوس ٦: ٩- ١٠، غلاطية ٥: ١٩- ٢١، ١يوحنا ٣: ٧- ١٠، رؤية ٢١: ٨، ٢٢: ١٥

- **اعرف أن التجربة يمكن أن تكون لامتحانك، لاثبات إيمانك حتى يباركك الله ويأتمنك على ما هو أكثر (مثل يوسف وأيوب). انظر للتجربة على إنها فرصة للنمو في الحياة مع الرب يسوع ولتمجيد اسمه (ولكن بالطبع لا تسعى للتجربة).**

تكوين ٣٩، ٤١، خروج ٢٠: ٤- ٦، أيوب ١: ٨- ١٢، ٢: ٣- ٦، ٤٢: ١٠- ١٧، رومية ٥: ٣- ٥، غلاطية ٦: ٧- ٨، ١بطرس ١: ٦- ٧، ٢بطرس ١: ٩- ١١

٣. <u>تذكر دائمًا ما تسببه الخطية من ألم ودمار وغضب إلهي ودينونة</u>

"فأي ثمر كان لكم حينئذ من الأمور التي تستحون بها الآن؟ لأن نهاية تلك الأمور هي الموت." (رومية ٦: ٢١)

الله يكره الخطية وعدم الطاعة (عبرانيين ٢: ٢). فالجحيم دليل ومثال على مدى بغضة الله للخطية وعواقبها النهائية. أما بالنسبة للمؤمنين الذين غُفرت خطاياهم بالنعمة، يجب دائمًا أن يتذكروا أن الصليب وآلام وإهانة مخلصنا الرب يسوع كانت بسبب غضب الله على الخطية. يجب علينا أن نأخذ كل خطية على محمل الجد ولا نستهين بها ونتذكر كيف أن الله لا يتهاون مع الخطية. ويمكن لنا أن نتذكر عندما أخطأنا أو آخرين أخطاوا كيف عانوا من

عواقب الخطية. بالإضافة إلى ذلك هناك أمثلة في الكتاب المقدس تحذرنا من الألم والخسارة والخراب الذي يمكن أن يعاني منه الشخص أو عائلته أوبلده كنتيجة لعدم طاعة وصايا الله.

بالإضافة لأمثلة الذين أخطأوا في الكتاب المقدس (١كرونثوس ١٠: ١١)، نجد أن الكتاب المقدس يعطي صور بيانية أو تشبيهات ويقارن الخطية بأشياء مثيرة للاشمئزار، مثل الكلب الذي يعود إلى قيئه (أمثال ٢٠: ١٧).

هناك طريقة فعالة للبعد عن الخطية وهي أن تستبدل الأشياء التي تجربك في عقلك بواحدة من الصور التشبيهية المقززة، مثل القيء، أو رؤية المسامير وهى تُدق في أيدي وأرجل مخلصنا الرب يسوع، أو الفم الممتلئ حصى، أو الذباب والديدان تزحف على جثة. لذلك فكر في الخطية التي تواجهك على أنها واحدة من الصور المقززة وبالتأكيد ستجد أن جاذبيتها تختفي. ربما يبدو أن هذه مبالغة في الأمر، ولكن جزء من مشكلتنا هي أننا لا ندرك كم أن الخطية شنيعة ومشينة؛ ونقلل من حجم إهانة الله والتأثير الرهيب الذي يمكن أن يقع على الذين هم من حولنا. إلى أي مدى تريد أن تشارك الذين رفضوا الخلاص في العقاب الأبدي في بحيرة النار والكبريت؟ كلما استطعنا أن نتذكر العواقب السلبية والتشبيهات المقززة للخطية بينما نتعرض للتجربة، سنجد أن جاذبيتها تنطفئ. إن التجربة أمر جاد جدًا، ومشكلتنا هي أننا نفكر فيها بولع أو بشكل ساذج بينما يجب أن تثور ونحتد عليها. إذا كان الشيطان يهاجم عقولنا وخيالنا، فدعونا إذًا نستخدم خيالنا أيضًا لننتصر عليه. انظر للتجربة بعيني الله. عندما تُجرب، تذكر العواقب النهائية، ستجد أن الخطية "مش جايبة همها".

- **تذكر كم يكره الله الخطية؛ تذكر الصليب؛ تذكر أن حكم الله وغضبه والجحيم من نتائج الخطية.**

  متى ٢٦: ٥٧– ٢٧: ٥٤، رومية ١: ١٨، ٢: ١– ١٠، أفسس ٥: ٦، كولوسي ٣: ٥– ٦، ١بطرس ٢: ٨، رؤية ٢٠: ١١– ١٥، ٢١: ٨، ٢٢: ١٥

- **تذكر توابع الخطية: خزي، وخسارة، وألم، وعار، ودمار، وموت.**

أيوب ٣١: ٩- ١٢، أمثال ٥: ٧- ١٤، ٦: ٢٦- ٣٥، ٧: ٢٢- ٢٣، رومية ٢: ٥- ٩، ٦: ٢١- ٢٣، ٨: ٦- ٨، يعقوب ١: ١٥

- **تذكر أن كل خطية ستظهر للنور وتُحاكم؛ لأن الله يسمع ويرى كل الأقوال والأفعال.**

٢صموئيل ١٢: ١١- ١٢، أيوب ٣١: ٤، مزمور ٤٤: ٢٠-٢١، ٩٠: ٨، ١١٩: ١٦٨، ١٣٩: ١- ٦، جامعة ١٢: ١٣- ١٤، إرميا ١٦: ١٧- ١٨، متى ١٠: ٢٦، ١٢: ٣٦، رومية ٢: ١- ١١، ١كورنثوس ٣: ١٢- ١٥، عبرانيين ٤: ١٣

- **تذكر آلام تأديب الله (فالذي يحبه الرب يؤدبه)؛ نعم سيكون هناك تأديب على العصيان حتى يجعلك الله تعود من جديد.**

مزمور ٧: ١٢، ٣٩: ١١، إرميا ١٧: ١٠، عبرانيين ٢: ٢، ١٢: ٥- ١١

- **تذكر أن متعة الخطية للحظة، وأما ألمها فطويل المدى، والعواقب تكون باقية ومستمرة.**

٢صموئيل ١٢: ١٠- ١٢، أمثال ٧: ٢٣- ٢٧، عبرانيين ١١: ٢٥

- **تذكر الألم والمعاناة والخزي الذي سيلحق بعائلتك والذين من هم حولك بسبب خطيتك.**

مزمور ٦٩: ٦، ١كورنثوس ١٢: ٢٦

- **تذكر أنه عندما تختار أن تخطئ، فأنت تُخرج نفسك من المعركة ضد قوات الظلمة، وتتخلى عن موقعك المؤثر مع الله التي هي صلواتك، وبذلك تعطي الفرصة للشيطان أن يتقدم أكثر.**

١يوحنا ٣: ١٩- ٢٢

- **تذكر بعض الأمثلة الكتابية من الذين استسلموا للتجربة، وهذا لتحذيرنا**

تكوين ٣: ١- ٢١ (آدم وحواء)، ٤: ١- ١٥ (قايين)، ١٩: ١- ٣٨ (سدوم وعمورة)، خروج ١٥: ٢٢- ١٧: ٧، ٣٢: ١- ٣٣: ٧، عدد ١١: ١- ١٤: ٤٥، ١٦: ١- ١٧: ١٣، ٢٥: ١- ٨، قضاة ١- ٢١، ١كورنثوس ١٠: ١- ١٣ (شعب إسرائيل)، ١صموئيل ٢: ١٢- ٤: ٢٢ (عالي الكاهن وأولاده)، ١صموئيل ١٣- ١٦، ٢٢، ٢٨ (شاول)، ٢صموئيل ١١- ١٢ (داود)، ١ملوك ١١ (سليمان)، ١ملوك ١٢- ٢أخبار الأيام (ملوك إسرائيل ويهوذا)، متى ١٦: ٢١- ٢٣، ٢٦: ٦٩- ٧٥، غلاطية ٢: ١١- ١٤ (بطرس)، أعمال الرسل ٥: ١- ١١ (حنانيا وسفيرة)، رؤيا ٢- ٣ (السبع كنائس)

- **تذكر التوضيحات والتشبيهات الكتابية للخطية، مثل: "مُر كالأفسنتين"، "حاد كسيف ذو حدين"، " فم ممتلئ حصى"، "نار في الحضن"، "كلب يعود إلى قيئه"، واستبدل كل الخطايا التي تعرضها عليك التجربة بهذه الصور أو صور أخرى في الكتاب المقدس**

أمثال ٥: ٤، ٦: ٢٧، ٢٠: ١٧، ٢٥: ١٤، ١٨، ١٩، ٢٦، ٢٨، ٢٦: ١١، ١٣– ١٤، ١٧– ٢١، ٢بطرس ٢: ٢٢

٤. ردد المكتوب وانتهر ابليس باسم الرب يسوع

"حينئذ قال له يسوع: اذهب عني يا شيطان! لأنه مكتوب للرب إلهك تسجد وإياه وحده تعبد". (متى ٤: ١٠)

عندما جرب الشيطان الرب يسوع في البرية، نجد أنه أجاب على كل تجربة بالمكتوب من الوصايا التي في سفر التثنية. وهذه طريقة بسيطة ولكنها قوية جدًا للنصرة على التجربة، لأنها تُحفز وتنشط أرواحنا لإطاعة وصايا الله وتذكرنا ما هي الخطية. لذلك من المهم جدًا أن نحفظ آيات من الكتاب المقدس وخاصة التي تتعلق بالخطية التي نُجرب بها. كمثال، إذا كنت تُجرب بالغضب أو الشهوة، ردد الآيات الموجودة في متى ٥: ٢١– ٢٢ أو ٥: ٢٧– ٣٠. ومن الأفضل حفظ هذه الآيات عن ظهر قلب حتى يمكن استخدمها كسلاح مضاد في أي وقت. فإن عدم التذكر الواضح، إذا كان هذا الشيء خطية أم لا، لا يأتي بنتائج جيدة. فيجب عليك أن تكون على دراية ووعي كاملين بالنصوص الكتابية خاصة التي تتعلق بالخطية التي تواجهك. لاحظ أيضًا، أنه بعد التجربة الأخيرة انتهر الرب يسوع الشيطان قائلاً: "اذهب عني يا شيطان!". فانتهار الشيطان سلاح فعّال في مقاومة التجربة.

- **ردد الآيات التي تتعلق بالتجربة التي تتعرض لها**

مزمور ١١٩: ٩– ١١، متى ٤: ١– ١١، لوقا ٤: ١– ١٣

- **اجعل لنفسك اسبابًا واضحة لمقاومة التجربة**

تكوين ٣٩: ٧– ٩، متى ١٦: ٢٣

- **كن على دارية بالتأثيرات الشيطانية التي وراء التجربة**

متى ٤: ١٠، ١٦: ٢٣، مرقس ١٦: ١٧، أعمال الرسل ١٦: ١٨، يهوذا ٩

- **تأمل في كلمة الله أكثر عندما يزيد عليك القلق والاضطراب**

مزمور ٩٤: ١٩

٥. <u>ارفض التجربة في الحال، وعلى نحو حاسم، وبإصرار</u>

"إذًا لا تملكن الخطية في جسدكم المائت لكي تطيعوها في شهواته، ولا تقدموا أعضاءكم آلات إثم للخطية.." (رومية ٦: ١٢– ١٣)

لكي نتغلب على التجربة بشكل حقيقي يجب أن يكون رد فعلنا تجاهها سريع وحاسم. إذا كانت الاستجابة مؤقتة وغير مؤكدة، وإذا تركنا الباب مفتوح ولو قليلاً أمام التجربة، ستستمر التجربة في اللحاق بنا محاولةً أن تهزمنا. عندما يزداد ضغط التجربة علينا، فإن التردد يكون بمثابة دعوة للتجربة، ورد الفعل الغير حاسم يكون مثل الوقود أمام نيران التجربة. كما تغمر المياه المنزل مُحاولة أن تدخل وتخترق أي شق وفتحة غير مُحكمة الإغلاق، كذلك أيضًا التجربة تحاول أن تجد وتستغل أي عقل يكون غير مُحصن ضد الخطية. البعض يكون حاسمًا وشديدًا أمام التجربة ولكن لفترة، بذلك فهم يسمحون بإمكانية الوقوع في الخطية عن طريق الاستمرار في التفكير في التجربة، أو التواجد بجانب مصدر التجربة. ولا يأخذون رد فعل حاسم لرفض الخطية وجعل الوقوع فيها مستحيل.

كمثال، إذا كنت تُجرب بالشهوة أو المناظر الإباحية على النت أو التلفزيون، فالخطوة الحاسمة الأولى تكون تغيير الموقع أو تغيير القناة، ولكن هذا ليس كافيًا حيث يمكن الرجوع إليها مرة ثانية. يجب عليك أن توصد الأبواب والشبابيك أمام الخطية عن طريق غلق الكمبيوتر أو التلفزيون في هذه اللحظة ومغادرة الغرفة حالاً، واطلب من أحد أن يضع لك برامج حماية حتى تبتعد عنها تمامًا ولا يكون هناك فرصة للتراجع. إن التجربة لديها إصرار شديد، وأي استجابة تكون غير سريعة وحاسمة وبثبات كأنها تقول للتجربة أن تعود في وقت لاحق. نستطيع أن نتغلب على التجربة فقط إذا أخذنا الأمر بجدية وتصرفنا على هذا الأساس. (ملحوظة: كن على علم أن اتخاذ خطوات فعلية لنزع مصدر التجربة لا يمنعنا عن الخطية، لأننا لدينا الفرصة دائمًا للرجوع عن ما وضعناه ليساعدنا على الابتعاد عن

التجربة. فوضع أشياء لتحمينا من التجربة مثل وضع سور على حافة جبل، فيمكن للشخص أن يجد طريقة للوقوع من على الجبل إذا أراد، حتى وإن كان السور موجود ولكن السور يجعل الأمر أصعب ويمنع الانزلاق. وجود السور أو موانع ضد التجربة شيء جيد ولكن مع هذا يجب أن تبني وتنمي علاقتك مع الله وتستبدل شهوات العالم بشهوات البر.)

ولكن حتى إذا كنا نقاوم التجربة سريعًا وبشكل حاسم وبإصرار، لا تزال التجربة تهاجمنا مرات أخرى، وكأن جهودنا المبذولة في رفضها تضيع هباء. وهذا يمكن أن يصيبنا بالإحباط إذا كنا لا نعرف حقيقية أن التجربة لديها إصرار شديد لأن شهوات الجسد داخلنا أحيانًا تلح علينا. وما يجعل الأمر أسوأ، أنه في بعض الأحيان يبدو أن الله بعيد جدًا عنا ولا ينظر لمعاناتنا. ولكن في هذه الأحيان لا يجب أن نفقد الأمل ونستسلم بل نستمر في المقاومة ثانيًا وثالثًا ورابعًا وخامسًا وعلى قدر المرات التي تواجهك التجربة فيها، لأن الله لن يقاوم التجربة عنا. فإنه يمتحن إصرارك وصبرك، حتى وإن بدا أنه فوق الاحتمال. توقع أن تُجرب لأقصى حد وأن تصمم على المقاومة. ولا تنسى أن لدينا وعود من الله أن يأتي سريعًا لمعونتنا، فهو وعد أنه لو قاومنا إبليس سيهرب منا (يعقوب ٤: ٧)، ولكن الشيطان لن يهرب أو يُهزم بسهولة. استمر في المقاومة حتى تخمد التجربة وتصلك المعونة. إن السير مع الله والتمتع به يستحق أن نصارع وأن نستمر في المقاومة. لذلك، فمقاومة التجربة عندما تأتي في الحال وبشكل حاسم وبإصرار خطوة ضرورية للانتصار عليها.

- **دائمًا كن مستعد لرد فعل سريع ضد التجربة، رد فعل يبعدك عن التجربة ويدفعك لفعل البر. قف بثبات أمام العدو وهو سيهرب.**

  يعقوب ٤: ٧، ١بطرس ٥: ٨– ٩

- **دائمًا احمل ترس الإيمان الذي يطفئ سهام إبليس الملتهبة، الإيمان بالله وبكلمته. حوّل تركيزك على أشياء أخرى، تذكر ما تقوله كلمة الله، حوّل نظرك، افعل كل ما بوسعك حتى لا تسمح لسهام التجربة الملتهبة أن تخترق عقلك وتسكن فيه. حارب شهوات الجسد التي تحارب روحك.**

  أفسس ٦: ١٤– ١٧، ١بطرس ٢: ١١

- **لا تتجادل مع ضميرك، لا تفعل أي شيء إذا كنت لن تفعله بالإيمان بضمير نقي أمام الله.**

رومية ١٤: ٢٢- ٢٣، عبرانيين ١١: ٦، تيطس ١: ١٥

- **ارفض أن تمكث مع التجربة أو تعطيها أي انتباه، ارفض أن تأخذ التجربة أي جزء ولو صغير من تفكيرك.**

تكوين ٣٩: ١٠، أيوب ٣١: ١، مزمور ١٠١: ١- ٨

- **ارفض أن تتملك الخطية على جسدك؛ ارفض أن تعود عبدًا للخطية مرة أخرى.**

يوحنا ٨: ٣٤، رومية ٦: ١٢- ٢٠

- **ارفض أن تعود مرة أخرى للفشل، والعار، والخزي، واليأس.**

مزمور ١١٩: ٨٠، حزقيال ١٦: ٥٢- ٥٤، ٦٢- ٦٣، ٣٦: ٣١- ٣٢، رومية ٦: ٢١، عبرانيين ١٠: ٢٦- ٢٧

- **ارفض أن تطرح ثقتك التي لها مُجازاة عظيمة.**

عبرانيين ٣: ٦، ١٠: ٢٣، ٣٥- ٣٩، ١يوحنا ٢: ٢٨- ٢٩، ٣: ٢١- ٢٤

- **ارفض أن تُحزن أو تُطفيء روح الله بخطيتك**

١كورنثوس ٦: ١٥- ٢٠، أفسس ٤: ٣٠، ١تسالونيكي ٥: ١٩

- **ارفض أن "تدوس ابن الله" أو "تزدري بروح النعمة".**

عبرانيين ١٠: ٢٦- ٢٩

- **لا تستسلم لمنطق أو اقناعات الخطاة.**

مزمور ١، أمثال ٢٥: ٢٦، ١كورنثوس ١٥: ٣٣، أفسس ٤: ١٧- ١٩، ٥: ٥- ١٢، ١بطرس ٤: ٣- ٥

- **انتبه لئلا تقع. لا تكن واثقًا في نفسك أكثر من اللازم أو مغرورًا مفتكرًا أنك لا يمكن أن تُجرب. لاتعتقد أنك تقدر أن تلعب أو تستهين بالتجربة ولا تتأثر.**

١كورنثوس ١٠: ١٢، غلاطية ٦: ١

- **استخدم خيالك ليساعدك على المقاومة؛ تخيل نفسك تفعل ما بوسعك لتتجنب الخطية؛ تخيل نفسك تختار آلام الجسد عن أنك تفعل هذه الخطية؛ تخيل أنك تصلب الإنسان العتيق.**

متى ٥: ٢٩- ٣٠، غلاطية ٢: ٢٠

- **قاوم واستمر في المقاومة، حتى وإن بدا أنه فوق الاحتمال. ارفض الخطية بكل بساطة. فقط قل لا للخطية. لا تدع أي مجال للفشل. قاوم حتى وإن كان ذلك سيسبب لك معاناة وخسارة شخصية.**

أيوب ١: ٢٢، ٢: ٣، مزمور ١٨: ٢٣، ١١٩: ١١٢، أفسس ٦: ١٠- ١٨، ٢تموثاوس ٣: ١٢، عبرانيين ١١: ٢٥- ٢٦، ١٢: ٤، يعقوب ٤: ٧، ١بطرس ٤: ١- ٢، ٥: ٩- ١٠

٦. <u>انسحب في الحال عن مصدر التجربة؛ اهرب!</u>

"أما الشهوات الشبابية فاهرب منها، واتبع البر والإيمان والمحبة والسلام مع الذين يدعون الرب بقلب نقي." (٢تيموثاوس ٢: ٢٢)

اخرج نفسك في الحال من مكان التجربة. فكلما مكثنا وقت أطول في مكان التجربة، كلما سمحنا لأنفسنا أن نرى التجربة ونفكر فيها. ثم يزيد لدينا الفضول والانتباه وتكون مقاومة التجربة أصعب. اقطع الطريق على الشيطان حتى لا يضع أفكار أو مناظر داخل عقلك. فإذا كان هناك أشياء غير أخلاقية تُعرض في التليفزيون، اغلقه حالاً واترك المكان. إذا كنت تُجرَّب بالشهوة، أو إذا كنت تُجرَّب عندما ترى سجائر أو كحوليات أو أي شيء لديه تأثير قوي عليك، حول نظرك عنه في الحال، انظر فوق أو تحت أو أي مكان آخر ولكن **لا تنظر** إليه. لأننا عندما ننظر، فإننا نعطي إنتباه، وعندما نعطي إنتباه، رد فعلنا يتغير من المقاومة إلى الفضول، والاهتمام والرغبة. تحول عنها، واهرب. ابعد نفسك عن الأشياء التي تُجربك. احفظ أمثال ٤: ٢٣- ٢٧ عن ظهر قلب ورددده دائمًا ومارسه حتى تصبح عادة لديك. وأخيرًا اتخذ الاحتياطات اللازمة حتى لا تعود مرة أخرى للأشياء التي تُجربك. أوصد الأبواب خلفك. سوف تجعل المقاومة أصعب إذا بقيت باختيارك في الأماكن التي بها أشياء تُجربك.

- **اهرب من مصدر التجربة، ابعد عن مجال التجربة.**

تكوين ٣٩: ١٢، ١كورنثوس ٥: ١١، ٦: ١٨، ١٠: ١٤، ١٥: ٣٣، ١تيموثاوس ٦: ١٠- ١١

- **انزع وقطّع وامح كل الأشياء الموجودة في حياتك التي تجعلك تتعثر. لا تدع أي فرصة للخطية، لا تترك أي شق أو شرخ صغير لتدخل منه التجربة.**

متى ٥: ٢٩- ٣٠، رومية ١٣: ١٤

- **امنع رجلك عن طرق الشر. لا تذهب إلى هناك! اتخذ خطوات سريعة لتتجنب التجربة عندما تراها آتية نحوك. ضع خطط لحياتك وتجنب المواقف التي تعلم أنك تُجرب بها.**

مزمور ١١٩: ١٠١، أمثال ٤: ٢٣- ٢٧، ٥: ٧- ٨، ٧: ٦- ٩، ١٩: ١٦، ٢٧: ١٢

- **كن حساسًا ومطيعًا لتنبيهات الله داخلك**

رومية ٨: ١٢- ١٤

- **لا تنظر أو تحدق في الأشياء التي تُجربك، اخرج من مكان التجربة حتى لا تتورط أو تنزلق في شكل الخطية الخادع. إذا رأيت شيئًا من الأشياء التي تُجربك بالصدفة، حول عينيك عنها ولا تعود تنظر إليها مرة أخرى.**

٢صموئيل ١١: ١- ٤، أمثال ٦: ٢٥، ٢٣: ٣٠- ٣٥

- **ابحث واستغل أي طريق للهروب يضعه الله أمامك.**

١كورنثوس ١٠: ١٣

- **اجري نحو الله وابحث عن الملجأ في شخص الرب يسوع. ادعه باسمه، وابحث عن الحماية في كلمته.**

مزمور ٣١: ١- ٥، ١٩، ٦١: ١- ٤، ٩١: ١- ٤، ٩- ١٦، ١١٩: ١١٤، ١٢١: ٧- ٨، أمثال ٦: ٢٣- ٢٥، ١٨: ١٠، ٣٠: ٥، متى ١١: ٢٨- ٣٠، يوحنا ٨: ٣١- ٣٢

- **تعلّم من المواقف التي تُجرب فيها، لاحظ اسلوب التجربة وتعلّم أن تتوقع أين ومتى تأتيك التجربة حتى تتجنبها في المستقبل.**

أمثال ٢٢: ٣

٧. <u>احسب نفسك ميتًا عن الخطية وحيّ لله.</u>

"لأن الموت الذي ماته قد ماته للخطية مرة واحدة، والحياة التي يحياها فيحياها لله. كذلك أنتم أيضًا احسبوا أنفسكم أمواتًا عن الخطية، ولكن أحياء لله بالمسيح يسوع ربنا." (رومية ٦: ١٠- ١١)

إن تصرفاتنا هي انعكاس لمعتقداتنا. ومعتقداتنا هي انعكاس لما نعرفه ومدى إيماننا بأن هذا حق. إذا لم نكن واثقين ثقة عمياء في كلمة الله وأن الرب يسوع سيدين كل البشر ويُظهر كل عمل للنور، سوف نجد صعوبة في التغلب على التجربة. والمرتاب لن يحصل على النصرة لأنه دائمًا ما يُضعف من تقدمه (يعقوب ١: ٥- ٨) ولا يكون ثابتًا على رأى وغير متيقن ماذا يريد. إذا لم يكن الشخص واثقًا تمامًا في الكتاب المقدس، وما يقوله الرب يسوع أن المسيح أعتقنا من الخطية وأننا فيه متنا عن الخطية، سوف نستسلم للأفكار التي تقول: أننا لن يمكن أن نفلت من قبضة الخطية، أو أنه لا أمل لنا، أو لن نقدر أن نتوقف عن الخطية، أو لا يهم ماذا سيحدث. ولكن إلى كل من يشك في صدق الكتاب المقدس ككلمة الله (١تسالونيكي ٢: ١٣، ٢تيموثاوس ٣: ١٦- ١٧) أوجه هذا السؤال: "إلى أي مدى أنت واثق في الفكرة الأخرى- الحق البديل؟"

لقد كنت مُلحدًا ومُتعصبًا لنظرية التطور. وكنت دائمًا أقول أن الكتاب المقدس مليء بالأخطاء ولا يمكن الوثوق به. ولكن هل كان إيماني هذا مبني على أساس حقيقي ودراسة جادة أم كنت فقط معتقد وأردد ما اسمعه؟ للأسف، كنت ببساطة مؤمنًا بما قيل لي عن طريق أناس جهلاء ومُغرضين، ولم أكن أمتلك أدلة أو حقائق ولم يكن عندي الرغبة في البحث وتقييم هذه الأفكار. والآن، أنا أؤمن أن الكتاب المقدس هو أكثر مصدر موثوق فيه نعرف منه أصل البشرية. وأؤمن أن قيامة المسيح هي واحدة من أهم الحقائق الأساسية التي حدثت قديمًا. ولقد قام العلماء بتفنيد كل معتقدات الداروانية (مذهب داروين في أصل الأنواع) عن طريق الأبحاث والأدلة العلمية.

إن الحياة مليئة بالتعقيدات الكيمائية، كثير منها مازال غير معروف للإنسان، وأيضًا الإختلافات الكثيرة بين أشكال الحياة المتنوعة ليس على مستوى ما يُرى فقط بل على

المستوى الكيميائي والجيني، وأي شخص يقول أن الحياة تطورت تلقائيا من الطبيعة بدون وجود الله ولا يقدم دليلاً واحدًا على تلك العملية وعن امكانية حدوثها اليوم وفي الماضي، هذا يدل على أن الشيطان يعمل في عقول وتفكير هؤلاء الناس.

ربما تسأل نفسك لماذا تطرقت إلى هذا الموضوع؟ لأنني أؤمن أن هناك خطايا كثيرة وتجارب تأتي من الأشخاص الذين يعتقدون في نظرية التطور وأن الكتاب المقدس مزيف، وأنه لا يوجد صواب أو خطأ، ولا يوجد شيء اسمه الخطية، ولا يوجد إله في السماء، ولا هناك دينونة. وهذا التفكير غزا أراء أناس كثيرين مما أثر على المؤمنين بشكل أو بآخر. وانتشر عدم الإيمان مثل الوبأ كما قال الرب يسوع، "لكثرة الإثم تبرد محبة الكثيرين." (متى ٢٤: ١٢)

عن طريق دراسة الحقائق المرتبطة بمصداقية كلمة الله، والعدد الهائل للنبوات التي تحققت، وقيامة الرب يسوع المسيح، ستكون طريقة فعالة لتقوية ثقتنا بالكلمة وبناء إيماننا على أساس صلب يقف أمام التجربة. وإذا كان الرب يسوع قام حقًا من الأموات، كما قال الكتاب (١كورنثوس ١٥: ١-٢٠)، لذا يحق لنا أن نصدق أن المؤمن صُلب مع المسيح ليموت عن الخطية. يجب أن نتجاوب مع كلمة الله بإيمان وطاعة، مُصدقين ما يقوله الكتاب المقدس عن النصرة على الخطية في شخص ربنا يسوع وأنه سيأتي ليدين الأحياء والأموات.

- **صدق أنك منتصر على الخطية، في شخص الرب يسوع.**

  ١يوحنا ٥: ٤- ٥
- **صدق أن جسدك هو هيكل الله، وروح الله يسكن فيه. ثق أنك ستغلب التجربة بقوة الروح القدس الساكن داخلك. ثق "أن الذي فيك أعظم من الذي في العالم."**

  يوحنا ١٤: ١٦- ٢٦، رومية ٨: ٩- ١٤، ١كورنثوس ٣: ١٦- ١٧، ٦: ١٥- ٢٠، يوحنا ٤: ٤
- **صدق أنك كمؤمن "وُهب لك كل ما هو للحياة والتقوى". ثق أن يسوع والحق يحررانك. ثق أن لديك كل المصادر والقوة الضرورية لمقاومة التجربة.**

  يوحنا ٨: ٣١- ٣٥، ٢بطرس ١: ٣- ٤
- **صدق أنك في المسيح، ولا يمكن للتجربة أن تغلبك إلا بإرادتك.**

١كورنثوس ١٠: ١٣

- **صدق أن الله "قادر أن يزيدك كل نعمة" حتى تغلب.**

٢كورنثوس ٩: ٨

- **صدق أنك في المسيح خليقة جديدة، "الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكل قد صار جديدًا".**

٢كورنثوس ٥: ١٧

- **صدق، أو احسب نفسك ميت عن الخطية، وعن العالم، لذا مت عن الشهوات الشريرة. اعرف وصدق أنك صُلبت وقمت مع المسيح حتى تطرح الخطية.**

رومية ٦: ١– ١١، ٧: ١– ٦، غلاطية ٢: ٢٠، ٥: ٢٤، كولوسي ٣: ٣

- **صدق أنك كمؤمن ليس للخطية سلطان عليك. يمكن للخطية أن تسود المؤمن فقط إذا سمح لها. كن أنت المتحكم في تصرفاتك وسلوكك، اختار النصرة بدلا من الفشل. لا تدع الخطية تسودك.**

يوحنا ٨: ٣١– ٣٢، ٣٦، رومية ٦: ١٢– ١٨، ٨: ١– ١٧

- **صدق أنه بدون إيمان لا يمكن إرضاء الله.**

عبرانيين ١١: ٦

- **صدق أنك كمؤمن اشتُريت بدم ثمين، دم يسوع المسيح؛ أنك لست لنفسك ولكن عبدًا للبر. وأنك كمؤمن يجب أن تسلك بما يليق بيسوع المسيح.**

رومية ٦: ١٥– ٢٢، ٨: ١٢– ١٣، ١كورنثوس ٦: ١٩– ٢٠، غلاطية ٢: ٢٠، ٥: ١٧، كولوسي ١: ٩– ١٤، ١بطرس ١: ١٨– ١٩

٨. <u>اطلب المعونة من الله</u>

"لأنه إليك يا سيد يا رب عيناي. بك احتميت. لا تفرغ نفسي. احفظني من الفخ الذي نصبوه لي، ومن أشراك فاعلي الإثم." (مزمور ١٤١: ٨– ٩)

من المستحيل أن تنتصر على التجربة تمامًا بمفردك. عند الخلاص، نحصل على قوة من الله وحكمة ومعونة للتغلب على التجربة. يجب أن نلتصق بالرب ونمتلئ من الروح القدس،

كما تكلمنا في هذا الأمر سابقًا في بناء علاقة قوية مع الله. هو سيأتي سريعًا لمعونتنا إذا كنا نريد بالفعل أن نغلب التجربة. ولكن دائمًا ما ننسى أن نطلب المعونة من الله. الله سيعطي قوة، أو دفعة، أو باب مفتوح، أو بصيرة، أو عزم مهما كان ما تحتاج إليه سوف يرسله لك في الوقت إذا سألته. عندما يبدو أن التجربة لا تُحتمل، تعوّد على الصلاة والصراخ أمام الله وطلب المعونة منه. لا تتكل على قوتك وفهمك (أمثال ٣: ٥- ٦). عندما تأتي التجربة صلِ إلى الله واطلب منه المعونة.

- **اصرخ إل الله ليخلصك من الخطية والتجربة.**

مزمور ١٨: ٦، ٢٨: ١- ٣، ٣١: ١- ٥، ٣٤: ٤- ٧، ١٥- ١٨، ٣٩: ٨، ٥٧: ١- ٦، ٦١: ١- ٤، ٦٩: ١٣- ١٩، ٧٧: ١- ٦، ١١٦: ١- ١١، ١١٩: ٥٨، ٩٤، ١٧٣، ١٧٦، ١٤١: ١- ٤، ٨- ١٠، ١٤٣: ٩- ١٢، متى ٦: ١٣

- **اطلب من الله أن يريك طريق للهروب من التجربة حتى تستطيع أن تصمد للنهاية.**

مزمور ١١٦: ٨، أمثال ١٨: ١٠، ١كورنثوس ١٠: ١٣

- **اعترف لله بخطاياك وشهواتك للخطية.**

١يوحنا ١: ٧- ١٠

- **اطلب من الله أن يعطيك حكمة لتعرف الصح من الخطأ ومشيئته التي هي ضد الخطية.**

مزمور ١١٩: ٣٣- ٣٩، يعقوب ١: ٥- ٨

- **الق كل همك ومخاوفك على الله**

فيلبي ٤: ٦- ٧

- **اعرف أن لك رئيس كهنة رحيمًا و منتصرًا يقدر أن يُعين المُجربين**

عبرانيين ٢: ١٧- ١٨، ٤: ١٤- ١٦، ٧: ٢٣- ٢٨، ١يوحنا ٢: ١- ٢

- **صل من أجل كل من هم مصدر تجربة لك. انتقم من ابليس بالصلاة، صلاة من أجل هدم كل حصونه. اطلب من الله طلبات عميقة من أجل زعزعة خطط إبليس، صل من أجل كل هذا عندما تأتيك التجربة.**

متى ٥: ٤٤، لوقا ٢٣: ٣٤، ٢كورنثوس ١٠: ٤

٩. كن عازمًا على النصرة مهما كلفك الأمر

"قلب معوج يبعد عني. الشرير لا أعرفه." (مزمور ١٠١: ٤)

إن مقاومة التجربة وعدم الوقوع في الخطية مهمة كل مؤمن ويجب أن يأخذها على عاتقه، مهمة تشمل جميع جوانب الحياة، حتى الصلاة ("طلبة البار تقدر كثيرًا في فعلها" يعقوب ٥: ١٦ و"..معطين إياهن كرامة... لكي لا تُعاق صلواتكم." ١بطرس ٣: ٧). الله لا يجربنا (يعقوب ١: ١٣– ١٤)، ولا يقاوم التجربة بدلا عنا، ولا يمنعنا عن الخطية إذا كنا في داخلنا نريد أن نفعلها. ولكن مقاومة الخطية وحفظ النفس بلا دنس هي مهمة المؤمن أولاً. وبالرغم من أننا لن نقدر أن نغلب التجربة تمامًا بقوتنا الذاتية، ولكن يريدنا الله أن نبذل كل ما في وسعنا للتغلب عليها. ربما يجعلنا نمر في تجارب يبدو أنه من المستحيل الانتصار عليها ليرى مدى رغبتنا في الانتصار وماذا سنفعل لتحقيقه. الانتصار على التجربة يتطلب منا الكثير من التركيز والإصرار والجهد. وليس لمجرد مرة واحدة بل مرات عديدة نواجه الحرب مع التجربة ومع شهوات الخطية. في هذه الأوقات يجب أن نصمم على النجاح؛ ولا نستسلم أو نيأس أو نفشل. يجب أن نوجه عقلنا وقلوبنا نحو الانتصار، بغض النظر عن ما فعلناه في الماضي أو كم مرة فشلنا. سيأتي الله سريعًا لمعونتنا، وسيهرب الشيطان (يعقوب ٤: ٧). ومع مرور الوقت، يمكننا أن نستبدل العادات الخاطئة الناتجة عن الجسد بعادات روحية إلهية مثل التعفف، ولكن هذا يتطلب نجاحات متتالية متكررة. توقع أن النجاح لا يأتي بسهولة، فلا تيأس إذا فشلت في مرة. تشدد وتشجع؛ ليس هناك خطية لا نستطيع أن نغلبها في المسيح.

في بعض الأحيان ينزع الله تأثير التجربة عنك، فتجد أن هذه الأشياء لم تعد مصدر تجربة لك. إذا حدث معك هذا في بعض الأشياء، قدم الشكر لله، واحذر أن تعود إليها مرة أخرى. هناك شخص اعلن حريته من قيد التدخين بعد أن سلم حياته للمسيح. ولكن مع الوقت، استسلم للتجربة وبدأ يدخن ثانية، والآن هو عبد لهذه العادة مرة أخرى. وهذه العادة الآن ستحتاج إلى جهد وإصرار أكثر للتغلب عليها في المستقبل. بعدما تمر في سلسلة من

الانتصارات، تأكد من عدم رجوعك للوراء مرة أخرى، لئلا تجد صعوبة أكثر في التغلب على الخطية ثانية. ولكن مازال يمكن أن تنتصر ثانيًا، لأنه مع الله كل شيء مستطاع (مرقس ١٠: ٢٧). إذًا، خطوة أخرى للتغلب على التجربة هي أن تعتزم في قلبك أنك لن تستسلم لها. وجّه تفكيرك كله نحو الانتصار، ولا تُعط لنفسك أعذار، وبمعونة الله وقوته ستتغلب عليها.

- **اجعل في قلبك أن تتغلب على التجربة وأن تسود عليها.**

تكوين ٤: ٧، مزمور ١٧: ٣- ٥، ٥٧: ٧، ١٠١: ٤، يعقوب ٤: ٧- ٨

- **لا تراعي إثمًا في قلبك. لا تنظر إلى الأشياء التي تُجربك ولا تفكر فيها. لا تكن ذو رأيين؛ بل ارفض الطريق الزائف.**

١ملوك ١٨: ٢١، مزمور ٧٨: ٨، ٣٦- ٣٧، ١١٩: ١٠٤، ١١٣، متى ٦: ٢٢- ٢٤، يعقوب ١: ٥- ٨، ٤: ٨

- **ركز كل تفكيرك على الأشياء التي فوق، ولا تخسر معركة الذهن.**

إشعياء ٢٦: ٣، فيلبي ٤: ٨، كولوسي ٣: ١- ٤، عبرانيين ١٢: ١- ٢، ١بطرس ١: ١٣

- **لا تسمح لقلبك أن يتقسى من جهة الله، أو تغضب منه، حتى أثناء التجربة والامتحان والصعوبات.**

أيوب ١: ٢٢، ٢: ١٣، مزمور ٩٥: ٧- ١١

- **انظر إلى الذين مروا بأمانة في التجارب وتمثّل بإيمانهم.**

١كورنثوس ١١: ١، عبرانيين ١١: ١- ١٢: ٣، ١٣: ٧

- **اعتزم أن تقاوم الخطية، حتى إذا كان هذا سيكلفك خسائر شخصية أو اضطهاد أو ضرر جسدي.**

أيوب ١٣: ١٥، مزمور ١١٩: ٨٧، ٩٥، فيلبي ١: ٢٩- ٣٠، ٢تيموثاوس ٣: ١٢، ١بطرس ٤: ١، عبرانيين ١٢: ٤

- **ضع نظرك على مكافأة الله لك، أنه بعد أن تفعل مشيئته، سيأتي لك بالراحة والمعونة وبركات الطاعة.**

متى ٤: ١١، مرقس ١٠: ٢٩- ٣١، رومية ٢: ٤- ١١، ٢كورنثوس ٥: ٩- ١٠،

عبرانيين ١٠: ٣٦، ١٢: ١- ٢، ١بطرس ١: ١٣

- **ابذل كل اجتهاد وقدم في إيمانك فضيلة، ومعرفة، وتعففًا، وصبرًا، وتقوى، ومودة أخوية، ومحبة. اجتهد أن تجعل دعوتك واختيارك ثابتين، حتى لا تزل أبدًا.**

٢بطرس ١: ٥- ١١

- **اسأل نفسك دائمًا، "ماذا كان سيفعل يسوع؟" تصور يسوع في كل المواقف التي تمر بها، وحاول أن تتصرف كما كان سيتصرف هو. تمثل بإيمان وعادات الذين انتصروا في التجارب من قبل.**

١كورنثوس ١١: ١، عبرانيين ٦: ١١- ١٢، ١٣: ٧، ١يوحنا ٢: ٦

١٠. استبدل الأفكار الجسدية بأفكار روحية

"لأن اهتمام الجسد هو موت، ولكن اهتمام الروح هو حياة وسلام." (رومية ٨: ٦)

إن مُهمة التجربة هي أن تقنع عقلنا أن يفكر ويتكلم ويفعل أشياء هي عكس وصايا الله. فإن أجسادنا لا تتحرك أو تتكلم إلا تعبيرًا عن ما في عقولنا، ولا نقدر أن نكون متكبرين في قلوبنا إلا ونجد عقولنا تفكر في هذا. إن التجربة عليها أن تنجح في معركة أذهاننا وإلا كيف ستجعلنا نفعل الخطية. لذلك، علينا أن نكون حريصين فيما نفكر. إذا حاولت أن تقنع نفسك أن لا تفكر في هذه الأشياء، يكون هناك صعوبة في عمل ذلك، كما أنه يمكن أن يأتي بنتائج عكسية. هناك طريقة أكثر فاعلية وهي أن تملأ عقلك بأفكار مضادة لأفكار التجربة، أن نملأ عقولنا بالأشياء التي "لما فوق"، بأفكار روحية وحق الله. إن خطة الشيطان ونحن نواجه التجربة هي أن يملأ عقولنا بأفكار تجعل الخطية تبدو جذابة، وحيث أن نظريته هي أن يزاحم كل الأفكار المعارضة لأكاذيبه، لذلك يجب أن تكون خطتنا هي أن نستبدل هذه الأكاذيب بأفكار روحية ونطرد أي وكل أفكار مضادة لله. عندما تملأ عقلك بكلمة الله بكثرة وتركز تفكيرك على كل ما هو سماوي، فأنت بهذا تجبر التجربة أن تخرج من عقلك. وبينما تفعل ذلك باستمرار حتى تصبح عادة، ستجد أن التجربة لم يعد لها تأثير عليك كما كانت، وسيكون من الصعب الوقوع في الخطية وأنت تفكر في الأشياء السماوية. لذلك، فالخطوة التالية لمقاومة التجربة عندما تأتي هي أن نستبدل الأفكار الشريرة بأفكار روحية.

- **اهتم بالأشياء التي لما فوق، وليس بالأرضيات؛ جدد ذهنك دائمًا.**

رومية ١٢: ١– ٢، أفسس ٤: ٢٣، كولوسي ٣: ١– ٤

- **املأ عقلك بكلمة الله، واحفظها، واجعلها حاضرة في ذهنك باستمرار.**

يشوع ١: ٨، مزمور ١: ٢، ١٨: ٢١– ٢٣، ١١٩: ٩– ١١، يوحنا ٨: ٣١– ٣٢

- **افتكر في كل ما هو حق وجليل وعادل وطاهر ومسر وصيته حسن وفاضل ومدح.**

فيلبي ٤: ٨

- **القوا رجاءكم بالتمام على النعمة التي يؤتى بها إليكم عند استعلان يسوع المسيح.**

٢تيموثاوس ٤: ٨، ١بطرس ١: ١٣، عبرانيين ١١: ٢٦

- **استبدل كل أفكار سلبية مخيفة بأخرى واثقة ومؤمنة.**

متى ١٤: ٢٦– ٣٣، مرقس ١١: ٢٢– ٢٤، يوحنا ١٤: ١، رؤية ٢١: ٨

- **صدق أن كلام الله ووعوده حق.**

عبرانيين ١١: ١– ٤٠

- **استمر في الصلاة، صلِ بلا انقطاع.**

لوقا ١٨: ١، كولوسي ٤: ٢، ١تسالونيكي ٥: ١٧

- **اطلب الله من كل قلبك. قدم أعضاءك كآلات بر له.**

مزمور ٦٣: ١، ١١٩: ٢– ٣، ١٠، إشعياء ٢٦: ٨– ٩، ٥٥: ٦، رومية ٦: ١٣

- **اتبع البر، واحفظ الوصايا، وازرع فيما للروح، واعمل اعمال الرحمة لمجد وانتشار ملكوت الله.**

مزمور ١١٩: ٥٩– ٦٠، متى ٦: ٣٣، رومية ١٤: ١٩، غلاطية ٦: ٨– ٩، ٢تيموثاوس ٢: ٢٢

١١. <u>افرح واشكر الله على كل بركاته</u>

"افرحوا كل حين.... اشكروا في كل شيء، لأن هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهتكم." (١تسالونيكي ٥: ١٦، ١٨)

كثيرًا ما تأتي التجارب بسبب عدم شعورنا بالرضا لما نحن عليه. فنحن دائمًا نريد المزيد من هذا، أو الأفضل من ذاك، وذلك يقودنا للشهوة، والحسد، وشهوة ما للغير. لذلك دائمًا ما

نحاول أن نُظهر أننا أفضل من الآخرين، وننتقدهم، ونتكبر في قلوبنا، ونعامل الآخرين بازدراء. وبهذا تجد التجربة الطريق إلينا بسهولة. ولكن إذا كان لديك أي احتياج، اطلب من الله أن يسدده لك، وقدم الشكر له على كل ما أعطاك إياه. هل تُجرب بالغضب من جهة شخص معين؟ ابتهج وقدم الشكر من أجلهم وصلِ من أجلهم، حتى إذا كانوا أعداءك وسوف تجد أن الغضب لا يجد الطريق سريعًا إلى قلبك. هل ترغب في شيء معين، أو لديك احتياج معين؟ قدم الشكر لله على كل ما لديك، فكر في عطايا الله لك، وستجد أن تجربة الشهوة أو الرغبة في الأكثر ستخمد. نحن نعتقد أن الآخرين هم المشكلة أو الظروف هي المشكلة، لكن في الحقيقة نحن نكون المشكلة. إن الفرح وتقديم الشكر والتسبيح لله لهم قدرة هائلة على إطفاء سهام التجربة الملتهبة. ضع ثقتك في الله أن يستطيع أن يسدد كل احتياج وعوز، ولا تحاول أن تحصل عليه بنفسك بطرق بعيدة عن الله أو تدع مجال للشهوات الشريرة. تعلم أن تكون سعيد ومكتفي بالذي عندك، وبشخصيتك، وبالآخرين الذين في حياتك، وستفقد التجربة قوتها وجاذبيتها. افرحوا كل حين لأن بالفرح الدائم نقاوم التجربة.

- **قدم التعظيم والتسبيح للرب يسوع على كل ما فعله من أجلك، افرح به.**

مزمور ٢: ١١– ١٢، ٣٥: ٩، ٩٥: ١– ٢، رومية ٨: ٣١– ٣٩، كولوسي ٣: ١٥– ١٧

- **كن شخص شاكرًا معترفًا بالجميل. اشكر في كل شيء لأن هذه هي مشيئة الله من جهتك.**

أفسس ٥: ٢٠، كولوسي ٣: ١٧، ١تسالونيكي ٥: ١٦– ١٨

- **تذكر دائمًا كل الأشياء الجيدة التي عملها الله معك وأعطاها لك، لا تركز على ما ليس لديك، ولا تنسِ بركات الله لحياتك.**

مزمور ١٠٣: ١– ٥

- **افرح في كل حين.**

مزمور ٣٤: ١– ٣، ٣٥: ٢٨، فيلبي ٤: ٤، ١تسالونيكي ٥: ١٦– ١٨

- **قدم التسبيح لله بقلب مخلص، ولا تهمل فعل ذلك.**

مزمور ٩: ١– ٢، ٢٢: ٢٢– ٢٤، ٤٠: ١– ٤، ٦٣: ٣– ٥، ٧٧: ٦، ١٠٨: ١– ٦، إشعياء ١٢: ٥، أفسس ٥: ١٩، كولوسي ٣: ١٦

- **اشكر الله حتى على الأوقات الصعبة، والضعفات، والتجارب.**

رومية ٥: ٣- ٥، ٨: ٢٨، ٢كورنثوس ١٢: ٧- ١٠، يعقوب ١: ٢- ٤، ١بطرس ١: ٦- ٩

١٢. <u>سر ضد تيار الجسد، ووجه حياتك نحو الروح</u>

"كأولاد الطاعة، لا تشاكلوا شهواتكم السابقة في جهالتكم، بل نظير القدوس الذي دعاكم كونوا أنتم أيضًا قديسين في كل سيرة. لأنه مكتوب: كونوا قديسين لأني أنا قدوس."
(١بطرس ١: ١٤- ١٦)

هناك أوقات نمر بها حيث نكون متعبين، مما يجعلنا ضعفاء أمام التجربة. فنجد أنفسنا نقع في خطايا الشهوة والغضب والكسل وخطايا أخرى تكون بسبب الإرهاق والتعب وعدم أخذ قسطًا كافيًا من النوم. ويكون أفضل حل في هذه الأحوال هي الحصول على نوم كافي أثناء الليل والتأكد أننا نحصل على الراحة اللازمة لأجسادنا. وهناك أوقات أخرى نتقابل مع أشخاص يعرفون كيف يستفزونا، ولسبب وجود الإنسان العتيق داخلنا نجد أنفسنا نتصرف مثلما كنا نفعل في الماضي عندما نغضب، ونعود للتصرفات وردود الأفعال الخاطئة. وشيء يقود لآخر، وتزداد الأمور سوءًا ويحدث نزاع. أو ربما أخطأنا ونتعرض للتجربة حتى نخطئ مرة أخرى. كما لو كان هناك كرة تنزل من على جبل منحدر سريعًا إلى أسفل، هكذا تزداد الأمور سوءًا بسرعة. مهما كان الموقف نحتاج أن نغير اتجاهنا ضد الخطية التي تجذبنا إلى أسفل. نحتاج أن نغير الاتجاه وربما أن نسير في الاتجاه المعاكس. مهما كان نوع الموضوع، إذا كان يتعلق بالنوم أو مشاركة رسالة الإنجيل بجرأة مع غير المؤمنين، أو التكلم بالحق ضد الخطية، نحتاج أن نسير عكس التيار والقوة الجاذبة للخطية وتغيير الاتجاة ناحية الاتحاه الروحي. إذًا فالخطوة الأخيرة لمقابلة التجربة، هي تغيير اتجاه حياتك. يجب قراءة الكتاب المقدس كل يوم، أخذ قسط كافي من النوم، ومتابعة خطوات بناء علاقة حقيقية مع الله.

- **نظم وقتك بحيث يكون هناك وقت كاف لراحة جسدك، نم باكرًا واستيقظ باكرًا لتقضي وقت مع الرب.**

مزمور ٤: ٨، ١١٩: ١٤٧– ١٤٨، ١٢٧: ١– ٢، أمثال ٣: ٢١– ٢٤، ٨: ٣٤

- **استمر في السباق لتفوز. نظم وقتك بحيث تلغي كل ما هو غير ضروري؛ اكثر من وقتك عن طريق تقليل الأنشطة الترفيهية التي تقوم بها. اغلق التلفاز واستخدم وقتك بطريقة مفيدة.**

١كورنثوس ٩: ٢٤– ٢٧، أفسس ٥: ١٥– ١٧

- **قلل من شهوات الجسد عن طريق الصوم، وسماع التعاليم الكتابية، والتسبيح، وشركة المؤمنين، عمل التمارين الرياضية.... إلخ. كرس نفسك لكلمة الله والصلاة.**

مرقس ٢: ٢٠، أعمال الرسل ٦: ٤، كولوسي ٣: ١٦، عبرانيين ١٠: ٢٤– ٢٥

- **ضع في قلبك أن تكون مقدسًا في كل كلماتك وأفكارك وأفعالك.**

متى ٥: ٤٨، ١بطرس ١: ١٤– ١٦

- **ابنِ علاقة حية مع الله، مارس كل خطوات البناء التي ناقشناها من قبل.**

الفهرس

التغلب على التجربة

أ. أعد بناء علاقتك الشخصية مع الله

١. **اتق الله**

"وفي مخافة الرب الحيدان عن الشر." (أمثال ١٦: ٦)

٢. **تُب واعترف للرب بخطاياك**

"من يكتم خطاياه لا ينجح، ومن يقر بها ويتركها يرحم." (أمثال ٢٨: ١٣)

٣. **تخلّص من كل شيء يجعلك تخطئ**

"بل البسوا الرب يسوع المسيح، ولا تصنعوا تدبيرًا للجسد لأجل الشهوات." (رومية ١٣: ١٤)

٤. **جدد ذهنك يوميًا بكلمة الله**

"إن ثبتم في كلامي فبالحقيقة تكونون تلاميذي. وتعرفون الحق والحق يحرركم." (يوحنا ٨: ٣١– ٣٢)

٥. **أشعل محبتك للرب**

"فقال له يسوع: تحب الرب إلهك من كل قلبك، ومن كل نفسك، ومن كل قدرتك. هذه هي الوصية الأولى والعظمى." (متى ٢٢: ٣٧– ٣٨)

٦. **قدم نفسك ذبيحة حية لله**

"فأطلب إليكم أيها الأخوة برأفة الله أن تقدموا أجسادكم ذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله عبادتكم العقلية." (رومية ١٢: ١)

٧. **امتلئ من الروح القدس**

" ولا تسكروا بالخمر الذي فيه الخلاعة بل امتلئوا بالروح." (أفسس ٥: ١٨)

٨. **التزم أن تطيع الله وتخدمه**

"إن كنتم تحبونني فاحفظوا وصاياي." (يوحنا ١٤: ١٥)

٩. **كن مستعدًا للمواجهة التجربة**

"بل أقمع جسدي وأستعبده حتى.... لا أصير أنا نفسي مرفوضًا." (١كورنثوس ٩: ٢٧)

١٠. **دعم دفاعك بالصلاة المستمرة**

"ولا تدخلنا في تجربة بل نجنا من الشرير." (متى ٦: ١٣)

١١. **عيِّن لك شريك**

"الحديد بالحديد يُحدَّد، والإنسان يُحدِد وجه صاحبه." (أمثال ٢٧: ١٧)

١٢. **انتظر الرب، وتوكل عليه، واصبر له**

"سلم للرب طريقك واتكل عليه وهو يجري. انتظر الرب واصبر له.." (أمثال ٣٧: ٥، ٧)

التغلب على التجربة

ب. قاوم التجربة حينما تأتي

١. **تعرّف على التجربة؛ لا تجهل ما هي الخطية وكيف تُجرب لتقع فيها**

"لا تضلوا. الله لا يُشمخ عليه. فإن الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضًا" (غلاطية ٦: ٧)

٢. **اعرف حجم العواقب التي تجلبها التجربة**

"لأن من يزرع لجسده فمن الجسد يحصد فسادًا، ومن يزرع للروح فمن الروح يحصد حياة أبدية." (غلاطية ٦: ٨)

٣. **تذكر دائمًا ما تسببه الخطية من ألم ودمار وغضب إلهي ودينونة**

"فأي ثمر كان لكم حينئذ من الأمور التي تستحون بها الآن؟ لأن نهاية تلك الأمور هي الموت." (رومية ٦: ٢١)

٤. **ردد المكتوب وانتهر ابليس باسم الرب يسوع**

"حينئذ قال له يسوع: اذهب عني يا شيطان! لأنه مكتوب للرب إلهك تسجد وإياه وحده تعبد". (متى ٤: ١٠)

٥. **ارفض التجربة في الحال، وعلى نحو حاسم، وبإصرار**

"إذًا لا تملكن الخطية في جسدكم المائت لكي تطيعوها في شهواته، ولا تقدموا أعضاءكم آلات إثم للخطية.."
(رومية ٦: ١٢– ١٣)

٦. **انسحب في الحال عن مصدر التجربة؛ اهرب!**

"أما الشهوات الشبابية فاهرب منها، واتبع البر والإيمان والمحبة والسلام مع الذين يدعون الرب بقلب نقي."
(٢تيموثاوس ٢: ٢٢)

٧. **احسب نفسك ميتًا عن الخطية وحيّ لله.**

"لأن الموت الذي ماته قد ماته للخطية مرة واحدة، والحياة التي يحياها فيحياها لله. كذلك أنتم أيضًا احسبوا أنفسكم أمواتًا عن الخطية، ولكن أحياء لله بالمسيح يسوع ربنا." (رومية ٦: ١٠– ١١)

٨. **اطلب المعونة من الله**

"لأنه إليك يا سيد يا رب عيناي. بك احتميت. لا تفرغ نفسي. احفظني من الفخ الذي نصبوه لي، ومن أشراك فاعلي الإثم." (مزمور ١٤١: ٨– ٩)

٩. **كن عازمًا على النصرة مهما كلفك الأمر**

"قلب معوج يبعد عني. الشرير لا أعرفه." (مزمور ١٠١: ٤)

١٠. **استبدل الأفكار الجسدية بأفكار روحية**

"لأن اهتمام الجسد هو موت، ولكن اهتمام الروح هو حياة وسلام." (رومية ٨: ٦)

١١. **افرح واشكر الله على كل بركاته**

"افرحوا كل حين، اشكروا في كل شيء، لأن هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهتكم."
(١تسالونيكي ٥: ١٦، ١٨)

١٢. **سر ضد تيار الجسد، ووجه حياتك نحو الروح**

"كأولاد الطاعة، لا تشاكلوا شهواتكم السابقة في جهالتكم، بل نظير القدوس الذي دعاكم كونوا أنتم أيضًا قديسين في كل سيرة. لأنه مكتوب: كونوا قديسين لأني أنا قدوس." ١بطرس (١: ١٤– ١٦)