

ԿԱՆԱՅՔ, ՊԱՏԵՐԱԶՄ, + ՀՈԳԵՏՐԱՎՄԱ – Հայաստան –



Ինքնաառաջնորդվող ուսումնական ծրագիր կանանց համար, ովքեր
փնտրում են ուժ, քաջություն և ամոքում պատերազմի թոհուրոհի մեջ

**Քրիս և Ռահնելլա Ադսիթ
Մարշել Քարթեր**

ԿԱՆԱՅՔ, ՊԱՏԵՐԱԶՄ, + ՀՈԳԵՏՐԱՎՄԱ

Բովանդակություն

Ինքնաառաջնորդվող ուսումնական ծրագիր կանանց համար, ովքեր փնտրում են ուժ, քաջություն և ամոքում պատերազմի թոհուրոհի մեջ

Հեղինակների կենսագրությունը.....	5
Ներածություն: Ճանապարհ կա.....	6
Մասնակցության կանոնները.....	8
1. Ինչպե՞ս կարող է բարի Աստված թույլ տալ նման չարիք.....	9
2. Հավատքով դիմակայել վախին.....	17
3. Ընտանիք, ընկերներ և հեռավոր վայրեր. բաժանման զոհաբերությունը	23
4. Գործ ունենալ ճշմարիտ և կեղծ մեղքի զգացումների հետ.....	31
5. Ինչպե՞ս է հոգետրավման ազդել ինձ վրա	39
6. Ածանցյալ սթրես. Երբ հոգետրավման փոխանցվում է... ..	49
7. Գոյատևման խորհուրդներ՝ ձեր ընտանիքը պաշտպանելու համար.....	59
8. Գտնել լույս գտնել ամենամութ վշտի մեջ	71
9. Ո՞վ եմ ես: Ճշմարտություն հոգետրավմայի ենթարկված ինքնության համար	81
10. Աստծու ռազմավարությունը ձեր թշնամիներին հաղթելու համար.....	91
11. Կառուցեք ձեր ամոքիչ միջավայրը. 1 և 2 տարրեր	103
12. Կառուցեք ձեր ամոքիչ միջավայրը. 3,4,5 տարրեր	111
13. Ծնող լինել պատերազմական ժամանակներում	121
14. Եթե ես պետք է մեռնեմ այս գիշեր	129



www.rebootrecovery.com

<https://rebootrecovery.com/reboot-international-resources>

ՄԻ ՓՈՔՐ REBOOT RECOVERY-Ի ՄԱՍԻՆ...

REBOOT Recovery-ը ԱՄՆ-ում գործող ծառայություն է այն մարդկանց համար, ովքեր փորձառել են հոգեւորական ավերիչ հետևանքներ: Երբ 2011 թվականին REBOOT-ը սկսվեց, մենք կենտրոնացանք մարտական հոգեւորական վրա: Մի քանի տարվա ընթացքում մենք դարձանք բազմապրոֆիլ իբրև հոգեւորականների առաջին արձագանքող (հրդեհ, իրավապահ մարմիններ, շտապ բուժօգնություն և այլն): Այժմ մենք ընդլայնվել ենք՝ ներառելով հոգեւորականների *բոլոր* տեսակները՝ անկախ դրա ծագումից: Մենք համատեղել ենք բժշկական և հոգեկան առողջության խմբերի լավագույն պրակտիկան Աստվածաշնչի հավիտենական սկզբունքների հետ՝ օգնելու մարդկանց ստեղծել անձնական միջավայր, որն Աստծուն լավագույնս կտա հասանելիություն իրենց մարմնին, հոգուն և շնչին ամոքման նպատակով:

Հոգեւորական ձեր անձնական խաչմերուկն էր աշխարհի կոտրվածության հետ: Սակայն *վերականգնումը* ձեր անձնական խաչմերուկն է Աստծու սիրող և հզոր սրտի հետ:

REBOOT-ն առաջին անգամ եկավ Ուկրաինա 2015-ին, իսկ 2019-ին մենք անցկացրինք REBOOT Leader Training Conference Կիևում: Այժմ Ուկրաինայի շատ վայրերում կան REBOOT առաջնորդներ և REBOOT խմբեր: Այս ձեռնարկը ներկայացնում է մեր առաջին առաքելությունը Հայաստանում՝ առաջինը շատերից, և հուսով ենք, որ այն Աստծուց հույս և բժշկություն բերի հայերին:

Հեղինակային իրավունք 2024, Ադաիթ Ծառայություններ: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

Օգտվողները կարող են պատճենել, կրկնօրինակել և տարածել այս ձեռնարկից որևէ մեկը կամ ամբողջը տպագիր կամ էլեկտրոնային տարբերակով, այն դեպքում, եթե չեք փոխել տեքստը և պատշաճ մեջբերում չեք տրամադրել, և եթե չեք վաճառել այն կամ փորձել ցանկացած ձևով գումար վաստակել:

ԶԳՈՒՇԱՑՈՒՄ. Այս գիրքը չի փոխարինում համապատասխան բժշկական կամ հոգեբանական խնամքին այն մարդկանց համար, ովքեր հուզական մեծ ցավ են զգում կամ ում կարողությունը խաթարված է տանը, դպրոցում կամ աշխատավայրում: Քրոնիկ կամ ծայրահեղ սթրեսը կարող է առաջացնել ֆիզիկական և հոգեբանական խնդիրների լայն տեսականի: Ումանք կարող են պահանջել զննում և բուժում բժշկական կամ հոգեկան առողջության մասնագետների կողմից: Երբ կասկածում եք, խորհուրդ խնդրեք մասնագետից:

Թարգմանություններ, որոնք օգտագործվում են Կանայք, պատերազմ, + հոգեւորական զրքում.

Եթե այլ բան նշված չէ, ապա անգլերեն այս ձեռնարկի բոլոր սուրբգրային հղումները վերցված են Նոր ամերիկյան ստանդարտ Աստվածաշնչի թարգմանությունից (NASB) © 1960, 1971, 1977, 1995, 2020 The Lockman Foundation: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են: Օգտագործվում է թույլտվությամբ:

AMP: The Amplified Bible © 2015 The Lockman Foundation, La Habra, CA 90631. Used by permission.

AMPC: The Amplified Bible, Classic Edition © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 The Lockman Foundation. Used by permission. All rights reserved.

CEB: The Common English Bible © 2011 Common English Bible. Used by permission. All rights reserved.

CJB: The Complete Jewish Bible © 1998 David H. Stern. Used by permission. All rights reserved.

ESV: The English Standard Version © 2001 Crossway Bibles — Good News Publishers. Used by permission. All rights reserved.

KJV: The King James Version. Public Domain.

MSG: The Message © 1993, 2002, 2018 Eugene H. Peterson. Used by permission. NavPress Publishing Group. All rights reserved.

NIV: The New International Version. NIV® 1973, 1978, 1984, 2011 Biblica, Inc.® Used by permission. All rights reserved worldwide.

NKJV: The New King James Version © 1982 Thomas Nelson. Used by permission. All rights reserved.

NLT: The New Living Translation © 1996, 2004, 2015 Tyndale House Foundation. All rights reserved. Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Used by permission.

TLB: The Living Bible © 1971 Tyndale House Foundation. All rights reserved. Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Used by permission.

Հայերեն լեզվով սուրբգրային մեջբերումները վերցված են Աստվածաշունչ (Արարատ) թարգմանությունից

Կանայք, պատերազմ + հոգեւորական և դրա ուղեկից գիրքը զինվորների համար՝ Ամոքման կամուրջներ, ստեղծվել և տարածվել է REBOOT Recovery-ի կողմից:



Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա: Հեղինակները



Քրիս Աղսիթ

REBOOT Վերականգնողական ազգային ռեսուրսների համակարգող, ազգային և միջազգային խոսնակ, հոգետրավմաների վերաբերյալ բազմաթիվ գրքերի, ձեռնարկների և ուսումնական ծրագրերի հեղինակ/համահեղինակ. *Մարտական Հոգեպրավմայի Ամոքման Ձեռնարկ*, *Երբ Պատերազմը Գալիս է Տուն*, *Առաջին Արձագանքող Ամոքման Ձեռնարկ*, REBOOT-ը *Առաջին Արձագանքող* ուսումնական ծրագիր, *Ամոքման Կամուրջներ Ուկրաինա*, *Ամոքման Կամուրջներ Աֆրիկա* և այլն: Քրիսը ամբողջ դրույքով քրիստոնեական գործունեություն է ծավալում սկսած 1974թ.-ից: 2008թ.-ից սկսած նա և Ռահնելլան վերապատրաստել են հարյուրավոր հոգևորականների, հովիվների, զինծառայողների և խորհրդատուների հոգետրավմայի ամոքման REBOOT մոտեցմամբ: Այս գիրքը գրելու ժամանակ ամուսնացած է եղել Ռահնելլայի հետ 46 տարի, ապրում է Յուջինում, Օրեգոն:



Ռահնելլա Աղսիթ

REBOOT Վերականգնողական ազգային ռեսուրսների համակարգող, ազգային և միջազգային խոսնակ, ներառյալ *Երբ Պատերազմը Գալիս է Տուն* և *Մարտական Հոգեպրավմայի Ամոքման Ձեռնարկը* (երկուսն էլ թարգմանված են ուկրաիներեն և ռուսերեն), *Առաջին Արձագանքող Ամոքման Ձեռնարկը* և REBOOT-ը *Առաջին Արձագանքող* ձեռնարկ: Երկար տարիներ նա անցկացրել է անհատական հովվական խորհրդատվություն նրանց հետ, ովքեր հոգետրավման են ունեցել: Նա չորս երեխաների տատիկ է և չորս երեխաների մայր, այդ թվում՝ ԱՄՆ բանակի մարտական վետերան, հրշեջ, ռազմածովային ուժերի վետերան մայրի (մարշալի որդու) կին և հանկարծամահ եղած ամուսնու այրի: Ռահնելլան քաղցկեղ, ուղեղի արյունազեղում, երկվորյակ երեխաների մահ վերապրած, և սեփական տան հիմնահատակ այրվելուն ականատես եղած կին է: Մեր ընտանիքը հայտնի է իր հոգետրավմայով:



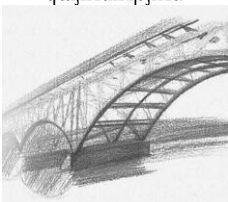
Մարշել Քարթրեթ

Կին, մայր, տատիկ և ԱՄՆ ռազմածովային ուժերի 30-ամյա նախկին զինվորականի կողակից: Մարշելը *Վիրավոր Ռազմիկ*, *Վիրավոր Տուն*, *Հույս և Ամոքում ՀՏԽ-ով և ԳՈՒՏ-ով Ապրող Ընտանիքների Համար* (2013), *Երբ Պատերազմը Գալիս է Տուն* (2008) գրքերի համահեղինակ, և *Հույս Առնագծում Եղող Տան Համար* գրքի և դրան պատկանող *Աստվածաշնչյան Սերտորոշություն* ուղեցույցի հեղինակն է: (2006): Նա ծառայել է որպես ազգային վետերանների խնդիրների պաշտպան, խոսել ԱՄՆ սենատորների և կոնգրեսականների, ինչպես նաև առողջապահական խորհուրդների և կազմակերպությունների հետ մարտական վետերանների և նրանց ընտանիքների անունից: Այսօր նա պրոֆեսիոնալ գրող է և համալսարանի դասախոս, ապրում է Արիզոնայի Ֆենիքս քաղաքում:

Քրիս և Ռահնելլա Աղսիթ

ԱՄՈՒՐՄԱՆ ԿԱՄՈՒՐՋՆԵՐ —ՀԱՅԱՍՏԱՆ—

Բնթնաառաջնորդվող ուսումնական ծրագիր զինվորների համար, ովքեր ճանապարհորդում են պատերազմի հետ կապված հոգետրավմաների հորձանուտներով դեպի ուժ և կայունություն:



REBOOT RECOVERY
• • • • •

Ուղեկցող գիրք զինվորների համար. Ամոքման Կամուրջներ

Հոգետրավմայի աղբյուրները շատ բազմազան են: Սակայն այն հոգետրավման, որին բախվում են զինված հակամարտության մեջ, կարող է լինել ծանր և տևել ողջ կյանքի ընթացքում, եթե միտումնալից չլուծվի: Աղսիթը կազմել է ձեռնարկ հայ զինվորների համար, որը կօգնի նրանց հասկանալ մարտական հոգետրավմայի հետ կապված շատ հարցեր, ինչպիսիք են՝ հոգետրավմայի ազդեցության ֆիզիոլոգիան, ՀՏԽ, ճշմարիտ և կեղծ մեղքի զգացումը, դառնության և ներման խնդիրները, ձեր կորուստները սգալը, ապաքինող միջավայրը, վերականգնելով ձեր հոգետրավմատիկ ինքնությունը, Աստծու դերը հոգետրավմայի բուժման գործում և այլն: Բայց դրանից դուրս, երբ զինվորը կիրառում է այս գրքի սկզբունքները՝ համագործակցելով Աստծու հանդեպ հավատքի հետ, ով բուժում է, նա կզգա զորացում, թեթևացում և ապաքինում, որը կհոսի նրանց կյանքի բոլոր ոլորտներում:

Կազմի նկարը Կանայք, Պատերազմ + հոգետրավմա

Բրիտանացի փողոցային նկարչի «Իմ շունը հառաչում է» նկարը Քարոլիֆում (Ուելս) շենքի վրա, նա ցանկանում էր «իր տխրությունն ու զայրույթն արտահայտել Ուկրաինա ռուսական - ներխուժման կապակցությամբ»: Չնայած այս արվեստի գույները պատկանում են Ուկրաինային, մենք զգացինք, որ այս նկարի արթնացրած զգացմունքները կիսում են բոլոր կանայք, ովքեր պետք է դիմանան պատերազմի դժբախտություններին և տառաաանձնեռնին:

Ներածություն. Ճանապարհ կա. . .

Շատ գիշերներ Ալեքսը սարսափելի մղձավանջներ էր տեսնում: Նրան քնից արթնացնում են, և նա վայրենաբար նայում է շուրջը՝ փորձելով տեսնել, թե ով է պատրաստվում հարձակվել իր վրա: Նա վերցնում է ձեռքի տակ եղած դանակը և առաջ տարածում դեպի խավարը՝ պատրաստ հարվածելու: Նրա կինը՝ Կարինան, հնարավորինս արագ փախչում է անկողնուց, որ հանկարծ Ալեքսը իրեն չշփոթի թշնամու հետ: Ալեքսի սիրտը թմբուկի պես բաբախում է, շունչն արագանում է շնչահեղձ լինելու աստիճան, մոլեգնած աչքերը խավարի մեջ որոնում են աղբբեջանցի զինվորների, որոնք եկել են իրեն սպանելու. . .

Բայց մի քանի րոպե անց Ալեքսը ուշքի է գալիս և հասկանում, որ մենակ է: Չկան թշնամու զինվորներ, չկան սպառնալիքներ. մի մեծ տխրություն գալիս է փոխարինելու այն խուճապին, որ րոպեներ առաջ համակել էր նրա սրտին:

Նա ընկնում է իր մահճակալի վրա և չի կարողանում զսպել լացը: Կինը երկմտանքով կրկին մտնում է սենյակ, ապա նստում նրա կողքին և մխիթարող թևը դնում նրա ուսին: Ալեքսը մտածում է այն մասին, թե ինչպիսին էր իր կյանքը մինչև հարձակումը:

- Մենք կորած ենք, - գոռում է նա: - Մենք այնքան հեռու ենք այն խաղաղ տնից և քաղաքից, որտեղ ապրում էինք: Ես չեմ կարողանում աշխատել: Ես չեմ կարողանում քնել: Ես միշտ վախենում եմ, որ ինչ-որ մեկը կգա մեզ սպանելու: Ես քեզ համար սարսափելի ամուսին եմ, Կարինա՛, երեխաներիս համար՝ անպետք հայր: Եվ ես կարծես թե ոչինչ չեմ կարող անել դրա դեմ:

Նա ոտքով ուժեղ հարվածում է մահճակալի կողքին գտնվող աթոռին և գետին տապալում:

Ալեքսն իր զայրույթի և արցունքների միջից նայում է կնոջը:

- Կներե՛ս, Կարինա՛: Ես պարզապես ուզում եմ վերադառնալ: Ես ուզում եմ վերադառնալ... թե ինչպես էին գործերը մինչև կռիվների սկսվելը, նախքան մեր ծնողների սպանությունը և իմ վիրավորվելը, նախքան Աստծու մեզ մոռանալը: Բայց ես չգիտեմ, թե ինչպես վերադառնալ այնտեղ: Ճանապարհին շատ գետեր կան, որոնք չափազանց լայն են անցնելու համար: Եթե ես միայն կարողանայի գտնել հետդարձի ճանապարհը...:

Կարինան լաց էր լինում Ալեքսի հետ, որովհետև նա զգում էր նույն տխրությունը, նույն հուսահատությունը, և նա չէր պատկերացնում, թե ինչ կարող էր ասել իր ամուսնուն՝ նրա ցավը ամոքելու համար:

Ալեքսն ու Կարինան, ինչպես հարյուր հազարավոր այլ հայեր, որոնք այժմ ցրված են իրենց տներից հեռու, ապրում են պատերազմի ավերիչ հոգետրավմա:

Դուք հավանաբար կարդում եք սա, քանի որ դուք նույնպես զգացել եք դա: Ինչպես այսօր արևելյան Եվրոպայում է, դժվար թե դուք երբևէ կարողանաք վերադառնալ այն վիճակին, ինչպիսին էր մինչև պատերազմի կողմից ձեր կյանքի խափանումը: Բայց մի՛ հուսահատվեք, դուք կարող եք ճանապարհորդել դեպի ուժի, կայունության և խաղաղության ամոքման նոր վայր: *Կա մի ճանապարհ.*

Ձեր ապրած հոգետրավմաները կարող են խլել ձեր խաղաղությունը, ձեր ուրախությունը, ձեր սիրելի ունակությունը, ձեր հույսը և շատ այլ բաներ, գոնե այս պահին: Բայց չնայած ձեր իրավիճակին, դուք կարող եք նորից գտնել այս ամենը: Դուք կարող եք մտածել, թե Աստված լքել է ձեզ: Բայց ոչ: Մենք գիտենք, որ երբեմն կարող է

այդպես թվալ, բայց ինչպես կտեսնենք այս գրքում, Աստված ձեզ հետ քայլել է բոլոր այն կրակների միջով, որոնց դուք հանդիպել եք: Նա հիմա ձեզ հետ է, և Նա ցանկանում է օգնել ձեզ կատարել այդ ճանապարհորդությունը դեպի ամոքում:

Մենք տեսնում ենք ութ գետերի հորձանուտներ, որոնք կարող են ձեզ հետ պահել այն ճանապարհից, որով ցանկանում եք ընթանալ: Այս գրքում մենք կառաջնորդենք ձեզ դեպի ութ կամուրջներ, որոնք կօգնեն ձեզ անցնել այդ գետերի հորձանուտները և ավարտին հասցնել ձեր ճանապարհորդությունը: Հեշտ չի լինելու: Դա ձեզանից կպահանջի որոշումներ կայացնել, միջոցներ ձեռնարկել և վստահել Աստծուն ձեզ տուն բերելու համար: Ձեզ կառաջարկվի դիպչել ձեր սրտի, հոգու և մտքի այն տեղերին, որոնք սկզբում ձեզ կարող են պատճառել անհանգստություն, բայց կառաջնորդեն զորացման և ամոքման: Ճանապարհին կլինեն խրախուսման թարմ աղբյուրներ, պայծառ փոխըմբռնման պահեր և առուների հաղթական անցումներ, որոնք որոշ ժամանակ կանխել են ձեր առաջընթացը: Այն երբեմն կլինի դժվար, բայց արժեն:

Հայաստանի եղբայրներ ու քույրեր, մենք ձեզ հետ վշտակցում ենք այն ամենի համար, ինչ կորցրել եք՝ ֆիզիկապես, հուզականորեն և հոգեպես: Բայց քաջալերվե՛ք: Շատերը աղոթում են ձեզ համար, ինչպես կտեսնեք: Եվ Աստծու Հոգին հիմա ձեր կողքին է, ցանկանում է քայլել ձեզ հետ ձեր ամոքման ուղիով:

Քրիստոսի սիրով, Քրիս և Ռահնելլա Ադսիթ – հունիս, 2024թ

Մասնակցության կանոններ

- 1. Գաղտնիություն** – Մեր խմբում ասված ցանկացած բան մնում է մեր խմբում: Վստահությունը կառուցելու համար ժամանակ է պահանջվում, բայց ոչնչացնելու համար միայն մեկ րոպեն էլ հերիք է: Անձանց հետ ովքեր խմբից չեն մի խոսեք այն մասին, թե ուրիշ ով կա խմբում կամ այն, ինչ ասվել է:
- 2. Զրոյական դասակարգում** – Դրսում դուք կարող եք մեծ նշանակություն ունենալ կամ լինել ոչ ոք: Այս խմբում մենք բոլորս հավասար ենք, աշխատում ենք ընդհանուր նպատակի ուղղությամբ՝ օգնելով միմյանց:
- 3. Հավատք** – Թեև մենք չենք թաքցնում, որ մենք Քրիստոսակենտրոն կազմակերպություն ենք, մենք կապված չենք որևէ կոնկրետ եկեղեցու կամ հարանվանության հետ: Այստեղ ողջունելի են ցանկացած հավատքի կամ անհավատ մարդիկ: Մենք հարգելու ենք միմյանց հավատքի համոզմունքները:
- 4. Համեմատություններ չկան** – Յուրաքանչյուր մարդ տարբեր կերպ է ապրում սթրեսը և հոգեւորավման: Այն, ինչ հոգեւորավմատիկ է մեկ մարդու համար, ուրիշի համար աշխատանքային հերթական մի օր է: Մենք բոլորս տարբեր կերպ ենք փոխկապակցված և ունենք յուրահատուկ կյանքի փորձ: Համեմատելով հոգեւորավմայի փորձառությունները՝ որոշելու համար, իմն էր ավելի լավը, թե քոնը, անարդյունավետ և նույնիսկ վնասակար է: Կենտրոնացեք այն ամենի վրա, ինչ Աստված անում է ձեր կյանքում:
- 5. Կիսվեք ձեր մտքերով** – Համարձակություն ունեցեք կիսվելու այն ամենով, ինչ մտածում եք կամ ինչ զգում եք, դա ձեր ամոքման գործընթացի մի մասն է: Որքան շատ կիսվեք, այնքան ավելի ապահով կզգաք և՛ դուք, և՛ բոլորը, ու այնքան շուտ կզգաք ամոքումը:
- 6. Կիսվե՛ք կարծիքներով** – Բայց չափավորեք ձեր խոսքը: Ջանք արեք, որ գերակշիռ մասը չկազմեք քննարկման ժամանակ. թույլ տվեք ուրիշներին մասնակցել: Խուսափեք ձեր փորձառությունների երկար, մանրամասն նկարագրություններից: Միացեք խոսակցությանը, ասեք ձեր միտքը և դուրս եկեք:
- 7. Լսե՛ք** – Ակտիվորեն, խորապես, հարգելով և աջակցելով բոլոր տեսակետները:
- 8. Մի՛ քննադատեք** – Ցույց տվեք գթասրտություն և ողորմածություն խմբի մյուս անդամներին, ճիշտ այնպես, ինչպես Աստված է ձեզ ցույց տվել:
- 9. Մի՛ ընդհատեք** – Դուք կարող եք ունենալ իմաստության արժեքավոր գոհարներ, որոնցով ցանկանում եք կիսվել, բայց սպասեք ձեր հերթին:
- 10. Հարգա՛նք ցուցաբերեք** – Հանդիպումների ընթացքում և դրանց միջև ընկած ժամանակահատվածում միմյանց հարգելու և աջակցելու հնարավորություններ փնտրեք:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 1

Ինչպե՞ս կարող է բարի Աստված թույլ տալ նման չարիք: Քրիս Ադսիթ

***...թեպետ դուք ինձ դեմ չարություն խորհեցիք, բայց Աստուած այն լաւի
դարձնել խորհեց... (Ծննդոց 50:20)***

*«Եթե կա աստված, ուրեմն նա կա՛մ խենթ է, կա՛մ վատը, կա՛մ թույլ: Ոչ մի բարի աստված
թույլ չի տա, որ տեղի ունենան նման դաժանություններ: Եթե հավատում ես աստծուն,
սպա մոլորության մեջ ես»:*

Սա այն մեկնաբանությունն է, որը ինչ-որ մեկը գրել էր իմ ֆեյսբուքյան էջում այն
բանից հետո, երբ ես կոչ էի անում մարդկանց աղոթել, որ Աստված փրկի և պաշտպանի
Ուկրաինան:

Ճիշտ էր այս մարդը: Արդյո՞ք դա ճիշտ է:

Ձեզանից շատերը, ովքեր կարդում են այս գլուխը, տեսել և զգացել են աղբիւրջանցի
զավթիչների ձեռքով իրականացված աներկակայելի խոշտանգումներ և
վայրագություններ: Անշուշտ, այս հարցերը ծագել են ձեզ մոտ նույնպես, անկախ նրանից,
թե որքան ուժեղ է ձեր հավատքը:

2022թ. փետրվարի 24-ին, այն պահից երբ Ռուսաստանը սկսեց իր ամբողջական
հարձակումը Ուկրաինա, ես իմ ֆեյսբուքյան էջում Աստվածաշնչից համարներ եմ
տեղադրում մարդկանց համար, որպեսզի աղոթեն: Տասնյակ համարներ կան, որոնք
Աստծուց պաշտպանություն և հաղթանակ են խնդրում թշնամիների դեմ: Ձեզանից
շատերն նույնպես արել են այդպիսի աղոթքներ: Եվ այնուամենայնիվ, շատ հայեր
մահացան: Շատերը վիրավորվել են: Շատերը ենթարկվել են հարձակման,
բռնաբարության և խոշտանգումների: Շատերը կորցրել են իրենց տները, իրենց
սիրելիներին: Արդյո՞ք Աստված անտեսել է բոլոր այդ աղոթքները: Մի՞թե Աստված չէր
լսում:

Այս հարցերը տալը մեզ համար նորմալ է և բնական: Մեզանից շատերը լսել են, որ
Աստվածաշունչը Աստծուն ներկայացնում է որպես «ամենաբարի» և «ամենակարող»: Բայց
եթե Աստված այդքան բարի է, անշուշտ Նա չէր ցանկանա, որ այս սարսափելի բաները
պատահեն: Եվ եթե Նա այդքան հզոր է, նա, անշուշտ, կկարողանա կանգնեցնել դրանք:
Ուրեմն, ինչու՞ Նա չի անում:

Մարդիկ դարեր շարունակ պայքարել են այս հարցերի դեմ: Մենք, հավանաբար,
չկարողանանք լուծել դրանք այս կարճ բաժնում, բայց կարող ենք գոնե ձեզ տեղեկացնել, որ
կան պատասխաններ և տալ ձեզ մի քանի ուժեղ խարիսխներ, որոնց հետ դուք կարող եք
կապել ձեր հավատքը:

Ինչպե՞ս է չարը հայտնվել այստեղ

Երբ Աստված ստեղծեց մարդուն, Նա սիրեց մեր հետ կապված ամեն ինչ խորապես և ուժով, որն անսահման վեր է մեր հասկացողությունից: Նրա սերը այն զգացմունքային, մարդկային, հասարակ սերը չէ, որը մենք տեսնում ենք ֆիլմերում կամ երազներում: Դա սեր է, որը իմաստուն է, անշահախնդիր և ազատ: Այն հավիտենական է, ոչ միայն ներկա:

Եվ Իր սիրո պատճառով Նա չի պատրաստվում մարդկանց ստիպել որևէ բան անել: Նա մեզ տվեց «ազատ կամք»՝ ընտրություն կատարելու կարողություն: Նրան չի հետաքրքրում տիկնիկների մրցավազքը, որոնք կանեն այն, ինչ Նա ասում է միայն այն ժամանակ, երբ Նա ճիշտ լարերը քաշի: Նա *սիրում է* ձեզ, և այն, ինչին Նա փափագում է, ձեր սերն է, որը հետ է վերադարձվում Նրան ձեր կամքով: Եթե մեզ ստիպում են, դա ամեննին էլ սեր չէ: Դա *ֆիզիկա* է՝ պարզ գործողություն և արձագանք:

Այսպիսով, ի սկզբանե Աստված խորապես ցանկացել է, որ մենք ինքնուրույն որոշենք դրականորեն արձագանքել Նրա սիրո առաջարկներին: Ցավոք, առաջին տղամարդն ու կինը՝ Ադամն ու Եվան, չարաշահեցին իրենց ազատ կամքը և որոշեցին անել մի բան, որը բացահայտորեն հակասում էր Աստծու կանոններին: Նրանք դուրս եկան Աստծու հովանավորությունից և որոշեցին Նրա փոխարեն հնազանդվել իրենց թշնամուն՝ մտածելով, որ դա ավելի ձեռնտու է: Բայց դա այդպես չէր: Արդյունքում մենք ձեռք բերեցինք մահը, և այդ ժամանակից ի վեր երկիրը գտնվում է «ընկած» վիճակում: Մարդու և Աստծու միջև տարանջատում ստեղծվեց, և մարդիկ շարունակեցին ընտրություն կատարել, որը հակասում էր այն ամենին, ինչ Աստված ասաց, որ լավագույնն է իրենց համար: Նա նրանց ազատ կամք տվեց, բայց այդ «պարզևի» մի մասն այն էր, որ նրանք նույնպես պետք է կրեին իրենց վատ ընտրությունների հետևանքները: Եվ եթե նրանց ընտրությունը ազդի շրջապատի մարդկանց վրա, նրանք նույնպես կզգային դրա հետևանքները:

Ինչպե՞ս ենք մենք արձագանքել դարերի ընթացքում

Հիսուսը խոսեց այն մասին, թե ինչպես է Նա պետք է մերժվեր որպես Թագավոր, չնայած մարդկությանը խաղաղություն և բարգավաճում վերադարձնելու Իր ծրագրերին, թեև Նա իրավամբ արժանի էր Իր ժողովրդի հավատարմությանը: Փոխարենը, նրանք, ովքեր պետք է երախտապարտ լինեին Նրան, սպանեցին Նրան: (Մարկոս 12:1-8):

Նրա խոսքն իրականություն դարձավ մի քանի օր անց: «*Վեր առ, վեր առ՝ եւ խաչիւր դորան*» ամբոխը ճչաց. «*Մենք թագաւոր չ'ունինք բացի կայսրից*» (Հովհ. 19:15): Մարդիկ չէին ուզում Աստծուն, կամ Նրա Որդուն ընդունել որպես իրենց թագավոր, ուստի սպանեցին Նրան: Բայց սա նորություն չէր: Մարդիկ իրենց կյանքում մերժում են Աստծու իշխանությունը Ադամի և Եվայի ժամանակներից ի վեր: Մարդկությունն առաջին իսկ հնարավորության դեպքում «Ոչ» ասաց Աստծուն, և այդ ժամանակվանից մենք անհատապես «Ոչ» ենք ասում: Բայց Աստված դեռևս սիրով ձեռք է մեկնում և ասում. «Ես այստեղ եմ: Թույլ տուր լինեմ քո Վահանը, քո Առաջնորդը, քո Պահապանը, քո Ուղեկիցը, քո Մխիթարիչը»: Բայց մեզանից յուրաքանչյուրը ժամանակին ասել է. «Ոչ, Դու չես կարող: Ես նախընտրում եմ լինել իմ կյանքի տերը: Ես չեմ ուզում պատասխան տալ Քեզ: Ինձ մենակ թող: Ես կանեմ այնպես, ինչպես ուզում եմ»:

Աստված չփոխեց մեր ազատ կամքը հարգելու վերաբերյալ Իր միտքը: Նա կատարեց մեր ցանկությունը: Նա հետ կանգնեց: Բայց ոչ շատ հեռու: Նա միշտ այնտեղ է, միշտ պատրաստ է արձագանքելու, ձեռք մեկնելու, բայց մեր ճանապարհից դուրս: «Մենք Նրա կարիքը չունենք, մենք կարող ենք ինքնուրույն գլուխ հանել ամեն ինչից»:

Որքա՞ն «լավ» ենք մենք ինքնուրույն գլուխ հանում: Հզոր մարդիկ, ովքեր մերժել են Աստծո ներգործությունն իրենց կյանքում, այսօր պատճառ են հանդիսացել հայերի տառապանքների: Այս մարդիկ կարծում են, որ իրենց անձնական ուժը մի բան է, որ նրանք կարող են օգտագործել՝ ստանալու այն, ինչ ուզում են, անկախ նրանից, թե ում են վիրավորում կամ սպանում, անկախ նրանից, թե որ քաղաքներն ու երկրներն են ավերում: Այս փիլիսոփայությունը հազարամյակների ընթացքում եղել է պատմության ողբերգական հիմքը:

Ինչպես ասել է Իոսիֆ Ստալինը. «Կա մարդ, կա խնդիր: Չկա մարդ, չկա խնդիր»: 1914-15 թվականներին հայերն իրենցից խնդիր էին ներկայացնում թուրք իշխանությունների համար, ուստի նրանք որոշեցին իրականացնել ցեղասպանություն՝ ոչնչացնելով՝ 1,5 միլիոն հայ: Նույն փիլիսոփայությամբ է առաջնորդվում Ալիևի կլանը:

Ըստ պատմաբան Ուիլիամ Դյուրանտի, վերջին 3421 տարուց միայն 268-ն է եղել, երբ Երկրի վրա ինչ-որ տեղ մեծ պատերազմ չի սանձազերծվել: Աստծուց հեռու, մարդկության պատմությունը եղել է եսասիրությամբ, պատերազմներով, նվաճումներով և ճնշումներով լի: Այս փաստերը մեզ տանում են մի շատ կարևոր եզրակացության՝ Ձեր ներկայիս դժվարությունները պայմանավորված են ոչ թե Աստծու, այլ մարդկանց մեղքով:

Չավեշտալի է, որ շատերը Աստծուն ասում են, հեռացիր, իսկ երբ Նա կատարում է, մարդիկ բարկանում են Նրա վրա իրենց նեղությունների համար:

Ինչպե՞ս կարող ես իմանալ, որ Աստված բարի է և կարող է օգնել քեզ

1. Տառապանքն արտասովոր բան չէ: Այն համընդհանուր է, նույնիսկ Աստծո համար

Քանի որ մենք ապրում ենք անկյալ աշխարհում, բոլորը զգացել են չար մարդկանց վնասակար գործողությունների հետևանքները: Ինչպիսի՞ն է Աստծո վերաբերմունքը սրա նկատմամբ: Նա նման չէ հունական կամ հռոմեական «աստվածներին», որոնք զվարճանում էին դիտելով մարդկանց տառապանքները, մինչ նրանք անձեռնմխելի էին մնում իրենց երկնային սենյակներում:

Փոխարենը, Հիսուս Քրիստոս Աստված վերցրեց մարդու կերպարանք, եկավ երկիր և կրեց տառապանք: Նա ծնվեց բռնության և աղքատության մեջ: Մանուկ հասակում Նա իր ծնողների հետ հազիվ կարողացավ փախչել խելացնորված թագավորից, ով ցեղասպանություն իրականացրեց մինչև երկու տարեկան տղա երեխաների նկատմամբ՝ փորձելով սպանել նաև Հիսուսին: Մանկության մեծ մասը Նա օտար երկրում փախստական է եղել: Չափահաս տարիքում Նա եղել է անտուն, խտրականության ենթարկված, հետապնդված, քննադատված, սխալ ընկալված և ընդդեմ հզոր առաջնորդների: Ի վերջո, թեև Նա բոլորովին անմեղ էր, նրան դավաճանեց մտերիմ ընկերը, ձերբակալվեց, անօրինական կերպով մեղադրվեց և դատապարտվեց, խոշտանգվեց, ծաղրվեց, խաչվեց և դրվեց փոխառնված գերեզմանում: Այնուամենայնիվ, պատմության մեջ տեղի ունեցավ երեք նորությունը՝ վճարվեց մեր մեղքերի գինը,

վերամիավորվեցինք Աստծու հետ, ստացանք հավիտենական կյանք: Հիսուսը հարություն առավ մեռելներից՝ հաստատելով, որ Նա իսկապես Որդի Աստվածն է:

Աստված բարի գործակից դարձրեց երբևէ կատարված ամենաանարդար արարքը: Բացի այդ, մենք երբեք չենք կարող Աստծուն ասել. «Դու պարզապես չգիտես, թե ինչի միջով եմ ես անցնում»: Այո Նա գիտի է: Նա եղել է այնտեղ: Այս պատճառով մենք կարող ենք համաձայնել Եբրայեցիս 2:18-ի հետ, որտեղ խոսվում է Հիսուսի մասին. *«Որովհետև ինքը որ չարչարուեցաւ եւ փորձուեցաւ, կարող է օգնութիւն տալ փորձուողներին»:*

2. Աստված վշտանում է ձեզ հետ ձեր տառապանքների և կորստի համար

Ձեզ կարող է այդպես չթվալ, բայց Աստված ձեզ հետ է եղել ձեր բոլոր դժբախտությունների ընթացքում: Ձեր ապրած յուրաքանչյուր ցավի և կորստի հետ Նա զգում էր նույն ցավը և սգում այդ կորուստը: Նրա սիրտը կոտրում են նույն բաները, որոնք կոտրում են ձեր սիրտը:

Դուք երևի կհիշեք Աստվածաշնչի պատմությունը, երբ Հիսուսի լավ ընկեր Ղազարոսը հիվանդացավ և մահացավ (Հովհաննես 11): Ղազարոսի քույրերը՝ Մարիամն ու Մարթան, փորձեցին տեղեկացնել Հիսուսին, որ գա և բժշկի իրենց եղբորը, բայց Հիսուսը հետաձգեց իր գալը: Երբ Նա վերջապես եկավ, Ղազարոսը մահացած էր արդեն չորս օր: Մարիամը, Մարթան և համագյուղացիները սգում էին Ղազարոսի մահը: Երբ Հիսուսը տեսավ, թե որքան տխուր էին նրանք և որքան շատ էին սիրում ու կարոտում Ղազարոսին, դա արտասովոր չափ հուզեց Նրան: Մա Աստվածաշնչի ամենակարճ համարն է, բայց այն լի է Աստծո մասին խորաթափանցությամբ. *«Հիսուսը լաց եղավ»:* (Հովհաննես 11:35) Նա աչքերը պարզապես արցունքոտ չէին: Նա *լաց եղավ:*

Հիսուսը պատրաստվում էր կատարել մինչ օրս իրականացրած Իր ամենամեծ հրաշքը. Նա պատրաստվում էր հարություն տալ Ղազարոսին մեռելներից: Դուք կարող եք մտածել, որ Նա պարզապես կթափահարի Իր գլուխը, կժպտա և կասի նրանց. *«Դադարեցրեք լացը: Ուրախացեք: Մի տխրեք: Ես հրաշք եմ անելու»:* Բայց Նա չարեց այդպես: Փոխարենը, Նրա զգացմունքները գլուխ բարձրացրեցին, որովհետև Նա զգաց խորը ցավ, որ զգում էին բոլոր ներկաները: Երբ Աստված ստեղծեց մեզ, մահը չպետք է լիներ մեր կյանքի մի մասը լինել: Աստվածաշունչն ասում է, որ Աստված հավիտենականությունը դրեց մեր սրտերում (Ժողովող 3:11), ինչը մեզ համար տարօրինակ և անբնական է դարձնում մահվան թվացյալ վերջը: Հիսուսը լաց չէր լինում, որովհետև կարոտել էր Ղազարոսին: Նա վշտանում էր, քանի որ Ղազարոսի բոլոր ընկերները զգում էին մի բան, որը երբեք չպետք է դիպչեր նրանց՝ մահը:

Հիսուսը ցանկանում էր, որ Մարթան հավատա Իրեն, ոչ թե պարզապես նրա համար, որ Նա կարողացավ մեռելներից հարություն տալ իր եղբորը, այլ որ Ինքն էր հարությունը և կյանքը: Նա ուզում էր, որ Մարթան հասկանա, թե Նա է Աստծուց ուղարկված մեկը, ով մեկընդմիջտ կխափանի մահը և կբացի դրախտի դռները, որպեսզի ով ցանկանա, կարողանա ներս մտնել: Նա ասաց նրան.

Ես եմ յարութիւնը եւ կեանքը. ինձ հաւատացողը թէեւ մեռնի էլ, կ'ապրի: Եւ ամեն ով որ կենդանի է եւ ինձ հաւատում է, յաւիտեան չի մեռնիլ. Հաւատո՞ւմ ես սորան: (Հովհաննես 11:25,26)

Այդ օրը զարմանալի օր էր լինելու՝ մարդ էր հարություն առնելու մեռելներից: Բայց

Հիսուսը գիտեր, որ մի օր Նա վեր է առնելու տառապանքը և մահը: Այն, ինչ նա պատրաստվում էր անել Ղազարոսի համար, համեմատաբար աննշան բան էր այն ամենի հետ, ինչ Նա անելու էր ողջ մարդկության համար: Նա չէր ուզում, որ Մարթան Իրեն տեսներ միայն որպես իր մահացած եղբորը կենդանացնող մեկը: Ղազարոսը, ի վերջո, նորից մահանալու էր: Նա ցանկանում էր, որ Մարթան, և մենք բոլորս, հասկանանք, որ Նա պատրաստվում էր հավիտյան վերացնել բոլոր վիշտը, ցավը և մահը:

Մարիամն ու Մարթան մեծ ցանկություն ունեին, որ իրենց եղբայրը չմեռնի: Բայց Հիսուսը թույլ տվեց, որ Ղազարոսը մեռնի, որպեսզի կարողանար նրանց տալ ավելին, քան Ղազարոսի հիվանդության ամոքումը: Նա ուզում էր, որ նրանք Իրեն ընդունեն որպես կյանքի Տեր և մահվան հաղթող: Նա խորապես վշտակցեց նրանց, բայց ցանկանում էր նրանց հասկացնել, որ հավիտենականությունն առանց հիվանդության և մահվան հենց այն է, ինչ նրանք իսկապես ուզում էին:

Կասկած չկա, որ դուք նույնպես ունեք ջերմեռանդ ցանկություններ այն մարդկանց կամ բաների վերաբերյալ, որոնց կորցրել եք կամ կորցնում եք: Այս բոլոր կորուստները պայմանավորված են ձեր կամ ձեր հանդեպ անտարբեր չար մարդկանց կողմից ազատ կամքը չարաշահելու պատճառով, և այս ընտրությունները բացասական հետևանքների են հանգեցնում: Աստված պետք է թույլ տա, որ այդ կորուստները տեղի ունենան, և դա ստիպում է Նրան լաց լինել: Բայց Նա նաև գիտի, թե ինչ է անելու դրանց հետ շատ շուտով: Եվ Նա հուսով է, որ դուք կշարունակեք հավատալ և վստահեք Իրեն այս դժվար ժամանակաշրջանում, ճիշտ այնպես, ինչպես դա արեցին Մարիամն ու Մարթան: Մարթայի պատասխանը Հիսուսին այսպիսին էր, նույնիսկ նախքան իր եղբորը մեռելներից հարություն տալը (Հովհաննես 11:27):

Այո, Տեր, ես հաւատացել եմ, թէ դու ես Քրիստոսն՝ Աստուծոյ Որդին, որ պէտք է աշխարհք գալիր:

3. Աստված չարը բարու գործակից դարձնելու գիտակ է

Հռովմայեցիս 8: 28-ում ասվում է. *«Բայց գիտենք, որ Աստուծուն սիրողներին ամեն բաները գործակից են լինում դեպի բարին նորանց՝ որ նախասահմանելովը կանչուած են»:* Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ սուրբգրային այս համարը չի ասում, որ ամեն բան լավ է լինելու, բայց երբ ամեն բան ավարտվի, լավ կլինի:

Դա նման է տորթ թխելուն: Ամեն բաղադրիչ չէ, որ համեղ է: Պատկերացրեք, որ ուտում եք այլուր կամ սողա, հում ձու եք կուլ տալիս կամ մի բաժակ բուսական յուղ եք խմում: Բայց երբ բոլոր բաղադրիչները խառնեք ճիշտ կերպով ու թխեք ջեռոցում, պատրաստի արդյունքը շատ լավը կլինի:

Մարդը կարող է հարցնել. «Ինչպե՞ս կարող է Աստված ԲԱՐՈՒ գործակից անել պատերազմի անասելի ՎԱՏԸ»: Մենք չենք փորձում նվազագույնի հասցնել կամ նսեմացնել ձեր անձնական տառապանքը: Մենք հասկանում ենք, թե որքան սարսափելի է: Եվ մենք չենք ասում, որ Աստված թույլ է տալիս կամ ցանկանում է պատերազմ: Այնուամենայնիվ, Նա կարող է դրանից բարիք բերել: Ինչպե՞ս:

- Նա կարող է օգտագործել պատերազմները համաշխարհային ուժերը վերակազմավորելու, ագրեսիվ և չար ռեժիմները վերացնելու համար: (Օրինակ.

Նացիստական Գերմանիան և Կայսերական Ճապոնիան Երկրորդ համաշխարհային պատերազմում):

- Նա կարող է օգտագործել պատերազմի դժվարությունները՝ անհատներին զորացնելու համար: Մարդու համար զորանալու միակ ճանապարհը դժվարության միջով անցնելն է: (Օրինակ՝ եթե մարզիկը ցանկանում է ուժեղացնել մկանները, նա պետք է ծանրաբեռնի դրանց, եթե ոչինչ չանի, մկանները կթուլանա):
- Նա կարող է այնպես անել, որ ընկճված մարդկանց խմբերը, որոնք համախմբվում են միմյանց օգնելու համար, աճեն բարության, կարեկցանքի, միասնության և սիրո մեջ (օրինակ՝ հայերի մեծ մասը պատերազմի ժամանակ պատրաստ է զոհաբերել իրեն ուրիշի համար):
- Նա կարող է օգտագործել պատերազմի թվացյալ անհուսալիությունը, որպեսզի մարդկանց հայացքները դարձնի դեպի Իրեն՝ ավելացնելով նրանց հավատը և խորացնելով նրանց հարաբերությունները Իր հետ (*«Տէրը մօտիկ է սրտով կոտորածներին, եւ փրկում է հոգով փշրուածներին»* (Սաղմոս 34:18): Ինչպես գրել է Դավիթ թագավորը մեծ դժբախտություն ապրելուց հետո. *«Լաւ է ինձ համար որ խոնարհուեցայ, որ քո հրամանները սովորիմ»*: (Սաղմոս 119:71)
- Նա կարող է օգտագործել պատերազմի ծանր մարտահրավերները՝ օգնելու մարդկանց դառնալ այնպիսին, ինչպիսին պետք է լինեին (օրինակ դպրոցի ուսուցիչներն ու գրասենյակի աշխատակիցները վերածվել են իրենց երկրի համար կռվող հերոս զինվորների, հայ կանայք, մայրերը և տատիկները խիզախորեն և զոհողությամբ պաշտպանում են իրենց ընտանիքները անձնական մեծ ծախսերով):

Բայց այս ամենը արվում է սարսափելի գնով: Աստված չէ, որ պահանջում է այս գինը, դա մի շարք աղետալի պայմանների պատճառով է, որոնք դրդել են չար մարդիկ՝ իրենց ազատ կամքի չարաշահմամբ: Բայց քանի որ այս անկյալ աշխարհում վայրագություններն ու չարչարանքները, այնուամենայնիվ, լինելու են, Աստված գործում է այդ ամենի և քառսի մեջ՝ ստեղծելով նոր կյանք, նոր ուժ, նոր *բարիք*:

Հիշեք Հովսեփի պատմությունը Ծննդոց 37-50 գլուխներում: Դեռևս պատանի տարիներից նա, մեկը մյուսի հետևից, անտեղի դժվարություններ է կրել իր եղբայրների և տարբեր պետական պաշտոնյաների կողմից՝ նրանց ազատ կամքի չարաշահման պատճառով: Նրան իր ավագ եղբայրները գցեցին փոսը և թողեցին կիսամեռ վիճակում, ապա ստրկության վաճառեցին Եգիպտոս: Նա կեղծ մեղադրվեց բռնաբարության մեջ, տարիներ շարունակ բանտարկվեց և բանտարկյալների կողմից մոռացվեց այն բանից հետո, երբ օգնեց նրանց ազատվել բանտից: Բայց, ի վերջո, երբ Հովսեփը փարավոնին տվեց իր տեսած երազի մասին Աստծո մեկնաբանությունը, նա ազատ արձակվեց, նշանակվեց երկրի երկրորդ ամենահզոր մարդը, փրկեց աշխարհի մեծ մասը ավերիչ սովից և իր օտարացած ընտանիքը Քանանից բերեց Եգիպտոս, որտեղ նրանք բարգավաճեցին: Այս գլխի սկզբնական համարն այն է, ինչ Հովսեփն ասաց իր չարամիտ եղբայրներին այս ամենից հետո *«Եւ թէպէտ դուք ինձ դէմ չարութիւն խորհեցիք, բայց Աստուած այն լաւի դարձնել խորհեց»* (Ծննդոց 50:20):

Աստված նախապես գիտեր, թե ինչ էին անելու Հովսեփի եղբայրները նրա հետ, բայց Նա նաև գիտեր, թե ինչպես էր *մեծ բարիք* բերելու Հովսեփին և նույնիսկ մնացած աշխարհին չնայած այդ մեղավոր արարքներին:

4. Աստված չի ցանկանում, որ որևէ մեկը տառապի, բայց մտքում ունի հավիտենականությունը

Նա այնքան է *հոգում* ձեր տառապանքների մասին, որ Նա ձեզ համար ընտրեց տառապելը, ոչ միայն ձեզ այսօր օգնելու, այլ, ի վերջո, Նրա հետ առանց տառապանքի հավիտենականությունն անցկացնելու համար:

Այս «հավիտենականության հեռանկարը» կարող է մեզ առաջ շարժվելու հույս և եռանդ տալ՝ չնայած մեր ապրած մեծ դժվարություններին: Պողոս Առաքյալը շատ լավ ծանոթ էր անձնական տառապանքին. Քրիստոսին, իր նվիրվածության համար, նա բազմիցս բանտարկվել է, ծեծվել, մտրակվել, քարկոծվել և կիսամեռ լքվել, երեք անգամ նավաբեկության մեջ է ընկել և տարիներ շարունակ անասելի վտանգի ու ճնշման ենթարկվել տարբեր կողմերից: Եվ, այնուամենայնիվ, երբ նա համեմատեց իր կյանքի դժբախտությունները այն ամենի հետ, ինչ նա պատրաստվում էր ապրել հավիտենականության մեջ, ահա թե ինչ ասաց.

«Որովհետև մեր այժմեան թեթև նեղությունը ամենագերազանց յաւիտենական փառքի մեծութիւն է գործում մեզ համար, Որ այս երեւող բաներին չենք մտիկ անում, այլ աներեւոյթներին. Որովհետև երեւողները ժամանակաւոր են, իսկ չ'երեւողները յաւիտենական» (Բ Կորնթ.4:17-18):

Այսպիսով, չնայած Աստված սիրում է մեզ և չի ցանկանում, որ որևէ մեկը տառապի, Նա ակնհայտորեն թույլ է տալիս այդ ամենը, նույնիսկ այն մարդկանց դեպքում, ում համարում ենք Նրա «սիրելիները»: Աստվածաշնչի յուրաքանչյուր հավատացյալ տառապեց, այդ թվում՝ Հիսուս Քրիստոսը: Եվ ամեն դեպքում մենք տեսնում ենք, որ նրանց տառապանքը վերջնական խոսքը չէր: Դա միջոց էր մեծ և փառավոր նպատակի համար.

«Եւ ամեն շնորհքի Աստուածը, որ մեզ կանչեց իր յաւիտենական փառքի մեջ Քրիստոս Յիսուսով, ձեզ որ մի քիչ չարչարվում էք, կատարեալ անէ, հաստատէ, գորացնէ, հիմնէ» (Ա Պետ. 5:10):

Ըստ Հիսուսի, մեր գոյության նպատակը երկրի վրա գեղեցիկ, երջանիկ, առանց ցավի կյանքը չէ: Դա հավիտենական հարաբերություններն է Նրա հետ: Ինչպես Հիսուսն աղոթեց Իր Հորը Հովհաննես 17:3-ում, *«Եւ սա է յաւիտենական կեանքը, որ ճանաչենք քեզ միայն ճշմարիտ Աստուած. Եւ նորան, որ ուղարկեցիր՝ Յիսուսին Քրիստոսին»:*

Ձեր ընտրությունն է ապրել ոչ կատարյալ աշխարհում՝ փոխհարաբերություններ ունենալով կատարյալ Աստծո հետ, ով սիրում է ձեզ և ցանկանում է հոգ տանել ձեր մասին մեծ դժվարությունների ժամանակ, թե ապրել կյանքը և նրա բոլոր դժբախտությունները *առանց* Նրա:

Եզրահանգում

Աստված Իր Խոսքում ասել է, որ Նա երբեք չի թողնի ձեզ և չի լքի ձեզ (Եբրայեցիս 13:5): Սա հաստատուն փաստ է, որի վրա կարող եք հույս դնել: Չնայած տառապանքներին և ավերածություններին, որոնք դուք կարող եք զգալ այս պահին, իմացեք, որ դուք միայնակ չեք, և որ Աստված պլաններ ունի՝ օգտագործել այդ ամենը ձեր բարօրության համար: Թող Աստված ձեզ ուժ, տոկունություն և հավատ տա, որպեսզի համբերատար լինեք այն գործընթացի մեջ, որում Նա ձեզ հետ է:

Աղոթք

Հա՛յր, ես ինձ շրջապատված եմ զգում չարով: Ես փախել եմ դրանից, որքան կարող էի, բայց այն դեռ շատ ներկա է թվում նույնիսկ այստեղ: Ինչպես Հիսուսը սովորեցրեց մեզ աղոթել. «Ազատի՛ր մեզ չարից»: Ես գիտեմ, որ ինքնուրույն չեմ կարող պայքարել իմ հոգևոր թշնամու՝ սատանայի դեմ: Բայց ես նաև գիտեմ, որ Քո կողքին լինելով, սատանան ինձ հետ չէ: Օգնի՛ր ինձ զգալ Քո հզոր ներկայությունը: Օգնի՛ր ինձ պայքարել այն ուղիների դեմ, որոնք Դու սովորեցրել ես ինձ Քո խոսքում: Օգնի՛ր ինձ պահել իմ հոգևոր սպառազինությունը: Օգնի՛ր ինձ տեսնելու, թե ինչպես ես բարի գործակից անում ամեն մի չարիք: Եվ տո՛ւր ինձ վստահություն՝ իմանալու, որ ԵՍ և ԴՈՒ կհաղթենք այս անկյալ աշխարհին:

Հիսուսի անունով եմ աղոթում, ամեն:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա Գլուխ 2

Հավատքով դիմակայել վախին

Մարշել Քարթեր և Քրիս Ադսիթ

Որովհետև Աստուած չ'տուաւ մեզ երկշտտութեան հոգի, այլ զօրութեան եւ սէրի եւ զգաստութեան: (2 Տիմոթեոս 1:7)

Ջուլիայի պատմությունը (անունը փոխված է)

Ջուլիային և Ալեքսանդրին Հայաստանի և Ադրբեջանի միջև լարվածությունը տասնամյակներ շարունակ անհանգստացրել է. այնուամենայնիվ նրանք փորձում էին հնարավորինս նորմալ կյանքով ապրել: Նրանք ամուսնացան, տեղափոխվեցին Ստեփանակերտի բնակարան և ընտանիք կազմեցին, բայց 2020 թվականի սեպտեմբերի 27-ը փոխեց ամեն բան ինչպես նրանց, այնպես էլ այն բոլորի կյանքում, ում սիրում էին: Ազդանշաններն ու պայթյուններն ազդարարեցին Ադրբեջանի ներխուժման մասին: Մի քանի օր ու գիշեր նրանք իրենց երեխաների հետ թաքնվում էին տանը: Ինքնաթիռներն ու հրթիռները թնդացին քաղաքի վրա՝ ցնցելով իրենց շենքը: Մի քանի վայրկյան անց պայթյունները ցնցեցին նրանց մարմինները՝ առաջացնելով վախ: Շուտով նրանք տեղափոխվեցին քաղաքի տակ գտնվող ռմբապաստարան: Մինչ նրանց վերնում հնչում էին պատերազմի ձայները, Ջուլիան խուսափում էր իր երեխաների և շրջապատի մուրթ, սարսափով լի աչքերից: Գիշերվա մթին նա կարող էր միայն անշարժ պառկել, երեխաներին մոտը պահել և աղոթել, որ Աստված պաշտպանի նրանց ևս մեկ օր: Պայմանների վատթարացման հետ մեկտեղ Ջուլիան և Ալեքսանդրը դժվար որոշում կայացրին. նա պետք է հեռանա Ստեփանակերտից և երեխաներին տանի ավելի ապահով վայր՝ Հայաստան:

Նրանք ստիպված եղան թողնել ամեն ինչ: Ջուլիայի վախերը հետևեցին նրան Երևանում: Նա օր ու գիշեր պայքարում էր ծանր անհանգստությունների դեմ. անհանգստանում էր Ալեքսանդրի համար, որը ծառայում էր առաջնագծում: Ջուլիան նայում էր, թե ինչպես են երեխաները հանգիստ խաղում, սակայն գիտեր, որ նրանք նույնպես վախենում են, անկախ այն բանից, թե որքան էր ինքը ջանում պաշտպանել նրանց մշտական անորոշություններից և սարսափելի լուրերից: Նա անհանգիստ սպասում է ամուսնու զանգերին, երբեմն օրերով նրանից ոչ մի լուր չունեն:

Նա անհանգստանում էր հոր և հարազատների համար, ովքեր որոշել էին մնալ Ստեփանակերտում: Հարազատները, որ չէին կարող տեղաշարժվել և պաշտպանության կարիք ունեին, այժմ ավելի լուրջ վտանգի տակ էին, քան երբևէ: Մակայն հիմա նրանց համար քաղաքը լքելու քիչ հնարավորություն կար: Ջուլիան վախենում էր, որ նրանք չեն կարողանա ստանալ իրենց անհրաժեշտ սնունդն ու դեղորայքը: Նա ոչ մի կերպ չէր կարող իմանալ, թե ինչպես են նրանք, քանի որ հեռախոսային կապ չկար:

Ջուլիայի վախերն իրեն շրջապատել էին սոված գայլերի ռիմակի պես՝ ատամները բացելով նրա վրա: Նրա անհանգստությունը կարծես կաթվածահար էր արել:

Պատերազմը բերեց ավերածություններ, մահ, իսկ հիմա այս մշտակա վախը չգիտես, թե ինչ կարող էր բերել վաղը:

Սահմանված և անզեն վախ

Անվանեք դա անհանգստություն: Անվանեք դա մտահոգություն: Անվանեք դա վախկոտություն, խելացորություն, նյարդայնություն, անհանգստություն: Ինչպիսին էլ լինի պիտակը, այս կասկածները հանգեցնում են վախի: Մենք այս վախի թիրախն ենք: Որքան շատ ենք մենք կանգ առնում մեր վախերի ցանկի վրա, այնքան ավելի երկար և շփոթեցնող է դառնում այդ ցանկը:

Աստված գիտի, որ մենք հակում ունենք վերադառնալու վախին: Դա է պատճառը, որ Նա անընդհատ կրկնում է Իր Խոսքի մեջ: «Վախ» կամ «վախենալ» բառերը Սուրբ Գրքում օգտագործված է առնվազն 524 անգամ՝ ներառյալ Աստծո հանդեպ վախը և մարդկանցից վախենալը: Ադամի առաջին խոսքերից մեկն էր. «*Եւ վախեցի... եւ թաք կացի*»: (Ծննդոց 3:10): Իգուր չէ, որ Տեր Հիսուսի վերջին խոսքերից է. «*Մի՛ վախենար...*»-ը (Հայտնություն 1:17): Ծննդոցից մինչև Հայտնություն Աստված ասում է «Մի վախեցիր» 44 անգամ և «Մի զարհուրիր» 60 անգամ: Ավելի քան 100 անգամ Նա հիշեցնում է մեզ, որ չպետք է վախենանք, բայց միայն Իրենից:

Վախ նշանակում է «անհանգստություն, որն առաջանում է իրական կամ թվացյալ վտանգից կամ ցավից»: Վախը խաբուսիկ և մահաբեր զենք է, որը հաճախ օգտագործվում է մեր թշնամու՝ սատանայի կողմից: Նա կրում է բոցավառ նետերով լի կապարճ: Նրանց ծայրերը ցցված են կաթվածահար թույնով: Սակայն կա դրական մի բան. «*Աստվածային պաշտպանության մասը*» տվել է փորձված և իրական հակազենք՝ պաշտպանվելու սատանայի անհանգստության նետերից: Դա *հավատքի վահանն է*: Աստված ասում է.

«Եւ ամենի վերայ հաւատքի վահանն առէք. Որով կարող լինիք չարի ամեն կրակոտ նետերը հանգցնել»: (Եփեսացիս 6:16)

Բնույթով և տեսակով մենք ինքնապաշտպանվող ենք: Մենք բոլորս ինչ-որ վահան ենք կրում: Այդուհանդերձ, նրանցից յուրաքանչյուրը լի է թույլ կետերով և բաց անցքերով, որոնք տեսանելի են թշնամուն. բոլորը, բացառությամբ վահանի՝ հավատքի վահանի: Մեր ձեռքին կա միայն մեկ վահանի տեղ: Մենք պետք է խելամտորեն ընտրենք, թե որ վահանն ենք օգտագործելու:

Վարձատրությանը արժանի պատերազմ

Հավատքը պահելը կարող է իսկական պայքար լինել: Պողոս Առաքյալն ասաց իր երիտասարդ աշակերտ Տիմոթեոսին «կռվել հավատքի բարի պատերազմում» (Ա Տիմ.6:12): Սա մեզ հուշում է, որ վախին դիմակայելը և հաղթահարելը կռիվ է պարունակում, բայց դա արժանի պատերազմ է:

Երբ մեր սրտերը հալչում են վախից, մենք կարող ենք վազել Աստծու մոտ: Մենք կարող ենք մտնել Նրա Խոսքի հզոր ամրոցի, Նրա անվան հզոր աշտարակի մեջ: Այն պահին, երբ մենք Նրա գրկում ենք, մենք զգում ենք, որ վախի թույնը սկսում է դուրս հոսել մեր հոգևոր երակներից: Աստված սիրով հիշեցնում է մեզ...

«Վախ չ'կայ սերի մէջ. Այլ կատարեալ սերը հեռացնում է վախը. Որովհետեւ վախը տանջանք ունի. Բայց նա որ վախենում է, կատարեալ չէ սերի մէջ»: (Ա Հովհ. 4:18)

Նրա Հոգին հարում է մեր հոգուն և բերում մեզ այն կետին, որտեղ մենք կարող ենք ասել...

«ՏԷՐՆ՝ է իմ լոյսը եւ իմ փրկութիւնը, եւ ումի՞ց պիտի վախենամ. ՏԷՐՆ է իմ կեանքի զօրութիւնը, եւ ումի՞ց պիտի սարսափիմ: Թէեւ զօրաբանակ էլ ինձ դէմ բանակ տայ, իմ սիրտը չի վախենալ. Թէեւ պատերազմ էլ վեր կենայ ինձ դէմ, եւ դարձեալ կյուսամ»: (Սաղմոս 27:1,3)

Եվ կրկին...

«Աստուած մեզ համար ապաւէն է եւ զօրութիւն՝ նեղութիւնների մէջ նա շատ օգնական գտնուեցաւ: Սորա համար չենք վախենալ՝ թէեւ երկիրն անցնի, եւ սարերը ծովին մէջ տեղը գցուին: Թող գոռան եւ եռան նորա ջուրերը. Թող սարերը դողդողան նորա ուռենալովը»: (Սաղմոս 46:1-3)

Խուճապի պահերին մենք կարող ենք վերցնել մեր զենքերը և հիշել, որ տիեզերքի ամենակարող Աստվածը մեր կողքին է, և Հոգու Սրով (Աստծու խոսքը) կարող ենք սպանել սատանային.

«Եւ եմ քո հօր Աբրահամի Աստուածը, մի վախիր, որովհետեւ ես քեզ հետ եմ. Եւ կօրհնեմ եւ կշատցնեմ քո սերունդը իմ ծառայ Աբրահամի պատճառով»: (Ծննդոց 26:24)

«Մի վախենար եւ մի զարհուրիր»: (Բ Օրինաց 1:21)

«Մի զարհուրիք եւ մի վախենաք նորանցից: Ձեր Եհովայ Աստուածը որ ձեր առաջից գնում է, նա ձեզ համար կպատերազմէ»: (Բ Օրինաց 1:29, 30)

«Երբոր քո թշնամիների դէմ դուրս գաս պատերազմի եւ տեսնես ձիեր եւ կառքեր՝ քեզանից շատ մի ժողովուրդ, նորանցից չվախենաս. Որովհետեւ քո Եհովայ Աստուածը քեզ հետ է»: (Բ Օրինաց 20:1)

«Եւ նորանց ասէ. Լսիր, Բսրայէլ, դուք այսօր մօտեցել էք պատերազմի ձեր թշնամիների դէմ. Ձեր սրտերը չթուլանան, մի վախենաք, մի զարհուրիք, եւ նորանց երեսիցը մի դողաք. Որովհետեւ ձեր Եհովայ Աստուածը գնում է ձեզ հետ, որ ձեզ համար ձեր թշնամիների դէմ պատերազմէ և ձեզ օգնէ»: (Բ Օրինաց 20:3, 4)

Հավատի վառելիք. Իմանալով, որ Աստված վերահսկում է

Հանրաճանաչ «Լավագույն էկզոտիկ Մարիգոլդ հյուրանոցը» ֆիլմում գլխավոր հերոսներից մեկը Սոնի Կապուրն է, որը Հնդկաստանում հյուրանոցի երիտասարդ, լավատես սեփականատերն է և ֆիլմի սյուժեում առաջնային կերպարը: Սոննին միշտ

¹ Ամեն անգամ, երբ տեսնում եք ՏԵՐ կամ ԱՍՏՎԱԾ բառը (բոլորը մեծատառով) Սուրբ Գրքում, դա Աստծու սուրբ անվան «ՅՀՎՀ»-ի թարգմանությունն է: Ելից 3:13-15-ում Աստված անձամբ հայտնվեց Մովսեսին և պատվիրեց նրան դուրս բերել Բսրայել ժողովրդին Եգիպտոսից: Մովսեսը հարցրեց Աստծուն, թե ինչ է Նրա անունը, որպեսզի նա կարողանա փոխանցել Բսրայելի առաջնորդներին: Աստված պատասխանեց «ԵՄ ԵՄ ՈՐ ԵՄ»: Նա ասաց. «Այսպես ասիր Բսրայէլի որդիներին. Ինձ ԵՄը ուղարկեց ձեզ մոտ»: Այդ անունը այնքան սուրբ դարձավ իսրայելացիների համար, որ նրանք նույնիսկ չչարտասանեցին և չգրեցին այն: Այսպիսով, նրանք օգտագործում էին այս չորս «ՅՀՎՀ» տառերը, երբ անհրաժեշտ էր գրել Նրա անունը: Ի վերջո, ոչ ոք չգիտեր այս բառի ճշգրիտ արտասանությունը: Հետագայում հրեա աստվածաբանները չորս տառերի միջև ավելացրել են «Ադոնայ» (Տեր) ձայնավորները և առաջացրել «ՅԱՀՎԵ»: Աստվածաշնչում Աստծո 80-ից ավելի անուն կա (օրինակ՝ Ադոնայ, Էլոհիմ, Էլ Էլյոն, Էլ Ռոյ, Էլ Շադդայ և այլն): Բայց ՅԱՀՎԵ-ն Նրա ամենաանձնական և սուրբ անունն է: Հետևաբար, երբ այն հանդիպում է Սուրբ Գրքում, բոլորը գրված է մեծատառերով:

փորձում է ուրախացնել բոլորին և օգնել մարդկանց տեսնելու ցանկացած դժվարության դրական կողմը: Նա ցույց տվեց այն պարզ, հաստատուն վստահությունը, որը պետք է ունենան հավատացյալները, երբ նա ասաց ճգնաժամի մեջ եղող իր ընկերներից մեկին. «Վերջում ամեն բան կլինի: Եվ եթե դա լավը չէ, ուրեմն դա վերջը չէ»:

Նայելով այն մարտահրավերներին, որոնց դուք այժմ բախվում եք, ձեր թշնամին կարող է շնչալ ձեզ. «Ամեն բան անհույս է: Նայեք այն ամենին, ինչ կորցրել եք: Դուք երբեք չեք վերադառնա այն վիճակին, ինչպիսին էին ձեր գործերը: Դուք ռեսուրսներ չունեք ձեր խնդիրները հաղթահարելու համար: Կյանքը, ինչպես գիտեք, ավարտվեց: Դուք սայթաքել եք Աստծու ձեռքի միջից: Հանձնվի՛ր: Անիծի՛ր Աստծուն և մեռի՛ր» (ինչպես Հոբի կինը խորհուրդ տվեց անել, երբ նա աղետի ենթարկվեց – Հոբ 2:9):

Պահեք Սոնիի տեսակետը, քանի որ այն խորապես աստվածաշնչյան է: Ինչպես մեզ ասում է Աստծու Խոսքը.

Բայց գիտե՛ք, որ Աստուծուն սիրողներին ամեն բաները գործակից են լինում դեպի բարին նորանց՝ որ նախասահմանելովը կանչուած են: (Հռովմայեցիս 8:28):

Հնարավոր է, որ ձեր կյանքը հիմա «լավ» չէ: Բայց Աստծու խոստումն է ձեզ, որ Նա զբաղված է ինչ-որ բան մշակելով հենց հիմա՝ դա լավը դարձնելու համար: Ձեր «լավը» ճանապարհին է: Սպասե՛ք դրան: Ակնկալե՛ք դա:

Մտածե՛ք Աստվածաշնչում հավատքով լցված մարդկանց ընդամենը մի քանի դեպքերի մասին, և թե ինչպես է նրանց վստահությունը Աստծո գերիշխանության հանդեպ օգնել իրենց առաջ գնալ: Իսկ եթե նրանք շուտ հանձնվեին, մինչդեռ իրենց «լավը» դեռ ճանապարհին էր:

- Իսկ եթե Նոյը հոգնած լիներ տապանը կառուցելու ծրագրի 25-րդ տարում և հեռանար՝ վերջապես հասկանալով, որ այն, ինչ Աստված իրեն պատվիրեց անել, միանգամայն խենթություն էր:
- Ի՞նչ կլիներ, եթե Աբրահամը մոլորվեր իր անգավակ կնոջ հետ կապված, երբ 98 տարեկան էր, և եզրակացներ, որ Աստված սխալվում էր, որ իր սերունդը աստղերի պես շատ է լինելու:
- Իսկ եթե Հակոբը, այն բանից հետո, երբ նա փախավ անապատ՝ խուսափելու իրեն սպանելու եղբոր մտադրությունից և նայեր իր ծանր հանգամանքներին ու հրաժարվեր Աստծու հանդեպ իր հավատքից:
- Ի՞նչ կլիներ, եթե Մովսեսը 75 տարեկանում պլաններ կազմեր իր կյանքի մնացած մասն անցկացնել անապատում որպես անհայտ հովիվ, քանի որ դա այն ամենն էր, ինչ նա գիտեր 35 տարի:
- Ի՞նչ կլիներ, եթե Հոուսն ընկներ խորը դեպրեսիայի մեջ իր սկեսրարի և ամուսնու մահից հետո՝ ընչազուրկ ապրելով Մովաբում և համոզվեր, որ իր և իր սկեսուր Նոեմիի համար կյանքն ավարտված է:
- Ի՞նչ կլիներ, եթե անգավակ Աննան, որը դաժանորեն ծաղրվում էր ամուսնու մյուս կնոջ կողմից, որը մի քանի երեխա ուներ, եզրակացներ, որ կյանքն անիմաստ է և մտածեր ինքնասպանության մասին:
- Իսկ եթե Դավիթը որոշեր տեղափոխվել Աֆրիկա, այլ ոչ թե իր մնացած օրերն անցկացնել փորձելով խուսափել Սավուի թագավորի՝ իրեն բռնելու և սպանելու փորձերից:
- Ի՞նչ կլիներ, եթե Հիսուսի աշակերտները, որ ականատես դարձան Նրա խաչելությանը, որոշեին վերադառնալ իրենց տները և իրենց նախկին զբաղմունքին:
- Ի՞նչ կլիներ, եթե Պետրոսը, երբ Հերովդեսը սկսել էր սպանել աշակերտներին և

բանտ նետեց Պետրոսին, եզրակացներ, որ իր կյանքն ավարտված է և կասկածի տակ դնել իր հավատքը Հիսուսի հանդեպ:

• Ի՞նչ կլինե՞ր, եթե Պողոսը, բազմաթիվ բանտարկություններից, ծեծից, մտրակներից, քարկոծումներից, նավաբեկություններից, գետերի վտանգներից, ավազակներից, հրեաներից, հեթանոսներից, կեղծ եղբայրներից, հաճախակի մնալով առանց սննդի և ջրի, ցրտի և մերկության մեջ², սկսե՞ր մտածել, թե արդյո՞ք նա սխալ զբաղմունք է ընտրել, սխալ հավատք:

Ընդհակառակը, նրանցից յուրաքանչյուրը գիտակցում էր, որ Աստված ինքնիշխան է և վերահսկում է իրենց կյանքը, և իրենց հավատքը պահում էր նրանց՝ հետևելու Աստծուն: Եվ Աստված նրանցից յուրաքանչյուրին դրեց կատարյալ դիրքում՝ ստանալու այն զարմանահրաշ օրհնությունները, որոնք Նա պատրաստել էր իրենց համար: Ինչպես Աստվածաշունչն է ասում Աբրահամի մասին.

Եւ չ'տկարացաւ հաւատքով, այսինքն մտիկ չ'արաւ իր մարմնին որ արդէն մեռած էր, ինքը իբրեւ հարիւրամեայ լինելով, եւ ոչ էլ Սառայի արգանդի մեռած լինելուն: Եւ Աստուծոյ խոստմունքի համար չ'երկմտեց անհաւատութիւնով, այլ զօրացաւ հաւատքով, եւ Աստուծուն փառք տուաւ: Եւ իր մտքումը համոզուած էր, թէ նա որ խոստացաւ, կարող է եւ անել: Նորա համար էլ արդարութիւն համարուեցաւ նորան: (Հռոմ. 4:19-22)

Հավիտենական հեռանկարը ցրում է վախը

Պատերազմը Ադրբեջանի հետ բերեց բազմաթիվ փորձություններ և ճգնաժամեր, սովորելու բոլոր հնարավորությունները վստահել և վախենալ միայն Աստծուց: Դուք կարող եք հիշել Հոբի պատմությունը Աստվածաշնչից: Նա աստվածապաշտ մարդ էր, ով առանց մեղք գործելու կորցրեց գրեթե այն ամենը, ինչ ուներ, այդ թվում նաև իր ընտանիքը: Բայց Աստծո հանդեպ դառնանալու, բողոքելու և բարկանալու փոխարեն նա ուներ այս հեռանկարը և լի էր հավատքով.

«Մերկ դուրս եկայ իմ մօր արգանդիցը, եւ մերկ պիտի դառնամ այնտեղ: Տերը տուաւ եւ Տէրն առաւ. Տիրոջ անունը օրհնեալ լինի»: (Հոբ 1:21)

Մեր կողակիցը, մեր երեխաները, մեր առողջությունը, մեր տունը և մեր ապագան Աստծու պարգևներն են միայն այս կյանքի համար: Մենք կարող ենք սովորել բաց թողնել այն ամենը, ինչ մեզ համար թանկ է այստեղ և նրանց հանձնել Աստծու պաշտպանությանը: Մեր գանձերի համար ամենաապահով տեղը Աստծու ձեռքերի մեջ է, ոչ թե մեր:

Մեր կյանքի օրերի թիվը կանխորոշված էր դեռ այն ժամանակ, երբ մենք նույնիսկ ծնված չէինք: Մեր առջև ծառացած վտանգի չափը որևէ կերպ չի փոխում Աստծո գերիշխանությունը: Ընդհակառակը, վտանգները ծառայում են մեր կամքը Աստծու զոհասեղանի վրա պահելու համար, քանի որ մենք գիտակցում ենք, որ չենք կարող վերահսկել մեր կյանքի կամ ապագայի բոլոր ուժերը: Բայց Աստված կարող է: Երբ մենք լիովին նվիրում ենք Նրան մեր կյանքը, մենք ավելի հեշտ ենք սկսում հանգստանալ և չվախենալ հավատալով, որ Նա վերահսկում է, և որ Նա կստիպի, որ մեր կյանքում բոլոր բաները միասին գործեն լավի համար: Հնարավոր է, որ այս պահին ամեն ինչ «լավ» չէ, բայց դա վերջը չէ:

Միայն Աստծու ներկայությունը կարող է պաշտպանել մեր սրտերը, ուստի մենք ուրախանում ենք, որ Տերը մոտ է և հիշենք, որ Նա ասել է, որ ոչնչի համար չանհանգստանա՞նք, չվախենա՞նք և չհոգան՞ք ներառյալ վտանգը, ցավը, անորոշությունը,

² Տե՛ս Բ Կորնթացիս 11:22-28:

գիշերային հրետակոծությունները և նույնիսկ մահը: Նա կարող է ամեն ինչ կարգավորել ՄԵԶ ՀԱՄԱՐ:

«Ոչինչ հոգս մի անեք. Այլ ամեն բանում աղօթքով եւ աղաչանքով եւ գոհութիւնով՝ ձեր խնդրուածքները թող յայտնի լինեն Աստուծուն: Եւ Աստուծոյ խաղաղութիւնը, որ ամեն մտքից վեր է, կ'պահպանէ ձեր սրտերն ու միտքերը Քրիստոս Յիսուսումը»: (Փիլիպեցիս 4:6-7)

Ինչպէս կարողում ենք մեր բացման սուրբգրային համարը, մեր եղբայր Պողոսը, Աստուծոյ ներշնչված, գրեց. *«Որովհետեւ Աստուած չ'տուաւ մեզ երկչոտութեան հոգի, այլ զօրութեան եւ սէրի եւ զգաստութեան»* (Բ Տիմոթեոս 1:7): Մեր կամքի որոշումն է՝ Աստուծոյ թողնել այն ամենը, ինչը մեզ համար թանկ է կամ անհասկանալի: Ամեն անգամ, երբ դա անում ենք, մենք զգում ենք Աստծո տված հավանությունը և մխիթարվում: Այնուամենայնիվ, կան պահեր, երբ մենք չենք կարողանում գտնել այն հավատքը, որը պահանջում են մեր հանգամանքները: Մենք կարող ենք վստահ լինել, որ երբ մենք անհավատ ենք, Նա միևնույն է հավատարիմ է:

Եւ եթէ չ'հաւատանք, նա հաւատարիմ կ'մնայ, իր անձը չէ կարող ուրանալ: (Բ Տիմոթեոս 2:13)

Միայն Հիսուսն է *«հաւատքի զօրագլուխը եւ կատարողը»:* (Եբրայեցիս 12:2)

Վախը անհետանում է հավատքի առկայության դեպքում: Պատերազմը վախ ու մահ է բերում: Հիսուսը մեզ հույս և կյանք է առաջարկում: Միայն Նա է մեր Պաշտպանն ու Ապավենը:

Եզրահանգում

Այսպիսով, ամուր բռնվեք հավատքից: Տառապանքը հավերժ չի տևի: Այն երկար չի տևելու, քանզի առատաբաշխ Աստված, ով Քրիստոսով մեծ ծրագրեր ունի մեզ համար, իսկ այդ ծրագրերը հավիտենական և փառավոր են, ձեզ պիտի միավորի և ոտքի կանգնեցնի: Վերջին խոսքը Նրանն է: Այո՛, Նա է անում: (Ա Պետրոս 5:10)

Աղոթք

Տե՛ր Հիսուս, շատ վատ օրեր են: Մեր իմացած կյանքը փշրվեց: Տե՛ր, Քո մահվանը հաջորդած մութ օրերին Քո աշակերտները մտածել են, որ ամեն ինչ վերջացավ: Քեզ հետ լուսավոր ապագայի իրենց ծրագրերն ու երազանքները փլուզվեցին մի քանի ժամում: Նրանց սրտերը տրորվեցին Քո մահվան ծանրությունից: Նրանք, իհարկե, չէին կարողանում տեսնել առաջ գնալու ճանապարհը:

Դու նրանց ասել էիր, որ շուտով ամեն ինչ այլ կերպ է լինելու, որ առջևում մարտահրավերներ են լինելու, որ նրանք հավատան Քո խոսքերին, գործեն Քո խոսքերին համապատասխան, համբերեն և հաղթահարեն: Փա՛ռք Քեզ, Տե՛ր, որ հայտնվեցիր նրանց ամենավախեցած, միայնակ ժամանակներում և կարճ զրույցներ ունեցար նրանց հետ, որոնք նորոգեցին նրանց հույսն ու հավատքը:

Տե՛ր, ես վախենում եմ: Խնդրո՛ւմ եմ, օգնի՛ր ինձ հավատալ Քո խոսքերին: Օգնի՛ր ինձ հավատալ, որ Դու մեզ հետ ես, և որ դու հոգ կտանես մեր կարիքների համար: Օգնի՛ր ինձ նորից հավատալ, որ Դու բարի ես և կպահես այն խոստումները, որ տվել ես մեզ: Տե՛ր, խնդրո՛ւմ եմ, խաղաղեցրո՛ւ իմ սիրտն ու միտքը: Խնդրո՛ւմ եմ, պահի՛ր ինձ Քո խաղաղությամբ, որը վեր է ամեն հասկացողությունից:

Հիսուսի անունով, ԱՄԵՆ:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 3

Ընտանիք, ընկերներ և հեռավոր վայրեր.

Բաժանման զոհաբերությունը

Մարշել Քարթեր և Քրիս Ադսիթ

Աստուած մինակներին բնակեցնում է տան մէջ: (Սաղմոս 68:6)

Ծանոթագրություն. Այս գլուխը հատկապես այն հայերի համար է, ովքեր ստիպված են եղել լքել իրենց տները ապահովության համար: Այնուամենայնիվ, եթե դուք փախստական կամ տեղահանված անձ չեք, դուք նույնպես կօգտվեք այս գլխից, քանի որ այն օգնում է ձեզ հասկանալ, թե ինչի հետ կարող են բախվել ձեր հայրենակից անօթևան հայերը: Դա ձեզ տալիս է պատկերացում, թե ինչպես կարող եք քաջալերել նրանց կամ նախապատրաստել ինքներդ ձեզ այն ժամանակվա համար, երբ դուք ինքներդ ստիպված կլինեք փախչել ձեր տնից: Նույնիսկ եթե փախչելու կարիք չունեք, այս գլուխը կիրազեկի ձեզ բաժանման ցավի մասին, որը կարող են զգալ այն մարդիկ, ովքեր ստիպված են եղել լքել տունը, գյուղը կամ քաղաքը պատերազմի պատճառով: Ամուսին՝: Երեխան՝: Ծնողներ՝: Ընկերներ՝: Նրանցից բաժանվելու ձեր ցավն իրական է, բայց այն հաղթահարելի է:

Սոֆիայի պատմությունը

Սոֆիան պատկած էր Մասիսի ժամանակավոր ապաստարանի իր ներքնակի վրա՝ թերթելով սոցիալական մեդիայի կայքերը՝ իր ընտանիքի և ընկերների կողմից առցանց ակտիվության գոնե մի նշան գտնելու համար: Նա հոգնել էր հեռախոսն անընդհատ ստուգելուց՝ հաղորդագրությունների, էլ. նամակների կամ դրանցից բաց թողնված զանգերի համար: Նա ոչինչ չի լսել ծնողների, տատիկի ու պապիկի մասին կամ հետևում թողնված հարազատների մասին, քանի որ նա և իր երեխաները փախել են ապահով վայր:

Սոֆիան չի կարողանում քնել: Լռությունն ու սիրելիներից բաժանումը իրեն հանգիստ չեն տալիս: Նա բացում է հեռախոսում եղած լուսանկարները, որպեսզի մխիթարություն գտնի այն պատկերների մեջ, որոնք նրանք ստիպված էին ընդմիջտ թողնել: Նա կանգ է առնում այն լուսանկարի վրա, որտեղ տատիկը կանգնած է որդու 8-ամյակի օրը՝ աղբբեջանական ներխուժումից մի քանի ամիս առաջ: Տատիկը շողշողում է, ժպտում ու տոնում է օրը: Սոֆիան ոչ մի կերպ չէր կարող իմանալ, թե արդյոք նա ենթարկվել է հարձակման: Նա փորձում էր իրեն մխիթարել այն մտքով, որ իր տատիկն ու պապիկը հայրենական պատերազմ և ուրիշ այլ պատերազմների միջով են անցել: Նա աղոթում էր, որ նրանք այս անգամ էլ դիմակայեն ներկա մղձավանջին:

Բա որ դրությունն ավելի վատթարանա... Նրա հարազատները չեն հավատում այն ամենին, ինչ ինքը պատմել է հարձակման դեպքերի մասին: Նրանք Սոֆիայի տեսանյութերն ու լուսանկարները որակում են որպես հերյուրանք և սուտ: Նա իրեն դավաճանված և լքված է զգում սահմանից այն կողմ գտնվողների կողմից, ովքեր հայտնվել են ապատեղեկատվության պատերազմի մեջ:

Սոֆիան գրեթե մեկ շաբաթ է լուր չունի ամուսնուց: Նա քնած երեխաներին

մոտեցնում է իրեն և բարակ վերմակը մոցնում նրանց և իր շուրջը: Արցունքները դեմքի վրայով սահում են բարձի վրա: Նա հուսահատորեն կարոտում է ամուսնուն: Ամուսնուն և նրա եղբորը թույլ չտվեցին տարհանվել, և նրանք մնացին տեղում՝ պաշտպանելու Արցախը: Նա կոտրված է, չգիտի, թե ինչպես լավագույնս աջակցել նրանց:

Պատերազմը պատռեց նրա աշխարհը: Սոֆիային հետապնդում է մշտական անորոշությունը: Նա վախենում է, որ այլևս չի տեսնի իր սիրելիներին: Նա երբեք այսքան մենակ չի զգացել:

Իրականությունը մեզանից շատերին է հուշում, որ մեր սիրելիներն ամեննին էլ մեր ձեռքերում չեն, ինչպես մենք ենթադրում ենք: Այնուամենայնիվ, փորձությունները և հեռավորությունները մեծացնում են այս ճշմարտությունը մեզ համար, ովքեր գրկված են ընկերներից և ընտանիքից: Մենք պետք է ընդունենք Աստծո գերիշխանությունը նրանց կյանքում և վստահենք նրանց Նրա խնամքին: Սա հավատքի ևս մեկ գործողություն է, որը մենք պետք է պատրաստ լինենք կատարելու, ինչպես խոսվեց նախորդ գլխում: Հնարավոր է, որ հեշտ չլինի, տրամաբանական չլինի, էմոցիոնալ առումով չբավարարի: Բայց Աստծո Արքայությունում Աստծո զավակի համար, դա անելը ձեզ բերում է այն խաղաղությունն ու վստահությունը, որը դուք փնտրում եք: Պողոս առաքյալն ասում. «Որ այդ պատճառով էլ չարչարանքները կրում եմ. Բայց ամօթ չեմ համարում. որովհետեւ գիտեմ թե ո՞ւմ եմ հաւատացել. Եւ համոզուած եմ թէ նա կարող է իմ աւանդը պահել մինչեւ այն օրը»: (Բ Տիմոթեոս 1:12) Եթե մենք կարողանանք մեր հավիտենականությունը վստահել Աստծուն, անշուշտ կարող ենք հավատալ, որ Նա կհոգա մեր հարազատների կարիքները, որոնց թողել ենք հետևում:

Հեռանալ, բաժանվել և Աստծո ծրագրերը

Երբ Տերն ասաց Աբրամին. «Գնա քո երկրիցը, եւ քո ազգականներիցը, եւ քո հօր տանիցն այն երկիրը, որ ես քեզ ցոյց կտամ» (Ծննդ. 12:1), նա անմիջապես հնազանդվեց և հավատքով գնաց, «Եւ Աբրամը գնաց ինչպէս Եհովան նորան ասել էր...» (Ծննդ. 12:4): Երբ Հիսուսը կանչեց Իր առաջին աշակերտներին՝ Պետրոսին և Անդրեասին, ասելով. «Իմ ետեւից եկէք, եւ ես ձեզ մարդկանց որսորդ կ'ընենմ» (Մատթ. 4:19), նրանք ափ հանեցին իրենց նավակները, զցեցին ցանցերը և թողեցին ամեն ինչ Նրան միանալու համար: Հակոբոսն ու Հովհաննեսը ոչ միայն թողեցին իրենց նավակն ու ցանցերը, այլ նույնիսկ հետևում թողեցին իրենց հորը, որպեսզի հետևեն Հիսուսին (Մատթ. 4:22):

Մենք պետք է նաև Աստծու ձեռքերի մեջ հանձնենք նրանց, ում մասին հոգ ենք տանում, անհանգստանում և սիրում: Մենք չենք կարող միաժամանակ վայր դնել մեր կամքը և շարունակել կրել նաև մեր հոգսերը: Անհանգստությունները, վշտերը և սրտի ցավերը ծանր ուղեբեռ են այն ճանապարհին, որ Հիսուսը գծում է մեզ համար: Մեր բաժանումների հետևանքով առաջացած բոլոր փորձությունները նպատակ ունեն մեզ հասունացնելու, մեր հավատքը գորացնելու և Հիսուսի նման դարձնելու, այլ ոչ թե մեզ ոչնչացնելու:

Այս ամենի մխիթարությունն այն է, որ Հիսուսը հստակ գիտի, թե մենք ինչ ենք զգում: Նա թողեց Իր Երկնային Հորը, որպեսզի գա երկիր: Մարիամի արգանդում սուրբ բեղմնավորման պահից մինչև Գողգոթայի վրա Իր հոգին հանձնելը, Հիսուսը միայն մեկ անգամ դեմ առ դեմ հանդիպեց Իր «ընտանիքի» Հոր և Սուրբ Հոգու հետ, Հորդանան գետում Իր մկրտության օրը (Ղուկաս 3:21-22) : 33 տարի Նա գործեց, հանդուրժեց, սիրեց,

հնազանդվեց և համբերեց Իր կյանքի համար սահմանված Աստծո կամքին: Անշուշտ, Նա հասկանում է, թե ինչ է նշանակում տուն գնալու ցանկություն: Այնուամենայնիվ, Նա թողեց ամեն ինչ, որպեսզի կատարի Աստծո կամքը, ներառյալ Նրան, ում նա ամենաշատն էր սիրում: Ես միխթարվում եմ իմանալով, որ Նա երբեք մեզանից չի պահանջի դիմանալ այն ամենին, ինչ Նա չի զգացել:

Որովհետև ոչ թե այնպիսի քահանայապետ ունինք որ չ'կարողանայ մեր տկարություններին հետ կարեկից լինիլ. այլ մի այնպիսին, որ ամեն բանով փորձուած մեր նմանութեամբ, բայց առանց մեղքի: Ուրեմն համարձակութիւնով մօտենանք շնորհքի արժանին, որ ողորմութիւն ընդունենք և շնորհք գտնենք պատշաճ ժամանակին օգնելու (Եբր. 4:15,16):

Աստված տալիս է «շնորհք պատշաճ ժամանակին օգնելու»՝ ապահովելով մեզ «ընտանիք» ամենուր, որտեղ որ ապրում ենք: Ինչպես Աստվածաշունչն է խոստանում այս գլխի սկզբնական համարում. «Աստուած մինակներին բնակեցնում է տան մէջ» (Սաղ. 68:6): Հավատացյալ մայրերը, հայրերը, եղբայրներն ու քույրերը հրաշքով և գեղեցիկ կերպով միահյուսված են մեր կյանքին: Նրանք ձեր կողքին են նույնիսկ արքայում, եթե փնտրեք նրանց:

Թեև մեր երկրային ընտանիքները մեզ համար անգին են, դրանք ժամանակավոր են: Միայն Աստծո ընտանիքն է մեր իսկական և հարատև ընտանիքը: Հիսուսն ասաց.

«Ո՛վ է իմ մայրը, և ո՛վ են իմ եղբայրները: Եւ իր ձեռքը դէպի իր աշակերտները մեկնելով ասեց. Ահա իմ մայրը և իմ եղբայրները: Որովհետև ով որ իմ Հօր կամքը կատարէ որ երկնքումն է, նա է իմ եղբայրը, քոյրը և մայրը» (Մատթ. 12:48-50):

Միխթարական է իմանալ, որ Նա խոստանում է մեծ ընտանիքի վերամիավորում: Տուն վերադարձը ոչ մի բանով չի ընդհատվի, չի ուշանա կամ հետաձգվի, այլ կլինի միայն *անվերջանալի* տոնախմբության սկիզբը:

Ապրելով զուգահեռ տիեզերքում

Ամենակարևորն այն է, որ տնից հեռու ապրելու մեր փորձառությունները՝ կլինի դա որպես օտարերկրյա փախստական, թե ներքին տեղահանված անձ, ապշեցուցիչ կերպով զուգահեռվում են *յուրաքանչյուր քրիստոնյայի, որպես անհավատ աշխարհում ապրող հավատացյալի մարտահրավերի հետ*: Որպես Հիսուս Քրիստոսի հետևորդներ՝ մենք այլևս այս աշխարհի քաղաքացիները չենք, «բայց մեր քաղաքացիությունը երկնքում է» (Փիլ. 3:20): Մեզ նկարագրում են որպես...

«Բայց դուք ընտիր ազգ էք, թագաւորական քահանայութիւն, սուրբ ազգ, սեփական ժողովուրդ, որ քարոզէք նորա առաքինութիւնները, որ ձեզ խաւարիցը կանչեց իր զարմանալի լոյսի մէջ. Որ դուք ժամանակով ժողովուրդ չ'էիք, բայց հիմա Աստուծոյ ժողովուրդ էք. Որ ողորմուած չ'էիք, բայց հիմա ողորմուածներ» (Ա Պետ. 2:9,10):

Մենք օտարներ ենք երկրի վրա: Մենք՝ Քրիստոսի մեջ եղողներս, անցորդ ենք: Ինչպես ասել է մի փիլիսոփա. «Մենք հոգևոր փորձառություն ունեցող մարդիկ չենք: Մենք

մարդկային փորձ ունեցող հոգևոր էակներ ենք»³: Այն ամենը, ինչ ասում և անում ենք, ներկայացնում է մեր հայրենիքը, որը Երկինքն է, այն վայրը, որտեղ գահին նստած է Ամենակարող Աստված, որտեղ մեր քաղաքացիությունն է, և որտեղ մեր Փրկիչը ներկայումս ավարտական աշխատանքներն է կատարում՝ մեզ համար տեղ պատրաստելով:

«Արդ Քրիստոսի կողմից պատգամաւորութիւն/դեսպան ենք անում» (Բ Կոր. 5:20) ուր էլ որ գնանք: «Դեսպան» բառը լատիներեն *ambactus* բառից է, որը նշանակում է «ծառայող»: Որպես Տեր Հիսուսի ծառաներ...

- Մենք ընտրվել ենք նախքան արարչագործությունը (Եփ. 1:4)
- Մենք սիրված ենք (Եփ. 5:1):
- Մեր Թագավորի կողմից մեծ հարգանք ենք վայելում (Ղուկ. 12:7):
- Մենք ապրում ենք որպես այլմոլորակայիններ մի օտար վայրում, որը կոչվում է Երկիր (Ա Պետրոս 2:11):
- Մենք - Աստծո Թագավորությունը - «սուրբ» ազգ ենք (Ա Պետրոս 2:9)
- Մենք Թագավորների Թագավորի կառավարության առաջ տեղակայված խոսնակներն ենք, որոնք ներկայացնում են Նրա անսահման իշխանությունը (Մատթեոս 28:18-20):

Փոքրամասնության մեջ լինելը չի նշանակում, որ միայնակ ենք

Եթե մենք փախստականներ ենք փախչելով պատերազմից, մենք փոքրամասնություն ենք կազմում, որտեղ էլ որ հայտնվենք: Մեր ուժն այլևս թվերի մեջ չէ: Մա նշանակում է, որ հարևանները, խանութպանները, երեխաները, որոնց հետ մենք շփվում ենք, տարբերվում են մեզանից՝ ռասան, ազգությունը, սովորույթները և լեզուն: Մենք զգում ենք մեր տարօրինակությունը: Յուրաքանչյուր խոսակցություն և գործողություն գտվող մշակութային և լեզվական վարժություն է: Հիասթափությունները մեծանում են: Մենակությունը ձգվում է բազմաթիվ օրեր, շաբաթներ և ամիսներ:

Նույնը տեղի է ունենում այն քրիստոնյաների հետ, ովքեր բավական համարձակ են աշխարհում ապրելու և արարելու համար, բայց նախընտրում են չլինել այդ աշխարհից: Մենք հակված ենք մտածելու, որ մենակ ենք մնացել, և որ միակն ենք ով սիրում է Աստծուն և ապրում է Նրան ծառայելու համար: Եղիա մարգարեն կյանքի շատ ցածր կետում նույնպես իրեն շատ միայնակ էր զգում: «Միայն ես եմ մնացել,- ասաց նա Աստծուն,- և հիմա ինձ էլ են փորձում սպանել»: (Գ Թագ. 19:14): Եղիան իսկապես մենակ չէր, որովհետև Աստված կանգնած էր նրա կողքին: Աստված մեծ լուր ուներ Եղիայի համար այդ միայնակության պահին. *«Եւ ինձ համար թողել եմ Իսրայելի մէջ եօթը հազար հոգի բոլորն էլ այնպիսի մարդիկ որ ծունկ չծռեցին Բահաղին եւ բոլորն էլ բերանով նորան չհամբուրեցին»:* (Գ Թագ. 19:18):

Աստված խոստացել է, որ նույնիսկ որպես փոքրամասնություն մենք *երբեք* մենակ չենք լինի: Հիսուսն ասաց. *«Եւ ահա ես ձեզ հետ եմ ամեն օր մինչեւ աշխարհի վերջը»* (Մատթ. 28:20): Մենք սխալվում ենք, երբ ասում ենք, որ մենք միակն ենք, ով նվիրված է Աստծուն: Դարեր շարունակ Աստված միշտ պահպանել է հավատացյալների այն խմբին,

³ Մեջբերում ֆրանսիացի փիլիսոփա, աստվածաբան և պալեոնտոլոգ Պիեռ Թեյլիարդ դե Շարդենից:

որը կոչվում է «մնացորդ»: Նա գիտի, որ մեզ պետք են հավատակիցներ և համախոհներ: Նա գիտի, որ մենք կարիք ունենք քաջալերանքի և թարմացումի, որը գալիս է այլ հավատացյալների հետ հարաբերություններից: Այս հավատացյալները կան աշխարհի բոլոր ազգերում: Մենք կարող ենք աղոթել՝ գտնելու և կապվելու այլ հավատացյալների հետ: Աստված կդասավորի այն Իր ժամանակին: Հետաքրքիր է, որ Եղիայի ամենաանկյալ, ամենամիայնակ պահից անմիջապես հետո Աստված նրա կյանք բերեց Եղիսեին, մի մարդու, ով դարձավ նրա իրավահաջորդը և նրա «որդին» Տիրոջով (Դ Թագ. 2): Քանի դեռ Աստված դրա մեջ կա, մեր ամենացածր, միայնակ կետերը կարող են լինել մեծ-մեծ օրհնությունների սկիզբ: Հիշե՛ք սա, երբ ձեզ թվաքանակով քիչ և միայնակ եք զգում: Ինչպես մենք նշեցինք 2-րդ գլխում, Աստված ամեն ինչ բարի է անում նրանց համար, ովքեր սիրում են Իրեն: Մեր «լավը» գալիս է, և դա կարող է լինել հենց ճանապարհի հաջորդ ոլորանի մոտ:

Միայնության զգացումների դեմ պայքարել Աստծու Խոսքով

Մեր զգացմունքները, մեր հոգևոր թշնամին և մեր մարդկային տրամաբանությունը կարող են ծաղրել մեզ՝ փորձելով մեզ եզրակացնել, որ մենք մենակ ենք, մեկուսացված և բաժանված թե՛ Աստծուց, թե՛ ընկերներից: Բայց սա ճիշտ չէ: Դարերի ընթացքում հավատացյալ մարդիկ ապավինում էին այն ամենին, ինչ Աստված ասել է մեզ Իր խոսքում Իր մշտական ընկերակցության մասին: Երբ նրանք զգում են միայնակ և վախ, նրանք դիմում են Աստծուն, որովհետև գիտեն, որ Նա իրենց կրեթի Իր Հոգու մխիթարությունը, քաջալերանքը և ապահովությունը:

- *Եւ ես Հօրը կ'աղաչեմ եւ ուրիշ Մխիթարիչ կ'տայ ձեզ. Որ մնայ ձեզ հետ յաւիտեան: Ճշմարտութեան Հոգին, որին աշխարհքս կարող չէ ընդունել. Որ չէ տեսնում նորան. Եւ ոչ. Էլ ճանաչում նորան. Բայց դուք նորան ճանաչում էք, որովհետեւ ձեզ մօտ է մնում եւ ձեզ հետ կ'լինի: Ձեզ որք չեմ թողիլ. կ'գամ ձեզ մօտ: (Հովհ. 14:16-18)*
- *Ինձ մտիկ արա եւ ողորմիր ինձ, որ մինակ եւ խեղճ եմ ես: Սրտիս նեղութիւնները շատ են. Հանիր ինձ իմ վիշտերիցը: (Սաղմոս 25:16-17)*
- *Որովհետեւ սարերը կ'քաշուին, եւ բլուրները կ'սասանեն, բայց իմ ողորմութիւնը քեզանից չի քաշուիլ, եւ իմ խաղաղութեան ուխտը չի սասանիլ, ասում է քեզ ողորմող Տէրը: (Եսայի 54:10)*
- *Որովհետեւ ես Եհովաս՝ քո Աստուածը՝ զօրացնում եմ քո աջը. Որ ասում եմ քեզ, Մի վախենար, եւ կ'օգնեմ քեզ: (Եսայի 41:13)*
- *Ուժովացեք եւ քաջ եղեք, մի վախենար եւ նորանց երեսիցը մի զարհուրիք. Որովհետեւ քո Եհովայ Աստուածն ինքն է քեզ հետ գնում. նա քեզ չի թողիլ եւ քեզ չի ձգիլ: (Բ Օր. 31:6)*
- *Նա բժշկում է սրտով կոտորուածներին եւ փաթաթում՝ նորանց խոցերը: (Սաղմոս 147:3)*
- *Յիշիր իմ տառապանքը ու իմ թշուառութիւնը, օշինդրը եւ դառնութիւնը: Լաւ յիշում է իմ հոգին եւ խոնարհվում է ինձանում: Սորանք ես իմ միտքն եմ բերում, ուրեմն եւ յոյս ունիմ: Տիրոջ ողորմութիւններն են, որ չ'վերջացանք, որովհետեւ չ'պակասեցան նորա գթութիւնները. Նորանք ամեն ատաւօտ նորանոր են. Մեծ է քո հաւատարմութիւնը: Իմ բաժինը Տէրն է, ասեց իմ հոգին, սորա համար նորան եմ յուսալու: (Ողբ. 3:19-24)*

Վառ պահեք Երկնային տան կրակը ձեր երեխաների սրտերում

Եթե դուք ստիպված եք եղել լքել ձեր տունը պատերազմի պատճառով և ներկայումս ապրում եք ժամանակավոր բնակավայրերում կամ Հայաստանում կամ որևէ այլ երկրում, կարևոր է հաճախ հիշեցնել ձեր երեխաներին ձեր հայրենիքի և ազգային պատկանելիության մասին, անկախ նրանից, թե որտեղ եք ապրում այս պահին: Նմանապես, որպես քրիստոնյաներ, մենք Աստծու կողմից ունենք պատասխանատվություն մեր երեխաներին՝ փոխանցելու մեր Երկնային տան պատկանելիության, այնտեղ ապրող Թագավորի և այնտեղ հասնելու մասին: Մեզ վստահված է մեր Երկնային հայրենիք հասնելու ուղիներով և սովորություններով ապրելը, որպեսզի մեր երեխաները տեսնեն և ընդօրինակեն: Մեզ նաև պատվիրված է ծանոթացնել նրանց Հիսուսի հետ, որպեսզի նրանք կարողանան անձնական գիտելիքներ և մշտական փոխհարաբերություններ ունենալ Նրա հետ: Երբ «տուն» գնալու ժամանակը գա, նրանք քիչ կունենան անորոշության վախեր:

Կարոտը լավ նշան է

Կարոտն անխուսափելի է օտար երկրում, բայց դա լավ բան է: Դա վկայում է այն մասին, որ մեր սրտերն այլ տեղ են՝ դեպի տուն: Նույնը վերաբերում է մեզ, ովքեր «տանը» չեն այս աշխարհում: Որքան երկար քայլենք Աստծու հետ և որքան շատ մտածենք Նրա Խոսքի և Նրա ուղիների մասին և ժամանակ անցկացնենք Նրա հետ զրուցելով, մենք ավելի մեծ ցանկություն կունենանք լինել այնտեղ, որտեղ Նա է:

Ճանապարհորդության Լույսը. Դուք պարզապես ճամփորդ եք

Ամեն աշուն հրեաները նշում են Մովսիսական օրենքի տվչությունը և Աստծու հավատարմությունը 40 տարի անապատում թափառելու ընթացքում: Յուրաքանչյուր հրեա ընտանիք, հրեական հյուրանոց և ռեստորան կառուցում է «սուրճ», որոնք բացօթյա տաղավարներ, վրաններ կամ ապաստարաններ են, որոնց տակ մարդիկ ութ օրվա ընթացքում ուտում են իրենց բոլոր կերակուրները: Ահա թե ինչու այս տունը կոչվում է «Սուրճ» կամ «Տաղավարահարաց տուն»: Սա հիշեցնում է նրանց իրենց նախահայրերի անօթևանության և անապատում ջրի ու սննդի սակավության ժամանակ Աստծու հոգածության մասին:

Քրիստոնյաները հավատում են, որ Հիսուս Քրիստոսը Տաղավարահարաց տանի իրականացումն է: Նա «բնակվեց» մեզ հետ, 33 տարի Աստծո ներկայության «վրանն» էր մեր մեջ, «անցավ» իր խաչի ճանապարհով և սովորեցրեց մեզ, որ վստահենք Աստծո նախախնամությանը՝ հետևելով Իրեն:

Թափառական կյանքն ու ժամանակավոր կացարանները այս տոնակատարության ժամանակ ընդգծում են այն ճշմարտությունը, որ մենք նույնպես անցավոր ենք այս կյանքում: Մեզ նույնպես վիճակված է Ավետյաց երկիրը, մեր հավիտենական տունը՝ Երկինքը: Մենք պետք է լույսի մեջ ճանապարհորդենք՝ համագործակցելով Քրիստոսի հետ, մինչև ապահով տուն հասնենք:

Իրար ձեռք բռնել և մնացել միասին

Փախստականները և վտարվածները ընդհանրապես արագ են սովորում իմաստալից ընկերական հարաբերություններ ստեղծել: Ժամանակ չկա: Մենք իրար *պետք* ենք: Հպարտությունն ու մանրունքների հետևից ընկնելը անհետանում է, և մենք շարունակում ենք լավ ընկերներ ձեռք բերել: Տարաձայնությունները ցրվում են և կորցնում իրենց ուժը՝ բաժանելու մարդկանց, ովքեր բախվում են նմանատիպ մարտահրավերների:

Նույնը պետք է լինի հավատացյալների ցանկացած համայնքի դեպքում: Մենք այս գործում միասին ենք: Երկրի վրա մեր ժամանակը կարճ է, և մենք միմյանց կարիքն ունենք: Ոչ տրտնջալու, ոչ էլ մեր հպարտությունը պահպանելու ժամանակ չկա: Փոխարենը, մենք պետք է շարունակենք միմյանց լավ հարևաններ լինելու գործը:

Եզրահանգում

Մենք այլևս այս աշխարհից չենք, ինչպես Հիսուսն էլ այս աշխարհից չէր: Մենք ռազմավարականորեն տեղակայված ենք այստեղ՝ պաշտպանված չարից, առանձնացված ճշմարտությամբ և Քրիստոսի կողմից ուղարկված աշխարհ՝ ապրելու և խոսելու այդ ճշմարտությունը (Հովհաննես 17:14-18), որտեղ էլ որ ապրենք...

Երանի այն մարդկանց որ նորանց զօրութիւնը քեզանից է, որ նորանց սրտերումը պատրաստուած ճանապարհներ կան:

Արտասուքի ձորովն անցնելով՝ նորան աղբիւրի պէս են շինում. Եւ աշունի անձրելւ ծածկում է օրհնութիւնով:

Նորանք զօրութիւնից զօրութիւն են գնում, եւ Աստուծուն երեւում՝ Սիօնի մէջ: (Սաղ. 84:5-7)

Աղոթք

Տե՛ր, շնորհակալություն, որ Դու մեզ հետ էիր, երբ մենք ապաստան գտանք: Շնորհակալ ենք մեզ հետևելու համար: Դու մեզ հետ էիր՝ գնալով մեր առջևից և մեր կողքով, երբ մենք մեր ճանապարհն էինք անցնում դեպի ապահովություն: Դու մեզ հետ ես հիմա նույնպես: Շնորհակալություն, որ խոստացել ես երբեք չլքել մեզ կամ թողնել մեզ: Շնորհակալություն, որ խոստացել ես ամեն օր ապահովել մեր յուրաքանչյուր կարիքը:

Տե՛ր, շնորհակալ եմ, որ Դու այստեղ ես մեզ հետ՝ այս անձանոթ վայրում, շրջապատված մարդկանցով, որոնց մենք չենք ճանաչում, և վստահ չենք, թե ինչ է սպասվում առջևում: Դու գիտես, թե ինչպես ենք սրտանց ցանկանում վերադառնալ տուն և տեսնել նրանց, ում սիրում և շատ ենք կարոտում: Շնորհակալություն, որ Դու հոգ ես տանում նրանց և մեզ համար: Շնորհակալ ենք, որ գիտես, թե ինչ ծրագրեր ունես մեզ հետ կապված, պլաններ՝ մեզ օգնելու և ոչ թե վնասելու, պլաններ՝ մեզ տալու հույս և ապագա:

Մնա՛ մեզ մոտ: Օգնի՛ր մեզ գտնել մխիթարություն և ուժ՝ դիմակայելու յուրաքանչյուր պահի: Օգնի՛ր մեզ մնալ Քեզ մոտ: Շնորհակալություն, որ Դու այսօր մեզ հետ ես և որ խոստացել ես մեզ հետ լինել ամեն օր: Շնորհակալություն, որ մենք երբեք իսկապես մենակ չենք, քանի որ Դու միշտ մեզ հետ ես: Դու մեզ հետ էիր մեր թաքստոցներում: Դու հիմա մեզ հետ ես այս վայրում: Դու երբեք մեզ չես թողնի:

Հիսուսի անունով եմ աղոթում, Ամեն:

• Այս գլխի հատվածները վերցվել են Մարշել Քարթերի «Առաջնագծի Տան Հույս» գրքից:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 4

Գործ ունենալ ճշմարիտ և կեղծ մեղք զգացումների հետ

Քրիս Ադսիթ

Ուրեմն հիմա դատապարտության չ'կայ Յիսուս Քրիստոսումը լինողների համար (Հոովմ. 8:1)

Կարիների պատմությունը

Կիրակի առավոտ էր: Ես շատ էի ուզում ուշ քնել: Բայց ինչ-որ բան ինձ հանկարծ արթնացրեց: Սկզբում ես և ամուսինս մտածեցինք, որ դա պարզապես ճայթրուկներ էին, երբ մենք պառկած էինք այնտեղ և լուռ լսում էինք: Բայց հետո երկուսս էլ հասկացանք, որ ոչ: Կրակոցներ էին:

Մենք անկողնուց վեր թռանք և միջանցքով վազեցինք դեպի այն վայրը, որտեղ մեր երեխաները քնած էին: Նրանց արթնացնելը հեշտ չէր, և նրանք, իհարկե, չէին հասկանում, թե ինչ է կատարվում:

- Արա՛գ: Դուք պետք է վեր կենաք: - Խուճապահար շշուկով ասացի ես. - Հազնվե՛ք: Մենք գնում ենք պապիկի տուն:

- Հենց հիմա՞, - հարցրեց քնկոտ փոքրիկ Մերին: - Ես ուզում եմ նախաճաշել: Շատ ցուրտ է:

- Ո՛հ, մենք պետք է հենց հիմա գնանք:

Տարօրինակ է, որ ճգնաժամի այս պահին մտածում էի իմ հազած թաց հողաթափերի մասին: Ես դրանք երեկ էի լվացել, և դրանք դեռ չէին չորացել: Կարծես միտքս փորձում էր մտածել ինչ-որ բանի մասին, բացի այն սարսափից, որ հենց նոր մտավ մեր քաղաք:

Մենք վազեցինք հորս տուն, որը մեր փողոցի ծայրին էր: Նա ուներ մի նկուղ, որը մեզ համար որոշակի հարաբերական ապահովություն կապահովվի:

Ավելի ուշ, երբ կրակոցները դադարեցին, ամուսնուս կանչեցին աշխատանքի: Երեխաներին տուն տարա ու տաք շորեր հավաքեցի նրանց համար: Հետո ինձ էլ հետ կանչեցին աշխատանքի: Այդ ընթացքում մայրս զանգահարեց ու հորդորեց, որ եղբայրս մեր երեխաներին քաղաքից դուրս ավելի ապահով տեղ տանի: Ես վերադարձա մեր տուն՝ հանդիպելու եղբորս և զրուցելու մեր երեխաների հետ: Ես երկու մասի էի կիսվել: Այստեղ մնա՛մ, թե՞ երեխաներիս հետ գնամ: Ես վերջապես որոշեցի մնալ և հորդորեցի ավագ աղջկաս հոգ տանել փոքրիկ Մերիի մասին: Ես նրանց ասացի, որ շուտով կհետևենք նրանց, բայց մենք չկարողացանք:

Երկու ամիս էր անցել, բայց մենք դեռ մնում էինք մեր քաղաքում, քանի որ մեր աշխատանքները շատ կարևոր էին: Ամուսինս կոտրված էր և անընդհատ ասում էր, որ գնամ երեխաների մոտ: Բայց ես մտածում էի, որ եթե հեռանամ, կդավաճանեմ նրան, ծնողներիս և մյուսներին, ովքեր կախված են իմ աշխատանքից: Ես արդեն դավաճանել էի երեխաներիս՝ չգնալով նրանց հետ: Նրանք փոքր էին: Նրանք իմ կարիքն ունեին: Բայց ես նրանց մենակ թողեցի: Իսկ մեր ընկերները, ովքեր մեր երեխաներին ներս էին ընդունել: Այդպես բեռ պիտի լինեն նրանց համար: Թվում էր, թե ինչ էլ որոշեի, սխալ կլինի: Ես ինձ սարսափելի էի զգում:

Հիմա սրանք շատ հայուհիների տխուր խոսքերն են: Որպես մարդ՝ մենք բոլորս հակված ենք **մեղքի և ամոթի** զգացում ունենալ, երբ կարծում ենք, որ սխալ ընտրություն ենք կատարել, որը կարող է վիրավորել ուրիշներին: Այնուամենայնիվ, այս երկուսի միջև կա մի կարևոր տարբերություն.

Մեղքը - այն վատ զգացումն է, որ մենք արել ենք կամ չենք արել:

Ամոթը - այն վատ զգացումն է, թե ով ենք մենք:

Մեղքի զգացումը իրականում կարող է լաւ/բան լինել: Երբ մենք խախտում ենք ճշտի և սխալի մեր սեփական զգացումը, մեր ներսում ինչ-որ բան թույլ է տալիս իմանալ դրա մասին: Մեզանից շատերը կարծում են, որ Աստված է, ով գրել է Իր չափանիշները մեր սրտերում: Մենք սա անվանում ենք մեր «խիղճը» (տես Հռովմ. 1:19,20; Հովհ. 16:7-11): Եթե մենք լիարժեք կերպով հետևեինք մեր խղճին, մենք կհնազանդվեինք Աստծու բոլոր պատվիրաններին: Աստված մեզ տվեց խիղճ և Իր օրենքները, քանի որ Նա սիրում է մեզ: Նա ցանկանում է մեզ տեղեկացնել, թե ինչն է մեզ համար լավ, ինչը՝ վատ, և որտեղ են սահմանները: Նրանք նման են մայրուղու եզրի վրայի կոպիտ ավազին և խիճին. մեզ տեղեկացնելով, թե երբ ենք շեղվում ճանապարհից և գնում դեպի վտանգ:

Այնուամենայնիվ, ինչպես նշված է 1-ին գլխում, մենք բոլորս ունենք ազատ կամք: Եվ ժամանակ առ ժամանակ մենք որոշում ենք, որ մեր լավագույն շահերից է բխում չհնազանդվել թե՛ մեր խղճին, թե՛ Աստծու օրենքներին և ուսումնասիրել մայթից դուրս գտնվող տարածքը: Միշտ վատ է ստացվում, և մեր մեղքի զգացումը ուժեղանում է:

Բայց մեղքը, որը մնում է անհասցե, ի վերջո վերածվում է ամոթի: Այն, ինչ մենք արել ենք, դառնում է մերը և սկսում է վնասակար կերպով որոշել, թե ով ենք մենք: Մենք սկսում ենք մեզ ցածրացնել, համարել անկարող և անարժան որևէ մեկի սիրո, ներման կամ հարգանքի: Մենք մեզ խոցելի ենք զգում և լի ենք անինքնավստահությամբ: Մեր ինքնագնահատականը դառնում է այսպես՝ «ես թերարժեք մարդ եմ»: Սա հանգեցնում է դեպրեսիայի և հուսահատության: Մենք կարող ենք նույնիսկ մեր ամոթը փոխել զայրույթի, հիասթափության և մեղադրելու ուրիշներին, նույնիսկ նրանց, ովքեր փորձում են օգնել մեզ:

Ահա թե ինչու շատ կարևոր է քայլեր ձեռնարկել և հաղթահարել մեղքի զգացումը, այլ ոչ թե փորձել անտեսել այն և թույլ տալ, որ այն վերածվի ամոթի:

Ի՞նչ եք կարծում, Կարինեի պատմության մեջ, արդյո՞ք նա ինչ-որ սխալ բան արեց: Արդյո՞ք նա «մեղսալից» ընտրություն կատարեց, որը հակասում էր Աստծու օրենքներին: Մեզանից շատերը այդպես չէին մտածի: Նա ստիպված էր իր և իր ընտանիքի համար մի քանի շատ դժվար որոշումներ կայացնել: Այնպես չէ, որ նա ընտրություն էր կատարում հանգստյան վայրերի միջև: Սա կյանք ու մահ էր՝ պարուրված անորոշության մեջ, առանց հասկանալու՝ ընտրությունները լավ են լինելու, թե վատ:

Սա ընդգծում է մի շատ կարևոր տարբերություն՝ «կեղծ մեղքի զգացումի» և «իրական մեղքի զգացումի» միջև: Ինչպես գրել է Վալորի Բերթոնը. «Իրական մեղքի զգացումը հոգևոր ուղեցույց է: Կեղծ մեղքինը՝ հոգևոր շրջադարձ»:

Եկեք վերցնենք առանձին և պարզենք, թե ինչպես վարվել դրանց հետ:

Կեղծ մեղքի զգացում

Երբ մենք մեզ մեղավոր ենք զգում մեր կատարած ընտրությունների համար և Աստծու օրենքներից որևէ մեկը դեռ չենք խախտել, դա կեղծ մեղքի զգացում է:

Մեղքի զգացումը (անկախ նրանից՝ իրական է, թե կեղծ) մեզ ասում է. «Դուք սխալ քան եք արել»: Բայց հարցը, որ մենք պետք է ի պատասխան տանք, հետևյալն է՝ «Ո՞վ է ասում»:

Շատ կարևոր է իմանալ, թե որն է մեր մեղքի զգացումների աղբյուրը: Սա կլինի դրա ճշմարտացիության կամ կեղծիքի հստակ ցուցիչ: Ահա *կեղծ* մեղքի զգացումի երեք հնարավոր աղբյուրներ...

1. Մենք ինքներս: Շատ մարդիկ գերակտիվ խիղճ ունեն, որը դատում է նրանց այն բաների համար, որոնց վրա նրանք իրականում վերահսկում չունեն: Դա հիմնված է անիրատեսական ակնկալիքների վրա, թե ինչ պետք է կարողանանք անել: Երբեմն սա սխալ ընտրություն կատարելու վախի հետևանք է: Մենք ինքներս մեզ մեղադրում ենք, որ չենք կարողանում կանխատեսել ապագան և վերահսկել բոլոր փոփոխությունները:

Սա խնդիր է հաջողակ մարդկանց համար: Նրանք իրենց համար անհավանական բարձր չափանիշներ են սահմանում, և երբ չեն կարողանում հասնել դրանց, իրենց ձախողված են զգում: «Ես բավականաչափ լավը չեմ: Մարդիկ կհիմանան, որ ես ձախողում եմ»:

Սա կարող է լինել Կարինեի խնդիրը: Իրատեսական էր նրա համար մտածել, որ կարող էր երեխաներին տանել ապահով վայր և մնալ նրանց հետ (ճիշտ ընտրություն՝ հաշվի առնելով պատերազմական իրավիճակը), և ստիպված չլինել թողնել երեխաներին ու ծնողներին, որը բացասական հետևանք կունենա իր երեխաների համար, ավելի շատ աշխատանք չի՞ առաջացրել իր ընկերների համար, ովքեր իրենց երեխաներին վերցրել են իրենց մոտ: Ո՛չ: Բայց չգիտես ինչու, նա իրատեսական էր համարում այդպես մտածելը, և այժմ նրա սրտին ծանրացել է մեղքի զգացումը:

2. Ուրիշները. Մարդիկ կարող են այդքան դաժան լինել: Հաշվի չառնելով այն սթրեսը, որը կարող են պատճառել, նրանք պահանջում են, ունեն ակնկալիքներ և պատրաստ են դատապարտել քեզ, եթե չկատարես: Եթե դու «մարդկանց հաճեցնող» ես, ընդունում ես այդ պահանջները և անում ես հնարավորը դրանց համապատասխանելու համար: Իսկ եթե չես, դու նույնպես ընդունում ես նրանց դատապարտումը: Դուր չգալու վախը շատերի մոտ ուժեղ դրդապատճառ է: «Եթե դուք ինձ խնդրել եք դա անել, ուրեմն մտածում եք, որ ես կարող եմ: Ես իսկապես կապացուցեմ դա: Ես կարող եմ անել ամեն ինչ»: Բայց երբ տեսնում ես, որ չես կարող, մեղավոր ես զգում, որ հիասթափեցրել ես ընկերներիդ, և դա ավելի մեծ վնաս է հասցնում քո ինքնագնահատականին:

3. Սատանան. Մեր հոգու թշնամին կաշխատի վերը նշված առաջին երկու աղբյուրների հետ համատեղ: Նա գիտի մեր խոցելի կողմերը և մեր արձագանքները: Հիսուսն ասաց, որ սատանան գալիս է միայն «գողանալու, սպանելու և ոչնչացնելու» (Հովհ. 10:10): Նա ցանկանում է գողանալ ձեր ուրախությունը, սպանել ձեր երազանքները և ոչնչացնել ձեր ինքնությունը որպես Աստծու սիրելի և լիովին ընդունված զավակ, և նա կօգտագործի կեղծ մեղքի զգացումը դրա դեմ:

Աստվածաշնչում նա կոչվում է «մեր եղբայրներին և քույրերին չարախոսողը» (Հայտ. 12:10): Նրա երբայերեն անունը նշանակում է «չարախոսող, հակառակորդ կամ գրպարտող»: Նա կօգտագործի ձեր սեփական ձայնը՝ ձեր գլխում և ուրիշների ձայները՝ ձեզ մեղադրելու ձախողման, վատ դատողության և անկարողության մեջ: Եվ նրա մեղադրանքը տրամաբանական կամ փաստերի վրա հիմնված չի լինի, այն կլինի զգացմունքային: Նա ձեզ կստիպի մտածել. «Ես ինձ մեղավոր եմ զգում, ուստի պետք է որ մեղավոր լինեմ»:

Կեղծ մեղքի զգացման օրինակներ

- **Մեղքի զգացում փախչելու/կռվելու/սառած արձագանքի դեպքում:** «Ես միշտ մտածել եմ, որ շատ համարձակ եմ: Բայց երբ զինվորները եկան մեր շենք, ես ուղղակի խուճապի մատնվեցի ու փախա: Ես պետք է ինչ-որ բան անեի»:
- **Կարողության հետ կապված մեղքը.** «Եթե միայն մտածեի բոլոր անսպասելի դեպքերի մասին: Եթե միայն ես լինեի ավելի խելացի և այդ ամենի հերթականությունն ավելի արագ իմ մտքում դասավորեի, ընտանիքս չէր տուժի»:
- **Կորցնելու/բաց թողնելու մեղքը:** «Եթե ես ժամանակ տրամադրեի մեր տարեց հարևանի համար տրանսպորտ գտնելուն, դա կդանդաղեցներ իմ ընտանիքի փախուստը: Բայց ուրիշ ո՞վ կարող էր նրան փրկել: Ես գիտեմ, որ դրանից անմիջապես հետո մեր տարածքը ումբակոծվել է, և իմ ընտանիքը կարող էր սպանվել: Բայց ինչ վերաբերում է իմ հարևանին: Նա մեռա՞ծ է, թե՞ ողջ: Գոնե կարողանայի նաև նրան օգնել: Ինչպե՞ս ապրեմ ինքս ինձ հետ, եթե նրան սպանել են»:
- **Անօգնականության մեղքի զգացում.** «Մենք եկամուտ չունենք, տուն չունենք, միայն մեր վրայի հագուստն է, մեկ ճամպրուկ: Ես պետք է ապահովեմ իմ երեխաներին, բայց ես դա չեմ կարողանում անել: Եթե միայն ավելի շատ գումար խնայեի կամ ավելի շատ ժամանակ ունենայի պատրաստվելու համար»:
- **Դերի և պատասխանատվության մեղքը:** «Իմ գործն ընտանիքս ապահով տեղ հասցնելն էր: Բայց զինվորներն այնքան արագ ներխուժեցին մեր շենք, և ես չկարողացա գտնել իմ աղջկան: Նրան բռնաբարել են: Ես չկարողացա կատարել իմ դերը: Ես մեղավոր եմ, որ նման բան պատահեց նրա հետ»:
- **Վերապրածի մեղքը:** «Ինչո՞ւ ես ողջ մնացի, երբ մյուսները մահացան»: «Արցախի ապաստարաններում ընկերներս չունեն լույս, ջուր, սնունդ: Ես և իմ ընտանիքը ապահով և լավ ապահովված ենք այստեղ՝ Հայաստանում: Բայց ես ինձ սարսափելի եմ զգում, քանի որ ընկերներս տառապում են»:
- **Փրկվածի ոգևորության մեղքը.** «Ես ամաչում եմ դրա համար, բայց չեմ կարող չմտածել. «Ես այնքան ուրախ եմ, որ չեմ սպանվել»: Ինչպե՞ս կարող եմ ինձ լավ զգալ, երբ մյուսները մահացան:

Վերը թվարկված յուրաքանչյուրի դեպքում, Աստծուն և Նրա օրենքներին առնչվող ոչ մի մեղք և կայացված որոշումներից որևէ մեկում բարոյական գործոն չկա: Յուրաքանչյուր դեպքում մեղքի զգացումը հիմնված էր կեղծ նախադրյալի վրա:

- Դուք չեք կարող պատժել ձեզ ձեր փախչելու/կռվելու/սառած արձագանքի համար: Աստված մեզ տվել է մի շարք կենտրոնացված ռեակցիաներ, որոնք ակտիվանում են, երբ մեզ սպառնում են մարմնական վնասվածքներ կամ մահ: Մենք չենք կարող

վերահսկել այդ արձագանքները. դրանք ակամա են, ինչպես շնչառությունը կամ սրտի աշխատանքը: Դրանք անկառավարելի ռեֆլեքսներ են: Դրանք բարոյական ընտրություններ չեն, որոնց համար դուք պետք է դատվեք կամ ուրիշների կողմից, կամ ինքներդ ձեզանից:

- Կարողության հետ կապված Կորցնելու/Բաց թողնելու և Անօգնականության մեղքի զգացման մեջ եղող «եթե միայն»-ներն անտեղի են: Հետագայում մենք կարող ենք տեսնել այլ տարբերակներ, բայց ճգնաժամի պահին դուք չեք կարող նկատել այդ բոլորը: Դուք արեցիք հնարավորը, և ոչ ոք, այդ պահին և այդ պայմաններում, չէր կարող ավելի լավ անել: Դուք կարող եք ցանկանալ, որ ինչ-որ կախարդական լուծում հայտնվեր այդ ամենի մեջտեղում, բայց դա չեղավ: Դա իրականությունն է, դուք մեղավոր չեք:

- Առաջնորդներն ու ծնողները պարզապես ամեն պահ չեն կարող պաշտպանել բոլորին, հատկապես պատերազմի քառսի ժամանակ: Աղետի ներուժը նրանց շրջապատում է մշտապես: Բազմապատկեք դա շրջակա միջավայրի բոլոր փոփոխություններով, թշնամու կամքով և նրանց կամքով, ում համար նրանք «պատասխանատու» են, և դուք կարող եք տեսնել բոլորի համար անվտանգությունը երաշխավորելու անհնարիությունը: Դու Աստված չես, որ կարողանաս կառավարել այդ բոլոր գործոնները միաժամանակ:

- Դու չպետք է մեղավոր զգաս, քանի որ ողջ ես մնացել, մինչդեռ մյուսները՝ ոչ. դու դրա հետ ոչ մի կապ չունեիր: Ոչ մի կերպ չեք կարող վերահսկել ձեր հոգետրավմատիկ իրադարձությունների կամ ձեր ընկերների կամ ընտանիքի աղետալի փորձառությունները շրջապատող բոլոր պայմանները: Եվ ցանկացած ոգևորություն, որը դուք զգում եք, քանի որ փախել եք ողբերգությունից, ձեր ուղեղի ստորին հատվածի ակամա ֆունկցիան է: Դա պայմանավորված չէ նրանց հանդեպ կարեկցանքի կամ սիրո պակասով, ովքեր տառապել են:

Այս բոլոր դեպքերում նորմալ է տխուր, զայրացած և հիասթափված զգալ, թե ինչպես են իրադարձությունները զարգացել: Բայց մի՛ փոխանցիր այդ զգացումները քեզ վրա: Դուք մեղավոր չեք այդ շատ անարդար և դժբախտ իրադարձությունների համար: Հիշեք, որ դուք ունեք հոգևոր թշնամի, ով կփորձի շահարկել այդ աղետների հիշողությունները՝ ձեզ թուլացնելու և ոչնչացնելու համար:

Ինչպե՞ս կարող ես խուսափել կեղծ մեղքի զգացումների անողորմ հարձակումներից

Հավատք. Եթե հավատում եք, որ ձեր մեղքի զգացումը փաստում է, որ դուք վատն եք կամ անարժան, ապա թշնամին հաղթում է: Ձեր ինքնադատապարտումը ձեզ հետ կպահի ձեր փորձառություններից իմաստություն ձեռք բերելուց և ձեզ կխանգարի ձեր ցավը նպատակի վերածելու հնարավորությունից: Փոխարենը, դուք մեղքի զգացումը կտեսնեք որպես փաստ, որը ձեր նպատակը չէ:

Ճանաչեք Աստծո գերիշխանությունը ձեր կյանքում: Այն փաստը, որ դուք փրկվել եք աղետից, ասում է ձեզ, որ կա պատճառ, ողջ մնալու: *Գտեք այդ պատճառը:* Նայեք առաջ, ոչ թե հետ: Դուք այնքան արժեքավոր եք Աստծո և ձեր շրջապատի համար: Դուք ողջ մնացիք՝ ուրիշներին օգնելու և նրանց համար օրհնություն լինելու համար: Հասկացեք, որ դուք

կատարյալ, ամենագետ և ամենակարող չեք: Բայց դուք ավելի ուժեղ եք, հնարամիտ, քան կարծում եք, և Աստված ձեզ ավելի տոկուն է դարձնում այս բացասական փորձառությունների միջոցով: Օգտագործեք այն, ինչ Նա կառուցել է ձեր մեջ ուրիշների բարօրության համար:

Սկսեք պատկերացնել և խոսել դրական ապագայի մասին: Սա է հավատքի էությունը: Կենտրոնացեք դրական հնարավորությունների վրա: Սա կմեծացնի հավանականությունը, որ այն, ինչի վրա հույս ունեք, իրական կդառնա: Ինչպես Աստվածաշունչն է ասում Եբրայեցիս 11:1-ում:

Ի՞նչ է հավատքը: Հաւատքն էլ յուսացած բաների հաստատութիւնը՝ եւ չ'երեւեցող բաների ապացոյցն է: Դա վստահ երաշխիք է, որ այն, ինչ մենք ցանկանում ենք, տեղի կունենա: Հաստատություն է, որ այն, ինչի վրա մենք հույս ունենք, սպասում է մեզ, թեև մենք չենք կարող դա տեսնել ներկայում:

Փաստեր. Հիշեք, որ Աստված սիրում է ձեզ: Նրա ամենաուժեղ ցանկությունը ձեզ օգնելն է, ոչ թե վնասելը: Դուք կարող եք մտածել. «Օ՛, բայց դուք չգիտեք այն, ինչ ես եմ արել»: Դա նշանակություն չունի: Եթե դուք ձեր կյանքը տվել եք Քրիստոսին, փաստն այն է, որ դուք սիրված եք, ներված և ընդունված: Ինչպես ասում է Աստվածաշունչը Հռովմայեցիս 8:33-39-ում:

Ո՞վ է որ Աստուծոյ ընտրուածների դէմ մեղադիր լինի. Աստուած է որ արդարացնում է: Ո՞վ է որ դատապարտէ. Քրիստոսը որ մեռաւ եւ աւելի՛ որ յարութիւն էլ առաւ եւ Աստուծոյ աջ կողմն է, որ մեզ համար բարեխօս էլ է: Ապա ո՞վ կ'բաժանէ մեզ Քրիստոսի սէրիցը. Տառապանք, թէ նեղութիւն, թէ հալածանք, թէ սո՞վ, թէ մերկութիւն, թէ վտանգ, թէ սո՞ւր: Ինչպէս գրուած է, թէ Քեզ համար մեռցնվում ենք բոլոր օրը եւ մորթուելու ոչխարի պէս համարուեցանք: Բայց այս ամեն բաներումն առաւել էւս յաղթում ենք նորա միջոցովը՝ որ մեզ սիրեց, Որովհետեւ հաստատ գիտեմ, որ ոչ մահ, ոչ կեանք, ոչ հրեշտակներ, ոչ իշխանութիւններ, ոչ զօրութիւններ, ոչ ներկայ բաներ, ոչ գալու բաներ, Եւ ոչ բարձրութիւն, ոչ խորութիւն, եւ ոչ մէկ ուրիշ ստեղծուած բան կարող է մեզ բաժանել Աստուծոյ սէրիցը՝ որ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսումն է:

Փոխեք ձեր ներքին երկխոսությունը: Լսեք, թե ինչպես եք խոսում ինքներդ ձեզ հետ: Ինքնամեղադրանքը կրկնելը և վերհիշելը ներքին խաղաղություն զգալու ամենամեծ խոչընդոտն է: Մենք հաճախ ինքներս ենք ամենավատ քննադատողները: Անջատեք խոսակցությունը, երբ սկսեք լսել այդ քննադատությունները: Սկսեք ձեզ լավ նորություններ հաղորդել: Անցյալը թողեք անցյալում: Մովորեք ձեր սխալներից և առաջ գնացեք: Ինչպես մի անգամ ասել է Նելսոն Մանդելան, «Ես երբեք չեմ պարտվում, կամ հաղթում եմ, կամ սովորում եմ»: Եվ ինչպես Պոդոս Առաքյալն է գրել, «...այս մի բանն եմ անում. ետելի բաները մոռանալով, դէպի առաջի լինողներն եմ նկրտում» (Փիլ. 3:13):

Աստծուց օգնություն խնդրեք: Երբ գիտակցեք, թե ինչպես է կեղծ մեղքի զգացումը ձեզ ցած քաշում, խնդրեք Աստծուն հեռացնել այն ձեզանից: Շարունակեք այն բերել Նրա առջև աղոթքով և թույլ տվեք, որ Նա այդ բեռը հանի ձեր ուսերից: Այդ մեղքը ոչ մի բանի չի բերում: Աստված չի կամենում, և ոչ ոք չի ուզում, որ դուք դա կրեք: Հիսուսն ասաց. «Ինձ մոտ եկեք, բոլոր հոգնածներ և բեռնավորվածներ, և ես ձեզ հանգիստ կտամ»: (Մատթ. 11:28)

Խոսեք այդ մասին: Գտեք մեկին, ում հետ կկիսվեք ձեր դժվարություններով: Նրանք

չպետք է լինեն պրոֆեսիոնալ խորհրդատուներ, պարզապես լավ ունկնդիր, ում դուք վստահում եք: Խոսեք նրանց հետ, երբ զգում եք այդ թունավոր կեղծ մեղքը և ամոթը: Լսելով ձեր սեփական խոսքերը հաճախ բավական է դրական հեռանկարը վերականգնելու համար, իսկ ձեր ընկերոջ աջակցող կարծիքը լսելը հակադարձում է ամոթի առաջացրած զգացմունքներին:

Իրական մեղքի զգացում

Մեղքի ևս մեկ պոտենցիալ աղբյուր կա՝ Աստված, ով մեզ տեղեկացնում է, որ մենք Իր անվտանգ մայրուղուց շեղվում ենք դեպի վտանգավոր տարածք: Մա այն դեպքն է, երբ մեղքի զգացումը լավ բան է:

Աստվածաշունչն ասում է մեզ, որ «բոլորը մեղանչեցին և ընկան Աստծո փառքից» (Հռ.3:23): Մա չի խոսում վերը թվարկված կեղծ մեղքի զգացումների մասին: Այն նկարագրում է յուրաքանչյուր մարդու հիմնական հատկանիշը: Մենք բոլորս «ոչ» ենք ասել Աստծուն՝ բազմիցս, և չենք հնազանդվել Նրա կամքին: Եվ միտումը շարունակվում է:

Այսպիսով, եթե դուք երբեմն այսպես եք զգում ձեզ՝ հանցավոր, ուրեմն բարի գալուստ մարդկային ցեղ:

Ո՞րն է Աստծո նպատակը՝ տալով մեզ մեղքի այս զգացումները, երբ մենք խախտում ենք Նրա օրենքները:

«Որովհետև Աստուծոյ ուզած կերպով տրտմութիւնը, ապաշխարութիւն է գործում փրկութեան համար առանց զղջալու. բայց աշխարհքի տրտմութիւնը մահ է գործում»: (Բ Կորն. 7:10)

Թեև կեղծ մեղքի զգացումը ոչինչ է, բայց մեզ մղում է դեպի դեպրեսիա, հուսահատություն և մահ: Իսկական մեղքի զգացումը մեզ բերում է այն վայրը, որտեղ մենք ճանաչում ենք մեր անհնազանդությունը, հուշում է մեզ քայլեր ձեռնարկել փոխվելու համար և ուղարկում է մեզ ապահով և օրհնված վայր: Ոչ ոք չի զղջում դրա համար:

Ի՞նչ պետք է անենք, երբ իրական մեղավորություն ենք զգում

1. Խոստովանեք. «Խոստովանել» բառը գալիս է հունարենից (լեզու, որով գրվել է Նոր Կտակարանի մեծ մասը) նշանակում է «ասել նույնը, ինչ»: Երբ Աստված մատնանշում է, որ ինչ-որ սխալ բան ես արել, օրինակ՝ «Գայանե, դու գողացել ես այդ փողը», դու խոստովանում ես՝ ասելով նույնը. «Այո, դա ճիշտ է: Ես գողացել եմ այդ գումարը և համաձայն եմ, որ դա սխալ է: Խնդրում եմ ներիք ինձ»: Աստվածաշունչը մեզ մեծ խոստում է տալիս այս կապակցությամբ.

Ապա թե մեր մեղքերը խոստովանենք, նա հաւատարիմ է եւ արդար որ մեր մեղքերը թողէ մեզ, եւ սրբէ մեզ ամեն անիրաւութիւնից: (Ա Հովհ.1:9)

2. Ապաշխարեք. Այս բառը նույնպես գալիս է հունարենից և նշանակում է «իրականում միտքը շրջել և տանել հակառակ ուղղությամբ»: Թեև «խոստովանելը» կապված է գործողության հետ, որը տեղի է ունենում ձեր և Աստծու միջև հոգևոր ոլորտում, «ապաշխարելը» վերաբերում է այն գործողությանը, որը պետք է կատարվի այս

հարթություն վրա: Բավական չէ Աստծուն ասել. «Օհ, կներես: Ես սխալվեցի: Ներիր ինձ», իսկ հետո նորից ու նորից կրկնես նույն արարքը: Ամեն դեպքում, դա ճիշտ խոստովանություն չէ, քանի որ եթե դուք իսկապես համաձայն էիք Աստծո հետ, որ դա սխալ է, ապա գոնե կփորձեիք դադարեցնել դա:

Եզրակացություն. Աստված պարզապես չի ուզում, որ համաձայնվեք Իր հետ ձեր մեղքերի վերաբերյալ: Նա հետաքրքրված է փոփոխված գործողություններով: Ձեր գործողությունները կհաստատեն ձեր մտադրությունները: Երբ դա տեղի է ունենում, այն ճանապարհ է բացում Աստծու համար՝ անարգել կերպով ձեզ բերելու Իր ամոքումը: Ապաշխարելը կարող է նույնիսկ նշանակել, որ դուք պետք է հատուցեք ձեր գործած մեղքի համար: Բսկական ապաշխարություն ցույց տալու համար Գայանեն պետք է հետ տա իր գողացած գումարը:

Մեղքի զգացումը կարող է անմիջապես վերանալ կամ չվերանալ, և դուք կարող եք անմիջապես չզգալ ձեր մեղքի նկատմամբ հաղթանակը: Ուժեղ սովորությունները դժվար է կոտրել, և դա կարող է որոշ ժամանակ պահանջել: Բայց մի՛ հանձնվեք: Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչպես Հիսուսը պատվիրեց մեզ, որ համառ լինենք մեր խնդրանքների հարցում.

*Եւ ես ասում եմ ձեզ, **խնդրեցէք**՝ եւ կտրուի ձեզ, **որոնեցէք** եւ կ'գտնեք, որոնք **թակեցէք**՝ եւ կ'բացուի ձեզ: (Ղուկ. 11:9)*

Եզրահանգում

Մենք բոլորս էլ ժամանակ առ ժամանակ ունենում ենք մեղքի զգացում: Փոխանակ անտեսելու դրանք, և պարզապես հուսալով, որ կվերանան, նախ խնդրեք Աստծուն, որ օգնի ձեզ իմանալ, արդյոք այդ զգացմունքները կեղծ են, թե իրական: Ապա համապատասխան վարվեք դրանց հետ՝ կամ կեղծ մեղքի զգացումների խաբուսիկ հարձակումներին՝ հակազդելով հավատքով, փաստերով և այլն, կամ արձագանքելով իրական մեղքին՝ խոստովանությամբ և ապաշխարությամբ: Թույլ տալ, որ այդ զգացմունքները մնան թաղված և չհասցեագրված, հետագայում ավելի վատ հետևանքներ կունենան: Ինչպես ասվում է այս գլխի սկզբի համարում, Աստված այլևս չի դատապարտում ձեզ, եթե Նրան եք պատկանում: Այսպիսով, եթե դուք դատապարտված եք զգում, ստուգեք աղբյուրը:

Աղոթք

*Հայր, խնդրում եմ, օգնի՛ր ինձ տարբերել ճշմարիտ և կեղծ մեղքը, երբ դրանք մտնեն իմ միտքը: Երբ ես իսկապես սխալ եմ գործել, ուղղի՛ր ինձ Քո մեղմ ձայնով (կամ նույնիսկ ոչ այնքան մեղմ), որովհետև ես ուզում եմ ցույց տալ իմ սերը Քո հանդեպ իմ հնազանդությամբ: Օգնի՛ր ինձ ճանաչել Քո կամքը և ապաշխարել այն ամենից, ինչը Քեզ հաճելի չէ: Բայց երբ իմ թշնամին մեղադրում է արարքների մեջ, որոնք դեմ չեն Քո կամքին, օգնի՛ր ինձ հասկանալ և թույլ չտալ, որ նա փչացնի իմ խաղաղությունը: Օգնի՛ր ինձ անտեսել իմ ծանոթների ձայները, երբ նրանք սխալվում են իմ մասին: Եվ օգնի՛ր ինձ նույնիսկ հասկանալ, թե երբ եմ ինքս ինձ սուտ ասում իմ արարքների ճիշտ կամ սխալ լինելու մասին: Ես ուզում եմ լսել և արձագանքել **միայն Քո** համոզմունքի և ուղղման սիրառատ ձայնին: Շնորհակալ եմ ինձ այդքան սիրելու համար:*

Հիսուսի անունով, ամեն:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետորավմա --Գլուխ 5

Ինչպե՞ս է հոգետորավման ազդել ինձ վրա:

Քրիս Ադսիթ

Որովհետև իմ անձը լցունցալ չարիքներով, եւ կեանքս մօտեցաւ դժոխքին (Սաղ. 88:3)

Լիայի պատմությունը

Ես մեծացել եմ Լեոնային Ղարաբաղում, կյանքիս մեծ մասն ապրել եմ Շուշի քաղաքում: Մենք երջանիկ ընտանիք էինք, իհարկե առանց մեր մարտահրավերների չէինք, բայց ոչ մի արտասովոր բան էլ չունեինք: Ամուսինս լավ աշխատանք ուներ, մեր երեխաները դպրոցում լավ էին սովորում, իսկ մեր բնակարանը հարմարավետ էր: Մենք շատ ծրագրեր ու երազանքներ ունեինք ապագայի համար և ակնկալում էինք ապրել մեր կյանքը խաղաղության և հարաբերական բարեկեցության մեջ: Այսինքն՝ մինչև ադրբեջանական շրջափակման սկիզբը՝ 2020թ.:

Դուք պետք է հասկանաք, որ այն բաները, որոնք ես ապրել եմ վերջին մի քանի ամիսների ընթացքում, գերազանցում էին այն ամենին, ինչ ես չէի կարող պատկերացնել նույնիսկ մեկ տարի առաջ: 2023 թվականի սեպտեմբերի 21-ին մենք ստիպված եղանք արագորեն լքել մեր բնակարանը՝ ունենալով ընդամենը երկու ճամպուրկ, առանց որևէ երաշխիքի, որ մենք երբևէ կկարողանանք վերադառնալ այնտեղ: Ամուսինս ստիպված է եղել հերթապահություն իրականացնել Հայաստանի և Ադրբեջանի սահմանին անվտանգությունը պահպանելու համար: Ամեն օր վախենում եմ, որ նրան կսպանեն. հետո մեր ընտանիքը ի՞նչ կանի: Երբ փորձում էինք փախչել Շուշիից, մեզ վրա կրակեցին ադրբեջանցի զինվորները, և երկու արկ մեզ շատ մոտ ընկավ: Ես զգացի պայթյունները և տեսա, թե ինչպես են բեկորները թռչում մեր մեքենայի շուրջը: Ես սարսափում էի, որ ինձ ու երեխաներիս կսպանեն:

Հիմա մենք Երևանում ենք. մի շատ գեղեցիկ տարեց գույգ մեզ տարավ իրենց տուն, և մենք անչափ շնորհակալ ենք: Բայց ես դեռ շատ վախենում եմ: Գիշերը քիչ եմ քնում, պարզապես չեմ կարողանում դիմանալ մոռացմանը: Թեև ես հարյուրավոր կիլոմետրեր հեռու եմ ցանկացած մարտից, ես շարունակում եմ մտածել, որ ադրբեջանցի զինվորը դուրս է ցատկելու կայանված մեքենայի կամ դռան հետևից և սկսելու է կրակել իմ վրա: Երբեմն, երբ ես մեքենա եմ վարում, ինձ թվում է, թե վերադարձել եմ Լաչինի միջանցքին, և ես սկսում եմ խենթի պես վարել՝ սահմանված արագությունից շատ ավելին: Դա սարսափեցնում է երեխաներին:

Ինչու՞ է դա տեղի ունենում ինձ հետ: Ինչո՞ւ ես չեմ կարող հասկանալ, որ ես և իմ երեխաները այժմ ապահով ենք, և պարզապես հաղթահարել դա:

Այն, ինչ նկարագրում է այս կինը, սրտաճմլիկ է, բայց տարածված նրանց շրջանում, ովքեր վնասվածքներ են ստացել զինված հակամարտության համատեքստում, որը մենք

անվանում ենք «պատերազմական հոգետրավմա»: Նա ներկայացնում է մի շարք ախտանիշներ, որոնք առաջանում են իրական կամ սպառնացող մահվան կամ լուրջ վնասվածքի հետևանքով, առաջացնելով հուզական ռեակցիա, որն էլ իր հերթին ներառում է ուժեղ վախ, խուճապ, անօգնականություն կամ սարսափ:

Ի՞նչն է առաջացնում հոգետրավմատիկ ռեակցիաներ

Հոգեբանական շոկը կամ ցանկացած սարսափելի իրադարձություն, որը մարդուն ստիպում է մտածել, որ կարող է ծանր վիրավորվել կամ սպանվել, կարող է հոգետրավմայի ռեակցիա առաջացնել: Պատերազմի մեջ լինելը, անշուշտ, դա է առաջացնում, բայց այս արձագանքները կարող են ի հայտ գալ մի շարք ձևերով պատերազմից գատ.

- Ֆիզիկական հարձակում, ավտոմեքենաների կողոպուտ
- Մեռական բռնություն, բռնաբարություն
- Առևանգում, պատանդ ընկնել
- Ահաբեկչություն
- Խոշտանգումներ
- Բնական աղետներ (հրդեհ, ջրհեղեղ, երկրաշարժ, ձնհոսք և այլն)
- Մարդու կողմից առաջացված աղետներ (Չեռնոբիլ, հրկիզում, շենքի կամ կամրջի փլուզում և այլն)
- Դաժան վթար
- Կործանարար նորություններ ստանալը, օրինակ՝ կյանքին սպառնացող հիվանդության ախտորոշումը (ձեր կամ ձեր սիրելիի)
- Սպառնալիքների, խեղման կամ մահացու դեպքերի ականատես լինելը

Հոգետրավմայի ռեակցիաները կարող են դառնալ հատկապես ծանր կամ երկարատև, երբ հոգետրավման պատահում է մարդու կանխամտածված գործողությունից, այլ ոչ թե դժբախտ պատահարից կամ բնական աղետից: Բացի այդ, մի քանի հոգետրավմատիկ իրադարձություններին դիմանալը կարող է կուտակային ազդեցություն ունենալ: Օրինակ, եթե անձը մանուկ հասակում բռնության է ենթարկվել, հետո ականատես է եղել եղբոր կամ քրոջ մահվանը կամ ենթարկվել է ավտովթարի, իսկ հետո հայտնվել պատերազմի կիզակետում, ապա ավելի հավանական է, որ տվյալ անձի մոտ հոգետրավմատիկ ռեակցիաներ առաջանան, և դա կարող է լինել ավելի ծանր, քան ուրիշների մոտ, ովքեր դիմանում են միայն պատերազմական հոգետրավմայի իրավիճակներին: Հոգեբանները սա անվանում են «բարդ հոգետրավմա»:

Հոգետրավմայի լուսապատկերը

Երկու մարդկանց վրա, ովքեր գրեթե նույն հոգետրավմատիկ փորձառություններ են ապրում, կարող են բոլորովին այլ կերպ ազդել: Պատկերացրեք հոգետրավմայի ռեակցիաները որպես լուսապատկեր: Այն, թե որտեղ եք դուք հայտնվում այդ լուսապատկերի վրա, որոշվում է բազմաթիվ գործոններով, ինչպիսիք են ձեր նախորդ կյանքի փորձը, ձեր հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական կառուցվածքը, ձեր անհատականության տեսակը, ձեր հոգևոր համոզմունքները (կամ դրանց

բացակայությունը), ձեզ հետ կատարվածի ինտենսիվությունն ու տևողությունը, ի թիվս այլ հարցերի: Այն, ինչ դաժանորեն ազդում է մեկ անձի վրա երկար ժամանակով, կարող է միայն անցողիկ ազդեցություն ունենալ մյուսի վրա:

Հոգետրավմայի Լուսապատկերը

ՄԵՂՄ

|

|

|

|

|

|

ԾԱՆՐ

Հոգետրավմայի լուսապատկերի «մեղմ» ավարտը կարող է ներառել այնպիսի ախտանիշներ, ինչպիսիք են.

- Հոգետրավմայից հետո «նորմալ» մտածելակերպին վերադառնալու դժվարություններ
- Հիասթափություն ամուսնուց, երեխաներից, ընկերներից, նոր հանգամանքներից
- Շեղվածության զգացում
- Առաջադրանքների վրա կենտրոնանալու դժվարություն
- Գրգռվածության, դյուրագրգռության, տեղից վեր թռչելու զգացում
- Քնի հետ կապված դժվարություններ

Այս լուսապատկերի վերջում այդ ախտանիշները մեծ չափով չեն ընդհատում մարդու ապրելակերպը և անհետանում են մի քանի ժամից կամ օրվա ընթացքում՝ առանց մեծ ուշադրության կամ թերապիայի պահանջի:

Լուսապատկերի «ծանր» ավարտը շատ ավելի բարդ է: Այն կարող է ներառել ախտանիշներ, որոնք հոգեբանները դասակարգում են չորս հիմնական ոլորտներում և կարող են պահպանվել շաբաթներով, ամիսներով, նույնիսկ տարիներով, եթե չբուժվեն⁴:

1. Ներխուժման կամ փորձառությունը կրկին ապրելու ախտանիշներ.

Հոգետրավմատիկ իրադարձությունների հիշողությունները և պատկերները կարող են ինքնաբերաբար ներխուժել ձեր միտք՝ առաջացնելով ուժեղ կամ երկարատև անհանգստություն կամ ֆիզիոլոգիական ռեակցիաներ:

- Մղձավանջներ
- Քնկոտություն, քնած ժամանակ վեր թռչել, ցնցվել
- Ցերեկային անցանկալի հիշողություններ, պատկերներ, մտքեր, երազներ
- Հիշողություններ, կարծես թե ներկայում եք վերապրում հոգետրավմատիկ իրադարձությունը
- Հոգետրավմատիկ իրադարձության վրա ֆիքսված լինելը. ապրել անցյալում
- Ինքնաբուխ կերպով առանձնացված/դիսոցիատիվ դրվագների մտաբերում (ներկայիս աշխարհը կարծես անհետանում է, և դուք հանկարծ վերադառնում եք ձեր հոգետրավմատիկ փորձառության վայրը)
- Խուճապային հարձակումներ, անորոշ անհանգստություն, վախ կամ սոսկում

⁴Չորս հիմնական ոլորտները և նկարագրությունները վերցված են Ամերիկյան հոգեբուժական ասոցիացիայի տեղեկատու գրքից. *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Text Revision, Fifth Edition (DSM-5-TR)*; American Psychiatric Association Pub. Inc.; March, 2022; www.APPI.org.

2. Խուսափելու ախտանիշներ. Դուք փորձում եք խուսափել իրավիճակներից, մարդկանցից կամ իրադարձություններից, որոնք ձեզ հիշեցնում են ձեր հոգեւորավնասման մասին: Դուք զգում եք թմրած, անզգայացած, պարփակվում եք ձեր մեջ՝ փորձելով փակել ցավալի հիշողություններն ու զգացմունքները:

- Միտումնավոր խուսափել որևէ մեկից, ցանկացած վայրից կամ որևէ բանից, որը ձեզ հիշեցնում է հոգեւորավնասող իրադարձության մասին
- Ֆիզիկական/հուզական արձագանք այն բաներին, որոնք ձեզ հիշեցնում են հոգեւորավնասող իրադարձության մասին
- Ինքնամեկուսացում, սոցիալական շփման հանդեպ վախ
- Անհանգստության զգացում ամբողջի, երթևեկության խճողումի մեջ հայտնվելուց
- Շատ դժկամությամբ եք խոսում ձեր հոգեւորավնասող իրադարձության մասին
- Ինքներդ ձեզ «թմրեցնելու» համար կախվածություն առաջացնող նյութերի չարաշահում (թմրանյութեր, ալկոհոլ, սնունդ)

3. Մտածողության և տրամադրության փոփոխություններ. Հնարավոր է, որ չկարողանաք հիշել հոգեւորավնասող իրադարձության հիմնական հատկանիշները, ունեք շատ բացասական ինքնապատկեր և/կամ աշխարհայացք և խիստ բացասական հույզեր: Հնարավոր է, որ չկարողանաք ցուցաբերել համապատասխան ջերմություն և զգացմունքներ, ինչը ստիպում է ընկերներին և ընտանիքին ձեր կողմից մերժված զգալ:

- Նվազեցված ճանաչողական ունակություններ (դանդաղ մտածողություն, շփոթություն, խնդիրները լուծելու կարողության վատթարացում, թույլ հիշողություն):
- Հոգեւորավնասող իրադարձության (իրադարձությունների) հիմնական հատկանիշները հիշելու անկարողություն:
- Մշտական, բացասական հույզեր կապված հոգեւորավնասման հետ (վախ, սարսափ, գայրույթ, անօգնականություն, դեպրեսիա, հուսահատություն, մեղքի զգացում, ամոթ):
- Մշտական, բացասական, խեղաթյուրված պատկերացում սեփական անձի նկատմամբ («Ես վատն եմ»):
- Մշտական, բացասական, խեղաթյուրված պատկերացում աշխարհի մասին («Աշխարհը իմ հետևից է ընկել»):
- Մշտական, աղճատված ինքնամեղադրանք կամ այլոց նկատմամբ մեղադրանք իրեն պատահած հոգեւորավնասող իրադարձությունների համար:
- Աշխատանքի, հանգստի, նախկին հոբբիների, սեքսի, ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ հետաքրքրության կամ մոտիվացիայի բացակայություն
- Հարաբերությունները, որոնք նախկինում եղել են մտերմիկ և նույնիսկ անձնական, այժմ լարված են, սառը, հեռավորություն պահպանելով և չափազանց շատ էներգիա պահանջող:
- Անձնական խնամքի, հիգիենայի, անտեսում/հրաժարում:
- Զգացմունքային թմրություն, ձախողվածության զգացում, չի կարող ուրախանալ կամ տխրել, ներքուստ «մեռած» է զգում:
- Ուրիշներին վստահելու անկարողություն

4. Գրգռվածության և ռեակտիվության փոփոխություններ. Վախենալով հետագա հոգեւորավնասից՝ դուք միշտ զգոն եք, տեղից վեր թռչող, գայրացած,

դյուրագրգիռ և դժվարանում եք քնել:

- Զայրույթը, դյուրագրգռությունը, տարաձայնությունները արագ վերածվում են թեժ վեճերի, գոռգոռոցների, ֆիզիկական կոնֆլիկտների, զայրույթի:
- Գերզգոնություն (միշտ հսկողություն), միշտ զգալով, որ պետք է զինված լինեք դանակով կամ ատրճանակով:
- Հեշտությամբ ցնցվում եք, արձագանքում բարձր ձայներին, տեղից վեր թռչում:
- Թմրամիջոցների չարաշահումը ինքներդ ձեզ «թմրեցնելու» համար. դուք կգերադասեիք «չափից շատ» զգալ, քան ոչինչ չզգալ:
- Քնելու կամ քնած մնալու խնդիր, անքնություն, գիշերային քրտնարտադրություն:
- Սրտի արագ աշխատանք, արագ շնչառություն, առանց հիմնավոր պատճառի սրտխփոց:
- Ֆիզիկական հոգնածություն
- Հավատքը հարցականի տակ դնել կամ հավատքից հրաժարում, Աստծո կողմից դավաճանված կամ լքված լինելու զգացում, բարկանալ Աստծո վրա:
- Մարդասպանության մտքեր
- Ինքնասպանության մտքեր, փորձեր
- Դեպքի տարելիցի հանդեպ ռեակցիա (հոգետրավմատիկ իրադարձության ամսվա կամ տարվա մոտենալու ժամանակ անհանգստանալը)
- Ադրենալինից կախվածություն ձեռք բերել (ավելորդ ռիսկի դիմել, վտանգավոր վարքագիծ)
- Ինքնախեղում, կտրվածքներ անել, չափից ավելի դաջվածք անել (միայն ինչ-որ բան զգալու համար):

Չկա մեկը, որ ունենա վերը թվարկված բոլոր ախտանիշները: Դուք կարող եք որոշ ախտանիշներ ունենալ մի կատեգորիայից, մի քանիսը՝ մեկ այլ կատեգորիայից, կամ էլ դրանցից ոչ մեկը և այլն: Մեզանից յուրաքանչյուրին այն տարբեր կերպ է փոխանցվել, և մեր զարգացած ախտանիշները կարող են յուրահատուկ խառնուրդ լինել: Բացի այդ, հնարավոր է, որ այս ախտանիշները ի հայտ չգան ձեր հոգետրավմատիկ իրադարձությունից մի քանի ամիս կամ նույնիսկ տարիներ անց: Սա կոչվում է «հետաձգված սկիզբ»:

Միայն այն պատճառով, որ ձեր հոգետրավմատիկ ռեակցիաները գտնվում են լուսապատկերի «ծայրահեղ» փուլում, չի նշանակում, որ դուք այնքան ուժեղ կամ համարձակ չեք, որքան մյուսները: Այս ամենը ֆիզիկական և հոգեբանական արձագանքների խնդիր է, որոնց վրա դուք շատ քիչ եք վերահսկում:

Խանգարո՞ւմ, թե՞ վնասվածք

Նրանք, ովքեր ախտանշաններ են ունենում լուսապատկերի «ծայրահեղ» փուլում ավելի քան մեկ ամիս, ըստ հոգեբանների՝ «Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում» (ՀՏՄԽ) ունեն: Այնուամենայնիվ, մեծ թվով մասնագետներ նախընտրում են **«Հետտրավմատիկ սթրեսային վնասվածք» (ՀՏՄՎ)** տերմինը, որի հետ մենք համաձայն ենք: «Խանգարում» տերմինը անհատի նկատմամբ կիրառելիս ենթադրում է, որ նա պարզապես հոգեբանական խնդիր ունի՝ «Ամեն ինչ քո գլխում է»: Այնուամենայնիվ, երկար տարիներ ի վեր հայտնի է, որ այս պայմանը ավելին է, քան դա: Ճիշտ է, կան հոգեբանական բաղադրիչներ, բայց հիմնական պատճառը իրականում կենսաբանական վնասվածքն է,

որն ազդում է նյարդային համակարգի վրա և հետևաբար ազդում է մարդու մտածելակերպի, վարքի և ռեակցիաների վրա: Կան նաև հոգևոր տարրեր, որոնք մենք կքննարկենք այս ռեսուրսի ողջ ընթացքում:

Ինչ-որ մեկին որպես «խանգարված» անվանելը կարող է խարանել նրանց, ուժեղ բացասական ազդեցություն ունենալ իրենց ինքնապատկերի վրա, ստիպել ուրիշներին (և իրենք իրենց) մտածել, որ իրենք «կոտրված են» և ստիպել նրանց չցանկանալ բժշկվելու նախաձեռնություն ստանձնել: Բայց մենք բոլորս հասկանում ենք, որ «վնասվածքը» կարող է բժշկվել: Այս պատճառով մենք կօգտագործենք հետտրավմատիկ սթրեսային վնասվածք տերմինը այս ռեսուրսի ողջ ընթացքում:

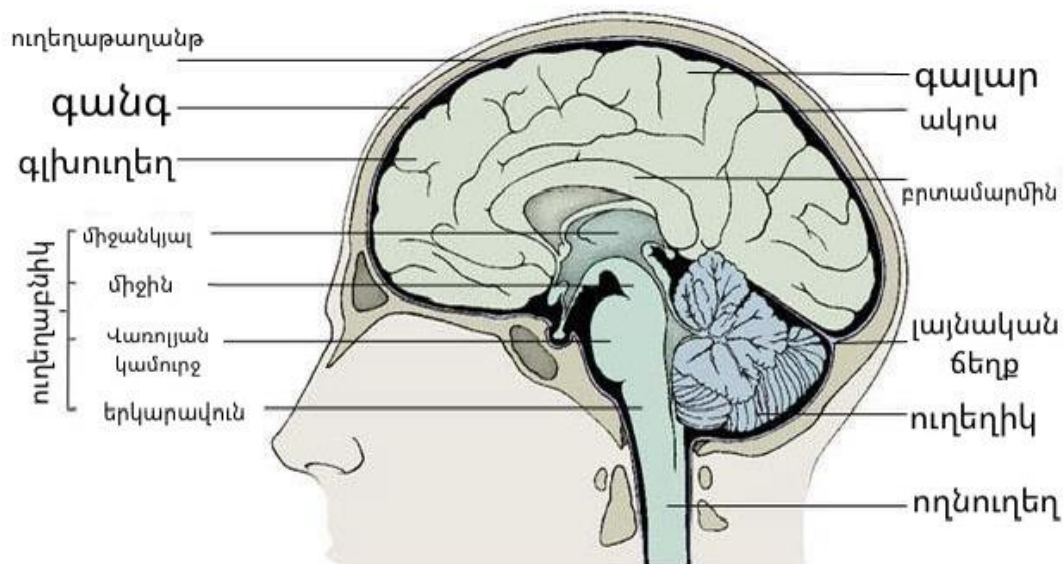
Եթե դուք պայքարում եք պատերազմական հոգետրավմայի կամ ՀՏՄՎ -ի հետ, դուք պետք է իմանաք, որ.

- ՀՏՄՎ-ը հազվադեպ կամ արտասովոր չէ: Դա *սովորական* արձագանք է *արտասովոր* իրադարձությանը:
- Հարյուր հազարավոր տղամարդիկ և կանայք ամբողջ աշխարհում պայքարում են դրա դեմ ճիշտ այնպես, ինչպես դուք:
- Պատերազմի, ցավի, վայրագության և սարսափի բացասական ազդեցությունը նորմալ է:
- Մահվան հետ հանդիպելը փոխում է մարդուն. դա աննորմալ կլինեք, եթե չազդվեիք: Դա ցույց է տալիս, որ դու մարդ ես, և որ քեզ համար կարևոր է այն, ինչ տեղի է ունենում պատերազմի ժամանակ:
- Դուք թույլ, վախկոտ կամ տարօրինակ չեք, դուք բառացիորեն խոցված եք: Դուք վիրավոր եք: Վերքերը և վնասվածքները կարող են բժշկվել:
- ՀՏՄՎ -ն անվանվել է հոգու վերք և ինքնության վերք:
- Եթե մարդու ոտքին կրակել են, դուք չեիք ակնկալի, որ նրանք շուտով կկարողանան վազել և ցատկել: Նույն կերպ էլ հոգում վերք ունեցող մարդը որոշ ժամանակով դուրս պիտի մնա գործողությունների շրջանակից: Ամոքումը ժամանակ է պահանջում:

Աստծու կողմից մշակված պաշտպանական մեխանիզմ

Աստծու գլխավոր ծրագրերից մեկը, երբ Նա ստեղծեց մեզ, այն էր, որ մենք պատրաստ լինենք պաշտպանվելու և գոյատևելու տարբեր վտանգավոր իրավիճակներում: Այդ նպատակով Նա մեզ զինել է վտանգի արձագանքման մեխանիզմների զարմանալի հավաքածուով:

Մեր ուղեղում կա մի տեղ, որը կոչվում է ուղեղաբուն կամ ուղեղի ստորին հատված: Մեր ուղեղի այս հատվածը վերահսկում է կյանքի բոլոր ինքնակամ գործառնությունները, ինչպիսիք են մեր շնչառությունը, մարսողությունը և սրտի բաբախյունը: Ուղեղի ցողունը միշտ գերազանցում է մեր բարձրագույն ուղեղին՝ մեր ուղեղի այն հատվածին, որով մենք մտածում ենք, որոշումներ ենք կայացնում և այլն: Օրինակ, կարևոր չէ, թե որքան վատ եք դուք դա անում, դուք չեք կարող ստիպել ձեր սիրտը դադարել բաբախել միայն դրա մասին մտածելով: Դուք կարող եք մի փոքր ժամանակ պահել ձեր շունչը, բայց շատ չանցած ձեր ուղեղի ստորին հատվածը կրկին գործի է անցնում և *ստիպում* ձեզ շնչել:



Երբ մենք հանդիպում ենք մի բանի, որը կարծես թե սպառնում է մեր կյանքին, մեր արյան մեջ հորմոնների արտաժողով է լինում: Մեր ստորին ուղեղը հրաման է տալիս սրտին ավելի արագ բաբախելու, թոքերին՝ ավելի ուժեղ արտամղելու, իսկ մարմնի մնացած մասերը պատրաստ են կամ կռվելու կամ վազելու: Մեր ձեռքերի և ոտքերի հագարավոր փոքր մկանները ձգվում են՝ արյունը մեր մաշկից մղում դեպի մկանները՝ դիմացկունության և արագ շարժման համար, և նաև նրա համար, որ եթե մեր վերջույթները վիրավորվեն, մենք ծանր արյունահոսություն չենք ունենա: Մենք ստանում ենք էներգիայի, ուժի և արագության մեծ ալիք և հանկարծ մենք կարողանում ենք վազել, ցատկել, հարվածել կամ բռնցքով հարվածել, որը նախկինում չենք ունեցել:

Բայց մեր ուղեղի խորքում ևս մեկ այլ բան է տեղի ունենում: Դա նման է տագնապի զգացողության մարումի և խլացնում է կատարվածը վերլուծելու կամ դրա հանդեպ հույզեր ունենալու մեր սովորական հակումը: Այն բղավում է. «Քիչ մտածել, ավելի շատ գործել»: Մեր ուղեղը սկսում է շատ ուժեղ և հստակ հիշողություններ գրանցել կատարվածի մասին, հավանաբար, որպեսզի մենք հիշենք այս իրադարձությունը և ապագայում խուսափենք դրանից:

Եթե վտանգը շարունակում է սպառնալ մեզ, մեր ուղեղաբունն ամբողջությամբ գործի է դրվում: Ժամանակն է ապրելու կամ մեռնելու: Երբ մեր ուղեղի այս հատվածը վերահսկում է, ուրիշ ոչինչ կարևոր չէ: Այն ինքնաբերաբար ուղղորդում է մարմնի մնացած մասը շատ բարդ, բայց կենտրոնացված ձևերով՝ անելու այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է գոյատևելու համար:

Բայց անկախ նրանից, թե ով եք դուք, կարևոր է իմանալ երկու բան.

1. Աստված ձեզ տվել է այս ռեակտիվ ուղին, որպեսզի կարողանաք անել այն, ինչ անհրաժեշտ է գոյատևելու համար: Դա ձեզ կենդանի պահեց: Աստված գիտի, որ երբ մեր կյանքին վտանգ է սպառնում, պետք է դրսևորվի այս պահվածքը, այլապես մենք կարող ենք մահանալ: Այդ պահին աշխարհում բոլոր վերլուծությունները,

արժանապատվությունը, խելքը, քաղաքավարությունը բացարձակապես անտեղի են:

2. Ինչքան էլ ջանք թափեք, չեք կարողանա կասեցնել այս արձագանքը: Կարո՞ղ եք կանգնեցնել ձեր սրտի բաբախյունը միայն դրա մասին մտածելով: Ոչ: Մենք նույնպես չենք կարողանում կառավարել ինքներս մեզ, երբ մեր ուղեղը միացնում է այս ռեժիմը: Ամաչելու կարիք չկա:

Եթե դուք ներկայումս զգում եք պատերազմական հոգետրավմա կամ ՀՏՄՎ, հույս ունենալու շատ պատճառներ կան: Տարիներ շարունակ մարդիկ, ովքեր ուսումնասիրել են հոգեմաշ անող սթրեսի և հոգետրավմայի գոհերին, զարմացած են եղել այս հաղթահարածների ճկունությամբ: Փախստականների ճամբարի բնակիչները, ռազմագերիները, որոնք տարիներ անց ազատ են արձակվել գերությունից հետո, ահաբեկված պատանդները համարվում են հաղթահարող և հաղթահարած, այլ ոչ թե պարտվածի կամ ձախողածի պարույրի մեջ գալարվողի օրինակ: Պատերազմական հոգետրավմա ապրածներից շատերը իրականում օգտագործել են իրենց փորձը՝ իրենց և ուրիշների կյանքը ամրապնդելու և հարստացնելու համար: Աստված կարող է ձեզ հնարավորություն տալ վերականգնելու ձեր փուլված կյանքը, կարիերան և ընտանիքը, նույնիսկ երբ դուք պայքարում եք ամենադառը հիշողությունների հետ:

Թաղված լինել ճգնաժամի ահազանգման ռեժիմում

Դուք կասեք. *«Լավ, ճգնաժամն այժմ ավարտված է: Աստծո վտանգի արձագանքման մեխանիզմը գործեց, և ես ողջ մնացի: Այսպիսով ինչու ես չեմ կարողանում առաջ շարժվել: Ինչո՞ւ եմ ես շարունակում վերապրել կատարվածը»:*

Հաճախ հոգետրավման հաղթահարած մարդը կարող է անցնել վերականգնման կարճ ժամանակաշրջան և վերադառնալ «նորմալ» կյանքի: Բայց եթե հոգետրավմատիկ իրադարձությունը շատ կատաղի էր և կյանքին սպառնացող, կամ եթե կային մի քանի իրադարձություններ, ուղեղը չի ցանկանում լքել ճգնաժամի ահազանգման այս ռեժիմը: Ձեր ուղեղը գիտի, որ տագնապի ազդանշանը պարզապես շատ մոտ է եղել, և նա որոշել է պատրաստ լինել արձագանքելու, եթե վտանգը նորից գա: Դա պաշտպանական լավ գաղափար է, բացառությամբ, եթե այն թաղված է այս ռեժիմում, որն էլ ըստ էության ՀՏՄՎ -ն է:

Ամեն անգամ, երբ ձեր ուղեղը զգում է, որ մոտենում է «հանցագործության վայրին» ինչ-որ զգայական ազդակի միջոցով (օրինակ՝ հոտ, ձայն, տեսարան, հիշողություն), արագ բացում է նախորդ հոգետրավմատիկ իրադարձության ժամանակ ստեղծած լուսանկարների ալբոմը և ներկայացնում է ինտենսիվ շոու՝ հիշեցնելով, որ դուք չեք ցանկանում նորից այնտեղ գնալ: *«Խելագարվել ե՞ք: Մենք քիչ էր մնում մահանայինք, երբ վերջին անգամ այնտեղ էինք: Հեռացե՛ք»:*

Եթե անձը հոգետրավմատիկ իրադարձությունն ավելի ուշ ապահով վայրում չի արտահայտում՝ խոսելով դրա մասին ինչ-որ մեկի հետ, թույլ տալով, որ ճնշված հույզերն ի հայտ գան և արտահայտվեն, վերլուծելով դրանք, զայրանալով փորձառության անարդարության վրա, բայց հետո ազատ արձակելով այդ զայրույթը և դառնությունը, ապա նրանք այս վիճակում թաղված կմնան անորոշ ժամանակով:

Ինչ անել վերհուշերի (ֆլեշբեք) կամ խուճապային հարձակումների հետ

Եթե մի մարդ, վայր, դեպք կամ հիշողություն ձեր միտքը վերադարձնում է հոգեւորավաճառիկ իրադարձությանն այնպես, որ ձեզ ստիպում է զգալ, որ իրականում նորից եք ապրում այն, կան մի քանի բաներ, որոնք կարող եք օգնել, որպեսզի ձեզ ներկա իրականություն վերադարձնեք: Դուք կարող եք նաև օգտագործել այս տեխնիկան՝ օգնելու ուրիշներին, ովքեր խուճապի մեջ են:

• **Աղոթեք՝** խնդրելով Աստծուն բացել ձեր աչքերը և օգնել ձեզ տեսնել ճշմարտությունը, թե որտեղ եք գտնվում:

• **Օգտագործեք «Հիմնավորման տեխնիկա»**, որը նախատեսված է օգնելու ձեր մտքին հասկանալու, թե որտեղ եք դուք իրականում, և որ դուք չեք վերադարձել ձեր հոգեւորավաճառիկ դեպքի վայրը: Դրանք ներառում են ձեր հինգ ֆիզիկական զգայարանների օգտագործումը:

- Նայեք ձեր շուրջը և արագ «գույքագրեք» այն, ինչ տեսնում եք: Բարձրաձայն թվարկեք որոնք են դրանք՝ «Ես տեսնում եմ իմ մահճակալը, իմ գրասեղանը, պատուհանը, դրսում ծառը, գրապահարանը, իմ շանը...»: Անվանեք մարդկանց, ովքեր ձեզ հետ են, կամ մարդկանց, ում տեսնում եք լուսանկարներում:
- Ձեռքը սահեցրեք գորգի, պատի, խոտի, ծառի բնի վրայով: Ասեք ինքնեղ ձեզ, թե ինչ եք զգում, բարձրաձայն: «Սա իմ ննջասենյակի պատն է»: «Սա իմ տան դիմացի խոտն է»:
- Նվագեք կամ լսեք ձեր սիրած երաժշտությունը՝ բարձրաձայն: Պարտադիր չէ, որ դա հանգստացնող լինի, պարզապես պետք է ծանոթ լինի:
- Լեզվի վրա դրեք անանուխ կամ կիտրոն կամ որևէ այլ ուժեղ համ: Հոտոտեք այն: Ճաշակեք այն:
- Պահեք սառույցի խորանարդը ձեր բերանում կամ ձեռքում, կամ մոցրեք ձեր ձեռքերը կամ ոտքերը շատ սառը ջրի մեջ:
- Շնչեք ձեր սիրած օծանելիքի, ծաղիկի կամ այլ ուժեղ հոտ:

• **Միտումնավոր խորը շնչեք:** Երբ մարդը խուճապի է մատնվում, նա հաճախ մոռանում է շնչել կամ շատ արագ շնչել, և թթվածնի պակասն ավելի է խուճապի մատնում նրա մարմինը: Փորձեք այս շնչառական վարժություններից մեկը:

- **4-7-8 շնչառություն.** Քթով շնչեք 4 վայրկյան, պահեք 7 վայրկյան, բերանով արտաշնչեք 8 վայրկյան: Հաշվեք ձեր մտքում:
- **Խորանարդաձև շնչառություն.** Քթով շնչեք 4 վայրկյան, պահեք 4 վայրկյան, բերանով արտաշնչեք 4 վայրկյան, պահեք 4 վայրկյան:
- **Այլընտրանքային շնչառություն քթով.** Աջ բութ մատը դրեք աջ քթանցքի վրա: Շնչեք և արտաշնչեք 8 անգամ ձեր ձախ քթանցքով: Կրկնեք մյուս կողմից:

• **Շարժվեք.** Շրջեք, ձգվեք, պարեք, ծափահարեք ձեռքերով, վեր թռեք և փորձեք դիպչել ինչ-որ բարձր բանի, ծունկը խորը ծալեք, ձեռքերը կայքեր ոտքերին: Այս բաներն անելիս խորը շնչեք:

• **Ասեք դրական խոսքեր,** օրինակ՝ «Ես լավ եմ: Ես վերահսկում եմ: Ես այստեղ եմ՝ _____ ում, այլ ոչ թե _____ ում: Ես ապահով եմ: Սա կանցնի»:

Ի՞նչ նկատի ունենք «Ամոքված» ասելով Ինչի՞ վրա կարող ենք հույս դնել

Մենք խոսում ենք պատերազմական հոգեւորավաճառից ամոքվելու մասին: Ինչպիսի՞ն է դա: Դուք երբեք այդ ախտանիշներից ազատված եղել եք: Անկեղծ ասած, հավանական է

ոչ: Ձեր ապրած հոգետրավման ձեր անձնական պատմության մի մասն է: Սա զանգ է, որը չի կարող «չհնչել»: Հավանաբար, դուք միշտ կունենաք կորստի, վշտի, ցավի և անհանգստության զգացում, երբ մտածեք ձեր հոգետրավմայի ժամանակների մասին: Բայց պարտադիր չէ, որ դա կառավարի ձեր կյանքը: Դուք կարող եք գալ այն կետին, երբ ՀՏՄՎ -ն այլևս չի «վարում ավտոբուսը», այլ դուք: Դուք կարող եք հասնել այնտեղ, որտեղ ձեր ախտանիշները կխլացվեն, և շատ ավելի պակաս ինտենսիվ կդառնան և այլևս չեն վերահսկի ձեր կյանքը:

Ցավը, որ դուք զգում եք այն պահին, երբ հիշում եք ձեր հոգետրավմատիկ ապրումները, կարող է դառնալ հուշի պես մի բան, թե ինչ կամ ում եք կորցրել: Քանի որ ձեր հոգետրավմայի ախտանիշները կորցնում են իրենց ուժը, դրանք կարող են դառնալ դրական հիշեցում, որ դուք ողջ եք մնացել և որ դուք փորձառու, հնարամիտ անձնավորություն եք, ով կարող է օգնել մյուսներին, ովքեր գտնվում են ճգնաժամի մեջ:

Եզրահանգում

Ամեն անգամ, երբ մարդը հոգետրավմա է ապրում, նա հարված է ստանում երեք եղանակով՝ ֆիզիկապես, հոգեպես և հոգևոր կերպով: Ֆիզիկական վերքերի հետ մենք զբաղվում ենք ֆիզիկական լուծումներով, հոգեկան վերքերի հետ՝ հոգեբանական լավ, առողջ սկզբունքներով, իսկ հոգևոր վերքերի հետ՝ մեր Արարչին և Մխիթարիչին ներգրավելու եղանակներով: Բայց անկախ ամեն ինչից, կարևոր է իմանալ, որ Աստված կանխատեսել է այս բոլոր վերքերը և վաղուց մշակել արդյունավետ ուղիներ դրանց դեմ պայքարելու համար, նույնիսկ այն ժամանակ, երբ Նա ստեղծում էր մեզ: Անկախ նրանից՝ դուք գտնվում եք հոգետրավմայի լուսապատկերի «մեղմ» բևեռում, թե «դաժան», այն ինչ մեզ չի օգնի, դա պասիվ մնալն է, ոչինչ չանելը և պարզապես հուսալք, որ դրանք կվերանան: Ընդհակառակը, այդ սցենարում նրանք, ամենայն հավանականությամբ, կվատթարանան: «Հույսը» լավ է, բայց հույսը ռազմավարություն չէ:

Գործի՝ անցեք: Վերցրե՛ք նախաձեռնությունը: Ամոքման գործընթացում միտումնավոր համագործակցեք ձեզ Ամոքողի հետ:

Աղոթք

*Հայր, ինչպես ասում ես Քո Խոսքում, «Ես ահավոր և սքանչելիորեն ստեղծված եմ»:
(Մադմոս 139:14): Ես գովաբանում եմ քեզ քո զարմանալի ստեղծագործության համար, երբ
Դու նախագծում էիր ինձ, և հատկապես վտանգների արձագանքման համակարգի համար,
որը Դու տվել ես ինձ: Շնորհակալություն, ինձ կյանքին վտանգ սպառնացող
հրավիճակներին արագ և արդյունավետ արձագանքելու կարողություն տալու համար:
Բայց հիմա ես պետք է անցնեմ այդ փորձառություններով: Ինձ պետք է, որ Դու, օգնես ինձ
գալ մի կետի, երբ իմ հոգետրավմայի ախտանիշներն այլևս այդքան ուժեղ ազդեցություն
չեն ունենա իմ կյանքի վրա: Ինձ բեր ուժի, կայունության և ապաքինման վայր՝ ֆիզիկապես,
հոգեբանորեն և հոգևորապես: Օգնի՛ր ինձ ևս մեկ անգամ ճանաչել Քո խաղաղությունը:
Թո՛ւյլ տուր իմանալ, թե ինչ պետք է անեմ, որպեսզի համագործակցեմ Քո ծրագրի հետ իմ
ամոքման համար:*

Հիսուսի անունով եմ աղոթում, ամեն:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 6

Ածանցյալ սթրես. Երբ հոգետրավման փոխանցվում է Ռահնելլա Ադսիթ

Կա հոգու հոգնություն, որը գալիս է հոգեխնամք տալուց, վախով ամենօրյա գործերն անելուց:

*Երբեմն այն ապրում է կյանքի քառուղիներում,
մերժելով հույսը և հայտնի դարձնելով իր ներկայությունը:*

*Երբեմն էլ այն գալիս է հարվածելու՝
զգեստներով մեկին իր ապրած սարսափի կենդանի մտապատկերներով,
ուշադրության արժանանալու խորը պահանջներով, մղձավանջներով, տարօրինակ
վախերով և ընդհանուր հուսահատությամբ:*
Դր. Բեթ Հադնալ Սթամ, PhD

Զգո՞ւմ եք այդ «հոգու հոգնությունը»: Անկեղծ ասած, հենց հիմա դրա ծանրությունն եմ զգում: Մենք ապրում ենք վտանգավոր ժամանակներում, երբ ամեն քայլափոխի բախվում ենք պատերազմի անողորմ արդյակային տառապանքներին, ներառյալ՝ ընտանիքների բաժանում, տների և համայնքների ավերում, բռնաբարություններ, խոշտանգումներ, վնասվածքներ և մահ:

Ուրիշների մասին հոգալը զգացմունքային, հոգևոր և ֆիզիկական պահանջ է: Երկրորդային հոգետրավմատիկ սթրեսը արդյունք է ուրիշի առաջնային հոգետրավմայից անուղղակիորեն ազդվելու: Որքան խորն է մեր հարաբերությունները այդ մարդու հետ, այնքան ավելի հավանական է, որ նրա հոգետրավման մեզ կփոխանցվի, և մենք կարող ենք զգալ հետտրավմատիկ սթրեսին բնորոշ ախտանիշներ: Այս ախտանիշները կարող են լինել նուրբ և նենգ, ուստի այս գլխում մենք կկենտրոնանանք խնդիրների բացահայտման և այն պայմանների սահմանման վրա, որոնք հայտնի են որպես **Երկրորդային հոգետրավմատիկ սթրես, հոգեխնամատուի հուզական այրում և ապրումակցման հոգնություն**: Հաջորդիվ ձեզ կտրամադրվի ինքնագնահատման գործիք, որը կօգնի ձեզ չափել ձեր սթրեսի մակարդակը: Դրանից հետո ես կօգնեմ ձեզ ստեղծել ապրումակցման ինքնախնամքի ձեր սեփական ռազմավարությունը: Սվետլանայի պայքարը դաժան էր, բայց միգրացիոն ձեզնից ոմանք կարող էին առնչվել դրանց հետ...

Սվետլանայի պատմությունը

Ես բուժքույր էի աշխատում Արցախի հիվանդանոցում: Ընդամենը մի քանի օր էր, ինչ ադրբեջանական բանակը ներխուժել էր մեր երկիր, և մենք չգիտեինք ինչ սպասել: Եթե պատերազմը հասնի մեր տարածք, մենք ուզում էինք գոնե առաջին բուժօգնություն ցուցաբերել վիրավորներին: Մենք ամեն ինչ արեցինք պատրաստվելու համար: Բայց բացի պատերազմի սպառնալիքից, մարդիկ արդեն դժվարանում էին սնունդ գտնել ամիսներ տևած շրջափակման պատճառով, ուստի բոլորը թույլ էին, մրսած, և նրանց իմունային համակարգը արդեն բավականին ընկած էր:

Հետո մի օր, երբ կոհիվները մոտենում էին մեր քաղաքին, պատերազմից տուժածները սկսեցին լցվել ներս: Ինձ հեղեղում էր ոչ միայն դեպքերի քանակը, այլև վնասվածքների բազմազանությունը՝ հրազենային վնասվածքներ, վերջույթների կոտրվածք, վերջույթների բացակայում, այրվածքներ, խորը կոնտուզիաներ, պատռվածքներ, ցնցումներ, ցրվածություն, հոդերի տեղահանում և այլն: Դադար ու հանգիստ չկար: Իմ բուժքույրերից մեկը փլվել էր, երբ բերեցին նրա երկու եղբայրներին, որոնցից մեկն արդեն մահացած էր, մյուսը մահացավ բերելուց անմիջապես հետո:

Քառսին ավելացան տասնյակ մարդիկ, ովքեր հավաքվել էին անհայտ կորած հարազատներին որոնելու համար: Մինչդեռ մեր անձնակազմը վատթարագույն պահին կրճատվում էր: Մեր բժիշկներից մեկին դիպուկահարն էր հարվածել: Մեր բուժքույրերից մեկը, ով հուսահատորեն ցանկանում էր հիվանդանոց գալ՝ օգնելու, վերջապես հասավ այնտեղ՝ շտապօգնության մեքենայով, քանի որ նրան կրակել էին մեջքից:

Այնուհետև, մեկ շաբաթ անց մարտերից հետո, բենգինի պահեստը պայթեց: Ավելի քան 200 մարդ զոհվեց, հարյուրավոր մարդիկ վիրավորվեցին: Չոհերի հեղեղը, որը մենք տեսել էինք անցած շաբաթվա ընթացքում, ոչինչ չէր համեմատած այրված և անդամահատված մարդկանց ցունամիի հետ, որի հետ մենք այժմ ստիպված էինք գործ ունենալ: Պայմանները, զրեթե անտանելի էր: Հատակները սայթաքում էին արյան և ֆուրացիլիների լուծույթի առատության պատճառով (հակասեպտիկ): Շտապ բուժօգնության աղմուկից, բուժանձնակազմի բղավող հրամաններից, ցավոտ հառաչանքներից ու ձիչերից թվում էր, թե ես դժոխքում եմ:

Մենք երբեք չէինք կարող ակնկալել այս մակարդակի իրարանցումը: Ընդամենը մի քանի ժամ անց պարզապես սպառվեցին դեղորայքի պաշարները: Մարդիկ սկսեցին մահանալ մեկը մյուսի հետևից. մենք ոչինչ չէինք կարող անել: Դա կոտրեց իմ սիրտը:

Մի քանի օր անց ընտանիքով հեռացանք Արցախից: Ինչքան էլ միտքս ու սիրտս ուզում էին վերադառնալ հիվանդանոց՝ օգնելու, ոտքերս ուղղակի հրաժարվեցին գնալ: Այդ մի քանի օրվա ընթացքում ես բավական ցավ ու մահ էի տեսել, որպեսզի կարողանայի լիարժեք կյանք ապրել: Իմ դեպրեսիան շատ խորացավ: Ինձ թվում է, որ հոգիս թողել եմ Արցախում. Ինչպե՞ս կարող եմ նույնիսկ հույս ունենալ, որ նորից կվայելեմ երջանկությունը:

Սահմանել Խնդիրը

Որպես մարդ, մենք իրերն իրենց անունով կոչելու հիմնարար կարիք ունենք: Այն օգնում է կարգուկանոն ստեղծել մեր աշխարհում և մեզ տալիս է վերահսկելու որոշակի զգացում: Օրինակ, ենթադրենք, երբ ցավ ունեք մեջքի ստորին հատվածում, գիտեք, որ ինչ-որ բան ձեզ հետ ֆիզիկապես այն չէ: Դուք վերջապես պայմանավորվում եք ձեր բժշկի հետ, նա հետազոտություն է անցկացնում, գուցե մի շաբթ թեստեր է անցկացնում, իսկ հետո ախտորոշում է. «Դուք ունեք սկավառակի ճողվածք»: Թեթևացում չէ՞ իմանալը, որ իսկապես ինչ-որ բան այն չէ ձեզ հետ: Դուք չէիք պատկերացնում դա, և այժմ, երբ գիտեք, թե ինչ է դա, ձեր բժշկի օգնությամբ այժմ կարող եք մշակել դրա դեմ պայքարի ռազմավարություն: Դա այն է, ինչ ես հուսով եմ ապահովել ձեզ այսօր, անվանելով այն, ինչ դուք ապրում եք, դուք կարող եք մշակել սեփական ռազմավարություն՝ ձեր անձնական ճանապարհորդությունը դեպի ապաքինում տանելու համար:

Գոյություն ունի ուսումնասիրությունների մեծ քանակություն այն պայմանների վերաբերյալ, որոնք հայտնի են որպես Երկրորդային հոգեւորավնասող սթրես,

հոգեխնամատուի հուզական այրում և ապրումակցման հոգնություն: Հակիրճ լինելու նպատակով, ամուսինս՝ Քրիսը և ես, համախմբեցինք այս երեք պայմանները մեկ կատեգորիայի մեջ՝ **Ածանցյալ սթրես**⁵ անվամբ: Սա ոչ բժշկական տերմին է, որը նկարագրում է ուժեղ, երկարատև զգացմունքային ռեակցիաները, որոնց ազդեցությունը ածանցվում է ուրիշ մարդկանց հոգետրավմայից: Երբ մտածում ես դրանց մասին, եթե իսկապես հոգում ես ինչ-որ մեկի մասին, նրա ցավը պետք է ազդի քեզ վրա: Ինչպես գրել է սուրբ Օգոստինոսը.

*Ամեն ոք, ով տառապանքով է նայում այդքան մեծ չարիքներին,
պետք է ընդունի այդ ամենի ողբերգությունը.
և եթե որևէ մեկը դրանք վերապրում է առանց ցավի,
նրա վիճակն ավելի ողբերգական է,
քանի որ նա հանգիստ է մնում՝ կորցնելով իր մարդասիրությունը:*

Ածանցյալ սթրեսը գալիս է երեք ձևով, որոնք շատ նման են, բայց ունեն նուրբ տարբերություններ.

- 1. Երկրորդային հոգետրավմատիկ սթրեսը** – երկու մարդկանց միջև իրականացված հոգեխնամքի բնական հետևանքն է, որոնցից մեկի մոտ սկզբում հոգետրավմա է եղել, իսկ մյուսի վրա բացասաբար են ազդել առաջին անձի հոգետրավմատիկ փորձառությունները: Երկրորդ անձը, որը կարող է լինել դուք, կարող է ունենալ ախտանիշներ, որոնք ընդօրինակում են դիմացինի հետհոգետրավմատիկ սթրեսի ախտանիշները⁶, կամ դուք կարող եք դրսևորել ձեր սեփական սթրեսի ախտանիշները:
- 2. Հոգեխնամատուի հուզական այրում** – Սա գալիս է ինքնախնամքի կանոնները չկիրառելու հետևանքով: Դրա հետևանքն այն է, որ այն կրթաբանական ձևեր սթրեսի մակարդակը, ինչը կազմի ձեր առողջության վրա: Ժամանակի ընթացքում սեփական անձի մասին չհոգալու հավանական արդյունքը հոգնությունն է: Հուզական այրումը զգացմունքային հյուծվածության վիճակ է, որը առաջանում է ձախողման, հոգեմաշումի կամ ամբողջովին սպառված լինելու զգացումից՝ ձեր էներգիայի, ուժի կամ ռեսուրսների նկատմամբ չափազանց մեծ պահանջների պատճառով: Սա կարող է բնութագրվել ֆիզիկական, մտավոր և էմոցիոնալ հյուծվածությամբ. էներգիայի սպառում, ապանձնավորում, աշխատանքի արդյունավետության անկում, մոտիվացիայի նվազում, հոռետեսություն, ցինիզմ և սպաստիա⁸:
- 3. Ապրումակցման հոգնությունը** – Երկրորդային հոգետրավմայի և հոգնության համադրությունն է, որի մուտքուղին մեր ապրումակցումն է: Դա գալիս է ուրիշի տառապանքների խորը գիտակցումից՝ զուգորդված դրանք թեթևացնելու բուռն ցանկությամբ⁹: Դա *նրանց* ցավը կլանելու և *նրանց* զգացմունքները իր ներսում պահելու արդյունք է: Սրա հետևանքը հուսահատության զգացումն է, կարեկցանքի նվազումը, համատարած բացասական վերաբերմունքը և անկարողության ու անինքնավստահության նոր զգացումների զարգացումը, երբ իր տեսած տառապանքից չի կարողանում հանգստանալ:

⁵ Ոչ բժշկական տերմին, որը ստեղծվել է հեղինակների՝ Քրիս և Ռահինելլա Ադսիթի կողմից, նախատեսված է ներառելու թվարկված երեք ծանոթ և բժշկական առումով լավ սահմանված պայմանները:

⁶ Dr. Charles Figley (Ed.), *Compassion Fatigue – Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (NY: Brunner-Routledge, 1995), p. 11

⁷ *Causes and Symptoms of Caregiver Burnout*. https://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/johns-hopkins-bayview/services/called_to_care/causes_symptoms_caregiver_burnout.html (2022).

⁸ C. C. Maslach & M. P. Leiter: “Stress and Burnout: the Critical Research,” in C. L. Cooper (Ed.), *Handbook of Stress Medicine and Health* (Lancaster: CRC Press, 2005), pp. 155-172

⁹ Dr. Charles Figley (Ed.), pp. xv, 2,3,14,15.

Ածանցյալ սթրեսի ախտանիշների ցանկը

Մասնագիտական գրականության մեջ սթրեսի յուրաքանչյուր տեսակ ունի բավականին հստակ ախտանիշների շարք, սակայն դրանց միջև կան շատ մասնակի համընկնումներ: Այս գլխում մենք կմիավորենք ածանցյալ սթրեսի երեք ձևերի ախտանիշները հետևյալ ցանկում: Այս պահին կարևոր չէ, որ դուք գիտեք, թե կոնկրետ որ «տեսակի» սթրեսի մեջ եք: Բայց օգտակար կլինի իմանալ, թե որքան ուժեղ է այն ներկայումս ազդում ձեզ վրա: Սթրեսները խմբավորվում են ախտանիշների վեց ընդհանուր դասերի: Նշեք այն բառի կողքին, որը դուք զգում եք:

ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Անզորության զգացում | ☐ Անջատվածություն | ☐ Գերզգայունություն |
| ☐ Անհանգստություն | ☐ Թմրություն | ☐ Հույզերի վերելքի և վայրէջքի վիճակ |
| ☐ Մեղքի զգացում, ամոթ | ☐ Վախ, ահ, սարսափ | ☐ Լցված լինել |
| ☐ Զայրույթ, բարկություն, դյուրագրգռություն | ☐ Անօգնականություն | ☐ Սպառվածություն |
| ☐ Մեղքի զգացում | ☐ Տխրություն, դեպրեսիա | ☐ Մինչև կոկորդը լցված հույզեր |
| ☐ Վտանգից փրկվելու պատճառով | ☐ Անարժեքության զգացում | |

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Շոկ | ☐ Գլխապտույտ | ☐ Վատ խնամք (այսինքն՝ հիգիենա, արտաքին տեսք) |
| ☐ Քրոնարտադրություն | ☐ Իմունային համակարգի խանգարում | ☐ Ստամոքս-աղիքային խանգարումներ |
| ☐ Սրտի արագ բաբախյուն | ☐ Էներգիայի քրոնիկ պակաս | |
| ☐ Շնչառական դժվարություններ | ☐ Քնկոտություն | |
| ☐ Ցավեր | | |

ՃԱՆԱԶՈՂԱԿԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Կենտրոնացման անկում | ☐ Մղձավանջներ | ☐ Ուրիշներին վնասելու մտքեր |
| ☐ Շփոթվածություն | ☐ Վերհուշեր/ֆլեշբեք | ☐ Հոգետրավմայի վրա մտասնեռում |
| ☐ Ժամադրությունների մասին մոռանալը | ☐ Անտարբերություն | ☐ Ինքն իրեն չվստահել |
| ☐ Պարբերաբար ուշանալը | ☐ Անզիջում պահվածք | ☐ Պերֆեկցիոնիզմ |
| ☐ Կյանքի իմաստի կորուստ | ☐ Ապակոդմոտորոշվածություն | ☐ Մինիմիզացիա (ոչինչ իրականում կարևոր չէ) |
| ☐ Ցածր ինքնագնահատական | ☐ Ինքնավնասում անելու մտքեր | |
| | ☐ Մշուշոտ ուղեղ | |

ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Անհամբերություն | ☐ Որևէ երևույթի | ☐ վարքագիծ (այսինքն՝
ինքնախեղում, կտրում,
ուտելու անգարումներ) |
| ☐ Դյուրագրգռություն,
ըստ տրամադրության | ☐ վախով/ցնցվելով | |
| ☐ Ինքնամփոփվածություն | ☐ արձագանքելու | |
| ☐ Ռեգրեսիա (հետընթաց
դեպի մանկամտության
մակարդակ) | ☐ մակարդակի | |
| ☐ Քնի խանգարումներ | ☐ բարձրացում | |
| ☐ Ախորժակի | ☐ Թմրանյութի, | |
| ☐ փոփոխություններ | ☐ ալկոհոլի/սնունդի | |
| ☐ Մղձավանջներ | ☐ չարաշահում | |
| ☐ Գերզգոնություն | ☐ Իրերը կորցնել/մոռանալ | ☐ Պարտադրողականու-
թյուն (այսինքն՝ ուտելու,
մոլախաղերով, սեքսով
գրադվելու, ծախսելու,
աշխատամոլությամբ
ոգևորություն գտնելու
փնտրտուք) |
| | ☐ Վթարի ենթարկվելու
հակվածություն | |
| | ☐ Ինքնավնասման | |

ՄԻՋԱՆՁՆԱՅԻՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Ինքնամփոփվածություն | ☐ ընկերներից | ☐ անհետաքրքրության և
այլ դրսևորումներ) |
| ☐ Խոցելի,
անապահովության
զգացում | ☐ Ուրիշներին վերահսկելու
կարիքի զգացողություն | |
| ☐ Նվազում է | ☐ Անձնական | |
| ☐ հետաքրքրությունը | ☐ վերահսկողության և | |
| ☐ մտերմության, սեքսի
նկատմամբ | ☐ ազատության կորուստ | |
| ☐ Անվստահություն,
կասկածամտություն | ☐ Փոփոխություններ | |
| ☐ ուրիշների նկատմամբ | ☐ ծնողավարության մեջ
(այսինքն՝ երեխայի | |
| ☐ Մեկուսացում | ☐ հանդեպ չափից դուրս
պաշտպանողական,
բիրտ, քննադատական, | |
| | | ☐ Մենակություն |
| | | ☐ Զայրույթի կամ
մեղադրման
պրոյեկցիա |
| | | ☐ Վերբալ, հուզական,
ֆիզիկապես բիրտ կամ
մարտական
դրսևորում |

ՀՈԳԵՎՈՐ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Կասկածներ, որոնք
վերաբերում են որևէ
մեկի արժեքներին կամ
համոզմունքներին | ☐ Հավատքի մեջ թուլանալ | ☐ ունենալու բարդույթ
(կարծում է, որ իր գործն է
բոլորին ուղղելը) |
| ☐ Աստծու հանդեպ
բարկության կամ
դառնության զգացում | ☐ Զգալ կարծես Աստված չի
արձագանքում կամ
անտարբեր է | |
| ☐ Աստծուց հեռու լինելու,
չսիրված և լքված լինելու
զգացում | ☐ Զգալ, որ Աստված
պատժում է | |
| | ☐ Համատարած
հուսահատություն | ☐ Հոգևոր
կարգապահությունների
անտեսում |
| | ☐ Աստծու գործառույթ | |
| | | ☐ Կյանքի իմաստը
կասկածի տակ դնել |

Ակնհայտ է, որ այս ախտանիշների ցանկը մասնագետի կողմից ձեզ պաշտոնական ախտորոշում չի տա ձեր ածանցյալ սթրեսի մակարդակի վերաբերյալ, բայց պատերազմի ժամանակ խորհրդատու գտնելը դժվար է: Ես կիսվում եմ ախտանիշների այս երկար ցանկով, ոչ թե ձեզ ծանրաբեռնելու համար, այլ որպեսզի օգնեմ ձեզ տեսնել, որ ձեր ախտանիշները նորմալ արձագանք են սթրեսային գործոններին, որոնց դուք հանդիպում եք, երբ հոգ եք տանում հոգեւորավնասի ենթարկված մարդկանց մասին: Այս վարժությունը կատարելը ձեզ ընդհանուր պատկերացում կտա ձեր ներկայիս լարվածության մակարդակի մեղմության կամ ծանրության մասին, որպեսզի կարողանաք մշակել ապրումակցողի ինքնախնամքի ձեր սեփական ծրագիրը:

Զարգացնել վերականգնման ռազմավարություն

Սթրեսի դեմ պայքարելը պարզ խնդիր չէ: Ինչպես ինձ ասաց իմ ընկեր Անդին, ով իրաքյան պատերազմի ժամանակ մարտական բժիշկ է եղել. «Ռահնելլա, դու ՊԵՏՔ է նախ հոգ տանես քո մասին, քանի որ դու մահացածներից լավը չես»: Չկա ոչ մի կախարդական փայտիկ և ոչ մի պարզ ծրագիր, որը կվերականգնի ձեր նախասթրեսային կարգավիճակը: Ձեր կողմից կպահանջվի քրտնաջան աշխատանք, միտում և նվիրվածություն: Աստծու հետ համագործակցելով՝ դուք կարող եք դա անել: Երբեք մի մոռացեք, որ Նա ձեր Բժիշկն է (Ելից 15:26) և հզոր է (Սաղ. 68:35): Եկեք անցնենք գործի:

• Նայեք ձեր ախտանիշների ցանկին: Դրանցից ո՞ր երեքն են ձեզ ամենաշատը հուզում:

1. _____
2. _____
3. _____

• Այս երեք ախտանիշներից յուրաքանչյուրի համար գրեք նպատակ: Ինչպե՞ս կցանկանայիք վարվել այդ հիմնախնդրին առաջիկա երկու-չորս ամիսների ընթացքում: Պարտադիր չէ, որ դա լինի ինչ-որ բան, որին հասնում եք ձեր սեփական ջանքերով: Ի՞նչ կցանկանայիք տեսնել, որ լինում է: Ի՞նչ կցանկանաք, որ Աստված անի:

1. _____
2. _____
3. _____

• Թվարկե՛ք, թե ինչ ռեսուրսներ կպահանջվեն (և կարող եք գտնել), որոնք կօգնեն ձեզ իրականացնել ձեր նպատակները.

• Թվարկե՛ք ձեր նպատակներին հասնելու հնարավոր խոչընդոտները.

• Կիսվեք ձեր նպատակներով մի ընկերոջ հետ, ում հաշվետու եք և ով կսովորեցնի ձեզ և կօգնի պահպանել ձեր հանձնառությունը: Ո՞վ կլինի դա:

• Վերջին քայլը՝ ակտիվացրեք ձեր պլանը: Համոզվեք, որ դուք պարբերաբար գնահատում եք ձեր ծրագիրը այդ ընկերոջ հետ: Ամեն օր հիշե՛ք ձեր նպատակները աղոթքի մեջ, խնդրելով Աստծու օգնությունն ու առաջնորդությունը և մի՛ մոռացեք նկատել և գնահատել ձեր կատարած փոփոխությունները: Այդ գիտակցումը Աստծու պարգևն է, որը դրականորեն կնպաստի ձեր բարեկեցության վրա:

Հոգեխնամքի բարձր արժեքի կառավարում

Ավելի քան 45 տարի ծառայության մեջ եմ: Ուրիշների հանդեպ սերն ու հոգատարությունը ինձ մեծ ուրախություն է պատճառել, այն մեծացրել է իմ կարեկցանքը, գուրջը և անձնական աճը, և, իհարկե, կան հավիտենական, երկնային պարգևներ: Բայց, ինչպես մեր փրկիչ Հիսուսին, դա ինձ նույնպես խորը վերքեր է պատճառել, և ես բազմաթիվ մարտական սպիներ եմ կրում: Եթե կա մի բան, որ կարող եմ փոխանցել ձեզ, որն ինձ ամենաշատն է օգնել, այն է, որ դուք սովորեք հոգևոր մի կարգապահություն, որ է **«դադար առնելու գործադրում»-ը**:

Մեր ամենօրյա պայքարների մեջ այնքան հեշտ է լինել զբաղված Մարթա (Ղուկ. 10:38-43): Հոգ տանել ամեն ինչի և բոլորի մասին, անտեսելով ինքներս մեզ և Աստծո հետ մեր հարաբերությունները: Աղբյուրների հետ պատերազմը շարունակվում է, իսկ աղբյուրնալիսն արդեն մարել է, և այժմ սկսվում են ավելի խորը աշխատանքները: Վերջերս Facebook-ում Բրյուս Քրոուի կողմից գրված մի խորիմաստ բան կարդացի, նա ասում էր. «Հարաբերություններ, համայնք, անկախ նրանից, թե ինչ ենք անում, մենք պահպանվում ենք միայն ԼԻՆԵԼՈՒ միջոցով»: Ինչպե՞ս ենք մենք դա անում: Մարկոսի Ավետարանում Հիսուսը դպիրներից մեկի հետ ունեցած զրույցի ժամանակ մեզ հուշում է.

Եւ դպիրներից մէկը մօտ եկաւ, լսելով որ վիճում էին, եւ երբոր տեսաւ թէ լաւ պատասխանեց նորանց, նորան հարցրեց, Ո՞րն է ամենից առաջին պատուիրանքը: Յիսուսն էլ նորան պատասխանեց, թէ Ամեն պատուիրանքներից առաջինը սա է, Լսիր, Իսրայէլ, մեր Տէր Աստուածը մէկ Տէր է: Եւ սիրիր քո Տէր Աստուծուն բոլոր սրտիցդ, եւ բոլոր անձիցդ, եւ բոլոր մտքիցդ, եւ բոլոր զօրութիւնիցդ. Սա է առաջին պատուիրանքը: Եւ երկրորդը սորան նման, Սիրիր քո ընկերին քո անձի պէս. Սորանցից աւելի մեծ ուրիշ պատուիրանք չ'կայ: Եւ դպիրը նորան ասեց. Լաւ, վարդապետ, ճշմարտութեամբ ասեցիր՝ թէ մէկ է Աստուած, նորանից բացի ուրիշը չ'կայ: (Մարկ. 12:28-32)

Այս համարների պատգամների մեծ մասը կենտրոնանում է երկու պատվիրանների վրա, որոնք են՝ սիրել Աստծուն և սիրել մեր ձեռնակներին: Բայց դա իսկապես սկսվում է դպիրի հարցով. «Ո՞ր պատվիրանն է ամենակարևորը»: Եբրայերենում պատվիրան բառը *mitzvah* է, որը նշանակում է «հրաման» կամ «պարտականություն»: *Mitzvah* բառի արմատը *tzavta* է, որը նշանակում է «կապ»: Երբ մենք կատարում ենք Աստծու պատվիրանները, մենք ամրացնում ենք մեր կապը Աստծու և մարդկանց հետ: Այն ամրացնում է մեր սիրո կապերը:

Դպիրի հարցին Հիսուսը պատասխանում է հրեական ավանդության ամենակարևոր աղոթքներից մեկի նախաբանով՝ *Shema* կամ *Sh'ma* նկատի ունենալով աղոթքի առաջին բառը. «Լսիր», որը եբրայերենում *Sh'ma* է: Հենց այս հավատքի դավանությունն է նրանց առավոտյան և երեկոյան աղոթքի անբաժանելի մասը:

Լսիր, ով Բարայել, մեր Եհովայ Աստուածը՝ Եհովան մեկ է: Եւ սիրիր քո Եհովայ Աստուծուն բոլոր սրտովդ, բոլոր հոգիովդ եւ բոլոր զօրութիւնովդ: (Բ Օրինաց 6:4-5)

Մտածեք այդ մասին: Նրանք օրական երկու անգամ աղոթք են անում: Ինչու՞ են նրանք դա անում:

Հիսուսը դպիրի հարցին պատասխանում է «*Լսի՛ր, ո՛վ Բարայել*»: Այս համարը թարգմանելու մեկ այլ եղանակ է նաև. «Կանգնիր և լսիր Բարայել»: Եբրայերենում այդ լսելը նշանակում է թույլ տալ Աստծու խոսքերի մեջ խորասուզվել, հասկանալ և պատասխան տալ: Նա ցանկանում է, որ մենք լսենք և հնազանդվենք: Հիսուսը շարունակում է Իր խրատը հետևյալով. «*Մեր Տեր Աստվածը, Տերը մեկ է*»: Դա արտահայտելու մեկ այլ ձև է. «Մեր Աստվածը ՅԱՀՎԵՆ է, միայն ՅԱՀՎԵՆ է Աստված»¹⁰: Նրա ասածի էությունը հետևյալն է, մենք պետք է ժամանակ հատկացնենք Աստծու հետ մեր հարաբերությունները զարգացնելու համար՝ կանգ առնելով, լսելով և հնազանդվելով: Հովհ. 14:21-ում ասվում է. «*Ով որ Իմ պատուիրանքներն ունի եւ նորանց պահում է, նա է Ինձ սիրողը. Եւ Ինձ սիրողն Իմ Հօրիցը կ'սիրուի. Եւ Ես կ'սիրեմ նորան, եւ Ինձ կ'յայտնեմ նորան*»:

Այս հատվածը նաև մեզ ասում է, որ մեզանից ոմանց համար շատ կարևոր է լսել, որ ՅԱՀՎԵ-ն է Աստվածը, և ո՛չ մենք: Եթե դուք ինձ նման եք՝ կատարող և շտկող, սա հիմնալի լուր է: Կարծում եմ, որ մեզ համար մեր կյանքում հավասարակշռություն պահպանելու առաջին քայլը գիտակցելն է, որ մենք Աստված չենք, և դա նորմալ է: Մենք չպետք է ճնշում գործադրենք ինքներս մեզ վրա՝ մտածելով, որ աշխարհի պտտվելու շարունակականությունը կախված է մեզանից:

Այսպիսով, ինչպե՞ս եք ժամանակ հատկացնում կանգ առնելու և լսելու համար: Խուճապի մի՛ մատնվեք: Դա նույնքան պարզ է, որքան շնչելը:

Խորը շնչել սովորելու առավելությունները

Երբ մենք սթրեսի մեջ ենք, մենք հակված ենք մակերեսային շնչել, ուստի խորը շնչել սովորելը մեզ տալիս է ֆիզիկական, մտավոր և էմոցիոնալ առողջություն, ինչպիսիք են՝ կառավարել մեր սթրեսի մակարդակը, օգնել մեզ կենտրոնանալ, թեթևացնել ցավը, բարելավել մեր անձեռնմխելիությունը, նվազեցնել մեր անհանգստությունը, բարձրացնել մեր էներգիայի մակարդակը և ավելի լավ քուն ունենալը: Մենք սա անվանում ենք «Հոգևոր շնչառություն»: Երբ պատրաստվում եք վերադառնալ պատերազմի, կան մի քանի պատճառներ, որոնց համար անհրաժեշտ է կանգ առնել, շնչել և սովորել լսել ամբողջ օրվա ընթացքում.

- Այն պատրաստում է ձեզ ձեր կյանքի մարտերին (Եսայիա 26:3):
- Այն բացահայտում է Նրա ներկայությունը (Ելից 33:14; Բ Օրինաց 31:6):
- Դա Աստծուն հնարավորություն կտա զինել ձեզ և մարզել կովի համար (Սաղմոս 144:1-3):
- Այն բացում է հաղորդակցման ուղիները, որպեսզի կարողանաք ստանալ Նրա

¹⁰ՅԱՀՎԵ եբրայերեն անունն է, որը հայտնի է Մովսեսին Ելից 3:14-ում: Սա հայտնի է որպես «քառագիր»: Դա նշանակում է «Ես եմ, որ եմ»: Սա Աստծո ամենասուրբ անունն է:

վերջին պատվերները (Հեսու 5:13-14):

- Այն առաջարկում է ձեզ ամոքում կովի վերքերից (Մատթեոս 11:28):
- Ամենալավն այն է, որ Աստծու ներկայությունը վայելելը ձեր միջից դուրս է մղում դա «գործելու» մտածելակերպը» և ձեզ դնում է պարզապես «լինելու» մեջ, ինչպիսին Աստված է ստեղծել ձեզ:
- Ի վերջո, եթե չսեղմեք դադարի կոճակը, կոճակը կհարվածի ձեզ: Ճակատամարտի մեջ, դա մի փամփուշտ է, որը կարող է ձեզ ցած գցել:

Որտեղ և երբ զբաղվել շնչելու վարժությամբ. Դուք կարող եք դա անել ցանկացած ժամանակ կամ ցանկացած վայրում: Օրինակ, ես դա անում եմ իմ առավոտյան սերտողության սկզբում: Ես դա անում եմ նաև օրվա վերջում, երբ գնում եմ քնելու: Ժամանակ առ ժամանակ ես դա փորձում եմ մեքենայում կամ ամբիոնի մոտ նախքան խոսելը: Ես սովորում եմ կանգ առնել, երբ մարմնիս մեջ լարվածություն եմ զգում, կամ երբ հասկանում եմ, որ այնքան զբաղված եմ եղել, որ ժամանակ չեմ հատկացրել Աստծու հետ իմ հարաբերությունները զարգացնելուն: Ես ամաչում եմ խոստովանել, բայց երբեմն զուգարանին նստած դադար եմ անում: Ես հուսահատության մեջ Աստծու կարիքն ունեմ, իսկ դու՝

Հրահանգներ, թե ինչպես կարելի է խորը շնչել. Ընդունեք հարմարավետ դիրք: Դանդաղ քթով շնչեք՝ թույլ տալով, որ ձեր կրծքավանդակը և որովայնի ստորին հատվածը բարձրանա, երբ լցնում եք ձեր թոքերը: Թող որովայնը լիովին ընդարձակվի: Այժմ դանդաղ արտաշնչեք ձեր բերանով: Շնչելու հոգևոր վարժության ընթացքում դա արեք երեք անգամ:

Դադարը կիրառելու ցուցումներ. Ժամանակն է սեղմել դադարի կոճակը: Դա արագ և հեշտ է: Այս հոգևոր վարժությունը կարող է ընդամենը երկու րոպե տևել: Երբ դուք շնչում եք, ողջունեք և ընդունեք Աստծու ներկայությունը ձեր կյանքում: Երբ դուք արտաշնչում եք, ազատ արձակեք կամ թողեք այնպիսի բաներ, ինչպիսիք են լարվածությունը, անհանգստությունը, վախը, մեղքը, գայրույթը և այլն: Ես օրինակներ կբերեմ, թե ինչպես եմ ես աղոթում յուրաքանչյուր շնչի դեպքում: Երբ դուք շնչում եք, ձեր ժամանակի սահմանափակումն այն է, թե որքան ժամանակ կարող եք շնչել կամ արտաշնչել:

Շնչառական վարժություն.

Քայլ 1. Առաջին շունչ

- Շնչել. Հայր, ես ընդունում եմ Քո ներկայությունն իմ կյանքում: Դու իմ լույսն ու փառքն ես:
- Արտաշնչել. Ես ազատում եմ անհանգստության և վախի ողջ խավարը իմ կյանքից:

Քայլ 2. Երկրորդ շունչ

- Շնչել. Հիսուս, ես ընդունում եմ Քո ներկայությունն իմ կյանքում: Ես խիստ Քո կարիքն ունեմ:
- Արտաշնչել. Ներիր ինձ, որ այսօր մեր հարաբերությունները առաջնահերթություն չեմ դարձրել:

Քայլ 3. Երրորդ շունչ

- Շնչել. Սուրբ Հոգի, ես ընդունում եմ Քո ներկայությունն իմ կյանքում: Զորացրո՛ւ ինձ այսօր:
- Արտաշնչել. Ես բաց թողեցի իմ հակվածությունը՝ փորձելով ամեն ինչ անել իմ ուժերով:

Ժամանակ հատկացնել լսելու համար

Այս շնչառական վարժության վերջում աշխատեք մի պահ լուռ մնալ: Սովորեք լռել ձեր հոգում և պարզապես լսել: Ապա հաճույք ստացեք Նրա ներկայությունից, երբ Նա բացահայտում է Իրեն ձեզ: Աստված հայտնվեց Հոբին, երբ Հոբը փակեց իր բերանը և լսեց (Հոբ 40:4-6): Երբ ես ավարտում եմ իմ ժամանակը Նրա հետ, ես շնորհակալություն եմ հայտնում Նրան ինձ սիրելու համար և հայտնում եմ Նրան, որ ես նույնպես սիրում եմ Իրեն:

Դուք Աստծու սիրելին եք, և Նա ցանկանում է Ձեզ ձեր ով լինելու համար, այլ ոչ թե Ձեր ինչ անելու համար (Երգ 7:10): Հիսուսը կանչում է ձեզ Իր հետ ընկերակցելու: Կպատասխանե՞ք:

Ինձ մօտ եկեք, ամեն վաստակածներ եւ բեռնաւորուածներ, եւ ես հանգիստ կ'տամ ձեզ:

Ձեզ վերայ առեք իմ լուծը եւ ինձանից սովորեցեք.

Որովհետեւ ես հեզ եմ եւ սրտով խոնարհ.

ԵՒ ՁԵՐ ԱՆՁԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՀԱՆՔԱՏՈՒԹԻՒՆ Կ'ԳՏՆԷՔ:

Որովհետեւ իմ լուծը քաղցր է, եւ իմ բեռը՝ թեթեւ:(Մատթ. 11:28-30)

Եզրահանգում

Մեկ այլ անձի կողմից ստացված հոգեւորական, որի հետ դուք շփվում եք, կարող է շատ վնասակար լինել: Դու կարող ես լինել շատ բարի, կարեկցող, առատաձեռն և անձնագոհ անձնավորություն: Դրանք բոլորն էլ հիմնալի գծեր են, բայց դու պետք է ջանասեր և նպատակաուղղված լինես քո ֆիզիկական, հոգեբանական և հոգևոր կարիքները վերահսկելու և հոգալու հարցում: Եթե դա չես անում, կարող ես քեզ այնպիսի վիճակի մեջ դնել, որ ի վիճակի չես լինի օգնել ուրիշին, քանի որ դու ինքդ երկրորդական հոգեւորավաճ, սպառվածություն կամ հուզական այրում ես զգում: Բայց Աստված այստեղ է, որպեսզի օգնի քեզ գտնել հավասարակշռությունը գոհաբերության ծառայության և արդյունավետ ինքնախնամքի միջև: Հիշեք. «Դու մահացած ոչ մեկին պիտանի չես»:

Աղոթք

Հայր, ես իմ շրջապատում այնքան վիրավոր մարդկանց և այնքան կարիքներ եմ տեսնում: Դու իմ սրտում ցանկություն ես դրել օգնելու որքան կարող եմ շատ մարդկանց, և ես երախտապարտ եմ Քո կարեկցից ոգեշնչման և այն օրինակի համար, որը Հիսուսը թողեց, երբ Նա քայլեց երկրի վրա: Բայց ես գիտեմ, որ սահմաններ ունեմ: Օգնի՛ր ինձ իմանալու այդ սահմանները և օգտագործել Քո տված իմաստությունն ու խորթափանցությունը, որպեսզի աշխատեմ այն սահմաններում, որոնք դրել են իմ անձնական ռեսուրսներն ու սահմանափակումները: Այն տարածքներում, որտեղ ես ներկայումս զգում եմ Ածանցյալ սթրեսի հետևանքները, խնդրում եմ բժշկի՛ր ինձ, օգնի՛ր ինձ հանգստանալ իմ հոգու համար և օգնի՛ր ինձ ապագայում իմանալու տարբերությունը այն կարիքների միջև, որոնք ես տեսնում եմ իմ շուրջը, և այն կարիքները, որոնք Դու հատուկ ինձ ես հասցեագրել:

Հիսուսի անունով եմ աղոթում, ամեն:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 7 Գոյատևման խորհուրդներ՝ ձեր ընտանիքը պաշտպանելու համար

Ռահնելլա Ադսիթ

***Խորագետը տեսնում է չարիքը եւ իրան պահում,
բայց պարզամիտները անց են կենում եւ վնասվում:
Առակաց 22:3***

Երեխաներս ինձ սիրալիորեն անվանում են «Մամա արջ»: Հայտնի է, որ մայր արջերը շատ են պաշտպանում իրենց ձագերին: Երբ նրանք հասկանում են, որ դուք սպառնալիք եք իրենց համար, դառնում են ագրեսիվ: Դուք արագ կսովորեք երբեք չընկնել մայր արջի և նրա ձագերի միջև, քանի որ նա կարող է բառացիորեն ձեր գլուխը պոկել մեկ հարվածով: Թեև մարդկանց մեծ մասը կփախչի կամ կթաղվի, երբ բախվի անմիջական սպառնալիքի, մայրերը հակված են պայքարելու իրենց երեխաներին պաշտպանելու համար: Դա խորը բնագոյ է, որն ասում է. «Ես ամեն ինչ կանեմ իմ երեխային պաշտպանելու համար», և մեզանից շատերի համար դա տարածվելու է մեր ամուսինների և մեր ընտանիքների անդամների վրա:

Եթե դուք Մամա արջ եք կամ ցանկանում եք լինել, ապա այս գլուխը ձեզ համար է: Այս գլխում դուք կսովորեք, թե ինչպես ստեղծել ռազմավարություններ, որոնք կօգնեն ձեզ պլանավորել, պատրաստել և պաշտպանել ձեր ընտանիքը պատերազմի և այլ աղետների ժամանակ: Քանի որ մենք մոտենում ենք Հիսուս Քրիստոսի վերադարձին և այս դարաշրջանի ավարտին, Հիսուսը հստակ նախագգուշացումներ է տալիս գալիքի մասին:



Մի՛ խաղնվեք մայր արջի հետ

Պատերազմներ եւ պատերազմների համբաւներ կ'լսեք, զգոյշ կացեք, որ չ'շփոթուիք.

Որովհետեւ ամենը պետք է լինի. Բայց դեռ վերջը չէ:

Որովհետեւ ազգ ազգի վերայ վեր կ'կենայ, եւ թագաւորութիւն թագաւորութեան վերայ.

Եւ սովեր կ'լինին. Եւ մահտարժամներ՝ եւ տեղ տեղ երկրաշարժութիւններ կ'լինին:

Բայց այս ամենը ցաւերի սկիզբն է: Այն ժամանակ ձեզ նեղութեան կ'մատնեն.

Եւ ձեզ կ'սպանեն, եւ իմ անունի համար ամեն ազգերից ատուած կ'լինիք:

Մատթևոս 24:6-9

Ծննդաբերության ցավերը «նպատակ ունեցող ցավեր են»: Ծննդաբերության ընթացքում ձեր ունեցած ցավը պայմանավորված է մի գործընթացով՝ արգանդի մկանների

կծկվելով, որը բացում է արգանդի վզիկը, ձգում հեշտոցային հյուսվածքները և թույլ է տալիս երեխային ծնվելու:

Ի վերջո, երբ ձեր երեխային դնում են ձեր գիրկը, հասկանում եք, որ այդ ամենն արժեր:

Ցավը, որը դուք զգում եք հենց հիմա, երբ դիմակայում եք պատերազմի կամ այլ արտակարգ իրավիճակների սարսափներին, նույնպես նպատակային ցավ է: Այն պատրաստում է ձեզ և ձեր ընտանիքին գալիք մարտահրավերներին (Մատթևոս 24:10-45), որն ի վերջո ավարտվում է Քրիստոսի վերադարձով՝ որպես Թագավորների Թագավոր և Տերերի Տեր: Երբ կարդաք Մատթևոս 24-ը, դուք կգտնեք Տիրոջ խոստումը:

*Ուրեմն ո՞վ է այն հավատարիմ եւ իմաստուն ծառան,
որի տերը նորան իր ծառաների վերայ դրաւ, որ նորանց կերակուրը տայ ժամանակին:
Երանի այն ծառային, որ նորա տերը, երբոր գայ, նորան այնպէս անելիս գտնէ:
Ճշմարիտ ասում եմ ձեզ, որ նորան իր ամեն ունեցածների վերայ կ'դնէ:*
Մատթևոս 24:45 – 47

Ճիշտ այնպես, ինչպես տերն այս համարում իր ծառային նշանակել է որպես իր տան կառավարիչ կամ պահապան, Աստված նաև ձեզ հատուկ հանձնարարություն է տվել «տան պահապան» (Տիտ. 2:3-5): Եթե կարծում եք, որ դա նվաստացուցիչ աշխատանք է, Մադոնա 121-ում ասվում է, որ Աստված մեր պահապանն է: Նա հոգ է տանում մեր մասին, Նա մեր օգնականն է, պաշտպանն ու պահապանը: Մեր տներում պահապան լինելը Աստծու կողմից սահմանված մեր դերն է՝ որպես կանայք: Դա կոչում և արտոնություն է, բայց իր հետ կրում է նաև հսկայական պատասխանատվություն: Այնուամենայնիվ, դուք կարիք չունեք ձեր մտահոգությունների ցանկին ևս մեկ անհանգստություն ավելացնելու: Աստված ձեզանից չի խնդրում ինչ-որ բան անել, իսկ հետո թողնում քեզ միայնակ: Նա ձեզ հետ է, Նա կապահովի ձեզ, և Նա ձեզ հնարավորություն կտա ավարտելու ձեր հանձնարարությունը (Բ Կորն. 9:8): Աստծու օգնությամբ ԴՈՒ ՍՏԱՑԵԼ ԵՔ ՍԱ (Փիլ. 4:13):

Ձեր ընտանիքի պաշտպանությունն իսկապես մի գործընկերություն է ձեր և Աստծու միջև: Դուք ունեք որոշակի դերեր և պարտականություններ, և Աստված նույնպես: Ձեր պարտականությունները կապված են **ներքին, արտաքին և հավիտենական** ռեսուրսների հասանելիության հետ:

ՍՏԵՂԾԵԼ ՆԵՐՔԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ ԳՈՅԱՏԵՎՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

Ինչպե՞ս եք տնօրինում ձեր տունը պատերազմի ժամանակ: Սա հասկանալու բանալին հիշելն է, որ ձեր «**աբաբքը**» բխում է ձեր «**էությունից**»: Այն սկսվում է ձեր սրտում: Առաջիկա մարտահրավերներին դիմակայելու համար դուք պետք է զարգացնեք այս երեք հոգևոր առաքիությունները.

1. Լինել հավատարիմ ծառա
2. Մովորել ուրիշներին ծառայել իմաստությամբ
3. Զարգացնել ձեր կյանքում խորագիտությունը

Եկեք նայենք դրանց մեկ առ մեկ.

1. Լինել հավատարիմ ծառա (Մատթ. 24:45) – Ո՞վ չի փափագում այն օրվան, երբ Հիսուսը կասի նրան. «*Լա՛ւ, բարի եւ հաւատարիմ ծառայ. Քիչ բաների վերայ հաւատարիմ էիր, եւ քեզ շատ բաների վերայ կ'դնեմ. Մտի՛ր քո տիրոջ ուրախութիւնը*» (Մատթ. 25:23):

Ուշադրություն դարձրեք, որ Հիսուսը չի շեշտում, թե որքան եք անում կամ ինչքան ունեք, այլ ինչպես եք վարվել ձեր ունեցածի հետ: Այն, ինչ անում եք, անում եք Քրիստոսին հնազանդվելով և ճիշտ շարժառիթով: Այսինքն՝ *«Եւ ամեն ինչ որ էլ անեք, սրտանց արեք, ինչպէս Տիրոջը, եւ ոչ թէ մարդկանց»* (Կող. 3:23): Հիսուսը փնտրում է նրանց, ովքեր կլինեն հավատարիմ և հասանելի (Հովհ.15:8), ովքեր կլինեն բաց և աշակերտվող (Առ. 9:9), և նրանք, ովքեր ճկուն են ցանկացած իրավիճակում, ուր Աստված դրել է նրանց (Փիլ. 4:12-14):

Որո՞նք են Աստծուն հավատարիմ լինելու օգուտները: Աստվածաշունչն ասում է.

- Աստված կպահպանի, կպաշտպանի և կպահի ձեզ (Սաղ. 31:23; 97:10; Առ. 2:8):
- Աստված խոստանում է հավատարիմ մնալ ձեզ, նույնիսկ եթե դուք երբեմն հավատարիմ չեք Նրան (Բ Տիմ. 2:13):
- Աստված առատորեն կօրհնի ձեզ (Առ. 28:30):
- Աստված կգորացնի ձեզ (Բ Թեա. 3:3):
- Աստված կառաջնորդի ձեզ (Ա Կորն. 10:13):

2. Լինել իմաստուն ծառա (Մատթ. 24:45) – Ի՞նչ է իմաստությունը: Պարզ պատասխան. «Իմաստությունը գիտելիքի համապատասխան կիրառումն է»: Դա ավելին է, քան գիտելիք կամ տեղեկատվություն ունենալը. դա կարողություն է իմանալու, թե ինչպես արդյունավետ օգտագործել այդ գիտելիքները: Իմաստությունը նաև ձեզ հնարավորություն է տալիս հասկանալ կյանքը Աստծու տեսանկյունից:

Ինչպե՞ս ես իմաստություն ստանում: Աստվածաշունչն ասում է.

- Իմաստությունը սկսվում է Տիրոջը սիրելուց, հարգելուց և հնազանդվելուց (Առ. 9:10):
- Պետք է ամբողջ սրտով իմաստություն ցանկանալ (Առ. 2:4):
- Տերն անսահմանափակ կերպով իմաստություն է պարգևում, այնուամենայնիվ, դուք պետք է նախ խնդրեք Նրան (Հակոբոս 1:5): Սողոմոնը Աստծուց իմաստություն խնդրեց, և *«Աստուած Սողոմոնին իմաստութիւն եւ խիստ շատ հանճար տուաւ եւ սրտի լայնութիւն ծովի եզերքի աւազին պէս»* (Գ Թագ. 3:8-13; 4:29):
- Դուք իմաստություն եք ձեռք բերում Աստծու խոսքը կարդալով և ուսումնասիրելով (Առ. 2:1-2):
- Դուք կաճեք իմաստության մեջ, երբ իմաստուն խորհուրդ եք փնտրում աստվածավախ քրիստոնյաներից (Առ. 1:5):

3. Լինել խորագետ – *«Խորագետը տեսնում է չարիքը եւ իրան պահում, բայց պարզամիտները անց են կենում եւ վնասվում»* (Առակաց 22:3):

Որո՞նք են խորագետ մարդու առանձնահատկությունները: Աստվածաշունչն ասում է.

- Որպես խորագետ մարդ, դուք կգարգացնեք հեռատեսությունը և զգուշավորությունը: Ձեր գործողությունները ցույց կտան հոգատարություն և ապագայի մասին մտածում (Առակաց 22:3; 10:5): Դուք զգույշ կլինեք ձեր ընտրություններում և կսովորեք կանգ առնել և մտածել նախքան գործելը:
- Դուք ձեռք կբերեք խորաթափանցություն (Առակաց 14:4; 13:8ա):

- Դուք իմաստուն կլինեք տեղեկատվության օգտագործման հարցում: Դուք կրկնակի կստուգեք փաստերը մի քանի աղբյուրներից, նախքան դրանց հիման վրա գործելը (Առակաց 12:23):
- Դուք կկարողանաք իմաստություն ցույցաբերել, թե որտեղ, երբ և ում հետ եք խոսում (Ամովս 5:13):
- Որպես խորագետ մարդ, դուք կունենաք աշակերտվող ոգի (Առակաց 15:5):
- Որպես խորագետ կին և մայր, դուք Տիրոջ կողմից ձեր ընտանիքին նվեր եք (Առակաց 19:14): Նրանց, ում Աստված կանչում է, Նա նաև սպառազինում է (Եբր. 13:20-21):
- Որպես խորագետ մարդ, կարևոր է ձեռք բերել անհրաժեշտ հմտություններ և փորձ, որպեսզի լավ դատողություն ունենաք Աստծու տրամադրած միջոցների օգտագործման հարցում (Առակաց 4:7):

ՍՏԵՂԾԵԼ ԱՐՏԱՔԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ ԳՈՅԱՏԵՎՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

Այս նյութը գրելու ժամանակ, ես ամեն երկու շաբաթը մեկ Zoom-ի միջոցով հանդիպում եմ մի խումբ ուկրաինացի կին առաջնորդների հետ՝ լսելու նրանց պատմությունները և տրամադրելու խորհրդատվություն և քաջալերելու նրանց: Կարծում եմ, որ նրանց պես, ձեզանից շատերը ևս չափից դուրս սթրեսի մեջ են, վախենալով ձեր և ձեր սիրելիների համար, ինչպես նաև անհանգստանում եք ձեր համայնքի և ձեր երկրում տիրող իրավիճակի համար: Պատերազմի ուղղակի և անուղղակի սպառնալիքներն այնքան ահռելի են, որ գրեթե անհնար է հասկանալ: Վախը կարող է անշարժացնել մարդուն: Հավատարմության, իմաստության և խորագիտության հիմնական առաքինությունները զարգացնելը կօգնի ձեզ հաստատուն մնալ:

Հաջորդ բաժինը կօգնի ձեզ հաղթահարել ձեր վախերը՝ օգնելով ձեզ կազմակերպել և նախապատրաստել ձեզ և ձեր ընտանիքին գալիք մարտահրավերներին: Գործելով գոյատևման հետևյալ չորս խորհուրդներով՝ կզգաք, որ դուք արել եք այն ամենը, ինչ կարող էիք պատրաստ լինելու համար: Մա ձեզ որոշակի զգացողություն կտա վերահսկելու և, հետևաբար, հուսալի լինելու: Եթե դուք ժամանակ հատկացնեք այս սկզբունքները կիրառելուն, դուք կունենաք գործնական գործիքներ, որոնք կօգնեն ձեզ և ձեր ընտանիքին գոյատևել աներևակայելի իրավիճակում:

Շատ դեպքերում մենք հակված ենք մտածելու, որ արտակարգ կամ ճգնաժամային իրավիճակում մենք պետք է սպասենք, որ մասնագետները գան մեզ ասեն, թե ինչ անենք և մեզ փրկեն: Մենք կախված ենք մեր պետական պաշտոնյաներից, ոստիկաններից, զինվորներից կամ հրշեջներից: Իրականում դուք, ձեր ընտանիքը և ձեր հարևանները առաջինն են դեպքի վայրում: Հենց դա հասկանալ, կհասկանալ, որ պետք չէ զոհ լինել և սպասել, որ ուրիշները ձեզ փրկեն. փոխարենը, դուք ունեք փրկարար կամ նույնիսկ հերոս լինելու եզակի մարտահրավեր և հնարավորություն: Պլանավորումը և պատրաստվելը հնարավոր սպառնալիքներին նվազագույնի կհասցնի այն ազդեցությունը, որը նրանք կարող են ունենալ ձեր և ձեր սիրելիների վրա: Դա կփրկի կյանքեր, նվազագույնի կհասցնի կորուստները, կնվազեցնի ձեր անհանգստությունը, կստեղծի ճկունություն և կնվազեցնի հոգեկան առողջության խնդիրները ճգնաժամի անցումից հետո:

Գոյատևման խորհուրդ #1. Պլան

Ձեր արտակարգ իրավիճակների ծրագիրը պետք է ներառի ակտիվորեն պահպանվող փաստաթուղթ, որը հաճախ վերանայվում է՝ ձեզ տրամադրելու բոլոր ընթացակարգերն ու տեղեկությունները, որոնք անհրաժեշտ են՝ ձեր ընտանիքը պատերազմի կամ այլ աղետների նախապատրաստելու համար: Սա ներառում է պոտենցիալ սպառնալիքների թվարկում, ձեր ուժեղ և թույլ կողմերի գնահատում, ձեր խոցելիության մասին տեղյակ լինելը, ներկայացված հնարավորությունները հաշվի առնելը և արտակարգ իրավիճակներում ձեր հմտությունների սահմանումը: Եթե ձեր ամուսինը հասանելի է, թող նա դա անի առանձին: Այնուհետև իրար հետ համեմատեք ձեր գրառումները և միասին գրեք ձեր ընտանեկան ծրագիրը: Սա նաև հիանալի հնարավորություն կլինի ձեր մեծ երեխաներին ներգրավելու համար: Թող նրանք կազմեն իրենց գոյատևման ծրագիրը. երբ գրուցեք նրանց հետ, դա կբացի հաղորդակցության ուղիներ և կպատրաստի ու կվարժեցնի նրանց ապագայում վտանգին դիմակայելու համար:

ԱՐԱԳ ԱՐՁԱԳԱՆՔՄԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

1. Սպառնալիքները. Այստեղ մենք հանդիպում ենք «ինչ կլինի, եթե» մտքին: Հարցը, որը դուք պետք է տաք, հետևյալն է. «Ի՞նչ հնարավոր սպառնալիքների ենք հանդիպում ես և իմ ընտանիքը»: «Իսկ եթե սա տեղի ունենա: Իսկ եթե դա տեղի ունենա»: Հավաքեք տվյալներ՝ գնահատելու համար, թե ինչ սպառնալիքների կարող եք հանդիպել: Յուրաքանչյուրին նշանակեք թվային արժեք՝ ըստ տեղի ունենալու հավանականության:

Օրինակ. Ես ու ամուսինս՝ Քրիսը, հնարավորություն ունեցանք մի քանի տարի առաջ գնալ Իրաք: Մենք գիտեինք, որ ամենավատ սցենարները ներառում են՝ բռնություն, խոշտանգում, սեռական ոտնձգություն և մահ իսլամիստների կողմից:

2. Ուժեղ կողմերը. Ի՞նչ ուժեղ կողմեր եք հայտնաբերել, երբ նախկինում բախվել եք վտանգավոր իրավիճակների հետ: Ձեր ուժեղ կողմերն իմանալը նույնքան կարևոր է, որքան ձեր թույլ կողմերը:

Օրինակ. Բազմաթիվ մայրցամաքներում մեծանալը ինձ ենթարկեց շատ վտանգավոր իրավիճակների: Այս հանդիպումները լավ կարգավորեցին իմ կարողությունը՝ զգալու, երբ ես գտնվում եմ վտանգավոր վայրում կամ վտանգավոր մարդու մոտ:

3. Թույլ կողմերը. Ձեր պոտենցիալ թույլ կողմերն իմանալը նույնպես կարևոր է, եթե ցանկանում եք գոյատևել: Ճգնաժամային իրավիճակներում, որոնք են ձեր թույլ կողմերը:

Օրինակ. Ես լավ եմ պահում ինձ ճգնաժամի ժամանակ, բայց հետո ես սպառվում եմ: Հնարավորության դեպքում ես ժամանակ եմ հատկացնում իրադարձությունից հետո վերանայելու այն, ինչի միջոցով անցել եմ:

4. Խոցելիությունը. Խոցելիությունը իրականում թուլություն չէ: Իմանալով ձեր խոցելի կողմերը և դրանց դեմ ինչ-որ բան անելը ցույց է տալիս, որ դուք քաջություն ունեք: Այսպիսով, հարցն այն է. որտե՞ղ, ե՞րբ կամ ինչպե՞ս եք ամենաշատը ենթարկվում հարձակման կամ վիրավորվելու հնարավորությանը՝ էմոցիոնալ, ֆիզիկապես, տնտեսապես կամ շրջապատի տեսանկյունից:

Օրինակ. Երբ ես և Քրիստի Իրաքում էինք, մենք արթնացանք կեսգիշերին, որտեղ մի իրաքցի մարդ էր կանգնած մեր մահճակալի մոտ (նա հյուրանոցի աշխատակից էր, որը բան էր ուզում փոխանցել, բայց, իհարկե, ես դա չգիտեի): Մեր սենյակի դուռը խոցելի էր: Այդ ժամանակվանից մենք համոզվեցինք, որ դուռը այնպես ենք ապահովել, որ ՈՉ ՈՔ չկարողանա ներս մտնել առանց մեր թույլտվության:

5. Հնարավորությունները. Ի՞նչ կարող եք անել այս սպառնալիքներին դիմակայել պատրաստվելու համար:

Օրինակ. Ի պատասխան այն մարդուն, ով մեր սենյակ մտավ գիշերվա կեսին, ես հիմա պատրաստում եմ ահազանգ, որը կարող եմ ամրացնել ցանկացած դռան վրա, որն անջատվում է դռան ցանկացած շարժումով, որպեսզի մենք ժամանակ ունենանք՝ պատրաստվելու ցանկացած սպառնալիքի դեմն առնելու:

6. Հմտությունները. Ի՞նչ հմտություններ եք ձեռք բերում վերահաս վտանգին դիմակայելու համար:

Օրինակ. Ես անցել եմ առաջին բուժօգնության հիմնական դասընթացներ, անապատում գոյատևելու դասընթացներ և հրազենի օգտագործման ուսուցում:

Հիմա ձեր հերթն է: Դա անելու ձևերից մեկը ձեր ընտանիքի յուրաքանչյուր անձի համար ցանց ստեղծելն է, որն ունի հետևյալ տեսքը.

<u>ՍՊԱՌՆԱ- ԼԻՔՆԵՐ</u>	<u>ՈՒԺԵՂ ԿՈՂՄԵՐ</u>	<u>ԹՈՒՅԼ ԿՈՂՄԵՐ</u>	<u>ԽՈՑԵԼԻՈՒ- ԹՅՈՒՆ</u>	<u>ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒ- ԹՅՈՒՆ</u>	<u>ՀՄՏՈՒ- ԹՅՈՒՆ</u>

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆ

Արտակարգ իրավիճակների պլանավորումը կօգնի ձեր ընտանիքին ապահով զգալ, բայց դա պետք է համապատասխանի տարիքին: Երբ բոլորն իրենց հնարավորությունների սահմաններում լրացնեն վերը նշված ձևաթուղթը, նախանշեք ժամանակ՝ նախ ձեր ամուսնու հետ հանդիպելու, այնուհետև ձեր երեխաներից կամ ընտանիքի անդամներից յուրաքանչյուրի հետ խոսելու և միասին պլան կազմելու համար: Գոյատևելը պարզապես բախտի արդյունք չէ, այն աշխատանք է պահանջում: Ահա հարցերի ցանկը, որոնք կարող եք քննարկել.

1. Նախքան ձեր երեխաների հետ խոսելը, դուք պետք է որոշ հարցեր լուծեք ձեր ամուսնու հետ, ինչպիսիք են. Պե՞տք է արդյոք կտակ գրել: Եթե երկուսս էլ վիրավորվենք կամ սպանվենք, ի՞նչ կլինի երեխաների հետ: Ո՞վ է լինելու մեր երեխաների խնամակալը. Որո՞նք են մեր երկրի իրավական պահանջները

խնամակալի համար: Պե՞տք է արդյոք այս խնամակալի մոտ թողնել կարևոր թղթերի պատճենները: Եթե ժամանակ ունեք, ձեր ամուսնու և ձեր երեխաների համար մեծ նշանակություն կունենա, եթե յուրաքանչյուր երեխային հատուկ նամակ գրեք փակ ծրարի մեջ, եթե ձեզ հետ որևէ բան պատահի:

2. Որտե՞ղ է ապահով տեղը մեր տանը կամ շենքում մեր առջև ծառացած յուրաքանչյուր տեսակի սպառնալիքի համար:

3. Որո՞նք են փախուստի ուղիները մեր տանից կամ բնակարանից դուրս գալու համար: Ամեն սենյակից ելքուղի կա՞ :

4. Եթե առանձնանում ենք արտակարգ իրավիճակների ժամանակ, ո՞րն է մեր տանը մոտ գտնվող հանդիպման վայրը:

5. Եթե մենք չենք կարող վերադառնալ տուն կամ եթե մեզ անհրաժեշտ է տարհանել, երբ մենք միասին չենք, որտե՞ղ կարող ենք հանդիպել մեր թաղամասից դուրս:

6. Ո՞րն է մեր այլընտրանքային ճանապարհը, եթե առաջին երթուղին անանցանելի է:

7. Այն դեպքում, երբ մենք բաժանված լինենք կամ չկարողանանք շփվել միմյանց հետ, ովքե՞ր կլինեն մեր անմիջական կապը մեր անմիջական տարածքից դուրս:

8. Որոշեք լավ «գաղտնաբառ», որը գիտեն միայն ձեր ընտանիքի անդամները, այնպես որ, եթե նրանցից որևէ մեկը պետք է ստուգի, որ իրենց ուղարկված հաղորդագրությունն իսկապես ընտանիքի անդամից է, այս բառի իմացությունը նրանց ապահովություն կտա, որն անհրաժեշտ է: Օրինակ. Անձանոթը մոտենում է ձեր աղջկան և ասում. «Մայրիկդ ինձ խնդրեց, որ գամ և քեզ տանեմ իր մոտ»: Աղջիկդ. «Նա քեզ տվե՞լ է գաղտնաբառը»: «Օհ, ոչ: Նա մոռացել է»: «Ուրեմն ես քեզ հետ ՉԵՄ գալիս»:

9. Ո՞րն է մեր ծրագիրը հաշմանդամություն կամ հատուկ կարիք ունեցող ընտանիքի անդամների համար:

10. Ի՞նչ կարող ենք անել մեր ընտանի կենդանիներին խնամելու համար, եթե արտակարգ իրավիճակ լինի:

11. Ինչի՞ համար է պատասխանատու ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ արտակարգ իրավիճակի դեպքում: Դուրս գրեք գլխավոր ցանկը և դրեք այն ձեր տան ռազմավարական, կենտրոնական հատվածում, կամ գուցե շտապ օգնության պայուսակների մոտ:

12. Կա՞ն ընտանիքի այլ անդամներ կամ հարևաններ, որոնց հետ կարող եք հավաքագրել և համակարգել: Մարդիկ, ովքեր օգնում են մարդկանց, կարող են լինել ձեր ամենամեծ ուժեղ կողմերից մեկը:

13. Թվարկեք այլ հարցեր, որոնք կարող եք տալ:

Գոյատևման խորհուրդ # 2. Պատրաստվել

Հաճախ ասում են. «Պլանավորումը հանգեցնում է իրագրելիման: Պատրաստությունը բերում է պատրաստակամության»: Ճշմարտությունն այն է, որ դուք կարող եք պատրաստել այն ամենը, ինչ ցանկանում եք, բայց եթե չպատրաստվեք, պատրաստ չեք լինի: Կան որոշ բաներ, որոնց համար կարող եք պլանավորել, բայց կան շատ բաներ, որոնք ձեր վերահսկողությունից դուրս կլինեն: Մեկ ուրիշն էլ ասել է. «Պատրաստությունն ավելին է, քան ձեզ սպասելիին նախապատրաստելը, դա ձեզ դնում է մի դիրքում, որ կարողանաք կարգավորել այն, ինչ դուք չեք տեսել»: Ահա մի քանի գաղափարներ.

1. Ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի համար փաթեթավորեք 72-ժամյա «Առաջին անհրաժեշտության պայուսակ». Արտակարգ իրավիճակների դեպքում կարևոր է ձեռքի տակ ունենալ ճիշտ պարագաներ: Ձեր ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի համար 72-ժամյա այդպիսի պայուսակ պատրաստելը բանալին է՝ օգնելու նրանց գոյատևել ամենաքիչը երեք օր աղետից հետո: Ճգնաժամի մեջ երբեմն մեր ուղեղը կարող է չգործել այնպես, ինչպես սովորաբար անում է, և մեր մտածողությունը դանդաղում է, երբ մենք աշխատում ենք ցնցումների կամ ժխտման միջոցով: Ժամանակից շուտ ձեր ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի համար պայուսակներ պատրաստելը կօգնի ձեզանից յուրաքանչյուրին ավելի արագ գործի մղել:

Գլուխ 13-ում «*Օնոդը պատերազմի ժամանակներում*» վերնագրով բաժին կա, որտեղ ասվում է, թե ինչ պետք է դնել երեխայի պայուսակում: Արդյունավետ լինելու համար յուրաքանչյուր պայուսակ (ուսապարկը իդեալական կլիներ) չպետք է լինի յուրաքանչյուր մարդու մարմնի քաշի 20-25%-ից ավելին: Ահա առաջարկվող ապրանքների ցանկը, որոնք կարող եք ներառել.

- Ջուր
- Եղանակին համապատասխան փոխնորդ հագուստ
- 7-օրյա դեղորայք
- Ակնոցներ
- Կենդանիների սնունդ
- Չփչացող սնունդ
- Անձնական հիգիենայի պարագաներ
- Սուլիչ
- Կարևոր փաստաթղթեր
- Չմաքրվող մարկեր
- Վերմակ/քնապարկ
- Լապտեր/լուսարձակ
- Պաշտպանիչ դիմակ
- Համակարգիչ/պլանշետ/հեռախոս
- Կանխիկ գումար և տարադրամ
- Աղբի տոպրակներ
- ականջակալներ
- Քարտեզ՝ նշված հանդիպման վայրերով
- Լրացուցիչ մարտկոցներ
- Ձեռքի ախտահանիչ միջոց

- Լիցքավորման լարեր/մարտկոցներ
- Առաջին շտապ օգնության պայուսակ
- Ընտանիքի անդամների կոնտակտային տվյալները

2. Կարևոր փաստաթղթեր. Եթե հնարավոր է, պահեք դրանք անջրանցիկ տոպրակի կամ տուփի մեջ. մի բան, որը կարող էք հեշտությամբ բռնել: Դա կարող է լինել ձեր վարորդական իրավունքը, անձնագիրը, ծննդյան վկայականները, բժշկական փաստաթղթերը, դեղատոմսերի ցուցակը, բանկային և կրեդիտ քարտերի, հաշվեհամարների և հաճախորդների սպասարկման հեռախոսահամարների պատճենները, ապահովագրական տեղեկությունները, կտակները, ամուսնության վկայականը, դպրոցական գրառումները և այլն: Կարևոր է նաև հավաքել միմյանց հեռախոսի համարների ցանկն ու համակարգչի գաղտնաբառերը և պահել այն ապահով վայրում:

3. Թարմացրեք իրերը. Սեզոնների փոփոխության հետ մեկտեղ թարմացրեք և նորացրեք այն ամենը, ինչ փաթեթավորել եք, օրինակ՝ թարմացնել ջրային իրերը, փոխել հագուստը սեզոնին համապատասխան, թարմացնել կոնտակտների ցանկը և այլն:

Ես ունեմ փաթեթավորած «առաջին անհրաժեշտության պայուսակ», որը վերցնում եմ ինձ հետ, երբ ես ճանապարհորդեմ եմ և այն հարմարեցնում եմ ըստ իմ գտնվելու վայրի: Օրինակ, Իրաք գնալիս ես ավելացրի մի զույգ արշավային կոշիկներ և լրացուցիչ ջրի շշեր: Այն հուսադրող էր, որ եթե ես չկարողանայի թոշել Իրաքից, ես միջոցներ ունեի դուրս գալու:

Գոյատևման խորհուրդ #3. Փորձակել

Սա այն ոլորտն է, որը մարդիկ հաճախ անտեսում են, բայց դա կարևոր է ձեր կյանքին սպառնացող ռիսկերը նվազագույնի հասցնելու համար: Ժամանակից առաջ կատարվող փորձերը օգնում են բոլորին իմանալ, թե ինչ և երբ դա անել, ինչը կօգնի ազատել բոլորին անհանգստությունից և նրանց հանգիստ պահել: Փորձարկելը նաև օգնում է բոլորին խուսափել խուճապի մեջ ընկնելու ժամանակի անիմաստ վատնումից. դա բոլորին շոկի և մերժման հոգեվիճակից արագ մղում է դեպի գործի անցնելուն: Կրիտիկական պահին պլանավորելու քիչ ժամանակ կա և սովորելու ժամանակ չկա: Ձորավարժությունները նաև բացահայտում են ձեր ընթացիկ պլանի և նախապատրաստման թույլ կողմերը, որոնք բոլորին ժամանակ կտան համապատասխանաբար նոր պայմաններին հարմարվելու, ինչը կարող է իրականում կյանքեր փրկել:

2001 թվականի սեպտեմբերի 11-ին Նյու Յորքի Համաշխարհային առևտրի կենտրոնում Երկվորյակ աշտարակների վրա տեղի ունեցած ահաբեկչությունը ոչ միայն ընդգծում է պլանավորման և նախապատրաստման կարևորությունը, այլև վարժությունների ծայրահեղ արժեքը: Ռիկ Ռեսկորլան եղել է Morgan Stanley Dean Witter-ի անվտանգության ղեկավարը, ներդրումային կառավարման մի բազմազգ ընկերության, որի կենտրոնակայանը գտնվում է Առևտրի համաշխարհային կենտրոնում: 1993 թվականին ահաբեկիչը փորձել է տապալել երկվորյակ աշտարակները՝ պայթեցնելով ռումբը նկուղային ավտոկայանատեղիում: Այնուհետև Ռեսկորլան ուսուցանել է ֆիրմայի աշխատակիցներին, թե ինչպես վարվել ապագա հնարավոր ահաբեկչական հարձակումների հետ: Նրանք ոչ միայն պլանավորեցին ու պատրաստվեցին, այլև պարապեցին: Ընկերության աշխատակիցները վերապատրաստվել են ութ տարի՝ ներառյալ անակնկալ վարժանքներն ու շենքերի տարհանման վարժանքները: Երբ 2001 թվականին ահաբեկիչները կրկին հարձակվեցին, պրակտիկայի

այս կարգապահությունը փրկեց ավելի քան 2700 աշխատակցի կյանք: Նրանց ընկերությունից մահացել է ընդամենը 10 մարդ: Ռեսկորլան աշխատակիցներին սովորեցրել է, որ ուղեղի ծայրահեղ սթրեսի պայմաններում աշխատելու լավագույն միջոցը՝ նախօրոք բազմիցս փորձարկելն է:

Ձեր կովել-փախչել-սառել արձագանքը վտանգի նկատմամբ ակամա արձագանք է, որը գոյություն ունի ձեզ ապահով պահելու համար և պատրաստում է ձեզ դիմակայելու, փախչելու կամ վտանգից թաքնվելու համար: Բայց կան դեպքեր, երբ մենք պետք է անտեսենք այդ պատասխանները, և դա կարելի է անել ձեր պլանավորման, նախապատրաստման և ամենակարևորը նախօրոք վարժվելու միջոցով: Սա կարևոր է ձեր ընտանիքի գոյատևման համար:

Գոյատևման խորհուրդ # 4. Վերականգնվել

Երբ մեր գիրքը՝ «Մարտական հոգետրավմայի ամոքման ձեռնարկը» առաջին անգամ հրատարակվեց, ես և Քրիսը մասնակցեցինք Հյուսթոնի ազատության փառատոնին, որը նշում էր «Վետերանների օր» կոչվող ամերիկյան տոնը: Այդ օր մենք հարգում ենք ԱՄՆ-ի ռազմական վետերաններին: Մեր անձնակազմի թիմը գիտեր, որ ես հոգետրավմայի հովվական խորհրդատու եմ, ուստի, երբ զինվորը հետհոգետրավմատիկ սթրեսի ախտանիշներ էր զգում, ինձ կանչում էին դեպքի վայր՝ օգնելու: Դա հյուծող ժամանակ էր: Զինվորից զինվոր վազվզում էի, երբ ինձ տեսավ մարտական բժիշկ Էնդին: Նա ինձ ասաց. «Ռահնել-լա, ես հասկանում եմ: Դու գիտես, թե ինչպես է իմ վրա ազդել որպես բժիշկ ծառայելու ժամանակը: Բայց ես նայում եմ քեզ և տեսնում եմ նույն այն տեսքը, որն ունենում է բժիշկը, երբ ծանրաբեռնված է իրեն շրջապատող տարբեր պատճառների քանակով»: Եվ հենց այդ ժամանակ նա հրամայեց ինձ նստել և հինգ րոպե շունչ քաշել, որովհետև, ինչպես նա ասաց, «Մենք՝ բժիշկներս, սովորել ենք, որ ոչ մեկին մահացած պետք չենք, և դու նույնպես: Դուք պետք է հոգ տանեք ձեր մասին ամեն ինչից առաջ»: Նա ճիշտ էր:

Վերականգնման համար ժամանակ հատկացնելը կարևոր է: Երբեմն դա կլինի միայն այդ հինգ րոպեանոց շնչառությունը: Սա ձեր մարմնին կտա ժամանակ հանգստանալու, կդանդաղեցնի ձեր շնչառությունը, որպեսզի այն բարձրացնի ձեր թթվածնի մակարդակը, որն իր հերթին կօգնի ձեզ կենտրոնանալ ապագա առաջադրանքի վրա: Լրացուցիչ առավելությունն այն է, որ դա ձեզ կտա մի պահ ադրթելու: Ճգնաժամի իրադարձությունից հետո առաջին 36 ժամվա ընթացքում ձեր անցածը մշակելու համար երկար ժամանակ պլանավորելը կնվազեցնի դրա երկարաժամկետ ազդեցությունը ձեր վրա և կարագացնի ձեր ապաքինումը: Եթե ցանկանում եք մնալ մարտում, ապա ինքնախնամքի այս ռազմավարությունը շատ կարևոր է, քանի որ Էնդիի հորդորը ճշմարիտ է, դու մեռած ոչ մեկին պետք չես:

ՍՏԵՂԾԵԼ ՀԱՎԻՏԵՆԱԿԱՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ ԳՈՅԱՏԵՎՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

Երբ դուք ժամանակից շուտ պատրաստել եք այն ամենը, ինչ կարողացել եք, ձեռք եք բերում ազատության որոշակի զգացում: Երբ Աստված ձեզ հանձնարարություն տա, դա դռներ կբացի արկածների համար, որոնց մասին երբեք չէիք երազել, ինչը ձեզ ավելի շատ հնարավորություններ կտա տեսնելու Աստծու ձեռքը ձեր կյանքում և ձեր շրջապատում: Ես ձեզ երաշխավորում եմ, որ հավատքով և հնազանդությամբ ապրելը հետաքրքիր կյանք է:

Մի քանի տարի առաջ ես մեկնեցի Իսրայել՝ այս անգամ այցելելու դստերս, փեսայիս և նորածին թոռնիկիս: Մի օր ես զգացի, որ Տիրոջ կողմից կանչված էի հոգևոր ճանապարհորդության՝ գնալ Երուսաղեմ և մեկ օր Նրա հետ մենակ անցկացնելու համար: Այսպիսով, ժամանակակից եբրայերենի քիչ իմացությամբ, ես ներբեռնեցի Իսրայելի երկաթուղիների հեռախոսային հավելվածը, նստեցի գնացք և հետևեցի հրահանգներին, միայն թե պարզեցի, որ գնացքից սխալ տեղ եմ իջել: Ինձ օգնություն էր պետք: Երկաթուղային կայարանում միայն մեկ մարդ էր աշխատում, և նա անգլերեն չէր խոսում: Այսպիսով, ես նայեցի ամբողջ շենքը, նույնիսկ լոգասենյակներում չկարողացա այլ մարդ գտնել: Ես նստեցի երկաթգծի մոտ գտնվող նստարանին, գնահատելով իրավիճակը՝ խնդրելով Տիրոջը առաջնորդել և պաշտպանել ինձ:

Երբ ես աղոթում էի, ես զգացի, որ ինչ-որ մեկը նստեց իմ կողքին, ես բացեցի աչքերս և այնտեղ մի երիտասարդ կին էր: Ես հարցրեցի նրան, թե որտեղից է նա և արդյոք նա խոսում է անգլերեն: Նա ասաց. «Այո, ես Նյու Ջերսիից եմ» (որը Ամերիկայի նահանգներից մեկն է): Նա նաև վարժ տիրապետում էր եբրայերենին: Նա օգնեց ինձ մեքենա վարձել, ինձ հետ եկավ օդանավակայան և օգնեց ինձ հասնել Երուսաղեմ ճիշտ գնացքով: Մինչ օրս ես հավատում եմ, որ նա Աստծու կողմից ուղարկված հրեշտակ էր: Ես նույնիսկ հարցրեցի նրան, թե արդյոք կարող եմ դիպչել նրան, որպեսզի տեսնեմ, թե արդյոք նա իրական է:

Մամա Արջուկներ, քանի որ դուք բախվում եք տարբեր փորձությունների, հիշեք, **որ երբեք մենակ չեք**: Աստված ոչ միայն ռեսուրս է, Նա ձեր աղբյուրն է այն ամենի համար, ինչ լավ է և այն ամենի համար, ինչ ձեզ անհրաժեշտ է: Աղոթքի միջոցով կանչեք Աստծուն, իսկ հետո դիտեք, թե ինչպես է Նա պատասխանում: Նրա օգնությունները գալիս են մեծ կամ փոքր փաթեթներով. երբեմն նրանք քողարկված են գալիս որպես երիտասարդ կին Նյու Ջերսիից:

*Տիրոջն ապաւինիր քո բոլոր սրտով,
եւ քո հասկացողութեանը մի վստահիր:
Քո բոլոր ճանապարհներումը ճանաչիր նորան,
եւ նա կուղղէ քո ճանապարհները:
Դու քո աչքի առաջին իմաստուն մի լինիր, վախիր Տէրիցը եւ հեռացիր չարից:
Սա առողջութիւն կլինի քո մարմնի համար, եւ պարարտութիւն՝ քո ոսկորներին:*

Առակաց 3:5-8

Եզրահանգում

Մեզանից շատերը Հայաստանում ապրել են ճգնաժամ, հոգեւորավաճ, քաոս և պատերազմ: Տրամաբանական է ենթադրել, որ մոտ ապագայում մենք կարող ենք նորից զգալ այս բաները: Այդ իսկ պատճառով, մենք պետք է լինենք հավատարիմ, իմաստուն և խելամիտ՝ ժամանակից շուտ պատրաստելու մեզ և մեր ընտանիքներին ապագա արտակարգ իրավիճակների մարտահրավերներին դիմակայելու համար: Մենք կարող ենք հենց հիմա որոշել՝ արդյոք խոհեմ ենք լինելու և նախազգուշական միջոցներ ենք ձեռնարկելու, թե՞ լինելու ենք պարզամիտ՝ կուրորեն շարունակելով և կրելով հետևանքները, ինչպես ասում է մեր սկզբնական համարը: Մենք պետք է ձեռք բերենք

ներքին, արտաքին և հավիտենական ուսուրասներ, որպեսզի լիարժեք պատրաստ լինենք: Եվ ավելին, քան պարզապես պլանավորումն ու նախապատրաստումը, մենք պետք է գործադրենք մեր ծրագրերը, որպեսզի ճգնաժամի դեպքում մեր ընտանիքներն արձագանքեն արագ և արդյունավետ՝ դրանով իսկ մնալով ապահով և ողջ:

Աղոթք

Երկնային Հայր, ես աղոթում եմ շնորհքի, ուժի և քաջության համար՝ դիմակայելու գալիք մարտահրավերներին: Տե՛ր, ես գիտեմ, որ Դու ինձ միշտ չե՛, որ տալիս ես այն, ինչ ես ուզում եմ, բայց Դու միշտ կապահովես այն, ինչ ինձ պետք է: Օգնիր ինձ կատարել իմ հանձնարարությունները: Երբ գա իմ ժամանակը կամ երբ վերադառնաս, կարողանամ լսել. *«Լա՛ւ, բարի եւ հաւատարիմ ծառայ. Քիչ բաների վերայ հաւատարիմ էիր, ես քեզ շատ բաների վերայ կ'դնեմ. Մտիր քո տիրոջ ուրախութիւնը»* խոսքերը: Ամեն:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա -- Գլուխ 8

Գտնել լույս ամենամութ վշտի մեջ

Մարշել Քարթեր, Քրիս և Ռահենելա Ադսիթ¹¹

*Տեքը մօտիկ է սրտով կոտրուածներին, եւ փրկում է հոգով փշրուածներին:
(Սաղմոս 34:18)*

Վալենտինայի պատմությունը

Մենք ապրում էինք Արցախում, երբ սկսվեց ադրբեջանական հարձակումը: Մի քանի օր անց, երբ մեր տարածքում կռիվը մի փոքր հանդարտվեց, ես գտա երեխաներիս ու գնացինք օդանավակայան: Հենց այստեղ էին մեզ ու մյուս տեղահանված հայերին ռուս խաղաղապահները հրահանգել գնալ: Առաջին օրը հարյուրավոր մարդիկ սկսեցին հավաքվել այնտեղ, հետո՝ հազարավոր մարդիկ: Չորրորդ օրն օդանավակայանում բացարձակապես տեղ չկար, գնալու տեղ էլ չկար: Ռուսները մեզ ուղղակի ասացին, որ գնանք. «Թող ձեր սեփական կառավարությունը ձեզ ապաստան տա: Այստեղ այլևս տեղ չկա: Մենք չենք կարող օգնել ձեզ»:

Հետո մեզ հայտնեցին, որ Հայաստանի ճանապարհը հերթական անգամ բաց է, և մենք կարող ենք այդ ճանապարհով հեռանալ: Ես արագ վերադարձա մեր տուն և հավաքեցի մի քանի թանկարժեք իրեր՝ նկարներ, կարևոր փաստաթղթեր, սնունդ, կոշիկ աղջկա համար և ամուսնուս լուսանկարը, ով սպանվել էր 2020 թվականի 44-օրյա պատերազմի ժամանակ:

Մենք հույս ունեինք վերադառնալ մեր քաղաք, որտեղ թաղված են իմ հորեղբայրներն ու ամուսինս, որոնք բոլորն էլ զոհվել են պատերազմում: Իրականում միայն ամուսնուս ձեռքերն են թաղված այնտեղ, քանի որ դա այն ամենն է, ինչ նրանք գտել են նրանից:

Երեք օր ճամփորդելուց հետո վերջապես հասանք Հայաստան: Երբ մենք անցնում էինք սահմանը, երեխաներիցս մեկն ասաց. «Մայրիկ, մենք երկրորդ անգամ ենք կորցրել պապային»: Սկզբում ես չհասկացա, թե նա ինչ նկատի ուներ, բայց հետո նա ասաց. «Մենք հիմա էլ թողել ենք նրա գերեզմանը»:

Ամուսնուս կորցնելու վիշտը, տնիցս ու ընկերներիցս հեռանալը, երեխաներիս անապահովության զգացումը, նույնիսկ ամուսնուս գերեզմանը, այս ամենի հետ ես հանգիստ չեմ գտնում:

Կորուստ և վիշտ

Վալենտինան ուներ մի բան, որը սիրելի և թանկ էր իր համար, և դուք նույնպես ունեք: Պատերազմը դա տարավ: «Վիշտը սեր է, որը չի ցանկանում բաց թողնել», - գրել է ռաբբի Էրլ Ա. Գրոլմանը¹²: Ահա թե ինչու է Վալենտինայի սիրտը շատ ցավում: Սողոմոնը Երգ Երգոց 8:6-ում գրել է. «Սերը մահի պես ուժեղ է»: Ինչպես նշում է իդանդացի գրող Ֆրենկ

¹¹ Այս գլխի բովանդակության մեծ մասը մեր երեքի համատեղ գրած «Երբ պատերազմը գալիս է տուն» գրքից է:

¹² Րաբբի դոկտոր Էրլ Ա. Գրոլման – մեջբերումը վերցված է www.DailyCelebrations.com:

Օ'Քոնորը, երբ մենք ունենում ենք մեծ կորստի զգացում, «դա նշանակում է, որ մենք ունեինք մի բան, որի համար արժե վշտանալ: Նրանք, որոնց համար ես ցավում եմ, նրանք են, ովքեր անցնում են կյանքի միջով՝ չիմանալով, թե ինչ է վիշտը»¹³ :

«Հիսուսը լաց
եղավ» Հովհ.11:35

Կապելան Ռեյ Գյունտան գրում է. «**Վիշտը բնական հույզերի և զգացմունքների բնականոն գործընթացն է, որը եզակիորեն զգացվում է ցանկացած հարաբերությունների կորստից հետո**»¹⁴ :

Վիշտը նորմալ է: Մենք ստեղծված ենք վշտանալու համար: Աստված է այն ստեղծել: Աստված դա զգաց, երբ Նա քայլեց այս երկրի վրա որպես մարդ¹⁵ : *Բողոքն* են դա զգում: Մենք բոլորս վիշտը տարբեր կերպ ենք ապրում, բայց բոլորս էլ զգում ենք այն:

Անգլերեն «վիշտ» բառը գալիս է լատիներեն բայից, որը նշանակում է «ծանրաբեռնել»: Դա հենց այն է, ինչ զգում է վիշտը, այնպես չէ: Ծանր բեռ, որը կցանկանայիք վայր դնել, բայց չեք կարողանում:

Վիշտը միշտ առաջանում է ինչ-որ տեսակի **կորստից**՝ կորցնելով ինչ-որ մեկին կամ ինչ-որ բան, որին կապված ենք եղել: Վիշտն ունի տարբեր մակարդակներ և ինտենսիվություններ: Մենք մի փոքր տխրում ենք, երբ մեր սիրելի ջինսը փչանում է, և մենք պետք է այն դեն նետենք: Մենք մի փոքր ավելի ենք տխրում, երբ մեր անձնական համակարգիչը խափանվում է, և մենք կորցնում ենք հարյուրավոր նվիրական լուսանկարներ: Ավելի խորը վիշտը գալիս է, երբ սիրելի ընտանի կենդանին է մահանում, երբ ավարտվում են թանկ հարաբերությունները, երբ հոգս են ցնդում երազները, որոնք մենք պահում էինք ապագայի համար, կամ երբ մեր սիրելին մահանում է:

Վշտի նպատակը

Աստված մեր մեջ ստեղծել է վիշտ արձագանքը (վիշտն իբրև արձագանք)՝ կորուստ պատճառած իրադարձությունները հոգեբանորեն, հուզականորեն և հոգևոր ճանապարհով հաղթահարելու նպատակով: Եթե մենք պատրաստ չենք դիմակայելու վշտի ընթացքին, կամ եթե մենք փորձում ենք գտնել կարճ ճանապարհ, մենք կմնանք մեր ցավի ծովում՝ երբեք չհասնելով այն դիմացկունությանը, որը Տերը նախատեսել է մեզ համար:

Ասում են, որ արցունքները միջոց են, որ Աստված դրել է մեր մեջ, որ տխրությունը հեռանա մեր մարմնից: Եթե դիմադրենք դրանց, մեր վիշտը երբեք չի կորցնի իր ուժգնությունը:

Դավիթ թագավորը գրեց. «*Իմ թափառիլը դու համարում ես. Իմ արտասուքները դիր քո տկի մեջ. ահա նորանք քո գրքումն են*»: (Սաղմոս 56:8) Աստված՝ Իր անսահման քնքշությամբ և սիրով, ոչ միայն ուշադրություն է դարձնում քո արցունքներին, այլ նաև պահպանում է դրանք: Դրանք այնքան թանկ են Իր համար:

«Նորմալ» վիշտ

Ս.Ս. Լյուիսը՝ անցյալ դարի մեծագույն քրիստոնյա փիլիսոփաներից և ուսուցիչ-

¹³ Ֆրենկ Օ'Քոններ – մեջբերում վերցված է www.gaia.com:

¹⁴ Կապելան Ռեյ Գյունտան, Վշտից վերականգնում ուսումնական ձեռնարկ, (Integrity Publishers, 2002). Էջ 63:

¹⁵ Հիսուսը վշտացավ, օրինակ՝ Մատթեոս 26:37, 38, Մարկոս 3:5, Դուկաս 19:41:

ներից մեկը, իր սեփական ճանապարհորդությունն ունեցավ վշտի միջով այն բանից հետո, երբ իր սիրելի կինը՝ Ջոյը մահացավ քաղցկեղից: Նրա մահից հետո նա շատ ամիսներ օրագիր է պահել, որտեղ գրել է հետևյալը.

«Վշտի զգացումը վախի պես է: Թերևս, ավելի խիստ, նման է անորոշությունը: Կամ սպասելու նման է. պարզապես սպասում եմ, որ ինչ-որ բան տեղի կունենա: Դա կյանքին տալիս է մշտական ժամանակավոր զգացողություն: Կարծես չարժե որևէ բան սկսել: Ես չեմ կարող տեղավորվել: Ես հորանջում եմ, հուզվում, չափից շատ եմ ծխում: Մինչ այժմ ես միշտ շատ քիչ ժամանակ եմ ունեցել: Հիմա ժամանակից բացի ոչինչ չկա: Գրեթե մաքուր ժամանակ, դատարկ հաջորդականություն»¹⁶ :

Երբ կարդում եք ախտանիշների հետևյալ ցանկը, ստուգեք ձեր փորձառած որևէ մեկը:

- ☐ **Վախ.** Դուք կարող եք վախենալ, որ ավելի շատ կորուստներ կունենաք, որ չեք կարողանա կարգավորել գոյություն ունեցող ճնշվածությունը:
- ☐ **Ջայրույթ. Դուք գուցե նույնիսկ չգիտեք, թե ինչու եք զայրացած:** Պարտադիր չէ, որ դա տրամաբանական լինի: Ձեր զայրույթը կարող է երկար ժամանակ առերևույթ զգալի լինել:
- ☐ **Լաց.** Դուք կարող եք լաց լինել: Հետո մի քիչ էլ լացել: Եվ ավելին. Եվ հենց այն ժամանակ, երբ կարծում եք, որ դուք լացելու համար այլևս արցունքներ չունեք, դուք էլի լաց եք լինում:
- ☐ **Մեղքի զգացում.** Եթե միայն ես . . . Ինչ կլինեք եթե . . . Ես պետք է. . . Հետադարձ հայացքն ու ափսոսանքը կարող են որոշ ժամանակ գրավել ձեր մտքերը:
- ☐ **Մենակություն.** Ձեզ կթվա, թե ոչ ոք չի կարող հասկանալ, թե ինչի միջով եք այժմ անցնում, և որ չեն էլ ուզում հասկանալ:
- ☐ **Մեղադրել.** *Սա այնքան անարդար է: Որտե՞ղ է արդարությունը: Ի՞նչ արեցինք մենք սրան արժանանալու համար: Ինչ-որ մեկը պետք է պատասխանատվության ենթարկվի!*
- ☐ **Փախչել/թմրել.** Դուք կարող եք հուսահատորեն փնտրել «փախուստի ելք»: Սրանից ելք պետք է լինի: Դուք կարող եք փորձել թմրանյութեր, ալկոհոլ, աշխատանք, ճանապարհորդություն, ծառայություն, սեքս, սնունդ, գնումներ, մոլախաղեր, ամեն ինչ ձեր միտքը դժվարություններից շեղելու համար:

Այլ ախտանիշները ևս ներառված են.

- ☐ Ախորժակի կորուստ
- ☐ Մեռական ցանկության կորուստ
- ☐ Ջրազրկում
- ☐ Հիշողության հապաղումներ, մտքի կարճ շրջադարձներ
- ☐ Անբացատրելի ցավեր և թույլ մզմզոցներ
- ☐ Քնկոտություն, հոգնածություն, բթացում
- ☐ Անքնություն

¹⁶ Ս.Ս. Լյուիս, *Դիտարկված Վիշտ* (HaperSanFrancisco, 2001, 1961). Էջ 33:

- ☐ Մղձավանջներ
- ☐ Հիպերակտիվություն
- ☐ Լքվածության զգացում
- ☐ Աստժո հանդեպ հավատի կորուստ
- ☐ Հիասթափություն
- ☐ Չափազանց շատախոսություն
- ☐ Խոսելու ցանկության կորուստ
- ☐ Վերահսկողությունից դուրս լինելու զգացողություն
- ☐ Հուզական գերբեռնվածություն
- ☐ Առհասարակ որևէ զգացողության կորուստ

Ինչպես չսգալ

Որոշ մարդիկ կանեն *ամեն ինչ*, որպեսզի խուսափեն վշտի ծանր դժվարություններից, և կարծում են, որ նրանք ինչ-որ բանի կհասնեն: Այս գործողությունները կարող են թույլ տալ ժամանակավորապես մեզ մի փոքր ավելի լավ զգալ, բայց դա մեզ չի հանում մեր տխուր վիճակից: Ստորև բերված է այն ուղիների ցանկը, որոնցով մարդիկ փորձում են հաղթահարել իրենց իրավիճակը՝ իրականում չառերեսվելով իրենց վիշտի հետ: Ձեր մտքում գրի առեք այն ամենը, ինչ կարծում եք, որ կարող եք ժամանակ առ ժամանակ անել¹⁷

- ☐ **Գործել** - ենթարկվել ճնշման վատ վարքագիծ դրսևորելու համար:
- ☐ **Աննպատակ վիճակ** - դեպի այն, ինչ թվում է ավելի հասանելի:
- ☐ **Հարձակում** - ջարդել այն ամենը, ինչ վախեցնում է ձեզ կամ խփել նրան, ում սպառնալիք եք համարում:
- ☐ **Խուսափում** - հեռու մնալ որևէ բանից կամ որևէ մեկից, որը կարող է ձեզ սթրես առաջացնել:
- ☐ **Փոխհատուցում** - մի ոլորտում դրսևորած թուլությունը փոխակերպել մեկ այլ ոլորտում ուժ ձեռք բերելով:
- ☐ **Հեքքում** – տեղի ունեցած դեպքն ընդունելուց հրաժարում:
- ☐ **Տեղափոխում** - բացասական գործողությունը տեղափոխել դեպի ավելի անվտանգ թիրախ (ինչպես շանը ոտքով հարվածելը):
- ☐ **Երևակայել** - իրականությունից փախչել անհասանելի ցանկությունների կեղծ աշխարհ:
- ☐ **Իդեալականացնել** - գերազնահատել ցանկալի գործողության լավ կողմերը և անտեսել բացասական կողմերը:
- ☐ **Նույնականացում** – ուրիշ մարդկանց նմանակում՝ նրանց ցանկալի հատկանիշները վերցնելու համար:
- ☐ **Բանականացում** - խուսափել հույզերից՝ կենտրոնանալով միայն փաստերի և տրամաբանության վրա:

¹⁷ Արտապատկերման մեխանիզմների մասին այս մասնակի ցանկը վերցված է www.changingminds.org կայքից՝ “Explanations/Behaviors/Coping” աղյուսակից:

- ❑ **Պասիվ ագրեսիա** – անել իր ուզածը՝ քննադատորեն խուսափելով կատարել այն, ինչ իրենից ակնկալվում է:
- ❑ **Պռոյեկցիա** – տեսնել ձեր իսկ սեփական անցանկալի հատկանիշները ուրիշների մեջ:
- ❑ **Ռացիոնալացնել** - ստեղծել տրամաբանական պատճառներ սեփական դեստրուկտիվ վարքագծի համար:
- ❑ **Ռեգրես՝ հետընթաց** - վերադառնալ մանկական վիճակին՝ խնդիրներից կամ պատասխանատվությունից խուսափելու համար:
- ❑ **Ճնշել** - գիտակցաբար զսպել անցանկալի բուռն ցանկությունները՝ անտեսելով բուն պատճառը:
- ❑ **Տրիվիալացնել** – որևէ երևույթ կամ խնդիր փոքրացնել, աննշան դարձնել, երբ դա իսկապես կարևորություն ունեցող բան է:

Եթե դուք ձեր մեջ տեսնում եք այս վարքագծի օրինակներից, ապա նախ պետք է տեսնել, թե ինչո՞ւ համար են դրանք: Կարճ ճանապարհով վերականգնման վրա հույս դնելը ձեզ ամենևին վերականգնման չի տանի:

Ինչպես սգալ

Էլիզաբեթ Կյուրլեր-Ռոսը շվեյցարացի բժիշկ էր, ով երկար տարիներ ուսումնասիրում էր վշտի թեման: Իր «*Մահվան և մեռնելու մասին*» գրքում նա հայտնում է, որ կա ընդհանուր օրինաչափություն, որը մարդկանց մեծամասնությունը զգում է, երբ նրանք բախվում են կյանքը փոխող հոգեւորավմայի կամ ճգնաժամի հետ: Տարիների ընթացքում մենք հասկացանք, որ այս ցիկլը վերաբերում է գրեթե ցանկացած զգալի կորստին և դրա հետևանքով առաջացած վշտին:

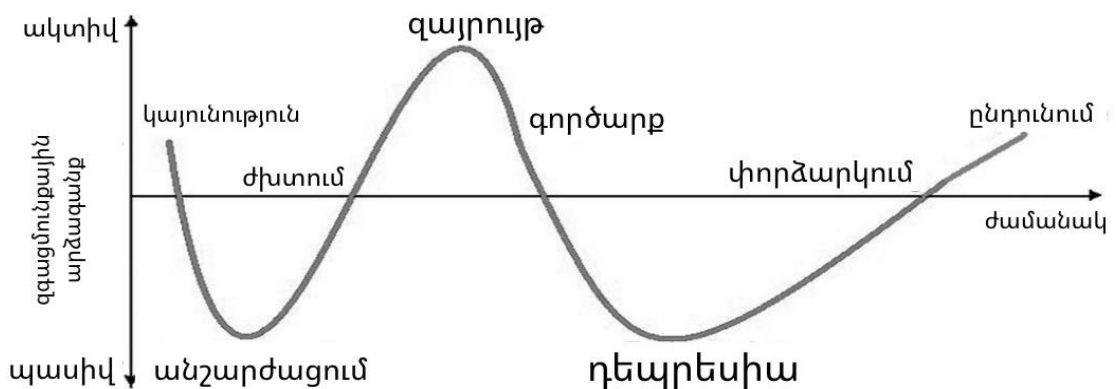
Հուզական վիճակների այս ցիկլը ներկայացված է ստորև բերված աղյուսակում: Այն ցույց է տալիս ակտիվության և պասիվության վայրիվերումները, երբ տուժող անձը ճկվում և խուսափում է իր հուսահատ ջանքերից՝ հաղթահարելու հոգեւորավման, խուսափելու փոփոխություններից և վերջապես հաշտվելու դրա հետ:

Մարդը սկսում է հարաբերական կայուն վիճակում, իսկ հետո ռումբը պայթում է: Անորոշ ժամանակաշրջանների ընթացքում նա անցնում է այս փուլերը (պարտադիր չէ նույն այս հերթականությամբ)։

- **Անշարժացման փուլ** – Շոկ. ճգնաժամի կամ հոգեւորավմայի ենթարկվելուց հետո կաթվածահար լինել և չկարողանալ որոշել, թե ինչ անել հետո:
- **Ժխտման փուլ** - Ճշմարտությունից խուսափելու փորձ: *Ո՛չ: Մա չի կարող պատահել: Կամ՝ դա ինձ վրա չի ազդել, դա այնքան էլ վատ չէր: Կամ նույնիսկ, դա երբեք չի եղել: Ես պարզապես պատկերացրեցի դա:*
- **Զայրույթի փուլ** – Զսպած հույզերի արտամղումը զայրույթով: *Կյանքը սարսափելի է: Զայրույթը միշտ նստած է վարքագծի արտաքին շերտում և դրսևորվում է անմիջապես. փոքր-ինչ պատճառի դեպքում զայրանալ որևէ մեկի վրա, մեղադրել ուրիշներին, երբեմն-երբեմն սառը լինել, սառը զայրույթ ցուցաբերել, մեկուսանալով խուսափել զայրույթի պայթելուց:*

- **Գործարքի փուլ** - Անիմաստ ելք փնտրել: Խոստանալ Աստծուն, որ դուք որոշակի գործողություն կկատարեք, եթե Նա փոխի ինչ-որ բաներ՝ պայմաններ ստեղծի ամոքման համար, օրինակ՝ *Երբ ամուսինս վերադառնա նորմալ վիճակով, այն ժամանակ ես նույնպես լավ կլինեմ:*
- **Դեպրեսիայի փուլ** – Անխուսափելի իրավիճակի վերջնական գիտակցում: Մա շատ տխուր ժամանակներ են, բայց նաև շրջադարձային, որովհետև վշտացողը վերջապես հանգում է այն փաստին, որ չի կարող կյանքը վերականգնել այնպես, ինչպես եղել է:
- **Փորձարկման փուլ** - Իրատեսական լուծումների որոնում: Միգուցե ես պետք է փորձեմ ավելին գտնել: *Միգուցե ես պետք է ինչ-որ մեկի հետ խոսեմ իմ վիճակի մասին: Միգուցե սկսեմ կրկին ջանք գործադրել: Միգուցե ես պետք է միանամ Աստվածաշնչի այն սերտողությանը, որի մասին լսել եմ:*
- **Ընդունման փուլ** - Վերջապես գտնել առաջ գնալու ճանապարհը: Այժմ նրանք լիովին ընդունում են հոգեւորական կամ ճգնաժամը: *Վատ էր, իսկապես շատ վատ, բայց ես ողջ մնացի: Ես պատրաստվում եմ դա անել: Իմ աշխարհը փոխվեց, բայց ես կարող եմ ապրել այս նոր աշխարհում: Ես կկարողանամ նույնիսկ բարգավաճել:*

Կյուրեր-Ռոսս վշտի ցիկլը.



Դուք կարող եք բաց թողնել մի փուլ և հետո վերադառնալ դրան: Դուք կարող եք արագ և հեշտությամբ անցնել մի փուլ և երկար մնալ մեկ այլ փուլում: Դուք կարող եք հայտնվել մի քանի փուլերի միջև հետ ու առաջ անելով կամ տարբեր փուլերի օղակներում անկանոն պտտվել: Ոմանք կասեն, որ այն պետք է կոչվի «Կյուրեր-Ռոսսի վշտի խզբզանք» և ավելի քիչ նման է գեղեցիկ, կոկիկ «ցիկլին», և ավելի շատ նման է հետևյալին



Ոչ ոք չի կարող հստակ ասել, թե ինչպես կվարվի իր հոգեւորականի հետ, որ տրվել է իրեն առանձնահատուկ ճանապարհով: *Ամեն մարդ տարբեր է:* Բայց ինչպես նախկինում ասել ենք, կա մեկ շատ կարևոր պատճառ, թե ինչու է Աստված ձեզ տանում ձեր ներկայիս տառապանքի միջով.

Օրհնեալ լինի Աստուած եւ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսի Հայրը, գթութիւնների Հայրը եւ ամեն միսիթարութեան Աստուածը, Որ միսիթարում է մեզ մեր ամեն նեղութիւնումը, որ մենք կարող լինենք միսիթարել նորանց որ ամեն տեսակ նեղութիւնում են՝ այն միսիթարութիւնովն որով մենք Աստուածանից միսիթարվում ենք: - Բ Կորնթացիս 1:3,4

Ինչպես ճիշտ սգալ

Երբ մենք ունենում ենք հոգետրավմատիկ իրադարձություն, մենք վիշտ ենք ապրում, իսկ սուգն այն է, ինչ մենք անում ենք այդ ընթացքում: Սա վշտի գործողությունների մի կողմն է, մեր ներքին ցավի մարմնավորումը: Եվ Հիսուս Քրիստոսը, ով ամենագետ է, ասում է, որ երբ մենք դա անում ենք, մենք օրհնվում և միսիթարվում ենք (Մատթեոս 5:4): Ահա մի քանի սկզբունքներ, որոնք պետք է հիշել, երբ դուք պայքարում եք ձեր վշտի դեմ սգի միջոցով:

*«Երանի սգաւորներին, որ նորանք կ'միսիթարուին»:
Մատթ. 5:4*

➤ Հիշեք, թե որտեղ է Աստված

Տէրը սօտիկ է սրտով կոտորուածներին, եւ փրկում է հոգով փշրուածներին: - Սաղմոս 34:18

Ձեր վերքերի պատճառով դուք ձեր վրա եք հրավիրել Աստծու ուշադրությունը: Նա սիրող և ողորմած Աստված է, պատրաստ է օգնել հաղթահարելու յուրաքանչյուրին, ով տառապանքի մեջ է, ով կվստահի Իրեն: Հաշվի առեք դա: Դուք կարող եք ակնկալել, որ այդ ընթացքում Նա ներկա կլինի և կպատասխանի ձեր կարիքներին: Նա նման է ձեր լավագույն ընկերոջը, ով ասում է. «Եթե ինչ-որ բանի կարիք ունես, մի՛ վարանիր խնդրել»: Եվ Նա դա նկատի ունի:

Խնդրե՛ք Հիսուսին, որ ձեր ցավը կիսի: Փակե՛ք ձեր աչքերը և զգացեք, որ Նա կարծես թե գալիս է ձեր հետևից, Իր մեծ բազուկով փաթաթվում է ձեզ և պինդ բռնում:

➤ Հիշեք անցյալը և մնացեք լավատես

«Որքա՛ն անհույս կթվա մեզ փետրվարին պտղատու ծառի մերկ փայտը, եթե մենք երբեք չտեսնեինք գարնան հրաշքը»: – Լիլիաս Թրոթեր¹⁸

Թեև այն, ինչին դուք այժմ դիմանում եք, կարող է լինել ամենավատ փորձը, որը երբևէ ստիպված եք եղել ձեր ճանապարհին ունենալ, բայց դա միակ հոգետրավման չէ, որ դուք գիտեք: Մտածեք այն ժամանակների մասին, երբ Աստված աջակցել է ձեզ անցյալում: Էլիզաբեթ Էլիոթը, ում միսիթներ ամուսինը սպանվել է Էկվադորում հետամնաց բնիկների կողմից, գրել է. «Ձմեռվա մահը գարնան հարության անհրաժեշտ նախերգանքն է»¹⁹ Գարունը *գալու* է:

➤ Հետևեք ձեր հավատքի կայուն նպատակին

Ինքներդ ձեզ հարց տվեք. «Ինչի՞ն եմ ես հավատում»: Ի՞նչ պատասխանեցիր: Ենթադրենք, որ դուք չեք ասել «Ոչ մի բանի», գուցե ձեր պատասխանը մոտավորապես այսպիսին էր.

¹⁸Մեջբերումը Lilius Trotter, missionary to Africa from 1888 to 1928. Found in Elisabeth Elliot, *A Path Through Suffering* (Servant Publications, 1990):

¹⁹Նույն տեղում, էջ 41:

- «Որ Աստված ինձ դուրս կբերի այս դեպրեսիայից»:
- «Որ ես կարողանամ դադարեցնել այդքան շատ խմելը»:
- «Որ ես կարողանամ հաղթահարել զայրույթս»:

Սրանք բոլորը հավատքի մեծ նպատակներ են և հրաշալի խնդրանքներ Աստծուն, բայց դրանք այն չեն, ինչին դուք պետք է հավատաք: Եթե ամեն ինչ անեք, և դրանք չկատարվեն, ի՞նչ կլինի ձեր հավատքի հետ: «Ինչի՞ն էմ ես հավատում» հարցի միակ պատասխանը պետք է լինի «Աստված»: Ամեն անգամ, երբ մենք մեր հավատքը կապում ենք մեր հանգամանքների կամ որոշակի ցանկության հետ, մենք Աստծուն հեռացնում ենք մեր կյանքի գահից և մեզ դատապարտում մեծ հիասթափության:

➤ Մի՛ փորձեք դա անել միայնակ

Վիշտը խորը ցավ է մարդու համար, իսկ սուգը՝ ծանր վիճակ: Վշտի հետ արդյունավետ աշխատանքը միայնակ չի արվում: Մի՛ փորձեք լինել ձեզ շրջապատող մարդկանց հիմնական ուժը: Դուք ուժասպառ կլինեք: Համոզվեք, որ կգտնեք մի քանի մարդկանց, որոնց դուք գիտեք, որոնց վրա կարող եք հույս դնել, որ ձեր կողքին կլինեն, երբ ձեզ անհրաժեշտ լինեն: Մահվան և վշտի փորձագետ դոկտոր Հարոլդ Իվան Սմիթը գրում է.

«Սգացողները չեն կարող ազատվել իրենց ջրի տակառից, որը կոչվում է վիշտ: Նրանց պարան է պետք: Սգացողներին պետք է, որ մեկը մյուս ծայրից քաշի: Բայց նրանք իսկապես կարիք ունեն անհատների, ովքեր պարանները հարթեցնում են՝ ոչ թե պատասխաններով կամ հոգևոր ծեծված արտահայտություններով կամ նույնիսկ սուրբ գրային խոստումներով, այլ հույսով»²⁰ :

Ինչ-որ բան արեք ձեր զայրույթի հետ

Երբ զայրույթը զսպվում է, այն վերածվում է դառնության: Եվ, ինչպես ավելի վաղ նշեցինք, այդ դառնությունը տարածվելու է ձեր կյանքի սահմաններից դուրս: Բարկանալը նորմալ է: Դա նորմալ, ողջամիտ զգացմունք է, երբ մենք բախվում ենք անարդար, վիրավորական կամ ցավալի իրադարձությունների հետ: Աստվածաշնչում գրված է, որ Հիսուսն ինքը մի քանի անգամ բարկացավ (Մարկոս 3:1-5; Մարկոս 10:14; Հովհաննես 2:13-16): Բայց այն, ինչ *մենք անում ենք* այդ զայրույթի հետ, կարող է հանգեցնել մեղքի:

Եփեսացիս 4:26-ում Աստվածաշունչն ասում է. «*Բարկանալ՝ մի մեղանչեք*»: Երբ զգում եք, որ զայրույթ է ձեր մեջ բորբոքվում, նախ վերացրեք ձեր զայրույթի ֆիզիկական պատճառը, եթե կարող եք: Օրինակ, եթե դա անձ է, դուրս եկեք սենյակից, եթե դա ձեր գտնվելու վայրն է, գնացեք այլ տեղ: Դա նման է կրակի միջից փայտ հանելուն: Վառելափայտ չկա, կրակը շուտով կմարի: Գնացեք վազելու, կատարեք հրումներ և կքանիստեր, այգի խնամեք, ծառ կտրեք, ծառ տնկեք, հեծանիվ քշեք: Կամ, եթե կարող եք, կառուցողական ինչ-որ բան արեք. գնացեք օգնեք մեկին, ով դրա կարիքն ունի:

²⁰Dr. Harold Ivan Smith in *When Your People Are Grieving* (Beacon Hill Press, 2001), էջ 38. Dr. Smith-ը ամենուրեք խոսում է վշտի և մահվան թեմաների շուրջ և անցկացնում է «վիշտի հավաքներ» ԱՄՆ-ում:

Եզրահանգում: Վիշտ և հավիտենականություն

Ուժեղանալու և հասունանալու մի մաս կազմում է սովորելը, թե ինչպես լիովին ապրել կյանքի սթրեսային իրադարձությունները, ընդունել դրանք, սգալ, բաց թողնել դրանք և կարողանալ առաջ շարժվել: Ահա թե ինչ է ուզում անել Հիսուսը ձեզ համար.

Տեր Եհովայի հոգին ինձ վերայ է...

Միօնի սգալորների համար որոշելու, որ նորանց փառք տրուի մոխրի տեղ, ուրախության իւղ՝ սուգի տեղ, գովութեան պատմութեան՝ հանգուած սրտի տեղ. Եւ նորանց պիտի կոչեն արդարութեան բեւեկներ, որ Տերը տնկել է իր փառաւորութեան համար: Ես. 61:1-3

Տեր Հիսուս Քրիստոսն ասում է քեզ այսօր...

Ես ամեն ինչ տեսնում եմ: Ես տեսնում եմ ավերածություններն ու մահը, որ բերել են քո թշնամիները քեզ և նրանց, ում սիրում ես: Ես չեմ ուզում, որ դուք զարմանաք ձեր ապրած ցավալի իրավիճակից: Ես ուզում եմ, որ դուք վստահեք Ինձ: Ես ուզում եմ, որ դուք ուրախանաք, որ կիսում եք Իմ տառապանքները: Ձեր թշնամիներն ասում են ձեզ, որովհետև չգիտեն, որ Աստված է ուղարկել Ինձ: Նրանք ասում են ձեզ և վիրավորում ձեզ առանց պատճառի: Ես տեսնում եմ ամեն անարդարություն: Ես քեզ չեմ պատճառում այս ցավն ու կորուստը: Չարը և նրանք, ովքեր քայլում են խավարի մեջ, այս տառապանքն են պատճառել ձեզ և նրանց, ում սիրում եք: Ես ուզում եմ, որ դուք հիշեք Իմ խոսքը, Իմ խոստումը, որ ես ձեզ հետ եմ: Ես քեզ երբեք չեմ լքի. Ես կապահովեմ ձեզ: Ես կհատուցեմ ձեր թշնամիներին Իմ կատարյալ ժամանակում: Այսօր վստահիր Ինձ: Ես այստեղ եմ ձեզ հետ: Ես քեզ համար ճանապարհ կբացեմ: Դուք կարող եք ամեն ինչ անել Իմ միջոցով: Ես սիրում եմ քեզ.

Աղոթք

Երկնայի՛ն Հայր, իմ հոգին փշրված է այն ամենից, ինչի միջով անցել եմ: Ես ընկճված եմ, հոգնած, դատարկ, զայրացած և, շատ առումներով, անհույս: Բայց ես հավատում եմ Քեզ: Ես անցյալում տեսել եմ, որ Դու ինձ տանում ես շատ դժվար ժամանակների միջով, և ես գիտեմ, որ Դու միշտ ինձ հետ ես: Դու ամեն ձմեռվանից հետո գարուն ես բերում: Խնդրում եմ, ավելացրու իմ հավատքը: Օգնի՛ր ինձ համբերատար լինել այն գործընթացի մեջ, որով Դու տանում ես ինձ: Օգնի՛ր ինձ զգալու Քո Սուրբ Հոգու մխիթարությունը և այն մխիթարությունը, որն առաջարկում են իմ ընկերները, ովքեր սիրում են ինձ: Օգնի՛ր ինձ հիշել, որ Դու շուտով գարուն կբերես ձմռան ճյուղերին, որոնց ես հիմա նայում եմ: Խնդրում եմ, վերադարձրու ինձ իմ փրկության ուրախությունը:

Հիսուսի անունով, ամեն:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 9

Ո՞վ եմ ես.

Ճշմարտություն հոգետրավմայի ենթարկված ինքնության համար

Մարշել Քարթեր, Քրիս և Ռահենելա Ադսիթ կողմից²¹

*Բայց բոլոր նրանց, ովքեր ընդունեցին Նրան, Նա իրավունք տվեց դառնալ
Աստծո զավակներ, նույնիսկ նրանց, ովքեր հավատում են Նրա անվանը:
(Հովհաննես 1:12)*

Իմ «ես»-ը թողնելով Արցախում

Դրությունն ամիսներ շարունակ վատանում էին: Մենք ինքներս մեզ հույս տվեցինք, որ եթե կարողանայինք պարզապես դիմանալ այս ժամանակաշրջանին և հաղթահարել այն դժվարությունները, որ առաջացնում էին աղբյուրները, միգրացիոն հետքերը լավ լինեին: Բայց օրեցօր վիճակը վատանում էր: Մարդիկ սովամահ էին լինում: Հացի համար կռիվներ եղան, հիգիենայի պարագաներ ու մանկական սնունդ գտնելը շատ դժվար էր:

Սեպտեմբերի 19-ին սկսվեցին կրակոցները: Ձայները ցնցեցին մեզ, և ես ու ամուսինս, երեխաներս, արագ վազեցինք մեր նկուղ՝ ապաստան գտնելու համար: Բայց մենք մտածեցինք. «Մեր կյանքն ավարտվեց: Այստեղ ամեն ինչ կավարտվի»: Գոնե մեր ընտանիքը միասին մահանար: Ես իսկապես չէի կարող պատկերացնել, թե ինչպես մենք երբևէ ողջ դուրս կգանք: Թերևս դա կլինի մեր տանիքի վրա հրետանային արկ ընկնելով, կամ մեր աստիճաններով ներխուժած զինվորների հարձակումով: Բայց մի կերպ գոյատևեցինք: Այն սարսափը, որը ես ու իմ ընտանիքը զգացինք այդ ժամերին, այսօր էլ հետապնդում է մեզ:

Սեպտեմբերի 25-ին մեկնեցինք Ստեփանակերտից: Մենք ճանապարհորդեցինք 22 ժամ՝ շատ ուշացումներ, սոված, ուժասպառ, երեխաները լաց լինելով: Երբ մոտեցանք Հակարի կամրջին, սկսեցինք խուճապի մատնվել՝ մտածելով, թե թույլ կտան անցնել, թե՞ ոչ: Կմեռնե՞նք այստեղ, թե՞ կփրկվեինք: Ես երբեք ստիպված չեմ եղել նման մտքեր մտածել:

Երբ վերջապես անցանք կամուրջը, կարծես վերածնվեցինք: Մենք մեզ փրկված էինք զգում: Բայց մյուս կողմից մեզ խեղդում էր հայրենիքի կորուստը:

Ես իմ «ես»-ը թողել եմ Արցախում և երևի այլևս չեմ գտնի: Այնտեղ թողեցի ամեն ինչ՝ մորս գերեզմանը, տունս, ամբողջ մանկությունս, հայրենիքս: Ես ամեն ինչ թողել եմ այնտեղ և չեմ գտնի այստեղ:

Ճիշտ է, մենք որք ենք առանց Արցախի, բայց Արցախն էլ առանց մեզ է որք:

Ցավալի ժամանակները մեզ անձանաչելի են դարձնում նույնիսկ ինքներս մեզ համար: Մեր կոտրված սրտերը պատճառ են դառնում, որ կարևոր տեղեկությունը

²¹ Այս գլխի բովանդակության մեծ մասը վերցված է *When War Comes Home-Երբ Պատերազմը Գալիս է Տուն* գրքից՝ գրված մեր երեքի կողմից:

մոռացվի և դուրս գա ուշադրությունից: Հոգետրավմատիկ ապրումները կարող են պատճառ լինել, որ մեր սեփական ինքնությունը խաթարվի: Ամեն օր գոյատևելու մեր վճռականությունը մի կողմի վրա է դնում մեր ինքնությունը և սխալ տեղում կարգում Աստծու կողմից տրված եզակիությունն ու արժեքը գիտակցելու կարողությունը: Մենք պետք է թարմացենք մեր պատկերացումը, թե ով ենք մենք և ինչպես ենք փոխվել: Մեզ անհրաժեշտ են ամենօրյա հիշեցումներ այն մասին, ինչը երբեք չի փոխվում:

Ճշմարտությունն ընդդեմ ստի

Կան ստախոս ձայներ և նուրբ ուժեր, որոնք ձեր վրայից ջնջում են ձեր առավելությունները, ստիպում են ձեզ հրաժարվել ձեր ինքնապատկերից և անճանաչելի դարձնում ձեր իսկ մասին տեղեկությունը, որին դուք հավատում եք: Մեծ տարբերություն կա այն բանի միջև, թե ինչ են ասում ձեր մասին ձեր թշնամիները և ինչ է ասում ձեր Երկնային Հայր Աստվածը: Ճիշտ, առողջ ըմբռնումը, թե ով ենք մենք, կարևոր է Նրա համար և *կարևոր է* մեզ համար:

Մինչ Աստված ներկայացնում է Իր խոսքի մեծ մասը՝ բազմիցս հիշեցնելով մեզ, թե ով է Ինքը, Նա ներկայացնում է Իր խոսքի մյուս մասը՝ ասելով, թե ով ենք ՄԵՆՔ: Նա սահմանում է մեզ կրկին ու կրկին, կրկին ու կրկին, քանի որ Նա ցանկանում է, որ մենք քայլենք այդ իսկական ինքնության հաղթանակով:

Ինքնության գողությունը նորություն չէ: Դա 21-րդ դարի հանցագործություն չէ, որ վերջերս է ստեղծվել բարձր տեխնոլոգիաների կողմից: Դա իրականում ավելի հին է, քան պատիվն արատավորող տեղեկությունը: Ինքնության գողությունը սկսվել է նախքան մարդու արարումը: Եսայի մարգարեն մեզ ասում է, որ սատանան ցանկանում էր ընդունել Բարձրյալ Աստծու ինքնությունը (Եսայի 14:14): Բայց քանի որ նա չարաչար ձախողվեց այս փորձի մեջ, նա իր առաքելությունը դարձրեց խառնվել մեզ հետ, ովքեր իրականում ստեղծված են Աստծու պատկերով:

Երկրային ինքնության գողությունը տեղի է ունենում, երբ «անձը գիտակցաբար օգտագործում է ուրիշի անձնական նույնականացուցիչները՝ առանց օրինական լիազորությունների՝ չարամիտ որևէ արժեք ձեռք բերելու նպատակով»: Կամ պարզ ասած, ինքնության գողությունն այն է, երբ ինչ-որ մեկն անօրինական կերպով վերցնում է ՁԵՐ ես-ը:

Հոգևոր ինքնության գողությունը թույլ է տալիս ինչ-որ մեկին կամ ինչ-որ բանին համոզել մեզ, որ մենք այնպիսին չենք: Պարզ ասած, հոգևոր ինքնության գողությունն այն է, երբ մեզ խաբում են կամ ստիպում այլ ինքնություն վերցնել, քան ՄԵՐ ՄԵՓԱԿԱՆՆԷ:

Հոգևոր ինքնության գողությունը պատահում է, երբ մենք թույլ ենք տալիս թշնամուն համոզել, որ մեզ հետ վարվի այնպիսի մեկի նման, որը շատ ավելի ցածր է, քան այն, ինչ մեզ ասել է մեր Արարիչը: Մատանան մեզ կեղծ ինքնություն է տալիս: Նրա նպատակն է մեզ համար անճանաչելի պահել իրականությունը: Նա ցանկանում է, որ մենք մոռանանք այն ճշմարտությունը, որ մենք փրկագնված, վերաստեղծված, կենդանի Աստծու թագավորության զավակներն ենք (Հովհ.1:12):

Հոգետրավմատիկ սթրես և ինքնություն

Երբ մարդը ծանր հոգետրավմա է ապրում, հաճախ նրա ինքնաընկալումը հիմնովին խաթարվում է: Մինչ այդ նախկինում իրեն տեսնում էր որպես ռացիոնալ, ինքնաբավ, ընդունակ, ուժեղ և արժանի, բայց հիմա դրանց արժեքները հարցականի տակ են դրված: Դրանք փոխակերպվել են վախի, շփոթության, անգործության և անօգնականության զգացումներով:

Ձեր ինքնապատկերի բացասական հետևանքները ազդում են ոչ միայն հոգեբանական շրջանակում, այլև դրանք ներթափանցում են նաև ձեր վարքագծի մեջ՝ ոչնչացնելով ձեր պլանները, գործունեությունը, առաջնահերթությունները, արձագանքները, արժեքները, հույսերը, երազանքները, ձգտումները, սոցիալական փոխազդեցությունը... ցանկն անվերջ կարելի է շարունակել:

Ինքնաընկալման գնահատում

Բժիշկ Սթիվեն Սթոսնին²²՝ հոգետրավմայի և գոհ լինելու վերաբերյալ միջազգային այս հեղինակությունը, մշակել է շատ օգտակար գործիք, որը կօգնի գնահատել ձեր ներկայիս ինքնաընկալումը՝ որքան դրական կամ բացասական եք տեսնում ինքներդ ձեզ: Դոկտոր Սթոսնիի սովորական մոտեցումը շատ ավելի խորն է, բայց որոշ տարրեր այստեղ շատ օգտակար կլինեն: Ստորև թվարկված են ինքնաընկալման ութ տեսակ

<u>Դրական ինքնաընկալում</u>	<u>Բացասական ինքնաընկալում</u>
Հարգված	Չհարգված
Կարևոր.....	Անկարևոր
Ներված.....	Մեղադրված/Մեղավոր
Գնահատված.....	Չգնահատված
Ընդունված.....	Մերժված
Հզոր.....	Անզոր
Միրված.....	Չսիրված
Միավորված.....	Առանձնացված

Ակնհայտ է, որ ձեր կյանքի բոլոր բացասական ձայները ցանկանում են, որ դուք հնարավորինս հեռու լինեք աջ կողմի հասկանիշներից, ինչը ձեզ պահում է խոցելի վիճակում: Եթե դուք գտնվում եք աջ կողմում, դա այն պատճառով է, որ ձեզ ստերով են կերակրել: Ահա թե ինչ է ասում Աստծու Որդին սատանայի մասին.

Նա սկզբիցը մարդասպան էր, եւ ճշմարտութեան մէջ չ'կեցաւ, որովհետեւ ճշմարտութիւն չ'կայ նորանում. Երբոր սուտն է խօսում, իրաններիցն է խօսում, որովհետեւ ստախօս է եւ ստութեան հայրը:– Հովհ. 8:44

Ինչպես գրել է չինացի մարտիկ Սուն Յզին, «Բոլոր պատերազմները հիմնված են խաբեության վրա»: Սատանան դարեր շարունակ կիրառում է իր խաբուսիկ մարտավարությունը: Նա քեզ մանկուց է հետևում: Նա պարզապես գիտի, թե ինչ պետք է ասի ձեզ խաբելու համար: Նրա նպատակը ձեր կործանումն է (Ա Պետրոս 5:8), որը կնվազեցնի Աստծո Թագավորությունը և կվշտացնի Թագավորի մեծ սիրտը:

²² Հիմնական արժեքների/հիմնական վնասների հակադիր գույքերը մասին տե՛ս Dr. Steven Stosney's *Manual of the Core Value Workshop* գրքում [Copyright 1995, 2003 Steven Stosny] և նրա ուրիշ հրատարակություններում: Ավելին իմանալու համար այցելեք հետևյալ կայքը՝ www.compassionpower.com.

Բացահայտեք ձեր թշնամու խաբեությունը

Այս բաժնում եղած ստերը ստեղծվել են հենց սատանայի կողմից: Նա կշշնջա դրանք ձեր ենթագիտակցության մեջ ձեր ամենաթույլ պահերին: Ձեզ կհիշեցնի ձեր անցյալի դեպքերը, որոնք հաստատում են դրանք: Նա դրանք կներառի ձեր հոգետրավմատիկ իրադարձությունների մեջ: Նա կամրապնդի դրանք ձեզ շրջապատող աշխարհիկ ուղերձներով (մեսիջներով), որոնք կհարվածեն ձեզ: Եվ շուտով նա կստիպի, որ դուք *ինքներդ ձեզ* խաբեք:

Ստորև ներկայացված են **ուր խաբուսիկ թակարդներ**, որոնք սատանան լարել է ձեզ համար: Մտածեք լսել եք, թե ոչ դրանք նախկինում: Յուրաքանչյուր ստին կհետևի հակադարձ **ՃՇՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆԸ**, որին Աստված ցանկանում է, որ դուք լսեք:

Խաբեություն # 1 Չհարգված

Թշնամու ստերը.

- Դուք ոչինչ եք:
- Ոչ ոք չի մտածում ձեր մասին: Ինչու՞ պետք է նրանք դա անեն:
- Դուք արժանի չեք այն հարգանքին, որ ստանում են ուրիշները:

Գուցե ճիշտ այս բառերը չեն օգտագործվել, բայց երբ նրանց աշխարհը գլխիվայր շրջվել է, պատերազմական հոգետրավմայի շատ գոհեր լսում և հավատում են այս սատանայական ուղերձներին: Երբ դուք լսում եք դա, նայում եք ձեր իրավիճակին, նայում եք, թե ինչպես են մարդիկ արձագանքում ձեզ և հավատում եք այդ ստերի «ճշմարտությանը»:

Աստված ցանկանում է ձեզ *ճշմարիտ* տեղեկություն տալ, որը հակասում է սատանայի խաբեություններին: Ձեր հոգետրավմատիկ սթրեսը փոխեց ձեզ, դա ճշմարտության էությունն է: Բայց ասել. «Քանի որ ես փոխվել եմ և առաջվա պես չեմ գործում, արժանի չեմ հարգանքի », բացարձակ սուտ է և հակադրվում է Աստծու ճշմարտությանը:

Աստծու Խոսքը ոչ միայն ճշմարիտ է, այլև այն կենդանի է և գործուն՝ համաձայն Եբրայեցիս 4:12-ի: Դա նշանակում է, որ Աստվածաշունչը պարզապես բառեր չեն, որոնք մի քանի դար առաջ ինչ-որ ծեր մարգարե գրել է թղթի վրա: Այն շարունակում է ապրել այսօր: Եվ մինչ դուք կարդում եք այդ խոսքերը, և երբ Սուրբ Հոգին էներգիա է հաղորդում և կյանք է հաղորդում դրանց, դրանք դառնում են Աստծու խոսքերը, որոնք ուղղակիորեն ասվում են ձեզ, հենց այստեղ:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ Հարգված

Դուք Տիեզերքի Թագավորի ընկերն եք, քույրն ու եղբայրը, զավակը և ժառանգորդը: Նա ծրագիր ունի ձեզ համար նույնիսկ մինչև Ադամին և Եվային ստեղծելը: Դուք սիրված և բարձր հարգանքի արժանացած:

- [Հիսուսն ասում] *Այլ եւս ծառայ չեմ ասում ձեզ, որովհետեւ ծառան չ'գիտեմ, թէ իր տէրն ինչ է գործում. Բայց ձեզ բարեկամ ասեցի, որովհետեւ ամեն ինչ որ լսեցի իմ Հօրիցն, իմացրի ձեզ: – Հովհ. 15:15*
- *Որովհետեւ թէ սրբողը, եւ թէ սրբուողները, ամենը մէկիցն են. Եւ այդ*

պատճառով ամօթ չէ համարում նորանց եղբայր կոչել եւ ասել: – Եբր. 2:11

- *Ուրեմն այլ եւս ծառայ չես՝ այլ որդի. եւ եթէ որդի՝ Աստուծոյ ծառանգ էլ Քրիստոսով: – Գաղ. 4:7*

Խաբեություն # 2 Անկարևոր

Թշնամու սուտը.

- Ոչ ոք չի ցանկանում լսել ձեր կարծիքը:
- Դուք փոքրիկ ձուկ եք մեծ լճում:
- Գնացեք նստեք ձեր տեղը:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ Կարևոր

- *Բայց որոնք որ նորան ընդունեցին, իշխանութիւն տուաւ նորանց Աստուծոյ որդիներ լինելու՝ նորանց, որ նորա անունին հաւատում են: – Հովհ. 1:12*
- *Դուք երկրի աղն էք. – Մատթ. 5:13*
- *Դուք աշխարհի լոյսն էք: – Մատթ. 5:14*

Դուք ոչ միայն կարևոր դիրք եք գրավում որպէս Աստծու հավիտենական զավակ, Նրա համեմունքը և Նրա լույսն այս աշխարհում, դուք պատրաստվել և որակավորվել եք երկրի վրա Քրիստոսի Թագավորության գալիք յուրահատուկ առաջնորդության համար:

Նա վիրավորվեց, և բոլոր նրանք, ովքեր հետևում են Նրան, նույնպէս վերքեր են ստանում, ինչպէս դուք: Դարերի ընթացքում Աստծու համար գործած տղամարդիկ և կանայք վիրավորվեցին ինչ-որ ծանր ձևով: Դուք անցել եք գոհիչ կրակի միջով և դեռ կարող է դրա մեջ եք: Կան չար ուժեր, որոնք անում են ամեն ինչ մեր աշխարհը քառսի վերածելու համար: Աստվածաշունչը կանխատեսում է, որ վերջին ժամանակներում հասարակությունը կքանդվի, և կգան դավաճանների ժամանակները, և այդ ժամանակները կարող են գալ շատ շուտով, մենք արդեն կարող ենք դրանք նկատել: Ո՞վ ավելի լավ մեզ կառաջնորդի այդ հոգեւորավատիկ ժամանակներում, քան քո նման մեկը: Դուք եղել եք դժոխքում և վերադարձել եք: Դա ձեզ համար ատելի, բայց ծանոթ տարածք է: Դուք այժմ *կարևոր* եք, բայց առաջիկա տարիներին *չափազանց արժեքավոր* կլինեք:

Խաբեություն # 3 Մեղադրված/մեղավոր

Թշնամու ստերը.

- Դուք սարսափելի բան արեցիք և ձեզ պետք է պատժել:
- Դուք չեք ներվելու:
- Ձեզ չի կարելի վստահել:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ Ներված

- *Ուրեմն հիմա դատապարտութիւն չ'կայ Յիսուս Քրիստոսումը լինողների համար: –*

Հո. 8:1

- *Արդ մենք՝ հաւատքով արդարացած լինելով Աստուծոյ հետ խաղաղութիւն ունինք՝ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսի ձեռովը: – Հո. 5:1*
- *Եւ ապա ասում է. Նորանց մեղքերը եւ նորանց անօրէնութիւնները էլ չեմ յիշիլ: – Եբր. 10:17*

Աստված ներել է մեզ՝ Քրիստոսին հավատացողներին, մեր բոլոր մեղքերը: Նա հեռացրեց դրանց այնքան, որքան արևելքն արևմուտքից: Նա այլևս չի հիշում դրանք: Մենք մաքուր ենք: Մենք ազատ ենք մեղքից, դրա ամոթից ու մեղքի զգացումից:

Խաբեություն # 4 Չգնահատված

Թշնամու ստերը.

- Մենք ձեր կարիքը չունենք:
- Դուք բավականաչափ լավը չեք:
- Դուք չունեք այն, ինչ անհրաժեշտ է:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ գնահատված

Տերը հայտնվեց մեզ անցյալում՝ ասելով. «Յաւիտենական սիրով սիրել եմ քեզ. դորա համար քաջեցի քեզ ողորմութիւնով»: – Երեմ. 31:3

Կամ թէ չ՛գիտե՞ք, որ ձեր մարմինները Սուրբ Հոգու տաճար են՝ որ ձեզանում է, որ նորան Աստուածանից ունիք. եւ ձերինը չէք: Որովհետեւ մեծ գնով գնուեցաք. Ուստի փառաւորեցէք Աստուծուն ձեր մարմնումը եւ ձեր հոգումն որ Աստուծունն են: – Ա. Կորն. 6:19, 20

Որովհետեւ նորանց որ առաջուց ճանաչեց, առաջուց էլ սահմանեց իր Որդու պատկերին կերպարանակից լինելու. որ նա անդրանիկ լինի շատ եղբայրների մէջ: Եւ որոնց առաջուց սահմանեց, նորանց կանչեց էլ. Եւ որոնց կանչեց, նորանց արդարացրեց էլ. Եւ որոնց արդարացրեց, նորանց փառաւոր էլ արաւ: (Հո 8:29, 30)

Այսպիսով, մենք ճանաչվեցինք և սիրվեցինք Աստծու կողմից, ընտրվեցինք Նրա կողմից, որպէսզի նմանվենք Հիսուս Քրիստոսին, Աստծուց կանչվեցինք Նրա մոտ գալու, իրավունք տրվեց Նրա հետ կանգնելու և վերջապէս փառք տրվեց: Ես կասեի, որ այդ ամենը բավականին արժեքավոր է:

Խաբեություն # 5 Մերժված

Թշնամու ստերը.

- Դուք ձախողակ եք:
- Մենք ուզում ենք քեզնից ավելի լավին:
- Դուք որակավորում չունեք:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ Ընդունված

- *Իր փառաւոր շնորհքի գովասանքի համար. որ նորանով շնորհք ցոյց տուաւ մեզ այն Միքէլիովը:* – Եփ. 1:6
- *Որին մօտեցել էք՝ այն կենդանի Վեմին, որ թէեւ մարդկանցից անարգուած, բայց Աստուծոյ մօտ ընտրուած եւ պատուական է: Դուք էլ կենդանի քարերի պէս շինուեցէք հոգեւոր տաճար, սուրբ քահանայութիւն, որ հոգեւոր պատարագներ մատուցանէք Աստուծոյ ընդունելի՝ Յիսուս Քրիստոսի ձեռովը:* – Ա. Պետ. 2:4,5

«Կենդանի քարը» Հիսուս Քրիստոսն է, ով մերժվեց մարդկության կողմից (երբ Նրան խաչեցին), բայց ընդմիշտ ընտրվեց և թանկարժեք էր Հոր համար: Նույն կերպ էլ դուք ընտրվեցիք, դուք ընտրվել եք Աստծու կողմից՝ դառնալու Նրա հոգևոր շինության մի մասը: Այսպիսով, ոչ միայն դուք եք ընդունված Աստծու կողմից, այլև այն գոհաբերությունները, որոնք դուք անում եք, այն ամենը, ինչ դուք մատուցում եք Աստծուն, Նա նաև լիովին ընդունելի է համարում:

Խաբեություն # 6 Անգոր

Թշնամու ստերը.

- Դուք թույլ եք: Դուք վնասված ապրանք եք:
- Չե՞ք կարողանում *որևէ բան* ճիշտ անել:
- Ինչ-որ մեկը միշտ պետք է հոգ տանի ձեր մասին:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ Հգոր

- *Որովհետեւ Աստուած չ'տուաւ մեզ երկշտտութեան հոգի, այլ զօրութեան եւ սէրի եւ զգաստութեան:* – Բ Տիմ. 1:7
- *Դուք Աստուածանից էք, որդեակներ, եւ յաղթեցիք նորանց. Որովհետեւ աւելի մեծ է նա որ ձեզանում է, քան թէ նա որ աշխարհքիս մէջ է:* – Ա. Հովհ. 4:4
- *Որովհետեւ ամեն ով որ Աստուածանից է ծնուած յաղթում է աշխարհքին. Եւ սա է յաղթութիւնն, որ աշխարհքին յաղթեց, այսինքն մեր հաւատքը: Եւ ո՞վ է որ յաղթում է աշխարհքին, եթէ ոչ նա, որ հաւատում է, թէ Յիսուսն Աստուծոյ Որդին է:* – Ա. Հովհ. 5:4,5

Դուք հավանաբար ձեզ առանձնապես ուժեղ չեք զգում այս օրերին: Դուք կարող եք ձեզ անգոր զգալ իրականացնելու հիմնական նպատակները, զսպել ձեր զայրույթը, հոգ տանել ձեր երեխաների մասին, քնել, հաղթահարել ձեր դեպրեսիան և այլն: Բայց ձեր թուլությունը միայն ժամանակավոր է: Երբ Հիսուսին բերման ենթարկեցին, տանջեցին և խաչեցին, Նա շատ թույլ էր թվում: Բայց դա միայն ժամանակավոր էր: Իրականում, Նա հսկայական թաքնված ուժ ուներ այդ ամբողջ փորձության ընթացքում: Չորությունը կար, պարզապես չէր օգտագործվում, և լավ պատճառներով: Դուք ունեք նույն թաքնված ուժը: Սկսեք խնդրել Աստծուն, որ օգնի ձեզ ազատ արձակել թաքնված զորությունը, որը Նա դրել է ձեր մեջ: Նա ուզում է: Պարզապես խնդրեք Նրան:

Խաբեություն # 7 Չսիրված

Թշնամու ստերը.

- Ո՞վ կսիրի ձեզ երբևէ: Դուք իրականում լավ հատկանիշներ չունեք:
- Դուք այնքան տգեղ ու ձանձրալի եք:
- Դուք չեք կարող սիրված լինել՝ Աստծուց կամ այլ մարդկանցից:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ Սիրված

Դուք *անսահման* արժեք ունեք: Աստված այնքան էր սիրում ձեզ, որ պատրաստ էր զոհաբերել Իր Որդուն՝ ձեզ մեղքերից փրկելու համար: Նույնիսկ եթե դուք լինեիք միակ մարդը երկրի վրա, Նա դա կաներ ձեզ համար:

- *Որովհետև հաստատ գիտեմ, որ ոչ մահ, ոչ կեանք, ոչ հրեշտակներ, ոչ իշխանություններ, ոչ զօրություններ, ոչ ներկայ բաներ, ոչ գալու բաներ, Եւ ոչ բարձրություն, ոչ խորություն, եւ ոչ մէկ ուրիշ ստեղծուած բան կարող է մեզ բաժանել Աստուծոյ սէրիցը՝ որ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսումն է: – Հռ. 8:38,39*
- *Ոչ ով նորանից աւելի մեծ սէր չ'ունի, որ մէկն իր անձը դնէ իր բարեկամների համար: – Հովհ. 15:13*
- *Բայց Աստուած յայտնեց իր սէրը դէպի մեզ, որ՝ երբոր մենք դեռ մեղաւոր էինք՝ Քրիստոսը մեզ համար մեռաւ: – Հռ. 5:8*

Որքա՞ն սեր կպահանջվի ձեզ համար, որպեսզի պատրաստ լինեք մեռնել ուրիշի համար: Ժամանակ առ ժամանակ դա տեղի է ունենում և միշտ զարմացնում է մեզ: Ինչպե՞ս կարող էր ինչ-որ մեկը այդքան անձնուրաց լինել:

Բայց պատրաստ եք մեռնել մեկի համար, ով դավաճանել է ձեզ: Դուք պետք է անհավատալի սեր և ներողամտություն ունենաք, որպեսզի մեռնեք այդ մարդու համար: Եվ այնուամենայնիվ, ահա թե ով էինք մենք, երբ Քրիստոսը մահացավ խաչի վրա մեզ համար: Ահա թե որքան է Նա սիրում մեզ:

* * * * *

Խաբեություն # 8 Առանձնացված

Թշնամու ստերը.

- Դուք մենակ եք և այդպես էլ կմնաք:
- Ոչ ոք չի ցանկանում, որ դուք իր թիմում լինեք:
- Դուք չպետք է այդքան անհանգստացնեք այլ մարդկանց:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ Միավորված

Դուք միավորված եք երկու հարթություններում...

Դուք միավորված եք Աստծու հետ.

- *[Հիսուսն ասում է.] Ես որթն եմ՝ դուք ճիւղերը. Նա որ ինձանում մնում է, եւ ես նորանում, նա շատ պտուղ է բերում. Որովհետև առանց ինձ չեք կարող ոչինչ անել: – Հովհ. 15:5*

- Որովհետև ամենքդ Աստուծոյ որդիք էք Քրիստոս Յիսուսի հաւատքովք: – Գաղ. 3:26

Դուք միավորված եք Քրիստոսի մարմնի՝ այլ քրիստոնյաների հետ.

- Արդ դուք Քրիստոսի մարմինն էք, եւ մէկ մէկ նորա անդամներ: – Ա Կորն. 12:27
- Ուրեմն այսուհետեւ այլ եւս օտար եւ պանդուխտ չէք, այլ սուրբերի հետ քաղաքացիներ եւ Աստուծոյ ընտանիքներ: – Եփ. 2:19

Երբ դուք աշխատում եք պատերազմական ձեր հոգեւորավմայի դժվարությունների հետ, կլինեն ժամանակներ, երբ դուք ձեզ միայնակ, մերժված, չսիրված, արժեզրկված և ոչ կարևոր կզգաք: Հենց այդ ժամանակ սատանան կանի ամեն ինչ՝ հաստատելու և մեծացնելու այդ մտքերը: Հենց այդ ժամանակ դուք պետք է ճանաչեք նրա մարտավարությունը: Նա օգտագործում է խաբէությունը՝ ձեզ ավելի մոտեցնելու պարտությանը: Նա **ստում է**: Հակադրեք նրա ստերը Աստծու Խոսքի ճշմարտության հետ:

ԱՀԱ ԹԵ ՈՎ ԵՄ ԵՍ.

Հարգված

- Ես երկնքի և երկրի Ամենակարող Աստծու բարեկամն եմ: (Հովհ. 15:15)
- Հիսուսը չի ամաչում ինձ անվանել Իր եղբայրը (քույրը): (Եբր. 2:11)
- Ես ընտրված եմ Աստծու կողմից՝ սուրբ և առանց սխալի Նրա աչքում: (Եփ. 1:4)

Կարևոր

- Ես իրավունքով կոչվել եմ Աստծու զավակ: (Հովհ. 1:12)
- Աստված ինձ իր աղն ու լույսն է արել աշխարհում: (Մատթ. 5:13,14)
- Ես հավիտենական էակ եմ: (Հովհ. 3:16)

Ներված

- Ես այլևս դատապարտված չեմ: (Հռ. 8:1)
- Ես արդարացել եմ արդար Դատավորի առաջ: (Հռ. 5:1)
- Աստված այլևս չի հիշում իմ մեղքերը: (Եբր. 10:17)

Գնահատված

- Աստված սիրում է ինձ հավիտենական սիրով: (Երեմ. 31:3)
- Ես Աստծու տաճարն եմ՝ գնված թանկ գնով: (Ա Կորն. 6:19,20)
- Աստված ճանաչեց, ընտրեց, կանչեց, արդարացրեց և փառավորեց ինձ: (Հռ. 8:29,30)

Ընդունված

- Ես ընդունված եմ Քրիստոսով: (Եփ. 1:6)
- Ես ընտրված, արժևորված, կենդանի քար եմ Աստծու շինության մեջ: (Ա Պետ. 2:4,5)
- Ես համարձակ, անսահմանափակ մուտք ունեմ դեպի Աստծու շնորհքի գահը: (Եբր. 4:16)

Հզոր

- Աստված ինձ տվել է զորության հոգի, սիրո և առողջ մտքի: (Բ Տիմ. 1:7)
- Աստծու Հոգին իմ մեջ ավելի մեծ է, քան աշխարհի ցանկացած պիղծ ոգիները: (Ա Հովհ. 4:4)
- Ես ծնվել եմ Աստծուց և հավատում եմ Հիսուսին՝ ես աշխարհին հաղթողն եմ: (Ա Հովհ. 5:4,5)

Սիրված

- Ես սիրված եմ Աստծու կողմից և մեզ *ոչինչ* չի բաժանի: (Հռ. 8:38,39)
- Ես սիրված եմ անսահմանորեն, բավական է, որ Աստված մեռավ ինձ համար: (Հովհ.15:13)
- Ինձ սիրում են անվերապահորեն, *նույնիսկ* երբ ես մեղք եմ գործում: - (Հռ. 5:8)

Միավորված

- Ես սերտորեն միավորված եմ Քրիստոսին և պտուղ եմ տալիս: (Հովհ. 15:5)
- Ես Աստծու հավիտենական ընտանիքի անդամն եմ: (Գաղ. 3:26)
- Ես Աստծու Թագավորության և ընտանիքի հավիտենական անդամն եմ: (Եփ. 2:19)

Որքան հաճախ խորհեք այս ճշմարտությունները, այնքան դրանք ավելի շատ դրական կազդեն ձեր ինքնաընկալման վրա: Հոգետրավա ստացած ինքնությունը ապաքինվելու համար ճշմարտության կարիք ունի:

* * * * *

Եզրահանգում

Ձեր հոգետրավատիկ ապրումները կարող են հիմնովին խաբիլել ձեր ինքնությունը: Հնարավոր է՝ այլևս չունենաք այն վստահությունն ու դրական կարծիքը ձեր մասին, ինչ նախկինում ունեիք: Սատանան ցանկանում է վերափմաստավորել ձեզ և պահել ձեզ ընկճված ու հուսահատված: Նա ստախոս է և լավ ապագա չունի ձեզ համար: Բայց Աստված նաև ուզում է ձեզ հայտնել, թե ով եք դուք, և ՆԱ ԳԻՏԻ ՃՇՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆԸ: Լսե՛ք Նրան:

Աղոթք

Տե՛ր, շնորհակալ եմ Քեզ, որ Քեզ հետ իմ հարաբերությունները պիտանելիության ժամկետ չունեն: Երբ ես նայում եմ իմ լուսանկարին, օգնիր ինձ հիշել, որ Դու տեսնում ես այն դեմքը, որը ես կրում եմ ուրիշների համար: Դու ստեղծեցիր ինձ և սիրեցիր իրական, հավիտենական սիրով:

Երբ որ ինձանից խնդրեն իմ փաստաթղթերը, ես շնորհակալություն կհայտնեմ, որ ես Քեզ համար պարզապես թիվ չեմ: Ես պատկանում եմ Քեզ և երկնքի քաղաքացի եմ: Օգնի՛ր ինձ հիշել, որ ի վերջո Հիսուսն է իմ միակ հովանավորը, ով միշտ բարեխոսում է ինձ համար:

Հա՛յր, շնորհակալություն նոր ինքնության և արտոնությունների համար, որոնք իմն են որպես քո զավակ, այն բանի համար, ինչ Հիսուսն արել է ինձ համար: Քո Որդու արյունն ինձ լիազորում է անթիվ օրհնությունների և եզակիորեն սահմանում է, թե ինչպես ես Դու ինձ տեսնում և գնահատում:

Շնորհակալ եմ, որ Քրիստոսով իմ աստվածատուր ինքնությունն ու արտոնությունները երբեք չեն խամրի կամ ինձանից չեն իլվի, անկախ նրանից, թե որքան դժվար ժամանակներ է ներառում Քո ծրագիրը իմ կյանքի համար:

Հիսուսի անունով, ամեն.

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 10

Աստծո ռազմավարությունը ձեր թշնամիներին հաղթելու համար

Քրիստոս և Ռահելյան Աղսիթ

Եթե ճանաչում ես թշնամուն և ճանաչում ինքդ քեզ, պետք չէ վախենալ հարյուրավոր մարտերի արդյունքից:

Եթե դու ճանաչես ինքդ քեզ, բայց թշնամուն չճանաչես, ձեռք բերած յուրաքանչյուր հաղթանակում դու նույնպես պարտություն կկրես:

Եթե ոչ թշնամուն ճանաչես, ոչ ինքդ քեզ, ամեն ճակատամարտում կհանձնվես:

Սուն Յզի - Պատերազմի արվեստը
(Զինացի գորավար, Ք.ա. 544-496 թթ.)

Այս պահին ամբողջ աշխարհում պատերազմներ են մոլեգնում: Այն, ինչ մենք տեսնում և լսում ենք, սարսափելի է: Կան զինվորներ, որոնք իրենց հետևից ավերածություններ են թողնում. սպանդ, տների թալան և ամբողջ քաղաքների հողին հավասարեցում: Ավելի վատ, նրանք անասելի սարսափներ են գործում, ինչպիսիք են խաղաղ բնակիչների կոտորածը, անմեղ կանանց ու երեխաներին բռնաբարելն ու խոշտանգումները: Սիրելիները բաժանվում են միմյանցից՝ հաճախ չիմանալով մյուսները մեռած են թե ողջ: Մարդիկ կորցնում են իրենց տները, ընտանիքները և իրենց համայնքները: Դժվար է հիուսահատվել և չներքաշվել խավարի հորձանուտում: Բայց մենք չպետք է մոռանանք, որ այս ամբողջ ավերածությունների մեջ մեր ամենամեծ սպառնալիքը գտնվում է ոչ թե այն բաների մեջ, որոնք մենք կարող ենք տեսնել, այլ այն, ինչ մենք չենք տեսնում: Աստվածաշունչն ասում է.

*Որովհետև մեր պատերազմը արիւնի է և մարմնի **հետ չէ**, այլ իշխանությունների և պետությունների **հետ**, այս աշխարհի խառնարի աշխարհակալների **հետ**, այն չար հոգիների **հետ** որ երկնաւորների մէջ են:*

(Եփեսացիս 6:12)

Բոլոր հակամարտություններում ոչինչ ավելի ամբողջական պարտություն չի երաշխավորի, քան մոռանալը, թե ով է մեր իրական թշնամին, և ոչինչ ավելի լավ չի երաշխավորում հաղթանակը, քան հակառակորդ ուժի առաջնորդներին տեսանելի դաշտ դուրս բերող ռազմավարությունը: Մեր իսկական հակառակորդները հրացաններ չեն կրում կամ տանկեր չեն վարում. նրանց հետևում գտնվում են խավարի հոգևոր ուժերը, որ կործանում և մահ են բերում: Նրանք պետք է կռվեն մարտական պլաններով և հանդերձանքով, որոնք Աստված է տվել:

Պայքար սխալ թշնամու դեմ



1500-ականների սկզբին իսպանացիները ներխուժեցին ներկայիս Գվատեմալա՝ ձգտելով նվաճել մայաների ժողովրդին և հավակնել ոսկով հարուստ տարածաշրջանը որպես սեփական տարածք:

«Մայաները, որոնք կռվում էին նետերով և աղեղներով, հայտնի էին որպես խիզախ, կատաղի մարտիկներ: Բայց ներխուժող իսպանացի զինվորներն ունեին հստակ առավելություն, քանի որ նրանք կրում էին զրահներ, ունեին ձիեր և

հրացաններ: Արևմտյան կիսագնդում ձիերն այդ ժամանակ անհայտ էին: Երբ մայաները տեսան այս սրընթաց ոտքերով էակներից մեկին վրան նստած զրահապատ զինվորով, նրանք մտածեցին, որ դա մեկ ամբողջական արարած է:

Նրանք նշան բռնեցին ձիուն՝ չհասկանալով, որ իրական թշնամին ձիու վրա նստած զինվորն է: Նրանց նետերը մեծ թվով ձիերի տապալեցին, բայց զրահապատ զինվորները ցատկեցին դրանց թամբերից և իրենց մուշկետներով գնդակահարեցին բնիկ մարտիկներին: Մայաները հարյուրավորներով կոտորվեցին, և իսպանացիները հեշտությամբ տիրեցին ողջ տարածաշրջանին»²³ :

Սա հոգևոր պատերազմի հիմնալի օրինակ է: Մայաները պարտվեցին, քանի որ նրանք չկարողացան ճանաչել ձիու մեջքին հեծած իրական թշնամուն, և դա հաճախ է պատահում մեզ հետ: Երբ մեկ ուրիշը մեզ առերեսում է իր չար մտադրություններով, մենք պետք է հիշեցնենք ինքներս մեզ, որ նրանք մեր ամենամեծ սպառնալիքը չեն, նրանք միայն ձիերն են:

Ձիերն իրենց հեծյալներով ներխուժում են ձեր երկիր, և յուրաքանչյուր ոք, ով եղել է ձիու կողքին, գիտի, որ նրանք այնքան էլ անվնաս չեն: Դուք պետք է զգույշ լինեք նրանցից, քանի որ ցանկացած պահի նրանք կարող են ձեզ ոտքով հարվածել, կծել կամ տրորել ձեզ: Բայց մի մոռացեք ձիերին կառավարող «մարդկանց» մասին. դրանք կարող են շատ ավելի վտանգավոր լինել: Երբ դուք պետք է պաշտպանեք ինքներդ ձեզ և ձեր սիրելիներին, կան աստվածաշնչյան սկզբունքներ, որոնց պետք է հետևեք: Այս ցանկը ամեննին էլ ընդգրկուն չէ, և այն պարզ «անել կամ չանել» չէ: Ամեն դեպքում, դուք պետք է Աստծուց խնդրեք Նրա իմաստությունը և առաջնորդությունը՝ այս սկզբունքներն անձամբ կիրառելու համար:

Աստվածաշնչյան սկզբունքներ այն մասին, թե ինչպես վարվել ձիերի հետ

Թեև մայաների հիմնական խնդիրը իսպանացի զինվորներն էին, նրանք չէին կարող անտեսել ձիերին: Որքան էլ որ նրանք լինեին հզոր և արագաշարժ, և հաշվի առնելով, թե ինչպես էին դրանք արդյունավետորեն վարժվել զինվորների կողմից, ձիերը նույնպես վտանգավոր էին և պետք էր նրանց դեմ կռվել: Նույն կերպ, թեև ձեր հիմնական խնդիրը

²³ "A Woman's Guide to Spiritual Warfare." by Quin Shever and Ruthanne Garlock, Servant Publications, Ann Arbor, Michigan (pg. 36, 37)

կապված է խավարի ուժերի հետ, դուք նույնպես պետք է խելամտորեն վարվեք այն մարդկանց նկատմամբ, որոնք ծառայում են այդ ուժերին: Համաձայն այս պատկերի, ձեր երկիր ներխուժողները ձերն են:

Աստվածաշունչն ասում է, որ կա *«պատերազմի ժամանակ»* (Ժողովող 3:8): Աստված կտվորեցնի ձեզ, թե ինչպես պայքարել (Սաղմոս 144:1-3; Սաղմոս 18:34), և Նա ձեզ կասի, թե երբ պետք է կռվել (Նեեմիա 4:11-18): Մեր Աստվածը մարտիկ է (Ելից 15:3) և Զորքերի Տերը (Ովսեա 12:15): Եթե Նա կանչում է ձեզ կռվելու, ապա կան աստվածաշնչյան որոշ կանոններ, որոնց պետք է հետևել.

- Դուք իրավունք ունեք պաշտպանելու ձեզ և ձեր սիրելիներին (Ելից 22:2-3, Ա Տիմոթեոս 5:8):
- Դուք պատասխանատվություն եք կրում խոցելի մարդկանց պաշտպանելու համար (Սաղմոս 82:4; Բ Օրինաց 22:24-27):
- Դուք պետք է փրկեք նրանց, ովքեր կոտորվում են (Առակաց 24:11):
- Դուք իրավունք ունեք պաշտպանելու ձեր ունեցվածքը (Ելից 22:2-3; Ղուկաս 11:21; Ղուկաս 22:36):
- Դուք չպետք է սպանեք (Ելից 20:13; Մատթեոս 5:21): Տարբերություն կա արդար պատերազմում որևէ մեկին սպանելու և նրան կյանքից զրկելու միջև: Երբ դուք պետք է սպանեք, դուք դա անում եք ձեզ կամ ուրիշներին պաշտպանելու և մահացու սպառնալիքը վերացնելու համար: Երբ դուք ինչ-որ մեկին կյանքից զրկում եք, ձեր նպատակը բացառապես սպանելն է՝ ձեր անձնական նպատակների համար, և դուք դա պլանավորում եք ժամանակից շուտ:
- Լավ է խնդրել Աստծուն դատել և արդարություն հաստատել ձեր թշնամիների հետ պայքարում: Օրինակ՝ Դավիթն աղոթում է նրանց դեմ, ովքեր ատում են իրեն առանց պատճառի (Սաղմոս 69:4): Հիսուսը, ով կոչվում է Հավատարիմ և Ճշմարիտ, արդարացիորեն կդատի և կպատերազմի նրանց հետ, ովքեր ամբարիշտ են (Հայտն. 19:11; Հայտ. 21:8):
- Նորմալ է ատելություն զգալ չարիք գործողների նկատմամբ: Զայրույթը վշտի փուլի մաս է կազմում: Սուրբ Գրքում ասվում է, որ Աստված ատում է ամբարիշտներին և բռնություն սիրողներին (Սաղմոս 11:5): Աստված ատում է նաև ամբարտապանությունը, սուտը, անմեղներին սպանելը, չար դավեր նյութելը, մոլորության հետևից գնալը, կեղծ վկայությունը և տարաձայնություն սերմանողին (Առակաց 6:16): Մեղքը շղթայական ազդեցություն ունի: Թող որ մենք բոլորս ատենք մեղքը՝ մեր կյանքում և ուրիշների մեջ:
- Որպես Աստծու ծառա՝ Նա կարող է օգտագործել ձեզ՝ Իր արդար դատաստանը անհրավի նկատմամբ իրականացնելու համար (Թվոց 31:3; Եսթեր 8:11; Սաղմոս 94:16; Հռոմ. 13:4):
- *Եթե հնարավոր է*, որքանով դա ձեզնից է կախված, խաղաղ ապրեք ձեր թշնամիների հետ (Հռոմ. 12:17-18; Եզեկիել 33:11):
- Դիմադրեք ձեր թշնամիներից վրեժխնդիր լինելու ցանկությանը, դա թողեք Աստծուն: Նա կարող է դա անել շատ ավելի լավ, քան դուք (Հռոմ. 12:19; Եսայիա 42:13; Առակաց 24:29):

Աստվածաշնչյան սկզբունքներ այն մասին, թե ինչպես պայքարել հեծյալների դեմ

Տիմոթեոսին ուղղված առաջին նամակում Պողոսն ասում է նրան, որ «*բարի պատերազմը պատերազմեք*» (Ա Տիմոթեոս 1:18): Ավելի ուշ իր երկրորդ նամակում նա ասում է. «Դժվարություններ կրի՛ր ինձ հետ՝ որպես Քրիստոս Հիսուսի բարի զինվոր» (Բ Տիմոթեոս 2:32): ԴՈՒ զինվոր ես Աստծու և Նրա ուժերի, սատանայի ու նրա ուժերի միջև տիեզերական ճակատամարտի մեջ, և դու կանչված ես պայքարելու (Եփես. 6:12-18): Այս բաժնում դուք կսովորեք, թե ինչպես ճանաչել ձեր թշնամիներին, իմանալ ձեր առավելությունները, չեզոքացնել սպառնալիքները և ապրել ազատության, ապահովության ու հաղթանակի մեջ:

Այս պահին մենք ցանկանում ենք ձեզ ներկայացնել *Խաչի նկարագրադրումը*: Դուք կգտնեք այն այս գլխի վերջում: Սա է այն պատկերը ինչով մենք կհավելու ենք այս գլխի մնացած մասում: Կա Լույսի Թագավորություն, և կա Խավարի Թագավորություն: Դուք կա՛մ դուք դիրքավորվում եք բարձունքում՝ նստած «Քրիստոս Հիսուսի հետ երկնքում» (Եփեսացիս 2:4-7), կա՛մ կրում եք պարտություն, քանի որ ապրում եք թշնամու տարածքում՝ խավարի գործությունների և իշխանությունների ներքո: Միջին ճանապարհ չկա: Այս բաժնում դուք կսովորեք, թե ինչպես բացահայտել ձեր թշնամիներին, պատրաստվել մարտի և հաղթել նրանց:

>>Ճանաչեք ձեր թշնամիներին

Այսպիսով, ովքե՞ր են ձեր թշնամիները: Աստվածաշունչն ասում է, որ դուք կովում եք երեք ճակատներում.

1. **Դժոխքի թշնամին**՝ խավարի հոգևոր ուժերը
2. **Արտաքին թշնամին**՝ չար աշխարհի համակարգը, որը ստեղծվել և աջակցություն է ստանում սատանայի կողմից
3. **Ներքին թշնամին**՝ մարմինը (ձեր հին բնությունը)

1) **Դժոխքի թշնամին**. Դուք պայքարում եք խավարի հոգևոր ուժերի դեմ, որոնք գերբնական թշնամիներ են: Սատանան կոչվում է «օդի իշխան» (Եփեսացիս 2:2): Հիսուսը նաև նրան անվանեց «այս աշխարհի իշխան» (Հովհաննես 12:31): Դա չի նշանակում, որ նա ամբողջությամբ կառավարում է աշխարհը, բայց դա նշանակում է, որ Աստված թույլ է տվել, որ սատանան գործի այս աշխարհում այն սահմանների մեջ, որոնք Նա սահմանել է նրա համար: Աստվածաշունչն ասում է, որ մեր գլխավոր թշնամին «միս ու արյունը» չէ, այլ՝ հոգևոր մեկը: Սատանան ունի բանակ, որն ունի հրամանատարական կառուցվածք: Եվ նա ունի հաղորդակցության և վերահսկողության հսկայական համակարգ (Եփեսացիս 6:12):

2) **Ձեր արտաքին թշնամին**. Դուք նաև պայքարում եք չար աշխարհակարգի՝ մարմնավոր աշխարհի դեմ: Դա մի աշխարհ է, որը դեմ է Աստծու ցանկացած ջանքերին՝ նրանց վրա գործադրելու Իր ազդեցությունը կամ չափանիշները: Ա Հովհաննես 2:15-17 ասում է. «*Մի սիրեք աշխարհը և այն, ինչ աշխարհում է: Եթե մեկը սիրում է աշխարհը, Հոր սերը նրա մեջ չէ: Որովհետև այն ամենը, ինչ աշխարհում է, մարմնի ցանկությունը, աչքերի ցանկությունը և կյանքի ամբարտապանությունը Հորից չէ, այլ աշխարհից է: Աշխարհն անցնում է, և նաև նրա ցանկությունը. բայց նա, ով կատարում է Աստծո կամքը, շարունակում է ապրել հավիտյան*»: Մշակութային արժեքները, որոնք աշխարհը քարոզում է, ներառում են

մեղսավոր չափանիշների և վարքագծի լայն շրջանակ: Դրանք ներառում են²⁴

- **Հեղոնիզմ** – «մարմնական տենչանք»: Ֆիզիկական հաճույք ստանալու ցանկությունն ամեն ինչ կարևոր է: Աշխարհն ասում է. «Եթե դրանից լավ ես զգում, արա»:
- **Նյութապաշտություն** – «աչքերի ցանկություն»: Համոզմունք, որ ունեցվածքը և ֆիզիկական հարմարավետությունը կյանքում ամենակարևոր բաներն են: Աշխարհն ասում է. «Դուք կարիքներ ունեք, բավարարեք դրանք»:
- **Նարցիսիզմ** – «կյանքի ամբարտապանություն»: Այս ամենը հպարտության և կարգավիճակի մասին է: Աշխարհն ասում է. «Դու համար առաջինն ես և բոլորը պետք է իմանան դա»:

3) Ձեր ներքին թշնամին. Մեկ այլ թշնամի, որի դեմ պետք է պայքարեք, ձեր հին մեղսավոր էությունն է՝ ձեր մարմնական ցանկությունները (Գաղ. 5:17-23, Ա Պետ. 2:11): Այնքան հեշտ է բռնվել «սատանայի որոգայթի մեջ» (Բ Տիմ. 2:26): Երբ մեղք ես գործում, դու բաց ես «այս աշխարհի ընթացքին հետևելու համար՝ հետևելով օղի իշխանին» (Եփ. 2:2), և դա նշանակում է, որ դու մտել ես թշնամու տարածքը (Ա Հովհ. 5:19): Մեղքը կարող է մի պահ հաճույք պատճառել, բայց ժամանակի ընթացքում դուք կարող եք հայտնվել այդ մեղքի գերության մեջ (Գաղ. 5:17-21, Հռոմ. 8:13): Սովորական մեղքի մեջ ապրելը քեզ մեծ վտանգի է ենթարկում: Դա ձեզ խոցելի է դարձնում թշնամու հարձակումներին, և դուք պարզելու եք, որ ապրում եք պարտության մեջ նշանավորվող կյանքով (Հակ. 4:17, Կող. 3:25):

Ա Պետրոս 5:8-ում ասվում է. «Արթուն եղեք, *հսկում արեք. որովհետև ձեր ոտիս թշնամին՝ սատանան՝ զոռոգ առիծի պես ման է գալիս եւ որոնում է թէ որին կուլ տայ*»: Առյուծները մոնչում են որպես իրենց ուժի ցուցադրություն և իրենց տարածքը պաշտպանելու համար: Համոզվեք, որ դուք չեք ապրում նրա տարածքում: Եթե դուք հոգեւորավաճ եք ստացել, դա նույնպես ձեզ խոցելի է դարձնում: Ձեր թշնամիները գիտեն ձեր թույլ կողմերը և ձեր կյանքի բոլոր վիրավոր տեղերը:

Այսպիսով, ինչպես եք պայքարում: Յուրաքանչյուր մարտական ստրատեգ ձեզ կասի, որ «բարձունքը» ամենաազնավարական վայրն է, որտեղից կարելի է կռվել: Եթե մեր կապը Հիսուս Քրիստոսի հետ ամուր է և անզիջում, մենք բարձունքի վրա ենք: Տես *Խաչի նկարագրողումը* այս գլխի վերջում – նկատեք «Բարձր դիրքը» էջի վերևում, ի տարբերություն ներքևում գտնվող «Խավարի թագավորության»:

Քրիստոսի հետ ձեր միությունն այն է, ինչ ձեզ ուժեղ է դարձնում (Եփ. 6:10): Նրա մեջ է, որ դուք կարող եք գրավել ձեր դիրքը: Դուք հավատում եք, որ Նա երկիր եկավ որպես մարդ (Եբրայեցիս 1:3): Դուք հավատում եք, որ Հիսուսը մահացավ ձեզ համար խաչի վրա, և որ Նա հարություն առավ մեռելներից և նստեց Հոր աջ կողմում (Հռոմ. 8:34, Մարկ. 16:9): Աստվածաշունչն ասում է Ա Կորն. 15:1-4-ում. «*Իմացնում եմ ձեզ, եղբարք, այն աւետարանը՝ ա որ աւետարանեցի ձեզ, որն էլ ընդունեցիք, որի մէջ էլ կանգնած էք. ... թէ Քրիստոս մեր մեղքերի համար մեռաւ՝ գրքերի համեմատ: Եւ թէ թաղուեցաւ, եւ թէ երրորդ օրը յարութիւն առաւ՝ գրքերի համեմատ:*»

Աստված Հիսուսին «*մեռելների միջից յարուցանելով, եւ իր աջ կողմը նստեցրեց երկնաւորներումը, Ամեն իշխանութիւնից եւ պետութիւնից եւ զօրութիւնից եւ տէրութիւնից վեր՝ եւ ամեն անունից վեր՝ որ անուանվում է, ոչ միայն այս աշխարհքումը, այլ եւ այն հանդերձալումը: Եւ ամեն բան հնազանդեցրեց նորա ոտների տակ...*» (Եփ. 1:20-22): Ընդամենը պետք է հավատալ Հիսուսին և խնդրել Նրան զաւ ձեր կյանք: Այն

²⁴“What’s Influencing Your Worldview?” - Daily Hope with Rick Warren - November 11, 2021 - Daily Hope with Rick Warren, Daily Devotional (lightsource.com)

Ժամանակ է, որ Նա ձեզ կտա նոր բնություն (Գաղ. 5:22-25), նոր ինքնությամբ (Հովհ. 1:12) և նոր նպատակով (Եփ. 2:8-10): Նրա հրամանով Նա կսովորեցնի ձեզ (Սաղ. 144:1), կզինի ձեզ (Եփ. 6:10-18) և կգորացնի ձեզ (Եփ. 3:16,17), այնուհետև Նա կառաջնորդի ձեզ դեպի հաղթանակ: Պատրա՞ստ եք պայքարել:

>>Ձեր թշնամիներին հաղթելու ռազմավարություն

«Հաղթանակած մարտիկները նախ հաղթում են, իսկ հետո գնում պատերազմի, մինչդեռ պարտված մարտիկները սկզբում գնում են պատերազմ և հետո ձգտում են հաղթել»:

Սուն Յզի, Պատերազմի արվեստը

Ճակատամարտը սկսվում է ձեզանից: Եթե ժամանակ ունեք, նորից նայեք այս գլխի վերջում գտնվող Խաչի նկարագարումանը: Երբ դուք քայլում եք մարմնով կամ ձեր հին բնության մեջ, ու և՛ թագավորության մեջ եք գտնվում: Դուք հայտնվում եք թշնամու գծերի հետևում՝ (Գաղ. 6:7-8) Խավարի Թագավորության մեջ: Դուք չեք կարող կովել այնտեղից: Սա հեշտ չէ ասել, բայց երբեմն ԴՈՒՔ եք ձին, և թշնամին կարող է հեծնել ձեզ:

1) Նախնական հարձակում

Սա ենթադրում է ուղիղ մարտ հակառակորդի ուժերի հետ: Մինչ կովելը, մենք պետք է ձեզ հարցնենք՝ ընդունե՞լ եք Քրիստոսին ձեր կյանքում: Եթե նախկինում չեք արել, ապա հիմա ժամանակն է (դա անելու մասին պատկերացում կազմելու համար տես 13-րդ գլուխը): Ահա թե ինչպես են «նախ հաղթում» պատերազմ գնալուց առաջ: Քրիստոսին ձեր կյանք ընդունելը ձեզ դուրս է բերում խավարի թագավորությունից դեպի լույսի արքայություն (Կող. 1:13): Եթե ցանկանում եք հաղթել, այն սկսվում է այստեղից՝ խաչի ստորոտից: Հովհաննես 1:12-ում ասվում է, որ «... բոլոր նրանց, ովքեր ընդունեցին Նրան, Նա իրավունք տվեց դառնալ Աստծո զավակներ, նույնիսկ նրանց, ովքեր հավատում են Նրա անվանը»: Եթե դուք խրված եք թշնամու գծերի հետևում, անկախ նրանից՝ հավատացյալ եք, թե ոչ, խնդրում ենք իմացեք, որ Նա ցանկանում է իր ողջ սերն ու ներողամտությունը թափել ձեզ վրա (Հռոմ. 5:8, Ա Կորն. 15:3-6, Հովհ. 1:12, Եփ. 2:8,9):

Այս ճակատամարտի հաջորդ քայլը Տիրոջից խնդրելն է, որ քննի ձեր սիրտը և բացահայտի ձեր կյանքում ցանկացած չխոստովանված մեղք: Աստվածաշունչն ասում է Սաղմոս 139:23-24 -ում. «Փորձիր ինձ, ով Աստուած, եւ ճանաչիր իմ սիրտը. Քննիր ինձ եւ ճանաչիր իմ մտածմունքները. Եւ տես, թե՞ որ չար ճանապարհում լինեմ, եւ առաջնորդիր ինձ դեպի յաւիտենական ճանապարհը»: Առակաց 28:13 –ում ասվում է. «Իր յանցանքը ծածկողը չի յաջողուիլ, բայց խոստովանող ու թողողը ողորմութիւն կգտնէ»: Եթե դուք մեղք եք գործել (և անկեղծ ասած, մենք բոլորս էլ ունենք), դուք պետք է պատասխանատվություն կրեք դրա համար:

Ահա երեք բան, որ դուք պետք է անեք ձեր մեղքի հետ ճիշտ վարվելու համար²⁵ .

Խոստովանեք. Ա Հովհաննես 1:9-ում ասվում է. «Եթե մենք խոստովանենք մեր մեղքերը, Նա հավատարիմ և արդար է, որ ների մեզ մեր մեղքերը և մաքրի մեզ ամեն անիրավությունից»: Դա ավելին է, քան պարզապես Աստծուն ասել «կներես», հետո

²⁵Այս թեմայի վերաբերյալ ավելին իմանալու համար խնդրում ենք վերադառնալ 5-րդ գլուխ և վերընթերցել «Իրական մեղքի զգացում»-ին վերաբերվող բաժինը:

հեռանալ: Խոստովանել նշանակում է բացահայտ համաձայնել Աստծու հետ, որ մեղք ես գործել: Իսկ երբ խոստովանում ես, պետք է կոնկրետ լինել: Խնդրեք Աստծուն փորել արմատները, քանի որ միայն այդ դեպքում դուք իսկապես ազատ կլինեք: Օգնում է, եթե դուք իրականում գրի առնեք այն մեղքերը, որոնք Աստված բերում է ձեր մտքին:

Ապաշխարեք. Հիսուս Քրիստոսը կրեց պատիժը ձեր մեղքերի համար, որպեսզի կարողանաք ապաշխարել: Ապաշխարությունը սրտի և մտքի փոփոխություն է: Դա բառացիորեն նշանակում է «շրջվել և գնալ այլ ճանապարհով»: Դա ձեր մեղքը Աստծու տեսանկյունից տեսնելն է, ազնվորեն նայել ձեր կատարած ընտրություններին և այդ ընտրությունների ալիքային հետևանքներին և զգալ դրա ծանրությունը: Ապաշխարությունը պահանջում է իսկական կոտրվածություն: Հիսուսն ասաց. «Ես չեմ եկել արդարների կանչելու, այլ՝ մեղավորներին ապաշխարության» (Լուկաս 5:32): Երբ դուք ապաշխարում եք, դա նշանակում է, որ բաց եք թողել ձեր մեղքը, երես թեքել դրանից, ապա գնացել հակառակ ուղղությամբ, դիմել Աստծուն ներման, ապագա օգնության և առաջնորդության համար: Դա դժվար չէ անել, երբ գիտես, որ դու սիրված ես Աստծու կողմից, որ սիրում ես Նրան և որ ցանկանում ես նորից ճիշտ հարաբերություններ հաստատել Նրա հետ (Գործք 3:19):

Հրաժարվեք. Հիշում եք, որ Առակաց 28:13-ում ասվում է, որ «հրաժարվեք» ձեր մեղքերից: Դա նշանակում է, որ կարևոր է ինչ-որ մեկին (առնվազն մեկ կամ երկու հոգու) պատմել ձեր որոշման մասին, որպեսզի նա ձեզ պատասխանատվության ենթարկի և խրախուսի, հատկապես ցանկացած մեծ մեղք, որը դուք դժվարությամբ եք թողել:

Երբ հետևեք Աստծո ռազմավարությանը, Նա կների ձեզ և կմաքրի ձեզ ձեր բոլոր մեղքերից: *«Հիմա եկեք ու վիճաբանենք, ասում է Տէրը, եթե ձեր մեղքերը կրկնակի կարմիրի պէս լինին, ձիւնի պէս պիտի սպիտականան. Եթէ նորանք որդան կարմիրի պէս լինին, ասրի պէս սպիտակ պիտի դառնան»* (Եսայի 1:18): Այս ամենն անելը ձեզ տեղափոխում է խավարի թագավորությունից դեպի լույսի թագավորություն և վերացնում է բոլոր օրինական հիմքերը, որ թշնամին ձեզ գերի պահի: Հակոբոս 4:7-8-ում ասվում է. *«Արդ հնազանդեցէք Աստուծուն, հակառակ կացէք սատանային, եւ նա կ'փախչի ձեզանից: Մօտեցէք Աստուծուն, եւ նա կ'մօտենայ ձեզ»:*

Ինչպե՞ս է մարդը «դիմադրում սատանային»: Պարզապես արհամարհեք այն, ինչ նա փորձում է ձեզ ստիպել անել: Նշում. պետք չէ սատանային ծեծել մինչև մահանա: Պարզապես դիմադրեք նրան, և նա կ'փախչի: Եթե նա փորձում է ձեզ ստիպել «Ա» անել, ասեք նրան՝ «Ոչ: Ես դա չեմ անի: Ես դիմադրում եմ քեզ Հիսուս Քրիստոսի անունով»: Դուք կզարմանաք, թե որքան արագ է նա դադարեցնում ձեզ վրա ազդելու իր փորձերը և արագ վազում դեպի ելք:

Աղոթք. Ես ուզում եմ շնորհակալություն հայտնել քեզ, Հայ՛ր, որ ինձ տվեցիր հաղթանակի գաղտնի գեներ՝ քեզ ենթարկվել և սատանային դիմակայել: Ես խոնարհաբար աղոթում եմ, որ Դու ինձ օրհնես ուժով դիմակայելու սատանային և չար թշնամիների բոլոր հոգևոր հարձակումներին: Օգնի ր ինձ ավելի մոտենալ Քեզ, մինչ ես հեռանում եմ իմ մեղքից, իմ կյանքի գայթակղություններից և բոլոր շեղումներից: Իմ սրտի ցանկությունն է ապրել Քո ղեկավարությամբ լիակատար հնազանդվելով: Օգնի ր ինձ լսել և հնազանդվել:

Եփեսացիս 5:18-ում ասվում է. «Եւ մի արբենաք զինով, որ նորանում անառակութիւն կայ, այլ լցուեցէք Հոգով»: Այժմ, երբ դուք մաքրվել եք, լցվեք Աստծո Հոգով և շնորհակալություն հայտնեք Նրան ձեր հաղթանակի համար:²⁶

2) Ավարտելով Աշխատանքը

Աստծո օգնությամբ և օրհնություններով դուք կատարել եք այն խնդիրը, որը ձեզ տանում է լույսի արքայություն: Հետևյալ միջոցները ձեզ ժամանակ կտան ձեր գործողություններին վերջակետ դնելու համար...

- Երբ մենք մտածում ենք ապաշխարության մասին, կարող ենք մտածել, որ դա միայն որոշակի վարքագիծ «դադարեցնելու» մասին է: Բայց Սուրբ Գիրքը պարզ ասում է, որ ապաշխարելը և պտուղ տալը միասին են ընթանում: Եթե դուք անկեղծ եք, ձեր կյանքը դա կապացուցի: Օրինակներ.

Կա՞ որևէ անհատ, որին պետք է ներել: Աստվածաշունչն ասում է. «Եւ տեղի չ'տաք սատանային»: (Եփեսացիս 4:27): «Որովհետեւ եթե դուք մարդկանց իրանց յանցանքները թողեք, ձեր երկնաւոր Հայրն էլ ձեզ կ'թողէ»: (Մատթեոս 6:14):

Կա՞ որևէ մեկը, ում պետք է փոխհատուցում տաք: Թվոց 5:6-7-ում ասվում է. «Երբոր մի մարդ կամ մի կնիկ մարդկանց որ եւ է մեղքերից մէկը գործելով Եհովայի դէմ մեղանչէ եւ այդ անձը յանցաւոր լինի, Այն ժամանակ նա իր արած մեղքը խոստովանէ եւ իր արած վնասը է նորա գումարովը հատուցանէ, եւ նորա վերայ հինգերորդ մասը աւելացնէ, եւ վնասը քաշողին վճարէ»: (Դուկաս 19:1-10):

Մենք չենք ասում, որ դուք պետք է հետևեք Հին Կտակարանի Ղևտական օրենքի առանձնահատկություններին: Այդ օրենքներն այսօրվա համար չեն: Բայց այս օրենքը ցույց է տալիս Աստծու սիրտը, որ եթե ինչ-որ մեկին վատություն ես արել, պետք է ուղղես այն: Ի՞նչ է Աստված խնդրում ձեզանից: Մի պահ աղոթեք դրա մասին, ապա գրեք, թե ինչ է Աստված դրել ձեր սրտին:

- Պատրաստ եղեք ձեր թշնամիների հարձակմանը, նրանք կգան ստուգելու ձեր վճռականությունը: «Եղէք սթափ և զգոն» (Ա Պետրոս 5:8): Ինչպես զինվորները հիշեցնում են միմյանց մարտի գնալիս. «Ոգիդ չկոտրե՛ս»:

- Հին Կտակարանի տարբեր ժամանակներում խրայելացիները պարզ գոհասեղան կամ հուշահամալիր էին տեղադրում՝ նշելու այն ժամանակը և վայրը, որտեղ Աստված հզոր հրաշք էր գործել: Այս «հիշողության գոհասեղանները» կառուցվել են «հիշատակի քարերով», որոնք ծառայում էին նրանց՝ հիշեցնելու Աստծու հոգատարությունը, պաշտպանությունը, առաջնորդությունը և հավատարմությունը (Ծննդոց 12:6-7, 28:10-22, Թվոց 16:39-40, Հեսու 4:1-24): Դուք կարող եք նաև մի տեսակ «հիշատակի գոհասեղան» կառուցել: Սա լավ գաղափար է, քանի որ անցյալի իրադարձությունների մեր հիշողություններում մանրամասները կարող են մշուշոտ դառնալ: Եվ եթե մեր պատմությունը մշուշոտ է, ապա դժվար է կիրառել այն դասերը, որոնք մենք սովորել ենք այն ժամանակ:

²⁶For more on the subject of the Holy Spirit, please see chapter 11 “Building Your Healing Environment – Elements 1 & 2,” the section on “Element #1: The Holy Spirit: Your Divine Power Source” – pages 98-101.

Ձեր կյանքը կառուցված է առանձին «քարերից»: Դրանք կարող են լինել հրաշքներ, որոնք դուք զգացել եք մեծ մարտերում, որոնք Աստված հաղթել է ձեր կյանքում, դժվար ժամանակներ, որոնք Աստված ձեզ հետ է բերել, պատասխանել է աղոթքներին և այլն: Եթե դուք սկսեք հավաքել այս քարերը, տարիների ընթացքում դուք կստեղծեք հիշատակի զոհասեղան՝ Աստծո հավատարմության, սիրո, գործության և վստահելիության վկայություն: Դա անելու ձևերից մեկը այս փորձառությունները գրի առնելն է՝ կառուցելով «Աստծո հավատարմության օրագիր»: Մեկ այլ միջոց է իրականում հավաքել ֆիզիկական հուշեր իրադարձության վայրից (ինչպես օրինակ, իսրայելացիները, որոնք քարեր են բերում Հորդանան գետի հատակից, որտեղ նրանք անցել են Ավետյաց երկիր) և պահել դրանք ինչ-որ տեղ ապահով վայրում (աբկո, հատուկ դարակ): Երբ դուք զգում եք պարտված կամ ապագան անորոշ է, դուրս բերեք այս «հուշաքարերը» և հիշեք, թե ինչ է Աստված արել ձեզ համար անցյալում:

- Ուրիշ ի՞նչ կերպ կարող եք հիշել այն, ինչ Աստված արել է ձեր կյանքում:
- Ինչպե՞ս է Աստված ձեզ տարել անցյալում:
- Ի՞նչ է Աստված հիմա անում ձեզ համար: Ինչպե՞ս եք նշելու այս առիթը:
- Սովորեք պատմել ձեր պատմությունն այն մասին, թե ինչպես է Աստված աջակցել ձեզ անցյալում: Ձեր պատմությունը կարևոր է, որովհետև այն Հիսուսի մասին ուրիշներին պատմելու ՀԻԱՆԱԼԻ միջոց է: Երբ ինչ-որ մեկին չի հետաքրքրում, թե ինչ է ասում Աստվածաշունչը տառապանքի մասին, դուք կզինաթափեք նրան, երբ հարցնեք. «Կարո՞ղ եմ կիսվել ձեզ հետ այն, ինչ Աստված սովորեցրեց ինձ իմ ցավի միջով»: Ձեր պատմությունը նպատակ ունի, և նպատակներից մեկն ուրիշներին մխիթարելն է: Բ Կորնթացիս 1:8-ում ասվում է. «*Շնորհք և խաղաղություն ձեզ՝ մեր Հոր Աստծուց և Տեր Հիսուս Քրիստոսից, ով մխիթարում է մեզ մեր բոլոր նեղությունների մեջ, որպեսզի մենք կարողանանք մխիթարել նրանց, ովքեր գտնվում են ցանկացած դժվարության մեջ այն մխիթարությամբ, որը մենք ստացել ենք Աստծուց*»:

Այժմ, երբ դուք հաղթել եք *ներքին* ճակատամարտում, ժամանակն է պատրաստվելու *դրսի* պատերազմին և զեկուցեք ձեր Հրամանատարին՝ Տեր Հիսուս Քրիստոսին: Նա ձեզ համար գործ ունի, պատրա՞ստ եք:

>> **Տեղեկացնել պարտականության մասին**

Երբ պատրաստվում եք, լավ գաղափար է նախ կարդալ Հիսուսի հրամանները: Մի պահ կարդացեք Եփեսացիս 6:10–18 համարները:

Զինվորի նման, սա էլ զինվորագրվելու երդում է՝ ձեր «երդման արարողությունը» Աստծու բանակում: Մենք կանոնավոր դա անում ենք մեր առավոտյան հոգևոր արարողությունների ժամանակ, և մենք խրախուսում ենք ձեզ կարդալ սա մինչ այսօր՝ Նրան ծառայելու պարտավորություն ստանձնելը:

Իմ հավատքի հռչակագիրը.

«Տէր, ո՞ւմ մօտ գնանք. յաւիտենական կեանքի խօսքեր ունիս դու:

Եւ մենք հաւատացինք եւ ճանաչեցինք, թէ դու ես Քրիստոսը՝ կենդանի Աստուծոյ Որդին»: (Հովհ. 6:69,70)

Իմ հավատարմության երդումը.

Ես ընդունում եմ Քո ամբողջական պահանջն իմ կյանքի վերաբերյալ: Օգնի՛ր ինձ լինել Քո ներկայացուցիչն այստեղ՝ երկրի վրա: Սույնով հաստատում եմ, որ անձս պատրաստակամ եմ դարձնում՝

- Գնալ ուր ուզում ես, որ գնամ (նույնիսկ եթե դա նշանակում է մնալ)
- Ասել այն ամենը, ինչ ուզում ես, որ ես ասեմ (կամ չասեմ)
- Տալ այն ամենը, ինչ ուզում ես, որ տամ (կամ չտամ)
- Անել այն, ինչ ուզում ես, որ ես անեմ (կամ չանեմ)

Ես իմ կամքը հանձնում եմ Քեզ, որ Տեր լինես իմ կյանքին: Ես վստահ եմ, որ ինչ էլ որ խնդրես ինձանից, դու իմ մեջ կստեղծես ցանկություն և կարողություն՝ այն իրականացնելու իմ մեջ բնակվող Սուրբ Հոգու միջոցով: Տեր, ես երախտագիտությամբ կընդունեմ այն ամենը, ինչ հաճելի է Քեզ: Թող Քո կամքը կատարվի:

[Ի դեպ, Ռահներլլան առաջին անգամ այս երդումը տվել է 1978 թվականի մայիսին:]

Իմ պատրաստությունը մարտին.

Տե՛ր, այսօր ես առաջարկում եմ Քեզ իմ հավատարմությունը և պատրաստվում եմ միանալ Քեզ ապստամբ դիվային ուժերի դեմ ճակատամարտում, որպեսզի օգնեմ հաստատել Քո թագավորությունը այստեղ՝ երկրի վրա և երկնքում:

Տեր Հիսուս, Դու ես իմ փառավոր Թագավորը, Դու ես Զորքերի Տերը (Ա Թագ. 1:3): Դու ես Տերը, զորեղ և հզոր պատերազմում (Սաղմոս 24:8):

Օգնի՛ր ինձ աճել Քո գործությամբ և ուժով Քեզ հետ միավորվելու միջոցով:

Ես գիտեմ, որ իմ հիմնական պայքարը ոչ թե մարդկանց դեմ է, այլ այս աշխարհի չար տիրակալների և տերությունների դեմ, և այն չարի հոգևոր ուժերի դեմ, որոնք գտնվում են երկնային տիրույթում:

Սպասում եմ Քո հրամանին, Տեր, պատրաստ գործելու Քո հրամանով և կատարելու իմ պարտքը որպես Քո բանակի զինվոր:

Ուստի ես վերցնում եմ քո տրամադրած հոգևոր սպառազինությունը և պատերազմի զենքերը, որպեսզի կարողանամ դիմակայել ինձ շրջապատող չարին: (Եփեսացիս 6:13-17):

- Ես ամուր կկանգնեմ՝ ունենալով Քեզ, որ կենդանի **Ճշմարտություն** ես մեջքիս շուրջ գոտեպնդված:
- Ես կհագնեմ **արդարության** զրահը, որ Դու ես տվել: Շնորհակալ եմ, որ ինձ հոչակեցիր քո արդարներից մեկը, և շնորհակալ եմ, որ ես չպետք է կատարյալ լինեմ, քանի որ միայն Դու ես կատարյալ:
- Հագել եմ **պատրաստության** ու **խաղաղության** կոշիկներս՝ պատրաստ կանգնած, զորացած ու հավատացած բարի լուրով, որ ի վերջո մենք հաղթում ենք:
- Ես վերցնում եմ **հավատքի** վահանը, որ օգտագործելու ես հանգցնելու թշնամու բոցավառ նետերը:
- Ես հագնում եմ **փրկության** սաղավարտը՝ իմանալով, որ ունեմ հավիտենական կյանք և որ իմ միտքը պաշտպանված է չարի ապականիչ ազդեցություններից:
- Վերջապես, ես բարձրացնում եմ քո Հոգու սուրբ քո **Խոսքը**, որով ես կարող եմ պաշտպանել ինձ և նաև հետ մղել խավարի թագավորությունը՝ հանուն Քո փառքի: Ես կհետևեմ Քեզ, Դու ես Կենդանի Խոսքը կովի մեջ:

Օգնի՛ր ինձ մշտական հաղորդակցության մեջ մնալ Քեզ հետ: Թող որ ես զգոն մնամ՝ զգոն և համառորեն աղոթելով Աստծու բոլոր ժողովրդի համար:

Ես հիմա պայքարում եմ հաղթանակի վայրից:

Որովհետև Դու արդեն հաղթել ես մեր թշնամիներին: Դու զինաթափեցիր այս չար, ապստամբ ուժերին՝ ամաչեցնելով նրանց (Կողոսացիս 2:15), և այս ամենն արեցիր Քո մարմնացման, խաչելության, հարության և համբարձման միջոցով, որտեղ հիմա նստած ես Հոր աջ կողմում, հեռու բոլոր տիրակալներից, իշխանություններից և գերիշխանություններից վեր (Եփես. 1:20-21): Եվ ես նստած եմ Քեզ *հետ*: (Եփեսացիս 2:6):

Ես Քո հրամանին եմ սպասում: Առաջնորդիր ինձ իմ Տեր և Թագավոր:

Նորից օժիր ինձ Քո Սուրբ Հոգով:

Թող որ ես սուրբ համարձակությամբ կովեմ, որովհետև ինձ սիրող Քրիստոսի միջոցով ես ավելին եմ դարձել, քան հաղթողը (Հռոմ. 8:37):

Թող որ ես լավ ավարտեմ և փառք բերեմ Քեզ:

Եզրահանգում

Աստվածաշունչն ասում է, որ մենք հաղթում ենք սատանային և նրա դևերին *«Եւ նորանք յաղթեցին նորան՝ Գառի արիւնովը եւ իրանց վկայութեան խօսքովը. եւ չ'սիրեցին իրանց հոգին մինչեւ ի մահ»*: (Հայտնություն 12:11):

Ամենօրյա հոգևոր սպառազինությունը ձեզ զինված և վտանգավոր է դարձնում: Դուք այսօր կմիանա՞ք մեզ և մեր Տեր ու Թագավոր Հիսուս Քրիստոսին առաջնագծում: Դուք պարտավորվո՞ւմ եք ամեն օր կամ ամեն շաբաթ այսպես աղոթել: Եթե այո, պատճենեք այս աղոթքը, ստորագրեք և թվագրեք այն: Թող դա ձեզ հիշեցնի, որ.

- Դուք գտնվում եք տիեզերական ճակատամարտի մեջ, և Աստված ձեզ զինել է կովելու համար (Եփեսացիս 6:12-18):
- Ձեր լավագույն դիրքը, որտեղից կարող եք պայքարել, բարձրադիր վայրն է՝ *«երկինքը»*, որտեղ իշխում և թագավորում է երկնային ուժերի հրամանատարը՝ Հիսուս Քրիստոսը (Եփեսացիս 2:4-7):

Նորանց երեսիցը մի վախենաք, յիշեցեք մեծ եւ ասեղ Տիրոջը, եւ պատերազմեցեք ձեր եղբայրների, ձեր որդկանց ու ձեր աղջկանց, ձեր կանանց եւ ձեր տների համար:
(Նեեմիա 4:14)

Աղոթք

Կոիվը մոլեգնում է շուրջս թե՛ ֆիզիկապես, թե՛ հոգեպես: Երբեմն ես զգում եմ, որ դա կհեղեղի ինձ: Բայց ես հիշում եմ, թե ինչպես ես Դու ինձ աջակցել անցյալում, և ես գիտեմ, որ Դու կաջակցես ինձ հիմա: Սովորեցրո՞ւ իմ ձեռքերին կովել, ինչպես Դավիթ թագավորին արեցիր (Սաղմոս 144:1): Տո՛ւր ինձ պատկերացում՝ պայքարելու «հեծյալների» և ոչ միայն «ձիերի» դեմ: Օգնի՛ր ինձ իմանալ, թե ինչպես պաշտպանել ինձ և ուրիշներին իմ թշնամու հարձակումներից: Թո՛ւյլ տուր տեսնել Քո ասածի ճշմարտացիությունը Քո խոսքում, որ ես ԱՎԵԼԻՆ եմ, քան Քրիստոսով հաղթող (Հռոմեացիս 8:37): Թող որ ես ավարտեմ ուժեղ և Քեզ փառք բերեմ:

Հիսուսի հզոր անունով եմ աղոթում, Ամեն:

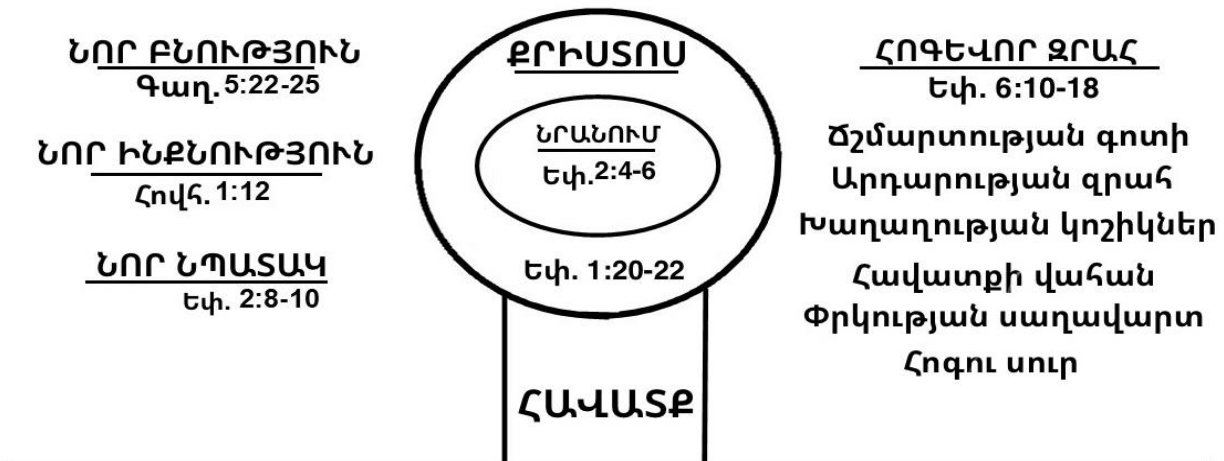
Լրացուցիչ ռեսուրսներ.

Մարտական

ձեռնարկ – Գլուխ 8. «Ինչպե՞ս պայքարել: Վերակառուցելով ձեր պաշտպանությունը» (անգլերեն, ուկրաիներեն և ռուսերեն թարգմանություններ):

Երբ պատերազմը զալիս է տուն – Գլուխ 10. «Ո՞վ է իրական թշնամին: Հոգևոր պայքար իմ, ամուսնուս և երեխաներիս համար» (անգլերեն, ուկրաիներեն և ռուսերեն թարգմանություններ):

ԼՈՒՅՍԻ ԹԱԳԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԵԼ ԲԱՐԻ ՊԱՏԵՐԱԶՄԸ



Հ Ի Ս ՈՒ Ս

ԿԱՌԱՎԱՐՈՂ ԻՇԽԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	ՀԱՋԱՆԴՎԵԼ Հակ. 4:7	ՏԻԵԶԵՐԱԿԱՆ ՈՒԺԵՐ ՀՈԳԵՎՈՐ ՈՒԺԵՐ
ՍԱՏԱՆԱՆ Եփ. 6:12 Ա Պետ. 5:8 ԱՇԽԱՐՀԸ Ա Հովհ. 2:15-17 Հովհ. 17:14-16 Հռ. 12:2 ՄԱՐՄԻՆԸ Գաղ. 5:17 Հռ. 8:13	ՀՐԱԺԱՐՎԵԼ Հակ. 5:16 ԱՊԱՇԽԱՐԵԼ Ղուկ. 5:32 ԽՈՍՏՈՎԱՆԵԼ Ա Հովհ. 1:9 ↑ ՓԱԽՈՒՍԻ ՈՂԴԻ	ՀԻՆ ԲՆՈՒԹՅՈՒՆ Գաղ. 5:19-21 Հռ. 5:6-12 Ցանկություններ օկուլտիզմ ատելություն խռովություն նախանձ բարկություն եսասիրություն չարություն կախվածություն և այլ մեղավոր մտքեր և վարքագծեր

ԽԱՎԱՐԻ ԹԱԳԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ: ԹՇՆԱՄՈՒ ՏԱՐԱԾՔ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 11

Կառուցեք ձեր ամոքիչ միջավայրը. 1 և 2 տարրեր

Քրիս Ադսիթ

Եւ ես ասում եմ ձեզ, Խնդրեցէք՝ եւ կտրուի ձեզ, որոնեցէք եւ կ'զտնէք, դուռը թակեցէք՝ եւ կ'բացուի ձեզ: Որովհետեւ ամեն ով որ խնդրում է՝ առնում է, եւ ով որ որոնում է՝ գտնում է, եւ ով որ դուռը թակում է՝ բացվում է նորան: (Ղուկաս 11:9,10)

Յուրաքանչյուր հայ գիտի մեկին, ով վիրավորվել կամ գոհվել է Ադրբեջանի հետ պատերազմում: Նույնիսկ դուք որպես կին, ով փորձում է իր երեխաներին ապահով տեղ հասցնել, կամ որպես մարդասիրական աշխատող, կամ որպես զինվորական, կամ ինչ-որ մեկը պարզապես փորձում է գոյատևել, նույնպես կարող եք վիրավորվել: Բայց այն, ինչ շատերը չեն հասկանում, այն է, որ պատերազմի համատեքստում ստացված վերքերը գրեթե միշտ ավելին են, քան ֆիզիկական: Կան նաև հոգեբանական և հոգևոր ասպեկտներ: Ինչպե՞ս կարող ենք հակադարձել այն հետևանքները, որոնք հոգետրավման թողել է մեզ վրա բոլոր երեք համատեքստերում:

Ամոքման էությունը

Երբ բարձրացվում է ամոքման թեման, մենք սովորաբար մտածում ենք բժիշկների մասին: Բժիշկը ինչ-որ բան կանխ ձեզ լավացնելու համար՝ կարել, ոսկոր դնել, հակաբիոտիկ տալ, հեռացնել ձեր կույր աղիքը: Բայց նրանք իրականում չեն բուժում ձեզ: Նրանք վերացնում կամ մեղմացնում են ձեր մարմնում եղած կործանարար պայմաններն ու արգելքները և հարմարեցնում ձեր միջավայրն այնպես, որ բնականոն ապաքինման գործընթացները, որոնք Աստված ստեղծել է յուրաքանչյուր մարդու մեջ, կարողանան անխոչընդոտ ընթանալ:

Աստված սահմանել է որոշակի սկզբունքներ, որոնք կբարելավեն ձեր ֆիզիկական, էմոցիոնալ և հոգևոր բժշկության գործընթացները: Երկու բան է պահանջվում՝ նախ պետք է իմանալ սկզբունքները, իսկ հետո հետևել դրանց: Այս սկզբունքները այսպիսի հրահանգներ չեն. «Գնացեք եկեղեցի շաբաթը երեք անգամ, միշտ ձեզ հետ վերցրեք Աստվածաշունչ, լվացվեք սուրբ ջրով և ապրեք կատարյալ կյանքով»: Սկզբունքները, որոնց մասին կկարդաք այս և հաջորդ գլխում, կապված են Աստծու հետ ձեր հարաբերությունների հաստատման կամ դրանց խորացման և Նրան ձեր վիրավոր հոգուն բավականաչափ մոտ թողնելու հետ:

Երբեմն Աստված բժշկում է դրամատիկ ձևով՝ անմիջապես: Բայց սովորաբար Նա ավելի աստիճանական, գործընթացային մոտեցում է ցուցաբերում: Դա նման է նրան, թե ինչպես Նա կլինամեր երիտասարդ, վնասված ծառը՝ կենարար ջուր անձրևելով և էներգիա հաղորդող արևի լույս տալով, շնչառության համար ածխածնի երկօքսիդով լվանալով, կազդուրիչ ոթո՞մ հաղորդելու համար գով երեկոներ և տաք օրեր բերելով, բունն ամրացնելու համար քամիներ ուղարկելով: Եթե երիտասարդ ծառը ցանկանում է բուժվել,

նա պարզապես պետք է համոզվի, որ նա պետք է մնա այն միջավայրում, որը Աստված ստեղծել է իր համար: Եթե նա որոշի, որ չի սիրում անձրևը կամ արևը, արմատները հանի և բնակվի նկուղում, այն երբեք չի բուծվի:

Նույն կերպ Աստված ձեզ համար ամոքիչ միջավայր է ստեղծել: Որքան շատ մնաք այդ միջավայրում, այնքան ավելի շատ ապաքինում կզգաք:

«Որովհետև ես՝ ՏԵՐՄ, քո Բժիշկն եմ» (Ելից 15:26)

Հիմնվելով այն հիմքի վրա, որ Հիսուս Քրիստոսը լինի ձեր Տերն ու Փրկիչը (եթե դուք դեռ շփոթված եք այս հարցում, տես Գլուխ 14-ը, որը նկարագրելու է, թե ինչպես սկսել անձնական հարաբերություններ Քրիստոսի հետ), մենք ցանկանում ենք կիսվել **հինգ կենսական տարրերով**, որոնք վճռորոշ են ձեր ամոքիչ միջավայրի համար:

1. **Սուրբ Հոգին՝ ձեր հոգևոր ուժի աղբյուրը**
2. **Աստծո Խոսքը՝ ձեր հոգևոր սնունդը**
3. **Աղոթք – կենսական հաղորդակցություն ձեզ Ամոքողի հետ**
4. **Քրիստոնեական համայնքը ձեր հոգևոր ինկուբատորն է**
5. **Զրույց՝ ձեր հոգեւորավմայի մշակման մեխանիզմը**

Այս տարրերի ազդեցությունը հավանաբար այնքան հանկարծակի չի լինի, որքան մենք կցանկանայինք: Բայց դրանք չխորացնեն և չամրապնդեն ձեր կապը Ամոքողի հետ, որպեսզի Նա կարողանա իրականացնել Իր ամոքիչ աշխատանքը ձեր մեջ:

ՏԱՐՐ #1. Սուրբ Հոգին՝ ձեր հոգևոր գործության աղբյուրը

Ո՞վ է Սուրբ Հոգին

Աստվածաշունչը Աստծուն ներկայացնում է որպես «Երրորդություն»՝ երեքը մեկում: Աստված միակ Աստվածն է (Բ Օրինաց 6:4; Եսայիա 43:10; Հովհ. 17:3; Ա Կորն.8:4), և այնուամենայնիվ Նա ցույց է տալիս իրեն որպես երեք տարբեր «անձեր».

o **Հայր Աստված- Հովհ. 6:27**

o **Որդի Աստված -Հովհ. 20:26-28**

o **Սուրբ Հոգի Աստված- Ա Կորն. 3:16**

Մեկ Աստված ներկայացված երեք տարբեր դրսևորումներով, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի առանձին և հստակ գործառույթ: Աստվածության երեք Անձերն էլ գոյություն ունեն որպես Մեկ՝ սկիզբ ու վերջ չունեցող: Բայց յուրաքանչյուրը կատարում է տարբեր աշխատանք:

Մի խոսքով, Սուրբ Հոգու գործառույթն է ապրել մեր ներսում, գորացնել, մխիթարել, բժշկել, վերափոխել, օգնել մեզ հաղորդակցվելու Աստծու հետ և հնարավորություն տալ մեզ ապրել արդար և գոհացուցիչ կյանքով:

Սուրբ Հոգով լցվել

«Եւ մի արբենաք գինով, որ նորանում անառակութիւն կայ, այլ լցուեցէք Հոգով»: – Եփ. 5:18

Վերոնշյալ համարում Աստված մեզ երկու պատվիրան է տալիս՝ մեկ դրական և մեկ բացասական:

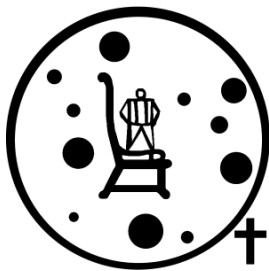
- Մի հարբե՛ք.
- Լցվե՛ք Սուրբ Հոգով:

Յուրաքանչյուր քրիստոնյայի մեջ «բնակվում է» Սուրբ Հոգին փրկության պահից սկսած (Ա Կորնթացիս 3:16; 12:13; Հռոմեացիներ 8:9) և Նրա Հոգին երբեք չի լքի ձեզ: Բայց Սուրբ Հոգով «լցվելը» այլ վիճակ է նկարագրում: Ինչ-որ մեկը, ով «լցված է» Սուրբ Հոգով, վերահսկվում, զորանում և ղեկավարվում է Նրա կողմից: Այս համարի իմաստն այն է, որ ինչպես ակոռիով կարող է մեզ կառավարել կործանարար ձևերով, այնպես էլ Սուրբ Հոգին կարող է կառավարել մեզ դրական, կառուցողական ձևերով, եթե մենք թույլ տանք Նրան դա անել:

Երեք տեսակի մարդիկ

Աստվածաշունչը խոսում է երեք տեսակի մարդկանց մասին Ա Կորն. 2:14–15 և 3:1–3:21 համարներում :²⁷

ԲՆԱԿԱՆ ՄԱՐԴԸ – «ԵՍ ԻՄ ՀՈԳՈՒ ՀՐԱՄԱՆԱՏԱՐՆ ԵՄ»



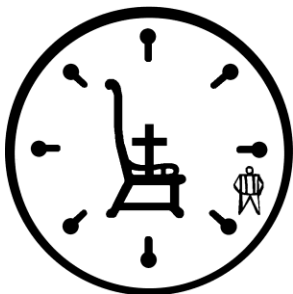
Ես-ն է նստած իր կյանքի գահին կամ կառավարման կենտրոնում:

† = Քրիստոսն Իր Սուրբ Հոգու տեսքով կյանքից դուրս է:

Շրջանակները = Գործողություններ, հետաքրքրություններ, առաջնահերթություններ և պլաններ, որոնք հակասում են Աստծուն:

Սա ներկայացնում է **ոչ քրիստոնյային**, ով Աստծու հետ հարաբերություններ չունի: Նա փորձում է ուղղորդել իր կյանքը իր սահմանափակ և սովորաբար սեփական շահերով, որն էլ հաճախ հանգեցնում է հիասթափության, հուսահատության և անհամաձայնության՝ կապված Աստծու կատարյալ ծրագրերի հետ:

ՀՈԳԵՎՈՐ ՄԱՐԴԸ – «ՔԱՅԼԵԼ ՀԱՎԱՏՔՈՎ ԵՎ ՀՆԱԶԱՆԴՈՒԹՅԱՄԲ»



Ես-ը ինքն իրեն գահընկեց է անում՝ թույլ տալով Քրիստոսին Տեր լինել իր կյանքին:

† = Քրիստոսը գահի վրա Իր Սուրբ Հոգու տեսքով՝ առաջնորդելով և զորացնելով քրիստոնյային:

Շրջանակները = Գործողություններ, հետաքրքրություններ, առաջնահերթություններ և պլաններ՝ Աստծու ցանկությունների հետ ներդաշնակ:

Սա ներկայացնում է **Հոգով լցված քրիստոնյային**, որը սերտորեն քայլում է Աստծու հետ: Քանի որ Աստված ամենագոր է և ամենագետ,

²⁷William R. Bright, *Have You Made the Wonderful Discovery of the Spirit-Filled Life?* (Orlando, FL: CampusCrusade for Christ, 1966,1995). Նկարները գործածվել են թույլտվության համաձայն:

Նա կարող է երաշխավորել, որ քրիստոնյայի կյանքը ներդաշնակ կլինի Աստծու ծրագրերին, հանգեցնելով սիրո, ուրախության, խաղաղության, համբերության, բարության, քաղցրության, հավատարմության, հեզության և ժուժկալության(Գաղ. 5:22,23), ի թիվս այլ բաների: Չի երաշխավորում առանց խնդիրների կյանք, միայն այն, որը ներդաշնակ է Աստծու ծրագրերին:

ԱՇԽԱՐՀԻԿ ԿԱՄ ՄԱՐՄՆԱՎՈՐ ՄԱՐԴ – «ԵՍ ԴԱ ԿՎԵՐՑՆԵՄ ԱՅՍԵՂԻՑ, ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ: ՀԻՄԱ ԻՆՁ ՄԵՆԱԿ ԹՈՂ»



Ես-ը վերադարձել է գահին՝ փորձելով նորից ղեկավարել իր կյանքը:
 † = Քրիստոսը դեռ կյանքում է, բայց գահընկեց արված և թույլ չի տալիս լինել Տերը:
Շրջանակները = Գործողություններ, հետաքրքրություններ, առաջնահերթություններ և պլաններ, որոնք հակասում են Աստծու ցանկություններին:

Սա **մարմնավոր կամ աշխարհիկ քրիստոնյան** է, որը չի քայլում Աստծու հետ: Երբ նա անտեսում կամ չի ենթարկվում Աստծու հրահանգներին, նրա կյանքը խառնաշփոթ է դառնում: Երբ աշխարհիկ քրիստոնյայի կյանքը համեմատվում է ոչ քրիստոնյայի կյանքի հետ, մեծ տարբերություն չկա հիասթափության, հուսահատության, փակուղիների և հնարավորությունների բացակայության մակարդակի մեջ:

Խորհելու երկու հարց.

1. Այս երեք շրջանակներից ո՞րն է ներկայացնում ձեր կյանքը:
2. Ո՞ր շրջանակը *կուզենայիք* ներկայացնել ձեր կյանքը:

Եթե ասեք, որ առաջին շրջանը լավագույնս ներկայացնում է ձեր կյանքը, կարդացեք Գլուխ 13-ը և պարզեք, թե ինչպես բերել Քրիստոսին ձեր կյանք և ձեր գահին: Եթե գտնում եք, որ ներքևի շրջանակը ներկայացնում է ձեր կյանքը տվյալ պահին, և դուք կնախընտրեիք, որ այն ներկայացված լինի միջին շրջանով, ահա չորս քայլից բաղկացած ծրագիրը, որը կօգնի ձեզ կատարել այդ քայլը:

1. Ցանկություն

«Երանի նորանց, որ սոված եւ ծարաւ են արդարութեան, որ նորանք կ'կշտանան»: - Մատթ. 5:6

Քննեք ձեր սիրտը: Դուք «քաղցած ու ծարավ ե՞ք արդարության»: Իսկապե՞ս *ուզում եք* Հիսուս Քրիստոսին որպես Տեր, իսկ Սուրբ Հոգուն՝ ձեր կյանքի գահին ունենալ: Դուք պատրաստ եք հնազանդվել այն ամենին, ինչ Աստված ձեզ պատվիրում է անել: Մի սպասեք, որ Նրա գործությունն անարգել հոսի, եթե դուք պարզապես «ցուցադրում եք» կամ ձևացնում: Աստված նայում է սրտին, և Նա լիովին ճանաչում է ձեր սիրտը:

2. Խոստովանել

«Ապա թե մեր մեղքերը խոստովանենք, նա հաւատարիմ է եւ արդար որ մեր մեղքերը թողէ մեզ, եւ սրբէ մեզ ամեն անիրաւութիւնից»: – Ա. Հովհ. 1:9

Սուրբ Հոգու ներկայությունը ձեր կյանքում կարող է մարել (Ա. Թեա. 5:19): Նա կարող է մեղքի պատճառով ասել «Ոչ» Աստծուն և «Այո» ձեր անիրավ ցանկություններին: Աղոթքի ժամանակ խնդրեք Աստծուն բացահայտել այն մեղքերը, որոնք բաժանում էին ձեզ Իր ծրագրից և գործությունից: Երբ Նա դրանք հիշեցնի ձեզ, համաձայնվեք Նրա հետ, որ այդ ընտրությունները սխալ էին (սա է խոստովանության էությունը): Խնդրեք Նրան ներել ձեզ յուրաքանչյուրի համար: Եվ Նա կանի դա:

3. Ներկայացնել կամ հանձնվել

«Եւ ձեր անդամները անիրաւութեան գործիք մի ներկայացնէք մեղքին. այլ ձեր անձերը ներկայացրէք Աստուծուն՝ ինչպէս մեռելներից կենդանացածներ, եւ ձեր անդամներն արդարութեան գործիք՝ Աստուծուն: Որ ինչպէս ձեր անդամները ծառայ ներկայացրիք պղծութեանն ու անօրէնութեանը՝ անօրէնութեան համար, նոյնպէս էլ հիմա ձեր անդամները ծառայ ներկայացրէք արդարութեանը սրբանալու համար»: – Հռոմ. 6:13,19

Մարդկանց մեծամասնությունը ստրկությունը համարում է նվաստացուցիչ ճնշում, և շատ դեպքերում դա այդպէս է: Հոգևոր ոլորտում սատանան ցանկանում է ձեզ ստրկացնել իր կամքին, ինչը կհանգեցնի կործանման: Բայց Աստված ցանկանում է, որ դուք «ծառա» լինեք Իք կամքին՝ հանուն ձեր օգտի, ինչը հանգեցնում է ազատության այն բաներից, որոնք քանդում են ձեզ, և ամուր կապ այն բաների հետ, որոնք կկառուցեն ձեզ և կբերեն ձեզ բավարարվածություն, ամոքում, գոհացում և ուրախություն:

Խնդրել

«Եւ ես ասում եմ ձեզ, Խնդրեցէ՛ք՝ եւ կտրուի ձեզ, որոնեցէ՛ք եւ կ'գտնէք, դուռը թակեցէ՛ք՝ եւ կ'բացուի ձեզ: Որովհետեւ ամեն ով որ խնդրում է՝ առնում է, եւ ով որ որոնում է՝ գտնում է, եւ ով որ դուռը թակում է՝ բացվում է նորան: Եւ ձեզանից ո՞ր հօրիցն իր որդին հաց ուզէ, մի՞թէ քար կ'տայ նորան. Կամ եթէ ձուկ՝ մի՞թէ ձկան տեղ օձ կ'տայ նորան: Եւ կամ ձու ուզէ, մի՞թէ կարիճ կ'տայ նորան: Արդ եթէ դուք, որ չար էք՝ գիտեք քարի պարգևներ տալ ձեր որդկանցը, էլ ո՞րքան աւելի երկնաւոր Հայրը Սուրբ Հոգին կտայ նորանց, որ ուզում են նորանից»: – Ղուկ. 11:9-13

Ի՞նչ ապշեցուցիչ, գերմարդկային սխրանքներ է ասում այս համարը, որ դուք պետք է կատարեք, որպէսզի «համոզեք» Աստծուն տալ ձեզ այն, ինչ ձեզ հարկավոր է: Դա խորամանկ հարց էր: Պատասխան՝ ուղղակի խնդրիր: Հիշո՞ւմ եք, թե ինչ ասվեց ավելի վաղ մեր ազատ կամքի մասին: Աստված չի զիջի ձեր ընտրության արտոնությանը: Քանի որ մեզանից յուրաքանչյուրը դիտավորյալ ընտրություն է կատարում՝ հեռանալու Նրա կամքից, մենք պետք է կամավոր ընտրություն կատարենք՝ «վերամիանալու» համար:

Լցված լինելու խնդրանք

Երբ աղոթում եք Աստծուն, Նա այնքան չի մտահոգվում ձեր խոսքերով, որքան ձեր սրտի վիճակով: Բայց երբեմն օգնում է արտահայտել այն, ինչ կա ձեր սրտում, եթե ուրիշ մեկը ձեզ համար բառեր է տալիս: Առաջարկում ենք այս աղոթքն անել.

Միբերի Հայր, ես Քո կարիքն ունեմ: Ես քաղցած և ծարավ եմ Քո արդարությանը, քան աշխարհի աղբին: Ես ուզում եմ, որ Դու լինես իմ Թագավորը և իմ Ուղեցույցը: Բայց ես խոստովանում եմ, որ ես վերցրել եմ իմ կյանքի գահը Քո վերահսկողությունից և մեղանչել եմ Քո դեմ: Ես շատ սխալ ընտրություն եմ կատարել. Խնդրում եմ, ներիր ինձ սրա համար: Ես հնազանդվում եմ Քեզ՝ ցանկանալով ծառայել Քեզ, քան ինքս ինձ կամ իմ թշնամուն՝ սատանային: Խնդրում եմ, լցրու ինձ Քո Սուրբ Հոգով: Ես իջնում եմ իմ կյանքի գահից և վերադարձնում եմ այն Քեզ: Ելնելով քո խոստումից, ես հավատում եմ, որ Դու լսեցիր իմ աղոթքը և լցրեցիր ինձ Քո Սուրբ Հոգով: Շնորհակալություն: Ամեն.

Տարր #2. Աստծո Խոսքը՝ ձեր հոգևոր սնունդը

Երբ դուք ընդունեցիք Հիսուս Քրիստոսին ձեր կյանք, դուք դարձաք եռաչափ Էակ՝ կազմված մարմնից, հոգուց և շնչից: Մենք գիտենք, որ մեր ֆիզիկական մարմինները պետք է սնվեն, ինչպես որ մարդկանց մեծամասնությանը պարբերաբար հիշեցնում է սովի զգացումը: Բայց մեր հոգին ու շունչը նույնպես սնվելու կարիք ունի: Մեր շունչը՝ մեր կամքը, ինտելեկտը, հասկացողությունը, զգացմունքները և այլն, սնվում են այնպիսի բաներով, ինչպիսիք են ճշմարտությունը, գեղեցկությունը, սերը, գիտելիքը և բարեկամությունը: Մեր հոգին մեր այն մասն է, որը վերաբերում է Աստծուն, սնվում է Աստծու խոսքով՝ Աստվածաշնչով: Ինչպես Հիսուսն է ասում Մատթ. 4:4-ում. «Ոչ միայն հացով կ'ապրի մարդ, այլ ամեն խօսքով, որ դուրս է գալիս Աստուծոյ բերանիցը»: Եվ ինչպես Պետրոսն է գրում Ա Պետ. 2:2-ում «Նորածին երեխաների պես ցանկացեք այն բանաւոր անխարդախ կարթին որ նորանով աճէք»:

Քրիստոնյան, որը կանոնավոր կերպով չի կերակրվում Աստծու Խոսքով, կունենա սոված, թույլ և հիվանդ հոգի: Հավանաբար, դուք տեսել եք այն մարդկանց նկարները, ովքեր Երկրորդ Համաշխարային Պատերազմի վերջին ազատագրվել են նացիստական համակենտրոնացման ճամբարներից: Շատ անհանգստացնող է տեսնել, թե որքան սարսափելի նիհար կարող են դառնալ թերսնված փախստականները: Եթե մենք այսօր կարողանայինք լուսանկարել որոշ քրիստոնյաների հոգիները, նրանք հավանաբար շատ նման կլինեին այդ խեղճ տղամարդկանց և կանանց ֆիզիկական մարմիններին, ովքեր այդքան երկար ժամանակ զրկված են եղել պատշաճ սնուցումից: Թույլ մի տվեք, որ դա պատահի ձեզ հետ: Համոզված եղեք, որ դուք ստանում եք Աստծու հոգևոր սնունդը:

Աստվածաշունչը կարդալու առավելությունները

Հետևյալ համարները նկարագրում են Աստծու Խոսքը ձեր կյանքում կանոնավոր կերպով սերտելու և կիրառելու օգուտները: Տեսեք, թե արդյոք կարող եք մտածել առնվազն մեկ օգուտի մասին, որը տեսնում եք յուրաքանչյուր համարում.

Աստվածաշնչյան հատվածը	Օգուտը (ներք)
Աստված խոսում է Հեսուի հետ. <i>«Այս օրէնքի գիրքը քո բերանիցը չ'հեռուանայ, այլ գիշեր եւ ցերեկ նորա վերայ մտածես, որ պահես եւ կատարես բոլոր նորա միջի գրուածի պէս. որովհետեւ այն ժամանակ ճանապարհները յաջողակ կ'անես, եւ այն ժամանակ խելամուտ կ'լինես»:</i> – Հեսու 1:8	Երբ մենք ուսումնասիրենք, խորհրդածենք և հնազանդվենք այն բաներին, ինչ Աստված ասել է մեզ Աստվածաշնչում, և թույլ տանք, որ մեր առաջնահերթությունները և պարտավորությունները համընկնեն Նրա հետ, մենք կբարգավաճենք և կհաջողենք այն ամենում, ինչ անում ենք:
Դավիթ թագավորը գրում է. <i>«Իր Աստուծոյ օրէնքն իր սրտումն է. Նորա քայլերը չեն տատանուիլ»:</i> – Սաղ. 37:31	Երբ Աստծո Խոսքը պահվում է մեր սրտերում (ուսումնասիրելով, անգիր անելով և խորհրդածելով դրանց շուրջ), մենք միշտ կայուն և ամուր հիմքերի վրա կլինենք:
Դավիթ թագավորը գրում է. <i>«Երիտասարդն ի նշով իստակ կանէ իր ճանապարհը. Քո խօսքի պէս զգուշանալով...Իմ սրտումը թագգրի քո խօսքերը, որ չմեղանչեմ քեզ դէմ»:</i> – Սաղ. 119:9,11	Աստծո Խոսքը մեր սրտերում պահելը (դրանք ուսումնասիրելով, անգիր անելով և խորհրդածելով) կօգնի մեզ դիմակայել սատանային, փախչել գայթակղությունից և մաքուր մնալ Աստծու առաջ:
Հիսուսն ասում է. <i>«Եթէ կենաք ինձանում՝ եւ իմ խօսքերը ձեզանում կենան, ինչ որ էլ կամենաք, կ'իսնդրէք, եւ կ'լինի ձեզ»:</i> – Հովհ. 15:7	Երբ մենք պահում ենք Աստծու Խոսքը մեր մտքի և սրտի հայտնի տեղում, և Հիսուսին պահում ենք մեր կյանքի գահին, մենք կտեսնենք, որ մեր աղոթքի խնդրանքները համապատասխանում են Աստծու կամքին և կատարվում են:
Հիսուսը ասում է. <i>«Եւ Յիսուսն իրան հաւատացած Հրէաներին ասեց. Եթէ դուք իմ խօսքի մէջ կենաք, ճշմարտապէս իմ աշակերտներն եք: Եւ ճշմարտութիւնը կ'ճանաչէք. Եւ ճշմարտութիւնը կ'ազատէ ձեզ»:</i> – Հովհ. 8:31,32	Հիսուսի ուսուցումներն իմանալն ու հնազանդվելը, Նրանից, որպես Իր աշակերտներ, ուսուցանելը, կօգնի մեզ իմանալ աշխարհի, Աստծու և մեր մասին ճշմարտությունը և ազատել մեզ ցանկացած կապանքից:

Ձեր անձնական պլանը

Դուք գիտեք, որ եթե մարդը ցանկանում է լինել ֆիզիկապես առողջ և ուժեղ, նա պետք է հետևողականորեն ամեն օր լավ սնունդ ընդունի: Նույն կերպ, քրիստոնյան պետք է հետևողականորեն ընդունի Աստծու սնունդը՝ Աստվածաշունչը: Պարտավորվեք **ամեն օր** որոշ ժամանակ հատկացնել Աստծու Խոսքին. կարող եք լսել դրա ձայնագրությունը,

կարդալ, ուսումնասիրել, անգիր անել և խորհել դրա շուրջ: Նույնիսկ եթե դուք կարող եք գտնել միայն 5 կամ 10 բույսեր դրա համար ամեն օր, դա հսկայական օգնություն կլինի: Դա ոչ այնքան ժամանակի քանակն է, որքան դուք ծախսում եք Աստվածաշնչում, որքան հետևողականությունը: Ձեր հոգին շատ դրականորեն կարձագանքի այս սովորությանը, և շուտով դուք կհասկանաք, որ օրական 10 բույսեր բավարար չէ: Դուք կցանկանաք ծախսել 12 բույսեր: Հետո 15: Հետո 30 և այլն: Ոչ ոք ձեզ չի ստիպի դրան, դուք ավելի ու ավելի շատ եք փափագելու Աստծու խոսքին:

Եզրահանգում – Անընդհատ շարունակեք

Այս գլխում մենք անդրադարձել ենք ձեր ամոքիչ միջավայրի հինգ տարրերից երկուսին՝ Սուրբ Հոգով լցվելուն և Աստծու Խոսքի ուսումնասիրությանը: Հաջորդ երեքին մենք կանդրադառնանք հաջորդ գլխում: ԲՈՒՈՐ ՀԻՆԳԸ շատ կարևոր տարրեր են, եթե դուք մտադիր եք ամբողջովին ամոքվել, որն Աստված նախատեսել է ձեզ համար: Եթե դուք բաց թողնեք դրանցից թեկուզ մեկը, ապա կդանդաղեցնեք ձեր առաջընթացը: Այսպիսով, ինչպես Ուինսթոն Չերչիլն ասաց Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ժամանակ Անգլիայում գտնվող իր ժողովրդին. «**Երբ դուք անցնում եք դժոխքի միջով, շարունակեք ճանապարհը**»: Կանգ չառնել:

Աղոթք

Երկնայի՛ն Հայր, հոգիս վիրավորվել է, և ես Քո բժշկության կարիքն ունեմ: Դու ինձ ճանաչում ես ներսից և դրսից: Դու գիտես, երբ եմ ես կանգնում, երբ եմ նստում, երբ եմ պառկում: Դու գիտես իմ թափած ամեն արցունքը և իմ տեսած բոլոր դժվարությունները: Խնդրում եմ, ամոքի՛ր ինձ ամեն կերպ, ես ամոքման կարիք ունեմ: Տո՛ւր ինձ խորաթափանցություն, իմաստություն և վճռականություն՝ համագործակցելու Քեզ հետ այն գործընթացում, որը դու մտադիր ես տալ իմ ամոքման համար: Ես մեծապես ցանկանում եմ պահել Քեզ իմ կյանքի գահին, նայելով Քեզ առաջնորդության, մխիթարության և զորության համար: Ես նաև ցանկանում եմ սնվել Քո Խոսքով, ընդունել բոլոր այն երկնային սնունդը, որը դու գիտես, որ ինձ անհրաժեշտ է: Օգնի՛ր ինձ լինել ջանասեր և զգոն իմ փնտրտուքի մեջ՝ մնալու այն ամոքիչ միջավայրում, որը Դու ես տրամադրել ինձ համար: Հիսուսի անունով, Ամեն.

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 12

Կառուցեք ձեր ամոքիչ միջավայրը. 3, 4 և 5 տարրերը Քրիս Ադսիթ

*Ինձ մօտ եկեք, ամեն վաստակածներ եւ բեռնաւորուածներ, եւ ես հանգիստ կ'տամ ձեզ:
Ձեզ վերայ առեք իմ լուծը եւ ինձանից ստփորեցեք. Որովհետեւ ես հեզ եմ եւ սրտով
խոնարհ.*

*Եւ ձեր անձերի համար հանգստութիւն կ'գտնեք:
(Մատթեոս 11:28,29)*

Նախորդ գլխում մենք իմացանք, որ բժիշկներն իրականում ոչ ոքի չեն բժշկում: Բայց նրանց ներդրումը մեր բժշկման գործում շատ կարևոր է, քանի որ նրանք վերացնում են մեր առողջությանը խանգարող գործոնները և ավելացնում այլ գործոններ, որոնք թույլ են տալիս մեր բնական, Աստծու կողմից տրված ամոքիչ ուժերին ճիշտ գործելու:

Երբ բժիշկը կարում է մեր երեխայի կտրվածքը, վիրակապում այն և մեզ մեկ շաբաթվա հակաբիոտիկներ է տալիս մեր փոքրիկ հիվանդի համար, մենք հիմարություն կանենք, եթե անտեսենք նրա վիրակապը մաքուր պահելը կամ նրան հաբեր տալը: Մենք կարող ենք ասել. «Դե, ես դեմ չեմ նրան տալ հաբերը, դա հեշտ է: Բայց փոխել այդ վիրակապը, դա բարդ է: Եվ դա չափազանց մեծ աշխատանք է: Միայն հաբերը՝ լավ են»: Իմաստուն չէ: Մենք պետք է բժշկի լավ խորհուրդները հնարավորինս շատ տարբեր գործադրենք:

Դա նույն սկզբունքն է, երբ խոսքը վերաբերում է մեր հոգետրավմայից հոգեբանական և հոգևոր ամոքմանը: Հիսուսն ասել է մեզ, որ եթե մենք հոգնած ենք և ծանրաբեռնված և հանգստի կարիք ունենք, Նա կտա մեզ բժշկություն ու հանգստություն, որն անհրաժեշտ է, եթե մենք միայն գանք Նրա մոտ և կիրառենք այն, ինչ Նա ասում է մեզ: Մենք 11-րդ գլխում անդրադարձել ենք ամոքիչ միջավայրի երկու շատ կարևոր տարրերին՝ **Սուրբ Հոգով լցվելուն** և **Աստվածաշնչի ուսումնասիրությանը**, բայց մենք չենք կարող շրջանցել վերջին երեքը՝ **Աղոթքը**, **Քրիստոնեական Համայնքը** և **Զրույցը**: Քանի որ մեր Երկնային Բժիշկը գիտի, թե ինչ է մեզ անհրաժեշտ մեր առողջությունը վերականգնելու համար, լավ կանենք, որ լսենք Նրան:

ՏԱՐՐ # 3. Աղոթք – Կենսական հաղորդակցություն ձեր Բժշկի հետ

Երբ երկու հոգի փոխհարաբերության մեջ են, միասին խոսելն ամրապնդում է նրանց կապը, մինչդեռ լռությունը միշտ թուլացնում է այն: Քրիստոսի հետ ձեր հարաբերություններում *աղոթքը* ձեր զրույցն է: Ինչպես Աստվածաշնչի ուսուցիչ Ռոզալինդ Ռինկերն է գրել. «Աղոթքը երկխոսություն է երկու մարդկանց միջև, ովքեր սիրում են միմյանց»²⁸ : Որքան շատ ժամանակ անցկացնեք աղոթքի մեջ «մեր հոգու սիրելիի» հետ, այնքան ավելի կմոտենաք Նրան և այնքան ավելի շատ կզգաք Նրա սերը, գորությունն ու ազդեցությունը ձեր կյանքում:

²⁸ Rosalind Rinker, *Prayer: Conversing With God* (Grand Rapids: Zondervan, 1959), էջ 23:

Ճակատագրի հեզնանքով, քրիստոնյաների մեծ մասն ընդհանրապես շատ ժամանակ չի տրամադրում աղոթքին: Հարցրեք քրիստոնյաների ցանկացած խմբի, թե նրանցից քանիսն են կարծում, որ պետք է ավելի շատ ժամանակ հատկացնեն աղոթելուն, և շատ ձեռքեր կբարձրանան:

Ինչո՞ւ եք կարծում, որ այդքան մարդիկ չեն ցանկանում շատ ժամանակ տրամադրել աղոթքին:

Պատճառներից մեկը կարող է լինել այն, որ մարդիկ չեն հասկանում աղոթքի նպատակը: Թեև Աստված սիրում է պատասխանել այն խնդրանքներին, որոնք մենք անում ենք Իրեն աղոթքով, դա Նրա միակ նպատակը չէ: Աստված տիեզերքում ապրող Ձմեռ Պապ չէ, որը գոյություն ունի միայն մեր բոլոր ցանկությունները կատարելու և մեզ երջանիկ դարձնելու համար: Մենք երբեք չպետք է մոռանանք, որ քրիստոնեությունը չպետք է լինի սոսկ կրոն կամ կյանքի փիլիսոփայություն: Դա *հարաբերություն* է մեր երկնային Հոր հետ: Եվ ցանկացած հարաբերություններում պետք է լինի շփում: Մենք միշտ չէ, որ ուղղակիորեն օգուտ ենք քաղում բուն հաղորդակցությունից, բայց շփումն ավելի խորը հարաբերություններ է ստեղծում, որը դուր է բացում *բոլոր տեսակի* լավ բաների համար:

Ինչի՞ մասին է Աստված ցանկանում, որ դուք աղոթեք

Աստված սիրում է ձեզ մի սիրով, որն ավելի տևական է, ուժեղ և մաքուր, քան այն ամենը, ինչ մարդիկ կարող են պատկերացնել: Առակաց 15:8-ում ասվում է. «...*ուղիղների աղօթքը նորան հաճելի է*»: Եվ գուշակեք. այն ինչ Քրիստոսն արեց ձեզ համար խաչի վրա, նրանից է, որ դուք «ուղիղներից» եք և Նա բացարձակապես հիացած է ձեզնով, հատկապես երբ դուք աղոթում եք: Պատկերացրեք, որ Հիսուս Քրիստոսը նստած է ձեր մահճակալի մոտ, երբ դուք արթնանում եք, ասելով. «Բարի լույս: Ես սիրում եմ քեզ: Չեմ համբերում լսելու քո հիասքանչ ձայնը: Ասա ինչ-որ բան, ցանկացած բան, խնդրում եմ:

Ահա Աստվածաշնչի մի քանի համարներ, որոնք ձեզ որոշակի պատկերացում կտան այն մասին, թե ինչ է Աստված ցանկանում լսել ձեզանից.

Համար	Ինչի՞ համար կամ ինչի՞ մասին աղոթել:
<i>Սրտանց սիրում եմ քեզ, ով Տէր՝ իմ զօրութիւնը: Տէր, իմ վեմ, եւ իմ բերդ եւ իմ ազատիչ. Իմ Աստուած, իմ ամբողջին, որին ես յուսացած եմ: Ով իմ ասպար եւ իմ փրկութեան եղջիր, նա իմ բարձր աշտարակն է: Սաղ. 18:1-3</i>	Այս աղոթքը (Դավիթ թագավորը) պարզապես ուզում է Աստծուն ասել, թե որքան է նա սիրում և գնահատում այն ամենը, ինչ անում է իր համար: Դա երկրպագություն է կամ մեծարանք: Իրականում մեզ համար լավ է Աստծուն մեր երկրպագությունը հայտնելը:
<i>Ամեն բանի մէջ գոհացէք. Որովհետեւ սա է Աստուծոյ կամքը ձեզ վերայ Քրիստոս Յիսուսումը: Ա. Թես. 5:18</i>	Մենք պետք է շնորհակալություն հայտնենք Աստծուն այն ամենի համար, ինչ Նա արել է մեզ համար: Մենք կարող ենք չցանկանալ շնորհակալություն հայտնել Նրան մեր բոլոր ապրումների համար, բայց նույնիսկ երբ մենք դժվար ժամանակներում ենք, մենք դեռ կարող ենք շնորհակալություն հայտնել:

	Նրան՝ մեզ հետ այդ ամենի միջով անցնելու և այն բանի համար, թե դա ինչ է ստեղծելու մեր մեջ:
<i>Իմ Աստուած, իմ Աստուած, ի՞նչի համար ես թողել ինձ. ես կանչում եմ ցերեկը, բայց դու չես պատասխանում: Մաղմու 22:1,2</i>	Մենք կարող ենք աղոթել, երբ դժվարության մեջ ենք, նույնիսկ երբ զգում ենք, որ Աստված լքել է մեզ: Նա չի լքել, բայց Նա դեմ չէ, որ մենք մեր տագնապն արտահայտենք Իրեն: Մա և՛ Դավիթ թագավորի, և՛ Հիսուս Քրիստոսի աղոթքն էր, ուստի այն պետք է լավը լինի:
<i>Ապա թե՛ մեր մեղքերը խոստովանենք, նա հաւատարիմ է եւ արդար որ մեր մեղքերը թողէ մեզ, եւ սրբէ մեզ ամեն անհրաւրթիւնից: Ա Հովհ. 1:9</i>	Երբ մենք գիտենք, որ ինչ-որ բան ենք արել, որ հակասում է Աստծու օրենքին, մենք պետք է համաձայնենք Նրա հետ (խոստովանություն), և Նա կների մեզ:
<i>Մեր ամեն օրուայ հացը տուր մեզ այսօր: Մատթ. 6:11</i>	Մենք կարող ենք մեր կարիքները բերել Աստծուն, անկախ նրանից, թե ինչ են դրանք, նույնիսկ առօրյա բաների համար, ինչպիսին է ճաշը: Նա գիտի, որ մեզ սնունդ է պետք: Խնդրի՛ր
<i>Եւ մի տանիր մեզ փորձութեան մեջ. այլ ազատիր մեզ չարիցը: Մատթ. 6:13</i>	Մեր թշնամին (սատանան) ցանկանում է կուլ տալ մեզ (Ա Պետրոս 5:8): Աստված դեմ է այդ գաղափարին: Անընդհատ խնդրեք Նրան, որ պաշտպանի մեզ մեր բոլոր թշնամիներից:

Ինչպես է Աստված պատասխանում աղոթքին

Աստված պատասխանում է մեր արած յուրաքանչյուր աղոթքին երեք եղանակներից մեկով՝ այո, ոչ կամ սպասիր: Ակնհայտ է, որ մենք կցանկանայինք ավելացնել մեր ստացած «Այո» պատասխանների տոկոսը: Մաղմու 37:4-ը մեզ տալիս է մի մեծ պատկերացում, թե ինչպես դա անել.

«Ցնծացիր Տէրով, եւ նա կտայ քեզ քո սրտի ուզածները»:

Երբ Տերն է մեր ուրախությունը, երբ Նրա հանդեպ մեր վերաբերմունքը սերն է, ընդունումը, հնազանդությունը և վստահությունը, Նա միշտ գիտի, թե ինչն է մեզ համար լավագույնը, երբ մենք պատրաստ ենք թույլ տալու, որ Իր կամքը կատարվի, այլ ոչ թե այն, ինչ մենք ենք նախընտրում: Դա նրան հնարավորություն է տալիս անարգել մուտք գործել մեր հոգու մեջ, որպեսզի մեր ցանկությունները համընկնեն Նրա հետ, նախքան մենք նույնիսկ կսկսենք աղոթել: Այնուհետև մենք կկարողանանք համարձակորեն աղոթել այնպես, ինչպես Հիսուսն էր աղոթում, նույնիսկ երբ Նա գիտեր, որ հաջորդ օրը խաչվելու է.

«Մակայն ոչ թե՛ ինչպես ես եմ կամենում, այլ ինչպես դու»: – Մատթ. 26:39

Մենք՝ մարդիկս, շատ հաճախ չարաշահում ենք մեր ազատ կամքը, որպեսզի գործենք այնպես, ինչպես կարծում ենք, որ լավ կլինի, բայց իրականում ինքներս մեզ ենք սպասարկում և հակասում ենք Աստծո ցանկություններին: Բայց երբ մենք մեր կամքը ենթարկենք Նրա կամքին, ՈՒՇԱԴԻՐ, այդ դեպքում, Նա իսկապես կարող է զարմանալի բաներ անել մեր մեջ և մեր միջոցով:

Ձեր անձնական պլանը

Աստծո Խոսքի ձեր ամենօրյա ժամանակին մի քանի բույս ավելացրեք աղոթքը: Նույնիսկ եթե դուք ընդամենը հինգ բույս անցկացնեք աղոթքի վրա, դա հիանալի սկիզբ է, և դուք կզարմանաք, թե ինչ է սկսում տեղի ունենալ ի պատասխան ձեր աղոթքների:

ՏԱՐԲ #4. Քրիստոնեական Համայնք – Ձեր աստվածային ինկուբատորը (միջավայրը)

Ձեզ անհրաժեշտ է ապահով, մխիթարող վայր, որտեղ դուք կարող եք ամոքվել և ուժեղանալ, նույնիսկ եթե դուք փախստական եք ձեր տնից հեռու կամ նույնիսկ օտար երկրում: Ձեզ անհրաժեշտ է մի վայր, որտեղ իմաստուն և ընկերասեր մարդիկ կփնտրեն ձեզ, կօգնեն ձեզ ստանալ այն, ինչ ձեզ հարկավոր է, և որոշ ժամանակով հեռու կպահեն կյանքի փոթորիկներից ու սթրեսներից: Սա հիմնական պատճառներից մեկն է, որ Աստված ստեղծեց Եկեղեցին և հուսով ենք, որ ձեր կյանքում Հոգով լցված մի քանի ընկերներ է դրել:

Մարդկանց մեծամասնությունը, ովքեր գտնվում են ճգնաժամի մեջ կամ հոգեւորական են ստացել, հակված են ինքնամեկուսացման: Սա ամենավատ բանն է, որ կարող են անել: Դա հակասում է մեր Արարչի նախախնամական նպատակին: Մեր ընկերները հատուկ ստեղծված են նման իրավիճակի համար: Ահա թե ինչ է ասում Աստված քրիստոնեական հաղորդակցության մասին.

Երկուսը լաւ է քան թէ մէկը. Որ նորանք վարձք ունին իրանց աշխատանքիցը: Որովհետեւ եթէ վայր ընկնեն, մէկը միւսին վեր կկացնէ. Բայց վա՛յ մէկին որ ընկնի, եւ մի երկրորդ չկայ որ նորան կանգնեցնէ: Եւ երբոր երկուսը միասին քնեն՝ կտաքանան. Բայց մէկը ի՞նչպէս կտաքանայ: Եւ եթէ մէկը նորան բռնութիւն անէ, երկուսը նորա դէմ կկանգնեն. Եւ երեքստիկ թելը շուտով չի կտրուիլ: (Ժող.4:9-12)

Աստված ստեղծել է Եկեղեցին, որպեսզի լինի մի վայր, որտեղ Իր երեխաները կարող են աճել, գործնալ, ամոքվել և դառնալ կայուն ու անկախ: Այստեղ մենք անպայման չէ, որ խոսենք շինության մասին, թեև հաճախ այնտեղ է գտնվում «եկեղեցին»: Եկեղեցին կենդանի օրգանիզմ է, որը կազմված է ողջ աշխարհի քրիստոնյաներից: Աստվածաշունչը դա անվանում է «Քրիստոսի Մարմին», քանի որ Քրիստոսը գլուխն է, իսկ մենք՝ Նրա ձեռքերն ու ոտքերը՝ կատարելով Նրա աշխատանքը մոլորակի վրա:

Ահա մի քանի համարներ, որոնք նկարագրում են, թե ինչ է լինում, երբ քրիստոնյաները համայնք են կազմում՝ ստեղծելով մի վայր, որտեղ Աստված կարող է օգնել և ամոքել:

Համար	Ինչ պետք է տեղի ունենա
<i>Երկաթը երկաթով է սրվում, եւ մարդս սրում է իր ընկերի երեսը: – Առ. 27:17</i>	Դանակն ինքնին չի կարող սուր դառնալ: Նրան անհրաժեշտ է եւ մեկ երկաթ կամ քար, որպեսզի այն խարտի, հարթի փոսերն ու փորվածքները և եզրը հասցնի մի կետի: Եղի՛ր սրողը:
<i>Ուրախացողների հետ ուրախացե՛ք, եւ լացողների հետ լացե՛ք: Իրար վերայ միեւնոյն խորհուրդը ունեցե՛ք. բարձր բաները մի խորհի՛ք. Այլ խոնարհների հետ խոնարհուեցե՛ք. ձեր անձերումը իմաստուն մի լինի՛ք: – Հռոմ. 12:15,16</i>	Ներգրավե՛ք ձեր ընկերներին հուզականորեն այնտեղ, որտեղ նրանք են: Խոնարհաբար հարաբերվե՛ք նրանց հետ տարբեր ձևերով: Անկախ նրանից, նրանք սգում են, թե ուրախանում, քրիստոնյաները կարող են կառուցողական ճանապարհով մտնել միմյանց զգացմունքների մեջ:
<i>Մենք որ զօրաւոր ենք՝ պէտք է տկարների տկարութիւնը վեր առնենք, եւ միայն մեր անձերին հաճոյ չ'լինինք: Ապա մեզանից ամեն մէկը թող հաճոյ լինի ընկերին դէպի բարին՝ շինութեան համար: – Հռոմ. 15:1,2</i>	Համայնքի քրիստոնյաները միշտ պետք է ուղիներ փնտրեն միմյանց օգնելու և ծառայելու համար: Մարկոս 10:45-ում ասվում է, որ նույնիսկ Հիսուսը՝ Աստծու Որդին, երկիր չի եկել ծառայեցնելու, այլ ուրիշներին ծառայելու համար: Դա լավ օրինակ է մեզ համար, որ հետևենք դրան:
<i>Այլ իրար յորդորեցե՛ք ամեն մէկ օր. Քանի որ այսօր է ասվում. Որ ձեզանից մէկը չ'խստանայ մեղքի խաբէութիւնովը: – Եբր. 3:13</i>	Մեղքը երկու բան կանի ձեզ հետ՝ կդարձնի ձեզ անողորք և կմոլորեցնի: Բայց քանի որ մենք ազնիվ, խոնարհ հաղորդակցության մեջ ենք այլ քրիստոնյաների հետ, նրանք կարող են մեզ տեղեկացնել, երբ տեսնեն, որ այս վիճակները տիրում են մեզ վրա:
<i>Որդեակներ, չ'սիրենք խօսքով եւ ոչ էլ լեզուով, այլ գործով եւ ճշմարտութիւնով: – Ա Հովհ. 3:18</i>	Խոսելը հեշտ է: Քրիստոնյաները չպետք է պարզապես ասեն, որ սիրում են միմյանց: Նրանք պետք է դա ցույց տան իրենց գործերով: Գործը ցույց կտա մեր սրտերում եղածի ճշմարտացիությունը:

Ի՞նչ է կատարվում ստորգետնյա հատվածում

Հյուսիսային Կալիֆոռնիայում, ԱՄՆ-ի արևմտյան ափին, դուք կարող եք գտնել հսկա Redwood ծառերի հոյակապ անտառներ: Սրանք մոլորակի ամենաբարձր և զանգվածային ծառերն են, որոնցից շատերը բարձրանում են 100 մետրից ավելի: Ոմանք գոյություն ունեն ավելի քան 2000 տարի՝ մինչ այն օրերը, երբ Հիսուսը քայլում էր Իսրայելում: Ես գիտեմ, որ Եվրոպան ունի բավականին տպավորիչ տաճարներ, բայց երբ քայլում ես Կարմիր անտառների միջով, կմտածես, որ երկրագնդի ամենամեծ տաճարում ես: Դուք չեք կարող չապշել նրանց ուժով, տոկունությամբ և համառությամբ:

Բայց մի բան, որ դուք երբեք չեք տեսնի, դա այն է, որ այս ծառատեսակն աճում է դաշտի մեջտեղում: Աստված սահմանել է, որ կարմիր ծառերը միշտ պետք է ապրեն պուրակներում, քանի որ Նա գիտի դրանց գաղտնիքը՝ *մակերեսային արմատային համակարգերը*:

Ի տարբերություն շատ մեծ ծառերի, որոնք ունեն խոր արմատներ, Redwood-ի արմատային համակարգերը աճում են կողային և ծածկում են հսկայական տարածք՝ արդյունավետորեն կլանելու փոքր քանակությամբ անձրևը, որը թափվում է իրենց ժայռոտ միջավայրի վրա: Այսպիսով, հյուսիսային Կալիֆորնիայի երբեմն վայրի փոթորիկներից խուսափելու համար Redwoods-ը միահյուսում է իր արմատները մակերեսի տակ՝ ձևավորելով ամուր հարթակ, որը ձգվում է հեկտարներով, նույնիսկ կիլոմետրերով: Երբ փոթորիկները փչում են Սիերա Նևադայի լեռներից, նրանք մնում են կանգուն, քանի որ պահում են միմյանց:

Սա հիանալի պատկեր է, թե ինչպիսին պետք է լինի քրիստոնեական համայնքը: Աշխարհը ժամանակ առ ժամանակ կարող է փոթորկոտ վայր դառնալ, ինչպես դա զգացել է յուրաքանչյուր հայուհի: Ցանկացած քրիստոնյա, ով փորձում է «մենակ գնալ», խոցելի է: Շատ ժամանակ չի անցնի, երբ կհանդիպեն դժվարություններ, որոնք ավելին են, քան նախատեսված էին հաղթահարելու համար: Ահա թե ինչու քրիստոնյաների համար շատ կարևոր է ներգրավվել միմյանց կյանքին, միահյուսել իրենց «արմատները» և ամուր պահել միմյանց այն փոթորիկների ժամանակ, որոնք հարվածում են իրենց:

Ձեր անձնական պլանը

Անկասկած, դուք մեծ նեղության մեջ եք, քանի որ ստիպված եք եղել դիմանալ ձեր երկիր աղբրեջանական ներխուժմանը: Եթե դուք ստիպված եք եղել լքել ձեր տունը, և եթե ունեք երեխաներ, որոնց պետք է խնամեք, ամեն օրը պետք է հագեցած լինի պարտավորություններով, տնային գործերով, անհարմարություններով, խնդիրների լուծումով, նյութատեխնիկական ապահովմամբ և ջանքերով: Համոզված եմ, որ ամեն օրվա վերջում դուք պարզապես ուզում եք պառկել և քնել: Եվ երբ արևը ծագում է, դուք կնախընտրեիք պարզապես մնալ անկողնում, եթե միայն կարողանայիք:

Հավանաբար, վերջին բաներից մեկը, որ դուք ցանկանում եք անել, ավելի շատ ջանքեր գործադրելն է այլ քրիստոնյաների հետ հարաբերություններ զարգացնելու, եկեղեցուն միանալու և ձեր երեխաներին կիրակի առավոտյան այնտեղ տանելու համար: Բայց փաստն այն է, որ սա ժամանակ և ջանք է պահանջում: Ձեզ անհրաժեշտ է հավատակիցների այս խումբը ձեր կյանքում՝ խրախուսելու, անվտանգության, հաշվետվողականության և հաղորդակցության նպատակներով: Համայնք է պետք: Ձեզ խումբ է պետք: Ձեզ անհրաժեշտ է ընկեր, ով կլսի ձեզ, կհասկանա ձեր փորձությունները և կապահովի ձեզ անհրաժեշտ զգացմունքային և հոգևոր աջակցությունը: Անկախ նրանից, թե դա պաշտոնական եկեղեցի է, Աստվածաշնչի սերտորության խմբակ, թե պարզապես քրիստոնյա ընկերների խումբ, որոնք հավաքվում են ոչ պաշտոնական շաբաթը մեկ անգամ, նրանք ձեզ պետք են: Իսկ նրանք էլ ձեր կարիքն ունեն:

Անկախ այն դժվարություններից, որոնք կարող են լինել, գտեք այդ տեղական քրիստոնեական համայնքը: Աղոթեք, որ Աստված առաջնորդի ձեզ մի խումբ հավատակիցների մոտ, եթե նա դեռ չի արել: Եվ հետո ջանքեր գործադրեք նրանց մեջ ներգրավվելու համար:

ՏԱՐԲ #5 – Զրույց. Ձեր հոգետրավմայի մշակման մեխանիզմը

Ավելի վաղ այս ձեռնարկում մենք խոսեցինք այն մասին, թե ինչպես է Աստված մեզ տվել զարմանալի ուղիներ՝ հոգետրավման ֆիզիկապես, հոգեբանորեն և հոգևոր կերպով հաղթահարելու: Նրա կողմից մեզ տրված գոյատևման համակարգի մեկ բաղադրիչը կապված է հոգետրավմատիկ միջադեպի ժամանակ մեր սովորական զգացմունքային ռեակցիաները և իրավիճակի վերլուծությունը անմիջապես զսպելու կարողության հետ, որպեսզի կարողանանք կենտրոնանալ սպառնալիքի վրա, քայլեր ձեռնարկել և ապահովություն գտնել:

Երբեմն մենք սեղմում ենք «կռվել» ռեժիմը, երբեմն՝ «փախչել», երբեմն էլ դա կարող է նույնիսկ «սառել» ռեժիմը լինել: Երբեմն դա կապված է մեր շուրջը տեղի ունեցող անհավանական ցնցող և սարսափելի իրադարձությունները անտեսելու ունակության հետ, որպեսզի մենք կարողանանք հստակ մտածել և դուրս բերել մեզ վտանգավոր իրավիճակից: Երբեմն դա կարող է ներառել նույնիսկ դիսոցիատիվ դրվագ, որտեղ մենք ինքներս մեզ համոզում ենք, որ մենք իրականում այնտեղ չենք. հոգետրավման պատահում է մեկ ուրիշի, ոչ թե ինձ հետ: Գոյություն ունի հորմոնների տպավորիչ արտաժայթքում, որոնք հրահրում են ֆիզիոլոգիական գործողությունների և ռեակցիաների համաստեղություն, որոնք մեզ հնարավորություն են տալիս անել այնպիսի բաներ, որոնց մասին գուցե երբեք չենք էլ մտածել նախկինում, բայց հիմա դրանք անելը մեզ կենդանի է պահում:

Լավ է, որ մենք սովորական ձևով չենք արձագանքում այս սարսափելի իրադարձություններին այն պահին, երբ դրանք տեղի են ունենում: Դա կարող է հետաձգել մեր փախուստը, և մենք կմահանանք: Այսպիսով, Աստված մեզ հնարավորություն է տալիս մեր նորմալ արձագանքները մեր մոքում և սրտում ներքև մղել, բայց միայն ժամանակավոր: Գաղափարն այն է, որ երբ սպառնալիքն անցնի, և մենք ապահով վայրում հայտնվենք, մենք պետք է «մշակենք» այդ հոգետրավմատիկ իրադարձությունները, դրանք բերենք անցյալից ներկա և թույլ տանք այն էմոցիաներն ու վերլուծությունները, որոնք նախկինում ճնշել էինք, դուրս գալ առաջին պլան և լինել լիարժեք փորձառու: Դրանք ուղղակի հոդս չեն ցնդի կամ չքանա: Դրանց հետ պետք է աշխատել:

Բայց մենք չենք ուզում մտածել դրանց մասին: ԸՆԴՀԱՆՐԱՊԵՍ: Դրանք սարսափելի, հոգետրավմատիկ, սարսափազդու փորձառություններ էին: Ինչո՞ւ ես նրանց միտքս բերեմ հիմա, երբ նրանք անցյալում են արդեն:

Հոգետրավմայի բնագավառին առնչվող մասնագետները գրեթե միաձայն համաձայն են, ձեր ապրած հոգետրավման կարող է անվերջ կառավարել ձեր կյանքը, քանի դեռ չեք «մշակել» այն, և դրա մշակման լավագույն միջոցը հիշելն ու դրա մասին խոսելն է: Հետհոգետրավմատիկ սթրեսային վնասվածքի հետ կապված մոտ հազար մոտեցում կա, և դրանցից գրեթե յուրաքանչյուրը ներառում է «զրույցի թերապիա»՝ խոսել տեղի ունեցածի մասին:

Դուք կարող եք մտածել, որ պարզապես խոսել այն մասին, թե ինչ եք զգացել, մեծ ազդեցություն չի ունենա: Սակայն տասնամյակների մասնագիտական ուսումնասիրություններն ու պրակտիկան ապացուցում են հակառակը: Եվ եթե մարդը որոշի չմշակել իր հոգետրավման և փորձի ճնշել իր հետ կապված զգացմունքները, նա կարող է որոշ ժամանակ իրեն լավ զգա: Իրականում, հոգետրավմայի ենթարկված որոշ մարդիկ դեպքից ամիսներ կամ նույնիսկ տարիներ անց ընդհանրապես որևէ ախտանիշ

չեն զգում: Բայց, ի վերջո, այս հիշողությունները պնդում են, որ պետք է զբաղվեն, և դրանք դուրս կգան մարդու կյանքի մակերեսային շերտ, և նրանք սկսում են ունենալ այն արտահայտված ախտանիշները, որոնք նկարագրված են 5-րդ գլխում:

Աստվածաշունչը մեզ խորհուրդ է տալիս.

«Ամեն զգուշութիւնից առաւել զգուշացիր քո սրտին, որ նորանից է կեանքի ելքը»:
(Առակաց 4:23)

Հոգետրավմայի ենթարկված լինելու ամենադժվար մասը ոչ թե իրական հոգետրավմատիկ իրադարձությունն է, որը տեղի է ունեցել անցյալում, այլ ներկա ժամանակի մեջ լիովին ներգրավված չլինելու երկարա ժամանակյա ազդեցությունը: Ինչպես գրել է առաջատար մասնագետ Բեսեր վան դեր Կոլկը.

«Երկար ժամանակով հոգետրավմայի ենթարկված լինելու ամենամեծ խնդիրն այն է, որ դժվար է զգալ, որ այն, ինչ կատարվում է ձեր շուրջը, իսկապես կարևոր է: Դժվար է սիրել և հոգ տանել մարդկանց մասին և ներգրավվել հաճույքների և փոխհարաբերությունների մեջ, քանի որ ձեր ուղեղը վերակազմավորվել է վտանգի դեմ պայքարելու համար»²⁹ :

Ձեր սիրտն ու հոգին վիրավորվել են, և այն, ինչ հոսում է վիրավոր սրտից, կզրկի ձեզ լիարժեք կենդանի զգալուց և ինքներդ ձեզ վերահսկելուց: Ինչպես կոչ է անում վերոհիշյալ համարը, նախաձեռնեք: Եղեք ակտիվ և հետևողական ձեր սրտի վիճակի համար: Պասիվ լինելը միայն կվատթարացնի իրավիճակը:

Խոսել, բայց ո՞ւմ հետ

Ակնհայտորեն, ինչպես մենք խորհուրդ ենք տվել այս ձեռնարկի ողջ ընթացքում, խոսեք Աստծու հետ: Նա՝ է կարող իրականում ամոքել ձեր սրտի և հոգու վերքերը: Ձեր շփոթությունը, զայրույթը, վախերը, հիասթափությունը և ցանկությունները տվեք Նրան և ասեք, թե ինչպես եք դուք ձեզ դրանից հետո զգում: Նա լսում է ձեզ, Նա տեսնում է ձեզ, Նա հասկանում է ձեզ, Նա ցանկանում է օգնել ձեզ: Նա չի վիրավորվի, որքան էլ «ճշմարիտ» լինես Նրա հետ:

Ձեր աղոթքների հետ համագործակցելով՝ իդեալական կլինեք, եթե դուք ժամանակ անցկացնեիք խորհրդատուի կամ հոգեթերապևտի հետ, ով վերապատրաստված է հոգետրավմայի հետ աշխատելու մեջ: Բայց ձեր ներկայիս անկայուն իրավիճակում, սահմանափակ միջոցներով, գումարած վերապատրաստված հոգետրավմայի մասնագետների սակավությունը՝ համեմատած ճնշող կարիքի հետ, դա այժմ իրատեսական չէ:

Ձեր հաջորդ լավագույն պլանը (և ով գիտի, դա կարող է լինել ձեր լավագույն պլանը) ընկերոջ հետ զրուցելն է, ով ճանաչում է ձեզ և հասկանում, թե ինչի միջով եք անցել: Լավ ընկերոջ լսող ականջը և բարի սիրտը Աստծու ամոքման ծրագրի առանցքային տարրն է ձեզ համար: Ձեր ընկերները եզակի կերպով պատրաստված են, որպեսզի Աստված օգտագործի ձեզ օգնելու համար:

²⁹ Bessel van der Kolk, “Trauma, Development and Healing.” <https://www.psychotherapy.net/interview/bessel-van-der-kolk-trauma>. (Author of *The Body Keeps The Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*).

Ամեն ժամանակ սիրող է բարեկամը, եւ եղբայրը նեղ օրուան համար է ծնուած:
(Առակաց 17:17)

Այս հարցում ձեր նպատակը պարտադիր չէ նրանցից խորաթափանցություն և լավ խորհուրդ ստանալը լինի: Նրանք, ամենայն հավանականությամբ, չեն սովորել, թե ինչպես դա անել: Նպատակն այն է, որ դուք պարզապես կարողանաք կիսվել ձեր փորձառությամբ՝ դուրս հանելու այն: Դուք կարող եք ցանկանալ գտնել մեկին, ով անցնում է նույն դժվարությունների միջով, որոնք դուք ապրում եք: Դուք նույնիսկ կարող եք մտածել երեքից հինգ կանանցից բաղկացած խումբ հավաքելու մասին, որոնք կհամաձայնեն միասին հանդիպել շաբաթական և խոսել ձեր փորձառությունների մասին: Դուք կզարմանաք, թե որքան բուժիչ է սա բոլորիդ համար:

Անկախ նրանից դա անհատ է, թե ամոքման փոքր խումբ, եղեք բաց և ազնիվ նրանց հետ: Դուք կարող եք լինել ամոքման ճրագը: Դուք կարող եք խմբի պոտենցիալ անդամներին նման բան ասել.

«Ես սովորել եմ հոգեւորավմայի ամոքման մասին, և մասնագետներն ասում են, որ ամենաշատը կօգնի խոսել այն մասին, թե ինչ ենք ապրել: Ես պատրաստվում եմ հավաքել մի խումբ, որը հանդիպում է ամեն շաբաթ և պարզապես զրուցում միասին: Կցանկանայի՞ք միանալ: Ես գիտեմ, որ դրա կարիքն ունեմ, և կարծում եմ, որ մենք իսկապես կարող ենք օգնել միմյանց»:

Այնուհետև հետևողականորեն հավաքվեք որոշակի ժամանակահատվածում: Կիսեք ձեր սրտերը: Լսեք. Խրախոսեք: Աղոթեք միմյանց համար: Կիսվեք սուրբգրային համարներով, որը իմաստալից և մխիթարական է ձեզ համար: Այս ամենշաբաթյա հանդիպումների ռիթմը շատ դրական ազդեցություն կունենա: Նյարդաբան Քեթրին Քերը խոսում է հետևողական հանդիպման թերապևտիկ մեծ արժեքի մասին՝ լինի դա թերապևտի կամ դրական ընկերների խմբի հետ:

«Չգիտես ինչու, եթե ամեն շաբաթ գնաք թերապիայի, ապա կլավանաք: Բայց դուք կարող եք խոսել եղանակի մասին: Երբ մենք կատարում ենք այս «ծեսերը»՝ ամոքվելու ցանկությամբ, մենք հաճախ ամոքվում ենք: Այժմ մենք գիտենք, որ հոգեթերապիայի և տարբեր ցավազրկող դեղերի դրական թերապևտիկ օգուտների մեծ մասը կարող է բխել հենց այդ սկզբնական համատեքստից. Դա հաճախ որևէ կապ չունի առաջարկվող հատուկ բուժման հետ: Խոսքը, իրոք, պարզապես այն մասին է, որ մարդը հույսի զգացումով մոտենում է իրավիճակին և նրան հանդիպում է ինչ-որ բան կամ ինչ-որ մեկը, ով թվում է, թե այդ հույսը տվողն է»³⁰ :

³⁰ Catherine Kerr, նույն տեղում:

Եզրահանգումներ Գլուխ 11-ի և 12-ի համար

Ինչպես մենք ասել ենք այս ձեռնարկի մի քանի հատվածներում, եթե ցանկանում եք զգալ ձեր հոգեւորականացման ամոքումը, կարևոր է, որ դուք քայլեր ձեռնարկեք: Ինչպես իմաստուն բժիշկը ձեզ խորհուրդ կտա փոփոխությունների մասին, որոնք կարող են անհրաժեշտ լինել ձեր կենսակերպում և միջավայրում, Աստված նույնն է արել: Հիսուս Քրիստոսին ձեր կյանքի գահին օրեցօր, պահ առ պահ պահելը հիմնարար տարր է: Դրան ավելացրեք ձեր Աստվածաշունչը կարդալու և աղոթելու հետևողական ժամանակները, ինչպես նաև հավատացյալների տեղական մարմնի հետ շփվելը և վստահելի ընկերների խումբ գտնելը, որոնց հետ կարող եք խոսել ձեր հոգեւորականացման մասին:

Այս հինգ տարրերը մեծապես կարագացնեն ձեր ճանապարհորդությունը դեպի ամոքում, ուժ և կայունություն:

...Եւ ձեր անձերի համար հանգստութիւն կ'գտնէք: (Մատթեոս 11:29)

Աղոթք

Հայր իմ, Դու ինձ բժշկելու ծրագիր ես կազմել: Օգնի՛ր ինձ լսել Քո ձայնը և հետևել Քո ծրագրին, որքան կարող եմ: Օգնի՛ր ինձ շատ լավ դառնալ Քեզ հետ խոսելու մեջ և այս պրակտիկան դարձնել ամեն օրվա մի մասը: Օգնի՛ր ինձ գտնել հավատակիցներ, որոնց հետ կարող եմ կապվել, որպեսզի քաջալերվեմ և քաջալերեմ: Եվ հատկապես օգնի՛ր ինձ գտնել մի մարդու կամ կանանց խմբի, ում հետ ես իսկապես կարող եմ խոսել, ով կլսի ինձ և ում ես կլսեմ, որպեսզի մենք բոլորս միասին բժշկվենք, մինչ օգնում ենք ազատել միմյանց բերք: Ես աղոթում եմ Հիսուսի անունով, ամեն:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 13

Ծնող լինել պատերազմական ժամանակներում

Ռահնելլա Ադսիթ

Վախ չ'կայ սերի մեջ. Այլ կատարեալ սերը հեռացնում է վախը:
(Ա Հովհաննես 4:18)

Լավագույն ժամանակներում մայր լինելը դժվար է, իսկ պատերազմի ժամանակ՝ չափազանց դժվար: Կան զինված բախումներ, որտեղ խաղաղ բնակիչները հաճախ հայտնվում են մարտերի մեջ և պարբերաբար թիրախ են դառնում: Սա դաժան վնաս է պատճառել երեխաներին: Որպես ծնող մենք պայքարում ենք հավասարակշռություն գտնել մեր երեխաների անմեղությունը պաշտպանելու և նրանց այս նոր աշխարհը բացատրելու մեջ: Թեև մենք կցանկանայինք, որ դա իրական չլիներ, մենք միշտ չէ, որ կարող ենք խանգարել, որ վատ բաներ տեղի չունենան մեր երեխաների կյանքում: Բայց մենք կարող ենք օգնել մեր երեխաներին սովորել հաղթահարել իրենց անհանգստությունը և զարգացնել ներքին ուժն ու ճկունությունը, որպեսզի կարողանան դիմակայել իրենց ապագա մարտահրավերներին:

Ծնողներս այս նախատիպը մեզ տվեցին, երբ մենք մեծանում էինք: Երբ ես 21 տարեկան էի, հորս կարիերան երեք մայրցամաքներում մեզ 26 տեղափոխությունների ենթարկեց: Իմ ամենավաղ հիշողություններից մեկն այն է, երբ մենք ապրում էինք Գերմանիայում: 1961 թվականն էր, իսկ ես 6 տարեկան էի: Սառը պատերազմի լարվածությունը Բեռլինի շուրջ աճում էր: Մենք միակ ամերիկացիներն էինք, որ ապրում էինք գերմանական թաղամասում, Բեռլինից մոտ 170 մղոն դեպի արևելք: Օգոստոսի 13-ին արևելյան գերմանացի զինվորները փշալարեր կապեցին՝ փակելով Արևելյան և Արևմտյան Բեռլինները միացնող անցուղին, ի վերջո կառուցելով Բեռլինի պատը: Այդ լարվածությունը ներթափանցեց մեր թաղամաս: Մի օր մեր հարևանները շրջապատեցին մեր տունը և սկսեցին բղավել մեզ վրա՝ «Գնացե՛ք տուն, յանկիներ» և այլ պիտակավորումներ: Հետո նրանք սկսեցին ափսեներ նետել մեր տան արտաքին պատերի վրա: Հայրս տանը չէր, և մենք վախենում էինք: Սիրելի մայրս, եղբայրներս և ինձ մխիթարելու համար, ասաց մեզ, որ մեր հարևանները պարզապես ողջունում են մեզ իրենց թաղամաս գալու համար, և հետո նա մեզ բարձրացրեց պատուհանագոգին, ձեռքով թափահարելով մեր բոլոր հարևաններին և բղավելով «danka schön, dank schön» ի պատասխան («սիրով շնորհակալություն»): Սա գուցե առաջին անգամն էր, բայց վերջին անգամը չէր, որ մենք ընտանիքով բախվեցինք անորոշ իրավիճակների:

Ո՞վ է ամենակարևոր մարդը երեխայի կյանքում

Երեխայի կյանքի սկզբից մայրերն ու հայրերը կապվածության ամենակարևոր կերպարներն են: Ծնողի և երեխայի փոխհարաբերությունները նրանց ֆիզիկական, հուզական և հոգևոր զարգացման կարևոր մասն են կազմում: Պատերազմի ժամանակ շատ երեխաներ կարող են պարզել, որ իրենց սիրող ծնողների խնամքի, կարեկցանքի և ուշադրության իրենց բաժին հասանելիությունը կանոնավորապես սահմանափակված է կամ բացակայում է:

Քանի որ ծնողներն այնքան հաճախ են կենտրոնանում իրենց ընտանիքների հիմնական կարիքներն ապահովելու և պաշտպանելու վրա, որ երբեմն հուզական առումով անհասանելի են լինում իրենց երեխաներին, կամ նրանք կարող են լուրջ հոգետրավմայի ենթարկվել պատերազմի պատճառով: Մա կարող է հանգեցնել որոշ երեխաների պայքարելու կապվածության զգացման հետ, որոնք կարող են ապագայում խնդիրներ ստեղծել, քանի որ նրանք չեն կարողանում հուզական կապ հաստատել ուրիշների հետ: Մա է պատճառներից մեկը, թե ինչու է այդքան կարևոր, չնայած ձեր շրջապատի բոլոր կարիքներին, որ ձեր երեխաների ֆիզիկական, հուզական և հոգևոր բարեկեցությունը լինի ձեր առաջնահերթությունը:

Ինչպես ճանաչել անհանգստության նշանները ձեր երեխաների մեջ

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ պատերազմում ապրող կամ փախչող երեխաներն ու ընտանիքները հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներից տառապելու ավելի մեծ ռիսկ ունեն տարիներ շարունակ նույնիսկ ճգնաժամի ավարտից հետո: Երեխաները կարող են ունենալ ակնթարթային և երկարաժամկետ տարատեսակ ռեակցիաներ իրենց շրջակա միջավայրի անբարենպաստ իրադարձություններին: Ձեր երեխաները կարող են շատ տարբերվել նույնիսկ միմյանցից սթրեսի հանդեպ իրենց արձագանքներով:

Անհանգստության որոշ նշաններ կարող են ակնհայտ չլինել, և դրանք կարող են զգալիորեն տարբերվել երեխայից երեխա:

Ահա մի քանի բացասական ռեակցիաներ, որոնք երեխաները կարող են դրսևորել տարբեր տարիքում:

Տարիքը	Արձագանքները
0-3 տարեկան	- Կառչող - Գնալով ավելի դյուրագրգիռ - Պահանջկոտ - Հաճախակի լացող - Հետընթաց դեպի վաղ տարիքային շրջան - Ավելի ու ավելի վախեցնող վարքագիծ - Քնի և ուտելու փոփոխություններ - Հիպերակտիվ
3-6 տարեկան	- Կառչող - Դյուրագրգռության աճ - Կենտրոնանալու դժվարություններ - Աստիճանաբար ավելի ոչ ակտիվ/հիպերակտիվ - Անհանգստության աճ - Հետընթաց դեպի վաղ տարիքային շրջան - Քնի և ուտելու ձևերի փոփոխություն - Վախի աճ - Փորձում է ստանձնել հասուն մարդու պատասխանատվություններ - Դադարում է խաղալ - Չշփվող, անհաղորդ
7-12 տարեկան	- Հաճախակի անհանգստության ցուցաբերում մյուս տուժածների հանդեպ - Ագրեսիվ - Հիշողության հետ կապված խնդիրներ

	• Մեղավոր է զգում կամ մեղադրում է իրեն • Քնի և սնվելու փոփոխություն • Անհանգիստ, անդադրում վարք • Ի վիճակի չէ կենտրոնանալ • Ֆիքսվում է դեպքի վրա • Դառնում է ինքնամփոփ • Ծայրահեղ անհանգիստ և վախեցած • Ֆիզիկական ախտանիշներ • Կրկնվող ձանձրալի խաղեր է խաղում
13-17 տարեկան	• Ծայրահեղ անհանգիստ և վախեցած է • Ինքնակազմալուծող, ինքնաքայքայող է • Ռիսկի է դիմում • Ագրեսիվ է • Խորը վիշտ է ապրում • Մեղքի և ամոթի զգացում ունի • Չափից դուրս մտահոգություն է ցուցաբերում ուրիշների նկատմամբ • Հուսահատության զգացում ունի

Այլ հնարավոր ռեակցիաներ.

• Ֆիզիկական ռեակցիաներ, որոնք կարող են ներառել՝ անընդհատ հոգնածության զգացում, գլխապտույտ, գլխացավեր, շնչառություն, ստամոքսի ցավ և բերանի չորություն:

• Լուրջ ռեակցիաներ, որոնք կարող են մասնագիտացված խնամքի կարիք ունենալ, ինչպիսիք են լինել անընդհատ չափազանց անհանգիստ, դանդաղկոտ կամ շատ լուռ՝ քիչ շարժումներով, թաքնվում է այլ մարդկանցից, չի արձագանքում կամ չի խոսում ուրիշների հետ, չափազանց ագրեսիվ է և սկսում է վիրավորել ուրիշներին, շփոթության կամ ապակողմնորոշվածության զգացում:

Ձեր երեխաներին մխիթարելու և աջակցելու խորհուրդներ

Նա, ով ամեն օր որևէ վախ չի հաղթահարում, չի իմացել կյանքի գաղտնիքը:
Ռալֆ Վալդո Էմերսոն

Իմ թափառական մանկության ընթացքում մեզ պատահած վտանգավոր փորձառությունները ծնողներս կիրառեցին բազմաթիվ կյանքեր փրկելու հմտություններ մեզ սովորեցնելու համար: Մենք իմացանք, որ լավ է վախենալը, բայց նրանք խրախուսեցին մեզ դիմակայել մեր վախերին քաջությամբ և անել այն, ինչ պետք է անեինք գոյատևելու համար: Նրանք մեզ սովորեցրել են ուշադիր գնահատել սպառնալիքները և գնահատել մեր տարբերակները: Նրանք մեզ խրախուսեցին միշտ տեղյակ լինել մեր շրջապատից: Նրանք մեզ սովորեցրին մեր բնագոյներին լսելու կարևորությունը, որ երբեմն դրանք ավելի ճշգրիտ են, քան մեր գլխում եղած տեղեկատվությունը: Նրանք մեզ սովորեցրել են ընդունել դժվարությունները, քանի որ նրանք ունեին մեզ սովորեցնելու բաներ, և ընդունել այն բաները, որոնք մենք չէինք կարող փոխել կամ վերահսկել: Հիմնականում նրանք մեզ սովորեցրել են տեսնել մեր կյանքում առկա մարտահրավերները որպես աճելու հնարավորություն: Այս դասերը շարունակում են պտուղ տալ իմ մեջ որպես չափահաս, քանի որ ես և ամուսինս՝ Քրիսը, տարիների ընթացքում բազմաթիվ առիթներ ենք ունեցել աշխատելու աշխարհի տարբեր վտանգավոր և պատերազմող երկրներում:

Փրկիր Երեխաներին կազմակերպության հոգեբան և մանկական խորհրդատու Անե Լեմչեն գրել է.

«Այն, ինչ կատարվում է պատերազմող երկրում, կարող է վախեցնել ինչպես երեխաներին, այնպես էլ մեծահասակներին: Թեմայի անտեսումը կամ խուսափելը կարող է հանգեցնել նրան, որ երեխաները մոլորված, միայնակ և ավելի վախեցած զգան, ինչը կարող է ազդել նրանց առողջության և բարեկեցության վրա: Կարևոր է բաց և անկեղծ զրույցներ ունենալ երեխաների հետ՝ օգնելու նրանց վերամշակել այն, ինչ տեղի է ունենում»³¹

Պատերազմի բռնկման ալիքային ազդեցությունը շատ վախ և անհանգստություն է ստեղծել բոլորիս համար, բայց կան շատ բաներ, որոնք մենք կարող ենք անել՝ օգնելու մեր երեխաներին դիմակայել իրենց վախերին և դառնալ մեծահասակներ, ովքեր իրենց կյանքն ապրում են խիզախությամբ: Ահա ձեր երեխաներին օգնելու 6 ուղիներ.

1. Նախ, հոգ տարեք ձեր մասին

Սա կարող է ձեզ եսասիրական թվալ, բայց ձեր երեխաները կախված են ձեզանից: Որպես ծնող, բնական է, որ ինքներդ ձեզ դնեք խնամքի ցանկի ամենավերջին մասում, բայց դա լավագույն բանը չէ ձեր ընտանիքի համար, հատկապես կրիտիկական իրավիճակում: Հիշեք, թե ինչ է տեղի ունենում, երբ ինքնաթիռ եք նստում: Բորտուղեկցորդուհին հետևում է անվտանգության ընթացակարգերին. դրանցից մեկը ներառում է թթվածնի դիմակ դնելը: Ի՞նչ են ասում. «Նախ թթվածնի դիմակը դրեք ձեր վրա՝ նախքան փոքր երեխաներին կամ ձեր օգնության կարիքը ունեցողներին օգնելը»: Եթե դուք չեք հետևում այս հրահանգին, ոչ դուք, ոչ ձեր երեխաները ապահով չեք լինի:

Տեղյակ եղեք ձեր սթրեսի մակարդակի և ձեր զգացմունքների մասին և գտեք դրանք կառավարելու ուղիներ: Ձեր անհանգստությունը կարող է վարակիչ լինել: Ստացեք առավելագույն վստահելի տեղեկատվություն պատերազմի վերաբերյալ և համապատասխան կերպով վարվեք դրա վրա: Գտեք այլ մեծահասակների՝ ձեզ աջակցելու համար: Մի՛ օգտագործեք ձեր երեխաներին որպես ձեր փորձադաշտ կամ վստահելի անձ, վստահեք դա ձեր ամուսնուն կամ հասակակիցներին:

2. Շաբաթական ընտանեկան հավաքույթ ունեցեք

Սա պատերազմի մասին վերջին թարմացումներով կիսվելու համար հատկացված ժամանակ է համոզվելով, որ այն համապատասխանում է տարիքին: Պահպանեք այն հիմունքները: Գտեք հանգստացնելու ուղիներ՝ առանց կեղծ խոստումներ տալու: Սա հիանալի հնարավորություն է պարզելու, թե ինչ են նրանք տեսել կամ լսել, խոսել իրենց զգացմունքների մասին և վերանայել, թե ինչ պետք է անեք բոլորդ՝ վիրավորվելու ռիսկը նվազեցնելու համար:

Բոլորի վախերը վերացնելու համար ես առաջարկում եմ ձեզ մշակել **Ընտանեկան գործողությունների ծրագիր** և վերանայել այն ամեն շաբաթ: Սա պետք է ներառի.

- **Ֆիզիկական գործողություն.** սա կարող է նպաստել առողջությանը և նվազեցնել բոլորի անհանգստությունը: Փորձեք ձիշտ սնվել, դուրս եկեք դրսում մաքուր օդ շնչելու, շատ ջուր խմեք և մարզվեք՝ քայլելով կամ վազելով, պարեք կամ օգտագործեք վարժությունների տեսանյութ:

³¹ Ane Lemche, Article: *Ukraine: Five Ways to Talk to Children About Conflict.* www.savethechildren.net/news/Ukraine-5-ways-talk-children-about-conflict-0.

- **Մտավոր գործողություն.** Ձեր միտքը զբաղված պահեք: Կարևոր է հավատարիմ մնալ ժամանակացույցին, քանի որ սթրեսային ժամանակներում ձեր երեխան հատկապես կարիք ունի անվտանգության և ապահովության, որը բխում է կանոնավոր առօրյայից: Պլանավորեք ընտանեկան գործունեություն, խաղեր խաղալ, զրքեր կարդալ միասին: Դպրոցական աշխատանքների համար ժամանակ հատկացրեք: Մահմանափակել էկրանի ժամանակը:

- **Հոգու գործողություն.** Ներառեք արվեստը կամ երաժշտությունը ձեր կյանքում: Սա շոշափում է ձեր ընտանիքի ուղեղի ստեղծագործական կողմը: Այն կարող է գեղեցկություն բերել ձեր աշխարհի և ապահովել ձեր զգացմունքներն արտահայտելու առողջ ուղիներ:

- **Փոխհարաբերական գործողություն.** Սա կարող է նշանակել բեռը կիսել՝ նրանց տնային գործերը հանձնարարելով: Սա ձեռնտու կլինի թե՛ երեխաներին, թե՛ ծնողներին (կարո՞ղ եմ ԱՄԵՆ լսել): Դա կարող է նշանակել ընտանեկան կոնֆլիկտների վերևում մնալ կամ մշակել հստակ արձանագրություններ ընտանիքի և ընկերների հետ անվտանգ կապ հաստատելու վերաբերյալ:

- **Հոգևոր գործողություն.** Սա կարող է բերել ձեր ողջ ընտանիքի միախառնությունն ու ուժը: Օգնեք նրանց աշխատել հոգևոր մտահոգությունների և կարիքների վրա: Աղոթեք միասին: Ընտանիքով կարդացեք Սուրբ Գիրքը: Հաճախեք եկեղեցի: Կատարեք ամենօրյա, տարիքին համապատասխան հոգևոր արարողություն: Գործածեք շնորհք և ներողամտություն:

3. Մշակել ընտանիքի արտակարգ իրավիճակների ծրագիր

Ժամանակն է *Ժամանակավորապես այցելելու* «իսկ եթե...» երկիր, բայց մի՛ բնակվեք այնտեղ («Իսկ եթե *սա* տեղի ունենա»: «Իսկ եթե *դա* տեղի ունենա»): Բոլոր վատ բաների շուրջ խորհրդածելը կարող է մեծապես մեծացնել ձեր անհանգստությունն ու խոցելիության զգացումը: Օբյեկտիվորեն մտածեք, թե ինչ արտակարգ իրավիճակների պետք է պատրաստ լինեք դուք և ձեր ընտանիքը: Ես կխրախուսեմ ձեզ այս հարցերը քննարկել ձեր ամուսնու հետ, եթե նա հասանելի լինի: Արտակարգ իրավիճակների պլանավորումը կօգնի ձեր երեխաներին իրենց ապահով զգալ, սակայն այն պետք է համապատասխանի տարիքին: Ահա մի քանի խորհուրդ ձեր սեփական արտակարգ իրավիճակների պլանը ստեղծելու համար.

- **Փախուստի ծրագիր.** «Առաջին անհրաժեշտության պայուսակ» պատրաստեք ձեր ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի համար (տե՛ս ստորև ներկայացված թիվ 4 առաջարկը, թե ինչպես պատրաստել այդ պայուսակը): Համոզվեք, որ ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ գիտի, թե որտեղ է իրենց պայուսակը և ինչ հանգամանքներում պետք է վերցնի այն և գնա: Դա խաղալիք չէ, որի հետ պետք չէ խաղալ:

- **Փախուստի ուղիներ.** Անցեք ձեր տան յուրաքանչյուր սենյակով (կամ որտեղ էլ որ մնաք) ձեր երեխաների հետ և որոշեք, թե որն է դրսի ամենաարագ և անվտանգ երթուղին: Համոզվեք, որ ձեր ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ գիտի յուրաքանչյուր սենյակի պլանը: Կիրառեք պլանը, որպեսզի նրանք իմանան, թե ինչպես վարվել, եթե անհրաժեշտ լինի արագ փախչել:

- **Արտակարգ իրավիճակների հանդիպման վայրեր.** Ընտրեք երեք վայր, որոնց մասին գիտի ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ, եթե դուք պետք է արագ տարահանվեք, և այդ պահին բոլորդ միասին չեք: Համաձայնեք ձեր տան մոտ գտնվող մի վայրի, ձեր թաղամասից դուրս գտնվող մեկ այլ վայրի և քաղաքից դուրս գտնվող վայրի մասին, օրինակ՝ հարազատի կամ ընկերոջ տանը: Քննարկեք, թե ինչ պայմաններում նրանք պետք է գնան երեք վայրերից յուրաքանչյուրը:

• **Արտակարգ իրավիճակներ.** Դուք նաև պետք է գրեք հարցերի ցանկ, որոնք պետք է լուծվեն, օրինակ՝ ի՞նչ կլինի, եթե ծնողներից մեկը կամ երկուսն էլ վիրավորվեն: Ի՞նչ է պատահում երեխաների հետ: Արդյո՞ք պետք է կտակ գրել: Արդյո՞ք մենք պետք է «ցտեսություն» նամակ գրենք մեր յուրաքանչյուր երեխայի համար, ամեն դեպքում: Որքան ավելի շատ աշխատեք դրա վրա ժամանակից շուտ, այնքան ավելի ապահով կզգան բոլորը: Երբեմն անհայտությունները մեզ մեծագույն վախ են պատճառում:

• **Պայմանավորվեք «Գաղտնաբառի» մասին:** Կարող է զալ մի պահ, երբ դուք և ձեր երեխան կամ երեխաները բաժանվեք, և դուք պետք է նրանց հաղորդագրություն ուղարկեք: Բայց երբ հաղորդագրությունը կամ պատգամաբերը հասնում է նրանց, ինչպե՞ս են նրանք իմանում, որ դա ձեզանից է: Իսկ եթե անձանթը մոտենա նրանց և ասի. «Մայրիկդ ինձ ասաց, որ ուզում է, որ քեզ տանեմ իր մոտ», բայց նա չար մարդ է, ով պատրաստվում է առևանգել քո երեխային: Ձեր որդին կամ դուստրը կարող են ստուգել հաղորդագրության օրինականությունը, եթե դուք բոլորդ ժամանակից շուտ պայմանավորվել եք գաղտնի «ազդանշանային» բառի վրա, որը գիտի միայն ձեր ընտանիքը: Ձեր երեխան կհարցնի. «Եթե մայրս ուղարկեք քեզ, նա քեզ կասեր մեր Գաղտնաբառը: Ո՞րն է դա»: Եթե նրանք չգիտեն, հրահանգեք ձեր երեխային ժամանակից շուտ սկսել բղավել այնքան բարձր, որքան կարող է. «ՕԳՆԵՔ: ՄԱ ՎԱՏ ՄԱՐԴ Է: ՆԱ ՓՈՐՁՈՒՄ Է ԻՆՁ ԱՌԵՎԱՆԳԵԼ: ԻՆՁ ՕԳՆԵՔ» Դարձրեք այն պարզ և հեշտ հիշվող բառ: Հաճախակի վերանայեք բառը և ասեք ձեր երեխաներին ԵՐԲԵՔ չասեն այն ուրիշին:

4. Փաթեթավորեք 72-ժամյա շտապ օգնության «Առաջին անհրաժեշտության պայուսակ»

Ցանկ, թե ինչ պետք է ներառվի արտակարգ իրավիճակների պայուսակում, ներառված է 7-րդ գլխում՝ «Պատերազմի գոյատևման խորհուրդներ»: Ահա մի քանի լրացուցիչ բաներ, որոնք պետք է հաշվի առնել, երբ փաթեթավորում եք ձեր երեխաների համար.

• Մի վախեցեք ներգրավել ձեր երեխաներին իրենց պայուսակը փաթեթավորելու մեջ: Ընդհանրապես, ինչպես դուք, որքան ավելի ներգրավված և պատրաստված լինեն, այնքան ավելի ապահով կզգան:

• Հաշվի առեք ձեր երեխայի տարիքը և չափը, ինչպես նաև պայուսակի քաշը: Հիշեք՝ դուք փաթեթավորում եք պայուսակ, որպեսզի գոյատևեք 72 ժամ: Շատ փոքր երեխաները կարող են ունենալ բավական մեծ պայուսակ՝ իրենց վերմակը և սիրելի փափուկ խաղալիքը կամ տիկնիկը տանելու համար, բայց ոչ շատ ավելին:

• Արտակարգ իրավիճակների պայուսակի առաջարկներ.

- Ձեր երեխայի պայուսակների համար ընտրեք չեզոք կամ մուգ գույներ: Դուք չեք ցանկանում, որ նրանք աչքի ընկնեն ամբոխի մեջ, հատկապես, եթե դուք փախչում եք կրակոցներից:
- Արեք ինչ-որ բան, որպեսզի օգնեք ձեր երեխային հեշտությամբ նկատել և բռնել իր պայուսակը, օրինակ՝ ամրացնել վթարային սուլիչը նրա պայուսակի արտաքին մասում՝ յուրաքանչյուրը տարբեր գույնի լարով կամ ժապավենով, այնպես որ, երբ նա վերցնի իր պայուսակը, կարողանա արագ հանել այն, իսկ սուլիչը կախեք նրանց վզից:
- Բացատրեք ամեն ինչի նպատակը, երբ փաթեթավորում եք պայուսակը: Դուք կարող եք նման բան ասել. «*Մենք կցում ենք այս սուլիչը, եթե մոլորվեք: Դա միայն արտակարգ իրավիճակների համար է: Ձեզ մնում է միայն փչել այն, և երբ մենք լսենք այն, մենք կարող ենք գտնել ձեզ: Եկեք փորձենք փչել այն*»:
- Համոզվեք, որ փաթեթավորում եք մի բան, որը երեխաներին կբաղեցնի (և շեղի), օրինակ՝ գունազարդման/գործունեության/կաշուն գրքույկ՝ մատիտներով կամ հետաքրքիր մարկերներով, քարտերի կապոց, լեզուների փոքր փաթեթներ, գրքեր և

այլն: Ավելացրեք այս բաները փաթեթավորումից հետո, որպեսզի հետո փոքրիկ անակնկալներ չլինեն: Ավելի մեծ երեխաների համար դուք կարող եք փաթեթավորել իրենց հեռախոսի/պլանշետի լիցքավորիչները և/կամ երկարաժամկետ վերալիցքավորվող մարտկոցը:

- Պահպանեք վերջին բուլետի իրերի ցանկը, որը դուք (կամ ընտանիքի այլ անդամներ) պետք է վերցնեք: Սա կարող է ներառել դեղերը, ակնոցները, հեռախոսի լիցքավորիչները կամ հարմարավետության պարագաները, որոնք անհրաժեշտ են արտակարգ իրավիճակներում նրանց հանգստությունը պահպանելու համար, օրինակ՝ սիրելի վերմակ, փափուկ խաղալիք, տիկնիկ, փոքրիկ խաղալիք, ծծակ կամ գիրք: Հնարավորության դեպքում գնեք կրկնօրինակներ և դրանք նախապես փաթեթավորեք:
- Դրեք չոր կոնֆետ կամ մաստակի տուփ: Սա երիտասարդների (և տարեցների) տրամադրությունը բարձրացնելու հեշտ միջոց է:
- Ներառեք ձեր ու ձեր երեխայի նույնականացման քարտի պատճենները: Հնարավորության դեպքում դրանք բոլորը պահեք անջրանցիկ տոպրակի մեջ: Սա պետք է ներառի.
 - Ձեր անունը, հասցեն և հեռախոսահամարը
 - Ձեր երեխայի անունը և հասցեն (և հեռախոսահամարը, եթե նա ունի)
 - Արտակարգ իրավիճակների կոնտակտային համարներ
 - Ձեր երեխայի պատվաստումների և ալերգիայի գրառումները կամ այլ համապատասխան բժշկական տեղեկատվություն
 - Անձնագրի պատճեն, եթե ունեն

5. Փորձեք ամեն օր ժամանակ անցկացնել յուրաքանչյուր երեխայի հետ անհատապես

Նույնիսկ եթե դա օրական ընդամենը հինգ րոպե է, սա կդառնա ուժեղ կայունացնող և «հիմնավորող» սովորություն և կօգնի ձեր երեխային զգալ, որ սիրում են, լսում և ուշադրություն են դարձնում իրեն:

• Ազնիվ եղեք ձեր երեխայի հետ: Երբ նրանք ունեն հարցեր, փորձեք հստակ պատասխանել նրանց հասկանալի մակարդակով: Ձեր երեխան տեղյակ է, որ ինչ-որ բան է տեղի ունեցել. հարցրեք ձեր երեխային, թե ինչ գիտի և ինչ է ուզում իմանալ: Թող սահմանեն ձեր ասածի պարամետրերը: Մի տվեք ավելի շատ տեղեկատվություն, քան ձեր երեխան է խնդրում: Խրախուսեք ձեր երեխային ցանկացած պահի հարցեր տալ: Միխիթարեք նրանց, բայց մի տվեք կեղծ վստահություն, սա միայն վառում է նրանց անհանգստության կրակը: Խոստումներ մի տվեք, որոնք չեք կարող կատարել:

• Լսեք ձեր երեխայի զգացմունքները և մտահոգությունները: Սովորեցրեք նրանց, որ նրանք կարող են ուժեղ զգացմունքներ ունենալ, բայց կան դրանք արտահայտելու դրական և բացասական ձևեր: Սովորեցրեք նրանց, թե ինչպես արտահայտել իրենց զգացմունքները կառուցողական ձևով: Որոշ երեխաներ կարող են ցույց տալ, թե ինչ են մտածում/զգում իրենց նկարներով, իրենց խաղով կամ երգած փոքրիկ երգերով: Սա կարող է թուլացնել սթրեսը, ձեզ հուշումներ տալ նրանց մտահոգությունների մասին և բացել դուռը խոսելու նրանց զգացմունքների մասին: Մպասեք նրանց կողմից որոշակի դրսևորումների և հետընթացի, ինչպիսիք են փոքր մարզման հետ կապված խնդիրներ, բութ մատը ծծելը, նվնվոցը, կառչելը կամ զայրույթը: Ավելի մեծ երեխաների համար դուք կարող եք տեսնել հուզական պոռթկում, անհարգալից վարք, դռներ շրխկացնելը, իրենց սենյակում փակվելը և այլն: Եղեք համբերատար, հստակ սահմաններ դրեք և հետևողական եղեք ձեր կարգապահության մեջ:

• **Ներառեք փաթաթվելու ժամանակը:** – Ֆիզիկական հպումը, օրինակ՝ գրկախառնությունը, ստիպում է մեր ուղեղն արտագատել օքսիտոցին կոչվող հորմոնը: Մա կարող է օգնել ձեզ բոլորիդ լավ զգալ, և դա ամրապնդում է ձեր կապը՝ միաժամանակ նվազեցնելով անհանգստությունն ու վախը:

6. Փնտրեք դրականը և գործեք

• **Փնտրեք Օգնողներ:** Նշեք, որ կան հերոսներ և օգնականներ, ովքեր ջանասիրաբար և անձնուրաց աշխատում են Հայաստանում իրավիճակը բարելավելու համար: Խրախուսեք ձեր ընտանիքին պատմել այն մասին, թե ինչպես են նրանք տեսել, թե ինչպես են մարդիկ օգնում միմյանց, ապա խոսեք այն մասին, թե ինչպես կարող եք բոլորդ օգնել ուրիշներին:

• **Վերակազմավորել ընկալումները:** Որպես մարդ, մենք ունենք բացասական կողմնակալություն, որը կարող է մեզ ստիպել մնալ մութ մտքերի վրա: Մա կարող է ազդել մեր հարաբերությունների վրա, ինչպես ենք մենք ընկալում մարդկանց և մեր հայացքը մեր աշխարհի նկատմամբ: Բացասական խոսքերը կարող են վնասել ձեր երեխաների մտավոր և էմոցիոնալ առողջությանը: Նրանց սեփական մտքերը և այն, թե ինչպես են նրանք ընկալում իրերը, կարող են սթրես և անհանգստություն առաջացնել: Երբ դա տեղին է, օգնեք նրանց վերակազմավորել իրենց բացասական կամ դժվարին իրավիճակները ավելի դրական ձևով, ինչպիսիք են.

o Սարսափելի փորձառությունը կամ իրավիճակը կարող է առիթ հանդիսանալ «այլ արկածներ» ունենալու համար:

o Խնդիրները կարող են դառնալ «աճելու հնարավորություններ», «սովորելու հնարավորություն» կամ «մյուսներին օգնելու համար դոնոր բացելու միջոց»:

• **Օգնեք նրանց սովորել «հաշվել իրենց օրհնությունները»:** Գայ Պենրոդի «Հաշվիր Օրհնություններդ» հին երգի բառերը, թվում է, տեղին է ներառել այս գլխում, կրկներգն ասում է.

*Հաշվեք ձեր բազմաթիվ օրհնությունները
Թվարկեք դրանք մեկ առ մեկ
Եվ դա ձեզ կգարմացնի, թե ինչ է արել Տերը
Հաշվեք ձեր օրհնությունները
Թվարկեք դրանք մեկ առ մեկ
Հաշվեք ձեր օրհնությունները
Տեսեք, թե ինչ է արել Աստված*

Հիշեք, որ այս ճգնաժամի մեջ ամենամեծ նվերը, որ կարող եք տալ ձեր երեխային՝ ձեր սերն է: Ձեր սերը նրանց վախի հակաթույնն է: «*կատարեալ սերը հեռացնում է վախը*» (Ա Հովհաննես 4:18)

Աղոթք

Երկնայի՛ն Հայր, ես աղոթում եմ իմ երեխաների համար, քանի որ մենք ապրում ենք պատերազմի և ահաբեկչության ստվերում: Եղի՛ր մեր ապաստանն ու ուժը, մեր հանգրվանն ու հույսը: Խնդրում եմ հանգստացրո՛ւ և մխիթարի՛ր նրանց: Անկեղծ ասած, ես նույնպես վախենում եմ, և ինձ անհրաժեշտ է խորագիտություն, թե ինչ քայլեր ձեռնարկեմ, երբ փորձում եմ պաշտպանել նրանց: Փոխի՛ր նրանց սրտերը, ովքեր տառապանք են պատճառում և վե՛րջ դիր բոլոր բռնություններին: Շնորհակալություն Քո հավատարմության համար:

Հիսուսի անունով եմ աղոթում, ամեն:

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 14

Եթե ես պետք է մեռնեմ այս գիշեր...

Քրիս Ադսիթ

[Հիսուսն ասում է.] *Ճշմարիտ ճշմարիտ ասում եմ ձեզ. հ թե իմ խօսքը լսողը, եւ ինձ ուղարկողին հաւատացողը, յաւիտենական կեանք ունի. Եւ դատաստան չի մտնիլ, ձ այլ մահիցը փոխուեցաւ դէպի կեանք:* (Հովհաննէս 5:24)

Հետաքրքիր է, թե 1988 թ. Ադրբեջանի հետ առաջին պատերազմի սկզբից ի վեր որքան հաճախ է այդ միտքը՝ «Եթե ես մեռնեմ այս գիշեր...»-ը մեր գլխում եղել: Կամ նույնիսկ վերջին մի քանի ամիսների ընթացքում: Պարտադիր չէ լինել պատերազմի մեջ՝ մտածելու մահվան և դրանից հետո տեղի ունեցածի մասին: Բայց նրանց համար, ում երկիրը հարձակման է ենթարկվել հարևանի կողմից, և ովքեր անձամբ են ճանաչել շատերին, ովքեր զոհվել են հակամարտությունում և գիտակցում են, որ իրենց երկրի տասնյակ հազարավոր տղամարդիկ, կանայք և երեխաներ կորցրել են իրենց կյանքը դրա պատճառով, այդ միտքը կարող է ծագել ավելի խորը և ինտենսիվ կերպով:

Գերեզմանի մասին մտքեր

Պարզապես խաղաղ ժամանակ թաղման կամ գերեզման գնալը բավական է, որպեսզի մարդ մտածի հավիտենականության մասին: Ես հիշում եմ մի ամառային փորձառություն, որն ունեցել եմ երիտասարդ տարիքում՝ աշխատելով տնից հեռու նավթահանքերում: Ես հանգստյան օր ունեի, ուստի քայլեցի դէպի քաղաքի գերեզմանատուն՝ մի քանի ժամով հանգստանալու տեղ փնտրելով: Երբ ես նստած էի մի փոքրիկ ծառի ստվերում, ես սկսեցի նայել իմ դիմացի տապանաքարին: Այն պատկանում էր մի մարդու, որը մահացել էր տասնամյակներ առաջ: Երբ ես մի քանի մենթալ հաշվարկ էի անում նրա ծննդյան տարվա, մահվան տարվա և ընթացիկ տարվա մասին, մտքովս անցավ, որ այս մարդն այժմ ավելի երկար ժամանակ է մահացած, քան ողջ է եղել:

Դա, իրոք, ինձ մտածելու միտք տվեց: Ես մտածեցի. «Այն ամենից, ինչ այս մարդը երբևէ արել է իր կյանքում՝ ծնվելը, մեծանալը, ընկերների հետ խաղալը, դպրոց գնալը, գործեր անելը, սիրահարվելը, ամուսնանալը, կարիերա անելը, երեխաներ ունենալը, տուն կառուցելը, ճանապարհորդելը, թոշակի անցնելը, իր ոսկե տարիներն ապրելը... նա այժմ ավելի շատ ժամանակ էր անցկացրել իմ աչքի առաջ այս հողում փտելու համար, քան այդ բոլոր գործողությունները միասին վերցրած»: Եվ նա կշարունակեր այդպես վարվել դեռ երկար, երկար: Իմ տասնինը տարիների ընթացքում առաջին անգամ ինձ ցնցեց կյանքի կարճ լինելը և մահվան հսկայական անսահմանությունը: Իմ հաջորդ միտքն էր. «Մի օր դա կլինի նաև ինձ հետ»:

Մտքերի ու հարցերի կարկտահարություն սկսվեց ինձ վրա: «Ինչի՞ համար է այդ ամենը: Մպասե՞ք: Այս մարդն իրականում այստեղ այս գերեզմանում չէ, դա պարզապես նրա դիակն է: Իրական մարդը... որտե՞ղ է: Դրախտո՞ւմ: Դժոխքո՞ւմ: Ի՞նչ է նա անում այսքան տարի իր մահից հետո: Նա գիտե՞ր, թե ուր է գնում: Քառասուններկու տարի մահվան այս կողմում, իսկ հիմա՝ քառասունհինգը՝ մյուս կողմից... *հազարավոր* – ոչ

միլիոնավոր – տարիներ նրանից առաջ: Այս կողմը համեմատության մեջ ոչինչ չկար: Ժամացույցի թիկ-թակը: Աչքի թարթումը: Ի՞նչ արեց նա պատրաստվելու համար: Ի՞նչ կարող եմ անել: Ի՞նչ կարող է անել որևէ մեկը»:

Որպես քուէջի առաջին կուրսի ուսանող, ես միայն մի քանի ամիս առաջ խնդրել էի Հիսուս Քրիստոսին գալ իմ կյանք և լինել իմ Տերն ու Փրկիչը: Եվ Աստծու Հոգին վերադարձրեց իմ մտքին այն խոսքերը, որոնք ես վերջերս լսել էի մեր առաջնորդներից մեկից. «Բացի դժոխքից, միայն երեք բան կա, որ հավերժ է. Աստված, Աստծո Խոսքը և մարդկանց հոգիները»: Այնքանով, որքանով դուք կապված եք այս երեք բաների հետ, դուք կապված եք հավիտենականության հետ»: Ես մտածում էի. «Հավիտենականություն, որը մահվան միջոցով հասնում է գերեզմանի այս կողմը միայն երեք ձևով...»:

Այդ ժամանակվանից իմ կյանքի կիզակետը խորապես փոխվեց: Այնպես չէ, որ ես դարձա վանական կամ ինչ-որ կրոնական ֆանատիկ: Ես պարզապես որոշեցի այդ օրը դնել իմ կյանքի առաջնահերթությունները և հեռանկարները այդ երեք հավիտենական բաների շուրջ: Եվ դա մի աշխարհի փոխեց:

Ես վերջապես հասկացա, որ քրիստոնեությունը պարզապես կրոն չէ, այլ հարաբերություն՝ Հիսուս Քրիստոսի հետ: Եվ այս հարաբերությունները շատ ավելի դարձան քան «գլուխ թափահարելը», որը ես մինչ այդ անում էի, դա վերածվեց դինամիկ, ցմահ սիրային հարաբերությունների: Ես սկսեցի հասկանալ, թե Հիսուսն ինչ ասաց Իր Հորն ուղղված իր աղոթքում խաչվելու նախորդ գիշերը.

Եւ սա է յաւիտենական կեանքը, որ ճանաչենք քեզ միայն ճշմարիտ Աստուած. Եւ նորան, որ ուղարկեցիր՝ Յիսուսին Քրիստոսին: (Հովհաննէս 17:3)

Ամենակարևոր բանը, որ Աստված ցանկանում է մեզ համար, այն է, որ մենք ճանաչենք Իրեն: Եվ ոչ թե պարզապես իմանանք Նրա մասին, այլ իսկապես ճանաչել Նրան: Որքանով որ մենք ճանաչում ենք Նրան, այնքանով մենք խրված ենք հավիտենականության մեջ, և մեր կյանքը կարտացոլի այդ ներդաշնակությունը մեր Արարչի հետ՝ և՛ այս կյանքում, և՛ գերեզմանից այն կողմ: Շատ բաներ կան, որ մենք կարող ենք հետամուտ լինել այս կյանքում, և ես չեմ ասում, որ դրանք մեղք են: Բայց Աստծու հետ մեր հարաբերությունների շուրջ մեր կյանքը կենտրոնացնելը մեզ առավելագույն բավարարվածություն և նպատակ կրերի և մեր կյանքի բոլոր մյուս ոլորտները պատշաճ կերպով կդիտարկվի: Ինչպես Աստված ասել է.

Այսպես է ասում Տէրը. Իմաստունը իր իմաստութիւնովը չպարծենայ, եւ զօրաւորը իր զօրութիւնովը չպարծենայ, հարուստը իր հարստութիւնովը չպարծենայ. Այլ ստրանով պարծենայ, ով որ պարծենում է, թէ հասկանում եւ ճանաչում է ինձ, որ ես եմ Տէրը, որ երկրի վերայ ողորմութիւն, իրաւունք եւ արդարութիւն եմ անում, որ ես ստրանց եմ հաւանում, ասում է Տէրը: (Երեմիա 9:23,24)

Կցանկանայի՞ք անձամբ ճանաչել Աստծուն:

Որքան էլ ամբարտավան թվա, այո, դուք *կարող եք* անձամբ ճանաչել Աստծուն: Նա այնքան է ցանկանում ձեզ հետ անձնական, սիրալիկ հարաբերություններ հաստատել, որ

արդեն արել է բոլոր պայմանավորվածությունները: Նա համբերատար սպասում է, որ դուք արձագանքեք Իր հրավերին: Դուք կարող եք ներում ստանալ ձեր մեղքերի համար և հավիտենական կյանքի երաշխիք ստանալ Նրա միակ Որդու՝ Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ հավատքի միջոցով:

Հետևյալ չորս սկզբունքները կօգնեն ձեզ բացահայտել, թե ինչպես ճանաչել Աստծուն և զգալ Նրա խոստացած լիարժեք կյանքը...³² :

ՍԿԶԲՈՒՆՔ 1. Աստված ՍԻՐՈՒՄ է քեզ և ստեղծել է, որ անձամբ ճանաչես Իրեն:

- **Աստծո Մերը.** *«Որովհետև Աստուած այնպես սիրեց աշխարհքը որ իր միածին Որդին տուաւ. Որ ամեն նորան հաւատացողը չ'կորչի, այլ յաւիտենական կեանքն ունենայ»:* – Հովհաննէս 3:16
- **Աստծո Ծրագիրը.** *«Հեռուանց է երեւացել ինձ Տէրը, թէ Յաւիտենական սիրով սիրել եմ քեզ. դորա համար քաջեցի քեզ ողորմութիւնով»:* – Հովհաննէս 17:3

Ի՞նչն է խանգարում մեզ անձամբ ճանաչել Աստծուն

ՍԿԶԲՈՒՆՔ 2. Մարդը մեղավոր է և Աստծուց բաժանված, ուստի մենք չենք կարող անձամբ ճանաչել Նրան կամ զգալ Նրա սերը:

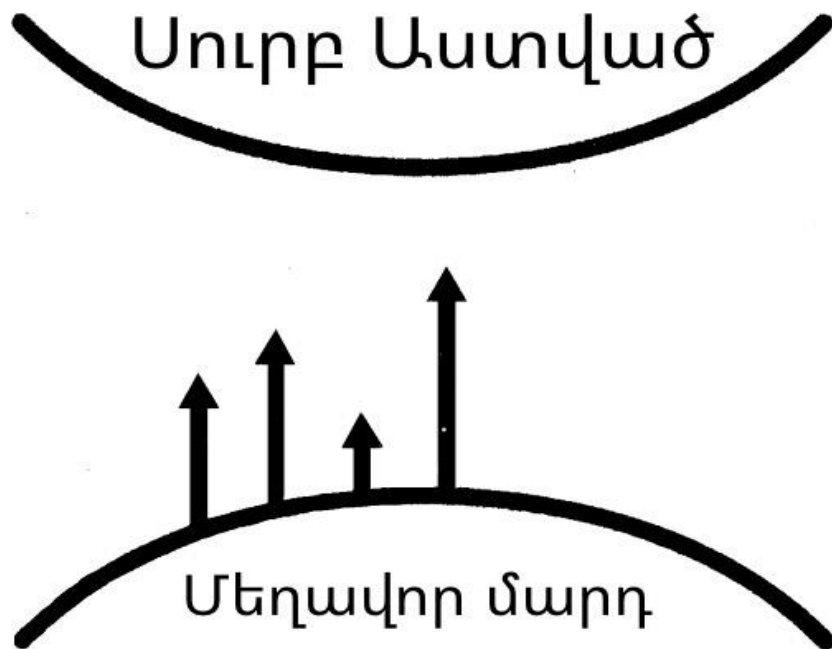
Մարդը ստեղծվել է Աստծու հետ հաղորդակցվելու համար: Բայց իր համառ կամքով ընտրեց գնալ իր ինքնուրույն ճանապարհով, և Աստծու հետ հաղորդակցությունը խզվեց: Այս ազատ կամքը, որը բնութագրվում է որպես ակտիվ ըմբոստություն կամ պասիվ անտարբերություն, վկայում է այն մասին, ինչ Աստվածաշունչն անվանում է «մեղք»:

- **Մարդը Մեղավոր է.** *Որովհետև ամենքը մեղանչեցին, եւ Աստուծոյ փառքիցը պակասուած են:* (Հռոմեացիս 3:23)
- «Մեղք» բառը հունական նետաձգության տերմին էր, որը վերաբերում էր այն բանին, թե որքան հեռու է նետը վրիպել թիրախի կենտրոնից՝ «մեղքը»: Թեև մենք, հնարավոր է, փորձում էինք հարվածել Աստծո արդարության թիրախին, մեզանից յուրաքանչյուրը վրիպել է նշանը:
- **Մարդը Բաժանված է.** *Այլ ձեր անօրէնութիւններն են բաժանում ձեր եւ ձեր Աստուծոյ մէջ տեղը. Եւ ձեր մեղքերը ծածկեցին նորա երեսը ձեզանից որ չլսէ:* (Եսայիա 59:2)
- Որովհետև մեղքի վարձքը մահն է.* [Հոգևոր բաժանում Աստծուց] – (Հռոմեացիս 6:23)

Հետևյալ գծապատկերը ցույց է տալիս, թե ինչպես է մեծ անդունդը բաժանում

³² Սա *The Four Spiritual Laws-ի տարբերակն է՝ գրված* Bill Bright-ի կողմից, որ հիմնադիրն է Campus Crusade for Christ-ի. Copyright 1965, 1988, Campus Crusade for Christ, Inc. Գործածվել է թույլտվության համաձայն:

Աստծուն և մարդուն: Մլաքները ցույց են տալիս, որ մարդն անընդհատ փորձում է հասնել Աստծուն և անձնական հարաբերություններ հաստատել Նրա հետ իր ջանքերով: Այս ջանքերը տարբեր ձևեր են ունենում, ինչպիսիք են լավ մարդ լինելը, դրական փիլիսոփայություն ունենալը, շրջակա միջավայրի մասին հոգ տանելը կամ կրոնական լինելը, բայց նա անխուսափելիորեն ձախողվում է: Անցումը պարզապես չափազանց մեծ է: Դա նման կլինի Լոնդոնից Նյու Յորք լողալու փորձի: Բոլոր ժամանակների մեծագույն լողորդը կարող էր ավելի հեռուն գնալ, քան որևէ մեկը, բայց նա դեռ հարյուրավոր մղոններ հեռու կլիներ: Խնդիրը ջանքերի պակասի մեջ չէ, դա օվկիանոսի լայնությունն է: Ոչ ոք չի կարող դա լողալ, անկախ նրանից, թե որքան մեծ է նրա լողալու կարողությունը: Դա նույնն է այն անդունդի հետ, որը մեզ բաժանում է Աստծուց: Մեզանից ոչ ոք երբեք չի կարող այնքան «արդար» լինել Աստծուն հասնելու համար, քանի որ Նրա արդարությունը կատարյալ է:

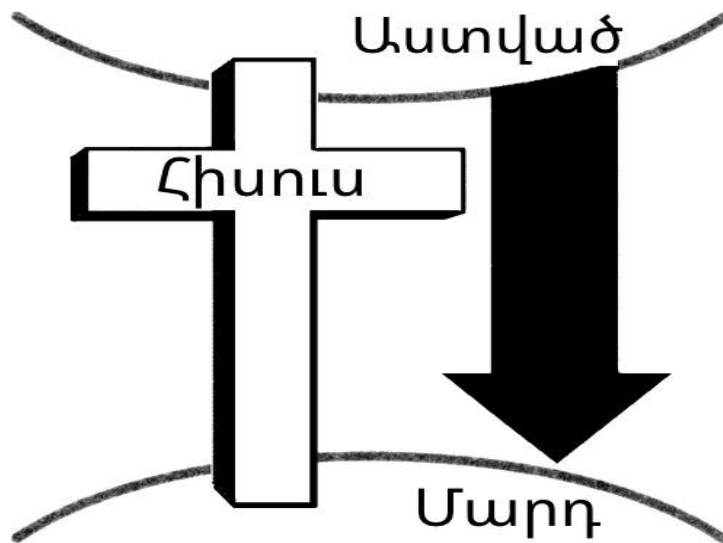


Երրորդ սկզբունքը բացատրում է այս անդունդը հաղթահարելու միակ ճանապարհը...

ՍԿԶԲՈՒՆՔ 3. Հիսուս Քրիստոսն է Աստծո միակ լուծումը մարդու մեղքի համար: Միայն Նրա միջոցով մենք կարող ենք անձամբ ճանաչել Աստծուն և զգալ Աստծո սերը:

- **Նա Մահացավ Մեր Փոխարեն.** *Բայց Աստուած յայտնեց իր սերը դեպի մեզ, որ՝ երբոր մենք դեռ մեղաւոր էինք՝ Քրիստոսը մեզ համար մեռաւ: (Հռոմեացիս 5:8)*
- **Նա Հարություն Առավ Մեռելներից.** *...Քրիստոս մեր մեղքերի համար մեռաւ... Եւ թէ թաղուեցաւ, եւ թէ երրորդ օրը յարութիւն առաւ՝ գրքերի համեմատ: Եւ թէ երեւեցաւ Կեփասին, յետոյ այն տասներեկուսին: Յետոյ երեւեցաւ հինգ հարիւրից աւելի եղբայրներին մէկ անգամ... (1 Կորնթացիս 15:3-6)*

- **Նա է Աստծուն Տանող Միակ Ճանապարհը.** *Յիսուսը նորան ասեց. Ես եմ ճանապարհը եւ ճշմարտութիւնը եւ կեանքը. ոչ ով չի գալիս Հօր մօտ, եթէ ոչ ինձանով:* (Հովհաննէս 14:6):



Հետևյալ գծապատկերը ցույց է տալիս, որ Աստված կամրջել է այն անդունդը, որը բաժանում է մեզ Նրանից: Նա դա արեց՝ ուղարկելով Իր Որդուն՝ Հիսուս Քրիստոսին, որ մեռնի խաչի վրա մեր փոխարեն՝ վճարելու մեր մեղքերի գինը: Հիսուսի կողմից իր պատրաստակամ գոհաբերության շնորհիվ մենք այժմ կարող ենք ունենալ հարաբերություններ Աստծու հետ:

Միայն այս երեք ճշմարտությունն իմանալը բավարար չէ. . .

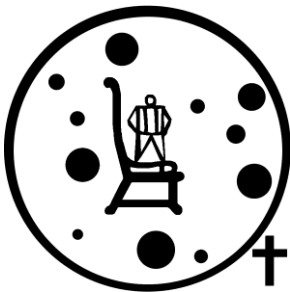
ՍԿԶԲՈՒՆՔ 4. Մենք պետք է անհատապես ԸՆԴՈՒՆԵՆՔ Հիսուս Քրիստոսին որպես մեր Փրկիչ և Տեր, այդ դեպքում մենք կարող ենք անձամբ ճանաչել Աստծուն և զգալ Նրա սերը:

- **Մենք Պետք է Ընդունենք Քրիստոսին.** *Բայց որոնք որ նորան ընդունեցին, իշխանութիւն տուաւ նորանց Աստուծոյ որդիներ լինելու՝ նորանց, որ նորա անունին հաւատում են:* – (Հովհաննէս 1:12)
- **Մենք Քրիստոսին Ընդունում ենք Հավատքով.** *Որովհետեւ շնորհքով էք փրկուած հաւատքի ձեռովը. Եւ սա ոչ թէ ձեզանից է, այլ Աստուծոյ պարգէն է. Ոչ թէ զործերից, որ մէկը չ'պարծենայ:* (Եփեսացիս 2:8,9)
- **Երբ Ընդունում ենք Քրիստոսին, Մենք Նոր Ծնունդ ենք Ունենում.** Կարդացեք Հովհաննէս 3:1-8 համարները ձեր Աստվածաշնչում, որպեսզի տեսնեք, թե ինչպես է Հիսուսը խոսում «վերստին ծննդյան» մասին:
- **Մենք Քրիստոսին Ընդունում ենք Հավատքով.** [Քրիստոսն է խոսում] *Ահա ես դռան*

առաջին կանգնած եմ եւ թափում եմ. եթէ մէկը լսէ իմ ձայնը եւ դուռը բանայ, կ'մտնեմ նորա մօտ եւ ընթրիք կ'անեմ նորա հետ, եւ նա ինձ հետ:
(Հայտնություն 3:20)

Քրիստոսին ընդունել նշանակում է դառնալը ես-ից դեպի Աստված (ապաշխարություն) և վստահելով Քրիստոսին, որ գա մեր կյանքի մեջ, ների մեր մեղքերը և մեզ դարձնի այնպիսին, ինչպիսին Նա է ուզում, որ մենք լինենք: Միայն մտավոր համաձայնությունը, որ Հիսուս Քրիստոսը Աստծու Որդին է, և որ Նա մահացավ խաչի վրա մեր մեղքերի համար, բավարար չէ: Բավական չէ միայն զգացմունքային փորձառություն ունենալը: Մենք ընդունում ենք Հիսուս Քրիստոսին հավատքով, որպես մեր կամքի գործողություն:

Դուք նախկինում տեսել եք այս երկու շրջանակները 11-րդ գլխում: Նրանք ներկայացնում են երկու տեսակի կյանքը.

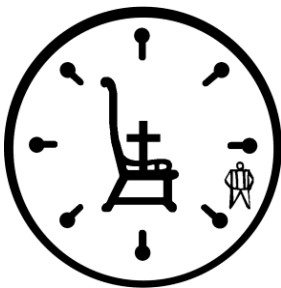


Եսակենտրոն կյանք

«Ես»-ը գահին է:

Հետաքրքրությունները, գործունեությունը, առաջնահերթությունները և ծրագրերը ուղղորդվում են ինքնություն, ինչը հանգեցնում է տարաձայնությունների և հիասթափության:

Քրիստոսը կյանքից դուրս է:



Քրիստոսակենտրոն կյանք

Քրիստոսը գահին է:

Ես-ը գահից ելն է անում իրեն՝ տեղը զիջելով Քրիստոսին:

Հետաքրքրությունները, գործունեությունը, առաջնահերթությունները և ծրագրերը ուղղորդվում են Քրիստոսի կողմից, ինչի արդյունքում ներդաշնակ են Աստծո ծրագրին:

- Ո՞ր շրջանակն է լավագույնս ներկայացնում ձեր կյանքը:
- Ո՞ր շրջանակը կցանկանայիք ներկայացնել ձեր կյանքը:

Եթե դուք նախընտրում եք, որ երկրորդ շրջանակը լինի ձեր կյանքի ներկայացուցիչը, դուք կարող եք ընդունել Քրիստոսին հենց հիմա հավատքով՝ աղոթքի միջոցով: Աստված գիտի ձեր սիրտը և այնքան էլ մտահոգված չէ ձեր խոսքերով, որքան որ ձեր սրտի վերաբերմունքով: Կարող եք այսպես աղոթել.

«Տեր Հիսուս, ես ուզում եմ անձամբ ճանաչել քեզ: Շնորհակալ եմ, որ մեռար խաչի վրա իմ մեղքերի համար: Ես բացում եմ իմ կյանքի դուռը և ընդունում Քեզ որպես իմ Փրկիչ և Տեր: Շնորհակալ եմ, որ ներեցիր ինձ իմ մեղքերը և ինձ հավիտենական կյանք տվեցիր: Վերցրու իմ կյանքի գահը Քո ձեռքը: Դարձրու ինձ այնպիսի մարդ, ինչպիսին դու ես ուզում, որ ես լինեմ»:

Արդյո՞ք այս աղոթքը արտահայտում է ձեր սրտի ցանկությունը: Եթե այդպես է, աղոթեք հենց հիմա, և Քրիստոսը կգա ձեր կյանք, ինչպես Նա խոստացել է:

Ինչպես իմանալ, որ Քրիստոսը ձեր կյանքում է

Դուք խնդրե՞լ եք, որ Քրիստոսը մտնի ձեր կյանք: Համաձայն Հայտնություն 3:20-ում գրված Իր խոստման, որտե՞ղ է այժմ Քրիստոսը ձեր կյանքում: Քրիստոսն ասաց, որ Նա կգա ձեր կյանք և հարաբերություն կունենա ձեզ հետ, որպեսզի կարողանաք անձամբ ճանաչել Նրան: Արդյո՞ք Նա ձեզ մոլորեցնելու է: Ո՞ր աղբյուրից գիտեք, որ Աստված պատասխանել է ձեր աղոթքին: (Աստծու և Նրա Խոսքի՝ Աստվածաշնչի հուսալիությունը):

Եւ սա է վկայութիւնը, որ Աստուած յաւիտենական կեանք տուաւ մեզ. եւ այս կեանքը նորա Որդու մէջ է: Ով որ Որդուն ունի, նա կեանքն ունի. Եւ ով որ Աստուծոյ Որդուն չ'ունի, կեանքը չ'ունի: Այս բաները գրեցի ձեզ՝ Աստուծոյ Որդու անունին հաւատացեալներիդ, որ գիտենաք թէ յաւիտենական կեանք ունիք: (Ա Հովհաննէս 5:11-13)

Մի պահ պատկերացրեք, որ ես ուզում էի ձեզ 500 Եվրո տալ: Ես վերցնում եմ հաշիվը և տեղադրում գրքի մեջ, փակում եմ գիրքը, իսկ հետո գիրքը հանձնում եմ ձեզ: Կրողոքե՞ք և կասե՞ք՝ «Մի բռայե՛ք: Դուք ասացիք, որ ինձ կտաս 500 Եվրո, բայց փոխարենը ինձ տվեցիք այս գիրքը»: Դա այդպես է: Բայց նա, ով ունի գիրքը, ունի հաշիվը, քանի որ հաշիվը գրքում է: Նմանապես, նա, ով ունի Որդուն, ունի հավիտենական կյանք, քանի որ կյանքը Որդու մեջ է: Երբ դուք ընդունեցիք Հիսուս Քրիստոսին ձեր կյանք, դուք նաև ստացաք Նրա հավիտենական կյանքը:

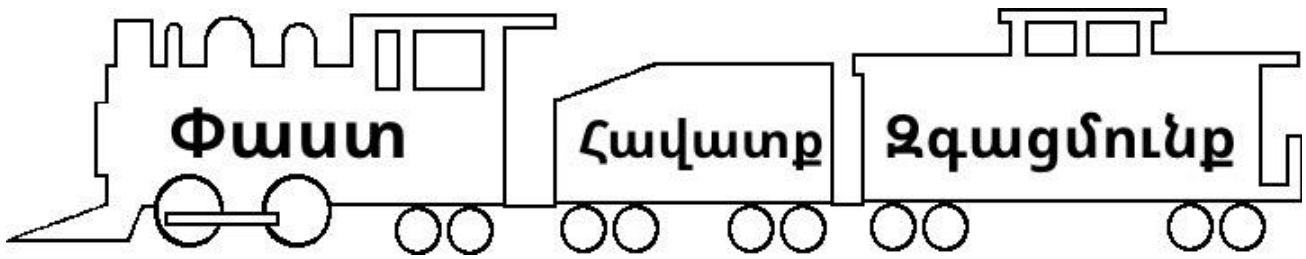
Հաճախ շնորհակալություն հայտնեք Աստծուն, որ Քրիստոսը ձեր կյանքում է և որ Նա երբեք չի լքի ձեզ:

*Վարքն առանց արծաթասիրութեան լինի. բաւական համարեցէք այն որ ձեռներումդ ունիք. Որովհետեւ ինքն ասեց, թէ **Չեմ** թողիլ քեզ եւ երեսից **չեմ** գցիլ: (Եբրայեցիս 13:5):*

Աստված կարծում էր, որ այնքան կարևոր է, որ դուք իմանաք, որ Նա երբեք չի թողնի ձեզ կամ չի լքի ձեզ: Նա հրամայեց վերոհիշյալ հատվածը գրողին օգտագործել հունարեն արտահայտություն, որն այնքան ուժեղ է, որ թարգմանելու համար պահանջվում է **երեք ժխտական**՝ փոխանցելու Նրա պարտավորության հավաստիությունը քեզ: Դուք կարող եք իմանալ, որ Քրիստոսն ապրում է ձեր մեջ և որ դուք ունեք հավիտենական կյանք հենց այն պահից, երբ Նրան հրավիրում եք ձեր կյանք: Նա ձեզ երբեք չի խաբի, չի լքի կամ չի թողնի:

Կարևոր հիշեցում. Զգացմունքներից մի կախվեք

Մեր հեղինակությունը Աստծու Խոսքի՝ Աստվածաշնչի խոստումն է, ոչ թե մեր զգացմունքները: Քրիստոնյան ապրում է Աստծու և Նրա Խոսքի վստահելիության հավատքով: Ստորև բերված նկարը ցույց է տալիս կապը **փաստի** (Աստված և Նրա Խոսքը), **հավատքի** (մեր վստահությունը Աստծո և Նրա Խոսքի հանդեպ) և **զգացմունքների** (մեր հավատքի և հնազանդության արդյունքը) միջև:



Վերևում պատկերված դասական շոգեքարշը սնվում էր ածուխով, որը պահվում էր երկրորդ վագոնում: Երբ ածուխը թիակով առաջ էր մղվում դեպի շոգեկաթսայի հնոցը և այրվում, այն վերածվում էր գոլորշու, որն էլ առաջ էր մղում գնացքը: Երկրորդ վագոնից մինչև վերջին վագոն ածուխն ընդհանրապես չի կարող շարժել շոգեքարշը: Փաստորեն շոգեքարշը կարող է շարժվել վերջին վագոնով կամ առանց դրա: Այնուամենայնիվ, այն չի կարող աշխատել առանց շարժիչի, վերջին վագոնը ուժ չունի այդ աշխատանքը կատարելու համար: Նույն կերպ մենք՝ որպես քրիստոնյաներ, կախված չենք զգացմունքներից կամ հույզերից, այլ մեր հավատքը (վստահությունը) դնում ենք փաստերի վրա՝ Աստծու վստահելիության և Նրա Խոսքի խոստումների վրա:

Ի՞նչ է պատահել

Այն պահին, երբ դուք ընդունեցիք Քրիստոսին հավատքով, որպես ձեր կամքի գործողություն, շատ բաներ տեղի ունեցան, ներառյալ հետևյալը.

1. Քրիստոսը մտավ ձեր կյանք (Հայտ. 3:20 և Կող. 1:27):
2. Ձեր մեղքերը՝ անցյալ, ներկա և ապագա, ներվեցին (Սաղ. 103:12, Կող. 1:14):
3. Դուք դարձաք Աստծու զավակ (Հովհ. 1:12):
4. Դուք ստացաք հավիտենական կյանք (Հովհ. 5:24):
5. Դուք սկսեցիք այն մեծ ճամփորդությունը, որի համար Աստված ստեղծեց ձեզ (Հովհ. 10:10, Բ Կորն. 5:17 և Ա Թես. 5:18):

Պահպանել դինամիկան

Հիսուս Քրիստոսին ձեր կյանք հրավիրելը միայն սկիզբն է: Կար ժամանակ, երբ դուք նորածին երեխա էիք, առեղծվածային ու անծանոթ ձեր շրջապատին: Լավ է, որ ծնողներդ չասացին՝ «Շնորհավորում եմ: Դուք ծնվել եք: Հուսով ենք, որ դուք լավ կյանք կունենաք: Կտեսնվենք»: Ոչ, նրանք հոգացել են, որ դուք ճիշտ սնվեք, քուն, հագուստ, սեր, մարզումներ և շատ այլ բաներ ունենաք: Եվ քանի որ դուք համագործակցում էիք նրանց հետ այս գործընթացում, դուք մեծացաք ուժեղ և շնորհներով լի:

Այժմ դուք երկրորդ անգամ երեխա եք՝ *հոգևոր* երեխա, որը նոր է ծնվել (տես Հովհաննես 3:1-8): Հիմա պասիվանալու ժամանակը չէ և պարզապես թույլ տալ, որ իրադարձությունները տեղի ունենան: Աստված ձեզ համար ունի հոգևոր աճի գործընթաց, և եթե դուք շահագրգռված եք դառնալ ուժեղ քրիստոնյա կին, վստահ եղեք և համագործակցեք Աստծու հետ այն գործընթացում, որը Նա սահմանել է ձեզ համար:

Այս գրքի 11-րդ և 12-րդ գլուխները ձեզ տալիս են Աստծու բուժման և աճի գործըն-

թացի հինգ կարևոր տարրերը: Համոզվեք, որ վերանայել եք այդ գլուխները և կիրառեք այն, ինչ սովորել եք այնտեղ:

Եզրահանգում

Որպես հայուհի, հավանական է, որ ձեր կյանքը վերջին ամիսների կամ տարիների ընթացքում լցված է անորոշությամբ: Բայց կա մի բան, որի մասին չպետք է անորոշ լինեք, և դա այն է, ինչ ձեզ հետ կկատարվի մահից հետո: Եվ սա այն խնդիրը չէ, որը վերաբերում է միայն մահվանը, դա նաև ձեր կյանքին է վերաբերում ձեր ներկա դժվարությունների միջով: Աստված ցանկանում է ձեզ հետ քայլել «մահվան սովերի հովտով», որտեղ դուք այժմ գտնվում եք:

Նա հետաքրքրված է ձեր հետ անձնական հարաբերություններով, քանի որ Նա ստեղծել է ձեզ, և Նա սիրում է ձեզ: Ոչ ոք չգիտի իր մահվան օրն ու ժամը, բայց մենք կարող ենք խաղաղություն ունենալ այդ թեմայով, քանի որ մենք մոտ ենք Աստծուն և հավատալով, որ Նա կտեսնի մեզ մեր հանդիպած յուրաքանչյուր դժվարության մեջ, նույնիսկ եթե հասնենք մեր «վերջնական» դժվարությանը՝ մեր ֆիզիկական կյանքի ավարտին: Եթե դուք հաստատել եք այդ հարաբերությունները Հիսուս Քրիստոսի հետ և պահել Նրան ձեր կյանքի գահին, համագործակցելով Նրա հետ Նրա բուժման և գորացման գործընթացում, դուք կկարողանաք կրկնել Սաղմոսերգուի աղոթքը.

Տերն է իմ լոյսը եւ իմ փրկութիւնը, ես ումի՞ց պիտի վախենամ.

Տերն է իմ կեանքի գորութիւնը, ես ումի՞ց պիտի սարսափիմ:

Չարերն ինձ վերայ են գալիս որ իմ մարմինն ուտեն.

Իմ նեղացնողներն ու թշնամիները սահում են եւ վայր ընկնում:

Թէեւ գորաբանակ էլ ինձ դէմ բանակ տայ, իմ սիրտը չի վախենալ.

Թէեւ պատերազմ էլ վեր կենայ ինձ դէմ, ես դարձեալ կյուսամ: (Սաղմոս 27:1-3)

Աղոթք

Իմ Հայր, որ երկնքում ես, և նաև հենց այստեղ՝ ինձ հետ, ես պետք է զգամ Քո մտերմությունը, Քո քաջալերանքը, Քո ուժը, Քո վերահսկողությունը: Չափազանց շատ բաներ կան, որոնք այժմ անվերահսկելի են իմ կյանքում: Բայց Դու տիեզերքի Աստվածն ես: Ես ուզում եմ խորացնել իմ հարաբերությունները Քեզ հետ: Ես ուզում եմ իմանալ, որ Դու ես գործում հաստատուն սեր, արդարություն և ուղղություն երկրի վրա: Ես ուզում եմ վստահ լինել, որ ես բացել եմ իմ սրտի դուռը և թույլ եմ տվել Քեզ ներս մտնել: Ես չեմ ուզում կասկածել դրանում, ուստի մեկընդմիջտ խնդրում եմ, որ մտնես իմ կյանք և նստես իմ գահին: Ես ուզում եմ պատրաստ լինել հավիտենականությանը, բայց նաև ցանկանում եմ պատրաստ լինել այն ամենին, ինչ տեղի է ունենալու վաղը: Շնորհակալություն: Ես աղոթում եմ այս բաները իմ Տեր Հիսուս Քրիստոսի անունով, ամեն:

«Ինչպե՞ս կարող եմ շարունակել»:



Հոգետրավման նորություն չէ հայ կնոջ համար: Անցած դարասկզբից մի քանի երկրներ արել են հնարավորը՝ հայ ժողովրդին հնազանդեցնելու, տեղահանելու, ստրկացնելու կամ ոչնչացնելու համար: Մկսած 1915-23-ի Մեծ Եղեռնից, երբ 1,5 միլիոն մարդ կոտորվեց, կամ տեղահանվեց և թողնվեց սիրիական անապատում մեռնելու թուրքերի կողմից, մինչև վերջին մի քանի տարիները Արցախյան առաջին և երկրորդ պատերազմները, երբ տասնյակ հազարավոր հայեր զոհվել կամ վիրավորվել են կամ տեղահանվել իրենց տներից Ադրբեջանի կողմից:

Այս ամենի միջոցով հայ կանայք ստիպված են եղել իրենց ընտանիքներին ուժ, կայունություն և քաջություն ապահովել:

Երբ նրանց ամուսինները, հայրերը և որդիները պետք է գնային կռվելու, նրանցից շատերը երբեք չվերադարձան, կանայք ստիպված եղան փախչել՝ պաշտպանելու և ապահովելու իրենց ընտանիքները:

Ձեզ հարվածում են ֆիզիկապես, հոգեբանական և հոգեպես: Մենք՝ ոչ հայերս, նկատում ենք ձեր ժողովրդի անհավատալի քաջությունը, ուժն ու տոկունությունը: Բայց մենք գիտենք, երբ հետ ենք նայում մեր կրած հոգետրավմաներին, որ մի քանի օր մտածում ես, թե ինչպես կարող ես շարունակել:

Մենք գրել ենք այս ձեռնարկը հենց այդ նպատակով՝ օգնելու ձեզ շարունակել: Այն լցված է գործնական խորհուրդներով, ոգեշնչող պատկերացումներով և խրախուսող ճշմարտություններով, որոնք կփոխեն ձեզ ձեր ներկայիս իրավիճակում: Երբևէ մտածե՞լ եք...

- Ինչպե՞ս է պատերազմական հոգետրավման ազդել ձեզ վրա ֆիզիկապես, հոգեբանորեն և հոգևորապես:
- Ինչպե՞ս կարող եք համամիտ լինել բարի Աստծու գաղափարի հետ, որը թույլ կտա այդքան տառապանք:
- Ինչպե՞ս կարող է հավատքը վանել վախը:
- Ինչպե՞ս կարող եք հաղթահարել մեղքի զգացումները, որոնք կարող եք ունենալ:
- Ինչպե՞ս կարելի է խաղաղություն և լույս գտնել վշտի խավարի մեջ:
- Ինչպե՞ս կարող եք օգնել ձեր ընտանիքին գոյատևել նման քաոսի և անորոշության մեջ:
- Ինչպե՞ս է պատերազմը բացասաբար փոխել ձեր սեփական պատկերացումը:
- Ինչպե՞ս կարող են բուժվել ձեր հոգու վերքերը:

Այս բոլոր հարցերը և ավելին արված են այս ձեռնարկում:

Մենք գիտենք, որ շատ բաներ կոտրել են ձեր սիրտը և փշրել ձեր հոգին անցած մի քանի ամիսների և տարիների ընթացքում: Բայց իմացիր, որ դուք մենակ չեք: Աստված տեսնում է ձեզ և այնտեղ է ձեզ հետ:

***Տեղը մօտ է սրտով կոտրուածին
և փրկում է հոգով փշրվածներին: — Սաղմոս 34:18***



Reboot Recovery USA: [RebootRecovery.com](https://rebootrecovery.com)
Online resources in Armenian: <https://rebootrecovery.com/reboot-international-resources>