

به دام افتاده

در اشتباهات گذشته

داستانی که به تامل در آن مشغول بودم این است:

زمانی که عیسی مسیح روزهای آخر خود را سپری می‌کرد پیش از به قتل رسیدن. دو فرد هستند که گاهی ذهن مرا به خود مشغول می‌کنند. یهو دا و پطرس.

پطرس که "صخره‌ای بود که مسیح می‌خواست کلیسای خود را بر آن بنا کند". همان پطرسی که در باغ جتسیمانی شمشیر خود را از نیام کشید تا از عیسی دفاع کند، و گوش یکی از کاهنین اعظم را برید.

یهودا که به عنوان خزانهدار شناخته می‌شد. از اموال 12 حواریون مراقبت می‌کرد.

هر دو بعدها به عیسی خیانت کرده و او را انکار می‌کنند. آگونه که داستان ادامه می‌یابد، یهو دا به عیسی خیانت کرد و او را به چند سکه فروخت. کمی بعد، با کوهی از پشیمانی، کوهی از ندامت، به بیرون رفته و خود را به دار آویخت و مرد.

پطرس سه مرتبه عیسی را انکار کرد، زمانی که در حال ضرب و شتم و بازجویی از عیسی بودند. جمعیت پطرس را صدا زدند، و گفتند این مرد با عیسی بوده است. پطرس 3 بار عیسی را انکار کرد، در مقابل جمعیت ستیزه‌جو همانگونه که عیسی پیشگویی کرده بود.

آنگاه که پطرس سخنان عیسی را به یاد آورد، دلش ریش شد و بگریست (مرقس 14:72).

بعدها، پطرس تبدیل به یکی از تأثیرگذارترین رهبران کلیسای اولیه گشت.

یهودا اما انتخاب دیگری داشت، وقتی که نتوانست از اشتباه خود بگذرد. او تسلیم تله ذهنی خود گشت، ناتوان از توبه، تغییر، بازگشت.

بله ما اغلب اوقات به دام می‌افتیم - در اشتباهات گذشته خویش.

متمرکز بر بدی‌ها، اشتباهات، دلسوزی به حال خود، پشیمانی، غم و اندوه، تصمیمات اشتباه، و غیره.

- ما همیشه در افکار، رفتارها، و اعمال غیرارادی گذشته خود زندگی می‌کنیم.

- در آنچه از خود می‌پنداریم، ساختاری از عادت‌ها.

دکتر جو دیسپنزا - یک عادت، مجموعه‌ای زائد از افکار، رفتارها، و احساسات غیرارادی و ناخودآگاه است که در اثر تکرار به وجود می‌آید.

- 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.

ما هر روز با تفکر به مشکلات پیش رویمان از خواب برمی‌خیزیم... همه ما...

نحوه‌ای که می‌اندیشید تعیین کننده نحوه احساسات است، که خود در مقابل، حالت وجودی شما را می‌سازد.

دکتر دیسپینزا: «گذشته آشنای شما، دیر یا زود تبدیل به آینده قابل‌پیش‌بینی شما خواهد گشت».

انجیل – هر آنگونه که انسانی در قلب خود می‌اندیشد، خود نیز همانگونه است.

امثال 23:7 – چرا که همانگونه که در قلب خود می‌اندیشد، خود همانگونه است.

****** بنابراین، اگر فکر می‌کنید یا احساس می‌کنید که افکارتان با سرنوشت شما در ارتباطند، و نمی‌توانید بزرگتر از آنچه احساس می‌کنید بیان‌دهید، پس احساسات شما تبدیل به وسیله تفکر شما گشته‌اند. بر اساس تعریف دقیق احساسات، شما در گذشته می‌اندیشید.

در این صورت، بیشتر زمان خود را صرف بازسازی یک چرخه زندگی تکراری خواهید کرد.

ما در یک برنامه زندگی می‌کنیم، سر ساعتی مشخص از خواب برمی‌خیزیم، فیسبوک و اینستاگرام خود را چک می‌کنیم، تلویزیون را روشن می‌کنیم، فنجانی قهوه می‌نوشیم، دوش می‌گیریم، هر روز صبح در ساعت مشخص به سر کار می‌رویم، هر آنچیزی که الگوی عادی زندگی شماست... شما اراده آزاد خود را به عادات و الگوهای فکری باخته‌اید.

اکنون، این برنامه ناخودآگاه زائد تبدیل گشته است به مجموعه‌ای در خاطر سپرده شده از رفتارها، نگرش‌های جا افتاده در ذهن، اعمال احساسی، باورها و ادراکاتی که مثل یک برنامه کامپیوتری عمل می‌کنند.

برای تنظیم دوباره نحوه رفتار کردن و احساس کردن خود، بایستی با تمرین از ذهن تحلیلگر خود فراتر رویم. اعمال روزانه شما چه هستند؟ چه چیزی را تقویت می‌کنند؟

****** - یک واکنش احساسی طولانی مدت پس از ساعت‌ها و یا روزها تبدیل به یک حالت احساسی می‌شود، که خود پس از مواجهه طولانی مدت در طول هفته‌ها و یا ماه‌ها تبدیل به یک خلق و خو می‌گردد (تَلخی). اگر این مواجهه احساسی طولانی مدت را برای سال‌ها ادامه دهید، تبدیل به یک ویژگی شخصیتی خواهد شد.

****** ما از طریق مکانیسم‌های حفاظت شخصی خود، هورمون‌های استرس خود، و مکانیسم‌های بقای خود، جسم خود را به حالتی از ترس عادت می‌دهیم. جسم ما به ما می‌گوید که حواس خود را بر پیش‌بینی خطرات متمرکز کنیم، چرا که تمرکز ما در افکار گذشته محکم گشته است. آن خاطرات و احساسات متصل به آن‌ها، توسط تجربیات گذشته سفت و سخت جا افتاده، و اکنون تبدیل به حالت وجودی ما گشته‌اند، که بر دیدگاه ما از جهان، الگوهای ما، ادراکات ما، انتظارات ما، محدودیت‌های ما، حالات احساسی ما، و ویژگی‌های شخصیتی ما اثرگذارند.

به دام افتاده در افکارتان. بنابراین، برای اینکه دوباره به جسمان یاد بدهیم چگونه از نو بیندیشد، عمل کند، و رفتار کند، احتیاج به تمرین داریم. احتیاج به عبادت، روزه گرفتن، مراقبه، خواندن و اعمال کردن متون مقدس، و ایجاد عادت‌های جدید.

؟؟ ما اکنون 21 روز عبادت و روزه را پشت سر گذاشته‌ایم. چند نفر از شما موفق شدید که این تمرین را تبدیل به یک عادت جدید کنید؟

- آیا عادات جدید شما نحوه تفکر شما و دید شما به زندگی اطرافتان را اصلاح و بازسازی می‌کنند؟

- مهم است که ما گرد هم آمده، در قالب یک بدن، و از طریق ترانه و سرود، عبادت، خدمتگزاری، و خواندن متون مقدس به تمرین بپردازیم.

بدن همان ذهن ناخودآگاه است. بدن در همان تجربیات گذشته زندگی می‌کند. آن احساسات موجب افکار خاصی می‌شوند، و آن افکار احساسات مشابهی به وجود می‌آورند، و همان احساسات دوباره موجب همان افکار خواهند شد.

ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که انتخاب خود را تغییر دهیم.

این کار با تردید و ناراحتی همراه خواهد بود. زمانی که ذهن شما، نحوه کارکرد آن، پیام‌های عصبی آن، و ترشحات شیمیایی آن شروع به تغییر کرده و مدارهای جدید و برنامه‌ریزی جدیدی ایجاد گردد، یک توی جدید آزاد از دام‌ها به زندگی خواهد پرداخت،

به جای حمایت از چرخه زائد افکار. #stopdropandroll

تصمیمی تازه بگیر. علیرغم اینکه گذشته تو از تو می‌خواهد چگونه پاسخ دهی. دست بردار از تصور کردن بدترین حالت قضایا و ترس‌ها در ذهن خود، که خود احساسات مشابهی به وجود می‌آورد مرتبط با ترس‌هایی که ریشه در اشتباهات گذشته دارند، و در نتیجه منجر به پاسخ رفتاری چرخه‌وار خواهند گشت.

جا افتادن = احساسات و یا افکاری که به ایجاد رفتارها، افکار، و احساسات مشابه کمک می‌کنند. الگویی که خود را تکرار می‌کند.

هنری دیوید تورئو: «هرگز به پشت سر خویش نگاه نکن، مگر اینکه قصد داشته باشی به آن سمت بروی.»

جسم ما از لحاظ شیمیایی به مکانیسم‌های پاسخی و ترشحات شیمیایی عصبی معتاد می‌شود. ترس، استرس، نگرانی، افسردگی، اضطراب...

سپس در مقابل، افکار شما آن احساسات را تقویت می‌کنند، و می‌بینید که ایراد کار کجاست؟

چرخه‌ای بی‌پایان... از این چرخه روزمره به دام افتادگی قدم برون بگذار... انتخاب کن

- اجباری نیست که درد و رنج گذشته تو را تعریف کند

- ضربات روحی تو تعیین نمی‌کنند که چه کسی هستی

- اعتیاد تو، به عنوان واکنشی در برابر نیاز ذاتی به محبت و تصدیق‌شدگی، در مسیح ارضاء خواهد شد.

- درد و رنج به خاطر مسائلی که شاید حتی خارج از کنترل تو بوده‌اند

- به جای خراب کردن چیزهای قدیمی... به ساختن چیزهای نو بپرداز. بر روی چیز تازه‌ای متمرکز باش که مسیح تو را با آن تعریف می‌کند!

رشد کن و تبدیل شو به روحی بی‌باک - آزاد از دام اشتباهات گذشته. در مسیح، من چیزی بیشتر از مجموع گذشته خود هستم.

اکنون در آینده خود سرمایه‌گذاری کن. شعار جنگی ما در این سال، "اول عبادت کن" است.

رهبری جسم و روح خود را به دست بگیر و به آن‌ها جهت بده.

2قرنثیان 10 (3-5): ما هرچند در این دنیا زندگی می‌کنیم، مطابق با معیارهای دنیا نمی‌جنگیم؛^۳ زیرا اسلحه جنگ ما از این دنیا نیست، بلکه از طریق نیروی الهی قدرت دارد تا آنچه را دژمانند است، فرو ریزد.^۴ پس ما استدلال‌ها و هر عقیده تکبرآمیزی را که در برابر شناخت خدا قد علم کند، فرو می‌ریزیم و هر تفکری را اسیر می‌سازیم و مطیع مسیح می‌گردانیم.

- در مسیح، ما بسیار امیدواریم. با امید، اطمینان است که من تکرار نخواهم کرد. امید، ایمان مرا قوی می‌کند.

عبرانیان 11 (1): ایمان اطمینان قطعی به تحقق چیزهایی است که به آن امید داریم و اعتقاد به حقایقی است که دیده نمی‌شود، اما گواهی روشن برای آن‌ها وجود دارد.

آیا شما در ناامیدی به سر می‌برید؟ یکی از نشانه‌هایی که شما بدون امید زندگی می‌کنید این است که در اشتباهات خود به دام افتاده‌اید. امروز تصمیم بگیر که با امید زندگی کنی. امید، از پیش ایمان شما را ضمانت خواهد کرد.

- مسیح شما را در نابودی خود رها نمی‌کند. از طریق آن پاور همیشگی، روح مقدس، او به ما این قدرت را می‌دهد که دوباره انتخاب کنیم. من می‌توانم در مسیح، هر کاری را به انجام رسانم.

فیلیپیان 4 (13): به یاری او که به من قوت می‌بخشد، قدرت هر چیز را دارم.

انرژی شما به جایی می‌رود که بر آن متمرکزید. شما نمی‌توانید به جلو بروید زمانی که بر گذشته تمرکز دارید.

شما باید اول بدانید کجا هستید تا بتوانید به جایی برسید که قصد رفتن به آن را دارید. از روی قصد.

اگر در اشتباهات گذشته خود به دام افتاده‌اید، ذهن شما، افکارتان، می‌تواند به تسخیر مسیح در آمده و در تسلیم و یا اطاعت از او قرار گیرد.

در تسالونیکیان، پولس ما را اندرز می‌دهد که:

1 تسالونیکیان 5 (23-12): حال ای برادران، از شما تقاضا می‌کنیم به آنان که در میان شما زحمت بسیار می‌کشند، آری آنان که در خدمت به سرور سرپرستی شما را بر عهده دارند و به شما تذکر می‌دهند، احترام بگذارید. ^{۲۲} به خاطر زحماتشان، در کمال محبت به ایشان حرمت نهید. در رفتار با یکدیگر صلح‌جو باشید. ^{۲۳} از سوی دیگر، ای برادران، از شما استدعا می‌کنیم که به افراد بی‌نظم هشدار دهید، به افسردگان دلگرمی بخشید، از ضعیفان حمایت کنید و با همه بردبار باشید. ^{۲۴} مراقب باشید که هیچ یک از شما بدی را با بدی پاسخ ندهد، بلکه همیشه در پی نیکویی به هم‌ایمانان و دیگر مردمان باشید.

در اینجا برای شما کلیدهایی است که می‌توانید با آن‌ها افکار خود را از روی قصد بازسازی کنید.

^{۲۵} همواره شادمان باشید. ^{۲۶} پیوسته دعا کنید. ^{۲۷} برای همه چیز شکرگزار باشید. این خواست خدا برای شما، پیروان مسیح عیسی است. ^{۲۸} آتش روح را خاموش نکنید. ^{۲۹} - نبوت‌ها را حقیر بشمارید. ^{۳۰} از درستی هر چیز اطمینان یابید؛ آنچه را نیکوست، سخت حفظ کنید. ^{۳۱} از هر گونه شرارت بپرهیزید. ^{۳۲} باشد که همان خدای آرامش، شما را برای خدمت خود تقدیس کند. ای برادران، باشد که روح و جان و بدن شما از هر جهت سالم بوده، در زمان حضور سرورمان عیسی مسیح، از عیب به دور بماند.

چشم‌ها دوخته شده به سمت مسیح... به آینده... انتخاب‌های خود را به مرحله اجرا بگذارید... دست از بهانه‌تراشی بردارید که "من اینگونه هستم، و یا همیشه بوده‌ام".

انتخاب شادی، جهت دادن دوباره ذهن از طریق عبادت، و انتخاب شکرگزاری، همیشه شما را به جلو خواهد راند. شما را از چنگال "تفکر اشتباه" رهایی خواهد بخشید.

شما چه می‌خواهید؟ انتخاب‌های خود را متناسب با آن انجام دهید.

آیا پشیمانی و اشتباهات، شما را وادار می‌کنند که با وسواس تلاش کنید کسی یا چیزی باشید که با توجه به اشتباهات گذشته فکر می‌کنید باید باشید؟

انیشتین: «تتها دو راه برای زندگی وجود دارد. یکی این که تصور کنیم هیچ چیز معجزه نیست. و دیگر اینکه تصور کنیم همه چیز معجزه است.»

افکار خود را عاقلانه انتخاب کن ای کارآموز جوان

افکار خود را به اسارت بگیر و آنها را مطیع عیسی مسیح گردان.

تمرکز، خود آنچه را بر آن متمرکز نیستید از چرخه خارج خواهد کرد. شادی را انتخاب کنید، شکرگزاری، محبت، صلح.

- توجه کنید به لبخند یک غریبه، به دری که برای شما باز نگه داشته می‌شود، به گل‌ها، به هوای درون شش‌هایتان.

- زندگی من یک معجزه است. هر نفسی که فرو می‌برم، هر چیز که حتی برای لحظه‌ای می‌بینم.

- من می‌توانم زندگی خود را گرامی بدارم، با تمرکز بر اینکه که هستم و برای چه آفریده شده‌ام.

- اکنون می‌بینم که چقدر زیبا هستم، و با چه شگفتی و ابهتی خلق شده‌ام.