

# تشخیص دادن روح

در درون ما چه می گذرد؟

مونیک لوراین

[WWW.IRANCATHOLIC.COM](http://WWW.IRANCATHOLIC.COM)

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Discerner, Que se passe-t-il en nous?

By: Monique Lorrain

---

عنوان کتاب: تشخیص دادن روح

نویسنده: مونیک لوراین

[WWW.IRANCATHOLIC.COM](http://WWW.IRANCATHOLIC.COM)

مونیک لوراین

## تشخیص دادن روح

در درون ما چه می گذرد؟

مونیک لوراین

### زندگی روحانی

کشتی حامل تمامی شاگردان عیسی در توفان، نمایانگر راز کلیسا در مأموریتش می باشد که با قدرت روح القدس - با سمبل باد- از سرزمین موعود به سوی امتهای پیش می رود. تصویر فوق که در آن شخصی روی تخته ای بر امواج دریا می کوشد توسط بادبان از باد استفاده کند و به سوی ساحل جلو رود و در عین حال تعادل خود را بر این امواج حفظ کند می تواند نشانگر زندگی روحانی تک تک ما باشد که چون ایمان آورده ایم با روح القدس همکاری کرده کوشش می کنیم به سوی آن سرزمین موعود یعنی صمیمیت کامل با پدر و روح القدس پیش رویم. زندگی کنونی هم سعی و تلاش ما و هم همکاری با روح القدس و بنابراین تعادل ما بین تصمیم و اراده خود و اطمینان کامل به قدرت وی می باشد

[WWW.IRANCATHOLIC.COM](http://WWW.IRANCATHOLIC.COM)

## فهرست

|    |                                  |    |   |
|----|----------------------------------|----|---|
| ۷  | تشخیص دادن روح                   | ۳۸ | آفتاب پرست                                    |
| ۷  | چه چیزی در درون ما می‌گذرد؟      | ۳۸ | دروغ یا حقیقت؟                                |
| ۸  | یک چیزی در درون ما می‌گذرد       | ۴۰ | روشن کردن                                     |
| ۸  | جنبش‌هایی که ما را متقلب می‌کنند | ۴۱ | حق شما را آزاد خواهد کرد                      |
| ۱۱ | قدیس ایگناتیوس اهل لویولا        | ۴۳ | تصمیمات روزانه                                |
| ۱۴ | توجه نمودن به آنچه که می‌گذرد    | ۴۴ | انتخاب کردن                                   |
| ۱۴ | روح خدا                          | ۴۴ | انتخاب مسیر مناسب                             |
| ۱۶ | روح شیرین                        | ۴۷ | انتخاب‌های بزرگ                               |
| ۲۰ | دو وضعیت                         | ۵۰ | دو چیز رزرو                                   |
| ۲۰ | زندگی که به سوی انحراف باشد      | ۵۱ | همراهی روحانی چیست؟                           |
| ۲۲ | زندگی که رو به پیشرفت است        | ۵۲ | با چه ریتمی؟                                  |
| ۲۳ | تسلی و آشتگی                     | ۵۲ | چگونه ملاقات با همراهی کننده را تدارک ببینیم؟ |
| ۲۳ | نیروی حیات روحانی: تسلی روحانی   | ۵۵ | دعا کردن همراه با کار روزانه                  |
| ۲۶ | آشتگی                            | ۵۸ | بهترین وسیله برای شیطان                       |
| ۳۱ | مبارزه روحانی                    |    |   |
| ۳۱ | قدرتهای مخالف                    |    |   |
| ۳۲ | آزادی ما                         |    |   |
| ۳۳ | مبارزه مسیح                      |    |   |
| ۳۴ | طرفدار مبارزه                    |    |   |

## یک چیزی در درون ما می‌گذرد

### حال شما چه طور است؟

این سؤال را، بارها می‌شنویم و معمولاً به صورت ناخودآگاه پاسخ می‌دهیم: «خوبه». اما واقعاً حال ما چه طور است؟

بعضی روزها می‌توانیم پاسخ دهیم: بله، واقعاً خوبم. خوشحالم. دوست دارم کار کنم، زندگی کنم و به ملاقات دوستان بروم. و بعضی مواقع نیز پاسخ می‌دهیم: احساس سنگینی، غم و نگرانی می‌کنم و دوست ندارم هیچ کاری انجام دهم، و یا گاهی اوقات علی‌رغم شرایط درونی سخت (ناکامی، بیماری، مشکلات مالی) می‌توانیم یک پاسخ شجاعانه بدهیم و یا برعکس دلسردی و ناامیدی بر ما چیره شده است.

علاوه بر این، آنچه در درون ما می‌گذرد، می‌تواند در یک لحظه تغییر کند: با خوشحالی از خواب بیدار شدم، الآن خیلی خوش اخلاق هستم، و به آرامش درونی رسیده‌ام. بله، در نتیجه این حرکات در حال جنبیدن در درون ما، چیزی در درونمان می‌گذرد.

### جنبش‌هایی که ما را منقلب می‌کنند

اغلب ما به آنچه که در درونمان می‌گذرد توجه نمی‌کنیم و خود را رها می‌کنیم تا از یک حالت درونی به حالتی دیگر برسیم. قبل از ما دیگران نیز این حالت را تجربه کرده‌اند.

قدیس ایگناتیوس اهل لویولا، در قرن شانزدهم نیز این حالت را تجربه کرده است. اما تجربه او، این نکته تازه را داشت که به آن چیزی که در درونش بوده

## در درون ما چه می‌گذرد؟

### مقدمه

قبل از خواندن این صفحات، دقایقی را در روح القدس، دعا کنید. تنها روح القدس است که می‌تواند گام‌های شما را هدایت کرده و قلبتان را برای خواندن این صفحات بگشاید. این کتابچه را به آرامی بخوانید تا روح القدس به زندگی شما پیوندد. اگر می‌توانید از یک راهنما کمک بگیرید و یا به صورت گروهی با دیگران آن را بخوانید. قسمتی که در پایان هر باب در کادر گذاشته شده است. برای کمک کردن به شما، که تنها و یا در مسیح همراه برادران و خواهران کتابچه را می‌خوانید، در نظر گرفته شده است. من با اتمام نگارش این کتابچه شما را به خدا می‌سپارم. باشد که این گنجینه زندگی در روح القدس را، که من خودم از دیگران یافته‌ام و عاشقانه با برادران و خواهرانی که از ایشان گنجینه‌های دیگری می‌یابم، تقسیم کردم، شما نیز کشف کنید.

\* \* \*

بدون آنکه در مورد خودم قضاوت کنم، آنچه در درونم است را ملاحظه می‌کنم. مانند عیسی که خودش این توالی جنبش‌های درونی را تجربه نمود: یک روز دیده می‌شود که مسیح بر اورشلیم گریه می‌کند (لو ۱۹:۴۱). یک روز دیگر دیده می‌شود که مسیح در روح وجد می‌نماید (لو ۲۱:۱۰). و روز دیگر، مسیح مورد هجوم وسوسه‌ها قرار گرفته است (لو ۴:۱).

#### راهنمایی برای تعمق شخصی و شرکت در گروه

در هفته‌ای که می‌آید:

من هر شب، جنبشی را که در طول روز در من گذشت یادداشت می‌کنم. برای مثال: احساس حسادت و یا یک میل برای گشایش به سوی دیگران و یا یک رنج و یا ترس. بدون آنکه در مورد خودم قضاوت کنم، خود را در برابر او به سادگی معرفی می‌کنم: «خداوندا من این هستم»

برای دعای شخصی می‌توان از مزمور ۸۶:۱، ۱۳۹ استفاده کرد.

\* \* \*

توجه کرده و با دقت کوشیده تا معنی آن را درک کند. درواقع، این جنبش‌ها نکته‌ای برای گفتن به ما دارند! جنبش درونی بدین معنی است: آنچه که تکان می‌خورد و می‌جنبید و از این طرف به آن طرف می‌رود، و ما را با خود به سوی یک مسیر می‌کشاند.

اگر خوب دقت کنیم متوجه می‌شویم که در اینجا جریانی وجود دارد که گاهی اوقات ما را به سمت زندگی می‌برد:

- با شجاعت برای روبه رو شدن با روز و مشکلاتش از خواب برخاستم.

- آرامشی که امروز در من است، مرا به سوی دیگران می‌کشاند.

- شوری در وجود خود احساس می‌کنم که میل به زندگی کردن را به من می‌بخشد.

یابر عکس، جنبش‌های درونی به دنبال متوقف کردن ما و خاموش کردن میل به زندگی در درون ما می‌باشند تا ما را منحرف کنند:

- دوست ندارم هیچ کاری بکنم. ناامید هستم.

- بد اخلاقی، مرا وامی‌دارد تا به همه پرخاش کنم.

- احساس می‌کنم به سمت بدی جذب شده‌ام.

این جنبش‌ها، و این احساسات که در درون ما می‌باشند، ما را وامی‌دارند که ابتدا از آنها نام ببریم: تا زندگی درونی خویش را بهتر بشناسیم، همان‌گونه که می‌دانیم باید حالات فیزیکی مان را بیان کنیم.

مثلاً - به سادگی نگوییم: «خوبم» یا «خوب نیستم».

بلکه می‌توانیم بگوییم: «دوست دارم هم‌نوعان خود را ملاقات کنم».

«زندگی نامه مسیح» و یک کتاب در مورد زندگی قدیسان برای او آوردند. او آنها را خواند و احساس کرد به آنها علاقه مند شده است.

گاهی اوقات او دست از خواندن کتاب می کشید، تا به مسائل دنیا به ویژه به آنچه که دوست داشت فکر کند: به زن رؤیاهایش و به این که چگونه می تواند این زن را مجذوب خود کند. اما او به قدری خودخواه بود که متوجه نمی شد این زن در سطحی برتر و بالاتر از او زندگی می کند و بنابراین او نمی تواند به مقصود خود برسد.

گاهی اوقات پیش خود فکر می کرد که «قدیس دومینیک» این گونه عمل می کرد: آه چه خوب، می باید همین گونه عمل کنم! «قدیس فرانسوا» آن گونه عمل می کرد، آه چه خوب، من هم باید همین کار را بکنم!»

بدین ترتیب، او در یک رشته تفکرات متضاد قرار گرفت: گاهی فکر می کرد چگونه می تواند آن زن را جلب کند و زمانی دیگر به پیروی کردن از قدیسان می اندیشید. در تمام این موارد، موضوع همیشه برای او انجام یک کار بزرگ به جهت تصرف این خانم و یا کار بزرگی برای خدا بود و در به عمل رساندن این تفکرات، حالا هر چه که می خواهد باشد، ناتوان بود.

با این حال، معمولاً این تفاوت وجود داشت:

هنگامی که به امور این دنیا فکر می کرد از آن لذت می برد اما بعد از مدتی که خسته می شد خود را بی ثمر و ناراضی احساس می کرد.

ولی هنگامی که فکر می کرد که پای پیاده و بدون کفش به اورشلیم می رود، و چیزی به جز علف نمی خورد و تمام اعمال پرهیزکاری قدیسین را انجام می دهد، نه تنها تسلی می یافت بلکه حتی احساس خشنودی و رضایت نیز می کرد.

حال او توانست یک چیز را کشف کند: این که چیزی در درون او می گذرد. این اولین مرحله است، اما کافی نمی باشد. در این لحظه او چندان توجهی نمی کرد: همه

## قدیس ایگناتیوس اهل لویولا

ایگناتیوس لویولا اشراف زاده جوانی بود که در سال ۱۴۹۱ در لویولا، در اسپانیا، متولد شد. او به دنبال لذایذ دنیوی و افتخارات آن بود، به گفته خودش، او یک نظامی مغرور بود و سلاح و نبرد را دوست می داشت.

ایگناتیوس در پامپلون، شهری که توسط فرانسوی ها محاصره شده بود و همه در نظر داشتند تسلیم شوند تسلیم شدن را نپذیرفت زیرا می خواست شرف و حیثیت ارتش را حفظ کند.

بعد از ۶ ساعت مبارزه، گلوله ای به قسمت بالای زانوی وی اصابت کرد و ساق پایش نیز شکست. همه مجبور به تسلیم شدند. فاتحان از او مراقبت کردند و چند روز بعد او را به خانه اش برگردانند. در آنجا او مورد عمل جراحی قرار گرفت زیرا استخوانش، به شکلی نادرست جوش خورده بود. اما او که حالش بد و بدتر و به تدریج به مرگ نزدیک می شد بعد از مدتی دوباره قدرت گرفت و حالش بهتر شد. ولی استخوان هایش بر روی هم جوش خورده بودند.

ایگناتیوس متوجه شد که با داشتن پایی کوتاه تر از پای دیگر، معیوب شده و این گونه باقی خواهد ماند. اما این نقص مانع به خوش گذرانی او نشد. چندی بعد تصمیم گرفت دوباره مورد عمل جراحی قرار گیرد، عملی که یک شکنجه واقعی بود چون در آن زمان بیهوشی وجود نداشت.

بعد از عمل گرچه حالش بهتر شد، اما دوران طولانی نقاهت که وی مجبور بود در بستر بماند او را افسرده نمود. بنابراین، درخواست کتاب شوالیه ها را کرد که داستان های عشق و مبارزه را تعریف می کردند. ولی این کتاب ها در دسترس نبود و به ناچار از میان کتابهایی که در آن خانه موجود بود کتاب

## توجه نمودن به آنچه که می‌گذرد

ما نیز مانند قدیس ایگناتیوس نیاز داریم، متوجه آن چیزی که در درونمان می‌گذرد بشویم تا بتوانیم تفاوت میان روح شریر و روح خوب را تشخیص دهیم. حال ببینیم کتاب مقدس در مورد عمل روح خدا و عمل روح شریر چه تعلیمی به ما می‌دهد؟

### روح خدا

کتاب مقدس، از اولین باب کتاب پیدایش نشان می‌دهد که روح خدا، آفریننده می‌شود، و حیات می‌بخشد و ... «خدا دید هر آنچه که آفریده است نیکوست» (پید ۱: ۱۰).

«خوشا به حال ...»، این دعوت به سعادت ابدی که در کتاب مقدس تکرار می‌شود، نشان می‌دهد که خداوند تا چه حد خواهان سعادت انسان است. زندگی رایحه سعادت و محبت دارد. من می‌توانم آن را در تمام چیزهایی که رو به من گشوده می‌شود، و قلب مرا به سوی دیگران و دنیا رشد می‌دهد، حس کنم. چند جمله از کلماتی که می‌توانند به ما کمک کنند که حضور روح را در زندگی خود تشخیص دهیم عبارتند از:

### شادی و ستایش

شادی واقعی، ثمره روح است:

«عیسی در روح وجد نمود» (لو ۱۰: ۲۱).

هنگامی که شادی در ما قرار می‌گیرد، قلب ما را به سوی دیگران می‌گشاید، و اشتیاق به زندگی را به ما می‌بخشد.

ما لحظات مختلف عاطفی و احساسی را تجربه کرده ایم: خوشحالی یا غم، تحرک یا ناامیدی ... ولی اغلب این تنوع احساسات و تغییرات آن به هیچ کاری نمی‌آیند زیرا به آنها توجهی نمی‌کنیم.

تازگی تجربه ایگناتیوس در این است که بالأجره به این تغییرات احساساتش توجه نمود و کوشید تا دریابد که چه چیزی باعث تغییر حالت جان او شده، و رابطه ای مابین افکار قبلی و حالات خاصی که نتیجه آنها می‌بود برقرار نماید. او آن گاه از این گوناگونی متعجب شد و بعد از کمی فکر کردن متوجه شد که برخی از این تفکرات او را ناراحت، و برخی دیگر خوشحال می‌کنند و بدین ترتیب متوجه شد که می‌تواند میان ارواحی که او را تحت تأثیر قرار می‌دهند تفاوت قائل شود، ارواحی که یکی از جانب شیطان و دیگری از جانب خدا می‌باشد.

ایگناتیوس به وجود تفکراتی که باعث شادی بود و تفکرات دیگری که غم به همراه داشت توجه می‌کرد. این آغاز یک تجربه روحانی بود که زندگی او را کاملاً متحول نمود، یعنی تشخیص ارواحی که او را منقلب می‌ساختند. تجربه ای که او در تمام زندگی ادامه داد و به دیگران نیز منتقل ساخت. در نتیجه ایگناتیوس بنیانگذار گروهی راهب به نام «ژزوئیت‌ها» گردید.

\* \* \*

### شجاعت و قدرت

روح به سبب اقتداری که به ما می‌بخشد بر ما چیره می‌شود. قدرت محبت ما را قادر می‌سازد بر موانع غالب آییم، و زندگی را با شجاعت در دست گیریم و در بطن دنیا و کلیسا عمل کنیم.

### روح شریر

روح شریر، در مقابل شور زندگی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند آثار خلقت را ویران سازد. در اینجا چند کلمه‌ای که کتاب مقدس استفاده می‌کند تا در مورد عمل ارواح شریر صحبت کند را نام می‌بریم:

### دروغ و رازداری

«روح ابلیس در راستی ثابت نمی‌باشد از آن جهت که در او راستی نیست، هر گاه به دروغ سخن می‌گوید از ذات خود می‌گوید زیرا دروغگو و پدر دروغگویان است». (یو ۸: ۴۴)

روح شریر، می‌فریبد، سردرگم می‌کند. یک حيله گراست! بد را نیک، و نیک را بد می‌نامد. و دوست دارد مسائل را پنهان نگاه دارد: «زیرا هر که عمل بد می‌کند روشنی را دشمن دارد و پیش روشنی نمی‌آید مبادا اعمال او توبیخ شود». (یو ۳: ۲۰)

### اتهام و تحقیر

«مدعی برادران ما که شبانه روز در حضور خدای ما برایشان دعوی می‌کند، به زیر افکنده شد». (مکا ۱۲: ۱۰)

ما روح شریر را می‌شناسیم هنگامی که ما را وامی‌دارد تا به هم نوعانمان تهمت بزنیم، و هنگامی که در ناامیدی غرق می‌شویم نیز بر ما غالب می‌شود و ما فراموش می‌کنیم که محبت خدا بزرگتر از گناه ماست.

و خواهر دو قلوبی شادی، ستایش است:

ستایش کردن به معنی لذت بردن از خلقت، از دیگران، و از خود خدا می‌باشد و توانایی به او گفتن و برای او سرود خواندن است، مانند مریم: «آن قادر به من کارهایی عظیم کرده و نام او قدوس است» (لو ۱: ۴۹).

«ای جان من خداوند را متبارک بخوان و جمیع احسان‌های او را فراموش مکن» (مز ۱۰۳: ۲).

آیا من قادرم خود را به تحسین وا دارم؟

### محبت و خدمت

زندگی یک قدرت قوی و یک چشمه جهنده است. راكد نیست بلکه تمایل دارد که خود را منتقل سازد و تقدیم کند، و همانگونه که تاگور، شاعر بزرگ هند می‌گوید: «من می‌خوابیدم و خواب می‌دیدم که زندگی فقط شادی است، بیدار می‌شدم و می‌دیدم که زندگی خدمت است، خدمت کردم و فهمیدم که خدمت کردن، شادی است».

### نور و راستی

«کسی که به راستی عمل می‌کند، پیش روشنی می‌آید». (یوحنا ۳: ۲۱)  
روح، دعوت می‌کند که به سوی راستی پیش رویم، دعوت می‌کند تا از تمام چیزهای تیره و تاریک دوری کنیم.

### بخشش و آشتی

«رحیم باشید چنان که پدر شما نیز رحیم است». (لو ۶: ۳۸)  
بخشش خدا، فراگیر می‌باشد. و میل به پراکنده کردن آشتی در اطرافیانمان را می‌بخشد. واقعاً چه فراگیری نیکویی که تمام دنیا به آن نیاز دارند!



### راهنمایی برای تعمق شخصی و شرکت در گروه

هرماس، یکی از پدران کلیسا که در دوران رسولان می‌زیسته است، می‌نویسد: فرشتهٔ عدالت، ملائیم، فروتن، آرام و نرم‌خو می‌باشد. هنگامی که به درون قلب تو می‌آید، بلافاصله از عدالت، پاکدامنی، قداست، اعتدال، و تمام فضایل نیک برایت صحبت می‌کند. وقتی تمام اینها در قلبت قرار گرفت بدان که فرشتهٔ عدالت با توست زیرا اعمال فرشتهٔ عدالت در این جا حضور دارند: به او و اعمالش اعتماد کن. حالا اعمال فرشتهٔ شریر را بنگر. قبل از هر چیز، او زود خشم و حرفهایش زنده و احمقانه است و اعمال شریرانهٔ او خادمان خدا را از بین می‌برد. بنابراین، هنگامی که وارد قلب تو می‌شود، او را از روی اعمالش بشناس... هنگامی که خشم یا بدخلقی بر تو غلبه می‌کند، بدان که فرشته شریر در تو قرار گرفته است. هم چنین: به هنگام شراب‌خواری مست کننده، شهوت، وسوسهٔ ثروت زیاد، خودخواهی افراط گونه و تمام آنچه که شبیه اینهاست بدان که فرشته شریر در درون توست. بنابراین از آنجایی که این اعمال او را می‌شناسی او را باور نکن و خود را از آنها دور نگه دار. اعمال او برای خادمان خدا، بد و شوم می‌باشند. اینها اعمال دو فرشته هستند. آنها را بشناس و به فرشتهٔ عدالت اعتماد کن».

من در نور این باب و این متن هرماس سعی می‌کنم که شیوه‌ای را که روح خدا در من عمل می‌کند از شیوه‌ای که روح شریر با آن سعی دارد مرا در برابر این عمل خلقت قرار دهد، تشخیص دهم.

به جهت دعای شخصی می‌توانید از: پید باب ۱، ۳-۱:۶؛ لو ۱: ۱۹-۵۶؛ غلا ۵: ۱۶-۲۶ استفاده کنید.

### وسوسه و تردید

وسوسه کننده، توسط ظواهر ما را فریب می‌دهد و باعث می‌شود که به کلام خدا و محبت او شک کنیم. (پید ۳: ۱-۶)

«شیاطین، هنگامی که مسیحیان را می‌بینند که می‌کوشند پیشرفت کنند، به آنها حمله می‌کنند و با ایجاد موانعی بر سر راهشان آنها را منحرف می‌سازند» (قدیس آگوستین).

### تفرقه و آشفتگی

این دقیقاً چیزی است که کلمهٔ شیطان را تعریف می‌کند. شیطان، بذر تفرقه را توسط حسادت، بدخواهی، بدگمانی و چشم و هم چشمی میان انسان‌ها می‌پاشد. اما او تلاش می‌کند تا در وجود خود ما نیز تفرقه ایجاد کند: ما دیگر نمی‌دانیم در چه موقعیتی قرار داریم، و پریشان حالی بر ما غالب می‌شود.

### بردگی و ترس

پول، افتخار، شراب‌خواری، لذایذ جنسی، طلسم، و تمام چیزهایی که می‌توانند با ظاهر خود، ما را بفریبند، ما را برده خود می‌کنند. کسی که برده است آزاد نمی‌باشد:

«او از اول قاتل بود» (یو ۸: ۴۴)

بله، سرانجام روح شریر با دروغ، تهمت، وسوسه، تفرقه و بردگی، انسان را نابود می‌کند.

قدیس ایگناتیوس او را «دشمن ذات بشری» می‌نامد.

## دو وضعیت

دیدیم که روح خدا همیشه در مفهوم زندگی می‌آید. خدا نمی‌تواند ضد و نقیض صحبت کند، او که ما را به تصویر و شباهت خویش آفریده است، نمی‌تواند این حیاتی را که ما را در آن سهیم کرده است را از بین ببرد: **روح خدا همیشه مفهوم زندگی می‌دهد.**

روح شریر دشمنی است در جستجوی نابود کردن و دگرگون ساختن خلقت و به دنبال آن است تا عمل خدا را با ناکامی مواجه کند. روایتی که در آن، دشمن علف هرز در زمین می‌کارد را یادآوری می‌کنیم (مت ۱۳: ۲۴-۳۵). **روح شریر همیشه مفهوم مرگ می‌دهد.**

بنابراین هرگز فراموش نکنیم:

**روح خدا همیشه در مفهوم زندگی می‌آید**

**و دشمن همیشه در مفهوم مرگ می‌آید**

اما اگر اینها همیشه در یک مفهوم بیایند، در رابطه با موقعیت خودمان همیشه یک جهت را نمی‌گیریم! زندگی ما می‌تواند منحرف شده و به سوی بدی هدایت شود و یا در لحظاتی دیگر، می‌توانیم عمداً مسیر را عوض کرده و به سوی خدا هدایت شویم.

## زندگی که به سوی انحراف باشد

این موقعیت در رابطه با کسی است که اجازه می‌دهد به سمت بدی کشیده شود، کسی که پشت سر هم گناهان بزرگی را مرتکب می‌شود. بدین ترتیب، برای مثال، کسانی که عمداً راه انحراف یا دروغ را انتخاب می‌کنند، کسانی که در فساد و زندان پول زندگی می‌کنند، کسانی که در شغل یا خانواده خویش مرتکب ناعدالتی می‌شوند و... جزء این دسته می‌باشند.

## اعمال روح نیکو

دعوت کردن، احترام به آزادی ما  
روشن کردن، راستی را انجام دادن  
قوت قلب دادن، قوی تر کردن  
تسکین دادن، در اعتماد قرار دادن  
کمک کردن برای زیستن در زمان حال  
قوی تر کردن ایمان  
در امید ریشه دار کردن  
حفظ کردن محبت، گشایش  
بنیاد نهادن وحدت، برادری  
قرار دادن در فروتنی و تواضع  
بر انگیزتن شادی، ستایش  
طعم روحانی بخشیدن  
دعوت به ایمان، دعوت به شناخت گناه ما  
دل را رو به رحمت و بخشش خدا گشودن

## اعمال روح شریر

اجبار، زور، اسارت  
سرگردانی کردن، فریبکاری  
ناامید کردن، تضعیف  
ایجاد مشکل، در ترس قرار دادن  
نگرانی برای گذشته و آینده  
شک برانگیزتن  
غرق کردن در ناامیدی  
حمایت کردن از خودخواهی  
ایجاد تفرقه، اتهام زدن، شرارت  
به اسارت درآوردن  
حبس کردن در خودخواهی  
در غم و اندوه فرو بردن  
غمگین کردن، صحبت های زننده و نیش دار  
شک ایجاد کردن برای بخشش

\* \* \*

## زندگی که رو به پیشرفت است

این حالت، هنگامی است که سعی می‌کنیم هر روز ایمان بیاوریم تا در خدمت به خدا رشد کنیم و بیش از پیش در او زندگی کنیم.

**روح شریر:** در این زندگی عاملی مخالف است و سعی دارد تا این رشد را متوقف کند. او تا حدودی به بادی شبیه است که جلوی حرکت دوچرخه سوار را می‌گیرد و باعث می‌شود که این دوچرخه سوار، به سختی حرکت کند. این روح به دنبال مایوس کردن ماست: «تو هرگز به آنجا نمی‌رسی». و در پی آن است که ما را نگران کرده و مانع پیش رفت ما شود.

**روح نیکو:** بر عکس ما را به جلو هدایت می‌کند، به ما قدرت و شهامت می‌بخشد، موانع را کاهش داده یا از بین می‌برد. به ما اعتماد می‌بخشد، و این اعتماد ترس‌های ما را از بین می‌برد. در این موقع قدرت محبت کردن و خدمت کردن را خواهیم داشت، حتی اگر شرایط زندگی دشوار باشد. خداوند انگیزه گام برداشتن در راه نیکو را در ما ایجاد می‌کند، تنها او می‌تواند حامی ما برای گام برداشتن در راه حیات باشد.

### راهنمایی برای تعمق شخصی و شرکت در گروه

الآن در چه موقعیتی قرار دارم؟ «دوچرخه من» در کدام مفهوم قرار دارد؟ دو مثال عینی از عمل روح شریر و عمل روح نیکو را در هفته‌ای که سپری شد را به یاد آوریم. من چگونه عمل کرده‌ام؟  
برای دعای شخصی از: تث ۳۰: ۱۳-۲۴-۳۰؛ کول ۱: ۳-۱۷ استفاده کنید.

\* \* \*

این راهی آسان است، مانند دوچرخه سواری که به آرامی در جاده‌ای که انتهایی دارد پایین می‌آید. در این موقعیت، روح شریر در مفهوم خویش می‌آید و از اینکه می‌بیند به سوی انحراف هدایت می‌شویم بسیار خوشحال است! این روح شریر، انسان را به دنبال خویش می‌کشد تا این راه را ادامه دهد:

**«توقف نکن: این راحت تر است!»**

**«همه همین گونه عمل می‌کنند، از خودت سؤال نکن»**

و دشمن تمام لذا اید و مزایای گام برداشتن در این راه را برای انسان به تصویر می‌کشد.

**روح نیکو:** مفهومی برعکس می‌دهد، سعی می‌کند از سرعت انحراف بکاهد. او هوشیاری را برمی‌انگیزد و راحتی کاذب را مختل می‌سازد تا به انسان نشان دهد که چیزی نادرست وجود دارد. او ما را از این زندگی و لذا اید کاذب آن، در ناراحتی نگه می‌دارد تا ما را به عوض کردن مسیر دعوت کند.

شارل فوکولد فرانسوی یک نظامی بود که پول خود را در زندگی منحرفی که داشت به هدر می‌داد، ... در ابتدای قرن بیستم ایمان آورد. وی این عمل روح در زندگی خویش را چنین توضیح می‌دهد:

«خداوند من بیش از پیش از تو دور شده، و به تدریج به یک موجود مرده تبدیل می‌شدم ... من مرتکب بدی می‌شدم، خداوند تو احساس یک پوچی غم‌انگیز را به من نشان دادی که هرگز تا این لحظه تجربه ننموده بودم... هر شب هنگامی که خود را در آپارتمان تنها می‌یافتم این غم به سراغم می‌آمد و حتی مرا در طول جشن‌هایی که ترتیب می‌دادم لال و عاصی می‌کرد، این لحظات جشن را در گنگی، انزجار و غمی بی‌انتها می‌گذراندم. خداوند تو این نگرانی مبهم را از هوشیاری شریر به من می‌دادی که همه را خواب نگه می‌دارد. خدای من، این موهبتی از جانب تو بود ...».

قدیس ترزای عیسی می گوید:

«این شادی‌ها آنقدر شدید هستند که روح برای گنجاندن آنها در درون خویش بسیار کوچک است. در طی این سال‌ها من هرگز چنین خوشبختی را تجربه نکرده بودم. احساس می‌کنم که روح من نو شده، گویی برای نخستین بار سیم‌های یک آلت موسیقی را که تا این لحظه فراموش شده بود را لمس می‌کنم.»

### لحظات رنج

من می‌توانم از گناه خودم، گناه دنیا یا مصائب مسیح، رنج ببرم. این غم مرا با غمی مرتبط می‌کند، که به خاطر بدی، در قلب خدا وجود دارد. این غم، قلب مرا به سوی محبت و رحمت خدا می‌گشاید. بر طبق اناجیل، اشک‌هایی که پطرس بعد از انکار مسیح می‌ریزد و اشک‌هایی که عیسی بر اورشلیم می‌ریزد، اشک‌های محبت هستند.

پولس قدیس می‌گوید: «غمی که برای خداست منشاء توبه می‌باشد به جهت نجات، که از آن پشیمانی نیست اما غم دنیوی منشاء موت است» (۲- قرن ۱۰:۷). این غمی است که از نظر خدا به محبت منتهی می‌شود و ما را از محصور شدن در خود بیرون می‌آورد.

### لحظات رشد ایمان، امید و محبت

این حالت کمتر از «دل سوزان» یا «اشک‌های محبت» احساس می‌شود. ولی کاملاً واقعی است و بی‌شک در زندگی ما رایج می‌باشد. آنقدر راز گونه است که اگر به آن توجه نکنیم به استقبال خطر رفته‌ایم. با این حال، این همان چیزی است که روز به روز، حتی در تجربه‌ها، ما را به پیش می‌برد، این آرامش درونی است که باعث می‌شود زندگی روزانه خویش را با محبت به برادرانمان سپری کنیم. ما به خداوند تکیه می‌کنیم. در نهایت، این آوای محبتی است که قلب ما را فرا گرفته و ما را به آرامی و با شادی، در راه‌های خدا پیش می‌برد.

## تسلی و آشتنگی

هم‌اکنون برای تشخیص آنچه که در درون ما می‌گذرد یک گام به پیش برمی‌داریم.

توانستیم متوجه شویم که در طول روزها، هفته‌ها و ماه‌ها، تحت تأثیر حالات گوناگونی قرار گرفته‌ایم. لحظاتی که در آن نیروی حیات روحانی را احساس می‌کنیم، دوران‌هایی را به دنبال خود دارد که در آن به نظر می‌رسد دیگر هیچ چیزی وجود ندارد. چه اتفاقی می‌افتد؟ سعی کنیم توالی این حالات مختلف درونی را درک کنیم.

### نیروی حیات روحانی: تسلی روحانی

می‌توانیم این نیرو را به شکل‌های مختلفی تجربه کنیم:

- «دل سوزان»

انجیل چند نمونه از دل سوزان را برای ما مثال می‌زند:

«عیسی در روح وجد نمود» (لو ۱۰:۲۱).

ملاقات مریم با ایصابات: «بچه از خوشحالی در رحم من به حرکت آمد»

(لو ۱:۴۴).

«آیا دل در درون ما نمی‌سوخند» (لو ۲۴:۳۲)

تمام وجود ما در محبت به خدا و دیگران تجدید شده است. قلب ما از محبت شعله‌ور شده و توسط این محبت، موانع پشت سر گذاشته می‌شوند، مانند عاشقی که به واسطه عشقی که در قلبش قرار گرفته تمام واقعیات را دگرگون شده می‌بیند.

## آشفنگی

نقطهٔ مقابل تسلی است

ما این افسردگی روحانی را به خوبی می‌شناسیم:

دیگر هیچ چیز پیش نمی‌رود: ابهام، دل‌سردی، تردید، وسوسه ... دیگر میلی برای زندگی روحانی وجود ندارد. خدا به نظر خیلی دور می‌رسد، این «آشفنگی روحانی» نامیده می‌شود.

در اینجا روح خود را کم‌تحرك، بی‌تفاوت، غمگین و جدا از خالق و خداوند خویش می‌یابد. مانند یک زمین ... بیابانی است بدون آبی که آن را آبیاری کند. در این لحظات، ما بیشتر تحت تأثیر روح شریر قرار داریم، روحی که در حالت گناه ما، تنها می‌گوید که خدا ما را رها کرده است.

ترز آویلا این نکته را چنین توضیح می‌دهد:

«لحظاتی می‌آید که در آن به نظرم می‌رسد تمام چیزهای نیکو، شور و شوق رؤیایا مرا رها کرده‌اند، حتی خاطره آنها را هم از دست می‌دهم و من بیهوده جستجو می‌کنم، اثری از چیز نیکویی در درون خویش نمی‌یابم ... نمی‌توانم به هیچ چیزی که از جانب خدا باشد فکر کنم. و شجاعت انجام اعمال فضیلت‌گونه را ندارم. در این لحظه به نظرم می‌رسد در هیچ کاری، خوب نمی‌باشم، غمگین هستم و می‌خواهم با تمام مخالفین خود بجنگم.

خدا این فیض را به من می‌دهد که دیگر او را ناراحت نکنم. دیگر از او نمی‌خواهم که مرا از این حالت خارج کند، بلکه می‌خواهم اگر ارادهٔ او این چنین است، مرا همیشه در این حالت قرار دهد و اگر ارادهٔ او این است مراد دست‌خویش گیرد تا دیگر به او اهانت نکنم، با تمام دل‌او پیروی می‌کنم و ایمان دارم که از جانب او عنایتی بی‌کراں به من شده که همیشه مرا بدین گونه دها نمی‌کند».

سنت کلیسا، تمام اینها را: «تسلی روحانی» می‌نامد: این عمل روح القدس در ماست که ما را تقویت می‌کند، محبت به خدا را به ما می‌بخشد و دل‌های ما را در هماهنگی با دل خدا قرار می‌دهد و نگرش ما نسبت به دنیا و دیگران را تغییر می‌دهد.

پولس رسول در غلاطیان ۵: ۲۲، معیارهایی را که اجازه می‌دهند تسلی را بشناسیم به ما ارائه می‌دهد:

«لیکن ثمرهٔ روح محبت و خوشی و سلامتی و حلم و مهربانی و نیکویی و ایمان و تواضع و پرهیزکاری است».

بدین ترتیب، خوشی که من تجربه می‌کنم، اگر مرا نسبت به دیگر برادران بدخواه و شریر سازد یک تسلی روحانی محسوب نمی‌شود. برعکس، اگر این خوشی خیرخواهی مرا افزایش دهد یا به من کمک کند تا نوشیدن الکل را تحت کنترل درآورم، می‌توانم آن را عمل روح القدس بنامم.

## این فیض امروز چگونه در زندگی ما وجود دارد؟

به سرعت عبور نکردن: بلکه برعکس، به عینیت درآمدن، و پنگاه داشتن پاها بر زمین و بهره بردن از آن برای سامان دادن به زندگی روحانی. در اینجا باید به جهت دوران سخت تر تقویت شوم، و درضمن به شیوه‌ای فکر کنم که با آن هدایت می‌شوم.

این یک موهبت الهی است که متعلق به ما نیست. او ضمن یادآوری این موضوع که هنگامی که توسط این حالت روحانی حمایت نشویم و از جانب کسی که سرچشمهٔ این روحانیت است مورد عفو قرار نگیریم هیچ می‌باشیم، ما را در تواضع نگاه می‌دارد.

(مت ۱۴:۲۴). در زندگی روحانی برای این که به یک اتفاق مهیب، ساده تر بنگریم باید شوخ طبع باشیم. من دیگر حضور خدا را احس نمی کنم ولی می دانم که او اینجاست و مانند پولس به من می گوید: «فیض من تورا کافی است» (۲- قرن ۹:۱۲) و هرگز آنچه را که عیسای رستاخیز کرده قبل از صعودش به ما گفت را فراموش نکنیم:

«من هر روزه تا انتهای زمان همراه شما می باشم» (مت ۲۸:۲۵).

با کسی صحبت می کنم تا آنچه را که در من می گذرد تشخیص دهم. عیسی دشمن را «پدر دروغگویان» می نامد (یو ۸:۱۴). هنگامی که دروغ فاش شود این دشمن قدرت خود را از دست می دهد. ما می توانیم تجربه کنیم که اگر در زمانی که وسوسه می شویم با او صحبت کنیم، وسوسه از بین می رود... «حق شما را آزاد خواهد کرد» (یو ۸:۳۲).

«هنگامی که انسان های زیادی مشاوره می کنند،

خداوند به آنها می پیوندد» (ضرب المثل)

دشمن همیشه از طریق نقطه ضعف ما، به ما حمله ور می شود.

من سعی می کنم، نقاط ضعف خود را بشناسم، آنچه که معمولاً مرا از تسلی به سوی پریشانی می برد. برای مثال، وضعیتی که مرا در وسوسه قرار می دهد کمبود خواب و ناامیدی است. یک بار که به نقاط ضعف خود پی بردم، بسیار دقت نمودم و به دنبال راه بُرد مفیدی برای مقاومت کردن بودم، برای مثال کلام خدا که سلاح مبارزه من خواهد بود. بدین ترتیب، کسی که معمولاً در برابر یک مشکل، هراسان می شود، می تواند این سخن کتاب مقدس را به یاد آورد: «ترسان مباش، من همراه تو هستم».

این شرایط از کجا ناشی می شود؟

سه دلیل عمده برای پریشان حالی وجود دارد:

- بی تفاوتی و بی قیدی ما. به خاطر یک گناه یا غفلت ما در زندگی روحانی، آتشی که در آن هیز می نیست و به آرامی خاموش می شود. این اولین چیزی است که باید اصلاح شود.

- تجربه آن چیزی که خود ما باعث آن شده ایم: واقعیت محبت من چیست؟ حالات واقعی خود را در رابطه با خدا در نظر می گیرم، آیا این خشنودی ها مانند خشنودی کودکی که فقط برای گرفتن شیرینی نزد والدینش می آید نیست؟ پریشانی حالتی است که محبت شخص خودخواه را پاک می سازد.

- برای آنکه بر ما مکشوف شود که همه چیز فیض می باشد. در اینجا، حالت ما نسبت به خدا درک می شود. در واقع، چه کسی می تواند در درون خویش تسلی ایجاد کند؟ به خاطر آن چیزی که موهبت خداست، به خودمان نبالیم.

این زمان چگونه تجربه می شود؟

هدف نگاه داشتن:

به عمل در آوردن تصمیمات. گرچه دوست دارم همه چیز را رها کنم. اما این لحظه ای نیست که علت تصمیمات بیان شود زیرا این روح شریر است که با ما مشورت می کند تا ما را از راه راست منحرف سازد.

برعکس قاطع بودن، تکیه کردن بر تمام طرق زندگی روحانی. دشمن وحشت دارد که با او مبارزه شود: قاطعانه در برابر او قرار گیرید بدون آنکه با او بحث کنید: «بلکه سخن شما بلی بلی و نی نی باشد» (مت ۵:۳۷).

مضطرب نشوید:

توفان فقط باد است. پطرس که بر روی آب راه می رفت را به یاد آوریم

درامان کولیالی، مسیحی آفریقایی، از مبارزاتش با ما سخن می گوید:

«مبارزه ای میان من و شخصیت من وجود دارد. هنگامی که کلام خدا را می خوانم، اغلب احساس پریشانی می کنم چون می خواهم خود را عوض کنم ولی موفق نمی شوم. مسائلی مانند شرارت در وجودم هست. من سرسخت به دنیا آمده ام. کسی را قبول نداشتن و آزدن دیگران جزء عادات من شده است. این گناه نیست، صدمه زدن به روح هم نوع نیز گناه نیست. اما سهم شدن با مردم، بسیار مشکل است. من این ویژگی را ندارم. هنگامی که کلام خدا را گوش می کنم یا می خوانم، می بینم که عیسی، به جز محبت به هم نوع چیزی تعلیم نمی دهد.

من، انسانی هستم که در جستجوی امر کردن، قوی تر بودن، بدزبانی. اما هنگامی که کتاب مقدس می خوانم متوجه می شدم که این اعمال من با کتاب مقدس هماهنگی ندارد. هم چنین مشاهده این که اگر به این مسائل توجه نکنم، رفتن من به کلیسا برای دعا، بی فایده است. اما چگونه می توانم این وضعیت را تغییر دهم؟ بسیار مشکل است، من شهادت دعا کردن را داشتم، به خدا اعتماد می کردم. ولی بارها دلسرد می شدم و می گفتم: «من دعا می کنم، ولی هیچ چیز عوض نمی شود». یک لحظه می گفتم: «من به خاطر خدا، خود را از بعضی از آرزوها محروم می کنم، ولی همیشه وسوسه های مشابهی پیش می آید». باید این وسوسه را بشناسم.

سپس، می گویم: «عیسی نجات دهنده است، من به این موضوع ایمان دارم، نجات دهنده دیگری نیست. هم چنین می دانم که او می بخشد. او آنچه را که در وجود من است می شناسد، او می داند. هم چنین می دانم که تنها به خاطر انجام کارهای خارق العاده نیست که من نجات یافته ام، بلکه به خاطر محبت اوست».

آنچه که مشکل تر است، عوض کردن قلب است. بعضی مسیحیان می گویند که زندگی مسیحی آسان است اما آن را درک نمی کنند. آیا ما مسیحیان واقعاً به تعهدی که در روز تعمیدمان دادیم، آگاه هستیم و به آن عمل می کنیم؟ زندگی مسیحی همیشه یک مبارزه را می طلبد.

\* \* \*

### یادآوری کردن

تجربه ای که از خداوند در تسلی دارم را به یاد می آورم، همان گونه که اسرائیل در بیابان آنچه را که خدا برای نجات او از مصر کرده است به یاد می آورد و بر روی این وفاداری خدا تکیه می کند.

توالی جنبش های درونی، نباید ما را مضطرب کند. این امری عادی است. این توالی نشانه یک زندگی روحانی واقعی است که ما را در پیروی از مسیح قرار می دهد. در نتیجه ما بر آنچه که در درونمان می گذرد، دقت بیشتری می کنیم و برای مقاومت کردن در برابر دشمن قدرت بیشتری خواهیم داشت و حتی در پریشانی و اندوه نیز می توانیم راه خود را ادامه دهیم. همچنین می توانیم کشف کنیم که چگونه دم روح القدس ما را هدایت می کند و با آزادی ما همکاری می نماید.

#### راهنمایی برای تعمق شخصی و شرکت در گروه

متن مربوط به تسلی را بازخوانی می کنم.

سعی می کنم تسلی هایی که در هفته پیش تجربه کردم را به یاد آورم. آیا به این فکر کرده ام که به خاطر آنها سپاسگزاری کنم؟ روح چه ثمری در زندگی من داشته است؟ (غلا ۵: ۲۲).

هم چنین لحظات آشتی را به یاد می آورم.

چگونه عمل کرده ام؟ در این قسمت، چه نکته ای می توانم برداشت کنم که مرا کمک کند تا لحظات آشتی را بهتر درک کنم؟

برای دعای شخصی می توانید از: مت ۱۶: ۲۸-۲۰؛ لوقا ۱۵: ۲۱-۲۴؛ ۲-۲۴ قرن ۸: ۷-۱۰؛ ۲-۷: ۱۲ استفاده کنید.

اعمال بد نیز وجود دارد. برای مثال، آیا گاهی اوقات میل به گفتن سخنی که می‌دانیم دیگری را می‌آزارد، و شاید آبروی کسی را می‌برد و یا میان دو دوست تفرقه می‌اندازد، نداریم؟ یا خیلی خوب می‌دانیم که الکل و مواد مخدر ما را نابود می‌کنند، اما با این وجود میل داریم مست شویم. به خاطر این تناقض‌ها تعجب نکنیم و خودمان را مقصر ندانیم، اینها طبیعی هستند. ولی با آنها چه بکنیم؟

## آزادی ما

قدیس ایگناتیوس به ما می‌گوید:

«سه نوع تفکر در من وجود دارد: اولین نوع مخصوص خود من است، که صرفاً از آزادی و اراده من به وجود می‌آید. دو نوع دیگر، که از بیرون ناشی می‌شوند، یکی از جانب روح شیراست و دیگری از جانب روح نیکو».

بله، در درون ما این اثرات روح نیک و بد وجود دارد که ما را تحریک می‌کنند. اما در بطن تمام اینها، آزادی ما قرار دارد. ما قادریم انتخاب کنیم: ما به چه ندایی گوش دهیم؟ به سخنان اوآگره، یکی از پدران کلیسا، گوش می‌دهیم: «نگهبان قلبت باش و بدون بازجویی اجازه نده هیچ فکری به داخل آن وارد شود. از هر یک از آنها سؤال کن: تو از گروه ما آمده‌ای یا از گروه دشمن؟ و اما اگر او از دوست تو باشد تو را لبریز از آرامش می‌کند و اگر از دشمنت باشد باعث می‌شود که از روی عصبانیت واکنش نشان دهی و این تو را در پدیشانی قرار می‌دهد. بنابراین باید همیشه تمام حالات روح را با دقت بررسی کرد».

حال آنچه را که برای قائلان اتفاق افتاد می‌نگریم: او هنگامی که قربانی خویش را برای تقدیمی نزد خداوند آورد، خدا به او گفت: «چرا خشمگین شدی؟ چرا سر خود را به زیر افکندی؟ اگر نیکویی می‌کردی، آیا مقبول نمی‌شدی؟ و اگر نیکویی نکردی، گناه بر در، در کمین است و اشتیاق تو دارد، اما تو بر وی مسلط شوی» (پید ۴: ۶-۷).

## مبارزه روحانی

### قدرت‌های مخالف

پولس رسول گفته است:

«آن نیکویی را که می‌خواهم نمی‌کنم، بلکه بدی را که نمی‌خواهم می‌کنم» (روم ۷: ۱۹).

درامان کولیبالی، آن را به شیوه خویش به ما می‌گوید:

«هنگامی که به کلام خدا گوش فرا می‌دهم، غمگین می‌شوم چون می‌خواهم خود را عوض کنم ولی موفق نمی‌شوم».

بله، ما دوست داریم راه خدا را دنبال کنیم، محبت او ما را شیفته کرده و به سوی خود فرامی‌خواند.

ولی ما همچنین توسط چیزهای خوب دیگری نیز جذب می‌شویم: پول، موفقیت، افتخار، لذت، قدرت و ...

روایت جوان ثروتمند انجیل را بنگریم (مر ۱۰: ۱۷-۲۲): او نزد مسیح می‌آید زیرا به دنبال حیات ابدی است اما غمگین می‌شود زیرا اموال بسیار دارد. دو کشش در درون او هست، و در آن روز جذابیت ثروت‌ها، برایش قوی‌تر بود. اما به نظر نمی‌رسد که ثروت او را سعادت‌مند کرده باشد زیرا او کاملاً غمگین است. بی‌شک، مبارز باید در قلب او ادامه می‌یافت، و شاید (انجیل، هیچ چیزی در این مورد نمی‌گوید) روزی او تصمیم بگیرد که همه چیز را برای پیروی کردن از عیسی و از این طریق یافتن شادی واقعی، ترک گوید.

ما برای حیات آفریده شده‌ایم، و میل به حیات و محبت در ما وجود دارد. اما اگر با خودمان صادق هستیم، باید متوجه باشیم که در ما میل به مرگ، نابودی و



شیطان، با ما نیز به همین گونه عمل می‌کند. او ترس‌ها، نیازهای مالی، علاقه ما به الکل، قدرت طلبی، افتخار را مورد استفاده قرار می‌دهد و سعی می‌کند ما را منحرف سازد.

حال ببینیم مسیح چه پاسخ می‌دهد: او بحث نمی‌کند بلکه ضمن تکیه کردن بر کلام خدا در مقابل وسوسه ایستادگی می‌کند.  
و متی قدیس اضافه می‌کند:

«شیطان او را وسوسه می‌کرد و فرشتگان او را پرستاری می‌کردند» (مت ۴:۱۱).

این بدین مفهوم است که فیض خدا او را در مبارزه اش حمایت می‌کرد.

### طرفدار مبارزه

هنگامی که در درون خود ما این مبارزه میان قدرت‌های شر و قدرت‌های حیات را تجربه می‌کنیم، معمولاً دوست داریم فکر کنیم که این مبارزه خوب نیست! اما برعکس، این نشانه یک سلامتی روحانی می‌باشد. اگر انتخاب کنیم که مسیح را پیروی کنیم و در مبارزه او سهیم شویم، تعجب ندارد. اما عکس این حالت جای تعجب دارد! مسیح ما را فرا می‌خواند تا به او بپیوندیم و نور محبت را در دنیای تاریکی به پیروزی برسانیم. این تاریکی‌ها در درون ما نیز وجود دارند، در این گرایش به بدی که ما را دربر گرفته است ما نیز باید همان راهی را که مسیح رفت پیروی کنیم:

«غلام بزرگتر از آقای خود نیست» (یو ۱۵:۲۰).

بنابراین، این مبارزه نباید ما را ناامید کند بلکه برعکس، به ما یادآوری می‌کند که همراه مسیح هستیم و این اوست که ارباب مبارزه می‌باشد و قبلاً پیروز شده است:

این خود شهادتی است بر این نکته که دشمن زیاد قوی نیست و خدا قدرت تسلط بر او را به ما می‌بخشد.

### مبارزه مسیح

انجیل را دوباره خوانیم. مخصوصاً انجیل یوحنا را: یوحنا به ما می‌گوید که مسیح برای مبارزه میان نور و ظلمت به دنیا آمده است:  
«در او حیات بود و حیات نور انسان بود. و نور در تاریکی می‌درخشد و تاریکی آن را درنیافت» (یو ۱:۴-۵).

تمام زندگی مسیح در بطن این مبارزه قرار دارد: تاریکی‌ها به دنبال خاموش کردن روشنایی می‌باشند اما نمی‌توانند به آن دست یابند.

آنچه را که عیسی در بیابان تجربه کرد بنگریم (مت ۴:۱-۱۱)

او صدای پدر را که در لحظه تعمید با او سخن گفت می‌شنود:

«این است پسر حبیب من که از او خشنودم» (مت ۳:۱۷).

و هم اکنون صدای دشمن را می‌شنود که قصد دارد او را فریب دهد:

«اگر تو پسر خدا هستی بگو تا این سنگ‌ها نان شود» (لو ۴:۳).

مسیح بر روی صلیب نیز، صدای سربازانی را می‌شنود که قصد دارند به همین گونه او را وسوسه کنند:

«اگر پسر خدا هستی خودت را نجات ده و از صلیب پایین آی»

(مت ۲۷:۴۰).

عیسی در بیابان است، او گرسنه است. شیطان از ضعف او سوء استفاده می‌کند. او از این ضعف بهره می‌گیرد تا عیسی را وسوسه کند و او را دعوت می‌کند که کارهای خارق العاده و مافوق انسانی انجام دهد و در نهایت از پدر خویش بگذرد.

### روبرت: سلاح‌های مبارزه من

گاهی برای من پیش می‌آید که علاقه‌ای ندارم به مردم سلام کنم. چرا؟ چون که پیش از این، در خانه و کاشانه، ناسازگاری وجود داشت، و تنش‌ها افزایش یافته و من راه را گم کرده بودم. خیلی زود، به سوی خدا فریاد برآوردم: خدای من، کمک! خداوندا به کمک من بیا!

من همیشه از مردم بدگویی می‌کردم. متنی که مرا تشویق به مبارزه بر علیه وسوسه‌ها کرد این بود: «هرگاه دست تو را بلغزاند آن را ببر زیرا تو را بهتر است که شل داخل حیات شوی از اینکه با دو دست وارد جهنم گردی، در آتشی که خاموش نپذیرد، جایی که گرم ایشان نمیرد، و آتش خاموشی نپذیرد و هرگاه پایت تو را بلغزاند قطعش کن زیرا تو را مفیدتر است که لنگ داخل حیات شوی از آنکه با دو پا به جهنم افکنده شوی...» (مر ۹: ۴۳-۴۷). این متن از کتاب مقدس به من کمک کرد تا بر خودم مسلط شوم.

بارها برای من پیش آمده است که در برابر گمراهی و فساد بگویم نه. علی‌رغم مشکلاتم، من همیشه به تمام کسانی که مرا با پول اغوا می‌کنند گفته‌ام نه. سلاح مبارزه من این است: «اگر کسی دنیا را دوست دارد محبت پدر در وی نیست» (۱-یو ۲: ۱۵).

کاسیان که در پایان قرن چهارم زندگی می‌کرد، صومعه‌های بسیاری را در غرب بنیاد نهاده و نوشته‌های جالبی برای ما باقی گذاشته است: ژرومن، شاگردی که در تسلط به افکارش مشکلات زیادی را تجربه کرده است، از استاد خویش می‌پرسد:

هجوم افکار بیهوده در وجود خود را بدون آنکه متوجه آنها شویم، چگونه می‌توان توجیه کرد؟ آیا از بین بردن کامل آنها امکان پذیر است؟

این که در ذهن ما افکار متعددی بگذرد امکان پذیر نیست. اما کسی که می‌خواهد به خود زحمت می‌دهد تا بتواند این افکار را بپذیرد یا رد کند. به وجود آمدن آنها، به طور کامل به ما مربوط نمی‌شود اما ما برای پذیرش و موافقت با آنها مختار می‌باشیم. هنگامی که می‌گویم امکان ندارد ذهن مورد هجوم افکار متعدد قرار نگیرد، نباید صرفاً

### «من بر جهان غالب شده‌ام خاطر جمع باشید» (یو ۱۶: ۳۳).

بنابراین، ما در این مبارزه تنها نمی‌باشیم: مسیح همراه ماست، همان‌گونه که همراه تمام کسانی است که امروز، مانند دیروز مبارزه کرده و پیروز شده‌اند تا ملکوت محبت فرا رسد. ما می‌توانیم تمام کسانی را به یاد آوریم که خون خویش را در راه مسیح ریخته‌اند، مانند شهیدان اوگاندا و بسیاری کسورهای دیگر.

#### راهنمایی برای تعمق شخصی و شرکت در گروه

##### سلاح‌های مبارزه:

«خلاصه‌ای برادران من در خداوند و در توانایی قوت او زورآور شوید اسلحه تمام خدا را بپوشید تا بتوانید با مکرهای ابلیس مقاومت کنید. زیرا که ما را کشتی گرفتن با خون و جسم نیست بلکه با ریاست‌ها و قدرت‌ها و جهان داران این ظلمت و با فوج‌های روحانی شرارت در جای‌های آسمانی. لهذا اسلحه تام خدا را بردارید تا بتوانید در روز شریب مقاومت کنید و همه کار را به جا آورده بایستید. پس کمر خود را به راستی بسته و جوشن عدالت را در بر کرده و بایستید. و نعلین استعداد انجیل سلامتی را در پا کنید و بر روی این همه سپر ایمان را بکشید که به آن بتوانید تمامی تیرهای آتشین شریب را خاموش کنید و خود نجات و شمشیر روح را که کلام خداست بردارید. و با دعا و التماس تمام در هر وقت در روح دعا کنید و برای همین به اصرار و التماس تمام به جهت همه مقدسین بیدار باشید» (افس ۶: ۱۰-۱۸).

تمام این سلاح‌های خدا را که پولس قدیس در این قسمت به ما معرفی می‌کند بردارید. چگونه از این سلاح‌ها در مبارزه خود بر ضد قدرت‌های شر استفاده کنیم؟ برای دعای شخصی می‌توانید: پید ۴: ۱-۶؛ مت ۳: ۴، ۱۱، ۱۳؛ یو ۱۴: ۱۴؛ روم ۷: ۱۴-۲۵ را بخوانید.

## آفتاب پرست دروغ یا حقیقت

«آفتاب پرست هزار بار رنگ عوض می کند»

آفتاب پرست‌های زیادی در جامعه ما وجود دارند! آنها چقدر بر طبق افرادی که اطرافشان هستند، رنگ عوض می کنند: آنها به دنبال لذت بردن و یک جایگاه خوب هستند. نمی توان به کلام آنها اعتماد کرد. برای آنها دروغ یک عادت شده و جامعه را تباه می سازد. همه ما، آفتاب پرست‌ها را می شناسیم و به آسانی به آنها اشاره می کنیم.

اما به آنچه که مسیح خطاب به یهودیانی که او را باور داشتند، گفته است گوش کنیم:

«اگر شما در کلام من بمانید فی الحقیقه شاگرد من خواهید بود و حق را خواهید شناخت و حق شما را آزاد خواهد کرد».

به او جواب دادند:

«اولاد ابراهیم می باشیم و هرگز هیچ کس را غلام نبوده ایم پس چگونه تو می گویی که آزاد خواهید شد؟»

عیسی در جواب ایشان گفت:

«آمین آمین به شما می گویم هر که گناه می کند غلام گناه است و غلام همیشه در خانه نمی ماند اما پسر همیشه می ماند. پس اگر پسر شما را آزاد کند در حقیقت آزاد خواهید بود» (یو ۸: ۳۱-۳۶).

ما نیز که مانند این یهودیان به عیسی ایمان داریم، میل داریم همین گونه عمل کنیم:

افکار شیطانی را در نظر گرفت. برعکس، من می گویم که کیفیت افکار من، به خودم بستگی دارد: بدین ترتیب اگر ما معمولاً کلام خدا را خوانده و بر آن تعمق کنیم، اگر با مزامیر دعا کنیم، ذهن خود را سرشار از افکار الهی می کنیم و تمایل به چیزهای دنیوی را از دست خواهیم داد.

درست مثل آسیابی که در حال کار کردن است و دانه هایی را که ما در درونش قرار می دهیم آسیاب می کند: چه ارزن، چه ذرت، و چه دانه های بد. آسیاب تنها آنچه را که برایش تدارک دیده اند آسیاب می کند.

\* \* \*

### - به خویشتن دروغ بگوییم

من نمی توانم ضعف ها و سستی های خود را بپذیرم. حقیقت را از خود پنهان می کنم. برای مثال، من نمی خواهم بپذیرم که به الکل وابسته شده ام و یا مانند کسانی که متهم کرده ام فاسد شده ام.

### - و در نهایت، به خود خدا دروغ می گوئیم

ما فقط قسمتی از وجود خودمان را به او معرفی می کنیم. در دعا، جنبه هایی از زندگی ما وجود دارند که از صحبت کردن در مورد آنها با خداوند امتناع می ورزیم، موارد مخفی که می خواهیم از او پنهان کنیم (ولی چه کسی ما را فریب می دهد؟)

## روشن کردن

بهترین شیوه برای عمل کردن به حقیقت، شناخت دروغ خودمان است زیرا ما نابینا هستیم (ر.ک یو ۹: ۳۶-۴۱).

ما می توانیم حتی بدون آنکه متوجه باشیم دروغ بگوییم، همانند تاجری که روزی متوجه شد: «اما من در سر کارم وقت خود را به دروغ گفتن می گذرانم». صادق بودن آسان نیست زیرا ما تاریکی ها را به روشنی ترجیح می دهیم. دروغ می تواند تا به ارتکاب جرم هدایت کند، همان گونه که در داستان داود، در کتاب دوم سموئیل بابهای ۱۱ و ۱۲ می خوانیم:

داود پادشاه بزرگ، می خواهد زنایی را که با بتشیع مرتکب شده است از چشم قوم خویش پنهان کند. او برای حفظ آبروی خود، تا به کشتن اوریا، شوهر بتشیع، پیش می رود. خداوند برای کمک به او به جهت شناخت دروغش، ناتان نبی را نزدش می فرستد: «من برضد خداوند گناه کرده ام».

### - «چگونه تو می توانی به ما بگویی آزاد خواهید شد؟»

آیا ما آزاد نیستیم؟ آیا این درست نیست؟ لحظه ای صادقانه از خود بپرسیم که آیا در درون ما، یک آفتاب پرست کوچک (یا شاید بزرگ) پنهان نمی باشد... شیوه های بسیاری برای دروغ گفتن وجود دارد و معمولاً این به نظر ما امری عادی می رسد زیرا «همه به همین گونه عمل می کنند»:

- برای پول داشتن
- برای موفق شدن در آزمون ها
- برای داشتن یک شغل
- برای پنهان کردن آنچه که انجام می دهند
- یک اشتباه ساختگی، یک اظهار اشتباه برای آنکه از آن یک مزیت اقتباس کنیم یا به راحتی برای دوری جستن از غصه ها.

ولی روش های مخفی تری نیز برای دروغ گفتن وجود دارد:

### - خود را آن گونه که هستیم نشان ندهیم

گرم کردن خود به شیوه ای برای خوشایند واقع شدن، برای آنکه مردم به من علاقه مند شوند. بیشتر از آنچه که هست، ظاهر شدن. اما آیا این واقعاً خود من هستیم؟ من نقش یک شخصیت را بازی می کنم. یا من فقط قسمتی از خودم را نشان می دهم، قسمت دیگر پنهان و مبهم می ماند.

### - بگوییم و انجام ندهیم

تمام صحبت های زیبا که به آنها عمل نمی شود. «آنها می گویند و عمل نمی کنند». تمام روابط شرکت ها و مؤسسات را که با واقعیت منطبق نمی باشند بنگریم. آنها از مدارک زیبا می نویسند. آنها رضایت دارند هرچند این درست نباشد!

عیسی طبق اعتقادات خاص خود عمل کرد بدون آن که از کسی باکی داشته باشد. او در برابر دیگران آزاد بود. از او فیض صادق بودن، و شجاعت به انجام رساندن حقیقت را بطلبیم.

### راهنمایی برای تعمق شخصی و شرکت در گروه

«دروغ را ترک گفته، هر کس با همسایه خود راست بگوید زیرا که ما اعضای یکدیگریم» (افس ۴: ۲۵).

- با نور روح القدس، من سعی می‌کنم آن قسمت از وجودم را که دروغ است بنگرم. من چگونه آشکارا دروغ می‌گویم؟ چه چیزی را پنهان می‌کنم؟ چرا؟

- من از یک برادر یا خواهر قابل اعتماد برای روشن شدن این موضوع کمک می‌طلبم.

- من در برابر خداوند با تمام فروتنی، تاریکی‌هایی را که در وجودم است خواهم شناخت و این حقیقت را که به سوی روشنایی هدایت می‌شود می‌پذیرم:

«تاریکی نیز نزد تو تاریک نیست و شب مثل روز روشن است و تاریکی و روشنایی یکی است» (مز ۱۳۹: ۱۲).

- من راز آشتی را می‌پذیرم

- این فیض را می‌طلبم که عیسی یک روز همان چیزی را که به تننائل گفت را به من نیز بگوید: «اینک اسرائیلی حقیقی که در او مکرری نیست» (یو ۱: ۴۷).

برای دعای شخصی می‌توانید از: ۲- سمو ۱۱-۱۲؛ یو ۳: ۱۹-۲۱، ۸: ۳۱-۴۷، ۱۶: ۱۲-۱۵ استفاده کنید.

### کلودین، جوانی از کشور کنیا می‌گوید:

«از نظر من، همیشه حقیقت را گفتن، صادق و شفاف و نید آزاد بودن است، همچنان که کتاب مقدس می‌گوید: «حقیقت شما را آزاد خواهد کرد».

چنانچه همیشه حقیقت را بگوئیم، از هیچ کس و هیچ چیز نمی‌ترسیم زیرا می‌دانیم که همیشه یک چیز ثابت را می‌گوئیم.

تنها روح القدس می‌تواند ما را در این راه حقیقت، یاری برساند.

«روح راستی شما را به جمیع راستی هدایت خواهد کرد» (یو ۱۶: ۱۳).

زن سامری در ملاقات با مسیح که از حقیقت با او صحبت کرد، راستی زندگی خویش را کشف کرد (یو ۴: ۱۵-۲۴):

«نیکو گفتمی که شوهر نداری! زیرا پنج شوهر داشتی و آن که الآن داری شوهر تو نیست، این سخن را راست گفتمی» (یو ۴: ۱۷).

«خدا روح است و هر که او را پرستش کند می‌باید به روح و راستی بپرستد» (یو ۴: ۲۴).

ما بی وقفه انتخاب می‌کنیم، میان:

- هم دست شدن با دروغ

- یا روشنایی را برپا کردن.

نشانه دروغ این است که می‌باید پنهان بماند. ما ضمن نگاه کردن بر آنچه که می‌خواهیم پنهان کنیم می‌توانیم متوجه دروغ در وجودمان شویم:

«نور در جهان آمد و مردم ظلمت را بیشتر از نور دوست داشتند از آنجا که اعمال ایشان بد است. زیرا هر که عمل بد می‌کند روشنی را دشمن دارد و پیش روشنی نمی‌آید مبادا اعمال او توبیخ شود ولیکن کسی که به راستی عمل می‌کند پیش روشنی می‌آید تا آن که اعمال او هویدا گردد که در خدا کرده شده است» (یو ۳: ۱۹-۲۱).

### حق شما را آزاد خواهد کرد (یو ۸: ۳۱)

عیسی خود این حقیقت است: عاری از اشتباه و پنهان کاری. حتی مخالفینش نیز حقیقت وجود او را متوجه شده‌اند: «استادا، می‌دانیم که صادق هستی و طریق خدا را به راستی تعلیم می‌نمایی و از کسی باک نداری زیرا که به ظاهر خلق نمی‌نگری» (مت ۲۲: ۱۶).

## تصمیمات روزانه

### انتخاب کردن

انتخاب کردن، یک عمل کاملاً انسانی است زیرا به ما اجازه می‌دهد که آزادیمان را به عمل درآوریم. تنها کسی که در گفتن بله یا خیر آزاد است می‌تواند انتخاب کند. در واقع انتخاب کردن، گرفتن یک تصمیم است. میان دو امکان، من این یکی را که به نظرم بهتر می‌رسد انتخاب و از دیگری صرف نظر می‌کنم. من کاری را که به آن متعهد هستم انجام می‌دهم. زندگی ما از انتخاب‌های کوچک بسیاری تشکیل شده است که روز ما را علامت‌گذاری می‌کنند:

- آیا این خدمت را بکنم یا اول به پیاده روی بروم؟

- آیا کاری که فرزندانم در مدرسه انجام داده‌اند بینم یا به دیدن دوستم بروم؟

- وقتی از محل کارم بیرون آمدم چه کنم؟

ما معمولاً فکر می‌کنیم که این مسئله چندان مهم نیست، زیرا موضوع سازماندهی کردن روزهایمان است و خداوند با این جزئیات چیزهای بزرگی برای نشان دادن به ما ندارد.

### انتخاب مسیر مناسب

و با این حال، از خلال این تصمیمات کوچک و بزرگ روزانه است که تار و پود زندگی امان را می‌بافیم. کسی که به بوته زار می‌رود، اگر در هر تقاطع، مسیر درست را در پیش نگیرد گم و یا از مقصد دور می‌شود. به همین ترتیب،

اما بر عکس هنگامی که عادت داریم دروغ بگوییم، دیگر آزاد نیستیم، و احساس می‌کنیم توسط کسانی که به آنها دروغ می‌گوییم، پاییده می‌شویم. به همین دلیل مجبوریم همیشه دروغ جدیدی بگوییم تا دروغ‌های قبلی فاش نشوند. جوان کنیابی می‌گوید: «دروغ تبدیل به جواز عبور شده است». بنابراین من باید دروغ بگویم تا از یک شرایط خاص خارج شوم آنها فراموش می‌کنند که با عمل کردن بدین نحو، بیشتر محکوم می‌شوند زیرا از این پس، دیگر نمی‌توانند از فریب دادن چشم‌پوشی کنند چون که می‌ترسند مورد تمسخر قرار گیرند. آنها زمانی که دیگران را فریب می‌دهند متوجه نیستند که خودشان را فریب می‌دهند و به انسان‌های ریاکار تبدیل می‌شوند. آنها دیگر آزاد نمی‌باشند، دیگر نه بر طبق اراده خویش بلکه مطابق خواسته محیطی که در آن زندگی می‌کنند، عمل می‌نمایند...»

\* \* \*

### راهنمایی برای تعمق شخصی و شرکت در گروه

تصمیماتی را که امروز گرفتیم به یاد می آورم:  
سعی می کنم آنچه را که در لحظه این تصمیم گیری ها در من گذشته است به یاد آورم.

چه چیزی مرا در گرفتن این تصمیم راهنمایی کرده است؟  
این تصمیم با جهت زندگی من مطابقت دارد، آیا مرا در راه خویش به سوی خدا کمک می کند؟

برای دعای شخصی می توانید از: ۱- پاد ۳:۴-۱۵؛ مز ۱۱۹؛ مت ۶:۲۵-۳۴؛ یو ۴:۳۱-۳۴ استفاده کنید.

\* \* \*

تصمیمات کوچک ما، فرصتی هستند که ما را در مسیر درست قرار می دهند. آنها اعماق قلب ما را نمایان می سازند. من واقعاً در جستجوی چه چیزی می باشم؟ بعضی ها نمی توانند تصمیم بگیرند. آنها آنها اجازه می دهند اتفاقات و افراد دیگر به جای ایشان تصمیم بگیرند. در واقع تصمیم گیری عملی است مستلزم شجاعت و آزادی. این گونه عمل کردن مستلزم آن است که من بدانم چه می خواهم.

در نهایت، سؤال صحیح این است: «زندگی من به کجا می رود؟»

اگر مریم توانست دعوت فرشته را درک کند و پاسخ «آری» بدهد، بدین علت بود که تمام زندگی او به سمت خدا هدایت شده و قلب او با خداوند بود، وی حاضر بود تمام وظایف زن جوان ناصره را به تحقق برساند. اگر من وقتی را برای تغذیه خویش با کلام خدا بگذارم. اگر هر روز صبح از خدا بخواهم گام های مرا هدایت کند، اگر «آوای روح» را در درون خویش بشناسم، در این هنگام قلب من که با قلب خدا تطبیق یافته خواهد توانست در تمام طول روز آنچه را که از نظر خدا بهتر است انتخاب کند و به همراه عیسی بگوید: «پدر مرا تنها نگذارده است زیرا که من همیشه کارهای پسندیده او را به جا می آورم» (یو ۸:۲۹).

مسلماً هیچ انتخابی مصون از خطا نیست و ما می توانیم باعث اغفال خودمان شویم. سعی کنیم تفاوت میان گناه و اشتباه را بشناسیم. من می توانم با انتخاب کردن چیزی که به نظرم راه بهتر به سوی خداست، باعث اغفال خود شوم. خدا می داند چگونه از این اشتباه استفاده کند و من یاد می گیرم که دفعه دیگر بهتر تشخیص دهم:

اگر به روح زیست کنیم، به روح هم رفتار بکنیم» (غلا ۵:۲۵).

برای این منظور، من قلب خود را آزاد می‌کنم تا آنچه را که خودم دوست دارم به خدا تحمیل نکنم. جال آن که اگر به خوبی، به درون خودمان بنگریم، متوجه می‌شویم که وابستگی‌های نامنظمی داریم که در برابر آنها واقعاً آزاد نیستیم، برای مثال، در برابر انتخابی که باید انجام دهیم آزاد نیستیم. من می‌توانم مانند پرنده‌ای باشم که زنجیر به پایش بسته‌اند و نمی‌تواند به جایی که می‌خواهد پرواز کند. من آنچه را که به آزادی من لطمه بزند به خدا معرفی می‌کنم، قلب خویش را به سوی خداوند متمرکز می‌کنم و آنچه را که مرا به سوی ستایش و خدمت او هدایت می‌کند دنبال می‌کنم. به یاد می‌آورم که خدا پدر من است و راهی که او مرا در آن هدایت می‌کند راهی است که به من حیات فراوان می‌بخشد.

### ۳- طلب روشنایی روح القدس

در این هنگام از خدا می‌طلبم که روح القدس خویش را به من ببخشد تا مرا روشن سازد و قلب مرا به سوی خدا و آنچه او قصد دارد توسط من «برای جلال خدا و نجات دنیا» انجام دهد، متمایل گرداند. تمایل به شرکت در عمل محبت‌آمیز او: من می‌خواهم: «در امور پدر خویش باشم» (لو ۲: ۴۹).

### ۴- تفکر کردن در مورد هر تصمیم

بدین ترتیب، قلب من آماده شده و مطیع عمل روح القدس می‌باشد، من مزایا و معایب هر یک از تصمیم‌های گرفته شده را می‌نگرم. زمانی را برای تفکر، آگاه کردن خویش، و پندپذیری اختصاص می‌دهم. من دلایل موافق و مخالف را مطابق هدف زندگی‌ام، بررسی می‌کنم:

## انتخاب‌های بزرگ

در زندگی لحظاتی وجود دارد که در آنها باید تصمیمات بزرگی بگیریم، تصمیماتی که تمام زندگی ما را در بر می‌گیرد: برای مثال، انتخاب میان ازدواج یا زندگی مجردی، انتخاب نوع تحصیل، شغل و غیره. این موضوع نمی‌تواند سرسری گرفته شود. خواهیم دید که چگونه گرفتن یک تصمیم درست روحانی، اجازه می‌دهد که ما توسط روح خدا هدایت شویم.

### ۱- مطرح کردن واضح تصمیمی که می‌خواهیم بگیریم

اولین مرحله در هر تصمیم‌گیری انتخاب درست است: این یا آن. این نکته‌گویای این است که من از داشتن همه چیز در آن واحد چشم‌پوشی می‌کنم. من به یک چیز پاسخ مثبت می‌دهم، و به یک چیز دیگر پاسخ منفی. من نمی‌توانم در عین حال در ایران و در کالیفرنیا زندگی کنم یا نمی‌توانم در هم‌زمان مجرد و متأهل باشم.

### ۲- خود را در برابر هدف اصلی زندگی‌ام قرار می‌دهم

تعمیدم را به یاد می‌آورم: تمام زندگی من متعلق به خداست. من او را جستجو می‌کنم، کسی که می‌خواهم ستایشش کنم، می‌خواهم خدمتش کنم، جلالش بدهم. برادران مسلمان ما همیشه رو به سوی مکه نماز می‌خوانند. ما مسیحیان، قلب خویش را در تمام شرایط، مانند عقربه‌ی قطب‌نما که همیشه در یک جهت است به سوی خدا متمرکز می‌کنیم. من به سوی او می‌نگرم، این راه اوست که من می‌خواهم در پیش بگیرم.



می‌کوشد او را از این راه بازگرداند اما در عمق وجود عیسی، تصمیمی وجود دارد که در قلب پدر ریشه دارد:

«ای پدر اگر بخواهی این پیاله را از من برگردان لیکن نه به خواهش من بلکه به اراده تو» (لو ۲۲:۴۲).

از این تصمیم نهایت حیات نه تنها برای مسیح بلکه برای تمام بشریت آشکار می‌شود.

### دو چیز رزرو

اگر بازهم به سختی بتوانم به تصمیمی که باید گرفته شود، بنگرم، می‌توانم از دو چیز رزرو کمک بگیرم:

- ۱- من کسی را تصور می‌کنم که نمی‌شناسمش و در همان شرایط من قرار دارد. به این فرد پیشنهاد انجام چه کاری را بدهم که برای خود او و برای خدمت وی به خدا مفید باشد؟
- ۲- در لحظه مرگم یا لحظه ای که در برابر خدا قرار می‌گیرم، چه تصمیمی می‌خواهم بگیرم؟

### راهنمایی برای تعمق بیشتر و شرکت در گروه

تصمیم بزرگی را که در زندگی من اثر داشته به یاد می‌آورم.  
برای گرفتن این تصمیم چگونه عمل کرده‌ام؟ سعی کنم مراحل مختلفی را که پشت سر گذاشته‌ام به یاد آورم.  
آن را با مراحل زیر مقایسه کنم: نکات مشترک و متفاوت آنها چه می‌باشند؟ آیا می‌توانم بگویم که انتخاب من روحانی است؟ یعنی با تعمیم من تطبیق دارد؟ به چه دلیل؟  
برای دعای شخصی می‌توانید از: مت ۱۸:۱-۲۵؛ لو ۴:۲-۵۱؛ لو ۷:۲۲-۲۳ استفاده کنید.

آیا این تصمیم، در راه من به سوی خدا و در خدمت به او کمکی برای من می‌باشد یا به من لطمه می‌زند؟  
بهتر است این موارد را در یک تابلوی کوچک، یادداشت کنیم:

| مزایا | معایب |            |
|-------|-------|------------|
|       |       | راه حل اول |
|       |       | راه حل دوم |

### ۵- سنجیدن موافقت و مخالفت

بعد از بررسی پرسش، جنبه موافق و مخالف را می‌سنجیم و می‌بینیم که ترازو به کدام سمت مایل می‌شود. من در نور خداوند، آنچه را که به نظرم بهترین تصمیم است را می‌پذیرم و انتخاب خودم را مطرح می‌کنم.

### ۶- هدیه کردن تصمیم من

من این انتخاب را در دعا به خدا اعلام می‌کنم. آنچه که در درون من می‌گذرد باعث می‌شود که من حس کنم که آیا این تصمیم گرفته شده با خواسته خدا مطابقت دارد. خداوند توسط آرامش، شادی و پویایی درونی مرا استوار می‌سازد. نگرانی می‌تواند قلب را در برابر سختی راه تحریک کند اما در اعماق من، اطمینانی وجود دارد: «این خوب است».

می‌توانم عیسی را در شب پنجشنبه مقدس به یاد آورم: او تصمیمی را به اجرا در می‌آورد که تمام زندگی اش را خلاصه می‌کند: «این جسم من است که برای شما داده می‌شود» این تصمیم او را در راه مصایب متعهد می‌کند. دشمن

« اگر یک زنبور را مجبور کنیم وارد کندوی عسل شود نمی تواند عسل درست کند» (ضرب المثل).

ارتباط، برآزادی و اعتماد دو جانبه استوار است: کسی که همراهی می کند، متعهد به رازداری می شود: آنچه که با آن سهیم می شود محرمانه می ماند. این فرد برای قضاوت کردن و یا محکوم کردن در اینجا حضور نمی یابد بلکه برای کمک به من جهت پیشرفت و شناخت کار خدا در من. هم اکنون من از چیزی نمی ترسم.

اگر من جنبه های مهم زندگی خود را از همراهی کننده ام پنهان کنم، اگر جرأت نداشته باشم در مورد مشکلات حقیقی ام با او صحبت کنم، به انسانی می مانم که به دیدن پزشک می رود ولی از بیماری اش با او صحبتی نمی کند. «کسی که می خواهد شفا پیدا کند، آن را به دست می آورد» (ضرب المثل).

### با چه ریتمی؟

هر کس به همراه فردی که او را همراهی می کند، تصمیم می گیرد چگونه مطابق با آنچه که بیشتر به او کمک خواهد کرد و مطابق با امکانات خود با او ملاقاتهایی داشته باشد.

هر کس به قرار ملاقات وفادار است و اگر امکانش باشد دیگری را نیز آگاه خواهد کرد.

### ملاقات با همراهی کننده را چگونه تدارک ببینیم؟

من یک لحظه آرام می گیرم و آنچه را که در طی آخرین ملاقاتم گذشته است می نگرم: - چه چیزی سرچشمه حیات است، چه چیزی به من پویایی بخشیده است و چشم مرا گشوده و مرا رشد داده است؟

## همراهی روحانی چیست؟

یادآوری این مسئله که خدا اجازه داد توسط روح القدس هدایت شویم و به آنچه در درون ما می گذرد توجه کنیم، تشخیص دهیم، و انتخاب کنیم، تمام اینها یک دوره فراگیری مقدماتی است و می دانیم که نمی توانیم در این راه به تنهایی گام برداریم: «نهر تغییر مسیر می دهد زیرا هیچ کس راه را به آن نشان نمی دهد».

یک عمل کرد بسیار قدیمی در سنت کلیسا وجود دارد: همراهی روحانی. موضوع مربوط به چه می شود؟ خیلی ساده به مفهوم صحبت از زندگی روحانی با یک برادر یا خواهر بزرگتر ایمانی است. من عادت دارم از تمام آن چیزی که مکاشفه خدا را در زندگی من روشن تر می کند صحبت کنم. من قبول می کنم که برای ترقی و گسترش رابطه با خدا و دیگران در زندگی ام، مورد هدایت واقع شوم. بدین ترتیب بیشتر در کلیسا زندگی می کنم، و عضو قوم خدا می باشم، کلیسایی که در آن با کمک برادرانم پیش می روم. همراهی کننده نیز یک ایماندار است که او نیز در راه جستجوی خدا گام برداشته است. کسی است که تا حدی «راههای خدا» را می شناسد زیرا او خودش قبلاً در راه ایمان وارد شده است. این فرد نگران این است که به من کمک کند تا در آزادی رشد کنم برای آن که درک کنم در نظر خدا چگونه انسانی هستم.

«همچون فرزندان نور رفتار کنید» (افس ۵: ۸)

کسی که قصد دارد برای پیش روی در مسیر خود به سوی خدا مورد همراهی قرار گیرد، باید آزادانه تصمیم بگیرد.

آنچه را به نظرم مهم می‌رسد یادداشت می‌کنم. این کار به من کمک می‌کند تا با همراهی کننده‌ی خویش سهیم شوم.

«هنگامی که دو یا سه نفر به نام من جمع می‌شوند  
من آنجا در میان ایشان حاضر می‌باشم» (مت ۱۸: ۲۰)

#### راهنمایی برای تعمق بیشتر و شرکت در گروه

سرمار را نگاه کن، یعنی به افکاری که شیطان در ذهنت به وجود آورده، دقت کن. آنها را فوری به شخصی که تو را راهنمایی می‌کند بگو بلی. اگر از گفتن افکار بد خود به شخصی که تو را راهنمایی می‌کند خجالت نکشی، یاد می‌گیری که به محض ظهور این افکار در ذهنت آنها را له کنی در مورد این جمله کاسیان چه فکر می‌کنی؟  
آیا از صحبت کردن در مورد افکار درونی ات خجالت می‌کشی؟  
اگر از افکارت با دیگری صحبت کرده‌ای، چه نفعی برای تو داشته است؟  
به جهت دعای شخصی می‌توانید از: ۱- سمو ۳؛ یو ۴: ۱۰-۱۰ استفاده کنید.

#### رابرت:

«همراهی، حقایق بسیاری را بر من مکشوف ساخت. به من نشان داد که چگونه خدا توسط کلامش در من و دیگران عمل می‌کند.  
قبلاً من مانند مرد جوان ثروتمند بودم. دستورات خدا را می‌نگریستم. چیزی را در درون خود کم نمی‌دیدم. اما کلام عیسی قلب مرا لمس کرد.  
همراهی به من آموخت که رفتار خود را تغییر دهم، با بدی مبارزه کنم، مشکلاتی را که در اجتماع یا جای دیگر مواجه می‌شوم تحمل کنم، با آرامش و شجاعت کار خود را بهتر انجام دهم. این شیوه‌ای است که به مسیحیان داده شده تا راه خدا را دنبال کنند و دست به هر کاری در زندگی شان نزنند».

\* \* \*

- کدام مشکل تر بوده است؟ آیا مبارزاتی داشته‌ام؟ آیا عقب نشینی‌هایی داشته‌ام؟

من جنبه‌های گوناگون زندگی‌ام را می‌نگرم:

- زندگی عبادی‌ام، رازهای کهنانتهی
- زندگی من در منزل، زندگی تحصیلی یا حرفه‌ای‌ام
- روابط با دیگران
- زندگی من در کلیسا: کلیسای محلی، اجتماع

چگونه خداوند به من می‌پیوندد؟

چگونه از خلال همه اینها با من صحبت می‌کند؟

و من چگونه به او پاسخ می‌دهم؟

- چه سخنانی از خداوند در وجود من طنین انداخته است؟
- رابطه من با خدا چیست؟ آیا به او اعتماد دارم؟
- چه کسی به من کمک می‌کند؟ چه چیزی برای من مشکل ایجاد می‌کند؟  
وسوسه‌های من کدامند؟

- چه چیزی خوشایند من است؟ و چه چیزین خوشایند؟ چه چیزی مرا می‌ترساند؟

- رابطه من با دیگران چگونه است؟

- زندگی احساسی من آسان است یا مشکل؟

- رویدادهای کشورم و دنیا را چگونه می‌بینم؟

در تمام آنچه که تجربه کرده‌ام،  
خداوند در قلب من چه گفته است؟

«در آنجا نیز دست تو مرا رهبری خواهد نمود و دست تو مرا خواهد گرفت»  
(مز ۱۰:۱۳۹).

من با اطمینان، خود را در آغوش پر رحمت خدا رها می‌کنم.  
«مرا از خون‌ها نجات ده» (مز ۵۱:۱۴).

فردا: روز به روز، من فیضی را که به آن نیاز دارم برای آن که اجازه دهم بیشتر توسط تو هدایت شوم را مشاهده می‌کنم. خداوند این فیض را با یک اعتماد فرزند گونه برای فردا از تو می‌طلبم هم چنین تمام آنچه را که فردا با آن مواجه می‌شوم، کاری را که خواهم نمود، به تو می‌سپارم.  
«ای خداوند کارهای دست خویش را ترک منما» (مز ۱۳۸:۸).  
و به همراه پسر و تمام انسان‌ها، برادران او و برادران من، می‌گویم «پدر ما».

این دعا، اگر به طور منظم باشد، به من خواهد آموخت که کار خدا در زندگی ام را درک کنم، به این عمل رازآمیز ولی واقعی و عمیق روح القدس در وجود خود و اطرافیانم در تمام طول روزهایم توجه کنم.  
و کم کم به جای آنکه در سطح ظاهری خود زندگی کنم و به عوض از یک چیز به چیز دیگر رفتن، زندگی ام واقعاً تبدیل می‌شود به یک عهد واقعی با خدا که در آن در پیشگاه خداوند حضور می‌یابم.  
و مانند عیسی خواهم توانست بگویم:  
«تنها نیستم زیرا که پدر با من است» (یو ۱۶:۳۲).

## دعا کردن همراه با کار روزانه

طی روز در درون ما و در اطراف ما چیزهایی می‌گذرد! ولی به خاطر کار و فعالیت‌های روزانه توجهی به آنها نمی‌کنیم.  
در پایان روز، هنگام شب، بهتر است در گوشه‌ای خلوت و همانند رسولان، تمام آنچه را که انجام داده ایم برای خدا تعریف کنیم (لو ۱۰:۹).  
چند کلمه می‌تواند این زمان دعا را مشخص کند:  
خدایا مرا بنگر، خداوند من تو در تمام این روز با من بودی، هیچ چیز مخفی از تو ندارم.  
همان گونه که هستم امشب آمده‌ام، خسته یا خوشحال،  
قوی یا ناامید، عصبانی یا شگفت زده.

برای تمام نعمت‌های امروز از تو متشکرم  
تو همان گونه که در شادی‌ها هستی در مشکلات هم حضور داری، چشمان  
مرا بگشا تا شگفتی‌های محبت تو را بنگرم.  
تسلی‌ها را به یاد می‌آورم، جنبش‌های درونی که مرا به سوی خیات هدایت  
می‌کنند. به خاطر تمام کارهای خدا که امروز شاهد بوده‌ام سپاسگزارم.  
«ای جان من خداوند را متبارک بخوان و جمیع احسان‌های او را فراموش مکن»  
(مز ۱۰۳:۲).

مرا به خاطر تمام دفعاتی که از این جنبش‌های حیات چشم پوشی کرده‌ام و به  
قدرت‌های مرگ اجازه داده‌ام در من نفوذ کنند، ببخش.  
زیرا که به قدرت‌های مرگ اجازه دادم در من نفوذ کنند.

### بهترین وسیله برای شیطان

اعلام شد که شیطان از کارهایش کناره‌گیری کرده و لوازم‌اش را برای فروش گذاشته است.

در روز فروش، وسایل به شیوه‌ای جذاب در معرض دید قرار داده شده بودند (شرارت، نفرت، حسادت، شهوت پرستی، حيله‌گری...) تمام وسایل بدی در آنجا وجود داشت، هر کالا با قیمت نشان گذاری شده بود.

در آنجا یک وسیله به ظاهر بی‌ضرر و پرکار برد وجود داشت اما قیمت آن خیلی بیشتر از بقیه بود. یک نفر از شیطان پرسید این چیست.

- شیطان پاسخ داد: دلسردی

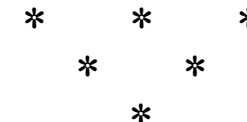
- چرا این قدر گران آن را می‌فروشید؟

- چون از بقیه بسیار پرکاربردتر است. من با این وسیله می‌توانم در درون هر فردی نفوذ کنم و از درون به شیوه‌ای زیرکانه عمل می‌کنم طوری که با این فرد هماهنگ شوم.

- چرا این وسیله به کار می‌رود؟

- زیرا به وسیله آن در تمام دنیا کار می‌کنم ولی عده کمی از مردم می‌دانند که این وسیله متعلق به من است.

قیمت در نظر گرفته شده برای دلسردی به قدری زیاد بود که هرگز فروخته نشد. شیطان همیشه به عنوان مالک آن باقی ماند و به استفاده از آن ادامه داد.



### راهنمایی برای تعمق شخصی و شرکت در گروه

هر شب سعی می‌کنم ده دقیقه را با یادآوری روزی که گذراندم در دعا بمانم. و یکی از عطایای خداوند در این روز را یادداشت کنم. در پایان هفته، تغییری که این دعا در روش زندگی من ایجاد کرده است را می‌نگرم.

### کلمنت:

«هنگامی که به گذران زندگی ام می‌نگرم، متوجه می‌شوم که زندگی ام تنها یک تجربه است. می‌بینم که چیزهای مثبتی در زندگی ام وجود دارد. این خداست که بانی آن می‌باشد. من بابت آن سپاسگزاری می‌کنم. بهتر است که در زندگی ام نکات مثبت را جستجو کنم و به خداوند امید داشته باشم. از نظر من، خدا مانند کسی است که من به او اعتماد دارم. روزهایی وجود دارند که من دلسرد می‌باشم. من از مشکلاتم با او صحبت می‌کنم، به او اعتماد می‌کنم و از او کمک‌اش را می‌طلبم و این مرا تسلی می‌دهد.»

### دعا:

«هنگامی که کابوس می‌بینم، برمی‌خیزم و دعا می‌کنم. نه یک دعای طولانی بلکه تنها یک جمله کوتاه به ذهنم خطور می‌کند، یک طلب یاری به سوی خداوند. این مرا تسلی می‌دهد و به خواب می‌روم.»