

به دام افتاده 2

به دام افتاده در احساسات

مزامیر 102 (11-1): **دعای شخص ستمدیده، آنگاه که در عجز و ناتوانی، ناله خود را به حضور خداوند می‌ریزد.** ^{۱۰۲} خداوندا دعایم را بشنو! بگذار فریاد کمکم به تو برسد! ^۱ در روز تنگی‌ام، روی خویش از من پنهان مکن! گوش خود به من فرا دار، و در روزی که بخوانم، به زودی اجابت‌م فرما! ^۲ زیرا روزهایم چون دود سپری می‌شود، و استخوانهایم همچون اخگرهای فروزان می‌سوزد. ^۳ دلم همچون علف بریده شده و خشک گردیده است؛ خوردن نان خود را از یاد می‌برم! ^۴ به سبب ناله بلندم از من جز پوست و استخوان نمانده است! ^۵ همچون جغد صحرا گشته‌ام؛ مانند بوم ویرانه‌ها گردیده‌ام! ^۶ در بستر خود بیدار می‌مانم؛ چون گنجشک تنها بر لب بامم! ^۷ همه روز، دشمنانم بر من طعنه می‌زنند؛ ریشخندکنندگانم مرا لعن می‌کنند! ^۸ زیرا خاکستر را چون نان می‌خورم و آنچه را که می‌نوشم با اشکها درمی‌آمیزم، ^۹ به سبب خشم و غضب تو، زیرا مرا بلند کردی و سپس به زیر افکندی! ^{۱۰} روزهایم همچون سایه شامگاهی گشته، و من چون علف می‌خشکم!

- کاهش وزن، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، انزوا از اجتماع، همگی نشانه‌های متداول افسردگی

- اکثر ما در این اتوبوس می‌مانیم... اتوبوسی که به جایی به جز نگرانی، اضطراب، و ترس نخواهد رفت.

در این دوره طولانی مدت برانگیختگی، ذهن و جسم ما خسته شده، و آنگاه خاموش می‌شویم و به درون گرداب تاریکی، یأس، و ناامیدی فرو می‌رویم.

البته، مزمور ادامه می‌یابد. با قدمی به سمت اصلاح. عملی عامدانه در جهت بازسازی افکار و الگوهای فکری در پاسخ به احساسات بر اساس تجربیات گذشته.

اکنون، او روح و روان خود را به فرآیند بازسازی و تجدید حیات می‌سپارد.

مزامیر 102 (28-12): **اما تو، خداوندا، تا ابد بر تخت نشسته‌ای، و ذکر تو تا جمیع نسلهاست.** ^{۱۲} تو بر خواهی خاست و بر صهیون شفقت خواهی کرد، زیرا وقت آن است که بر او نظر لطف افکنی! آری، زمان معین فرا رسیده است! ^{۱۳} زیرا که خادمانت سنگهایش را عزیز می‌دارند، و بر خاک آن شفقت می‌نمایند. ^{۱۴} قومها از نام خداوند

خواهند ترسید، و همه پادشاهان زمین از جلال تو. ^{۴۶} زیرا خداوند صهیون را بنا خواهد کرد و در جلال خویش نمایان خواهد شد. ^{۴۷} او به دعای بیچارگان التفات خواهد کرد، و استدعای ایشان را خوار نخواهد شمرد. ^{۴۸} باشد که این برای نسل آینده نوشته شود، تا قومی که آفریده خواهند شد خداوند را ستایش کرده، گویند: ^{۴۹} «او از عرش مقدس خود فرو نگریست؛ خداوند از آسمان بر زمین نظر افکند، ^{۵۰} تا ناله اسیران را بشنود و محکومین به مرگ را آزاد سازد.» ^{۵۱} تا نام خداوند را در صهیون بر زبان رانند و ستایش او را در اورشلیم، ^{۵۲} آن هنگام که ملتها گرد هم آیند و ممالک نیز، تا خداوند را بپرستند. ^{۵۳} - در میانه راه قوت مرا خم کرده، و روزهای مرا کوتاه کرده است. ^{۵۴} پس گفتم: «ای خدای من، مرا در نیمه عمرم برمگیر، ای که سالهای تو تا جمیع نسلهاست! ^{۵۵} تو از قدیم بنیان زمین را نهادی، و آسمانها صنعت دستان توست! ^{۵۶} آنها از میان می‌روند، اما تو بر جا می‌مانی! آنها همه چون جامه‌ی مندرس خواهند شد! مانند لباس جایگزینشان خواهی کرد، و از میان خواهند رفت! ^{۵۷} اما تو همان هستی، و سالهای تو را پایانی نیست! ^{۵۸} فرزندان خدمتگزارانت قرار خواهند یافت، و نسل ایشان در حضور تو استوار خواهند شد.»

ما اغلب زندگی خود را در دام خشم، نفرت، ترس، ناامنی، عداوت، اضطراب، ناامیدی، عذاب وجدان، شرم و حتی بدتر از این‌ها سپری می‌کنیم.

- ما چرخه‌ای ابدی از افکار، رفتارها، اعمال، و احساسات غیرارادی به وجود می‌آوریم که همواره ما را در گذشته به دام می‌اندازند، به جای حرکت رو به جلو به سمت سرنوشت و آینده خدادادیمان.

هفته گذشته آموختیم که - یک عادت مجموعه‌ای زائد از افکار، رفتارها، و احساسات غیرارادی و ناخودآگاه است که در اثر تکرار کسب می‌گردد.

- یک عادت زمانی است که کاری را آنقدر تکرار کرده‌اید که جسمتان بهتر از ذهنتان بر انجام آن مسلط است.

- خاطرات انسان با افراد، زمان‌ها، چیزها، و مکان‌های خاص مرتبطند.

- اگر ذهن سوابق ضبط شده گذشته انسان باشد، لحظه‌ای که روز خود را آغاز می‌کنید، در گذشته آغاز کرده‌اید.

- مدارها یا خاطرات، احساساتی به خود متصل دارند. احساسات، محصول نهایی تجربیات گذشته‌اند.

- لحظه‌ای که آن خاطرات و مشکلاتشان را به یاد می‌آورید، ناگهان احساس غم و اندوه و درد به سراغ شما می‌آید.

احساسات محصول نهایی تجربیات گذشته‌اند.

- اگر فکر می‌کنید یا احساس می‌کنید که افکارتان با سرنوشت شما در ارتباطند، و نمی‌توانید بزرگتر از آنچه احساس می‌کنید بیاندیشید، پس احساسات شما تبدیل به وسیله تفکر شما گشته‌اند.

- آن‌ها به طور دائمی شما را در چرخه‌ای ناسالم از احساسات، به افکار، و دوباره به احساسات نگه می‌دارند، که خود را تقویت کرده و منجر به اعمال و رفتارهایی می‌گردد که واکنش‌های عادت‌گونه را تثبیت می‌کنند.

- اینگونه اراده آزاد را از دست داده، و در دام الگوهای احساسی عادت‌گونه اسیر می‌مانید.

به طور ناخودآگاه، ما حالت پیش‌فرض خود را بر این برنامه تمام اتوماتیک از مجموعه‌های به خاطر سپرده شده رفتارها، نگرش‌های تثبیت شده، اعمال احساسی، باورها، و ادراکات می‌گذاریم.

ببینید... آگاهی خود را بر لحظه حال متمرکز کنید. تغییر وضعیت آگاهی خود به سمت بودن در لحظه حال روشی است که می‌توانید با کمک آن این "فرآیندهای فکری غیرارادی تثبیت شده" را متوقف کنید... ایستگاهی که اتوبوس در آن متوقف می‌شود.

از طریق اعمالی که می‌توانیم از روی قصد به آن‌ها مبادرت ورزیم... عبادت، مراقبه، تأمل، تجزیه و تحلیل متون مقدس، و عمل.

شکل دهی عادت‌های جدید، اعمال جدید، اینکه به خودتان اجازه دهید در بزرگترین هدیه اعطا شده به بشریت قدم بردارید... در عیسی مسیح. رفتن به دنبال روح و نه به دنبال نفس.

رومان 8 (1-11): پس اکنون برای آنان که در مسیح عیسی هستند، دیگر هیچ محکومیتی نیست،^۱ زیرا در مسیح عیسی، قانون روح حیات مرا از قانون گناه و مرگ آزاد کرد؛^۲ چون آنچه شریعت قادر به انجامش نبود، از آن رو که به سبب انسان نفسانی ناتوان بود، خدا به انجام رسانید. او پسر خود را به شباهت انسان گناهکار فرستاد تا 'قربانی گناه' باشد، و بدین‌سان در پیکری بشری، حکم محکومیت گناه را اجرا کرد^۳ تا آنچه شریعت مطالبه می‌کند، در ما تحقق یابد، در ما که نه بر طبق نفس

بلکه بر طبق روح رفتار می‌کنیم. ^۵ آنان که نفسانی هستند، به آنچه از نَفَس است می‌اندیشند، اما آنان که روحانی‌اند، به آنچه از روح است. ^۴ طرز فکر انسانِ نفسانی، مرگ است، اما طرز فکری که در حاکمیتِ روح قرار دارد، حیات و سلامتی است. ^۷ زیرا طرز فکر انسانِ نفسانی با خدا دشمنی می‌ورزد، چرا که از شریعت خدا فرمان نمی‌برد و نمی‌تواند هم‌برد، ^۸ و کسانی که در حاکمیتِ نَفَس هستند، نمی‌توانند خدا را خشنود سازند. ^۹ اما شما نه در حاکمیتِ نَفَس، بلکه در حاکمیتِ روح قرار دارید، البته اگر روح خدا در شما ساکن باشد. و اگر کسی روحِ مسیح را نداشته باشد، او از آنِ مسیح نیست. ^{۱۰} اما اگر مسیح در شماست، هرچند بدن شما به علت گناه مرده است، اما چون پارسا شمرده شده‌اید، روح برای شما حیات است. ^{۱۱} و اگر روح او که عیسی را از مردگان برخیزانید در شما ساکن باشد، او که مسیح را از مردگان برخیزانید، حتی به بدنهای فانی شما نیز حیات خواهد بخشید. او این را به واسطه روح خود انجام خواهد داد که در شما ساکن است.

**** همانگونه که می‌بینید، حکم صادر شده محکومیت کمتر نیست. زندگی ما در مسیح نیاپستی یک الگوی خودسازی برای مراقبت بهتر از خود باشد.**

**** زندگی ما در مسیح – یکی بودن ما در مسیح توسط روح مسیح که در ما جاری است از طریق ایمان. این فرصت یک دگرگونی کامل را در اختیار ما خواهد گذاشت. هیچ محکومیتی نیست. جایگاهی از اعتماد به نفس و آرامش.**

نه جایگاه... اضطراب، ترس، بی‌اعتمادی، عداوت، برانگیختگی بیش از حد، محافظت از خود.

*** اسپورجن در این باره اینگونه می‌نویسد: «اگر شما در عیسی مسیح نیستید، و به دنبال نفس قدم برمی‌دارید، از محکومیت نگریخته‌اید.»**

زندگی در محکومیت، زندگی در جدایی است. خارج از طرح خودتان زندگی نکنید. **#تصمیمات_نو**
موقعیت و یا وضعیت شما در مسیح همان دلیل اصلی نبودن در محکومیت است.
#ذهن_خود_را_تغییر_دهید

مسیر ما، الگوی زندگی ما، عادت‌های ما، حالت ناخودآگاه ما، رفتارهای آموخته شده ما، همگی می‌توانند دوباره شکل‌دهی و الگودهی شوند تا بتوان در هماهنگی با روح قدم برداشت.

تعریف: "قدم زدن در روح" بدین معنی است که مسیر، جهت، و پیشرفت یک شخص توسط روح مقدس جهت‌دهی شوند. حرکتی متداوم و رو به جلو.

علوم مربوط به بدن به ما می‌گویند که ...

- تجربیات زندگی در خاطر ما می‌مانند به این دلیل که می‌توانیم به یاد بیاوریم چه احساسی داشته‌اند. و اینگونه... همه احساسات ما محصول نهایی تجربیات گذشته ما هستند.

- این تجربیات با احساسات تثبیت می‌شوند. ما شرطی می‌شویم که در تجربیات گذشته زندگی کنیم، ناتوان از ساختن آینده‌های تازه. ما گیر می‌کنیم... سفت و محکم شده در خودخواهی، در حفاظت از نفس.

- محیط کنونیمان به ژن‌های ما سیگنال داده، واکنش‌های شیمیایی خاص تولید می‌گردند، و سپس... بدن‌های ما به آن واکنش‌های شیمیایی وابسته می‌شوند... ما به مواجهه طولانی مدت با این ترشحات شیمیایی معتاد می‌شویم. ما در احساساتمان به دام می‌افتیم.

- احساسات منفی ای که مرتباً از تکرار همان مواجهات و همان محیط‌های منفی برمی‌خیزند. **امثال 23:7** – "چرا که همانگونه که در قلب خود می‌اندیشد، خود همانگونه است". اعتیادی به ترشحات شیمیایی به وجود می‌آید، و به طور مداوم اعتیاد شما به قضاوت، به تلخی، به درد، به عذاب کشیدن را تثبیت می‌کند.

- تا زمانی که هر روز احساسات مشابهی دارید، هیچ اطلاعات تازه‌ای از محیط بخ شما نمی‌رسد. شما به طور روزافزون یک ناتوانی برای قدم زدن در سرنوشت خود، در آینده خود را در خود پرورش داده و تبدیل به عادت می‌کنید... با ثمر است؟ خیر، ماندن در عذاب وجدان، شرم، افسردگی، اضطراب، ترس، عداوت، و ناامنی است. مفید است؟ ... خیر.

- تو می‌توانی ... قطار اعتیاد به نفس را متوقف کنی.

- اعتیاد به اینکه به دنیای بیرون نیاز داشته باشیم تا چیزی حس کنیم، به جای اینکه به دنبال یافتن کمال، بهبود درونی و آرامش باشیم. دگرگونی کامل حالت وجودی فرد. ذهنی نوسازی شده و دوباره احیاء شده. #بازپروری

- تو می‌توانی از این شرطی‌سازی منفی خارج شوی... برای این کار به تصویری سالم و بازسازی شده از آینده خود نیاز خواهی داشت، از کسی که حقیقتاً در مسیح هستی، به جای ماندن در خاطرات کهنه از گذشته، محکوم به یک زندگی قابل پیش‌بینی از الگوهای منفی تکراری.

در حالی که جسمتان شرطی می‌شود تا به دنبال آن حالت‌های شیمیایی قابل پیش‌بینی بگردد. وقتی که آگاهی خود از حالت اعتیادی که جسمتان در آن به سر می‌برد را افزایش دهید، اراده شما می‌تواند از طریق قدرت روح مقدس جسم شما را وادار به تسلیم و ایجاد مسیرهای عصبی تازه کند.

ما مجبور به زندگی و بودن در این وضعیت آگاهی دستکاری شده نیستیم. به واقع زندگی خارج از طرح خدادادی خود.

تفکر متفاوت اولین قدم برای تغییر حالت وجودی خود، و قدم زدن در زندگی تازه‌ای است که می‌توانید در آن قدم بردارید. #واقعیت_خود_را_تغییر_دهید

کولسیان 3 (10): و انسان جدید را در بر کرده‌اید، که در معرفت حقیقی هر آن نو می‌شود تا به صورت آفریننده خویش درآید.

رها کردن بی‌پروای نفس، تغییر مؤثر در احساس کلی، خلق و خو، و مشخصه‌های شخصیتی خود.

افسیان 4 (22-23): شما آموختید که باید به لحاظ شیوه زندگی پیشین خود، آن انسان قدیم را که تحت تأثیر امیال فریبنده دستخوش فساد بود، از تن به در آورید. ^{۲۲} باید طرز فکر شما نو شود،

مبادرت ورزیدن به عبادت، مراقبه، خواندن متون مقدس. این به ما کمک می‌کند دنیای خارج و محیط خارج (فیسبوک، اخبار، تلویزیون، همکاران، رئیس) را کنار گذاشته، به خود این زمان را بدهیم که طرز فکرمان دوباره نو شود.

مزامیر 119 (15): در احکام تو تأمل می‌کنم، و راه‌هایت را در نظر خود می‌دارم.

مزامیر 143 (5): روزگاران کهن را به یاد می‌آورم؛ در همه کرده‌های تو تأمل می‌کنم، و به کارهای دست تو می‌اندیشم.

از محیط خود برتر باشید. کنترل را به دست بگیرید. تغییر دادن محیطتان منجر به تغییر جهانتان خواهد شد، که به نوبه خود محیط و جهان دیگران را تغییر خواهد داد.

مراقبه صرفاً به معنی "آشنا شدن" است. تنظیم مجدد نحوه تفکر، احساس کردن، و رفتار کردن با تغییر در وضعیت آگاهی، یکی بودن در مسیح، و اجازه به فعال‌سازی صلح خداوند در زندگیتان که از همه چیز فراتر است، به جای ادامه زندگی در اعتیاد به هورمون‌های استرس، که سد راه ما برای زندگی در محیطی از اعتماد، آرامش، و یادگیری می‌شوند.

هفته دیگر به طور خاص نگاهی به اضطراب خواهیم داشت. کند و کاوی در جنبه‌های فیزیولوژیکی و روانی زندگی در دام اضطراب.

بسیاری هستند که در بدترین شرایط ممکن زندگی می‌کنند، به دام افتاده در تفکر اضطرابی. در حال محافظت از آینده خود در مقابل گذشته خود. در حال تجربه = اضطراب، اختلال روانی، بی‌خوابی.

ما می‌توانیم نوسازی و احیاء دوباره را تجربه کنیم ... حرکت از خودخواهی به از خود گذشتگی، از حفاظت نفس و بقا به باز بودن کامیابانه در توی جدید، اعمال اراده خود، منظم کردن خود، و قدم برداشتن در مسیح، آینده‌ای الهام‌بخش در عوض ماندن در دام احساسی تجربیات گذشته.

بگذارید افسار زندگی خود را به دست گیریم...

من چیزی نیستم که احساس می‌کنم
من کاری نیستم که انجام می‌دهم
من چیزهایی نیستم که در اختیار دارم
من چیزهایی نیستم که دیگران درباره‌ام می‌گویند
من احتیاجی به نگرانی ندارم
من محبوب خداوند هستم
هویت من در مسیح تثبیت شده است
هیچکس نمی‌تواند این را از من بگیرد
من به عیسی مسیح به عنوان ناجی و دوست خود اعتماد دارم
من می‌دانم که عیسی مرا دوست می‌دارد!
آمین!