



پس این سخنان مرا در دل و جان خود جا دهید و آنها را بر دست‌های خود برای علامت ببندید، و در میان چشمان شما عصابه باشد. و آنها را به پسران خود تعلیم دهید، و حین نشستنت در خانه خود، و رفتنت به راه، و وقت خوابیدن و برخاستنت از آنها گفتگو نمایید. و آنها را بر باهوهای در خانه خود و بر دروازه‌های خود بنویسید، تا ایام شما و ایام پسران شما بر زمینی که خداوند برای پدران شما قسَم خورد که به ایشان بدهد، کثیر شود، مثل ایام افلاک بر بالای زمین.

تثنیه ۱۱: ۱۸-۲۱

مطالعه: چطور یک عادت را تمرین کنیم



یکی از اجزای دسیپلین روحانی که در طول زمان به نوعی نادیده گرفته شده، دسیپلین «انتخاب» است. اجازه دهید منظورم را توضیح دهم! دعا کردن، خواندن کلام، رفتن به کلیسا، زندگی سالم و ... همه این موارد بسیار عالی هستند و ما باید آنها را با جدیت دنبال کنیم. واقعیت این است که اگر در انجام این عادات و رفتارها انتخاب درستی نداشته باشیم، هیچ‌گاه به درستی اتفاق نمی‌افتند! شاید باید انتخاب‌های خودمان را از منظر روحانی تجزیه و تحلیل کنیم.

سوالی که باید با آن دست و پنجه نرم کنیم این است: چطور باید انتخاب‌های سالم و درستی داشته باشیم تا در ریتم زندگی به عادات سالم عادت کنیم؟

کتاب تثنیه در عهد قدیم جواب را به ما داده است: «برای پرورش یک عادت سالم در مطالعه کلام، باید آن را با تکرار و تناوب دنبال کرد».

تثنیه ۱۱: ۱۸-۲۱ در تصویری زیبا به ما نشان می‌دهد که چطور می‌توان این تناوب را به وجود آورد. کلام خداوند را ملکه قلب و ذهن خود کن! این به معنای خواندن کلام، اندیشیدن در کلام، ایجاد فضا برای کلام، پر کردن اطرافمان با کلام، نوشتن کلام و به خاطر سپردن آن است. این پروسه می‌تواند شامل نوشتن یک آیه بر روی کاغذ و چسباندنش به آینه و یا دریافت آیات روزانه توسط تلفن همراه و ... باشد. اجازه دهید کلام، نقاط قوت و ضعف شما را دربرگیرد و خوبی‌ها را بهتر و بدی‌ها را به خوبی تبدیل کند. در این روند، شما خود به خود با دیگران شروع به صحبت در مورد کلام می‌کنید، سوال می‌کنید، به اشتراک می‌گذارید و این عادت در قلب و جان شما نقش می‌بندد و در نهایت، زندگی در کلام برایتان اتفاق می‌افتد.

در نتیجه: علناً کلام خداوند را اظهار می‌کنید و کلام نجات بخش از دهان و ذهن شما دور نمی‌شود.

تثنيه ۱۸:۱۱-۲۱ را مرور کنید و با تشویق و ترغیب کلام، زندگی روحانی سالم را تمرین کنید. فراموش نکنیم همانطور که جسم ما نیاز به غذا دارد، روح ما هم نیاز به غذای روزانه دارد. ما با زندگی کردن در کلام خداوند می‌توانیم روح خود را سالم و سرحال نگه داریم.

- چه ریتمی در فرکانس کلام خداوند در زندگی شما قابل شنیدن نیست و چه باید کرد که پارازیت این فرکانس گرفته شود و به وضوح قابل شنیدن باشد؟
- استراتژی شما در گذاشتن کلام خداوند قبل از هر چیز دیگر در زندگی روزمره‌تان چیست؟



با اقتباس از نیایش روزانه «خالق و مخلوق عادت»