

لنت (فصل روزه و تفکر درباره مرگ و قیام مسیح) روز هفدهم



ایام قدیم را به یاد می آورم. در همه اعمال تو تفکر نموده، در کارهای دست تو تأمل می کنم.

مزمور ۱۴۳: ۵

دعوت به تعمق

زمانی که کلمه تعمق یا همان مدیتیشن را می شنوید چه فکری به ذهنتان خطور می کند؟ آیا اتاقی تاریک و ساکت در ذهنتان می آید که فضای آن با عطر سنبل پر شده و شمعی در حال سوختن است و شما چهارزانو نشسته اید و با دستانتان بر روی زانوهایتان، از بینی خود نفس های عمیق می کشید؟ در این حالت بر روی چه موضوعی تعمق می کنید؟

تعمق کردن تبدیل به ستاره ای نوظهور در عرصه سلامت روانی شده است. تعمق و تمرکز، موضوع اصلی بسیاری از میزگردهای مشهور است و تحقیقات بسیاری درباره آن به انجام رسیده است و کتاب های بسیاری را می توان درباره آن یافت. همچنین نرم افزارها، پادکست ها و کلیپ های تصویری و صوتی بسیاری ساخته شده اند تا نحوه پیشرفت در این روش را آسان تر سازند. چرا؟ چون این روش ثمربخش است!

البته ایمان داران نباید تعجب کنند که بسیاری از درمان های مؤثری که به تازگی کشف شده اند، بر اساس حقایق کتاب مقدسی هستند. تعمق روشی جدید نیست ولی تفاوت هایی در تعمق کتاب مقدسی وجود دارد. تعمق ابزاری است برای تفکر کردن درباره کلام و کارهای خداوند؛ ابزاری برای تمرین کردن و به یاد آوردن. هیچ کس نمی تواند به راحتی به یاد بیاورد که سه شنبه هفته پیش چه غذایی را در وعده نهار خود خورده است پس چطور می توان انتظار داشت بدون تفکر کردن عمیق، تمرکز کردن و زمان گذاشتن برای کلام خداوند، آن را به یاد آورد؟

تعمق کتاب مقدسی بهترین شکل تمرکز کردن است. اگر می خواهید این تمرین دلپذیر را پرورش دهید، موضوع تمرکزتان باید خداوند، کلام او و کارهایش در زندگی تان باشد. تفکر و تعمق مداوم بر روی این موضوعات، افکار شما را تغییر می دهد و در نتیجه رفتارتان عوض می شود و در ایمانتان رشد می کنید.

تفکر و تعمق:

درباره چه چیزی تعمق کرده اید؟ چطور می توانید بیشتر تعمق کردن کتاب مقدسی را انجام دهید؟ نظرتان چیست که با مزمور ۱۴۳: ۵ آغاز کنید و درباره کارهایی که خداوند در هفته گذشته در زندگی تان انجام داده است تعمق کنید؟

خدایا از تو سپاسگزارم که سرچشمه هر چیز نیکو هستی. از تو متشکرم که نیاز من را به تعمق کردن به عنوان یک تمرین ذهنی در زندگی می دانی و روش صحیح و کارآمد آن را برایم مهیا کردی و مرا رها نکردی تا خودم آن را پیدا کنم. تو روش تعمق کردن را برایم مشخص کردی تا در ایمانم رشد کنم و تو جلال یابی. من موضوعات زیادی را برای تعمق کردن دارم چون تو کارهای بسیاری را برای من به انجام رسانده ای! لطفاً اجازه نده به دام دشمنی بیفتم که می خواهد کارهای تو را از یادم ببرد. کمک کن که هر روز این تمرین را انجام دهم تا بتوانم همیشه کارهای تو و کلامت را به خاطر داشته باشم. به نام یگانه فرزندت عیسیای مسیح، آمین!



The Season
of
Lent



کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انستیتو کتاب مقدس پارسیان است و استفاده از آن بدون ذکر منبع مجاز نمی باشد.