

КУДИ ВАС ВЕДУТЬ ВАШІ ДУМКИ?

НАШЕ ЖИТТЯ ЗАВЖДИ РУХАЄТЬСЯ В НАПРЯМІ наших найсильніших думок. Те, що ми думаємо, формує з нас тих, ким ми є.

Ви могли прочитати це й подумати, що я занадто драматизую, щоб привернути вашу увагу. Але це не перебільшення. Наше життя справді слідує за напрямом наших найсильніших думок. Що глибше ми збагнемо цю істину, то краще озброєними будемо для того, щоб змінити траєкторію нашого життя. Але я не хочу, щоби ви вірили мені лише на слово, оскільки і Біблія, і сучасна наука надають переконливі докази, що це правда. Тож у цій книжці ми будемо вивчати Писання та те, що відкривають нам наукові дослідження. Ось короткий приклад:

У Посланні до Филип'ян 4:8–9 апостол Павло пише: «Наостанку, брати: те, що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, — коли яка чеснота або коли яка похвала, — про це роздумуйте. Чого навчилися і що прийняли, що почули й побачили в мені, — оце й робіть. І Бог миру буде з вами».

У цих трьох реченнях Павло переходить

- від думки («про це роздумуйте»)
- до дії («оце й робіть»)
- та до досвіду («Бог миру буде з вами»).

Апостол запевняє, що наші думки формують наше життя.

Останніми роками розвинувся цілий напрям сучасної психології, який називають когнітивно-поведінковою терапією. Цей революційний підхід показує, що корінь багатьох проблем, від харчових розладів до труднощів у стосунках, залежностей та навіть деяких видів депресії і тривожності, заховано в помилкових або негативних моделях мислення.¹ Подолання цих труднощів починається саме зі зміни такого мислення.

Я не знаю, як вам, але коли Біблія й сучасна психологія промовляють на якусь тему одне й те саме, мені хочеться дізнаватися про це більше.

МОЖЛИВО, НАСТАВ ЧАС ЗМІНИТИ ХІД СВОЇХ ДУМОК?

Через десять років кожен із нас дивитиметься у дзеркало, а у відповідь постать із відображення споглядатиме на нас. Ту людину сформулюють думки сьогоднішнього дня.

Те життя, яке ми маємо, — це відображення того, що ми думаємо.

Надзвичайна заява, чи не так? Те, що ми думаємо, визначить те, ким ми станемо завтра. І, що ще приголомшливіше, — ми, можливо, навіть не усвідомлюємо цього! Ми не замислюємося про силу наших думок, і це тільки робить їх значно потужнішими. Але саме такими Бог створив нас. Те, що наука демонструє нам сьогодні — тільки підтверджує істину, яку Господь сказав нам через Соломона майже три тисячі років тому: «Бо він такий, як його думки» (Прип. Сол. 23:7).

Тож якщо і Біблія, і сучасна наука вчать, що наше життя рухається в напрямі власних найсильніших думок, то нам треба запитати себе: «Чи мені подобається шлях, яким мене ведуть мої думки?»

Якщо твоя відповідь ні, тоді, можливо, настав час змінити свої думки. Ухвали рішення змінити власне мислення, щоби Бог міг змінити твоє життя. Якщо ти часто промовляєш «як мені все це набридло», тобі остаточно остогидло життя, отруєне токсичними думками, і те, що ти став їхнім заручником, то хочу заохотити тебе здолати цей

шлях разом і бути відкритим до змін. Незалежно від того, вважаєш ти себе християнином чи ні, я обіцяю, що на цих сторінках зустрінеш істини, які допоможуть тобі. Усе, що від тебе потрібно, — це трохи зусиль, аби застосувати набуті знання у житті.

Коли ми разом будемо вивчати цю важливу тему, я хотів би показати, як можна переспрямувати свої думки і змінити власне життя.

У частині I ми розглянемо, як відбувається битва за контроль над мисленням, і побачимо, що ти насправді не залишаєшся сам на сам зі своїми думками.

У частині II дізнаємося, як працює мозок і як його переналаштовувати.

У частині III зрозуміємо, як можна змінювати мислення й формувати його навколо нових думок.

А у частині IV ми зможемо почати ідентифікувати свої психологічні тригери та долати їх через молитву й прославлення Бога.

Наприкінці кожного розділу ти знайдеш вправи, які допомагатимуть оновлювати та змінювати мислення.

Після прочитання цієї книжки перед тобою відчиняться двері в нове життя... з новими думками. Ти побачиш, як можна жити без тривоги й негативу, водночас відчуваючи радість і мир, сповнення якими настає від пізнання Бога та життя Його правдою.

Проте якщо ти зараз налаштований скептично, це нормально. Повір мені, я все розумію. Всі ми безуспішно намагалися змінити шкідливі звички й змусити наші невгамовні думки повернутись у правильне русло. Але цього разу ти не сам. Незабаром дізнаєшся, що Бог могутньо підсилюватиме твої зусилля у намаганні змінити власне мислення. А я буду твоїм провідником на початку цієї подорожі.

Із Божою допомогою ти *можеш* трансформувати своє мислення.

Можеш припинити вірити у брехню, яка зв'язує тобі руки.

Можеш розірвати порочне коло думок, які є деструктивними не тільки для тебе, але і для інших.

Можеш дозволити Богові оновити твоє мислення, наповнюючись Його незмінною правдою.

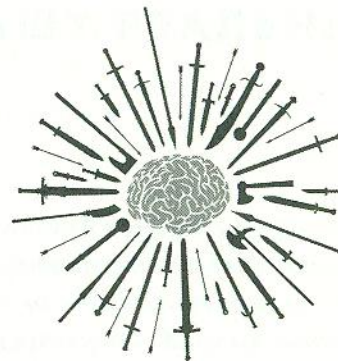
Можеш дозволити думкам Господа стати твоїми думками.

Усвідомлюючи важливість усіх цих можливих змін, повернімося знову до нашого першого твердження: наше життя завжди рухається в напрямі наших найсильніших думок. Те, що ми думаємо, впливає на те, ким ми стаємо.

Якщо ти погоджуєшся з цією тезою (пам'ятай: і Біблія, і сучасна наука стверджують, що це правда), тоді настав час змінити своє мислення, щоби Бог змінив твоє життя.

ЧАСТИНА I

ПРИНЦИП ЗАМІНИ



Усуньте брехню, замініть її правдою

*«Адже Бог не дав нам духа страху, але духа сили,
любові й розсудливості».*

2 ТИМОФІЯ 1:7

вигукнув: «Тепер ти цілий день просидиш у тій шафі, Кевіне! Цілісінький день!»

Я намагався схопити стілець, щоби надовго ув'язнити свого опонента. Маніакально сміючись та вигукуючи: «Ставлю стілець під дверну ручку! Тебе зачинено! На цілий-цілісінький день!» Але як я не старався, таки не зміг дотягнутися до стільця. Й оскільки не зумів відсунути ногу від дверей, то нічого не зробив, щоб насправді замкнути Кевіна в шафі. На моє щастя, Кевін цього не знав: він повірив мені. Тож озброївшись усією своєю фальшивою впевненістю, я переконав його, що він у пастці. «Тепер під дверною ручкою стоїть міцний стілець, Кевіне. Тобі звідти не вибратись!» Так, я брехав, але я пастор, тому це була свята брехня.

Ну, а що ж робив Кевін? Чи радше чого він *не* робив? Він навіть не намагався відчинити двері! А беззаперечно повірив моєму обманові.

Кевін почав кричати: «Випусти мене звідси! Випусти мене! Будь ласка, випусти! Я не хочу сидіти тут цілий день. Випусти мене!»

Я не міг стриматися від сміху, адже двері було відчинено. Йому треба було просто повернути ручку, штовхнути двері й вийти. Але Кевін залишався у шафі.

Того дня на 8 ранку я мав передшлюбне консультування, тому пішов у сусідню кімнату зустрітися з парою, яка мала незабаром одружитися. Приблизно о 8:20 я почув якісь звуки над стелею. Потім знову почув цей шум. Це був Кевін. Він виліз по полицях у шафі, яку було безпосередньо з'єднано зі стелею, і дістався до розсувних плит у стелі, намагаючись знайти шлях порятунку. Потрапивши у вентиляційний відділ, він, немов герой кінофільму, продерся в сусідню кімнату.

Коли вентиляційна решітка в кабінеті раптом відсунулась, я побачив очі Кевіна, що шалено дивились на мене. Я, звісно, попросив у пари вибачення за це вторгнення, а потім підвів голову догори й сказав: «Якщо ти дочекаєшся закінчення цієї зустрічі, то я зателефоную в пожежну частину й поцікавлюсь, чи можуть вони тебе звідти дістати. Якщо ні, то решту життя проведеш у цих вентиляційних шахтах». Пара, яку я консультував, стикнувшись із дилемою: їм сміятися чи ж молитися за хлопця, що застряг над нами?

З поваги до них Кевін чекав. Весь цей час двері до шафи були відчинені.

Цікаво, ти теж колись почувався так, ніби перебуваєш під замком або в полоні якихось обставин? Якщо так, то чи замислювався над тим, що, можливо, перебуваєш у пастці в'язниці, яку створив власноруч? Ти можеш відчувати, що не маєш можливості жити життям, якого прагнеш. Не маєш близькості з Богом, яку хотів би мати. І в тебе майже не залишилося надії на краще майбутнє, але чи це справді так? Якщо думаєш, що перебуваєш у пастці, якщо віриш, що на дверях висить замок, який тебе обмежує, — то ти повірив в обман. Саме ця брехня, і ніщо інше, стримує тебе. Але якщо ідентифікуєш цей обман, то можеш його позбутися. Ти можеш замінити його правдою й звільнитися. Твоє звільнення — це простий двоетапний процес:

- усунь брехню;
- заміни її правдою.

Але оскільки боротьба на цьому шляху дуже реальна й важка, то в тебе може зародитися відчуття, ніби це війна, яка ведеться у твоєму житті. А так воно і є — це справді війна.

БИТВА ЗА СВІДОМІСТЬ

У вісімдесятих нас учили, що любов — це поле бою. Дякую, Пете Бенатаре!* Якщо ви трохи молодші, то засвоювали цей урок від Джордін Спаркс**. Якщо ще молодші, то знаєте *Battlefield* як серію відеоігор.

Але насправді не любов, а саме ваша *свідомість* є полем бою, і битву за життя завжди виграно або програно у вашій голові.

* Американська співачка, виконавиця хіта 1980-х «*Love is a battlefield*» («Любов — це поле битви»). (Тут і далі примітки перекладача.)

** Американська співачка 1990-х, авторка музичного альбому «*Battlefield*» («Поле битви»).