

КРЕГ ГРОШЕЛ

ПЕРЕМОГА У ВІЙНІ ЗА СВОЇ ДУМКИ

ЗМІНІТЬ СВОЄ МИСЛЕННЯ –
І БОГ ЗМІНІТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ



КАНА

ХРИСТИЯНСЬКЕ
ВИДАВНИЦТВО

ТЕРНОПІЛЬ
2024

ЗМІСТ

Вступ. Куди вас ведуть ваші думки?	11
------------------------------------	----

ЧАСТИНА І ПРИНЦИП ЗАМІНИ

Усуньте брехню, замініть її правдою

Розділ 1. Сприйняття визначає нашу реальність	17
Вправа. Аудит думок	29
Розділ 2. Станьте воїном	35
Вправа. Ідентифікуйте обмани, у які ви повірили	45
Розділ 3. Старий обман, нова правда	47
Вправа. Проголошуйте істини	60

ЧАСТИНА ІІ ПРИНЦИП ПЕРЕНАЛАШТУВАННЯ

Переналаштуйте свій мозок, оновіть мислення

Розділ 4. Переплутані кабелі й рух у замкнутій колії	67
Вправа. Виявте свої колії	81
Розділ 5. Траншеї правди	83
Вправа. Копайте траншеї правди	97
Розділ 6. Румінація та оновлення	99
Вправа. Опануйте румінацію	108

ЧАСТИНА III

ПРИНЦИП РЕФРЕЙМІНГУ

Змініть модель мислення, оновіть своє світосприйняття

Розділ 7. Лінзи та фільтри	113
Вправа. Когнітивне упередження,	
КОНТРОЛЬ І РЕФРЕЙМІНГ	121
Розділ 8. Те, чого Бог для мене не зробив	123
Вправа. Молитви без відповіді	129
Розділ 9. Божа доброта, яку бачимо не одразу	131
Вправа. Добро, що прийшло у ваше життя	
ОПОСЕРЕДКОВАНО	141

ЧАСТИНА IV

ПРИНЦИП РАДОСТІ

Відродіть свою душу, відвоюйте власне життя

Розділ 10. Проблеми, паніка і Божа присутність	145
Вправа. Коли ви на межі	159
Розділ 11. Переосмислення прославлення	161
Вправа. Ваша скринька Бога	176
Розділ 12. Дивіться вглиб	177
Вправа. Пам'ятайте все хороше,	
що є у вашому житті	186
Висновок. Я вибираю перемогу у війні	188
Післямова. Емі Грошел	195
Додаток. Біблійні вірші для перемоги у війні	198
Подяка	213
Джерела	214

ВСТУП

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 сформують 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 переналаштувати.

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 допомагати будуть 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 відчуючи 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.

ВСТУП

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 І

ПРИНЦИП ЗАМІНИ



Усуньте брехню, замініть її правдою

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

2 ТИМОФІЯ 1:7



РОЗДІЛ 1

СПРИЙНЯТТЯ ВИЗНАЧАЄ НАШУ РЕАЛЬНІСТЬ

МІЙ ДРУГ КЕВІН СЛУЖИВ У НАШІЙ ЦЕРКВІ як один із пасторів майже двадцять років до виходу на пенсію. Колись давно, ще на початку спільної діяльності, ми — служителі церкви — грали в гру, яка називалась «заволодіти прапором». Коли ми намагалися захопити прапор одне в одного, то частенько діяли досить жорстко. Але оскільки ми були служителями, це, звичайно, була свята безжальність. Однак згодом двоє з нас дістали травми, тому нам довелося визначити певні обмеження.

Одним із цих правил було не нападати один на одного до восьмої ранку. Зазвичай я радісно приходжу на роботу. Але одного дня, коли близько сьомої я почав підходити до офісу церкви, то в мене прокинулось шосте відчуття. Щось було не так. Зайшовши у свій кабінет, я запідозрив небезпеку, що спонукало мене перевірити шафу. Відчинивши її дверцята, я побачив там... пастора Кевіна! Не знаю, чи він провів там усю ніч, але його план полягав у тому, щоб терпляче дочекатися несподіваної миті й напасти, забравши у мене прапор.

Проте завдяки своїй надприродній здатності виявляти небезпеку мені вдалося перешкодити його плану. Я настільки захопився боротьбою, що зачинив двері шафи, притиснув їх ногою й тріумфально

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

Я намагався схопити стілець, щоби надовго ув'язнити свого опонента. Маніакально сміючись та виголкуючи: «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, стикнулась 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»).

Уявіть битву між двома групами людей. А тепер подумайте, що особи з одного ворожого табору не усвідомлюють, що беруть участь у битві. Ворог підступно атакує їх й вибиває одне за одним, але вони цього не помічають та продовжують жити звичайним життям.

Скажете мені, що таке важко уявити, бо це занадто абсурдно? Погоджуюсь. Але щоденно кожен із вас теж задіяний у битві, ви це усвідомлюєте? Часто ви можете не розуміти, що берете участь у цій битві, поки вона день за днем закручує вихор справжнього хаосу у вашому

“ Ви не зможете змінити те, що ігноруєте. ”



житті. Чи ви колись замислювались над тим, чому не можете позбутися якоїсь шкідливої звички? Чому відчуваєте, що не достатньо близько спілкуєтеся з Богом?

Чому так легко втрачаєте самоконтроль? Чому надто часто ухвалюєте неправильні рішення? Чому сваритеся з подружнім партнером? Чому вас так блискавично охоплюють тривога, страх і відчай?

Є причина чому. Ваша свідомість — це поле бойових дій... і вас атакують. Важливо, аби ви усвідомлювали, що берете участь у битві. Ви не зможете змінити те, що ігноруєте. Якщо ви уникаєте цієї битви, то зазнаєте в ній поразки. Апостол Павло чітко висловив цю істину: «Бо ми боремося не проти людей, не проти плоті й крові, а проти правителів, володарів темряви цього світу, духовних сил зла на небесах» (Еф. 6:12 ПСМ).

Вашим справжнім супротивником є не ваші керівник, чоловік чи дружина, дитина чи сусід зі своїм шаленим псом, що вічно гавкає. Можете цього не усвідомлювати, але той, із ким ви боретеся, — це диявол, ваш духовний ворог. Звучить як крайність? Він хоче, щоб ви саме так і вважали. Давня приказка говорить: «Найнебезпечніший обман диявола — це переконати світ у тому, що його не існує». Сатана не хоче, щоб ви в нього вірили, тому він діє хитро й непомітно. Він знає, що якщо ви ігноруватимете його, то зможе безкарно захоплювати ваші розум і думки. У будь-яку сферу вашого життя він зможе сіяти зерна сумніву, неспокою, пригнічення й тривоги, що будуть зростати та руйнувати вас крок за кроком.

Сатана — це ваш невидимий ворог, чия місія полягає в тому, щоб «украсти, вбити і погубити» (Ів. 10:10), перешкодити вам (1 Сол. 2:18)

і поглинути вас (1 Петр. 5:8). Він зневажає вас із більшою ненавистю, ніж ви можете собі уявити. Він хоче перешкодити вам бути з Богом і жити тим життям, яке Господь приготував для вас. Він бажає завадити вашим близьким стосункам із тими, кого ви найбільше любите. Він хоче красти ваші внутрішню радість і незмінний спокій. Він навіть прагне знецінити задоволення, яке ви відчуваєте, усвідомлюючи, що життя змінюється на краще.

Але як він це робить?

Просто. Він обманює. Так само, як я брехав Кевіну про те, що двері замкнено. Сатана — брехун, і його стратегія перемоги у вашому житті полягає в тому, щоб переконати повірити у його обман. Ісус застерігав нас: «Той був душоубом від самого початку і в істині не встояв, бо немає в ньому істини. Коли говорить неправду, тоді своє говорить, бо він неправдомовець і батько неправди» (Ів. 8:44). Цікавим є факт, що єдиний раз, коли сатану називають творцем — батьком, — це зародження неправди.

Зрозумійте: сатана — ваш ворог, і він щодня ходить навколо (1 Петр. 5:8), спостерігаючи за вами та шукаючи те слабке місце, де ви могли б повірити у його брехню.

Якщо досягнете в чомусь успіху, можливо, він переконуватиме, що Бог вам не потрібен, бо ви й без Нього добре справляєтеся. Якщо зазнаєте поразки, він спробує промити мозок, аби повірили у те, що завжди будете невдахою.

У вас чудове перше побачення? Він підкине думку, що романтичні стосунки — це єдине, що зробить вас щасливим у житті. Перше побачення було катастрофою? Він прошепоче, що у вас ніколи не буде того, хто любитиме вас таким, який ви є.

Якщо зробите щось приємне для людини зі складним характером, то він тихенько скаже, що ви — неймовірно чутлива й доброзичлива особа та насправді не потребуєте Божої благодаті, оскільки справляєтеся і без неї. Якщо ж натомість розмовлятимете з кимось різко, він прошепоче, що ви — жаклива, сповнена ненависті людина, яку Бог ніколи не зможе полюбити.

Якщо ви намагаєтеся триматися подалі від порнографії, він скаже, що всі це роблять, а тому один-однісінький перегляд не стане