



## سوگندها و تعهدات درونی

کتاب مقدس در مورد سوگندها و تعهدات درونی چه می گوید؟

**یعقوب ۵: ۱۲**

<sup>۱۲</sup>اما مهمتر از همه، ای برادران من، سوگند مخورید؛ نه به آسمان، نه به زمین و نه به هیچ چیز دیگر. بگذارید 'بله' شما همان بله باشد و 'نه' شما همان نه، مبادا محکوم شوید.

**متی ۵: ۳۳-۳۷**

<sup>۳۳</sup>و باز شنیده‌اید که به پیشینیان گفته شده، "سوگند دروغ مخور، بلکه به سوگندهای خود به خداوند وفا کن." <sup>۳۴</sup>اما من به شما می‌گویم، هرگز سوگند مخورید، نه به آسمان، زیرا که تخت پادشاهی خداست، <sup>۳۵</sup>و نه به زمین، چون کرسی زیر پای اوست، و نه به اورشلیم، زیرا که شهر آن پادشاه بزرگ است. <sup>۳۶</sup>و به سر خود نیز سوگند مخور، زیرا حتی مویی را سفید یا سیاه نمی‌توانی کرد. <sup>۳۷</sup>پس 'بله' شما همان 'بله' باشد و 'نه' شما 'نه'، زیرا افزون بر این، شیطانی است.

در آیات بالا میبینیم که سوگند خوردن یا عهد و پیمان درونی کار خوبی نیست. هیچگونه عهد و پیمان درونی باید بسته نشود. شخصیت خداوند قابل اعتماد است. آنچه می‌گوید انجام میدهد و از پروانش نیز چنین انتظاری دارد.

**وقتی خدا برایمان نشان میدهد که ما سوگند و پیمان درونی بسته ایم، چگونه**

**میتوانیم پاسخ دهیم؟**

**اول پطرس ۲: ۲۴**

<sup>۲۴</sup>و خود گناهان ما را در بدن خویش بر دار حمل کرد، تا برای گناهان بمیریم و برای پارسایی زیست کنیم، همان که به زخمهایش شفا یافته‌اید.

**اشعیا ۵۳: ۵**

<sup>۵</sup>حال آنکه به سبب نافرمانیهای ما بدنش سوراخ شد،

و به جهت تقصیرهای ما له گشت؛

تأدیبی که ما را سلامتی بخشید بر او آمد،

و به زخمهای او ما شفا می‌یابیم.

**افسیسیان ۴: ۲۲-۲۵**

<sup>۲۲</sup>شما آموختید که باید به لحاظ شیوه زندگی پیشین خود، آن انسان قدیم را که تحت تأثیر امیال فریبنده دستخوش فساد بود، از تن به در آورید. <sup>۲۳</sup>تا طرز فکر شما نو شود، <sup>۲۴</sup>و انسان جدید را در بر کنید، که آفریده شده است تا در پارسایی و قدوسیت حقیقی، شبیه خدا باشد. <sup>۲۵</sup>پس، از دروغ روی برتافته، هر یک با همسایه خود سخن به راستی گوئید، چرا که ما همه، اعضای یکدیگریم.

## چرا سوگندها و تعهدات درونی اینقدر نیرومند هستند؟

سوگندها و تعهدات درونی بسیار قوی هستند، زیرا با طبیعت خدا سروکار دارند. شخصیت خدا چنین است که به آنچه میگوید عمل میکند. او وفادار است و این کار را برای همه نسل ها انجام می دهد. این نشان می دهد که خداوند برای آنچه شما می گوید ارزش قائل است. کلمات و افکار حتی زمانی که ما آن را باور یا درک هم نکنیم، دارای قدرت هستند. آنها ما را به آنچه میگوییم یا تصمیم میگیریم مقید میکنند. حتی اگر کسی آن را نبیند یا نشنود. این تعهدات تأثیر بسیار قدرتمندی بر زندگی شما دارند، مهم نیست که در زمان بستن آن چند ساله بودید.

## سوگندها و تعهدات درونی چیست؟

تعهدات درونی قولی است خود محور و متمرکز بر خود که در پاسخ به سختی، ناامیدی یا درد با خودمان میبندیم. این یک تصمیم، قول و قرار یا پیمانی است که با ذهن و قلب خود می گیرید. پس از یک تجربه دردناک، ترسناک، آسیب زا یا به دلیل غفلت، در اوایل زندگی خود یک تصمیم باطنی می گیرید که کاری را متوقف کنید یا عملی را انجام دهید. این یک مکانیسم حفاظتی است که سعی در جلوگیری از وقوع مکرر دارد. یا تصمیمی که هرگز شبیه کسی نشوید که به شما آسیب رسانده و باعث آزار و اذیت تان شده است. این تصمیم را شما خودتان می گیرید و بنابراین مانع اعتماد به خدا میشوید. شما تبدیل به قدرت کنترل کننده می شوید. عهد و پیمانهای درونی باعث می شود که شما احساس و تفکر خود را داشته باشید و مطابق به آنها عمل نموده و از تغییر امتناع ورزید.

## سوگندها و تعهدات درونی چگونه اتخاذ میگردند؟

- آن والدینی که دائماً برسر همدیگر و کودک، به خصوص در سنین پایین، داد می زنند، میتوانند شما را از این کار خود متنفر کنند. سپس تصمیم می گیرید که هرگز شبیه آنها نشوید.
- خواهران و برادرانی که مرتباً شما را تحقیر میکنند، کتک میزنند یا طرد میکنند، به خصوص وقتی این کار آنها عادلانه نیست، میتوانند باعث شوند که تصمیم بگیری قوی باشید و دیگر گریه نکنید.
- به یاد آوردن عدم مراقبت، توجه و محبت مناسب در دوران کودکی میتواند باعث شود که یک سوگند درونی داشته باشید که هیچکس به شما اهمیتی نمیدهد و باید قلب خود را به روی عشق ببندید زیرا روزی شاید باز هم همان درد را ببینید.
- کودک در سنین پایین به بطور خاصی برای یادگیری اعتماد باز است و وابستگی سالم شکل می گیرد. با این حال، اگر این کار همیشه وجود نداشته باشد، میتوانید با خود عهد کنید که به هیچ کس نمی توان اعتماد کرد و فقط باید به خودتان اعتماد کنید.
- اگر نتوانستید به اندازه کافی از خود دفاع کنید، یک سیستم دفاع شخصی ایجاد خواهید کرد. شما تصمیم میگیرید قبل از اینکه به شما حمله کنند به دیگران حمله کنید.

## نتایج سوگندها و تعهدات درونی چیست؟

- تصمیماتی که در گذشته گرفته اید، تعیین میکند که چگونه باید به موقعیت ها عکس العمل نشان دهید.
- شما مسائل را به دست خود میگیرید.
- عدم اعتماد به دیگران و عدم اعتماد به خدا به میان می آید.

- وقتی این تعهدات بصورت قوی شکل بگیرد، دیگر نمیتوانید احساس کنید، فکر کنید یا به طور عادی عمل کنید.
- قول شما در سوگندها و تعهدات درونی از حقوق و نیازهای شما محافظت میکند. تمرکز شما در زندگی فقط روی خودتان است.

### چگونه میتوانیم سوگندها و پیمان درونی را در خود تشخیص دهیم؟

- به عنوان مثال، شما میخواهید از شخصی عشق را دریافت کنید، اما این در داخل مسدود شده است و قرار است کاری انجام دهید مگر برعکس آن اتفاق بیفتد.
- شما میخواهید به خدا اعتماد کنید، اما این غیر ممکن به نظر میرسد.
- شما تصمیم گرفته اید که شبیه پدرتان نشوید، اما معلوم میشود که دقیقاً همینطور و اغلب بدتر شده اید.

### مراحل بازسازی

۱. بپذیرید که با قلب خود سوگندها و تعهدات درونی کرده اید و در صورت امکان تعریف کنید که کدام و چرا.
۲. از روح القدس بخواهید که به شما نشان دهد بزرگترین درد کجاست. به رویدادها یا احساساتی فکر کنید که باعث شده شما چنین تصمیمی بگیرید.
۳. برای این تصمیم تان طلب بخشش کنید و این تصمیم تان را واپس بگیرید.
۴. از عیسی بخواهید که شما را از این تصمیمات جدا کند.
۵. از روح القدس بخواهید که افکار تازه ای به شما بدهد.
۶. اکنون زمان بخشیدن افرادی فرا رسیده است که به شما صدمه زده اند.



عیسی از تو سپاسگزارم که بخاطر سوگندها و پیمانهای درونی ای که من بسته بودم، تو جانت را فدا نمودی. معذرت میخواهم که این پیمانهای درونی باعث شده بود فقط به خودم اعتماد کنم نه به تو. رویگردانی من از دیگران را ببخش. من این سوگندها و پیمانهای درونی را به نام عیسی می شکنم (معلوم کنید که کدام یک از آنها اکنون توسط روح القدس به ذهن تان رسیده است).

من هم انتخاب میکنم که خودم را به خاطر این تعهدات ببخشم و از هر عهد و پیمانی که کرده ام جدا شوم. من اکنون خود را با تو پدر و با خوبی هایی که تو برای من داری وصل میکنم.

آمین

