

دوتا ۳۶	تعلیم ۸
T = معلم ۱	S = معلم ۲
شخصیت: يك شاگرد در ویژگی مسیحی اعتماد به نفس ، رشد می کند.	

(T) به برنامه " دوره شاگردسازی از رادیو " خوش آمدید . در این مجموعه آموزشی ، یاد خواهید گرفت که شاگرد عیسی مسیح باشید . دو معلم از کتابمقدس به شما یاد خواهند داد که شاگرد عیسی مسیح کیست . در حالیکه به این برنامه گوش می کنید در يك دفترچه ، یادداشت بردارید و یا برنامه را ضبط کنید . تعلیم امروز در زمینه شخصیت سازی است . در تعلیم شاگردسازی یاد می گیریم که عیسی مسیح را بشناسیم و با او مشارکت داشته باشیم . در عیسی مسیح به طرف بلوغ رشد کنیم و عیسی مسیح را خدمت کنیم . يك جنبه از بلوغ مسیحی شخصیت مسیحی است . تعلیم امروز این است : يك شاگرد در ویژگی مسیحی اعتماد به نفس ، رشد می کند .

(S) نکته ۱ . اعتماد به نفس ، آن چیزی است که مردم در مورد خود فکر می کنند .

“ اعتماد به نفس ” ، برآورد شما از ارزشهای خودتان است . افکار و احساسات مثبتی است که نسبت به خودتان دارید . روشی است که با آن به خودتان نگاه می کنید . خدا می خواهد که شما اعتماد به نفس مثبت داشته باشید . در صورتیکه در دنیا آدمهای زیادی وجود دارند که اعتماد به نفس اشتباهی نسبت به خود دارند . یا خیلی خودشان را پست و یا بیش از چیزی که هستند تصور می کنند . آدمهایی که خود را خیلی پست می دانند می گویند “خودم را دوست ندارم” و یا “زندگیم بی ارزش است” . اما آنهایی که خود را بزرگ می بینند در موردخودشان می گویند “سایر مردم را دوست ندارم” یا “فکر می کنم بقیه آدمهای فایده هستند ” . الان از خودتان این سؤال را بپرسید ، “چقدر خودتان را ارزشمند می دانید ؟” آیا احساس می کنید که زندگیتان هدفی دارد یا نه؟ بیایید به کتابمقدس نگاهی بیندازیم و کشف کنیم که او در مورد اعتماد به نفس چه تعلیمی می دهد .

(T) نکته ۲ . اعتماد به نفس سالم بر خدا یا بر عیسی مسیح متمرکز است .

نخست به شما نشان می دهیم که چطور بعضی انسانها دچار اعتماد به نفس کاذب می شوند . سپس به شما نشان می دهیم که چطور می توانیم اعتماد به نفس درست داشته باشیم . وقتی مردم دارای اعتماد به نفسی کاذب می شوند معمولاً این با مقایسه خودشان با سایر مردم شروع می شود . وقتی شما خودتان را با سایر مردم مقایسه می کنید سه قدم نزولی به طرف داشتن اعتماد به نفس منفی می دارید . ما این سه قدم نزولی را شرح می دهیم . سپس در چهارمین قدم ، توضیح خواهیم داد که چگونه می توان عوض شد و سرانجام با سه قدم دیگر به شما یاد خواهیم داد که چطور دارای اعتماد به نفسی مثبت بشوید .

(S) قدم ۱ . خود را با شخصی دیگر مقایسه می کنم .

شما و من هر روزه سایر مردم را می بینیم و مرتباً خودمان را با آنها مقایسه می کنیم . ما خودمان را با ظاهر خارجی آنها با وضعیت یا موقعیت آنها در اجتماع و توانایی ها و مهارت های آنها مقایسه می کنیم . در اجتماع مدرن و مادی ما معمولاً اینکه چقدر پول می توانیم دربیابیم و جمع کنیم را هم با هم مقایسه می کنیم . چیزهای ظاهری مثل لباسی که می پوشیم و مدل موی خود را مقایسه می کنیم و اینکه صورت و اندام ما به چی شباهت دارد و اینکه چطور رفتار می کنیم حرف می زنیم و نحوه راه رفتنمان . توانایی های خود را نیز مقایسه می کنیم برای مثال چقدر درس خوانده ایم چه درجه و چه مدرکی گرفته ایم . اینکه چقدر اجتماعی هستیم و دوست داریم در مورد چه چیزهایی حرف بزنیم چقدر قوی هستیم و در چه فعالیتهایی شرکت می کنیم . به هر حال وقتی با سایر مردم ملاقات می کنیم و خود را با آنها مقایسه می کنیم چیزی در افکار و احساسات ما اتفاق می افتد و دچار افکار و احساسات منفی می شویم چه در مورد خودمان و چه در مورد سایرین . یا نسبت به آنها احساس پست بودن می کنیم و یا احساس می کنیم برتر از آنها هستیم . بیایید به بعضی از این افکار و احساسات منفی که در هنگام مقایسه خود با سایر افراد دچار آنها می شویم توجه کنیم .

(T) اگر فکر می کنیم که کمتر از شخص دیگر هستیم ، پس دچار افکار و احساسات تخفیرآمیز زیر می شویم . زمانیکه خودمان را با ظاهر خارجی شخصی دیگر مقایسه می کنیم در مورد نحوه خلقت خود دچار افکار و احساسات منفی می شویم و چیزهایی می گوئیم شبیه به این : “ خودم را دوست ندارم ” ، از اینکه خدا اینطور مرا آفریده راضی نیستم . بینی بزرگ یا پایهای پهنم را دوست ندارم . پس بر آنچه دیگران دارند و فرصتهای آنها متمرکز می شویم و نسبت به دارایی ها و فرصت های خود دچار افکار و احساسات منفی می شویم . ممکن است چیزهایی بگوئیم مثل ، “ از اینکه چیزهای کمی دارم راضی نیستم ” . خودم را در این لباسها دوست ندارم چون خیلی معمولی هستم ” . چرا من این پدر و مادر را ندارم و چرا پدر و مادر من پولدارتر نیستند ؟

زمانیکه بر توانایی های شخص دیگر متمرکز می شویم نسبت به توانایی های خود دچار افکار و احساسات منفی می شویم و چیزهایی می گوئیم شبیه به این، “ چون دارای مدرک تحصیلی نیستم احساس حماقت می کنم ”، نمی توانم حتی غذا درست کنم ”. نمی توانم این کار را خوب انجام دهم ”.

و زمانیکه بر مهارت های اجتماعی شخص دیگر متمرکز می شویم نسبت به مهارت های اجتماعی خود دچار افکار و احساسات منفی می شویم. پس چیزهایی می گوئیم مثل “ نمی دانم که چطور يك مکالمه را شروع کنم ” “ من مهمانواز خوبی نیستم ”. از مردم دوری می کنم چون می ترسم که آنها مرا طرد کنند و به من آسیب بزنند. تمام موارد بالا مثالهایی هستند از اعتماد به نفس پایین.

(S) اگر احساس می کنیم برتر از شخص دیگر هستیم، پس دچار افکار و احساسات منفی مخالف می شویم. زمانیکه خود را با ظاهر خارجی دیگران مقایسه می کنیم دچار افکار و احساسات منفی نسبت به ظاهر دیگران می شویم. ممکن است چیزهایی شبیه به این بگوئیم که، “ این شخص را دوست ندارم ”. من خوشگل تر از او هستم ”. او زشت است ”. پس مغرور و از خود راضی می شویم و دوست داریم که سایر مردم به ما نگاه کنند. زمانیکه بر اموال دیگران متمرکز می شویم نسبت به اموال آنها دچار افکار و احساسات منفی می شویم. به لباسهای مدل قدیمی او با دیده تحقیر نگاه می کنیم و ممکن است بگوئیم، “ او سلیقه نداره که اینطور آبلن می پوشد ”. خانه کوچک او را دست کم گرفته و اینکه درآمدش پایین است. در عین حال ثروت خود را به رخ کشیده و به موفقیت خود در تجارت می نازیم.

زمانیکه طبر توانایی های دیگران متمرکز می شویم در مورد توانایی های او دچار افکار و احساسات منفی می شویم. ممکن است به او طعنه بزنیم یا از او انتقاد کنیم. ممکن است بگوئیم، “ او ” نالاق و بی فایده است. بی هیچ کاری نمی تواند بکند! زمانیکه بی سعی می کند و شکست می خورد به او می خندیم. زمانیکه بر مهارت های اجتماعی شخص دیگر متمرکز می شویم نسبت به مهارت های اجتماعی او دچار افکار و احساسات منفی می شویم. ممکن است با پوز خند بگوئیم، “ حتی نمی تواند يك جوك بگوید! ” “ فقط می تواند در مورد فرزندانش حرف بزند ”. در بین گروه های مختلف مردم از خود راضی و سلطه طلب هستیم. تمام موارد بالا نمونه هایی از اعتماد به نفس کاذب هستند.

(T) با وجود تمام این افکار و احساسات، از خودم و یا شخص دیگر متنفر می شوم. از اینکه خدا من را اینطور ساخته ناراضی هستم و یا به ظاهر خود افتخار می کنم. نسبت به اموال دیگری احساس حسادت می کنم و یا به ثروت خودم می نازم. از فقر خود احساس شرم می کنم و ثروت خود را به رخ می کشم. از این می ترسم که او در مورد من چه فکری می کند و یا برایم مهم نیست که او در مورد من چه فکری می کند. از قصورات خود انتقاد و خودم را تحقیر می کنم و یا از قصورات شخص دیگر انتقاد می کنم و او را تحقیر می کنم. از شکست های خود مأیوس هستم یا از شکست های دیگری خوشحال می شویم. از شخص دیگر دوری می کنم چون می ترسم به من آسیب بزند و مرا رد کند یا بی فکر و بی توجه هستم و اهمیتی نمی دهم که ممکن است به او آسیب برساند و یا او را طرد کند. سعی می کنم او را راضی کنم تا مرا دوست داشته باشد و مرا بپذیرد یا مستبد هستم و توقع دارم که او مرا راضی کند. زمانیکه خود را با شخص دیگری مقایسه می کنیم راه های زیادی برای نشان دادن عکس العمل نسبت به او وجود دارد.

(S) قدم ۲. هر بار که او را می بینم بدتر می شوم. زمانیکه شخص را می بینیم، نسبت به خود یا شخص دیگر افکار و احساسات منفی پیدا می کنیم یا احساس ناامنی، ترس و بی ارزش بودن می کنیم و یا احساس تکبر و غرور و از خود راضی هستیم. دفعه بعد وقتی همان شخص را می بینم دوباره دچار همان افکار و احساسات می شویم. فقط این دفعه این احساسات قویتر می شوند. هر دفعه این شخص را می بینم افکار و احساسات منفی ما قویتر و قویتر می شوند. یا بیشتر و بیشتر احساس ناامنی، ترس و حقارت می کنیم و یا بیشتر و بیشتر متکبر و مغرور و از خود رطبی می شویم. بیشتر و مقابل مردم خم می شویم و یا بیشتر و بیشتر از خود راضی می شویم. یا بیشتر و بیشتر سلطه طلب و یا مستبد می شویم. هر چقدر به مقایسه خودمان با شخص دیگر ادامه می دهیم و بر او متمرکز می شویم افکار و احساسات ما از بد به سوی بدتر می رود.

(T) قدم ۳. شخصیت من دقیقاً شبیه احساسات و افکارم می شود. غلاطیان ۶: ۷-۸ می گوید، “ اشتباه نکنید، هیچکس نمی تواند خدا را بفریبد، هیچکس از مکافات الهی در امان نخواهد بود، زیرا هر کس هر چه بکارد، همان را درو خواهد نمود. اگر کسی تخم هوا و هوس خود را بکارد، فساد و نابودی روح خود را درو خواهد کرد، اما اگر بذر اعمال نیک روحانی را بکارد، از روح خدا حیات جاودانی را درو خواهد کرد.” چه اصولی شخصیت مرا شکل می دهند؟ چه چیزهایی باعث می شوند که شخصیت ما به آنچه هستیم تبدیل می شود؟ غلاطیان ۶: ۷-۸ تعلیم می دهد که این اصول عبارتند از: آنچه بکارید درو خواهید کرد. زمانیکه مدام افکار، احساسات یا الگوهای رفتاری مشخصی را می کارم، پس شخصیت مشابهی را هم درو خواهیم کرد!

از يك طرف وقتی مدام افکار و رفتار تحقیرآمیز را می کارم ، حالت های تحقیرآمیزی را هم درو خواهم کرد . اگر دائماً ترس را بکارم ، شخص ترسویی می شوم . اگر مدام افکار بی ارزشی را بکارم ، بی ارزش خواهم شد . خودم را تحقیر می کنم و از ساو مردم می ترسم و شخصی با اعتماد به نفس کم خواهم بود . از طرف دیگر اگر مدام افکار احساسات و یا رفتار مغرورانه ای را بکارم ، حالت های متکبرانه ای را هم درو خواهم کرد . اگر مدام متکبر و مغرور باشم ، شخصی متکبر و مغرور خواهم شد . اگر مدام بی ملاحظه سخن بگویم ، پس شخصی بی تدبیر و زننده خواهم بود . دیگران را تحقیر و بر آنها مسلط می شوم . پس شخصی با اعتماد به نفس غلط یا کاذب خواهم بود .

(S) قدم ۴ . تمرکز خود را تغییر می دهم .

زمانیکه اعتماد به نفس ما کم و یا کاذب است چیزهایی که می گوئیم و یا انجم می دهیم اشتباه و مخرب هستند . حالت هایی مثل حسادت و غرور ، سخنانی مثل انتقاد و قضاوت غیرعادلانه ، رفتارهایی مانند راضی کردن دیگران با دلایلی اشتباه و تسلط مستبدانه بر دیگران در کتاب مقدس “ گناه ” نامیده شده اند . تحقیر کردن خود یا دیگران ، طرد کردن خود یا دیگران و آسیب زدن به خود یا دیگران خدا را خشنود نمی کند . نه تنها گناه می کنیم بلکه شخصیت ما گناه آلود می شود . آنچه می کاریم درو می کنیم .

این چیزها چگونه ایجاد می شوند ؟ اینها ایجاد می شوند ، چون ما بر شخص دیگر متمرکز می شویم و خود را با او مقایسه می کنیم ! چشمان ما متمرکز بر صورت ظاهری او و لباسی است که می پوشد . افکار ما متمرکز است بر توانایی های فکری و اجتماعی او . قلب ما متمرکز است بر آنچه او دارد و ما نداریم . شخصیتی ای منفی شکی می گیرد ، چون ما بر چیزهای غلط متمرکز هستیم . به خاطر داشته باشید ، “ آنچه می کارید درو می کنید ! ” زمانیکه افکار و احساسات و رفتار گناه آلود بکارید پس شخصیتی گناه آلود را درو خواهید کرد !

چطور می توانم تمرکز بر چیزهای غلط را به سمت تمرکز بر چیزهای درست تغییر دهم ؟ چکار باید بکنم ؟ اول یوحنا ۱ : ۸ - ۹ می گوید ، “ اگر بگوئیم گناهی نداریم، خود را فریب می دهیم و از حقیقت گریزانیم . اما اگر گناهان خود را به او اعتراف نمائیم، می توانیم اطمینان داشته باشیم که او ما را می بخشد و از هر ناراستی پاک می سازد . این کار خدا کاملاً منصفانه و درست است، زیرا عیسی مسیح برای شدتن و پاک کردن گناهان ما، جان خود را فدا کرده است . ” وقتی گناهان خود را اعتراف کنم و از مسیح بخواهم که من را پاک کند او مرا خواهد بخشید و پاک خواهد کرد . به محض اینکه گناهانم را اعتراف کنم مسیح مرا از تمرکز غلط آزاد خواهد کرد . او مرا آزاد می کند تا تمرکز جدیدی در زندگی داشته باشم . سه قدم زیر به من تعلیم خواهند داد که چگونه شخصیتی با اعتماد بنفس سالم ایجاد کنم .

(T) قدم ۵ . بر عیسی مسیح متمرکز می شوم و نه دیگر بر جهان .

بر طبق کتاب مقدس تمرکز ما باید بر چه چیز باشد ؟ کولسیان ۳ : ۱ - ۴ ، ۲۳ - ۲۴ می گوید ، “ اکنون که همراه مسیح از نو زنده شده اید، به برکات و شادیهای آسمان چشم بدوزید، جائیکه مسیح در کنار خدا، بر تخت عزت و قدرت نشسته است . همواره به آنچه در آسمان است بیاندیشید، و برای امور این دنیای زود گذر غصه نخورید . به این دنیای فانی همانقدر دل ببندید که یک شخص مرده دل می بندد . زیرا زندگی واقعی شما در آسمان است، همراه مسیح در حضور خدا وقتی مسیح که زندگی ماست بازگردد، شما نیز با او خواهید درخشید و در جلال و شکوه او شریک خواهید شد . هرکاری را از جان و دل انجام دهید، درست مانند اینکه برای مسیح کار می کنید، نه برای اربابان . فراموش نکنید که شما پادشاهان را از مسیح خداوند دریافت خواهید کرد، یعنی همان میراثی را که برای شما نگه داشته است، زیرا شما در واقع غلام مسیح هستید ” هر کاری را از جان و دل چنان انجام دهید که گویی برای خداوند کار می کنید ، نه برای انسان . زوا می دانید پادشاهان میراثی است که از خداوند خواهید یافت ، چرا که در حقیقت خداوند مسیح را خدمت می کنید ” . تمرکز من باید بر “ عیسی مسیح ” باشد . کتاب مقدس می گوید که من باید تمرکز بر مردم و سایر چیزهای دنیوی را کنار بگذارم و در عوض بر عیسی مسیح در آسمان متمرکز شوم . من بایستی برای عیسی مسیح زندگی و کار کنم چون می دانم که سرنوشت آینده ، ظاهر شدن با عیسی مسیح در جلال و دریافت ملکوت جاودانی به عنوان میراث خواهد بود . هرگاه که شخص دیگر را می بینیم باید تصمیم بگیریم که خود را با او مقایسه نکنیم و بر او متمرکز نشویم . اگر چنین کنیم بایستی سریعاً نزد عیسی مسیح اعتراف کنیم و بر عیسی مسیح متمرکز شویم .

(S) قدم ۶ . بارش در عیسی مسیح دارای اعتماد به نفس می شوم .

سه اصل برای کمک به ما وجود دارند تا ما در داشتن يك اعتماد به نفس سالم و مثبت رشد کنیم .

اصل اول این است که ارزیابی خدا را در مورد خودتان و زندگیان باور کنید .

اشعیا ۴۳ : ۴ می گوید ، “ تمام ممالک جهان را فدای تو خواهم کرد، زیرا تو برای من گرانها و عزیز هستی و من تو را دوست دارم . ” ارزشیابی خدا از شما این است که شما بسیار برای او ارزشمند هستید خدا به شما احترام می گذارد و شما را دوست دارد . و ارمیا ۲۹ : ۱۱ می گوید ، “ خواست و اراده من، سعادت مندی شماست و نه بدبختیتان، و کسی به جز من از آن آگاه نیست . من می خواهم به شما امید و آینده خوبی ببخشم . ” ، ارزشیابی خدا از آینده شما این است که او

برنامه بی فوق العاده برای زندگی شما دارد! برنامه ای که زندگی شما را هدفمند می سازد و به شما امیدمی بخشد! خدا شما را خلق کرده و شما برای او ارزشمند هستید و زندگی شما برای او ارزشمند است. زمانیکه ایمان می آورید به آنچه خدا در مورد شما و زندگیتان می گوید پس ارزشیابی شما نسبت به خودتان در جهت مثبت تغییر می کند.

اصل دوم این است که يك رابطه محکم و محبت آمیز با مسیح داشته باشید و خدمات مفید برای مسیح انجام دهید. کولسیان ۲: ۶-۷ می گوید، " پس همانطور که برای دریافت نجات، به مسیح ایمان آورید، اکنون نیز برای حل مشکلات روزانه، به او ایمان داشته باشید و با پیوندی ناگسستنی با او زندگی کنید. در او ریشه بدوانید تا از او قوت بگیرید بکشید که همواره در او رشد کنید و در حقایقی که آموخته اید، قوی و نیرومند گردید، و برای کارهایی که او برای شما انجام داده است زندگیتان لبریز از شادی و شکرگزاری باشد." با رشد در عیسی مسیح به سمت بلوغ، ارزشیابی شما از خودتان در جهت مثبت رشد خواهد کرد.

اصل سوم این است که مرتب با سایر ایمانداران ملاقات کنید و یکدیگر را تشویق به انجام خوب و محبت کنید. عبرانیان ۱۰: ۲۴-۲۵ می گوید، " و در فکر آن باشیم که چگونه می توانیم یکدیگر را به محبت و انجام اعمال نیکو برانگیزانیم و از گرد آمدن با یکدیگر دست نکشیم چنانکه بعضی را عادت شده است، بلکه یک دیگر را بیشتر تشویق کنیم. بخصوص اکنون که شاهد نزدیکتر شدن آن روز هستیم." با ملاقات منظم با سایر مسیحیان یکدیگر را بنا می کنید و ارزشیابی شما از خودتان در جهت مثبت تغییر می کند.

(T) قدم ۷. شخصیت من بیشتر و بیشتر شبیه مسیح می شود.

دوم قرن ۳: ۱۸ می گوید، " اما ما مسیحیان نقابی بر صورت خود نداریم و همچون آینه ای روشن و شفاف جلال خداوند را منعکس می کنیم، و در اثر کاری که خداوند یعنی روح القدس در وجودمان انجام می دهد و با جلالی روزافزون، به تدریج شبیه او می شویم." زمانیکه آینه روح را به طرف بالا و نگاه به عیسی مسیح برمی گردانم و عیسی مسیح را منعکس می کنم در نتیجه تغییر می کنم و بیشتر شبیه عیسی مسیح می شوم.

و افسسیان ۵: ۱-۲ می گوید، " همچنان که یک کودک عزیز از رفتار پدرش تقلید می کند، شما نیز در هر امری از خدا سرمشق بگیرید. نسبت به دیگران، پر از محبت باشید. در این زمینه مسیح الگوی شما باشد، که آنقدر ما را دوست داشت که خود را مانند بره قربانی، به خدا تقدیم کرد تا گناهانمان را پاک سازد. خدا نیز از این قربانی خوشنود شد، زیرا محبت مسیح نسبت به ما، در نظر خدا همچون عطر خوشبو بود." با منعکس کردن دائم عیسی مسیح و سرمشق گیری از او دائماً تغییر می کنم و بیشتر و بیشتر شبیه عیسی مسیح می شوم. با سرمشق گیری از محبت عیسی مسیح، من هم طوری با محبت زندگی می کنم که او کرد.

(S) نتیجه. دیگر خودتان را با شخصی دیگر بر روی زمین مقایسه نکنید اما شروع کنید به عیسی مسیح در آسمان متمرکز شوید! پس دارای شخصیتی جذاب خواهید شد. دارای اعتماد بنفسی سالم و مثبت خواهید بود و دیگر حالت های منفی و گناه آلودی را نشان نخواهید داد که در هنگام مقایسه کردن خود با دیگران دچار آنها می شدید. از خدا بخواهید که به شما باز هم و باز هم فیض بدهد تا بتوانید چنین کنید.

(T) تکلیف برای هفته بعد

اول. هرگاه احساس سستی و حقارت می کنید، ارزشیابی خدا از خودتان را تکرار کنید: " من در نظر خدا ارزشمند هستم و نقشه ای ارزشمند برای زندگی من دارد. و هرگاه شخصی را ملاقات می کنید از خودتان بپرسید، " خدا در این شخص چه می کند و چطور می توانم به او کمک کنم؟"

دوم. کتابهای دستور عمل " بروید و شاگردان بسازید" را ملاحظه کنید و به آدرس اینترنتی www.dota.net مراجعه کنید. این آدرس را به حروف تکرار می کنم....

سوم. هر شب تا چهارشنبه به برنامه " دوره شاگردسازی از رادیو " گوش کنید.