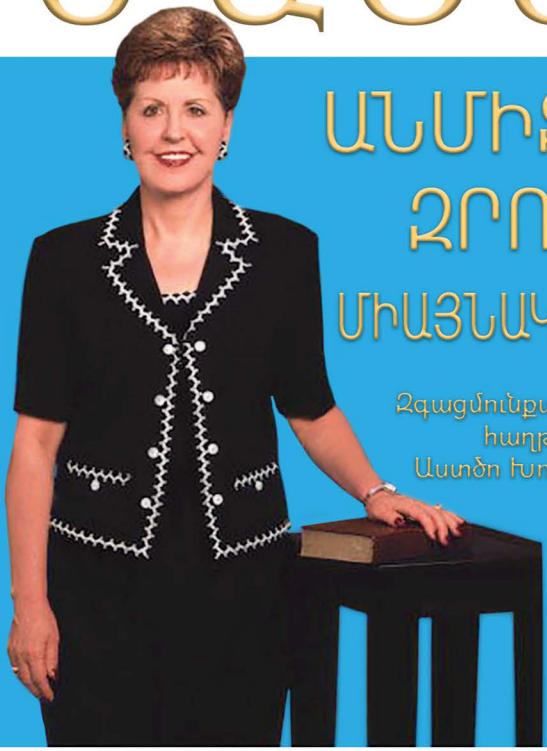
ՁՈՅԱ ՄԱՅԵՐ



ԱՆՄԻՋԱԿԱՆ ՁՐՈՒՅՑ ՄԻԱՅՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Զգացմունքային պայքարների
հաղթահարումը
Աստծո Խոսքի զորությամբ

ԱՆՄԻՋԱԿԱՆ ՋՐՈՒՅՑ

Միայնակություն

Զգացմունքային պայքարների հաղթահարումը
Աստծո Խոսքի զորությամբ

ՋՈՅՍ ՄԱՅԵՐ

Ջոյս Մայեր

Բոլոր սուրբգրային խոսքերը մեջբերված են.

The Amplified Bible (AMP). The Amplified Bible. Old Testament, հեղինակային իրավունքը © 1965, 1987. «Զոնդերվան» հրատարակչության կողմից:
The Amplified Bible. New Testament, հեղինակային իրավունքը © 1954,1958,1987. «Լոկման» հիմնադրամի կողմից:
The New King James Version, հեղինակային իրավունքը © 1979, 1980, 1982. Թոմաս Նելսոնի կողմից:

Warner Books Edition
Copyright © 1998 by Joyce Meyer
Life in The Word. Inc.
P.O.Box 665
Fenton Missouri 63026

Հեղինակային բոլոր իրավունքները պաշտպանված են
Warner books. Inc.. 1271 Avenue of the Americas. New York. NY 10020

Կարող եք կապ հաստատել մեզ հետ՝ www.twbookmark.com
WARNER faith An AOL Time Warner Company

Տպագրված է Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում: Առաջին տպագրությունը՝ 2003թ. փետրվարին
10 9 8 7 6 5 4 3 2

IS8N 0-446-69202-6
LCCN: 2002115536

Գիրքը վաճառքի ենթակա չէ

Բովանդակություն

Ներածություն 5

Մաս 1
Դու լքված չես

1. Դու մենակ չես 9
2. Միայնակության զգացումը
   կարող է բժշկվել 19
3. Տրտմության յոթ փուլերը 31
4. Ապաքինում՝ կորուստ կրելուց
   և դժբախտությունից հետո 65

Մաս 2
Սուրբգրային խոսքեր

Սուրբգրային խոսքեր՝ հաղթահարելու
միայնակությունն ու տրտմությունը 83

Վերջաբան 87

Աղոթք և օրհնություն 89

Աղոթք՝ Տիրոջ հետ անձնական
փոխհարաբերության համար 91

Հեղինակի մասին 93

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Միշտն ու միայնակությունն այն հիմնական խնդիրներից են, որոնց մարդիկ բախվում են այսօր: Եվ քանի որ մարդը միայնակությունից տրտմում է, այդ երկուսը սովորաբար միասին են հանդիպում:

Միայնակության խնդիրն այսօր ավելի լուրջ է, քան անցյալում: Ծառայության ժամանակ հանդիպում եմ բազմաթիվ մարդկանց, ովքեր խնդրում են աղոթել միայնակության զգացումը հաղթահարելու առաջնորդություն և օգնություն ստանալու համար:

Աստված Իր Խոսքում ասում է, որ մենք մենակ չենք: Նա ցանկանում է մխիթարել և բժշկել մեզ: Սակայն, երբեմն անսպասելի ու ցավագին կորուստ ունենալուց հետո մարդիկ ամբողջ կյանքում չեն կարողանում ապաքինվել: Դժբախտությունը հատկապես անհաղթահարելի է թվում, երբ ուղեկցվում է վիրավորանքով, իսկ սատանան փորձում է օգտագործել այդ հնարավորությունը՝ անհատին կամ մի ամբողջ ընտանիքի կապանքի մեջ պահելու համար: Հարազատի մահը, բաժանությունը կամ մտերիմ փոխհարաբերության կորուստը կարող է վշտի պատճառ դառնալ, և նման պարագայում շատերը տրտմության ընթացք

են ապրում: Հաղթանակ ունենալու բանալին՝ բնական տրտմության ընթացքը տրտմության ոգուց զանազանելն է: Առաջինն օգնում է, որ վշտացած անձը բժշկվի, երկրորդը խորացնում է վիշտը և վատթարացնում տվյալ անձի վիճակը:

Իմ կարծիքով՝ պատճառներից մեկը, թե ինչու են նույնիսկ քրիստոնյաներն ընկնում տրտմության և միայնակության ծուղակը, այն է, որ նրանք ճիշտ չեն ընկալում տրտմության ընթացքը: Երբեմն Աստծո բժշկության արդյունքն անմիջապես է երևում, բայց հաճախ դա մի ընթացք է, որ Տերն Իր զավակներին օգնում է անցնելու քայլ առ քայլ: Իրականում, բոլորը նույն ձևով և նույն չափով չեն արձագանքում կորստին, սակայն բոլորս էլ ունենք զգացմունքներ և կարող ենք վիրավորվել ու բժշկության կարիք ունենալ:

Հիսուսը եկավ աշխարհ՝ սատանայի գործերը քանդելու (տես Ա Հովի. 3.8) և մեզ լիառատ կյանք շնորհելու (տես Հովի. 10.10): Եթե սովորենք ընդունել այն, ինչ Նա հնարավոր է դարձրել մեզ համար, կապրենք այն լիառատ կյանքը, որը մեզ ազատում է տրտմությունից ու միայնակությունից:

Աստված ինձ ազատագրել է միայնակության և վշտի կապանքից, և ես հավատում եմ, որ Նա կգործածի այս գիրքը, որպեսզի քեզ էլ օգնի՝ քայլ առ քայլ ազատագրվելու:

Մաս 1

ԴՈՒ ԼՔՎԱԾ ՉԵՍ

1

ԴՈՒ ՄԵՆԱԿ ՉԵՍ

«Եվ Հիսուսը մոտ գալով՝ նրանց հետ խոսեց և ասաց՝ ...ահա Ես ձեզ հետ եմ ամեն օր՝ մինչև աշխարհի վերջը: Ամե՛ն»:

Մատթեոս 28.18-20

1

ԴՈՒ ՄԵՆԱԿ ՉԵՍ

«Որովհետև նա Ինձ ցանկացավ, և Ես կփրկեմ նրան. Ես բարձր կանեմ նրան, որ նա ճանաչում է Իմ անունը:

Նա կկանչի դեպի Ինձ, և Ես կլսեմ Նրան. Ես նրա հետ կլինեմ նեղության մեջ, կապրեցնեմ նրան և փառավոր կանեմ նրան:

Երկար օրերով կկշտացնեմ նրան և Իմ փրկությունը ցույց կտամ նրան»:

Սաղմոս 91.14-16

Աստված ցանկանում է, որ իմանաս՝ դու մենակ չես: Սատանան ուզում է, որ դու հավատաս, թե լիովին մենակ ես, և ոչ ոք չի հասկանում քո ապրումները: Սակայն դա ճշմարտությունը չէ:

Աստված քեզ հետ է: Շատ հավատացյալներ նույնպես հասկանում են քո մտավոր ու զգացմունքային ապրումները: Սաղմոս 34.19-ում ասվում է. «Շատ են արդարի նեղությունները, բայց Տերն այդ ամենից փրկում է նրան»: Աստվածաշնչում շատ պատմություն-

ներ կան «արդարի նեղությունների» և «այդ ամենից» Տիրոջ ձեռքով ազատագրման մասին:

Աստված ազատարար է

Աստված Պողոսին ու Շիղային ազատեց բանտից (տե՛ս Գործք 16.23-26):

Ա Թագավորաց 17.37-ում կարդում ենք, որ Աստված ազատում էր Դավթին նեղություններից. «Դավիթն ասաց. «Եհովան, որ առյուծի ու արջի ձեռքից ինձ ազատեց, այս փղշտացու ձեռքից էլ կազատի»: Եվ Սավուղը Դավթին ասաց. «Գնա՛, և Տերը քեզ հետ լինի»»:

Երբ սկսում ես հոգևորապես աճել, սատանան քեզ հիասթափեցնելու համար հաճախ նեղություն է բերում և փորձում է այնպես անել, որ քեզ միայնակ զգաս: Բայց այն ամենը, ինչ սատանան օգտագործում է մեզ վնասելու համար, Աստված շրջում է դեպի բարին (տե՛ս Ծնն. 50.20): Դու կարող ես վարվել այնպես, ինչպես Դավիթն արեց՝ ինքդ քեզ քաջալերես և հիշեցնես անցյալում ունեցած հաղթանակների մասին:

Սեդրակը, Միսակը և Աբեդնագովը նեղության մեջ ընկան, երբ ճշմարիտ Աստծո հանդեպ հաստատուն նվիրվածություն ցուցաբերեցին (տե՛ս Դանիել 3.10-20): Երբ նրանք մերժեցին չար Նաբուգոդոնոսոր թագավորի հրամանը և չերկրպագեցին նրա շինած ոսկե արձանին, թագավորը պատժեց նրանց՝ գցելով կրա-

կե հնոցը, որը սովորականից յոթ անգամ ավելի ուժգին էր վառվում:

Նաբուգոդոնոսորն «ապշեց» (տե՛ս Դանիել 3.24)՝ տեսնելով, որ այդ վառվող կրակի մեջ Սեդրակը, Միսակը և Աբեդնագովը հանդիպեցին ևս մեկին, ում կերպարանքն Աստծո Որդու նման էր: Նրանք ոչ միայն անվնաս ազատվեցին կրակի բոցերից (տե՛ս Դանիել 3.25), այլև հնոցից դուրս գալիս նրանց վրայից նույնիսկ ծխի հոտ չէր գալիս (տե՛ս Դանիել 3.27): Դանիելի 3.30-ում ասվում է. «Այն ժամանակ թագավորը հաջողություն տվեց Սեդրակին, Միսակին և Աբեդնագովին...»:

Աստված քեզ ոչ միայն դուրս կբերի նեղությունից, այլ նաև կբարձրացնի:

Դանիելը նույնպես նեղության մեջ ընկավ իր անկեղծության և Աստծուն նվիրված լինելու համար: Նրան առյուծների գուբը գցեցին, բայց նա շարունակեց Աստծուն հավատալ: Աստված ուղարկեց իր հրեշտակին և, փակելով առյուծների երախը, ազատեց Դանիելին. նա անվնաս դուրս եկավ առյուծների գուբից (տե՛ս Դանիել 6.3-23):

Շարունակի՛ր վստահել Աստծուն և անվնաս դուրս կգաս նեղությունից:

Այս բոլոր մարդիկ հասկացան, որ Աստված հավատարիմ է: Ես նույնպես ապրել եմ Նրա հավատար-

մությունն ու բարությունը: Մանուկ հասակում ինձ սեռական, հոգեբանական և զգացմունքային բռնության են ենթարկել: Տասը տարի շարունակ տառապել եմ գլխացավից՝ միգրենից: Ինձ մոտ քաղցկեղ էր հայտնաբերվել և մի քանի թեև փոքր, բայց ցավոտ ու անհանգստացնող հիվանդություններ: Աստված պատասխանեց աղոթքներիս՝ ազատագրելով ինձ յուրաքանչյուր հիվանդությունից: Կա մի ժամանակահատված, երբ պետք է հաստատակամորեն սպասել Աստծուն:

Պետրոսի առաջին թղթի 5.8,9-ում ասվում է.

> *«Արթո՛ւն եղեք, հսկո՛ւմ արեք, որովհետև ձեր ոսոխ թշնամին՝ սատանան, գոռոզ առյուծի պես ման է գալիս և որոնում է, թե ում կուլ տա: Որին հակառակ կանգնե՛ք հավատքով հաստատված՝ գիտենալով, որ ձեր եղբայրներն էլ, որ աշխարհի մեջ են, նույն չարչարանքներն են քաշում»:*

Ինչպես տեսնում եք, բոլորս էլ ժամանակ առ ժամանակ անցնում ենք նեղություններով, և ամենքս էլ ինչ-որ չափով ապրում ենք թե՛ միայնակություն և թե՛ տրտմություն, սակայն մենք միայնակ չենք: Աստվածաշունչը հորդորում է, որ «հակառակ կանգնենք» սատանային և հաստատուն մնանք հավատքի մեջ (տես Ա Պետր. 5.8,9): Կարող ենք նաև զորանալ այն մտքով, որ մեր կողքիններին անծանոթ չեն մեր ապրումները:

Աստված գործում է մեր օգտին

Աստված բարի է և հավատարիմ: Տարիներ առաջ իմ ապրած զգացմունքային շոկը ինձ հեռացրեց շատ մարդկանցից և շատ թանկագին բաներից: Աստված կամենում էր, որ առաջ շարժվեի, բայց ես Նրան չէի հնազանդվում: Եվ Նա ինձ և մի քանիսին տեղից շարժեց: Աստված իմ օգտին էր գործում, թեև այդ ժամանակ ես դա չէի կարող ըմբռնել: Ինձ թվում էր, թե ամբողջ աշխարհը գլխիվայր շուռ է եկել, և չէի պատկերացնում, որ երբևէ կբժշկվեմ: Սակայն հիմա հասկանում եմ, որ այն, ինչ տեղի ունեցավ, իմ կյանքի լավագույն իրադարձություններից էր: Մահն ու ամուսնալուծությունը միակ ավերիչ հանգամանքները չեն, որոնց մարդը հանդիպում է: Տարիներ շարունակ մտերիմ փոխհարաբերության կորուստը կամ կարիերայի ձախողումը նույնպես կարող են տրավմատիկ լինել: Երբ ֆիզիկական վնասվածքը քեզ զրկում է զբաղվել կյանքիդ կարևոր մասը կազմող նախասիրությամբ, կարող է զգացմունքային լուրջ խնդիր առաջանալ: Իրականում, թանկագինը կորցնելը շատ դժվար է մեզ համար:

Թեև երեք տարի պահանջվեց, որ լիովին բժշկվեմ, բայց այդ ժամանակահատվածում զգալի մնայուն հաջողություններ ձեռք բերեցի: Ցավից վերջնականապես բժշկվելու համար ինձ օգնեց «շնչավոր կապերի» գոյության գիտակցումը:

«Շնչավոր կապեր»

Ում կամ ինչին տրամադրենք մեր ժամանակի մեծ մասը, նրա հետ էլ փոխադարձ կապվածություն կառաջանա:

Մենք, որպես մարդ, հոգի ենք, ունենք շունչ և ապրում ենք մարմնում: Շնչի մեջ մտնում են՝ միտքը, կամքը և զգացմունքները:

Մտածելով և ծրագրեր կազմելով ինչ-որ մեկի կամ ինչ-որ երևույթի շուրջ՝ միտքը կապ է ստեղծում նրա հետ: Քննենք, թե հիմնականում ինչպես է կապվածություն ստեղծվում մտքի, կամքի և զգացմունքների միջոցով: Եթե մի փոքր խորհենք այս հարցի շուրջ, կբացահայտենք, թե ինչպես է մեր շունչը կապվում այն անձանց կամ երևույթների հետ, որոնց վրա ծախսում ենք մեր ժամանակն ու էներգիան:

Եթե ձեռքս տարիներով անշարժ կապեմ, հետևանքը սարսափելի կլինի: Արձակելուց հետո ձեռքս թուլացած և անաշխատունակ կլինի, և քանի դեռ նրա ուժն ու շարժունակությունը չեն վերականգնվել, ես չեմ կարողանա նրանով որևէ գործողություն կատարել: Ուժասպառ եղած մկաններս կրկին զարգացնելու և աշխատունակ դարձնելու համար պետք է վարժություններ սովորեմ:

Նույնը վերաբերում է մեր շնչին: Երբ երկար ժամանակ կապված ենք լինում որևէ անձնավորության,

վայրի կամ երևույթի հետ, շնչավոր կապ է ստեղծվում: Երբ տվյալ անձնավորությունից, վայրից կամ երևույթից բաժանվում ենք, դեռ որոշ ժամանակ շարունակում ենք մեզ զգալ հին իրականության մեջ՝ ինչպես արձակված ձեռքի օրինակն էր: Երկար տարիներ կաշկանդված վիճակում ապրելու պատճառով ձեռքս արձակելուց հետո էլ ինձ կարող է թվալ, թե այն կապված է: Ժամանակ ու ջանքեր կպահանջվեն այն վերականգնելու և աշխատունակ դարձնելու համար: Նույնիսկ երբ կամավոր ենք հեռանում ինչ-որ մեկից կամ որևէ իրականությունից, մեր շունչը դեռևս կարող է ձգտել հնին: Զգացմունքները կարող են խորը ցավ և տառապանք պատճառել: Ուստի, այս ամենը հասկանալով, պետք է կամք գործադրել՝ անելու կամ չանելու հաջորդ քայլը: Հաստատակամ որոշումը կարող է սանձել փոթորկոտ զգացմունքները:

Գոյություն ունեն ճիշտ և սխալ «շնչավոր կապեր»: Ճիշտ կապերը պետք է կարգավորել և հավասարակշռության մեջ պահել, իսկ սխալ կապերի հարցերը պետք է լուծել:

Ինչ պարագայում էլ լինի քո պայքարը, եթե ճիշտ լուծում չտաս, դա կարող է քեզ հաշմանդամ դարձնել: Ինչևիցե, Աստված գիտի, թե ինչպես պետք է վարվես:

Եթե պատահարի ժամանակ վնասվել ես, պետք է սովորես կրկին քայլել:

Եթե մահվան կամ բաժանության պատճառով կորցրել ես կողակցիդ, պետք է սովորես կյանքդ շարունակել ինքնուրույն, անել այն, ինչ միգուցե վաղուց մոռացված է, կամ երբեք չես արել: Գուցե սկսես աշխատել, կամ եփել սովորել և խնամք տանել երեխաներիդ համար: Եթե երբևէ ինքնուրույն որոշումներ չես կայացրել, գուցե հիմա պետք է փորձես:

Եթե կորցրել ես աշխատանքդ, պետք է վերանայես ինքդ քեզ և պատրաստ լինես նույնիսկ նոր, անծանոթ միջավայր տեղափոխվելու:

Չի բացառվում, որ այդ ընթացքում դեռևս վիրավորվածություն զգաս, բայց ուրա՛խ եղիր՝ իմանալով, որ առաջ ես գնում և օր-օրի առաջընթաց ես ապրում: Աստված խոստանում է քեզ հետ լինել դժվարությունների ժամանակ: Մինչ սպասում ես Աստծուն քո ազատագրման համար, կարող ես մխիթարվել՝ իմանալով, որ Նա քեզ հետ է և քո օգտին է գործում, թեև միշտ չէ, որ տեսնում և հասկանում ես, թե ինչ է Նա անում: Մատթեոսի Ավետարանի 28.20-ում Նա ասում է. «Ես ձեզ հետ եմ ամեն օր՝ մինչև աշխարհի վերջը...»:

2

ՄԻԱՅՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԶԳԱՅՈՒՄԸ ԿԱՐՈՂ Է ԲԺՇԿՎԵԼ

«.... և Ես կդարձնեմ նրանց սուգը ուրախության ու կմխիթարեմ նրանց և նրանց կուրախացնեմ իրենց տրտմությունից»:

Երեմիա 31.13

2

ՄԻԱՅՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԶԳԱՑՈՒՄԸ ԿԱՐՈՂ Է ԲԺՇԿՎԵԼ

Միայնակությունը մեղք չէ, և եթե դու մենակ ես, քո վերքերին մեղավորության զգացում մի՛ ավելացրու:

Անկախ պատճառից՝ միայնակության զգացումը կարող է բժշկվել: Միայնակությունն ավելի տանջալի է նրանց համար, ովքեր ամաչկոտ են, ծայրաստիճան երկչոտ կամ իրենց չհասկացված են զգում: Առավել խոցելի են նաև առաջնորդները, ամուսնալուծվածները կամ չամուսնացածները: Այրիները, ծերերը, այն մարդիկ, ովքեր տարբերվում են մյուսներից, կարող են իրենց մերժված կամ ավելորդ զգալ: Այս ցուցակում կարելի է ընդգրկել նաև նրանց, ում չարաշահել են, ովքեր չեն կարողանում առողջ փոխհարաբերություններ կառուցել (հատկապես՝ հակառակ սեռի անձանց հետ), ովքեր պետք է փոխեն իրենց բնակության կամ աշխատանքի վայրը, և այսպես շարունակ:

Միայնակությունը զանազան պատճառներից է բխում, և շատերը չեն գիտակցում, որ կարող են դեմ առ դեմ դուրս գալ այդ խնդրին և լուծել:

«Միայնակություն» բառն առաջացել է «միայնակ» արմատից, որը, ինչպես Վեբսթերի բառարանում է սահմանվում, նշանակում է՝ ընկերակցությունից զուրկ, ՄԵԿՈՒՍԱՑՎԱԾ, դիրքավորված կամ կանգնած միայնակ, ՄԵՆԱԿ, ԱՄԱՅԱՑԱԾ, մենակությունից ճնշված, ընկերակցության պակասի պատճառով ընկճված, լքված:

Միայնակությունը սովորաբար նկարագրվում է որպես ներքին ցավ կամ համակրանք շահելու տենչ, որի հետևանքներն են դատարկության և պիտանի չլինելու զգացումները: Հաճախ, որպես ավելի ծանր հետևանք, հանդիպում է դեպրեսիան, որն էլ երբեմն ավարտվում է ինքնասպանությամբ:

Ցավալի է նշել, բայց բազմաթիվ մարդիկ, նույնիսկ քրիստոնյաներ, միայնակ լինելով՝ չգիտեն, թե ինչպես պետք է վարվել: Եվ շատերը, միգուցե չցանկանալով ճիշտ ելք գտնել, ինքնասպանություն են գործում և զոհ դառնում այդ սոսկալի թշնամուն:

Մենակ լինելը միայնակություն չէ

«Մենակ» բառը բառարանում սահմանվում է «ԱՌԱՆՁԻՆ, մյուսներից զատված»: Համաձայն Վեբսթերի՝ «միայնակություն» նշանակում է մեկուսացած

լինելու զգացողություն, որն առաջանում է ընկերակցության բացակայության արդյունքում:

Դու մենա՞կ ես (անկախ, առանձին, ինքդ քեզ հետ), թե՞ միայնակ (ընկերակցություն չունենալու պատճառով լքված, ճնշված և ընկճված): Այստեղ տարբերություն կա:

Շատ կարևոր է հասկանալ, որ միայնակության պատճառը մենակ լինելը չէ:

Նույնիսկ ուրիշների հետ ընկերակցությունը չի երաշխավորում, որ կարող ես միայնակությունից զերծ լինել:

Միայնակությունը երբեմն առաջանում է իրավիճակների պատճառով: Մարդը, երբ թողնում է իր շրջապատը և նոր բնակարան տեղափոխվում, կարող է ինչ-որ ժամանակ իրեն միայնակ զգալ, բայց, ի վերջո, նոր ընկերներ ձեռք բերել:

Երբ ինչ-որ իրավիճակ միայնակության զգացում է առաջացնում, որը շարունակական բնույթ է կրում, սա արդեն լուրջ խնդիր է, որի դեմ պետք է պայքարել: Միգուցե հնարավոր չէ միշտ խուսափել մենակ լինելուց, բայց միայնակության խնդրի լուծման համար միշտ էլ պատասխաններ կան:

Միայնակության պատճառ կարող են լինել դժբախտ պատահարներն ու տրավմաները

Հաճախ միայնակությունն առաջանում է դժբախտ պատահարների կամ տրավմաների հետևանքով, օրինակ՝ սիրելի անձնավորության (կողակցի, երեխա-

յի, ծնողի), մտերիմ ընկերոջ կամ բարեկամի մահը, ամուսնալուծությունը կամ բաժանությունը:

Երբեմն տրավմայի պատճառ է դառնում ինչ-որ պատահար, որը մեզ ստիպում է մտածել, որ ամեն ինչ այլևս չի շարունակվելու այնպես, ինչպես եղել է, և արդյունքում առաջանում է միայնակության և խեղճության զգացում:

Ճգնաժամային իրավիճակը պահանջում է շարժվել կա՛մ դրական, կա՛մ բացասական ուղղությամբ՝ հաղթահարելու կամ պարտվելու:

Բոլորս էլ կինոֆիլմերում տեսած կլինենք, թե ինչպես է բժիշկը կանչում ծանր հիվանդի հարազատներին և ասում. «Ես արեցի այն, ինչ կարող էի, հիվանդի վիճակը ճգնաժամային է: Այսուհետև ինչ որ լինի, իմ ուժերից վեր է»: Բժիշկն ուզում է ասել, որ շատ կարճ ժամանակահատվածում հիվանդը կա՛մ կապաքինվի, կա՛մ կմահանա:

Ճգնաժամը միշտ առաջ է բերում փոփոխություն, իսկ այս տեսակի փոփոխությունը դժվար է ցանկացած մարդու համար, ով ճգնաժամի մեջ է:

Սգալու ընթացքը տարբերվում է սգի ոգուց

«Սուգ» բառը վերաբերում է կորցրածի համար անձի խորը մտավոր տառապանքին, տխրությանն ու վշտին: Սգալ՝ նշանակում է ցավ զգալ, վիշտ ապրել, մտքով տանջվել, տխրել, վշտանալ:

Սգալու ընթացքն անհրաժեշտ և առողջարար է մտքի, զգացմունքների և մարմնի համար: Նա, ով հրաժարվում է սգալուց, հավանաբար չի ընդունում կատարված իրականությունը, իսկ դա, ի վերջո, նրա ամբողջ էության վրա ավերիչ հետևանքներ է թողնում:

Ինչ վերաբերում է սգի ոգուն, սա բոլորովին այլ թեմա է: Եթե կորուստ կրած անձը չմերժի այդ ոգուն, վերջինս կսկսի կառավարել նրան և ավերել նրա ուժը, առողջությունը և նույնիսկ՝ ամբողջ կյանքը:

Թույլ տվեք ներկայացնել ընկերուհուս պատմությունը: Նրա որդին տառապում էր արյան քաղցկեղով: Հիվանդության դեմ երկարատև պայքարից հետո տղան մահացավ: Բնականաբար, ընտանիքի անդամների համար շատ ցավալի էր, և բոլորն էլ սգի որոշակի ընթացք անցան: Մի օր ընկերուհիս ինձ պատմում էր, թե ինչպես էր բացահայտել սգի ոգուն: Նա ասում էր, որ մի անգամ լվացք անելիս, երբ կրկին սկսում է մտածել որդու մասին, հանկարծ ինչ-որ ճնշում է տարածվում իր շուրջը: Նա զգում է, թե ինչպես են տխրությունն ու թախիծը համակում իրեն, և իր մեջ ցանկություն է առաջանում հարատևելու այդ զգացմունքների մեջ: Աստված նրան զանազանության հոգի է տալիս՝ տեսնելու, որ այդ ամենի ետևում սգի ոգին է, ով փորձում է գրավել իրեն: Ընկերուհիս արագորեն վերցնում է որդու վերնաշապիկը, փաթաթում իր վրա և ասում սատանային, որ այսուհետև դա

որպես «գովաբանության պատմուճան» է գործածելու (տե՛ս Եսայի 61.3): Հետո սկսում է պարել և բարձրաձայն փառաբանել Տիրոջը: Հենց այդ պահին նա զգում է, թե ինչպես է ճնշումը հեռանում իրենից:

Այս կինը կարող էր դուռ բացել երկարատև խնդիրների առջև, եթե հաստատակամորեն չհակառակվեր և չպայքարեր ճնշող սգի ոգու դեմ:

Սուգը ուրախության կփոխվի

«Երանի՛ սգավորներին, որ նրանք կմխիթարվեն»:

Մատթեոս 5.4

Աստվածաշնչում հատուկ խոսքեր կան սգավորների համար: Երեմիա 31.13-ում Տերը մարգարեի միջոցով ասում է.

> *«Այն ժամանակ կույսը պիտի ուրախանա պարախմբով, և երիտասարդներն ու ծերերը միասին, և Ես կդարձնեմ նրանց սուգը ուրախության ու կմխիթարեմ նրանց և նրանց կուրախացնեմ իրենց տրտմությունից»:*

Այս խոսքը ցույց է տալիս, որ Աստծո կամքն է մխիթարել սգացողներին: Այդ իսկ պատճառով կարող ենք ասել, որ սգից հետո գալիս է մխիթարությունը: Եթե մխիթարություն չի գալիս, ինչ-որ բան սխալ է:

Եսայի 61.1-3-ում կարդում ենք հետևյալ համոզիչ խոսքերը.

«Տեր Եհովայի Հոգին ինձ վրա է, ըստ որում Տերը օծել է Ինձ. Նա ուղարկել է ինձ աղքատներին ավետիք տալու, կոտրած սիրտ ունեցողներին բժշկելու, գերիներին ազատություն հրատարակելու և կապյալներին՝ արձակելու, Տիրոջ համար հրատարակելու ընդունելի տարին, և վրեժխնդրության օրը՝ մեր Աստծո համար, բոլոր սգավորներին մխիթարելու, Սիոնի սգավորների համար որոշելու, որ նրանց փառք տրվի մոխրի տեղ, ուրախության յուղ՝ սգի տեղ, գովության պատմուճան՝ հանգած սրտի տեղ...»:

Այս խոսքերից ակնհայտ է, որ Աստված կողմնակից է ամբողջական վերականգնմանը: Նա հետաքրքրված է նրանցով, ովքեր վիրավորված են, և կամենում է վերականգնել նրանց ուրախությունը:

Միգուցե դու վշտացած ես կորստի պատճառով, բայց քո ամբողջ կյանքում չպետք է մնաս այդ վիճակում: Աստված խոստացել է քո լացը ցնծության փոխել: Վշտի ժամանակ պետք է կառչես այս խոստումից: Այսպես վարվելով՝ դու հույս կստանաս ապագայի նկատմամբ:

Մեզ համար հույս կա

«Ուշացած հույսը սիրտը կհիվանդացնի, բայց կատարված փափագը կենաց ծառ է»:

Առակաց 13.12

Չնայած կորցրածի համար սգալը հաճախ անհրաժեշտ է և նույնիսկ առողջարար, սակայն պետք է զգույշ լինել և չհայտնվել անհանգստության և հուսահատության չափազանց ծանր բեռի տակ: Հուսահատվելու փոխարեն ուշադրություն դարձրու Սաղմոս 27.13,14 խոսքերին, որոնք գրվել են Դավթի կողմից.

«Իսկ թե որ ես հաստատ չհավատայի, թե Տիրոջ բարությունը կտեսնեմ կենդանյաց երկրում... Սպասի՛ր Տիրոջը, թո՛ղ սիրտդ պինդ և զորավոր լինի, սպասի՛ր Տիրոջը»:

Նշանակություն չունի, թե ինչ է տեղի ունենում երկրի վրա. մենք միշտ կարող ենք ապավինել Աստծուն:

Եբրայեցիներին ուղղված թղթում Աստված մեզ երդումով վստահեցնում է, որ Իր կամքն է մեզ օրհնելը:

«Աստված, առավել ևս կամենալով խոստմունքի ժառանգողներին ցույց տալ Իր խորհրդի անփոփոխ լինելը, մեջբերեց երդումը, որ երկու անփոփոխելի բաներով, որոնցով անկարելի է, որ Աստված սուտ խոսի, հաստատուն մխիթարություն ունենանք մենք, որ ապավինեցինք մեր առջև դրված հույսը բռնելու»:

Եբր. 6.17,18

19-րդ խոսքում Նա շարունակում է.

«Որ հաստատ և անշարժ խարսխի պես է մեր անձի համար, որ և մտնում է վարագույրի ներսի կողմն էլ»:

Խարիսխը պահում է նավը և փրկում փոթորկի ժամանակ կործանվելուց:

Հույսը նույն դերն է կատարում մեր հոգիների համար: Այն նման է փրկության խարսխի, որը պաշտպանում է մեզ, երբ կյանքի ալեկոծող փոթորիկների ժամանակ այս ու այն կողմ ենք տարուբերվում: Միգուցե ոչինչ չհասկանաս, երբ վիրավորված ես, և կորստի ցավը բորբոքում է հոգիդ, բայց կառչի՛ր այս ճշմարտությունից՝ Աստված սիրում է քեզ և ապագա ունի քեզ համար: Հուսա՛ և վստահի՛ր Նրան, որ քո սուգն ուրախության կփոխի, և մոխրի փոխարեն քեզ փառք կտրվի, նույնիսկ երբ անցնում ես տրտմության զանազան փուլերով:

3

ՏՐՏՄՈՒԹՅԱՆ ՅՈԹ ՓՈՒԼԵՐԸ

«Տիրոջն ապավինի՛ր քո ամբողջ սրտով և քո հասկացողությանը մի՛ վստահիր:

Քո բոլոր ճանապարհներում ճանաչի՛ր Նրան, և Նա կուղղի քո ճանապարհները»:

Առակաց 3.5,6

3

ՏՐՏՄՈՒԹՅԱՆ ՅՈԹ ՓՈՒԼԵՐԸ

Դժբախտության և կորստի ժամանակ գրեթե բոլորս էլ տրտմության ընթացք ենք անցնում: Ընդհանուր առմամբ, այս ընթացքը բաղկացած է յոթ հիմնական փուլերից: Դիտարկենք դրանք փուլ առ փուլ և փորձենք հասկանալ, թե ինչ է տեղի ունենում մեզ հետ այդ ժամանակահատվածում, և ինչպես կարող ենք օգուտ քաղել դրանից:

Փուլ 1. Շոկ և հերքում

Սովորաբար, սրանք են առաջին դրսևորումները դժբախտության կամ կորստի ժամանակ: Աստված գործածում է այս երևույթները, որպեսզի մեզ պաշտպանված զգանք և չավերվենք ամբողջությամբ:

Շոկ

Շոկը ցնցում է մարդու միտքը կամ զգացմունքները ուժգին, անսպասելի հարվածով:

Իրականում, շոկը պաշտպանության համար է: Այն խոչընդոտում է ամբողջ իսկությունը միանգամից ընդունելու գործընթացը և մեզ ժամանակ է տալիս աստիճանաբար հարմարվելու տեղի ունեցած փոփոխությանը:

Մինչև առաջ շարժվելը՝ պետք է նոր մտածելակերպ ունենալ: Շոկը մարդուն ժամանակ է տրամադրում՝ կյանքի և ապագայի նկատմամբ նոր մտածելակերպ զարգացնելու:

Պատկերավոր օրինակ են ավտոմեքենայի հարվածամեղմիչները (ամորտիզատորները), որոնք տեղադրված են փոխադրամիջոցը շարժման ընթացքում հանկարծակի հարվածներից պաշտպանելու համար: Դրանց բացակայության դեպքում ավտոմեքենան կջախջախվի ճանապարհին ստացած անսպասելի ուժգին հարվածներից:

Մեր կյանքը նույնպես ճանապարհորդություն է, և մեզնից շատերը չեն սպասում, որ կյանքի ճանապարհին կարող են փոսեր և անսպասելի հարվածներ լինել: Այդ է պատճառը, որ դրանց հանդիպելիս անպատրաստ ենք լինում դիմակայելու: Սուրբ Հոգին մեր մեջ «հարվածամեղմիչներ» է տեղադրել մեզ պաշտպանելու համար, մինչև ի վիճակի կլինենք վերականգնվելու և մեր մտածելակերպը հարմարեցնելու ճանապարհի հանկարծահաս փոփոխությանը:

Շոկային վիճակները կարող են շարունակվել մի քանի րոպեից մինչև մի քանի շաբաթ: Բայց եթե դրանից ավելի երկարածգվեն, ինչ-որ բան սխալ է:

«Առողջ» շոկը նման է ժամանակավոր թմրեցուցչի. մենք չենք կարող երկար ժամանակ մնալ այդ վիճակում: Պետք է առաջ շարժվել: Շոկը իրականությունից ժամանակավորապես խույս տալն է, բայց եթե դա չսահմանափակվի, կարող է շատ լուրջ խնդիրների հանգեցնել:

Հորեղբորս մահից հետո հարկ եղավ, որ ես մնամ նրա կնոջ մոտ: Հորեղբայրս երկար ժամանակ հիվանդ էր, և նրա մահն անխուսափելի էր, սակայն նրա կինն անդադար կրկնում էր. «Չեմ կարող հավատալ, որ նա մահացել է»: Նա սկզբնական շոկի մեջ էր, որը հաճախակի է լինում դժբախտության ժամանակ:

Նման իրավիճակում չպետք է երկար ժամանակ ձեռքերը ծալած նստել: Հիշում եմ, թե ինչպես իմ ծառայակիցներից մեկը, ով հանկարծահաս կործանարար դժբախտության էր հանդիպել, ասում էր. «Աստված ինձ ասաց, որ ես առաջ գնամ, և ես պատրաստվում եմ գնալ աշխատանքի»:

Նա համոզված չէր, թե որքանով որակյալ կլիներ իր կատարած աշխատանքը, սակայն գիտեր, որ իր համար կործանարար կլիներ, եթե անգործության մատնվեր: Մեկ օրում նա կորցրեց իր կյանքի ամենաթանկ բանը, որ իր համար ամեն ինչ էր նշանակում: Նրան հուսահատական մտքեր էին պաշարում. «Ինչի՞

համար է պետք, ինչո՞ւ փորձել որևէ բան անել»: Սակայն նա գիտեր, որ կյանքը շարունակվում է, և ապրելու համար պետք է հակառակվել այդ մտքերին դրական գործունեությամբ: Երբ անցնում ես շոկի միջով, նույնիսկ եթե դժբախտություն է պատահել, պետք է հասկանաս, որ հոգու և շնչի միջև տարաձայնություն կա: Կորստի և դժբախտության ժամանակ պետք է իրարից գանազանել մարդկային զգացմունքները և Սուրբ Հոգու ճշմարիտ առաջնորդությունը:

Հերքել

Հերքելը իրականությունն ընդունելուց հրաժարվելն է, որը հաճախ տարբեր զգացմունքային հիվանդությունների պատճառ է դառնում:

Աստված մեզ սպառազինել է Իր Սուրբ Հոգու զորությամբ, և մենք, բռնելով Նրա ձեռքը, կարող ենք ընդունել իրականությունն ու անցնել մահվան շուքի ձորով՝ հաղթահարելով կյանքում հանդիպած բոլոր խոչընդոտները: Մեր մեջ ապրող և մեզ պաշտպանող Աստծո Հոգով կարող ենք Դավիթ թագավորի պես ասել. «Այո՛, թեև գնամ մահվան շուքի ձորով, չար բանից չեմ վախենա, որովհետև Դու ինձ հետ ես. Քո գավազանն ու ցուպը մխիթարում են ինձ» (Սաղմ. 23.4):

Նույնիսկ մահվան շուքի տակ կարող ենք ապրել հույսով:

Քանի որ խոսեցինք հույսի մասին, կրկին հիշենք Սեդրակին, Միսակին և Աբեդնագովին (տես Դանիել 3.8-27)։ Երբ նրանց գցեցին կրակե հնոցը, որը սովորականից յոթ անգամ ավելի ուժգին էր վառվում, Տերը նրանց հետ էր մինչև իսկ այդ բոցավառվող դժոխքում։

Երբ հայտնվենք դժվարին իրավիճակներում, քաջալերվելու համար կարող ենք անդրադառնալ սուրբգրային նմանատիպ պատմություններին։ Ինչպես որ Աստված այդ հրեա տղաների հետ էր բոցավառվող կրակե հնոցում, և նրանք այնտեղից դուրս եկան առանց վնասվելու, այնպես էլ մեզ հետ կլինի կյանքի ցանկացած անելանելի իրավիճակում։ Աստծո կամքն է, որ իրականությունն ընդունելով՝ անցնենք դրա միջով և հաղթանակով դուրս գանք։ Իրականությունն ընդունելը դժվար է, բայց իրականությունից փախչելն ավելի դժվար է։

Փուլ 2. Բարկություն

Երկրորդ փուլը բարկությունն է. բարկություն Աստծո հանդեպ, սատանայի հանդեպ, մեր կամ այն անձնավորության հանդեպ, ով պատճառ է եղել, որ ցավ կամ կորուստ ունենանք, նույնիսկ եթե նա կենդանի չէ։

Բարկություն Աստծո հանդեպ

Մենք հավատում ենք, որ Աստված բարի է և վերահսկում է մեր կյանքը։ Այդ է պատճառը, որ դժբախ-

տության կամ կորստի դեպքում չենք հասկանում, թե ինչու Նա չի կանխում այդ իրադարձությունները, որոնք մեզ ուժգին հարված են հասցնում: Երբ դժբախտություն է տեղի ունենում, հաճախ բարկանում ենք և հարցնում. «Եթե Աստված բարի է և ամենակարող, ինչո՞ւ է թույլ տալիս, որ դժբախտություն պատահի բարի մարդկանց»: Սա այն հիմնական հարցն է, որ տանջում է մեզ՝ Աստծո գավակներիս, նաև այն ժամանակ, երբ ինքներս ենք անցնում նեղություններով:

Նման իրավիճակներում ուզում ենք աղաղակել՝ շարունակ կրկնելով մեզ համար անհասկանալի միևնույն հարցը. «Ինչո՞ւ, Աստվա՛ծ, ինչո՞ւ»: Այս հարցը տանջում է նրանց, ովքեր վշտացած են իրենց կյանքում կրած կորստի համար, միայնակ են և ընկճված:

Կորնթացիներին ուղղված առաջին թղթի 13.12-ում Պողոս առաքյալը նշում է, որ կլինեն հարցեր, որոնց պատասխանները չենք կարող գտնել այս կյանքում:

> *«Որովհետև հիմա հայելու մեջ օրինակով ենք տեսնում, բայց այն ժամանակ դեմ առ դեմ. հիմա փոքր ի շատե եմ տեղյակ, բայց այն ժամանակ այնպես կգիտենամ, ինչպես գիտեցված եմ»:*

Ավելորդ ենթադրությունները, հասկանալու փորձերը, պատասխաններ գտնելու անկարողությունը տանջալի են և ավելի շատ խառնաշփոթ են ստեղծում:

Առակաց 3.5,6-ում գրված է, որ Տիրոջն ապավինելը վստահություն է բերում և ճիշտ ուղղություն է տալիս:

> *«Տիրոջն ապավինի՛ր քո ամբողջ սրտով և քո հասկացողությանը մի՛ վստահիր: Քո բոլոր ճանապարհներում ճանաչի՛ր Նրան, և Նա կուղղի քո ճանապարհները»:*

Երբ կյանքում հանդիպում ենք դժվարություններին, կարիք ունենք ճիշտ ուղղորդվելու: Այս խոսքերն ասում են, որ ճիշտ ճանապարհը գտնելու միջոցն Աստծուն ապավինելն է:

Վստահությունն իրականում գործում է այն ժամանակ, երբ ունես անպատասխան մնացած որոշ հարցեր:

Այս ճշմարտությունը դժվար է ընդունել, քանի որ մարդկային էությունն ուզում է ամեն ինչ հասկանալ: Հռոմեացիներին ուղղված թղթի 8.6-ում գրված է, որ մարմնական միտքն ու խորհուրդը Սուրբ Հոգուց չեն:

Մենք ուզում ենք ամեն ինչ հասկանալ, սակայն, առանց մեր հասկանալու էլ, Սուրբ Հոգին կարող է մեր սրտում խաղաղություն բերել այս կամ այն խնդրի վերաբերյալ: Նշանակություն չունի, թե որքան վերքեր ունես կորստի կամ դժբախտության պատճառով. Սուրբ Հոգին, անկախ պարագաներից, կարող է քեզ խաղաղություն բերել՝ որ ամեն ինչ լավ է լինելու: Աստծո հանդեպ բարկությունն անմտություն է, քանի որ

Նա միակն է, ով կարող է քեզ օգնել, շնորհել հավիտենական ապահովություն և բժշկություն: Շարունակի՛ր հավատալ, որ Աստված բարի է: Նույնիսկ երբ չես հասկանում այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում քո կյանքում, շարունակի՛ր հավատալ և ասա՛, որ Աստված բարի է, որովհետև Նա իրոք բարի է:

Սաղմոս 34.8-ում սաղմոսերգուն մեզ քաջալերում է.

«Ճաշակե՛ք և տեսե՛ք, որ Տերը քաղցր է. երանելի է այն մարդը, ով հուսացած է Նրան»:

Սաղմոս 86.5-ում նա Աստծո մասին ասում է.

«Որովհետև Դու, Տե՛ր, բարի ես և ներող և ողորմությունով հարուստ՝ բոլոր Քեզ կանչողների հանդեպ»:

Սաղմոս 136.1-ում ասում է.

«Գոհացե՛ք Տերից, որ բարի է, որ հավիտյան է Նրա ողորմությունը»:

Աստված բարի է, իսկ սատանան ուզում է, որ հավատանք, թե Աստծուն վստահել չենք կարող, որովհետև Նա հոգ չի տանում մեր մասին և չի սիրում մեզ: Եթե երբեմն կասկածում ես քո հանդեպ Աստծո սիրուն և հավատարմությանը, խնդրում եմ, խորհի՛ր Հռոմեացիներին ուղղված թղթի 8.33-39-ում Պողոսի արտահայտած խոսքերի շուրջ.

«...Ապա ո՞վ կբաժանի մեզ Քրիստոսի սիրուց՝ փառապա՞նքը, նեղությո՞ւնը, հալածա՞նքը, սո՞վը, մերկությո՞ւնը, վտա՞նգը, թե՞ սուրը: Ինչպես գրված է, թե քեզ համար մեռցվում ենք ամեն օր և մորթվելու ոչխարի պես համարվեցինք: Բայց այս բոլոր բաներում առավել ևս հաղթում ենք Նրա միջոցով, ով մեզ սիրեց: Որովհետև հաստատ գիտեմ, որ ո՛չ մահը, ո՛չ կյանքը, ո՛չ հրեշտակները, ո՛չ իշխանությունները, ո՛չ զորությունները, ո՛չ ներկա բաները, ո՛չ գալու բաները, ո՛չ բարձրությունը, ո՛չ խորությունը և ո՛չ էլ մեկ ուրիշ ստեղծված բան, չեն կարող մեզ բաժանել Աստծո սիրուց, որ մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսում է»:

Մի՛ բարկացիր: Ընդունի՛ր Սուրբ Հոգու ծառայությունը և լսի՛ր Հիսուսի Խոսքերը.

«Ձեր սրտերը թող չխռովեն: Աստծո՛ւն հավատացեք և Ի՛նձ հավատացեք: ...Եվ Ես Հորը կաղաչեմ և ուրիշ Մխիթարիչ կտա ձեզ, որ ձեզ հետ լինի հավիտյան: ...Ձեզ որբ չեմ թողնի, կգամ ձեզ մոտ»:

Հովհաննես 14.1,16,18

Մխիթարվի՛ր այս խոսքերով և հակառակվի՛ր սատանային, երբ նա կփորձի քեզ համոզել, որ շարունակես բարկանալ և չվստահել Աստծուն:

Բարկություն սատանայի դեմ

Աստվածաշունչն ասում է, որ պետք է ատենք չարը (տե՛ս Ամովս 5.15): Քանի որ սատանան ամեն չարիքի սկզբնաղբյուրն է, նրա վրա բարկանալը շատ տեղին կլինի, եթե դա արտահայտվի աստվածաշնչյան կերպով:

Եփեսացիներին ուղղված թղթի 6.12-ում ասվում է.

> *«...որովհետև մեր պատերազմը արյան ու մարմնի դեմ չէ, այլ՝ իշխանությունների ու պետությունների, այս աշխարհի խավարի աշխարհակալների, այն չար ոգիների, որ երկնավորների մեջ են...»:*

Մեր պատերազմը, իսկապես, Աստծո դեմ չէ և ո՛չ էլ մարդկանց, այլ մեր հոգիների թշնամու: Ինչ անել, որ սատանայի դեմ առաջացած բարկությունն արդյունավետ լինի: Թույլ տվեք մի օրինակ բերել իմ անձնական կյանքից: Տասնհինգ տարեկանում սեռական բռնության ենթարկվելու պատճառով տարիներ շարունակ բարկացած էի սատանայի վրա, սակայն բարկությունս սխալ ձևով էի արտահայտում: Դարձել էի խստասիրտ և կոպիտ իմ բոլոր փոխհարաբերություններում: Այդ ժամանակ էր, որ սովորեցի չարին բարիով հաղթել (տե՛ս Հռոմ. 12.21): Ես բարկացած էի սատանայի վրա, որովհետև նա գողացել էր ինձնից իմ մանկությունը, բայց չարին չարով պատասխանելը չէր

փոխհատուցում իմ կորցրածը: Այժմ ես քարոզում եմ Ավետարանը, օգնում մարդկանց, ովքեր վիրավորված են, և տեսնում անթիվ վերականգնված կյանքեր: Բարին գործելով և Աստծո բարի լուրը ուրիշներին հասցնելով՝ ես պարտության եմ մատնում սատանային և հատուցում ինձ արածի փոխարեն:

Այսպես պետք է բարկանալ սատանայի վրա:

Վիրավորվածությունից շատ ավելի արագ կվերականգնվես, եթե սկսես օգնել մեկ ուրիշին: Վիրավորված մարդկանց օգնելը կնպաստի սեփական վիրավորվածությունից դուրս գալուն:

Անձնական կյանքում կրած վիրավորանքի և կորստի դիմաց սատանային փոխհատուցելու միակ ձևը հաստատակամորեն և անհապաղ Հիսուսի նման ծառայելն է:

Բարկություն ինքներս մեր հանդեպ

Դժբախտության ժամանակ հաճախակի է հարց ծագում. «Կարո՞ղ էի արդյոք ինչ-որ կերպ կանխել պատահածը»: Մի կնոջ հետ էի զրուցում, ում ամուսինը սրտի կաթվածից հանկարծամահ էր եղել: Նա ասում էր, որ անդադար հիշում է, թե ինչպես էր ամուսինը հաճախակի բողոքում առողջությունից: Կինը մեղադրում էր ինքն իրեն, որ չէր ստիպել ամուսնուն բժշկի դիմել:

Դժբախտությունից հետո, հատկապես՝ սիրելիի կորստից հետո, մարդիկ մտածում են, որ կարող էին ինչ-որ բան ասել կամ չասել, անել կամ չանել: Մենք անվերջ կարող ենք ափսոսալ մեր կյանքում, բայց ափսոսանքը միայն տառապանք է ավելացնում այն բոլոր տանջանքներին, որ արդեն իսկ ապրում ենք: Փիլիպեցիներին ուղղված թղթի 3.13,14-ում Պողոս առաքյալը նշում է. *«...բայց մեկ բան կա. ետևի բաները մոռանալով՝ դեպի առջևում լինողներն եմ նկրտում, հետևում եմ դեպի նպատակը...»:*

Ես սիրում եմ «նկրտել» բառը: Այն ինձ ասում է, որ նման պարագաներում պետք է «առաջ գնալ» և թշնամու հնարավոր հակառակությունները հաղթահարել:

Վերջը միշտ նոր սկիզբ է բերում:

Սատանան փորձում է մեզ ետ պահել այն նոր կյանքից, որ Աստված պատրաստել է մեզ համար: Թշնամին կամենում է մեզ պահել անցյալի ծուղակում և ստիպել ապրելու հարատև տառապանքի մեջ:

Սեփական անձի վրա բարկանալը կամ ինքնամեղադրումը ոչ մի օգուտ չի տա, այլ միայն կիրագործի սատանայի նպատակը մեր կյանքում:

Քաջալերում եմ քեզ՝ վերջ տուր ինքնախարազանմանը: Սատանան միշտ կփորձի հարձակվել քեզ վրա, երբ դու շատ տկարացած ես: Մեղադրանքը, ափսոսանքը և խղճահարությունը նրա սիրելի զենքերն են: Խորհիր քաջալերող և ոչ թե հիասթափեցնող մտքերի շուրջ:

Հիշի՛ր. մի՛ բարկացիր Աստծո դեմ և մի՛ բարկացիր քեզ վրա: Բարկացի՛ր սատանայի վրա և արտահայտի՛ր այդ բարկությունը ճիշտ ձևով: Հաղթի՛ր չարին բարիով:

Բարկություն ուրիշների հանդեպ

Բնական է, երբ բարկանում ենք մեզ ցավ կամ վիրավորանք պատճառող անձնավորության վրա, նույնիսկ եթե նա մահացած է:

Հորեղբորս կինն ասում էր, որ ամուսնու մահից հետո նա երբեմն խփում էր իր բարձին և աղաղակում. «Ինչո՞ւ ինձ թողեցիր»: Իրականում նա գիտակցում էր, որ հորեղբայրս դիտավորյալ չի թողել իրեն, սակայն նրա զգացմունքներն էին խոսում:

Պետք է իմանալ, որ զգացմունքներն ունեն ձայն, և վնասվելիս կարող են արձագանքել վիրավոր կենդանու նման: Վնասված զգացմունքներն արթնանալիս կարող են շատ վտանգավոր լինել:

Կարևոր է թույլ չտալ, որ կորստի պատճառով վնասված զգացմունքները վերածվեն զայրույթի կամ դառնության: Ամուսնալուծության պատճառով կրած կորստի արդյունքում շատ դյուրին է ատել կամ վրեժխնդիր լինել նրանից, ով այդ ամենի պատճառն է եղել:

Մի՛ վատնիր կյանքդ՝ դառնությամբ լցվելով, փոխարենը՝ վստահի՛ր Աստծուն և թո՛ւյլ տուր քեզ վե-

ականգնել: Այն, ինչ քեզ ցավ է պատճառում, ցավ է պատճառում բազմաթիվ մարդկանց: Խնդրի՛ր, որ Աստված քեզ «մոխրի» փոխարեն ուրախություն տա: Խնդրի՛ր, որ Նա քեզ թույլ տա օգնել ուրիշներին, ովքեր ապրում են իրենց վշտի և միայնակության մեջ:

Սիրելիի մահն ստիպում է որոշ ժամանակ բարկությամբ լցվել և անընդհատ մեղադրել նրան. «Ինչպե՛ս կարող էիր թողնել, որ երեխաներին մենակ մեծացնեմ ու այս ամբողջ ծանր պատասխանատվությունը կրեմ»:

Անշուշտ, նման մտածելակերպը կայուն անձնավորության համար սովորական իրավիճակում կարող է անհեթեթ թվալ, սակայն երբ հանկարծակի դժբախտություն է պատահում, և վիշտն է վրա հասնում, հաճախ նման մարդիկ նույնպես իրենց վշտի համար հակված են մեղադրելու ուրիշին: Մտքերն ու զգացմունքները կարող են անկայուն լինել. մարդն Աստծո դեմ բարկանալուց հետո կարող է բարկանալ սեփական անձի վրա, սատանայի դեմ բարկանալուց հետո բարկանալ այն անձի վրա, ով պատասխանատու էր իր կորստի համար: Այս շրջանը կարող է պարբերաբար կրկնվել և մինչև իսկ մեծ խառնաշփոթություն ստեղծել:

Վիրավորված լինելու պահին մարդկային բնական արձագանքը բարկանալն է և սեփական անձը այդ անտանելի ցավից պաշտպանելը:

Ահա թե ինչու է անհրաժեշտ ճիշտ ընկալել տրտմության այս շրջանը և առաջացած զգացմունքները: Անցյալում մեզ սովորեցրել են զգացմունքները կարևոր չհամարել, քիչ արժևորել կամ ընդհանրապես չարժևորել:

Մեծ կորստի դեպքում տեղին չէ հերքել զգացմունքները կամ այն խնդիրները, որոնք անհանգստության կամ զգացմունքային անկման պատճառ են հանդիսացել, փոխարենը՝ պետք է մխիթարություն գտնել և խնդիրներին լուծում տալ:

Մի՛ փորձիր խեղդել զգացմունքներդ, այլ հասկացի՛ր դրանց իմաստը և արտահայտի՛ր դրանք ճիշտ ձևով:

Փուլ 3. Անկառավարելի զգացմունքներ

Ողբերգության հանդիպած մարդիկ ունենում են զգացմունքային տարբեր փուլեր, ներառյալ՝ հեծկլտոց ու հիստերիա, որոնք կարող են ի հայտ գալ ու անցնել նույնիսկ չսպասված ժամանակ: Մարդը մի պահ իրեն լավ է զգում, հաջորդ պահին տխրությունը սկսում է ճնշել իրեն:

Նույնիսկ նրանք, ովքեր բավականին սառնասիրտ են, կորստի ժամանակ հնարավոր է բուռն զգացմունքներ ունենան: Մեկը, ով երբեք չի արտասվել, կարող է ժամանակ առ ժամանակ հեծկլտոցով անկառավարելիորեն լաց լինել: Ընդհանուր առմամբ, մարդիկ վախենում են զգացմունքներից, և անկառավա-

րելի զգացմունքների դրսևորումը նույնիսկ կարող է սարսափազդու լինել:

Եթե հիմա զգացմունքային դժվար ժամանակաշրջան ես անցնում, ուզում եմ քեզ քաջալերել՝ մի՛ վախեցիր, քանի որ այն, ինչ ապրում ես այս պահին, կանցնի: Սուրբ Հոգին քեզ կառաջնորդի դեպի ճշմարտությունը և դուրս կբերի վատթարագույն վիճակից:

Շատերը մերժում են արտասվելը կամ զգացմունքային որևէ դրսևորում, սակայն դա վնասակար է առողջությանը: Թաքցրած, ճնշված զգացմունքները շատ բուռն են և ազատ արձակվելու կարիք ունեն: Եթե խորը սթրեսների ժամանակ զգացմունքներիդ ազատություն չես տալիս, դրանք կներգործեն՝ քո ներսում քայքայելով մտավոր, զգացմունքային ոլորտները, և նույնիսկ կվնասեն քո ֆիզիկական առողջությունը:

Եթե Աստված մեզ տվել է արցունքներ և արտասվելու ընդունակություն, ուրեմն կյանքում կլինեն ժամանակներ, երբ արտասուքի կարիք կունենանք: Աստվածաշնչում մի քանի խոսքեր կան արտասուքի մասին: Օրինակ՝ Սաղմոս 56.8-ում սաղմոսերգուն խոսում է մի տիկի մասին, որի մեջ Աստված պահում է իր արցունքները: Հայտնություն 21.4-ում խոսվում է Նոր երկնքի և Նոր երկրի մասին, որ նախապատրաստված է Աստծո ժողովրդի համար. «Եվ կջնջի Աստված ամբողջ արտասուքը նրանց աչքերից, և այլևս չի լինի

ոչ մահ, ոչ սուգ, ոչ աղաղակ և ոչ էլ ցավ, որովհետև առաջիններն անցան»:

Լացը կարող է լինել առողջարար և ոչ առողջարար: Զգացմունքների արձակումը միշտ առողջարար է, բայց զգուշացեք ինքնախղճահարությունից: Եթե հանդուրժեք, դա կդառնա վիշապ, կհարձակվի ձեզ վրա և կավիրի:

Կարեկցանքն Աստծո պարգևն է, որ տրված է յուրաքանչյուրին՝ դիմացինին կարեկցելու համար: Եթե այն փոխարինվի ինքնախղճահարությամբ, մեզ կզրկի աշխատունակությունից: Միգուցե մտածես, որ ինքնախղճահարությունը ինքդ քեզ ծառայելու ձև է, բայց իրականում դա սատանայի միջոցն է, որով նա քեզ կարգելի տրտմությունից դուրս գալ և առաջ շարժվել:

Պետք է զգուշանալ նաև արցունքներն ուրիշներին վերահսկելու համար գործածելուց: Վնասված մարդը կարիք է զգում, որ ուրիշներն իրեն սեր ու բարություն ցուցաբերեն: Նշանակություն չունի, թե որքան ուժեղ ենք, ժամանակ առ ժամանակ բոլորս էլ ուրիշների օգնության կարիքն ունենք: Սակայն պետք է միշտ լավ հիշել, որ մարդիկ չեն կարող լուծել մեր խնդիրները: Երբ նայում ենք ուրիշներին՝ ակնկալելով, որ նրանք մեր ցավը կհեռացնեն, սխալվում ենք:

Նախ և առաջ՝ մարդիկ չեն կարող տալ այն ամենը, ինչ մեզ անհրաժեշտ է: Երկրորդ՝ մարդկանցից օգ-

նություն ստանալու մեր ակնկալիքը մեծ ճնշում է բերում նրանց վրա և հաճախ բացասաբար անդրադառնում նաև մեր փոխհարաբերություններում, հատկապես, երբ դա շարունակվում է երկարատև ժամանակ:

Հնարավոր է՝ ամուսնուն կորցրած կինը ներսի դատարկությունը լցնելու համար ավելի շատ նվիրվի իր երեխաներին: Եթե այդ ձգտումը կապված է այժմ ավելի շատ ժամանակ և հնարավորություն ունենալու հետ, ամեն ինչ ճիշտ է, բայց եթե կնոջ մտադրությունն է՝ այս ձևով երեխաներին ստիպել պատասխանատվություն կրել իր համար, ճիշտ չէ: Այդպես վարվելով՝ նա կվնասի իր երեխաներին:

Յուրաքանչյուր անձ իր կյանքով պետք է ապրի: Անկախ նրանից, թե որքան սեր կարող է լինել երկու անձանց միջև, ոչ ոք չի կամենում վերահսկվել կամ ապրել դիմացինի եսասիրական դրդապատճառների թելադրանքով:

Եթե հիմա ցավ կամ վիրավորանք ես ապրում, քաջալերում եմ քեզ, որ վստահես Աստծուն և թույլ տաս Նրան՝ կարգի բերելու քո փոխհարաբերություններն այնպես, ինչպես Ինքն է կամենում: Նա գիտի քո բոլոր կարիքները և տեսնում է այն դատարկությունը, որը պետք է լցվի: Աստված կանի այդ ամենը, եթե սպասենք Իրեն և մերժենք այն զգացմունքները, որոնք ուրիշներին վերահսկելու պատճառ են դառնում:

Սովորաբար, մարդիկ դա դիտավորյալ չեն անում: Միգուցե նրանք, վնասված լինելով, պարզապես փնտրում են մի բան, որ կարող է մեղմացնել ցավը: Բայց Աստված մեկին վշտից ազատելու համար այդ վիշտը չի դնում մեկ ուրիշի վրա:

Դժբախտությունը մեզ տկարացնում է, և սատանան միշտ կփորձի օգտվել մեր ամենաթույլ պահից: Նա չի ամաչում մեզ վրա հարձակվելուց, երբ մենք արդեն ընկած ենք: Նա այդ միայնակ, ցավոտ ժամանակները դիտարկում է որպես լավ հնարավորություն՝ մեզ մշտական կապանքի և թշվառության մեջ դնելու համար:

Հավասարակշռված կյանքը կփակի դուռը սատանայի առջև

Տարիների ընթացքում հասկացա, որ պետք է սովորեմ շատ հարցերում գործել մենակ և ինքնուրույն: Սա չի նշանակում, որ մենք մյուսների կարիքը չունենք: Իրականում, երբ ցավերի մեջ ենք, Աստված մեզ մխիթարելու համար գործածում է մարդկանց: Սակայն եթե մարդկանց կարիքը չափից շատ ենք զգում, և դա հավասարակշռությունից դուրս է գալիս, Աստծո համար արգելք է առաջանում, և Նա չի կարողանում գործել մեր կյանքում:

Մանուկ հասակում սեռական բռնություն կրելու պատճառով տարիներ շարունակ սարսափելի կերպով

տառապել եմ: Ես ակնկալում էի, որ ամուսինս կհոգա իմ զգացմունքային կարիքները՝ լցնելով այն դատարկությունը, որ առաջացել էր հորս հետ ունեցած սխալ փոխհարաբերությունից: Անշուշտ, Տերը գործածեց ամուսնուս՝ իմ զգացմունքները բժշկելու համար, բայց ես հասկացա, որ խնդիրներիս մեծ մասը միայն Աստծո հետ պետք է լուծեմ:

Կարիքի ժամանակ Աստծուց բացի որևէ մեկին դիմելու հնարավորություն չունենալը մեզ օգնում է՝ մեր արմատները հաստատուն կերպով «Նրա վրա» հիմնելու: Նա է ժայռը, հաստատուն և անշարժ հիմքը: Անկախ նրանից, թե ինչ է տեղի ունենում մեր շուրջը, Նա միշտ նույնն է:

Եթե որևէ դժբախտության պատճառով վշտացած ու մենակ ես, այդ իրավիճակը դարձրու պատեհ առիթ՝ Հոր, Որդու և Սուրբ Հոգու հետ ավելի խորը փոխհարաբերություն զարգացնելու համար:

Հիշի՛ր՝ այդպիսի ժամանակներում Սատանան ցանկանում է կործանել քեզ, բայց այն, ինչ նա անում է քեզ վնասելու համար, Աստված ի բարին է շրջում, եթե միայն վստահես Նրան (տես Ծնն. 50.20, Հռոմ. 8.28):

Փուլ 4. Դեպրեսիա

Եթե դեպրեսիայի մեջ ես, մի՛ նեղվիր: Յուրաքանչյուրն էլ կյանքում ունեցել է նման վիճակ:

Շատ բնական է, երբ մարդու հոգին տխրում և ընկճվում է, նույնիսկ եթե նա ճանաչում և սիրում է Տիրոջը: Դավիթ թագավորը, ով Աստծո սրտի համեմատ մարդ էր, իր սաղմոսներում խոսում է ընկճվածության մասին: Եթե Աստծո սրտի համեմատ մարդը պետք է պայքարեր ընկճվածության դեմ, որքան ավելի յուրաքանչյուրս: Դեպրեսիան միանգամայն տարբերվում է մարդկային այն զգացմունքներից, որ առաջանում են կորստի ժամանակ: Բայց կորստի ժամանակ ի հայտ եկող մյուս գգացմունքների նման դեպրեսիան նույնպես, եթե չկասեցվի, կարող է մեծ խնդիր դառնալ:

Դեպրեսիան մի վիճակ է, երբ մարդն ընկղմվում է բնականից ավելի ցածր մակարդակի մեջ: Ավելի պարզ կարող ենք այսպես ասել՝ Հիսուսը մեր փառքն է և մեր գլուխը բարձրացնողը (տե՛ս Սաղմ. 3.3), բայց մինչ Հիսուսը մեզ կբարձրացնի և կվերականգնի, սատանան գալիս է մեզ ճնշելու և թաղելու վիրավորանքների, վշտերի և խնդիրների մեջ: Դեպրեսիան գողանում է մարդու ուժն ու էներգիան: Նա դառնում է ծույլ և քնկոտ, չի ցանկանում որևէ բան անել: Հաճախ դեպրեսիայի մեջ գտնվող մարդիկ կյանքից խուսափելու համար ավելի շատ են քնում, քան պետք է:

Դեպրեսիան կարող է փախչելու և թաքնվելու մի ճանապարհ լինել: Այն կարող է գործածվել որպես կյանքի խնդիրներին լուծում տալուց խուսափելու մի-

ջոց: Դեմ առ դեմ դուրս գալ հետևանքներին ավելի դժվար է, քան փախչել դրանցից:

Մինչև 21 տարեկան հասակս փախչում էի այն խնդիրներից, որոնք իմ կյանքում առաջ էին եկել սեռական բռնության պատճառով: Երբ լցվեցի Սուրբ Հոգով, առաջինը, ինչ Նա արեց իմ կյանքում, ինձ ճշմարտությանն առաջնորդելն էր ճիշտ այնպես, ինչպես Հիսուսն էր խոստացել (տե՛ս Հովհ. 16.13): Հիսուսն ասաց, որ Ինքն է ճշմարտությունը, և ճշմարտությունը մեզ կազատի (տե՛ս Հովհ. 8.32): Բայց ճշմարտությանը պետք է հանդիպել, եթե ուզում ենք, որ այն դրական ազդեցություն գործի մեր կյանքում:

Եկեք քննենք սուրբգրային խոսքերը և տեսնենք, թե ինչպես Դավիթ թագավորն արձագանքեց դեպրեսիային: Սաղմոս 42.5-11-ում նա խոսում է իր ընկճված զգացմունքային վիճակի մասին.

> *«Ինչո՞ւ ես տրտում, ո՛վ իմ անձ, և շփոթված ես ինձանում: Ապրի՛ր հուսա, որովհետև է՛լ կգոհանամ Նրանից, որ իմ երեսի փրկությունն է: Ո՛վ իմ Աստված, իմ անձը տրտում է ինձանում, սրա համար հիշում եմ Քեզ Հորդանանի երկրից և Հերմոնից և Փոքր սարից: Անդունդն անդունդին կանչում է Քո հորձանքների ձայնով, Քո բոլոր կոհակներն ու ալիքներն անց են կենում ինձ վրա: Ցերեկը Տերը պատվիրում է Իր ողորմությունը, և գիշերը օրհնությունն ինձ հետ կլինի. աղոթքս դեպի կենաց Աստվածն է: Ասում եմ Աստ-*

ծուն. «Ո՛վ իմ Վեմ, ինչո՞ւ մոռացար ինձ, ինչո՞ւ սգավոր գնամ ես թշնամու նեղացնելու համար: Իմ ոսկորները փշրվելիս իմ թշնամիներն ինձ դեռ նախատինք էլ են տալիս և ամեն օր ինձ ասում, թե ուր է քո Աստվածը»: Ինչո՞ւ ես տրտում, ո՛վ իմ անձ, ինչո՞ւ ես շփոթված ինձանում. Աստծո՛ւն հուսա, որովհետև է՛լ կգոհանամ Նրանից, որ իմ երեսի փրկությունն ու իմ Աստվածն է»:

Ես սիրում եմ սուրբգրային այս խոսքերը, որոնք ցույց են տալիս, թե ինչպես էր Դավիթը մերժում այն դեպրեսիան, որ հարձակվում և ճնշում էր իր հոգին: Այլ խոսքով՝ թեև նա անցնում էր դեպրեսիայով, սակայն չէր տրվում դրան: Նա խոսում էր ինքն իր հետ այդ իրավիճակի շուրջ: Մենք նույնպես պետք է խոսենք ինքներս մեզ հետ, երբ նման իրավիճակում ենք:

Դավիթը նպատակային էր վերհիշում Աստծո բարի գործերը, որպեսզի շունչը չլցվեր միայն բացասական մտքերով և զգացմունքներով:

Պաշտպանված լինելու համար անհրաժեշտ է մերժել երկարատև դեպրեսիան: Անհնար է սգալ՝ առանց որոշակի տխրության, կորստի և դեպրեսիայի զգացում ունենալու: Բայց կրկին ուզում եմ զգուշացնել, որ հավասարակշռություն է պետք, որպեսզի նման պարագաներում իրավիճակը դուրս չգա սահմաններից և ավերիչ բնույթ կրի:

Բնական զգացմունքները և դրանց ճիշտ արտահայտումը առողջարար են: Բայց երբ թույլ ենք տալիս,

որ զգացմունքները մեզ վերահսկեն, դրանք կարող են կործանարար լինել: Մի՛ զսպիր զգացմունքներդ, բայց նաև թույլ մի՛ տուր, որ դրանք կառավարեն քո կյանքը:

Ցանկացած մարդ, ով չի վարժվում զսպել իրեն և թույլ է տալիս, որ զգացմունքները հսկողությունից դուրս գան, ինքնաբերաբար կավիրի իր կյանքը:

Զգացմունքները պարգև են Աստծուց: Դրանք կենսական նշանակություն ունեն մարդկային գոյության համար: Ոչ ոք չէր ուզի ապրել առանց զգացմունքների, բայց միևնույն ժամանակ մենք չենք կարող ապրել զգացմունքների թելադրանքով, որովհետև դրանք շատ անկայուն են: Մենք կարող ենք միևնույն հարցի շուրջ հազարավոր տարբեր ապրումներ ունենալ: Մարդիկ այս զգացմունքային անկայունությունն ունենում են հատկապես ճգնաժամի և ողբերգության ժամանակ, որը տանում է դեպի տրտմության հաջորդ փուլ:

Փուլ 5. Ալեկոծվող զգացմունքների տատանումը

Տրտմության ընթացքի մեջ կլինեն ժամանակահատվածներ, երբ կզգաս, որ դժբախտություն ու կորուստ ունենալու տրավման հաղթահարել ես:

Միանգամայն բնական է, որ ցավոտ զգացումների հետ կապված տխրությունը վերջնականապես հանդարտվի և անհետանա, սակայն միշտ չէ, որ այդպես

է լինում: Ընհանուր առմամբ, զգացմունքները մեղմանում են աստիճանաբար:

Լավագույն օրինակ կարող են լինել օվկիանոսի ալիքները, երբ ալեկոծության ժամանակ կատաղորեն հասնում են ափին, հանդարտվում ու ետ գնում: Սկզբնական փուլերում թվում է, թե վերջ չի լինի այդ ալիքների կատաղությանը, որոնք իջնում են քեզ վրա և սպառնում ընկղմել: Վերհիշենք Սաղմոս 42.6,7-ը, թե ինչպես է Դավիթը գրում իր անհանգստության մասին. «Ո՛վ իմ Աստված, իմ անձը տրտում է ինձանում, սրա համար հիշում եմ Քեզ Հորդանանի երկրից և Հերմոնից և Փոքր սարից: Անդունդն անդունդին կանչում է Քո հորձանքների ձայնով, Քո բոլոր կոհակներն ու ալիքներն անց են կենում ինձ վրա»:

Ինչևէ, որոշ ժամանակ անց ալիքների միջև ժամանակահատվածում վիճակը մեղմանում է, և մտածում ես, թե ցավն այլևս ետ չի գա: Բայց հետո՝ այն պահին, երբ ամենաքիչն ես սպասում, հանկարծ ամբողջ ուժով սկսում է ճնշել: Ինչ-որ իրավիճակ սկսում է հիշողություններ արթնացնել, և հանկարծ բոլոր հին հիշողությունները գալիս են ամբողջ ուժով:

Մահվան, ամուսնալուծության կամ կորստի տարեթիվը, նշանակալի հիշողությունները, ինչպիսիք են՝ արձակուրդները, տարեդարձերը, ծայրաստիճան դժվար է տանել: Ասում են, որ ինքնասպանությունների թիվն աճում է արձակուրդների ժամանակ: Պատկերացրու,

թե որքան դժվար է տանել սիրելի անձնավորության հանկարծահաս մահը, հատկապես, եթե մարդը չի ճանաչում Տիրոջը և չունի Նրա պաշտպանությունը:

Եթե մենք, որ հավատում ենք Հիսուս Քրիստոսին և ունենք Սուրբ Հոգու մխիթարությունը, նման պարագաներում կարող ենք դժվարություն կրել, ապա ինչպիսի ցավ կապրեն և կտանջվեն նրանք, ովքեր ներքուստ դատարկ են: Նման իրավիճակներում, անկասկած, սատանայի համար շատ հեշտ է համոզել նրանց, որ այլևս իմաստ չկա ապրելու, և այն ցավը, որ ունեն, դժվար է իրենց համար կրել:

Երբեմն լսում եմ, որ մարդիկ ժամանակից շուտ ասում են. «Սարսափում եմ այդ դեպքի տարելիցից. ես ամեն անգամ այնքան եմ ընկճվում այդ օրը»:

Վախից հետո գալիս է սարսափը, որը երբեք օրհնություն չի բերում: Երբ սկսում եմ սարսափել ինչ-որ բանից, Սուրբ Հոգին ամեն անգամ ինձ հիշեցնում է, որ անիմաստ ժամանակ եմ վատնում:

Երբ սկսում ես սարսափել, աղոթի՛ր և խնդրի՛ր, որ Տերը քեզ զորացնի:

Երբեմն սարսափում ենք, բայց չենք գիտակցում, թե ինչ է տեղի ունենում մեզ հետ: Աստծուց օգնություն խնդրելով՝ մենք կարող ենք ձեռք բերել հասկացողություն իրավիճակի վերաբերյալ, ինչպես նաև սպառազինություն և պաշտպանություն շփոթության, վախի և անորոշության դեմ:

Փուլ 6. Շփոթություն, ապակողմնորոշում և վախ

Զգացմունքային դժվար ժամանակները կյանքում հանդիպող խոշոր փոփոխություններ են, երբ մեզնից ավելի մեծ համբերություն է պահանջվում: Նույնիսկ երբ փոփոխությունը մեր ընտրությունն է, մեզ համար հաճախ դժվարություն է ստեղծվում:

Եթե այդ փոփոխությունը զալիս է դժբախտության, կորստի կամ ճգնաժամի հետևանքով, ապակողմնորոշումն ու վախը բնական են: Հանկարծ ապագայի վերաբերյալ մեր ծրագրերը փլուզվում են՝ աշխատանքն ենք կորցնում, մեկ ուրիշ տուն ենք տեղափոխվում, մեր նպատակներն են անսպասելիորեն խափանվում: Նոր ուղղությամբ ընթանալու համար որոշակի ժամանակ է պահանջվում: Նման պահերին միանգամից շատ հարցեր են ծագում մեր մտքում, և որոշ հարցեր, ինարավոր է, շուտափույթ պատասխաններ պահանջեն: Մտերիմ ընկերները և բարեկամներն անընդհատ հարցնում են. «Հիմա ի՞նչ ես անելու, որտե՞ղ ես ապրելու: Շուտով աշխատանքի՞ ես վերադառնալու, թե՞ որոշ ժամանակ չես աշխատելու»:

Այս բոլորն էլ կարևոր հարցեր են, որոնք վերջին հաշվով պատասխաններ պիտի ունենան:

Եթե հանկարծակի դժբախտության, կորստի կամ փոփոխության ես հանդիպում, իմացի՛ր, որ մի քանի

լուրջ որոշումներ պիտի կայացնես ապագայի վերաբերյալ, նույնիսկ եթե քեզ անպատրաստ ես զգում:

Այդ պահերին միտքն այնքան էլ պարզ չէ: Միգուցե մտածես, թե որոշում ես կայացրել, բայց հետո հանկարծ միտքդ փոխես: Զգացմունքներդ սկսում են քեզ հետ խաղալ: Դրանք տատանվում են, և որոշում կայացնելն այդ ժամանակ ավելի է դժվարանում: Շփոթության և ապակողմնորոշման հետ միասին նաև վախ է առաջանում և հարցեր են ծագում. «Ինչ եմ անելու ֆինանսապես: Ո՞վ պետք է անի այն ամենը, ինչ սովոր չեմ անելու»:

Երբ հանդիպում ես այսպիսի անհանգստացնող հարցերի, խորհուրդ եմ տալիս խորհել սուրբգրային հետևյալ խոսքերի շուրջ, որոնք ինձ միշտ հանգստություն և հույս են տալիս, և հավատում եմ, որ քեզ էլ կքաջալերեն:

> *«....Ինքն (Աստված) ասաց. «Չեմ թողնի քեզ և երեսից չեմ ձգի»: Այնպես որ, համարձակ ենք ասելու. «Տերն է իմ օգնականը, և ես չեմ վախենա...»»:*
>
> *Եբր. 13.5,6*

Անելանելի կամ ապագայի նկատմամբ անհույս վիճակում մխիթարական է, երբ ճանաչում ենք Նրան, Ով տեղյակ է ամեն ինչին: Սաղմոս 139.15-17-ում սաղմոսերգուն հավաստիացնում է, որ մեր երկնային Հայրը գիտի և՛ մեր անցյալը, և՛ ներկան, և՛ ապագան:

«Իմ ոսկորները չծածկվեցին Քեզնից, երբ որ ես ստեղծվեցի ծածուկ տեղը և երկրի խորություններում ճարտարությունով կազմվեցի:

Քո աչքերը տեսան իմ կերպարանքը դեռ անպատրաստ, և Քո գրքում գրված էին այն բոլոր օրերը, որ լինելու էին, երբ որ նրանցից մեկը դեռ չկար:

Որքան պատվական են ինձ համար Քո խորհուրդները, ո՞վ Աստված, որքան մեծ է նրանց թիվը»:

Աստված է Ալֆան և Օմեգան, Սկիզբն ու Վերջը: Հետևաբար, Նա գիտի ամեն ինչ: Նա գիտի, թե ինչ իրավիճակում ենք, և կառաջնորդի մեզ, եթե մեր կյանքն Իրեն վստահենք:

Մեր երկնային Հայրը հոգում է մեր ամենօրյա կարիքների մասին: Ամենօրյա շնորհքը գալիս է օրվա հետ: Այս է պատճառը, որ կարող ենք նայել ապագային ու չվախենալ: Առաջ նայելիս երբեմն գգում ենք, թե չենք կարող դիմադրել այն դժվարություններին, որ առջևում են, սակայն պետք է դրանց նայենք Աստծո շնորհքի համաձայն:

Երբ տեղ հասնենք, շնորհք կգտնենք:

Հազարավոր տարիներ Սաղմոս 23-ը միլիոնավոր վշտացած ու միայնակ մարդկանց է մխիթարել: Շփոթության, ապակողմնորոշման և վախի ժամանակ գործածի՛ր այս խոսքերը հոգուդ հանգստության համար:

«Տերն է իմ հովիվը, և կարոտություն չեմ ունենա: Նա կանաչ տեղերում հանգստացնում է ինձ և հանդարտ ջրերի մոտ տանում է ինձ:

Իմ անձին հանգիստ է տալիս, ինձ առաջնորդում է արդարության շավիղներում Ի՛ր անվան համար: Թեև գնամ մահվան շուքի ձորով, չար բանից չեմ վախենա, որովհետև Դու ինձ հետ ես, Քո գավազանն ու ցուպը մխիթարում են ինձ: Դու իմ առջև սեղան ես պատրաստում իմ թշնամիների դիմաց: Դու իմ գլուխն օծում ես յուղով. իմ բաժակը խիստ լիքն է: Հենց բարիք ու ողորմություն կգան իմ ետևից իմ կյանքի բոլոր օրերում, և Տիրոջ տանը կբնակվեմ շատ երկար ժամանակ»:

Սաղմոս 23.1-6

Փուլ 7. Ֆիզիկական ախտանիշներ

Հաճախ այն մարդիկ, ովքեր վշտանում են մահվան կամ կորստի պատճառով, սկսում են ֆիզիկական ախտանիշներ բացահայտել. զգում են բեռը կրելու մեծ ծանրություն, մտատանջվում են, վատ են զգում հոգեպես և ֆիզիկապես:

Հոգեկան վիշտը մեծ սթրեսի մեջ է գցում ֆիզիկական մարմինը, և եղած ֆիզիկական տկարություններն այդ ժամանակ ավելի շատ են ճնշում՝ երբեմն վերածվելով ֆիզիկական հիվանդության: Ծայրաստիճան սթրեսի ժամանակ տարօրինակ չեն գլխացավը, մեջքի

կամ ստամոքսի ցավերը: Հաճախ ցավազրկող միջոց կարող են հանդիսանալ ֆիզիկական վարժությունները:

Տրտմության ժամանակ մարդը հակված է միայն նստելու և մտածելու, որը շատ բնական է, սակայն դա պետք է հաղթահարել՝որևէ դրական գործողություն սկսելով:

Եթե տրտմության մեջ ես, խորհուրդ եմ տալիս շատ քայլել, նույնիսկ եռանդուն կերպով ֆիզիկական վարժություններ կատարել:

Հիշի՛ր՝ դու արդեն իսկ ճնշված ես, չափից ավելի ջանք մի՛ գործադրիր:

Ապացուցված է, որ վարժությունները նվազեցնում են մտավոր, զգացմունքային և ֆիզիկական սթրեսներն ու հանգստացնում լարված մկանները:

Տրտմության ընթացքում ախորժակի կորուստը նույնպես բնական և հասկանալի է, սակայն վնասակար կլինի առողջությանդ համար, եթե երկար ժամանակ շարունակես չուտել: Փորձի՛ր գոնե թեթև սնվել սննդարար մթերքով:

Գուցե դժվար լինի, սակայն պետք է բավարար քնել: Հոգնած, թույլ, չխնամված և գերլարված մարմինը դուռ է բացում հիվանդության առջև: Ահա թե ինչու են կարևոր ֆիզիկական վարժությունները, խնամքը և հանգիստը սթրեսի ժամանակ: Դրանք օգնում են, որ միտքդ ու մարմինդ պահես առողջ վիճակում:

Վշտի և միայնակության մեջ գտնվող մարդու համար կարևոր է հասկանալ, որ տրտմության զանազան փուլերը և ի հայտ եկող զգացմունքները միանգամայն բնական են և պետք է անցնեն, որպեսզի նա կրկին վերադառնա զգացմունքային հավասարակշռված կյանքի:

Ինչպես նշեցինք, ճնշված զգացմունքները շատ ծանր են անդրադառնում օրգանիզմի ամբողջ համակարգի վրա: Եթե դրանք ճիշտ ձևով չարտահայտվեն, կարող են բավական վնաս հասցնել:

Հիշի՛ր, երբ բացասական զգացմունքներն զսպվում են, դրանք ինքնաբերաբար կարտահայտվեն մեկ այլ ձևով:

Հաճախ մեզ թվում է, թե կարող ենք մեր զգացմունքները թաքցնել մեր ներսում, սակայն դրանք միշտ ակնհայտ են դառնում մեր վերաբերմունքի, ձայնային տոնի և նույնիսկ շարժուձևի միջոցով:

Տրտմության ընթացքին վերաբերող բոլոր այս հարցերի լուծման բանալին հավասարակշռությունն է:

4

ԱՊԱՔԻՆՈՒՄ՝ ԿՈՐՈՒՍՏ ԿՐԵԼՈՒՑ ԵՎ ԴԺԲԱԽՏՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՀԵՏՈ

«Տիրոջ Հոգին Ինձ վրա է, որի համար էլ օծեց Ինձ. Նա Ինձ ուղարկել է աղքատներին ավետարանելու, սրտով կոտրվածներին բժշկելու, գերիներին թողություն քարոզելու և կույրերին՝ տեսողություն, խոցվածներին արձակելու՝ ազատելով, Տիրոջ ընդունելի տարին քարոզելու»:

Ղուկաս 4.18

4

ԱՊԱՔԻՆՈՒՄ՝ ԿՈՐՈՒՍՏ ԿՐԵԼՈՒՑ ԵՎ ԴԺԲԱԽՏՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՀԵՏՈ

Անկախ նրանից, թե ինչն է տխրության պատճառը, համոզված եղիր, որ Տերը քեզ կառաջնորդի ապաքինման: Եթե կամենաս լսել Սուրբ Հոգուն, Նա միանշանակ քեզ կզգուշացնի, երբ սահմանն անցնես կամ հավասարակշռությունից դուրս գաս: Անհնարին է որոշել տրտմության ընթացքի ժամանակահատվածը: Այն տարբեր է յուրաքանչյուր անձի կամ պարագայի դեպքում: Սակայն, անկախ տևողությունից, ի վերջո կգա մի պահ, երբ Տերը կասի. *«Հիմա ժամանակն է, որ արթնանաս և շարունակես: Պետք է թողնես անցյալը և վերջ դնես այն ընթացքին, որից քեզ դուրս բերեցի: Ես երբեք չեմ թողնի ու չեմ լքի քեզ: Ուրեմն, համարձակ եղիր, զորացի՛ր, քաջացի՛ր և առա՛ջ գնա»:*

Յուրաքանչյուր պարագա յուրօրինակ է

Ընդհանուր առմամբ, ամենադժվարը տրտմության առաջին վեց ամիսներն են: Կախված հանգամանքներից՝ այդ ընթացքը կարող է մի փոքր կարճ կամ եր-

կար տևել: Ամեն հանգամանքի մեջ ներգրավված են առանձնահատուկ գործոններ:

1. **Հանկարծահաս կորուստ**
   Եթե անձը երկար ժամանակ հիվանդ է, ընտանիքն ավելի շատ ժամանակ ունի մտքով և զգացմունքներով նախապատրաստվելու սիրելիի մահվանը: Հանկարծակի կամ չսպասված կորուստն ավելի տրավմատիկ կարող է լինել, հետևաբար, ավելի դժվար կլինի դրան հարմարվելը:

2. **Մարդկանց բացակայող կամ աջակցող ներկայությունը**
   Եթե մահանում է կինը կամ ամուսինը, կարևոր է, որ երեխաները մխիթարեն իրենց ծնողին: Եթե երեխա է մահանում, հնարավոր է, որ մյուս երեխաներն օգնեն՝ տան մեջ լրացնելու կյանքից հեռացած երեխայի դատարկությունը:

3. **Փոխհարաբերությունը մահացողի և նրա հարազատների միջև**
   Եթե փոխհարաբերությունն ամուր է և հիմնված փոխադարձ սիրո վրա, վիշտն ավելի դժվար ու երկարատև է:

4. **Ապրողի անհատականությունը**
   Սա հատկապես էական է զուգընկերոջ մահվան ժամանակ: Որքան շատ է լինում նվիրվածությու-

նը, այնքան ավելի մեծ ջանք է պահանջվում վերականգնվելու և կյանքը շարունակելու համար:

5. Վշտացած անձի և Տեր Հիսուս Քրիստոսի միջև փոխհարաբերության խորությունը

Սա գլխավոր գործոնն է: Դժբախտությունը կամ կորուստը հաճախ խանգարում են մարդկանց՝ փնտրելու Տիրոջը՝ ճշմարիտ մխիթարողին: Նրանք, ովքեր արդեն ճանաչում են Հիսուսին և «Նրա Հարության Զորությունը» (տե՛ս Փիլիպ. 3.10), սովորաբար, ավելի արագ են վերականգնվում, քան նրանք, ովքեր Տիրոջ հետ մակերեսային փոխհարաբերություն են ունեցել կամ ընդհանրապես չեն ունեցել:

Ցանկանում եմ ներկայացնել երկու իրական դեպք, որոնք նկարագրում են դժբախտության և կորստի ցավից ապաքինման տարբեր ժամանակահատվածները:

Առաջին դեպքը

Ես ճանաչում եմ մի ուժեղ քրիստոնյա կնոջ, ով տարիներ շարունակ խորապես ներգրավված էր ծառայության մեջ:

Նա ամուսնացած էր, և նրանք արդեն քսանհինգ տարվա ամուսիններ էին: Ամուսինը, չնայած իրեն քրիստոնյա էր ձևացնում, սակայն Տիրոջ համար պտուղ չէր բերում: Նա ճիշտ չէր վերաբերվում իր կնոջը և այդպես էլ ամբողջ կյանքում ճիշտ չվերաբերվեց նրան:

Այս մարդը կյանքում ամեն ինչից վեր դասում էր բիզնեսը: Նա եսասեր էր, եսակենտրոն և նույնիսկ, երբեմն, դաժան՝ իր կնոջ և նրա կարիքների հանդեպ:

Աստված այս կնոջն իր ամուսնու համար աղոթելու կարևոր առաջադրանք է տալիս՝ զգուշացնելով, որ եթե ամուսինը չհնազանդվի Տիրոջ կամքին, վեց ամսվա ընթացքում կմահանա:

Կինն սկսում է աղոթել, իսկ ամուսինը շարունակում է մերժել Տիրոջն իր անհնազանդությամբ և սեփական կյանքը կրճատելու համար դուռ է բացում Սատանայի առջև: Հետևանքը լինում է այն, որ նա մահանում է հանկարծահաս սրտի կաթվածից:

Չնայած կորուստը ծանր էր, սակայն ոչ այնքան ծանր, որքան կարող էր լինել ամուսնու հետ հրաշալի փոխհարաբերություն ունեցող կնոջ համար: Աստծո նախազգուշացումն օգնել էր կնոջը՝ պատրաստվելու ժամանակից շուտ: Ես նկատեցի, որ այդ կնոջ վերականգնումը զարմանալիորեն կարճ տևեց: Թեպետ նրա կյանքում տարբեր չլուծված խնդիրներ կային, այդ թվում նաև ֆինանսական, սակայն նա անհամեմատ կարճ ժամանակահատվածում կարողացավ համակերպվել և շարունակել իր կյանքը:

Երկրորդ դեպքը

Այս դեպքը վերաբերում է հորեղբորս կնոջը: Նրանք ճանաչում էին իրար դեռ վաղ մանկությունից: Հորեղբայրս մի քանի տարով մեծ էր նրանից:

Հորեղբորս հետ նա ամուսնացել էր տասնհինգ տարեկան հասակում: Իր կյանքում երբեք ուրիշ ընկեր չէր ունեցել և նույնիսկ որևէ մեկի հետ ժամադրության չէր գնացել:

Նրանք երեխաներ չունեցան, այդ պատճառով շատ մտերիմ էին իրար հետ: Միասին աշխատում էին նույն հացի խանութում ավելի քան երեսուն տարի: Ամեն ինչ միասին էին անում, միասին ծառայում էին Տիրոջը:

Երկուսն էլ հիվանդություններ էին տարել և շատ ժամանակ էին անցկացրել՝ հոգ տանելով միմյանց մասին: Երբեմն, որքան մարդիկ շատ են նվիրվում իրար, այնքան շատ են գնահատում մեկը մյուսին:

Այս ամուսինները շատ խորը ներգրավված էին միմյանց կյանքի մեջ: Նրանք այնքան լավ ժամանակ էին անցկացնում միասին՝ ձկնորսության էին գնում, ճաշ էին պատրաստում, եկեղեցի էին հաճախում և այլն:

Թեև հորեղբայրս մահից առաջ երկար տարիներ հիվանդ էր եղել, սակայն նրա կորուստը ծայրաստիճան դժվար էր կնոջ համար: Նա հաշմանդամ դարձավ արթրիտի պատճառով: Չկարողացան ծունկը վիրահատել, քանի որ սրտի վիճակն անբավարար էր: Տարիներ շարունակ նա տնից դուրս չէր գալիս, և հորեղբորս մահը միայն ավելացրեց նրա ցավերը:

Նման իրավիճակում նրա ապաքինումը տարիներ տևեց:

Տրտմելը բնական է, բայց տրտմությամբ ապրելը՝ ոչ

Այս երկու պատմություններից պարզ երևում է, թե ինչպես կարող են երկու նմանատիպ դեպքերը տարբեր ազդեցություն ունենալ տարբեր մարդկանց վրա: Չնայած անհնար է ճիշտ ենթադրություն անել տրտմության ընթացքի տևողության վերաբերյալ, սակայն այդ ընթացքում անընդհատ զարգացում պետք է տեսնել:

Սկզբնական շրջանում այս զարգացումը կարող է աստիճանաբար ընթանալ և քիչ աչքի ընկնել, բայց հետագայում անպայման տեսանելի կլինի:

Ինչպես ֆիզիկական վերքը, այնպես էլ հոգեկան ցավը գուցե երկար ժամանակ զգացվի, բայց ամբողջական ապաքինման համար պահանջվում է ամենօրյա առաջընթաց: Երբ ֆիզիկական վերքը չի լավանում, դա վարակի առկայության նշան է: Ես հավատում եմ, որ նույնը վերաբերում է հոգեկան ցավին:

Մեր զգացմունքները, ինչպես ֆիզիկական մարմինը, կարիք ունեն բժշկության: Աստված է մեզ տվել թե՛ ֆիզիկական մարմինը, թե՛ զգացմունքները: Նա ապահովել է մեր զգացմունքների բժշկությունը Հիսուս Քրիստոսի միջոցով այնպես, ինչպես ֆիզիկական բժշկությունը: Մեզ, որպես հավատացյալների, այս երկուսն էլ արտոնված են:

Մի՛ հավատա սատանայի ստերին: Նա կփորձի քեզ ասել, որ երբեք չես հաղթահարի վիրավորանքը, և քո

զգացմունքներն այլևս չեն բժշկվի: Մենք միշտ կարոտով կհիշենք կորցրած մարդկանց կամ թանկագին բաները, բայց չի նշանակում, որ պետք է տանջվենք՝ մշտապես մնալով տրտմության և միայնակության մեջ: Հաշվի առնելով ժամանակային ընթացքը՝ տրտմությունը պետք է հեռանա, և մարդը պետք է կարողանա անցնել կյանքի նոր շրջան: Եթե որոշ ժամանակ հետո այս անցումը տեղի չի ունենում, ուրեմն ինչ-որ տեղ խնդիր կա՝ սխալ մտածելակերպը, իրականությունից խույս տալը, սխալ կամ անաստվածային վախի առկայությունը: Աստված կհայտնի քեզ խնդրի արմատը, եթե ժամանակ տրամադրես աղոթքով Նրան փնտրելուն, Նրա Խոսքը կարդալուն և Խոսքի շուրջ խորհելուն:

Միայն հիշի՛ր, որ տրտմելը բնական է, իսկ տրտմության ոգու հետ ապրելը՝ ոչ:

Հաղթահարել տրտմությունն ու միայնակությունը

Տրտմությունն ու միայնակությունը հաղթահարելու և ամբողջական զգացմունքային բժշկություն ստանալու համար միշտ պիտի հիշես՝ Տերը քեզ հետ է, և համառորեն առաջ գնաս դեպի նոր կյանք:

1. Իմացի՛ր՝ Աստված քեզ հետ է ամեն ժամանակ

Մատթեոս 28.20-ում Հիսուսն ասում է. «Ես ձեզ հետ եմ ամեն օր՝ մինչև աշխարհի վերջը»:

Եբրայեցիներին ուղղված թղթի 13.5-ում կարդում ենք, որ Աստված խոստացել է. «Չեմ թողնի ձեզ և երեսից չեմ ձգի»:

Տրտմությունից ու միայնակությունից շատ հաճախ ծնվում է վախի զգացողություն՝ առաջ բերելով ամեն տեսակի անպատասխան թվացող մտքեր. «...Եթե հանկարծ հիվանդանամ և չկարողանամ աշխատել, ո՞վ իմ մասին հոգ կտանի: Իսկ եթե մենակ մնամ իմ ամբողջ կյանքում... Եթե այս ցավը երբեք չհեռանա... Եթե խնդիր ծագի, և ես չիմանամ՝ ինչպես լուծում գտնել...»:

Առանց Հիսուսի՝ նման հարցերին երբեք պատասխան չես գտնի: Համոզվա՛ծ եղիր, որ միայն Տերը կհոգա քո բոլոր կարիքների մասին:

Խորհի՛ր հետևյալ սուրբգրային խոսքերի շուրջ և թո՛ւյլ տուր՝ դրանք մխիթարեն քեզ:

«Որբերի հայր և որբևայրիների դատավոր է Աստված Իր սրբության տեղում: Աստված մենակներին բնակեցնում է տան մեջ, գերիներին հանում է հաջողության մեջ, բայց ապստամբվածները բնակվում են չոր տեղում»:

Սաղմոս 68.5,6

«Թեև հայրս ու մայրս թողնեն ինձ, բայց Տերն ընդունում է ինձ»:

Սաղմոս 27.10

«Մի՛ վախեցիր, որովհետև չպիտի ամաչես, և մի՛ պակտկառիր, որովհետև չպիտի նախատվես, որովհետև քո մանկության ամոթը պիտի մոռանաս և քո որբևայրության նախատինքն այլևս չպիտի հիշես: Որովհետև քո այրը՝ քեզ Ստեղծողն է, Զորաց Եհովա է Նրա անունը, և քո Փրկիչը Իսրայելի Սուրբն է, Նա կոչվում է ամբողջ երկրի Աստված»:

Եսայի 54.4,5

«Նա անարգված և մարդկանց երեսից ընկած, հարվածների տեր և ցավի տեղյակ եղավ, և մի այնպիսի, որից պետք է երես ծածկել. անարգված էր, և մենք Նրան ոչինչ էինք համարում: Հիրավի, Նա մեր ցավերը վեր առավ և մեր վշտերը բեռնեց Իր վրա, բայց մենք Նրան պատվահարված էինք համարում, Աստծուց զարկված և նկուն եղած, բայց Նա մեր մեղքերի համար վիրավորվեց, և մեր անօրենություններ-ի համար հարվածվեց, մեր խաղաղության պատիժը Նրա վրա եղավ, և Նրա վերքերով մենք բժշկվեցինք»:

Եսայի 53.3-5

Տրտմության և միայնակության պատճառ կարող է դառնալ հիվանդությունը: Հիվանդ մարդը ձգտում է հասկացնել կողքիններին, որ ինքը չափից դուրս վատառողջ է: Անկախ մտերիմների հոգատարությունից՝ նա իրեն մենակ ու տանջված է զգում:

Երկարատև հիվանդության ժամանակ այս զգացումը կարող է ավելի հուսահատեցնող լինել, երբ հի-

վանդն անվերջ գանգատվում է հիվանդությունից, իսկ մերձավորները չեն ուզում անընդհատ լսել այդ մասին:

Հիվանդը տառապում է այն նույն հարցերից, որ դժբախտության դեպքում էին ծնվում. «...Եթե հանկարծ չառողջանամ... Եթե երբեք չկարողանամ անել այն, ինչ անում էի... Եթե երբեք չաշխատեմ, ո՞վ կհոգա ընտանիքիս և իմ մասին...»:

Շարունակաբար խոսելով քո տկար լինելու մասին՝ որևէ առաջընթաց չես ապրի և ոչ էլ լսողին շինություն կտաս:

Հիվանդության ժամանակ պետք է գործածես նույն սկզբունքը, որ քննարկեցինք տրտմության և միայնակության դեպքում: Պետք է իմանաս, որ Աստված քո Բժիշկն է, և հավատաս, որ Նրա զորությունը գործում է քո մարմնում՝ բժշկելու և վերականգնելու քեզ: Հիշի՛ր, որ գրված է. «...Մահն ընկղմվեց հաղթության մեջ» (Ա Կորնթ. 15.54), և մի՛ մոռացիր, որ Աստված ասել է. «...Ես եմ Տերը՝ քո բժիշկը» (Ելից 15.26):

Տիրոջ հետ շատ ժամանակ անցկացրո՛ւ և թո՛ւյլ տուր, որ Նրա հարուցյալ կյանքը ծառայի քո ֆիզիկական կարիքներին: Խորհի՛ր նաև այս խոսքերի շուրջ.

> *«Մի՞թե չգիտես կամ չե՞ս լսել, որ հավիտենական Աստված է Եհովան, Երկրի ծայրերը ստեղծողը. Նա չի հոգնի և չի վաստակի, Նրա հանճարն անքննելի է: Նա է հոգնածին ուժ տվողը, և Նա կարողություն չունեցողին զորություն է շատացնում: Եվ երիտասարդ-*

ները կհոգնեն ու կվաստակեն, և ընտիրները թուլությունով կթուլանան: Բայց Տիրոջն ապավինողները կնորոգվեն ուժով, թևերով վեր կսլանան արծիվների պես, կվազեն և չեն վաստակի, կգնան և չեն հոգնի»:

Եսայի 40.28-31

«Օրհնի՛ր Տիրոջը, ո՛վ իմ անձ, և ամբողջ իմ ներսը՝ Նրա սուրբ անունը: Օրհնի՛ր Տիրոջը, ո՛վ իմ անձ, և մի՛ մոռացիր Նրա բոլոր բարիքները: Որ ներում է քո բոլոր մեղքերը, բժշկում է քո բոլոր ցավերը: Որ փրկում է քո կյանքն ապականությունից, որ պսակում է քեզ շնորհքով և ողորմությունով: Որ կշտացնում է քո սիրտը բարությունով, և քո մանկությունը նորոգվում է արծվի պես»:

Սաղմոս 103.1-5

Հիշի՛ր՝ դու մենակ չես: Տերը քեզ հետ է: Նա հասկանում է քեզ և խոստացել է քեզ հետ լինել կյանքիդ բոլոր դժվարությունների ժամանակ: Թեկուզ միայնակ ու լքված էլ լինես, միևնույն է, զորացի՛ր և համարձակ ասա՛. «Ես մենակ չեմ, որովհետև Աստված ինձ հետ է»:

Երբ բժշկության ես սպասում, բարձրաձայն դավանի՛ր. «Այս պահին Աստծո բժշկարար զորությունը գործում է իմ մեջ»:

Կարդա՛ և դավանի՛ր այս սուրբգրային համարը, որը քեզ կհաստատի Տիրոջ ներկայության և զորության մեջ:

«Ահա ժամանակ կգա, և հիմա եկել է, որ ամեն մեկդ կցրվեք ձեր տեղը և Ինձ մենակ կթողնեք, բայց ես մենակ չեմ, որովհետև Հայրն Ինձ հետ է: Այս բաները խոսեցի ձեզ հետ, որ Ինձանում խաղաղություն ունենաք. աշխարհում նեղություն կունենաք, բայց քաջացեք, ես հաղթել եմ աշխարհին»:

Հովհաննես 16.32,33

2. Համառորեն առա՛ջ գնա դեպի նոր կյանք

Քո կյանքում դեռ ամեն բան չէ, որ ավարտված է: Միայն մի մասն է վերջացած. մի շրջանն անցավ, մյուսը կարող է հենց հիմա սկսվել, եթե համաձայնես քայլ անելու:

Մի՛ եղիր պասիվ և մի՛ սպասիր, որ ինչ-որ բան կատարվի, կամ ինչ-որ մեկը գա: Աղոթի՛ր, իսկ հետո քա՛յլ արա հավատքով:

Ես պատմեցի, թե հորեղբորս մահից հետո նրա կնոջ համար որքան դժվար էր նոր կյանք սկսելը: Հիմա նա ճանապարհորդում է իմ և ամուսնուս հետ, օգնում է մեզ՝ ծառայելու ուրիշներին: Հավաքույթների ժամանակ վաճառում է մեր սեմինարների տեսաժապավենները: Տանը նա մեզ համար կերակուր է պատրաստում, հնարավորության դեպքում՝ խնամում մեր թոռնիկներին:

Այս ամենը հսկայական օգնություն է ինչպես մեզ համար, այնպես էլ Աստծո թագավորության: Այդ կինը

համառորեն առաջ քայլեց դեպի նոր ապրելակերպ՝ դառնալով շատերի համար օրինություն:

Եթե միայնակ ես, մի՛ նստիր հենց այնպես և երազիր, որ հանդիպես ինչ-որ մեկին: Նոր ընկերներ ձեռք բեր: Գտի՛ր մեկին, ով նույնպես մենակ է, և ընկերացի՛ր: Ինչ որ ցանես, այն էլ կինձես: Աստված կբազմապատկի քո մտերիմներին:

Մեր դուստր Սանդրան իր վաղ երիտասարդության շրջանում միայնակության ընթացք անցավ: Ընկերներից շատերը գնացին քոլեջ կամ ամուսնացան, այդ պատճառով նա իր երեկոներն անցկացնում էր տանը: Ձեռքերը ծալած նստելու և ինքն իրեն խղճալու փոխարեն՝ նա սկսեց համառորեն առաջ գնալ: Մասնակցում էր մեր եկեղեցու ծառայություններին կամ այցելում էր մեկ ուրիշ եկեղեցի՝ չամուսնացածների համար կազմակերպվող ծառայություններին: Դա հեշտ չէր նրա համար, բայց նա գիտեր, որ չպետք է նստել և միայն երազել ընկերների մասին, այլ պետք է գործել:

Միգուցե ասես. «Ջո՛յս, ես ցանկությունով չեմ ապրում, այլ՝ հավատքով»: Բայց ուզում եմ հիշեցնել՝ Աստվածաշունչը սովորեցնում է, որ հավատքը մեզ մղում է Աստծուց ներշնչված գործեր անելու (տե՛ս Հակոբ. 2.17): Ես չեմ խոսում մարմնական ջանք ու եռանդ ներդնելու, մարմնավորապես գործելու մասին, այլ քաջալերում եմ, որ համարձակ լինենք և քայլ անենք՝ ինչպես Աստված է առաջնորդում:

Սանդրան հիմա ամուսնացած է Սթիվի հետ: Այդ երիտասարդին նա հանդիպեց մի ծառայության ժամանակ, որտեղ հաճախում էր մենակ: Ճիշտ վարվելակերպը նրան տվեց հավատք, առաջնորդություն և նպատակ:

Գործի՛ր նույն ձևով, ծառայեցրո՛ւ ոտքերդ ու ձեռքերդ քո աղոթքներում: Թո՛ղ քո միայնակությունը կարեկցանք ծնի մյուս միայնակների նկատմամբ, որոշո՛ւմ կայացրու օգնել նրանց:

Կարդա՛ հետևյալ բաժնում մեջբերված սուրբգրային խոսքերը՝ խորհելով և թույլ տալով, որ Տերը խոսի քեզ հետ քո ներկա վիճակի մասին:

ՄԱՍ 2

ՍՈՒՐԲԳՐԱՅԻՆ ԽՈՍՔԵՐ

ՍՈՒՐԲԳՐԱՅԻՆ ԽՈՍՔԵՐ՝ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՄԻԱՅՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ՏՐՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Աստված միշտ քեզ հետ է

«... որովհետև Ինքն (Աստված) ասաց, թե չեմ թողնի քեզ ու երեսից չեմ ձգի (Ես չեմ թողնի, Ես չեմ թողնի քեզ անօգնական և չեմ մոռանա քեզ, հանգստացի՛ր, Ես քեզ հետ եմ)»:

Եբրայեցիների 13.5

«Որովհետև նա Ինձ ցանկացավ, և Ես կփրկեմ նրան... Նա կկանչի դեպի Ինձ, և Ես կլսեմ նրան: Ես Նրա հետ կլինեմ նեղության մեջ, կապրեցնեմ նրան և փառավոր կանեմ նրան»:

Սաղմոս 91.14,15

Դու չես կարող բաժանվել Աստծո սիրուց

«Ապա ո՞վ կբաժանի մեզ Քրիստոսի սիրուց՝ փառապա՞նքը, նեղությո՞ւնը, հալածա՞նքը, սո՞վը, մերկությո՞ւնը, վտա՞նգը, թե՞ սուրը: Որովհետև հաստատ գիտեմ, որ ո՛չ մահը, ո՛չ կյանքը, ո՛չ հրեշտակները, ո՛չ իշխանությունները, ո՛չ զորությունները, ո՛չ ներկա բաները, ո՛չ գալու բաները, ո՛չ բարձրությունը, ո՛չ խո-

ությունը և ոչ էլ մեկ ուրիշ ստեղծված բան, չի կարող մեզ բաժանել Աստծո սիրուց, որ մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսում է»:

Հռոմեացիների 8.35,38,39

Տերը հոգ կտանի քո մասին

«Տերն է իմ հովիվը (ինձ կերակրելու, առաջնորդելու և պաշտպանելու համար), և կարոտություն չեմ ունենա»:

Սաղմոս 23.1

«Որբերի հայր և որբևայրիների դատավոր է Աստված Իր սրբության տեղում:

Աստված մենակներին բնակեցնում է տան մեջ, գերիներին հանում է հաջողության մեջ, բայց ապստամբվածները բնակվում են չոր տեղում»:

Սաղմոս 68.5,6

«Թեև հայրս ու մայրս թողնեն ինձ, բայց Տերն ընդունում է ինձ (որդեգրել է ինձ որպես Իր զավակ)»:

Սաղմոս 27.10

«Մի՛ վախեցիր, որովհետև չպիտի ամաչես, և մի՛ պատկառիր, որովհետև չպիտի նախատվես, որովհետև քո մանկության ամոթը պիտի մոռանաս և քո որբևայրության նախատինքն այլևս չպիտի հիշես: Որովհետև քո այրը՝ քեզ Ստեղծողն է, Զորաց Եհովա

է Նրա անունը, և քո Փրկիչը Իսրայելի Սուրբն է, Նա կոչվում է ամբողջ երկրի Աստված»:

Եսայի 54.4,5

Աստված նոր բան կանի

«Առաջինները մի՛ հիշեք և հին բաները մի՛ մտաբերեք. ահա՛ Ես նոր բան եմ անում, հիմա կհայտնվի, մի՞թե չեք իմանա: Նաև մի ճանապարհ եմ շինելու անապատում, ամայի տեղերում էլ՝ գետեր»:

Եսայի 43.18,19

«Առաջին բաները ահա կատարվել են, և նորերը Ես եմ պատմում. դրանք դեռ չբխած՝ ձեզ իմացնում եմ»:

Եսայի 42.9

Առա՛ջ գնա

«Եղբայրնե՛ր, ես իմ անձը չեմ համարում, որ հասած լինեմ, բայց մեկ բան կա. ետևի բաները մոռանալով՝ դեպի առջևում լինողներն եմ նկրտում: Հետևում եմ դեպի նպատակը՝ Աստծո վերին կոչումի մրցանակին Քրիստոս Հիսուսում»:

Փիլիպեցիների 3.13,14

Մի՛ ընկճվիր, մի՛ թուլացիր և մի՛ պարտվիր: Փոխարենը՝ հաստատակամորեն առա՛ջ գնա:

Աստված Իր գործը չի ավարտել քո կյանքում

«Որովհետև Ես գիտեմ այն խորհուրդները, որ խորհում եմ ձեր մասին,- ասում է Տերը,- խաղաղության խորհուրդները, և ոչ թե չարության, որ ձեզ տամ ապագան և հույսը»:

Երեմիա 29.11

ՎԵՐՋԱԲԱՆ

Համառորեն քայլ արա դեպի կյանքիդ հաջորդ շրջանը: Միգուցե կյանքդ այնպես չէ, ինչպես առաջ էր, բայց բաց մի՛ թող մնացած մասը՝ ապրելով անցյալում: Ժամանակն է, որ չմտածես և չխոսես անցյալի մասին. դու ապագա՛ անես: Սուրբ Հոգին կողքիդ է՝ օգնելու, մխիթարելու և իրագործելու Աստծո հրաշալի ծրագիրը քո կյանքում:

Հիշի՛ր՝ Աստված չի ավարտել իր գործը քեզ հետ:

Ավարտը միշտ նոր սկիզբ է բերում:

Հովհաննեսի Ավետարանի 10.10-ում Հիսուսն ասաց. «Գողը գալիս է միայն գողանալու, սպանելու և կորցնելու: Ես եկա, որ կյանք ունենան և է՛լ ավելի ունենան»: Կապ չունի՝ որքան լավ կամ վատ էր քո կյանքը նախքան կորուստ ունենալը. դու չես կարող երազել անցյալի մասին և ապրել ներկա ու ապագա կյանքը:

Ինչ էլ կորցրել ես... հիմա հաստատակա՛մ եղիր, որ չկորցնես ունեցածդ:

Հիշի՛ր.

Աստված բարի է:

Նա քեզ շա՛տ-շա՛տ է սիրում:

Նա ունի բարի ծրագիր քո կյանքի համար:

ԱՂՈԹՔ ԵՎ ՕՐՀՆՈՒԹՅՈՒՆ

Այժմ ուզում եմ աղոթել քեզ համար և փոխանցել վերջին քաջալերական խոսքը.

«Հայր, ես գալիս եմ Քո առջև՝ Հիսուսի անունով: Խնդրում եմ Քո շնորհքն ու ողորմությունը:

Այս թանկագին անձը, ում համար աղոթում եմ, վնասված է: Խնդրում եմ, Սուրբ Հոգու մխիթարությունը թող հոսի նրա վրա: Քո Խոսքն ասում է, որ Դու կոտրվածի Բժիշկն ես: Դու խոստացել ես բժշկել մեր վերքերն ու խոցերը:

Մեր աչքերը Քեզ են ուղղված, և Դու ես ճշմարիտ Բժիշկը: Դու խոստացել ես ապահովություն տալ միայնակին: Խնդրում եմ, համաձայն Քո Խոսքի, զավակիդ տուր ընկերներ, ընտանիք, մարդիկ, որոնք հոգ կտանեն նրա մասին:

Սուրբ Հոգի, օգնի՛ր այս անձնավորությանը նոր կյանք սկսելու քայլերի մեջ: Խնդրում եմ, ամբողջացրու նրա հոգին, շունչն ու մարմինը, և նրա կյանքում ֆինանսական ու սոցիալական բարգավաճում բեր: Ամե՛ն»:

Աստծո զավակ, ես հավատում եմ, որ Սուրբ Հոգու օծությունը հենց հիմա հոսում է քեզ վրա: Ես խորհուրդ եմ տալիս, որ որոշ ժամանակ մնաս Նրա ներկայության մեջ՝ թույլ տալով, որ Նա ծառայի քեզ: Թո՛ւյլ տուր, որ այս գրքի խոսքերն իրենց գործն անեն քո մեջ:

Ես հավատում եմ, որ Հոգու թարմացնող քամին փչում է քեզ վրա՝ կյանքի նոր շրջան մտնելու համար: Թո՛ղ Աստծո սերը, Հիսուս Քրիստոսի շնորհքը և Սուրբ Հոգու հաղորդությունը քեզ հետ լինեն:

ԱՂՈԹՔ՝ ՏԻՐՈՋ ՀԵՏ ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

Հիսուսն ամեն ինչից առավել ուզում է փրկել Քեզ և լցնել քո կյանքը Սուրբ Հոգով: Եթե երբեք չես հրավիրել Հիսուսին՝ Խաղաղության Իշխանին, լինելու քո Տերն ու Փրկիչը, հիմա ունես այդ հնարավորությունը: Եթե իսկապես ի սրտե պատրաստ ես այդ քայլին, աղոթի՛ր հետևյալ աղոթքը և սկսի՛ր նոր կյանք Քրիստոսում.

«Հա՛յր, Դու այնքա՛ն սիրեցիր աշխարհը, որ Քո Միածին Որդուն տվեցիր՝ մահանալու մեր մեղքերի համար, որպեսզի ով հավատա Նրան՝ չմահանա, այլ՝ հավիտենական կյանք ունենա:

Քո Խոսքն ասում է, որ մենք փրկված ենք շնորհքով՝ հավատքի միջոցով, որը պարգև է Քո կողմից, քանի որ մենք անկարող էինք փրկվել:

Ես հավատում և դավանում եմ, որ Հիսուս Քրիստոսը Քո Որդին է և աշխարհի Փրկիչը: Հավատում եմ, որ Նա մահացավ խաչի վրա ինձ համար, և փրկագինը վճարելով՝ մաքրեց իմ բոլոր մեղքերը: Հա՛յր, ի սրտե հավատում եմ, որ Դու Հիսուսին հարություն տվեցիր մեռելներից:

Խնդրո՛ւմ եմ, ների՛ր իմ մեղքերը: Ես դավանում եմ Հիսուսին՝ որպես Տեր: Համաձայն Քո Խոսքի՝ ես փրկված եմ, և իմ հավիտենությունը կապրեմ քեզ

հեպ: Շնորհակալությո՛ւն, Հա՛յր: Ես երախտապարտ եմ Քեզ, Հիսուսի անունով: Ամե՛ն»:

(Տե՛ս Հովհ. 3.16, Եփես. 2.8,9, Հռոմ. 10.9,10, Ա Կորնթ. 15.3,4, Ա Հովհ. 1.9, 4.14-16, 5.1,12,13):

ՀԵՂԻՆԱԿԻ ՄԱՍԻՆ

Ջոյս Մայերն Աստծո Խոսքն ուսուցանում է դեռևս 1976 թվականից և ամբողջական ծառայության է անցել 1980 թվականից: Որպես հովվի օգնական «Կյանք» Քրիստոնեական կենտրոնում, որը գտնվում է Միսսուրիի Լյուիս քաղաքում, նա զարգացրել, կոորդինացրել և սովորեցրել է «Կյանք՝ Խոսքի մեջ» անվանումով շաբաթական հավաքույթներում: Հինգ տարի անց Աստված այդ աշխատանքն ավարտին է մոտեցնում՝ առաջնորդելով նրան հաստատելու իր անձնական ծառայությունը և այն կոչելու «Կյանք՝ Խոսքի մեջ» անունով:

Ջոյսի «Կյանք՝ Խոսքի մեջ» ռադիոհաղորդումը հեռարձակվում է ավելի քան 250 ազգային ռադիոկայաններով: 1993 թվականին հեռարձակվեց «Կյանք՝ Խոսքի մեջ՝ Ջոյս Մայերի հետ» 30 րոպեանոց հեռուստածրագիրը, որը տարածվեց ամբողջ Միացյալ Նահանգներով, ինչպես նաև մի քանի արտասահմանյան երկրներով: Նրա ուսուցողական տեսահոլովակներից օգտվում են շատ երկրներում: Նա հաճախ է ճամփորդում՝ ուսուցանելով «Կյանք՝ Խոսքի մեջ» խորագրով կոնֆերանսների ընթացքում՝ հանդես գալով տեղական եկեղեցիներում: Ջոյսը և ամուսինը՝ Դեյվը, ով

«Կյանք՝ Խոսքի մեջ» ծառայության ֆինանսների կառավարիչն է, ամուսնացել են ավելի քան 31 տարի առաջ և ունեն չորս երեխա: Երեքն ամուսնացած են, իսկ կրտսեր որդին ներկայումս իրենց հետ ապրում է Ֆենտոնում, Միսսուրիի Լյուիս քաղաքի արվարձանների մոտ:

Ջոյսը հավատում է, որ իր կյանքի կոչումը՝ հավատացյալներին Աստծո Խոսքի մեջ հաստատելն է: Նա ասում է. «Հիսուսը մահացավ, որ ազատի գերիներին, բայց կան քրիստոնյաներ, որոնք շատ քիչ հաղթություններ ունեն կյանքում, կամ էլ, առհասարակ, չունեն»: Շատ տարիներ առաջ իրեն հայտնաբերելով նույն իրավիճակում և Աստծո Խոսքը կիրառելով՝ նա ձեռք է բերում ազատություն: Ապրելով հաղթության կյանք՝ Ջոյսը սպառազինվում է՝ գերիներին ազատելու և «մոխրի փոխարեն փառք» բերելու:

Ջոյսը շնչավոր բժշկության վերաբերյալ և դրա հետ կապված թեմաներով ուսուցանել է տարբեր երկրներում՝ օգնելով հազարավոր մարդկանց: Նա ձայնագրել է ավելի քան 165 տարբեր ձայներիզների ալբոմ, և հեղինակ է 25 գրքերի, որոնք արժեքավոր են Քրիստոսի մարմնի համար: Նրա «Զգացմունքների բժշկություն» ծրագրաշարն ունի 23 ուսուցման ժամեր: Այս ծրագրում ներկայացնում է հետևյալ նյութերը՝ «Վստահություն», «Մոխրի տեղ՝ փառք» (ներառում

է ծրագիր), «Ղեկավարել զգացմունքները», «Վրդովմունք, վիրավորվածություն և աններողամտություն», «Մերժվածության արմատը» և «Բժշկել սրտով կոտրվածներին» 90 րոպեանոց աստվածաշնչյան խոսքերից կազմված ձայնասկավառակը:

Ջոյսի «Մտքի ձևավորում» գիրքը նկարագրում է մտքի թեմային նվիրված հինգ տարբեր ձայներիզային քարոզչություններ, որոնք ներառում են «Մտավոր ամրոցներ և մտածողություններ», «Անապատային մտածողություն», «Մարմնավոր միտք», «Անհանգստություն և մտահոգված միտք», «Միտք, բերան, տրամադրություն և դիրք» թեմաները: Փաթեթը նաև պարունակում է Ջոյսի «Միտքը կռվի դաշտն է» 260 էջանոց հզոր գիրքը: Նա ունի սիրո թեմային նվիրված երկու տեսաժապավենային քարոզչություն՝ «Սերը՝ ...» և «Սերը՝ որպես բարձրագույն զորություն» վերնագրերով:

Գրե՛ք Ջոյս Մայերի աշխատասենյակ՝ նյութերի, կատալոգների և մանրամասն տեղեկությունների համար, եթե ձեզ հետաքրքրում է, թե ինչպես ձեռք բերել այն տեսաժապավենները, որոնց կարիքն ունեք՝ ձեր կյանքում կատարյալ բժշկություն բերելու համար:

ԴՈՒՔ ՄԵՆԱԿ ՉԵՔ

Միայնակության զգացո՞ւմ եք վերապրում ձեր ունեցած կորստի պատճառով. կորուստ, որը վնասել է ձեր կյանքը կամ գցել հուսահատության մեջ: Գուցե ձեզ տանջում է սիրելիի հանկարծակի մահը, մտերիմ փոխհարաբերության ձախողումը կամ չհասկացված լինելուց ծնված միայնակության զգացումը: Մարդկանց միայնակ զգալու պատճառները բազմազան են, սակայն գոհություն Աստծուն, որ այդ զգացումը կարող ենք հաղթահարել Նրա Խոսքի միջոցով:

Այս գրքում հանրաճանաչ հեղինակ Ջոյս Մայերն ուսուցանում է, թե ինչպես կարող եք Տեր Հիսուսի շնորհիվ հաղթահարել միայնակության զգացումը և նորոգվել ուժով, հույսով և ուրախությամբ: Նա ձեզ առաջարկում է տրտմության և միայնակության դեմ պայքարի գործնական և արդյունավետ միջոցներ, որ կարողանաք լիառատ կյանք ապրել և երջանիկ լինել:

Կյանքում լինում են պահեր, երբ մենակ եք, սակայն հիշե՛ք, երբ Աստված ձեզ հետ է, դուք երբեք միայնակ չեք: