

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՈԼԵԿՑՈՒՅՑ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա



Ինքնառաջնորդվող ուսումնական ծրագիր կանանց համար, ովքեր
փնտրում են ուժ, բացություն և ամորում պատերազմի թոհութուի մեջ

Քրիս և Ռահնելլա Աղսիք
Մարշել Քարթեր

REBOOT RECOVERY
OVERCOMING TRAUMA TOGETHER

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՌԵԴԿՈՒՅԺ

Կանայք, Պատերազմ + Հոգետրավմա

Ինքնառաջնորդվող ուսումնական ծրագիր կանանց համար,
ովքեր փնտրում են ուժ, քաջություն և ամոքում պատերազմի թոհութուի մեջ

Բովանդակություն

Խմբավարի Ձեռնարկ
ռեդկույժ

Հեղինակների կենսագրությունը	5
Ընդհանուր սկզբունքներ առաջնորդների համար.....	6
Ներածություն: Ճանապարհ կա.....	13.....6
Մասնակցության կանոնները.....	14.....8
1. Ինչպես կարող է բարի Աստված թույլ տալ նման չարիք	16.....9
2. Հավատքով դիմակայել վախին	27.....17
3. Ընտանիք, ընկերներ և հեռավոր վայրեր. բաժանման զոհաբերությունը	39.....23
4. Գործ ունենալ ճշմարիտ և կեղծ մեղքի զգացումների հետ.....	51.....31
5. Ինչպես է հոգետրավման ազդել ինձ վրա	65.....39
6. Ածանցյալ սթրես. Երբ հոգետրավման փոխանցվում է...	79.....49
7. Գոյատևման խորհուրդներ ընտանիքը պաշտպանելու համար.....	95.....59
8. Գտնել լրյու ամենամուշ վշտի մեջ	113.....71
9. Ո՞վ եմ ես: Ճշմարտություն հոգետրավմայի ենթարկված ինքնության համար	127.....81
10. Աստծու ռազմավարությունը ձեր թշնամիներին հաղթելու համար.....	141.....91
11. Կառուցեք ձեր ամոքիչ միջավայրը. 1 և 2 տարրեր	159.....103
12. Կառուցեք ձեր ամոքիչ միջավայրը. 3,4,5 տարրեր	171.....111
13. Ծնող լինել պատերազմական ժամանակներում	185.....121
14. Եթե ես պետք է մեռնեմ այս գիշեր	199.....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 հոգետրավմայի ավերիչ հետևանքները: Երբ 2011 թվականին REBOOT-ը սկսվեց, մենք կենտրոնացանք մարտական հոգետրավմայի վրա: Մի քանի տարվա ընթացքում մենք դարձանք բազմապրոֆիլ իրեն հոգետրավմաներին առաջին արձագանքող (հրդեհ, իրավապահ մարմիններ, շտապ բուժօգնություն և այլն): Այժմ մենք ընդլայնվել ենք՝ ներառելով հոգետրավմաների բոլոր տեսակները՝ անվախ 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՝ ամորման նպատակով:

Հոգետրավման 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 Վիլուս: 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, Աղսիր Ծառայություններ: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

Օգտվողները կարող են պատճենել, կրկնօրինակել և տարածել այս ձեռնարկից որևէ մեկը կամ ամրողը տպագիր կամ էլեկտրոնային տարրերակով, 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 ինսամբին այն մարդկանց համար, ովքեր հուզական մեծ ցավ են զգում կամ ում կարողությունը խաթարված է տանը, դպրոցում կամ աշխատավայրում: Քրոնիկ կամ ծայրահեղ սրբեսր 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, + հոգետրավմա գրքում.

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

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.

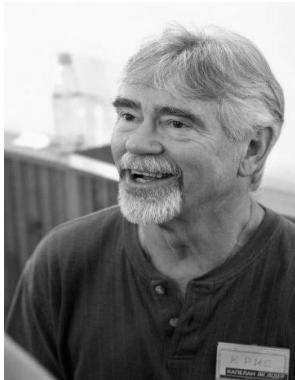
TLB: The Living Bible © 1971 Tyndale House Foundation. All rights reserved. Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Used by permission.

Հայերեն լեզվով սուրբգրային մեջբերումները վերցված են Աստվածաշնչ (Արարատ) թարգմանությունից

**Կանայք, պատերազմ + հոգետրավմա և դրա ուղեկից զիրքը զինվորների համար՝
Ամորման կամուրջներ, ստեղծվել և տարածվել է REBOOT Recovery-ի կողմից:**



Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա: Հեղինակները



Քրիս Ադսիթ

REBOOT Վերականգնողական ազգային ռեսուրսների համակարգող, ազգային և միջազգային խոսնակ, հոգետրավմաների վերաբերյալ բազմաթիվ գրքերի, ծեռնարկների և ուսումնական ծրագրերի հերինակ/համահերինակ. Մարդարական Հոգետրավմայի Ամորման Ձեռնարկ, Երբ Պատերազմը Գալիս է Տուն, Առաջին Արձագանքող Ամորման Ձեռնարկ, REBOOT-ը Առաջին Արձագանքող ուսումնական ծրագիր, Ամորման Կամուրջներ Ուկրաինա, Ամորման Կամուրջներ Աֆրիկա և այլն: Քրիսը ամբողջ դրույթով քրիստոնեական գործունեություն է ծավալում սկսած 1974թ.-ից: 2008թ.-ից սկսած նաև Ռահինելիան վերապատրաստել են հարյուրավոր հոգետրականների, հովիվների, գինծառայողների և խորհրդաստուների հոգետրավմայի ամորման REBOOT մուտեցմամբ: Այս գիրքը գրելու ժամանակ ամուսնացած է եղել Ռահինելիայի հետ 46 տարի, ապրում է Յուջինում, Օրեգոն:



Ռահինելիա Ադսիթ

REBOOT Վերականգնողական ազգային ռեսուրսների համակարգող, ազգային և միջազգային խոսնակ, Ներառյալ Երբ Պատերազմը Գալիս է Տուն և Մարդարական Հոգետրավմայի Ամորման Ձեռնարկը (Երկուսն էլ թարգմանված են ուկրաիներեն և ռուսերեն), Առաջին Արձագանքող Ամորման Ձեռնարկը և REBOOT-ը Առաջին Արձագանքող ծեռնարկ: Երկար տարիներ նա անցկացրել է անհատական հովիվական խորհրդատվություն նրանց հետ, ովքեր հոգետրավմաներ են ունեցել: Նա չորս երեխաների տատիկ է և չորս երեխաների մայր, այդ թվում՝ ԱՄՆ բանակի մարտական վետերան, հրշեց, ուզմածովային ուժերի վետերան մայորի (մարշալի որդու) կին և հանկարծամահ եղած ամուսնու այրի: Ռահինելիան քաղցկետ, ուղեղի արյունագեղում, երկվորյակ երեխաների մահ վերապրած, և սեփական տան հիմնահատակ այրվելուն ականատես եղած կին է: Մեր ընտանիքը հայտնի է իր հոգետրավմայով:



Մարշել Քարթեր

Կին, մայր, տատիկ և ԱՄՆ ուզմածովային ուժերի 30-ամյա նախկին գինվորականի կողակից: Մարշել Վիրավոր Ռազմիկ, Վիրավոր Տուն, Հույս և Ամորման ՀՏՄ-ով և ԳՈՒՏ-ով Ապրու Ընդունիքների Համար (2013), Երբ Պատերազմը Գալիս է Տուն (2008) գրքերի համահերինակ, և Հույս Առջնազդում Եղող Տան Համար գրքի և դրան պատկանող Ասրվածաշնչյան Սերվորույթուն ուղեցույցի հերինակն է: (2006): Նա ծառայել է որպես ազգային վետերանների խնդիրների պաշտպան, խոսել ԱՄՆ սենատորների և կոնգրեսականների, ինչպես նաև առողջապահական խորհրդիների և կազմակերպությունների հետ մարտական վետերանների և նրանց ընտանիքների անոնից: Այսօր նա պրոֆեսիոնալ գրող է և համալսարանի դասախոս, ապրում է Արիզոնայի Ֆենիքս քաղաքում:

Քրիս և Ռահինելիա Ադսիթ

ԱՄՈՒՔՄԱՆ ԿԱՄՈՒՐՃՆԵՐ ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ինքնառաջանորդվող ուսումնական ծրագիր գինվորների համար, ովքեր ճանապարհորդում են պատերազմի հետ կապված հոգետրավմանների հորձանությունով դեպքի ուժ և կայունություն



REBOOT RECOVERY
OVERCOMING TRAUMA TOGETHER

Ուղեցող գիրք գինվորների համար. Ամորման կամուրջներ

Հոգետրավմայի աղբյուրները շատ բազմազան են: Սակայն այն հոգետրավման, որին բախվում են գինված հակամարտության մեջ, կարող է լինել ծանր և տևել ողջ կյանքի ընթացքում, եթե միտումնավոր չլուծվի: Աղյուս կազմել է ծեռնարկ հայ գինվորների համար, որը կօգնի նրանց հասկանալ մարտական հոգետրավմայի հետ կապված շատ հարցեր, ինչպիսիք են՝ հոգետրավմայի աղբեցության ֆիզիոլոգիան, ՀՏՄ, ծշմարիտ և կեղծ մեղքի զգացումը, դառնության և ներման խնդիրները, ծեր կորուստները սգալը, ապարհնող միջավայրը, վերականգնելով ծեր հոգետրավմատիկ հնքնությունը, Աստծու դերը հոգետրավմայի բուժման գործում և այլն: Բայց դրանից դուրս, երբ գինվորը կիրառում է այս գրքի սկզբունքները՝ համագործակցելով Աստծու հանդեպ հավատքի հետ, ով բուժում է, նա կզզա զրտացում, թեթևացում և ապարհնում, որը կիոսի նրանց կյանքի բոլոր ոլորտներում:

Կազմի նկարը Կանայք, Պատերազմ + Հոգետրավմա

Բիիտսանացի փողոցային նկարչի «Իմ շոնը հարազում է» նկարը Քարդիֆում (Ուելս) շնչի վրա, նա ցանկանում էր «իր տիսուրությունն ու զայրույթն արտահայտել Ուկրաինա ուսումնական և ներխուժման կապակցությամբ»: Չնայած այս արվեստի գոյները պատկանում են Ուկրաինային, մենք զգացինք, որ այս նկարի արթնացրած զգացմունքները կիսում են բոլոր կանայք, ովքեր պետք է դիմանան պատերազմի դժբախտություններին և տառապանթներին:

Ընդհանուր սկզբունքներ առաջնորդների համար

[Անպայման կարդացեք այս բաժինը ձեր առաջին հանդիպումից առաջ:]

Ընդհանուր փիլիսոփայություն այս ձեռնարկների համար

Թեև հոգետրավմային անդրադառնալու և ամոքումը հեշտացնելու լավագույն միջավայրը փոքր խմբեր են, այս ձեռնարկներն ի սկզբանե զրվել են «անհատական» կիրառման համար: Երբ պատերազմ է ընթանում, մենք չենք կարող ակնկալել, որ մարդիկ մի քանի շաբաթ կհավաքվեն փոքր խմբերով, երբ նրանք ոմբակոծվում են, փախչում են երկրից, մասնակցում են մարտական գործողությունների կամ ունենում են էլեկտրաէներգիայի անշատումներ: Հետևաբար, մենք զրել ենք այս ձեռնարկները, որպեսզի մարդիկ հնարավորություն ունենան ինքնուրույն աշխատել սրանց միջոցով: Մենք ձեռնարկները հասանելի ենք դարձրել ինչպես տպագիր, այնպես էլ էլեկտրոնային տարբերակով, որպեսզի մարդիկ կարողանան ներքենսել դրանք իրենց հեռախոսներում կամ համակարգիչներում: Բայց մենք նաև գիտենք, որ որոշ մարդկանց համար հնարավոր է հանդիպել փոքր խմբերով շարունակական հիմունքով: Այսպիսով, այս «Առաջնորդների ուղեցույցը» կոչված է օգնելու նրանց, ովքեր ցանկանում են դեկավարել փոքր խմբեր ձեռնարկների միջոցով:

Ո՞վ է դասավանդում

Դուք, որպես խմբավար, խմբի համար իմաստության և գիտելիքի սիակ աղբյուրը չեք: Հիշեք, որ կա ուսուցման հինգ դինամիկա, որոնք մենք հուսով ենք տեսնել այսպիսի խմբային պարապմունքների ժամանակ: Մասնակիցները կարող են սովորել...

1. Ձեռնարկներից
2. Խմբավարից
3. Քննարկման ժամանակ՝ միմյանցից
4. Ձեռնարկներում ներկայացված Աստծո Խոսքից
5. Մասնակիցների սրտերի և մտքերի վրա Աստծո Հոգու անմիջական ներգործությունից:

Հետհոգետրավմատիկ սրբեսի դեմ պայքարի հարյուրավոր մոտեցումներ կան, և գործնականում դրանցից յուրաքանչյուրը ներառում է «զրույցի թերապիա», այսինքն՝ օգնում է հոգետրավմայով տառապողին հիշել իր հոգետրավմատիկ փորձառությունները դրանք չխեղդելով, այլ փոխարենը խոսելով դրանց մասին մի միջավայրում, որտեղ նրանք զգում են ապահով, չդատված և հասկացված: Ահա թե ինչու ենք մենք ցանկանում, որ մեր դեկավարները խուսափեն չափազանց շատ ժամանակ հատկացնել «քարոզելուն» և փորձեն մոտիվացնել խմբի անդամներին խոսելու: Եթե նրանք խոսում են, դուք հաղթում եք:

Ձեռնարկը պարունակում է իրական բովանդակության մեծ մասը, որը մենք հույս ունենք հասցնել մասնակիցներին: Թող որ ուսումնական ծրագիրը կատարի աշխատանքը: Բայց մենք կարող ենք ավելի հեռուն գնալ և նշել, որ Աստված և Նրա Խոսքն է, որ իրականում ամոքելու և վերափոխելու է ամեն բան: Ուրեմն հույս դրեք Խոսքի վրա՝ ճշմարիտ գործն անելու համար:

Ամեն անգամ, երբ ուսումնական ծրագիրը ձեզ հասցնում է մի տեղ, որտեղ դուք կարող եք մոտիվացնել մասնակիցներին կարդալ և քննարկել Սուրբ Գիրքը, համոզվեք, որ դա

Եք անում: Դա օգտակար է ուսուցանելու, հանդիմանելու, ուղղելու և արդարության մեջ խրատելու համար (Բ Տիմոթեոս 3:16):

Իմ աշխատանքը Աստծու կատարած աշխատանքի համեմատ

Ինչպես ասվում է Ելից 15:26-ում, «ես եմ Տէրը, որ քեզ կը բժշկեմ»: Սա մեծ թեթևացում պետք է լինի մեզ որպես խմբավարներ: Մասնակիցների ամոքումը մեր պարտականությունը չէ: Դա Աստծո գործն է: Նա միակն է, ով կարող է դա անել ամեն կերպ: Մենք «Ամոքողը» չենք, բայց մենք կարող ենք լինել «կամուրջ» դեպի Ամոքողը: Մեր խնդիրն է ստեղծել այնպիսի միջավայր, որը Աստծուն հնարավորություն կտա առավելագույնս մուտք գործել մասնակիցների մարմին, միտք և հոգի ամոքման նպատակով: Հետո Աստված կատարում է ամոքումը:

Յուրաքանչյուր հնարավորության դեպքում, փորձեք օգնել նրանց, որ իրենց հույսն ու ակնկալիքները ուղղեն դեպի Աստված, այլ ոչ թե դեպի ձեզ, խմբին, ձեռնարկներին, դեղորայքին կամ խորհրդատուններին: Իհարկե, այդ ամենն օգնում է ստեղծել դրական միջավայր ամոքման համար: Բայց օգնեք նրանց տեսնել, որ Աստված է Նա, ով ամենամեծ փոփոխությունները կրերի իրենց կյանք:

Կարևոր նշում քննարկման ժամանակի վերաբերյալ

Ինչպես նշվեց նախկինում, խմբի անդամները կարող են սովորեցնել միմյանց և սովորել միմյանցից: Նրանք ունեն հատուկ փորձ և պատկերացումներ, որոնք կարող են օգտակար լինել խմբի մյուս անդամների համար: Սա և այն փաստը, որ նրանց փորձի մասին խոսելը թերապևտիկ է, պատճառ են հանդիսանում այն բանի, թե ինչու ենք մենք շեշտը այսքան դնում քննարկման ժամանակի վրա: Այն, ինչ դուք կգտնեք այս Առաջնորդի ուղեցույցում, հարցեք են, որոնք նախատեսված են քննարկումները խթանելու համար: Եվ երբ խմբի անդամը կիսվում է ինչ-որ բանով, որը մյուսները համարում են օգտակար և խորաթափանց, այն օգնում է վերականգնել օգտակարության և պատվի զգացումը նրա մոտ, ով կիսվել է: Մի բան ինչի կարիքը զգում են հոգետրավմայով տառապող շատ մարդիկ:

Երբ նկատում եք, որ խմբի անդամները սկսում են ներգրավվել քննարկման մեջ, և նրանց միջև տեղի է ունենում խոսքի թեժ փոխանակում, և դուք գտնում եք, որ քննարկումը դեկավարելու համար շատ բան ասելու կարիք չկա, կրկին դուք հաղթում եք:

Կիսվեք ձեր կյանքի փորձով

Թեև մենք չենք ցանկանում, որ խմբավարները գերակշռեն քննարկման ժամանակ, մենք ցանկանում ենք, որ դուք կիսվեք ձեր կյանքով և ձեր ձեռք բերած զաղափարներով: Մենք նաև խրախուսում ենք ձեզ լավ օրինակ լինել խոցելիության առումով: Պատրաստ եղեք կիսվել այն դժվարություններով, որոնք դուք զգացել եք անցյալում կամ այժմ անցնում եք: Ցույց տվեք նրանց, որ բոլորովին նորմալ է լավ չլինելը: Աստված կարող է մեծ բաներ անել մարդու մեջ և նրա միջոցով՝ չնայած նրա տկարություններին: Մենք ԲՈԼՈՐՍ ընթացքի մեջ ենք:

Լավ լսող լինել

Քանի որ մենք ձեզ խրախուսում ենք շատ չխոսել և փորձում ենք դրդել խմբի անդամներին ավելի շատ խոսելու, օգտակար կլիներ, եթե դուք հմուտ լինեք լսելու մեջ:

Եթե դուք լավ լսող եք, դա ցույց է տալիս, որ դուք գնահատում եք խմբի կարծիքն ու ներդրումը, և նրանք կպատասխանեն՝ դառնալով լավ խոսդողներ:

- Եղեք **ԱԿՏԻՎ** լսող: Ձեր նպատակը դարձրեք հասկանալ, թե ինչ են նրանք ասում: Եթե նրանք հասկանալի չեն, ապա ձեր իսկ բառերով վերափոխեք այն, ինչ ձեր կարծիքով նրանք ասում են:
- Եղեք՝ **ԽՐԱՆՈՒՍՈՂ** ունկնդիր: Հաստատեք նրանց մեկնաբանությունները: «Գերազանց պատկերացում»: «Կարծում եմ, որ դա խկապես խորը միտք էր»: «Հիանալի պատասխան»: «Շնորհակալ եմ դա կիսվելու համար: Ես ուզում եմ դա գրել»:
- Եղեք **ԱՄԲՈՂՋ ՄԱՐՄՈՂՎ** լսող: Հավատաք, թե ոչ, ձեր հաղորդակցության մեջ մասը ոչ բանավոր է: Այսպիսով, հետևեք ձեր մարմնի լեզվին:
 - **Բացասական է.** ձեռքերը կամ ոտքերը խաչակնքելը, աթոռին հենվելը, ինչոր այլ բան կարդալը (նույնիսկ ձեռնարկը), մինչ նրանք խոսում են, ժամացույցը կամ հեռախոսը ստուգելը:
 - **Դրական է.** առաջ թեքվելը, հարմար պահերին գլխով շարժումներ անելը, իրենց արած մեկնաբանությունները գրառելը:

ԱՌԱՋՆՈՐԴԵՔ խումբը – պարզապես մի կարդացեք ձեռնարկը

- Չնայած այս ձեռնարկում մենք ձևակերպել ենք մի քանի հիանալի քննարկման հարցեր, մի ծովագեք և պարզապես կարդացեք դրանք խմբին: Դասից առաջ ժամանակ հատկացրեք, որպեսզի այնքան ծանոթ լինեք զիսին և յուրաքանչյուր հարցին, որ ձեզ հարկավոր է միայն հայացք նետել հարցին և այն տալ ձեր իսկ բառերով: ԼԱՎ է, եթե ձեր խմբի անդամները կարծում են, որ դուք ինքներդ եք մտածել հարցերը: Մենք (հեղինակներս) դեմ չենք: Ձեր խմբի մարդիկ պետք է ձեզ տեսնեն որպես իրենց առաջնորդ, ոչ թե որպես պարզ հարց ընթերցող: Նրանք ցանկանում են իմանալ, որ:
 - (ա) դուք ծանոթ եք բովանդակությանը
 - (բ) դուք նրանց տանում եք մի տեղում, որտեղ նախկինում եղել եք:
- Եթե դուք աշխատում եք թարգմանչի միջոցով, կարող եք կարծել, որ ժամանակ կինայի, եթե թարգմանիչը պարզապես կարդա հարցերը, ինչպես դրանք նշում եք ձեր ձեռնարկում: Բայց դա ստիպում է ձեր խմբի անդամներին զարմանալ, թե արդյոք որքանո՞վ եք ներգրավված նյութի մեջ: Շարունակեք և կիսվեք հարցերով ձեր իսկ խոսքերով, իսկ թարգմանչը թող թարգմանի դրանք: Հակառակ դեպքում, «զգացողությունը» այն է, որ թարգմանիչն է առաջնորդում խումբը:

Ժամանակը

- Որքա՞ն պետք է տևի յուրաքանչյուր խմբի դասը: Մեկ ժամը բավականին բնորոշ է: Եթե դուք ունեք մի խումբ, որը հատկապես միասնական է և խոսող, կարող եք վարել մեկուկես ժամ կամ նույնիսկ երկու ժամ: Բայց դա կախված է ձեզանից և ձեր խմբից: Այնուամենայնիվ, հիշեք իին «հումորային» խորհուրդը. «Թողեք նրանց սոված՝

ավելին կցանկանան»: Որպես այլընտրանք, դուք կարող եք որոշել մեկ ժամ, բայց խմբին տեղեկացրեք, որ հանդիպումից հետո կմնաք՝ բոլոր ցանկացողների հետ ավելի շատ զրուցելու: Սա երբեմն ավելացնում է ևս 30 րոպեից մեկ ժամ ձեր միասնական ժամանակին:

- Քանի⁷ հանդիպում (շաբաթ) պետք է պլանավորենք: Այս ուսումնասիրության մեջ կա 8 «կամուրջ»: Բայց, ամենայն հավանականությամբ, դուք չեք կարողանա ամեն շաբաթ մեկ գլուխ լուսաբանել: Հնարավոր է, որ ձեզ հարկավոր լինի երկու շաբաթ ծախսել յուրաքանչյուրի վրա: Եթե ձեր խմբի անդամները 16 շաբաթ հավատարիմ մնան դրան, նրանք առավելագույն օգուտ կստանան դրանից: Նպատակն այն չէ, որ նրանք «անցնեն նյութի միջով», այլ ավելի շուտ, որ նյութը «հասնի նրանց»:

Անճշտությունների վերացում

- **Քննարկման հարց տալուց հետո լուր:**
 - Եթե լավ հարց էր, հանգստացեք: Մարդկանց մտածելու համար ժամանակ է պետք:
 - Պահուստային հարց տվեք, պարզաբանեք այն, այլ կերպ հարցը:
 - Լուրերունը մի լցրեք քարոզով: Եթե այդպես վարվեք, ամեն անգամ, երբ քննարկման հարց եք տալիս, խմբի անդամները պարզապես լուր կնստեն այնտեղ՝ իմանալով, որ մի քանի վայրկյանից ԴՈՒՔ կսկսեք մեկ այլ քարոզ: Այսպիսով, փոխարենը ՍՊԱՍԵՔ: Ստիպեք նրանց մտածել՝ ասելով. «Դե, եթե մեզանից մեկը չբարձրածայնի, մենք կարող ենք ամբողջ զիշեք այստեղ լինել»:
 - Դիմեք այն անհատներին, ովքեր կարծես թե ինչ-որ բան ունեն ասելու: «Ի՞նչ ես մտածում այդ մասին, Հովսեփ»:
- **Երբ ինչ-որ մեկը տալիս է «սխալ» կամ տարօրինակ պատասխան:**
 - Առանց անձին քննադատելու կամ ասելու, որ նա «սխալ է» (սա կարող է փակել այդ անձի հետազա մասնակցությունը, և, հնարավոր է, նաև խմբի մյուս անդամների), քննարկումը վերադարձեք ամուր հիմքի վրա՝ ասելով նման բան.
 - Դա շատ հետաքրքիր տեսակետ է...
 - Ես նախկինում չեի մտածել այդ մասին: Ես պետք է ավելի շատ մտածեմ...
 - Ի՞նչ են մտածում ձեզանից ումանք:
 - Ես կարող եմ տեսնել, թե ինչու մարդը կարող է այդպես մտածել (կամ գալ այդ եզրակացության)
 - [Եվ հետո անցում...]
 - Ահա մի բան, որ ես հաճախ եմ լսել այդ թեմայով... կամ
 - Թույլ տվեք կիսվել մի բանով, որը ես հաճախ եմ լսել այդ թեմայով... կամ
 - Ես կցանկանայի ավելի խորը նայել այդ գաղափարին, բայց այստեղ մենք պետք է վերադառնանք մեր դասին. կարո՞ղ ենք, իսկ ես այդ մասին կխոսեմ հանդիպումից հետո:
- **Դժվար հարց**
 - Ընդունեք, որ պատասխան չունեք, բայց կուսումնասիրեք այն:

- Հարցրեք, արդյոք խմբի մյուս անդամները կարող են որոշակի պատկերացում ունենալ դրա մասին:
 - Հարցրեք, արդյոք խմբում ինչ-որ մեկը (կամ նույնիսկ հարց տվողը) կուսումնասիրի այն և կզեկուցի հաջորդ շաբաթ:
- **Անդադար խոսող, դոմինանտ քննարկող**
 - Ուղղեք ձեր հարցերը խմբի մյուս անդամներին: «Եկեք լսենք, թե ինչ է ասում Դանիելը այդ մասին»:
 - Նստեք շատախոսի կողքին և նվազագույնի հասցրեք աչքի շփումը:
 - Գնացեք նրա մոտ առանձին և ասեք. «Դուք իսկապես արագաշափ եք, երբ խոսքը վերաբերում է քննարկման ժամերին»: Բայց մենք պետք է ձանապարհ գտնենք ավելի ամաչկոտներից մի քանիսին ասպարեզ դուրս հանելու համար: Ի՞նչ կառաջարկեիք անել»: Հուսանք, որ նրա մտքով կանցնի, որ եթե նա քիչ խոսի, մյուսները կարող են ավելի շատ խոսել:
- **Չխոսկան**
 - Ուղարկի, ցածր ռիսկային հարցեր տվեք նրան, որոնց կարելի է հարմարավետ պատասխանել:
 - Նստեք այնտեղ, որտեղից կարող եք լավ պահպանել նրանց հետ աչքերով շփումը և խրախուսեք նրանց:
 - Տվեք դրական արձագանք, երբ նրանք խոսում են:
- **Շարունակվող քննարկման թեմաներ**
 - Նախ, համոզվեք, որ դա իսկապես շոշափվող թեմա է, և ոչ թե Սուրբ Հոգին տանում է քննարկումը այնտեղ, որտեղ ՆԱ է ցանկանում:
 - Ասեք նման բան. «Մա հետաքրքիր թեմա է, բայց քանի որ մենք այսօր կենտրոնանում ենք «Ինքնության» վրա, եկեք վերադառնանք դրան: Եթե ավելի ուշ ժամանակ ունենանք, մենք կվերադառնանք դրան»:
- **Տարածայնություններ և կոնֆլիկտներ**
 - Թույլ մի տվեք, որ կոնֆլիկտը ձեզ խոչընդոտի: Հաճախ դրանք օգնում են սովորել:
 - Բացահայտեք երկու հակադիր տեսակետները և քննարկեք յուրաքանչյուրի դրական և բացասական կողմերը: Բայց միշտ հետ վերադարձեք ասելով. «Տեսնենք, թե ի՞նչ է ասում Աստվածաշունչը այդ մասին...»:

Մի քանի գործնական խորհուրդ

- Ամեն օր աղոթեք ձեր խմբի յուրաքանչյուր անդամի համար: Դուք կզարմանաք, թե ինչպես է բարելավվում նրանց արձագանքը ձեր առաջնորդության և ուսուցման նկատմամբ:
- Շուտ եկեք և ողջունեք մարդկանց:
- Հարգե՛ք ձեր խմբի մասնակիցներին՝ սկսելով և ավարտելով ժամանակին:
- Եղեք վերջինը, որ կհեռանաք՝ զրուցելու ժամանակ տրամադրելով նրանց, ովքեր կարիք ունեն:
- Տրամադրեք որևէ տեսակի սնունդ, նույնիսկ եթե դրանք միայն թխվածքարթիքներ և հյութեր են: Բայց որքան շատ ջանք գործադրեք դրա վրա, այնքան ավելի շատ խմբի

անդամները կգնահատեն այն: Մի քանի շաբաթ անց խմբի անդամներին հարցրեք, թե արդյոք նրանք կցանկանան կամավոր կերպով սնունդ բերել:

- Հանդիպումների միջև նշանակեք այցեր նրանց համար, ովքեր լրացուցիչ ուշադրության կարիք ունեն:
- Յուրաքանչյուր երկու կամ երեք շաբաթը մեկ հանդիպեք ձեր ղեկավար թիմի հետ՝ վերանայման, խնդիրների լուծման, բարելավման և աղոթքի համար:
- Շաբաթը մեկ անգամ, հանդիպումների միջև, կապ հաստատեք ձեր խմբի յուրաքանչյուր անդամի հետ՝ հեռախոսով, նամակով, էլեկտրոնային փոստով կամ այցելությամբ: Այդ կեսշաբաթյա «կապերը» մեծ տարբերություն են ստեղծում:
- Մտածեք ձեր խմբի հետ առնվազն մեկ միջոցառում անել այն շաբաթների ընթացքում, որ հանդիպում եք: Դա կարող է լինել ժամանցային միջոցառում, ծառայություն, հատուկ ընթրիք, կինոյի երեկո, արշավ և այլն: Եղե՛ք ստեղծագործ:

Ինչպես սկսել ձեր առաջին հանդիպումը

- Հանդիպումը սկսեք նախ ներկայանալով (եթե մասնակիցները ձեզ լավ չեն ճանաչում): Ձեր կենսագրությունը երկար մի պատմեք: Հակառակ դեպքում, խմբի բոլոր անդամները նույնը կանեն, երբ հերթը հասնի նրանց, և դուք կծախսեք ձեր հանդիպման ժամանակի առաջին կեսը: Դուք կարող եք պարզապես կիսվել ասելով.
 - Ձեր անունը
 - Որտեղ եք ապրում
 - Ինչպիսի աշխատանք եք անում; զբաղմունքը
 - Եթե դուք զինվորական եք կամ եղել եք, կիսվեք դրա մասին ընդամենը մի քանի նախադասությամբ:
- Շրջեք խմբով և խնդրեք մասնակիցներին ներկայանալ: Թող իմանան, որ դուք չեք փնտրում երկար կենսագրություն, ընդամենը մի քանի նախադասություն, որոնք հետևում են վերը նշված նույն կետերին:
- Ներածության ժամանակի մեկ այլ տարր, որը դուք պետք է հաշվի առնեք. խնդրեք նրանց պատասխանել նաև «Սառույցը կոտրող» հարցին: Ահա մի քանի առաջարկ-ներ (ընտրեք մեկը, որը, ըստ ձեզ, առավել հարմար կլինի ձեր խմբի համար): [Մտածեք այս սառույցը կոտրող հարցերի մասին՝ ապագայում ձեր յուրաքանչյուր շաբաթական հանդիպում սկսելու համար:] Թող յուրաքանչյուր անձ պատասխանի նույն հարցին.
 - Ո՞վ է եղել քո հերոսը մանուկ հասակում:
 - Եթե կարողանայիք հանգստանալ աշխարհի ցանկացած կետում, որտե՞ղ կլինեք այն:
 - Ո՞րն է բոլոր ժամանակների քո ամենասիրելի ֆիլմը:
 - Ո՞րն է ձեր ամենաթանկ ֆիզիկական ունեցվածքը:
 - Եթե դուք կարողանայիք նստել և խոսել աշխարհում որևէ մեկի հետ՝ կենդանի թե մահացած, ո՞վ կլինեք:
 - Ո՞րն է ամենատարօրինակ սնունդը, որ երբսէ կերել եք:

- Մեկ (կամ երկու) նախադասությամբ, ինչո՞ւ որոշեցիք գալ այս խումբ:
- Խմբի անդամներին ասեք, թե ինչ սպասել:
 - Երկու արժեքավոր բաղադրիչ կա այն բանում, ինչ մենք միասին անելու ենք: Մեկը այն տեղեկատվության և պատկերացումների մասին է, որոնք դուք կստանաք ձեր ձեռնարկներից: Մյուսը այն տեղեկատվության և պատկերացումների մասին է, որոնք դուք կստանաք միմյանցից քննարկման ժամանակ: ԵՐԿՈՒՄՆ էլ կարևոր են:
 - Այսպիսով, մեր հիմնական ձևաչափն այն է, որ ես ինչ-որ մեկին կխնդրեմ կարդալ ձեռնարկի մի քանի պարբերություն, մենք դադար կտանք, իսկ հետո ես կներկայացնեմ քննարկման հարց, որը վերաբերում է հենց նոր կարդացածին: Դուք կարող եք սկզբում ամաչկոտ լինել քննարկմանը միանալուց, բայց երբ դուք բոլորդ ճանաչեք միմյանց և ավելի շատ կապվեք իրար հետ, դա շատ ավելի հեշտ կլինի: Հիշեք, այն, ինչ դուք կիսվում եք քննարկումներում, կարող է շատ օգտակար լինել խմբի մյուս անդամների համար:
 - Մարդկանց մեծամասնությունը, ովքեր ունեցել են հոգետրավմա, ցանկանում են խեղդել իրենց տրավմատիկ փորձառությունների հիշողությունները: Նրանք ՉԵՆ ցանկանում խոսել դրանց մասին, քանի որ դա նրանց ստիպում է շատ անհարմար զգալ: Դա լիովին հասկանալի է: Սակայն հոգեկան առողջության մասնագետները տարիներ շարունակ գիտակցել են, որ հոգետրավմա ապրած մարդու ամենաթերապևտիկ բաներից մեկը, որքան էլ որ դժվար թվա, այդ փորձառությունների մասին անվտանգ վայրում խոսելն է այն մարդկանց հետ, ովքեր գիտեն, որ չեն դատի կամ սխալ հասկանա: Սա կոչվում է այդ հոգետրավմատիկ հիշողությունների «մշակում»:
 - Ձեր ձեռնարկում, երբ հանդիպում եք լրացման համար նախատեսված բացթողումներ կամ պատասխանելու վարժություններ, ես ձեզ խրախուսում եմ օգտագործել ձեր գրիչները և կատարել աշխատանքը:
 - Դուք օգուտներ կստանաք այս դասընթացից՝ հիմնված այն բանի վրա, թե ինչ եք պատրաստ ներդնել դրա մեջ:
 - Անցեք այն էջը, որտեղ նշված են «Սասնակցության կանոնները»: [Ձեր որոշումն է՝ կցանկանայի քինքներդ դրանք կարդալ խմբին, թե՝ շրջել խմբով և յուրաքանչյուր անդամից մեկը կարդա: Համոզվեք, որ նրանք հասկանում են օգտագործված բոլոր տերմինները:]

Ներածություն. Ճանապարհ կա. . .

Զեռնարկ
Եջ 6

Շատ զիշերներ Ալեքսը սարսափելի մղձավանջներ էր տեսնում: Նրան քնից արքնացնում 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 շշիրթի թշնամու հետ: Ալեքսի սիրտը թմբուկի պես բարխում է, շունչն արագանում է շնչահեղձ լինելու աստիճան, մոլեզնած աչքերը խավարի մեջ որոնում են ադրբեջանցի 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 տիրություն գալիս է փոխարինելու այն խուճապին, որ րոպեներ առաջ համակել էր նրա սրտին:

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

- Մենք կորած ենք, - զորում 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 կզա մեզ սպանելու: Ես քեզ համար սարսափելի ամուսին եմ, Կարինա, եթեխաներիս 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 կրիվների 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 հետոքարձի ճանապարհը...:

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

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

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

Ձեր ապրած հոգետրավմաները կարող են խլել ձեր խաղաղությունը, ձեր ուրախությունը, ձեր սիրելու 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 լրել է ձեզ: Բայց ոչ: Մենք գիտենք, որ երբեմն կարող է այդպես թվալ, բայց ինչպես կտեսնենք այս զրում, 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 ամորում:

Հայաստանի եղբայրներ ու քույրեր, մենք ձեզ հետ վշտակցում ենք այն ամենի համար, ինչ կորցրել եք՝ ֆիզիկապես, հոգականորեն և հոգեվես: Բայց քաջալերվեք: Շատերը աղոթում են ձեզ համար, ինչպես կտեսնեք: Եվ Աստծու Հոգին հիմա ձեր կողքին է, ցանկանում է քայլել ձեզ հետ ձեր ամորման ուղիով:

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

Մասնակցության կանոններ

Ձեռնարկ
Եջ 8

- Գաղտնիություն** – Մեր խմբում ասված ցանկացած բան մնում է մեր խմբում: Վստահությունը կառուցելու համար ժամանակ է պահանջվում, բայց ոչնչացնելու համար միայն մեկ բոպեն էլ հերիք է: Անձանց հետ ովքեր խմբից չեն մի խոսեք այն մասին, թե ուրիշ ով կա խմբում կամ այն, ինչ ասվել է:
- 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:
- 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:
- Համեմատություններ չկան** – Յուրաքանչյուր մարդ տարբեր կերպ է ապրում սթրեսը և հոգետրավման: Այն, ինչ հոգետրավմատիկ է մեկ մարդու համար, ուրիշի համար աշխատանքային հերթական մի օր է: Մենք բոլորս տարբեր կերպ ենք փոխկապակցված և ունենք յուրահատուկ կյանքի փորձ: Համեմատելով հոգետրավմայի փորձառությունները՝ որոշելու համար, իմն էր ավելի լավը, թե քոնք, անարդյունավետ և նույնիսկ վնասակար է: Կենտրոնացեք այն ամենի վրա, ինչ Աստված անում է ձեր կյանքում:
- 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 ամոքումք:
- Կիսվե՛ք կարծիքներով** – Բայց չափավորեք ձեր խոսքը: Չանք 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:
- Լսե՛ք** – Ակտիվորեն, խորապես, հարգելով և աջակցելով բոլոր տեսակետները:
- Մի՛ քննադատեք** – Յույց տվեք զբարտություն և ողորմածություն խմբի մյուս անդամներին, ճիշտ այնպես, ինչպես Աստված է ձեզ ցույց տվել:
- Մի՛ ընդհատեք** – Դուք կարող եք ունենալ իմաստության արժեքավոր գոհարներ, որոնցով ցանկանում եք կիսվել, բայց սպասեք ձեր հերթին:
- Հարգա՛նք ցուցաբերեք** – Հանդիպումների ընթացքում և դրանց միջև ընկած ժամանակահատվածում միմյանց հարգելու և աջակցելու հնարավորություններ փնտրեք:

Խմբավարի ուղեցույց

Ձեռնարկ
Եջ 9

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 1

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

Քրիս Ադսիթ

Այս գլխի նպատակները /Առաջնորդ - սա միայն ձեր տեղեկատվության համար է. ձեզ հարկավոր չէ այն կարդալ իմքին, բայց կարող եք, եթե ցանկանում եք:/

- Խմբի անդամներին վստահեցնել, որ, չնայած հիմա նրանք դա չեն կարող ամբողջությամբ հասկանալ, բայց Աստված սիրող է, ամենակարող, ով կարող է չարը բարու գործակից դարձնել և ով դա կանի նրանց համար:
- Օգնել իմքի անդամներին հասկանալ, որ մեր աշխարհում չարի ծագումն ու շարժիչ ուժը Աստված չէ, այլ չար մարդիկ, ովքեր չարաշահում են Աստծո տված ազատ կամքը:

[Բոլ ինչ-որ մեկը կարդացէ՝ լ է առաջին բաժինը, ներառյալ բացման համարը, մինչև «Ինչպէ ս է չարը հայտնվել այստեղ»:]

...թէպէտ դուք ինձ դէմ չարութիսն խորհեցիք, բայց Ասպուած այն լաի դարձնել խորհեց... (Ծննդոց 50:20)

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

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

Ճի՞շտ էր այս մարդը: Արդյո՞ք դա ճիշտ է:

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

2022 -ի 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: Զեզանից 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:

Ձեռնարկ
Էջ 10

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

- Թող ձեռք բարձրացնեն նրանք, ովքեր բախվել են այս հարցերին:
- Պատասխան ստացե՞լ եք: Այս թեմայի շուրջ ինչ-որ եզրակացնությունների հանգե՞լ եք:
- Եթե պատասխան չեք ստացել, ի՞նչ է դա արել ձեր հավատքի հետ: Դուք դեռևս ի վիճակի՞ եք հավատալ ամենաբարի և ամենակարող Աստծուն, նույնիսկ եքք տեսնում եք այն ամենը, ինչ կատարվեց Հայաստանի և Արցախի հետ:
- Սա հիմնական խնդիրն է, որին կանդրադառնանք այս գլխում:
[Առաջնորդ - եթե դուք հարմարավետ եք զգում, և եթե ունեցել եք նման փորձառություն, կիսվեք ձեր «հոգու մութ զիշերվա» պայքարների մասին, երբ հարցրել եք ինքներդ ձեզ՝ արդյոք Աստված բարի՞ է, կամ Նա զոյություն ունի՞:]

[Ինչ-որ մեկը կարդացե՞լ է «Ինչպէ՞ս է չարը հայտնվել այստեղ» հաջորդ բաժինը մինչև «Դարերի ընթացքում...»]

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 մրցավագքը, որոնք կանեն այն, ինչ Նա ասում է միայն այն ժամանակ, եթե Նա ճիշտ լարերը քաշի: Նա սիրում է ձեզ, և այն, ինչին Նա փափագում է, ձեր սերն է, որը հետ է վերադարձնում Նրան ձեր կամքով: Եթե մեզ ստիպում են, դա ամենսին 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 Աղամն 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 «պարզեցի» մի մասն այն էր, որ նրանք նույնապես պետք է կրեին իրենց վատ ընտրությունների հետևանքները: Եվ եթե նրանց ընտրությունը ազդի շրջապատի մարդկանց վրա, նրանք նույնապես կզգային դրա հետևանքները:

- Այսպիսով, ի՞նչ դեր է խաղացել «ազատ կամք» չարի աշխարհ գալով:
[Հուր առաջարկեք որեւէ մեկին կարդալ Աղամի և Եվայի անկման պատմությունը Ծննդոց Յ:1-19-ում, նրանց համար, ովքեր ծանոթ չեն այդ պատմությանը:]
- Այս պատմության մեջ ե՞րբ Եվան որոշեց չարաշահել իր ազատ կամքը և չհնազանդվել Աստծուն:
- Ի՞նչը դրդեց նրան դա անել: [Սատանայի սուտը և Աստծու կողմից արգելված բաների հանդեպ նրա ցանկությունը:]
- Սա պատմություն է այն մասին, թե ինչպես է մեղքը մտել աշխարհ: Բայց ինչպես է այն նաև նկարագրում, թե ինչպես է անցյալում ինչ-որ պահի մեղքը մտել մեր յուրաքանչյուրի կյանք:
[Այսպիսով, անկախ նրանից, թէ մենք խոսում ենք Աղամի և Եվայի «սկզբնական մեղքի» կամ մեր անձնական մեղքի մասին, մենք տեսնում ենք, որ Աստված չէր չարիք բերողը, այլ ՄԵՆՔ:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Դարերի ընթացքում...» մինչև «Ինչպես կարող ես իմանալ...»]

Ինչպես 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 խաչիր դորան» ամբոխը ձշաց. «Մենք թագաւոր չ'ունինք բացի կայսրից» (Հովհ. 19:15): Մարդիկ չեն ուզում Աստծուն, կամ Նրա Որդուն ընդունել որպես իրենց թագավոր, ուստի սպանեցին Նրան: Բայց սա նորություն չէր: Մարդիկ իրենց կյանքում մերժում են Աստծու

իշխանությունը Աղամի 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 Ռողեկիցը, քո Միսիթարիչը»: 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 Իռուիֆ 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 Ալիսի կլանը:

Հստ պատմաբան Ուիլիմ Չյուրանտի, վերջին 3421 տարուց միայն 268-ն է եղել, եթե 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՝ Զեր ներկայիս դժվարությունները պայմանավորված են ոչ թե Աստծու, այլ մարդկանց մերքով:

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

Ձեռնարկ
էջ 11

- Համաձայն վերը ընթերցվածի՝ այս աշխարհի շարիքները հետք են թողել նրանով, որ մարդը չարաշահում է իր ազատ կամքը՝ դեմ գնալու իր Արարչի հրամաններին, ի տարբերություն Աստծո, որը հարգում է Իր խոստումը մարդկանց ազատություն տալու իրենց ընտրությունը կատարելու և դրանց հետևանքները զգալու, լինի լավ կամ վատ: Եվ այնուամենանիվ, շատերն Աստծուն են մեղադրում աշխարհի բոլոր դժվարությունների համար: Սա տրամաբանակա՞ն է: Տրամաբանական է, թե ոչ, երբեմ ցանկացել էր Աստծուն մեղադրել դժվար ժամանակների համար, որ ապրում էր: Ասա մեզ, թե ինչ է տեղի ունեցել:
- Մեր հիմնական մղումը պետք է լինի «ըմբոստությունը» վերահսկելը անկախ նրանից, թե ով պետք է վերահսկի: Արդյո՞ք մենք բոլորս մեղավոր չենք Աստծո դեմ ապստամբելու համար: Ես հաճախ ամեն ինչ անում եմ՝ փորձելով վերահսկել իրերը՝ չմտածելով այն մասին, որ գուցե Աստված ինքն է ցանկանում վերահսկել դրանք: Ի՞նչ կարծիքներ ունեք այս մասին:

- Կարդանք Սաղմոս 5: 4-5 «Որովհետեւ դու անօրէնութեան հաճութիւն տուող Աստուած չես. Չարք չի բնակուիլ քեզ մօս: Ամբարտաւանները չեն կենալ քո աշքի առաջին. Դու ատում ես բոլոր անօրէնութիւն գործողներին»: Ինչ են ատում այս համարները, արդյո՞ք Աստված հանդուրժում է չարք մարդկանց մեջ, թե ոչ:
 - Նա կդատի և վերջիվերջոն կվերացնի բոլոր չարիքները, բայց ինչո՞ւ Նա դա չի անում հենց հիմա:
- [Նրա համբերության և ողորմածության պատճառով. Բ Պետրոս 3:9 - «Տէրը չի ուշացնիլ խոսուումը, ինչպէս ումանք ուշացնել են կարծում, բայց երկայնամիտ է լինում մեզ վերայ, որովհետեւ չէ կամենում որ կորչողներ լինեն, բայց որ ամենն ապաշխարութեան հասնեն»:]*
- Այն հոգետրավմանները, որոնք մենք ունենք հիմա Հայաստանում, Աստված է անում, թե՞ մարդք:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ «Ինչպէ՞ս կարող ես իմանալ, որ Աստված...» հաջորդ բաժինը մինչև «2. Աստված վշտանում է ձեզ հետ...»:]

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

1. Տառապանքն արտասովոր բան չէ: Այն համընդիանուր 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 զվարձանում 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 բոնության 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 դաշտանեց 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 լյանք: Հիսուսը հարություն առավ մեռելներից՝ հաստատելով, որ Նա իսկապես Որդի Աստվածն է:

Աստված բարի գործակից դարձրեց երբեմ կատարված ամենաանարդար արարքը: Բացի այդ, մենք երբեք չենք կարող Աստծուն ասել. «Դու պարզապես չզիտես, թե ինչի միջով եմ ես անցնում»: Այս 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»:

- Այս բաժնի վերջում (Եբրայեցիս 2:18) համարն ասում է, որ Հիսուսը «փորձվեց», որպեսզի Նա կարողանա օգնել մեզ փորձությունների ժամանակ: Բացի մեզ համար լավ օրինակ լինելը, երբ մենք տառապում ենք, ինչո՞ւ Հայր Աստված կամեցավ, որ Որդի Աստվածը ենթարկվի տառապանքի և փորձությունների, երբ Նա երկրի վրա մարդկային կերպարանք ուներ:
- Կարդացեք Եբրայեցիս 5:8 – «*Թէ եւ Որդի էր, այն չարչարանքներիցը հնազանդութիւնը սովորեց»:* Իր փորձությունների միջոցով Նա բաներ սովորեց, որոնք այլ կերպ հնարավոր չեր սովորել՝ նույնիսկ Աստծու Որդին:
- Զեր կարծիքով, ինչո՞ւ է Աստված թույլ տալիս, որ մենք փորձվենք: [*Մեր սրտի եղածը հայտնելու և դասեր սովորեցնել համար, որոնք կարելի է սովորել միայն տառապանքի միջոցով:*] Զեր կարծիքով, որո՞նք են այն բաները, որոնք «կարելի է սովորել միայն տառապանքի միջոցով»:

- Եկեք կարդանք Սաղմոս 11:5–7 համարները: Ամեն ինչ վերաբերում է նրան, որ Աստված փորձում է թե՝ արդարներին, թե՝ ամբարիշտներին:

«Տէրը քննում է արդարին, բայց ամբարշտին եւ անիրաւութիւն սիրողին ատում է նորա անձը: Նա ամբարիշտների վերայ որոզայթներ՝ կրակ եւ ծծումք կտեղայ, եւ նորանց բաժակի բաժինը այրող մրրիկ կլինի: Որովհետեւ Տէրն արդար է և արդարութիւն է սիրում. ուղիղները կտեսնեն նորա երեսը»:
- Ի՞նչ է պատահում ամբարիշտներին, երբ նրանք փորձության են ենթարկվում: [*Դատաստան, ցավ, տանջանք.*]
- Ի՞նչ է պատահում արդարներին: [*Մենք տեսնում ենք Նրա դեմքը, Նա մեջքով չի շրջում դեպի մեզ և այլն:*]
- Կարծում եմ, մենք բոլորս ել գիտենք, որ երկրի վրա ոչ ոք ազատազրված չէ տառապանքից: Բայց երբեմ մտածե՞լ եք Աստծու տառապանքի մասին: Ինչպե՞ս և Նա տառապել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի միայն առաջին Յ պարբերությունները «Աստված վշտանում է ձեզ հետ...», մինչև պարբերությունը, որը սկսվում է «Հիսուսը ցանկանում էր, որ Մարթան...»]

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 երեխ կիիշեք Աստվածաշնչի պատմությունը, երբ Հիսուսի լավ ընկեր Ղազարոսը հիվանդացավ և մահացավ (Հովհաննես 11): Ղազարոսի քույրերը՝ Մարիամն ու Մարթան, փորձեցին տեղեկացնել Հիսուսին, որ զա և բժշկի իրենց եղբորը, բայց Հիսուսը հետաձգեց իր զալը: Երբ Նա վերջապես եկավ, Ղազարոսը մահացած էր արդեն չորս օր: Մարիամը, Մարթան և համացյուղացիները սգում էին Ղազարոսի մահը: Երբ Հիսուսը տեսավ, թե որքան տխուր էին նրանք և որքան շատ էին սիրում ու կարոտում Ղազարոսին,

դա արտասվելու չափ հուզեց Նրան: Սա Աստվածաշնչի ամենակարգ համարն է, բայց այն լի է Աստծո մասին խորաքականցությամբ. «Հիսուսը լաց եղավ»: (Հովհաննես 11:35) Նա աչքերը պարզապես արցունքու չեին: 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 տիմրեք: 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, մահր չպետք է լիներ մեր կյանքի մի մասը լիներ: 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 դիմում նրանց մահը:

- Երբ ձեր մտերիմներից մեկը մահացավ, դուք պարզապես մտովի արձանագրում եք դա և պարզապես ասում «Դե, մենք բոլորս մի օր մահանալու ենք» և շարունակում եք ապրել: Թե՞ դա խորը, անբնական և տարօրինակ զգացում է: Քանի որ բոլորն ել մահանալու են ի վերջո, ինչո՞ւ է մահն այդքան անտեղի և սխալ թվում մեզ:

[*Խույլ տվեք որևէ մեկին կարդալ այս բաժնի մնացած մասը՝ մինչև «3. Աստված չարք բարու գործակից դարձնելու զիտակ է»:]*

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 մեկընդմիշտ կխափանի մահր և կբացի դրախտի դռները, որպեսզի ով ցանկանա, կարողանա ներս մտնել: Նա ասաց նրան.

Ես եմ յարութիւնը եւ կեանք. ինձ հաւատացողը թէեւ մեռնի էլ, կ'ապրի: Եւ ամեն ով որ կենդանի է եւ ինձ հաւատում է, յաւիտեան չի մեռնիլ. Հաւատո ում 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, համեմատարար 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 ամորումը: 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:

Զեռնարկ
Էջ 12

Կասկած չկա, որ դուք նույնպես ունեք զերմեռանդ 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 կամքք չարաշահելու պատճառով, և այս ընտրությունները բացասական հետևանքների են հանգեցնում: Աստված պէտք 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, Տէր, ես հաւատացել եմ, թէ դու ես Քրիստոսն՝ Աստուծոյ Որդին, որ պէտք է աշխարհը զայիր:

- Քանի որ Հիսուսի ծրագիրն է հավիտյան վերացնել վիշը, ցավը և մահը, ինչպես կարող է դա փոխել մեր տեսակետը այս աշխարհում տառապանքի և մահվան վերաբերյալ:
- Մարիամն ու Մարթան խորապես ցանկանում էին, որ իրենց եղբայրը չմահանա: Բայց Հիսուսը գիտեր, որ նրանք իրականում ավելի շատ այլ բան էին ուզում: Ի՞նչ էր դա: [Հավիտենականություն՝ առանց հիվանդության և մահվան: Սա այն է, ինչ մենք բոլորս ուզում ենք հոգու խորրում, և ինչի համար ստեղծվել ենք:]
- Արդյոք սա նշանակում է, որ մենք չպետք է սգանք մեր կորուստները կամ մեծ տիրություն զգանք, եթե կորցնում ենք ընկերոջը կամ հարազատին: [Ոչ: Բաժանման և կորստի հետ կապված վիշտը մեր մեջ ներդրված է Աստծու կողմից: Դա նորմալ է, բնական և սպասելի: Եթե Հիսուսը ցավ զգաց և լացեց, մենք նույնպես պետք է սգանք:]
- Աստված թույլ է տալիս այդ կորուստները մեր կյանքում, և ի՞նչ է դա ստիպում Նրան անել: [Լացել: Բայց Նա նաև գիտի, թե ինչ է շուտով անելու:]
- Մարթայի վիշտը փոքրացնելու և նրան հավիտենական հեռանկարի բացակայության համար հանդիմանելու փոխարեն Հիսուսը նրան ծառայեց երեք ձևով: Կարող եք թվարկել դրանք: [Նա կարեկցում էր նրա ցավը: Նա ասաց նրան հույսի խոսքեր: Նա նրան հնարակորություն տվեց պատասխանելու, խոսելու:]
- Մենք կարող ենք նույն երեք բաներն անել, եթե հանդիպենք մեկին, ով մեծ կորուստ է կրել:

[Հանձնարարեք մի բանի հոգու կարդալ այս բաժինը, մինչև «4. Աստված Ճի ցանկանում, որ որևէ մեկը տառապի...»]

3. Աստված չարը բարու գործակից դարձնելու գիտակ է

Հոռվմայեցիս 8: 28-ում ասվում է. «Բայց գիտենք, որ Աստուծուն սկրողներին ամեն բաները գործակից են լինում դէպի բարին նորանց՝ որ նախասահմանելովը կանչուած են»: Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ սուրբքրային այս համարը չի ասում, որ ամեն բան լավ է լինելու, բայց եթե ամեն բան ավարտվի, լավ կլինի:

Դա նման է տորբ թիւելուն: Ամեն բաղադրիչ չէ, որ համեղ է: Պատկերացրեք, որ ուսում եք այնուր կամ սոդա, հում ձու եք կուլ տալիս կամ

Զեռևարկ
Էջ 13

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 ս:

- Նա կարող է օգտագործել պատերազմները համաշխարհային ուժերը վերակազմավորելու, ազրեսիվ և չար ռեժիմները վերացնելու համար: (Օրինակ՝ Նացիստական Գերմանիան և Կայսերական Ճապոնիան Երկրորդ համաշխարհային պատերազմում):
- Նա կարող է օգտագործել պատերազմի դժվարությունները՝ անհատներին գորացնելու համար: Մարդու համար զորանալու միակ ճանապարհը դժվարության միջով անցնելն է: (Օրինակ՝ եթե մարզիկը ցանկանում է ուժեղացնել մկանները, նա պետք է ծանրաբեռնի դրանց, եթե ոչինչ չանփ, 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 ժամանկ պատրաստ է զոհաբերել իրեն ուրիշի համար):
- Նա կարող է օգտագործել պատերազմի թվայալ անհուսալիությունը, որպեսզի մարդկանց հայացքները դարձնի դեպի Իրեն՝ ավելացնելով նրանց հավատը և խորացնելով նրանց հարաբերությունները Իր հետ («Տէրը մօտիկ է սրտով կոտրուածներին, եւ փրկում է հոգով փշրուածներին» (Սաղմոս 34:18): Ինչպես գրել է Դավիթ թագավորը մեծ դժբախտություն ապրելուց հետո. «Հաւ է ինձ համար որ իոնարհուեցայ, 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 կրվող հերոս զինվորների, հայ կանայք, մայրերը և տատիկները խիզախորեն և զիհողությամբ 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 քասսի մեջ՝ ստեղծելով նոր կյանք, նոր ուժ, նոր բարիք:

Ճիշեք 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 զցեցին փոսը և թողեցին կիսամեռ վիճակում, ապա ստրկության վաճառեցին Եզիդակոս: 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 Եղիպտոս, որտեղ նրանք բարգավաճեցին: Այս գլխի սկզբնական համարն այն է, ինչ Հովսեփին 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:

Ձեռնարկ
Էջ 14

- Եկեք հիմա մի քանի բոպե մտածենք պատերազմի մասին: Բայց ոչ թե մտածենք այն բոլոր դժվարությունների և սարսափների մասին, որոնք բերել է պատերազմը, այլ դրանցից բխած որոշ լավ բաների մասին: Երևի մտածում ես «Կարո՞ն է որևէ լավ բան դուրս գալ պատերազմից»: Երկու հազար տարի առաջ մարդիկ ասում էին. «Կարո՞ն է լավ բան դուրս գալ Նազարեթից»: (Հովհաննես 1:46) Դե, Հիսուս Քրիստոսը: Ի՞նչ լավ բան եք տեսել ձեր կյանքում պատերազմի սկսվելուց ի վեր:

[Հանձնարարեք մի քանի հոգու կարդալ այս բաժինը, մինչև «Եզրականգում»:]

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 նավարեկության 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 նեղութիւնը ամենազերազանց յաւիտենական փառքի մեծութիւն է զործում 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 շնորհի Աստուածը, որ մեզ կանչեց իր յալիտենական փառքի մէջ Քրիստոս Յիսուսով, ձեզ որ մի քիչ չարչարվում էր, կատարեալ անէ, հաստատէ, գօրացնէ, 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 յալիտենական կեանքը, որ ճանաչեն 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 փորձել կյանքը և նրա բոլոր դժբախտությունները առանց Նրա:

- Քանի⁹ հոգու գիտեք, ովքեր երբեք տառապանք չեն ունեցել: /Եթե կարծում եք, որ ինչ-որ մեկին ճանաչում եք, պարզապես մի քիչ սպասեք, և, ցալոք սրտի, ինչ որ բան կպատահի:/
- Աստված իսկապես մտքում ունի հավիտենականությունը: Բայց որոշ բաներ, որոնք թանկ են դրախտում, չեն գտնվի համելի վայրերում: Խոշոր աղամանդներն ու զմրուխտները հանդիպում են մութ, ցեխոտ վայրերում: Աստծու հավիտենական հարստություններից շատերը գտնվում են նմանատիպ վայրերում:
- Թող ինչ-որ մեկը կարդա Եսայիս 45:2,3 - Ես պիտի զնամ քո առաջից,
եւ խորտուրուտ տեղերը պիտի հաւասարեցնեմ, պղնձի դռները պիտի փշրեմ, եւ
երկաթի նօգերը պիտի կոտրատեմ: Եւ քեզ պիտի տամ իսաւարի միջի զանձերը. Եւ
ծածուկ տեղերում պահուած հարստութիւնները, որպէս զի իմանաս թէ ես եմ
Եհուկան, որ կանչեցի քեզ քո անունովը՝ Իսրայէլի Աստուածս:
- Ի՞նչ զանձեր է Աստված ցույց տվել ձեզ կյանքի խավար ժամանակներում, որտեղ դուք գտել եք «քարնված հարստությունը», որն Աստված պահել էր ձեզ համար: Սա կարող է լինել ներկա պատերազմի ժամանակ կամ ավելի վաղ ձեր կյանքում:

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա «Եզրահանգումը»:]

Եզրահանգում

Աստված Իր Խոսքում ասել է, որ Նա երբեք չի թողնի ձեզ և չի լրի 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:

Զեռնարկ
Էջ 15

- Ի՞նչ նոր բան սովորեցիք այս գլխից, որը կօգնի ձեզ ավելի լավ հասկանալ, թե ինչպես կարող է սիրող Աստված տառապանքը թույլ տալ մեր կյանքում:

[Խող ինչ-որ մեկը կարդա վերջին աղոթքը:]

Աղոթք

Հայր, 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 զիտեմ, որ ինքնուրույն չեմ կարող պայքարել իմ հոգևոր թշնամու սատանայի դեմ: Բայց ես նաև զիտեմ, որ Քո կողքին լինելով, սատանան ինձ հետ չեմ: Օգնի ր ինձ զգալ Քո հզոր ներկայությունը: Օգնի ր ինձ պայքարել այն ուղիների դեմ, որոնք Դու սովորեցրել ես ինձ Քո խորում: Օգնի ր ինձ պահել իմ հոգևոր սպառազինությունը: Օգնի ր ինձ տեսնելու, թե ինչպես ես բարի գործակից անում ամեն մի չարիք: Եվ տու իր ինձ վստահություն իմանալու, որ ԵՍ և ԴՈՒ կհաղթենք այս անկյալ աշխարհին:

Խմբավարի ուղեցույց

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա Գլուխ 2

Զեռևարկ
Էջ 17

Հավատքով դիմակայել վախին

Մարշել Քարթեր և Քրիս Ադսիթ

Այս գլխի նպատակները [Առաջնորդ. սա միայն ձեր տեղեկատվության համար է. ձեզ հարկավոր չէ այն կարդալ իսմին, բայց կարող եք, եթե ցանկանում եք:]

- Օգնել մասնակիցներին հասկանալ երկարատև ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդու վրա վախի թուլացնող ազդեցությունը, և ձեռք բերել վստահության զգացում իրենց և Աստծու հանդեպ՝ հասկանալով հավատքի գորությունը և համոզվելով Աստծու ինքնիշխանության մասին իրենց կյանքում:
- Օգնել նորմալացնել (ա) դժվարությունների և ճգնաժամի փորձառությունը մարդու կյանքում և (բ) ցույց տալ այդ դժվարությունների և ճգնաժամների միջով մարդկանց ուժ և կայունություն բերելու Աստծու կարողությունը:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա սկզբի համարը:]

Որովհեսքել Ասպուած չ'փուաւ մեզ երկչուութեան հոգի, այլ զօրութեան եւ սէրի եւ զզասպութեան: (2 Տիմոթեոս 1:7)

- Կարո՞՞ն է ինչ-որ մեկը նկարագրել, թե ինչպիսին է «վախի/երկչուության հոգին»:
- Եթե մենք «վախի հոգի» ենք ապրում, ի՞նչ եք կարծում, որտեղի՞ց է այն գալիս: Ինչպիսի «հոգի» է Աստված ասում, որ կտա մեզ:
- Աստվածաշնչի ընդլայնված տարբերակը տալիս է «առողջ միտք» բառի ընդլայնված թարգմանությունը. Կարո՞՞ն է ինչ-որ մեկը հակադրել սա «վախի հոգու» նկարագրությանը, որը հենց նոր տրվեց: Ինչպէ՞ս մարդը տարբեր կերպ կարձագանքեր հոգետրավմանին, եթե նրանք վերահսկվեին «զորության, սիրո և առողջ մտքի կողմից»:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Զուլիայի պատմությունը:]

Զուլիայի պատմությունը (անունը փոխված է)

Զուլիային և Ալեքսանդրին Հայաստանի և Աղրբեջանի 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 ինչպէս նրանց, այնպէս էլ այն բոլորի կյանքում, ում սիրում էին: Ազդանշաններն ու պայթուններն ազդարարեցին Աղրբեջանի ներխուժման մասին: Մի քանի օր ու գիշեր նրանք իրենց երեխանների հետ թաքնվում էին տանը: Ինքնաթիռներն ու

հրթիռները թնդացին քաղաքի վրա՝ ցնցելով իրենց շենքը: Մի քանի վայրկյան անց պայրյունները ցնցեցին նրանց մարմինները առաջացնելով վախ: Շուտով նրանք տեղափոխվեցին քաղաքի տակ գտնվող ուժապաստարան: Մինչ նրանց վերևում հնչում էին պատերազմի ձայները, Զուլիան խուսափում էր իր երեխաների և շրջապատի մութ, սարսափով լի աչքերից: Գիշերվա մթին նա կարող էր միայն անշարժ պառկել, երեխաներին մոտը պահել և աղոթել, որ Աստված պաշտպանի նրանց ևս մեկ օր: Պայմանների վատրարացման հետ մեկտեղ Զուլիան և Ալեքսանդրը դժվար որոշում կայացրին. նա պետք է հեռանա Ստեփանակերտից և երեխաներին տանի ավելի ապահով վայր Հայաստան:

Նրանք ստիպված եղան թողնել ամեն ինչ: Զուլիայի վախերը հետևեցին նրան Երևանում: Նա օր ու գիշեր պայքարում էր ծանր անհանգստությունների դեմ. անհանգստանում էր Ալեքսանդրի համար, որը ծառայում էր առաջնազծում: Զուլիան նայում էր, թե ինչպես են երեխաները հանգիստ խաղում, սակայն զիտեր, 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 չուներ:

Նա անհանգստանում էր հոր և հարազատների համար, ովքեր որոշել էին մնալ Ստեփանակերտում: Հարազատները, որ չին կարող տեղաշարժվել և պաշտպանության կարիք ունեին, այժմ ավելի լուրջ վտանգի տակ էին, քան երբեք: Սակայն հիմա նրանց համար քաղաքը լքելու քիչ հնարավորություն կար: Զուլիան 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:

Զուլիայի վախերն իրեն շրջապատել էին սոված զայլերի ոհմակի պես՝ ատամները բացելով նրա վրա: Նրա անհանգստությունը կարծես կաթվածահար էր արել:

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

- Որո՞նք էին Զուլիային անհանգստացնող որոշ բաներ: [Առաջնորդ - եթե ձեռքի տակ ունեք սպիտակ գրատախտակ, գրեք Զուլիայի մտահոգությունները, եթե մարդիկ արձագանքում են:]
- Որո՞նք են ձեզ անհանգստացնող որոշ բաներ: [Մրանք նույնպես գրեք գրատախտակին:]
- Արդյո՞ք «անհանգստությունը» նույնն է, ինչ «վախը»: Ինչո՞վ են դրանք տարբեր: Ինչո՞վ են դրանք նույնը:
- Ո՞ր «անհանգստությունների» դեմ Զուլիան կարող էր ինչ-որ բան անել: Որո՞նք էին նրա վերահսկելու կարողությունից դուրս:
- Ի՞նչ կարող եք ասել Զուլիային, որպեսզի օգնեք նրան այս անհանգստություններից և վախերից այդքան բացասաբար չազդվի:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ հատվածը, «Սահմանված և անզեն վախ» մինչև Վարձատրության արժանի պատերազմ:]

Սահմանված և անզեն վախ

Անվանեք դա անհանգստություն: Անվանեք դա մտահոգություն: Անվանեք դա վախ-կոտություն, խելացնորություն, 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 զիտի, որ մենք հակում ունենք վերադառնալու վախին: Դա է պատճառը, որ Նա անրնդիատ կրկնում է Իր Խոսքի մեջ: «Վախ» կամ «վախենալ» բառերը Սուրբ Գրքում օգտագործված է առնվազն 524 անգամ՝ ներառյալ Աստծո հանդեպ վախը և մարդկանցից վախենալը: Աղամի առաջին խոսքերից մեկն էր. «Եւ վախեցի... եւ թաք կացի»: (Ծննդոց 3:10): Իզուր 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 զարհութիր» 60 անգամ: Ավելի քան 100 անգամ Նա հիշեցնում է մեզ, որ չպետք է վախենանք, բայց միայն Իրենից:

Ձեռնարկ
Էջ 18

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

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

Բնավորությամբ 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:

- Մտածեք, թե երբ Աղամն ասաց. «Ես վախենում էի... ուստի թաքնվեցի»: Ինչի՞ց էր վախենում: [Եթե ոչ ոք չի կարող հիշել, կարդացեք Ծննդոց 3: 8-13 հատվածը: Նա զիտեր, որ չի հնազանդվել Աստծուն և դժվարության մեջ է հայտնվելու Նրա առաջ:] Եթի ինչ-որ մեկը վախենում է, ինչպես ո են նրանք սովորաբար արձագանքում: [Նրանք թաքնվում են, ինքնամեկուսանում, վազում են ապահով վայր, պաշտպանական դիրք են ընդունում կամ պաշտպանական գործողություն կատարում, խուսափում են մարդկանցից, խուսափում են հնարավոր հետևանքներից և այլն:] Ի՞նչն է նրանց դրդում նման կերպ արձագանքելու: [Հիմնականում ինքնապաշտպանությունը]:
- Զեր կարծիքով, ինչո՞ւ Աստված անհրաժեշտ համարեց 104 անգամ «պատվիրել» մեզ չվախենալ Աստվածաշնչում:

- Եթե Աստված պատվիրել է մեզ ինչ-որ բան անել, արդյո՞ք սա նշանակում է, որ մեր պատասխանը մեր կամքի գործողությունն է, որ մենք կարող ենք ընտրել կամ հնագանդվել կամ չհնագանդվել դրան: Եվ եթե այս, ապա ինչպես ս կարող ենք գալ մի տեղ, որտեղ կարող ենք պարզապես ասել. «Լավ Աստված, քանի որ Դու ինձ պատվիրել ես չվախենալ, ես կինագանդվեմ Քեզ և կդադարեմ վախենալ: Ես ընտրում եմ այլս չանհանգստանալ կամ չմտահոգվել, երբ ամեն ինչ վատ է ընթանում»: Սա իրատեսակա՞ն է:
- Եթե դա իրատեսական չէ, ի՞նչ պետք է անենք այս պատվերի հետ: /Կամ գուցե դա իրատեսական է. ի՞նչ են մտածում իմքի անդամները:/
- Ի՞նչ դեր է խաղում «հավատքը» մեր վախը հաղթահարելու այս գործընթացում:

[Ինչ-որ մեկին ինդրեք կարդալ հաջորդ բաժինը՝ «Վարձատրության արժանի պատերազմ» մինչև «Հավատքի վառելիք....»]

Վարձատրությանը արժանի պատերազմ

Հավատքը պահելը կարող է խսկական պայքար լինել: Պողոս Առաքյալն ասաց իր երիտասարդ աշակերտ Տիմոթեոսին «կովել հավատքի բարի պատերազմում» (Ա.Տիմ.6:12): Սա մեզ հուշում է, որ վախին դիմակայելը և հաղթահարելը կոիվ 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 զրկում ենք, մենք զգում ենք, որ վախի թույնը սկսում է դուրս հնուել մեր հոգևոր երակներից: Աստված սիրով հիշեցնում է մեզ...

«Վախ չ'կայ սէրի մէջ. Այլ կատարեալ սէրը հեռացնում է վախը. Որովհետեւ վախը տանջանք ունի. Բայց նա որ վախենում է, կատարեալ չէ սէրի 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, ես ուսի՞ց պիտի վախենամ. ՏԷՐՆ՝ է իմ կեանքի գօրութիւնը, ես ուսի՞ց պիտի սարսափիմ: Թէեւ գօրաքանակ էլ ինձ դէմ բանակ տայ, իմ սիրտը չի վախենալ. Թէեւ պատերազմ էլ վեր կենայ ինձ դէմ, ես դարձեալ կյուսամ»: (Սաղմոս 27:1,3)

Զեռնարկ
Եջ 18

Եվ կրկին...

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

«Աստուած մեզ համար ապաւէն է եւ զօրութիւնների մէջ նա շատ օգնական գտնուեցաւ: Սորա համար չենք վախենալ՝ թէեւ երկիրն անցնի, եւ սարերը ծովին մէջ տեղը զցուին: Թող գոռան եւ եռան նորա ջուրերը. Թող սարերը դողդողան նորա ուռենալով»: (Մաղմու 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:

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

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

«Մի զարհուրիր եւ մի վախենար նորանցից: Զեր 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՝ թեզանից շատ մի ժողովուրդ, նորանցից չվախենաս. Որովհետեւ քո Եհովայ Աստուածը քեզ հետ է»: (Բ Օրինաց 20:1)

«Եւ նորանց ասէ. Լսիր, Խորայէլ, դուք այսօր մօտեցել եք պատերազմի ձեր թշնամիների դէմ. Զեր սրտերը չթուլանան, մի վախենար, մի զարհուրիր, եւ նորանց երեսիցը մի դողար. Որովհետեւ ձեր Եհովայ Աստուածը գնում է ձեզ հետ, որ ձեզ համար ձեր թշնամիների դէմ պատերազմէ և ձեզ օգնէ»: (Բ Օրինաց 20:3, 4)

- Այսպիսով, ըստ երևույթին, այն, ինչ մենք կարդում ենք այս բաժնում, հավատքի կեցվածք պահպանելն այնքան էլ հեշտ չէ, որքան գերանը գլորելը: Դա կարող է ներառել կրիվ: Կոկվները հեշտ չեն, և դրանք կարող են ցավոտ լինել: Ի՞նչ եք կարծում, որքանո՞վ է այս փաստը մեզ հետ պահում մեր ճգնաժամերին և դժվարություններին հավատքով արձագանքելուց:
- Խոսեցինք այն մասին, թե ինչպես ենք հակված վագելու և թաքնվելու, երբ վախենում ենք: Որտե՞ղ է այն համապատասխան վայրը, ուր մենք ԿԱՌՈՂ ենք վագել և թաքնվել ճգնաժամի պայմաններում: Ինչո՞ւ է սա խորհուրդ տրվում:
- Բայց մի՞թե Աստված մեզ թույլ և անհաս չի համարի, եթե մենք վագենք Նրա մոտ, երբ վախենում ենք: [Ո՞չ: Նա գիտի, որ այս աշխարհում կան բազմաթիվ մարտահրավերներ, որոնք գերազանցում են հաղթահարելու մեր հնարավորություններին: Այսպիսով, Նա ցանկանում է, որ մենք գանք Իր մոտ, որպեսզի Նա կարողանա պայքարել մարտահրավերի դեմ ՄԵԶ ՀԵՏ:]

[Ծանոթագրություն. Հզոր ռազմիկ/արքա Դավիթն էր (ոչ թուլամորթ մի մարդ), որ հորդորում էր մեզ վախչել Աստծու մոտ՝ իբրև մեր ապաստանի, երբ մենք դժվարության մեջ ենք, քանի որ նա միշտ դա անում էր: Եվ Ամենակարող Աստված Երկրորդ Օրինաց զրքում իրեն բնորոշեց որպես այն վայրը, ուր պետք է վագես, երբ կարիք ունես, որ ինչ-որ մեկի հետ կովես այն բաների դեմ, որոնք քեզ վախեցնում են:]

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ առաջին վեց պարբերությունները «Հավատքի վառելիք...» մինչև «Մտածեք Աստվածաշնչում հավատքով ...»:

Հավատի վառելիք. Իմանալով, որ Աստված վերահսկում է

Հանրաճանաչ «Լավագույն Էկզոտիկ Մարիզոլդ հյուրանոցը» ֆիլմում գլխավոր հերոսներից մեկը Սոնի Կապուրն է, որը Հնդկաստանում հյուրանոցի երիտասարդ, լավատես սեփականատերն է և ֆիլմի այումենում առաջնային կերպարը: Սոննին միշտ փորձում է ուրախացնել բոլորին և օգնել մարդկանց տեսնելու ցանկացած դժվարության դրական կողմը: Նա ցույց տվեց այն պարզ, հաստատուն վստահությունը, որը պետք է ունենան հավատացյալները, եթե 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 շշնչալ ձեզ. «Ամեն բան անհույս է: Նայեք այն ամենին, ինչ կորցրել եք: Դուք երբեք չեք վերադառնա այն վիճակին, ինչպիսին էին ձեր գործերը: Դուք ուսուրսներ չունեք ձեր խնդիրները հաղթահարելու համար: Կյանքը, ինչպես գիտեք, ավարտվեց: Դուք սայթաքել եք Աստծու ձեռքի միջից: Հանձնվի՞ ր: Անիծի՞ ր Աստծուն և մեռի՞ ր» (ինչպես Հորի կինը խորհուրդ տվեց անել, եթե նա աղետի ենթարկվեց – Հոք 2:9):

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

Բայց գիտենք, որ Աստծուն սիրողներին ամեն բաները գործակից են լինում դէպի բարին նորանց՝ որ նախասահմանելովը կանչուած են: (Հոռվմայեցիս 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: Ակնկալեք դա:

Ձեռնարկ
Էջ 20

- Այս ֆիլմը («Լավագույն Էկզոտիկ Մարիզոլդ հյուրանոցը») այստեղ՝ Հայաստանում, ցուցադրվե՞լ է: Եթե այս, ապա ձեզանից որևէ մեկը տեսե՞լ է այն: Ի՞նչ տպավորություն ունեք Սոնիի մասին:
- Նույնիսկ եթե ձեզնից ոչ ոք չի տեսել ֆիլմը, ինչո՞ւ եք կարծում, որ Սոնիի փիլիսոփայությունը դժվարություններին դիմանալու մասին այդքան արժեքավոր է հավատացյալների համար:
- Ես վստահ չեմ Սոնիի հավատքի տեսանկյունին, բայց մենք ունենք այն տեսակետը, որ Տիեզերքի ամենազոր Աստվածը դեկալարում է մեր կյանքը: Ի՞նչ եք կարծում, սա ինչպե՞ս պետք է ազդի մեր հավատքի վրա:
- Ձեզանից որևէ մեկը ազատ կզգա՞ կիսվելու որոշ բաներով, որոնք ձեր թշնամին շշնչում է կամ շշնչում էր ձեզ, որոնք նախատեսված էին օգտագործելու ձեր վախերը ձեզ ընկածելու, կաթվածահար անելու կամ ստիպելու ձեզ թողնել ձեր հավատքը:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա առաջին պարբերությունը, այնուհետև շրջել խմրով, որպեսզի յուրաքանչյուր անձ կարդա ցանկում նշված փորձառություններից մեկը: Կանգ առեք ցուցակի վերջում մինչև «Ընդհակառակը...»: Այն բանից հետո, եթե յուրաքանչյուր մարդ կարդա իր կետը, թող նա կամ խմրի որևէ մեկը պատասխանի այս հարցին...]

• Ի՞նչ զգաց այս անձը ավելի ուշ՝ Աստծու հանդեպ հավատք ունենալու և Նրան սպասելու արդյունքում, որ նա հաղթահարի իրենց դժվար ժամանակները: Կամ ի՞նչ չէր լինի, եթե նրանք տրվեին իրենց վախերին և հանձնվեին:

Մտածեք 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 եր:

- 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 անզավակ կնոջ հետ կապված, եթե 98 տարեկան էր, և եզրակացներ, որ Աստված սխալվում էր, որ իր սերունդը աստղերի պես շատ է լինելու:
 - Իսկ եթե Հակոբը, այն բանից հետո, եթե 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 Հռութն ընկներ խորը դեպրեսիայի մեջ իր սկեսրարի և ամուսնու մահից հետո՝ ընչազուրկ ապրելով Մովսեսը և համոզվեր, որ իր և իր սկեսուր Նոեմիի համար կյանքն ավարտված է:
 - Ի՞նչ կլիներ, եթե անզավակ Աննան, որը դաժանորեն ծաղրվում էր ամուսնու մյուս կնոջ կողմից, որը մի քանի երեսա ուներ, եզրակացներ, որ կյանքն անիմաստ է և մտածեր ինքնասպանության մասին:
 - Իսկ եթե Դավիթը որոշեր տեղափոխվել Աֆրիկա, այլ ոչ թե իր մնացած օրերն անցկացներ՝ փորձելով խուսափել Սավուդ քազավորի՝ 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, եթե Հերովդեսը սկսել էր սպանել աշակերտներին և բանտ նետեց Պետրոսին, եզրակացներ, որ իր կյանքն ավարտված է և կասկածի տակ դներ իր հավատքը Հիսուսի հանդեպ:
 - Ի՞նչ կլիներ, եթե Պողոսը, բազմաթիվ բանտարկություններից, ծեծից, մտրակներից, քարկոծումներից, նավարեկություններից, գետերի վտանգներից, ավազակներից, հրեաներից, հեթանոսներից, կեղծ եղբայրներից, հաճախակի մնալով առանց սննդի և ջրի, ցրտի և մերկության մեջ², սկսեր մտածել, թե արդյո՞ք նա սիալ զբաղմունք է ընտրել, սիալ հավատք:

[Երբ վերը նշված բոլոր կետերը կարդացվեն և մարդիկ պատասխանեն դրանց, ինչ-որ մեկին իննդրեք կարդալ հաջորդ երկու պարբերությունները՝ մինչև «Հավիտենական հեռանկարը ցրում է վախը»:

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

²Տե՛ս ԲԿ Կորնելիոսի 11:22-28:

զարմանահրաշ օրինությունները, որոնք Նա պատրաստել էր իրենց համար: Ինչպես Աստվածաշունչն է ասում Արքահամի մասին:

Եւ չ'ոկարացաւ 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'երկմուեց 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: (Հոռո. 4:19-22)

- Ինչպէ՞ս էր Արքահամը «կովում հավատքի բարի պատերազմում»՝ կապված Աստծո տված խոստման հետ: Ի՞նչ էք կարծում, որքա՞ն հեշտ կամ դժվար էր Արքահամի համար շարունակել հավատալ այս խոստմանը, թեև դրա տրվելուց շատ տարիներ են անցել: Ի՞նչ էք կարծում, ինչի՞ դեմ կարող էր պայքարել նա:
- Զեզանից յուրաքանչյուրը, հավանաբար, այս պահին գտնվում է բարդ իրավիճակում, գուցե նույնիսկ ձգնաժամային իրավիճակում: Ես կցանկանայի, որ ձեզնից մի քանիսը նկարագրեն ձեր ներկայիս իրավիճակը, և ետք կիսվեն հավատքի վրա հիմնված արդյունքով, որի համար ցանկանում եք սկսել հավատալ Աստծուն: Սա կլինի այն «լավը», որը դուք սպասում եք Աստծուն բերելու և հավատալու Նրան: Ինչի՞ համար եք պատրաստ «կովել հավատքի բարի պայքարում»:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին երկու պարբերությունները՝ ընդհուպ մինչև «Մեր կողակիցը, մեր երեխաները, մեր առողջությունը...»]

Ձեռնարկ
Էջ 21

Հավիտենական հեռանկարը ցրում է վախը

Պատերազմը Աղբբեջանի հետ բերեց բազմաթիվ փորձություններ և ձգնաժամեր, սովորելու բոլոր հնարավորությունները՝ վստահել և վախենալ միայն Աստծուց: Դուք կարող եք հիշել Հորի պատմությունը Աստվածաշնչից: Նա աստվածապաշտ մարդ էր, ով առանց մեղք գործելու կորցրեց զրեթե 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: Տէրը տուաւ եւ Տէրն առաւ. Տիրոջ անունը օրինեալ լինի»: (Հոք 1:21)

- Ինչպէ՞ս կարող էր Հոբը այդքան ոչ զգացմունքային և օբյեկտիվ վերաբերվել այն սարսափելի հոգետրավմաներին, որոնց նա հենց նոր էր ենթարկվել: [Նա լիակատար վստահություն ուներ Աստծու գերիշխանության վրա: Նա գուցե չգիտեր, թէ ինչ է անում Աստված ներկայում, բայց գիտեր, թէ ինչ է արել Աստված անցյալում, իսկ Նա միշտ բարիք է արել:]

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ չորս պարբերությունները՝ մինչև «Ինչպես կարդում ենք մեր բազման սուրբուային համար...»]

Մեր կողակիցը, մեր երեխաները, մեր առողջությունը, մեր տունը և մեր ապագան Աստծու պարզեներն 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 չենք: 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 զիտակցում ենք, որ չենք կարող վերահսկել մեր կյանքի կամ ապագայի բոլոր ուժերը: Բայց Աստված կարող է: Եթե 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 չանհանգստանանք, չվախենանք և չհոգանք՝ ներառյալ վտանգը, ցավը, անորոշությունը, գիշերային իրետակոծությունները և նույնիսկ մահը: Նա կարող է ամեն ինչ կարգավորել ՄԵԶ ՀԱՍԱՐ:

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

- Հիմնական պատճառներից մեկը, որ Հոքը կարող էր ընդունել աղետալի իրադարձությունները, որոնք իրենից շատ բան խլեցին, այն էր, որ նա հասկացավ, որ դրանց «վերահսկումը» միայն ժամանակավոր էր, քանի դեռ նա այս երկրի վրա էր: Բայց նա հասկացավ, որ հավիտենականությունը դեռ առջևում է, և նա ևս մեկ անգամ կմիանա այն ամենին, ինչ կորցրել էր, եթե ոչ բարացիորեն, գոնե փոխարերական իմաստով: Որո՞նք են այն որոշ բաները (կամ մարդիկ), որոնք դուք կորցրել եք, և ինչպէ՞ս եք կարծում, որ կարող եք վերամիավորվել նրանց հետ հավիտենականության ընթացքում:
- Ի՞նչ եք կարծում, այս մտածելակերպը ինչպէ՞ս կարող է ազդել ձեր անհանգստության մակարդակի վրա, եթե ապագայում էլ ավելի մեծ հոգետրավմա ունենաք:
- Համաձայն վերոհիշյալ հատվածի (Փիլիպպեցիս 4: 6,7), ո՞րն է անհանգստության «հակարծույնը»: [Մեր խնդրանքները Աստծուն ներկայացնելը: Կամ ինչպես Ա.Պետրոս 5:7-ում ասվում է անզերեն Ֆիլիպս թարգմանության մեջ. «Դուք կարող եք ձեր անհանգստությունների ողջ ծանրությունը զցել Նրա վրա, քանի որ դուք Նրա անձնական հոգսն եք»:]
- Ձեր կարծիքով, ի՞նչ է նշանակում «թողնել այն ամենը, ինչ մեզ համար թանկ է այստեղ և դրանք հանձնել Աստծո պաշտպանությանը»: Ինչպէ՞ս է մարդը «քաց թողնում» իր երեխաներին, իր կողակցին, իր տունը, իր երկիրը: Արդյո ք սա նշանակում է, որ մենք պասիվ ենք դառնում նրանց հանդեպ և դադարում ենք անել ամեն ինչ՝ նրանց վտանգից պաշտպանելու համար:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ չորս պարբերությունները՝ մինչև «Եղանակում»:]

Ինչպես կարդում ենք մեր բացման սուրբգրային համարը, մեր եղբայր Պողոսը, Աստծուց ներշնչված, զրեց. «Որովհետեւ Աստուած չ'տուալ մեզ երկշոտութեան հոգի, այլ գօրութեան եւ սէրի եւ զգաստութեան» (Բ Տիմոթեոս 1:7): Մեր կամքի որոշումն է Աստծուն թողնել այն ամենը, ինչը մեզ համար թանկ է կամ անհասկանալի: Ամեն անգամ, եթե դա անում ենք, մենք զգում ենք Աստծո տված հավանությունը և միխթարվում: Այնուամենայնիվ, կան պահեր, եթե մենք չենք կարողանում գտնել այն հավատքը, որը պահանջում են մեր հանգամանքները: Մենք կարող ենք վստահ լինել, որ եթե 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 գօրազլուիր 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:

- Ելնելով այն երեք համարներից, որոնք մենք հենց նոր կարդացինք, առաջ գնալու հավատքը այն չէ, որ մենք պետք է բացառապես կախված լինենք մեզնից: Ինչպէ՞ս են այդ հատվածները ցույց տալիս մեզ, որ հավատքը մի բան է, որն Աստված կօգնի պահպանել:
- Բ Տիմ. 1:7 – Աստված մեզ տալիս է զորության, սիրո հոգի և առողջ միտք, որը կազմում է մեր հավատքի հիմքը: Մեր հավատքը պարզ է Նրա կողմից: Տես նաև Եփեսացիս 2:8 – «...դուք փրկվել եք հավատքի միջոցով, և սա ձեզանից չէ, այլ Աստծո պարզն է...»:
- Բ Տիմ. 2:13 – Նույնիսկ երբ մեր հավատքը թույլ է, Աստված հավատարիմ է մնում մեզ, ինչը պետք է մեզ հույս և հավատ տա շարունակելու նույնիսկ ամենավատ իրավիճակներում:
- Եբր. 12:2 – Աստված է մեր հավատքը «նախաձեռնողը» և նաև զարգացնողն ու կատարելագործողը: Նա ցանկանում է տեսնել, որ մեր հավատքն ավելի է աճում և զորանում, քան մենք:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Եզրահանգումը:]

Եզրահանգում

Զեռնարկ
Էջ 22

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

Որո՞նք են այն բաները, որոնք մենք կարող ենք անել «հավատքից ամուր բռնվելու համար»:

[Թող ինչ-որ մեկը կամ դուք կարդացեք վերջին աղոթքը:]

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 ոք 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: Խնդրում 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, խնդրում եմ, խաղաղեցրու իմ սիրտն ու միտքը: Խնդրում եմ, պահի ր ինձ Քո խաղաղությամբ, որք վեր է ամեն հասկացողությունից:

Հիսուսի անունով, ԱՍԵՆ:

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՌԱԴԵԳՈՒՅ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 3

Ընտանիք, ընկերներ և հեռավոր վայրեր.

Բաժանման զոհաբերությունը

Մարշել Քարթեր և Զրիս Ադսիթ

Ձեռնարկ
Էջ 23

Այս գլխի նպատակները

- Օգնել մասնակիցներին, ովքեր ստիպված են եղել լրել իրենց տները պատերազմի պատճառով, լրտեղ իրենց միայնության զգացումը և իրենց սիրելիներից բաժանումը:
- Բոլոր մասնակիցներին փոխանցել ուժեղ զգացում, որ Աստծու հետ ունեցած իրենց հարաբերությունների պատճառով, նրանք երբեք իրականում միայնակ չեն: Աստված այնտեղ է, և կան քրիստոնյաներ իրենց ներկայիս վայրում, ովքեր կարող են աջակցություն ցուցաբերել, եթե նրանց փնտրեն:
- Սպառազինել խմբի բոլոր անդամներին, լինի դա փախստական, թե ոչ, որպեսզի ավելի լավ լրտեղ միայնության և բաժանման զգացումները հայրենակիցների մեջ, ովքեր ստիպված են եղել լրել իրենց տները:
- Օգնել մասնակիցներին ձեռք բերել այն տեսակետը, որ Աստված կարող է և կօգտագործի բաժանման այս ժամանակը՝ նրանց հոգեբանորեն, հուզականորեն և հոգեպես ուժեղացնելու համար:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման համարը - Սաղմոս 68:6 - և «Ծանոթագրությունը»:]

Ասպուած մինակներին բնակեցնում է դասն մէջ: (Սաղմոս 68:6)

Ծանոթագրություն. Այս գլուխը հատկապես այն հայերի համար է, ովքեր ստիպված են եղել լրել 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 անօթեան հայերը: Դա ձեզ տալիս է պատկերացում, թե ինչպես կարող եք քաջալերել նրանց կամ նախապատրաստել ինքներդ ձեզ այն ժամանակվա համար, եթե դուք ինքներդ ստիպված կլինեք փախչել ձեր տնից: Նույնիսկ եթե փախչելու կարիք չունեք, այս գլուխը կիրագեկի ձեզ բաժանման ցավի մասին, որը կարող են զգալ այն մարդիկ, ովքեր ստիպված են եղել լրել տունը, զյուղը կամ քաղաքը պատերազմի պատճառով: Ամուսի՞ն: Երեխանե՞ր: Ծնողնե՞ր: Ընկերնե՞ր: Նրանցից բաժանմվելու ձեր ցավն իրական է, բայց այն հաղթահարելի է:

- Այս խմբում ձեզանից քանի՞սն են ստիպված եղել լրել իրենց տունը պատերազմի պատճառով:
- [Դիմեր նրանց, ովքեր լրել են] Եթե համաձայն եք, ես կցանկանայի հարցնել, թե արդյոք կկիսվե՞ք մեզ հետ, թե ինչ է տեղի ունեցել, եթք ստիպված էք փախչել: Դուք կարող եք կիսվել...
- Ի՞նչը հանգեցրեց դրան:
- Ինչպես պատրաստվեցիք ժամանակից շուտ մեկնելուն:
- Դուք ստիպված եղել եք թողնել հարազատներին կամ մտերիմ ընկերներին: Ինչպես և են նրանք հիմա:
- Ինչպես և եք դուք (և ձեր ընտանիքը), ի՞նչ եք անում, ե՞րբ ստիպված եղաք հեռանալ:
- Դուք զգացել եք, որ Աստված գործում է ձեր կամ ձեր ընտանիքի կյանքում այս ընթացքում:
- [Եթե ձեր խմբում փախստականներ չկան.]
- Ձեզանից որևէ մեկը զիտի՞ անհատների կամ ընտանիքների մասին, ովքեր ստիպված են եղել լրել իրենց տները: Ո՞րն էր նրանց փորձառությունը: Ինչպես և են նրանք հիմա:
- Ձեր կարծիքով, որո՞նք են այն դժվարություններից մի քանիսը, որոնց հետ կարող են պայքարել փախստականները: [Մտածեք բոլոր երեք ոլորտների մասին՝ ֆիզիկական, հոգեբանական/հուզական, հոգնոր:]
- Ձեր կարծիքով, ի՞նչ հարցերի հետ կարող են նրանք պայքարել Աստծու հետ կապված:

[Թող ինչոր մեկը կարդա «Սոֆիայի պատմությունը» և դրան հաջորդող պարբերությունը՝ մինչև «Հեռանալ, բաժանվել...»]

Սոֆիայի պատմությունը

Սոֆիան պարկած էր Մասիսի ժամանակավոր ապաստարանի իր ներքնակի վրա՝ թերթելով սոցիալական մեղիայի 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: Լոռությունն ու սիրելիներից բաժանումը իրեն հանգիստ չեն տալիս: Նա բացում է հեռախոսում եղած լուսանկարները, որպեսզի միսիթարություն գտնի այն պատկերների մեջ, որոնք նրանք ստիպված էին ընդմիշտ թռողնել: Նա կանգ է առնում այն լուսանկարի վրա, որտեղ տատիկը կանգնած է որդու 8-ամյակի օրը աղրբեջանական 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 միսիթարել այն մտքով, որ իր տատիկն ու

պապիկը հայրենական պատերազմ և ուրիշ այլ պատերազմների միջով են անցել: Նա աղոթում էր, որ նրանք այս անզամ էլ դիմակայեն ներկա մղձավանջին:

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

Սոֆիան զրեթե մեկ շարաթ է լուր չունի ամուսնուց: Նա քնած երեխաներին մոտեցնում է իրեն և բարակ վերմակը մտցնում 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 պատուց նրա աշխարհը: Սոֆիային հետապնդում է մշտական անորոշությունը: Նա վախենում է, որ այլևս չի տեսնի իր սիրելիներին: Նա երբեք այսքան մենակ չի զգացել:

Ձեռնարկ
Էջ 24

Իրականությունը մեզանից շատերին է հուշում, որ մեր սիրելիներն ամենսին էլ մեր ձեռքերում չեն, ինչպես մենք ենթադրում ենք: Այնուամենայնիվ, փորձությունները և հեռավորությունները մեծացնում են այս ձշմարտությունը մեզ համար, ովքեր զրկված են ընկերներից: 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 զլիում: Հնարավոր է, որ հեշտ չլինի, տրամաբանական չլինի, էմոցիոնալ առումով չքավարարի: Բայց Աստծո Արքայությունում Աստծո զավակի համար, դա անելլ ձեզ քերում է այն խաղաղությունն ու վստահությունը, որը դուք փնտրում եք: Պողոս առաքյալն ասում. «Որ այդ պատճառով էլ չարչարանքները կրում եմ. Բայց ամօթ չեմ համարում. որովհետեւ զիտեմ թէ 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:

- Որո՞նք են Սոֆիային անհանգստացնող բաները: [Թող նրանք նորից լուր աչքի տակ անցկացնեն պատմությունը, եթե կարիք ունեն թվարկելու Սոֆիայի բոլոր հարցերը:]
- Քաջալերական ի՞նչ խոսքեր կարող եք ասել Սոֆիային:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը՝ «Հեռանալ, բաժանվել և Աստծո ծրագրերը»:]

Հեռանալ, բաժանվել և Աստծո ծրագրերը

Եթե 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): Եթե Հիսուսը կանչեց Իր առաջին աշակերտներին՝ Պետրոսին և Անդրեասին, ասելով. «Իս

ետեւից եկեք, եւ ես ձեզ մարդկանց որտորդ կ'շինեմ» (Մատթ. 4:19), նրանք ափ հանեցին իրենց նավակները, զցեցին ցանցերը և թռղեցին ամեն ինչ Նրան միանալու համար: Հակոբոսն ու Հովհաննեսը ոչ միայն թռղեցին իրենց նավակն ու ցանցերը, այլ նույնիսկ հետևում թռղեցին իրենց հորը, որպեսզի հետևեն Հիսուսին (Մատթ. 4:22):

- Ինչո՞վ էր Աքրահամի «հեռանալը» հայրենի Ուր քաղաքից տարբերվող այն բանից, երբ հայն էր ստիպված լքել իր տունը:
- Ինչպե՞ս են այս երկու «հեռանալը» նման:
- Որո՞նք են տարբերություններն ու նմանությունները Պետրոսի և Անդրեասի «հեռանալու» և հայերի՝ իրենց տները լքելու միջև:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ երեք պարբերությունները, ներառյալ համարը:]

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 ուղեբեո են այն ճանապարհին, որ Հիսուսը գծում է մեզ համար: Մեր բաժանումների հետևանքով առաջացած բոլոր փորձությունները նպատակ ունեն մեզ հասունացնելու, մեր հավատքը զորացնելու և Հիսուսի նման դարձնելու, այլ ոչ թե մեզ ոչնչացնելու:

Այս ամենի միմիթարությունն այն է, որ Հիսուսը հստակ գիտի, թե մենք ինչ ենք զգում: Նա թռղեց Իր Երկնային Հորը, որպեսզի զա երկիր: Մարիամի արգանդում սուրբ բեղմանավորման պահից մինչև Գորգորայի 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, հանդուժեց, սիրեց, հնագանդվեց և համբեց Իր կյանքի համար սահմանված Աստծո կամքին: Անշուշտ, Նա հասկանում է, թե ինչ է նշանակում տուն գնալու ցանկություն: Այնուամենայնիվ, Նա թռղեց ամեն ինչ, որպեսզի կատարի Աստծո կամքը, ներառյալ Նրան, ում նա ամենաշատն էր սիրում: Ես միմիթարվում եմ՝ իմանալով, որ Նա երբեք մեզանից չի պահանջի դիմանալ այն ամենին, ինչ Նա չի զգացել:

Որովհետեւ ոչ թէ այնպիսի քահանայապետ ունինք որ չ'կարողանայ մեր տկարութիւններին հետ կարեկից լինիլ. այլ մի այնպիսին, որ ամեն բանով փորձուած մեր նմանութեամբ, բայց առանց մեղքի: Ուրեմն համարձակութիւնով մօտենանք շնորհիք աթոռին, որ ողորմութիւն ընդունենք եւ շնորհք զտնենք պատշաճ ժամանակին օգնելու (Եքք. 4:15,16):

- Ինչո՞վ էր Հիսուսի հեռանալը Երկնքից և Նրա Երկնային «ընտանիքից» տարբերվում հայի տնից հեռանալուց:
- Ինչո՞վ էր Հիսուսի հեռանալը նման հայի հեռանալուն:
- Ի՞նչ կարող է անել հայ փախստականը, որպեսզի ունենա այն նույն մտածելակերպը, ինչ Հիսուսն ուներ Իր տնից և իր ընտանիքից բաժանվելու վերաբերյալ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա այս բաժնի մնացած մասը՝ մինչև «Ապրելով զուզահեռ տիեզերքում»:]

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

Զեռնարկ
Էջ 25

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):

Միհիթարական է իմանալ, որ Նա խոստանում է մեծ ընտանիքի վերամիավորում: Տուն վերադարձ ոչ մի բանով չի ընդհատվի, չի ուշանա կամ հետաձգվի, այլ կիխի միայն անվերջանալի տոնախմբության սկիզբը:

- Եթե փախստական եք, կարո՞ղ է ձեզանից որևէ մեկը պատմել այն մասին, թե ինչպես է Աստված ձեզ նոր «ընտանիք» տվել ձեր նոր վայրում:
- Մնացածի համար, որո՞նք են այն բաները, որոնք դուք կամ ձեր եկեղեցին անում եք Աստծո հետ համազործակցելու համար՝ օգնելու նոր «ընտանիք» ապահովել նրանց համար, ովքեր զալիս են ձեր տարածք՝ փախչելով պատերազմից:
- Եթե ձեզանից որևէ մեկը ճամփորդել է արտերկրում կամ նույնիսկ Հայաստանում, կարո՞ղ եք պատմել այն մասին, թե ինչպես եք հանդիպել մարդկանց, ովքեր իրենց զգում են «ընտանիք» նույնիսկ շատ հեռավոր վայրում և այլ մշակույթում:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ «Ապրելով զուգահեռ տիեզերքում» մինչև «Փորրամասնության մեջ լինելը...»]

Ապրելով զուգահեռ տիեզերքում

Ամենակարևորն այն է, որ տնից հեռու ապրելու մեր փորձառությունները՝ կիխի դա որպես օտարերկրյա փախստական, թե ներքին տեղահանված անձ, ապշեցուցիչ կերպով զուգահեռվում են յուրաքանչյուր քրիստոնյայի, որպես անհակատ 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 եք, թագաւորական քահանայութիւն, սուրբ ազգ, սեփական ժողովուրդ, որ քարոզեք նորա առաքինութիւնները, որ ձեզ խաւարիցը կանչեց իր զարմանալի լոյսի մեջ. Որ դուք ժամանակով ժողովուրդ չ'եիք, բայց հիմա Աստուծոյ ժողովուրդ եք. Որ ողորմուած չ'եիք, 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 պատզամաւրութիւն/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 արարշագործությունը (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):

- Այս վեց կետերը բոլորն էլ Աստծու Թագավորության ծառա և դեսպան լինելու մեծ «առավելություններ» են: Կարո՞՞ղ եք մտածել այս պաշտոնի այլ առավելությունների մասին:
- Զեր կարծիքով, որո՞նք են երկրի դեսպանի սովորական պարտականություններից մի քանիսը: [*Առաջնորդ – գրեք նրանց պատասխանները գրատախտակին կամ ձեր սեփական նշումներում:*]
- Նայելով այս պատասխաններից յուրաքանչյուրին՝ որքանո՞վ են դրանք նման մեր պարտականություններին՝ որպես Աստծո Թագավորության դեսպաններ:
- Զեղանից նրանք, ովքեր փախստական են, տնից բաժանվելը ձեզ ավելի ուժեղ զգացում է տվել, որ երկինքը ձեր իսկական տունն է, և մեծացրել է ձեր ուշադրությունը ձեր երկնային քաղաքացիության վրա: Այլ կերպ ասած, փախստականի ձեր ժամանակը դրդե՞լ է ձեզ ավելի մոտ քայլել Աստծո հետ և ավելի պատրաստ լինել այս կյանքից հետո երկնքում անցկացրած ժամանակին: Եթե այս, ապա ի՞նչ ձևերով:
- Ի՞նչ դժվարությունների եք հանդիպել, երբ փորձել եք ապրել որպես Աստծո Թագավորության դեսպան:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Փոքրամասնության մեջ լինելը...» մինչև «Միայնության զգացումների դեմ պայքարել...»]

³ Մեջքերում ֆրանսիացի փիլիսոփա, աստվածաբան և պալեոնտոլոգ Պիեռ Թեյլհարդ դե Շարդենից:

Փոքրամասնության մեջ լինելը չի նշանակում, որ միայնակ ենք

Զեռնարկ
Էջ 26

Եթե մենք փախստականներ ենք փախչելով պատերազմից, մենք փոքրամասնություն ենք կազմում, որտեղ էլ որ հայտնվենք: Մեր ուժն այլևս թվերի մեջ չէ: Սա նշանակում է, որ հարևանները, խանութպանները, երեխանները, որոնց հետ մենք շփվում ենք տարբերվում են մեզանից ռասան, ազգությունը, սովորությունները և լեզուն: Մենք զգում ենք մեր տարօրինակությունը: Յուրաքանչյուր խոսակցություն և գործողություն գտվող մշակութային և լեզվական վարժություն է: Հիասքափությունները 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 իմա ինձ էլ են փորձում սպանել»: (Գ Թագ. 19:14): Եղիան խսկապես մենակ չէր, որովհետև Աստված կանգնած էր նրա կողքին: Աստված մեծ լուր ուներ Եղիայի համար այդ միայնակության պահին. «Եւ ինձ համար թողել եմ Իսրայէլի մէջ եօթք 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, որը կոչվում է «մնացորդ»: Նա զիտի, որ մեզ պետք են հավատակիցներ և համախոհներ: Նա զիտի, որ մենք կարիք ունենք քաջալերանքի և թարմացումի, որը զալիս 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 օրինությունների 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:

- Այս բաժնի երկրորդ պարբերությունում նշվում է «լինել աշխարհում, բայց ոչ աշխարհից»: Ի՞նչ եք կարծում, դա ի՞նչ է նշանակում: [Առաջարկ՝ անշատվել աշխարհից, բայց ոչ մեկուսացված աշխարհից:]
- Դուք երբեք զգացե՞լ եք միայնակ և լրված, ինչպես Եղիան: Արդյո՞ք Աստված ինչ-որ բան արեց, որ փոխի ձեր կարծիքը այդ մասին:
- Չեզանից նրանք, ովքեր ստիպված են եղել լրել իրենց տները, ի՞նչ եք արել՝ փորձելով կապվել նոր «ընտանիքի» հետ ձեր նոր վայրում:
- Ի՞նչ եք կարծում, Աստված այստեղ՝ Հայաստանում, հավատարիմ հավատացյալների «մնացորդ» պահե՞ն է: Ինչո՞ւ, թե՞ն ոչ:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը, այնուհետև շրջեք խմբով, որտեղ յուրաքանչյուր մարդ կարդա տրված յոթ համարներից մեկը: Յուրաքանչյուրը կարդալուց հետո խնդրեք խմբին (կամ նրան, ով հենց նոր է կարդացել համարը) պատասխանել այս հարցին.]

- «Ի՞նչն է այս համարում, որը կարող է միփթարել մեկին, ով իրեն առանձնացված և միայնակ է զգում, և օգնել նրան հասկանալ, որ ինքը միայնակ չէ, որ Աստված հենց իրենց հետ է»:

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 կրերի Իր Հոգու միփթարությունը, քաջալերանքը և ապահովությունը:

- Եւ ես Հօրը կ'աղածեմ եւ ուրիշ Սիփթարիչ կ'տայ ձեզ. Որ մնայ ձեզ հետ յաւիտեան: Ճշմարտութեան Հոգին, որին աշխարհս կարող չէ ընդունել. Որ չէ տեսնում նորան. Եւ ոչ. Էլ ճանաչում նորան. Բայց դուք նորան ճանաչում եք, որովհետեւ ձեզ մօս է մնում եւ ձեզ հետ կ'լինի: Ձեզ որք չեմ թողիլ. կ'զամ ձեզ մօս: (Հովի. 14:16-18)
- Ինձ մտիկ արա եւ ողորմիր ինձ, որ մինակ եւ խեղճ եմ ես: Սրտիս նեղութիւնները շատ են. Հանիր ինձ իմ վիշտերիցը: (Սալմոն 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 Եհովսս՝ քո Աստուածը՝ զօրացնում եմ քո աջը. Որ ասում եմ քեզ, Սի վախենար, ես կ'օգնեմ քեզ: (Եսայի 41:13)
- Ուժովացեք եւ քաջ եղեք, մի վախենաք եւ նորանց երեսիցը մի զարհութիք. 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 կոտրուածներին եւ փաթաթում՝ նորանց խոցերը: (Սալմոն 147:3)
- Յիշիր իմ տառապանքը ու իմ թշուառութիւնը, օշինդրը եւ դառնութիւնը: Լաւ յիշում է իմ հոգին եւ խոնարհում է ինձանում: Սորանք ես իմ միտքն եմ քերում, ուրեմն եւ յոյս ունիմ: Տիրոջ ողորմութիւններն են, որ չ'վերջացանք, որովհետեւ չ'պակասեցան նորա զքութիւնները. Նորանք ամեն առաւօս նորանոր են. Սեծ է քո հաւատարմութիւնը: Իմ բաժինը Տէրն է, ասեց իմ հոգին, սորա համար նորան եմ յուսալու: (Ողբ. 3:19-24)

Ձեռնարկ
Եջ 27

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա հաջորդ պարբերությունը, «Վառ պահեք Երկնային տան կրակը...» մինչև «Կարոտը...»:]

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 սովորույթներով 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: Եթե «տուն» գնալու ժամանակը գա, նրանք քիչ կունենան անորոշության վախեր:

- Խմբում կա՞ որևէ մեկը, ով ստիպված է եղել փախչել իր տնից երեխաների հետ: Ինչպե՞ս եք փորձել ձեր տան հիշողությունը վառ պահել ձեր երեխաների սրտերում:
- Որո՞նք են այն մի քանի եղանակները, որոնցով մենք կարող ենք օգնել մեր երեխաներին պատկերացնել այն երկնային տունը, որի համար նախատեսված ենք: Դուք կարողացա՞ք նրանցից յուրաքանչյուրին ծանոթացնել Հիսուսին: Ինչպե՞ս դա ստացվեց:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ «Կարոտը լավ նշան է», մինչև «Ճանապարհորդություն լույսը....»]

Կարոտը լավ նշան է

Կարոտն անխուսափելի է օտար երկրում, բայց դա լավ քան 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:

- Խմբի այն անդամների համար, ովքեր ստիպված են եղել լքել իրենց տները. 1-ից 10 սանդղակով գնահատեք որքանո՞վ եք «տան կարոտ»: Որքանո՞վ է այս զգացումը ձեզ հետ պահել ձեր ներկայիս վայրում նորմալ կյանքով ապրելուց:
- Խմբի բոլոր անդամների համար. Որքան հաճախ եք մտածում այն երկնային տան մասին, որտեղ Աստված պիտի տանի ձեզ: Եթե դա շատ հաճախ չէ կամ ոչ շատ ինտենսիվ, ինչո՞ւ եք կարծում, որ այդպես է:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ «Ճանապարհորդության լույսը ...» մինչև «Իրար Ձեռք բռնեք...»]

Ճանապարհորդության Լուսը. Դուք պարզապես ճամփորդ եք

Ամեն աշուն հրեաները նշում են Մովսիսական օրենքի տվյալները և Աստծու հավատարմությունը 40 տարի անապատում թափառելու ընթացքում: Յուրաքանչյուր հրեա ընտանիք, հրեական հյուրանոց և ռեստորան կառուցում է «սուրբ», որոնք բացօյք տաղավարներ, վրաններ կամ ապաստարաններ են, որոնց տակ մարդիկ ութ օրվա ընթացքում ուտում են իրենց բոլոր կերակուրները: Ահա թե ինչո՞ւ է այս տոնը կոչվում է «Սուրբ» կամ «Տաղավարահարաց տոն»: Սա իիշեցնում է նրանց իրենց նախահայրերի անօթևանության և անապատում ջրի ու սննդի սակավության ժամանակ Աստծու հոգածության մասին:

Քրիստոնյաները հավատում են, որ Հիսուս Քրիստոսը Տաղավարահարաց տոնի իրականացումն է: Նա «քնակվեց» մեզ հետ, 33 տարի Աստծո ներկայության «Վրանն» էր մեր մեջ, «անցավ» իր խաչի ձանապարհով և սովորեցրեց մեզ, որ վստահենք Աստծոն 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 ձանապարհորդենք՝ համագործակցելով Քրիստոսի հետ, մինչև ապահով տուն հասնենք:

- Ձեզանից որևէ մեկը երբեմ մասնակցել է հրեական «Սուրբի» արարողությանը: Ինչպիսի՞ն էր այն: Ի՞նչ ազդեցություն ունեցավ այն ձեզ վրա:
- Երբ ճամբարում եք կամ ուսապարկով շրջում եք, ինչո՞ւ է այդքան կարևոր սահմանափակել ձեզ հետ տանող պարագաների քանակը:
- Կարդացեք Եբրայեցիս 12:1
Ուստի մենք էլ որ վկաների այսքան բազմութիւն ունինք մեզ շրջապատած, դէն զցենք ամեն ծանրութիւն, եւ մեզ դիրաւ պաշարող մեղքը. Եւ համբերութեամբ վազենք մեր առաջին դրած ասպարեզի ընթացքը.
- Ո՞րն է ավելորդ քաշի այն մի մասը, որը մենք՝ քրիստոնյաներս, հաճախ փորձում ենք քարշ տալ մեզ հետ այս կյանքում ձանապարհորդելիս:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը՝ «Իրար Ձեռք բռնեք...» մինչև «Եզրահանգում»:]

Իրար ձեռք բռնեք և մնացեք 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: Տարածայնությունները ցրվում են և կորցնում իրենց ուժը բաժանելու մարդկանց, ովքեր բախվում են նմանատիպ մարտահրավերների:

Զեռնարկ
Էջ 29

Նույնը պետք է լինի հավատացյաների ցանկացած համայնքի դեպքում: Մենք այս

գործում միասին ենք: Երկրի վրա մեր ժամանակը կարձ է, և մենք միմյանց կարիքն ունենք: Ոչ տրտնջալու, ոչ կ մեր հպարտությունը պահպանելու ժամանակ չկա: Փոխարենը, մենք պետք է շարունակենք միմյանց լավ հարևաններ լինելու գործը:

- Խմբում եղող փախստականների համար - Որքանո՞վ էր հեշտ կամ դժվար ձեզ համար նոր վայրում նոր ընկերներ ձեռք բերել: Կա՞ որևէ բան, որով կարող եք կիսվել, որը հեշտացրել է այդ գործընթացը ձեզ համար:
- Որպես պատերազմի մեջ գտնվող երկրի բնակիչներ, որքանո՞վ եք կարևոր համարում լավ բարեկամություն պահպանել ձեր տարածքում գտնվող ուրիշ մարդկանց հետ: Դուք հասկացե՞լ եք, որ պատերազմի պատճառով առաջացած սթրեսի և անհանգստության պատճառով ավելի հեշտ է խուսափել հպարտությունից, մանրունքներից և տրտունջից, թե՞ ավելի դժվար: Կարո՞ղ եք կիսվել մի քանի օրինակներով:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Եզրահանգումը:]

Եզրահանգում

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

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

Սրտասութի ձորովն անցնելով՝ նորան առիթիրի պէս են շինում. Եւ աշունի անձրեւը ծածկում է օրինութիւնով:

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

- Եզրահանգման մեջ ասվում է, որ մենք ուազմավարական առումով դրված ենք այս աշխարհում, որտեղ գտնվում ենք հենց Հիսուս Քրիստոսի կողմից: Եթե դա ձիշտ է, ապա ի՞նչ ուազմավարություն է նկատի ունեցել Հիսուսը, ձեր կարծիքով, երբ նա ձեզ հատուկ տեղավորել է այնտեղ, որտեղ դուք ներկայումս ապրում եք: Ինչո՞ւ ես հիմա այնտեղ, որտեղ գտնվում ես:
- Մեր նոր կարդացած համարը նկարագրում է Աստծու ուխտավորներին (մեզ)՝ անցնելով «Դառնության և սզի հովտով»: Ի՞նչ ազդեցություն պիտի ունենանք այս «հովտի» վրա, երբ անցնում ենք դրա միջով: Ի՞նչ եք կարծում, Հայաստանում եկեղեցին նման ազդեցություն ունի՞:

[Թույլ տվեք ինչ-որ մեկին կարդալ Աղոթքը կամ ինքներդ կարդացեք այն:]

Աղոթք

Տե՛ր, շնորհակալություն, որ Դու մեզ հետ էիր, երբ մենք ապաստան գտանք: Շնորհակալ ենք մեզ հետևելու համար: Դու մեզ հետ էիր գնալով մեր առջնից և մեր կողքով, երբ մենք մեր ճանապարհն էինք անցնում դեպի ապահովություն: Դու մեզ հետ եւ հիմա նույնպես: Շնորհակալություն, որ խոստացել ես երբեք չլրել 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 անծանոթ վայրում, շրջապատված մարդկանցով, որոնց մենք չենք ճանաչում, և վստահ չենք, թե ինչ է սպասվում առջնում: Դու զիտես, 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 զիտես, թե ինչ ծրագրեք ունես մեզ հետ կապված, պլաններ՝ մեզ օգնելու և ոչ թե վնասելու, պլաններ՝ մեզ տալու հույս և ապագա:

Մնա՝ մեզ մոտ: Օգնի՛ թե մեզ գտնել միսիթարություն և ուժ՝ դիմակայելու յուրաքանչյուր պահի: Օգնի՛ թե մեզ մնալ Քեզ մոտ: Շնորհակալություն, որ Դու այսօր մեզ հետ ես և որ խոստացել ես մեզ հետ լինել ամեն օր: Շնորհակալություն, որ մենք երբեք խսկապես 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:

Հիտուսի անունով եմ աղոթում, Ամեն:4

-
- Այս գլխի հատվածները վերցվել են Մարշել Քարթերի «Առաջնազգի Տան Հույս» գրքից:

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՌԱԴԵԳՈՎՅԱ

Ձեռնարկ
Էջ 31

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 4

**Գործ ունենալ ճշմարիտ և կեղծ մեղք զգացումների հետ
Քրիս Ադսիթը**

Այս գլուխ նպատակները

- Օգնել մասնակիցներին հասկանալ «մեղքի զգացումի» և «ամորթի» միջև եղած տարբերությունը, որտեղից են դրանք գալիս և ինչպես կարող են դրանք լինել կործանարար կամ կառուցողական զգացմունքներ:
- Օգնել մասնակիցներին հասկանալ «կեղծ մեղքի զգացումի» և «ճշմարիտ մեղքի զգացումի» միջև եղած տարբերությունները, և թե ինչպես է առաջինը հանգեցնում դեպքեսիայի և մահվան, իսկ երկրորդը՝ ապահովության և փրկության:
- Մասնակիցներին տալ կեղծ մեղքի զգացումի դեմ պայքարելու և ճշմարիտ մեղքի զգացումին արձագանքելու գործնական և արդյունավետ եղանակներ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման համարը:]

**Ուրեմն հիմա դադապարպութիւն չ'կայ Յիսուս Քրիստոսում լինողների համար
(Հոռվ. 8:1)**

- Այս համարն ասում է, որ «չկա դատապարտություն» նրանց համար, ովքեր Քրիստոս Յիսուսում են, այսինքն՝ քրիստոնյաները: Բայց արդյո՞ք դա նշանակում է, որ քրիստոնյաները չպետք է մեղավոր զգան, եթե նրանք սխալ են գործում: Ո՞րն է տարբերությունը «դատապարտման» և «մեղքի զգացումի» միջև:

[«Դատապարտությունը» վերաբերում է Աստծո հավիտենական դատաստանին, «դատապարտված» լինելը՝ Նրանից հավիտենական բաժանման: «Մեղքի զգացումը» վերաբերում է այն բացասական արձագանքին, որը Աստված դնում է մեր հոգու մեջ, եթե մենք խախտում ենք Նրա օրենքներից մեկը: Այն կոչված է լինելու ուղղիչ՝ օգնելու մեջ վերադառնալ անվտանգ ձանապարհով:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Կարինեի պատմությունը» մինչև «Հիմա սրանք...»]

Կարինեի պատմությունը

Կիրակի առավոտ էր: Ես շատ էի ուզում ուշ քնել: Բայց ինչ-որ բան ինձ հանկարծ արթնացրեց: Ակզրում ես և ամուսինս մտածեցինք, որ դա պարզապես ճայթրուկներ էին, երբ մենք պառկած էինք այնտեղ և լուս լսում էինք: Բայց հետո երկուս 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, թէ ինչ է կատարվում:

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

- Հենց հիմա, - հարցրեց քնկու փորրիկ Մերին: - Ես ուզում եմ նախաճաշել: Շատ ցուրտ է:

- Ո՞չ, 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 եղայրս 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, թէ երեխաներիս հետ գնամ: Ես վերջապես որոշեցի մնալ և հորդորեցի ավագ աղջկաս հոգ տանել փորրիկ Մերիի մասին: Ես նրանց ասացի, որ շուտով կհետևնենք նրանց, բայց մենք չկարողացանք:

Երկու ամիս էր անցել, բայց մենք դեռ մնում էինք մեր քաղաքում, բանի որ մեր աշխատանքները շատ կարևոր էին: Ամուսինս կոտրված էր և անքնդիատ 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, թէ ինչ էլ որոշեի, սիալ կլինի: Ես ինձ սարսափելի էի զգում:

- Որո՞նք էին Կարինեի գործած «մեղքերը» այս պատմության մեջ:

[Բանն այն է, որ նրա գործողություններից կամ ընտրությունից ոչ մեկը մեղք չէր: Դրանք դժվար որոշումներ էին, որոնք նա պետք է ընդուներ, և նրան տանջում է այն հավանականությունը, որ նա սիալ որոշումներ է կայացրել: Բայց նա մեղք չգործեց. նա չի խախտել Աստծո ոչ մի օրենքը: Նրա այդ «սարսափելի» զգացումը Աստծուց չէ:]

- Եղե՞լ են Կարինեի կայացրած որոշումներից, որոնք այլ կերպ կկայացնեիք: Ի՞նչ եք կարծում, նա պե՞տք է պատասխանատվության ենթարկվի և ինչ-որ կերպ պատժվի իր կայացրած որոշումների համար:
- Ի՞նչ է ձեզ ասում Ճգնաժամի ժամանակ մարդու մտավոր դժվարությունների մասին, եթե Կարինեն մտածում էր իր քաց հողաթափերի մասին, եթե փորձում էր իր երեխաներին ապահով տեղ հասցնել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ երեք պարբերությունները՝ «Մեղքի» և «Ամոքի» մասերի միջև]

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

Զեռնարկ
Էջ 32

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

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

- Զեզանից որևէ մեկը պայքարո՞ւմ է մեղքի կամ ամոքի զգացումի հետ կապված այն որոշումների հետ, որոնք պետք է կայացնեիք կամ այն, ինչ պետք է անեիք, կամ այն մտքերը, որոնք ունեցել եք, եթե ապրում էիք աղբեջանական հարձակման հոգետրավման:
- Արդյո՞ք որևէ մեկը բավականաշափ վստահ կզա մեզ հետ կիսվելու իր փորձով:
- Որտեղի՞ց են զալիս ձեր մեղքի կամ ամոքի զգացումները: Ի՞նչ եք կարծում, դրանք ինչ-որ նպատակ ունե՞ն:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը՝ մինչև «Կեղծ մեղքի զգացում»:]

Մեղքի զգացումը իրականում կարող է լավ բան լինել: Եթե 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 «խիոճը» (տես Հոռվմ. 1:19,20; Հովհ. 16:7-11):

Եթե մենք լիարժեք կերպով հետևեինք մեր խոճին, մենք կհնազանդվեինք Աստծու բոլոր պատվիրաններին: Աստված մեզ տվեց խիոճ 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 ավագին 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

Հինագանդվել 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 ինքնազնահատականը դառնում է այսպես՝ «Ես թերարժեք մարդ եմ»: Սա հանգեցնում է դեպքեսիայի և հուսահատության: Մենք կարող ենք նույնիսկ մեր ամոթը փոխել զայրույթի, հիասթափության և մեղաղքելու ուրիշներին, նույնիսկ նրանց, ովքեր փորձում են օգնել մեզ:

Սիա 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 չեն մտածի: Նա ստիպված էր իր և իր ընտանիքի համար մի բանի 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 զրել է Վալորի Բերթոնը. «Իրական մեղքի զգացումը հոգևոր ուղեցույց է: Կեղծ մեղքինը՝ հոգևոր շրջադարձ»:

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

- Քիչ առաջ կարդացածի համաձայն, ինչպես կարող է մեղքի զգացումը իրականում լավ բան լինել: Ինչո՞ւ է Աստված այն թույլ տալիս:
- Եթե մենք մեղավոր ենք զգում ինչ-որ բանի համար, որ արել ենք, ի՞նչ է տեղի ունենում, եթե մենք որոշենք ոչինչ չանել այդ մեղքի զգացումների դեմ:
- Չեք կարծիքով, այդ ինչպես է, որ «Ճշմարիտ մեղքի զգացումը» հոգևոր ուղեցույց է, մինչդեռ «կեղծ մեղքի զգացումը» նման է հոգևոր շեղման»:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ «Կեղծ մեղքի զգացում» հաջորդ բաժինը, մինչև առաջին կետը՝ «1. Մենք ինքներս»]

Կեղծ մեղքի զգացում

Եթե 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 բան 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 բանների 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:

Զեռնարկ
Էջ 33

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 բավականաշափ լավը չեմ: Մարդիկ կիմանան, որ ես ձախողում եմ»:

Սա կարող է լինել Կարինեի խնդիրը: Իրատեսակա՞ն 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: Ոչ: Բայց չգիտես ինչու, նա իրատեսական էր համարում այդպես մտածելը, և այժմ նրա սրտին ծանրացել է մեղքի զգացումը:

- Դուք, հավանաբար, լսել եք «Երբեմն ես իմ ամենավատ թշնամին եմ» արտահայտությունը: Մեզանից ոմանք չափազանց խիստ են վերաբերվում իրենք իրենց և անընդհատ ինքնարքնադատում են ներքուստ: Կա՞ ձեզնից որևէ մեկը, ով երբեմն այդպես է զգում:
- /Եթե կան.../ Որևէ մեկը կարո՞ղ է մեզ օրինակ բերել, թե ինչպիսին է այդ ինքնարքնադատությունը: Արդյո՞ք այդ պրակտիկան օգտակար է ձեզ համար, թե խանգարում է:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ երկու կետերը «2. Ուրիշներ» և «3. Սատանան»:]

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 չկատարեն: Եթե դու «մարդկանց հաճեցնող» ես, ընդունում ես այդ պահանջները և անում ես հնարավոր դրանց համապատասխանելու համար: Իսկ եթե չես, դու նույնպես ընդունում ես նրանց դատապարտումը: Դուք չգալու վախր 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 եթ տեսնում ես, որ չես կարող, մեղավոր ես զգում, որ հիասթափեցրել ես ընկերներիդ, և դա ավելի մեծ վնաս է հասցնում քո ինքնագնահատականին:

3. Սատանան. Մեր իոգու թշնամին կաշխատի վերը նշված առաջին երկու աղյուրների հետ համատեղ: Նա զիտի մեր խոցելի կողմերը և մեր արձագանքները: Հիսուսն ասաց, որ սատանան զալիս 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 երրայերեն անունը նշանակում է «չարախոսող, հակառակորդ կամ զրպարտող»: Նա կօգտագործի ձեր սեփական ձայնը ձեր զիշում և ուրիշների ձայնները՝ ձեզ մեղադրելու ձախողման, վաստ 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»:

- Ձեզանից որևէ մեկը երբնէ ունեցել է փորձ, երբ ընտանիքի անդամը կամ ծանոթը ձեզ կոշտ քննադատել է ձեր կայացրած որոշման համար: Նրանց խոսքերը ձեզ օգնե՞լ են, թե՞ ոչ: Ի՞նչ զգացողություններ առաջացրեցին դրանք:
- Ձեզանից որևէ մեկը երբնէ կոշտ քննադատության ենթարկե՞լ է ինքներդ ձեզ, քանի որ չկարողացաք արդարացնել ուրիշների սպասելիքները ձեր հանդեպ կամ որովհետև չկարողացաք կատարել ձեր ստանձնած պարտավորությունը: Այդ ինքնաքննադատությունն օգտակա՞ր էր, թե՞ վնասակար:
- Ձեր կարծիքով, սատանան ի՞նչ դեր ունեցավ ձեր ինքնաքննադատության և կեղծ մեղքի զգացումի «կրակը վառելու» մեջ:

[Անցեք իսլով և թող յուրաքանչյուր որ կարդա «Կեղծ մեղքի զգացման օրինակներից մեկը»: Խնդրեք նրանց նշան դնել անցյալում ապրած օրինակներից որևէ մեկի կողքին:]

Կեղծ մեղքի զգացման օրինակներ

Զեռևարկ
Եջ 34

- **Մեղքի զգացում փախչելու/կովելու/սառած արձագանքի դեպքում:** «Ես միշտ մտածել եմ, որ շատ համարձակ եմ: Բայց երբ զինվորները եկան մեր շենք, ես ուղղակի խուճապի մատնվեցի ու փախսա: 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 չեր 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 զիտեմ, որ դրանից անմիջապես հետո մեր տարածքը ոմբակոծվել 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 լուս, 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 ոգլորության մեղքը.** «Ես ամաչում եմ դրա համար, բայց չեմ կարող չմտածել. «Ես այնքան ուրախ եմ, որ չեմ սպանվել»: Ինչպե՞ս կարող եմ ինձ լավ զգալ, եթե մյուսները մահացան:

- Որևէ մեկը կցանկանա՞ կիսվել իր փորձով Կեղծ մեղքի զգացման այս օրինակներից որևէ մեկի հետ: [Ահա մի քանի հարցեր, որոնց շուրջ կարող եք մտածել...]
 - Մեղքը, որ զգում էիք, Աստծուց էր, թե՞ այլ աղբյուրից:
 - Մեղքի այդ զգացումը դեռ խանգարո՞ւմ է ձեզ:
 - Ձեր զգացած մեղքը ձեզ դրդե՞լ է որևէ դրական առումներով:

[Իհարկե, դա կարող է պատահել: Դա կախված է մարդու մտածելակերպից և դրական հայացքից: Բայց եթե մեղքի զգացումը այն է, որ քեզ անհաջողակի պես զգաս, դա միանշանակ կեղծ է և կործանարար:]

[Նորից շրջեք խմբով և թող յուրաքանչյուր ոք կարդա մեկ պարբերություն կամ կետ հաջորդ բաժնում, մինչև «Ինչպես կարող ես խուսափել...»]

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/կովելու/սառած արձագանքի համար: Աստված մեզ տվել է մի շարք կենտրոնացված ռեակցիաներ, որոնք ակտիվանում են, եթե մեզ սպանում են մարմնական վնասվածքներ կամ մահ: Մենք չենք կարող վերահսկել այդ արձագանքները. դրանք ակամա են, ինչպես շնչառությունը կամ սրտի աշխատանքը: Դրանք անկառավարելի ուժիքներ 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: Հետազայում մենք կարող ենք տեսնել այլ տարրերակներ, բայց ճգնաժամի պահին դուք չեք կարող նկատել այդ

բոլորը: Դուք արեցիք հնարավորը, և ոչ ոք, այդ պահին և այդ պայմաններում, չեր 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: Բազմապատկեր դա շրջակա միջավայրի բոլոր փոփոխություններով, թշնամու կամքով և նրանց կամքով, ում համար նրանք «պատասխանատու» են, և դուք կարող եք տեսնել բոլորի համար անվտանգությունը երաշխավորելու անհնարինությունը: 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 հիասքափած զգալ, թե ինչպես են իրադարձությունները զարգացել: Բայց մի՛ փոխանցիր այդ զգացմունքները 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:

- Եկեք վերանայենք «Կեղծ մեղքի զգացման» որոշ փորձառություններ, որոնք կիսվել են ձեզանից ումանք: Ո՞րն էր «կեղծ նախադրյալ», մտածողության սխալը կամ սուտը, որն ընկած էր յուրաքանչյուրի հիմքում: /Եթե նրանք չեն կարող մտածել Կեղծ մեղքի հետ կապված որևէ անձնական փորձառության մասին, անցեք ցուցակում ներկայացված մի քանի օրինակներով և փորձեք բացահայտել կեղծ նախադրյալը կամ սխալ մտածողությունը:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ ստորև բերված առաջին բաժինը «Հավատք» մինչև «Փաստեր»:]

Ինչպես կարող ես խուսափել կեղծ մեղքի զգացումների անողոք հարձակումներից

Զեռնարկ
Էջ 35

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 կիսանգարի 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 օրինություն 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 էլությունը: Կենտրոնացեք դրական հնարավորությունների վրա: Սա կմեծացնի հավանականությունը, որ այն, ինչի վրա հույս ունեք, իրական կդառնա: Ինչպես Աստվածաշունչն է ասում Եքրայեցիս 11:1-ում:

Ի՞նչ է հավատքը: Հաւատքն էլ յուսացած բաների հաստատութիւնը՝ եւ չ'երեւեցող բաների ապացոյցն է: Դա վստահ երաշիկը 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:

- Ձեզանից ոմանք ապրել են բավականին դժվար իրավիճակներ: Հետ նայելով, կարո՞ղ եք մտածել մի պատճառի մասին, թե ինչո՞ւ Աստված ձեզ անցկացրեց այդ փորձառության միջով, ինչո՞ւ դուք ողջ մնացիք: Մի փոքր պատկերացրեք. ի՞նչ ծրագիր կարող էր Նա ունենալ ձեզ համար:
- Ինչպե՞ս կարող է այս բաների մասին մտածելն օգնել ձեզ հաղթահարել կեղծ մեղքի զգացման վնասակար հետևանքները:

[Ինչ-որ մեկին ինդրեք կարդալ «Փաստեր» հաջորդ բաժինը մինչև «Փոխեք ձեր ներքին երկիխոսությունը»:]

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. Աստուծ 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 բարեխոս էլ է: Ապա ո՞վ կ'յաժանէ մեզ Քրիստոսի սէրիցը. Տառապա նք, թէ նեղութի նն, թէ հալածա նք, թէ սո՞վ, թէ մերկութի նն, թէ վտա նգ, թէ սո՞ր: Ինչպես գրուած է, թէ Քեզ համար մեռցնվում ենք բոլոր օրը եւ մորթուելու ոչխարի պէս համարուեցանք: Բայց այս ամեն բաներումն առաւել եւս յաղթում ենք նորա միջոցովը որ մեզ սիրեց, Որովհետեւ հաստատ գիտեմ, որ ոչ մահ, ոչ կեանք, ոչ հրեշտակներ, ոչ իշխանութիւններ, ոչ գօրութիւններ, ոչ ներկայ բաներ, ոչ գալու բաներ, Եւ ոչ

բարձրութիւն, ոչ խորութիւն, եւ ոչ մէկ ուրիշ ստեղծուած քան կարող է մէզ բաժանել Աստվածոյ սէրիցը որ մէր Տէր Յիսուս Քրիստոսումն է:

- Ինչպէ՞ս է խորհրդածելը այն փաստի շուրջ, որ Աստված սիրում է ձեզ, անկախ ամեն ինչից, օգնում ձեզ դիմակայել կեղծ մեղքի զգացումներին:
 - Երբ մտածում եք, թե ինչ կարծիք ունի Աստված ձեր մասին, տեսնո՞ւմ եք, որ Նա սովորաբար քննադատում է ձեզ, հիասթափված է ձեզանից և դատում է ձեր սխալների համար: Կամ ինչպիսի՞ն է ձեր սիրող Հայրը, ո՞վ է Նա ձեզ համար. ով ներում է ձեր մեղքերը և ով ցանկանում է օգնել ձեզ:
- Եթե առաջինը, ինչո՞ւ եք կարծում, որ այդպես է: [Նշեք, որ Ճիշտ հակառակն է: Փաստն այն է, որ Նա միանշանակ վերջինն է:]
- Եթե առաջինը, ո՞րն է այդ մտքի հիմքում ընկած կեղծ նախադրյալը, մտածողության սխալը կամ սուտը:
- Եթե վերջինը, ապա ինչպէ՞ս դա կօգնի ձեզ հաղթահարել կեղծ մեղքի զգացման հետևանքները:
- Ինչպէ՞ս է մեր նոր կարդացած համարը (Հոռմ.8:33-39) առնչվում այս գլխի սկզբնական համարին (Հոռմ.8:1):

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Փոխեք ձեր ներքին երկիխոսությունը»]

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

Ձեռնարկ
Էջ 36

- Ենթադրենք, ձեր «ներքին ձայնը» սկսում է ձեզ ասել. «Դու զիտես, որ չպետք է գնեիր այդ զգեստը քեզ համար: Դա չափազանց թանկ էր: Դուք այնքան սնոսի և հպարտ եք: Այդ գումարը կարող էր շատ ավելի արդյունավետ ծախսվել մեկ այլ տեղ: Այն ամենը, ինչ ձեզ հետաքրքրում է, դա ինքներդ էք»: Ինչպէ՞ս կարող եք փոխել այդ ներքին երկիխոսությունը:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ «Աստծուց օգնություն ինդրեք» և «Խոսեք այդ մասին» թեմաներով հաջորդ երկու պարբերությունները:]

Աստծուց օգնություն ինդրեք: Երբ զիտակցեք, թե ինչպես է կեղծ մեղքի զգացումը ձեզ ցած քաշում, խնդրեք Աստծուն հեռացնել այն ձեզանից: Շարունակեք այն բերել Նրա առջն աղոթքով և թույլ տվեք, որ Նա այդ բեռլ 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 խորհրդատուններ, պարզապես լավ ունկնդիր, ում դուք վստահում եք: Խոսեք նրանց հետ, եթե զգում եք այդ բունավոր 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:

- Եթե Աստծուն խնդրեք հեռացնել ձեր կեղծ մեղքի զգացումը, որքանո՞վ եք վստահ, որ Նա իրականում կօգնի ձեզ ազատվել դրանից: Ինչպես և ձեր հավատքի ուժը ազդում այս գործողության մեջ:
- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ կարող է շատ կարևոր լինել գտնել մեկին, ում դուք կարող եք «պատմել» կեղծ մեղքի զգացման մասին, որի հետ դուք կարող եք պայքարել:
- Ո՞ւմ մասին կարող եք մտածել, որ ձեզ հարմարավետ կզգաք՝ կիսվելով կեղծ մեղքի զգացման հետ կապված պայքարներով: Կարո՞ղ է դա լինել այս խմբում գտնվող որևէ մեկը: Եթե կարող եք ինչ-որ մեկի մասին մտածել, գրեք նրա անունը ձեր ձեռնարկում այս բաժնի կողքին:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Իրական մեղքի զգացում» բաժնի առաջին մասը, մինչև «Ի՞նչ պետք է անենք...»]

Իրական մեղքի զգացում

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

Աստվածաշունչն ասում է մեզ, որ «բոլորը մեղանչեցին և ընկան Աստծո փառքից» (Հո.3:23): Սա 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, եթե մենք խախտում ենք Նրա օրենքները:

«Որովհետեւ Աստուծոյ ուզած կերպով տրտմութիւնը, ապաշխարութիւն է գործուս փրկութեան համար առանց զջալու. բայց աշխարհքի տրտմութիւնը մաս է գործուս»: (ԲԿորն. 7:10)

Թեև կեղծ մեղքի զգացումը ոչինչ է, բայց մեզ մղում է դեպի դեպրեսիա, հուսահատություն և մաս: 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 օրինված վայր: Ոչ ոք չի զջում դրա համար:

- Կարո՞ղ է որևէ մեկը կիսվել մի դեպքով, եթե դուք սխալ բան եք արել, զգացել եք Աստծո հանդիմանությունն ու ուղղումը, և դա ձեզ դրդել է ապաշխարել և ևս մեկ անգամ ճիշտ լինել Աստծո հետ:

- [Առաջնորդ - ժամանակից մի քիչ շուտ մտածեք մի դիպված, որպեսզի պատրաստ լինեք կիսվելու նմանատիպ օրինակով ձեր կյանքից, եթե ոչ ոք անմիջապես չարձագանքի: Ձեր կիսվելը կարող է «խթանել» այլ մարդկանց կիսվելուն:]

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին մասը, միայն «1. Խոստովանեք» մինչև «2. Ապաշխարեք»]

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

1. Խոստովանեք. «Խոստովանել» բառը գալիս է հունարենից (լեզու, որով գրվել է Նոր Կտակարանի մեծ մասը) նշանակում է «ասել նույնը, ինչ»: Եթե 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 ներփակ ինձ»: Աստվածաշունչը մեզ մեծ խոստում է տալիս այս կապակցությամբ.

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

- Որոշ հավատքի ավանդույթներ մարդկանց ուղղորդում են խոստովանել իրենց մեղքերը քահանայի մոտ: Սա հիանալի կարգապահություն է և ապահովում է մեծ պատասխանատվություն, բայց դուք կարծում եք, որ բացարձակապես անհրաժեշտ է քահանային ներգրավել դրանում: Մի՞թե մենք չենք կարող մեր մեղքերը ուղղակիորեն Աստծուն խոստովանել քանի որ հենց Նրան ենք «վիրավորել» մեր անհնագանդությունով:
- Աստված արդեն գիտի, որ մենք մեղք ենք գործել: Ի՞նչ օգուտ է տալիս Նրան «նույն բանն ասելը»: Մենք նրան ոչ մի նոր տեղեկություն չենք տալիս: Ինչու է դա կարևոր:
- Եթե մենք չենք խոստովանում մեր մեղքերը Աստծուն և, հետևաբար, մենք չենք ներփում, ի՞նչ հետևանքներ է դա ունենում:

[Թույլ մի տվեք, որ խումբը շեղվի «Դե, դուք կորցնում եք ձեր փրկությունը և գնում դժոխք»: Եթե մենք վերատին ծնված քրիստոնյաներ ենք, և, հետևաբար, մեզ հավիտենական կյանք է տրվել, Աստծո հետ մեր կյանքը հենց դա է՝ հավիտյան: Բայց որպես քրիստոնյաներ, երբ մենք մեղանչում ենք (և բոլորս էլ կմեղանչենք) և չենք ցանկանում դա խոստովանել և ապաշխարել, դա թուլացնում է մեր հարաբերությունները Աստծո հետ (այդքանով չի վերջանում), և մենք ամբողջությամբ չենք զգում առատությունը, առաջնորդությունը և միահարությունը, որ Աստված ցանկանում է տալ մեզ: Այս մասին ավելի շատ կիսունք 11-րդ գլխում՝ Սուրբ Հոգու մասին բաժնում, իսկ 14-րդ գլխում՝ «Եթե ես պետք է մեռնեմ այս զիշեր»: Մեկ այլ լալ հատվածներ մեր հավիտենական ապահովության մասին. Հովհ.3:16,36; 5:24; 10:27-29; Հոռմ. 8:33-39, որն արդեն մենք կարդացինք:]

[Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժնին «Ապաշխարեք» մինչև «Եզրահանգում»:]

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 հոգեստ 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 խսկապես 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: Չեր գործողությունները կհաստատեն ձեր մտադրությունները: Երբ դա տեղի է ունենում, այն ճանապարհ է բացում Աստծու համար՝ անարգել կերպով բերելու Իր ամոքումը ձեզ: Ապաշխարելը կարող է նույնիսկ նշանակել, որ դուք պետք է հատուցեք ձեր գործած մեղքի համար: Խսկական 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 համար լինենք մեր խնդրանքների հարցում.

Եւ ես ասում եմ ձեզ, Խնդրեցիք՝ եւ կտրուի ձեզ, որոնեցիք եւ կ'զտնիք, դուռը թակեցիք՝ եւ կ'բացուի ձեզ: (Ղուկ. 11:9)

- Ինչո՞ւ է այդքան կարևոր մեր մոտեցման մեջ ներառել «ապաշխարությունը», երբ զիտակցում ենք, որ մեղքի զգացումը Աստծուց է: Ինչո՞ւ «խոստովանությունը» բավարար չէ:
- Եթե ձեր մեղքի զգացումը չվերանա անմիջապես խոստովանությունից և ապաշխարելուց հետո, ինչպե՞ս կզգաք ձեզ: Ի՞նչ պետք է անեք դրա հետ կապված: [Շարունակեք հարցնել]

[Վերևում մեջբերված Աստվածաշնչի Ընդայնված տարբերակը Ղուկաս 11:9-ի ավելի ճշգրիտ թարգմանությունն է: Ճիշտ այնպես, ինչպես դա անում են բնօրինակ հունարեն լեզվով, Հիսուսի խոսքերն ընդգծում են, որ մենք ոչ միայն պետք է խնդրենք, փնտրենք և թակենք, այլ շարունակենք խնդրել, փնտրել և թակել: Սա հավատքով քայլելու կարևոր մասն է՝ շարունակել հավատալ Աստծուն և համար լինել մեր աղոքքներում, նույնիսկ երբ մենք անմիջապես դրական արդյունքներ չենք տեսնում: Աղոքքի մեջ հաստատակամորեն Հիսուսին դիմելու անհրաժեշտության մասին տե՛ս Ղուկաս 11:5-10 և Ղուկաս 18:1-8]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Եզրականգումը»:]

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 վարկեք դրանց հետ կա մ կեղծ մեղքի զգացումների խաբումիկ հարձակումներին հակազդելով հավատքով, փաստերով և այլն, կա մ արձագանքելով իրական մեղքին՝ խոստովանությամբ և ապաշխարությամբ: Թույլ տալ, որ այդ զգացմունքները մնան թաղված և չհասցեազրված, հետազայում 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 առբյուրը:

- Ո՞րն է ամենակարևոր կիրառությունը, որը դուք կվերցնեք այս ուսումնասիրությունից այսօր: Մի բովե հատկացրեք և հետ նայեք այս գլխին, նախքան պատասխանելը:

[Ինչ-որ մեկը, կամ դուք, կարդացեք վերջին աղործը]

Աղոթք

Հայր, ինդրում եմ, օգնի ր ինձ տարրերել 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 հաձելի չէ: Բայց երբ իմ թշնամին մեղադրում է արարքների մեջ, որոնք դեմ չեն Քո կամքին, օգնի ր ինձ հասկանալ և թույլ չտալ, որ նա փշացնի 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:

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՌԱԴԵԳՈՒՅ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 5

Ինչպե՞ս է հոգետրավման ազդել ինձ վրա:

Քրիս Աղսիթ

ԶԵՂՆԱՐԿ
Էջ 39

Այս գլխի նպատակները

- Օգնել խմբի անդամներին հասկանալ հոգետրավմայի ռեակցիաների ֆիզիոլոգիան
- Խմբի անդամներին տեղեկացնել տրավմայի ռեակցիայի ախտանիշների լուսապատկերի մասին
- Խմբի անդամներին հնարավորություն տալ ինքնուրույն գնահատել տրավմայի ախտանիշները
- Օգնել նրանց հասկանալ, թե ինչպես և ինչու է Աստված մեզ ծրագրավորել արձագանքել, երբ բախվում ենք վտանգավոր իրավիճակների:
- Խմբի անդամներին տալ գործնական ուղիներ՝ իրենց կամ ուրիշների վերհուշերի (ֆլեշբեք) հետ աշխատելու համար:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա սկզբի համարը:]

Որովհելու իմ անձը լցուեցաւ չարիքներով, եւ կեանքս մօպեցաւ դժոխքին (Սաղ. 88:3)

- Կզարմանա՞ք, եթե իմանաք, որ այս համարը գրվել է Դավիթ թագավորի՝ հզոր ռազմիկի, կողմից, ում մասին ասում էին, որ «Աստծու սրտին հաճելի մարդ է»: Կսպասեի՞ք նման վհատեցնող խոսք Աստծու մարդուց:
- Դուք երբեւ այսպես զգացե՞լ եք: Ի՞նչ էր կատարվում ձեզ հետ այդ պահին:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Լիայի պատմությունը և դրան հաջորդող պարբերությունը:]

Լիայի պատմությունը

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

Դուք պետք է հասկանաք, որ այն քաները, 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 լրել մեր բնակարանը՝ ունենալով ընդամենը երկու ճամպրուկ, առանց որևէ երաշխիքի, որ մենք երբեկ կկարողանանք վերադառնալ այնտեղ: Ամուսինս ստիպված է եղել հերթապահություն իրականացնել Հայաստանի և Աղրբեջանի սահմանին անվտանգությունը պահպանելու համար: Ամեն օր վախենում եմ, որ նրան կսպանեն. հետո մեր ընտանիքը ի՞նչ կանի: Երբ փորձում էինք փախչել Շուշից, մեզ վրա կրակեցին աղրբեջանցի 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 զույգ մեզ տարավ իրենց տուն, և մենք անշափ շնորհակալ ենք: Բայց ես դեռ շատ վախենում եմ: Գիշերը քիչ եմ քնում, պարզապես չեմ կարողանում դիմանալ մղձավանջներին: Թեև ես հարյուրավոր կիլոմետրեր հեռու եմ ցանկացած մարտից, ես շարունակում եմ մտածել, որ աղրբեջանցի զինվորը դուրս է ցատկելու կայանված մեքենայի կամ դրան հետևից և սկսելու է կրակել իմ վրա: Երբեմն, երբ ես մեքենա եմ վարում, ինձ թվում է, թե վերադարձել եմ Լաշինի միջանցքին, և ես սկսում եմ խենթի պես վարել՝ սահմանված արագությունից շատ ավելին: Դա սարսափեցնում է երեխաներին:

Ինչո՞ւ 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, սրտածմլիկ 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:

- Որո՞նք էին այն զգացմունքներից մի քանիսը, որոնք, ըստ ձեզ, զգում էր Լիան այս ընթացքում:
- Չեզանից որևէ մեկը կարո՞ղ է իրեն նույնականացնել Լիայի հետ:
- Եթե ձեզանից որևէ մեկը ստիպված է եղել լրել իր տունը պատերազմի(ների) ժամանակ, կարո՞ղ էք կիսվել մեզ հետ, թե ի՞նչ է տեղի ունեցել, և ի՞նչ հույզերի հետ եք պայքարել այդ ընթացքում:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը, ներառյալ հոգետրավմայի ռեակցիայի տասը պատճառների ցանկը և ցանկից հետո պարբերությունը մինչև «Հոգետրավմայի լուսապատկերը»:]

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 զատ.

- Ֆիզիկական հարձակում, ավտոմեքենաների կողոպուտ
- Սեռական բռնություն, բռնաբարություն

- Առևտնագում, պատանդ ընկնել
- Սիաթեկչություն
- 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, եթե 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 եռել 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»:

- Դուք բոլորդ ել պատերազմական հոգետրավմա եք ապրել: Ձեզանից քանի՞սն են զգացել այս ցանկի փորձառություններից մեկը կամ մի քանիսը, քաներ, որոնք կարող են տեղի ունենալ նույնիսկ ներկայիս պատերազմից առաջ:
- Ինչպես են նախկինում ստացած վնասվածքներն ավելի դժվարացրել պատերազմի հետ կապված ձեր հոգետրավմատիկ փորձառությունները:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Հոգետրավմայի լուսապատկերը» մինչև 1. Ներիտուման (կամ փորձառությունը կրկին ապրելու) ախտանիշները:]

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 հոգենոր 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

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
- Առաջարրանքների վրա կենտրոնանալու դժվարություն
- Գրգռվածության, ոյուրագրգռության, 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:

- Ինչպես վերը ընթերցեցինք, ախտանիշները, որոնք գտնվում են լուսապատկերի այս «մեղմ» ծայրում, սովորաբար անհետանում են վատ փորձառությունից հետո մի քանի ժամվա կամ օրվա ընթացքում: Ես դա անվանում եմ պարզապես «վատ փորձառություն», քանի որ այն կարող է իրականում չհասնել այն մակարդակին, ինչ մենք կանվանեինք «հոգետրավմա», եթե ախտանիշներն արագ և հեշտությամբ անհետանան: Բայց եթե այս նույն ախտանիշները պահպանվեն ավելի քան մի քանի շաբաթ, մենք ձեր փորձառությունը կդնենք լուսապատկերի աջ ծայրում:
- Կարո՞ն դ եք մտաբերել վատ փորձառությունների այս «մեղմ» մակարդակի մի քանի օրինակներ ձեր կյանքից: Կցանկանա՞ք կիսվել խմբի հետ:

Այժմ մենք կանդրադառնանք հոգետրավմայի ախտանիշների չորս դասերին, որոնք գտնվում են լուսապատկերի «ծանր» կողմում: Ես կցանկանայի չորս կամավոր, ովքեր կկարդան ախտանիշների յուրաքանչյուր դասը: Ընթերցանության ընթացքում, նշեք ցանկացած ախտանիշի կողքին, որը դուք զգացել եք նախկինում կամ այժմ զգում եք:
[Հանձնարարեք չորս տարրեր մարդկանց կարդալ «Ծանր» ախտանիշների չորս դասերը հաջորդ երկու էջերում, իսկ հինգերորդը կարդա բաժնի վերջին երկու պարբերությունները մինչև «Խանգարում, թե վնասվածք»:]

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 չրուժվեն⁵.

Զեռնարկ
Էջ 41

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 ուժակցիաներ:

- Մղձավանշներ

⁵ Չորս 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.*

- 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/դիսցիատիվ դրվագների մտարերում (ներկայիս աշխարհը կարծես անհետանում է, և դուք հանկարծ վերադառնում եք ձեր հոգետրավմատիկ փորձառության վայրը)
 - Խուճապային հարձակումներ, անորոշ անհանգստություն, վախ կամ սոսկում
- 2. Խուսափելու ախտանիշներ.** Դուք փորձում եք խուսափել իրավիճակներից, մարդկանցից կամ իրադարձություններից, որոնք ձեզ հիշեցնում են ձեր հոգետրավմայի 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 հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին
 - Ֆիզիկական/հուզական արձագանք այն բաներին, որոնք ձեզ հիշեցնում են հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին
 - Ինքնամեկուսացում, սոցիալական շփման հանդեպ վախ
 - Անհանգստության զգացում ամբոխի, երթեւկության խճողումի մեջ հայտնվելուց
 - Շատ դժկամությամբ եք խոսում ձեր հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին
 - Ինքներդ ձեզ «թմրեցնելու» համար կախվածություն առաջացնող նյութերի չարաշահում (թմրանյութեր, ալկոհոլ, սնունդ)
- 3. Մտածողության և տրամադրության փոփոխություններ.** Հնարավոր է, որ չկարողանաք հիշել հոգետրավմատիկ 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 ձանաշղողական ունակություններ (դանդաղ մտածողություն, շփոթություն, խնդիրները լուծելու կարողության վատթարացում, թույլ հիշողություն):
 - Հոգետրավմատիկ իրադարձության (իրադարձությունների) հիմնական հատկանիշները հիշելու անկարողություն:
 - Մշտական, բացասական հույզեր կապված հոգետրավմայի հետ (վախ, սարսափ, զայրույթ, 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 ինքնամեղրանք կամ այլոց նկատմամբ մեղադրանք իրեն պատահած հոգետրավմատիկ 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 տիրել, ներքուստ «մեռած» է զգում:
- Ուրիշներին վստահելու անկարողություն

Զեռնարկ
Էջ 42

4. Գրգովածության և ռեակտիվության փոփոխություններ. Վախենալով հետագա հոգետրավմայից՝ դուք միշտ զգո՞ւ եք, տեղից վեր թռչող, զայրացած, դյուրագրգիռ և դժվարանում եք քննել:

- Զայրույթը, դյուրագրգությունը, տարածայնությունները արագ վերածվում են թեժ վեճերի, գոռզուցների, ֆիզիկական կրիվների, 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 կգերադասենք «չափից շատ» զգալ, քան ոչինչ չզգալ:
- Քննելու կամ քնած մնալու խնդիր, անքնություն, գիշերային քրտնարտադրություն:
- Սրտի արագ աշխատանք, արագ շնչառություն, առանց հիմնավոր պատճառի սրտիսփոց:
- Ֆիզիկական հոգնածություն
- Հավատքը հարցականի տակ դնել կամ հավատքից հրաժարում, Աստծո կողմից դավաճանված կամ լրված լինելու զգացում, բարկանալ Աստծո վրա:
- Մարդասպանության մտքեր
- Ինքնասպանության մտքեր, փորձեր
- Դեպքի տարելիցի հանդեպ ռեակցիա (հոգետրավմատիկ իրադարձության ամսվա կամ տարվա մոտենալու ժամանակ անհանգստանալը)
- Աղրենալինից կախվածություն ձեռք բերել (ավելորդ ռիսկի դիմել, վտանգավոր վարքագիծ)
- Ինքնախեղում, կտրվածքներ անել, չափից ավելի դաշվածք 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»:

Զեռնարկ
Էջ 44

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:

- Ես վստահ եմ, որ ձեզանից շատերը, եթե ոչ բոլորը, նշումներ են դնում թվարկված ախտանիշներից մի քանիսի կողքին: Արդյո ք ձեզանից որևէ մեկը պատրաստ կլինի կիսվել ձեր ախտանիշներից մեկ կամ երկուսով, որոնք ձեզ ամենաշատն են հուզում:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին երկու պարբերությունները, մինչև «Եթե դուք պայքարում եք...»]

Խանգարո՞ւմ, թե՞ վնասվածք

Նրանք, ովքեր ախտանշաններ են ունենում լրացնական կամ ավելի քան մեկ ամիս, ըստ հոգեբանների՝ «Հետորավմատիկ սթրեսային խանգարում» (ՀՏՍՄ) ունեն: Այնուամենայնիվ, մեծ թվով մասնագետներ նախընտրում են «Հետորավմատիկ սթրեսային վնասվածք» (ՀՏՍՎ) 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 հոգենոր 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 իրենց 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 հետորավմատիկ սթրեսային վնասվածք տերմինը այս ռեսուրսի ողջ ընթացքում:

- Ձեզանից որևէ մեկին կանհանգստացնի՝ այն հանգամանքը, երբ ձեզ պիտակավորեն որպես «խանգարված»՝ ձեր ապրած հոգետրավմայի պատճառով /ինչպես «Հետորավմատիկ սթրեսային խանգարում»-ում:
- Ինչպես է ձեր վիճակը որպես «վնասված», այլ ոչ «խանգարված» ձանաչելը փոխում ձեր ինքնընկալումը:
- Ի՞նչ եք կարծում, դա ինչպես կփոխի գինվորի ինքնաընկալումը:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա ՀՏՍՎ-ի մասին յոթ փաստերի այս ցանկը սկզբունքում՝ կողմից մշակված պաշտպանական մեխանիզմ:]

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

- ՀՏՍՎ-ը հազարեալ 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 կլիներ, եթե չաղղվեիք: Դա ցույց է տալիս, որ դու մարդ ես, և որ քեզ համար կարեռ 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:
- ՀՏՍՎ -ն անվանվել է հոգու վերք և ինքնության վերք:
- Եթե մարդու ոտքին կրակել են, դուք չեիք ակնկալի, որ նրանք շուտով կկարողանան վագել և ցատկել: Նույն կերպ էլ հոգում վերք ունեցող մարդը որոշ ժամանակով դուրս պիտի մնա գործողությունների շրջանակից: Ամոքումը ժամանակ է պահանջում:

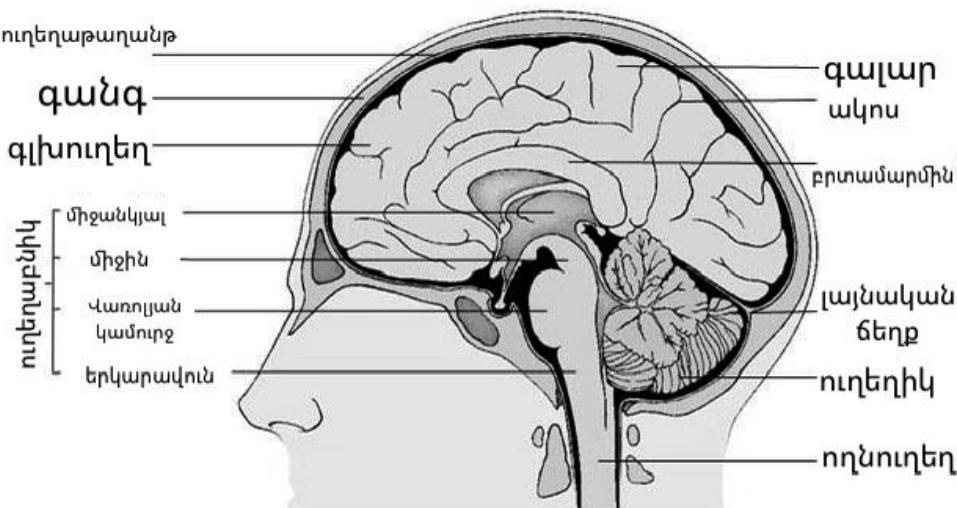
- Այս յոթ փաստերից ո՞րն է նորություն ձեզ համար, մի բան, որ նախկինում չեիք լսել կամ մտածել:
- Ո՞րն է ձեզ առավել միսիթարում և քաջալերում:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը, մինչև «Բայց անկախ նրանից, թե ով էք դուք...»]

Աստծու կողմից մշակված պաշտպանական մեխանիզմ

Աստծու գլխավոր ծրագրերից մեկը, երբ Նա ստեղծեց մեզ, այն էր, որ մենք պատրաստ լինենք պաշտպանվելու և գոյատևելու տարրեր 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 գործառույթները, ինչպիսիք են մեր շնչառությունը, մարսողությունը և սրտի բարախյունը: Ուղեղի ցողունը միշտ գերազանցում է մեր բարձրագույն ուղեղին՝ մեր ուղեղի այն հատվածին, որով մենք մտածում ենք, որոշումներ ենք կայացնում և այլն: Օրինակ, կարեռ չէ, թե որքան վատ եք դուք դա անում, դուք չեք կարող ստիպել ձեր սիրտը դադարել բարախել 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:



Ձեռնարկ
էջ 45

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

- Զեղանից որևէ մեկը զգացե՞լ է այնպիսի ծանր հոգետրավմա, որ ձեր ուղեղը և մարմինը քարացել են այս բաժնում նկարագրված պաշտպանության/զոյատևման ռեժիմում: Զեղանից որևէ մեկը կցանկանա՞լիս կատարվածով:
[Եթե ոչ ոք չի պատասխանում, բաց թողեք ստորև ներկայացված երեք այլ հարցերը և հարցրեք].
 - Ինչո՞ւ եք կարծում, որ մեր ուղեղի համար կարևոր է գոռալ ինքներս մեզ վրա՝ «Քիչ մտածել, ավելի շատ գործել», երբ բախվում եք հոգետրավմատիկ ճգնաժամի:
 - Անդրադարձնալով վերջին պարբերությանը, ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կարող է պատահել, երբ հասնենք «ապրելու կամ մեռնելու» ժամանակին: Ի՞նչ գործողություններ կարող է անել մարդը այս պահին, որպեսզի փորձի կենդանի մնալ:
 - [Հնարավոր պատասխաններ. խելազարվել կոմի ժամանակ, փախչել, լրել ընկերներին՝ ապահով տեղ հասնելու համար, սառել...]*
- Ի՞նչ զգացողություն ունեիք, եթե ձեր մարմինն անցավ պաշտպանության այդ ռեժիմին:
- Ի՞նչ զգացողություն ունեիք սպառնալիքն ու վտանգն անցնելուց հետո:
- Ինչպես ս կասեք, որ այս պաշտպանական մեխանիզմները կարող են նվազագույնի հասցնել ձեր վնասվածքները կամ պահել ձեզ կենդանի:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը, մինչև «Թաղված լինել ճգնաժամի սիհազանգման ռեժիմում»]

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

- Աստված ձեզ տվել է այս ռեակտիվ ուղին, որպեսզի կարողանաք անել այն, ինչ անհրաժեշտ է գոյատևելու համար: Դա ձեզ կենդանի պահեց: Աստված զիտի, որ երբ մեր կյանքին վտանգ է սպառնում, պետք է դրսնորվի այս պահվածքը, այլապես մենք կարող ենք մահանալ: Այդ պահին աշխարհում բոլոր վերլուծությունները, արժանապատվությունը, խելքը, քաղաքավարությունը բացարձակապես անտեղի են:
- Ինչքան էլ ջանք թափեք, չեք կարողանա կասեցնել այս արձագանքը: Կարո՞ղ եք կանգնեցնել ձեր սրտի բարախյունը միայն դրա մասին մտածելով: Ոչ: Մենք նույնպես չենք կարողանում կառավարել ինքներս մեզ, երբ մեր ուղեղը միացնում է այս ռեժիմը: Ամաչելու կարիք չկա:

Եթե դուք ներկայում գգում եք պատերազմական հոգետրավմա կամ ՀՏՎՎ, հույս ունենալու շատ պատճառներ կան: Տարիներ շարունակ մարդիկ, ովքեր ուսումնասիրել են հոգեմաշ անող սթրեսի և հոգետրավմայի զոհերին, զարմացած են եղել այս հաղթահարածների ձկունությամբ: Փախստականների ճամբարի բնակիչները, ոազմագերիները, որոնք տարիներ անց ազատ են արձակվել գերությունից հետո, ահաբեկված պատանիները 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 փլուզված կյանքը, կարիերան և ընտանիքը, նույնիսկ երբ դուք պայքարում եք ամենադառը հիշողությունների հետ:

Զեռնարկ
Էջ 46

- Կա՞ մեկը, ով ամաչում է այն ամենից, ինչ արել է այս ինքնապաշտպանական հոգետրավմայի ռեակցիաների ժամանակ: Շատ զինվորներ ամաչում են, բայց շատերը, որ զինվորներ չեն, նույնպես: Եթե այս, ապա այս բաժինը պետք է փորձի օգնել ձեզ հասկանալու, որ ձեր արձագանքները նորմալ էին և լավ, քանի որ Աստված դրանք ծրագրավորեց ձեր մեջ ձեզ կենդանի պահելու համար:
- Ձեր ապրած հոգետրավմայի պատճառով դուք կարող եք ճնշված և մի փոքր անհույս զգալ հենց հիմա: Բայց 1-ից 10 սանդղակով, որտեղ 1-ը նշանակում է «Ոչ մի կերպ հնարավոր չէ», իսկ 10-ը «Ես վստահ եմ, որ դա տեղի կունենա», թվարկեք, թե որքան հավանական եք համարում, որ ի վերջո դուք կհասնեք ուժեղ տեղ, կայունության, և կարո՞ղ եք ամրապնդել և հարստացնել ուրիշների կյանքը:
- [Անկախ նրանից, թե ինչ թիվ եք ընտրել, ես համոզված եմ, որ դուք բոլորդ կարող եք ընտրել 10-ը: Հնարավոր է, որ հիմա այդպես չթվա, բայց Աստված շատ լավ է վատ փորձառությունները լավ արդյունքների հասնելու համար գործածելու մեջ:]

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը, մինչև «Ինչ անել հիշողությունների...»]

Թաղված լինել ճգնաժամի ահազանգման ռեժիմում

Դուք կասեք. «Հավ, ճգնաժամն այժմ ավարտված է: Աստծո վտանգի արձագանքման մէխանիզմը գործեց, և ես ողջ մնացի: Այսպիսով ինչու ես չեմ կարողանում առաջ շարժել: Ինչո՞ւ եմ ես շարունակում վերապրել կատարվածք»:

Հաճախ հոգետրավման հաղթահարած մարդը կարող է անցնել վերականգնման կարձ ժամանակաշրջան և վերադառնալ «նորմալ» կյանքի: Բայց եթե հոգետրավմատիկ իրադարձությունը շատ կատաղի էր և կյանքին սպառնացող, կամ եթե կային մի քանի իրադարձություններ, ուղեղը չի ցանկանում լրել ճգնաժամի ահազանգման այս ռեժիմը: Չեր ուղեղը զիտի, 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 էռլիյան ՀՏՍՎ -ն է:

Ամեն անգամ, եթք 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 շոոո՛ հիշեցնելով, որ դուք չեք ցանկանում նորից այնտեղ գնալ: «Խելազարվել ե՞ք: Մենք քիչ էր մոտ մահանայինք, եթք վերջին անգամ այնտեղ էինք: Հեռացեք 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:

- Սա մի պայման է, որը շատ մտահոգիչ է հոգետրավմա ապրած շատ մարդկանց համար: Վտանգն անցել էր, նա ապահով վայրում էր, բայց մարմինն ու միտքը թույլ չեն տալիս հանգստանալ և առաջ շարժվել: Այն երբեմն կարող է նույնիսկ արտադրել այն, ինչ մենք անվանում ենք «հիշողություններ»:
- Կարո՞ղ է ձեզանից որևէ մեկն իրեն նույնականացնել այս փորձառության հետ: Ձեզանից որևէ մեկը երբեք հետադարձ հայացք ունեցել է: Ցանկանո՞ւ մ եք կիսվել ձեր փորձով խմբի հետ:
- Հնարավոր է, որ ձեզանից ոչ ոք երբնէ չի ունեցել պաշտոնական «հիշողություններ», բայց ես վստահ եմ, որ կամ պահեր, եթք ձեր հոգետրավմայի հիշողությունները վերադառնում են ձեզ, և ձեր անհանգստությունը աճում է: Որո՞նք են այն բաները, որոնք «առաջացնում են» ձեր մեջ այս հիշողություններն ու անհանգստությունները:

[Թող ինչ-որ մեկը կամ երկու հոգի կարդան հաջորդ բաժինը, մինչև «Ի՞նչ նկատի ունենք «Ամորված» ասելով...»]

Ինչ անել վերհուշերի (ֆլեշբեք) կամ խուճապային հարծակումների հետ

Եթե մի մարդ, վայր, դեպք կամ հիշողություն ձեր միտքը վերադարձնում է

հոգետրավմատիկ իրադարձությանն այնպէս, 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 խուժապի 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 հոգետրավմատիկ դեպքի վայրը: Դրանք ներառում են ձեր հինգ ֆիզիկական զգայարանների օգտագործումը.

- Նայեք ձեր շուրջը և արագ «զույքազրեք» այն, ինչ տեսնում եք: Բարձրածայն թվարկեք որոնք են դրանք «Ես տեսնում եմ իմ մահճակալը, իմ զրասեղանը, պատուհանը, դրաում ծառը, զրապահարանը, իմ շանը...»: Անվանեք մարդկանց, ովքեր ձեզ հետ են, կամ մարդկանց, ում տեսնում եք լրւսանկարներում:
- Զեռքը սահեցրեք գորգի, պատի, խոտի, ծառի բնի վրայով: Ասեք ինքներդ ձեզ, թե ինչ եք զգում, բարձրածայն: «Սա իմ ննջասենյակի պատն է»: «Սա իմ տան դիմացի խոտն է»:
- Նվազեք կամ լսեք ձեր սիրած երաժշտությունը՝ բարձրածայն: Պարտա-
դիր 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 մտցրեք ձեր ձեռքերը կամ ոտքերը շատ սառը ջրի մեջ:
- Շնչեք ձեր սիրած օծանելիքի, ծաղիկի կամ այլ ուժեղ հոտ:

Ձեռնարկ
Էջ 47

- **Միտումնավոր խորը շնչեք:** Երբ մարդը խուժապի է մատնվում, նա հաճախ մոռանում է շնչել կամ շատ արագ շնչել, և թթվածնի պակասն ավելի է խուժապի 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:
- **Խորանարդած շնչառություն.** Քթով շնչեք 4 վայրկյան, պահեք 4 վայրկյան, բերանով արտաշնչեք 4 վայրկյան, պահեք 4 վայրկյան:
- **Այլընտրանքային շնչառություն քթով.** Ազ բութ մատը որեք 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 ինչոր բարձր բանի, ծունկը խորը ծալեք, ձեռքերը կայցրեք 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»:

- Այս բոլոր վարժությունները կարող են օգնել մարդուն դուրս գալ հիշողությունից: Փորձենք հենց հիմա շնչառական վարժություններից մեկը՝ 4-7-8 շնչառությունը: [Կրկնեք վարժությունը երեք կամ չորս անգամ՝ նրանց փոխարեն բարձրաձայն հաշվելով: Շնչեք քթով, արտաշնչեք բերանով: Այնուհետև հարցրեք նրանց, թե դա ինչ զգացողություններ առաջացրեց: Արդյո՞ք այն հանգստացնող, հանդարտեցնող էր:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը, մինչև «Եզրահանգում»]

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

Մենք խոսում ենք պատերազմական հոգետրավմայից ամոքվելու մասին: Ինչպիսի՞ն է դա: Դուք երբեք այդ ախտանիշներից ազատված եղել եք: Անկեղծ ասած, հավանական է ոչ: Չեր 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 չեք, որ դա կառավարի ձեր կյանքը: Դուք կարող եք գալ այն կետին, երբ ՀՏՎՊ -ն այլևս չի «վարում ավտորուսը», այլ դուք: Դուք կարող եք հասնել այնտեղ, որտեղ ձեր ախտանիշները կխլացվեն, և շատ ավելի պակաս ինտենսիվ կդառնան և այլևս չեն վերահսկի ձեր կյանքը:

Յավը, 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:

- Իրատեսական ակնկալիքներ ունենալու համար կարևոր է սահմանել տերմիններ: «Ամոքված» ասելով նկատի ունենք «Արդյո՞ք հոգետրավմայի ախտանիշներն այլևս չկան»:
- Ո՞րն է այն հիմնականը, ինչի վրա մենք աշխատում ենք մեր հոգետրավմայի ամոքման մեջ: [Որ մեր ախտանիշները խլացվել են և այլևս չեն վերահսկում մեզ:]
- Ի՞նչ օգուտ է միայն մեր ախտանիշները խլացնելը և ամբողջովին չանհետանալը: Ինչո՞ւ դա կարող է լինել Աստծու ծրագրի մի մասը:
- Ինչպես կարող է սուրբ գրության հետևյալ հատվածը համապատասխան լինել այս հարցին:

Օրինեալ լինի Աստուած եւ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսի Հայրը, զթութիւնների Հայրը եւ ամեն միսիրարութեան Աստուածը, Որ միսիրարում է մեզ մեր ամեն նեղութիւնումը, որ մենք կարող լինենք միսիրարել նորանց որ ամեն տեսակ նեղութիւնում են՝ այն միսիրարութիւնովն որով մենք Աստուածանից միսիրարվում ենք: (Ք Կորն. 1:3-4)

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Եզրահանգումը»]

Եզրահանգում

Ամեն անգամ, երբ մարդը հոգետրավմա է ապրում, նա հարված է ստանում երեք եղանակով՝ ֆիզիկապես, հոգեպես և հոգեոր կերպով: Ֆիզիկական վերքերի հետ մենք զբաղվում ենք ֆիզիկական լուծումներով, հոգեկան վերքերի հետ՝ հոգեբանական լավ, առողջ սկզբունքներով, իսկ հոգեոր վերքերի հետ՝ մեր Արարշին 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» բնեուում, թե «դաժան», այն ինչ մեզ չի օգնի, դա պասիվ մնալն է, ոչինչ չանելը և պարզապես հուսալը, որ դրանք կվերանան: Ընդհակառակը, այդ սցենարում նրանք, ամենայն հավանականությամբ, կվատթարանան: «Հույսը» լավ է, բայց հույսը ռազմավարություն չէ:

Գործի՝ անցեք: Վերցրե՛ք նախաձեռնությունը: Ամորման գործընթացում միտումնավոր համագործակցեք ձեզ Ամորողի հետ:

Զեռևարկ
Էջ 48

Որո՞նք են այն ուղիները, որոնցով դուք կարող եք անել այն, ինչ պաշտպանում է այս Եզրահանգումը: Ինչպես սկզբու եք «գործել»:

[Թող ինչ-որ մեկը (կամ դուք) կարդա վերջին աղոթքը:]

Աղոթք

Հայր, ինչպես ասում ես Քո Խոսքում, «Ես ահավոր և սրանչելիորեն ստեղծված եմ»: (Սաղմու 139:14): Ես գովարանում եմ քեզ քո զարմանալի ստեղծագործության համար, երբ Դու նախագծում էիր ինձ, և հատկապես վտանգների արձագանքման համակարգի համար, որք Դու տվել ես ինձ: Շնորհակալություն, ինձ կյանքին վտանգ սպառնացող իրավիճակներին արագ և արդյունավետ արձագանքելու կարողություն տալու համար: Բայց իիմա ես պետք է անցնեմ այդ փորձառություններով: Ինձ պետք է, որ Դու, օգնես ինձ զալ մի կետի, երբ իմ հոգետրավմայի ախտանիշներն այլևս այդքան ուժեղ ազդեցություն չեն ունենա իմ կյանքի վրա: Ինձ քեզ ուժի, կայունության և ապաքինման վայր՝ ֆիզիկապես, հոգեբանորեն և հոգեորապես: Օգնի՞ ինձ ևս մեկ անգամ ձանաչել Քո խաղաղությունը: Թո իյլ տուր իմանալ, թե ինչ պետք է անեմ, որպեսզի համագործակցեմ Քո ծրագրի հետ իմ ամորման համար:

Հիսուսի անունով եմ աղոթում, ամեն:

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՈՒՂԵՑՈՒՅԹ

Ձեռնարկ
Էջ 49

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 6 Ածանցյալ սթրես. Երբ հոգետրավման փոխանցվում է Ռահնելլա Աղսիթ

Այս գլխի նպատակները

- Ծանոթացնել խմբի անդամներին «Ածանցյալ սթրեսի» հայեցակարգին, ներառյալ «Երկրորդային հոգետրավմատիկ սթրեսի», «Հոգեխնամատուի հոգական այրման» և «Ապրումակցման հոգնության» պայմանները:
- Առաջնորդել խմբի անդամներին ինքնազնահատման վարժությունների միջոցով՝
 - (ա) օգնել նրանց ծանոթանալ տարբեր ախտանիշներին, որոնք կարող են առաջացնել ածանցյալ սթրես և
 - (բ) որոշել սթրեսի իրենց ներկայիս մակարդակը:
- Խմբի անդամներին օգնելու համար մշակել ածանցյալ սթրեսից բուժվելու անհատական ռազմավարություն:
- Խմբի անդամներին տալ ածանցյալ սթրեսը զսպելու գործնական միջոց՝ խորը շնչառական վարժությունների միջոցով:

[Խողովական հոգնությունը կատարվում է առանձին հետո հաջորդ երկու պարբերությունները:]

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

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

Երբեմն էլ այն զալիս է հարվածելու՝

*զգեստնելով մեկին իր ապրած սարսափի կենդանի մտապատկերներով,
ուշադրության արժանանալու խորը պահանջներով, մղձավանջներով, տարօրինակ
զախերով 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 անողոք մարդկային 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 մեջ կփոխանցվի, և մենք կարող ենք զգալ հետորավմատիկ 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, հոգեխնամատոի հուզական այրում և ապրումակցման հոգնություն**: Հաջորդիվ ձեզ կտրամադրվի ինքնազնահատման գործիք, որը կօգնի ձեզ չափել ձեր սթրեսի մակարդակը: Դրանից հետո ես կօգնեմ ձեզ ստեղծել ապրումակցման ինքնախնամքի ձեր սեփական ռազմավարությունը: Սվետլանայի պայքարը դաժան էր, բայց միգուցե ձեզնից ոմանք կարող էին առնչվել դրանց հետ...

Մինչ կհասնենք Սվետլանայի պատմությանը...

- Ձեզանից քանի՞սը կարող են իրենց նույնականացնել «հոգու հոգնության» հետ, որը նկարագրել է դոկտոր Սթամբ սկզբնական մեջբերման մեջ: Կարո՞ղ եք նկարագրել դրա հետ կապված ձեր փորձառությունը: Ի՞նչ իրադարձություններ են ձեզ բերել այս վայր:
- Ինչպե՞ս կրնութագրեիք առաջնային հոգետրավմայի և երկրորդային հոգետրավմայի միջև եղած տարբերությունը: Որևէ մեկը կարո՞ղ է յուրաքանչյուրից օրինակ բերել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա *Սվետլանայի պատմությունը, մինչև «Սահմանել խնդիրը»:*]

Սվետլանայի պատմությունը

Ես բուժքույր էի աշխատում Արցախի հիվանդանոցում: Հնդամենը մի քանի օր էր, ինչ աղբբեջանական բանակը ներխուժել էր մեր երկիր, և մենք չգիտեինք ինչ սպասել: Եթե պատերազմը հասնի մեր տարածք, մենք ուզում էինք գոնե առաջին բուժօնություն 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 կորիզները 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, հողերի տեղահանում և այլն: Դադար ու հանգիստ չկար: Իմ բուժքույրերից մեկը վկայել էր, երբ բերեցին նրա երկու եղբայրներին, որոնցից մեկն արդեն մահացած էր, մյուսը մահացավ բերելուց անմիջապես հետո:

Զեռնարկ
Էջ 49

Քառուին ավելացան տասնյակ մարդիկ, ովքեր հավաքվել էին անհայտ կորած հարազատներին որոնելու համար: Մինչդեռ մեր անձնակազմը վատրարազույն պահին կրամատվում 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, բենզինի պահեստը պայթեց: Ավելի

քան 200 մարդ զոհվեց, հարյուրավոր մարդիկ վիրավորվեցին: Զոհերի հեղեղը, որը մենք տեսել էինք անցած շարաթվա ընթացքում, ոչինչ չէր համատած այրված և անդամահատված մարդկանց ցունամիի հետ, որի հետ մենք այժմ ստիպված էինք գործ ունենալ: Պայմանները, գրեթե անտանելի էր: Հատակները սայթաքուն էին արյան և ֆուրացիինի լուծույթի առատության պատճառով (հակասեպտիկ): Շտապ բուժօգնության աղմուկից, բուժանձնակազմի բղավող հրամաններից, ցավոտ հառաջանքներից ու ձիերից թվում էր, թե ես դժոխքում եմ:

Մենք երբեք չէինք կարող ակնկալել այս մակարդակի իրարանցումը: Ընդամենք 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, ուորերս ուղղակի հրաժարվեցին գնալ: Այդ մի քանի օրվա ընթացքում ես բավական ցավ ու մահ էի տեսել, որպեսզի կարողանայի լիարժեք կյանք ապրել: Իմ դեպքեսիան շատ խորացավ: Ինձ թվում է, որ հոգիս քողել եմ Արցախում. Ինչպես կարող եմ նոյնիսկ հույս ունենալ, որ նորից կվայելեմ երջանկությունը:

- Արդյո՞ք Սվետլանան եղել է բուն կովի մեջ: Նա ֆիզիկապես վիրավորվե՞լ է: [Ոչ:] Այդ դեպքում ո՞րն էր նրա խնդիրը: Ինչո՞ւ էր նա այդքան դժվար ժամանակ ապրում: [Սվետլանան ածանցյալ սթրես էր ապրում: Իր շրջապատի ցավն ու տրավման ազդում էին նրա վրա խորը հոգեբանական և հոգևոր մակարդակով:]
- Չեր կարծիքով ո՞րն էր Սվետլանայի ամենամեծ հիասթափությունն այս ընթացքում:
- Կարո՞ն եք բացահայտել Սվետլանայի ունեցած ֆիզիկական, հուզական և հոգևոր սթրեսներն ու հոգետրավմաները:
- Սվետլանան ի վերջո լքեց հայրենիքը: Ինչպես՞ս նա նկարագրեց հեռանալու իր պատճառը:

[Նա հոգնել էր այդքան ցավ ու մահ տեսնելուց: Նա չէր կարողանում խաղաղություն գտնել: Սա շատ տարածված հետևանք է մեկի համար, ով երկար ժամանակ ածանցյալ սթրես է զգում: Նրանք զգում են հուսահատություն, թեև որ պետք է հեռանան քառսից և հասնեն խաղաղ վայր:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ մինչև «Ածանցյալ սթրես»:]

Սահմանել խնդիրը

Որպես մարդ, մենք իրերն իրենց անունով կոչելու հիմնարար կարիք ունենք: Այն օգնում է կարգուկանոն ստեղծել մեր աշխարհում և մեզ տալիս է վերահսկելու գոնե որոշակի զգացում: Օրինակ, ենթադրենք, երբ ցավ ունեք մեջքի ստորին հատվածում, զիտեք, որ ինչ-որ բան ձեզ հետ ֆիզիկապես այն չէ: Դուք վերջապես պայմանավորվում եք ձեր բժշկի հետ, նա հետազոտություն է անցկացնում, գուցե մի շարք թեստեր է անցկացնում, իսկ հետո ախտորոշում է. «Դուք ունեք սկավառակի ծողվածք»: Թեթևացում չէ՝ իմանալը, որ իսկապես ինչ-որ բան այն չէ ձեզ հետ: Դուք չիք 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 հոգետրավմատիկ սթրես, հոգեխնամատուի հուզական այրում և ապրումակցման հոգնություն: Հակիրճ լինելու նպատակով, ամուսինս՝ Քրիստ 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, որոնք 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 որ, 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 հանգստ է մնում՝ կորցնելով իր մարդասիրությունը:

Զեռնարկ
Էջ 51

- Զեզանից որևէ մեկը լսե՞լ է այս երկրորդ պարբերության տերմինների մասին «Երկրորդային Հոգետրավմատիկ Սթրես, Հոգեխնամատուի հուզական այրում և Ածանցյալ սթրես»: Եթե այս, ապա ինչպիսի՞ն է ձեր ներկայիս պատկերացումը:
- Ինչպես ս կարող է այս տերմինների ըմբռնումը օգնել ձեզ ավելի լավ լուծել ձեր հոգետրավման կամ այն հոգետրավման, որը կարող են ապրել ձեր ընկերներն ու ընտանիքը: [Նրանք կարող են հիմա ոչինչ զգիտեն դրանց մասին, և դա լավ է: Նրանք կսովորեն դրանց մասին հաջորդ բաժնում:]
- Որևէ մեկը կցանկանա՞ Սուրբ Օգոստինոսի մեջբերումը ժամանակակից լեզվով փոխանցել: Ո՞րն էր այն միտքը, որը նա փորձում էր ասել:

[Խնդրեք երեք տարբեր մարդկանց կարդալ այս բաժնի երեք վիճակների սահմանումները, մինչև «Ածանցյալ սթրեսի ախտանիշների ցանկը»:]

⁵ Ոչ բժշկական տերմին, որը ստեղծվել է հեղինակների՝ Քրիստոնեական Արքայության կողմէց, նախատեսված է ներառելու թվարկված երեք ծանոթ և բժշկական առումով լավ սահմանված պայմանները:

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

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 էր լինել դուք, կարող է ունենալ ախտանիշներ, որոնք ընդօրինակում են դիմացինի հետհոգետրավմատիկ սթրեսի ախտանիշները⁶, կամ դուք կարող էր դրսնորել ձեր սեփական սթրեսի ախտանիշները:
2. **Հոգեխնամատուի հոգական այրում** – Սա գալիս է ինքնախնամքի կանոնները չկիրառելու հետևանքով: Դրա հետևանքն այն է, որ այն կբարձրացնի ձեր սթրեսի մակարդակը, ինչը կազդի ձեր առողջության վրա: Ժամանակի ընթացքում սեփական անձի մասին չհոգալու հավանական արդյունքը հոգնությունն է: Հոգական այրումը զգացմունքային հյուծվածության վիճակ է, որը առաջանում է ձախողման, հոգեմաշումի կամ ամրողովվին սպառկած լինելու զգացումից՝ ձեր էներգիայի, ուժի կամ ռեսուրսների նկատմամբ չափազանց մեծ պահանջների պատճառով⁷: Սա կարող է բնութագրվել ֆիզիկական, մտավոր և ենոցիոնալ հյուծվածությամբ. Էներգիայի սպառում, ապանձնավորում, աշխատանքի արդյունավետության անկում, մոտիվացիայի նվազում, հոռետեսություն, ցինիզմ և ապատիա:⁸:
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: Մրա հետևանքը հուսահատության զգացումն է, կարեկցանքի նվազումը, համատարած բացասական վերաբերմունքը և անկարողության ու անինքնավստահության նոր զգացումների զարգացումը, եթե իր տեսած տառապանքից չի կարողանում հանգստանալ:

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.

- Կարո՞՞ն է ինչ-որ մեկը մեզ ասել այս երեքի միջև եղած տարբերությունները:
- Ինչպե՞ս է ինչ-որ մեկը հասնում Երկրորդային Հոգետրավմատիկ Սթրեսի վիճակին:
- Ինչպե՞ս է ինչ-որ մեկը հասնում նրան, որ տառապում է Հոգեխնամատուի հոգական այրումից:

[Նշեք, որ սա ինդիր է, երբ մարդիկ պատշաճ ինքնախնամք չեն ցուցաբերում: Դա կանխարգելելի է, եթե հոգատար անձը պարզապես գիտակցի, որ չի կարող «անել ամեն ինչ», և պետք է սահմանափակումներ դնի այն ամենի վրա, ինչ պարտավորվում է անել: Բացի այդ, նրանք պետք է իրականացնեն ֆիզիկական, հոգեբանական և հոգևոր ինքնախնամքի հիմնական արձանագրությունները:]

- Ինչպե՞ս է ինչ-որ մեկը հասնում նրան, որ տառապում է Ապրումակցման Հոգնությունից: Ինչպե՞ս կարող է մեր կարեկցանքը, որը սովորաբար շատ լավ բան է, երբ խոսքը վերաբերում է ուրիշների մասին հոգալուն, վտանգավոր դառնալ մեզ համար:

[Նշեք, որ սա ինդիր է, երբ մարդիկ ներքաշում են նրանց ցավը, ում փորձում են ծառայել և հուսահատորեն ցանկանում են մեղմել այն: Մենք պետք է գիտակցենք, որ Աստված միակն է, ով կարող է իսկապես բժշկել հոգետրավմայի խորը ցավը: Եթե մենք այնքան կարեկցող լինենք, որ մտածենք, թե կարող ենք ստանձնել նրանց բժշկողի դերը, մենք կձախողենք և հետո մեզ կհամարենք ոչ աղեկվատ և նույնիսկ հիմար չարդարացնելով մեր սպասելիքները: Մեր սիրո, հետևողականության և նրանց հետ բաց քննարկումների միջոցով մենք կարող ենք ստեղծել այնպիսի միջավայր, որ Աստված մուտք ունենա դեպի նրանց հոգիները՝ բժշկության համար, բայց մենք չպետք է մտածենք, որ ամեն ինչ կախված է մեզանից:]

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ «**Ածանցյալ սթրեսի ախտանիշների ցանկը**» սկզբի պարբերությունը, և այնուհետև տարբեր մարդկանց հանձնարարեք կարդալ ախտանիշների յուրաքանչյուր խումբը: Խրախուսեք մասնակիցներին ստուգել ցանկացած ախտանիշ, որը նրանք զգացել են վերջին վեց ամսվա ընթացքում: Կանգ առեք յուրաքանչյուր խմբից հետո՝ հարցնելու համար, թե արդյոք որևէ մեկը որևէ հարց ունի կամ պարզաբանման կարիք՝ ցանկում նշված որևէ բանի վերաբերյալ:]

Ածանցյալ սթրեսի ախտանիշների ցանկը

Մասնագիտական գրականության մեջ սթրեսի յուրաքանչյուր տեսակ ունի բավականին հստակ ախտանիշների շարք, սակայն դրանց միջև կան շատ մասնակի համընկնումներ: Սույն զյուսում մենք կմիավորենք ածանցյալ սթրեսի երեք ձևերի ախտանիշները հետևյալ ցանկում: Այս պահին կարևոր չեն, 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:

Զեռնարկ
Էջ 52

ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- Անզորության զգացում
- Անհանգստություն
- Սեղքի զգացում, ամոթ
- Զայրույթ, բարկություն,
- դյուրագրգություն
- Մեղքի զգացում վտանգից փրկվելու պատճառով
- Անջատվածություն
- Թմրություն

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- Շոկ
- Քրտնարտադրություն
- Սրտի արագ բարախյուն
- Շնչառական դժվարություններ
- Ցավեր
- Գլխապտույտ

ՃԱՆԱՉՈՂԱԿԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- Կենտրոնացման անկում
- Շփոթվածություն
- Ժամադրությունների մասին մոռանալը
- Պարբերաբար ուշանալը
- Կյանքի իմաստի կորուստ
- Ցածր ինքնազնահատական
- Սղձավանջներ
- Վերհուշեր/Փլեշբեր
- Անտարբերություն

- Վախ, ահ, սարսափ
- Անօգնականություն
- Տիրություն, դեպքեսիա
- Անարժեքության զգացում
- Գերզգայունություն
- Հույզերի վերելքի և վայրէջքի վիճակ
- Լցված լինել
- Սպառվածություն
- Մինչև կոկորդը լցված հույզեր

ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- Անհամբերություն
- Դյուրագրգություն, ըստ տրամադրության
- Ինքնամփոփվածություն
- Ռեզընեսիա (հետընթաց դեպի մանկամտության մակարդակ)
- Քնի խանգարումներ
- Ախտրժակի փոփոխություններ
- Սղձավանջներ
- Գերզգություն
- Որևէ երևույթի վախով/ցնցվելով արձագանքելու մակարդակի բարձրացում

- Թմրանյութի, ալկոհոլի/սնունդի չարաշահում
- Իրերը կորցնել/մոռանալ
- Վթարի ենթարկվելու հակվածություն
- Ինքնավնասման վարքագիծ (այսինքն՝ ինքնախեղում, կտրում, ուտելու խանգարումներ)
- Պարտադրողականություն (այսինքն՝ ուտելու, մոլախաղերով, սերսով զբաղվելու, ծախսելու, աշխատամոլությամբ ոգևորություն գտնելու փնտրտուր)

ՄԻԶԱՆՁԱՅԻՆ ԱԽՏԱՆՔՆԵՐ

- Ինքնամփոփվածություն
- Խոցելի, անապահովության զգացում
- Նվազում է հետաքրքրությունը մտերմության, սեբսի նկատմամբ
- Անվստահություն,
կասկածամտություն ուրիշների նկատմամբ
- Մեկուսացում ընկերներից
- Ուրիշներին վերահսկելու կարիքի զգացողություն
- Անձնական վերահսկողության և ազատության կորուստ

- Փոփոխություններ ծնողավարության մեջ (այսինքն՝ երեխայի հանդեպ չափից դուրս պաշտպանողական, բիրտ, քննադատական, անհետաքրքրության և այլ դրսնորումներ)
- Անհանդուրժողականություն
- Մենակություն
- Զայրութի կամ մեղադրման պրոյեկցիա
- Վերքալ, հուզական, ֆիզիկապես բիրտ կամ մարտական դրսնորում

ՀՈԳԵՎՈՐ ԱԽՏԱՆՔՆԵՐ

- Կասկածներ, որոնք վերաբերում են որևէ մեկի արժեքներին կամ համոզմունքներին
- Աստծու հանդեպ բարկության կամ դառնության զգացում
- Աստծուց հեռու լինելու, չսիրված և լրված լինելու զգացում
- Հավատքի մեջ թուլանալ
- Զգալ կարծես Աստված չի

արձագանքում կամ
անտարբեր է

Ձեռնարկ
էջ 53

- Զգալ, որ Աստված պատժում է
- Համատարած հուսահատություն
- Աստծու գործառույթ ունենալու բարդույթ (կարծում է, որ իր գործն է բոլորին ուղղելը)
- Հոգեոր կարգապահությունների անտեսում
- Կյանքի իմաստը կասկածի տակ դնել

[Թող ինչ-որ մեկը կամ դուք կարդացեք այս բաժնի վերջին պարբերությունը:]

Ակնհայտ է, որ այս ախտանիշների ցանկը մասնագետի կողմից ձևակերպված պաշտոնական ախտորոշում չի տա ձեր ածանցյալ սթրեսի մակարդակի վերաբերյալ, բայց պատերազմի ժամանակ խորհրդատու գոտնելը 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, եթե հոգ եք տանում հոգետրավմայի 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:

- Եկեք արագ հաշվենք պարզապես զվարճանալու համար: Հաշվեք ձեր նշած վանդակների քանակը: Ո՞վ է ամենաշատը նշել վանդակները: ...Շնորհավորում եմ: Դուք շահել եք այսօրվա Ածանցյալ Սթրեսի Բարձր Նվաճումների Մրցանակը:
- Մենք մտադիր չենք թերևացնել այն, ինչը կարող է շատ լուրջ խնդիր լինել: Բայց մենք հուսով ենք կտեսնեք, որ մարդկանց կողմից նշվածների քանակից ածանցյալ սթրեսը կարող է լինել հանգիստ, նենգ վիճակ, որը կարող է գաղտագողի հարձակվել որևէ մեկի վրա և ազդել նրանց վրա, նախքան նրանք կհասկանան, թե ինչ է կատարվում: Հեղինակները զարմացել են՝ իմանալով, որ ամբողջական դրույքով քրիստոնեական ծառայության մեջ գտնվող շատ մարդիկ հաճախ ցանկին նայելուց հետո ասել են. «Ես նշեցի գրեթե բոլոր վանդակները»:
- Զեղանից որևէ մեկը զարմացե՞լ է ձեր նշած վանդակների քանակից: Ի՞նչ եք կարծում, դա ի՞նչ է նշանակում:
- Նայեք ձեր ցանկին և հատուկ նշան դրեք Երեք ախտանիշների կողքին, որոնք ձեզ ամենաշատն են անհանգստացնում: (Դուք կօգտագործեք այս երեք ախտանիշները հաջորդ վարժությունում):

[Տվյալները նշան մի քանի բոպե, այնուհետև հարցրեք, թե արդյոք մի քանի հոգի պատրաստ են կիսվել իրենց հայտնած երեք ախտանիշներով:] Հաջորդ բաժնում մենք կքննարկենք այս ախտանիշներին դիմակայելու մի քանի գործնական եղանակներ:

[Առաջնորդ. կարդացեք հաջորդ բաժնի պարբերությունները և խմբում անցկացրեք մեկ-մեկ «Ծագմավարություն» ենթարաժնի վարժությունը: Տվյալն նշան մի քանի բոպե, մինչ նրանք կմտածեն և կլրացնեն իրենց բաց տողերը:]

[Երբ վարժությունն ավարտվի, հարցրեք. կա՞ն արդյոք այնպիսիք, ովքեր կցանկանան կիսվել իրենց «Ծագմավարությամբ» խմբի մնացած անդամների հետ:]

Չարգացնել 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 նախասրբեսային կարգավիճակը: Ձեր կողմից կպահանջվի քրտնաշան աշխատանք, դիտավորություն 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: Ինչպես 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 ուսուրսներ կպահանջվեն (և կարող եք գտնել), որոնք կօգնեն ձեզ իրականացնել ձեր նպատակները.

Զեռևարկ
Էջ 54

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

• Վերջին քայլ՝ 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 պարզեն է, որը դրականորեն կնպաստի ձեր բարեկեցության վրա:

Ինչ-որ մեկը կցանկանա՞կիսվել իր մշակած «Վերականգնման ուղմակարությամբ»:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին երեք պարբերությունները, ներառյալ Մարկոս 12:28-32 համարները, մինչև «Այս համարների պատզամների մեծ մասը...»:]

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, գութը և անձնական աճը, և, իհարկե, կան հավիտենական, երկնային պարզեցներ: 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 «**բարար առնելու գործադրություն»-ը:**

Մեր ամենօրյա պայքարների մեջ այնքան հեշտ է լինել զբաղված Մարքա (Ղուկ.

10:38-43): Հոգ տանել ամեն ինչի և բոլորի մասին, անտեսելով ինքներս մեզ և Աստծո հետ մեր հարաբերությունները: Ադրբեցանի հետ պատերազմը շարունակվում է, իսկ ադրենալինն արդեն մարել է, և այժմ սկսվում են ավելի խորը աշխատանքները: Վերջերս Facebook-ում Բրյուս Քրոռուի կողմից գրված մի խորիմաստ բան կարդացի, նա ասում էր. «Հարաբերություններ, համայնք, անկախ նրանից, թե ինչ ենք անում, մենք պահպանվում ենք միայն ԼԻՆԵԼՈՒ միջոցով»: Ինչպես սենք մենք դա անում: Մարկոսի Ավետարանում Հիսուսը դպիրներից մեկի հետ ունեցած գրուցի ժամանակ մեզ հուշում է.

Եւ դպիրներից մեկը մօտ եկաւ, լսելով որ վիճում էին, եւ երբոր տեսաւ թէ լաւ պատասխանեց նորանց, նորան հարցրեց, Ո՞րն է ամենից առաջին պատուիրանքներից: Յիսուսն էլ նորան պատասխանեց, թէ Ամեն պատուիրանքներից առաջինը սա է, Հսիր, Իսրայէլ, մեր Տէր Աստուածը մեկ Տէր է: Եւ սիրիր քո Տէր Աստուծուն բոլոր սրտիցդ, եւ բոլոր անձիցդ, եւ բոլոր մտքիցդ, եւ բոլոր գօրութիւնիցդ. 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 մեկ է Աստուած, նորանից բացի ուրիշը չ'կայ: (Մարկ. 12:28-32)

- Իր մեջքերումում Բրյուս Քրոռուն նշում է, որ «անկախ նրանից, թե ինչ ենք մենք ԱՆ-ՈՒՍ, մենք կարող ենք պահպանվել միայն մեր ԼԻՆԵԼՈՎ»: Ի՞նչ եք կարծում, նա դրանով ի՞նչ նկատի ուներ:

[Այն, ինչ մենք ԱՆՈՒՍ ենք, միշտ դուրս է զալու այն բանից, թէ ՈՎ ԵՆՔ մենք: Որքան ավելի մոտենանք Հիսուսին և որքան ավելի շատ փոխակերպվենք Նրա պատկերին, այնքան ավելի լավ կկարողանանք ԱՆԵԼ այն, ինչ պետք է անել:]

- Ի՞նչ է ասում Հիսուսի խոսքը երկու մեծագույն պատվիրանների մասին, որ կարողանանք պահպանել մեր ծառայությունները և կառավարել հոգատարության գինը:

[Չնայած Աստծուն սիրելը և Նրան հնագանդվելը թիվ 1 է, երկրորդ ամենակարևորը մեր մերձավորին սիրելն է. լավ ամփոփում է, թէ ինչի մասին է ծառայությունը: Աստծու հետ մեր հարաբերությունները մեր կյանքում հիմնարար պահելը միակ միջոցն է՝ զորացնելու մեր կարողությունը՝ ծառայել ուրիշներին:]

- Բացի այդ, Հիսուսը պատվիրեց մեզ սիրել մեր մերձավորներին «ինչպես քեզ»: Սա ենթադրում է, որ մենք իսկապես սիրում ենք ինքներս մեզ: Բայց մեզանից ոմանք դա այնքան էլ լավ չեն անում: Որո՞նք են «ինքդ քեզ սիրելու» մի քանի կարևոր կողմերը:
 - Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կարող է պատահել, եթե մենք չանենք այս բաները:

[Դա կարող է հանգեցնել Հուզական Այրման և Ապրումակցման Հոգնության:]

- Ելնելով այս հանգամանքից՝ որքանո՞վ եք դուք «սիրում ինքներդ ձեզ»: Ինչպես սէ պետք կատարելագործվել:

[Ինչ-որ մեկին կամ երկուսին խնդրեք կարդալ այս բաժնի մնացած հատվածը, մինչև «Խորը շնչել սովորելու առավելությունները»:]

Այս համարների պատգամների մեծ մասը կենտրոնանում է երկու պատվիրանների վրա, որոնք են՝ սիրել Աստծուն և սիրել մերձավորներին: 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:

Ձեռնարկ
Էջ55

Լսիր, ով Իսրայէլ, մեր Եհովայ Աստուածը՝ Եհովան մէկ է: Եւ սիրիր քո Եհովայ Աստուծուն բոլոր սրտովկդ, բոլոր հոգիովկդ եւ բոլոր զօրութիւնովկդ: (ԲՕրինաց 6:4-5)

Մտածեք այդ մասին: Նրանք օրական երկու անգամ աղոթք են անում: Ինչո՞ւ՝ են նրանք դա անում:

Հիսուսը դպիրի հարցին պատասխանում է «*Լսի՛ր, ով Իսրայէլ*»: Այս համարը թարգմանելու մեկ այլ եղանակ է նաև. «Կանզնիր և լսիր Իսրայէլ»: 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. «*Սէր Տէր Աստվածը, Տէրը մէկ է*»: Դա արտահայտելու մեկ այլ ձև է. «*Սէր Աստվածը ՅԱՀՎԵՆ է, միայն ՅԱՀՎԵՆ է Աստված»⁶¹⁰: Նրա ասածի եռթյունը 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 Զօրիցը 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 հիանալի լուր է: Կարծում եմ, որ մեզ համար մեր կյանքում հավասարակշռություն պահպանելու առաջին քայլը գիտակցելու է, որ մենք Աստված չենք, և դա նորմալ է: Մենք չպետք է ճնշում գործադրենք ինքներս մեզ վրա՝ մտածելով, որ աշխարհի պտտվելու շարունակականությունը կախված է մեզնից:

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

«Հոգևոր շնչառության» թեմային կանդրադառնանք մեկ բոպեից: Բայց մինչ այդ...

- Խոսքն այն մասին է, որ մենք պետք է միտված լինենք «դադար տալու և լսելու» համար ժամանակ հատկացնելու հարցում: Եթե մենք միտված չլինենք այս հարցում, ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կլինի:
- Որո՞նք են այն եղանակները, որոնց միջոցով դուք ժամանակ եք հատկացնում «դադար տալու և լսելու համար»:
- Բացի մեր սովորական պլանավորված ամենօրյա նվիրումներից կամ եկեղեցի գնալուց կամ Աստվածաշնչի սերտողությունից, մենք այժմ սովորելու ենք «դադար կիրառելու» մասին և որոշ ժամանակ հատկացնելու «դադար տալ և լսել» օրվա ընթացքում հարմար ժամերին:

⁶¹⁰ՅԱՀՎԵ եբրայերեն անունն է, որը հայտնել է Սովորեսին Ելից 3:14-ում: Սա հայտնի է որպես «քառագիր»: Դա նշանակում է «Ես Եմ, որ Եմ»: Սա Աստծո ամենասուրբ անունն է:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը և կետերի ցանկը մինչև «Որտեղ և երբ զբաղվել շնչելու վարժությամբ» (հիշեցրեք նրանց, որ նրանք կարիք չունեն կարդալու Աստվածաշնչի հղումները բարձրածայն):]

Խորը շնչել սովորելու առավելությունները

Երբ մենք սրբեսի մեջ ենք, մենք հակված ենք մակերեսային շնչել, ուստի խորը շնչել սովորելը մեզ տալիս է ֆիզիկական, մտավոր և էմոցիոնալ առողջություն, ինչպիսիք են կառավարել մեր սրբեսի 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 վերջին պատվերները (Հետո 5:13-14):
- Այն առաջարկում է ձեզ ամորքում 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 չեղանակ դադարի կոճակը, կոճակը կհարվածի ձեզ: Ճակատամարտի մեջ, դա մի փամփուշտ է, որը կարող է ձեզ ցած գցել:

- Գլուխ 5-ում ձեզ ներկայացվեց խորը շնչառական վարժությունների հայեցակարգը՝ որպես հետադարձ հայացքների և անհանգստության նոպաների դեմ պայքարելու միջոց: Խորը շնչառությունը նաև շատ լավ միջոց է ածանցյալ տրավմայի հետ կապված անհանգստության զգացումների դեմ պայքարելու համար:
- Այս զլիսում մենք սովորելու ենք մեր շնչառությունը կառավարելու նոր եղանակ՝ զուգակցված Աստծոն և Նրա ներկայության մասին խորհրդածելու հետ:

[Առաջնորդ. կարդացեք հաջորդ երեք պարբերությունները, այնուհետև կատարեք դրանք «Շնչառական վարժությունների» միջոցով՝ աղոթելով, մինչ խմբի անդամները կենտրոնանում են իրենց շնչառության և ձեր խոսքերի վրա: Կատարեք երեք քայլերը երեք անգամ:]

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 մերենայում 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 ամաշում եմ խոստովանել, բայց երբեմն զուգարա-

Ձեռնարկ
Էջ 57

նին նստած դադար եմ անում: Ես հուսահատության մեջ Աստծու կարիքն ունեմ, իսկ դո՞ւ:

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

Դադարը կիրառելու ցուցումներ. Ժամանակն է սեղմել դադարի կոճակը: Դա արագ և հեշտ է: Այս հոգեսոր 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, վախր, մեղքը, զայրույթը և այլն: Ես օրինակներ կրերեմ, 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: Զորացրու ի ինձ այսօր:
- Արտաշնչել. Ես բաց թողեցի իմ հակվածությունը՝ փորձելով ամեն ինչ անել իմ ուժերով:

- Ինչպես եր դա քեզ համար: Որևէ մեկը կցանկանա՞ կիսվել այն ամենով, ինչ զգաց, երբ մենք կատարում կինք վարժությունը:

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա հաջորդ բաժինը մինչև «Եզրահանգում»:]

Ժամանակ հատկացնել լսելու համար

Այս շնչառական վարժության վերջում աշխատեք մի պահ լուր մնալ: Սովորեք լոել ձեր հոգում և պարզապես լսել: Ապա հաճույք ստացեք Նրա ներկայությունից, երբ Նա բացահայտում է Իրեն ձեզ: Աստված հայտնվեց Հոբին, երբ Հորը փակեց իր բերանը և լսեց (Հոր 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 առէք իմ լուծը եւ ինձանից սովորեցէք.
 Որովհետեւ ես հեզ եմ եւ սրտով խոնարհ.
 Եհ ԶԵՐ ԱՆՁԵՐԻ ՀԱՍՏԱՐ ՀԱՆԳԱՏՈՒԹԻՒՆ Կ'ԳՏՆԷՔ:
 Որովհետեւ իմ լուծը քաղցր է, եւ իմ բեռը՝ թեթեւ: (Մատթ. 11:28-30)

- Եկեք մի քանի րոպե տրամադրենք՝ հենց հիմա անելու այն, ինչ կարդացինք. «Ժամանակ հատկացրե՛ք լսելու»: Մինչ մեր գլուխները խոնարհված են և մեր աշքերը փակ, աշխատեք թույլ չտալ, որ ձեր միտքը թափառի և պարզապես լոեք Աստծո առաջ լսելով Նրա ձայնը: Երբ մենք ավարտենք, ես կցանկանայի լսել ձեզանից, թե ինչ տպավորություն է թողել Աստված ձեզ վրա:
- /Երկու-երեք րոպե հետո.../ Կցանկանա՞ որևէ մեկը կիսվել այն ամենով, ինչ Աստված ասաց կամ տպավորեց ձեզ, երբ դուք լուր էիք Նրա առջև:

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա «Եզրահանգումը»:]

Եզրահանգում

Ձեռնարկ
Էջ 58

Մեկ այլ անձի կողմից ստացված հոգետրավման, որի հետ դուք շփվում եք, կարող եք շատ վնասակար լինել: Դու կարող ես լինել շատ բարի, կարեկցող, առատաձեռն և անձնազոհ անձնավորություն: Դրանք բոլորն եւ հիանալի գծեր են, բայց դու պետք է ջանասեր և նպատակառողջված լինես քո ֆիզիկական, հոգեբանական և հոգենոր 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 հոգետրավմա, սպառվածություն կամ հուզական այրում ես զգում: Բայց Աստված այստեղ է, որպեսզի օգնի քեզ գտնել հավասարակշռությունը զոհաբերության ծառայության և արդյունավետ ինքնախնամքի միջև: Հիշեք. «Դու մահացած ոչ մեկին պիտանի չես»:

- Ո՞րն է ամենակարևոր կամ ազդեցիկ միտքը, որը դուք սովորեցիք այս գլուխ:

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա վերջին աղոթքը:]

Աղոթք

Հայր, ես իմ շրջապատում այնքան վիրավոր մարդկանց և այնքան կարիքներ եւ տեսնում: Դու իմ սրտում ցանկություն ես դրել օգնելու որքան կարող եմ շատ մարդկանց, և ես երախտապարտ եմ քո կարելից ոգեշնչման և այն օրինակի համար, որը Հիսուսը թողեց, երբ Նա քայլեց երկրի վրա: Բայց ես զիտեմ, որ սահմաններ ունեմ: Օգնի ք ինձ իմանալու այդ սահմանները և օգտագործել քո տված իմաստությունն ու խորաթափանցությունը, որպեսզի աշխատեմ այն սահմաններում, որոնք դրել են իմ անձնական ուսուրսներն ու սահմանափակումները: Այն տարածքներում, որտեղ ես ներկայումս զգում եմ Ածանցյալ սրբեսի հետևանքները, խնդրում եմ քժշկի ք ինձ, օգնի ք ինձ հանգստանալ իմ հոգու համար և օգնի ք ինձ ապագայում իմանալու տարբերությունը այն կարիքների միջև, որոնք ես տեսնում եմ իմ շուրջը, և այն կարիքները, որոնք Դու հատուկ ինձ ես հասցեազրել:

Հիսուսի անունով եմ աղոթում, ամեն:

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՌԱԴԵԳՈՎ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 7

Գոյատևման խորհուրդներ՝ ձեր ընտանիքը
պաշտպանելու համար

Զեռևարկ
Էջ 59

Ռահնելլա Աղսիթ

Այս գլխի նպատակները

- Խմբի անդամներին օգնել հասկանալ, թե ինչպես թույլ, խոցելի, ուժեղ կողմերի և հմտությունների իմացությունը կարող է էապես մեծացնել ձգնաժամային իրավիճակում գոյատևելու հնարավորությունները:
- Ցույց տալ խմբի անդամներին, թե ինչպես գոյատևման համար ստեղծել ռեսուրսների եռաչափ հավաքածու, որոնք ներքին, արտաքին և հավիտենական են:
- Ճանաչել խառնվածքի որակները, որոնք պետք է մշակվեն, ինչը մեծապես կբարձրացնի ձգնաժամի պայմաններում գոյատևելու հավանականությունը:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա սկզբի աստվածաշնչյան համարը՝ Առակաց 22:3:]

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

- Ըստ այս համարի, ո՞րն է տարբերությունը խորագետ (իմաստուն, զգույշ, զգոն) և պարզամիտ մարդու միջև:
- Որպես խորագետ մարդ՝ ինչպիսի՝ նախազգուշական միջոցներ եք ձեռնարկել՝ տեսնելով աղբբեջանական ազրեսիայի մոտալուտ վտանգը:

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա հաջորդ երկու պարբերությունները «Մայր Արջի» մասին:]

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 ազրեսիվ: 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 բնագդ 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:



Մի՛ խապնպեք մայր արջի հետ

Եթե դուք Մամա արջ եք կամ ցանկանում եք լինել, ապա այս գլուխը ձեզ համար է: Այս զիսում 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 նախազգուշացումներ է տալիս զալիքի մասին.

- Նախքան համարներին անցնելը, որո՞նք են այն սիրալիք անունները, որով ձեր երեխաները սիրում են կոչել ձեզ, և ինչո՞ւ են ձեզ այդպես անվանում:
- Ի՞նչ կարծիքի եք ձեր երեխաների կողմից «Մամա արջուկ» կոչվելու զաղափարի մասին: Արդյո ք դա ճշգրիտ բնութագրում է ձեզ:

[Թող ինչ-որ մեկը կամ մի քանիսը կարդան հաջորդ բաժինը՝ ընդհուպ մինչև Ստեղծել Ներքին Ռեսուրսներ:]

Պատերազմներ եւ պատերազմների համրաւներ կ'լսեք, զգոյշ կացէք, որ չ'շփոթուիր.

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 կմատնեն.

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

Մատթեոս 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 զիրկը, հասկանում եք, որ այդ ամենն արժեք:

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 զալիք մարտահրավերներին (Մատթեոս 24:10-45), որն ի վերջո ավարտվում է Քրիստոսի վերադարձով՝ որպես Թագավորների Թագավոր և Տերերի Տեր: Երբ կարդաք Մատթեոս 24-ը, դուք կգտնեք Տիրոջ խոստումը.

Ուրեմն ո՞վ է այն հաւատարիմ եւ իմաստուն ծառան,

որի տէրը նորան իր ծառաների վերայ դրաւ, որ նորանց կերակուրը տայ ժամանակին:
Երանի այն ծառային, որ նորա տէրը, երբոր զայ, նորան այնպէս անելիս զոնէ:

Ճշմարիտ ասում եմ ձեզ, որ նորան իր ամեն ունեցածների վերայ կ'դնէ:

Մատթեոս 24:45 – 47

Զեռնարկ
Էջ 59

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» (Տիր. 2:3-5): Եթե կարծում եք, որ դա նվաստացուցիչ աշխատանք է, Սաղմոս 121-ում ասվում է, որ Աստված մեր պահապանն է: Նա հոգ է տանում մեր մասին, Նա մեր օննականն 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 (ԲԿորն. 9:8): Աստծու օգնությամբ ԴՈՒ ԱՏԱՅԵԼ ԵՔ ՍՍ (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:

- Որո՞նք են այն առաջադրանքները և պարտականությունները, որոնք դուք, որպես ձեր տան «պահապան», կարևոր եք համարում ձեզ համար:
- Որքանո՞վ են դժվար այս առաջադրանքները և պարտականությունները պատերազմի ժամանակ: Ի՞նչն է դրանք բարդացնում:
- Այս բաժնում ասվում է, որ այն դժվարությունները, որոնցով դուք այժմ տառապում եք, շատ նման են ծննդաբերության ցավերին՝ «ցավ, որն ունի նպատակ»: Ձեր կարծիքով, ի՞նչ նպատակներ ունի Աստված, եթե թույլ է տալիս այն ցավերը, որոնք դուք այժմ զգում եք:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա առաջին պարբերությունը և երեք հոգևոր առաքինությունները:]

ՍՏԵՂԾԵԼ ՆԵՐՔԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ ԳՈՅԱՏԵՎՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

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

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

Եկեք նայենք դրանց մեկ առ մեկ.

- Նախքան երեք հոգևոր առաքինություններին անցնելը, թույլ տվեք միայն նշել այն, որ Աստվածաշունչն ասում է, որ այն ամենը, ինչ մենք անում ենք, բխում է մեր սրտից, ուստի մենք պետք է ջանափրաբար հսկենք այն (*Ամեն զգուշութիւնից առաւել զգուշացիր քո սրտին, որ նորանից է կեանքի ելքը: Առակաց 4:23*):

Այսպիսով, մեր «գործողությունները» իսկապես բխում են մեր «Էռությունից»՝ արտացոլելով այն, ինչ կա մեր սրտերում: Նկատի ունեցեք, որ այս առաքինություններից յուրաքանչյուրը սկսվում է «Լինել» բառով: Ձեր կարծիքով, ինչպե՞ս կարող ենք «Լինել»-ու բնավորության այս հատկանիշները ներդնել մեր սրտերում և կյանքերում:

[Թող որևէ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Հավատարիմ ծառա», ներառյալ հինգ կետերը:]

1. Լինել հավատարիմ ծառս (Մատթ. 24:45) – Ո՞վ չի փափազում այն օրվան, երբ Հիսուսը կասի նրան. «*Լա ի, բարի եւ հաւատարիմ ծառայ. Քիչ բաների վերայ հաւատարիմ էիր, եւ քեզ շատ բաների վերայ կ'դնեմ. Մտիր քո տիրոջ ուրախութիւնը» (Մատթ. 25:23): Ուշադրություն դարձեք, 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 հնագանդվելով և ճիշտ շարժարիթով: 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 ձկուն 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 կզորացնի ձեզ (Բ Թես. 3:3):
- Աստված կառաջնորդի ձեզ (Ա Կորն. 10:13):

Զեռնարկ
Էջ 61

- «Հավատարիմ» բառը կարող է մի փոքր անորոշ լինել, հատկապես, երբ մենք փորձում ենք այն կիրառել Աստծու հետ մեր հարաբերություններում: Միզուցե դա օգնի, եթե մտածենք մեր ամուսնուն «հավատարիմ» լինելու առումով: Ինչպիսի՞ն է «հավատարմությունը» դեպի ձեր ամուսինը: Երբ ամուսնացար, հավանաբար երդվեցիր հավատարիմ մնալ ամուսնուդ: Ի՞նչ նկատի ունեիր դրանով: Ինչպէ՞ս կարելի է ձեր ամուսնուն հավատարիմ լինելու յուրաքանչյուր օրինակ կիրառել Աստծուն հավատարիմ լինելու համար:
- [Մի փոքր ավելի խորանալու համար, եթե ժամանակ ունեք, թող խմբում մարդիկ նայեն և կարդան յուրաքանչյուր կետով նշված համարները:]
- Ինչպէ՞ս կարող է Աստծուն հավատարիմ լինելը օգուտ բերել ձերել ձեր ընտանիքին:

[Թող որևէ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Խմաստուն ծառա», ներառյալ հինգ կետերը:]

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

Ինչպէ՞ս ես խմաստություն 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 անսահամանափակ կերպով իմաստություն է պարզեցում, այնուամենայնիվ, դուք պետք է նախ խնդրեք Նրան (Հակոբոս 1:5): Սողոմոնը Աստծուց իմաստություն խնդրեց, և «Աստուած Սողոմոնին իմաստութիւն եւ խիստ շատ հանձար 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 կաձեք իմաստության մեջ, երբ իմաստուն խորհուրդ եք փնտրում աստվածավախ քրիստոնյաներից (Առ. 1:5):

- Դատելով այս բաժնում ներկայացված հինգ կետերից՝ արդյո՞ք իմաստությունը պասիվ կերպով է ձեռք բերվում, թե՞ ոտք մի բան է, որին պետք է մտադրված հետամուտ լինել:
- Ես ուզում եմ իմաստուն մարդ լինել: Ի՞նչ պետք է անեմ:
[Եթե նրանց մի փոքր հուշում է պետք, նրանք կարող են իրենց բառերով ներկայացնել այս բաժնում թվարկված հինգ կետերից մի քանիսը: Կամ, մի փոքր ավելի խորանալու համար, եթե ժամանակ ունեք, թող խմբում մարդիկ նայեն և կարդան յուրաքանչյուր կետով թվարկված համարները:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Խորագետ», ներառյալ յոթ կետերը: Հիշեցրեք նրանց, որ «Խորագետ» նկարագրում է մեկին, ով «իմաստուն է, զգույշ և զգոն»:]

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

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

- Որպես խորագետ մարդ, դուք կզարգացնեք 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):

- Համաձայն այս բաժնի սկզբի Աստվածաշնչի համարի (Առակաց 22:3), ո՞րն է խորագետ մարդու հիմնական հատկանիշը: [Երբ նրանք վտանգ են տեսնում, նախազգուշական միջոցներ են ձեռնարկում, նրանք պարզապես թույլ չեն տալիս, որ ինչ-որ բան պատահի, նրանք ստիպում են բաներ տեղի ունենալ:]
- [Մի փոքր ավելի խորանալու համար, եթե ժամանակ ունեք, թող խմբում մարդիկ նայեն և կարդան յուրաքանչյուր կետով նշված համարները:]
- Մենք նոր կարդացինք յոթ հրաշալի հատկանիշները, որոնք պետք է մշակվեն մեր սեփական ջանքերի և մեզ վրա Աստծո անմիջական գործողությունների համարման միջոցով: Կրկին նայեք ցանկին և որոշեք, թե զարգացնելու համար ինչի վրա եք ամենաշատը ցանկանում աշխատել: Ինչպես սեք դա անելու:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին երեք պարբերությունները, մինչև «Գոյատևման խորհուրդ # 1. Պլան»:]

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 շափից դուրս պրեսի 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 ահօնի են, որ գրեթե անհնար է հասկանալ: Վախը կարող է անշարժացնել մարդուն: Հավատարմության, իմաստության և խորագիտության հիմնական առարինությունները զարգացնելը կօգնի ձեզ հաստատուն մնալ:

Ձեռնարկ
էջ 62

Հաջորդ բաժինը կօգնի ձեզ հաղթահարել ձեր վախերը՝ օգնելով ձեզ կազմակերպել և նախապատրաստել ձեզ և ձեր ընտանիքին գալիք մարտահրավերներին: Գործելով գոյատևման հետևյալ չորս խորհուրդներով՝ կզաք, որ դուք արել եք այն ամենը, ինչ կարող եք պատրաստ լինելու համար: Սա 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 հրշեցներից: Իրականում դուք, ձեր ընտանիքը և ձեր հարևանները առաջինն են դեպքի վայրում: Հենց դա հասկանաք, կհասկանաք, 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 ձկունություն և կնվազեցնի հոգեկան առողջության խնդիրները ճգնաժամի անցումից հետո:

- Ձեզանից նրանք, ովքեր եղել են այնպիսի իրավիճակներում, երբ ենթարկվել են հարձակումների, հրետակոծությունների և էլեկտրաէներգիայի խափանումների, ի՞նչը ձեզ ավելի կմխիթարի և կմոտիվացնի:
 - (1) Երբ ճգնաժամը հարվածում է, ստիպված լինեք պարզել այդ ամենը փախուստի մեջ և ձեր ընտանիքին ապահով տեղ հասցնել՝ անմիջապես արձագանքելով սպառնալիքներին և մարտահրավերներին: Կամ (2) կնախընտրեի՝ ժամանակից շուտ կազմակերպվել, պատրաստ լինել ցանկացած հնարավորության և դիմակայել մարտահրավերներին պատրաստված և կազմակերպված ձևով:
- Ակնհայտ է, որ շատերը կընտրեին երկրորդ տարբերակը: Այս բաժինը կօգնի ձեզ դա անել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը «Գոյատևման խորհուրդ #1. Պլան» մինչև «Արագ արձագանքման գնահատում»:]

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 կվարձեցնի նրանց ապագայում վտանգին դիմակայելու համար:

- Ձեզանից յուրաքանչյուրը հաջորդ մի քանի րոպեների ընթացքում կգրի ձեր ընտանիքի անձնական «Արտակարգ իրավիճակների ծրագիրը»: Ձեր ձեռնարկների գծապատկերը բավականին փոքր է, ուստի, եթե նախընտրում եք, կարող եք ձեր ձեռնարկում գտնել մեկ այլ դատարկ էջ, որպեսզի գրեք ձեր կատարած գնահատումը:
- Եկեք փորձենք դա անել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա առաջին կետը «Սպառնալիքներ»:]

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՝ Քրիստ, հնարավորություն ունեցանք մի քանի տարի առաջ գնալ Իրաք: Մենք գիտեինք, որ ամենավատ սցենարները ներառում են՝ բոնություն, խոշտանգում, սեռական ոտնձգություն և մահ իւլամիստների կողմից:

- Որո՞նք են այն սպառնալիքներից մի քանիսը, որոնց դուք և ձեր ընտանիքը ներկայումս բախվում եք կամ կարող եք դրանց հանդիպել մոտ ապագայում: Այս մասին որոշ կարծ նշումներ գրեք այս բաժնի վերջում գտնվող այլուսակի «Սպառնալիքներ» այունակում կամ որտեղ որ որոշել եք գրել ձեր գնահատականները:
- [Գրելու համար նրանց մի քանի րոպե տրամադրեք, ապա հարցրեք.] Զեզանից ովքե՞ր կկիսվեն գրածով:
[Խնդրեք որեւէ մեկին կարդալ «Ուժեղ կողմերը» հաջորդ կետը]

- 2. Ուժեղ կողմերը.** Ի՞նչ ուժեղ կողմեր եք հայտնաբերել, երբ նախկինում բախվել եք վտանգավոր իրավիճակների հետ: Զեր 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:

Զեռնարկ
Էջ 63

- Եկեք մի րոպե հատկացնենք և մտածենք այս մասին: Որո՞նք են ձեր ուժեղ կողմերից մի քանիսը: Ինչո՞վ ես օժտված: Ի՞նչ կարող ես քաղել փորձառություններից: Անհատականության ի՞նչ հատկանիշներ ունեք, որոնք օգտակար կլինեն ճգնաժամի ժամանակ: Գրեք այս ամենը ձեր ձեռնարկի այլուսակում:
- [Գրելու համար նրանց մի քանի րոպե տրամադրեք, ապա հարցրեք.] Զեզանից ովքե՞ր կկիսվեն գրածով:
[Խնդրեք որեւէ մեկին կարդալ «Թույլ կողմերը» հաջորդ կետը]

- 3. Թույլ կողմերը.** Զեր պոտենցիալ թույլ կողմերն իմանալը նույնպես կարևոր է, եթե ցանկանում եք գոյատևել: Ճգնաժամային իրավիճակներում, որո՞նք 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 միջով անցել եմ:

- Ի՞նչ թույլ կողմեր եք հայտնաբերել ձեր մեջ վերջին մի քանի ամիսների կամ տարիների ընթացքում: Ի՞նչ պատասխանատվությունների մասին պետք է խմանաք և հանդուրժեք դրանք: Այս ամենը ևս գրեք ձեր ձեռնարկի աղյուսակում:
 - /Գրելու համար նրանց մի քանի րոպէ տրամադրեք, ապա հարցրեք./ Զեզանից ովքեր կկիսվեն գրածով:
- [Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ «Խոցելի կողմերը» հաջորդ կետը]

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 Քրիստ 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 այնպէս ենք ապահովել, որ ՈՉ ՈՔ չկարողանա ներս մտնել առանց մեր թույլտվության:

- Որո՞նք են ձեր կյանքի այն խոցելի ոլորտները, որոնք հարձակման ենթարկվելու դեպքում կարող են խսկույն խարիսլել ձեզ և դժվարություններ կամ մեծ վնաս պատճառել ձեզ կամ ձեր ընտանիքին: Դա կարող է լինել ձեր եկամուտը, ձեր աշխատանքը, ձեր ընտանեկան կարգավիճակը, անհաջող ամուսնությունը, որը չի բարելավվում, մեքենան, որ անսարք է, առողջական վիճակը, զարմանալի իրադարձությունների անվերահսկելի արձագանքները և այլն: Թվարկեք այս խոցելիությունները ձեր ձեռնարկի աղյուսակում:
 - /Գրելու համար նրանց մի քանի րոպէ տրամադրեք, ապա հարցրեք./ Զեզանից ովքեր կկիսվեն գրածով:
- [Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ «Հնարավորությունները» հաջորդ կետը]

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 դրան վրա, որն անջատվում է դրան ցանկացած շարժումով, որպեսզի մենք ժամանակ ունենանք՝ պատրաստվելու ցանկացած սպառնալիքի դեմն առնելու:

- Նայեք այն ցուցակներին, որոնք մինչ այժմ գրել եք ձեր ձեռնարկի աղյուսակում: Կարո՞՞ն եք մտածել մի քանի կոնկրետ բաներ, որոնք կարող եք անել այդ սպառնալիքներին, թույլ կողմերին կամ խոցելիություններին դիմակայելու համար: Գրեք մի քանի կրճատ նշումներ ձեր ձեռնարկի աղյուսակում:
 - /Գրելու համար նրանց մի քանի րոպէ տրամադրեք, ապա հարցրեք./ Զեզանից ովքեր կկիսվեն գրածով:
- [Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ «Հմտությունները» հաջորդ կետը]

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

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

- Այս վարժության մեջ հմտությունները տարբերվում են ուժեղ կողմերից, քանի որ դրանք պրակտիկաներ և կարգապահություններ են, որոնք դուք սովորել եք ժամանակի ընթացքում և դարձել եք հմուտ՝ դրանք կիրառելով: Դրանք կարող են լինել այնպիսի բաներ, ինչպիսիք են՝ առաջին բուժօնության, ճաշ պատրաստելու, սննդի պահածոյացման, որսորդության, մարտարվեստի, նկարչության, գրագրության, մեխանիզմի վերանորոգման և այլ բաների իմացություն: Գրեք ձեր որոշ հմտությունները աղյուսակում:
- [Գրելու համար նրանց մի քանի բույզե տրամադրեք, ապա հարցը կը լուսավորեն:] Ձեզանից ովքե՞՞ն կկիսվեն գրածով:

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

ՍՊԱՌԱՄԱՔՆԵՐ	ՈՒԺԵՂ ԿՈՂՄԵՐ	ԹՈՒԹ ԿՈՂՄԵՐ	ԽՈՑԵԼՈՒԹՅՈՒՆ	ՀԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ	ՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

- Այս պահին դուք պետք է որոշ ժամանակ անցկացնեք ձեր ընտանիքի հետ և պարզեք «Գործողությունների ծրագիր»: Սա բարդ, բայց շատ կարևոր հանձնարարություն է: Որքան շատ եք այս հարցերը քննարկել ձեր ընտանիքի հետ, այնքան ավելի ապահով կլինեք, եթե հայտնվեք այլ ճգնաժամի մեջ: Համոզվելու համար, որ մենք բոլորս ծանոթ ենք այս խնդիրներից յուրաքանչյուրին, եկեք բարձրածայն կարդանք ձեր ձեռնարկի ցանկը:

[Խնդրեք երկու կամ երեք հոգու կարդալ բացման պարբերությունը և տասներեք կետերը:]

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆ

Արտակարգ իրավիճակների պլանավորումը կօգնի ձեր ընտանիքին ապահով զգալ, բայց դա պետք է համապատասխանի տարիքին: Եթե 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.

Զեռնարկ
Էջ 64

1. Նախքան ձեր երեխաների հետ խոսելը, դուք պետք է որոշ հարցեր լուծեք ձեր ամուսնու հետ, ինչպիսիք են. Պե՞տք է արդյոք կտակ գրել: Եթե երկուս կ 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, եթե մենք բաժանված լինենք կամ չկարողանանք շփվել միմյանց հետ, ովքե՞ր կլինեն մեր անմիջական կապը մեր անմիջական տարածքից դուրս:
8. Որոշեք լավ «զաղտնաբառ», որը գիտեն միայն ձեր ընտանիքի անդամները, այնպես որ, եթե նրանցից որևէ մեկը պետք է ստուգի, որ իրենց ուղարկված հաղորդագրությունն իսկապես ընտանիքի անդամից է, այս բարի իմացությունը նրանց ապահովություն կտա, որն անհրաժեշտ է: Օրինակ. Անծանթը մոտենում է ձեր աղջկան և ասում. «Մայրիկդ ինձ խնդրեց, որ զամ և քեզ տանեմ իր մոտ»: Աղջիկդ. «Նա քեզ տվե՞լ է զաղտնաբառը»: «Oh, 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՞ն համար է պատասխանատու ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ արտակարգ իրավիճակի դեպքում: Դուրս գրեք զլիավոր 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:

- Ինչպես նշվեց ավելի վաղ, մի բան է պլանավորելը, բայց մեկ այլ բան՝ պատրաստվելը. որքան կարող եք ֆիզիկապես պատրաստվեք հնարավոր վտանգներին, որոնք կարող են առաջանալ ապագայում:

[Ինչոր մեջին խնդրեք կարդալ առաջին պարբերությունը և «Փաթեթավորեք 72-ժամյա «Առաջին անհրաժեշտության պայուսակը» պարբերությունը:]

- Կարո՞՞ն է որևէ մեկը մտածել այլ հարցերի մասին, որոնք պետք է քննարկվեն: *[Եթե այս, ապա ավելացրեք դրանք ցուցակին:]*

Գոյատևման խորհուրդ # 2. Պատրաստվել

Հաճախ ասում են. «Պլանավորումը հանգեցնում է իրազեկման: Պատրաստությունը բերում է պատրաստակամության»: &Չմարտությունն 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 սպասելին նախապատրաստելը, դա ձեզ դնում է մի դիրքում, որ կարողանաք կարգավորել այն, ինչ դուք չեք տեսել»: Ահա մի քանի զաղափարներ.

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

Զեռնարկ
Էջ 66

Գլուխ 13-ում «Ծնողը 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.

- Նախքան ձեր ձեռնարկի երկար ցուցակի մեջ մտնելը, թույլ տվեք հարցնել. ձեզանից որևէ մեկը «Առաջին անհրաժեշտության պայուսակ» փաթեթավորե՞լ է իր կամ ընտանիքի անդամների համար: Եթե այս, ապա որո՞նք են այն բաները, որոնք դուք դրել եք դրա մեջ:
- Մենք հիմա ժամանակ չենք տրամադրի կարդալու ձեր ձեռնարկների ցանկը, սակայն դա լավ զաղափարներ ունի, թե ինչ դնել պայուսակում: Եթե տուն վերադառնաք, նայեք ցուցակին և սկսեք փաթեթավորել իրերը ձեր պայուսակների մեջ:

- Զուր
- Եղանակին համապատասխան փոխնորդ հազուստ
- 7-օրյա դեղորայք
- Ակնոցներ
- Վենդանիների սնունդ
- Չփշացող 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
- Չեռքի ախտահանիչ միջոց
- Լիցքավորման լարեր/մարտկոցներ
- Առաջին շտապ օգնության պայուսակ
- Ընտանիքի անդամների կոնտակտային տվյալները

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա այս բաժնի մնացած մասը՝ մինչև «Գոյատևման խորհուրդ #3. Փորձարկել»:]

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, անձնազիքը, 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 գաղտնաբառները և պահել այն ապահով վայրում:

3. Թարմացրեք իրերը. Սեղոնների փոփոխության հետ մեկտեղ թարմացրեք և նորացրեք այն ամենը, ինչ փաթեթավորել եք, օրինակ՝ թարմացնել ջրային իրերը, փոխել հազուստը սեղոնին 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:

- Ինչ վերաբերում է «Կարևոր փաստաթղթերին», խորհուրդ կտաք ունենալ պարզապես պատճենները ձեր պայուսակում, թե՝ բնօրինակները:
- Եթե բնօրինակները չդնեք ձեր առաջին անհրաժեշտության պայուսակում, որտե՞ղ կպահեիք դրանք:

[Թողինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Փորձարկել»:]

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 անխմաստ վատնումից. դա բոլորին շոկի և մերժման հոգեվիճակից արագ մղում է դեպի գործի անցնելուն: Կրիտիկական պահին պլանավորելու քիչ ժամանակ կա և սովորելու ժամանակ չկա: Զորավարժությունները 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 ահարեկչությունը ոչ միայն ընդգծում է պլանավորման և նախապատրաստման կարևորությունը, այլև վարժությունների ծայրահեղ արժեքը: Ռիկ Ռեսկորլան եղել է Morgan Stanley Dean Witter-ի անվտանգության դեկավարը, ներդրումային կառավարման մի բազմազգ ընկերության, որի կենտրոնակայանը գտնվում է Առևտրի համաշխարհային կենտրոնում: 1993 թվականին ահարեկիչը փորձել է տապալել երկվորյակ աշտարակները՝ պայթեցնելով ոռումբը նկուղային ավտոկայանատեղիում: Այնուհետև Ռեսկորլան ուսուցանել է ֆիրմայի աշխատակիցներին, թե ինչպես վարվել ապագա հնարավոր ահարեկչական հարձակումների հետ: Նրանք ոչ միայն պլանավորեցին ու պատրաստվեցին, այլև պարապեցին: Ընկերության աշխատակիցները վերապատրաստվել են ութ տարի՝ ներառյալ անակնկալ վարժանքներն ու շենքերի տարհանման վարժանքները: Եթե 2001 թվականին ահարեկիչները 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:

Ձեռնարկ
Էջ 67

Չեր կովկել-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:

- Որո՞նք են անվտանգության այն որոշ ընթացակարգերը, որոնք դուք և ձեր ընտանիքը կանոնավոր կերպով կիրառում եք:
- Ելնելով այն հարցերից, որոնք մենք այսօր քննարկել ենք, որո՞նք են այն բաները, որոնք կցանկանայիք, որ ձեր ընտանիքը սկսեր զբաղվել:

[Ասա նրանց, որ ազատ զգան նայելու իրենց ձեռնարկների մեջ՝ վերհիշելու իրենց ներկայացրած ինդիրների և առաջարկությունների մասին:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Վերականգնվել»:]

Գոյատևման խորհուրդ # 4. Վերականգնվել

Եթե մեր գիրքը՝ «Մարտական հոգետրավմայի ամորման ձեռնարկ» առաջին անգամ հրատարակվեց, ես և Քրիստո 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. «Ռահինելլա, ես հասկանում եմ: Դու զիտես, 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 հասկացնելը կարևոր է: Երբեմն դա կինի 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 աղոթելու: 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:

- Կարո՞՞ն եք մտածել մի շրջանի մասին, եթե ճգնաժամի պատճառով, որում դուք եղել եք, և այն կարիքների պատճառով, որ շրջապատել են ձեզ, դուք ինքներդ ձեզ հասցրել եք ուժասպառության աստիճանի և դեռ ստիպել եք ձեզ շարունակել առաջ գնալ: /Եթե այդպէս է.../ Ցանկանու՞մ եք խմբի հետ կիսվել կատարվածով:
- Ինչպէ՞ս է դա ազդել ձեր վրա հաջորդ մի քանի ժամերի կամ օրերի ընթացքում:
- Կա՞ որևէ միջոց, որ կարող էիք ստեղծել «Վերականգնման ժամանակ», որն օգտակար կլիներ:

[Թող ինչ-որ մեկը կամ մի քանիսը կարդան հաջորդ բաժինը «Ստեղծել հավիտենական ռեսուրսներ»:]

ԱՏԵՂԾԵԼ ՀԱՎԻՏԵՆԱԿԱՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ ԳՈՅԱՏԵՎՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

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

Մի քանի տարի առաջ ես մեկնեցի Խրայել՝ այս անգամ այցելելու դատերս, 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 երրայերենի քիչ իմացությամբ, ես ներբեռնեցի Խրայելի երկաթուղիների հեռախոսային հավելվածը, նատեցի 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 անզլերեն չէր խոսում: Այսպիսով, ես նայեցի ամբողջ շենքը, նույնիսկ լոգասենյակներում չկարողացա այլ մարդ գտնել: Ես նստեցի երկաթզգի մոտ գտնվող նստարանին, գնահատելով իրավիճակը խնդրելով Տիրոջը առաջնորդել և պաշտպանել ինձ:

Եթե 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 անզլերեն: Նա ասաց. «Այո, ես Նյու Զերսիից եմ» (որը Ամերիկայի նահանգներից մեկն է): Նա նաև վարծ տիրապետում էր երրայերենին: 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 դիմակել նրան, որպեսզի տեսնեմ, թե արդյոք նա իրական է:

Ձեռնարկ
Էջ 69

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 դիմակ, թե ինչպես է Նա պատասխանում: Նրա օգնությունները գալիս են մեծ կամ փոքր փաթեթներով: Երբեմն նրանք քողարկված են գալիս որպես երիտասարդ կին Նյու

Զերսիից:

Տիրոջն ապալինիր քո բոլոր սրտովը,
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 ուկորներին:

Առակաց 3:5-8

- Պլանավորելը, նախապատրաստվելը, փորձարկելը և վերականգնվելը բոլորը հավատարիմ, իմաստուն և խորագետ ուղիներ են՝ կանխատեսելու և հաղթելու ցանկացած սպառնալիքի, որ հայտնվում է ձեր ճանապարհին: Բայց դեռ շատ «վայրի քարտեր» կան, որոնք կյանքը կարող է նետել ձեզ վրա, բաներ, որոնք դուք երբեք չեիք կարող կանխատեսել: Դա այն դեպքն է, երբ հսկայական առավելություն է ամուր հարաբերություններ ունենալ տիեզերքի Աստծու հետ, ով կարող է օգնության հասնել և կատարելապես փոխել ձեր հանգամանքները: Նա պարտադիր չէ, որ ձեզ դուրս հանի դժվարին իրավիճակներից (թեև կարող է), այլ ձեզ հետ կմտնի այն ճանապարհի մեջ, որը ձեզ ավելի ուժեղ կդարձնի, իսկ Իրեն փառք կրերի:
- Որո՞նք են այն կերպերը, որոնցով մենք կարող ենք կառուցել այս «Հավիտենական ռեսուրսները»:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Եզրահանգումը»:]

Եզրահանգում

Մեզանից շատերը Հայաստանում ապրել են ճգնաժամ, հոգետրավմա, քառ 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 ռեսուրսներ, 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:

- Ո՞րն է ամենակարևոր կամ ամենաօգտակար բանը, որ սովորել եք այս զիտում:

[Թող ինչ-որ մեկը կամ դուք կարդացեք վերջին աղոթքը:]

Աղոթք

Երկնային Հայր, ես աղոթում եմ շնորհքի, ուժի և քաջության համար՝ դիմակայելու գալիք մարտահրավերներին: Տե՛ք, ես զիտեմ, 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 զա իմ ժամանակը կամ երբ վերադառնաս, կարողանամ լսել. «Լա՛ տ, բարի եւ հաւատարիմ ծառայ. Քիչ բաների վերայ հաւատարիմ էիր, ես քեզ շատ բաների վերայ կ'դնեմ. Մտիր քո տիրոջ ուրախութիւնը» խոսքերը: Ամեն:

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՌԱԴԵԳՈՒՅ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 8

Գտնել լուս ամենամութ վշտի մեջ

Մարշել Քարթեր, Քրիս և Ռահնելլա Ադսիթ⁷¹¹

Զեռնարկ
Էջ 71

Այս գլխի նպատակները

- Խմբի անդամներին հասկացնել, որ իրենք մենակ չեն իրենց դժվարությունների մեջ, որ նրանց վիշտը ընդհանուր է և բարի, և որ Աստված նրանց կանցկացնի խավարի ժամանակ և կառուցողական գործեր կիրականացնի իրենց կյանքում, որպես իրենց հոգետրավմայի, վշտի վերջնական ամորում:
- Ցույց տալ խմբի անդամներին, որ կան սգալու արդյունավետ և անարդյունավետ եղանակներ:
- Օգնել խմբի անդամներին կիսվել մի քանի գործնական խորհուրդներով, թե ինչպես կարող են արդյունավետ կերպով սգալ իրենց կորուստները:

[Ինչ-որ մեկին ինդրեք կարդալ սկզբի աստվածաշնչան համարը՝ Սաղմոս 34:18:]

Տէրը մօպիկ է սրբով կորրուածներին, եւ փրկում է հոգով փշրուածներին:
(Սաղմոս 34:18)

- Ձեզանից շատերն այսօր եկել են կոստրված սրտերով և փշրված հոգիներով: Հետաքրքիր է, նույնիսկ այս դժվարին վիճակում, կարո՞ն է ձեզնից որևէ մեկը ասել, որ դեռ զգում է Տիրոջ հետ մերձեցումը:
- Թվում է, որ երբեմն դժվարությունների միջով անցնելիս մենք զգում ենք, որ Աստված շատ մոտ է մեզ, քայլում է մեզ հետ «մահվան ստվերի հարթավայրով» միսիթարված Նրա ցուպով և զավազանով, ինչպես 23-րդ Սաղմոսում: Բայց երբեմն Նա կարծես հեռացել է – մեկնել է արձակուրդ կամ ավելի կարևոր գործեր ունի, որոնց պետք է ուշադրություն դարձնի: Ինչո՞ւ եք կարծում, որ մեր պատկերացումներն այդքան տարբեր են:

[Թռող ինչ-որ մեկը կարդա Վալենտինայի պատմությունը մինչև «Կորուստ և վիշտ:】

Վալենտինայի պատմություն

Մենք ապրում եինք Արցախում, երբ սկսվեց աղբբեջանական հարձակումը: Մի քանի օր անց, երբ մեր տարածքում կոփվը մի փոքր հանդարտվեց, ես գտա երեխաներիս ու

⁷¹¹ Այս գլխի բովանդակության մեջ մասը մեր երեքի համատեղ գրած «Երբ պատերազմը զալիս է տուն» գրքից է:

գնացինք օդանավակայան: Հենց այստեղ էին մեզ ու մյուս տեղահանված հայերին ոռու 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, կարեոր փաստաթղթեր, սնունդ, կոշիկ աղջկաս 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 ել 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, երեխաներից մեկն ասաց. «Մայրիկ, մենք երկրորդ անգամ ենք կորցրել պապային»: Սկզբում ես շխասկացա, թե նա ինչ նկատի ուներ, բայց հետո նա ասաց. «Մենք հիմա ել թողել ենք նրա գերեզմանը»:

Ամուսնուս կորցնելու վիշտը, տնից ու ընկերներից հեռանալը, երեխաներիս անապահության զգացումը, նույնիսկ ամուսնուս գերեզմանը, այս ամենի հետ ես հանգիստ չեմ գտնում:

- Վստահ եմ, որ ձեզանից շատերը նույնպես շատ կորուստներ են կրել: Ումանք կարող են այնքան աղետալի չթվալ, որքան Վալենտինան՝ կորցնելով իր տունը, աշխատանքը և իր սիրելիներից շատերին: Բայց ձեզանից ումանց համար ձեր կորուստները կարող են նույնիսկ ավելի վատ լինել: Սա դժվար կլինի, բայց ես կցանկանայի, որ շրջանաձև նստելով մեզանից յուրաքանչյուրը կիսվի մեկից երեք բառով, որոնք նկարագրում են մի քան, որը կորցրել եք պատերազմի սկավելուց ի վեր: Ընկեր, մայր, որդի, տուն, աշխատանք, թանկագին ունեցվածք, ներքին խաղաղությունը, երազանքները, ինքնավստահությունը, հավատը, սիրելու կարողությունը: Այն, ինչ կորած է կամ կարծես թե բացակայում է հենց հիմա: Անվանելով ձեր կորուստը, դուք ավելի լավ կկարողանաք կատարել դրա համար վշտի ծանր աշխատանքը:

[Բոլորի կիսվելուց հետո հարցրեք իսմրին, արդյոք նրանք թույլ կտա՞ն ձեզ աղոթել իրենց համար, ոչ թե յուրաքանչյուրի և նրանց անհատական կորուստների, այլ այն հավաքական վշտի համար, որը կիսում են իսմրի բոլոր անդամները: Որպես այլընտրանք, ինդրեք իսմրից երկու կամ երեք հոգու աղոթել իսմրի համար:]

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա հաջորդ բաժինը մինչև «Վշտի նպատակը»:]

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 քողնել», - գրել է ռաբբի Էրլ Ա. Գրումանը¹²⁸: Ահա թե ինչու է Վալենտինայի սիրտը շատ ցավում: Սորումնը Երգ Երգոց 8:6-ում գրել է. «Սերը մահի պես ուժեղ է»: Ինչպես նշում է իուլանդացի գրող Ֆրենկ 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»¹³⁹:

Կապելան Ուեյ Գյունտան գրում է. «Վիշտը բնական հույզերի և զգացմունքների բնականոն գործընթացն է, որը եզակիորեն զգացում է գանձած հարաբերությունների կորստից հետո»^{1410.11}:

Զեռնարկ
Էջ 72

«Հիսուսը լաց
եղավ» Հովհ. 11:35

Վիշտը նորմալ է: Մենք ստեղծված ենք վշտանալու համար:

Աստված է այն ստեղծել: Աստված դա զգաց, երբ Նա քայլեց այս երկրի վրա որպես մարդ¹⁵¹¹: *Բոլորն* են դա զգում: Մենք բոլորս վիշտը տարբեր կերպ ենք ապրում, բայց բոլորս էլ զգում ենք այն:

Անզլերեն «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 փոքք տիրում ենք, երբ մեր սիրելի ջինսը փշանում է, և մենք պետք է այն դեն նետենք: Մենք մի փոքք ավելի ենք տիրում, երբ մեր անձնական համակարգից 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 հօդս են ցնդում երազները, որոնք մենք պահում էինք ապագայի համար, կամ երբ մեր սիրելին մահանում է:

- Առաջին պարբերությունում Ֆրենկ Օ՛Քոննորն ասաց, որ ցավում է նրանց համար, ովքեր անցնում են կյանքի միջով՝ չիմանալով, թե ինչ է վիշտը: Դուք կհամաձայնեք դրա հետ: Ինչո՞ւ է դա այդպես:
[Եթե դուք ցավում եք ինչ-որ մեկի կամ ինչ-որ բանի համար, դա ապացուցում է, որ դուք սիրել եք այդ մարդուն կամ իրը: Ոչ վիշտ, ոչ սեր, շատ դատարկ կյանք:]
- Երբ մենք վշտանում ենք ինչ-որ մեկի կամ ինչ-որ բանի կորստի համար, մենք արձագանքում ենք այնպես, ինչպես Աստված է պատասխանել: Զեզ համար զարմանալի է, որ նույնիսկ Աստված է տիրում: Կարո՞ն էք պատկերացնել օրինակը:
[Դա հենց այնտեղ է ավետարաններում. «Հիսուսը լաց եղավ», երբ նրա ընկեր Ղազարոսը մահացավ, և նրա բոլոր ընկերները սրտացավ էին նրա համար: Դա ստիպեց Հիսուսին տիրել և լաց լինել:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը մինչև «Նորմալ» վիշտ»:]

¹² Ռաբբի դոկտոր Էրլ Ա. Գրուման – մեջքերումը վերցված է www.DailyCelebrations.com:

¹³ Ֆրենկ Օ՛Քոններ – մեջքերում վերցված է www.gaia.com:

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

¹⁵ Հիսուսը վշտացավ, օրինակ՝ Սատթեռ 26:37, 38, Սարկոս 3:5, Դուկաս 19:41:

Վշտի նպատակը

Աստված մեր մեջ ստեղծել է վիշտ արձագանքը (վիշտն իբրև արձագանք)՝ կորուստ պատճառած իրադարձությունները հոգեբանորեն, հոգականորեն և հոգևոր ձանապարհով հաղթահարելու նպատակով: Եթե մենք պատրաստ չենք դիմակայելու վշտի ընթացքին, կամ եթե մենք փորձում ենք գտնել կարծ ձանապարհ, 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 տիրությունը հեռանա մեր մարմնից: Եթե դիմադրենք դրանց, մեր վիշտը երբեք չի կորցնի իր ուժգնությունը:

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

- Ինչպես եք ձեզ զգում, երբ իմանում եք, որ ձեր արցունքներն այնքան թանկ են Աստծու համար, որ Նա կուտակում է դրանք:
- Երբեք ձանաչել եք որևէ մեկին, որ երբ նրան կյանքը ցնցում էր որևէ մեծ կորստի կամ աղետի պատճառով, նա երբեք որևէ հոգական արձագանք չի ունեցել, այլ պարզապես խլացրել է իր հույզերը և գործել այնպես, որ կարծես դա մեծ խնդիր չէ: Երևի ցանկացել է ուժեղ կամ դժվարություններին դիմակայող երևալ: Բայց ի՞նչ եք կարծում, ինչպիսի՞ն կլինեն դրա երկարաժամկետ հետևանքները:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին երկու պարբերությունները մինչև ախտանիշների ցանկը:]

«Նորմալ» վիշտ

Ս.Ս. Լյուիսը՝ անցյալ դարի մեծագույն քրիստոնյա փիլիսոփաներից և ուսուցիչներից մեկը, իր սեփական ձանապարհորդությունն 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 շարժե որևէ բան սկսել: Ես չեմ կարող տեղավորվել: Ես հորանջում եմ, հոգվում, չափից շատ եմ ծխում: Մինչ այժմ ես միշտ շատ քիչ ժամանակ եմ ունեցել: Հիմա ժամանակից բացի ոչինչ չկա: Գրեթե մաքուր ժամանակ, դատարկ հաջորդականություն»¹⁶¹²:

- Լյուիսն ասում է, որ վիշտը նման է «վախի», «անորոշության» կամ «սպասման»: Կարո՞ղ եք ձեզ նույնականացնել դրա հետ: Ի՞նչ բառ կօգտագործեիք նկարագրելու համար, թե ինչպիսին է վիշտը:

¹⁶ U.U. Լյուիս, Դիտորդակած Վիշտ (HaperSanFrancisco, 2001, 1961). Էջ 33:

- Ես կցանկանայի, որ ինչ-ոք մեկը կարդա վշտի ախտանիշների ցանկը (ներառյալ ընդլայնված ցուցակը, որը գտնվում է առաջին 7 սովորական ախտանիշներից): Ինչպես նա անում է, ստուգեք այն, ինչ դուք այժմ զգում եք:
- Ավարտելուց հետո դիմեք ձեր կողքին գտնվող մարդուն կամ բաժանվեք երեք հոգանոց խմբերի և կիսվեք այն երեք ախտանիշներով, որոնք ձեզ ամենաշատը հուզում են կամ թվում են, թե ամենագերակշռողն են: Այնուհետև մի քանի քոպե անցկացրեք միմյանց համար աղոթելով, որ Աստված վերացնի այս ախտանիշները և ձեզ ուժ, հավատ և տոկունություն տա, մինչև իրականացում:

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:
- Զայրույթ.** Դուք գուցե նույնիսկ չգիտեք, թե ինչու եք զայրացած: Պարտադիր չեք, 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 զրավել ձեր մտքերը:
- Մենակություն.** Ձեզ կրվա, 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-ոք 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, ձանապարհորդություն, ծառայություն, սերս, սնունդ, գնումներ, մոլախաղեր, ամեն ինչ ձեր միտքը դժվարություններից շեղելու համար:

Այլ ախտանիշները ևս ներառված են.

- Ախորժակի կորուստ**
- Սեռական ցանկության կորուստ**
- Զրազրկում**
- Հիշողության հապաղումներ, մտքի կարճ շրջադարձներ**
- Անբացատրելի ցավեր և թույլ մզմզոցներ**
- Քնկոտություն, հոգնածություն, բթացում**
- Անքնություն**
- Սղձավանջներ**
- Հիպերակտիվություն**

Զեռնարկ
Էջ 73

- Լրվածության զգացում
- Աստծո հանդեպ հավատի կորուստ
- Հիասթափություն
- Չափազանց շատախոսություն
- Խոսելու ցանկության կորուստ
- Վերահսկողությունից դուրս լինելու զգացողություն
- Հուզական գերբեռնվածություն
- Առհասարակ որևէ զգացողության կորուստ

- /Ցանկը կարդալուց հետո.../ Հիմա եկեք դիմենք մեր կողքի նստածին (կամ կազմենք երեք հոգանոց խմբեր) և կիսվենք մեզ ամենաշատը հուզող երկու կամ երեք ախտանիշներով: Այնուհետև, մի պահ աղոթեք միմյանց համար, ինչպես ես ասացի մեկ րոպե առաջ, որ Աստված վերացնի և կվերացնի այդ ախտանիշները և ձեզ ուժ, հավատք և տոնկունություն կտա:

- /Հաջորդ բաժնում թող ինչ-որ մեկը կարդա առաջին պարբերությունը և դրա տակ գտնվող 17 կետերը (կամ բաժանեք մասերի և թող մի քանի հոգի կարդան այն) և ցուցակից հետո վերջին պարբերությունը մինչև «**Ինչպես սպալ»:]/**
- Երբ մենք կարդում ենք այս ցանկը, ժամանակ առ ժամանակ կատարվող յուրաքանչյուր գործողությունից հետո դրեք նշան: Այնուհետև, ես կցանկանայի, որ ձեզնից մի քանիսը կիսվեն, թե որոնց հետ պետք է ամենից շատ գործ ունենաք, որպեսզի մենք կարողանանք հասկանալ, որ այս վարքագիծը բավականին տարածված է բոլորին համար:

Ինչպես սպալ

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 զրի առեք այն ամենը, ինչ կարծում եք, որ կարող եք ժամանակ առ ժամանակ անել^{1713:14}

- Գործել** - ենթարկվել ճնշման վատ վարքագիծ դրսուրելու 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:

Զեռնարկ
Էջ 74

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

- **Փոխատուցում** - մի ոլորտում դրսնորած թուլությունը փոխակերպեք մեկ այլ ոլորտում ուժ ձեռք բերելով:
- **Ճերքում** – 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** - զերագնահատել 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:
- **Պասիվ ազգեսիա** – անել իր ուզածը՝ քննադատորեն խուսափելով կատարել այն, ինչ իրենից ակնկալվում է:
- **Պոյեկցիա** – տեսնել ձեր իսկ սեփական անցանկալի հատկանիշները ուրիշների մեջ:
- **Ուացիոնալացնել** - ստեղծել տրամաբանական պատճառներ սեփական դեստրուկտիվ վարքագծի համար:
- **Ուեգրես՝ հետքնքաց** - վերադառնալ մանկական վիճակին՝ խնդիրներից կամ պատասխանատվությունից խուսափելու համար:
- **Ճնշել** - գիտակցաբար զսպել անցանկալի բուռն ցանկությունները՝ անտեսելով բուռն 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: Կարձ ճանապարհով վերականգնման վրա հույս դնելը ձեզ ամենսին վերականգնման չի տանի:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>[Ցանկը կարդալուց հետո...]</i> Հիմա եկեք մի քանի րոպե հատկացնենք. ես կցանկանայի, որ ձեզանից ոմանք, ովքեր ուզում են կիսվել խմբի հետ, ասեն, թե հաղթահարման ո՞ր գործողությունների հետ պետք է ամենաշատը զբաղվենք: Հնարավորության դեպքում դուք կարող եք կիսվել մեկ օրինակով, թե ինչպես եք դա զգում ձեր կյանքում: Ի՞նչ եք կարծում, ինչպես են այս հաղթահարման գործողություններն օգնել ձեզ հաղթահարել ձեր ունեցած հոգետրավման: <i>[Մենք ենքադրում ենք, որ դրանք շատ չեն օգնել:]</i> • Եթե այս հաղթահարման գործողությունները կարծես թե չեն օգնում, ինչո՞ւ եք կարծում, որ մենք շարունակենք զբաղվել դրանցով: |
|--|

[Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը, ներառյալ վշտի յոթ փուլերը, բայց կանգ առեք վերջին երկու պարբերությունից առաջ, որը սկսվում է «Դուք կարող եք բաց թողնել...»:]

Ինչպես սգալ

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

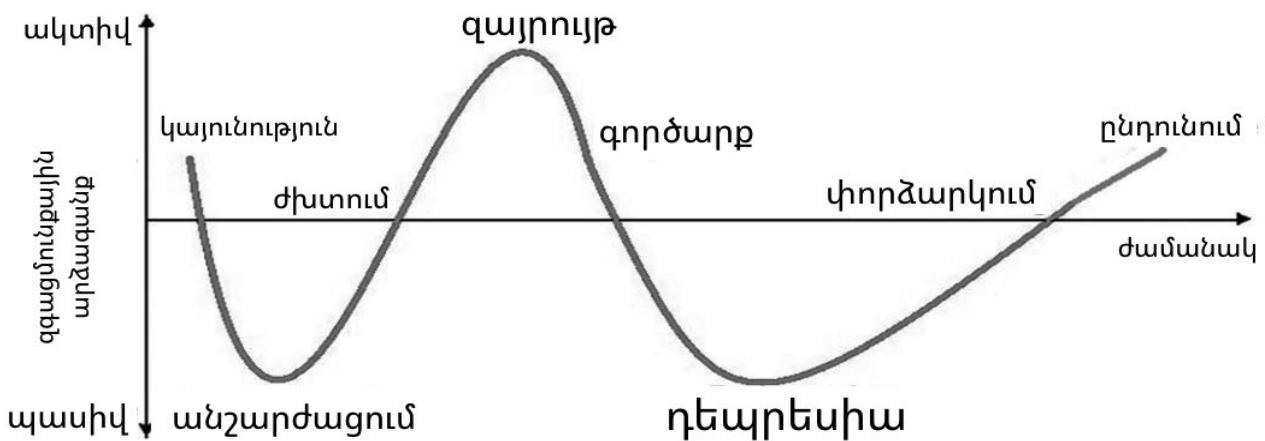
Հուզական վիճակների այս ցիկլը ներկայացված է ստորև բերված աղյուսակում: Այն ցույց է տալիս ակտիվության և պասիվության վայրիվերումները, եթե տուժող անձը ձկվում և խուսափում է իր հուսահատ ջանքերից հաղթահարելու հոգետրավման, խուսափելու փոփոխություններից և վերջապես հաշտվելու դրա հետ:

Մարդը սկսում է հարաբերական կայուն վիճակում, իսկ հետո ոռւմբը պայթում է: Անորոշ ժամանակաշրջանների ընթացքում նա անցնում է այս փուլերը (պարտադիր չեն այս հերթականությամբ).

- **Անշարժացման փուլ – Շոկ.** Ճգնաժամի կամ հոգետրավմայի ենթարկվելուց հետո կաթվածահար լինել և չկարողանալ որոշել, թե ինչ անել հետո:
- **Ժիտման փուլ - Ճշմարտությունից խուսափելու փորձ:** *Ո՞՛: Սա 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 – Զապած հույզերի արտամղումը զայրույթով:** *Կյանքը սարսափելի է: Զայրույթը միշտ նստած է վարքագիծի արտաքին շերտում և դրսենրվում է անմիջապես. փոքր-ինչ պատճառի դեպքում զայրանալ որևէ մեկի վրա, մեղադրել ուրիշներին, երբեմն-երբեմն սառը լինել, սառը զայրույթ ցուցաբեկ, մեկուսանալով խուսափել զայրույթի պայթելուց:*
- **Գործարքի փուլ - Անիմաստ ելք փնտրել:** Խոստանալ Աստծուն, որ դուք որոշակի գործողություն կկատարեք, եթե Նա փոխի ինչ-որ բաներ՝ պայմաններ ստեղծի ամորման համար, օրինակ՝ Երբ ամուսինս վերադառնա նորմալ վիճակով, այն ժամանակ ես նույնպես լավ կլինեմ:
- **Դեպրեսիայի փուլ – Անխուսափելի իրավիճակի վերջնական գիտակցում:** Սա 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 փորձես 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 հոգետրավման 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 բարզավաճել:*

Զեռնարկ
Էջ 75

Կյուրիեր-Ռոսս վշտի ցիկլը.



- Եթե մտածում եք ձեր ապրած հոգետրավմայի և այն վշտի մասին, որ հիմա զգում եք ձեր կորստի համար, Կորլեր-Ռոս վշտի ցիկլի փուլերից ո՞րն է լավագույնս նկարագրում ձեր ներկայիս հոգեվիճակը:
- Որո՞նք են այն փորձառությունները, որոնք դուք ունեցել եք այս փուլում:

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: Ումանք կասեն, որ այն պետք է կոչվի «Կյուրիեր-Ռոսի վշտի խզբանք» և ավելի քիչ նման է գեղեցիկ, կոկիկ «ցիկլին», և ավելի շատ նման է հետևյալին

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա այս բաժնի վերջին երկու պարբերությունները մինչև «Ճիշտ սպալ»:]



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

Ձեռնարկ
Էջ 76

*Օրինեալ լինի Աստուած եւ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսի Հայրը, զքութիւնների Հայրը
եւ ամեն միայնարութեան Աստուածը, Որ միայնարում է մեզ մեր ամեն
նեղութիւնումը, որ մենք կարող լինենք միայնարել նորանց որ ամեն տեսակ
նեղութիւնում են՝ այն միայնարութիւնովն որով մենք Աստուածանից միայնարվում
ենք: - Բ Կորնթացիս 1:3,4*

- Զեզանից քանի սը կարող են իրենց նույնականացնել «Կորլեր-Ռոսի վշտի խօֆքոցով», այլ ոչ թե «ցիկլով»:
- Այսպիսով, ըստ Բ Կորն. 1:3,4-ի, ո՞րն է այն «մեկ շատ կարևոր պատճառ»-ը, թե ինչո՞ւ է Աստված ձեզ տանում նեղության միջով: [Որպեսզի դուք ավելի լավ կարողանաք միսիթարել ուրիշներին, ովքեր տառապում և հոգետրավմա են ապրում՝ շնորհիվ ձեր իսկ փորձառության և խորաթափանցության:]

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ «Ճիշտ սզալու» մասին հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը, իսկ մեկ ուրիշը թող կարդա բաժնի առաջին կետը՝ «Ճիշեք, թե որտեղ է Աստված»:]

Ինչպես ճիշտ սզալ

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

«Երանի սզաւորներին, որ նորանք կ'սիսիթարուին»:
Մատթ. 5:4

➤ Ճիշեք, թե որտեղ է Աստված

*Տերը մօսիկ է սրտով կոտրուածներին, եւ փրկում է հոգով փշրուածներին: -
Սադմոս 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 քանի կարիք ունես, մի վարանիր խնդրել»: Եվ Նա դա նկատի ունի:

Խնդրեք Հիսուսին, որ ձեր ցավը կիսի: Փակեք ձեր աչքերը և զգացեք, որ Նա կարծես թե գալիս է ձեր հետևից, Իր մեծ բազուկով փաթաթվում է ձեզ և պինդ բռնում:

- Ես կցանկանայի, որ մենք մի քանի բռպե տրամադրենք, փակենք մեր աչքերը և անենք այն, ինչ նկարագրված է այստեղ:

[Աչքերը փակելուց հետո, կամաց-կամաց բարձրաձայն կարդացեք վերջին պարբերությունը և միևնույն ժամանակ վերջին արտահայտությունը. «Խնդրեք Հիսուսին, որ մնոնի ձեզ հետ ձեր ցավի մեջ ... Զգացեք, որ Նա զալիս է ձեր հետևից փաթաթելով Իր մեծ ձեռքերը ձեր շուրջը և ամուր գրկում... Թող Նա իր մեջ ներս քաշ ցավը ձեր մարմնից, հոգուց և շնչից...»: Փակեք աղոթքով, շնորհակալություն հայտնելով Աստծուն այն խաղաղության համար, որը Նա կարող է բերել նրանց, ովքեր վշտացած են:]

- Ի նա զգացիք ալո պահին:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ կետը «Ճիշեք անցյալը և մնացեք լավատես»]

➤ Հիշեք անցյալը և մնացեք լավատես
«Որքան անհույս կրվա մեզ փետրվարին պտղատու ծառի մերկ փայտը, եթե մենք երբեք չտեսնեինք գարնան հրաշքը»: – Լիլիաս Թրոթեր¹⁸¹⁴¹⁵

Թեև այն, ինչին դուք այժմ դիմանում եք, կարող է լինել ամենավատ փորձը, որը երբեւ 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 միսիոներ ամուսինը սպանվել է Էկվադորում հետամնաց բնիկների կողմից, գրել է. «Չմեռվա մահը գարնան հարության անհրաժեշտ նախերգանքն է»^{1915:16} Գարունը ցալու է:

- Մենք բոլորս նախկինում շատ ձմեռներ ենք ունեցել: Եվ մենք նաև սիրում ենք դրանց հաջորդող գեղեցիկ գարունները: Ամեն տարի: Տարեցտարի: Գարունը միշտ էլ ձմռանը հաջորդել է: Դա Աստծու ստեղծման մեծ օիքմերից մեկն է: Աստծու բժշկության և վերականգնման գարունը նույնպես կհետևի ցավի և վշտի ձմռանը, որը դուք այժմ ապրում եք: Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կարող էիր անել այդ գարնան զալուստն արագացնելու համար:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ կետը «Հետևեք ձեր հավատքի նպատակին»:]

➤ 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.

Զեռնարկ
Էջ 77

- «Որ Աստված ինձ դուրս կբերի այս դեպքեսիայից»:
- «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 կինի ձեր հավատքի հետ: «Ինչի՞ն եմ 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:

- Այսպիսով, ո՞րն է տարբերությունը «հավատքի նպատակների» և «հավատքի օբյեկտի» միջև:
- Ո՞րն է վտանգը հատուկ փորձառությունը կամ արդյունքը մեր հավատքի առարկայի վերածելու: Ո՞րն է վտանգը այդ փորձառությունը կամ արդյունքը մեր հավատքի վավերացմանը (կամ չվավերացման) վերածելու:

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

¹⁹Նույն տեղում, էջ 41:

- Փոխարենը ինչպիսի՞ն պետք է լինի մեր վերաբերմունքը:
[Հստակ հասկացրեք, որ մենք, անշուշտ, չենք ասում, որ չպետք է աղոթենք մեր ունեցած հատուկ կարիքների կամ մեր ուզած արդյունքների համար: Բանն այն է, որ մենք պետք է միշտ հիշենք այն, ինչ սովորեցինք Կամուրջ 5-ում աղոթքի մասին. «Ոչ թե ինչպես ես եմ կամենում, այլ ինչպես ԴՊՀ, ով Աստված»: Արդյունքները թողնում ենք Աստծուն: Նա է, ում մենք նայում ենք վստահում ենք լավագույն արդյունքի հասնելու համար:]
- Տեսեք, թե արդյոք կարող եք ավարտել այս նախադասության երկրորդ մասը. «Երբեմն մենք կարող ենք շատ ջանք գործադրել, որպեսզի Աստված փոխի մեր հանգամանքները, մինչդեռ Նա օգտագործում է մեր հանգամանքները.....»: [...փոխելու մեջ:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ կետը «Մի փորձեք դա անել միայնակ»:]

➤ Մի՛ փորձեք դա անել միայնակ

Վիշտը խորը ցավ է մարդու համար, իսկ սուզը՝ ծանր վիճակ: Վշտի հետ արդյունավետ աշխատանքը միայնակ չի արվում: Մի՛ փորձեք լինել ձեզ շրջապատող մարդկանց հիմնական ուժը: Դուք ուժասպառ կլինեք: Համոզվեք, որ կզտնեք 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.

«Սպացողները չեն կարող ազատվել իրենց ջրի տակառից, որը կոչվում է վիշտ: Նրանց պարան է պետք: Սպացողներին պետք է, որ մեկը մյուս ծայրից քաշի: Բայց նրանք խկապես կարիք ունեն անհատների, ովքեր պարանները հարթեցնում են՝ ոչ թե պատասխաններով կամ հոգենոր ծեծված արտահայտություններով կամ նույնիսկ սուրբ գրային խոստումներով, այլ հույսով»²⁰¹⁶:

- Սա դժվար է, այնպես չէ²⁰: Մեզանից շատերը չեն ցանկանում խոստովանել, որ ունենք թույլ կողմեր, կամ որ մենք պայքարում ենք, կամ որ կարող ենք կարիք ունենալ օգնության, կամ ինչ-որ մեկի վրա հենվելու: Մեկ րոպե մտածեք դրա մասին: Ո՞ւմ հետ կարող եք գրուցել և պատմել նրանց ձեր ունեցած դժվարությունների մասին՝ առանց վտանգելու ձեր անձնական պատվի զգացումը: Ինչ-որ մեկը, ում ձանաշում եք, հասկանում է ձեզ և չի՝ դատապարտի ձեզ: Գրե՛ք նրանց անունը այս գլխի լուսանցքում:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ կետը «Ինչ-որ բան արեք ձեր զայրույթի հետ»:]

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

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:

անարդար, վիրավորական կամ ցավալի իրադարձությունների հետ: Աստվածաշնչում գրված է, որ Հիսուսն ինքը մի քանի անգամ բարկացավ (Մարկոս 3:1-5; Սարկոս 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. «*Բարկանաք՝ մի մեղանչէք*». Եթե 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 վագելու, կատարեք հրումներ և կրանիստեր, այդի խնամեք, ծառ կտրեք, ծառ տնկեք, հեծանիվ քշեք: Կամ, եթե կարող եք, կառուցողական ինչ-որ բան արեք. գնացեք օգնեք մեկին, ով դրա կարիքն ունի:

- Ի՞նչ եք անում, եթե ձեր մեջ զայրույթ է բարձրանում: Ինչպե՞ս եք պահում այն եռալուց:

[Թողի ինչ-որ մեկը կարդա «Եզրահանգումը» մինչև Աղոթքը:]

Եզրահանգում: Վիշտ և հավիտենականություն

Ձեռնարկ
Էջ 79

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

Տեր Եհովայի հոգին ինձ վերայ է...

Սիօնի սզաւորների համար որոշելու, որ նորանց փառք տրուի մոխրի տեղ, ուրախութեան իւղ՝ սուզի տեղ, գովութեան պատմուածն՝ հանգուած սրտի տեղ. Եւ նորանց պիտի կոչեն արդարութեան բեւեկնիներ, 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: Չեր 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 կորուսոր: 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 լրի. Ես կապահովեմ ձեզ: Ես կհասուցեմ ձեր թշնամիներին Իմ կատարյալ ժամանակում: Այսօր վստահիր Ինձ: Ես այսուեղ եմ ձեզ հետ: Ես քեզ համար ճանապարհ կրացեմ: Դուք կարող եք ամեն ինչ անել Իմ միջոցով: Ես սիրում եմ քեզ.

- Ճամանակային այս սուրբքային համարի (Ես. 63:1-3)` ի՞նչ կա Հիսուսի սրտում ձեզ համար:

[Թողի որևէ մեկը կարդա վերջին աղոթքը]

Աղոթք

Երկնայի ն Հայր, իմ հոգին փշրված է այն ամենից, ինչի միջով անցել էմ: 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 զիտեմ, որ Դու միշտ ինձ հետ ես: Դու ամեն ձմեռվանից հետո զարուն ես բերում: Խնդրում եմ, ավելացրու իմ հավատքը: Օգնի ք ինձ համբերատար լինել այն գործընթացի մեջ, որով Դու տանում ես ինձ: Օգնի ք ինձ զզալու քո Սուրբ Հոգու մխիթարությունը և այն մխիթարությունը, որն առաջարկում են իմ ընկերները, ովքեր սիրում են ինձ: Օգնի ք ինձ հիշել, որ Դու շուտով զարուն կբերես ձմռան ձյուղերին, որոնց ես հիմա նայում եմ: Խնդրում եմ, վերադարձրու ինձ իմ փրկության ուրախությունը:

Հիտուսի անունով, ամեն:

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՈՒՂԵԳՈՒՅԾ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 9

Ո՞վ եմ ես.

Ձեռնարկ
Էջ 81

Ճշմարտություն հոգետրավմայի ենթարկված
ինքնության համար

Մարշել Քարթեր, Քրիս և Ռահնելլա Ադսիթ կողմից²¹

Այս գլուխ նպատակները

- Օգնել խմբի անդամներին հասկանալ, թե ինչպես հոգետրավման կարող է բացել բացասական, կործանարար ինքնարնկալման դուռը՝ Սատանայի ուժի, մեզ շրջապատող համաշխարհային համակարգի և մեր սեփական բացասական մենախոսության միջոցով:
- Սատանայի ստերին հակադրել Աստծո ճշմարտությունները, որոնք գտնվում են Նրա Խոսքում:
- Խմբի անդամներին տալ ավելի ուժեղ, ավելի վստահ և հավատքով լի ընկալում այն հարցին, թե ովքեր են նրանք իրականում:

[Թռող ինչ-որ մեկը կարդա սկզբի համարը Հովհ. 1:12.]

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

- Համաձայն մեր սկզբնական համարի՝ ի՞նչ է անհրաժեշտ մարդուն Աստծու զավակ դառնալու համար:

[Քրիստոսին ընդունելով և Նրան հավատալով. «Ընդունելը» և «հավատալը» համարժեք են, քանի որ երկուսն էլ հանգեցնում են նրան, որ մարդը դառնում է Աստծու զավակ: Եթե դուք ընդունում եք Քրիստոսին, ապա ակնհայտորեն հավատում եք Նրան: Եվ եթե դուք հավատում եք, որ Նա այնպիսին է, ինչպիսին Նա ասաց, որ Ինքն է, դուք ընդունում կամ ողջունում եք Նրան որպես ձերՏեր և Փրկիչ:]

- Ինչպես ս կահմանեք «Աստծո զավակը»: Որո՞նք են այն բաները, որոնք կբնութագրեն Աստծու զավակին:
- Որքանո՞վ են «մշտական» այս հատկանիշները: Կզան ու կզնա՞ն: Կարո՞ղ ենք կորցնել «Աստծու զավակի» մեր կարգավիճակը:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ «Իմ «ես»-ը թողնելով Արցախում» և դրանից հետո պարբերությունը մինչև «Ճշմարտությունն ընդդեմ ստի»:]

²¹ Այս գլուխ բովանդակության մեջ մասը վերցված է When War Comes Home-Երբ Պատերազմը Քայիս է Տուն գրքից՝ գրված մեր երեք կողմից:

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 աղբեջանցիները, միզուցել հետո վերջը լավ լիներ: Բայց օրեգոր վիճակը վատանում էր: Մարդիկ սովամահ էին լինում: Հացի համար կոհիվներ եղան, հիգիենայի պարագաներ ու մանկական սնունդ գտնելը շատ դժվար էր:

Մեպտեմբերի 19-ին սկսվեցին կրակոցները: Զայները 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 չեի կարող պատկերացնել, թե ինչպես մենք երբեմ ողջ դուրս կգանք: Թերևս դա կինը մեր տանիքի վրա հրետանային արկ ընկնելով, կամ մեր աստիճաններով ներխուժած զինվորների հարձակումով: Բայց մի կերպ գոյատեցինք: Այն սարսափը, որը ես ու իմ ընտանիքը զգացինք այդ ժամերին, այսօր ել հետապնդում է մեզ:

Մեպտեմբերի 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 կտա՞ն 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 երեսի այլսն չեմ գտնի: Այստեղ թողեցի ամեն ինչ՝ մորս գերեզմանը, տունս, ամբողջ մանկությունս, հայրենիքս: Ես ամեն ինչ թողել եմ այնտեղ և չեմ գտնի այստեղ:

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

Ցավալի ժամանակները մեզ անձանաշելի են դարձնում նույնիսկ ինքներս մեզ համար: Մեր կոտրված սրտերը պատճառ են դառնում, որ կարսոր տեղեկությունը մոռացվի և դուրս գա ուշադրությունից: Հոգետրավմատիկ ապրումները կարող են պատճառ լինել, որ մեր սեփական ինքնությունը խաթարվի: Ամեն օր գոյատելու մեր վճռականությունը մի կողմից վրա է դնում մեր ինքնությունը և սխալ տեղում կարգում Աստծու կողմից տրված եզակիությունն ու արժեքը գիտակցելու կարողությունը: Մենք պետք է թարմացնենք մեր պատկերացումը, թե ով ենք մենք և ինչպես ենք փոխվել: Մեզ անհրաժեշտ են ամենօրյա հիշեցումներ այն մասին, ինչը երբեք չի փոխվում:

- Զեզանից որևէ մեկը կարող է նմանեցնել իրեն այս պատմության հեղինակի հետ: Պատերազմի սկսվելուց հետո փոխվե՞լ է ձեր ինքնարնկալումը: Ինչպե՞ս եք տեսնում ինքներդ ձեզ հիմա, եթե համեմատեք այն բանի հետ, թե ինչպիսին էիք տեսնում ձեզ մինչ ճգնաժամի սկսվելը:
- Զեր կարծիքով, ինչո՞ւ է փոխվում մեր ինքնընկալումը, երբ մենք անցնում ենք հոգետրավմատիկ փորձառության միջով:
- Ինչպես նշվեց վերևի վերջին տողում, որո՞նք են մեր մասին այն որոշակի բաները, որոնք երբեք չեն փոխվում, որոնց մասին երբեմն մեզ պետք է հիշեցնել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը մինչև «Հոգետրավմատիկ սթրես և ինքնություն»:]

Ճշմարտությունն ընդդեմ ստի

Ձեռնարկ
Էջ 82

Կան ստախոս ձայներ և նուրք ուժեր, որոնք ձեր վրայից ջնջում են ձեր առավելությունները, ստիպում են ձեզ հրաժարվել ձեր ինքնապատկերից և անձանաչելի դարձնում ձեր իսկ մասին տեղեկությունը, որին դուք հավատում եք: Մեծ տարրերություն 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 խկական 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, եթե «անձը գիտակցաբար օգտագործում է ուրիշի անձնական նույնականացուցիչները՝ առանց օրինական լիազորությունների՝ չարամիտ որևէ արժեք ձեռք բերելու նպատակով»: Կամ պարզ ասած, ինքնության գողությունն այն է, եթե ինչ-որ մեկն անօրինական կերպով վերցնում է ԶԵՐ ես-ը:

Հոգևոր ինքնության գողությունը թույլ է տալիս ինչ-որ մեկին կամ ինչ-որ քանին համոզել մեզ, որ մենք այնպիսին չենք: Պարզ ասած, հոգևոր ինքնության գողությունն այն է, եթե մեզ խարում են կամ ստիպում այլ ինքնություն վերցնել, քան ՄԵՐ ՍԵՓԱԿԱՆ է:

Հոգևոր ինքնության գողությունը պատահում է, եթե 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: Սատանան մեզ կեղծ ինքնություն է տալիս: Նրա նպատակն է մեզ համար անձանաչելի պահել իրականությունը: Նա ցանկանում է, որ մենք մոռանանք այն ճշմարտությունը, որ մենք փրկագնված, վերաստեղծված, կենդանի Աստծու թագավորության զավակներն ենք (Հովհ. 1:12):

- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ սատանայի համար այդքան մեծ խնդիր է ձեզ զրկել ձեր խկական ինքնությունից և ստիպել ձեզ հարցականի տակ դնել կամ մոռանալ, թե ով եք դուք իրականում:
- Եթե դուք շփոթված եք ձեր սեփական ինքնության հարցում, ի՞նչ այլ բաների շուրջ կարող եք շփոթվել:
- Մտածեք մարդու մարդու այս հնարավոր ճշմարտությունների մասին: Ինչպէ՞ս սատանան կփորձեր փոխել դրանք և ստիպել մարդուն հավատալ հակառակ պնդումներին:
 - Սիրող, հոգատար մայր... [Առաջարկ. ատելությամբ լցված, անհամբեր, խելակորույս մայր:]
 - Խելացի մարդ...
 - Մեկին, ում Աստված սիրում է...

- Ուժեղ, դիմացկուն...
- Համարձակ, խիզախ...
- Բարեխիղճ, պատասխանատու...
- Հնարամիտ է, կարող է հաղթահարել ցանկացած մարտահրավեր...

[Թողինչոր մեկը կարդա հաջորդ բաժինը մինչև «Հոգետրավմատիկ սթրես և ինքնություն»:]

Հոգետրավմատիկ սթրես և ինքնություն

Երբ մարդը ծանր հոգետրավմա է ապրում, հաճախ նրա ինքնարնկալումը հիմնովին խարիսխում է: Մինչ այդ նախկինում իրեն տեսնում էր որպես ռացիոնալ, ինքնարավ, ընդունակ, ուժեղ և արժանի, բայց հիմա դրանց արժեորումը հարցականի տակ էն դրված: Դրանք փոխակերպվել են վախի, շփոթության, անզորության 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, հույսերը, երազանքները, ձգտումները, սոցիալական փոխազդեցությունը... ցանկն անվերջ կարելի է շարունակել:

- Այսպիսով, եթե մարդու ինքնարնկալումը վնասվում է և այլս չի արտացոլում նրա մասին ճշմարտությունը, դա խորապես ազդում է նրա վրա: Բայց ինչպես է այն նաև ազդում նրա շրջապատի վրա՝ ընտանիքի, ընկերների, գործընկերների:

[Առաջնորդ. Ինքներդ կարդացեք հաջորդ հատվածի առաջին պարբերությունը՝ մինչև «Ինքնարնկալման» զույգերը:]

Ինքնարնկալման գնահատում

Բժիշկ Սթիվեն Սթոսնին²²՝ հոգետրավմայի և զոհ լինելու վերաբերյալ միջազգային այս հեղինակությունը, մշակել է շատ օգտակար գործիք, որը կօգնի զնահատել ձեր ներկայիս ինքնարնկալումը՝ 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 ինքնարնկալման ութ տեսակ.

Զեռնարկ
էջ 83

- Եկեք մեկ րոպե հատկացնենք և կատարենք այս զնահատումը: Ինչպես ասում են առաջնորդները, համընկնող զույգերի միջև այն գծի վրա դրեք «X», որը լավագույնս նկարագրում է ձեր ներկայիս կարծիքը ձեր մասին:
- Այս զլիի վերջում մենք պատրաստվում ենք կրկին վերադառնալ Գնահատման աղյուսակին և տեսնել, թե ինչպես է այն փոխվել:

²² Հիմնական արժեքների/հիմնական վնասների հակադիր զույգերը 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.

Հարգված	Չհարգված
Կարևոր	Անկարևոր
Ներված	Մեղադրված/Մեղավոր
Գնահատված	Չգնահատված
Ընդունված	Մերժված
Հզոր	Անզոր
Սիրված	Չսիրված
Միավորված	Առանձնացված

[Վարժությունը կատարելուց հետո խմբի մի քանի անդամի հանձնարարեք կարդալ հաջորդ երեք պարբերությունները մինչև «Բացահայտեք ձեր թշնամու խարեւությունը»:]

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

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

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

- Ես կցանկանայի, որ ձեզնից մի քանիսը կիսվեն, թե դրական հատկանիշներից ո՞ր մեկն է ձեզ օգնում ավելի լավ զգալ, և թե բացասական հատկանիշներից ո՞րն է ձեզ ամենաշատը մտահոգում ձեր կյանքում:
- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ սատանան կցանկանա խարել ձեզ՝ մտածելով, որ ավելի շատ նման եք Բացասական, քան Դրական այունակին: Ի՞նչ հաղթանակ է նա տարել, եթե կարող է ստիպել քեզ այդքան վատ մտածել քո մասին:
- Ինչո՞ւ ենք մենք հակված հավատալու մեր թշնամու ստերին: Ինչո՞ւ մենք իրականում չենք ճանչում և մերժում դրանք:
- Կարո՞՞ն եք մտածել վերջին իրադարձությունների մասին, որոնք ձեզ դրդել են ձեր ինքնազնահատականը տեղափոխել դեպի բացասական այունակ:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին երկու պարբերությունները, ինչպես նաև Խարեւության # 1. Չհարգված

Բացահայտեք ձեր թշնամու խաբեությունը

Այս բաժնում եղած ստերք ստեղծվել էն 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 ստերք.

- Դուք ոչինչ եք:
- Ոչ ոք չի մտածում ձեր մասին: Ինչո՞ւ՝ 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 զոհեր 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»:

Ձեռնարկ
Էջ 84

Աստված ցանկանում է ձեզ **Ճշմարիտ** տեղեկություն տալ, որը հակասում է սատանայի խաբեություններին: Ձեր հոգետրավմատիկ սթրեսը փոխեց ձեզ, դա Ճշմարտության էլությունն է: Բայց ասել. «Քանի որ ես փոխվել եմ և առաջվա պես չեմ գործում, արժանի չեմ հարգանքի», բացարձակ սուս 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 մարզարե 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:

- Ձեզանից որևէ մեկը երբեմ լսել է թշնամուց այդ երեք ստերից մեկը: Եթե այն, ապա ինչո՞ւ եք կարծում, որ դրանք ճշմարտություն են:
- Հիշեք որևէ դեպք, երբ դուք լսել և հավատացել եք այդ ստերից մեկին: Մենք կարդացինք, որ յուրաքանչյուր սուս պետք է ունենա ճշմարտության տարր, որպեսզի արդյունավետ լինի: Ո՞րն էր ճշմարտության տարրը, որ համոզեց ձեզ հավատալ այդ ստին:

[Առաջնորդ. դասից առաջ մտածեք նման մի դեպքի մասին, որ պատահել է ձեզ հետ, և պատրաստ եղեք կիսվել դրանով, եթե մասնակիցներին մի փոքր հուշում է պետք:]

[/Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ «Ձեր իրական ինքնությունը. ՃԱՐԳՎԱԾ»/]

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՎԹԵՅՈՒՆԸ՝ Հարգված

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

- [Հիսուսն ասում] *Այլ եւս ծառայ չեմ ասում ձեզ, որովհետեւ ծառան չ'զիտէ, թէ իր տէրն ինչ է զործում. Բայց ձեզ բարեկամ ասեցի, որովհետեւ ամեն ինչ որ լսեցի իմ Հօրիցն, իմացրի ձեզ: – Հովհ. 15:15*
- *Որովհետեւ թէ սրբողը, եւ թէ սրբուղները, 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 ժառանգ էլ Քրիստոսով: – Գաղ. 4:7*

- Այսպիսով կարդացինք այս սուրբգրային համարներից յուրաքանչյուրը և տեսանք, թե Աստված ինչ է ասում մեր մասին:
Առաջարկվող պատասխաններ.
 - *Առաջին համարը. Մենք Նրա ընկերներն ենք:*
 - *Երկրորդ համարը՝ Աստված մեր Հայրն է, իսկ Հիսուսը՝ մեր եղբայրը:*
 - *Երրորդ համարը. Ես Աստծու զավակն եմ և Նրա ժառանգորդը:]*
- Ինչպես ու են այս երեք համարներն ապացուցում, որ, հակառակ սատանայի ստերի, մենք բարձր ենք գնահատված:
[Իրախուսեք նրանց ընդգծել կամ զրել պատասխանները իրենց ուղեցույցներում:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա թշնամու երեք սուսոր հաջորդ բաժնում «Խարեւություն # 2. Ոչ կարևոր»]

Խարեւություն # 2 Անկարևոր

Թշնամու սուսոր.

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

- Եք լսում եք այդ բառերը, որոնք դուրս են զալիս (ընթերցողի) բերանից, ի՞նչ եք զգում: Զգո՞ւմ եք, որ միզուցե նրանց մեջ ինչ-որ ձշմարտություն կա: Միզուցե դրանք ճի՞շտ են: Ինչո՞ւ ենք մենք այդպես մտածում:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ «Ձեր իրական ինքնությունը. Կարևոր»]

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՎԹԵՅՈՒՆԸ՝ 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 որպես Աստծու հավիտենական զավակ, Նրա համեմունքը և Նրա լուսն այս աշխարհում, դուք պատրաստվել և որակավորվել եք երկրի վրա Քրիստոսի Թագավորության գալիք յուրահատուկ առաջնորդության համար:

Նա վիրավորվեց, և բոլոր նրանք, ովքեր հետևում են Նրան, նույնպես վերքեր են ստանում, ինչպես դուք: Դարերի ընթացքում Աստծու համար գործած տղամարդիկ և կանայք վիրավորվեցին ինչ-որ ծանր ձևով: Դուք անցել եք զոհի 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 կզան դավաճանների ժամանակները, և այդ ժամանակները կարող են զալ շատ շուտով, մենք արդեն կարող ենք դրանք նկատել: Ո՞վ ավելի լավ մեզ կառաջնորդի այդ հոգետրավմատիկ 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:

Զեղուարկ
Էջ 85

- Նորից նայեք մեր կարդացած երեք համարներից յուրաքանչյուրին մեկ առ մեկ, և յուրաքանչյուրից հետո տվեք այս հարցը. «Ո՞րն է այն Ճշմարտությունը, որ այս համարը ասում է ձեր իրական ով լինելու մասին»:
- Ձեր կարծիքով, ինչպես է ձեր առանձնահատուկ հոգետրավմատիկ փորձառությունը ձեզ ավելի որակավորել առաջնորդ լինելու համար և ձեզ ավելի կարևոր է դարձրել, քան երբնէ Աստծոն Թագավորության համար:

Խարեւություն/Ճշմարտություն # 3-ից մինչև Խարեւություն/Ճշմարտություն # 8-ը

[Յուրաքանչյուրի համար թող ինչ-որ մեկը կարդա թշնամու երեք սուտը, իսկ հետո ինչ-որ մեկին (կամ դուք) խնդրեք կարդալ սուրբգրային համարները մեկ առ մեկ: Խնդրեք խմբին կիսվել իրենց պատկերացումներով, թե ինչ ճշմարտություն է ասում յուրաքանչյուր հատվածը Հիսուսի հետևորդ լինելու մասին: Խրախուսեք նրանց ընդգծել կամ գրել պատասխանները իրենց ուղեցույցներում: Քանի որ Աստված յուրաքանչյուր Խարեւության/Ճշմարտության բաժնից հետո ձեր մտքին է բերում տարրեք հարցեր, ազատ զգացեք հարց տալու մեջ: Այնուհետև ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ եզրափակիչ պարբերությունը յուրաքանչյուր Խարեւությունից/Ճշմարտությունից հետո:]

Խարեւություն # 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 ձեռովր: – Հո. 5:1*
- *Եւ ապա ասում է. Նորանց մեղքերը եւ նորանց անօրէնութիւնները էլ չեմ յիշիլ: – Եբթ. 10:17*

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

* * * * *

Խարեւություն # 4 Զգնահատված

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 եմքեզ. դորա համար քաշեցի քեզ ողորմութիւնով»: – Երեմ. 31:3*
- *Կամ թէ չ'զիտէ՞ր, որ ձեր մարմինները Սուրբ Հոգու տաճար են՝ որ ձեզանում է, որ նորան Աստուածանից ունիք. եւ ձերինը չէք: Որովհետեւ մեծ զնով զնուեցաք. Ուստի փառաւորեցէք Աստուծուն ձեր մարմնումը եւ ձեր հոգումն՝ որ Աստուծունն են: – Ա. Կորն. 6:19, 20*
- *Որովհետեւ նորանց որ առաջուց ճանաչեց, առաջուց էլ սահամանեց իր Որդու պատկերին կերպարանակից լինելու. որ նա անդրանիկ լինի շատ եղայրների 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)*

Ձեռնարկ
Էջ 86

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

* * * * *

Խարեւություն # 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 շնորհը ցոյց տուաւ մեզ այն Սիրելիովը: – Եփ. 1:6
- Որին մօտեցել էք՝ այն կենդանի Վէմին, 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 (եթք Նրան խաչեցին), բայց ընդմիշտ ընտրվեց և թանկարժեք էր Հոր համար: Նույն կերպ էլ դուք ընտրվեցիք, դուք ընտրվել եք Աստծու կողմից՝ դառնալու Նրա հոգլոր 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 Անզոր

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՝ Հզոր

- Որովհետեւ Աստուած չ'տուաւ մեզ երկշոտութեան հոգի, այլ զօրութեան եւ սէրի եւ զգաստութեան: – Բ Տիմ. 1:7
- Դուք Աստուածանից եք, որդեակներ, եւ յաղթեցիք նորանց. Որովհետեւ աւելի մեծ է նա որ ձեզանում է, բան թէ նա որ աշխարհիս մէջ է: – Ա Հովհ. 4:4
- Որովհետեւ ամեն ով որ Աստուածանից է ծնուած յաղթում է աշխարհին. Եւ սա է յաղթութիւնն, որ աշխարհին յաղթեց, այսինքն մէր հաւատոր: Եւ ո՞վ է որ յաղթում է աշխարհին, եթէ ոչ նա, որ հաւատում է, թէ Յիսուսն Աստուծոյ Որդին է: – Ա Հովհ. 5:4,5

Ձեռնարկ
Էջ 87

Դուք հավանաբար ձեզ առանձնապես ուժեղ չեք զգում այս օրերին: Դուք կարող եք ձեզ անզոր զգալ իրականացնելու հիմնական նպատակները, զապել ձեր զայրույթը, հոգ տանել ձեր երեխաների մասին, քնել, հաղթահարել ձեր դեպքեսիան և այլն: Բայց ձեր թուլությունը միայն ժամանակավոր է: Եթք Յիսուսին 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: Զորությունը կար, պարզապես չեք 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 Զսիրված

Թշնամու ստերը.

- Ո՞վ կսիրի ձեզ երբեմ: 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 իրեշտակներ, ոչ իշխանութիւններ, ոչ զօրութիւններ, ոչ ներկայ բաներ, ոչ զալու բաներ, Եւ ոչ բարձրութիւն, ոչ խորութիւն, 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: Ինչպես և կարող էր ինչ-որ մեկը այդքան անձնուրաց լինել:

Բայց պատրաստ եք մեռնել մեկի համար, ով դավաճանել է ձեզ: Դուք պետք է անհավատալի սեր և ներռողամտություն 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.

Ձեռնարկ
Էջ 88

- 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 որքն եմ՝ դուք ճիւղերը. Նա որ ինձանում մնում է, եւ ես նորանում, նա շատ պսուղ է բերում. Որովհետեւ առանց ինձ չէք կարող ոչինչ անել:

- Հովհ. 15:5
- Որովհետեւ ամենքդ Աստուծոյ որդիք էք Քրիստոս Յիսուսի հաւատքովը: – 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

* * * * *

[Առաջնորդ - Այն բանից հետո, երբ դուք և ձեր խումբը ուր գույզերով աշխատեցիք Խարեւություն/Ճշմարտություն, կարդացեք հետևյալ պարբերությունը:]

Երբ դուք աշխատում եք պատերազմական ձեր հոգետրավմայի դժվարությունների հետ, կյանեն 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 խարեւությունը՝ ձեզ ավելի մոտեցնելու պարտությանը: Նա ստում է: Հակադրեք նրա ստերը Աստծու Խոսքի ճշմարտության հետ:

- Շատ հզոր միջոց, որով մենք կարող ենք հակազդել սատանայի ստերին, երբ նա փորձում է մեզ ասել, թե ով ենք մենք, և հաճախակի հաստատել է, թե ինչ է ասում ԱՍՏՎԱԾ մեր ով լինելու մասին: Ձեր ուղեցույցի այս հաջորդ բաժինը ութ Ճշմարտությունների ամփոփումն է, որոնց քննարկումը հենց նոր ավարտեցինք: Ես կցանկանայի, որ մենք շրջենք խմբով, որտեղ յուրաքանչյուր մարդ կարդա Ճշմարտություններից մեկը և յուրաքանչյուրի տակ գտնվող երեք արտահայտությունը (կարիք չկա ասել համարի հղումները): Մինչ մենք դա ենք անում, եթե դուք չեք բարձրածայն կարդում, ապա լուր կարդացեք և խորապես կլանեք ՃՇՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆԸ, թե ով եք դուք:

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): (Եքր. 2:11)
- Ես ընտրված եմ Աստծու կողմից՝ սուրբ և առանց սխալի Նրա աշքում: (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 այլս դատապարտված չեմ: (Հո. 8:1)
- Ես արդարացել եմ արդար Դատավորի առաջ: (Հո. 5:1)
- Աստված այլս չի հիշում իմ մեղքերը: (Եքր. 10:17)

Զեռնարկ
Էջ 89

Գնահատված

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

Ընդունված

- Ես ընդունված եմ Քրիստոսով: (Եփ. 1:6)
- Ես ընտրված, արժնորված, կենդանի քար եմ Աստծու շինության մեջ: (Ա Պետ. 2:4,5)
- Ես համարձակ, անսահմանափակ մուտք ունեմ դեպի Աստծու շնորհքի գահը: (Եքր. 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: (Հո. 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: - (Հո. 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 կազմեն ձեր ինքնարներման վրա: Հոգետրավմա ստացած ինքնությունը ապաքինվելու համար ճշմարտության կարիք ունի:

- Ես կիրախուսեի ձեզանից յուրաքանչյուրին ամեն օր բարձրածայն կարդալ այս ցանկը հաջորդ շաբաթվա համար, իսկ հետո գոնե շաբաթը մեկ անգամ այն դարձնել ձեր մենիկ պահի մաս: Կարծում եմ, որ դուք մեծ փոփոխություն կնկատեք ձեր ընկալման մեջ: Ես նաև կիրախուսեմ ձեզ գրել կամ տպել այն և պահել ձեր Աստվածաշնչում, որպեսզի կարողանաք հեշտությամբ և հաճախակի տեսնել այն: Սատանան կանի ամեն ինչ, որ ստիպի ձեզ մոռանալ այս ճշմարտությունները և անտեսել այս ցուցակը և դրանով իսկ ձեզ ստիպել մոռանալ (կրկին) այն, ինչ ճիշտ է ձեր մասին: Թույլ մի տվեք նրան դա անել: Եղեք նախաձեռնող: Նախապես պատրաստվեք նրա հարձակմանը:

[Առաջնորդ - Մտածեք նախօրոք մուտքագրել և պատճենել «Ահա թէ ով եմ ես» ցուցակը և մեկ օրինակ փոխանցել ձեր խմբի անդամներից յուրաքանչյուրին: Այս կերպ դուք վստահ կլինեք, որ նրանք դա ունեն:]

- Այժմ ես կցանկանայի, որ դուք վերադառնաք ինքնարներման Գնահատմանը, որը կատարեցիք քիչ առաջ այս գլխի սկզբում: Նայեք, թէ որտեղ եք դնում ձեր «X»-ը յուրաքանչյուր տողի վրա: Այդ գնահատականը փոխվել է: Եթե հիմա այլ կերպ եք վերաբերվում ինքներդ ձեզ, պարզապես ուղիղ վերից վար գիծ դրեք այն շարունակության վրա, որտեղ դուք հիմա ձեզ զգում եք: [նման մի բան:]

Հարգված -----|-----X----- Զհարգված

- Զեզանից ումանք, ովքեր փոխել են իրենց գնահատականը այս հատկանիշներից մեկի կամ մի քանիսի վերաբերյալ, կկիսվէ՞ն մեզ հետ, թե ինչու եք փոխել դրանք: Ի՞նչ տարրերություն կա հիմա:
- Եկեք մի բոպե հատկացնենք և այսօրվա ամսաթիվը դնենք ձեր ինքնարնկալման գնահատականի կողքին: Ինչպես նախկինում նշեցի, մեկ ամսվա ընթացքում ամեն օր կարդացեք և նույնիսկ բարձրածայն հռչակեք ձեր ով լինելու մասին այս ճշմարտությունները: Այնուհետև նորից վերցրեք ինքնարնկալման Գնահատումը: Ես գրեթե կարող եմ ձեզ երաշխավորել, որ դուք շատ այլ կերպ կգնահատեք ձեզ: Եվ դուք չպետք է դադարեցնեք այս ամենը մեկ ամիս հետո: Պարբերաբար թարմացրեք այս ճշմարտությունները ձեր մտքում և սրտում:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Եզրահանգումը»:]

Եզրահանգում

Ձեր հոգետրավմատիկ ապրումները կարող են հիմնովին խարխլել ձեր ինքնությունը: Հնարավոր է՝ այլս չունենաք այն վստահությունն ու դրական կարծիքը ձեր մասին, ինչ նախկինում ունեիք: Սատանան ցանկանում է վերախմատավորել 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:

- Ի՞նչ եք պատրաստվում անել ապագայում, եթե սատանան նորից սկսի սուտ խոսել ձեր ով լինելու մասին: (Որովհետև նա փորձելու է ստիպել ձեզ հավատալ այդ ստերին...)

[Թող ինչ-որ մեկը կամ դուք ինքներդ կարդացեք վերջին «Աղոթքը»:]

Աղոթք

Sէ՛ք, 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: Օգնիր ինձ հիշել, որ ի վերջո Հիսուսն է իմ միակ հովանավորը, ով միշտ բարեխոսում է ինձ համար:

Հայր, 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 օրինությունների 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 խլվի, անկախ նրանից, թե որքան դժվար ժամանակներ է ներառում Քո ծրագիրը իմ կյանքի համար: Հիսուսի անունով, ամեն.

Զեռնարկ
Եջ 90

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՈՒՂԵցույց

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 10

Աստծո ռազմավարությունը ձեր թշնամիներին հաղթելու համար

Քրիս և Ռահնելլա Ադսիթ

Զեռնարև
Էջ 91

Այս գլխի նպատակները

- Հստակեցնելու համար, թե ով է մեր թշնամին այն մարտերում, որոնք մենք այժմ մղում ենք՝ ֆիզիկապես, հոգական և հոգևոր առումներով
- Օգնել խմբի անդամներին պատկերացում կազմել իրենց ֆիզիկական թշնամիների մասին (այս գլխի հիմնական նկարագրման «ձիերը») և ինչպես պայքարել նրանց դեմ՝ օգտագործելով Աստծու կողմից մեզ տրված հոգևոր գենքերը:
- Օգնել խմբի անդամներին պատկերացում կազմել այն մասին, թե ինչպես կարող են հոգևոր ոլորտում իրենց դնել ամենաուժեղ դիրքում իրենց թշնամիների դեմ (այս գլխի հիմնական նկարագրման «հեծյալները») և՝ պաշտպանական, և՝ հարձակողական պայքարելու համար:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Սուն Ցզիի բացման մեջըերումը:]

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

Եթե դու ձանաչես ինքդ քեզ, բայց թշնամուն չձանաչես, ձեռք բերած յուրաքանչյուր հաղթանակում դու նույնպես պարտություն կկրես:

Եթե ոչ թշնամուն ձանաչես, ոչ ինքդ քեզ, ամեն ձակատամարտում կհանձնվես:

Սուն Ցզի - Պատերազմի արվեստը

(Չինացի զորավար, Ք.ա. 544-496 թթ.)

Սուն Ցզուն չի նշել մեկ դավաճանական տարրերակ՝ ձանաչել թշնամուն, բայց ոչ ինքդ քեզ:

- Նախ, իրական ձակատամարտում, ձեր կարծիքով, ի՞նչ կարող է պատահել մի բանակի հետ, որը լավ իմացություն ունի իր թշնամու մասին, բայց իրատեսական պատկերացում չունի իր ունեցած կամ չունեցածի մասին:
- Երկրորդ, երբ մտածում ենք մեր հոգևոր թշնամու՝ սատանայի և նրա դեերի դեմ կովկելու մասին, ի՞նչ դժվարությունների մեջ կարող է ընկնել մարդը, եթե քաջատեղյակ լինի սատանայի մարտավարությանը, բայց չիմանա իր իսկ աստվածատուր հոգևոր ունեցվածքի մասին:

Այս գլխում մենք պատրաստվում ենք համոզվել, որ դուք լավ տիրապետում եք ինչպես ձեր թշնամու մարտական պլաններին, այնպես էլ ձեր սեփական միջոցներին, զրահներին, մարտավարությանը և գենքերին:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ երեք պարբերությունները, ներառյալ Աստվածաշնչի համարը մինչև «Պայքար սիսալ թշնամու դեմ»]

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: Միրելիները բաժանվում են միմյանցից՝ հաճախ չիմանալով մյուսները մեռած են թե ողջ: Մարդիկ կորցնում են իրենց տները, ընտանիքները և իրենց համայնքները: Դժվար է չհուսահատվել և չներքաշվել խավարի հորձանութունը: 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 եւ մարմնի հետ չէ, այլ իշխանութիւնների եւ պետութիւնների հետ, այս աշխարհի խաւարի աշխարհակալների հետ, այն չար հոգիների հետ որ երկնաւորների մէջ են:

(Եփեսացի 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 ուզումավարությունը: Մեր իսկական հակառակորդները հրացաններ չեն կրում կամ տանկեր չեն վարում. նրանց հետևում գտնվում են խավարի հոգնոր ուժերը, որ կործանում և մահ են բերում: Նրանք պետք է կովեն մարտական պլաններով և հանդերձանքով, որոնք Աստված է տվել:

- Հասկանալի է, որ մենք հակված ենք կենտրոնանալ այն զինվորների վրա, որոնք ներխուժում են մեր երկիր՝ որպես մեր թշնամիներ: Եվ չնայած նրանք, անշուշտ, պատասխանատու են իրենց արած սարսափելի բաների համար՝ որպես բանակ և որպես անհատներ, նրանք մեր իսկական, վերջնական թշնամին չեն: Ո՞վ է:
- Դուք, հավանաբար, դուրս չեք զա ֆիզիկական մարտադաշտ՝ կովելու թշնամու զինվորների դեմ, բայց ի՞նչ կարծիքի եք այն փաստի մասին, որ կարող եք պայքարել այդ զինվորների հետևում կանգնած ուժերի դեմ, որտեղ էլ որ լինեք: Նույնիսկ հենց այստեղ, հենց հիմա: Ինչպես սկարելի է դա անել:

[Որևէ մեկին ինդրեք կարդալ այս բաժնի հաջորդ հինգ պարբերությունները, «Պայքար սիալ թշնամու դեմ» մինչև այն պարբերությունը, որը սկսվում է «Աստվածաշնչյան սկզբունքներ, թե ինչպես վարվել ձիերի հետ»]

Պայքար սիալ թշնամու դեմ

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

«Մայաները, որոնք կովում էին նետերով և աղեղներով, հայտնի էին որպես խիզախ, կատաղի մարտիկներ: Բայց ներխուժող խապանացի 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 սրբնթաց 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

Ձեռնարկ
Էջ 92

նետերը մեծ թվով ձիերի տապալեցին, բայց զրահապատ զինվորները ցատկեցին դրանց թամբերից և իրենց մուշկետներով զնդակահարեցին բնիկ մարտիկներին: Մայաները հարյուրավորներով կոտորվեցին, և իսպանացիները հեշտությամբ տիրեցին ողջ տարածաշրջանին»²³¹⁸:

Սա հոգևոր պատերազմի հիմնավի օրինակ է: Մայաները պարտվեցին, քանի որ նրանք չկարողացան ճանաչել ձիու մեջքին հեծած իրական թշնամուն, և դա հաճախ է պատահում մեզ ինեւ: Երբ մեկ ուրիշը մեզ առերեսում է իր շար 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 աստվածաշնչան սկզբունքներ, որոնց պետք է հետևեք: Այս ցանկը ամենսին 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:

- Ի՞նչ կասեք որն է այս պատմության իմաստը մայաների և իսպանացիների մասին: [Մեր իսկական թշնամու վրա կենտրոնանալու կարեռությունը: Ձիերը տպավորիչ էին, բայց ձիավորներն էին, ովքեր ուղղորդում էին ձիերին և ովքեր կարող էին սպանել ձեզ: Մայաները պարտվեցին, քանի որ նրանք կենտրոնացած էին սիսալ թշնամու վրա:]
- Բայց սա չի նշանակում, որ ձիերին (որոնք ներկայացնում են թշնամու զինվորներին, ովքեր հարձակվել էին Արցախի և Հայաստանի վրա) պետք է անտեսել: Դրանք ձեր ներկայիս շատ դժվարությունների անմիջական պատճառն են: Այսպիսով, եկեք նայենք որոշ սկզբունքների, որոնք կարող ենք կիրառել մարդկային զավթիչների դեմ մեր պայքարում:

[Խնդրեք որեւէ մեկին կամ մի քանիսին կարդալ հաջորդ բաժինը, ներառյալ մեր «Փոխարարերությունների Աստվածաշնչան Կանոնների» մասին 10 կետերը: Ասացեք ընթերցողին(ներին), որ պետք չէ կարդալ համարի հղումը յուրաքանչյուր կետից հետո, դրանք հետագա անհատական ուսումնասիրության համար են:]

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

Աստվածաշնչան սկզբունքներ այն մասին,թե ինչպես վարվել ձիերի հետ

Թեև մայաների հիմնական խնդիրը իսպանացի զինվորներն էին, նրանք չէին կարող անտեսել ձիերին: Որքան է 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 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 ձիերն են:

Աստվածաշունչն ասում է, որ կա «պատերազմի ժամանակ» (Ժողովող 3:8): Աստված կսովորեցնի 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 աստվածաշնչան որոշ կանոններ, որոնց պետք է հետևել.

- Դուք իրավունք ունեք պաշտպանելու ձեզ և ձեր սիրելիներին (Ելից 22:2-3, Ա Ժիմոքեոս 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: Եթե դուք պետք է սպանեք, դուք դա անում եք ձեզ կամ ուրիշներին պաշտպանելու և մահացու սպառնալիքը վերացնելու համար: Եթե դուք ինչ-ոք 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 Ճշմարիս, 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 բոնություն սիրողներին (Սաղմոս 11:5): Աստված ատում է նաև ամբարտավանությունը, սուտը, անմեղներին սպանելը, չար դավեր նյութելը, մոլորության հետևից գնալը, կեղծ վկայությունը և տարածայնություն 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 անիրավի նկատմամբ իրականացնելու համար (Թվոց 31:3; Եսրեր 8:11; Սաղմոս 94:16; Հոռմ. 13:4):
- Եթե հնարավոր է, որքանով դա ձեզնից է կախված, խաղաղ ապրեք ձեր թշնամիների հետ (Հոռմ. 12:17-18; Եզեկիել 33:11):

Զեռնարկ
Էջ 93

• Դիմադրեք ձեր թշնամիներից վրեժինողիր լինելու ցանկությանը, դա թողեք Աստծուն: Նա կարող է դա անել շատ ավելի լավ, քան դուք (Հռոմ. 12:19; Եսայիա 42:13; Առակաց 24:29):

- Կա՞ն այս «Փոխարաբերության կանոններից» որևէ մեկը, որի հետ դուք համաձայն չեք: Դրանցից որևէ մեկի վերաբերյալ ունեք հարցեր և կցանկանայիք, որ խումբը քննարկի:
- Ակնհայտ է, որ մեզ թույլատրվում է անել ամեն ինչ՝ վնասից պաշտպանելու մեզ, մեր ընտանիքներին և մեր ընկերներին: Բայց ահա ևս մեկ մարտավարություն, ոքը մենք կարող ենք օգտագործել «Ճիերի» դեմ...

Աբրահամ Լինքոլնը Ամերիկայի հայտնի նախազաներից մեկն էր, ով ծառայել է 1800-ականներին ԱՄՆ-ում քաղաքացիական պատերազմի ժամանակ: Նա մի անգամ այսպիսի խորը հայտարարություն արեց այն մասին, թե ինչպես ոչնչացնել թշնամիներին Հյուսիսի և Հարավի միջև կռիվների ամենաթեժ պահին. «Մի թե ևս չեմ ոչնչացնում իմ թշնամիներին, եթե նրանց դարձնում եմ իմ ընկերները»:

- Ինչպե՞ս կարող ենք թշնամու զինվորներին մեր ընկերները դարձնել:
[Առաջակրություններ: աղոթք, փնտրել հնարավորություններ՝ շարի փոխարեն բարին վերադարձնելու, ողորմություն ցուցաբերելու, երբ կա հնարավորություն, իրախուսել և օգնել հակառակորդի զինվորներին, ովքեր ցանկանում են մեր կողմն անցնել, օգնություն ցուցաբերել պատերազմից փախած այլ երկրների փախստականներին, բարություն դրսնորել զինվորների կողակիցների նկատմամբ: Այլ զաղափարներ կա նաև]:
- Ումանք ասել են. «Ես գիտեմ, որ Հիսուսն ասում է մեզ, որ մենք պետք է ներենք և սիրենք մեր թշնամիներին, բայց անկեղծ ասած, ես դեռ պատրաստ չեմ դա անել»: Մեր կարծիքով (հեղինակների) սա միանգամայն հասկանալի է: Կա՞ն ձեզանից ումանք, ովքեր նույնպես այդպես են զգում: Եթե այն, ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչը կարող է փոխել դա ապագայում:

[Թող առաջնորդը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին երկու պարբերությունները մինչև՝ «Ճանաչեք ձեր թշնամիներին»:]

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 կտվորեք, թե ինչպես ճանաչել ձեր թշնամիներին, իմանալ ձեր առավելությունները, չեղոքացնել սպառնալիքները և ապրել ազատության, ապահովության ու հաղթանակի մեջ:

Այս պահին մենք ցանկանում ենք ձեզ ներկայացնել Խաչի նկարագրումը: Դուք կգտնեք այն այս զինի վերջում: Սա է այն պատկերը ինչով մենք կիսվելու ենք այս զինի

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 զորությունների և իշխանությունների ներքո: Միջին ձանապարհ չկա: Այս բաժնում դուք կսովորեք, թե ինչպես բացահայտել ձեր թշնամիներին, պատրաստվել մարտի և հաղթել նրանց:

- **Բացեք այս գիսի վերջին եջը և եկեք նայենք Խաչի նկարին:** Ահա որոշ հիմնական բաներ, որոնք պետք է նկատել այս նկարազարդման մեջ: [Առաջնորդ. դուք կարող եք կամ ուսումնասիրել Խաչի նկարազարդումը և հետո բացատրել յուրաքանչյուր տարր ձեր իսկ բառերով, կամ պարզապես կարդալ ստորև գրվածը:]
- **Վերեսում տեսնում եք «Լույսի Թագավորությունը»:** **Ներքեսում տեսնում եք «Խավարի թագավորությունը»:** Դուք կա մ հաղթական դիրք եք բոնում բարձունքում՝ նստած «Քրիստոս Հիսուսի հետ երկնքում» (Եփեսացիս 2:4-7), կամ պարտություն եք կրում, քանի որ ապրում եք թշնամու տարածքում մեծապես ազդված լինելով խավարի զորությունների և իշխանությունների կողմից: Միջանկյալ ձանապարհ չկա:
- **Ներքեցից ձախ.** սրանք թշնամու ուժերի բաղադրիչներն են, որոնք նա օգտագործում է ձեզ վրա հարձակվելու համար: Սատանան և նրա դների հսկայական բանակը, աշխարհի համակարգը, որը սատանան ապականել է, և մարմինը մեր մեղավոր մարդկային էությունը:
- **Ներքեցից աջ.** սա ընդգծում է «մարմնի գործերը» (Գաղատացիս 5:19)` մեր այն հատվածը, որը դրականորեն է արձագանքում սատանայի, համաշխարհային համակարգի և մեր մարմնի ազդեցությանը: Սա այն է, ինչ արտադրում է մեր հին բնությունը, երբ մենք հետևում ենք սատանայի ցանկություններին: [Թող ինչ-որ մեկը կարդա մեր «Հին բնության» հատկանիշների ցանկը]
- **Վերեսից ձախ.** սրանք այն նոր հատկություններն են, որոնք մենք ստացել ենք Աստծուց, երբ մենք միավորվեցինք Քրիստոսի հետ և «նստեցինք Քրիստոս Հիսուսի հետ երկնքում», ի տարբերություն մեր հին բնության մարմնի գործերի: Դրանք ներառում են մեր «Նոր բնությունը» («սիրո, ուրախության, խաղաղության, համբերության, բարության, քաղցրության, հավատարմության, հեղության, ժուժկալության» պտուղներով), մեր «Նոր ինքնությունը» («Աստծո զավակներ») և մեր «Նոր նպատակը». («փրկված շնորհրով հավատքի միջոցով, որպեսզի մենք կարդանանք բարի գործեր անել որպես Նրա ստեղծագործություններ»):
- **Վերեսից աջ՝** Աստծու Հոգեւոր սպառազինություն – այն, ինչ Նա տվել է մեզ, որպեսզի կարողանանք դիմակայել թշնամու հարձակումներին: [Թող ինչ-որ մեկը կարդա մեր գրահի բաղադրիչների ցանկը:]
- **Խաչի կենտրոնը՝** ձանապարհ, որով մարդը կարող է փախչել թշնամու տարածքից, Հիսուս Քրիստոսի՝ Աստծու Որդու հանդեպ հավատքի միջոցով: Սա ներառում է խոստովանություն, ապաշխարություն, հրաժարում սատանայից և նրա ծրագրերից և ենթարկում Քրիստոսին որպես Տեր և Փրկիչ: Սա անմիջապես մարդուն տեղափոխում է Խավարի Թագավորությունից դեպի Աստծո Որդու Թագավորություն (Կողոսացիս 1:13) հնարավորություն տալով նրան հաղթանակ տանել այն բոլոր բաների դեմ, որոնք փորձում են վնասել և ոչնչացնել նրանց:
- Հարցեք կա՞ն այս նկարազարդման վերաբերյալ:
- Ինչպես ս է սկզբունքների իմացությունը օգնում մարդկանց ավելի ուժեղ դիրքերում լինել՝ պալքարելու այն բաների դեմ, որոնք փորձում են հաղթել իրենց:

[Երեք հոգի թող կարդան «Ճանաչեք ձեր թշնամիներին» բաժինը, մինչև «Այսպիսով ինչպէ ս եք պայքարում»:]

>>Ճանաչեք ձեր թշնամիներին

Այսպիսով, ովքե՞ր է 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 զերբնական 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 զիխավոր 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):

Ձեռնարկ
Էջ 94

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, չոր սերը նրա մեջ չէ: Որովհետև այն ամենը, ինչ աշխարհում է, մարմնի ցանկությունը, աչքերի ցանկությունը և կյանքի ամրարտավանություն Հորից չէ, այլ աշխարհից է: Աշխարհն անցնում է, և նաև նրա ցանկությունը. բայց նա, ով կատարում է Աստծո կամքը, շարունակում է ապրել համարյան»: Մշակութային արժեքները, որոնք աշխարհը քարոզում է, ներառում են մեղսավոր չափանիշների և վարքագծի լայն շրջանակ: Դրանք ներառում են²⁴¹⁹*

- **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 ամրարտավանություն»: 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 եռությունն է՝ ձեր մարմնական ցանկությունները (Գաղ. 5:17-23, Ա. Պետ. 2:11): Այնքան հեշտ է բռնվել «սատանայի որոշայթի մեջ» (Բ Տիմ. 2:26): Երբ մեղք ես գործում, դու բաց ես «այս աշխարհի ընթացքին հետևելու համար՝ հետևելով օդի 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

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

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 պարտությամբ նշանավորվող կյանքով (Հակ. 4:17, Կող. 3:25):

Ա Պետրոս 5:8-ում ասվում է. «Արթուն եղէք, հակում արէք. որովհետեւ ձեր ոսոխ թշնամին՝ սատանան՝ զոռոզ առիթի պէս ման է զալիս 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 հոգետրավմա եք ստացել, դա նույնպես ձեզ խոցելի է դարձնում: Չեր թշնամիները գիտեն ձեր թույլ կողմերը և ձեր կյանքի բոլոր վիրավոր տեղերը:

- Այս բաժնում նշված են երեք «ճակատներ», որոնցում մենք կովում ենք: Ω^oρոնք են դրանք:

[Սատանան և նրա դիվային ուժերը, ապականված համաշխարհային համակարգը և մեղքի հանդեպ մեր բնական հակումը (մեր «մարմինը»):]

- Կարո՞՞ղ եք մտածել, թե ինչպես կարող են այս երեքը ուժերը միավորել և դավադրություն կազմակերպել՝ հոգետրավմայի ենթարկված մարդուն հուսահատեցնելու և հասցնելու լիակատար պարտության, գուցե նույնիսկ ինքնասպանության: Մտածեք երևակայական պատմության մասին, որտեղ երեքը միասին փորձում են հաղթել մարդուն:
- *[Որպեսզի օգնեք խմբին մտածել, տվեք նրանց այս սցենարը. ինչպէ՞ ս կարող էին երեք ուժերը դավադրություն կազմակերպել՝ կնոջը դրդելու հարևանից գումար գողանալ: Ինչպէ՞ ս կարող է դա հետազայում ստիպել այդ կնոջը ինքնասպանություն գործել:]*

[Որևէ մեկը կկարդա՞ հաջորդ բաժինը, որը սկսվում է «Այսպիսով ինչպէ՞ ս եք կովում» բառով մինչև այնտեղ, որտեղ ասվում է «Չեր թշնամիներին հաղթելու ուզմավարությունը»: Հիշեցրեք նրանց, որ նրանք կարիք չունեն կարդալու աստվածաշնչան հղումները տեքստում:]

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

Ձեռնարկ
Էջ 95

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 հավատու՞մ եք, որ Նա երկիր եկավ որպես մարդ (Եբրայեցիս 1:3): Դուք հավատու՞մ 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): Աստվածաշնչն ասում է Ա. Կորն. 15:1-4-ում. «Խմացնում եմ ձեզ, եղրաք, այն աւետարանը առ աւետարանեցի ձեզ, որն էլ բնդունեցիր, 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 հշխանութիւնից եւ պետութիւնից եւ զօրութիւնից եւ տէրութիւնից վեր՝ եւ ամեն անունից վեր որ անուանվում է, ոչ միայն այս աշխարհումը, այլ եւ այն հանդերձեալումը: Եւ ամեն բան հնազանդեցրեց նորա ոտների տակ...» (Եփ. 1:20-22): Ընդամենը պետք է հավատալ Հիսուսին և խնդրել Նրան զալ ձեր կյանք: Այն 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 կսվորեցնի ձեզ (Սաղ. 144:1), կզինի ձեզ (Եփ. 6:10-18) և կզորացնի ձեզ (Եփ. 3:16,17), այնուհետև Նա կառաջնորդի ձեզ դեպի հաղթանակ: Պատրա՞ստ եք պայքարել:

- Ակնհայտ է, որ նախընտրելի վայրը, որտեղ ապրելու և այնտեղից պայքարելու համար, Բարձր Դիրքն է՝ Լուսի Թագավորությունում (նկարի վերևում): Ի՞նչ եք կարծում, հնարավո՞ր է, որ քրիստոնյան հետընթաց կատարի դեպի Թշնամու տարածք՝ Խավարի Թագավորություն: Եթե այս, ապա ինչպե՞ս է դա տեղի ունենում:
- Ինչպե՞ս կարող է քրիստոնյան նորից բարձրանալ բարձր դիրք: [Տե՛ս «Փայտուսի ուղին» նկարի մեջտեղում:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Սուն Ցզի մեջբերումը և որան հաջորդող պարբերությունը:]

>>Ձեր թշնամիներին հաղթելու ռազմավարություն

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

Սուն Ցզի, Պատերազմի արվեստը

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

- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ է նշանակում, որ «հաղթանակած մարտիկները առաջինն են հաղթում»: Եթե մտածում եք սատանայի դեմ կռվելու մասին, նախ և առաջ մարդը ի՞նչ «հաղթող» գործողություններ պետք է ձեռնարկի:

[Կարո՞ղ է դա նշանակել «պատրաստվել»: Համոզվե՞լ եք, որ զինված եք համապատասխան հոգնոր սպառազինությամբ, և Սստծո հզոր Հոգին բնակվում է, զորացնում է, առաջնորդում է ձեզ:]

[Հանձնարարեք մեկ կամ երկու հոգու կարդալ «Նախնական հարձակում» բաժինը՝ մինչև «Հրաժարվել» բառով սկսվող պարբերությունը]

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 14-րդ գլուխը): Ահա թե ինչպես ես «նախ հաղթում» պատկերազմ գնալուց առաջ: Քրիստոսին ձեր կյանք ընդունելը ձեզ դուրս է բերում խավարի թագավորությունից դեպի լուսի արքայություն (Կոր. 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 (Հոռմ. 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 չխստովանված 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, թէ որ չար ճանապարհում լինեմ, եւ առաջնորդիր ինձ դէպի յաւիտենական ճանապարհը»: Առակաց 28:13 –ում ասվում է. «Իր յանցանքը ծածկողը չի յաջողուիլ, բայց խոստովանող ու թողողը ողորմութիւն կցունէ»: Եթե դուք մեղք եք գործել (և անկեղծ ասած, մենք բոլորս ել ունենք), դուք պետք է պատասխանատվություն կրեք դրա համար:

Ձեռնարկ
Էջ 96

Ահա երեք բան, որ դուք պետք է անեք ձեր մեղքի հետ ճիշտ վարվելու համար²⁵²⁰.

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 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 զրի 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 արդարներին կանչելու, այլ՝ մեղավորներին ապաշխարության» (Ղուկաս 5:32): Երբ դուք ապաշխարում եք, դա նշանակում է, որ բաց եք թողել ձեր մեղքը, երես թեքել դրանից, ապա գնացել հակառակ ուղղությամբ,

²⁵²⁰Այս թեմայի վերաբերյալ ավելին իմանալու համար խնդրում ենք վերադառնալ 5-րդ գլուխ և վերընթերցել «Իրական մեղքի զգացում»-ին վերաբերվող բաժինը:

դիմել Աստծուն ներման, ապագա օգնության և առաջնորդության համար: Դա դժվար չէ անել, եթե զիտես, որ դու սիրված ես Աստծու կողմից, որ սիրում ես Նրան և որ ցանկանում ես նորից ճիշտ հարաբերություններ հաստատել Նրա հետ (Գործը 3:19):

Հրաժարվեք. Ճիշու՞մ 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:

- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ այդքան կարևոր է լուծել ձեր սեփական մեղքի հարցը, նախքան ձեր թշնամու դեմ պայքարելը:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին շարունակել կարդալ այս բաժինը մինչև «Ավարտելով աշխատանքը»:]

Եթե հետևեք Աստծո ռազմավարությանը, Նա կների ձեզ և կմաքրի ձեզ ձեր բոլոր մեղքերից: «Հիմա եկէք ու վիճարանենք, ասում է Տերը, եթէ ձեր մեղքերը կրկնակի կարմիրի պէս լինին, ձինի 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 լուսի թագավորություն և վերացնում է բոլոր օրինական հիմքերը, որ թշնամին ձեզ գերի պահի: Հակորու 4:7-8-ում ասվում է. «Առդ հնագանդեցէք Աստուծուն, հակառակ կացէք սատանային, եւ նա կ'փախի ձեզանից: Մուտեցէք Աստուծուն, եւ նա կմօսենայ ձեզ»:

Ինչպէս 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 կփախի: 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, Հա՛յր, որ ինձ տվեցիր հաղթանակի գաղտնի գենքը քեզ ենթարկվել և սատանային դիմակայել: Ես խոնարհաբար աղոթում եմ, որ Դու ինձ օրինես 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 դեկավարությանը լիակատար հնազանդվելով: Օգնի ր ինձ լսել և հնազանդվել:

Ձեռնարկ
էջ 97

Եփեսացիս 5:18-ում ասվում է. «Եւ մի արքենար զինով, որ նորանում անառակութիւն կայ, այլ լցուեցէք Հոգով»: Այժմ, եթե դուք մաքրվել եք, լցվեք Աստծո Հոգով և շնորհակալություն հայտնեք Նրան ձեր հաղթանակի համար^{21:26}

²¹ Սորք Հոգու վերաբերյալ ավելին իմանալու համար տե՛ս հետևյալ գրքի 11-րդ գլուխը՝ “Building Your Healing Environment – Elements 1 & 2,” the section on “Element #1: The Holy Spirit: Your Divine Power Source” – էջ 98-101:

- Այս վերջին երկու էջերը կարդալուց հետո, որո՞նք են այն բաները, որ ՄԵՆՔ պետք է անենք, նախքան մեր թշնամու դեմ պայքարելը:

[Առաջարկություններ; Համոզվել, որ Քրիստոսն իմ կյանքում է, ձերքազատվել իմ կյանքի ցանկացած ակնհայտ մեղքից՝ խոստովանելու, ապաշխարելու և դրանից հրաժարվելու և Աստծո ներումը ստունալու միջոցով, գիտակցաբար և միտումնավոր դիմադրել սատանային, համոզվել, որ Սուրբ Հոգին վերահսկում և զորացնում է ինձ:]

[Հանձնարարեք մեկ կամ երկու հոգու կարդալ «Ավարտելով աշխատանքը» բաժինը մինչև այն պարբերությունը, որը սկսվում է «Սովորեք պատմել ձեր պատմությունը...»]

2) Ավարտելով Աշխատանքը

Աստծո օգնությամբ և օրինություններով 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 պատուի 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'ուար սատանային»: (Եփեսացիս 4:27): «Որովհետեւ եթէ դուք մարդկանց իրանց յանցանքները թողէք, ձեր երկնաւոր Հայրն էլ ձեզ կ'թողէ»: (Մատթեոս 6:14):
- Կա՞ որևէ մեկը, ում պետք է փոխառուցում 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 հաստոցանէ, եւ նորա վերայ հինգերորդ մասը աւելացնէ, եւ վնասը քաշողին վճարէ»: (Ղուկաս 19:1-10):

Մենք չենք ասում, որ դուք պետք է հետևեք Հին Կտակարանի Ղևոնական 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 սրափ և զգոն» (Ա Պետրոս 5:8): Ինչպես զինվորները հիշեցնում են միմյանց մարտի գնալիս. «Ոզիդ չկոտրե՛ս»:

• Հին Կտակարանի տարբեր ժամանակներում իսրայելացիները պարզ զնհասեղան կամ հուշահամալիր էին տեղադրում՝ նշելու այն ժամանակը և վայրը, որտեղ Աստված հզոր հրաշք էր գործել: Այս «հիշողության զնհասեղանները» կառուցվել են «հիշատակի քարերով», որոնք ծառայում էին նրանց՝ հիշեցնելու Աստծու հոգատարությունը, պաշտպանությունը, առաջնորդությունը և

Զեռնարկ
Էջ 98

հավատարմությունը (Ծննդց 12:6-7, 28:10-22, Թվոց 16:39-40, Հեսու 4:1-24): Դուք կարող եք նաև մի տեսակ «հիշատակի զոհասեղան» 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:

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, զորության 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 (առ լկող, հասուկ 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:

- Եկեք այս երեք հարցերը մեկ առ մեկ քննարկենք: Որևէ մեկը կցանկանա՞ պատասխանել դրանց՝ հիմնվելով ձեր սեփական փորձի վրա»:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ երկու պարբերությունները մինչև «Տեղեկացնել պարտականության մասին»:]

- Սովորեք պատմել ձեր պատմությունն այն մասին, թե ինչպես է Աստված աջակցել ձեզ անցյալում: Ձեր պատմությունը կարևոր է, որովհետև այն Հիսուսի մասին ուրիշներին պատմելու ՀԻՄՆԱԼԻ միջոց է: Երբ ինչ-որ մեկին չի հետաքրքրում, թե ինչ է ասում Աստվածաշունչը տառապանքի մասին, դուք կզինաթափեք նրան, երբ հարցնեք. «Կարո՞՞ն եմ կիսվել ձեզ հետ այն, ինչ Աստված սովորեցրեց ինձ իմ ցավի միջով»: Ձեր պատմությունը նպատակ ունի, և նպատակներից մեկն ուրիշներին միխթարելն է: Բ Կորնթացիս 1:8-ում ասվում է. «Շնորհը և խաղաղություն ձեզ՝ մեր Հոր Աստծուց և Տեր Հիսուս Քրիստոսից, ով միխթարում է մեզ մեր բոլոր նեղությունների մեջ, որպեսզի մենք կարողանանք միխթարել նրանց, ովքեր գտնվում են ցանկացած դժվարության մեջ այն միխթարությամբ, որը մենք սովորել 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, պատրաստվելու:

[Եթե ժամանակ ունեք, իսկուր իսրի անդամներից մեկին կիսվել «երեք բռպեանոց վկայությամբ», թէ ինչպես են նրանք դարձի եկել առ Քրիստոս: (Ժամանակից շուտ պատրաստեք ձեր «կամավորին»:) Նշեք, թէ ինչպես այս պատմությունը պատմելը կարող է որևէ մեկի համար հիանալի միջոց լինել Հիսուսի մասին զրոյց սկսելու, քրիստոնյային քաջալերելու և միմիթարելու, ում հավատքը կարող էր սասանվել հոգետրավմայի պատճառով: Եթե դուք չեք զգում, որ ձեր իսրում որևէ մեկը պատրաստ է կիսվել իր պատմությամբ, պատրաստ եղեք կիսվել ձերով:]

[Առաջնորդ. կարդացեք «Տեղեկացնել պարտականության մասին» բաժնի սկզբնական նախադասությունները՝ մինչև «Իմ հավատքի հոչակագիրը»:

>> 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 իրախուսում ենք ձեզ կարդալ սա մինչ այսօր՝ Նրան ծառայելու պարտավորություն ստանձնելը:

[Թող բոլորը ոտքի կանգնեն (Եթե հարմար է) և առաջնորդեք ամրող բաժնով, ներառյալ Իմ Հավատքի Հոչակագիրը, Հավատարմության Իմ երդումը և Ճակատամարտի Իմ Նախապատրաստումը, մինչև «Եզրահանգում»: Թող նրանք բոլորը միասին բարձրածայն կարդան այն: Հիշեցրեք նրանց, որ նրանք չպետք է բարձրածայն ասեն սուրբքային հղումները կամ փակագծերում գտնվող որևէ բան:]

Իմ հավատքի հոչակագիրը.

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

Եւ մենք հաւատացինք եւ ճանաչեցինք, թէ դու ես Քրիստոս՝ կենդանի Աստուծոյ Որդին»:

(Հովհ. 6:69,70)

Ձեռնարկ
Եջ 100

Իմ հավատարմության երդումը.

Ես ընդունում եմ քո ամբողջական պահանջն իմ կյանքի վերաբերյալ: Օգնի՛ 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 Տէր 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, Ռահնելլան 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):

Օգնիր ինձ աճել քո զորությամբ 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 սպառագինությունը և պատերազմի գենքերը, որպեսզի կարողանամ դիմակայել ինձ շրջապատող չարին: (Եփեսացիս 6:13-17):

- Ես ամուր կկանգնեմ՝ ունենալով քեզ, որ կենդանի **Ճշմարտություն** ես մեջքիս շուրջ գոտեալիված:
- Ես կհազնեմ **արդարության** գրահը, որ Դու ես տվել: Շնորհակալ եմ, որ ինձ հռչակեցիր քո արդարներից մեկը, և շնորհակալ եմ, որ ես չպետք է կատարյալ լինեմ, քանի որ միայն Դու ես կատարյալ:
- Հազել եմ **պատրաստության** ու **խաղաղության** կոշիկներս՝ պատրաստ կանգնած, գորացած ու հավատացած բարի լուրով, որ ի վերջո մենք հաղթում ենք:
- Ես վերցնում եմ **հավատքի** վահանը, որ օգտագործելու ես հանգնելու 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:

Ձեռնարկ
Եջ 100

Օգնի՛ ր ինձ մշտական հաղորդակցության մեջ մնալ քեզ հետ: Թող որ ես զգն մնամ՝ զգն 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 իմաս նստած ես Հոր աջ կողմում, հեռու բոլոր տիրակալներից, իշխանություններից և գերիշխանություն-

ներից 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 օծիր ինձ քո Սուրբ Հոգով:

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

Թող որ ես լավ ավարտեմ և փառք բերեմ քեզ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Եզրահանգումը»:]

Եզրահանգում

Աստվածաշունչն ասում է, որ մենք հաղթում ենք սատանային և նրա դսերին «Եւ նորանք յաղթեցին նորան՝ Գտոհ արիւնովք եւ իրանց վկայութեան խօսքովք. 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 այս, պատճենեք այս աղոթքը, ստորագրեք և թվագրեք այն: Թող դա ձեզ հիշեցնի, որ.

- Դուք գտնվում եք տիեզերական ճակատամարտի մեջ, և Աստված ձեզ զինել է կրվելու 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, յիշեցէք մեծ եւ սեեղ Տիրոջը, եւ պատերազմեցէք ձեր եղայրների, ձեր որդեկանց ու ձեր աղջկանց, ձեր կանանց եւ ձեր տների համար:

(Սեմիա 4:14)

[Առաջնորդ - դուք կարող եք տեղադրել հետևյալ պարբերությունը ձեր բառերով, կամ պարզապես կարդալ այն...]

- Ամբողջ Աստվածաշնչում մենք տեսնում ենք, որ հոգևոր ոլորտում ամեն քան կատարվում է բանավոր խոսքի միջոցով: Ակած նրանից, որ Աստված խոսքով ստեղծել է տիեզերքը Ծննդոց 1-ում, մինչև Հիսուսը, որ պատվիրում է դսերին հեռանալ, դադարեցնում քամին և ալիքները, բժշկություն անում մինչև Հայտնություն, որտեղ Հիսուսը պատկերված է որպես սուր ունեցող, որը դուրս է գալիս Նրա բերանից (Հայտն. 19:15): Բանավոր հոչակումները դիտվում են որպես Աստծու կամքի կատարման առանցքային նշանակություն: Ոչ թե մկանային ուժը կամ մեքնաները, ոռումքերը կամ փամփուշտները, այլ մեր խոսքը: Այս հոչակումները պարզապես ծեսեր կամ հոգեբանական վարժություններ չեն, որոնք նախատեսված են ավելի լավ զգալու համար: Նրանք իրականում կարևոր գործեր են անում մեր կյանքում բառացիորեն զինելով մեզ ոչ միայն գոյատելու մեր հանդիպած մարտերում, այլև հաղթանակ տանելու համար:
- Աւոր ոռոշեք առ հուակումներն անեւ ամեն օր կամ առնվազն շաբաթական:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա վերջին աղոթքը:]

Աղոթք

Կոյիվը մոլեզնում է շուրջու թէ՝ ֆիզիկապես, թէ՝ հոգեպես: Երբեմն ես զգում եմ, որ դա կհեղեղի ինձ: Բայց ես հիշում եմ, թէ ինչպես ես Դու ինձ աջակցել անցյալում, և ես գիտեմ, որ Դու կաջակցես ինձ հիմա: Սովորեցրո ի իմ ձեռքերին կովել, ինչպես Դավիթ թագավորին արեցիր (Սաղմու 144:1): Տո իր ինձ պատկերացում՝ պայքարելու «հեծյալների» և ոչ միայն «ձիերի» դեմ: Օգնի՛ ինձ իմանալ, թէ ինչպես պաշտպանել ինձ և ուրիշներին իմ թշնամու հարձակումներից: Թո՞ իյլ տուր տեսնել Քո ասածի ճշմարտացիությունը Քո խոսքում, որ ես ԱՎԵԼԻՆ եմ, քան Քրիստոսով հաղթող (Հոումեացիս 8:37): Թող որ ես ավարտեմ ուժեղ և Քեզ փառք բերեմ:

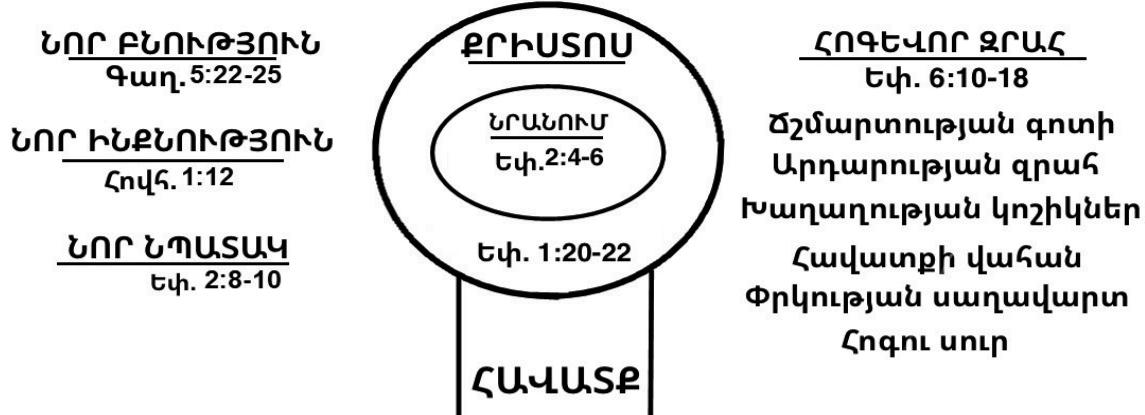
Հիսուսի հզոր անունով եմ աղոթում, Ամեն:

Զենաարկ
Եջ 101

Լրացուցիչ ռեսուրսներ.

Սարտական հոգետրավմայի Ամոքման ձեռնարկ – Գլուխ 8. «Ինչպէ՞ս պայքարել: Վերակառուցելով ձեր պաշտպանությունը» (անգլերեն, ուկրաիներեն և ռուսերեն թարգմանություններ):
Երբ պատերազմը զայիս է տուն – Գլուխ 10. «Ո՞վ է իրական թշնամին: Հոգնոր պայքար իմ, ամուսնու և երեխաներիս համար» (անգլերեն, ուկրաիներեն և ռուսերեն թարգմանություններ):

ԼՈՒՅՍԻ ԹԱԳԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՊԱՏԵՐԱԶՄԵԼ ԲԱՐԻ ՊԱՏԵՐԱԶՄԸ



ՀԻՍՈՒ

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

ԽԱՎԱՐԻ ԹԱԳԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ: ԹՇՆԱՄՈՒ ՏԱՐԱԾՔ

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՈՒՂԵցույց

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա -- Գլուխ 11

Կառուցեք ձեր ամոքիչ միջավայրը. 1 և 2 տարրեր

Քրիս Ադսիթ

ԶԵՌՆԱՐԿ
Էջ 103

Այս գլխի նպատակները

- Օգնել խմբի անդամներին հասկանալ տրամադրված և կարգապահ լինելու բացարձակ անհրաժեշտությունը Աստծու կողմից կարգված հինգ կենսական հոգևոր պրակտիկաների վերաբերյալ, որոնք կօգնեն նրանց ամոքել իրենց հոգետրավմաները:
- Այս գլխում խմբի անդամներին տրամադրել մոտիվացիա և գործնական ուղիներ՝ ներգրավվելու երկու ամոքիչ, զորացնող կարգապահության մեջ՝ Սուրբ Հոգով լցվել և Աստծո խոսքի մեջ լինել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման համարը (Ղուկաս 11:9,10) :]

Եւ ես ասում եմ ձեզ, Խնդրեցէք՝ եւ կորուի ձեզ, որոնեցէք եւ կ'զբնէք, դուռը թակեցէք՝ եւ կ'բացուի ձեզ։ Որովհեպեւ ամեն ով որ խնդրում է՝ առնում է, եւ ով որ որոնում է՝ գրնում է, եւ ով որ դուռը թակում է՝ բացվում է նորան։ (Ղուկաս 11:9,10)

- Ինչպես կարդացել ենք Ղուկաս 11:9,10-ում, ի՞նչ է այն ասում ձեզ, թե ինչպես ստանալ այն, ինչ ձեզ հարկավոր է Աստծուց։ Արդյո՞ք պասիվությունը կիրականացնի դա, թե Հիսուսը շեշտում է, որ այլ բան է պահանջվում։ Ի՞նչ է դա։
[Լինելով ակտիվ, տրամադրված, փնտրելով Նրա օգնությունը, դուրս գալով հավատքով, գնալով, քան մնալով:]
- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կլինի, եթե մարդ անտեսի Հիսուսի խոսքերը և չխնդրի, չփնտրի կամ չթակի։

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա այս բաժնի բացման պարբերությունը, մինչև «Ամորման էությունը»։]

Յուրաքանչյուր հայ գիտի մեկին, ով վիրավորվել կամ զոհվել է Աղքաքանի 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 գոյատեսել, 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։ Ինչպես ս կարող ենք հակադարձել այն հետևանքները, որոնք հոգետրավման թողել է մեզ վրա բոլոր երեք համատեքստերում։

- Առաջին պարբերությունն ասում է, որ յուրաքանչյուր հայ ինչ-որ կերպ վիրավորվել է։ Եկեք հերթականությամբ կիսվենք ընդամենք մի քանի նախադասությամբ, թե ինչպես ենք վիրավորվել յուրաքանչյուրս։ Դուք վիրավորվել եք ֆիզիկապես, հոլոգականորեն, մտավոր, հոգեպես կամ մի քանիսը միասին վերցված։ Արդյո՞ք դա եղել է վերջերս, կամ ձեր անցյալում, նույնիսկ ձեր մանկության տարիներին։

[Թող ինչ-որ մեկը այս բաժինը կարդա մինչև «Որովհետև եւ 'Տերս, քո Բժիշկն եմ»:]

Ամոքման Էռլթյունը

Եթք բարձրացվում է ամոքման թեման, մենք սովորաբար մտածում ենք բժիշկների մասին: Բժիշկը ինչ-որ բան կանի 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 գործնթացները, որոնք Աստված ստեղծել է յուրաքանչյուր մարդու մեջ, կարողանան անխոչընդու ընթանալ:

Աստված սահմանել է որոշակի սկզբունքներ, որոնք կրարելավեն ձեր ֆիզիկական, էմոցիոնալ և հոգևոր բժշկության գործնթացները: Երկու բան է պահանջվում՝ նախ պետք է իմանալ սկզբունքները, իսկ հետո իետել 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 բավականաշափ մոտ թողնելու հետ:

Երբեմն Աստված բժշկում է դրամատիկ ձևով՝ անմիջապես: Բայց սովորաբար նա պետք է աստիճանական, գործնթացային մոտեցում է ցուցաբերում: Դա նման է նրան, թե ինչպես նա կիսնամեր երիտասարդ, վնասված ծառը՝ կենարար ջուր անձրևելով և էներգիա հաղորդող արևի լույս տալով, շնչառության համար ածխածնի երկօրսիդով լվանալով, կազդուրիչ ոիթմ հաղորդելու համար զով 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 բուժվի:

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

- Ի՞նչ է ասում այս բաժինը, տարբերությունն այն բանի միջևն է, թե ինչ կարող է անել բժիշկը ձեր մարմնի համար, և ինչ կարող է անել Աստված: Ինչո՞վ են նրանք նման: [Բժիշկը անում է այն, ինչ կարող է, որպեսզի համոզվի, որ դուք այնպիսի վիճակում եք, որտեղ Աստծու բնական ամոքիչ գործնթացները կարող են տեղի ունենալ: Աստված իրականում կարող է բժշկություն բերել: Նրանք նման են նրանով, որ և բժիշկը, և Աստված օգտագործում են որոշակի գործնթացներ և սկզբունքներ, որոնք կօգնեն ձեզ ամոքվել, և եթե մենք ուզում ենք ամոքվել, պետք է համագործակցենք նրանց հետ:]
- Ինչպես այն, ինչ Աստված տեսականորեն կարող էր անել երիտասարդ, վնասված ծառի համար, նման է նրան, ինչ նա կարող էր անել՝ օգնելու ձեզ ամոքվել: Աստված իր դերն ունի ամոքման մեջ, բայց ի՞նչ պետք է անեք, որպեսզի համոզվեք, որ կամոքվեք: [Համագործակցել Նրա հետ: Թույլ տվեք Նրան ստեղծել ձեր շուրջը ամոքիչ միջավայր և մնալ այդ միջավայրում:]

[Թողինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ մինչև «ՏԱՐՐ #1»]

«Որովհեսք ես՝ ՏԵՐՈ, բռ ԲԺԻՇԿՆ եմ» (Ելից 15:26)

Զեռևարկ
Էջ 104

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 հոգետրավմայի մշակման մեխանիզմը

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

- Ձեր կարծիքով, ինչո՞ւ են այս հինգ «տարրերից» յուրաքանչյուրն այդքան կարևոր այն մարդու համար, ով ցանկանում է ամոքվել հոգետրավմայից:
[Նշում. յուրաքանչյուր տարրից հետո արտահայտությունը լավ հուշում է տալիս:]

[Թողինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը. «Լցվել Սուրբ Հոգով»:]

ՏԱՐՐ #1. Սուրբ Հոգին՝ ձեր հոգևոր զորության 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 տարրեր «անձեր».

- օ Հայր Աստված- Հովհ. 6:27
- օ Որդի Աստված -Հովհ. 20:26-28
- օ Սուրբ Հոգի Աստված- Ա Կորն. 3:16

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

Մի խոսքով, Սուրբ Հոգու գործառույթն է ապրել մեր ներսում, զորացնել, միսիթարել, բժշկել, վերափոխել, օգնել մեզ հաղորդակցվելու Աստծու հետ և հնարավորություն տալ մեզ ապրել արդար և զոհացուցիչ կյանքով:

- «Երրորդություն» հասկացությունն այն է, որը դարեր շարունակ զբաղեցրել է փիլիսոփաների և աստվածաբանների հետաքրքրասեր մտքերը: Այսպիսով, մենք գուցե այսօր ամբողջությամբ դա չհասկանանք Աստվածաշնչի այս կարծ ուսումնաասիրության ժամանակ: Այն ամենը, ինչ մենք կարող ենք վստահաբար ասել, այն է, որ, անկախ նրանից, մենք հասկանում ենք, թե ոչ, Աստվածաշնչը միանշանակ ներկայացնում է այդ գաղափարը Ծննդոցից մինչև Հայտնություն. Մեկ Աստված, երեք տարբեր «դրսնորումներ», որոնք բոլորն ել կոչվում են Աստված: Երրորդության անդամներից յուրաքանչյուրն ունի որոշակի դեր: Տարիների ընթացքում ձեր սովորածից ո՞րն է յուրաքանչյուր անդամի հիմնական դերը՝ Հայրը, Որդին, Սուրբ Հոգին:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ մինչև «Երեք տեսակի մարդիկ»:]

Սուրբ Հոգով լցվել

«Եւ մի արքենար զինով, 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 ե» Սուրբ Հոգին փրկության պահից սկսած (Ա.Կորնթացիս 3:16; 12:13; Հոռմեացիներ 8:9) և Նրա Հոգին երբեք չի լրի 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 ալկոհոլը կարող է մեզ կառավարել կործանարար ձևերով, այնպես էլ Սուրբ Հոգին կարող է կառավարել մեզ դրական, կառուցողական ձևերով, եթե մենք թույլ տանք Նրան դա անել:

- Ինչ-որ մեկը կարո՞ղ է ամփոփել այս բաժինը: Ո՞րն է տարբերությունը Սուրբ Հոգին «բնակվում է» և Սուրբ Հոգով «լցվելու» միջև: Ի՞նչ է նշանակում «լցվել» Սուրբ Հոգով: [Յուրաքանչյուր քրիստոնյայի մեջ «բնակվում է» Սուրբ Հոգին: «Լցվել» նշանակում է վերահսկել, զորանալ և առաջնորդել Սուրբ Հոգով:]
- Հնարավո՞ր է, որ քրիստոնյան «չլցվի» Սուրբ Հոգով:

[Այո: Մենք զիտենք, որ դա հնարավոր է, քանի որ դա հրաման է, և մենք կարող ենք ընտրել կամ հնազանդվել կամ չհնազանդվել հրամանին: Թե որքանով է Նա վերահսկում, զորացնում և առաջնորդում մեզ, կախված է նրանից, թե որքանով ենք մենք գործադրում մեր ազատ կամքը և թույլ ենք տալիս, որ Նա դա անի:]

- Հնարավո՞ր է քրիստոնյայի համար որ Սուրբ Հոգին «չբնակվի»:
- Ոչ: Երբ դուք խնդրեցիք Աստծուն զալ ձեր կյանք, Նա դա անում է Իր Սուրբ Հոգու տեսքով և «Երբեք չի թողնի ձեզ և չի լրի ձեզ»: (Երրայեցիս 13:5)]

- Երբ մարդը «լցվում է» Սուրբ Հոգով, ինչպիսի՞ տարբերություններ կտեսնենք այդ մարդու մեջ: [Շատ բաներ կարելի է նշել, բայց վստահ եղեք, որ բացահայտեք Հոգու պտուղի գաղափարը սեր, ուրախություն, խաղաղություն, համբերություն, բարություն, քաղցրություն, հավատարմություն, հեղություն և ժումկալություն: (Գաղատացիս 5:22,23)]

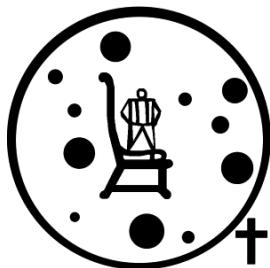
[Առաջնորդ. կարդացեք մարդկանց երեք տեսակի նկարագրությունները մինչև «Երկու հարց, որ պետք է հաշվի առնել»:]

Երեք տեսակի մարդիկ

Աստվածաշունչը խոսում է երեք տեսակի մարդկանց մասին Ա Կորն. 2:14–15 և 3:1–3:21 համարներում^{22,27}

Զեղսարկ
Էջ 105

ԲՆԱԿԱՆ ՄԱՐԴԸ – «ԵՍ ԻՄ ՀՈԳՈՒ ՀՐԱՄԱՆԱՏԱՐՆ ԵՄ»



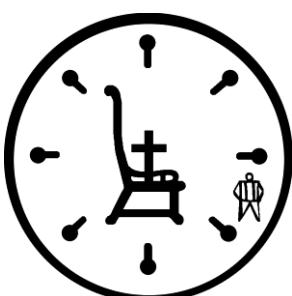
Ես-ն է նստած իր կյանքի զահին կամ կառավարման կենտրոնում:

† = 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 ՀՆԱՉԱՆԴՈՒԹՅԱՄԲ»



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

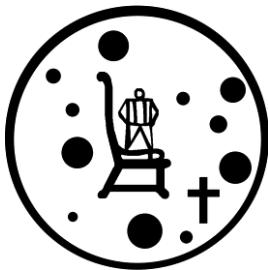
† = Քրիստոսը զահի վրա Իր Սուրբ Հոգու տեսքով՝ առաջնորդելով և զորացնելով քրիստոնյային:

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

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

ԱՇԽԱՐՀԻԿ կամ ՄԱՐՄՆԱՎՈՐ ՄԱՐԴ - «ԵՍ ԴԱ ԿՎԵՐՑՆԵՄ ԱՅՍՏԵՂԻՑ, ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ: ՀԻՄԱ ԻՆՉ ՄԵՆԱԿ ԹՈՂ»



Ես-ը վերադարձել է գահին՝ փորձելով նորից դեկապարել 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:

- Որևէ մեկը հարց ունի՝ այս նկարազարդման վերաբերյալ: Հասկացա՞ք յուրաքանչյուր հատվածը:
- Այս երեք շրջաններից ո՞րն է ներկայացնում մի մարդու, ով «լցված է» Սուրբ Հոգով:
- Եթե մենք դիտարկենք առաջին շրջանով ներկայացված մարդու և երրորդ շրջանի պատկերած մարդու կյանքը, կկարողանա՞նք մեծ տարբերություն տեսնել երկուսի միջև:
- Բայց նրանց միջև կա առնվազն մեկ շատ կարևոր տարբերություն. Կարո՞ղ եք ասել, թե որն է դա :

[Քրիստոսը մարմնավոր մարդու կյանքում է, բայց ոչ սովորական մարդու կյանքում]

- Եթե մարդ ունի Քրիստոսին իր կյանքում, կարո՞ղ է շարունակել ապրել այնպես, ինչպես մինչև Նրան ընդունելը:

[Նա օգտագործում է իր ազատ կամքը՝ հակառակվելու այն ամենին, ինչ Քրիստոսն է ուզում, որ նա անի: Եվ քանի որ Աստված նրան տվել է այդ ազատ կամքը, Նա թույլ է տալիս մարդուն գնալ իր ճանապարհով և կրել իր որոշումների հետևանքները:]

[Առաջնորդ. կարդացեք երկու հարցերը և դրանց հաջորդող պարբերությունը:]

Խորհելու երկու հարց.

Ձեռնարկ
Էջ 106

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

[Կախված ձեր իսմի չափից և իսմի անդամների հետ ձեր հարաբերություններից, դուք կարող եք

(ա) որոշել, թէ արդյոք կնախընտրեիք, որ յուրաքանչյուր անդամ պատասխանի երկու հարցերին առանձին և բարձրաձայն (Եթե դա փոքր խումբ է, և դուք լավ զիտեք նրանց), կամ

(բ) իննորեք նրանց մտածել երկու հարցերի պատասխանները լուս իրենց սրտերում:

Անկախ նրանից, թէ դուք գնում եք ա-ով կամ բ-ով, հղում կատարեք զլուխ 14-ին բոլոր նրանց համար, ովքեր դեռ կարող են զգալ, որ առաջին շրջանը ներկայացնում է իրենց կյանքը, ապա ասեք. «Ձեզանից նրանք, ովքեր ցանկանում են ավելին իմանալ, թե ինչպես անցնել երրորդ շրջանից դեպի միջին շրջանը, եկեք նայենք սրան հաջորդող չորս կետերը»:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Յանկություն»:]

1. Յանկություն

«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»: Իսկապէ՞ս ուզում եք Հիսուս Քրիստոսին որպես Տեր, իսկ Սուրբ Հոգուն՝ ձեր կյանքի զահին ունենալ: Դուք պատրա՞ստ եք հնազանդվել այն ամենին, ինչ Աստված ձեզ պատվիրում է անել: Մի սպասեք, որ Նրա զորությունն անարգել հոսի, եթե դուք պարզապես «ցուցադրում եք» կամ ձևացնում: Աստված նայում է սրտին, և Նա լիովին ճանաչում է ձեր սիրտը:

- Այն համարում, որը մենք հենց նոր կարդացինք, ի՞նչ է ասում Հիսուսը, որ պետք է «լցվել»: [Միակ բանը, որ պահանջվում է ուժեղ ցանկությունն է («Արդարության քաղ և ծարավ»):]
- Զեր կարծիքով, ինչպիսի՞ն կլինեք այս «ցանկությունը»:

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա այս հաջորդ բաժինը «Խոստովանել»:]

2. Խոստովանել

«Ապա թէ մեր մեղքերը խոստովանենք, նա հաւատարիմ է եւ արդար որ մեր մեղքերը թողէ մեզ, եւ սրբէ մեզ ամեն անիրաւութիւնից»: - Ա Հովի. 1:9

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

- Տեսականորեն (պարտադիր չէ, որ ձեզ նկարագրի), որո՞նք են այն բաները, որոնք կարող են «մարել» Սուրբ Հոգին մարդու կյանքում:
- Սովորաբար, որքա՞ն հաճախ պետք է Աստծուն խոստովանենք մեր մեղքերը:
[Ամեն անգամ, երբ Նա նրանց մասին իիշեցնում է:]

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա այս հաջորդ բաժինը «Ներկայացնել»:]

3. Ներկայացնել կամ հանձնվել

«Եւ ձեր անդամները անիրաւութեան գործիք մի ներկայացնեք մեղքին. այլ ձեր անձերը ներկայացրեք Սսուուծուն՝ ինչպէս մեռելներից կենդանացածներ, եւ ձեր անդամներն արդարութեան գործիք՝ Սսուուծուն: Որ ինչպէս ձեր անդամները ծառայ ներկայացրիք պղծութեանն ու անօրէնութեանը՝ անօրէնութեան համար, նոյնպէս էլ հիմա ձեր անդամները ծառայ ներկայացրեք արդարութեանը սրբանալու համար»: – Հոռմ. 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 Եթէ կամքին՝ հանուն ձեր օգոսիք, 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:

- Ինչպիսի՞ն է մարդու համար ծառա լինել «անմաքրությանը և անօրէնությանը»:
[Եթէ ժամանակ կա, թող ինչ-որ մեկը կարդա Հռովմայեցիս 7:15-25 – Պողոսի պայքարը իր սեփական անմաքրության և անօրինության հակման դեմ՝ մարդ լինելու պատճառով: Եթէ մեծն Պողոս Առաքյալը պայքարում էր այս խնդիրների դեմ, ի նշ եք կարծում, մենք չենք նույնիք անի:]
- Ձեր կարծիքով, իրականում ինչպէ՞ս կարող է մարդուն օգտակար լինել Աստծո արդարությանը ծառա լինելը: Ինչպիսի՞ն կլիներ սա:

[Թող ինչ-որ մեկ կարդա այս հաջորդ բաժինը «Խնդրել»:]

4. Խնդրել

«Եւ ես ասում եմ ձեզ, Խնդրեցիք՝ եւ կտրուի ձեզ, որոնեցիք եւ կ'զտնեք, դուռը թակեցիք՝ եւ կ'բացուի ձեզ: Որովհետեւ ամեն ով որ խնդրում է՝ առնում է, եւ ով որ որոնում է՝ զտնում 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՝ զիտէք բարի պարզեւներ տալ ձեր որդկանցը, ել ո՞քան աւելի երկնաւոր Հայրը Սուրբ Հոգին կտայ նորանց, որ ուզում են նորանից»: – Ղուկ. 11:9-13

Զեռնարկ
Էջ 107

Ի՞նչ ապշեցուցիչ, գերմարդկային սխրանքներ է ասում այս համարը, որ դուք պետք է կատարեք, որպեսզի «համոզեք» Աստծուն տալ ձեզ այն, ինչ ձեզ հարկավոր է: Դա խորամանկ հարց էր: Պատասխան՝ ուղղակի ինդրիք: 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:

- Հարցեր կա՞ն մեր նոր կարդացածի վերաբերյալ: Եթե ոչ, եկեք անցնենք հաջորդ բաժինը՝ «Լցվելու խնդրանք»-ը: Սա Սուրբ Հոգու վերաբերյալ այս ամբողջ բաժնի գլխավոր և ամենաօգտակար կետն է: Դա վերևի երրորդ շրջանից դեպի երկրորդ շրջան անցնելու վերջին քայլն է, որտեղ, կարծում եմ, բոլորս ուզում ենք լինել:
- [Առաջնորդ - առաջ գնացեք և կարդացեք խմբին այս հաջորդ բաժինը՝ ներառյալ աղոթքը:]*

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.

Սիրելի 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 զահը 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 զահից և վերադարձնում եմ այն քեզ: Ելնելով քո խոստումից, ես հավատում եմ, որ Դու լսեցիր իմ աղոթքը և լցրեցիր ինձ քո Սուրբ Հոգով: Շնորհակալություն: Ամեն]

[Առաջնորդ - վերը նշված բաժինը բարձրածայն կարդալուց հետո (ներառյալ աղոթքը) որոշեք՝ կնախընտրեք, որ նրանք ձեզ հետ բարձրածայն ասեն աղոթքը, թե՝ թող նրանք լուր ասեն այն, երբ դուք բարձրածայն կարդում եք: Այնուհետև տվեք հետևյալ հարցը և դիտարկումք...]

- Ինչպես ս կարող ենք իմանալ, որ մենք լցվել ենք Սուրբ Հոգով՝ Նրան խնդրելուց հետո: Ի՞նչ կլինի, եթե մենք փոփոխություն չզգանք:
- *[Առաջնորդ - ահա մի դիտարկում, որով կարող եք կիսվել...] Դուք կարող եք զգալ կամ չզգալ այդ աղոթքից հետո: Բայց մենք չենք կարող կախված լինել մեր զգացմունքներից: Նրանք զալիս ու գնում են բազմաթիվ փոփոխությունների հիման վրա: Մենք կարող ենք վստահ լինել, որ Նա լցրել է մեզ երկու բանի հիման վրա՝ Նրա խոստման և Նրա պատվիրանի: Ա Հովհ. 5:14,15-ում Աստված ասում է, որ եթե մենք որևէ բան խնդրենք Նրա կամքի համաձայն, Նա խոստանում է, որ մենք կունենանք այն: Եփեսացիս 5:18-ում մեզ պատվիրված է լցվել, ուստի մենք զիտենք, որ դա Նրա կամքի մեջ է: Այսպիսով, մենք հիմնվում ենք իմաստերի վրա, ոչ թե զգացմունքների:*

[Ի՞նչ-որ մեկին ինդրեք կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին երկու պարբերությունները՝ մինչև «Աստվածաշունչը կարդալու առավելությունները»:]

Տարր #2. Աստծո Խոսքը՝ ձեր հոգևոր սնունդը

Եթք 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 սովոր զգացումը: Բայց մեր հոգին ու շունչը նույնպես սնվելու կարիք ունի: Մեր շունչը՝ մեր կամքը, ինտելեկտը, հասկացողությունը, զգացմունքները և այլն, սնվում են այնպիսի բաններով, ինչպիսիք են ճշմարտությունը, գեղեցկությունը, սերը, զիտելիքը 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 զայիս Աստուծոյ բերանիցը»:* Եվ ինչպես Պետրոսն է գրում Ա. Պետ. 2:2-ում «*Նորածին երեխաների պէս ցանկացէք այն բանաւոր անխարդախ կաթին որ նորանով աձելք»:—*

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 ազատազրվել են նացիստական համակենտրոնացման ճամբարներից: Շատ անհանգստացնող է տեսնել, թե որքան սարսափելի նիհար կարող են դառնալ թերանված 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 *հոգենոր սնունդը*:

- Այս բաժինն ասում է, որ Աստծու Խոսքը սնուցում է մեր հոգին, այն հատվածը, որը առնչվում է Աստծուն: Որո՞նք են այն տարրեր ուղիները, որոնցով մարդը կարող է «կլանել» Աստծո Խոսքը:
[Հինգ հիմնական եղանակ՝ լսել այն, կարդալ, ուսումնասիրել, անզիր անել, խորհել դրա շուրջ – կամ ավելի ճիշտ՝ խորհրդածեք այն ամենի շուրջ, ինչ լսում եք, կարդում, ուսումնասիրում և անզիր անում:]
- Զեղանից քանի՞սն է կարծում, որ պետք է ավելի շատ ժամանակ հատկացնել Աստվածաշնչին: Ի՞նչպես կարող եք բարելավել այս իրավիճակը:

- Լավ, սա կպահանջի կարգապահություն և համբերություն: **Դուք կարող եք տեսնել, որ այստեղ կա երկու այունակ:** Մի նայիր աջ այունակին: Ծածկեք այն թղթի կտորով, ձեր ձեռքով կամ որևէ այլ բանով: Ես կցանկանայի, որ իմանք տարբեր մարդիկ կարդան աստվածաշնչան համարը, որը գտնվում է **Ճախ այունակում:** Այնուհետև, **առանց աջ այունակին նայելու**, թող ձեղանից մի քանիսը կիսվեն, այն ինչը նկարազրում է որպես Աստվածաշնչի ընթերցանության օգուտ: Այնուհետև ինչ-որ մեկը կարող է կարդալ այն, ինչ կա աջ այունակում և տեսնել, թե արդյոք այն համապատասխանում է մեր դիտարկումներին:

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:

Ձեռնարկ
Էջ 109

Աստվածաշնչյան հատվածը	Օգուտը (ները)
Աստված խոսում է Հետուի հետ. «Այս օրէնքի զիրքը քո բերանիցը չ'եռուանայ, այլ զիշեր եւ ցերեկ նորա վերայ մտածես, որ պահես եւ կատարես բոլոր նորա միջի զրուածի պէս. որովհետեւ այն ժամանակ ճանապարհները յաջողակ կ'անես, եւ այն ժամանակ իւելամուտ կ'ինես»: – Հետու 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. «Իր Աստուծոյ օրէնքն իր սրտումն է. Նորա քայլերը չեն տատանուիլ»: – Սաղ. 37:31	Երբ Աստծո Խոսքը պահվում է մեր սրտերում (ուսումնասիրելով, անզիր անելով և խորհրդածելով դրանց շուրջ), մենք միշտ կայուն և ամուր հիմքերի վրա կլինենք:
Դավիթ թագավորը գրում է. «Երիտասարդն ի՞նչով իստակ կանէ իր ճանապարհը. Քո խօսքի պէս զզուշանալով...Իմ սրտումը թագցրի քո խօսքերը, որ չմեղանչեմ քեզ դէմ»: – Սաղ. 119:9,11	Աստծո Խոսքը մեր սրտերում պահելը (դրանք ուսումնասիրելով, անզիր անելով և խորհրդածելով) կօգնի մեզ դիմակայել սատանային, փախչել գայթակղությունից և մաքուր մնալ Աստծու առաջ:
Հիսուսն ասում է. «Եթէ կենաք ինձանում եւ իմ խօսքերը ձեզանում կենան, ինչ որ էլ կամենաք, կ'ինդրէք, եւ կ'ինի ձեզ»: – Հովհ. 15:7	Երբ մենք պահում ենք Աստծու Խոսքը մեր մտքի և սրտի հայտնի տեղում, և Հիսուսին պահում ենք մեր կյանքի զահին, մենք կտեսնենք, որ մեր աղոթքի խնդրանքները համապատասխանում են Աստծու կամքին և կատարվում են:
Հիսուսը ասում է. «Եւ Յիսուսն իրան հաւատացած Հրէաներին ասեց. Եթէ դուք իմ խօսքի մէջ կենաք, ճշմարտապէս իմ աշակերտներն էք: Եւ ճշմարտութիւնը կ'ձանաչէք. Եւ ճշմարտութիւնը կ'ազատէ ձեզ»: – Հովհ. 8:31,32	Հիսուսի ուսուցումներն իմանալն ու հնազանդվելը, Նրանից, որպէս Իր աշակերտներ, ուսուցանելը, կօգնի մեզ իմանալ աշխարհի, Աստծու և մեր մասին ճշմարտությունը և ազատել մեզ ցանկացած կապանքից:

[Խնդրէք որեւէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը «Զեր անձնական պլանը» մինչև «Եզրականգումը»:]

Ձեր անձնական պլանը

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

- Եկեք լսենք որոշ գաղափարներ ձեզանից ոմանցից: Ի՞նչ ծրագիր կարող եք կազմել՝ համոզվելու համար, որ Աստծու Խոսքի որոշակի հետևողական ներդրում եք ստանում: Ինչպես ս եք գնալու դրան, կամ արդեն իսկ անում եք:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Եզրահանգում»:]

Եզրահանգում – Անընդհատ շարունակեք

Այս զյուում մենք անդրադարձել ենք ձեր ամոքիչ միջավայրի հինգ տարրերից երկուսին՝ Սուրբ Հոգով լցվելուն և Աստծու Խոսքի ուսումնասիրությանը: Հաջորդ երեքին մենք կանդրադառնանք հաջորդ զյուում: ԲՈԼՈՐ ՀՔՆԳԸ շատ կարևոր տարրեր են, եթե դուք մտադիր եք ամբողջովին ամոքվել, որն Աստված նախտեսել 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. «Եթե դուք անցնում եք դժոխքի միջով, շարունակեք ճանապարհը»: Կանգ չառնել:

Զեռնարկ
Եջ 110

- Այսպիսով, եկեք խոստանանք, որ շարունակելու ենք: Մենք կհանդիպենք ձեզ այստեղ հաջորդ շաբաթ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա վերջին աղոթքը:]

Աղոթք

Երկնայի ն Հայր, հոգիս վիրավորվել է, և ես քո բժշկության կարիքն ունեմ: Դու ինձ ճանաշում ես ներսից և դրսից: Դու զիտես, երբ եմ ես կանգնում, երբ եմ նստում, երբ եմ պառկում: Դու զիտես իմ թափած ամեն արցունքը և իմ տեսած բոլոր դժվարությունները: Խնդրում եմ, ամոքի ր ինձ ամեն կերպ, ես ամոքման կարիք ունեմ: Տո իր 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 զահին, նայելով քեզ առաջնորդության, միսիթարության և զորության համար: Ես նաև ցանկանում եմ սնվել քո Խոսքով, ընդունել բոլոր այն երկնային սնունդը, որը դու զիտես, որ ինձ անհրաժեշտ է: Օգնի ր ինձ լինել զանասեր և զգոն իմ փնտրտութիւննեց՝ մնալու այն ամոքիչ միջավայրում, որը Դու ես տրամադրել ինձ համար: Հիտուսի անունով, Ամեն.

ԽՄՔԱՎԱՐԻ ՈՒՂԵցույց

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 12

Կառուցեք ձեր ամոքիչ միջավայրը. 3, 4 և 5
տարրերը

Քրիս Ադսիթ

ԶԵՂՆԱՐԿ
Էջ 111

Այս գլխի նպատակները

- Ինչպէս նախորդ գլխում, խմբի անդամներին օգնել հասկանալ տրամադրված և կարգապահ լինելու բացարձակ անհրաժեշտությունը Աստծոն կողմից կարգված հինգ կենսական հոգևոր պրակտիկաների վերաբերյալ, որոնք կօգնեն նրանց ամոքվել իրենց հոգետրավմայից: Այս գլխում մենք խմբի անդամներին կտրամադրենք մոտիվացիա և գործնական ուղիներ՝ ներգրավվելու ևս երեք ամոքիչ, ամրապնդող կարգապահության մեջ. Աղոթք, ընդուրվել քրիստոնեական համայնքի մեջ և խոսել ձեր հոգետրավմայի մասին՝ ապահով, վատահելի, ոչ դատող միջավայրում:

[Թողի ինչ-որ մեկը կարդա առաջին համարը Մաթ. 11:28, 29 և երեք պարբերությունները
մինչև «Տարր #3»]

Ինձ մօք եկէք, ամեն վասկակածներ եւ քեռնաւորուածներ,

եւ ես հանգիստ կ'ուսմ ձեզ:

Ձեզ վերայ առէք իմ լուծը եւ ինձանից սովորեցէք.

Որովհելու ես հեզ եմ եւ սրբով խոնարհ.

Եւ ձեր անձերի համար հանգստութիւն կ'զբնէք:

(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 չեն: Մենք պետք է բժշկի լավ խորհուրդներց հնարավորինս շատ տարրեր 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։

- Արագ վերանայում, թե ինչ ենք լուսաբանել վերջին հանդիպման ժամանակ։
 - Ի՞նչ է դա, որ բժիշկները չեն կարող անել։
 - Ի՞նչ են անում նրանք, որոնք օգնում են մարդուն բժշկվել։
 - Ինչպե՞ս է բժշկի արածը նման հոգևոր գիտություններին, որոնք մենք ուսումնասիրում ենք վերջին և նաև այս գլխում։

[Կարդացեք առաջին երկու պարբերությունները «Տարր #3»] և հարցը. «Ինչո՞ւ եք կարծում, որ այդքան շատ մարդիկ...»]

ՏԱՐՐ # 3. Աղոթք – Կենսական հաղորդակցություն ձեր Բժշկի հետ

Երբ երկու հոգի փոխհարաբերության մեջ են, միասին խոսելն ամրապնդում է նրանց կապը, մինչդեռ լուրջունը 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»²⁸²³։ Որքան շատ ժամանակ անցկացնեք աղոթքի մեջ «մեր հոգու սիրելիի» հետ, այնքան ավելի կմոտենաք Նրան և այնքան ավելի շատ կզգաք Նրա սերը, զորությունն ու ազդեցությունը ձեր կյանքու։

Ճակատագրի հեգնանքով, քրիստոնյաների մեծ մասն ընդհանրապես շատ ժամանակ չի տրամադրում աղոթքին։ Հարցը քրիստոնյաների ցանկացած խմբի, թե նրանցից քանին են կարծում, որ պետք է ավելի շատ ժամանակ հատկացնեն աղոթելուն, և շատ ձեռքեր կբարձրանան։ Բայց պարտադիր չեն, որ դա ճիշտ լինի ձեր մասին։

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

- Եկեք մի փոքր հարցում անենք։ Ձեռք բարձրացնելով, ձեզից քանի՞սն են կարծում, որ շափականց շատ են աղոթում և պետք է մի փոքր կրծատել։ /Ամենայն հավանականությամբ, խսրի անդամները կժպտան և կծիծաղեն, բայց ոչ ոք ձեռքը չի բարձրացնի։/ Ձեզանից քանի՞ս սր կասեն, որ այնքան ժամանակ չեք ծախսում աղոթքի վրա, որքան հավանաբար պետք է։ /Հավանաբար յուրաքանչյուր ձեռք կբարձրանա վեր - և քոնք նույնպես։/
- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ քրիստոնյաների մեծամասնությունը ավելի քիչ ժամանակ է հատկացնում աղոթքին, քան կարծում է, որ պետք է։
- Ի՞նչ եք կարծում, ո՞րն է աղոթքի նպատակը։

[Թող որևէ մեկը կարդա հաջորդ պարբերությունը.]

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

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 Զմեռ 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 սուսկ 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 դուք է բացում բոլոր տեսակի լավ բաների համար:

- Այսպիսով, հիմնվելով այն ամենի վրա, ինչ մենք հենց նոր կարդացինք այդ պարբերությունում, ի՞նչ կասեք, որն է աղոթքի հիմնական նպատակներից մեկը:

[Թող որևէ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը:]

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 Քրիստոս 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 քն հիասքանչ ձայնը: Ասա ինչ-որ բան, ցանկացած բան, խնդրում եմ:

- Սա կլինի ևս մեկ վարժություն, որը ձեզանից կպահանջի կարգապահություն և համբերատարություն **Մի՛ նայեք, թե ինչ է աջ սյունակում:** Ծածկեք այն ձեր ձեռքով կամ թղթի կտորով: Մենք տարբեր մարդկանց կտանք ձախ սյունակում գտնվող հատվածը, և այնուհետև ձեզ հնարավորություն կտանք կիսվել, թե ինչ եք կարծում, որ հատվածն է առաջարկում աղոթել կամ դրա մասին: Կարող է շատ ազատ և խթանող լինել իմանալը, թե ինչպես է Աստված մեզ հատուկ պատվիրել աղոթել Իր Խոսքում: **Նշում.** համարը կարող է որոշակի տեսակի աղոթքի օրինակ տալ, կամ կարող է կոնկրետ պատվիրան կամ խրատ տալ աղոթքի վերաբերյալ:
[Հանձնարարեք տարբեր մարդկանց կարդալ համարը, այնուհետև խմբին առաջարկեք զաղափարներ տալ այն մասին, թե ինչ է ասում այդ համարը, որ մենք կարող ենք և պետք է աղոթենք: Այնուհետև ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ համապատասխան աջ սյունակինը: Ազատ հարցրեք նաև «Կարող եք մտածել այլ պատճառների մասին, որ մենք պետք է աղոթենք, բացի այստեղ թվարկվածներից»:]

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

Համար	Ինչի՞ համար կամ ինչի՞ մասին աղոթել:
<i>Մըտանց սիրում եմ քեզ, ով Տէր՝ իմ զօրութիւնը: Տէր, իմ վեմ, եւ իմ բերդ եւ իմ ազատիչ. Իմ Աստուած, իմ ամրութիւն, որին ես յուսացած եմ: Ով իմ ասպար եւ իմ փրկութեան եղջիւր, 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 զնահատում 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 գոհացեք. 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: Սաղմոս 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: Սա և՛ Դավիթ թագավորի, և՛ Հիսուս Քրիստոսի աղոթքն էր, ուստի այս պետք է լավը լինի:
<i>Ապա թէ մեր մեղքերը խոստովանենք, նա հաւատարիմ է եւ արդար որ մեր մեղքերը թողէ մեզ, եւ սրբէ մեզ ամեն անիրաւութիւնից: Ա. Հովհ. 1:9</i>	Երբ մենք զիտենք, 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: Սատթ. 6:11</i>	Մենք կարող ենք մեր կարիքները բերել Աստծուն, անկախ նրանից, թե ինչ են դրանք, նույնիսկ առօրյա բաների համար, ինչպիսին է ձաշը: Նա զիտի, որ մեզ սնունդ է պետք: Խնդրի ը
<i>Եւ մի տանիր մեզ փորձութեան մէջ. այլ ազատիր մեզ չարիցը: Սատթ. 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:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Ինչպէ՞ս է Աստված պատասխանում աղոթքին» մինչև «Ձեր անձնական պլանը»]

Ինչպես է Աստված պատասխանում աղոթքին

Ձեռնարկ
Եջ 113

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

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

Եթե Տերն է մեր ուրախությունը, եթե Նրա հանդեպ մեր վերաբերմունքը սերն է, ընդունումը, հնագանդությունը և վստահությունը, Նա միշտ զիտի, թե ինչն է մեզ համար լավագույնը, եթե 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 եթե Նա զիտեր, որ հաջորդ օրը խաչվելու է.

«Սակայն ոչ թէ ինչպէս ես եմ կամենում, այլ ինչպէս 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 եթե մենք մեր կամքը ենթարկենք Նրա կամքին, ՈՒՇԱԴԻՇ, այդ դեպքում, Նա իսկապես կարող է զարմանալի բաներ անել մեզ և մեր միջոցով:

- Ակնհայտ է, որ մենք կցանկանայինք, որ Աստված «Այ» ասեր մեր բոլոր աղոթքներին: Ինչո՞ւ եք կարծում, որ Նա երբեմն պատասխանում է «Ոչ» կամ «Սպասիր»:
- Սաղմոս 37:4 –ը ի՞նչ պատկերացում է տալիս մեզ այն մասին, թե ինչպես կարելի է ավելացնել մեր աղոթքներին «Այ» պատասխանների թիվը:
- Մատթեոս 26:39-ում Հիսուսը խնդրեց Իր Հորը հետ պահել Իրեն իր տանջանքներից, խաչելությունից և մահից: Կասկած չկա, որ Հիսուսը «ուրախացավ Տիրոջով», և, այնուամենայնիվ, Նրա աղոթքի պատասխանը «Ոչ» էր: Ի՞նչ է դա ձեզ ասում Հայր Աստծո՝ մեր աղոթքներին պատասխանելու իրավունքի մասին, ինչպես Նա կամենա:
- Եթե դա այդպես է, ինչո՞ւ պետք է մենք ընդհանրապես ջանք թափենք աղոթելու համար:

[Ինչպես նշվեց ավելի վաղ, աղոթքը հաղորդակցություն է Աստծու հետ և անհրաժեշտ է Նրա հետ կենսունակ հարաբերություններ պահպանելու համար: Աղոթքի նպատակը ոչ միայն Աստծուն ստիպելն է անել այն, ինչ մենք կցանկանայինք: Բացի այդ, Աստծուն աղոթքով միջնորդելու կամ աղերսելու գործքացն օգնում է խորացնել մեր ներդրումը այն ամենի մեջ, ինչի մասին մենք աղոթում ենք: Այլ կերպ ասած, եթե մենք այնքան էլ հոգ չենք տանում այդ ցանկությունը բառերով արտահայտելու և Հոր առաջ բերելու համար, ինչո՞ւ Նա պետք է հոգա որա մասին:]

[Թող որևէ մեկը կարդա հաջորդ պարբերությունը «Ձեր անձնական պլանը»:]

Ձեր անձնական պլանը

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

- Ինչպիսի՞ քայլեր կձեռնարկեք, որպեսզի ամեն օր ավելացնեք Աստծու հետ աղոթքով հաղորդակցվելու ձեր ժամանակը:
- Ի՞նչ խնդիրներ կարող են հետ պահել դա տեղի չունենալուց: Ի՞նչ կարող եք անել այդ հարցերի շուրջ:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ բաժնի չորս պարբերությունները մինչև «Ահա մի քանի համարներ ...» «Ինչ պետք է տեղի ունենա» աղյուսակից առաջ:]

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

Ձեզ անհրաժեշտ է ապահով, միսիթարող 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 հոգետրավմա 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 վարձը ունին իրանց աշխատանքիցը: Որովհետեւ եթէ վայր ընկնեն, մէկը միւսին վեր կկացնէ. Բայց վայ 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 երեքատիկ թելլը շուտով չի կտրուիլ: (Ժող.4:9-12)

Աստված ստեղծել է Եկեղեցին, որպեսզի լինի մի վայր, որտեղ Իր երեխաները կարող են ածել, զորանալ, ամոքվել և դառնալ կայուն ու անկախ: Այստեղ մենք անպայման չենք, որ խոսենք շինության մասին, թեև հաճախ այստեղ 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:

Ձեռնարկ
Էջ 115

- Ինչպես է եկեղեցին նման ինկուբատորին, եթք այն գործում է այնպես, ինչպես նախազծվել է Աստծո կողմից:;
- Ներկայիս ճգնաժամի սկսվելուց ի վեր, որքանո՞վ է դժվար եղել ձեզ համար կանոնավոր կերպով հանդիպել եկեղեցու կամ քրիստոնյաների խմբի հետ: Ի՞նչն է դա առաջացրել:
- Ստեղծագործական ի՞նչ ուղիներ եք կարողացել մտածել, որոնք կպահեն ձեզ կանոնավոր կապի մեջ քրիստոնեական համայնքի հետ՝ չնայած պատերազմին:
- Ո՞րն է ձեր եկեղեցու լավագույն գործը, և ինչպես ս է այն օգնել ձեզ:
- Դուք կարողացել եք մասնակցել ձեր եկեղեցու ծառայությանը նույնիսկ այս ճգնաժամի ժամանակ:

- Այս աղյուսակը այն մասին է, ինչ Աստվածաշունչն ասում է, որ պետք է տեղի ունենա քրիստոնեական համայնքում կամ եկեղեցում: **Կրկին փորձեք չնայել աջ այրուակին:** Թող տարբեր մարդիկ կարդան ձախ այրուակում գտնվող համարը, այնուհետև խմբին հնարավորություն տվեք կիսվել, թե ինչ են մտածում այդ համարի մասին, թե ինչ պետք է տեղի ունենա համայնքում:
[Ազատորեն հարցը նաև. «Պարո՞՞ եք մտածել որևէ քանի մասին, որը պետք է տեղի ունենա եկեղեցում, քացի այստեղ թվարկվածներից»:]

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

Համար	Ինչ պետք է տեղի ունենա
<i>Երկարը երկարով է սրվում, եւ մարդս սրում է իր ընկերի երեսը:</i> – Առ. 27:17	Դանակն ինքնին չի կարող սուր դառնալ: Նրան անհրաժեշտ է ևս մեկ երկար կամ քար, որպեսզի այն խարսի, հարթի փոսերն ու փորվածքները և եզրը հասցնի մի կետի: Եղի՞ ր սրողը:
<i>Ուրախացողների հետ ուրախացէք, եւ լացողների հետ լացէք: Իրար վերայ միեւնոյն խորհուրդը ունեցէք. բարձր քաները մի խորհիք. Այլ խոնարհների հետ խոնարհուեցէք. Ճեր անձերումը իմաստուն մի լինիք: – Հռոմ. 12:15,16</i>	Ներգրավեք ձեր ընկերներին հուզականորեն այնտեղ, որտեղ նրանք են: Խոնարհաբար հարաբերվեք նրանց հետ տարբեր ձևերով: Անկախ նրանից, նրանք սպում են, թե ուրախանում, քրիստոնյաները կարող են կառուցողական ճանապարհով մտնել միմյանց զգացմունքների մեջ:
<i>Մենք որ զօրաւոր ենք՝ պետք 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>	Ճամայնքի 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:

<p><i>Այլ իրար յորդորեցէք ամեն մէկ օր. Քանի որ սպոր է ասվում. Որ ձեզանից մէկը չ'հստանայ մեղրի խարէութիւնովը: - Եբթ. 3:13</i></p>	<p>Մեղքը երկու քան կանի ձեզ հետ՝ կդարձնի ձեզ անողոք 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:</p>
<p><i>Որդեակներ, չ'սիրենք խօսքով եւ ոչ էլ եզուով, այլ գործով եւ ճշմարտութիւնով: - Ա Հովհ. 3:18</i></p>	<p>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:</p>

[Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ քաժնի չորս պարբերությունները «Ի՞նչ է կատարվում ստորգետնյա հատվածում» մինչև «Չեր անձնական պյանը»:]

Ի՞նչ է կատարվում ստորգետնյա հատվածում

Հյուսիսային Կալիֆոռնիայում, ԱՄՆ-ի արևմտյան ափին, դուր կարող եք գտնել հսկա Redwood ծառերի հոյակապ անտառներ: Սրանք մոլորակի ամենաբարձր և զանգվածային ծառերն են, որոնցից շատերը բարձրանում են 100 մետրից ավելի: Ումանք գոյություն ունեն ավելի քան 2000 տարի՝ մինչ այն օրերը, երբ Հիսուսը քայլում էր Խրայելում: 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, սովորնությամբ և համարությամբ:

Բայց մի քան, 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:

Ձեռնարկ
էջ 115

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 անձրեսը, որը թափվում է իրենց ժայռու միջավայրի վրա: Այսպիսով, հյուսիսային Կալիֆոռնիայի երբեմն վայրի փոթորիկներից խուսափելու համար Redwoods-ը միահյուսում է իր արմատները մակերեսի տակ՝ ձեռավորելով ամուր հարթակ, որը ձգվում է հեկտարներով, նույնիսկ կիլոմետրերով: Երբ փոթորիկները փշում են Սիերա Նևադայի լեռներից, նրանք մնում են կանգուն, քանի որ պահում են միմյանց:

Սա հիմնալի պատկեր է, թե ինչպիսին պետք է լինի քրիստոնեական համայնքը: Աշխարհը ժամանակ առ ժամանակ կարող է փոթորկություն վայր դառնալ, ինչպես դա զգացել է յուրաքանչյուր հայուիկ: 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:

- Կարո՞ղ է ձեզանից որևէ մեկը պատմել մի պատմություն, որտեղ հավատակիցը «միահյուսել է իր արմատները» ձեր արմատներին և պահել ձեզ ձեր կյանքի առանձնապես դժվարին ժամանակաշրջանում: Ի՞նչ կասեք այն ժամանակների մասին, երբ դուք նախաձեռնություն վերցրիք և միահյուսեցիք ձեր արմատները, որպեսզի օգնեք մեկ ուրիշին ոտքի կանգնել ճգնաժամի ժամանակ:

[Թող որևէ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի երեք պարբերությունները «Ձեր անձնական առանու» մինչև «ՏԱՐՄ #5...»]

Ձեր անձնական պլանը

Անկասկած, դուք մեծ նեղության մեջ եք, քանի որ ստիպված եք եղել դիմանալ ձեր երկիր աղբեջանական ներխուժմանը: Եթե դուք ստիպված եք եղել լրել ձեր տունը, և եթե ունեք երեխաներ, որոնց պետք է խնամեք, ամեն օրը պետք է հազեցած 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 սերտողության խմբակ, թե պարզապես քրիստոնյա ընկերների խումբ, որոնք հավաքվում են ոչ պաշտոնական շաբաթը մեկ անգամ, նրանք ձեզ պետք են: Խսկ 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:

- Ո՞վ է ձեր «հոտը»: Եթե դուք դեռ կանոնավոր կապ չունեք նրանց հետ, ի՞նչ ծրագրեք կարող եք կազմել՝ ապահովելու, որ հետևողականորեն կապված մնաք նրանց հետ:
- Որո՞նք են այն հարցերը, որոնք ձեզ հետ են պահում եկեղեցու կամ քրիստոնեական այլ համայնքի հետ հետևողական ներգրավվածությունից: Ինչպես կարելի է հաղթահարել այդ խնդիրները:

[Հանձնարարեք մի քանի հոգու կարդալ այս բաժնի առաջին վեց պարբերությունները՝ մինչև «Աստվածաշունչը մեզ խորհուրդ է տալիս.»]

ՏԱՐՐ #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 զայելու կարողության հետ, որպեսզի կարողանանք կենտրոնանալ սպառնալիքի վրա, քայլեր ձեռնարկել և ապահովություն գտնել:

Ձեռնարկ
Էջ 117

Երբեմն մենք սեղմում ենք «կովել» 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 արտաժայթրում, որոնք հրահրում են ֆիզիոլոգիական գործողությունների և ռեակցիաների համաստեղություն, որոնք մեզ հնարավորություն են տալիս անել այնպիսի բաներ, որոնց մասին գուցե երբեք չենք կ 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 մտքում 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 ձնշել էինք, դուրս գալ առաջին պլան և լինել լիարժեք փորձառու: Դրանք ուղղակի հօդս 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 միտք բերեմ հիմա, երբ նրանք անցյալում են արդեն:

Հոգետրավմայի բնագավառին առընչվող 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 ձնշել 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:

- Համաձայն նրա, թե ինչ մենք հենց նոր կարդացինք, ինչո՞ւ է Աստված մեզ թույլ տալիս «մեր սովորական արձագանքները մեր մտքի և սրտի մեջ պահել»: Ինչպե՞ս է դա օգուտ տալիս այն մարդուն, ով ապրում է հոգետրավմատիկ իրադարձություն:
- Ի՞նչ կպատահի, եթե մենք միտումնավոր չվերամշակենք այս իրադարձությունները հոգետրավմայի միջով անցնելուց հետո դրանք հասցնելով մեր գիտակցական մտածողությանը և դրանց մասին խոսելով:
- Զեղանից շատերը ունեցել են հոգետրավմատիկ իրադարձություն (կամ դրանցից մի քանիսը): Որքանո՞վ եք դժկամ կամ ցանկանում խոսել ինչ-որ մեկի հետ ձեր ապրածի մասին: 1-ից 10 սանդղակով, որտեղ 1-ը հավասար է «Ես չեմ խոսի այդ մասին», իսկ 10-ը հավասար է «Ես շատ եմ ցանկանում խոսել ինչ-որ մեկի հետ այդ մասին», որտեղ կդնեիք ձեր թիվը: Ինչո՞ւ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը մինչև «Խոսել, բայց ո՞ւմ հետ»:]

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 Կոլքը.

«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 փոխհարարերությունների մեջ, քանի որ ձեր ուղեղը վերակազմավորվել է վտանգի դեմ պայքարելու համար»²⁹²⁴:

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:

Ձեռնարկ
Եջ 118

- Եթե դուք նախկինում հոգետրավմա եք ստացել (վերջերս, կամ շատ վաղուց) և իրականում չեք անցել այդ հոգետրավման «զրույցի թերապիայի» միջոցով հալթահարելու ժամանակաշրջանը, ինչ ձևերով են ազդել այդ չհալթահարած հոգետրավմայի հետևանքները քո կյանքի և ուրիշների հետ ձեր փոխահարաբերությունների վրա:

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*).

**[Հանձնարարեք մեկ կամ երկու հոգու կարդալ այս ամբողջ բաժինը, ընդհուազ մինչև
«Եղահանգում 11 և 12 զլուխների համար»]**

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 վիրափորվի, որքան էլ «Ճշմարիտ» լինես Նրա հետ:

Ձեր աղոթքների հետ համագործակցելով՝ իդեալական կլիներ, 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:

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 ձրագը: Դուք կարող եք խմբի պոտենցիալ անդամներին նման բան ասել.

«Ես սովորել եմ հոգետրավմայի 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 խսկապես կարող ենք օգնել միմյանց»:

Այնուհետև հետևողականորեն հավաքվեք որոշակի ժամանակահատվածում: Կիսեք ձեր սրտերը: Լսեք. Խրախուսեք: Աղոթեք միմյանց համար: Կիսվեք սուրբգրային համարներով, որը խմաստալից և միսիթարական է ձեզ համար: Այս ամենշաբաթյա

հանդիպումների ռիթմը շատ դրական ազդեցություն կունենա: Նյարդաբան Քեթրին Քերը խոսում է հետևողական հանդիպման թերապևտիկ մեծ արժեքի մասին՝ լինի դաթերապևտի կամ դրական ընկերների խմբի հետ:

«Զգիտես ինչու, եթե ամեն շաբաթ գնաք թերապիայի, ապա կլավանաք: Բայց դուք կարող եք խոսել եղանակի մասին: Երբ մենք կատարում ենք այս «ծեսերը» ամորվելու ցանկությամբ, մենք հաճախ ամորվում ենք: Այժմ մենք զիտենք, որ հոգեթերապիայի և տարրեր ցավազրկող դեղերի դրական թերապևտիկ օգուտների մեծ մասը կարող է բիել 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»²⁵:

Ձեռնարկ
Էջ 119

- Ի՞նչ եք կարծում, լավ գաղափար կլինի ձեր հոգետրավմատիկ փորձառությունների մասին խոսել միայն մեկի հետ, ով կլսի: Ինչո՞ւ, թե՞ ոչ:
- Որքանո՞վ հնարավոր կլինի ձեզ համար հանդիպել ձեր տարածաշրջանում վերապատրաստված հոգետրավմա-խորհրդատուի հետ խոսելու ձեր ապրածի մասին: Որո՞նք են ձեզ համար սրա խոչընդոտները:
- Ձեզանից որևէ մեկն ունի՞ լավ, հավատարիմ, վստահելի ընկեր, ով պատրաստ կլինի լսել և ձեզ հետ քայլել՝ ձեր հոգետրավմատիկ փորձառությունների մասին պատմելով: Եթե այս, զրեք նրանց անունը ձեր տետրի լուսանցքում: Աղոթեք մոտ ապագայում մոտենալ նրանց և առաջարկել, որ նրանք դառնան ձեր «լսողը»:
- Ինչ վերաբերում է նմանատիպ հոգետրավմատիկ փորձառություններով մի խումբ կանանց հավաքելու գաղափարին, որպեսզի խոսեն իրենց հետ կատարվածի մասին: Դուք բաց կլինե՞ք այդ գաղափարի համար:
- Եթե ձեր ընկերոջը հարցնեք, թե արդյոք նա պատրաստ է խոսել ձեզ հետ ձեր հոգետրավմայի մասին, ի՞նչ կպատմես (կամ կհարցնես) նախքան սկսելը:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «11 և 12-րդ զլուխների համար Եզրահանգումը»:]

Եզրահանգումներ Գլուխ 11-ի և 12-ի համար

Ինչպես մենք ասել ենք այս ձեռնարկի մի բանի հատվածներում, եթե ցանկանում եք զգալ ձեր հոգետրավմայի ամոքումը, կարևոր է, որ դուք քայլեր ձեռնարկեք: Ինչպես խմաստուն 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 հոգետրավմայի մասին:

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

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

²⁵ Catherine Kerr, նույն տեղում:

- Այս վերջին երկու գլուխներում մենք խոսել ենք հինգ արդյունավետ կարգապահության կամ պրակտիկայի մասին, որոնք այն անձը, ով ցանկանում է ամորվել իր հոգետրավմայից, պետք է ներառի իր միջավայրում։ Ո՞րն է այն միքանք, որը դուք պատրաստվում եք անել վաղվանից (կամ առաջիկա մի քանի օրվա ընթացքում), որը վերաբերում է հինգ տարրերից մեկին։ Եթե ունեք մեկից ավելի բան, որ որոշել եք անել, ազատ կիսվեք դրանցով։

[Խող ինչ-որ մեկը կարդա վերջին «Աղոթք»։]

Աղոթք

Հայր իմ, Դու ինձ ամորելու ծրագիր ես կազմել։ Օգնի՛ր ինձ լսել Քո ձայնը և հետեւ 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 խսկապես կարող եմ խոսել, ով կլսի ինձ և ում ես կլսեմ, որպեսզի մենք բոլորս միասին ամորվենք, մինչ օգնում ենք ազատել միմյանց բեռը։ Ես աղոթում եմ Հիսուսի անունով, ամեն։

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՌԱԴԵԳՈՒՅ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 13

Ծնող լինել պատերազմական ժամանակներում

Ռահնելլա Աղսիթ

Ձեռնարկ
Էջ 121

Այս գլխի նպատակները

- Ծնողներին տալ պատերազմի հետևանքով առաջացած ճգնաժամերի ժամանակ իրենց երեխաներին խնամելու գործնական եղանակները:
- Տալ ծնողներին այն տեսակետը, որ իրենց երեխաների ֆիզիկական անվտանգության մասին հոգալուց բացի, նրանք պետք է նաև ուշադրություն դարձնեն իրենց հուզական և հոգեսոր կարիքներին:
- Օգնել նրանց կարողանալ ճանաչել այն ախտանիշները, երբ իրենց երեխաները գերլարված են:

[Թռղինչ-որ մեկը կարդա բացման համարը. Ա Հովհ. 4:18:]

Վախ չ'կայ սէրի մէջ. Այլ կարարեալ սէրը հեռացնում է վախը:
(Ա Հովհաննես 4:18)

- Համաձայն սկզբնական համարի (Ա Հովհաննես 4:18), «Լավ ձևավորված սէրը վանում է վախը»: Ճգնաժամի ժամանակ կարող եք վստահ լինել, որ ձեր երեխաները կվախենան: Դրա համար լավագույն հակաթույնը ձեր սէրն է: Բայց մի սպասեք, մինչև հայտնվեք ճգնաժամի մեջ ձեր երեխաների հետ ամուր սիրո փոխհարաբերություններ հաստատելու համար: Սերը պետք է լինի լավ հաստատված թեմա և նրանց հետ ձեր փոխհարաբերությունների հիմքը պետք է դրված լինի աղետներից շատ առաջ: Որո՞նք են այն բաները, որ դուք ներկայում միտումնավոր անում եք, որպեսզի ձեր երեխաներն իմանան, որ սիրում եք իրենց:
- Որո՞նք են այն բաները, որոնք դուք կցանկանայիք սկսել անել ձեր երեխաների հետ ձեր փոխադարձ սերը ամրացնելու համար:

[Որևէ մեկը թռղի կարդա հաջորդ երկու պարբերությունները մինչև «Ո՞վ է երեխայի կյանքում ամենակարևոր մարդը»]:

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 չենք, 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 ձկունությունը, որպեսզի կարողանան դիմակայել իրենց ապագա մարտահրավերներին:

Ծնողներս այս նախատիպը մեզ տվեցին, երբ մենք մեծանում էինք: Երբ ես 21 տարեկան էի, հորս կարիերան երեք մայցամաքներում 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 պատր: Այդ լարվածությունը ներթափանցեց մեր թաղամաս: Մի օր մեր հարևանները շրջապատեցին մեր տունը և սկսեցին բղավել մեզ վրա՝ «Գնացեք՝ տուն, յանկիներ» և այլ պիտակավորումներ: Հետո նրանք սկսեցին ափսեներ նետել մեր տան արտաքին պատերի վրա: Հայրս տանը չէր, և մենք վախենում էինք: Սիրելի մայրս, եղբայրներիս և ինձ միսիթարելու համար, ասաց մեզ, որ մեր հարևանները պարզապես ողջունում են մեզ իրենց թաղամաս գալու համար, և հետո նա մեզ բարձրացրեց պատուհանագողին, ձեռով թափահարելով մեր բոլոր հարևաններին և բղավելով «danka schön, danka schön» ի պատասխան («սիրով շնորհակալություն»): Սա գուցե առաջին անգամն էր, բայց վերջին անգամը չէր, որ մենք ընտանիքով բախվեցինք անորոշ իրավիճակների:

- Կարո՞ղ եք մտածել որոշ ուղիների մասին, որով փորձում եք զարգացնել ձեր երեխաների ներքին ուժն ու ձկունությունը, ինչպես Ռահնելլայի մայրն արեց իր և իր եղբայրների հետ Գերմանիայում: Սրանք կարող են լինել փոքր և նուրբ ձևեր, կամ մեծ և դրամատիկ, ինչպես Ռահնելլայի պատմության մեջ:
- Որո՞նք են այն մի քանի այլ գաղափարները, որոնց մասին դուք լսել եք, որ ծնողները գործածում են՝ օգնելու իրենց երեխաներին դառնալ ավելի ձկուն և հուզականորեն ուժեղ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի երկու պարբերությունները «Ո՞վ է ամենակարևոր մարդը երեխայի կյանքում»:]

Ո՞Վ Է ԱՄԵՆԱԿԱՐԵՎՈՐ 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: Սա 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: Սա է պատճառներից մեկը, թե ինչու է այդքան կարևոր, չնայած ձեր շրջապատի բոլոր կարիքներին, որ ձեր երեխաների ֆիզիկական, հուզական և հոգևոր բարեկեցությունը լինի ձեր առաջնահերթությունը:

Զեղուարկ
Էջ 122

- Զեզանից ոմանք ստիպված են եղել իրենց ընտանիքներին անցկացնել մեկից ավելի ծանր ճգնաժամերի միջով, և կարող են դեռևս մեծ դժվարությունների մեջ լինել նույնիսկ հիմա: Բնական է և սպասելի, որ դուք կընդգծեք ձեր երեխաների ֆիզիկական անվտանգությունը նման պահերին, բայց ի՞նչ կարողացաք անել նրանց հուզական և հոգևոր կարիքները բավարարելու և նրանց հետ ամուր հուզական կապ պահպանելու համար:
- Ի՞նչ այլ գաղափարներ կարող է խումբը առաջ քաշել՝ հոգետրավմատիկ իրադարձությունների ժամանակ դա իրականացնելու համար:

[Հանձնարարեք ինչոր մեկին կարդալ հաջորդ բաժնի սկզբում գտնվող երկու պարբերությունները աղյուսակից առաջ:]

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 սրբեսի 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 դրսնորել տարբեր տարիքում:

- Եկեք մի քանի րոպե հատկացնենք, որպեսզի դուք լուր ուսումնասիրեք այս աղյուսակը, իսկ դրանից հետո երկու պարբերությունները: Մտածեք այն մասին, թե վերջերս ինչ եք նկատել ձեր երեխայի կամ երեխաների մեջ: Եթե այս ցուցակում տեսնեք որևէ նշան, որը ցույց է տալիս, թե ինչ դժվարություններ են նրանք զգում, դրանց կողքին նշան դրեք: Եթե ունեք մի քանի երեխա, ապա նշանի փոխարեն դրեք նրանց անվան առաջին տառը:

Տարիք	Արձագանքները
0-3 տարեկան	<ul style="list-style-type: none"> Կառշող Գնալով ավելի դյուրագրգիռ Պահանջկոտ Հաճախակի լացող Հետընթաց դեպի վաղ տարիքային շրջան Ավելի ու ավելի վախեցնող վարքագիծ Քնի և ուտելու փոփոխություններ Հիպերակտիվ
3-6 տարեկան	<ul style="list-style-type: none"> Կառշող Դյուրագրգության 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 խաղաղ Չշփող, անհաղորդ
7-12 տարեկան	<ul style="list-style-type: none"> Հաճախակի անհանգստության ցուցաբերում մյուս տուժածների հանդեպ Ազրեսիվ Հիշողության հետ կապված խնդիրներ Մեղավոր է զգում կամ մեղադրում է իրեն Քնի և սնվելու փոփոխություն Անհանգիստ, անդադրում վարք Ի վիճակի չէ կենտրոնանալ Ֆիբսվում է դեպքի վրա Դառնում է ինքնամփոփ Ծայրահեղ անհանգիստ և վախեցած Ֆիզիկական ախտանիշներ Կրկնվող ձանձրակի խաղեր է խաղում
13-17 տարեկան	<ul style="list-style-type: none"> Ծայրահեղ անհանգիստ և վախեցած է Ինքնակազմալուծող, ինքնաքայլայող է Ռիսկի է դիմում Ազրեսիվ է Խորը վիշտ է ապրում Մեղքի և ամորքի 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, շնչահեղձություն, ստամոքսի ցավ և բերանի շորություն:
- Լուրջ ռեակցիաներ, որոնք կարող են մասնագիտացված խնամքի կարիք ունենալ, ինչպիսիք են՝ լինել անընդհատ չափազանց անհանգիստ, դանդաղկոտ կամ շատ լուրջ քիչ շարժումներով, թաքնվում է այլ մարդկանցից, չի արձագանքում կամ չի խոսում ուրիշների հետ, չափազանց ազրեսիվ է և սկսում է վիրավորել ուրիշներին, շփոթության կամ ապակողմնորոշվածության զգացում:

- Այս խմբի նպատակներից մեկն այն է, որ մենք օգնենք միմյանց: Ես կցանկանայի, որ մեզանից մեկը կամ երկուսը կիսվեն այն նշաններով, որոնք տեսել են իրենց երեխանների մեջ, և միասին տեսնենք, թե արդյո՞ք մենք կարող ենք գտնել որոշ գործնական ուղիներ՝ դիմակայելու անհանգստության այդ ախտանիշներին:
[Իհարկե, դուք կցանկանաք նշել, որ այս հարցերի վերաբերյալ ձեր երեխանների համար ամենօրյա աղոթքները շատ կարևոր կլինեն:]

[Թող որևէ մեկը կարդա առաջին մի քանի պարբերությունները և հաջորդ քաժնի մեջքերումները մինչև «1. Նախ, հոգ տարեք ձեր մասին»]

Ձեր երեխաններին միսիթարելու և աջակցելու խորհուրդներ

Ձեռնարկ
Էջ 123

Նա, ով ամեն օր որևէ վախ չի հաղթահարում, չի իմացել կյանքի գաղտնիքը:
Ուալֆ Վալդո Էմերսոն

Իմ թափառական մանկության ընթացքում մեզ պատահած վտանգավոր փորձառությունները ծնողներս կիրառեցին բազմաթիվ կյանքեր վիրկելու 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 գոյատելու համար: Նրանք մեզ սովորեցրել են ուշադիր գնահատել սպառնալիքները և գնահատել մեր տարբերակները: Նրանք մեզ խրախուսեցին միշտ տեղյակ լինել մեր շրջապատից: Նրանք մեզ սովորեցրին մեր բնազդներին 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 քաներ, և ընդունել այն բաները, որոնք մենք չենք կարող փոխել կամ վերահսկել: Հիմնականում նրանք մեզ սովորեցրել են տեսնել մեր կյանքում առկա մարտահրավերները որպես ածելու հնարավորություն: Այս դասերը շարունակում են պտույտ տալ իմ մեջ որպես չափահաս, քանի որ ես և ամուսինս՝ Քրիստ, տարիների ընթացքում բազմաթիվ առիթներ ենք ունեցել աշխատելու աշխարհի տարբեր վտանգավոր և պատերազմող երկրներում:

Փրկիր Երեխաններին կազմակերպության հոգեբան և մանկական խորհրդատու Անն 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 մոլորշած, 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»³¹²⁶:

Պատերազմի բոնվար ամսան ալիքային ազրեցությունը շատ վախ և անհանգստություն է ստեղծել բոլորին 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: Սիա ձեր երեխաներին օգնելու 6 ուղիներ:

- Որո՞նք էին այն յուրահատուկ տարրերը, թե ինչպես են Ռահինելլայի ծնողները դաստիարակել նրան և իր եղբայրներին: Որո՞նք էին նրանց նպատակները իրենց երեխաների համար:
- Ինչպե՞ս կարող եք օգտագործել ձեր ներկայիս դժվար իրավիճակը՝ մեծ մարտահրավերների ժամանակ ձեր երեխաների ձկունությունը, ինքնապաշտպանությունը և լավատեսությունը մեծացնելու համար:

[Թող որևէ մեկը կարդա այս բաժնի երկու պարբերությունները մինչև «2. Շարաթական ընտանեկան հավաքույթ կազմակերպեք»:]

1. Նախ, իոդ 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 ինքնաթիո եք նստում: Բորտուղեկցորդուիին 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:

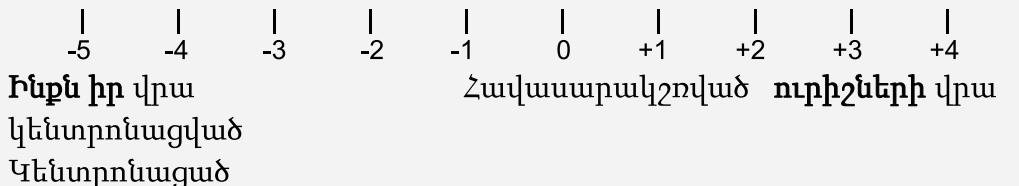
Տեղյակ եղեք ձեր սթրեսի մակարդակի և ձեր զգացմունքների մասին և գտեք դրանք կառավարելու ուղիներ: Ձեր անհանգստությունը կարող է վարակիչ լինել: Ստացեք առավելագույն վստահելի տեղեկատվություն պատերազմի վերաբերյալ և համապատասխան կերպով վարվեք դրա վրա: Գտեք այլ մեծահասակների՝ ձեզ աջակցելու համար: Մի՛ օգտագործեք ձեր երեխաներին որպես ձեր փորձադաշտ կամ վստահելի անձ, վստահեք դա ձեր ամուսնուն կամ հասակակիցներին:

- Արդյո՞ք այս առաջին կետը մի փոքր եսակենտրոն և հպարտ է թվում: Ես կարծում եմ, որ մենք պետք է Հիսուսին դնենք առաջին տեղում, մյուսներին՝ երկրորդ, իսկ ձեզ՝ վերջին (յուրաքանչյուր բարի առաջին տառերը անզլերենում գրվում է JOY, որը թարգմանաբար նշանակում է ուրախություն): Ինչպե՞ս եք հաշտեցնում այս հակադիր փիլիսոփայությունները:

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.

- Ավելի վաղ մենք իմացանք Իրարի պատերազմի բժշկից, որ եթե ցանկանում եք հոգ տանել ուրիշների մասին, ապա առաջին կանոնը, որը դուք պետք է պահպանեք, հետևյալն է. « Նախ, հոգ տարեք ձեր մասին: Դուք ոչ մեկի համար լավ չեք, եթե _____»: [Խնդրեք իսլին ավարտել նախադասությունը, եթե նրանք կարող են: Պատասխանը «մեռած եք»:] Ի՞նչ է դա նշանակում:

- Կասե՞ր, որ առողջ հավասարակշռություն եք պահպանում ուրիշներին (ներառյալ ձեր ընտանիքին) օգնելու և համոզվելու, որ շատ սթրեսի մեջ չընկնեք և չյուծվեք: Նշեք մեկ թիվ այս սանդղակի վրա.



[Նկարեք այս զծապատկերը սպիտակ գրատախտակի կամ մեծ թղթի վրա կամ պարզապես նկարագրեք այն ձեր իսկ բառերով: Խնդրեք յուրաքանչյուր անդամին կիսվել, թե որտեղ են նրանք ներկայումս գտնվում այս սանդղակի վրա:]

- Ի՞նչ եք կարծում, անհրաժեշտ է որոշակի ձգրւումներ մտցնել: Ինչպես կվարվեիք դրա հետ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի միայն առաջին երկու պարբերությունները:]

2. Շաբաթական ընտանեկան հավաքույթ ունեցեք

Ձեռնարկ
Էջ 124

Սա պատերազմի մասին վերջին թարմացումներով կիսվելու համար հատկացված ժամանակ է՝ համոզվելով, որ այն համապատասխանում է տարիքին: Պահպանեք այն իմունքները: 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 ոիսկը նվազեցնելու համար:

- Ձեզանից որևէ մեկը երբնէ փորձել է կանոնավոր շաբաթական հավաքույթ կազմակերպել ընտանիքի հետ: Եթե այն, ապա ինչպես անցավ: Ի՞նչ արեցիք:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ նախադասությունը և Ընտանեկան գործողությունների ծրագրի հինգ տարրերը:]

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 ճիշտ սնվել, դուրս եկեք դրսում մաքուր օդ շնչելու, շատ ջուր խմեք և մարզվեք՝ քայլելով կամ վազելով, պարեք կամ օգտագործեք վարժությունների տեսանյութ:

• **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: Սահմանափակել էկրանի ժամանակը:

• **Հոգու գործողություն.** Ներառեք արվեստը կամ երաժշտությունը ձեր կյանքում: Սա շոշափում է ձեր ընտանիքի ուղեղի ստեղծագործական կողմը: Այն կարող է գեղեցկություն բերել ձեր աշխարհ և ապահովել ձեր զգացմունքներն արտահայտելու առողջ ուղիներ:

• **Փոխհարաբերական գործողություն.** Սա կարող է նշանակել բեռք կիսել՝ նրանց տնային գործերը հանձնարարելով: Սա շահեկան 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 միխթարությունն 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 շնորհը և ներողամտություն:

- Ի՞նչ եք կարծում, այս առաջարկները (օրինակ՝ ֆիզիկական վարժություններ՝ կատարելը, հոգին սնուցող գործողություններ և այլն) միայն ծնողների համար են, թե՝ կարծում եք, որ ձեր երեխաները նույնպես կարող են ներառվել դրանց մեջ: Ինչպես՞ս:
- «Հարաբերության գործունեություն» բաժնում նշվում է «ընտանիքի և ընկերների հետ անվտանգ կապ հաստատելու հստակ արձանագրությունների մշակումը»: Ի՞նչ եք կարծում, ինչի՞ն է դա վերաբերում:
- Ուրիշ ի՞նչ բաններ կարելի է անել այս ամենշաբաթյա Ընտանեկան հավաքութի ընթացքում:

[Թող ինչ-որ մեկը կամ երկուսը կարդան այս ամրող հաջորդ բաժինը, ներառյալ չորս կետերը մինչև «Փաթեթավորեք 72-ժամյա շտապ օգնության «Առաջին անհրաժեշտության Պայուսակ»:]

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:

Զեռնարկ
Եջ 125

. **Արտակարգ իրավիճակների հանդիպման վայրեր.** Ըստրեք երեք վայր, որոնց մասին գիտի ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ, եթե դուք պետք է արագ տարհանվեք, 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 ընկերոց 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 պատգամարերը հասնում է նրանց, ինչպես և են նրանք իմանում, որ դա ձեզանից է: Իսկ եթե անծանոթը 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: ՍԱ ՎԱՏ ՄԱՐԴ Է: ՆԱ ՓՈՐՉՈՒՄ Է ԻՆՉ ԱՌԵՎԱՆԳԵԼ: ԻՆՉ ՕԳՆԵՔ» Դարձրեք այն պարզ և հեշտ հիշվող բառ: Հաճախակի վերանայեք բառը և ասեք ձեր երեխաներին ԵՐԲԵՔ չասեն այն ուրիշին:

- Այս բաժինն ինձ հիշեցնում է Առակաց 22:3 համարը. «Խոհեմ մարդը կանխատեսում է վտանգը և նախազգուշական միջոցներ է ձեռնարկում: Միամիտը կուրորեն առաջ է գնում և կրում է հետևանքները»: Քանի միամիտ ունենք այստեղ: Ոչ ոք: Լավ: Այս բաժնի կետերից յուրաքանչյուրը ձեզ տալիս է շատ գործնական բաներ, որոնց միջոցով պետք է աշխատեք ձեր ընտանիքի հետ, որպեսզի համոզվեք, որ դուք բոլորդ պատրաստ եք, եթե աղետ տեղի ունենա:
- Որո՞նք են ձեր մտքերից մի բանիսը արտակարգ իրավիճակների դեպքում ձեր ընտանիքի հանդիպման երեք վայրերի մասին: Որո՞նք են հավանական վայրերը, որտեղ դուք կցանկանայիք հանդիպել ձեր ընտանիքի մյուս անդամների հետ:
- Ո՞րն է առաջին բաներից մեկը, որ նախատեսում եք անել ձեր ընտանիքի հետ այս բաժինը կարդալու արդյունքում:

[Թող ինչ-որ մեկը կամ մի քանիսը կարդան ամրող հաջորդ բաժինը, ներառյալ կետերը մինչև «Փորձեք ամեն օր ժամանակ անցկացնել յուրաքանչյուր երեխայի հետ անհատապես»:]

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, եթե 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 չեղոք 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 տարբեք գույնի լարով կամ ժապավենով, այնպես որ, եթե նա վերցնի իր պայուսակը, կարողանա արագ հանել այն, իսկ սուլիչը կախեք նրանց վզից:
- Բացատրեք ամեն ինչի նպատակը, եթե 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 վչել այն, և եթե մենք լսենք այն, մենք կարող ենք գտնել ձեզ: Եկեք փորձենք վչել այն»:*
- Համոզվեք, որ փաթեթավորում եք մի բան, որը երեխաներին կզբաղեցնի (և շեղի), օրինակ՝ գունազարդման/զործունեության/կպչուն 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 բովեի 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:

Զեռնարկ
Էջ 126

- 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

- Ձեզանից քանի սն արդեն ունեն այդպիսի պայուսակներ փաթեթավորված և պատրաստ: /Եթե կան.../ Որո՞նք են այն բաները, որոնք դուք դնում եք դրանց մեջ: Որտե՞ղ եք դրանք պահում:
- Գլուխ 7-ում, «Գոյատեման հուշում #2», տրվել են հրահանգներ ձեր ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի համար «Առաջին անհրաժեշտության պայուսակ» հավաքելու վերաբերյալ: Եկեք համառոտ վերադառնանք այդ էջին: Մեկ րոպե տրամադրեք՝ նայելու այդ ցանկին, թե ինչ պետք է ներառեք, և տեսեք, թե արդյոք կարող եք մտածել որևէ այլ իրերի մասին, որոնք պետք է լինեն այդ ցանկում:
- Որևէ մեկը այլ մտքեր ունի՝ Առաջին անհրաժեշտության պայուսակի մասին, ինչ դնել դրանց մեջ, որտեղ պահել և այլն:

[Հաջորդ բաժինը կարդալուց առաջ անդրադարձեք դրա վերնագրին և տվեք հետևյալ հարցը]

Ձեզանից նրանք, ովքեր գտնվում են ձգնաժամային ռեժիմում; գուցե դուք տեղահանված եք ձեր տներից, կամ ձեր ամուսինը ստիպված է եղել պատերազմ մեկնել, որո՞նք են այն գործոնները, որոնք կարող են ձեզ հետ պահել այս առաջարկին հետևելուց:

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:** Եթե նրանք ունեն հարցեր, փորձեք հստակ պատասխանել նրանց հասկանալի մակարդակով: Ձեր երեխան տեղյակ է, որ ինչ-որ քան է տեղի ունեցել հարցը ձեր երեխային, թե ինչ գիտի և ինչ է ուզում իմանալ: Թող սահմանեն ձեր ասածի պարամետրերը: Մի տվեք ավելի շատ տեղեկատվություն, քան ձեր երեխան է իննդրում: Խոսխուսեք ձեր երեխային ցանկացած պահի հարցեր տալ: Մխիթարեք 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: Սպասեք նրանց կողմից որոշակի դրսնորումների և հետքնթացի, 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 շրիւկացնելը, իրենց սենյակում փակվելը և այլն: Եղեք համբերատար, հստակ սահմաններ դրեք և հետևողական եղեք ձեր կարգապահության մեջ:

Զեռնարկ
Էջ 127

• **Ներառեք փաթաթվելու ժամանակը:** – Ֆիզիկական հպումը, օրինակ՝ գրկախառնությունը, ստիփում է մեր ուղեղն արտազատել օքսիտոցին կոչվող հորմոնը: Սա կարող է օգնել ձեզ բոլորիդ լավ զգալ, և դա ամրապնդում է ձեր կապը՝ միաժամանակ նվազեցնելով անհանգստությունն ու վախը:

- Դուք գտնու՞մ եք, որ ձեր երեխաները ցանկանում են այս բացառիկ ժամանակը անցկացնել ձեզ հետ: Նույնիսկ ձեր դեռահասները:
- Ի՞նչ պետք է անենք, եթե թվում է, թե մեր երեխաները չեն ցանկանում մեզ հետ միայնակ ժամանակ անցկացնել:
- Կարո՞՞ղ է որևէ մեկը կիսվել հատկապես լավ ժամանակով, որը վերջերս կարողացաք անցկացնել ձեր երեխաներից մեկի հետ:
 - Ինչ-որ բան նրանք ասացին, որ հուսադրող էր:
 - Ինչ-որ բեկում:
 - Հատկապես խորաթափանց մեկնաբանություն, որ նրանք կարող էին արած լինել:
 - Ինչ-որ ծիծառելի բան է տեղի ունեցել:
 - Ինչ-որ բան, որի մասին միասին լացել եք:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա այս ամբողջ բաժինը մինչև «Աղոթք»:]

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: Սա 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: Եթե դա տեղին է, օգնեք նրանց վերակազմավորել իրենց բացասական կամ դժվարին իրավիճակները ավելի դրական ձևով, ինչպիսիք են:

օ Սարսափելի փորձառությունը կամ իրավիճակը կարող է առիթ հանդիսանալ «այլ արկածներ» ունենալու համար:

օ Խնդիրները կարող են դառնալ «աճելու հնարավորություններ», «սովորելու հնարավորություն» կամ «մյուսներին օգնելու համար դոներ բացելու միջոց»:

• **Օգնեք նրանց սովորել «հաշվել իրենց օրինությունները»:** Գայ Պենրոդի «Հաշվիր Օրինություններդ» հին երգի բառերը, թվում է, տեղին է ներառել այս զլխում, կրկներգն ասում է.

*Հաշվեք ձեր բազմաթիվ օրինությունները
Թվարկեք դրանք մեկ առ մեկ
Եվ դա ձեզ կզարմացնի, թե ինչ է արել Տերը
Հաշվեք ձեր օրինությունները
Թվարկեք դրանք մեկ առ մեկ
Հաշվեք ձեր օրինությունները
Տեսեք, թե ինչ է արել Աստված*

Ճիշեք, որ այս ճգնաժամի մեջ ամենամեծ նվերը, որ կարող եք տալ ձեր երեխային՝ ձեր սերն է: Ձեր սերը նրանց վախի հակաթույնն է: «կատարեալ սէրը հեռացնում է վախը»: (Ա Հովհաննես 4:18)

- Ի՞նչ «հերոսներ և օգնականներ» -ի հետ կարող եք նույնացնել ձեր երեխաներին: Ի՞նչ կասեք նրանց մասին:
- «Ըմբռնումների վերակառուցման» գաղափարը լավ միջոց է օգնելու ձեր երեխաներին դառնալ ավելի դրական և լավատես, և դժվարություններին արձագանքել քաջությամբ և ստեղծագործական ոգով: (Օրինակներ գրքում; ևս մեկ արկած, աճելու հնարավորություններ, սովորելու հնարավորություն և այլն): Կարո՞՞ն եք մտածել այս իրավիճակներում ձեր երեխաների ընկալումները վերակառուցելու դրական ուղիների մասին:
- Նրանք չեն ստանում այնպիսի սնունդ, ինչպիսին կցանկանային:
- Նրանց վախեցնում են մոտակայքում պատերազմի ձայները:
- Նրանք չեն զգում, որ իրենց հազար հազուստը շատ նորածն է:
- Նրանք կարոտում են իրենց ընկերներին, որտեղ ապրում էին:
- Նրանք կարոտում են կանոնավոր դպրոց հաճախելուն:
- Ինչպես ս կարող եք օգտագործել «Հաշվել ձեր օրինությունները» հասկացությունը ձեր երեխաների հետ: Ե՞րբ կարող էիր դա անել:
- Զեղանից որևէ մեկը կարո՞՞ն է մեղեղի դնել այս փոքրիկ բանաստեղծությանը, որպեսզի մենք կարողանանք այն սովորեցնել մեր երեխաներին:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա վերջին աղոթքը:]

Աղոթք

Երկնայի ն Հայր, ես աղոթում եմ իմ երեխաների համար, քանի որ մենք ապրում ենք պատերազմի և ահարեկշուրջան ստվերում: Եղի ր մեր ապաստանն ու ուժը, մեր հանգրվանն ու հույսը: Խնդրում եմ հանգստացրու և միսիարի ր նրանց: Անկեղծ ասած, ես նույնպէս վախենում եմ, և ինձ անհրաժեշտ է խորագիտուրյուն, թէ ինչ քայլեր ձեռնարկեմ, երբ փորձում եմ պաշտպանել նրանց: Փոխի ր նրանց սրտերը, ովքեր տառապանք են պատճառում և վե րջ դիր բոլոր բռնուրյուններին: Շնորհակալուրյուն Քո հավատարմության համար:

Հիսուսի անունով եմ աղոթում, ամեն:

ԽՄԲԱՎԱՐԻ ՌԱԴԵԳՈՒՅՑ

Կանայք, Պատերազմ, + Հոգետրավմա --Գլուխ 14

Եթե ես պետք է մեռնեմ այս գիշեր...

Քրիս Աղսիթ

Զեռնարկ
Էջ 129

Այս գլխի նպատակները

- Խմբի անդամներին ազատել անհանգստությունից և անորոշությունից, որ նրանք կարող են զգալ, թե ինչ է տեղի ունենում մահից հետո՝ համաձայն Աստվածաշնչի:
- Կիսվել աստվածաշնչյան ավետարանի ուղերձով խմբի անդամների հետ՝ վստահ լինելու համար, որ նրանք բոլորն էլ հասկանում են, թե ինչպես դառնալ քրիստոնյա, եթե դեռ չեն:
- Խմբի անդամներին օգնել հասկանալ տարբերությունը «կրոնական», «մշակութային քրիստոնյա» կամ որոշակի հավատքի խմբի անդամ լինելու միջն ի տարբերություն Հիսուս Քրիստոսի հետ անձնական հարաբերություններ ունենալու հետ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա համարը, Հովհ.5:24 և հաջորդ պարբերությունը մինչև «Գերեզմանի մասին մտքեր»:]

[Հիսուսն ասում է.] **Ճշմարիտ ճշմարիտ ասում եմ ձեզ. Ի թէ իմ խօսքը լսողը,
եւ ինձ ուղարկողին հաւատացողը, յախտենական կեանք ունի.
Եւ դատաստան չի մտնիլ, ձ այլ մասիցը փոխուեցաւ դէայի կեանք:** (Հովհաննես 5:24)

Ճետաքրքիր է, թե 1988 թ. Աղրբեցանի 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 ձանաչել շատերին, ովքեր զոհվել են հակամարտությունում և զիտակցում 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:

- Մենք շատ ժամանակ ենք անցկացրել մեր համատեղ հանդիպումների ժամանակ՝ խոսելով այն մասին, թե որքան կարենք է նախապատրաստությունը: Կարո՞ղ է նախապատրաստվել ավելի կարենք քան, քան հավիտենականությունը: Վստահ եմ, որ ձեզնից շատերը մտածել են, թե ինչ կլինի, եթե մահանաք այն հակամարտության ընթացքում, որ ապրում է մեր երկիրը: Այս գլուխը ներկայացված է, որպեսզի *համոզվեք*, որ դուք գիտեք, թե ինչ է տեղի ունենում մահից հետո Աստվածաշնչի համաձայն, և ինչպես լիովին պատրաստ լինել դրան:
- Նախքան այս գլուխը սկսելը, որո՞նք են ձեր մտքերը այն մասին, թե ինչ է տեղի ունենում մարդու մահից հետո:

[Թող մեկը կամ երկուսը կարդան այս ամրող պատմությունը «Գերեզմանի մասին մտքեր» մինչև «Կցանկանայի քանձամք ճանաչել Աստծուն»:]

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 դեպի 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 մենքալ 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 երբեւ 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 աշքի առաջ այս հոդում փուլու 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: Սպասե՛ք: Այս մարդն իրականում այստեղ այս գերեզմանում չէ, դա պարզապես նրա դիմակն է: Իրական մարդը... որտե՞ղ է: Դրախտո՞ւմ: Դժոխքո՞ւմ: Ի՞նչ է նա անում այսրան տարի իր մահից հետո: Նա զիտե՞ր, թե ուր է գնում: Քառասուներկու տարի մահվան այս կողմում, իսկ հիմա՝ քառասունինքը՝ մյուս կողմից... հազարավոր – ոչ միլիոնավոր – տարիներ նրանից առաջ: Այս կողմը համեմատության մեջ ոչինչ չկար: Ժամացույցի թիկ-թակը: Աշքի թարթումը: Ի՞նչ արեց նա պատրաստվելու համար: Ի՞նչ կարող եմ անել: Ի՞նչ կարող է անել որևէ մեկը»:

Որպես քոլեզի առաջին կուրսի ուսանող, ես միայն մի քանի ամիս առաջ խնդրել էի Հիսուս Քրիստոսին զալ իմ կյանք և լինել իմ Տերն ու Փրկիչը: Եվ Աստծու Հոգին վերադարձեց իմ մտքին այն խոսքերը, որոնք ես վերջերս լսել էի մեր առաջնորդներից մեկից. «Բացի դժոխքից, միայն երեք քան կա, որ հավերժ է. Աստված, Աստծո Խոսքը և մարդկանց հոգիները»: Այնքանով, որքանով դուք կապված եք այս երեք քաների հետ, դուք կապված եք հավիտենականության հետ»: Ես մտածում էի. «Հավիտենականություն, որը մահվան միջոցով հասնում է գերեզմանի այս կողմը միայն երեք ձևով...»:

Զեռնարկ
Էջ 129

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 քաների շուրջ: Եվ դա մի աշխարհ փոխեց:

Ես վերջապես հասկացա, որ քրիստոնեությունը պարզապես կրոն չէ, այլ հարաբերություն՝ Հիսուս Քրիստոսի հետ: Եվ այս հարաբերությունները շատ ավելի

դարձան քան «զլուխ 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 ճանաչեն քեզ միայն ճշմարիտ Աստուած. Եւ նորան, որ ուղարկեցիր Յիսուսին Քրիստոսին: (Հովհաննես 17:3)

Ամենակարևոր քանը, 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 կարտացողի այդ ներդաշնակությունը մեր Արարչի հետ՝ և այս կյանքում, և գերեզմանից այն կողմ: Շատ քաներ 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 քավարարվածություն և նպատակ կրերի և մեր կյանքի բոլոր մյուս ոլորտները պատշաճ կերպով կդիտարկվի: Ինչպես Աստված ասել է.

Այսպէս է ասում Տէրը. Իմաստունը իր իմաստութիւնովը չպարծենայ, եւ զօրաւորը իր զօրութիւնովը չպարծենայ, հարուստը իր հարութիւնովը չպարծենայ. Այլ սորանով 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 սորանց եմ հաւանում, ասում է Տէրը: (Երեմիա 9:23,24)

- Այս պատմության մեջ նշվում է երեք քան, որոնք հավերժ են՝ Աստված, Աստծու Խոսքը և մարդկանց հոգիները»: Որքանով մենք ներգրավված ենք այդ երեք քաների մեջ, այնքանով մենք ներգրավված ենք հավիտենականության մեջ: Կարող եք քառերով նկարագրել, թե ինչպես եք դուք ներգրավված այդ երեք քաներից յուրաքանչյուրում:
- Զեր կարծիքով, ո՞րն է տարբերությունը «կրոնական և որոշակի հավատքի խմբի անդամ լինելու» և «Աստծուն ճանաչելու» միջև:
- Կա մեկը, ով զգում է, որ մի քանի տարի պարզապես «կրոնական մարդ» եք եղել, բայց այժմ կարող եք վստահորեն ասել, որ «ճանաչում եք Աստծուն» և հարաբերություններ ունեք Նրա հետ:
- Ինչպէս կրնութագրեք ձեր հարաբերություններն Աստծու հետ այսօր:

[Ճանձնարարեք որևէ մեկին կարող հաջորդ երկու պարբերությունները մինչև «Սկզբունք 1...»]

Կցանկանայի՞ք անձամբ ճանաչել Աստծուն:

Որքան ել ամբարտավան թվա, այս, դուք կարող եք անձամբ ճանաչել Աստծուն: Նա այնքան է ցանկանում ձեզ հետ անձնական, սիրալիր 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 հանդեայ հավատքի միջոցով:

Հետևյալ չորս սկզբունքները կօգնեն ձեզ բացահայտել, թե ինչպես ճանաչել Աստծուն և զգալ Նրա խոստացած լիարժեք կյանքը...³²⁷:

- Այն, ինչ մենք պատրաստվում ենք կարդալ այս գլխում, կարող են արդեն ծանոթ լինել ձեզանից շատերին, բայց կարող են լինել ուրիշներ, ովքեր առաջին անգամ կլսեն այս սկզբունքները: Շատ մարդիկ, ովքեր երկար տարիներ կարծում էին, որ քրիստոնյա են, լսում են այս աստվածաշնչան սկզբունքները և հասկանում, որ իրենք ունեին ինտելեկտուալ ըմբռնում քրիստոնեության մասին, բայց երբեք չեն հասկացել, թե ինչպես սկսել իրական հարաբերություններ Քրիստոսի հետ: Եկեք անցնենք այս չորս սկզբունքներին և դրանց հետ կապված Աստվածաշնչի համարներին, և եթե հարց ունենաք կարդալու ընթացքում, մենք կանգ կառնենք և կանդրադառնանք դրանց:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ 1-ին սկզբունքը մինչև «ՍԿԶԲՈՒՆՔ 2...»]

ՍԿՅՐՈՒՆՔ 1. Աստված ՍիրուԽ է քեզ և ստեղծել է, որ անձամբ ճանաչես Իրեն:

- **Աստծո Սերը.** «Որովհետեւ Աստուած այնպէս սիրեց աշխարհը որ իր միածին Որդիին տուալ. Որ ամեն նորան հաւատացողը չ'կորչի, այլ յալիտենական կեանքն ունենայ»: – Հովհաննես 3:16
- **Աստծո Ծրագիրը.** «Հեռուանց է երեւացել ինձ Տէրը, թէ Յալիտենական սիրով սիրել եմ քեզ. դորա համար քաշեցի քեզ ողորմութիւնով»: – Հովհաննես 17:3

Ձեռնարկ
էջ 131

Ի՞նչն է խանգարում մեզ անձամբ ճանաչել Աստծուն

- Ձեզանից քանի³² սն են լսել այդ առաջին համարը (Հովհաննես 3:16) մինչ այսօր: Ի՞նչ նշանակություն ուներ այն ձեզ համար անցյալում:
- Ի՞նչ կարծիքի եք այդ մտքի մասին: Կարծում եք, որ Աստված իսկապես սիրում է ձեզ: Ինչո՞ւ, ինչո՞ւ ոչ:
- Ինչպես սկսեք, որ Աստված ցույց է տալիս Իր սերը ձեր հանդեավ:
- Համաձայն այս համարի (Հովհաննես 3:16)...
 - Ինչո՞ւ Աստված տվեց Իր միածին Որդուն (նշված է երկու պատճառ):
 - Ի՞նչ է ասում այս համարը, որ անհրաժեշտ է հավիտենական կյանք ունենալու համար:
 - Ձեր կարծիքով, ի՞նչ է նշանակում «հավատալ Նրան»:
- Համաձայն հաջորդ համարի (Երեմիա 31:3)...
 - Որքա՞ն ժամանակ է, որ Աստված սիրում է մեզ:
 - Ո՞վ է նախաձեռնել՝ սկսելու մեր հարաբերությունները Աստծո հետ:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ 2-րդ սկզբունքը՝ մինչև «ՍԿՅՐՈՒՆՔ 3»-ը]

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:

ՍԿՐԻՆՔ 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 ըմբռստություն կամ պասիվ անտարբերություն, վկայում է այն մասին, ինչ Աստվածաշունչն անվանում է «Մեղք»:

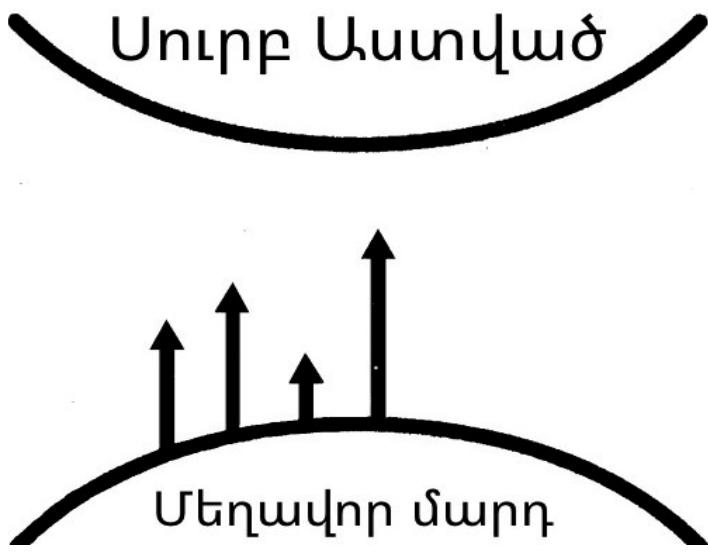
- **Մարդը Մեղավոր է. Որովհետեւ ամենքը մեղանչեցին, եւ Աստուծոյ փառքիցը պակասուած էն:** (Հոռմեացիս 3:23)

«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] – (Հոռմեացիս 6:23)

Հետևյալ գծապատկերը ցույց է տալիս, թե ինչպես է մեծ անդունդը բաժանում Աստծուն և մարդուն: Սլաքները 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:



- Առաջին պարբերությունն ասում է, որ մարդու կամքը բնութագրվում է «ակտիվ ապստամբության կամ պասիվ անտարբերության վերաբերմունքով»: Որո՞նք կարող են լինել այս երկու տեսակի վերաբերմունքի օրինակները: *[Ակտիվ «Ես չեմ հավատում Աստծուն»: «Աստված հեռու մնա իմ կյանքից, ես կանեմ այն, ինչ ուզում եմ, այլ ոչ թե այն, ինչ ԴՈՒ ես ասում»: Պասիվ «Աստված, Դու գնա քո ձանապարհով, իսկ ես կգնամ իմ ձանապարհով»: «Գուցե Աստված կա, գուցե ոչ Ինձ իսկապես չի հետաքրքրում, և ես չեմ պատրաստվում մտածել այդ մասին»:]*
- Հաշվի առնելով պատերազմները, որոնք այսօր շարունակվում են ամբողջ աշխարհում և մեր երկրում առկա հակամարտությունը և հաշվի առնելով այն թշվառությունը, որը մեզ հասցրել են աղբեցանցիները, այստեղ կա՞ն այնպիսիք, որոնք համաձայն չեն «Մարդը մեղավոր է» դրույթի հետ:
- Որո՞նք են այն ուղիները, որոնցով մարդիկ փորձում են (և չեն կարողանում) կամրջել իրենց և Աստծո միջև գոյություն ունեցող անջրպետը: *[Առաջարկություններ՝ կրոն, լավ լինել, շատ գումար նվիրաբերել, ծառայության գնալ:]*
- Նայելով օրինակին՝ տեսնում ենք, որ մարդն անընդհատ փորձում է հասնել Աստծուն և իր ջանքերով հարաբերություններ հաստատել նրա հետ: Ինչպես գիտենք, որ ոչ ոք երբեք չի կարողացել դա իրականացնել: *[Եսայիա 53:6 – Մենք ՔՈՂՈՐԾ ոչիսարների պես մոլորվել ենք...]*

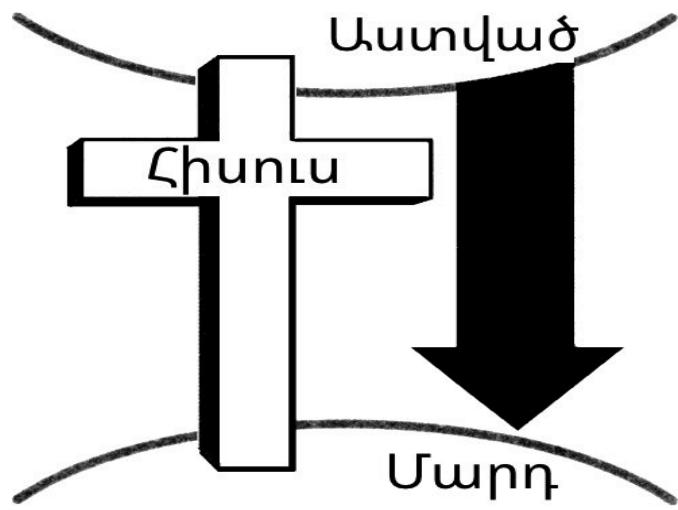
[Թող ինչ-որ մեկը կարդա 3-րդ ՍԿԶԲՈՒՆՔԸ մինչև «ՍԿԶԲՈՒՆՔ 4»]

Երրորդ սկզբունքը բացատրում է այս անդունդը հաղթահարելու միակ ճանապարհը...

Ձեռնարկ
Էջ 132

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 սկզբ դէպի 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 քաղուեցաւ, եւ թէ երբորդ օրը յարութիւն առաւ՝ զրքերի համեմատ: Եւ թէ երեւեցաւ Կեփասին, յետոյ այն տասնեւերկուսին: 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 կեանքք. ոչ ով չի գալիս Հօր մօս, եթէ ոչ ինձանով: (Հովհաննես 14:6):



Հետևյալ գծապատկերը ցույց է տալիս, որ Աստված կամքել 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 զոհաբերության շնորհիվ մենք այժմ կարող ենք ունենալ հարաբերություններ Աստծու հետ:

- Ի՞նչն է մարդուն և Աստծուն իրարից հեռու պահել: [*Մեր մեղքը*]
- Ի՞նչ կատարեց Հիսուս Քրիստոսը, եթե մահացավ խաչի վրա: [*Նա իր վրա վերցրեց մեր մեղքը և դրա պատիժը վճարեց Իր մահով, որպեսզի մենք ստիպված չլինենք հոգեպես մեռնել դրա համար: Այսպիսով, հավատացյալների համար, եթե Աստված նայի նրանց վերջնական դատաստանի ժամանակ, Նա մեղք չի տեսնի, քանի որ Հիսուսը վերցրեց այդ ամենը:]*
- Աստվածաշունչն ասում է, որ Հիսուս Քրիստոսը հարություն առավ մեռելներից: Սա Աստվածաշնչում ներկայացված է որպես բառացի հարություն երեք օր մահանալուց հետո, ոչ թե պարզապես «հոգևոր» կամ «փիլիսոփայական» հարություն: Չեր կարծիքով, ինչո՞ւ է այդքան կարևոր, որ Հիսուսը հարություն առավ մեռելներից: [*Մրան կարող են շատ մեծ արձագանքներ լինել, բայց մի շատ կարևոր միտք այն է, որ ցույց տվեց, որ Նա իսկապես Աստծու Որդին էր՝ մահվան վրա ունեցած զորությամբ, քանի որ Նա կանխազուշակեց, որ իսկապես հարություն կառնի մեռելներից: Եթե Նա հարություն չառներ, դա կասկածի տակ կդներ այն ամենն, ինչ Նա ասաց Աստծո, կյանքի, մահվան, դրախտի, հավիտենականության, սատանայի, դատաստանի և այնի մասին:]*]

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ ՍԿԶԲՈՒՆՔ 4-ը և պարբերությունը չորս կետից հետո՝ մինչև շրջանակների օրինակը:]

Միայն այս երեք ճշմարտությունն իմանալը բավարար չէ. . .

ՍԿԶԲՈՒՆՔ 4. **Մենք պետք է անհատապես ԸՆԴՈՒՆԵԼՔ 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: – (Հովհաննես 1:12)

- **Մենք Քրիստոսին Ընդունում ենք Հավատքով.** Որովհետեւ շնորհընվ էք փրկուած հաւատքի ձեռովը. Եւ սա ոչ թէ ձեզանից է, այլ Աստուծոյ պարգևն է. Ոչ թէ գործերից, որ մէկը չ'պարծենայ. (Եփեսացիս 2:8,9)
- **Երբ Ընդունում ենք Քրիստոսին, Մենք Նոր Ծնունդ ենք Ունենում.** Կարդացեք Հովհաննես 3:1-8 համարները ձեր Աստվածաշնչում, որպեսզի տեսներ, թէ ինչպես է Հիսուսը խոսում «Վերստին ծննդյան» մասին:
- **Մենք Քրիստոսին Ընդունում ենք Հավատքով.** [Քրիստոսն է խոսում] *Ահա ես դուան առաջին կանգնած եմ եւ թակում եմ. եթէ մէկը լսէ իմ ձայնը եւ դուռը բանայ, կ'մտնեմ նորա մօս եւ ընթրիք կ'անեմ նորա հետ, եւ նա ինձ հետ:* (Հայտնություն 3:20)

Զեռնարկ
Էջ 133

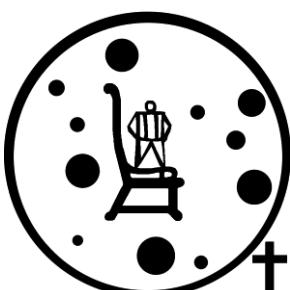
Քրիստոսին ընդունել նշանակում է դառնալը ես-ից դեպի Աստված (ապաշխարություն) և վստահելով Քրիստոսին, որ զա մեր կյանքի մեջ, ների մեր մեղքերը և մեզ դարձնի այնպիսին, ինչպիսին Նա է ուզում, որ մենք լինենք: Միայն մտավոր համաձայնությունը, որ Հիսուս Քրիստոսը Աստծու Որդին է, և որ Նա մահացավ խաչի վրա մեր մեղքերի համար, բավարար չէ: Բավական չէ միայն զգացմունքային փորձառություն ունենալը: Մենք ընդունում ենք Հիսուս Քրիստոսին հավատքով, որպես մեր կամքի գործողություն:

- Համաձայն այս բաժնի առաջին համարի (Հովհ. 1:12), ի՞նչ կապ կա Քրիստոսին «ընդունելու» և Նրան «հավատալու» միջև: *[Դրանք այստեղ օգտագործվում են փոխադարձարար հավատալ նշանակում է ընդունել, և հակառակը:]*
- Ի՞նչ է այն, որ մենք պետք է հավատանք Հիսուս Քրիստոսի մասին:
[Հիմնականում երկու բան (1) որ Հիսուս Քրիստոսը Աստծու Որդին է և մեր Փրկիչը, և (2) որ Նա հարություն առավ մեռելներից: Այն ամփոփելու համար տե՛ս հետեւյալ երկու համարները...]
 - Հովհ. 20:31 – «Բայց սորանք գրուեցան՝ որ հաւատաք, թէ Յիսուսն է Քրիստոսը՝ Աստուծոյ Որդին. եւ որ հաւատալով կեանք ունենաք նորա անունով»:
 - Հռովմ. 10:9 - «Որովհետեւ եթէ բերանովդ Յիսուսին Տեր դաւանես, եւ սրտումդ հաւատաք թէ Աստուծ յարութիւն տուաւ նորան մեռելներից, կ'ապրես»:
- Ինչո՞ւ բավարար չէ պարզապես մտավոր համաձայնությունը առաջին երեք կետերի հետ, որոնք մենք հենց նոր լուսաբանեցինք և որ այն լավը անվանենք: Ինչո՞ւ է այս վերջին սկզբունքն այդքան կարևոր:
- *[Փրկությունը պահանջում է մեզնից ընտրություն կատարել: Այն ներառում է մեր ազատ կամքը: Քանի որ մեր կամքի գործողությամբ էր, որ մենք յուրաքանչյուրս ի սկզբանե բաժանվեցինք Աստծուց, մեր կամքի գործողությամբ է, որ մենք ևս մեկ անգամ վերամիավորվենք Նրա հետ:]*
- Կարո՞՞ն ենք մենք աշխատել փրկության համար: Հնարավո՞ր է հավիտենական կյանք վաստակել: (Երկրորդ համարը. Եփ. 2:8,9):

- [Իսկ ինչոք մեկը, քող կարդա Հովի. Յ:1-8-ը:] Ձեր կարծիքով, ի՞նչ է նշանակում «վերստին ծնվել»: [Հիսուսն ասաց, որ մարդը պետք է «ծնվի ջրից և Հոգուց» (հ. 5): Սա վերաբերում է ֆիզիկական աշխարհում ֆիզիկապես ծնված լինելուն («մարմնից ծնված» հ.6), բայց նաև հոգով ծնվելու անհրաժեշտությանը դեպի հոգևոր աշխարհ, որտեղ Աստծու Հոգին է բնակվում: Ակնհայտ է, որ մենք բոլորս ծնվել ենք ֆիզիկական ոլորտում, որը մեզ տվել է ժամանակավոր ֆիզիկական կյանք: Հիսուսն ասում է, որ մենք այժմ պետք է «ծնվենք» հոգևոր տիրույթում հավիտենական կյանք ձեռք բերելու համար: Այսպիսով, խոսքը ոչ միայն ինտելեկտուալ որոշակի փիլիսոփայության որդեգրման մասին է, այլ նոր, երկրորդ ծննդյան մասին, որը տեղի է ունենում, եթե մենք մեր հավատքը դնում ենք Հիսուս Քրիստոսի վրա՝ որպես մեր Փրկչի:]
- Անդրադառնալով չորրորդ համարին (Հայտնություն Յ:20), ինչպես է Հիսուս Քրիստոսը թակում ձեր դուռը: Կցանկանա՝ որևէ մեկը կիսվել իր պատմությամբ, թե ինչպես զգաց, որ Հիսուսը թակում է իր սրտի դուռը, նա բացեց դուռը և ներս թույլ տվեց Նրան:

[Առաջնորդ - Տվե՛ք երկու հարցերը նկարից հետո:] Հաջորդը երկու շատ կարևոր հարցերն են, որոնք պետք է հաշվի առնել: Միգույն ձեզնից մի քանիսը կարող են պատասխանել, ո՞ր շրջանակն է լավագույնս ներկայացնում ձեր կյանքը այս պահին: Ո՞ր շրջանակը կցանկանայիք ներկայացնել ձեր կյանքը:

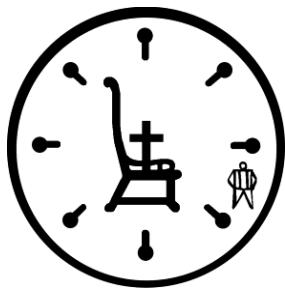
Դուք նախկինում տեսել եք այս երկու շրջանակները 11-րդ գլխում: Նրանք ներկայացնում են երկու տեսակի կյանքը.



Եսակենտրոն կյանք

«Ես»-ը զահին է:

Հետաքրքրությունները, գործունեությունը, առաջնահերթությունները և ծրագրերը ուղղորդվում են ինքնուրույն, ինչը հանգեցնում է տարածայնությունների և հիասթափության: Քրիստոսը կյանքից դուրս է:



Քրիստոսակենտրոն կյանք

Քրիստոսը զահին է:

Ես-ը զահնեկեց 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 ներկայացներ ձեր կյանքը:

[Բոլորը կիսվելուց հետո, ովքեր ցանկանում են, շարունակեք կարդալ այս բաժնի մնացած մասը՝ մինչև «Ինչպես իմանալ, որ Քրիստոսը ձեր կյանքում է»:]

Եթե դուք նախընտրում եք, որ երկրորդ շրջանակը լինի ձեր կյանքի ներկայացուցիչը, դուք կարող եք ընդունել Քրիստոսին հենց հիմա հավատքով՝ աղոթքի միջոցով: Աստված զիտի 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 զահը 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 կզա ձեր կյանք, ինչպես Նա խոստացել է:

- /Կան մի քանի ուղիներ, որոնցով դուք կարող եք շարունակել այստեղ...
 - Դուք կարող եք բարձրաձայն աղոթել և խնդրել, թե ով կցանկանա ընդունել Քրիստոսին, թող ձեզ հետ միասին լուր աղոթի:
 - Դուք կարող եք խնդրել ամրող խմբին դա միասին բարձրաձայն աղոթել. ումանք կարող են առաջին անգամ խնդրել Քրիստոսին զալ իրենց կյանք, մյուսները կարող են դա համարել որպես ընծայման աղոթք:
 - Դուք կարող եք խնդրել մարդկանց անձամբ հաշվի առնել այս աղոթքը, մտածել դրա մասին այս երեկո, և եթե ցանկանում են, ինքնուրույն աղոթեն և ձեզ տեղեկացնեն իրենց որոշման մասին ավելի ուշ, որպեսզի կարողանաք աղոթել նրանց համար և օգնել աշակերտել նրանց:/

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա այս ամրող բաժինը մինչև «Կարեոր հիշեցում...»]

Ինչպես իմանալ, որ Քրիստոսը ձեր կյանքում է

Զեռևարկ
Էջ 135

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 կզա ձեր կյանք և հարաբերություն կունենա ձեզ հետ, որպեսզի կարողանաք անձամբ ճանաչել Նրան: Արդյո՞ք Նա ձեզ մոլորեցնելու է: Ո՞ր աղբյուրից զիտեք, 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 զրեցի ձեզ՝ Աստուծոյ Որդու անունին

հաւատացեալներիդ, որ գիտենար թէ յաւիտենական կեանք ունիր: (Ա Հովհաննես 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: Կբողոքե՞ք և կասեք՝ «Մի բոպե: 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: Եթե 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 լրի ձեզ:

Վարքն առանց արծաթասիրութեան լինի. բաւական համարեցէք այն որ ձեռներումդ ունիր. Որովհետեւ ինքն ասեց, թէ Զեմ թողիլ թեզ եւ երեսից չեմ զցիլ: (Եբրայեցիս 13:5):

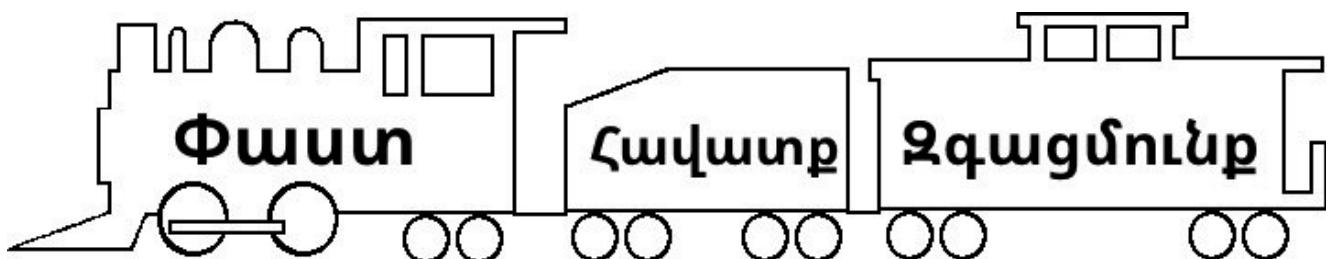
Աստված կարծում էր, որ այնքան կարևոր է, որ դուք իմանաք, որ Նա երբեք չի թողնի ձեզ կամ չի լրի ձեզ: Նա հրամայեց վերոհիշյալ հատվածը գրողին օգտագործել հունարեն արտահայտություն, որն այնքան ուժեղ է, որ թարգմանելու համար պահանջվում է երեք Ժիտական՝ փոխանցելու Նրա պարտավորության հավաստիությունը քեզ: Դուք կարող եք իմանալ, որ Քրիստոսն ապրում է ձեր մեջ և որ դուք ունեք հավիտենական կյանք հենց այն պահից, եթե Նրան հրավիրում եք ձեր կյանք: Նա ձեզ երբեք չի խարի, չի լրի կամ չի թողնի:

- Ի՞նչ մտքեր ունեք այն մասին, թե արդյոք Քրիստոսն իրականում ձեր կյանքում է, թե ոչ:
- Եթե վստահ եք, որ Նա այնտեղ է, որտեղից գիտեք սա: [Եղնելով այն ամենից, ինչ Աստված ասել է Իր Խոսքում: Քանի որ Հիսուսն ասաց, որ եթե ես խնդրեմ Նրան ներս մտնել, Նա կանի, և քանի որ ես գիտեմ, որ Նա վստահելի է և չի ստի ինձ, ես լիովին համոզված եմ, որ Նա այնտեղ է:]

[Իսկ ինչ-որ մեկը կարդացէ լ է այս բաժինը մինչև «Ի՞նչ է պատահել»]

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 Աստծու և Նրա Խոսքի հանդեպ) և զգացմունքների (մեր հավատքի և հնագանդության արդյունքը) միջև:



Վերևում պատկերված դասական շոգեքարշը սնվում էր ածուխով, որը պահվում էր երկրորդ վագոնում: Եթե 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:

Զեռնարկ
Էջ 136

- Դուք բոլորդ հասկանու՞մ եք այս նկարագրումը՝ օգտագործելով հնառն ածուխով աշխատող գնացքը:
- Ձեզանից ոմանք կարող են զգալ, որ ինչ-որ կարևոր բան է տեղի ունեցել, եթե խնդրեցիք Քրիստոսին զալ ձեր կյանք, և դա հիանալի է: Բայց ձեզանից ոմանք կարող են այլ բան «չզգալ»: Սատանան կարող է շուտով ձեր մեջ մտցնել այնպիսի մտքեր, ինչպիսիք են. «Սա իրական չէ: Իրականում ոչինչ չի եղել: Ոչինչ չի փոխվել: Դա պարզապես կրոնական քարոզչության մի խումբ է»: Ինչպես ս կարձագանքեք սրան:

[Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ այս բաժինը մինչև «Պահպանել դինամիկան»:]

Ի՞նչ է պատահել

Այն պահին, եթե 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 դարձար 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):

[Եթե ժամանակ ունեք, և եթե Աստվածաշունչը մատչելի է ձեզ, հանձնարարեք իսրի յուրաքանչյուր անդամի կարդալ վերը թվարկված համարներից մեկը: Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ «այն, ինչ տեղի է ունեցել», և հետո ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ դրա հետ կապված համարը կամ համարները: Հիշեք. «Ճող Խոսքն անի իր գործը»]

- Այս դեպքերից որևէ մեկը նորություն է ձեզ համար: Ո՞րն է ձեզ համար ամենակարևորը:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ բաժինը՝ մինչև «Եզրականգում»:]

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՝ «Ծնորհավորում եմ: Դուք ծնվել եք: Հուսով ենք, որ դուք լավ կյանք կունենաք: Կտեսնվենք»: Ոչ, նրանք հոգացել են, որ դուք ճիշտ սնվեք, քուն, հազուստ, 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 աձի գործընթաց, և եթե դուք շահագրգուած 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 գործընթացի հինգ կարևոր տարրերը: Համոզվեք, որ վերանայել եք այդ գլուխները և կիրառեք այն, ինչ սովորել եք այնտեղ:

- Ի՞նչ եք կարծում, անձամբ ի՞նչը ձեզ կօգնի առավելագույնս պահպանելու դինամիկան:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը մինչև «Աղոթք»:]

Եղահանգում

Զեռնարկ
Էջ 137

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 այս 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 ստվերի 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 զորացման գործընթացում, դուք կկարողանաք կրկնել Սաղմոսերգուի աղոթքը.

Տերն է իմ լոյսը եւ իմ փրկութիւնը, ես ումի՞ց պիտի վախենամ.

Տերն է իմ կեանքի զօրութիւնը, ես ումի՞ց պիտի սարսափիմ:

Չարերն ինձ վերայ են զալիս որ իմ մարմինն ուտեն.

Իմ նեղացնողներն ու թշնամիները սահում են եւ զայր ընկնում:

Թէեւ զօրաբանակ էլ ինձ դէմ բանակ տայ, իմ սիրտը չի վախենալ.

Թէեւ պատերազմ էլ վեր կենայ ինձ դէմ, ես դարձեալ կյուսամ: (Սաղմոս 27:1-3)

- 1-ից 10 սանդղակով, որտեղ 1 = «Ես ընդհանրապես չեմ հավատում սրան» և 10 = «Ես 100% վստահ եմ դրանում», որքանո՞վ եք վստահ, որ եթե այս գիշեր մեռնեիք, անմիջապես կմտնեք երկինք և կլինեք Հիսուս Քրիստոսի հետ հավիտյան:
- Եթե ձեր ընտրած թիվը 10-ից այլ բան է, ի՞նչ կպահանջվի, որպեսզի դուք 100%-ով վստահ լինեք, որ ձեր փրկությունն ապահով է, և դուք շարժվում եք դեպի երկինք:
- Ինչպես է իմանալը, որ ձեր փրկությունն ապահով է, այսօր ձեր կյանքի վրա՝ Աղքաղաղանի հետ ներկայիս հակամարտության ժամանակ:

[Թող ինչ-որ մեկո կարդա «Աղոթք»:]

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 մեկրնդմիշտ խնդրում եմ, որ մտնես իմ կյանք և նատես իմ զահին: Ես ուզում 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 երկրոներ արել են հնարավորը՝ հայ ժողովրդին հնազանդեցնելու, տեղահանելու, ստրկացնելու կամ ոչնչացնելու համար: Սկսած 1915-23-ի Մեծ Եղեռնից, երբ 1,5 միլիոն մարդ կոտորվեց, կամ տեղահանվեց և թոռնվեց 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 Աղբքեջանի կողմից:

Այս ամենի միջոցով հայ կանայք ստիպված են եղել իրենց ընտանիքներին ուժ, կայունություն և քաջություն ապահովել:

Երբ նրանց ամուսինները, հայրերը և որդինները 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 հոգեորապես:
- 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 գոյատել նման քառսի 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 քաներ 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:

*Տէրը մօք է սրբով կոպրուածին
և փրկում է հոգով փշրվածներին: — Սաղմոս 34:18*

REBOOT --- RECOVERY

OVERCOMING TRAUMA TOGETHER

Reboot Recovery USA: [RebootRecovery.com](https://rebootrecovery.com)
Online resources in Armenian: <https://rebootrecovery.com/reboot-international-resources>