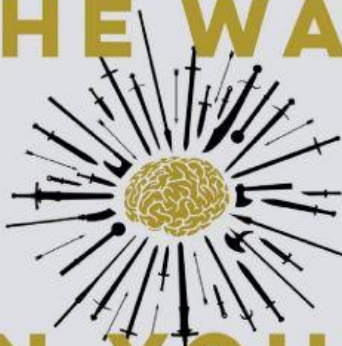


به نام خالق هستی

CRAIG GROESCHEL

**WINNING
THE WAR**



**IN YOUR
MIND**

WORKBOOK

CHANGE YOUR THINKING,
CHANGE YOUR LIFE

غلبه بر نبرد ذهنی

ذهنیتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند

گریگ گروشل

ترجمه:

سیده نگین ضیابری

سرشناسه	:
عنوان و نام پدیدآور	:
مشخصات نشر	:
مشخصات ظاهری	:
شابک	:
وضعیت فهرست‌نویسی	:
یادداشت	:
موضوع	:
موضوع	:
موضوع	:
موضوع	:
شناسه افزوده	:
شناسه افزوده	:
شناسه افزوده	:
شناسه افزوده	:
رده‌بندی کنگره	:
رده‌بندی دیوپی	:
شماره کتابشناسی ملی	:

نام کتاب: غلبه بر نبرد ذهنی ذهنیتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند)

کریک گروشل

ترجمه: سیده نگین ضیابری

ناشر: دیده‌بان قلم فرتاک

طراح جلد: بهناز براتی

ویراستار: حمیده حاجی ابراهیمی

صفحه آرا: حامده حاجی ابراهیمی

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۱۷۷ صفحه

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک:

بها: ریال

تقدیم نامہ:

سخن مترجم:

فهرست مطالب

مقدمه	۹
بخش اول: اصل جایگزینی	۱۳
دروغ‌ها را حذف و حقیقت را جایگزین کنید	۱۳
درس اول: بینش همان واقعیت است	۱۴
درس دوم: تبدیل شدن به یک مبارز افکار	۲۷
درس سوم: دروغ‌های قدیمی، حقیقت جدید	۴۳
بخش دوم: اصل اصلاح پایدار	۵۹
در مغزتان اصلاحات پایدار انجام دهید تا ذهنتان را تجدید کنید	۵۹
درس چهارم: عدم عملکرد مناسب اعصابی و مغزی و عادات دوری	۶۰
درس پنجم: ایجاد پاره‌ای از حقیقت	۷۶
درس ششم: نشخوار ذهنی و تکرار	۸۹
بخش سوم: اصل بازیابی یا بازسازی	۱۰۵
درس هفتم: لنزها و فیلترها	۱۰۶
درس هشتم: کاری که خدا انجام نداد	۱۱۶
درس نهم: خوبی‌های جانبی	۱۲۴
بخش چهارم: اصل شادی	۱۳۷
با احیای روح و روانت، زندگی خوبی که داشتی را پس بگیر	۱۳۷
درس دهم: مشکلات، ترس‌ها، ایرادات	۱۳۸
درس یازدهم: دیدگاه مدح	۱۴۸
درس دوازدهم: به همهٔ جوانب نگاه کنید، نه تنها به تغییرات	۱۵۹
راهنمای نویسندهٔ کتاب	۱۷۱

مقدمه

زندگی‌ای که شما دارید بازخوردی از افکارتان است. مانند امواج خروشان آب که شما را با خود به سرعت به سمت پایین رود می‌برند، افکار شما هم زندگی‌تان را در جهت قوی‌ترین امواج خود می‌برند. افکاری که شما باور دارید، بر آن‌ها پایبند هستید و از آن‌ها برای گرفتن تصمیمات خود استفاده می‌کنید، دیدگاه شما نسبت به هر چیز و هر کسی در اطراف شما را تعیین می‌کنند؛ که شامل خود شما نیز می‌شود. احتمالاً نمی‌ایستید تا در مورد قدرتی که افکارتان بر زندگی شما دارند فکر کنید؛ این کار تنها قدرتی که آن‌ها برای جهت دادن به تصمیمات و اقدامات شما دارند را افزایش می‌دهد.

به بیان ساده‌تر، افکار شما باورهایتان را می‌سازند. هر فکری در مغز شما یک تغییر شیمیایی - عصبی ایجاد می‌کند و این افکار زندگی‌تان را شکل می‌دهند. زمانی که افکار شما باورهایتان را بسازند، این باورها بعداً چگونگی رفتار شما را تعیین می‌کنند. شما به روش‌های مختلف همان چیزی می‌شوید که در مورد آن فکر می‌کنید. از این رو، هر چه بهتر اهمیت افکارتان را درک کنید، برای تغییر زندگی‌تان با روش‌های قدرتمند مجهزتر خواهید شد.

حتی درحالی‌که دانشمندان و متخصصان مغز و اعصاب قدرت افکارمان بر ما را همچنان اثبات می‌کنند، خداوند بیش از ۱۵۰۰ سال پیش این

واقعیت را به ما گفته است: "زیرا چنان که فردی در دلش اندیشه‌ای داشته باشد، پس خود او هم، چنان است" (امثال سلیمان، جلد ۲۳، بند ۷ ترجمه کتاب مقدس). خداوند می‌داند چیزی که ما به صورت ذهنی روی آن تمرکز می‌کنیم، بر همه جنبه‌های زندگی‌مان تأثیر می‌گذارد؛ زیرا او ما را این‌گونه آفریده است. بر اساس آنچه کتاب مقدس درباره قدرت افکارمان می‌گوید، همانند آنچه که می‌توانیم از روانشناسی مدرن بیاموزیم، به خصوص مبحث درمان شناختی-رفتاری، ما این توانایی را داریم که زندگی‌مان را به یک زندگی بهتر تغییر دهیم. می‌توانیم طبق اصول و وعده‌هایی که خداوند به ما داده زندگی کنیم و از بودن همه آن چیزی که او ما را خلق کرده است تا آن باشیم، لذت ببریم. در غیر این صورت، افکار به ناپود کردن ما در امواج خطرناک فریب، اطلاعات غلط و دروغ از طرف دشمنان، یعنی شیطان، ادامه می‌دهند.

اگر شما از خسته و کسل شدن، زهرآگین شدن زندگی‌تان با افکار سمی، در حصار آن صداها، درونی گرفتار شدن، خسته و کسل شده‌اید، پس به خداوند اعتماد کنید و بدانید که می‌توانید تغییر کنید. کتاب غلبه بر نبرد ذهنی این کتاب به شما کمک می‌کند واقعیات با اهمیتی را که برای تغییر افکار و رفتارتان ضروری است، درک و آن‌ها را به کار بگیرید.

در ادامه فصل‌های کتاب، شما با ابزاری مجهز و قدرتمند خواهید شد که به شما کمک می‌کنند دروغ‌هایی که شما را متوقف می‌کنند را، شناسایی و آن‌ها را با حقیقتی که به شما آزادی می‌بخشد، جایگزین کنید. در ابتدا، شما نبرد درون ذهنتان و اینکه چرا این همان دلیلی است که ممکن است

همانی نباشید که فکر می‌کنید هستید را درک خواهید کرد. در قدم بعدی، سلاح‌های معنوی که خداوند به شما اعطا کرده است تا به وسیله آن‌ها بر نبردهایی که مواجه می‌شوید غلبه کنید و هرروز با آن‌ها بجنگید را، کشف خواهید کرد. از آنجا شما چگونگی کارکرد مغز و قابلیت باورنکردنی که شما برای تغییر ذهنیت خود و به معنای واقعی کلمه ایجاد یک چارچوب ذهنی جدید بر اساس افکار جدید دارید را، خواهید آموخت. در آخر، مجهز خواهید شد که محرک‌های ذهنی خود را شناسایی و از طریق قدرت دعا و نیایش بر آن‌ها غلبه کنید.

شما کشف خواهید کرد که چگونه بدون استرس و منفی‌بافی زندگی نمایید و لذت و آرامش حاصل از شناخت خداوند و زندگی در حقیقت او را تجربه کنید. با کمک او، شما می‌توانید کنترل ذهنتان را در دست بگیرید، در راه خداوند قدم بردارید و رضای او را به جای بیاورید. شما می‌توانید برای چارچوب پیچیده مغز خود که خداوند به عنوان عضوی از بدنتان خلق کرده است، چارچوب جدیدی ایجاد کنید. می‌توانید از باور داشتن به دروغ‌هایی که شما را متوقف می‌کنند، وبال شما هستند و باعث می‌شوند زندگی‌ای که باعث ناامیدی و ناکامی شما می‌شود را ادامه دهید، دست بردارید.

هنگامی که با حقیقت خداوند عجین شوید، می‌توانید رشد کنید تا با ایمان زندگی کنید و نگرانی بر شما غلبه نکند. می‌توانید اجازه دهید تا حقیقت خداوند به درمان ذهن مضطرب شما کمک کند. به جای تردید بیهوده، می‌توانید یاد بگیرید که با اعتماد به نفس بیشتری مصمم باشید. شما

می‌توانید و رای همه آن چیزهایی که وبال شما هستند رشد کنید و با آرامش هرروزه عجین شوید. با کمک خداوند، شما کمال زندگی و سپری کردن زندگی در جهت هدفی که برای آن خلق شده‌اید را تجربه خواهید کرد. حال وقت آن است که افکار نادرست خود را دستگیر کنید و به حقیقت خداوند در درون خود رهایی ببخشید.

حال وقت آن است که ذهنیت خود را تغییر دهید تا خداوند نیز بتواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

بخش اول: اصل جایگزینی

دروغ‌ها را حذف و حقیقت را جایگزین کنید

وقتی پی می‌برید نبردی در ذهنتان در حال وقوع است، متوجه می‌شوید شما آن کسی نیستید که فکر می‌کنید. در واقع، افکار شما ممکن است بر اساس باورهای غلط و پنداشت‌های نادرست باشند، که شما را از زندگی در حقیقت آن کسی که خداوند می‌گوید شما آن هستید باز می‌دارند. وقتی شما کشف کنید که چگونه آن دروغ‌ها را شناسایی و از ذهنتان حذف کنید، بعد از آن می‌توانید بر حقیقت کلام خداوند تمرکز کنید. زمانی که اصل جایگزینی را تمرین می‌کنید، شما:

- متوجه خواهید شد چگونه فهم و بینش شما واقعیتان را شکل می‌دهد و بر اساس آن‌ها تصمیماتی می‌گیرید و اقداماتی را انجام می‌دهید.
- یک بررسی روی ذهنیتان انجام خواهید داد که به شما کمک می‌کند افکار مختلفی که ذهنتان را اشغال و احساسات شما را تغذیه می‌کنند، را ارزیابی کنید.
- تبدیل به یک جنگجوی افکار خواهید شد که می‌تواند افکار نادرست، منسوخ و مخرب را پس بزند و از آن‌ها جلوگیری کند.
- دروغ‌هایی که باور دارید را شناسایی خواهید کرد و تأثیر مضر که بر دیدگاه شما نسبت به خداوند، خودتان، زندگی و روابطتان با دیگران دارند را خواهید دید.

- دروغ‌های قدیمی را رها خواهید کرد و بر حقیقت تازه کلام خداوند متمرکز خواهید شد.

- حقیقت را در همه زمینه‌های افکارتان اظهار می‌کنید درحالی‌که به خداوند اعتماد دارید و طبق وعده‌های او زندگی می‌کنید.

درس اول: بینش همان واقعیت است

شما نمی‌توانید چیزی که با آن روبه‌رو نمی‌شوید، را تغییر دهید.
اگر نبرد را نادیده بگیرید در آن شکست می‌خورید.

شما هرروز با نبردی درگیر هستید. ممکن است به نبردی که با آن درگیر هستید پی نبرید، اما در حال ویران کردن زندگی‌تان است. آیا از خود پرسیده‌اید چرا نمی‌توانید بر عادت غلبه کنید؟ چرا احساس می‌کنید نمی‌توانید با خداوند ارتباط برقرار کنید؟ چرا به‌آسانی از کوره درمی‌روید؟ چرا به‌طور مکرر تصمیمات بدی می‌گیرید؟ چرا وقتی در کنار فرزندان یا دوستانتان هستید، آنان جوی از احساسات منفی را حس می‌کنند؟ چرا شما و شریک زندگی‌تان آن‌قدر باهم جدل می‌کنید؟ چرا شما با نگرانی، ترس و منفی‌بافی اشباع شده‌اید؟

دلیلی برای چرایی این‌ها وجود دارد. ذهن شما یک منطقه نبرد است، اما توجه به سختی و شدت نبرد، حیاتی است. اگر این موضوع که وضعیت افکار شما در چه حال است را نادیده بگیرید، افکار ناسالم به تباہ کردن کیفیت زندگی، روابط و ایمانتان، ادامه خواهند داد؛ زیرا حمله تا زمانی که با آن درگیر نشوید، ادامه می‌یابد.

پولس رسول این موضوع را روشن کرده است، "نزاع ما در برابر خون و گوشت (دشمنان فیزیکی) نیست، بلکه در برابر حکمرانان، صاحبان قدرت، قدرت‌های این دنیای تاریک و در برابر نیروهای معنوی شیطان در آسمان است" (افسیسیان، باب ۶، بند ۱۲). شما در نبرد هستید و رقیب شما رئیس، شریک زندگی، فرزند، یا همسایه‌تان با سگ‌های آزاردهنده‌اش که همیشه در حال پارس کردن هستند، نیست. آن چیزی که با آن در نبرد هستید دشمن معنوی شماست-شیطان.

ابلیس دشمن نامرئی شماست که مأموریت او نابود کردن (ارجاع به یوحنا، باب ۱۰، بند ۱۰)، متوقف کردن (ارجاع به کتاب اول تسالونیکیان، باب دوم، بند ۱۸) و در کام خود فروبردن شما (ارجاع به کتاب اول پطروس، باب ۵، بند ۸) است. ابلیس از شما با نفرتی بیش‌ازحد صورتان بیزار است. او می‌خواهد شما را از روابط صمیمی با کسانی که بیشتر از همه دوست می‌دارید دور نگه دارد. می‌خواهد شما را از لذت عمیق، رضایت درونی و آرامش پایدار محروم کند. شیطان می‌خواهد شما را از علم بر اینکه کاری که شما انجام می‌دهید تغییری ایجاد می‌کند، دور نگه دارد.

او به این کار با متقاعد کردن شما نسبت به دروغ‌هایش تحقق می‌بخشد. او یک فریبکار است و شیوه او برای مغلوب کردن متقاعد کردنتان برای باور به این دروغ‌ها است. به ما در این باره هشدار داده شده است، "هیچ حقیقتی در او وجود ندارد ... هنگامی که دروغ می‌گوید، از ذات خود می‌گوید، چراکه او یک دروغ‌گوست و پدر دروغ‌هاست" (یوحنا، باب ۸، بند ۴۴). اگر او بتواند شما را به پذیرش پندارهای نادرست و حيله‌های