6. tanulmány – Egészséges gondolkodás

Heti tanulmányunk: Márk 7:21-23; Lk 6:45; ApCsel 14:2; 15:24; Gal 3:1; Zsolt 19:14

Alapige: *„Egyébként pedig, testvéreim, ami igaz, ami tisztességes, ami igazságos, ami tiszta, ami szeretetreméltó, ami jóhírű, ha valami nemes és dicséretes, azt vegyétek figyelembe!”* (Fil 4:8).

Bevezető

Mint a manapság egyik legtöbbet alkalmazott kezelési mód a mentális zavarok terén, a kognitív viselkedésterápia azon a feltételezésen alapul, hogy a legtöbb lélektani probléma gyógyítható, ha beazonosítjuk és megváltoztatjuk a hibás, torzított és rosszul működő hiedelmeket, gondolatokat és viselkedésformákat. A depressziós emberek például hajlamosak arra, hogy negatívan értelmezzék a tényeket; a szorongásos személyek folytonos balsejtelemmel tekintenek a jövőbe; akiknek pedig alacsony az önértékelése, azok felértékelik mások sikerét, sajátjukat pedig lekicsinylik. A kognitív viselkedésterápia arra tanítja meg az embereket, hogy miként azonosítsák be és változtassák meg káros gondolkodási sémáikat, sokkal jobb alternatívákkal helyettesítve azokat, amelyek elősegítik a kiegyensúlyozott viselkedést és kiküszöbölik a nemkívánatos reakciókat.

A Biblia tanítást ad számunkra a gondolatok és tettek közötti összefüggésről (Lk 6:45). A jó gondolkodási minták nem csak egészségesek, de a becsületesség útján is megőriznek: *„Tévelyegnek, akik rosszat akarnak, a szeretet és a hűség pedig jót akar”* (Péld 14:22).

Ebben a tanulmányban néhány olyan bibliai igazságot gondolunk át, amelyek segítenek abban, hogy gondolatainkat uralni tudjuk azáltal, hogy átadjuk Krisztusnak az elménk irányítását.

Viselkedésünk gyökerei: a gondolatok

**Olvassuk el Mk 7:21-23 és Lk 6:45 verseit! Mit mondanak ezek az igeversek arról, mennyire fontos ellenőrzés alatt tartanunk nem csak tetteinket és szavainkat, de gondolatainkat is?**

Az impulzuskontroll zavarokkal küzdő személyek képtelenek ellenállni a késztetésnek, hogy lopjanak, megtámadjanak valakit, vagy fogadásokat kössenek. A mentális betegségekkel foglalkozó szakemberek tudják, hogy ezeket a késztetéseket gyakran egy bizonyos gondolat (vagy gondolati lánc) előzi meg, ami a nemkívánatos viselkedéshez vezet.

Következésképpen, a pácienseket megtanítják arra, hogy hogyan azonosítsák be ezeket a gondolat-aktiváló tényezőket, azonnal küszöböljék ki, és foglalják le gondolataikat valami egészen mással. Így visszanyerhetik a kontrollt gondolataik felett, és elkerülhetik azokat a tetteket, amikre ezek a rossz gondolatok oly’ gyakran késztették őket. A bűnös cselekedeteket sokszor valóban konkrét gondolatok előzik meg. (Így működik a kísértés.) Minden keresztény kötelessége, hogy Isten segítségével beazonosítsa az első lépéseket a folyamatban, mert a rossz gondolatok dédelgetése szinte kikerülhetetlenül bűnhöz vezet.

**Pál milyen választási lehetőséget ajánl az erkölcstelen viselkedés megváltoztatására? Róm 8:5-8**

Pál egyértelműen hangsúlyozza a gondolatok és a magatartás közötti összefüggést. A Szentlélekkel telt elme jó cselekedetekre fog törekedni, a bűn által uralt gondolkodás viszont bűnös tettekre késztet. Nem elég csak a bonyodalmak elkerülése végett változtatni a viselkedésünkön, vagy azért, hogy nagyszerű arcot mutassunk a külvilág előtt. A szívünknek (elménknek) kell átalakulnia, ellenkező esetben a gyümölcsök úgyis megmutatják, mi van valójában a szívünkben. „A tiszta gondolatok nemesítő erejének állandó tudatára van szükségünk, a gonosz gondolatok romboló hatásáról pedig ne feledkezzünk el. Elménk időzzön szent dolgoknál! Legyenek gondolataink tiszták és igazak, mert minden lélek egyetlen biztonsága, ha helyesen gondolkodik” (Ellen G. White: *The Signs of the Times*, 1905. augusztus 23.).

**Képzeld el, hogy ki kell fejezned szavakkal mindazt, amit az elmúlt 24 órában gondoltál! Hogy hangozna a beszámoló? Mennyire éreznéd zavarban magad? Válaszod mire világít rá, mi mindenen kellene változtatnod?**

**A gondolatok, mint az aggodalmak forrásai**

**Milyen dolgok ijesztenek meg úgy igazából? Hogyan tanulhatod meg, hogy a félelem ellenére is bízzál az Úrban? Hiszen nem nagyobb-e az Úr Jézus hatalma MINDENNÉL, amivel szembe kell nézned?**

Sok szenvedést okozhatnak a gondolataink. Philip Zimbardo, a *Psychology and Life* című könyvében beszámol egy esetről, amikor egy fiatal nő azért került kórházba, mert rettegett a haláltól. Látszólag semmilyen gond nem volt az egészségével, de egy éjszakára megfigyelésre utalták be a megfelelő osztályra. Néhány órával később meghalt. A további vizsgálatok során fény derült arra, hogy évekkel korábban egy spiritiszta médium megjósolta neki, hogy a 23. születésnapján meg fog halni. Ez a fiatal lány saját pánikjellegű rettegésének lett az áldozata a 23. születésnapját megelőző éjszakán. Kétségtelen, hogy az emberek nagyon tudnak szenvedni saját rossz gondolataiktól, ezért van oly’ nagy szükségünk az egészséges gondolkodásra (holnapi lecke). Azt is fontos megjegyeznünk, hogy mások gondolkodását is negatívan befolyásolhatjuk, ha kifejezzük saját negatív gondolatainkat. A szavak hatalmas fegyverek, jóra vagy rosszra egyaránt. Szavainkkal vagy építünk vagy rombolunk. Élet és halál van kimondott szavainkban. Mennyire kell tehát vigyáznunk arra, hogy milyen gondolatoknak és érzéseknek adunk hangot!

**Olvassuk el ApCsel 14:2; 15:24 és Gal 3:1 versét! Mit mondanak el arról, hogy mennyire erőteljesen tudjuk negatív irányba is befolyásolni egymást?**

„Ha nem vagy jókedvű és boldog, ne beszélj érzéseidről! Ne vess árnyat mások életére! A rideg, napfénytelen vallás egy lelket sem vonz Krisztushoz. Inkább Sátán csapdájába, a tévelygők lába elé terített hálójába űzi” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*. Budapest, 2001, Advent Kiadó. 352. o.).

**Idézz fel olyan esetet, amikor valaki „foghegyről odavetett” szavai teljesen padlóra küldtek! Hogyan biztosíthatod, hogy te ne tégy ilyesmit másokkal?**

Tiszta, egészséges gondolkodás

***„Egyébként pedig, testvéreim, ami igaz, ami tisztességes, ami igazságos, ami tiszta, ami szeretetreméltó, ami jóhírű, ha valami nemes és dicséretes, azt vegyétek figyelembe!”*** (Fil 4:8).

**Mi a lényege Pál szavainak? Mi a kulcsa annak, hogy alkalmazni is tudjuk ezt a tanácsot?**Lásd még 2Pt 3:1-2

A Biblia szavainak felidézése, ismétlése, az azokról való elmélkedés az egyik legnagyobb áldás számunkra, és biztos módja annak, hogy kialakítsuk a tiszta gondolkodást (2Pt 3:1). Sokan kaptak már felmérhetetlen értékű áldást azáltal, hogy elhatározták: bibliaszövegeket fognak memorizálni. Amikor az aggodalom, kételkedés, félelem, feszültség vagy kísértés csapdája fenyegette őket, akkor az Ige gondolatait forgatva elméjükben a Szentlélek ereje által megkönnyebbülést és békét nyertek.

Mivel túl sok csábító befolyás vesz körül (TV, számítógép, stb.) a hívők jelen nemzedékének már komoly kísértése van arra, hogy a polcra tegye, és ott is hagyja a Bibliát. Fontos azonban határozott döntést hozni, hogy minden nap olvassuk a Bibliát, és elmélkedünk az olvasott szakaszok tartalmán. Isten Igéje az egyetlen biztos erődítményünk a világ lélektelen, sekélyes dolgai ellen, amelyek folyton a figyelmünket követelik.

**Figyeljük meg újra a fenti igeverset! Készíts listát azokról a dolgokról, amelyek tiszták, igazak, igazságosak, és így tovább! Mi szerepel a listán? Mi a közös bennük? Amikor összegyűltök a csoportban, olvassátok fel egymásnak a listákat!**

Gondolataink tisztán tartására egy másik módszer: az imádság. Amíg Istennel beszélgetünk, kicsi az esélye annak, hogy tisztátalan, kéjvágyó, vagy egyéb önző gondolataink legyenek. Ha komoly rendet alakítunk ki imaéletünkben, ez biztos védelmet ad a bűnös gondolatok, következésképpen pedig a bűnös tettek ellen.

A Biblia üzenete világos: Isten törődik gondolatainkkal, mert gondolataink hatnak szavainkra, tetteinkre és egész lényünkre. Isten azért szeretné, ha jó gondolataink lennének, mert a tiszta, egészséges gondolatok fizikai és mentális jólétünket is szolgálják. A jó hír az, hogy a bibliai elmélkedés, az ima, és a Szentlélektől vezetett döntések által elménket és szívünket olyan dolgok felé irányíthatjuk, amik bennünket és másokat is építenek, felemelnek.

Szívünk gondolatai

**Olvassuk el 1Kir 8:39; Zsolt 19:15; 1Krón 28:9 és 1Sám 16:7 verseit! Milyen fontos dologról szólnak ezek a szövegek? Ami a legfontosabb: hogyan hat ránk és gondolkodásunkra ez a tény? Idegességgel, félelemmel tölt el ez a tudat, vagy éppen ellenkezőleg: reménységgel? Vagy mindkettővel? Elemezd válaszod indítékát!**

*„… egyedül te ismered minden embernek a szívét”* (1Kir 8:39). A *szív* a Bibliában a gondolatok és érzelmek székhelye (lásd Mt 9:4). Lelki folyamataink, valódi indítékaink, titkos vágyaink „belső szentélyébe” csakis Isten lát be. Teremtőnk elől semmi sem lehet rejtve, egyetlen röpke gondolat sem.

Egyértelműen javunkra válik, hogy Isten ismeri lelkünket. Amikor az emberek már túl csüggedtek ahhoz, hogy akár csak egyetlen szót is küldjenek Isten felé, Ő tudja, mire van szükségük. Mi csak a külső megjelenést és a viselkedést látjuk, és ennek alapján próbáljuk elképzelni, mit gondolhat a másik, Isten azonban olyan mélyen ismeri a gondolatokat, ahogyan mi sosem fogjuk tudni.

Hasonlóképpen, Sátán és angyalai is csak azt látják, hallják és elemzik, amit kívülről látnak. „Sátán nem tud olvasni gondolatainkban, de látja tetteinket, hallja szavainkat, és mivel több évezredes tapasztalata van már az emberiséggel kapcsolatosan, úgy tudja alakítani a kísértéseit, hogy kihasználja jellemünk gyenge pontjait” (Ellen G. White: *The Review and Herald*, 1891. május 19.).

Mindennapi döntéseidben (legyen szó akár személyes, akár szakmai dolgokról), vagy amikor másokról gondolkodsz, állj meg egy percre, és küldj egy csendes imát Istenhez! Élvezd azt a bensőséges párbeszédet, amit Teremtőddel kettesben folytathatsz! Senki más nem tekinthet bele ebbe a kommunikációba. Ha beengeded Krisztust gondolataid folyamába, Ő megőriz a kísértéstől, és lelki áldásokat ad. Ez a folyamat kétség nélkül erősíti majd az Úrral való kapcsolatodat.

**A mai tanulmány hogyan segít jobban megértened a bibliai tanácsot, hogy ne ítélkezz mások felett? Hányszor fordult elő, hogy mások tévesen ítélték meg indítékaidat, mert nem ismerték szívedet? Miért fontos tehát, hogy mi se ítélkezzünk másokon?**

**Krisztus békessége a szívünkben**

**Olvassuk el Kol 3:1-17 verseit! Milyen konkrét dolgokra hívja fel a figyelmünket az apostol, amit meg kell tennünk, ha a Krisztusban nekünk ígért életet szeretnénk élni?**

Ez a szakasz az erkölcsös és erkölcstelen élet gyökeréhez kalauzol bennünket: a szívhez és az értelemhez. Arra az Egyetlenre is ráirányítja a figyelmünket, aki képes jóságot kimunkálni bennünk gondolataink irányítása által; Jézus Krisztusra: *„És a Krisztus békessége uralkodjék a szívetekben”* (Kol 3:15). Figyeljük meg a következő kifejezéseket: *„keressétek”*; *„törődjetek”; „Öltsetek tehát magatokra”*; *„Krisztus békessége uralkodjék”;* *„Krisztus beszéde lakjék bennetek”*. Ezek a kifejezések azt jelzik, hogy a bűn kerülése és az erény munkálása csak úgy lehetséges, ha szívünk érzéseit és elménk gondolatait a mennyeiek felé irányítjuk. Krisztus minden erény és jóság forrása. Egyedül Ő képes arra, hogy valódi békességet hozzon elménkbe.

Elménket tehát, mivel az lényünk központja, Jézus gondjaira kell bíznunk. Mivel jellemfejlődésünknek is értelmünk a központja, ezért nem engedhetjük át a körülmények kényének-kedvének. A bűnös hajlamunk és a romlott környezet egyaránt értelmünk tisztasága ellen működik. Az Úr azonban nem hagy magunkra, Ő megadja segítségét és védelmét mindazoknak, akik hozzá folyamodnak. „Gondolatainkat Isten szeretete és hatalma fogja irányítani, ha az ő lényére összpontosítunk.” Ezért kell „azon szavak által élnünk, amelyek Krisztus ajkáról származnak” (Ellen G. White: *Mind, Character and Personality*, 2. köt., 669. o.). A lelki küzdelem hevében az ember komoly kísértéstől szenvedhet, és igen nehéznek találhatja, hogy elűzzön bizonyos káros gondolatokat. Ilyen pillanatokban úgy terelhetjük el figyelmünket, hogy távozunk az adott helyről, abbahagyjuk az adott tevékenységet, vagy jó társaságot keresünk. Ez olyan változást eredményez, ami segíti az imádságos lelkületet és biztonságot ad.

**A gondolkodás nagyon rejtélyes emberi folyamat. Nem tudjuk biztosan, mi is az, vagy pontosan miként működik. Legtöbbször azonban tudatunk legrejtettebb rétegeiben egyedül mi magunk döntjük el, hogy miről fogunk gondolkodni. A gondolatot egy pillanat alatt meg lehet változtatni. Egyszerűen eldöntjük, hogy megváltoztatjuk, más irányba tereljük. (Kóros esetekben persze előfordulhat, hogy valamiféle mentális betegség megakadályozza az egyént abban, hogy könnyen megváltoztassa gondolatait. Ilyenkor nagyon hasznos és ajánlott a szakember segítsége [ha elérhető].) Mi a helyzet veled? Amikor legközelebb jön egy rossz gondolat, mit fogsz tenni?**

**További tanulmányozásra:** „A jó gondolatok értéke sokkal becsesebb, mint Ofír aranya. Nagyon nagy értéket kell tulajdonítanunk gondolataink megfelelő ellenőrzésének. …Minden tisztátalan gondolat beszennyezi lelkünket, károsítja erkölcsi érzékünket, és gyengíti a Szentlélek késztetéseit. Elhomályosítja a lelki látást, hogy az ember ne tudja szemlélni Istent. Az Úr valóságosan megbocsát a bűnbánó bűnösnek, de bár bocsánatot kapott, lelke sérült marad. Aki a lelki igazságokat illetően tiszta látással szeretne rendelkezni, annak minden tisztátalan beszédet és gondolatot ki kell iktatnia. Összhangba kell hoznunk értelmünket Krisztus értelmével. Az ő igazsága megszenteli testünket, lelkünket és értelmünket, s képesít bennünket arra, hogy felülemelkedjünk a kísértésen” (Ellen G. White: *The Signs of the Times,* 1905. augusztus 23.).

Megbeszélendő kérdések:

* Amikor összegyűltök a csoportban, hasonlítsd össze az általad összeállított listát a többiekével! Mit tanulhatsz a társaid által választott dolgokból?
* Mit jelent a következő kijelentés: *„foglyul ejtünk minden gondolatot a Krisztus iránti engedelmességre”* (2Kor 10:5).
* Milyen arányban foglalják le gondolataidat a TV műsorok, az olvasmányaid, a reklámok, stb.? Mennyire vannak hatással gondolatvilágodra ezek az információforrások? Miért csapjuk be magunkat akkor, amikor úgy gondoljuk, hogy mindaz, amit olvasunk vagy nézünk, nem is hat a gondolkodásunkra?
* Hogyan ad jelzést a testünk tudat alatt is arról, hogy mi zajlik gondolatainkban? Hogyan jelzi a testbeszéd azt, ami belül zajlik?
* Milyen tanácsot adnál olyan valakinek, aki indulati zavarokkal küzd? Milyen ígéreteket tudsz elé tárni? Miért fontos folyamatosan biztosítani arról, hogy Jézus megbocsát neki és elfogadja őt? Hogyan óvhatod meg attól, hogy teljes kétségbeesésében feladja a harcot, úgy gondolván, hogy kudarcai amiatt vannak, hogy Istennel való kapcsolata nem megfelelő? Hogyan segíthetsz neki megtanulni, hogy soha ne adja fel, higgyen a megbocsátás ígéreteiben, bármilyen méltatlannak érzi is magát?
* Mennyire válogatod meg szavaidat, amelyek közvetlenül tükrözik gondolataidat? Hogyan biztosíthatod, hogy szavaid mindig áldásként szolgáljanak, ne pedig átokként?