

## **AIVONVARTIJAT – AJATUSTEN HALLINTA**

*Psykologien mukaan ihmisaivojen mahdollisuudet ovat lähes rajattomat; emme kuitenkaan ehdi emmekä osaa käyttää kaikkea hyväksemme. Eniten saavat elämässä aikaan ne, jotka keskittävät ajatuksensa myönteiseen.*

Miten tärkeää osaa ajatukset näyttävät elämässä? Miten aivokapasiteetistaan saa eniten irti? Miten ajatuksia voidaan ohjata? Tällä viikolla nuori

1. tutkii ajatusten valtaa.
2. keskustelee ajatustensa hallinnasta ja ajatusmaailman hyödyllisestä käytöstä.
3. tutustuu niihin arvoihin, jotka Jumalan sanan mukaan kehittävät ymmärrystä.

**AVAINTEKSTIT: Sananl. 4:23; Jer. 31:33; Ef. 4:23; Fil. 4:7,8.**

### **KAKSI JOHDANTOA**

\* Näytä nuorille 20 sekunnin ajan kuvaa, jossa on paljon erilaisia, selvästi näkyviä esineitä. Pyydä heitä sitten luettelemaan, mitä kaikkea kuvassa oli. Kokeilu selvittää, miten rajallisesti aivot muistavat, mitä aistit ovat niille välittäneet. Miksi kaikki ei jäänyt mieleen?

\* Soita uusi hengellinen laulu yhden kerran levyltä. Pyydä nuoria sitten kirjoittamaan paperille laulun teema, sanoja sen verran kuin muistavat, mitä musiikki-instrumentteja taustalla soitettiin, sekä kuvailemaan musiikin tyyliä. Miten voisi muistaa sanat ja musiikin paremmin? Miten parhaiten opimme? Miten kertaus auttaa uskovaan keskittymään Jumalaan? Lukekaa ääneen Gal. 6:7. Miten tässä mainittu elämän lainalaisuus toimii ajatusmaailmassa?

### **RAAMATUN OPETUSTA IHMISMIELESTÄ**

Ihmisen ymmärrystä rajoittaa vain synti. Se rajoittaa kykyämme ymmärtää maailmaa ja itseämme (Saarn. 8:16,17). Vapaa tahdon lahjan ansiosta ihminen kykenee ohjaamaan ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintaansa tiettyyn suuntaan. Ajatukset voidaan keskittää Jumalaan ja myönteisiin arvoihin (Ef. 4:23; Jes. 26:3; Fil. 4:7,8). Ihminen voi myös valita keskittää ajatuksensa pahaan ja petollisiin, kielteisiin arvoihin (Jes. 3:4,6; Room. 16:18; Fil. 3:19). Siksi apostoli Pietari rohkaisee kristittyjä olemaan ”ymmärtäväiset ja raittiit” (1. Piet. 4:7).

Pahat ajatukset ja teot syntyvät ihmisen mielessä (Mark. 7:20-23). Ainoa tapa hallita ihmissydämen ja –mielen luontaista taipumusta syntiin on täyttää ajatukset Jumalan suosittelemilla asioilla. Jumalan suosittellemaa hengenruokaa ovat hänen Sanansa ja Poikansa (Psalmi 9:11; Room. 10:9,10). Jumala voi vaikuttaa ihmiseen ainoastaan hänen aivojensa välityksellä. Jumala ei pakota ajatuksiamme, mutta Pyhän Henkensä kautta hän voi paljastaa meille asioita (Joh. 16: 7-11) ja opettaa meitä (Joh. 16.13). Jokainen voi valita Jumalan rakkauden ylimmäksi arvokseen (Matt. 2:37).

Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, mitä tunnet, miten ajattelet, millaisia ratkaisuja teet? Millaisia puolia ihmismielessä on? Millä seuraavista ihmismielen puolista on sinuun voimakkain vaikutus: tunteilla, järjellä vai tahdolla? Miksi? Mitä näistä on helpointa hallita? Mikä vaikuttaa elämään eniten? Pohtikaa tätä seuraavien raamatunpaikkojen valossa: Room. 7:14-25 ja 8:5-11.

### **VAIKUTTEITA**

Kirjoita taululle tai muuten näkyviin seuraavat elämän alueet, joihin henkilön omaksumat kristilliset arvot vaikuttavat:

politiikka  
uskonto  
kaverit  
raha  
vapaa-aika  
terveys  
koulutus  
rakkauselämä  
sota ja rauha  
järjestys ja virkavalta  
musiikki  
muoti

Voit halutessasi lisätä luetteloon muitakin alueita. Kysy nuorilta, mistä he saavat pääosan jokaiseen mainittuun asiaan liittyvistä tiedoistaan (kavereilta, Raamatusta, kirkosta, TV:stä jne) Liittyykö eri elämän alueisiin eri vaikuttajia? Mikä nuorten arvion mukaan on heidän elämänsä tärkein vaikuttaja?

Lukekaa lopuksi yhdessä 5. Moos. 6:6-9; Psalmi 119:104,105 ja Kol. 3:16,17. Keneltä meidän *pitäisi* oppia moraalisia arvoja?

### **KIRJE ITSELLENI**

Anna nuorille paperia ja pyydä sitten jokaista kirjoittamaan kirje omalle ajatusmaailmalleen. Kirjeessä nuori kertoo, miten hän aikoo saada hallintaan 1) pelkojaan 2) masennuksen tunteet ja 3) vihan ja kiukun tunteet.

### **MIELIPIDE**

Vaikuttavatko televisiossa ja elokuvissa näkyvä väkivalta, yksityiskohtaisesti kuvatut seksikohtaukset ja raaka kielenkäyttö katsojan ajatuksiin ja toimintaan? Usein väitetään, että jokainen osaa erottaa elokuvan ja todellisuuden toisistaan. Osaammeko tosiaan? Miten hyvin?

Vanhempani asuivat Tyynen valtameren Solomon-saarilla silloin, kun videot ja televisiot tekivät sinne maihinnousun. Muutaman kuukauden sisällä he huomasivat, että uutiset väkivaltarikoksista ja moraalittomasta käyttäytymisestä pääkaupungissa, Honiarassa, olivat lisääntyneet. Kun lapsena asuin Papua Uudella Guinealla, kaverini alkoivat pukeutumisessaan ja käytöksessään matkia elokuvissa näkemäänsä julkkiksia.

Kulutushyödykkeitä myyvät yritykset eivät käyttäisi miljoonia dollareita tuotteidensa mainostamiseen, jos mainokset eivät johtaisi myynnin kasvuun. Puhuttu, kirjoitettu ja nähty mainos vaikuttaa kiistämättä ajatusmaailmaan.

### **YHTEENVETO**

Paras tapa hallita ajatuksiaan myönteisellä tavalla on pyytää Jeesusta täyttämään ne myönteisillä arvoilla.

*Glenn Townsend*