
ОТКРОВЕННО О СЕМЬЕ

Мысли человека и их влияние на духовность

«Всегда направляйте свои мысли на то, что истинно, что достойно, что справедливо, что целомудренно, что приятно и восхитительно, что нравственно и достойно похвалы» (Филиппийцам 4:8, перевод РБО).



Мы называем себя верующими и духовными людьми. Мы заявляем об этом другим. Наша духовность состоит конечно же не только из церковных доктрин. **Что такое духовность?** Существует много определений этого понятия.

Согласно Толковому словарю Ушакова, духовность – это «отрешенность от низменных, грубо чувственных интересов, стремление к внутреннему совершенствованию, высоте духа».

Для верующего человека духовность – это каждодневная жизнь прожитая в соответствии с его знаниями о Боге. Эти знания определяют то, как человек живет, мыслит, как поступает и многое другое.

Духовная жизнь зависит от того, чем мы питаем наш ум. Если мы питаемся и насыщаемся словом Божиим, то результатом будет духовное и психоэмоциональное здоровье.

«Мысли формируют характер и влияют на наше поведение. **«Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7).** Широко известный христианский автор, Эллен Уайт, писала по этому вопросу так: «Из множества мыслей складывается неписаная история целого дня. И все они связаны с формированием нашего характера» (Вести для молодежи, с.144).

Мысли обладают огромной энергией – созидающей или разрушающей. Но ими можно управлять, что, кстати, сегодня доказано и наукой. Мы не всегда можем предотвратить мысль от возникновения, но мы вполне можем переключать наши мысли на полезное и созидательное.

Тот же христианский автор хорошо замечает по этому поводу: «За мыслями нужно строго следить, потому что даже одна нечистая мысль оставляет глубокий след в нашей душе. Одна порочная мысль откладывает частицу порока в нашем сознании. Если же все мысли чистые и святые, то и мы, благодаря им, делаемся лучше. Благодаря им, наш духовный пульс начинает работать быстрее и, благодаря им, укрепляется наша сила для совершения добра. И как одна капля дождя, орошая землю, приготавливает путь для другой капли, так и одна добрая мысль приготавливает путь другой доброй мысли» (с. 144).

Позитивные мысли созидают, а негативные мысли легко превращаются в деструктивные фантазии, разрушая самого человека и окружающее его пространство. Негативные мысли программируют сознание и вызывают эмоции мешающие адекватной оценке ситуаций.

«Никто, кроме вас самих, не сможет контролировать ваши мысли. В борьбе за достижение высочайшего стандарта успех или поражение во многом будет зависеть от того, каким образом человек дисциплинирует свои мысли. Если мысли каждый день находятся под строгим контролем, как это предписывает Бог, они сосредоточатся на тех предметах, которые помогут нам быть более посвященными. Если правильны мысли, правильными будут и слова, а поступки будут такими, что принесут радость, утешение и покой душам» (Э. Уайт, РХЛ, т.2, с. 655)

«Мысли следует воспитывать... Нам нужно обдумывать жизненные намерения и цели и всегда ставить перед собой достойную цель. Каждый день следует работать над своими мыслями и направлять их в верном направлении, как стрелка компаса направлена к полюсу.

Каждый должен ставить перед собой цель, а затем направить каждую мысль и действие на выполнение этой цели. Мысли должны находиться под контролем. Нужно проявлять целеустремленность в осуществлении того, к чему вы стремитесь» (там же, с. 656).

Постоянно повторяющиеся мысли негативного содержания отрицательно влияют на эмоциональное состояние. Приведение своих мыслей с помощью Божьей в порядок приведет к контролю над словами.

Мысли, привычки мыслить определенным образом уходят в подсознание и манипулируют бессознательными действиями человека. Негативное мышление превращается в патогенное, которое усиливает нейронные дорожки в коре головного мозга таким образом запечатлевая определенные схемы. Может случиться, что вы уже и не можете мыслить по-другому, так как ваше мышление движется лишь по выработанным негативным и патологическим схемам. В этом случае нужно искать помощь у специалиста.

«Мы не свои, но куплены дорогою ценою, поэтому долг каждого, называющего себя христианином, - держать свои мысли под контролем разума». (ЕУ, 2РХЛ 662.1)

Современные исследования доказывают, что негативные, производящие в вас беспорядок и смятение мысли почти всегда содержат в себе грубое искажение реальности. Иногда даже мысли, которые кажутся внешне достойными, в реальности - нерациональны, нелогичны, неразумны, перекручены, запутаны и неправильны. Такого рода мышление является основным источником психоэмоционального страдания в наше время.

Приведение в порядок наших мыслей и мыслительных процессов может улучшить наше настроение, взаимоотношения с другими людьми и качество жизни в целом.

С чего начать изменения?

- «Выработайте привычку хорошо отзываться о других. Подробно останавливайтесь на хороших качествах тех, с кем общаетесь, и как можно меньше замечайте их ошибки и промахи. Когда вы чувствуете желание выразить недовольство, найдите в жизни или характере человека, сделавшего или сказавшего недоброе, нечто, достойное похвалы.
- Развивайте чувство благодарности. Размышления о собственных горестях и несчастьях никогда не принесут пользы. Бог призывает нас думать о Его милости и его несравненной любви, чтобы нам исполниться чувством благодарности.
- Развивайте свой эмоциональный интеллект. Учитесь и ищите знаний, которые способствуют этому. Развивайте в себе способность различать и понимать процессы, которые происходят внутри вас. Анализируйте свои эмоции, мышление, поведение, отношение к другим, и т.д. Люди, обладающие здоровым уровнем эмоционального

интеллекта также и обладают ясным мышлением. Они более эффективны в общении с другими.

То, как вы мыслите, определяет каким человеком вы являетесь. Вы можете изменить многое, даже систему ваших ценностей, если научитесь руководить своими мыслями.

Заведите для себя правило систематически подвергать сомнению и критики свои мысли, мыслительные процессы, слова, которые вы произносите как производное ваших мыслей. Чтобы научиться проверять свои мысли, вам нужно научиться прислушиваться к себе и к другим, наблюдая с особой внимательностью как вы классифицируете события в вашей жизни. Представьте себя оператором, показывающим фильм в кинотеатре. Если ваше «ментальное кино», или то, что вы прокручиваете у себя в голове, приносит проблемы, то вы можете переключить себя на «другое кино».

Вы можете научиться распознавать внутренний голос, который «нашептывает» вам что-то, комментирует текущие события. Научитесь думать о том, как вы думаете, обдумывать ваши мысли, умозаключения, мечты. Воображение, которое не контролируется, является произвольным мышлением.

Воспитание воображения, прежде всего, заключается в контроле образов и их течений в сознании. Это ключ к управлению потребностями. Управление чувствами достигается через управление воображением.

Ожидаете ли вы обычно наихудший исход в различных ситуациях? Считают ли другие вас пессимистом? Имеете ли вы привычку использовать абсолютные выражения, такие как: «всегда», «никогда», «никто», «все», «должны», «все или ничего», «я это терпеть не могу» и т.д. - проверьте, не заразились ли вы уже вирусом ?

Вам понадобится много терпения и нужно будет приложить много усилий, чтобы остановить поток нездоровых, негативных и патологических мыслей. Вам придется старательно поработать, честно пересмотреть свои мысли, определяя, насколько они соответствуют правде и настоящей ситуации. Чтобы измениться в лучшую сторону понадобятся усилия, настойчивость. Этот процесс может причинять неудобства и боль. Но эти изменения принесут вам облегчение и освобождение от разочарований, гнева, страха и депрессии. Личные позитивные изменения непременно принесут позитивные перемены во взаимоотношениях с другими людьми.

Елена Ручко

Электронное издание «Откровенно о Семье» выпускается в Миннесоте, США. Для более подробной информации заходите на вебсайты <www.shalomcentermn.com> или <solmn.org>. Ведущая программ - Елена Ручко, MS, LMFT. Если у вас есть вопросы или предложения, пишите на электронный адрес Елены: lenaruchko@gmail.com