



Buku ini diberikan kepada

Dari

“Pada titik tertentu dalam perjalanan setiap orang Kristen yang saya kenal, mereka terjebak melakukan sesuatu yang tidak ingin mereka lakukan. Dalam buku ini, JP tidak hanya menunjukkan kepada Anda jalan keluar tetapi juga menyajikan jalan yang alkitabiah dan praktis menuju kebebasan yang hanya dapat ditawarkan oleh Yesus.”

Jennie Allen, penulis *Find Your People*, buku terlaris versi New York Times, pendiri dan visioner IF: Gathering

“Pertanyaannya, *Why do I do what I don't want to do?* adalah titik tekanan langsung dari Alkitab. Itu salah satu hal yang kita semua tanyakan, atau seharusnya tanyakan. Dalam buku petualangan ini, JP menjelaskan kebiasaan-kebiasaan buruk umum yang cenderung menjumpai kita. Yang lebih baik lagi, dia mengajari kita bagaimana menghentikan arus kebobrokan dan beralih pada kebajikan-kebajikan yang memberi kehidupan yang menyembuhkan jiwa kita. Pendekatan pribadinya, disertai penggunaan kesaksiannya sendiri, menunjukkan bahwa kemenangan itu mungkin dan menunjukkan anugerah Allah yang tak terbatas.”

Kyle Idleman, gembala senior dari Southeast Christian; penulis terlaris *Not a Fan* dan *One at a Time*

“Selama lebih dari dua puluh tahun sekarang saya telah berkonsultasi, berdoa bersama, dan menangis bersama orang-orang Kristen yang merasa terjebak dalam pola dosa yang tampaknya tidak dapat mereka tinggalkan. Mereka mengasihani Yesus, membaca Alkitab, dan banyak yang tergabung dalam kelompok kecil, namun tampaknya mereka tidak dapat berjalan dalam kemenangan yang mereka tahu adalah milik mereka di dalam Yesus. Jonathan Pokluda telah melayani kita dengan baik dalam buku ini. Dengan piawai, dia menunjukkan bagaimana gereja mendefinisikan dan mendiagnosis pertempuran ini secara historis—dan suatu jalan maju melalui

berbagai pengulangannya yang lebih modern. Jika Anda merasa terhambat, inilah buku untuk Anda.”

Matt Chandler, gembala utama The Village Church

“JP menggunakan hikmat yang diperoleh dengan susah payah selama bertahun-tahun untuk membangun pesan ini bagi massa. Entah Anda berumur tujuh belas atau tujuh puluh tahun, Anda akan ditantang dan didorong dengan kebenaran. Tetapi JP tahu Anda tidak dapat melakukan perubahan ini sendirian—itulah sebabnya dia berusaha keras untuk melabuhkan setiap pasal dalam Alkitab dan pengharapan Injil. Dia berulang kali mengarahkan kita kepada Allah yang memperlengkapi kita untuk pertumbuhan yang kita semua dambakan sementara Dia menyelaraskan kita pada keserupaan dengan-Nya.

Tara-Leigh Cobble, penulis *The Bible Recap* (‘podcast dalam bentuk buku’)

“Dokter memberi tahu saya bahwa saya akan mati jika saya tidak berhenti minum. Saya tahu mereka benar; masalahnya, saya tidak tahu bagaimana cara berhenti. Kita semua memiliki hasrat untuk melakukan hal-hal yang merugikan kita. Kita sering memilih untuk melakukan hal-hal yang berbahaya ketimbang mengejar hidup kudus yang memuliakan Allah. Tetapi saya di sini sudah sekitar dua puluh tahun tidak pernah mabuk, dan saya dapat bersaksi bahwa apa—atau lebih tepatnya Siapa—yang akan Anda baca dalam buku ini adalah jalan Anda yang kuno dan usang untuk tidak melakukan apa yang tidak ingin Anda lakukan.”

John Elmore, penulis *Freedom Starts Today*;
pastor pengajardi Watermark Community Church, Dallas, Texas

“Di dalam buku ini JP memberi kata-kata dan suara untuk semua hal yang terkadang terlalu sulit untuk kita katakan, terutama tentang bagaimana kita menjalankan kehidupan kita di dunia fana ini. Tidak ada buku bantuan-

diri (*self-help*) yang dapat menyelaraskan hidup Anda dengan kehendak Tuhan dan tujuan yang dimiliki-Nya untuk Anda. Intensionalitas JP untuk menjelaskan hal ini membuat buku ini berbeda dari buku-buku lain. JP mengerti bahwa tanpa intervensi Allah kita tidak dapat hidup terpisah di mana kita memaksimalkan tujuan dan potensi kita.”

Christian Huff & Sadie Robertson Huff, pendiri podcast *4:8 Men*;
penulis, pembicara, dan pendiri *Live Original*

“Kita semua membutuhkan teman yang berani; seseorang yang cukup mengasihi kita untuk menantang kita, menghadapi kita, dan memanggil kita ke arah yang lebih baik. Teman itu adalah Jonathan Pokluda. Dengan sempurna dia memadukan kerendahan hati ‘saya pernah di sana’ dengan kejujuran ‘mari kita lihat kenyataannya.’ Sarat akan ayat-ayat Alkitab, *Why Do I Do What I Don’t Want to Do?* memberi jawaban kekal untuk menyajikan masalah tanpa menyajikan lauk malu. Jika Anda menemukan diri Anda terjebak dalam siklus kebiasaan buruk, izinkan teman Anda JP membantu Anda melepaskan cengkeraman Anda pada pola yang merusak dan menerima cara hidup baru yang indah.”

Ben Stuart, pastor of Passion City Church DC;
penulis *Single, Dating, Engaged, Married and Rest & War*

“Jika Anda ingin mengalami kebebasan dari kecenderungan, godaan, dan jebakan yang merusak diri sendiri dalam kehidupan Anda, buku ini cocok untuk Anda. JP menjabarkan kebenaran alkitabiah dengan cara yang menarik, apa adanya, dan praktis. Buku ini memberi panduan untuk mengalami lebih banyak kehidupan yang Anda inginkan dan bagaimana menuju ke sana.

David Marvin, direktur The Porch at Watermark Church;
penulis buku terlaris *We’re All Freaking Out (and Why We Don’t Need To)*

“JP telah menulis buku yang transformatif dan sangat meyakinkan. Jika Anda seorang Kristen yang ingin tumbuh dan merasakan *pie* sederhana yang sangat dibutuhkan, bantulah diri Anda sendiri dan bacalah ini. Saya sangat berterima kasih kepada para pemimpin seperti JP yang tidak takut mengatakan sesuatu demi Kerajaan.”

Kait Warman, penulis buku terlaris;
dating coach; pendiri *Heart of Dating*

“JP menghasilkan karya luar biasa lagi. Buku ini dikemas dengan inspirasi dan petunjuk praktis yang akan meningkatkan pengaruh dan dampak Anda sebagai pengikut Yesus dengan membantu Anda menghindari jerat kejahatan dan menemukan kehidupan dalam kebajikan. Bacalah buku ini!”

Brad Lomenick, mantan presiden *Catalyst*;
penulis *H3 Leadership* dan *The Catalyst Leader*

“Keajaiban Injil adalah bahwa itu mengubah identitas kita dalam sekejap, kemudian melanjutkan untuk mengubah aktivitas kita seumur hidup. Ketika Roh mulai melenyapkan sifat-sifat tidak kudus dari kehidupan kita, kebutuhan besar kita adalah agar Dia menggantinya dengan sifat-sifat ilahi. Itulah mengapa buku ini, *Why Do I Do What I Don't Want to Do?*, dari teman saya Jonathan Pokluda sangat relevan dan bermanfaat. Saya selalu merekomendasikan apa pun yang ditulisnya, tetapi saya percaya buku ini sangat praktis untuk setiap orang yang menempuh perjalanan hidup sebagai pengikut Yesus.

Shane Pruitt, direktur generasi penerus nasional
di North American Mission Board (NAMB);
penulis *9 Common Lies Christians Believe*

“Buku ini bergumul dengan pertanyaan yang diajukan rasul Paulus hampir dua ribu tahun silam. Saya senang banyak orang mendapat manfaat dari kearifan teman saya dan jawaban alkitabiah yang diberikannya untuk banyak pergumulan yang kita hadapi sekarang ini. Saat Anda membalik halaman-

halaman buku ini, Anda tidak hanya akan menemukan kebebasan dari kefasikan yang mematikan, tetapi juga jalan menuju kehidupan luhur di dalam Yesus.”

Clay Scroggins, penulis *How to Lead When You're Not in Charge*

“*Why Do I Do What I Don't Want To Do?* mengguncang secara radikal bagian dari diri saya yang tidak saya sadari perlu ditangani. Ketika saya membaca kata-kata JP, ‘Jika motifmu adalah melakukan sesuatu agar terlihat kudus, kau benar-benar telah melewatkan intinya dan mendukakan hati Allah’—Aduh! Buku ini mengemas tonjokan berat kebenaran yang akan sangat menonjok Anda di tempat yang paling Anda butuhkan. JP adalah suara yang saya percayai dan kasih. Nada bicaranya fasih dan elegan, tetapi pada saat yang sama, bersiaplah untuk ditantang dan diubah.”

Rashawn Copeland, pendiri Blessed Media;
penulis *Start Where You Are*

“Ada buku-buku yang memberi Anda informasi dan ada buku-buku yang memberi Anda kearifan kehidupan nyata. Buku ini adalah dari jenis kedua tersebut—sarat akan panduan pastoral dan praktis tentang bagaimana menjadi pribadi sesuai tujuan Allah ketika menciptakan Anda.”

Mike Kelsey, gembala senior untuk pemberitaan firman dan budaya,
McLean Bible Church

“Seiring dibaliknya setiap halaman, saya mengalami dua emosi utama ini: keyakinan yang kudus dan harapan yang diperbarui. JP memiliki cara untuk menuturkan berbagai kisah dan membongkar Alkitab yang menggali jauh ke dalam jiwa Anda dan memberdayakan Anda dengan kebebasan yang baru ditemukan. Buku ini akan membantu membebaskan banyak orang!”

Steve Carter, gembala sidang;
penulis *The Thing Beneath the Thing*

WHY DO I DO WHAT I DON'T WANT TO DO?

MENGAPA SAYA MELAKUKAN
APA YANG TAK INGIN SAYA LAKUKAN?

Mengganti Kefasikan yang Mematikan
dengan Kebajikan yang Menghidupkan

JONATHAN “JP” POKLUDA
BERSAMA JON GREEN

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati



Untuk ayahku.

Terima kasih atas budi pekerti
yang telah kau tunjukkan kepada saya
dan kearifan yang kau ajarkan pada saya.

Saya merindukanmu.

Untuk ibu saya.

Dunia mungkin tidak pernah tahu
betapa istimewanya dirimu,
namun saya tahu.

Terima kasih telah menunjukkan

Jalan itu pada saya.



DAFTAR ISI

PRAKATA	xv
---------------	----

BAGIAN 1

PERTEMPURAN KUNO	1
------------------------	---

Bab 1 Keangkuhan dan Kerendahan Hati	7
--	---

BAB 2 Amarah & Pengampunan	27
----------------------------------	----

Bab 3 Ketamakan & Kedermawanan	46
--------------------------------------	----

Bab 4 Apatis & Ketekunan	64
--------------------------------	----

Bab 5 Nafsu & Pengendalian Diri	81
---------------------------------------	----

BAGIAN 2

PERANG-PERANG MODERN	101
----------------------------	-----

BAB 6 Manajemen Persepsi & Keautentikan	107
---	-----

BAB 7 Keberhakan & Bersyukur.....	125
-----------------------------------	-----


Bab 8	Kesibukan & Istirahat	142
BAB 9	Kemabukan & Kejernihan Batin	162
BAB 10	Sinisme & Optimisme	175
KESIMPULAN		191
UCAPAN TERIMA KASIH		198
CATATAN		201
TENTANG PENULIS		204



P R A K A T A

Kita tidak bisa menghentikan kebiasaan buruk. Kita hanya bisa menggantinya dengan kebiasaan baik. Saya menjadi semakin yakin akan kenyataan itu. Kita adalah makhluk yang memiliki kebiasaan, dan begitu banyak dari kehidupan ini yang memastikan kita membangun kebiasaan sehat. Sejujurnya dengan Anda (yang memang saya maksudkan di sepanjang penulisan ini), saya benar-benar bergumul dengan judul buku ini. Tidak kurang dari lima puluh judul berbeda yang kami coba selama proses penulisan. Hal terakhir yang saya inginkan adalah membuatnya terdengar seperti buku bantuan-diri lainnya. Toko buku setempat Anda (dan bahkan pada rak-rak buku Kristen di toko buku itu) sudah penuh dengan buku semacam itu. Anda tahu, saya tidak sedang mencoba membantu orang untuk menjadi pendosa yang lebih cerdas.

Salah satu keyakinan inti saya adalah bahwa setiap orang hidup untuk selamanya di suatu tempat—entah itu di surga atau di neraka. Tujuan saya




adalah untuk membantu orang-orang Kristen lainnya, orang-orang percaya lainnya di dalam Yesus, hidup dengan benar seperti yang Yesus inginkan untuk kita. Satu-satunya cara itu dapat terjadi adalah dengan hidup yang bergantung sepenuhnya pada Roh Kudus *dan* dengan melakukan hal-hal yang Yesus inginkan agar kita melakukannya dalam kehidupan ini sementara kita berjuang untuk hidup kudus. Padahal, 1 Petrus 1:15 menginstruksikan kita agar menjadi kudus dalam *segala* hal yang kita lakukan. Tetapi bagaimana kita melakukannya? Saya tidak tahu bagaimana dengan Anda, tetapi bagi saya itu seperti standar yang terlalu tinggi.

Jika Anda pernah mengasuh balita (atau dalam hal ini, menghabiskan waktu bersama balita), tidak perlu waktu lama untuk mengetahui bahwa balita tidak memiliki sesuatu yang disebut “kendali impuls.” Otak mereka belum cukup berkembang untuk memproses semua pro dan kontra dari keputusan yang mereka buat, jadi mereka hanya melakukan apa pun yang terasa asyik atau menyenangkan pada saat itu.

Suatu hari, ketika putra saya Weston berumur tiga tahun, kami sedang duduk di meja ruang makan kami menikmati makan bersama keluarga. Di hadapannya, di atas alas piringnya, ada sebuah cangkir biru berisi susu. Saya memerhatikannya dari seberang meja saat dia mengambil cangkir itu dan tampak mengamatinya dengan serius. Di cangkir itu gambar seorang pahlawan super, jadi tidak terlalu aneh bagi anak seumuran dia untuk memandang cangkirnya dengan begitu lekat. Tetapi kemudian dia melakukan sesuatu yang agak aneh: dia memutar pergelangan tangannya sampai cangkirnya terbalik dan susunya tumpah ke seluruh meja.

Saya melompat dari kursi saya dan berkata, “Weston, apa yang kau lakukan?” Dia tetap diam sementara susu mengalir ke pangkuannya seperti air terjun dari meja. “Kenapa kau melakukan itu?” tanya saya lagi. Dia menjawab dengan tiga kata paling hebat yang bisa keluar dari mulut anak berumur tiga tahun: “Aku tidak tahu.”



“Weston, kenapa kau melakukan itu?” Saya mendesak, saya hanya berharap untuk mendapatkan semacam jawaban yang akan menjelaskan proses pemikirannya. Dan lagi-lagi, dia menjawab, “Aku tidak tahu.”

Sebenarnya, ketika kendali impuls akhirnya muncul, kita tidak pernah benar-benar keluar dari fase melakukan hal-hal yang kita tahu seharusnya itu tidak kita lakukan. Ketika saya merenungkan kembali momen konyol di meja itu dan mengamati kehidupan saya sendiri selama masa dewasa muda hingga usia paruh baya, saya dapat mengerti apa yang Weston rasakan. Ada banyak hal yang telah saya lakukan yang sebenarnya tidak ingin saya lakukan, tetapi saya tetap melakukannya. Bukan seperti keuletan untuk “melakukan hal-hal sulit,” tetapi dalam sikap hati yang memberontak, “Saya tahu ini tidak baik untuk saya, tapi saya akan tetap melakukannya.” Dan, seperti Weston, saya tidak yakin mengapa demikian.

Dalam surat Rasul Paulus kepada gereja di Roma (mahakarya teologisnya), dia merangkum konflik internal yang terkadang kita rasakan sebagai orang percaya di dalam Yesus:

Sebab apa yang aku perbuat, aku tidak tahu. Karena bukan apa yang aku kehendaki yang aku perbuat, tetapi apa yang aku benci, itulah yang aku perbuat. Jadi jika aku perbuat apa yang tidak aku kehendaki, aku menyetujui, bahwa hukum Taurat itu baik. Kalau demikian bukan aku lagi yang memperbuatnya, tetapi dosa yang ada di dalam aku. Sebab aku tahu, bahwa di dalam aku, yaitu di dalam aku sebagai manusia, tidak ada sesuatu yang baik. Sebab kehendak memang ada di dalam aku, tetapi bukan hal berbuat apa yang baik. Sebab bukan apa yang aku kehendaki, yaitu yang baik, yang aku perbuat, melainkan apa yang tidak aku kehendaki, yaitu yang jahat, yang aku perbuat.

—Roma 7:15-19

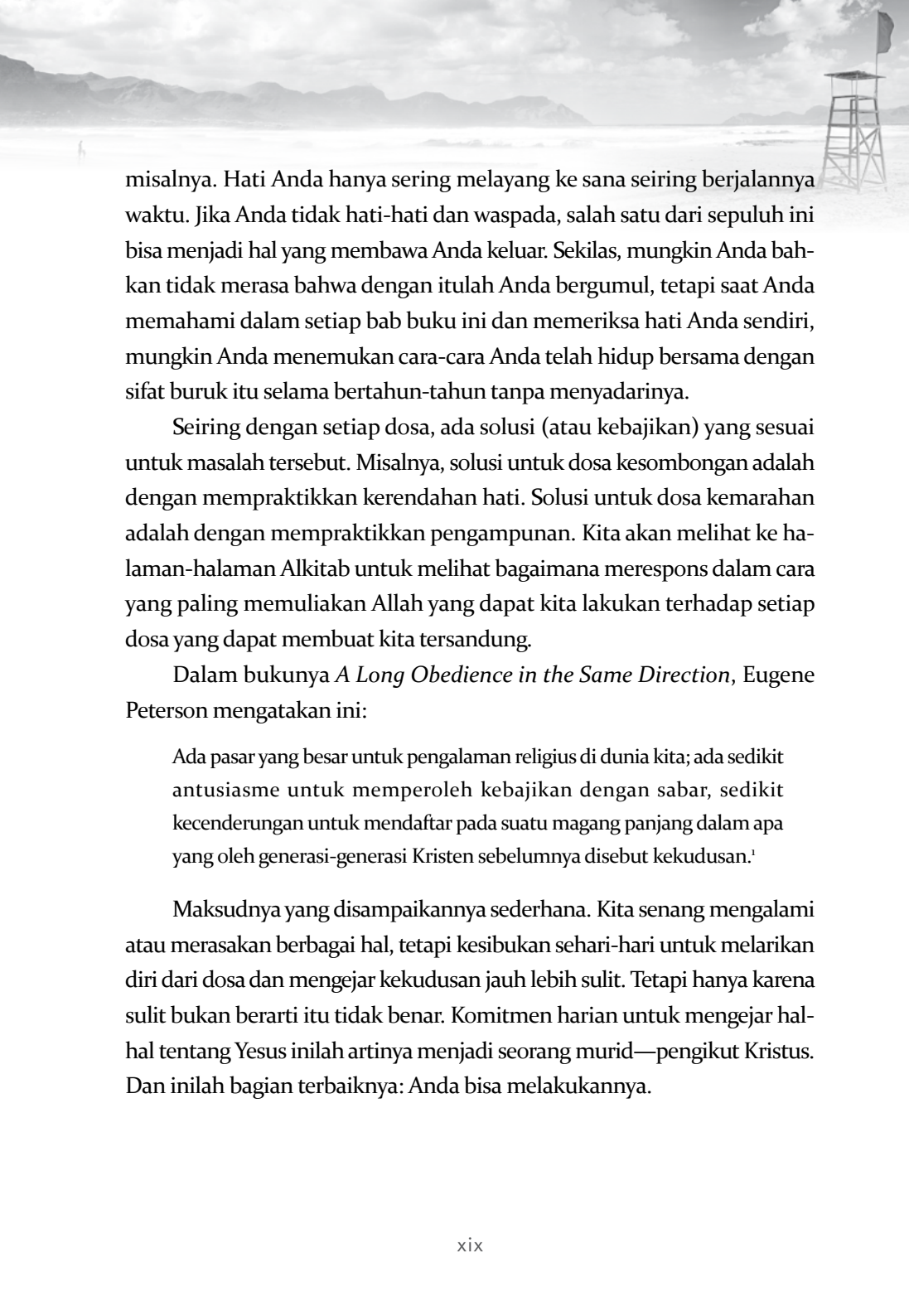
Kita juga demikian! Kita ingin mengejar apa yang murni, sejati, benar, dan kudus, tetapi entah apa alasannya ... kita tidak melakukan itu. Kita melakukan hal-hal yang menjauhkan kita dari Yesus. Kita berlari menuju kesenangan sesaat atau kepuasan sementara. Kita tidak begitu tahu mengapa kita melakukan hal-hal yang tidak ingin kita lakukan.

Tidak terhitung berapa kali saya melihat sesuatu dengan niat penuh nafsu, meskipun semua yang ada dalam diri saya tahu bahwa saya tidak boleh melakukannya. Saya telah meresponi orang-orang dengan kemarahan alih-alih menunjukkan kepada mereka rahmat yang sama yang telah saya tunjukkan. Saya merasa berhak atas pembelian yang saya inginkan karena menurut saya pembelian tersebut akan mengisi kekosongan yang saya rasakan, meskipun itu tidak pernah cukup memuaskan hasrat saya. Mengapa saya melakukan ini? Mengapa saya melakukan apa yang tidak ingin saya lakukan? Dan apa yang harus saya lakukan sebagai gantinya?

Kefasikan dan Kebajikan

Jika saya telah belajar sesuatu dari kehidupan saya sendiri dan ribuan studi kasus individual yang telah saya lihat dari dekat sebagai seorang gembala jemaat selama dua dekade terakhir, ada dua pelajaran yang paling menonjol. Satu, dosa (paling sering) merayap secara halus ke dalam kehidupan kita. Kedua, sementara kita menyukai perbaikan cepat, mengejar kekudusan adalah pengejaran seumur hidup yang penuh dengan keputusan mikro di sepanjang jalannya.

Sepanjang halaman-halaman buku ini, kita akan melihat sepuluh dosa (atau kefasikan) berbeda yang tampaknya menjebak kita, tahun demi tahun, generasi demi generasi. Dan kita akan mendapati bahwa masing-masing dari dosa ini dapat menyusup ke dalam kehidupan kita secara bertahap. Tidak ada yang bercita-cita untuk termakan oleh ketamakan atau nafsu,



misalnya. Hati Anda hanya sering melayang ke sana seiring berjalannya waktu. Jika Anda tidak hati-hati dan waspada, salah satu dari sepuluh ini bisa menjadi hal yang membawa Anda keluar. Sekilas, mungkin Anda bahkan tidak merasa bahwa dengan itulah Anda bergumul, tetapi saat Anda memahami dalam setiap bab buku ini dan memeriksa hati Anda sendiri, mungkin Anda menemukan cara-cara Anda telah hidup bersama dengan sifat buruk itu selama bertahun-tahun tanpa menyadarinya.

Seiring dengan setiap dosa, ada solusi (atau kebajikan) yang sesuai untuk masalah tersebut. Misalnya, solusi untuk dosa kesombongan adalah dengan mempraktikkan kerendahan hati. Solusi untuk dosa kemarahan adalah dengan mempraktikkan pengampunan. Kita akan melihat ke halaman-halaman Alkitab untuk melihat bagaimana merespons dalam cara yang paling memuliakan Allah yang dapat kita lakukan terhadap setiap dosa yang dapat membuat kita tersandung.

Dalam bukunya *A Long Obedience in the Same Direction*, Eugene Peterson mengatakan ini:

Ada pasar yang besar untuk pengalaman religius di dunia kita; ada sedikit antusiasme untuk memperoleh kebajikan dengan sabar, sedikit kecenderungan untuk mendaftar pada suatu magang panjang dalam apa yang oleh generasi-generasi Kristen sebelumnya disebut kekudusan.¹

Maksudnya yang disampaikan sederhana. Kita senang mengalami atau merasakan berbagai hal, tetapi kesibukan sehari-hari untuk melarikan diri dari dosa dan mengejar kekudusan jauh lebih sulit. Tetapi hanya karena sulit bukan berarti itu tidak benar. Komitmen harian untuk mengejar hal-hal tentang Yesus inilah artinya menjadi seorang murid—pengikut Kristus. Dan inilah bagian terbaiknya: Anda bisa melakukannya.

Perubahan Itu Mungkin

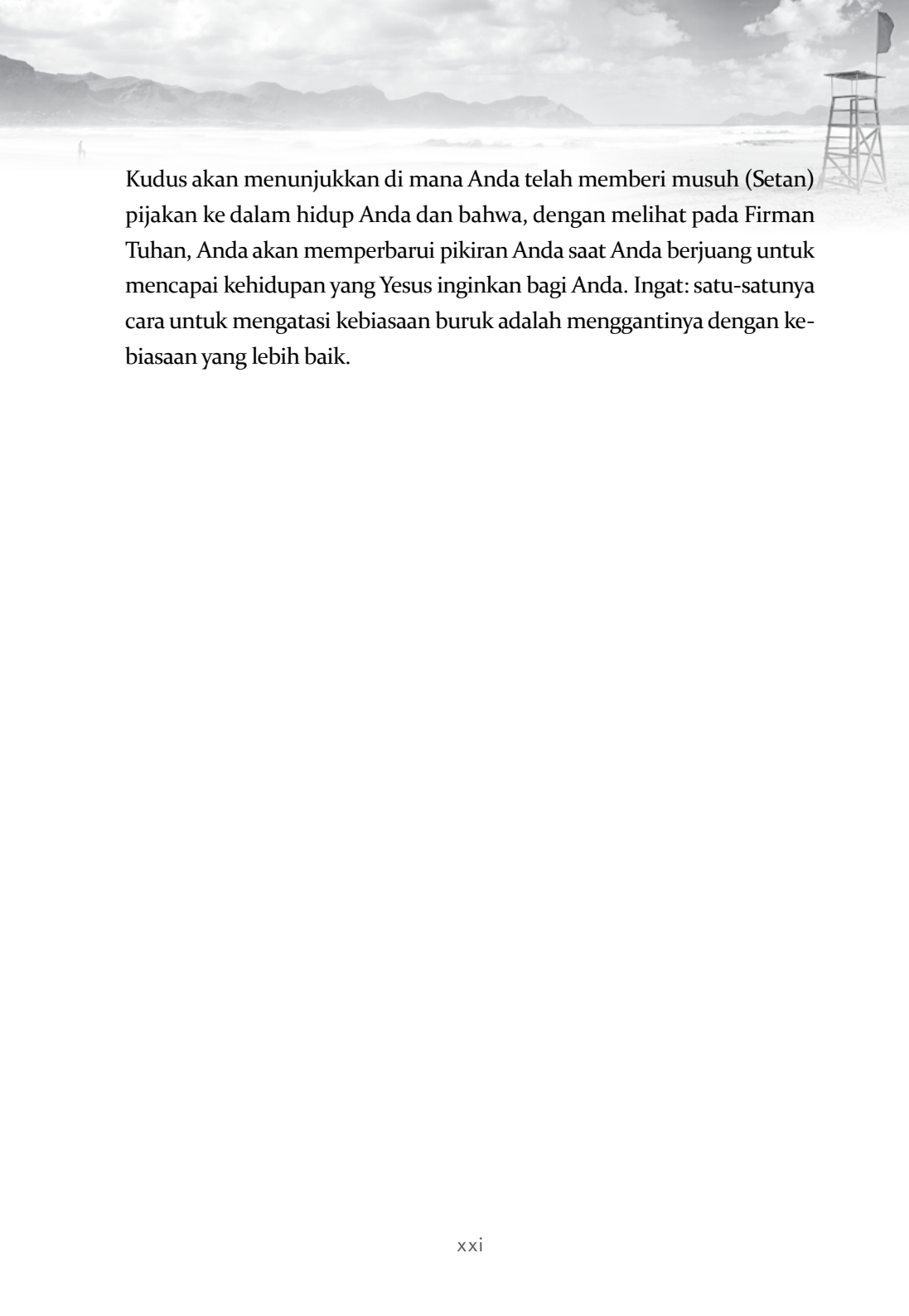
Hampir dua ribu tahun yang lalu, Rasul Paulus memberi tahu gereja di Roma, “Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, *tetapi berubahlah oleh pembaharuan pikiranmu*, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna” (Roma 12:2 NIV, penekanan ditambahkan). Sekilas, kedengarannya bagus secara teori, tetapi mungkinkah pikiran Anda diperbarui? Jawaban singkatnya: ya.

Selama beberapa dekade terakhir, para ilmuwan telah belajar bahwa Anda sebenarnya dapat mengubah (atau *memperbaharui*) pikiran Anda. Selama berabad-abad, asumsi umum di kalangan ilmuwan dan psikiater adalah bahwa setelah tahun-tahun pembentukan masa kanak-kanak dan remaja, otak telah selesai berkembang dan tidak dapat diubah lagi.

Tetapi apa yang mereka temukan baru-baru ini adalah sesuatu yang disebut *neuroplastisitas* (*neuro* berarti “yang berkaitan dengan otak” dan *plastisitas* berarti dapat berubah karena dapat dibentuk dan fleksibel). Ini adalah gagasan bahwa jika Anda menawan pikiran Anda—atau jika Anda menghentikan suatu aktivitas tertentu dan menggantinya dengan aktivitas atau pola pikir lain—jalur di otak mengalami atrofia (berhenti berkembang) dan jalur baru dipelajari.

Anda menciptakan jalur-jalur saraf baru saat Anda mengganti berbagai kebiasaan dan pola pikir lama, buruk, destruktif, atau tidak sehat ini dengan yang lebih baru, benar, konstruktif, dan lebih sehat. Bagaimana dengan itu? Ribuan tahun lalu, Paulus tahu apa yang dia bicarakan! Memperbarui pikiran Anda mungkin sulit, tetapi ada janji yang menyertainya: jika Anda melakukannya, Anda akan mengetahui kehendak Allah.

Terkait buku ini, saya berdoa agar saat Anda membaca tentang kefasikan dan kebajikan yang dijelaskan di halaman-halaman berikutnya, Roh



Kudus akan menunjukkan di mana Anda telah memberi musuh (Setan) pijakan ke dalam hidup Anda dan bahwa, dengan melihat pada Firman Tuhan, Anda akan memperbarui pikiran Anda saat Anda berjuang untuk mencapai kehidupan yang Yesus inginkan bagi Anda. Ingat: satu-satunya cara untuk mengatasi kebiasaan buruk adalah menggantinya dengan kebiasaan yang lebih baik.