

Ուսանողի ձեռնարկ

10

Բարկություն և անձնական իրավունքներ Չսպել բարկությունը՝ ակնկալիքներն և ստծուն հանձնելով



Խմբային ուսուցումներ նորադարձ քրիստոնյաների համար

Բարկություն և անձնական իրավունքներ

Չսպել բարկությունը՝ ակնկալիքներն Աստծուն հանձնելով:

Յեղիսակ՝ Դեյվիդ Բեթթի

Ուսանողի ձեռնարկ

5-րդ խմբագրում



Բարկություն և անձնական իրավունքներ

Չսպել բարկությունը՝ ակնկալիքներն Աստծուն հանձնելով:

Ուսանողի ձեռնարկ

5-րդ խմբագրում

Յեղիմիակ՝ Դեյվիդ Բեթթի

Եթե այլ կերպ նշված չէ, աստվածաշնչյան բոլոր մեջբերումներն արված են Trinitarian Bible Society (Tyndale House, Dorset Road, London, SW19 3NN, England)-ի կողմից կատարված ժամանակակից թարգմանությունից:

Բոլոր իրավունքները, ներառյալ ներկայացնելու կամ որևէ ձևով՝ ամբողջական կամ մասնակի, վերատպելու, պաշտպանված է Համաշխարհային հեղինակային իրավունքի կոնվենցիայով և մյուս կոնվենցիաներով, պայմանագրերով ու հոշակագրերով:

Այս դասընթացը սկզբում լույս է տեսել անգլերեն, Anger and Personal Rights, 5th edition վերնագրով:

Այս նյութը կարող է վերատպվել և բաժանվել, որպեսզի օգտագործվի Թին Չելենջի, նմանատիպ ծրագրերի, տեղական եկեղեցիների, դպրոցների, այլ կազմակերպությունների և անհատների համար: Այս նյութերը նաև կարող են ներբեռնվել հետևյալ կայքից՝ www.iTeenChallenge.org: Նրանք, ովքեր կցանկանան վաճառել այս նյութերը, պետք է գրավոր թույլտվություն ստանան Գլոբալ Թին Չելենջից:

Այս դասընթացը *Խմբային Ուսուցումներ Նորադարձ Քրիստոնյաների Համար* դասընթացի մի մասն է, որը մշակվել է, որպեսզի օգտագործվի եկեղեցիներում, բանտային ծառայություններում, Թին Չելենջում և նմանատիպ ծառայություններում, որտեղ աշխատում են նորադարձ քրիստոնյաների հետ: Դասընթացի մեջ մտնում են՝ Ուսուցչի ձեռնարկը, Ուսանողի ձեռնարկը, Ուսուցման ուղեցույցը, Ստուգարքը և Վկայականը: Դրանց մասին առավել տեղեկություններ ստանալու համար դիմել:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org



Վերջին անգամ վերանայվել է. 08-2018

Բովանդակություն

Գլուխ 1. Ինչպե՞ս եմ ես օգտագործել բարկությունն իմ կյանքում	4
Ա. Ինչպիսի՞ն է բարկությունն իմ կյանքում:	4
Բ. Ի՞նչն է այդքան ուժ տալիս բարկությանն իմ կյանքում:	9
Գ. Ինչպե՞ս է կարողացել բարկությունն այդքան տեղ գրավել իմ կյանքում:	12
Գլուխ 2. Ինչպե՞ս կարող եմ կոտրել բարկության կործանիչ ուժն իմ կյանքում	15
Ա. «Կախարդական փայտիկի» լուծումներ չկան:	15
Բ. Սկսի՛ր վերջից:	16
Գ. Ինչքանո՞վ են իմ անձնական իրավունքները կապված իմ բարկության հետ:	19
Դ. Իմ անձնական իրավունքներից բացի ուրիշ ի՞նչն է սնում բարկության խնդիրն իմ կյանքում:	33
Գլուխ 3. Ի՞նչ է ասում Աստված բարկության մասին	37
Ա. Բարկությունը մե՞ղք է:	37
Բ. Ինչպե՞ս էին աստվածաշնչյան մարդիկ օգտագործում բարկությունը: ...	39
Գ. Ի՞նչն է բարկացնում Աստծուն:	45
Գլուխ 4. Ինչպե՞ս կարող եմ իմ բարկությունն օգտագործել Աստծուն հաճելի ձևով	47
Ա. Խնդիրների լուծման համար նախապատրաստվի՛ր քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալու այս նոր որոշմամբ:	48
Բ. Նոր աճի առաջին քայլերը:	51
Գ. Բնավորության դրական գծե՛ր զարգացրու քո կյանքում:	62
Դ. Սովորի՛ր տեսնել անձնական պատասխանատվությունների և անձնական իրավունքների միջև եղած տարբերությունը:	63
Ե. Սահմաննե՛ր զարգացրու:	65
Զ. Քո բարկությունն օգտագործի՛ր Աստծուն հաճելի ձևով:	66

Գլուխ 1.

Ինչպե՞ս եմ ես օգտագործել բարկությունն իմ կյանքում

«Դու ինձ այնքա՛ն ես բարկացնում»: Դու երբևէ այսպես ասե՞լ ես:

Կամ՝ ինչ-որ մեկը քեզ մեղադրել է բարկանալու համար, իսկ դու չոր պատասխանել ես. «Ես բարկացած չեմ»:

Հաճախ կարիք չի լինում երկար սպասել՝ բարկանալիս ինչ-որ մեկին տեսնելու համար: Երբ նորություններ կամ ֆիլմ ենք դիտում, կամ պարզապես նայում ենք մեր շրջապատի մարդկանց, հաճախ ենք հանդիպում բարկացած անձնավորությունների:

Իսկ դո՞ւ: Բարկությունն այսօր լուրջ խնդի՞ր է քո կյանքում:

Եթե Աստված վերցնել քո ողջ կյանքի տեսագրությունն ու առանձնացնել միայն բարկության հատվածները, ի՞նչը առավելապես կբացահայտվեր քո կյանքից: Այնտեղ միայն մի քանի տեսարանն էր կլինեին: Թե՞ այդ առանձնացված տեսագրությունը կվերաբերեր քո ողջ կյանքի բոլոր օրերին՝ ներկայացնելով դրանցում տեղի ունեցած ամենօրյա բարկության պատկերը:

Այս դասընթացին մենք ուզում ենք առավել մանրամասն անդրադառնալ բարկության թեմային և, հուսով ենք, կգտնենք ուղիներ՝ այն քո կյանքի կործանող մասը լինելու փոխարեն դարձնել դրական մաս՝ օժտելով դրական նշանակությամբ:

Ա. Ինչպիսի՞ն է բարկությունն իմ կյանքում:

Դու յուրահատուկ ես: Դու ճիշտ և ճիշտ նույնը չես՝ ինչ մյուսները: Այնպես որ, բարկությունն էլ քո կյանքում նույն ձևով չի արտահայտվի, ինչ որ քո շրջապատի մյուս մարդկանց կյանքում:

Հարցը սա է. «Ինչպիսի՞ն է բարկությունն իմ կյանքում»:

Ինչպե՞ս է քո բարկությունն արտահայտվում: Ինչքա՞ն հաճախ ես դու բարկանում: Ի՞նչ տարբեր ձևերով է արտահայտվում քո բարկությունը:

Եթե ինքդ քեզ գնահատելիք, քանի՞ միավոր քեզ կտայիր բարկության առումով:

Եթե «0»-ն նշանակում է, որ դու ընդհանրապես չես բարկանում, ապա «100»-ը կնշանակի, որ դու շարունակ բարկացած ես: Ի՞նչ միավոր դու կտաս ինքդ քեզ:

Իսկ հիմա մի փոքր բորբոքենք իրավիճակը: Եթե մենք խնդրենք քո ամենամտերիմներին՝ գնահատել քեզ բարկության առումով, քանի՞ միավոր նրանք քեզ կտան: Իսկ եթե նրանց տված միավորը շատ տարբերվի քո տված միավորից, ի՞նչ եզրակացություն կարելի է անել դրանից:

Արդյո՞ք սա նշանակում է, որ նրանք իրականում քեզ չեն ճանաչում: Իսկ, միգուցե, դո՞ւ ես հերքում իրականությունը:

Եզրափակելով այս հարցը՝ ավելի մանրամասն դիտարկենք մի քանի ձևեր, որոնցով մարդիկ սովորաբար արձագանքում են, երբ բարկանում են:

1. Բարկացած մարդու բառերը:

Երբ բարկանում ես, քո ձայնի տոնայնությունը փոխվո՞ւմ է: Մեզնից շատերը, պարզապես լսելով մարդկանց, կարող են հեշտությամբ զանազանել, թե երբ են նրանք բարկացած: Նրանց բառերը կտրուկ են, նրանք զգացմունքային լարվածություն են ապրում, այնպես որ բոլորը հասկանում են, որ նրանք ուրախ չեն:

Շատ մարդիկ սկսում են բարձր խոսել: Ինչքան նրանց բարկությունը բորբոքվում է, այնքան նրանց բառերը սկսում են ավելի ու ավելի ուժգին հնչել:

Բարկությունը նաև փոխում է որոշ մարդկանց բառապաշարը. հայեցողականում և անենքն այն տարածված արտահայտություններն են, որոնք սովորաբար ուղեկցում են նրանց բարկությանը:

Սուր և հատու խոսքերը հեշտությամբ կարող են դուրս թռչել բարկացած մարդու բերանից, օրինակ. «Ատո՛ւմ եմ քեզ»:

2. Հայացքը:

Եթե հայացքը կարողանար սպանել, ապա մեռած մարդիկ ավելի շատ կլինեին: Մարդիկ երբեմն աչքերով են արտահայտում իրենց բարկությունը: Ինչպե՞ս է ազդում այդ «բարկացած հայացքը» մարդկանց վրա: Ամեն բան կախված է նրանից, թե ինչ փոխհարաբերությունների մեջ են նրանք տվյալ անձնավորության հետ: Երեխաները երբեմն արտասվում են իրենց հոր կամ մոր բարկացած հայացքից ազդված: Մինչդեռ ոմանք, թվում է, բացարձակապես արհամարհում են այն:

3. Արի՛ կովենք:

Բարկությունն ու կռիվը հաճախ միասին են ընթանում: Բարկացած բառերը բերում են սպառնալիքների, և արդյունքում երկու հոգի կովում են: Բառերի պատերազմը կարող է արագ փոխվել բռունցքների կովի: Բարկությունը բարձր լարվածություն է առաջացնում իրավիճակի մեջ:

4. Բղավոց:

Որոշ մարդկանց մոտ բղավոցն իրենց բարկությունն արտահայտելու ձևերից մեկն է: Եվ մենք չենք խոսում ընդամենը սովորականից բարձր խոսելու մասին:

Քրիստինեն բավականին երիտասարդ աղջիկ էր և գտնվում էր Թին Չելենջի ծրագրում: Նա այստեղ եկավ՝ ունենալով բավականին շատ խնդիրներ, և սկսեց առաջադիմել փոփոխությունների առումով: Մի շաբաթ առավոտ նա իր հանձնարարությունն էր կատարում, երբ ինչ-որ մեկը նրան մի բան ասաց, որը նրան դուր չեկավ: Այն, ինչ սկսվեց որպես վիճաբանություն, արագ տաքացավ: Քրիստինեն այնքան բարկացավ, որ սկսեց ամբողջ ուժով ճչալ:

Նրա ճչոցներն այնքան բարձր էին, որ մարդիկ հարևան շենքից լսում էին ձայնը: Կարծես ինչ-որ մեկին սպանել էին: Տազնապած հարևանները փորձեցին իմանալ, թե ինչ է տեղի ունենում: Երբ նրանք եկան այն տան մոտ, որտեղ Քրիստինեն էր ապրում, ամեն բան արդեն «կարգին» էր: Քրիստինեն նորից հանգիստ շրջում էր, և իրեն այնպես էր պահում, կարծես ոչ մի բան էլ տեղի չէր ունեցել:

5. Վրեժխնդրություն:

«Ես չեմ բարկանում, ես ուղղակի վրեժ եմ լուծում»: Դու այդպիսի մարդ գիտե՞ս: Նրանք խոսքերի պատերազմի մեջ չեն մտնում: Նրանք դիմացինի հետ մարտի չեն բռնվում: Սակայն նրանք մտածում են, թե ինչպես կարող են հատուցել այն մարդուն, ով իրենց վիրավորել է:

Այս վրեժխնդրությունը կարող է գալ մի քանի բույսերի կամ օրերի ընթացքում, կամ անգամ ավելի երկար ժամանակից հետո: Եվ նրանք քեն են պահում տվյալ մարդու հանդեպ այնքան, մինչև կկարողանան հատուցել իրենց հասած վնասի համար:

Վրիժառությունը կարող է գալ կատաղության տեսքով՝ կործանելով ավելի, քան հասցված վնասը: Սրա մի օրինակ է Ա. Թագավորաց 25-րդ գլխում նկարագրված դեպքը: Դավիթն ու իր մարդիկ ամիսներ շարունակ պաշտպանել էին իրենց տարածքի բնակիչներին: Հունձքի ժամանակ էր, և Դավիթն իր մարդկանցից մի քանիսին ուղարկեց Նաբաղի մոտ՝ խնդրելու, որ նա իր շնորհակալությունը հայտնի Դավիթին՝ նրա անասուններին պահպանելու համար:

Սակայն Նաբաղը կոշտ խոսքերից բացի ուրիշ ոչ մի բան չուներ տալու Դավթի ուղարկած մարդկանց, ովքեր եկել էին նվեր խնդրելու: Երբ Դավիթը լսեց, որ իր մարդկանց հանդեպ այդպիսի անհարգալից վերաբերմունք էին ցույց տվել, նրա արձագանքը շատ արագ եղավ: Նա ասաց իր մարդկանց, որ պատրաստվեն գնալ և մարտի բռնվել Նաբաղի հետ: Նա ասաց, որ կանգ չի առնելու, մինչև Նաբաղին ու նրա համար աշխատող բոլոր մարդկանց չսպանի:

Այս վրեժխնդրությունը չափից ավելին է: Սա անգամ «աչքի տեղ աչք» արդարադատության տեսակ չէ: Դավիթը ծրագրում էր սպանել ոչ միայն Նաբաղին, այլ նրա մոտ աշխատող բոլոր տղամարդկանց: Ինչո՞ւ: Քանի որ Նաբաղն անհարգալից էր խոսել իր մարդկանց հետ և հրաժարվել էր նրանց նվեր տալ:

Ի ուրախություն Դավթի՝ Նաբաղի կինը՝ Աբիգեան, եկավ և փորձեց կանգնեցնել նրա վրիժառության ծրագիրը: Դավիթը լսեց նրան և փոխեց իր ծրագիրը: Եթե այդ կինն այդ քայլը չաներ, Դավթի բարկությունը նրանց կտաներ մի կործանիչ ուղով՝ սպանելով անմեղ մարդկանց՝ հանուն վրեժխնդրության:

6. Լռություն:

Ոչ բոլորն են կռվարար կամ աղաղակող: Որոշ մարդիկ իրենց բարկությունն արտահայտում են հանդարտ ձևով՝ լուռ վերաբերմունքով: Եթե նրանց հարցնես՝ «Նեղվա՞՞ծ ես: Ի՞նչ է եղել», նրանք կպատասխանեն՝ «Ոչ մի բան», և չեն շարունակի խոսել քեզ հետ:

Մեկ այլ ձև, որով նրանք արտահայտում են իրենց բարկությունը, դանդաղեցնելն է: Եթե դու այդ անձնավորությանն ասես՝ «Արագացրո՛ւ», նա, հակառակը, ավելի կդանդաղեցնի իր անելիքը:

Այդպիսի անձնավորությունը կարող է անգամ ժպիտ ունենալ իր դեմքին՝ ցանկանալով ասել, որ ամեն բան կարգին է, մինչդեռ նրա ներսում լրիվ ուրիշ պատկեր է: Ներքուստ նա բարկացած է ինչ-որ մեկի վրա ինչ-որ բանի համար: Սակայն կոշտ ու կոպիտ խոսքեր չպրտելու փոխարեն նա լռությամբ է պատասխանում: Արտաքուստ հանգիստ է թվում, իսկ ներքուստ այրվում է բարկությունից: Սակայն դա աներևույթ պատերազմ է, խորամանկ պատերազմ: Նա սկսում է ինչ-որ բաներ անել տվյալ անձնավորության դեմ, սակայն հաճախ՝ ծածուկ ձևով:

Նման դեպքերում այդպիսի անձանց պիտակավորում են որպես «պասիվ ագրեսիվ»: Նրանք պասիվ ու հանգիստ են թվում, սակայն յուրօրինակ ձևով հատուցելու հարցում իրականում բարկացած են:

7. Չսպել:

Ոմանք մտածում են զսպել իրենց բարկությունը և փորձում են այն թաքցնել: Նրանք միգուցե կարծում են, որ բարկությունը ցույց տալը սխալ է, և աշխատում են հանգցնել այն իրենց ներսում: Նրանք մտածում են. «Եթե ես ընդամենը զսպեմ բարկությունս և ծածկեմ այն, ամեն բան կանցնի և ինքնիրեն կկարգավորվի»: Սակայն, իրականում, բարկության հանդեպ նման արձագանքը կարող է ճիշտ այնքան վնաս հասցնել մարդուն, որքան որ կռվելը կամ վիճաբանելը:

Եթե ինչ-որ մեկը քեզ ասի՝ «Ես ընդհանրապես չեմ բարկանում», ի՞նչ միտք է միանգամից առաջանում քո գլխում, եթե ոչ՝ այս. «Ա՛յ քեզ ստախոս: Նա ինքնախաբեության մեջ է»:

Գուցե այդ մարդը ստում է, կամ գուցե նա իր օրինակը համեմատում է այն բանի հետ, թե ինչպես են մյուս մարդիկ արտահայտում իրենց բարկությունը: Նա, տեսնելով, որ մարդիկ նման դեպքերում աղաղակում են, հայեցում ու անիծում, կռվում են ու բղավում, ասում է. «Ես ինձ երբեք նման ձևով չեմ պահում»: Նա իր տրամաբանությունն է օգտագործում՝ արդարանալու համար, որ ինքը երբևէ չի բարկանում:

Սակայն, հնարավոր է, այս մարդն ընդամենը սովորել է իր բարկությունն արտահայտել մեկ այլ ձևով, այսինքն՝ այն ներս գցելով: Նա, հնարավոր է, անգամ չի էլ գիտակցում, որ այդպես է վարվում, չի էլ գիտակցում, որ դա բարկություն է, որ ինչպես է դրա հետ վարվում՝ զսպելով այն: Սակայն բարկությունը ներսում հանգցնելը իրականում կործանիչ մոտեցում է:

8. Բարկությունը շրջել ինքն իր վրա:

Բարկությունը, փոխանակ դրա պատճառը հանդիսացող մարդկանց հանդեպ արտահայտելու, հնարավոր է՝ այն շրջես դեպի քեզ: Դու կարող ես ինքդ քեզ վրա բարկանալ և «ինքնախաբազանվել»: Դու ինքդ քեզ կհայեցես այդքան հիմար լինելու համար: Քո մտքում դու նորից ու նորից կպտտես նույն տեսարանը և յուրաքանչյուր պտույտի հետ ավելի ու ավելի զզվանք և բարկություն կկուտակես ինքդ քո հանդեպ:

Երբ բարկությունդ դեպի քեզ ես ուղղում, դու ինքդ քեզ մի այլ կարգի՝ ավելի մեծ վնաս ես հասցնում, քան այն դեպքում, երբ այն բացահայտ արտահայտում ես մյուսների հանդեպ:

Բարկությունը դեպի քեզ շրջելը կարող է ավելի «ճիշտ» թվալ, որովհետև ամեն բանի համար ինքդ քեզ ես մեղադրում: Դու քեզ մեղադրում ես, որ չափից ավելի թույլ եղար և չպատասխանեցիր: Կամ էլ պարզապես կարող ես հավատալ, որ քո կյանքում տեղի ունեցող ամեն բանի համար միայն դու ես մեղավոր: Կարող են բազմաթիվ պատճառներ լինել, թե ինչու ես դու մտածում, որ ինքդ քո դեմ բարկանալը ճիշտ լուծում է, սակայն, իրականությունն այն է, որ այսպիսի

մոտեցումը ավելի շատ վնաս է հասցնում: Դեպի քեզ ուղղված բարկությունը հարցի լուծում չէ, ինչից դրդված էլ որ դա լինի:

Դեպի ներս շրջված բարկությունը կարող է ինչ-որ տեղ ավելի անվնաս թվալ, սակայն իրականում այն իրենից լուրջ խնդիր է ներկայացնում: Այդ վնասը միայն քո կյանքին չի վերաբերում: Դեպի ներս ուղղված բարկությունը վնասում է նաև այլ մարդկանց: Երբ դու վնասում ես ինքդ քեզ, վերջնական արդյունքում սկսում ես տարբեր ձևերով վնասել նաև ուրիշներին:

Սեփական անձին ուղղված բարկությունը կարող է արտահայտվել ինքն իրեն կտրատելով կամ խեղելով: Կան նաև այլ ուժեղ ազդող բաներ այն մարդկանց կյանքում, ովքեր վերջնական արդյունքում սկսում են իրենք իրենց կտրատել: Դա ավելին է, քան բարկությունը: Այսպիսի վարքագիծը հաճախ գալիս է քառսից ու այնպիսի հանգամանքներից, որոնք իշխում են բռնություններով լի կյանքի վրա:

Բարկությունը սեփական անձի դեմ ուղղելու հետևանքներից մեկն էլ դեպրեսիան է՝ ընկճախոր: Բարկությունը խթանում է այն կարծիքը, որ դու լավը չես: Հիասթափությունը բերում է դեպրեսիայի և բարկության:

9. Հումոր, ծաղրանք:

Հումորը կարող է լինել բարկությունն արտահայտելու ձև: Սակայն այդպիսի հումորը կլինի մեկ այլ անձնավորության հաշվին: Ծիծաղելն այն մարդու վրա, ով քո բարկության թիրախն է, մի ձև է, որով դու քեզ որպես խելոք ես ցույց տալիս, իսկ նրան՝ հիմար:

Հումորի մեկ այլ տարբերակ է կծու հումորը՝ որպես պատասխանելու ձև այն մարդուն, ով քո բարկության թիրախն է դարձել:

Բ. Ի՞նչն է այդքան ուժ տալիս բարկությանն իմ կյանքում:

Բարկությունն ուժեղ զգացմունք է: Այն կարող է սկսվել որպես թույլ սրտնեղություն, սակայն հետո կատաղի բարկությամբ արագ ժայթքել հրաբուխի պես: Ի՞նչն է այդքան ուժ տալիս բարկությանը:

Բարկությունը լիցքավորվում է վախով, վիրավորվածությամբ և հիասթափությամբ կամ հուսահատությամբ:

1. Վախ:

Որոշ մարդիկ կարող են չհամաձայնել, որ վախը որևէ ձևով կապ ունի բարկության հետ: Սակայն վախը նույնպես վառելիք է հանդիսանում բարկության համար, հատկապես՝ տղամարդկանց մոտ: Շատ տղամարդիկ չեն ցանկանում խոստովանել, որ վախ են զգացել այն իրավիճակում, որի մեջ հայտնվել են: Նրանք գուցե անգամ այնքան խորը չեն գիտակցում իրենց զգացմունքները, որպեսզի կարողանան ճշգրիտ տարբերել, որ իրենց զգացողության արմատն իրականում վախն է: Սակայն նրանք հաստատ գիտեն, որ իրենց դուր չի գալիս սովորական իրավիճակը և բարկությամբ են արձագանքում դրան:

Բարկությունը շատ տղամարդկանց համար ծանոթ միջոց է: Իհարկե, նույնը կարելի է ասել նաև շատ կանանց մասին: Նրանք օգտագործում են բարկությունը, որպեսզի հասկացնեն, որ իրենց դուր չի գալիս այն իրավիճակը, որի մեջ հայտնվել են:

2. Վիրավորվածություն:

Սա բարկության շատ տարածված դրդապատճառ է: Հնարավոր է՝ քեզ խորը վիրավորել է ինչ-որ մեկի արարքը, և ինչքան շատ ես դրա մասին մտածում, այնքան շատ ցավ ես դու ապրում:

Եթե այս վիրավորվածության հարցը չլուծվի, այն կդառնա արագ զարգացող քաղցկեղի նման, որ խորը կներաճի քո սրտի մեջ, իսկ վիրավորվածությունը շուտով կվերածվի դառնության: Այդ անձնավորության մասին մտածելն արդեն քեզ կբարկացնի:

Այսպիսի չլուծված վիրավորվածությունների մեկ այլ հետևանք է այն, որ դրանք շուտով կազդեն մյուս մարդկանց հետ մեր փոխհարաբերությունների վրա: Երբ ոմն մեկն ասում կամ անում է մի բան, որը քեզ հիշեցնում է քո անցյալի վիրավորանքը, դու շատ հեշտությամբ կարող ես այդ նոր իրավիճակին արձագանքել բարկությամբ: Հաճախ այդ բարկությունը չափազանց է լինում. փոքր բաները կարող են բարկության մեծ պայթյունի պատճառ դառնալ: Ինչո՞ւ:

Անցյալի չհարթված վիրավորվածությունները շարունակում են զգացմունքային ուռուցք առաջացնել մարդու ներսում: Այս չհարթված վիրավորվածությունները հեշտացնում են անհամաչափ արձագանքելը, երբ ինչ-որ խնդիրներ անհանգստացնում են քեզ: Մի պահ պատկերացրո՛ւ, որ մատդ կտրվել կամ այրվել է: Դա տեղի է ունենում մի վայրկյանում: Սակայն ցավը կարող է մնալ օրեր շարունակ: Երբ այդ մատով ինչ-որ բանի ես դիպչում, շատ ուժեղ ցավ է առաջանում: Եթե քո մատը վնասված չլիներ, ապա նույն հպումը ոչ մի ցավ չէր առաջացնի: Սակայն քանի որ ունես չբուժված կտրվածք կամ այրվածք, նույնիսկ թույլ հպումը ցավի մեծ արձագանք է առաջացնում:

Մեր անցյալից եկող չհարթված վիրավորվածությունները կարող են բարկության ուժգին արձագանք առաջացնել ճիշտ այնպես, ինչպես կտրվածքը կամ այրվածքն են ուժեղ ցավի պատճառ դառնում:

3. Հիասթափություն, հուսահատություն:

Հիասթափությունը վառելիք է հանդիսանում բարկության համար, քանի որ այն հիմնված է չիրականացված փափագների պատճառով առաջացած հուսախափության վրա: Մենք հանգստություն ու խաղաղություն ենք ուզում, սակայն ունենում ենք խնդիրներ, որոնք ոչ մի կերպ չեն ուզում հեռանալ մեզնից: Այս շարունակական սրտնեղությունները, այս չիրականացած ակնկալիքները խորը վրդովմունք են առաջացնում: Երբ մենք այլևս չենք կարողանում դիմանալ, բարկությամբ ենք արձագանքում:

Այս հիասթափությունը միշտ չէ, որ կապված է ուրիշ մարդկանց հետ, այն հեշտությամբ կարող է ուղղված լինել սեփական անձի դեմ: Դու կարող ես հիասթափվել, որ չկարողացար ինչ-որ խնդիր լուծել, հիասթափվել սեփական ձախողումների պատճառով, որ չկարողացար հասնել քո նպատակին:

4. Բարկությունն իշխո՞ղ է քո կյանքում:

Անկախ նրանից, թե ինչն է քո բարկության համար վառելիք հանդիսանում՝ վախը, վիրավորվածությունը, հիասթափությունը կամ որևէ այլ պատճառ, մի բան պարզ է. բարկությունն ուժեղ զգացմունք է, որը եթե չսովորես ճիշտ ձևով կառավարել, այն բազմաթիվ ավերածություններ կբերի քո կյանքում:

Բարկությունը քո կյանքում նման է իշխող մեկի: Այս զգացմունքն այնքան ուժեղ է, որ իր շուրջն է հավաքում քո սրտում ու մտքում եղած ամեն բան և ուզում է կառավարել քեզ: Մի երիտասարդ այսպես էր նկարագրում դա. «Ես այնքան հուսահատված ու նեղված էի, որ բարկանալուց բացի ուրիշ ոչ մի տարբերակ չէի տեսնում»:

Երբ դու թույլ տաս, որ քո բարկությունը կառավարի քեզ, այն կդառնա իշխող մեկը և կվերահսկի քո մտքերը, զգացմունքները, բառերն ու գործողությունները:

Աստված լուծում ունի քո բարկության խնդրի համար: Մենք կուսումնասիրենք այդ լուծումներն այս դասի մնացած հատվածում:

Գ. Ինչպե՞ս է կարողացել բարկությունն այդքան տեղ գրավել իմ կյանքում:

Շատ հեշտ է սեփական բարկության խնդիրները բարդել ուրիշ մարդկանց ձախողումների վրա, օրինակ՝ նրանք սեր ցույց չտվեցին, նրանք վիրավորեցին քեզ, նրանք դավաճանեցին քեզ, նրանք արհամարհեցին քեզ: Շատերը՝ թե՛ երիտասարդ, թե՛ ծեր, իրո՛ք, վատ վերաբերմունք են ստացել մարդկանցից: Նրանք պատճառ ունեն բարկանալու այն մարդկանց վրա, ովքեր այդքան ցավ են պատճառել իրենց:

Սակայն սա դեռևս սպառիչ պատասխան չէ այն հարցին, թե ինչպե՞ս է բարկությունն այդքան տեղ գրավել քո կյանքում:

1. Դու սովորել ես քո բարկությունն օգտագործել:

Իրականում դու քո բարկությունը սովորել ես օգտագործել՝ նայելով այլ մարդկանց: Քո ծնված օրվանից ի վեր քո շրջապատի մարդիկ ազդեցություն են թողնում քեզ վրա. որոշ դեպքերում՝ լավ, իսկ երբեմն էլ՝ հակառակը: Հավանական է՝ քո ծնողները դրական օրինակ են եղել քեզ համար՝ բարկությունը ճիշտ կառավարելու իմաստով, և թույլ չեն տվել, որ այն կործանիչ ուժ դառնա իրենց կյանքում:

Սակայն շատ հաճախ մենք տեսնում ենք, որ բարկությունն օգտագործվում է բացասական ձևով, այն է՝ անկառավարելի բարկություն, բարկություն՝ օգտագործված որպես զենք՝ ցավեցնելու մյուսներին: Այս բացասական օրինակները, հնարավոր է, խորը հետք են թողել քո կյանքում դեռ այն ժամանակ, երբ դու նույնիսկ ի վիճակի չէիր խոսելու կամ հասկանալու այն վնասը, որ բարկության առիթով հասնում էր քեզ:

Այսօր շատերս բարկությունն օգտագործում ենք՝ առանց նույնիսկ մտածելու այդ մասին: Բարկությունն այնքան խորը տեղ է գրավում մեր կյանքում, որ այն ակնթարթորեն է երևան գալիս: Հեշտ է ինքդ քեզ համոզելը. «Դեհ, ես այսպիսին եմ. ես միշտ էլ տաքարյուն եմ եղել»:

Այսօր շատերը չեն կարողանում կառավարել իրենց բարկությունը, բարկությունն է նրանց կառավարում: Մեղմի՛ր համապատասխան կոճակը, և նրանք վայրկենապես կարձագանքեն բարկությամբ: Մենք բարկությամբ արձագանքում ենք՝ նույնիսկ չմտածելով այդ մասին:

Ճշմարտությունն այն է, որ տարիների ընթացքում մենք մի շարք որոշումներ ենք կայացրել. մենք որոշել ենք ընդունել բարկությունը՝ չմտածելով մեր կյանքում դրա կործանիչ գործողության մասին: Մենք այն օգտագործել ենք որպես զենք՝ կարծելով, որ մենք իրավունք ունենք բարկանալու: Մենք տեսել ենք դրա ուժը, իսկ մենք ուժ սիրում ենք:

2. Դու պետք է պատասխանատվություն ստանձնես քո բարկության համար:

Սույն գլխի սկզբում մենք դիտարկեցինք մի քանի տարբեր ձևեր, թե ինչպես կարող են մարդիկ արտահայտել իրենց բարկությունը: Մենք նաև նկատեցինք, թե ինչքան հզոր կարող է լինել այս զգացմունքը մեր կյանքում: Ուրեմն, ո՞րն է քո անկեղծ պատասխանն այս հարցին.

Բարկությունը խնդի՞ր է քո կյանքում:

Մեզնից ոմանց համար ամենամեծ դժվարություններից մեկն այն է, որ չենք կարողանում խոստովանել, երբ խնդիր ունենք: Բայց անկախ նրանից՝ մե՞ծ է քո խնդիրը բարկության հետ, փո՞քր է քո խնդիրը բարկության հետ, թե՞ ընդհանրապես խնդիր չունես, դու պետք է սկսես այստեղից. պետք է պատասխանատվություն ստանձնես քո բարկության համար: Մարդիկ չեն, որ քեզ «բարկացնում են»: Այդ դո՛ւ ես որոշում բարկանալ: Դա քո՛ բարկությունն է:

Սա մի մեծ քայլ է սովորելու համար, թե ինչպես օգտագործես քո բարկությունն Աստծուն հաճելի ձևով: Ամեն օր դու պետք է ինքդ քեզ ասես. «Ես պետք է ինձ վրա վերցնեմ իմ բարկության պատասխանատվությունը»:

Անկախ այն բանից, թե դու սրտնեղված ես, նյարդայնացած, հիասթափված, զզվանքով լցված, բարկացած, լցված ատելությամբ, կամ թե պայթում ես զայրույթից, անկախ այն բանից, թե դա մի փոքրիկ բան է, կամ ահռելի երևույթ քո կյանքում, դու, ամեն դեպքում, պետք է ասես. «Ես պարտավոր եմ պատասխանատվություն ստանձնել իմ բարկության համար»:

3. Բարկությունը կարող է կախվածություն դառնալ:

Մի երիտասարդ, ով նախքան Թին Չելենջ գալը թմրամոլ էր եղել, այսպես էր ասում. «Երբ ես չէի կարողանում թմրանյութ ձեռք բերել, բարկությունն էր բավարարում իմ այդ պահանջը: Ես հաճույք էի զգում բարկությունից և բարկությունն օգտագործում էի մյուսներին ցավեցնելու համար: Դա տիրում էր ինձ, և ես ինձ լավ էի զգում»:

Բարկությունն էներգիայով լցված զգացմունք է: Այն կարող է ադրենալին արձակել քո ուղեղի մեջ և քեզ հաճույքի զգացողություն տալ: Որոշ մարդկանց համար բարկությունը դառնում է զգացմունքային հաճույքի ուղի կամ միջոց: Երբ տվյալ անձը լրիվ ազատություն է տալիս իր բարկությանը, այն նրան զգացմունքային ուժի զգացողություն է հաղորդում:

Բարկությունը կարող է այնքան ուժեղ դառնալ, որ թվա թե՛ իր մեջ կյանք ունի: Այն կսկսի վերահսկել մեր կյանքը՝ ինքը հսկողության տակ լինելու փոխարեն: Բարկությունը կարող է այնքան թունավոր լինել, որ ընդունակ կլինի ոչնչացնել ամեն բան. հատկապես՝ մարդկանց հետ ունեցած փոխհարաբերությունները:

Եզրակացություն

Ուրեմն ինչպե՞ս կարող ես այս ուժեղ զգացմունքը դնել քո կյանքում իր ճիշտ տեղը: Իրական փոփոխության հույս կա՞ : Իսկ փոփոխության կարիք կա՞ : Նախքան այս հարցերին պատասխանելը՝ մի պահ մտածի՛ր հետևյալ հարցի շուրջ. եթե Հիսուսը հենց հիմա այստեղ լիներ, ինչպե՞ս Նա կպատասխաներ քո հարցին. «Կարիք կա՞, որ (այստեղ գրի՛ր քո անունը)-ը փոխի բարկությունն օգտագործելու իր ձևը»: Ի՞նչ կասեր Հիսուսը քո վերաբերյալ: Ի՞նչ կասեր Հիսուսը. ինչպիսի՞նք և ինչքա՞ն փոփոխություն անելու կարիք ունես դու քո կյանքում՝ բարկությունն օգտագործելու հարցում:

Եթե դու պատրաստվում ես բարկության հետ կապված ինչ-որ փոփոխություններ անել քո կյանքում, ուրեմն պետք է սկսես քո բարկության համար պատասխանատվություն ստանձնել հենց այսօր: «Ես եմ որոշել օգտագործել իմ բարկությունը»: Եվ եթե անկեղծ լինենք, մեզնից շատերը կանգնում են այն իրականության առջև, որ բազմաթիվ վատ որոշումներ են կայացնում՝ բարկությունն օգտագործելիս: Հետևանքն այն է, որ բարկությունը կործանիչ ուժ է դարձել մեր կյանքում:

Գլուխ 2.

Ինչպե՞ս կարող եմ կոտրել բարկության կործանիչ ուժն իմ կյանքում

Այս գլխի վերնագիրը մի կարևոր հարց է տալիս, որի մեջ մի քանի կարևոր բաներ կան ներառված: Առաջինը. այս հարցը ենթադրում է, որ բարկությունը կործանիչ ազդեցություն ունի իմ կյանքի վրա: Պարզ է, որ որոշ մարդիկ բարկության հետ կապված ավելի լուրջ խնդիր ունեն, քան մյուսները. ոմանք անգամ մարդ են սպանել բարկության պատճառով: Շատ հեշտ է ընկնել ուրիշների հետ համեմատվելու թակարդը և եզրակացնել, որ ես ավելի լավն եմ, քան մյուսը, քանի որ այդ մյուսը, իրոք, լուրջ խնդիր ունի բարկության հետ կապված: Իսկ ես բարկության հետ կապված խնդիր չունեմ:

Սակայն երբ դու անկեղծ հայացք ես գցում քո կյանքին, տեսնո՞ւմ ես արդյոք բարկության կործանիչ ուժը քո անցյալում: Ինչպե՞ս կպատասխանեին այս հարցին քո ամենամտերիմ մարդիկ:

Այս գլխի վերնագիրը մեկ այլ ներկառուցված ենթադրություն էլ ունի, այն, որ դու իրականում ուզո՞ւմ ես սովորել՝ ինչպես հաղթահարել քո բարկության կործանիչ ուժը: Միայն դո՞ւ կարող ես որոշել, թե ինչքան կարևոր է այս հարցը քո կյանքում:

Ա. «Կախարդական փայտիկի» լուծումներ չկան:

Երբ հարցը վերաբերվում է բարկության խնդրի լուծմանը, չկան «կախարդական փայտիկի» լուծումներ, երբ դու կարող ես մի պարզ աղոթք անել և «հոպ». քո բարկության խնդիրն անհետացավ: Կախարդական փայտիկներ գոյություն ունեն միայն հեքիաթներում:

Իրական կյանքում, որտեղ դու ապրում ես, վճռականություն, տքնաջան աշխատանք և որոշակի ժամանակ կպահանջվի, որպեսզի իրական լուծումներ գտնես քո բարկության համար: Աստվածաշնչում կան բազմաթիվ գործնական խորհուրդներ՝ միտված բարկությանը լուծում տալուն: Նաև հասուն քրիստոնյաները կարող են քեզ օգնել այս գործընթացում: Մի՛ վհատվիր՝ նայելով

սպասվող աշխատանքի չափերին: Դրա փոխարեն նայի՛ր Աստծուն, Ով պատրաստ է օգնել՝ քեզ հանդիպած ցանկացած խնդրի դեպքում:

Մի՛ խնդիր Աստծուն՝ հեռացնել քեզնից բարկանալու ունակությունը: Նա դա քեզնից չի հեռացնի ճիշտ այնպես, ինչպես չէր հեռացնի քո ձեռքը, եթե դու գողանալու հետ կապված խնդիր ունենայիր: Նա քեզ ստեղծել է բարկանալու ունակությամբ, որը երբ դու սովորես օգտագործել Աստծուն հաճելի ձևով, այն այլևս կործանիչ չի լինի քո կյանքի համար, այլ կդառնա դրական ուժ:

Բ. Սկսի՛ր վերջից:

Եթե դու ուզում ես սովորել՝ ինչպես հաղթահարել բարկության կործանիչ ուժը քո կյանքում, լավ կլինի՝ սկսես վերջից: Ո՞ւր ես ուզում հասնել, երբ վերջնականապես լուծած կլինես բարկության խնդիրը: Ինչպիսի՞ն էս ուզում, որ լինի քո կյանքը:

Ավելի կարևոր է, թե Աստված ուր է ուզում, որ դու հասնես: Ինչպիսի՞ն է Աստված կամենում, որ քո կյանքը լինի, երբ դու օգտագործես բարկությունն այնպես, ինչպես Նա է ուզում:

Շատ օգտակար է սկսել վերջից, որպեսզի դու նպատակակետ ունենաս քեզ համար: Այդ ժամանակ կկարողանաս ժամանակի ընթացքում քայլեր անել՝ աչքդ չկտրելով քո դրած նպատակակետից:

1. Ո՞ւր ես ուզում հասնել դու:

Մի քանի բոլոր՝ հատկացրու և պատկերացրո՛ւ քո ապագան: Ինչպիսի՞ն կլինի քո կյանքը, երբ դու բարկության հետ կապված խնդիր չունենաս: Որքանո՞վ կտարբերվի քո զգացողությունն ու վարքը նախկինից, եթե դու այլևս թույլ չտաս քո բարկությանը՝ կործանիչ ուժ լինել քո կյանքում: Ինչպե՞ս դա կազդի ընտանիքիդ և շրջապատի մարդկանց հետ քո փոխհարաբերությունների վրա:

Մեզնից ոմանց համար սա կարող է շփոթեցուցիչ լինել: Դու կարող ես մտածել. «Ցանկացած մարդ, ում ես գիտեմ, բարկության հետ կապված խնդիր ունի: Իսկ եթե ինչ-որ մեկն ասում է, որ ինքը բարկության հետ կապված խնդիր չունի, ապա նա կամ ստում է, կամ էլ խորը ինքնախաբեության մեջ է»:

Ճշմարտությունն այն է, որ կա՛ն մարդիկ, ովքեր սովորել են վերահսկել իրենց բարկությունն այնպես, որ այն այլևս կործանիչ ուժ չէ նրանց կյանքում: Նրանք սովորել են այն օգտագործել դրական կերպով:

Մի կարևոր բան, որը քեզ կօգնի իմանալ, թե ինչպիսին կլինի քո ապագան, դա այս հարցի վերաբերյալ Աստծո՞ւ տված խոստումները բացահայտելն է, իսկ հետո այդ խոստումների վրա կանգնելը:

2. Ո՞ւր է Աստված ուզում, որ դու հասնես:

Աստված քեզ չի ստեղծել, որ լինես քո բարկության ստրուկը: Նա չի ուզում, որ բարկությունն ավերածություն բերի քո կյանքում: Ընդհակառակը, Նա քեզ ստեղծել է այն զգացմունքով, որով հնարավորինս կարողանաս վայելել կյանքի լիությունը, և բարկությունն այդ գեղեցիկ ստեղծագործության մի մասն է:

Իրականում քեզ հանդիպող խնդիրն այս է. ինչպե՞ս կարող եմ բարկությունն օգտագործել Աստծուն հաճելի ձևով: Սա է այն տեղը, ուր Աստված ուզում է, որ դու հասնես:

Շատ հեշտ է վերևի պարբերությունը կարդալ և ասել. «Լավ, դա էլ հենց իմ նպատակն է»: Սակայն հասնել այնտեղ, որտեղ դու կկարողանաս քո բարկությունն օգտագործել Աստծուն հաճելի ձևով, ժամանակ է պահանջում: Միգուցե դու գայթակղություն ունենաս ասելու. «Մոռացի՛ր դա: Ես երբեք կատարյալ չեմ դառնա»:

Բայց սա կոչ չէ՝ կատարյալ լինելու: Սա կոչ է՝ ժամանակի ընթացքում քայլեր անելու դեպի նպատակակետը, այն է՝ դառնալ Աստծո ուզած անձնավորությունը: Երբ դու հասնես այդ նպատակին, անկախ նրանից, թե ինչքան դա կտևի, դու կտեսնես, որ կյանքը շատ ավելի իմաստավոր է: Դու կկարողանաս հետ նայել քո անցյալ կյանքին և ասել. «Փա՛ռք Աստծուն: Ես այլևս այն չեմ, ինչ նախկինում էի: Ես, իրո՛ք, աճել եմ դրական իմաստով»:

Այդտեղ հասնելու համար դու Աստծո կարիքն ունես, իսկ Նա պատրաստ է քեզ օգնել: Դու նաև այն մարդկանց օգնության կարիքը կունենաս, ովքեր շատ ավելի վաղուց են անցել այն ուղով, որով դու ես ուզում գնալ:

3. Որտե՞ղ ես դու այսօր:

Հիմա, երբ արդեն գիտես, թե ուր ես ուզում հասնել, անհրաժեշտ է, որ մոտիկից նայես ինքդ քեզ և տեսնես, թե որտեղ ես դու այսօր: Ինչպե՞ս ես դու ներկայումս օգտագործում քո բարկությունը: Բարկության հետ կապված քո խնդիրները հիմնականում կապ ունեն մարդկանց հետ, թե՛ դու առավելապես բարկանում ես ինքդ քեզ վրա: Թե՛ Աստծո: Կամ գուցե դու բարկանում ես իրերի վրա, օրինակ՝ քո համակարգչի:

Մեկ այլ հանգամանք, որ սերտորեն կապված է այս հարցի հետ, քո բարկության համար պատասխանատվություն ստանձնելն է: Ճիշտ չէ այսպես ասել. «Եթե դուք դադարեք ինձ բարկացնել, իմ կյանքը հրաշալի կլինի»: Եթե անգամ քո շրջապատում բոլորը կատարյալ լինեին և ոչ մի սխալ բան չանեին, քո բարկության խնդիրը դրանից չէր փոխվի: Դու կշարունակեիր մնալ դու:

Քո շրջապատի բոլոր մարդիկ ընդամենը բացահայտում են քո բարկության խնդիրը: Երբ նրանք մի բան են անում, որը քո կողմից բարկությամբ պատասխանելու պատճառ է հանդիսանում, ապա խնդիրը նրանք չեն. նրանք

ընդամենը ի հայտ են բերում քո՝ խնդիրը: Մա չի նշանակում, որ նրանք ինչ անում են, լավ են անում: Նրանց գործողությունները, հնարավոր է, չար են եղել, և շատ վատ են վարվել քո հանդեպ: Մակայն, անկախ ամեն ինչից, դու պետք է պատասխանատվություն վերցնես քո «սեփական» բարկության համար:

Քեզ համար, հավանաբար, շատ դժվար կլինի ճշգրիտ կերպով ասել, թե որտեղ ես դու այս պահին գտնվում՝ քո բարկության խնդրի առումով: Քեզ կարող է օգտակար լինել քո մտերիմներին հարցնելը, թե ինչ են նրանք մտածում քո բարկության խնդրի վերաբերյալ: Պետք է կողմնորոշվես, թե որտեղ ես դու այսօր, որպեսզի կարողանաս քայլեր անել ճիշտ ուղղությամբ. աճել և դառնալ այնպիսի անձնավորություն, ինչպիսին Աստված է ուզում, որ լինես:

4. Քայլ առաջին. դու դարձել լ ես ճշմարիտ քրիստոնյա:

Բարկության խնդրի հաղթահարումն այնպիսի ճակատամարտ չէ, որը դու կարողանաս հաղթել սեփական ուժերով: Դու կարիք ունես Աստծո օգնության, իսկ Նա պատրաստ է քեզ օգնել: Եթե ուզում ես հաղթահարել բարկության կործանիչ ուժը քո կյանքում, ուրեմն պետք է ամուր հիմք ունենաս այս աճման գործընթացը սկսելու համար:

Եթե դու քո կյանքը չես հանձնել Հիսուսին և խնդրել Նրան՝ դառնալ քո Փրկիչն ու կյանքի Առաջնորդը, ուրեմն հիմա է ժամանակը: Մտնելով այս նոր կյանքի մեջ, որ Հիսուսն է պատրաստել քեզ համար, դու կկարողանաս լուծել քո խնդիրները, քանի որ Նա խոստանում է քեզ տալ հարկ եղած գործությունը՝ դեմ կանգնելու ցանկացած դժվարության, որ երբևէ կարող է հանդիպել քեզ: Մակայն Աստծո այս խոստումը նրանց համար է, ովքեր Նրա հետևորդներն են: Եթե դու դեռ ճշմարիտ քրիստոնյա չես դարձել, ապա փորձել սեփական ուժերով լուծել քո բարկության խնդիրը՝ կարող է շատ դժվար լինել, եթե ոչ՝ անհնարին: Աստված կամենում է օգնել քեզ, սակայն դու պետք է պատրաստակամ լինես՝ ընդունելու Նրա օգնությունն Իր պայմաններով:

Դու չես կարող պարզապես Նրան հանձնել քո կյանքի մեղքով լցված հատվածները, որտեղ լուրջ օգնության կարիք ունես, ու ասել. «Աստվա՛ծ, ես Քո օգնության կարիքն ունեմ իմ կյանքի այս ասպարեզներում, սակայն ինձ մի՛ ասա, թե ինչ անեմ իմ կյանքի մնացած հատվածներում»: Քո ամբողջ կյանքը Հիսուսին տալը լավագույն որոշումն է, որ դու կարող ես երբևէ ընդունել: Դա ընտրության՝ «ամբողջը կամ ոչինչ», տարբերակ է: Կամ դու թույլ ես տալիս Հիսուսին՝ լինել քո ամբողջ կյանքի Առաջնորդը, կամ էլ Նա Առաջնորդ չի լինի: Ճիշտ այնպես, ինչպես կիրը չի կարող «կիսով չափ հղի» լինել, այնպես էլ դու չես կարող կիսով չափ նվիրվել:

Այսպիսով, եթե դու դարձել ես ճշմարիտ քրիստոնյա, Հիսուսը պատրաստ է քեզ օգնել քո բարկության խնդրի հարցում: Մակայն միայն այն պատճառով, որ դու քրիստոնյա ես, դեռ չի նշանակում, որ Նա ինքնաբերաբար կհեռացնի քո

բարկության խնդիրը: Միայն այն պատճառով, որ երկու հոգի ամուսնացել են, դեռ չի նշանակում, որ կինն ինքնաբերաբար կհղիանա:

Շատ կան գրքեր բարկության և այն կառավարելու մասին: Այդ գրքերը բազմաթիվ լավ խորհուրդներ են տալիս, թե ինչպես դու կարող ես փոխվել: Այս դասընթացի մնացած մասում մենք կքննարկենք ընդամենը մի քանի ռազմավարություններ առ այն, թե ինչպես կարող ես կոտրել բարկության կործանիչ ուժը քո կյանքում:

Գ. Ինչքանով են իմ անձնական իրավունքները կապված իմ բարկության հետ:

Մենք հիմա պատրաստվում ենք քննարկել քո կյանքի ամենադժվարին թեմաներից մեկը, որը կապ ունի բարկության կործանիչ ուժի հետ: Այդ թեման քո «անձնական իրավունքներն» են: Եթե դու հասկանաս, թե ինչպես են քո անձնական իրավունքները լիցքավորում քո բարկությունը, և եթե քո անձնական իրավունքները հանձնես Աստծուն, դու դրանով կոչնչացնես բարկության ամենաուժեղ արմատը քո կյանքում: Մա ակնթարթորեն չի լուծի քո բարկության խնդիրը, սակայն ելակետային կդառնա քո կյանքում այն հզոր փոփոխության համար, ինչը վերաբերում է քո բարկությանը:

1. Ի՞նչ են անձնական իրավունքները:

Անձնական իրավունքները կանոններ են, որոնք մենք ստեղծել ենք մեր կյանքի համար: Այս կանոններից շատերը սահմանում են, թե ինչպես մարդիկ պետք է, կամ չպետք է վերաբերվեն մեր հանդեպ կյանքի տարբեր իրավիճակներում: Ահա անձնական իրավունքի մի քանի օրինակներ.

- Դուք իրավունք չունեք անհարգալից լինել իմ հանդեպ:
- Դուք պետք է միշտ բարեհաճ լինեք ինձ հետ խոսելիս:
- Դուք չպետք է ինձ ընդհատեք, երբ ես խոսում եմ:
- Դուք պետք է անեք այն, ինչ ես ձեզ ասում եմ:

Անձնական իրավունքը կանոն է, որը ես ստեղծել եմ ինձ համար և ակնկալում եմ, որ մարդիկ ենթարկվեն դրան:

Անձնական իրավունքները սովորաբար կենտրոնանում են հետևյալ ձևակերպումներից մեկի կամ մի քանիսի վրա.

1. Մի բան է, որը պատկանում է ինչ-որ մարդու:
2. Մի բան է, որը մարդը կարող է իրավական հիմքով ասել, որ իրենն է:
3. Մի բան է, որի հանդեպ մարդն ունի սեփականության իրավունք:
4. Ազատություն է՝ ինչ-որ բան անելու:
5. Մի բան է, որը դու իրավունք ունես անելու:

- Դուք չպետք է մեղադրեք ինձ սխալ բան անելու համար:
- Դուք չպետք է վերցնեք իմ իրերն առանց նախապես թույլտվություն խնդրելու:
- Դուք չպետք է արհամարհեք ինձ:
- Դուք չպետք է բարկանաք ինձ վրա:
- Ես իրավունք ունեմ հագնելու այն, ինչ ցանկանամ:
- Իմ համակարգիչը պետք է անի այն, ինչ ես նրան ասեմ, և՛ իսկույն:
- Ես իրավունք ունեմ լսելու ցանկացած երաժշտություն, որը ես ուզում եմ:
- Ես իրավունք ունեմ իմ ազատ կամ անձնական ժամանակն ունենալ:



Կանոնների այս ցանկով կարելի է էջեր լցնել: Չեմ կարծում, որ մեզնից որևէ մեկը երբևէ գրել է այս անձնական կանոնները և տվել նրանց, ովքեր իր հետ շփվում են: Սակայն մենք այնպես ենք վարվում, կարծես սրանք «կյանքի կանոններ» են, հատկապես՝ մեր կյանքի: Մենք նայում ենք այդ կանոններին ու ասում ենք. «Ես իրավունք ունեմ ակնկալելու, որ ինձ հետ այս ձևով վարվեն»:

Հիմա լավ ժամանակ է լրացնելու համար քո՝ Ուսուցման ուղեցույց, Նախագիծ 2-րդը՝ «Իմ անձնական իրավունքները»: Այս նախագիծը մի շարք ասպարեզներ է ներկայացնում քո կյանքում, որտեղ դու, հնարավոր է, ունենաս անձնական իրավունքներ՝ կանոններ քո կյանքի համար, որոնք ակնկալում ես, որ մարդիկ կատարեն: Մտածի՛ր այն հանգամանքների մասին, որոնք վրդովեցնում, հուսահատեցնում ու բարկացնում են քեզ, իսկ հետո փորձի՛ր կողմնորոշվել, թե որոնք են այդ զգացմունքների հետևում եղած անձնական իրավունքներդ:

Օրինակ, վերցրո՛ւ հագուստի բնագավառը: Քո հագուստի հետ կապված ի՞նչ տեսակի իրավիճակներ են առիթ դառնում, որ բարկանաս: Գուցե քո ընկերներն են, որոնք առանց հարցնելու վերցնում են քո հագուստները: Իսկ միգուցե դա մի մարդու պատճառով է, որը դիտմամբ կեղտոտում է քո հագուստը՝ ցեխոտ ձեռքերը քո շորի վրա մաքրելով:

Այս իրավիճակներից ամեն մեկը կարող է ի հայտ բերել մի «կանոն», որին, դու ակնկալում ես, որ մարդիկ պիտի հետևեն.

(1) Դու պետք է հարցնես և հետո վերցնես իմ հագուստը:

(2) Դու իրավունք չունես քո կեղտոտ ձեռքերը մաքրել իմ շորի վրա:

Եթե դու դեռ չես պատկերացնում, թե քո որ անձնական իրավունքն է խախտվել, ապա հնարավոր է, որ կարիք ունենաս մի վստահելի ընկերոջ կամ խորհրդատուի, որպեսզի նա օգնի քեզ այդ բոլոր դեպքերը մշակելու և կողմնորոշվելու համար, թե առանձնապես որ անձնական իրավունքների հետ դրանք կապ ունեն:

Ինչո՞ւ ես պետք է իմ անձնական իրավունքները տամ Աստծուն.

1. Քանի որ Աստված սիրում է ինձ:

Աստված բարի է: Նրա ճանապարհները կատարյալ են: Նա սխալներ չի անում: Նրա սերը քո հանդեպ ավելի մեծ է, քան որևէ մեկի սերը քո հանդեպ: Եթե դու համոզված ես, որ Աստված սիրում է քեզ, ուրեմն կարող ես վստահել Նրան և քո անձնական իրավունքները տալ Նրան: Մաղմոս 34:8:

2. Ցույց տալու համար Աստծուն, որ ես սիրում եմ Նրան:

Աստվածաշնչի ամենամեծ պատվիրանը մեզ ասում է, որ սիրենք Աստծուն մեր ողջ սրտով, անձով, մտքով ու ուժով (Մարկոս 12:30): Այդ սերն Աստծուն ցույց տալու ձևերից մեկը քո անձնական իրավունքները նրան տալն է: Դա որոշում է, որը դու ես կայացնում:

3. Անձնական իրավունքները կապ ունեն սեփականության իրավունքի հետ:

Երբ դու դառնում ես ճշմարիտ քրիստոնյա, Աստված դառնում է քո կյանքի սեփականատերը: Նա է հիմա գլխավորը: Քանի որ Նա սեփականատերն է, դու պետք է քո անձնական իրավունքները տաս Նրան: Ա Կորնթացիներին 6:19բ-20, Հռոմեացիներին 12:1:

4. Աստված իմ կյանքի Առաջնորդն է:

Մեր երկրում օրենքներն ընդունվում են իշխանություն ունեցող մարդկանց կողմից: Երբ դառնում ես ճշմարիտ քրիստոնյա, դու պետք է Աստծուն թույլ տաս՝ դառնալ քո վերջնական հեղինակությունը: Նա գիտի, թե որն է քեզ համար լավագույնը: Մատթեոս 11:28-30:

5. Ուրեմն ես այլևս չեմ բարկանա:

Մենք բարկանում ենք, երբ մարդիկ խախտում են մեր անձնական իրավունքները: Եթե այդ իրավունքները տաս Աստծուն, դու այլևս կարիք չես ունենա մարդկանց ստիպել՝ հնազանդվել քո կանոններին: Աստված Ինքը հոգ կտանի քեզ համար: Մաղմոս 37:8:

2. Ինչպե՞ս են իմ անձնական իրավունքները սնում իմ բարկությունը:

Մենք օգտագործում ենք բարկությունը՝ որպես հակազդեցություն, երբ մարդիկ ոտնահարում են մեր անձնական իրավունքները: Մենք ներքուստ ասում ենք. «Նրանք չպետք է այդպես վարվեին ինձ հետ: Ես թույլ չեմ տա, որ նրանք հենց

այնպես ոտնահարեն իմ կանոնները՝ իմ կյանքը»: Եվ այդ պատճառով մենք բարկանում ենք, քանի որ նրանք չեն հարգել մեր անձնական իրավունքները:

Ստեփանն իր ընկերներին պատմում էր, թե ինչպես էր վերջերս ահավոր բարկացել: Նա ասում էր. «Թեև այդ հարևանս բարկացած էր, Բայց ես ինձ պահում էի, քանի դեռ նա չսկսեց հայհոյել իմ կնոջը: Այդ ժամանակ ես ինձ կորցրի ու բարկությունս պայթեց»:

Ուրեմն, ի՞նչ անձնական իրավունք ունեւ Ստեփանը, որը խթանեց նրա բարկության պոթելումը. «Ոչ ոք իրավունք չունի հայհոյել իմ կնոջն ու անհարգալից խոսել նրա մասին»: Երբ Ստեփանի հարևանը խախտել էր նրա դրած կանոնը, Ստեփանը բարկացել էր: Նա, բնականաբար, խոսակցությունը չէր սկսել այսպես. «Արի՛ փորձենք լուծել այս խնդիրը: Բայց ես մի կանոն ունեմ, որը դու չես կարող խախտել. դու չես կարող հայհոյել իմ կնոջը և անհարգալից խոսել նրա հասցեին»:

Բայց և այնպես, երբ Ստեփանի բարկությունը բորբոքվեց, դա դրդված էր այն գիտակցությունից, որ նրա հարևանը ոտնահարել էր իր կանոնը՝ իր անձնական իրավունքը, և Ստեփանը չէր պատրաստվում նրան թույլ տալ՝ դա անպատիժ անել:

Քո անձնական իրավունքները կարող են կենտրոնանալ մեծ բաների, կամ փոքր բաների վրա: Դրանք միշտ չէ, որ բոլոր մարդկանց համար նույնն են: Քո մտերիմ ընկերը, հնարավոր է, մի կոշտ խոսք ասի, ու դու կարողանաս այն տանել: Բայց եթե մեկ ուրիշն ասի նույն բանը, քո բարկությունը կբորբոքվի. «Նա իրավունք չունի ինձ նման բան ասել, առավել ևս՝ իմ ընկերների ներկայությամբ»:

Հիմնական ճշմարտությունը, որը դու այստեղ պետք է տեսնես, այն է, որ քո անձնական իրավունքները դրդում են քեզ բարկության, և այդ բարկությունը, սովորաբար, կործանիչ է:

Մեկ այլ ճշմարտություն, որը դու պետք է տեսնես, այն է, որ Աստված քեզ չի ասել, որ քո սեփական կանոնները սահմանես քո կյանքի համար, որպեսզի փորձես այն ապրել քո անձնական իրավունքների հիման վրա: Ահա այստեղ է իրական ճշմարտությունը. քո դրած անձնական իրավունքները հաճախ հակասում են այն բանին, թե ինչ է Աստված ուզում, որ դու անես:

Եթե դու որոշում ես հետևել Հիսուսին, ուրեմն պետք է սովորես հնազանդվել քո կյանքի համար սահմանած Նրա կանոններին:

3. Ինչպե՞ս կարող եմ իմ անձնական իրավունքները տալ Աստծուն:

Ինչպես մենք այս բաժնի սկզբում ասացինք, մեր անձնական իրավունքները արմատական խնդիրներ են հանդիսանում մեր կյանքում բարկության կործանարար ուժի համար: Եթե ուզում ես իրական փոփոխություններ տեսնել քո

կյանքում, որտեղ դու կկարողանաս հաղթահարել այս տեսակի կործանիչ բարկությունը, ուրեմն պետք է քո անձնական իրավունքները հանձնես Աստծուն:

Այս անձնական իրավունքները նման են մոլախոտի հիմնական արմատին, որ խորը գնում է հողի մեջ և բույսին ապահովում է առատ սնունդով ու ուժով՝ ցանկացած դժվարության դեմ կանգնելու համար: Եթե դու պոկես այդ մոլախոտի ընդամենը տերևները, պարզապես նոր տերևներ կաճեն:

Եթե ուզում ես ոչնչացնել այդ մոլախոտը, դու պետք է կտրես հիմնական արմատը՝ դրանով իսկ կտրելով նրան ջրի ու սննդի աղբյուրից:

Եթե ուզում ես ոչնչացնել բարկության կործանիչ ուժը, դու պետք է քո անձնական իրավունքները հանձնես Աստծուն: Իսկ դա կարող է հեշտ չլինել: Հարցը սրանում է. ինչքա՞ն խորությամբ ես դու փափագում փոխվել: Դու զզվել ու հոգնել էլ ես այն բանից, թե ինչ խառնաշփոթի է վերածել բարկությունը քո կյանքը: Դու իրո՞ք կարիք ունես Աստծո օգնության՝ դառնալ Աստծո ուզած անձնավորությունը:

Ահա չորս քայլեր, որոնք քեզ կօգնեն՝ քո անձնական իրավունքները տալ Աստծուն:

ա. Թվարկի՛ր այն իրավիճակները, որոնք քեզ բարկացնում են, լարվածություն են առաջացնում, նյարդայնացնում են, վրդովեցնում կամ անհանգստացնում են:

Ուսուցման ուղեցույց, Նախագիծ 1-ին. «Հասկանալ սեփական բարկությունը» բաժնի վրա քո աշխատանքը քեզ տալիս է հնարավորություն մեկ այլ տեսակետից նայել այն իրավիճակներին, որոնք բարկացնում են քեզ: Դու կարող ես ավելացնել նաև ուրիշ օրինակներ, երբ հետագա օրերի մեջ հետևելու լինես, թե ինչն է քեզ բարկացնում: Դրանք կարող են ներառել նաև այն իրավիճակները, որոնք լարվածություն են առաջացնում, նյարդայնացնում, վրդովեցնում կամ անհանգստացնում են քեզ:

Օրինակներ. ես բարկանում եմ, նյարդայնանում կամ անհանգստանում եմ, երբ.

- մարդիկ ինձ չեն հարգում,
- իմ սենյակակիցը առանց հարցնելու վերցնում է իմ հագուստը,
- ինձ ասում են, թե ինչ տեսակի երաժշտություն լսեմ, կամ չլսեմ,
- բարկացած մի մարդ կաշում է ինձ,
- ինձ խաբում են,
- իմ անձնական ժամանակը խախտվում է,

- մարդիկ վատ բաներ են ասում իմ ընտանիքի մասին,
- երեխաներիս հետ վատ բան է տեղի ունենում:

Երբ զգում ես, որ զայրանում ես, կա՛նգ առ և ինքդ քեզ հարցրո՛ւ.
«Ի՞նչը պատճառ հանդիսացավ, որ ես սկսեցի բարկանալ»:

բ. Գրի՛ առ քո բոլոր անձնական իրավունքները:

Քեզ համար կարևոր է իմանալ, թե որոնք են քո անձնական իրավունքները, եթե դու պատրաստվում ես դրանք տալ Աստծուն: Դու, միգուցե, արդեն սկսել ես դա անել Ուսուցման ուղեցույց, Նախագիծ 2-րդում՝ «Իմ անձնական իրավունքները» բաժնում: Բայց դու այդ ցուցակը գուցե կցանկանայիր վերանայել և ավելի շատ «կանոններ» ավելացնել, եթե հետևել ես, թե հաջորդ մի քանի օրվա մեջ ինչն է քեզ զայրացրել:

Եթե դու այդ բոլոր անձնական իրավունքները գրելու ժամանակ հասկացնես, դա քեզ կօգնի նաև հիշել, թե դրանցից որոնք ես դու արդեն հանձնել Աստծուն:

գ. Աղոթի՛ր և տո՛ւր Աստծուն քո անձնական իրավունքները:

Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալու ընթացքը պարզ է, բայց ոչ հեշտ: Դու պետք է վերցնես քո այդ անձնական իրավունքները, դրանք բերես Հիսուսի մոտ ու ասես. «Հիսո՛ւս, ես Քեզ եմ տալիս իմ բոլոր անձնական իրավունքները: Դրանք այլևս իմը չեն: Հիմա դրանք Քեզ են պատկանում: Ես ուզում եմ, որ իմ կյանքն ամբողջովին պատկանի քեզ: Ես ուզում եմ, որ Քո կանոնները դառնան իմ կյանքի կանոնները»:

Դու կարող ես հատ առ հատ կարդալ քո անձնական իրավունքները, որոնք գրել ես թղթի վրա, և ասել. «Հիսո՛ւս, ես անձնական իրավունքս տալիս եմ Քեզ: Այն այլևս իմը չէ: Եվ Քո օգնությամբ ես բարկությամբ չեմ արձագանքի, եթե ինչ-որ մեկը խախտի այդ անձնական իրավունքը, որն այլևս իմը չէ, այլ Քոնն է: Դրա փոխարեն ես իրավիճակներիս կարձագանքեմ այնպես, ինչպես Դու ես ուզում»:

Դու կարող ես օգտագործել Ուսուցման ուղեցույց, Նախագիծ 3-րդի՝ «Իմ անձնական իրավունքների հանձնումը» բաժինը, որը քեզ կօգնի քո անձնական իրավունքներն Աստծուն հանձնելու այս գործընթացում:

Հաջորդ մի քանի օրերում, երբ դու ուրիշ անձնական իրավունքներ էլ հայտնաբերես, դրանք նույնպես բե՛ր Աստծո առաջ և աղոթքով հանձնի՛ր Նրան: Եթե դու հայտնաբերես, որ ինչ-որ անձնական իրավունք պահել ես, դա՛ էլ բեր Աստծո մոտ և դա՛ էլ հանձնի՛ր Նրան:

դ. Որոշում կայացրու՝ շնորհակալություն հայտնելու Աստծուն, ինչ էլ որ պատահի:

Առաջին Թեսաղոնիկեցիներին 5:16-18-ն ասում է. «¹⁶Միշտ ուրախ եղե՛ք: ¹⁷Անդադար աղոթեցե՛ք: ¹⁸Ամեն ինչում գոհությո՛ւն մատուցեք, որովհետև սա է Աստծո կամքը ձեզ համար Քրիստոս Հիսուսով»:

Հեշտ է ասել. «Աստված ձեռքիս, ես իմ իրավունքները քեզ եմ տալիս»: Սակայն շատ ավելի դժվար է շնորհակալություն հայտնել Աստծուն, ինչ էլ որ տեղի ունենա՝ որպես այս որոշման հետևանք: Սա նշանակում է, որ դու պետք է սովորես շնորհակալություն հայտնել Աստծուն, երբ ինչ-որ մեկը խախտում է քո նախկին իրավունքներից մեկը: Սա կարող է քեզ համար շատ դժվար լինել: Սա չի նշանակում, որ դու տվյալ անձնավորությանն ես շնորհակալություն հայտնում քո իրավունքը խախտելու համար:

Ամեն անգամ, երբ ինչ-որ մեկը խախտում է քո անձնական իրավունքները, կա՛նգ առ և շնորհակալությո՛ւն հայտնիր Աստծուն, որ Նա լավ հոգ է տանում քո և Իր անձնական իրավունքների համար: Հիշի՛ր, Աստված քեզ միշտ կտա այն, ինչի կարիքը դու ունենաս: Տե՛ս Փիլիպպեցիներին 4:19-ը: Աստծուց իմաստությո՛ւն խնդրիր, թե ինչպես պատասխանես այն անձնավորությանը, ով խախտում է քո անձնական իրավունքը: Աստծո Խոսքը շատ օգտակար է՝ մեզ սովորեցնելու համար, թե ինչպես արձագանքենք տարբեր դժվարին իրադրություններում: Տե՛ս Առուկաս 6-ը և Հակոբոս 1:2-5-ը: Հակոբոսի այս համարները մեզ սովորեցնում են, թե ինչպես նոր ձևով արձագանքենք խնդիրներին: Տե՛ս նաև Հռոմեացիներին 5:1-5:

Եթե սովորես ամեն տեղի ունեցածի համար շնորհակալություն հայտնել Աստծուն, դու բարկությունից և անհանգստությունից ազատ լինելու մի նոր զգացողություն կունենաս: Դու շատ ավելի հեշտ կկիրառես Առուկաս 6:27-38-ը: Որպես քրիստոնյա, ով աշխատում է հետևել Աստծուն, կյանքում քեզ համար շատ ավելին կա, քան ընդամենը քո բարկությունը հաղթահարելը: Աստված ուզում է, որ դու սովորես Իր ասած ձևով արձագանքել այս դժվար իրավիճակներից յուրաքանչյուրին: Սա սովորելու համար, հավանաբար, ավելին կպահանջվի, քան մեկ-երկու շաբաթը: Իրականում այն կտևի քո գրեթե ողջ գիտակցական կյանքը:

4. Ի՞նչ կլինի, եթե ես իմ անձնական իրավունքները տամ Աստծուն:

ա. Ես կսպանվեմ:

Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն հանձնելու միտքը կարող է ծիծաղելի, խենթ, հիմար ու ավելի հիմար թվալ: «Աշխարհը, որի մեջ ես ապրում եմ, լի է վատ մարդկանցով: Եթե ես իմ անձնական իրավունքները հանձնեմ Աստծուն և ոչինչ չանեմ ինքս ինձ պաշտպանելու համար, ինձ կսպանեն: Ես այդքան հիմար չեմ»:

Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալը կարող է վախենալու թվալ, բայց ոչ՝ հիմարություն լինել: Անել այն, ինչ Աստված է ուզում, որ դու անես, լավագույն բանն է, որ երբևէ կարող ես անել՝ անկախ նրանից, թե ինչքան հիմար կարող է դա թվալ մյուս մարդկանց: Աստծո խոստումները հստակ են և հույսով լի քեզ համար:

Բ Օրինաց 31:8.

«Եվ քո առջևից գնացողը նույն Ինքը՝ Տերն է, Նա քեզ հետ է լինելու, Նա քեզ չի թողնի և քեզ չի լքի, մի՛ վախենա, մի՛ զարհուրիր»:

Հիսուսը նույնպես խոստացել է երբևէ չլքել քեզ:

Մատթեոս 28:20.

«Եվ ահա Ես ձեզ հետ եմ ամեն օր, մինչև աշխարհի վերջը»:

Դու կարող ես միանգամայն վստահել Հիսուսին, երբ քո

Ի՞նչ է լինում, երբ ես իմ անձնական իրավունքները չեմ տալիս Աստծուն:

1. Դու անհնազանդ ես լինում Աստծուն:

Հակոբոս 4:17-ն ասում է. «Ուստի ով գիտե բարիք գործել, բայց չի գործում, դա մեղք է նրա համար»: Եթե դու գիտես, որ քեզ համար ճիշտ է քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալը, սակայն չես անում, դու անհնազանդ ես լինում Աստծուն և մեղք ես գործում: Աստված ուզում է լինել քո կյանքի բոլոր ասպարեզների առաջնորդը: Մատթեոս 16:24-26:

2. Դու բարկանում ես, երբ ինչ-որ մեկը խախտում է քո անձնական իրավունքները:

Եթե քո անձնական իրավունքները չես տալիս Աստծուն, ուրեմն դու դեռևս կառչած ես դրանցից: Երբ ինչ-որ մեկը ոտնահարի քո անձնական իրավունքները, դու հեշտությամբ կարձագանքես բարկությամբ:

Այդ բարկությունը կշարունակի իր կործանող ազդեցությունն ունենալ քո կյանքի վրա:

3. Դու անհանգստության մեջ ես լինում:

Դու անհանգստության մեջ ես լինում, քանի որ ինքդ ես պատասխանատվություն կրում քո անձնական իրավունքների համար:

4. Դու սատանային ոտքի տեղ ես տալիս քո կյանքում:

Երբ դու հրաժարվում ես քո կյանքի որևէ ասպարեզ Աստծուն տալ, դրանով իսկ սատանային ոտքի տեղ ես տալիս: Դու սատանային վերահսկելու իրավունք ես տալիս քո ըմբոստության և անհնազանդության պատճառով:

անձնական իրավունքները տալիս ես Նրան: Նա այնտեղ կլինի քեզ հետ քո մնացած կյանքի բոլոր օրերում:

Երբ դու կանգնում ու այսպես ես մտածում՝ «Ինձ կսպանեն», դրա արմատները կապված են մեկ այլ զգացմունքի՝ վախի հետ: Սատանան ուզում է, որ դու վախենաս, եթե թողնես քո ապահով միջավայրը: Նա ուզում է, որ դու քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալու գաղափարը գնահատես որպես հիմար քայլ:

Մի՛ լսիր սատանայի ստերը: Ընդհակառակը, ինքդ քեզ նետի՛ր Հիսուսի գիրկը, և Նա քեզ կանցկացնի կարգավորման ու աճի այս դժվարին ժամանակների միջով: Եվ եթե նույնիսկ մահանաս, դու կգնաս՝ հավիտյան ապրելու Հիսուսի հետ երկնքում:

Սաղմոս 31:14-15.

«Բայց ես Քեզ վստահեցի, Ո՛վ Տեր, ասացի. «Դո՛ւ ես իմ Աստվածը»: Իմ ժամանակները Քո ձեռքին են. փրկի՛ր ինձ իմ թշնամիների ձեռքից ու ինձ հալածողներից»:

Ապավինի՛ր Հիսուսին, և քեզ համար դրանից ավելի լավ երբեք չի լինի: Քո ապագան Նրա ձեռքերում է:

բ. Դու դեռևս կշարունակես բարկանալ:

Հավանաբար առաջիններից մեկը, որ քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալուց հետո կհայտնաբերես, այն է, որ դու դեռևս շարունակում ես բարկանալ: Նույնիսկ եթե երեկ «քո անձնական իրավունքները գամել ես խաչին», դրանք ինչ-որ ձևով ցած են սահում խաչից և դարձյալ սողոսկում են քո մտքի մեջ:

Բարկությանը արձագանքելու այս ձևը երկար ժամանակ՝ գուցե տարիներ է եղել քո կյանքի մի մասը: Հին սովորությունները դժվար են մահանում:

Դու, հնարավոր է, ստիպված լինես ամեն օր խաչին գամել այդ անձնական իրավունքները և ամեն օր ասել. «Հիսո՛ւս, ես ուզում եմ, որ այս անձնական իրավունքները Քոնը լինեն: Դրանք Քոնն են, ոչ թե իմը»:

Հնարավոր է՝ բարկության մեջ ընկնելու այս փորձությունները գան այն նույն մարդկանցից, ովքեր քեզ նախկինում բարկանալու առիթ էին տալիս: Նրանք երևի քո հանդեպ իրենց վերաբերմունքը դեռևս չեն փոխել զուտ այն պատճառով, որ դու աղոթել ես ու քո անձնական իրավունքները հանձնել ես Աստծուն:

Նաև սատանան փորձելու է անել ամեն բան՝ քեզ թակարդը գցելու և նորից բարկությունն օգտագործելով քեզ քո հին ձևին վերադարձնելու համար: Այս փորձությունները ամենայն հավանականությամբ կստեղծեն իրավիճակներ, երբ դու իրոք կզգաս, որ քո հանդեպ սխալ են վերաբերվել: Դու, հավանաբար, ինքդ քեզ կասես. «Ես թույլ չեմ տա, որ նրանք սա մարսեն»: Բայց եթե դու այդ

անձնական իրավունքը տվել ես Աստծուն, ուրեմն դա՝ տվյալ մարդու հետ գործ ունենալը, արդեն Նրա պատասխանատվությունն է:

գ. Իմացի՛ր, որ Աստված ստուգելու է քեզ:

Երբ դու քո անձնական իրավունքները տալիս ես Աստծուն, պետք է վստահ լինես, որ Նա քեզ կստուգի՝ տեսնելու համար, թե արդյո՞ք անկեղծ էիր: Աստված թույլ կտա, որ մարդիկ ոտնահարեն քո անձնական իրավունքները՝ դրանով օգնելով քեզ, որ ապրես առանց այդ իրավունքների:

դ. Դու պետք է նոր ձևեր զարգացնես՝ արձագանքելու համար այն իրավիճակներին, որոնք ժամանակին քեզ հեշտությամբ բարկացնում էին:

Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն պարզապես հանձնելն ամբողջությամբ չի լուծում բարկության հետ կապված քո խնդիրը: Դա առաջին քայլերից մեկն է: Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն հանձնելուց հետո դու կարող ես սկսել աշխատել՝ այդ իրավիճակներին նոր ձևով արձագանքելու ձևեր զարգացնելու վրա: Կան երեք քայլեր՝ արձագանքելու նոր ձևեր զարգացնելու համար.

1. Տքնաջան աշխատանք
2. Տքնաջան աշխատանք
3. Տքնաջան աշխատանք

Կախարդական փայտիկի լուծումներ չկան: Եթե դու ուզում ես, որ Աստված քեզ օգնի՝ քո կյանքում արձագանքելու նոր ձևեր զարգացնելու համար, Նա պատրաստ է քեզ օգնել, սակայն՝ Ի՛ր պայմաններով: Դու պետք է ուսումնասիրես Աստվածաշունչը, որ տեսնես, թե ինչպես է Աստված ուզում, որ արձագանքես տարբեր իրավիճակներում: Նրա լուծումները քեզ կտանեն իրական կյանքի ուղու վրա. այնպիսի կյանքի, որը Նա է ուզում, որ դու ապրես:

Հոմ. 12:1-2.

«Ուրեմն, աղաչո՛ւմ եմ ձեզ, եղբայրնե՛ր, Աստծո ողորմությամբ, որ ձեր մարմինները ներկայացնեք որպես կենդանի զոհ, սուրբ, Աստծուն ընդունելի, որ ձեր իմաստալից պաշտամունքն է: Եվ մի՛ կերպավորվեք այս աշխարհի կերպարանքով, այլ նորոգվե՛ք ձեր մտքի նորոգությամբ, որ քննեք, թե ո՞րն է Աստծո կամքը՝ բարին, ընդունելին ու կատարյալը»:

Նոր ձևով արձագանքելու այս ձևերի մեծ մասը վերաբերում է քո մտածելակերպի փոփոխությանը: Սովորել փոխել սեփական միտքը՝ դժվար գործընթաց է: Սա մեկ այլ դասի թեմա է, և մենք չենք կարող բոլոր թեմաները քննարկել այս դասի ընթացքում:

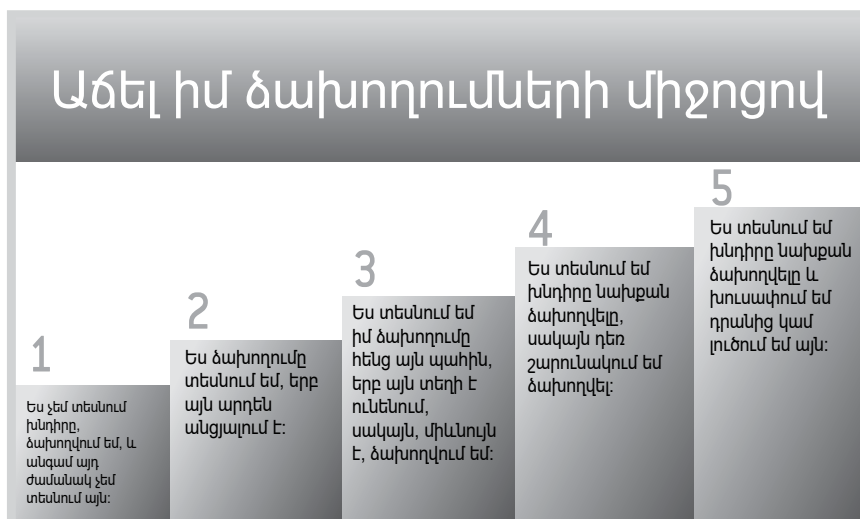
Դու գրեթե ամեն օր տարբեր ընտրությունների հնարավորություն կունենաս: Դու կարող ես որոշել՝ արձագանքել քո հին ձևով՝ բարկությամբ, կամ էլ կարող ես արձագանքելու նոր ձևեր զարգացնել՝ Աստծուն խնդրելով. «Ինչպե՞ս ես Դու ուզում, որ ես արձագանքեմ այս իրավիճակում, որ պատիվ կբերեր Քեզ»:

Մենք ավելի մանրամասն կանդրադառնանք նորովի արձագանքելու այս ձևերը զարգացնելու թեմային սույն դասընթացի 4-րդ գլխում:

Ե. Փոփոխությունների այս գործընթացն իրականացրո՛ւ աստիճանաբար՝ քայլ առ քայլ:

Խմբային Ուսուցումներ Նորադարձ Քրիստոնյաների Համար դասընթացի՝ **Աճել ձախողումների միջոցով** բաժնում մենք ուսումնասիրում ենք, թե ինչպես են ձախողումներն ազդում մեր կյանքի վրա, և թե ինչպես մենք կարող ենք աճել մեր ձախողումների միջոցով: Դու կարող ես ուսումնասիրել այդ բաժինը, քանի որ դրանում ուսումնասիրված թեմաներից շատերն ուղղակիորեն կապ ունեն այն դժվարությունների հետ, որոնց դու կհանդիպես նորովի արձագանքելու ձևեր զարգացնելիս այն իրավիճակների համար, որտեղ դու հեշտությամբ ընկնում էիր բարկության պահին:

Այդ բաժնի մեջ կա մի աղյուսակ, որն օգնում է տարբերել փոփոխության այն գործընթացը, որը տեղի է ունենում, երբ մենք պայքարում ենք մեր կյանքում դժվար փոփոխություն իրականացնելու համար:



Այս աղյուսակում կտեսնես, որ փոփոխության քայլերը լի են բազմաթիվ ձախողումներով: Դա իրականություն է, և Աստված հասկանում է դա: Ինչպես փոքրիկ երեխան է քայլել սովորելիս շատ անգամ ընկնում, այնպես էլ քո կյանքը կարող է լցված լինել բազմաթիվ կրկնվող անկումներով, այն է՝ նորից ընկնել կործանիչ բարկության մեջ՝ նախքան կկարողանաս խնդիրներով լցված այս կյանքում տիրապետել նոր ձևով քայլելուն:

Կարևորն այն է, որ դու նվիրված մնաս այս նոր կենսակերպին՝ ամեն օր նայելով Հիսուսին՝ զորություն և իմաստություն ստանալու համար:

Դու ամեն օր կարող ես հանդիպել դժվարությունների, երբ զգում ես, որ բարկությունը հասունանում է քո մեջ: Փոխանակ թույլ տալու, որ բարկությունը շարունակի աճել, դու պարզապես կարող ես ասել. «Հիտ՛ւս, Դու ես իմ առաջնորդը: Ես պատրաստ եմ այս իրավիճակում սովորել ցանկացած դաս, որ ուզում ես ինձ սովորեցնել»:

Քո անձնական իրավունքները պաշտպանել փորձելու փոխարեն դու կարող ես կենտրոնանալ քո անձնական աճի վրա: Երբ դու արդեն սովորում ես այդ իրավիճակներին նոր ձևով պատասխանել, անշուշտ կարիք ունես միտքդ աստվածաշնչյան համարներով լցնելու: Նրա ճշմարտությունը լույս կլինի քո շավիղների համար: Այս նոր կյանքի հմտությունները, հնարավոր է, շատ դժվար ու դանդաղ գան: Բայց շարունակի՛ր դրա մեջ մնալ:

4-րդ գլխում մենք ավելի մանրամասն կքննենք, թե ինչպես կարող ես բնավորության դրական գծեր զարգացնել, որոնք կօգտագործես քեզ հանդիպած ցանկացած իրավիճակում ճիշտ արձագանքելու համար: Բնավորության դրական գծերը արձագանքելու բոլորովին նոր ձևեր կապահովեն քեզ համար, որոնք կօգտագործես այնտեղ, որտեղ դու նախկինում բարկությունդ էիր կիրառում:

գ. Աստված կօգնի քեզ:

Աստվածաշնչում չկա գեթ մեկ համար, որտեղ Աստված խոստանար, որ կօգնի քեզ՝ ավելի լավ պաշտպանելու քո անձնական իրավունքները, եթե դու ողջ ուժով կառչած ես դրանց: Ոչ մի տեղ Աստված չի խոստանում պայքարել նրանց դեմ, ովքեր ոտնահարում են այն կանոնները, որոնք դու ինքդ ես սահմանել նրանց համար:

Բայց նաև շատ են համարները, որտեղ Աստված խոստանում է օգնել մեզ, եթե մենք մեր կյանքը հանձնենք Նրան և թույլ տանք, որ Նա դեկավարի: Երբ Նա է դեկավարում, դու ապահով ձեռքերում ես: Եթե անգամ մարդիկ հարձակվեն քեզ վրա՝ ունենալով չար մտադրություններ, Աստված այնտեղ կլինի՝ քեզ օգնելու համար:

Ծննդոց 37-50-րդ գլուխներում Հովսեփը սրա շատ լավ օրինակ է հանդիսանում: Եղբայրները նրան վաճառեցին ստրկության: Աստված նրան չազատեց ստրկությունից, սակայն այդ կարգավիճակում Աստված նրան շնորհ գտնել տվեց Պետափրեսի առաջ, ով նրան առաջ տարավ՝ իր տան տնտեսության մեջ բարձր դիրք տալով: Բայց և այնպես, նա դեռ շարունակում էր ստրուկ մնալ:

Երբ Պետափրեսի կինը զրպարտեց Հովսեփին, որ իբր վերջինս ուզում էր բռնաբարել իրեն, Աստված Հովսեփին բանտից հետ չպահեց: Սակայն բանտում Աստված Հովսեփին շնորհ գտնել տվեց բանտապետի առջև: Ես վստահ եմ, որ Հովսեփն ավելի շուտ կցանկանար բանտից ազատվել, քան շնորհ գտնել բանտապետի առջև: Բայց Հովսեփը չդառնացավ ու չբարկացավ:

Հետո՝ մի օր, Աստծո՝ Հովսեփի համար ունեցած հաջորդ ծրագիրը բացահայտվեց, և նա բանտից տեղափոխվեց, որ լինի փարավոնի տեղակալը: Նա այս առաջնորդական պաշտոնում երկար տարիներ պաշտոնավարեց Եգիպտոսում: Երբ նրա հայրը մահացավ, նրա եղբայրները վախենում էին, որ Հովսեփը վրեժ կլուծի իրենց չար արարքների համար: Իսկ Հովսեփը, ընդհակառակը, ցույց տվեց, որ ինքը սովորել էր Աստծո ուզած ձևով պատասխանել նրանց անցյալի չար արարքներին:

Ծննդ. 50:19-21.

«Հովսեփն էլ ասաց նրանց. «Մի՛ վախեցեք. մի՞ թե ես Աստծո փոխանորդն եմ: Ու թեև դուք մտածեցիք ինձ չարիք պատճառել, բայց Աստված որոշեց դա լավի վերածել, ինչպես որ եղավ այսօր, այսինքն՝ որ շատ ժողովուրդ ապրեցներ: Եվ հիմա մի՛ վախեցեք, ես ձեզ ու ձեր երեխաներին կկերակրեմ»: Եվ մխիթարեց նրանց ու քաղցրությամբ խոսեց»:

Թույլ մի՛ տուր բարկությանը՝ գողանալ քեզնից այն, ինչ Աստված պատրաստել է քեզ համար: Երբ քո անձնական իրավունքները հանձնես Աստծուն և զրկաբաց ընդունես Նրա նշած կյանքի ուղին, դու կհայտնաբերես, որ Նա այնտեղ է՝ ամեն օր քեզ օգնելու համար:

դ. Դու կարող ես լավ օրինակ հանդիսանալ մյուսների համար:

Երբ սովորես քո անձնական իրավունքները տալ Աստծուն և կյանքի դժվարություններին արձագանքելու նոր ձևեր զարգացնես, դու կհայտնաբերես, որ բարկությունը կորցնում է իր ուժը, և դրա փոխարեն դու կարողանում ես այն օգտագործել աստվածահաճո ձևով: Երբ սովորես, թե ինչպես քո բարկությունն աստվածահաճո ձևով օգտագործել, դու կհիմանաս, որ, իրո՞ք, կյանքի փոփոխություն ես վերապրել:

Քո աճելով Աստված նոր դռներ կբացի, որպեսզի լավ օրինակ լինես ուրիշների համար: Աստված այնպիսի մարդիկ չի փնտրում, որոնք երբեք բարկության խնդիր չեն ունեցել: Նա փնտրում է այնպիսի մարդկանց, ովքեր իրենց բարկությունն ու անձնական իրավունքները հանձնել են Աստծուն և ասել. «Ես ուզում եմ, որ Դու լինես իմ առաջնորդը կյանքի բոլոր ասպարեզներում»:

Դու կարիք չունես սպասելու, մինչև կատարյալ դառնաս, որպեսզի Աստված կարողանա օգտագործել քեզ: Մակայն Նա ուզում է ժամանակով ստուգված իրական աճ տեսնել, այն, որ դու շատ անգամ փորձվել ես և իրոք առաջընթաց ունես սովորելու մեջ՝ թե ինչպես արձագանքել աստվածահաճո ձևով:

Շատերն են փնտրում այնպիսի մարդկանց, ովքեր կկարողանային իրենց օգնել այս գործընթացում, և դու կարող ես լինել դրանցից մեկը, ում Աստված կարող է օգտագործել: Մակայն մինչ այդ դու պետք է կենտրոնանաս քո սեփական աճի, ոչ թե ուրիշների բարկության խնդրի վրա:

Դ. Իմ անձնական իրավունքներից բացի ուրիշ ի՞նչն է սնում բարկության խնդիրն իմ կյանքում:

Մենք «անձնական իրավունքները» նկարագրեցինք որպես կործանիչ բարկության հիմնական արմատ: Սակայն կան նաև ուրիշ հանգամանքներ էլ, որոնք կարող են պատճառ հանդիսանալ քո բարկության համար: Եթե այս հարցերը չլուծվեն, քո բարկությունը կշարունակի ավերածության պատճառ դառնալ քո կյանքում:

1. Չլուծված վիրավորանքներ անցյալից:

Հնարավոր է՝ անցյալում կամ վերջերս ինչ-որ մեկը քեզ խորը վիրավորել է: Ցավն ու հասցված վնասը մինչև հիմա ազդում են քեզ վրա: Քեզ թվում է՝ քո բարկությունն արդարացված է, երբ ամեն անգամ այդ վիրավորանքը նորից ու նորից պտտվում է քո մտքում:

Բժշկվելու՝ Աստծո ճանապարհը գտնելը կենսական նշանակություն ունի, եթե դու ուզում ես հաղթահարել բարկությունը, որը զգում ես քեզ վիրավորողի հանդեպ:

Անցյալից եկող այս չլուծված ցավերը քեզ շատ ավելի վնաս կհասցնեն, քան կարող ես գիտակցել: Բարկությունն այսօր քո կյանքում կարող է փչացնել ուրիշների հետ քո փոխհարաբերությունները: Դու, հնարավոր է, անգամ տեղյակ էլ չես, թե ինչ կապ կա անցյալի այդ վիրավորանքների և բարկության պոռթկումների միջև, որոնք դու ունենում ես այսուհետ քեզ հանդիպած նոր իրավիճակներում:

Երբ անցյալի վիրավորանքները լուծված չեն, ապա ցանկացած բան, որը մեզ կհիշեցնի անցյալի ցավը, կարող է դառնալ շարժառիթ մեր բարկության պոռթկման համար: Սակայն հետագայում էլ եթե ցավերը մնան չլուծված, դրանք ավելի ու ավելի շատ բարկություն կկուտակեն քո ներսում: Երբ մենք անգամ մի փոքրիկ նոր վիրավորանք զգանք, կարող ենք հրաբխի նման բարկության ժայթքում ունենալ դիմացինի հանդեպ: Մեր բարկության պոռթկումը, ինչ-խոսք, համարժեք չի լինի մեր ստացած վիրավորանքին, բայց մենք արդեն չենք կարողանում տեսնել մեր անցյալից եկող վիրավորվածությունների և բարկության ներկա պոռթկման միջև եղած կապը:

Անցյալի չլուծված վիրավորվածությունները պատճառ են դառնում ներկա վնասների համար՝ անկախ նրանից՝ դու ընդունո՞ւմ ես դա, թե՞ ոչ: Շատ կարևոր է, որ սովորես Աստծո ձևով լուծել անցյալի այս վիրավորվածությունները, որպեսզի կարողանաս առաջ գնալ այն ամբողջական կյանքի մեջ, որն Աստված քեզ համար ունի այսօր: Դու, հնարավոր է, կարիք ունենաս խորհրդատուի կամ ինչ-որ մեկի օգնության, ով կկարողանար քեզ օգնել՝ ուսումնասիրելու համար այս բոլոր իրավիճակները և գտնելու համար բժշկվելու ու աճելու Աստծո ուզած ձևը:

2. Աններողամտություն և դառնություն:

Աններողամտությունը շատ հզոր պատճառ է բարկության համար: Այն թարմ է պահում վիրավորվածությունը քո կյանքում և խոչընդոտում է քեզ՝ վայելելու Աստծո բժշկությունը: Հիսուսը մեզ հստակ ասում է, որ մենք կարիք ունենք ներելու նրանց, ովքեր վիրավորում են մեզ:

Մատթեոս 6:14-15.

«Քանի որ, եթե դուք ներեք մարդկանց իրենց հանցանքները, ձեր Երկնավոր Հայրն էլ ձեզ պիտի ների: Իսկ եթե դուք չներեք մարդկանց իրենց հանցանքները, ձեր Հայրն էլ ձեզ չի ների ձեր հանցանքները»:

Սա չի նշանակում, որ քեզ վիրավորողը լավ է արել՝ քեզ վիրավորելով: Հիսուսը հստակեցնում է, որ չներելը քեզ համար վտանգավոր մի վայր է: Եվ աններողամտությունը քո կյանքում շատ հեշտությամբ վերածվում է դառնության:

Եբր. 12:15.

«Զգուշացե՛ք, չլինի թե մեկը հետ մնա Աստծո շնորհից. չլինի որ մի դառնության արմատ՝ բուսնելով ձեզ նեղի, և դրանով շատերը պղծվեն»:

Այս աններողամտությունն ու դառնությունը խորացնում են քո անվստահությունը և ազդում են ոչ միայն քեզ վիրավորողի հետ քո փոխհարաբերության վրա, այլ նաև խորանում և ազդում են մյուս մարդկանց հետ քո փոխհարաբերությունների վրա:

3. Քո բարկությունը կոնֆլիկտային իրավիճակներում:

Նույնիսկ, եթե քո անձնական իրավունքները տվել ես Աստծուն և աշխատում ես գործնական կերպով նոր փոխհարաբերություններ զարգացնել Հիսուսի հետ, դու կարող ես բացահայտել, որ բարկության մեջ ես ընկնում ըստ այնի, թե ինչպես ես արձագանքում, երբ կոնֆլիկտային իրավիճակներում ես հայտնվում: Երբ դու հանդիպում ես նոր կոնֆլիկտների, նորից հե՞տ ես գնում՝ կոնֆլիկտին քո հին ձևով պատասխանելու, այն հին ձևով, որը հաճախ իր մեջ ներառում է բարկություն և սրտնեղություն:

Շատ մարդիկ բարկությունն օգտագործում են որպես առաջնային արձագանք, երբ հայտնվում են կոնֆլիկտային իրավիճակում: Նրանք պարզապես չունեն կոնֆլիկտներին արձագանքելու նոր ռազմավարություն, այնպես որ նորից ընկնում են իրենց բարկության մեջ:

Եթե ուզում ես հաղթել բարկության կործանիչ ուժի դեմ ճակատամարտը, պետք է սովորես կոնֆլիկտին պատասխանել առանց բարկանալու: Կոնֆլիկտներին արձագանքելու նոր ձևեր սովորելը կարող է մեծ դժվարություն

լինել քեզ համար և դժվար դասեր պահանջել: Սովորել կոնֆլիկտներին արձագանքել աստվածահաճո ձևով՝ ինքնին ուսուցման մի նոր դասընթաց է, այնպես որ մենք հիմա ավելի չենք խորանա դրա մեջ:

4. Ընտանեկան ավանդույթներ:

Դու երբևէ ասել ես. «Դե՛հ, մենք ընտանիքով (ազգանունը) այսպիսին ենք: Իմ ծնողները երկար տարիներ բարկության հետ կապված խնդիրներ են ունեցել, ինչպես նաև՝ նրանց ծնողները»: Դու հեշտությամբ կարող ես բացատրել քո բարկության խնդիրը՝ այն պարզապես պիտակավորելով որպես քո ընտանիքի հետագիծ:

Քո ծնողներից ու տատիկ-պապիկներից քեզ բաժին հասած այս հնամաշ հատկությունը քո կյանքում կարող է առաջացնել բարկության նույն խնդիրը, ինչ նրանք են ունեցել: Փոխանակ այս խնդիրները կոծկելու՝ նայենք. Աստվածաշունչն ասում է մեզ, որ Հիսուսը եկել է, որ մեզ ազատի կյանքի այս դատարկ ձևից:

Ա Պետրոս 1:18.

«Իմանալով, որ դուք ո՛չ թե ապականացու բաներով եք փրկվել, ինչպես՝ արծաթն է կամ ոսկին, ձեր հայրերի ավանդույթներով ժառանգված ունայն ճամփաներից»:

Ճշմարտությունն այն է, որ յուրաքանչյուր ընտանիք հաջորդ սերնդին փոխանցում է և՛ լավ հատկություններ, և՛ վատ սովորություններ: Բարկության կործանիչ սովորությունն այն վատ սովորություններից մեկն է, որը հաճախ մի սերնդից փոխանցվում է մյուսին:

Եթե ուզում ես կոտրել բարկության կործանիչ ուժը քո կյանքում, դու պետք է պատասխանատվություն վերցնես քո բարկության համար և «հետ սովորես» քո ընտանիքում ընդունված ձևից, որն է՝ բարկությամբ արձագանքել իրավիճակներին: «Հետ սովորելը» կարող է շատ դժվար գործընթաց լինել, քանի որ դա քո կյանքի մի մասն է կազմել՝ մանկությունից ի վեր:

Դու կարող ես լինել մեկը, ով կսկսի «հնամաշ» բաների փոխարեն «նոր և լավ» բաներ փոխանցել հաջորդ սերնդին և սովորեցնել, թե ինչպես կարող են իրենց բարկությունն աստվածահաճո ձևով օգտագործել:

5. Քո վերաբերմունքները և սովորությունները:

Մի կին այսպես ասաց. «Եթե ոչնչացնեք իմ բարկությունը, կոչնչացնեք իմ ինքնությունը»: Շատ մարդիկ իրենց հարմարավետ են զգում իրենց բարկության հետ: Դա մի զենք է, որը նրանք սովորել են վարպետորեն օգտագործել՝ ապացուցելու, որ իրենք ուրիշներից ավելի ուժեղ են: Բարկությամբ

արձագանքելու ձևը դարձել է նրանց երկրորդ բնույթը, քանի որ նրանք տարիներով օգտագործել են այն: «Ես այսպիսին եմ», - ասում են նրանք:

Այս խորը արմատացած վերաբերմունքներն ու սովորությունները հսկայական ջանք կպահանջեն փոխվելու համար: Իրական հարցն այսպիսին է. «Դու իրո՞ք ուզում ես փոխվել»: Դու ուզո՞ւմ ես նոր ինքնություն գտնել Հիսուսի հետ քո նոր փոխհարաբերության մեջ:

Կարևոր է գիտակցել, որ մեր ունեցած յուրաքանչյուր վերաբերմունք և սովորություն մենք սովորել ենք: Եթե ուզում ես փոխվել, ապա պետք է նոր վերաբերմունքներ սովորես և նոր սովորություններ զարգացնես քո բարկությունը ճիշտ օգտագործելու հարցում: Սակայն, չսխալվես, դա կարող է շատ դժվար աշխատանք լինել:

Եզրակացություն

Քանի՞ սն են իրականում կարողանում կոտրել բարկության կործանիչ ուժն իրենց կյանքում: Աստծո հետ ամեն բան հնարավոր է: Աստված քեզ ուժ կտա՝ վայր դնելու քո անձնական իրավունքները: Դու կարող ես իսկապես հաջողության օրինակ լինել կյանքի իրավիճակներին նոր ձևով արձագանքելու հարցում: Աստծո օգնությամբ դու կարող ես քո բարկությունը հասցնել մի վիճակի, որտեղ այն կործանում չի բերի քո կյանքում, բայց որտեղ դու կարող ես օգտագործել քո բարկությունն այնպես, որ պատիվ բերի Աստծուն:

Հաջորդ գլխում մենք ավելի հանգամանալից կդիտարկենք, թե ինչ է ասում Աստված մեր կողմից մեր բարկությունն օգտագործելու մասին: Մենք կհետազոտենք, թե ինչպես էին աստվածաշնչյան որոշ մարդիկ օգտագործում իրենց բարկությունը՝ թե՛ լավ, թե՛ վատ ձևով:

Գլուխ 3.

Ի՞նչ է ասում Աստված Բարկության մասին

Դու պետք է ինքնաքննություն անես, թե որքանով ես լավ վերահսկում քո Բարկությունը: Ուրեմն, որտեղի՞ց պետք է սկսես: Եթե դու լսես միայն ինքդ քեզ, ապա, հավանաբար, չես իմանա ողջ ճշմարտությունը: Աստվածաշունչը լի է Բարկության վերաբերյալ պատմություններով ու ուսուցումներով: Շատ համարներ նաև ասում են այն մասին, թե երբ և ինչու է Աստված Բարկանում:

Այս զգացմունքը նկարագրվում է ողջ Աստվածաշնչով մեկ՝ սկսած Ծննդոց գրքի առաջին գլուխներից մինչև ամենավերջին գիրքը՝ Հայտնությունը: Բարկության վերաբերյալ բոլոր համարների ուսումնասիրությունը շատ երկար ժամանակ կպահանջի: Բարկություն, բարկացած, ցասում, զայրույթ և կատաղություն բառերն Աստվածաշնչում օգտագործված են ավելի քան 600 անգամ: Դու հեշտությամբ կարող ես գտնել այս բառերը, եթե օգտագործես համաբարբառ, կամ ուղղակի գնաս www.BibleGateway.com կամ մեկ այլ կայք, որտեղ կա ամբողջ Աստվածաշունչը, և փնտրես այդ բառերը:

Այսպիսով, հետազոտենք, թե ինչ է Աստված ասում Բարկության վերաբերյալ, և օգտագործենք այդ համարները որպես միջոց՝ հայտնաբերելու համար ձևեր, որոնցով մենք կարող ենք մեր Բարկությունն օգտագործել ըստ Աստծո ուզածի:

Ա. Բարկությունը մե՞ղք է:

1. Աստված քեզ ստեղծել է Բարկություն զգալու ունակությամբ:

Բարկություն ունենալը մեղք չէ: Աստված քեզ ստեղծել է Բարկություն զգալու և արտահայտելու ունակությամբ: Մա մի զգացմունք է, որն Աստված է քեզ տվել: Սատանան չի քեզ տվել Բարկության զգացմունքը:

Ծննդոց 1:27, 31.

«27 Այսպես Աստված Իր պատկերով ստեղծեց մարդուն՝ Աստծո պատկերով ստեղծեց նրան, արու և էգ ստեղծեց նրանց: 31 Եվ Աստված տեսավ ամեն բան, որ Ինքն արել էր, և ահա դա շատ լավ էր: Եվ երեկո ու առավոտ եղավ վեցերորդ օրը»:

Աստված քեզ ստեղծել է այնպես, որ զգացմունքների մի ամբողջական շարք ունենաս. սեր, ուրախություն, խաղաղություն, տխրություն և բարկություն: Այնպես որ, հենց ամենասկզբից մենք կարիք ունենք հասկանալու, որ Աստված սխալ թույլ չի տվել մեզ ստեղծելով: Իրականում, երբ Նա նայեց Իր արարչագործությանը, տեսավ, որ այն «շատ լավ» էր:

2. Աստվածաշունչը քեզ ասում է, թե ինչպես բարկանաս առանց մեղք գործելու:

Մեր այսօրվա խնդիրն է՝ սովորել, թե ինչպես օգտագործենք մեր զգացմունքները (որ Աստված ստեղծել է մեր մեջ), որպեսզի դրանք պատիվ բերեն Աստծուն: Շատ հաճախ մեր բարկությունը մեզ զցում է նեղությունների մեջ, որոնք իրականում ավելի շատ խնդիրներ են ստեղծում: Ահա մի համար, որը բարձր չափանիշ է սահմանում մեզ համար. մի բան, որը կարող է այսօր անհնարին թվալ հասնելու համար:

Եփեսացիներին 4:26-27.

«Դողդողացե՛ք և մեղք մի՛ գործեք: Արևը ձեր բարկության վրա մայր չմտնի, և Սատանային տեղ մի՛ տվեք»:

Եփեսացիներին ուղղված նամակի այս համարը հստակեցնում է, որ դու կարող ես բարկանալ, բայց, միևնույն ժամանակ, մեղք չգործել: Այս համարը պարզաբանում է, որ դու կարող ես որոշում ընդունել: Այնուամենայնիվ, սա զգուշացում է, որ զգույշ լինես: 27-րդ համարը նախազգուշացնում է, որ սատանային տեղ չտաս քո կյանքում: Ինչպե՞ս կարող է քո բարկությունը «սատանային տեղ տալ» քո կյանքում: Շատ հեշտությամբ:

Բարկությունը հեշտությամբ դուռ է բացում, որը մեզ տանում է մեղք գործելու՝ բարկությամբ արձագանքելիս: Բարկությունն ու մեղքը միասին են գալիս, երբ դու բարկությունն օգտագործում ես քեզ համար ունեցած՝ Աստծո ծրագրին հակառակ: Չվերահսկված բարկությունը հեշտությամբ կրեթի մեղսալից մտքեր, բառեր և գործողություններ:

3. Հիսուսը և բարկությունը:

Հիսուսի կյանքը նույնպես ապացույց է այն բանի, որ բարկությունն ինքնին մեղք չէ: Հիսուսը մեկ անգամ չէ, որ բարկացել է: Սակայն եթե բարկությունը միշտ

մեղք է, ուրեմն Հիսուսը մեղք է գործել: Իսկ եթե Նա մեղք է գործել, ապա Նրա մահը ոչ քեզ, ոչ էլ որևէ մեկի համար փրկություն չի ապահովում: Իսկ եթե Հիսուսը մեր մեղքերի համար չի մահացել, ապա մենք բոլորս դժոխք ենք գնում առանց բացառության:

Մարկոս 3:4-5.

«Եվ ասաց նրանց. «Շաբաթ օրով բարի՞ գործելն է օրինավոր, թե՞ չար. կյանք փրկել լը, թե՞ կործանելը»: Իսկ նրանք լուռ մնացին: Նա էլ, բարկությամբ լցված շուրջը նայելով, նրանց սրտի կարծրությունից տրտմած, այն մարդուն ասաց. «Երկարի՛ր ձեռքդ»: Եվ նա երկարեց, ու նրա ձեռքն առողջացավ, դարձավ ինչպես մյուսը»:

Այս պատմության մեջ Հիսուսը խոսում էր կրոնական առաջնորդների հետ: Նա հարցրեց նրանց, թե արդյո՞ք օրինավոր էր շաբաթ օրով բարիք գործելը: Նրանց մերժումը՝ պատասխանելու այդ հարցին, բարկացրեց Հիսուսին, սակայն Նա մեղք չգործեց և երկնքից կրակ չիջեցրեց՝ ոչնչացնելու համար այդ կամակոր մարդկանց:

Ռբա փոխարեն Հիսուսն Իր բարկությունն ուղղեց արդյունավետ մի գործի և բժշկեց այդ հաշմանդամ մարդուն: Հիսուսը մեզ ցույց տվեց, որ մարդը կարող է բարկանալ առանց մեղք գործելու:

Այժմ տեսնենք՝ ուրիշ ի՛նչ է Աստվածաշունչն ասում բարկության վերաբերյալ: Քանի դեռ դու նայում ես, թե ինչպես են աստվածաշնչյան այս մարդիկ վերաբերվում իրենց բարկությանը, խորհի՛ր, թե արդյոք կարո՞ղ ես սկսել հասկանալ, թե ինչ տեղ ունի բարկությունը քո կյանքում:

Բ. Ինչպե՞ս էին աստվածաշնչյան մարդիկ օգտագործում բարկությունը:

Աստվածաշնչում շատ կան պատմություններ, որոնք մեզ օգնում են հասկանալ բարկությունը, նաև հասկանալ, թե այն ինչպես կարող է ազդել մեր կյանքի վրա: Բարկության թեման երևան է գալիս Ծննդոցի առաջին գլուխներում և շարունակ հայտնվում է ողջ Աստվածաշնչով մեկ: Աստվածաշնչի այդ կարևոր մարդկանց անդրադառնալիս անհրաժեշտ է հասկանալ, որ նրանք էլ քեզ նման ընտրության հնարավորություն ունեին: Մեզնից ամեն մեկն ինքն է որոշում, թե ինչ տեղ կունենա բարկությունը իր կյանքում:

1. Կայեն:

Կայենն ու Աբելն Ադամի ու Եվայի առաջին երկու երեխաներն էին: Նրանք, երիտասարդ լինելով, զոհաբերություններ բերեցին Աստծուն, որը շուտով Կայենի համար բարկության պոռթկման պատճառ դարձավ:

Ծննդոց 4:3-8.

«Եվ եղավ, որ օրեր անցան, Կայենը գետնի պտղից Տիրոջն ընծա մատուցեց: Եվ Աբելն էլ մատուցեց իր հոտի անդրանիկներից՝ նրանցից պարարտներին: Եվ Տերը հարգեց Աբելին ու նրա ընծան, բայց Կայենին ու նրա ընծան չհարգեց: Եվ Կայենը շատ զայրացավ ու երեսը մտայլվեց: Եվ Տերը Կայենին ասաց. «Ինչո՞ւ ես բարկացել և ինչո՞ւ ես երեսդ կախել: Եթե բարին չանես, չե՞ս ընդունվի. բայց եթե բարին չես անում, մեղքը դոան մոտ պառկած է և նա քեզ է ցանկանում. բայց դու պետք է իշխես նրա վրա»: Եվ Կայենն իր Աբել եղբոր հետ խոսեց. և եղավ, որ երբ նրանք դաշտում էին, Կայենը վեր կացավ իր եղբայր Աբելի դեմ և սպանեց նրան»:

Կայենը բարկության հետ կապված խնդիր ուներ, և Աստված խոսեց նրա հետ այդ մասին: Ի՞նչ անհավատալի հնարավորություն տվեց Աստված Կայենին: Քանի՞ անգամ է Աստված քեզ հետ ուղղակի խոսել, երբ դու բարկացած ես եղել:

Աստված մի քանի շատ հստակ բաներ է ասում Կայենին.

1. Նա փորձում է Կայենին բերել ինքնաքննության. «Ինչո՞ւ ես բարկացել»:
2. Աստված Կայենին ասում է, որ նա կընդունվի, եթե բարին անի:
3. Այնուհետև, Աստված նախազգուշացնում է նրան, որ եթե նա մերժի բարին անել, ապա վատ բաներ կլինեն:
4. Մեղքը դոան մոտ պառկած է և փափագում է իշխել քեզ վրա:
5. Աստված Կայենին ասում է, որ նա պետք է իրեն ենթարկի դրան և իշխի դրա վրա:

Հաջորդ համարը մեզ ասում է, թե ինչ որոշում ընդունեց Կայենը: Նա չհետևեց Աստծո տված խորհրդին, այլ, ընդհակառակը, սպանեց իր եղբորը: Բարկության վտանգավորության ի՞նչ ուժեղ օրինակ է սա, երբ մարդը, մերժելով լսել Աստծուն, թույլ է տալիս բարկությանը՝ տիրապետել իրեն: Աստծուն արհամարհելը տանում է մեծ դժբախտության՝ սպանության. մի բան, որ անթիվ-անհամար անգամներ կրկնվել է, անգամ՝ մինչև այսօր:

Բարկության վերաբերյալ ի՞նչ ողբալի դաս՝ Աստվածաշնչի հենց առաջին ընտանիքից: Չվերահսկվող բարկությունը ողբերգությունների հետագիծ է թողնում ամեն մեկի հետևից, ով թույլ է տալիս բարկությանը՝ տիրապետել իրեն:

2. Հովսեփ:

Հովսեփի կյանքը մի երիտասարդ տղայի օրինակ է, որն ամեն պատճառ ուներ՝ բարկանալու իր եղբայրների, Աստծո և ողջ աշխարհի վրա: Եղբայրներն այնքան էին աստում Հովսեփին, որ ծրագրում էին սպանել նրան: Միակ պատճառը, որ նրանք դա չարեցին, այն էր, որ նրա հաշվին գումար աշխատելու հնարավորություն ստացան և վաճառեցին նրան որպես ստրուկ: Ծննդոց 37:

Արդյունքում Հովսեփը հայտնվում է Եգիպտոսում՝ Պետափրեսի տանը, որտեղ որոշ ժամանակ անց նրա կինը զրպարտում է նրան բռնաբարության մեջ: Դրա հետևանքով նա հայտնվում է բանտում և երկար տարիներ մնում է այնտեղ: Հետագայում, Աստված ազատում է նրան բանտից և դնում բարձր պաշտոնի՝ փարավոնից հետո երկրորդ մարդը: Տարիներ անց նրա եղբայրները գալիս են Եգիպտոս՝ սնունդ գնելու, և նա օգնում է նրանց: Նա կարող էր վրեժ լուծել, սակայն չարեց: Իրականում նա այնպես դասավորեց, որ իր բոլոր եղբայրներն ու հայրը տեղափոխվեն Եգիպտոս, որտեղ և ապահովեց նրանց ամեն ինչով:

Ժամանակ անց, երբ նրանց հայրը մահանում է, նրա եղբայրները դեռ վախենում են, որ հիմա Հովսեփը կփորձի վրեժ լուծել այն չարիքի համար, որ նրանք պատճառել էին նրան, երբ նա դեռ շատ երիտասարդ էր: Եվ եղբայրները մի հորինած պատմություն են պատմում Հովսեփին, որ իբր նրանց հայրը խնդրել էր նրան՝ ներել իր եղբայրներին տարիներ առաջ կատարած չարիքի համար:

Ծննդոց 50:19-21.

«Հովսեփն էլ ասաց նրանց. «Մի՛ վախեցեք. մի՞ թե ես Աստծո փոխանորդն եմ: Ու թեև դուք մտածեցիք ինձ չարիք պատճառել, բայց Աստված որոշեց դա լավի վերածել, ինչպես որ եղավ այսօր, այսինքն՝ որ շատ ժողովուրդ ապրեցներ: Եվ հիմա մի՛ վախեցեք, ես ձեզ ու ձեր երեխաներին կկերակրեմ»:

Սա կարող էր լինել բարկությանը ու վրեժով լցված մի պատմություն: Սակայն դրա փոխարեն այն լի է ներողամտությամբ և բարի խոսքերով նրանց նկատմամբ, ովքեր անցյալում այնքան վատ էին վերաբերվել տղայի հանդեպ: Նա որոշեց ցած չիջնել վրիժառության ուղով: Հովսեփը սովորել էր հին վիրավորվածություններին նոր ձևով նայել: Նա մատնանշում է, որ այն, ինչ նրա եղբայրները մտադիր էին անել չարությունից դրդված, Աստված փոխեց բարու, որի հետևանքով շատ կյանքեր փրկվեցին:

Քեզ համար դժվա՞ր է հավատալ, որ Աստված կարող է օգտագործել քո կյանքի վիրավորվածությունները՝ որպես մարդկանց օգնելու միջոց:

3. Մովսես:

Բարկությունը լուրջ խնդիր էր դարձել այս մարդու կյանքում, ով բարձրացավ, որ դառնա Իսրայել ազգի առաջնորդը: Նա նրանց Եգիպտոսից դուրս հանեց Աստծո զորության և փարավոնի միջև տեղի ունեցած հզոր հակամարտությունից հետո: Չնայած այն բանին, որ Մովսեսը ճանապարհի ամեն մի քայլին իրագործում էր Աստծո կամքը, նա շարունակում էր բարկության հետ խնդիր ունենալ:

Ինը տարբեր պատուհասներ եկան Եգիպտոսի վրա, քանի որ փարավոնը հրաժարվում էր թույլ տալ իսրայել ժողովրդին՝ դուրս գալ Եգիպտոսից: Եվ Մովսեսը վերջացրեց՝ հայտարարելով հաջորդ պատուհասը, որի արդյունքում պետք է մահանային եգիպտական բոլոր ընտանիքների անդրանիկները: Աստվածաշնչում ասվում է. «Եվ Մովսեսը զայրացած դուրս եկավ փարավոնի մոտից» (Ելից 11:8):

Մի քանի ամիս անց Աստված Մովսեսին կանչեց Մինա լեռան գագաթը, որտեղ Աստված նրան տվեց Տասը Պատվիրանները: Սակայն երբ նա իջավ սարի ստորոտը, տեսավ, որ ժողովուրդը թողել էր Աստծուն: Նրանք ոսկե հորթի տեսքով մի աստված էին ստեղծել և վայրի ուրախությամբ տոնում էին դա:

Ելից 32:19.

«Եվ եղավ, բանակին մոտենալուն պես, տեսավ հորթն ու պարերը, Մովսեսի բարկությունը բորբոքվեց, և տախտակներն իր ձեռքից շարտեց և կտրեց դրանք լեռան ստորոտում»:

Այս դեպքում Մովսեսի բարկությունը նման էր նրան, ինչ Աստված էր զգում: Մովսեսը բարկացել էր, որ նրանք այդքան արագ թողել էին այն Աստծուն, Ով այդքան զարմանահրաշ ձևով իրենց հանել էր Եգիպտոսից:

Շատ տարիներ անց, երբ իսրայել ժողովուրդը դեռ թափառում էր անապատում, սկսեց վիճաբանել Մովսեսի հետ՝ բողոքելով որ ջուր չունեն: Մովսեսն աղոթքի մեջ գնաց Աստծո մոտ, բայց, ամեն դեպքում, թույլ տվեց, որ իր բարկությունը դուրս գա վերահսկողությունից և իրեն հասցնի մի վիճակի, որը պատիվ չէր բերում Աստծուն:

Թվոց 20:7-12.

«Տերը խոսեց Մովսեսի հետ՝ ասելով. «Ա՛ն գավազանը և ժողովրդին հավաքի՛ր, դու և քո եղբայր Ահարոնը, և նրանց աչքի առաջ խոսեցե՛ք վեմի հետ, և այն կտա իր ջուրը, և դու վեմից ջուր կհանես նրանց համար և կտաս ժողովրդին ու նրանց անասուններին, որ խմեն»: Եվ Մովսեսը Տիրոջ առջևից վերցրեց գավազանը, ինչպես որ հրամայել էր իրեն: Եվ Մովսեսն ու Ահարոնը հավաքեցին ժողովրդին վեմի առջև. և ասաց նրանց. «Լսեցե՛ք հիմա, ո՛վ ապստամբներ. այս ապառաժից ջուր հանե՛ք ձեզ համար»: Եվ Մովսեսը բարձրացրեց իր ձեռքը և գավազանով երկու անգամ հարվածեց վեմին, և ջուրը առատորեն

դուրս հորդեց, և ժողովուրդն ու նրանց անասունները խմեցին: Տերը խոսեց Մովսեսի ու Ահարոնի հետ. «Քանի որ Ինձ չհավատացիք, որպեսզի Ինձ փառավորեք Իսրայելի որդիների աչքում, դրա համար էլ դուք այս ժողովրդին չեք տանելու այն երկիրը, որը նրանց տվի»:

Մովսեսը թույլ տվեց իր բարկությանը՝ իրեն տանել մի ուղով, որը փառք չբերեց Աստծուն: Առաջին. Մովսեսն իրենց վերագրեց այդ հրաշքը: Նա ասաց. «Այս ապատաժից ջուր հանե՞նք ձեզ համար»: Երկրորդ. նա չխոսեց ժայռի հետ՝ ինչպես Աստված էր նրան ցուցում տվել, այլ «գավազանով երկու անգամ հարվածեց վեմին»:

Չարմանալին այն է, որ թեև Մովսեսը չփառավորեց Աստծուն, Աստված, ամեն դեպքում, հրաշք կատարեց նրա միջոցով, և ժայռից ջուր դուրս եկավ և հագեցրեց ժողովրդին:

Սակայն Աստված չանտեսեց Մովսեսի անհնազանդությունը: Աստված հանդիմանեց նրան և ասաց, որ դրա պատճառով Մովսեսն անձամբ չէր մտնելու Ավետյաց երկիրը, որ Աստված խոստացել էր նրա ազգին:

4. Դավիթ:

Դավիթը մեկ այլ անձնավորություն է, որին Աստված յուրահատուկ ձևով օգտագործեց: Նրան՝ որպես երիտասարդի, Աստված օգտագործեց հսկա Գողիաթին սպանելու համար: Հետագա տարիներին Դավիթը շատ դժվարություններով անցավ, քանի որ Սավուղ թագավորը նախանձում էր նրա հեղինակությանը: Դավիթը ստիպված էր փախչել՝ իր կյանքը փրկելու համար, որովհետև Սավուղը մի քանի անգամ փորձեց սպանել նրան:

Մի անգամ Նաբաղ անունով մի մարդ վիրավորեց Դավթի մարդկանց (տե՛ս Ա Թագավորաց 25): Երբ Դավիթն իմացավ, թե ինչ վերաբերմունքի էին արժանացել իր մարդիկ, այնքան բարկացավ, որ գնաց սպանելու ոչ միայն Նաբաղին, այլև նրա համար աշխատող բոլոր մարդկանց: Միայն Նաբաղի կնոջ ուղղակի միջամտությունը Դավթին կանգնեցրեց՝ իրականացնել վրեժխնդրության իր ծրագիրը:

Դավիթը, իրոք, շատ էր սիրում Աստծուն, սակայն այնքան բարկացավ, որ պատրաստ էր սպանել ոչ միայն Նաբաղին, այլև նրա բոլոր ծառաներին: Դավիթը պատրաստ էր սպանել անմեղ մարդկանց, և այդ բոլորն ի պատասխան վիրավորական խոսքերի: Կարող ենք ասել, որ նրա արձագանքը չափազանց ծայրահեղ էր: Իսկ այսօր տարբե՞ր է: Ինչքա՞ն վեճեր ու սպանություններ են տեղի ունենում վիրավորանքի պատճառով:

Տարիներ անց Դավիթը դարձյալ հայտնվեց դժվարին իրավիճակում, երբ Սեմեյին վիրավորում էր նրան և քարեր նետում նրա վրա: Տե՛ս Բ Թագավորաց 16:5-15: Դավիթը կարող էր բարկությամբ արձագանքել և սպանել այդ մարդուն, սակայն, դրա փոխարեն, նա լրիվ ուրիշ ձևով արձագանքեց:

5. Հովնան:

Հովնանի պատմությունը շատ հայտնի է, քանի որ նա երեք օր անցկացրեց մի մեծ ձկան փորում, սակայն վերապրեց՝ աշխարհին այդ մասին պատմելու համար: Հովնանն ավետարանիչ էր, սակայն մի խնդիր ուներ: Աստված ուզում էր, որ նա գնա ու քարոզի Նինվեում: Բայց այդ քաղաքի ժողովուրդը հրեաների բարեկամները չէին: Իրականում նույնիսկ այսօր էլ այդ առումով շատ բան չի փոխվել: Դա նման կլիներ նրան, որ այսօր Աստված իսրայելցի մի ավետարանչի կոչ աներ՝ գնալ և քարոզել Իրաքի կամ Իրանի մայրաքաղաքի բնակիչների դեմ:

Հովնանը երեք օր ձկան փորում մնալուց հետո վերջապես համաձայնվում է գնալ Նինվե: Նա գնում է և քարոզում. «Դատաստանը մոտ է»: Այդ քաղաքի մարդիկ չեն սպանում Հովնանին, ընդհակառակը, լսում են նրան և ապաշխարում՝ ներառյալ թագավորը: Դա մի հսկայական քաղաք էր, կհամեմատվեր նույնիսկ այսօրվա քաղաքների հետ: Այնտեղ 120.000-ից ավել երեխաներ կային, այնպես որ այդ քաղաքը կարող էր մոտ մեկ միլիոն բնակչություն ունենալ:

Այդ արթնությունը, որն անցավ ողջ Նինվեով մեկ, Աստվածաշնչում գրանցված մեծագույն արթնություններից մեկն էր: Սակայն Հովնանը բարկացավ Աստծո վրա, երբ այդ ժողովուրդն ապաշխարեց:

Հովնան 4:1-4.

«Իսկ Հովնանը չափազանց տրտմեց ու խիստ զայրացավ: Եվ աղոթեց Տիրոջն ու ասաց. «Ո՛վ Տեր, ես այս նույն բանը չասացի՞, երբ դեռ իմ երկրում էի: Այդ պատճառով էլ Թարսիս փախա, որովհետև գիտեի, որ Դու ողորմած, զթած, երկայնամիտ ու բազմողորմ Աստված ես և կզոջաս չարիքի համար: Եվ հիմա, Ո՛վ Տեր, աղաչում եմ, ա՛ռ իմ հոգին ինձանից, որովհետև ինձ համար ավելի լավ է մեռնել, քան կենդանի լինել: Այնժամ Տերն ասաց. «Մի՞ թե բարկանալդ ճիշտ է»:

Աստված նոր էր օգտագործել Հովնանին այդ քաղաքում հզոր արթնություն բերելու համար, որը հարյուր հազարավոր մարդկանց կպավ: Նրանց ապաշխարությունով ուրախանալու փոխարեն Հովնանը այնքան բարկացավ, որ Աստծուն խնդրեց՝ վերցնել իր հոգին: Նա ասաց, որ ավելի լավ է մեռնել, քան ապրել:

Ուրեմն ինչո՞ւ էր Աստված օգտագործում Հովնանի նման խառնաշփոթ ավետարանչի: Չգիտեմ: Սակայն փաստն այն է, որ Աստված որոշեց հենց Հովնանին օգտագործել և, ընդունելով Նինվեի ժողովրդի ապաշխարության աղոթքները, Իր դատաստանը չբերեց այդ քաղաքի վրա:

Այսպիսով, ի՞նչ դասեր մենք պետք է քաղենք Աստվածաշնչի այս հայտնի մարդկանց կյանքից: Որոշ մարդիկ այս օրինակներն օգտագործում են որպես իրենց բարկության արդարացում: Սակայն այդ պատմությունների՝ Աստվածաշնչում գտնվելու պատճառը դա չէ: Ընդհակառակը, դրանք՝ որպես

օրինակներ, դրվել են այնտեղ, որպեսզի մենք դասեր առնենք նրանց ուժեղ և թույլ կողմերից և, եթե հնարավոր է, խուսափենք նրանց արած նմանատիպ սխալներից:

Գ. Ի՞նչն է բարկացնում Աստծուն:

Երբ նայելու լինես բարկության վերաբերյալ Աստվածաշնչի համարները, դու կտեսնես, որ դրանց գրեթե կեսը խոսում է Աստծո մասին: Ի՞նչ է, Աստված բարկության հետ կապված խնդիր ունի: Ո՛չ: Ուրեմն, ինչո՞ւ է Աստվածաշունչը խոսում Աստծո բարկության մասին:

Աստվածաշունչը Ծննդոցից մինչև Հայտնություն պարզորոշ ներկայացնում է, թե ինչպիսին է Աստված, և թե ինչպես է Նա գործածում Իր բարկությունը: Իր բոլոր խնդիրներով հանդերձ՝ Հովնանը հասկացավ Աստծուն:

Հովնան 4:2.

«Եվ աղոթեց Տիրոջն ու ասաց. «Ո՛վ Տեր, ես այս նույն բանը չասացի՞, երբ դեռ իմ երկրում էի: Այդ պատճառով էլ Թարսիս փախա, որովհետև զիտեի, որ Դու ողորմած, գթած, երկայնամիտ ու բազմողորմ Աստված ես և կզոջաս չարիքի համար»:

Աստված դանդաղում է բարկանալու հարցում: Նա դյուրագրգիռ չէ, ինչպես որոշ մարդիկ, որոնք ամենաչնչին բանից անմիջապես գրգռվում են: Նորից ու նորից մենք տեսնում ենք Աստծո կարեկցանքն ու բարությունը՝ արտահայտված այնպիսի մարդկանց հանդեպ, ովքեր արժանի չէին նման վերաբերմունքի:

Ուրեմն, ի՞նչն է բարկացնում Աստծուն:

Եբրայեցիներին 3:10.

**«Դրա համար բարկացա այդ սերնդի վրա և ասացի.
«Սրտով միշտ մոլորված են և չճանաչեցին Իմ ճանապարհները»:**

Աստված խոսում է Եբրայեցիների 3-րդ գլխում և բացատրում, թե ինչու է բարկանում մարդկանց վրա, հատկապես նրանց, ովքեր Իր մասին իմանալու հնարավորություն ունեին: Նա բարկանում է, երբ նրանք սրտով հեռանում են Իրենից և մերժում են հնազանդվել Իրեն:

Աստված մեզ ազատել է մահվան դատապարտությունից, ներառյալ՝ հավիտենությունը դժոխքում անցկացնելուց: Այս ամենով հանդերձ՝ նրանք, ովքեր զիտեն սա, շարունակում են մեջքով շրջվել Աստծուն և մերժում են Նրա սերն ու պատվիրանները:

Արդյո՞ք սա նշանակում է, որ Աստված բարկանում է ամեն անգամ, երբ դու մեղք ես գործում: Ո՛չ: Եվ Հովնանի 4:2-ը հստակեցնում է այդ. Աստված դանդաղում է բարկանալու հարցում: Սակայն մեղքը ավերում է քո ողջ պոտենցիալը՝ վայելելու իրական կյանքը, իրական ուրախությունը, իրական խաղաղությունը, այսինքն՝

կյանքի իրական իմաստը: Քանի որ Աստված քեզ այդքան շատ է սիրում, Նա քեզ համար լավագույնն է ցանկանում: Եվ Նա վշտանում է, երբ դու թույլ ես տալիս, որ այլ հանգամանքներ թալանեն քեզնից այն լավագույնը, որ Աստված ունի քեզ համար:

Թեև Աստված Իր բարկությունն արտահայտում է մեղքի հանդեպ, Նա մեզ այնքան շատ է սիրում, որ շահագրգռված էր Հիսուսին ուղարկել՝ մեզ համար փրկություն ապահովելու:

Հաջորդ գլխում մենք առավել մանրամասն կուսումնասիրենք մեր բարկությունն Աստծուն հաճելի ձևով օգտագործելու թեման: Դու կարող ես վստահ լինել հաղթության հարցում: Դու կարիք չունես քո բարկության ստրուկը լինելու: Դու կսովորես, թե ինչպես այս զգացմունքը նպատակային և արդյունավետ ուժի վերածես քո կյանքում:

Գլուխ 4.

Ինչպե՞ս կարող եմ իմ բարկությունն օգտագործել Աստծուն հաճելի ձևով

2-րդ գլխում կար ծրագիր՝ ոչնչացնել կործանիչ բարկության ուժը քո կյանքում, երբ դու Աստծուն ես տալիս քո անձնական իրավունքները: 3-րդ գլխում մենք տեսանք, թե ինչպես էր Հիսուսը, և ինչպես՝ աստվածաշնչյան այլ մարդիկ օգտագործում իրենց բարկությունը: Այժմ մեզ անհրաժեշտ է մեր բարկությունն օգտագործելու նոր ձևեր գտնել: Այս թեմաները, որոնք մենք կուսումնասիրենք սույն գլխում, կարող էին մեկական դասընթացներ լինել: Այս ասպարեզներից որոշները շարունակական աճի կարիք ունեն քո ողջ կյանքի ընթացքում: Այս գլխում մենք ընդամենը կներկայացնենք մի քանի մտքեր և թուղիկ հայացք կզգենք այն ներուժին, որի կարիքը դու ունես քո բարկությունն աստվածահաճ ձևով օգտագործելու համար:

Աստված քեզ չի ասում, որ քո կյանքն ապրես առանց բարկության: Նա քեզ ստեղծել է բարկություն զգալու ունակությամբ: Մակայն հիմա դու պետք է ընտրություն կատարես, թե ինչպես ես օգտագործելու այն: Դու չես կարող փոխել քո անցյալը՝ անկախ դրա լավ կամ վատ լինելուց: Բայց երբ նայես քո այսօրվան ու վաղվան, կտեսնես, որ դու հիմա հնարավորություն ունես փոխել այն ձևը, որով բարկությունդ կօգտագործես քո առօրյա կյանքում:

Մեզնից շատերի համար դա նշանակում է՝ սովորել արգելքներ դնել բարկությամբ արձագանքելու մեր սովորական ձևի վրա: Մեկ բոպե տրամադրի՝ ը և մտքով մի շարժանկա՛ր պատկերացրու: Եթե բարկությունը նմանեցնենք կրակի, ապա մեզնից ոմանք կնմանվեն հրաշունչ վիշապների: Ամեն անգամ, երբ մենք բարկությամբ բացում ենք մեր բերանը, կրակ ենք արտաշնչում: Մեր տունն այրվում է: Շրջապատի մարդիկ այրվում են: Եվ երբ մենք նայում ենք ինքներս մեզ, հասկանում ենք, որ մենք էլ ենք այրվում:

Մի պարզ աղոթքով հնարավոր չէ սովորել, թե ինչպես օգտագործենք բարկությունն այնպես, որ Աստծուն հաճելի լինի: Շատ կան քայլեր այս աճման նոր գործընթացում: Մեզնից շատերի համար նոր աճման առաջին քայլերից մեկը կարող է լինել դադարելը՝ կրակ արտաշնչել: Դրա փոխարեն դու կարիք ունես

հանգցնել այն կրակները, որոնք այրում են քո տունը և քո շրջապատի մարդկանց, ներառյալ՝ նաև քեզ: Երբ դու վերահսկողության տակ կվերցնես այդ կրակները և կդադարես ամեն անգամ կրակներ արտանետել քո բերանը բացելիս, այդ ժամանակ կարող ես ուղիներ փնտրել, թե ինչպես բարկությունդ պատշաճ օգտագործես քո կյանքում:

Ա. Խնդիրների լուծման համար նախապատրաստվի՛ր քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալու այս նոր որոշմամբ:

Մի՛ ակնկալիր, որ անձնական իրավունքներդ Աստծուն տալը կլուծի քո բոլոր խնդիրները: Դու շուտով կհայտնաբերես, որ այս որոշումն ավելի շատ խնդիրներ է առաջ բերում քո կյանքում: Բայց մի՛ հուսահատվիր. սա աճելու իրականության մի մասն է: Փոփոխությունը հաճախ ցավոտ է, սակայն դու կարող ես վստահ լինել, որ Աստված քեզ կօգնի այս բոլոր խնդիրների մեջ: Եթե ժամանակ հատկացնես և անդրադառնաս քո առջև եղած հնարավոր խնդիրներին, դու կարող ես նախապատրաստվել դրանց համար և անակնկալի չես գա, երբ դրանք հայտնվեն քո կյանքում: Այնպես որ, մի՛ սարսափիր այդ խնդիրներից, այլ նախապատրաստվի՛ր դրանց ընդառաջ:

1. Հաղթի՛ր վախի ճակատամարտը:

Մի՛ զարմացիր, եթե քո մտքում ճակատամարտ տեղի ունենա: Քո մտքերն առաջ են սլանում՝ լցված վախով, թե ինչպես են մարդիկ քեզ շահագործելու և ցավեցնելու, քանի որ դու քեզ չես պաշտպանելու: Իրական ինքնագնձ՝ մ արա: Եթե դու քո ներսում վախ ես զգում, ընդունի՛ր դա: Իսկ հետո դե՛մ կանգնիր դրան Աստծո ճշմարտությամբ:

Բազմաթիվ քրիստոնյաներ իրենց անձնական իրավունքները հանձնել են Աստծուն և չեն մահացել: Աստված քեզ չէր ասի անել մի բան, որը կվնասեր քեզ, կամ միգուցե՝ կասե՞ր: Դու Աստծո օգնության կարիքն ունես՝ սպանելու համար քո հին, մեղսալից կենսակերպը, որը քեզ խանգարում է վայելել այն իրական կյանքը, որն Աստված պատրաստել է քեզ համար:

Այսպիսով, եթե դու քո անձնական իրավունքները հանձնես Աստծուն, կմահանա՞ս: Տիզիկապես՝ ոչ, սակայն, հուսով եմ, քո հին մտածելակերպը, որը բարկությունն այդպիսի կործանիչ ուժի էր վերածել քո կյանքում, իրո՛ք, կմահանա:

Ուրեմն, փոխանակ թույլ տալու, որ վախը հաղթի քեզ, բռնի՛ր Հիսուսի ձեռքը և վստահի՛ր Նրան՝ քեզ ցանկացած իրավիճակում օգնելու համար, որում կհանդիպես մնացած ողջ կյանքիդ ընթացքում:

2. Մի՛ դատապարտիր ինքդ քեզ ամեն անգամ, երբ ձախողվում ես:

Բարկությունն այնքան խորն է արմատակալել քո կյանքում, որ դու երբեմն բարկությամբ կարող ես արձագանքել՝ անգամ չգիտակցելով դա: Դատապարտության ալիքներ կարող են անցնել քո վրայով, երբ մեկ անգամ ևս գիտակցես, թե ինչ մեծ ձախողակ ես դու:

Մի՛ համարիր, որ Աստված է քեզ վրա թափում այս մեղադրանքները: Ավելի հավանական է, որ սատանան է դրանք բերում քո մտքին: Սատանան ուզում է, որ դու հուսահատվես, և մեղադրանքը նրա լավագույն ձևերից մեկն է քեզ հուսահատեցնելու համար:

Հոմեացիներին 8:1-2.

«Հեռուաբար, հիմա դատապարտություն չկա նրանց համար, ովքեր Քրիստոս Հիսուսի մեջ են, ովքեր մարմնապես չեն քայլում, այլ՝ ըստ Հոգու: Որովհետև Քրիստոսի մեջ եղող կյանքի Հոգու օրենքն ինձ ազատեց մեղքի ու մահվան օրենքից»:

Աստված քեզ սիրում է նույնիսկ այն ժամանակ, երբ դու ձախողվում ես: Ջոն Մաքսվելը (John Maxwell) մի գիրք է գրել՝ *«Failing Forward: Turning Mistakes into Stepping Stones for Success»* վերնագրով: Դու պետք է սովորես քո սխալներից ու շարունակես աճել:

3. Դու դեռևս կշարունակես բարկություն զգալ:

Բարկության զգացումը դեռևս կշարունակի գլուխ բարձրացնել, երբ քո առօրյա կյանքում հանդիպես դժվարությունների: Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալը չի կանգնեցնի քեզ՝ բարկություն զգալուց: Իրական ստուգարքն այն է, թե ինչ կանես դու, ինչպես կարձագանքես այն պահին, երբ գիտակցես, որ բարկություն ես զգում քո ներսում:

Դու պետք է պատասխանատվություն վերցնես քո բարկության համար և որոշում ընդունես, թե ինչպես ես արձագանքելու: Թույլ մի՛ տուր ինքդ քեզ՝ այսպես մտածել. «Դու բարկացրիր ինձ»: Երբ այսպես ես մտածում, դու թույլ ես տալիս, որ տվյալ մարդը կառավարի քո զգացմունքներին: Քո անձնական իրավունքները մի՛ տուր մարդուն, այլ տո՛ւր դրանք Աստծուն:

Եթե դու պարզապես թաքցնում ես քո բարկությունը հատկապես ինքդ քեզնից, կամ խեղդում ես այն քո ներսում, ուրեմն դու չես լուծել քո բարկության խնդիրը: Դու պետք է բարկությունդ հասկանաս այնպես, ինչպես Աստված է ուզում: Մենք սրա մասին ավելի մանրամասն կանցնենք հաջորդ գլխում:

4. Դու կտեսնես բարկության խնդիր ունեցող այլ մարդկանց:

Երբ սկսես աշխատել քո սեփական բարկության վրա, դու, հավանաբար, առավել տեղյակ կլինես, թե ինչպես են մյուս մարդիկ օգտագործում իրենց բարկությունը: Շատ զգո՛ւյշ եղիր, թե ում ես որպես խորհրդատու օգտագործելու այս ասպարեզում: Դու պետք է վստահ լինես, որ այդ մարդիկ իրենց բարկությունն օգտագործում են Աստծուն հաճելի ձևով:

Շատ կան քրիստոնյա առաջնորդներ, ովքեր իրենց բարկությունն օգտագործում են կործանիչ ձևով: Այս առաջնորդներից շատերն իրենց անձնական իրավունքները չեն տվել Աստծուն:

Մի՛ համարիր, որ եթե Աստված նրանց օգտագործում է, ուրեմն նրանք լավ օրինակ են բարկությունը պատշաճ կերպով օգտագործելու առումով: Հովնանի նման մարդիկ շատ կան, որոնց Աստված հզոր ձևով օգտագործում է, սակայն նրանք դեռևս բարկության խնդիր ունեն:

Հայացքդ հառի՛ր Հիսուսին, Ում դու կարող ես հետևել, և Նա երբեք քեզ չի հիասթափեցնի:

5. Չափազանց մի՛ «հոգևորացրու» քո բարկությունը:

Քո բարկությունը նոր ձևով օգտագործել սովորելիս մի՛ խաբիր ինքդ քեզ՝ «կարճ ճանապարհին» ընտրելով: Զգո՛ւյշ եղիր, որ երևակայության մի նոր շերտ չավելացնես քո բարկության օգտագործման կործանիչ ձևերի վրա:

Դու կարող ես չափազանց «հոգևորացնել» քո բարկությունը և քո արձագանքներն արդարացնել՝ ասելով. «Ես իմ անձնական իրավունքները տվել եմ Աստծուն և հիմա «արդար բարկություն» եմ զգում: Աստված ուզում է ինձ ցույց տալ, որ այդ մարդն ինձ դուր չի գալիս, քանի որ նա արժանի էր այն բանին, ինչ ես նրան տվեցի»:

Սակայն արդյո՞ք Սուրբ Հոգին է գործում քո կյանքում: Կամ, միգուցե, դա պարզապես քո հին անձնական իրավունքներն են՝ նոր հագուստ հագած, որ կոչվում է երևակայություն:

Քեզ ընդամենն անհրաժեշտ է վայր դնել քո բարկությունը և զարգացնել արձագանքելու նոր ձևեր՝ նախքան նորից բարկանալու առիթ ունենալը:

Կարող են ավելի շատ խնդիրներ լինել, քան վերևում նշված հինգ խնդիրները: Համառորեն շարունակի՛ր պահել քո որոշումը՝ հետևել Հիսուսին քո կյանքի այս ասպարեզում, և շուտով կտեսնես փոփոխություններ, իրական փոփոխություններ, դրական փոփոխություններ: Եվ, այո՛, դու դեռևս կշարունակես նոր խնդիրների հանդիպել:

Բ. Նոր աճի առաջին քայլերը:

Դու բարկության հարցում իրական փոփոխություններ կզգաս քո ամենօրյա կյանքում: Ահա աճի մի քանի քայլեր, որոնք կարող ես անմիջապես սկսել: Դրանցից որոշները քեզ հեշտ կտրվեն, իսկ մյուսները կարող են շատ դժվար լինել և երկար ժամանակ պահանջել նախքան դրանց տիրապետելը: Կարևորն այն է, որ դու արդեն սկսել ես այսօրվանից:

1. Միտքդ լցրո՛ւ բարկության վերաբերյալ Աստծո ճշմարտությամբ:

Աստվածաշունչը բարկության վերաբերյալ խոսում է Ծննդոցից մինչև Հայտնություն. մոտ 600 անգամ: Քեզ անհրաժեշտ է գտնել համարներ, որոնք ասում են, թե ինչպես է Աստված ուզում, որ դու օգտագործես քո բարկությունը: Ուսումնասիրի՛ր այդ համարները: Անգի՛ր արա այն համարները, որոնք խոսում են քո կյանքի մասին: Այնուհետև ամեն օր խորհի՛ր դրանց վրա:

Թող բարկության վերաբերյալ Աստծո ուսուցումները լցնեն քո միտքը: Ամեն օր շարունակ վերանայի՛ր դրանք: Տե՛ս ներքևում եղած աղյուսակը, որտեղ կան համարների օրինակներ, որոնք խոսում են բարկության մասին:

Դու ցուցա՛կ կազմիր այն բաների համար, որոնք գրգռում են քո բարկությունը: Այնուհետև Աստվածաշնչում գտի՛ր համարներ, որոնք քեզ կօգնեն նոր ձևով արձագանքել:

Բարկություն, բարկացած, ցասում, զայրույթ և նման բառեր Աստվածաշնչում օգտագործված են ավելի քան 600 անգամ: Ահա մի քանի համարներ, որոնք մեզ կարևոր դասեր են սովորեցնում բարկության վերաբերյալ:

Սաղմոս 103:8.

«Բարեգութ ու ողորմած է Տերը, ու՛շ բարկացող ու առատ՝ ողորմությամբ»:

Առակաց 12:16.

«Հիմարի բարկությունն անմիջապես իմացվում է, բայց շրջահայաց մարդը ծածկում է անարգանքը»:

Առակաց 16:32.

«Ու՛շ բարկացող մարդը հզորից լավ է, ու իր հոգին զսպողը՝ քաղաք գրավողից»:

Առակաց 19:11.

«Մարդու խոհեմությունը զսպում է նրա բարկությունը, և հանցանքը ներելը փառք է նրա համար»:

Առակաց 19:19.

«Չայրացկոտ մարդը պետք է կրի իր պատիժը, քանի որ, եթե ազատես նրան, ստիպված ես դա կրկնել»:

Առակաց 22:24-25.

«Դյուրաբորբոք մարդու հետ մի՛ ընկերացիր, ու մի՛ գնա ցասկոտ մարդու հետ, որ չլինի թե սովորես նրա ճանապարհները ու հոգուդ համար որոգայթ պատրաստես»:

Եփեսացիներին 4:26-27.

«Դողդողացե՛ք և մեղք մի՛ գործեք: Արևը ձեր բարկության վրա մայր չմտնի, և Սատանային տեղ մի՛ տվեք»:

Հակոբոս 1:19-21.

«Ուստի, իմ սիրելի՛ եղբայրներ, ամեն մեկը թող լսելու մեջ արագաշարժ, իսկ խոսելու կամ բարկանալու մեջ ծանրաշարժ լինի, քանի որ մարդու բարկությունն Աստծո արդարությունը չի կատարում: Ուրեմն ամեն աղտեղություն ու ավելորդ չարություն թողե՛ք մի կողմ, հեզությամբ ընդունեցե՛ք ձեր մեջ սերմանված այն Խոսքը, որ կարող է ձեր հոգիները փրկել»:

2. Ամենօրյա որոշում՝ ցած դնել քո անձնական իրավունքները:

Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալը միանգամվա դեպք չէ: Դա պետք է դառնա հին կենսակերպը հանելու և նոր կենսակերպ հագնելու ամենօրյա գործընթաց:

Քո օրն սկսի՛ր նոր որոշումով. այն ասպարեզում, որտեղ դու օգտագործելու ես քո բարկությունը, առաջնահերթությունը տո՛ւր Աստծուն: Ասա՛՝ Աստծուն, որ պատրաստակամ ես քո բոլոր անձնական իրավունքները տալ Նրան, նաև՝ որ Նա ցույց տա քեզ, թե ուրիշ ինչ անձնական իրավունքներ կան, որոնք Նա ուզում է, որ հանձնես Իրեն:

Դու կարող ես հատկապես աղոթել քո կյանքի այն ասպարեզների համար, որտեղ ամենամեծ խնդիրներն են ունենում բարկության հետ: Մի՛ խոստացիր Աստծուն, որ այլևս երբեք չես բարկանալու: Դրա փոխարեն նորոգի՛ր քո նվիրվածությունը, որն է՝ հետևել Հիսուսին՝ անկախ այն բանից, թե քանի անգամ այսօր կբարկանաս:

Օրվա վերջում դու կարող ես մի քանի բոլոր հատկացնել և վերանայել քո օրը. օգտագործեցի՞ր քո բարկությունը: Եթե այո, ապա ի՞նչը բարկացրեց քեզ: Դու կարող ես վերանայել բարկության վերաբերյալ աստվածաշնչյան համարները և տեսնել, թե ինչքանով են դրանք խոսում այդ իրավիճակների մասին:

Եթե դու գիտես, որ չես համապատասխանել Աստծո բարձրագույն չափանիշին, մտքումդ նորի՛ց կրկնիր այդ իրավիճակները՝ խնդրելով Աստծուն օգնել քեզ, որ տեսնես, թե ուրիշ ինչպես կարող էիր արձագանքել: Որոշո՛ւմ կայացրու. փնտրել Աստծո օգնությունն այն դեպքերի համար, որոնց վաղն ես հանդիպելու: Սյնուհետև գնա՛ հանգիստ, քնի՛ր խաղաղությամբ՝ իմանալով, որ Աստված կօգնի ճանապարհի ամեն մի քայլում:

3. Որոշի՛ր՝ այլևս թույլ չտալ, որ բարկությունը ղեկավարի քեզ:

Յուրաքանչյուր նոր օրը դիտարկելիս նկատում ենք, որ կարող են լինել իրավիճակներ, որտեղ դու անցյալում բարկությամբ կարձագանքեիր տեղի ունեցող դեպքերին: Մեծագույն ընտրություններից մեկը, որը դու ամեն օր կարիք կունենաս կատարել, որոշումն է՝ դադարել օգտագործել բարկությունն այնպես, ինչպես անցյալում էիր անում, եթե ուզում ես խորտակել բարկության կործանիչ ուժը քո կյանքում:

Բոք Նյուարտը հինգրոպեանոց հումորային տեսագրություն էր կազմել՝ խաղալով հոգեբանի դեր, ով բուժում էր տարբեր խնդիրներով մարդկանց: Նրա տված լուծումը շատ պարզ էր. նա նրանց ասում էր. «Դադարի՛ր դա անել»: Դու դա կարող ես տեսնել YouTube-ում: Այս հումորը մի շատ պարզ ճշմարտություն է պարունակում. մենք պետք է դադարենք օգտագործել արձագանքելու և մտածելու այն ձևերը, որոնք օգտագործում էինք անցյալում:

Սակայն պարզապես ինքդ քեզ «դադարի՛ր» ասելը սովորաբար չի իրականացնում կարիք եղած փոփոխության գործընթացը: Շատ քայլեր կպահանջվեն արձագանքելու նոր ձևեր ձևավորելու համար, և Աստված պատրաստ է օգնել մեզ: Սակայն երբ տեսնում ես, որ սկսում ես բարկությամբ արձագանքել, ռազմավարություններից մեկը, որը քեզ կօգնի առաջ գնալ Աստծո ուզած ուղղությամբ, ինքդ քեզ ասելն է. «Դադարի՛ր դա անել»:

Աստվածաշունչը շատ բան ունի ասելու մեր բարկությունը վերահսկողության տակ պահելու վերաբերյալ: Ահա երեք համարներ, որոնք խոսում են այդ մասին:

Առակաց 29:11.

«Հիմարն իր միտքն ամբողջությամբ հայտնում է, բայց իմաստունը դա մի ուրիշ անգամվա է թողնում»:

Ա Կորնթացիներին 6:12.

«Ամեն բան օրինավոր է ինձ, բայց ամեն բան օգտակար չէ: Ամեն բան օրինավոր է ինձ, բայց ես ոչ մի բանի իշխանության տակ պիտի չլինեմ»:

Հակոբոս 1:20.

«Քանի որ մարդու բարկությունն Աստծո արդարությունը չի կատարում»:

Մենք կարիք ունենք դադարեցնելու այն ամենը, ինչը մեզ խանգարում է աճել այնպես, ինչպես Աստված է ուզում, որ մենք աճենք: Հարցրո՛ւ ինքդ քեզ. «Ի՞նչ պետք է ես անեմ՝ զարգացնելու համար այն արդար կյանքը, որն Աստված է ուզում, որ զարգացնեմ»: Բարկությունը քեզ այդ հարցում չի օգնի: Դու պետք է ամենօրյա իրավիճակներին արձագանքելու նոր ձևեր ընտրես, ձևեր, որոնք քեզ իրոք կօգնեն՝ զարգացնելու համար Աստծո ուզած այս նոր կենսակերպը:

4. Նպատակ՝ դիր՝ ծանրաշարժ լինել բարկանալու հարցում:

Ձևերից մեկը, որով Աստված ուզում է, որ մենք օգտագործենք մեր բարկությունը, դանդաղեցնելն է: Աստվածաշունչն ասում է, որ Աստված ծանրաշարժ է բարկանալու մեջ: Եվ Նա ուզում է, որ մենք էլ այս նույն ձևով արձագանքենք:

Աստված արձագանքելու մասին այստեղ երեք ձև է մեզ ասում, որոնք Նա ուզում է, որ օգտագործենք.

1. «Ամեն մեկը պետք է արագաշարժ լինի լսելու մեջ»:
2. Մենք պետք է լինենք «ծանրաշարժ՝ խոսելու մեջ»:
3. Մենք պետք է լինենք «ծանրաշարժ՝ բարկանալու մեջ»:

Դու սրանք կարող ես անվանել Աստծո հիմնական երեք քայլեր բարկության տիրապետման հարցում: Այս երեք քայլերը երեք ընտրություններ են, որոնք դու ես կատարում: Դրանք դժվար ընտրություններ են: Այս քայլերից յուրաքանչյուրը հակառակն է այն արձագանքի, որը մարդկանց մեծ մասն ունենում է, երբ բարկացած է:

Ավելի մանրամասն դիտարկենք բարկության տիրապետման այս երեք քայլերից յուրաքանչյուրը:

ա. Ամեն մեկը պետք է արագաշարժ լինի լսելու մեջ:

Երբ մենք բարկանում ենք, մեզնից շատերն արագաշարժ են լինում խոսելու և ծանրաշարժ՝ լսելու մեջ:

Աստված ուզում է, որ դու արագաշարժ լինես լսելու մեջ, բայց ինչի՞ն, ո՞ւմ: Դու կարող ես ասել. «Դե՛հ, երևի Աստված ուզում է, որ ես լսեմ դիմացիներին»:

Բայց արդյո՞ք սա քեզ կօգնի, որ դադարես բարկանալ, հասկապես, երբ դիմացինդ տհաճ ու վիրավորական բաներ է ասում քեզ:

Բարկության հետ կապված խնդրի հանդիպելիս ամենակարևոր և լավագույն ձևով այս ճշմարտությունը դու կարող ես քո կյանքում կիրառել՝ «Աստծուն լսելու հարցում արագաշարժ լինելով»: Հրատապ աղո՛թք ուղղիր դեպի երկինք և ասա՛. «Աստվա՛ծ իմ, ես հենց հիմա Քո օգնության կարիքն ունեմ: Օգնի՛ր ինձ, որ լսեմ, թե ինչ ես ասում Դու իմ արձագանքի մասին այս իրավիճակում»:

Մի՛ սպասիր, որ այդ պահին երկնքից մի բամբ ձայն կգա, կամ հայտնվի մի հրեշտակ՝ փայլատակող սրով քո կողքին կանգնելով: Դրա փոխարեն խնդրի՛ր Աստծուն՝ հիշեցնել աստվածաշնչյան համարներ, որոնք քեզ կօգնեն ճիշտ արձագանքել տվյալ իրավիճակում:

Եվ այո՛, նաև լսի՛ր դիմացիներ, սակայն, միևնույն ժամանակ, լսելիս պի՛նդ բռնիր Հիսուսի ձեռքը՝ գիտակցելով, որ Հիսուսը հենց հիմա քո կողքին է, որպեսզի օգնի քեզ՝ ճիշտ ձևով արձագանքելու համար:

բ. Ամեն մեկը պետք է ծանրաշարժ լինի խոսելու մեջ:

Մենք ինքներս մեզ զգում ենք ամենատարբեր փորձանքների մեջ՝ ըստ այնմ, թե ինչ ենք ասում բարկացած ժամանակ: Աստված չի ասում, որ դու բերանդ փակես ու պարզապես լռես: Դրա փոխարեն՝ Նա ասում է, որ սովորես ծանրաշարժ լինել խոսելու մեջ, երբ բարկացած ես:

Սա կարող է հակառակ լինել բարկությամբ արձագանքելու քո ողջ կյանքի պատմությանը: Սովորաբար մեր բարկությունը վերցնում է մեր բերանի կառավարումը, և այդ պահին մենք շատ բան ենք ունենում ասելու տվյալ անձնավորությանը:

Ուրեմն ինչպե՞ս կարող ես սկսել այս փոփոխությունը քո կյանքում: Դու կարող ես կիրառել երեք բառեր. ԴԱԴԱՐԻ՛Ր, ՄՏԱԾԻ՛Ր, ԱՂՈԹԻ՛Ր: Կամ գուցե դու պետք է դադարես, աղոթես ու մտածես: Դադարի՛ր՝ բերանդ փա՛կ պահիր: Դա քո՛ բերանն է, ուրեմն պատասխանատվությո՛ւն կրիր դրա համար:

Մտածի՛ր. ի՞նչ:

1. Առաջին հերթին գիտակցի՛ր, որ դու մտնում ես մի վտանգավոր իրավիճակի մեջ ոչ թե այն իմաստով, թե ինչ կանի դիմացինը քեզ, այլ՝ թե ինչ ես սովորաբար անում դու, երբ բարկացած ես:
2. Ասա՛ ինքդ քեզ. «Ես պետք է զգույշ լինեմ, թե ինչպես պատասխանեմ, ոչ թե ընդամենը բորբոքվեմ»: Քո ուղեղի կառավարումը մի՛ հանձնիր քո բարկության զգացմունքին:
3. Դու կարիք ունես քո մտքերը ղեկավարելու: Ուրեմն, քո ուղեղին ասա՛. «ՄՏՄԻՐ՝ Դ»: Թույլ մի՛ տուր ամեն բան տեղի ունենա ինքնահոսի, որպեսզի բարկությունը ցատկի ու գրավի վարորդի տեղը քո կյանքում:
4. Բառերիդ ընտրության մեջ ուշադի՛ր եղիր: Եթե վստահ չես, որ կարող ես այդ պահին խոսել տվյալ անձնավորության հետ, ասա՛, որ այդ մասին հետո ես ուզում խոսել նրա հետ: Դա ձեր երկուսին էլ կարող է խաղաղվելու ժամանակ տալ: Դա կարող է նաև ժամանակ տալ քեզ, որ ծրագրես քո պատասխանը տվյալ մարդուն:

Գ. Ամեն մեկը պետք է ծանրաշարժ լինի բարկանալու մեջ:

Սովորել ծանրաշարժ լինել բարկանալու մեջ. սա մի բան է, որը մեզնից շատերից լուրջ ուսուցում և աճ կպահանջի:

Այս թեմայի մի մասը մենք կքննարկենք սույն գլխի հաջորդ մասում, որտեղ կխոսենք նոր հմտություններ զարգացնելու մասին՝ արձագանքելու ժամանակ այն իրավիճակներին, որտեղ մենք անցյալում բարկությունն էինք օգտագործում: Բայց իմացի՛ր, որ Աստված քեզ չէր ասի, որ ծանրաշարժ լինես բարկանալու մեջ, եթե դա հնարավոր չլիներ:

Եթե ուզում ես սովորել ծանրաշարժ լինել բարկանալու մեջ, ապա այն քայլը, որը դու պետք է յուրացնես, քո ուշադրությունը քո բարկությանը «միացնելն» է, ոչ թե թույլ տալը, որ այն ինքն իրեն միանա: Քո զգացմունքները կարող են կառավարվել: Դու կարող ես ուրախությունից ծիծաղել, երբ մի լավ բան է պատահում քեզ հետ, կամ էլ կարող ես տխրել, երբ ինչ-որ մեկը քեզ պատմում է իր կրած կորստի մասին: Քո մտքերը կարող են օգտագործվել որպես դրդապատճառ քո զգացմունքների համար:

Սակայն մեզնից շատերի համար բարկությունը մեր զգացմունքների մեջ «իշխող մարդու» պես է: Այն թույլտվություն չի խնդրում արտահայտվելու համար, այն պարզապես դուրս է թռչում, երբ ցանկանում է: Ինչո՞ւ: Որովհետև մենք այնքան երկար տարիներ դրան տվել ենք այդ ազատությունը մեր կյանքում:

Բարկության մեջ ծանրաշարժ լինելու լավագույն ձևը տվյալ իրավիճակի համար ուրիշ արձագանք ընտրելն է: Մա անելու ձևերից մեկն ինքդ քեզ ասելն է. «Ես չեմ օգտագործելու բարկությունը՝ որպես առաջին արձագանք այս

իրավիճակին»: Դու բարկությանն ասում ես, որ նստի իր տեղը, քանի որ ինքդ պետք է ասես, որ ոտքի կանգնի: Այնուհետև դու ընտրում ես մեկ այլ միտք՝ որպես առաջին արձագանք տվյալ իրավիճակի համար, ասենք, օրինակ՝ ես կաղոթեմ և կլսեմ Աստծուն: Կամ՝ ես իմ բերանը փակ կպահեմ: Ինչպես բարկությունն է ուժեղ գործիք, այնպես էլ լռությունն է ուժեղ գործիք:

Երբ Դավիթը փախչում էր՝ փրկելու համար իր կյանքը, որը վտանգվել էր իր երկրում ծագած քաղաքացիական պատերազմի պատճառով, Մեմեին քար ու հող էր նետում Դավթի վրա և հայհոյում նրան: Երբ Դավթի գեներալներից մեկը հարցրեց, թե կարո՞ղ էր արդյոք գնալ և սպանել նրան, Դավիթը պատասխանեց. «Ո՛չ»:

Բ Թագավորաց 16:11-12.

«Դավիթն ասաց Արեսսային ու իր բոլոր ծառաներին. «Ահա, իմ որդին, որ իմ երանքից է եկել, իմ կյանքն է որոնում, էլ ո՞ւր մնաց այս բենիամինյանը: Թողե՛ք, թող անիծի, քանի որ Տերն է ասել նրան: Գուցե Տերը տեսնի այսօրվա իմ նեղ վիճակն ու այսօր նրա տված անեծքի փոխարեն ինձ բարիք հատուցի»:

Դավիթը կարող էր բարկությամբ պատասխանել Մեմեին և ասել. «Այս մարդն իրավունք չունի այսչափ արհամարհանք ցույց տալ իմ հանդեպ. ես թագավոր եմ»: Սակայն փոխանակ կառչելու իր անձնական իրավունքների հանդեպ հարգանքին, Դավիթը որոշեց այն մտքով արձագանքել, որն իրեն հետ կպահեր իր բարկությունը կործանիչ ձևով օգտագործելուց: Նա մտածեց, որ գուցե Աստված է Մեմեին ասել, որ այդպես վարվի: Դավիթը պատրաստ էր թույլ տալ Աստծուն՝ օգտագործել ցանկացած մեկին՝ իր կյանքի վերաբերյալ խոսելու համար, անգամ եթե նա դա աներ ոչ հարգալից ձևով:

Հակոբոս 1:20-ն ասում է. «Մարդու բարկությունն Աստծո արդարությունը չի կատարում»: Այս համարը չի ասում, որ մենք ոչ մի անգամ մեր կյանքում այլևս չենք կարող բարկանալ: Այն ավելի շուտ ասում է այն մասին, թե ինչ է սովորաբար տեղի ունենում մեր կյանքում: Երբ մենք բարկանում ենք, դժվար թե այդ բարկությունը մեզ ավելի մոտեցնի Աստծուն: Դժվար թե այն մեր մեջ Աստծո ուզած արդար կյանքը բերի:

Մեր բարկությունը սովորաբար մեզ տանում է ինքնապաշտպանության ուղով, որը վրեժխնդրության և մեր անձնական իրավունքների ուղին է, այնտեղ մենք մեզ վիրավորողին ասում ենք. «Դու ինձ հետ այդպես վարվելու իրավունք չունես»:

5. Նոր ունակություններ՝ զարգացրու՝ արձագանքելու համար այն իրավիճակներին, որտեղ դու նախկինում բարկությամբ էիր արձագանքում:

Ինչպես քո կյանքի անցյալ տարիների ընթացքում դու զարգացրել ես բարկության ունակությունը, ճիշտ այդպես էլ հիմա բարկությունն օգտագործելու փոխարեն պետք է զարգացնես նոր ունակություններ: Սա ահռելի մարտահրավեր է:

Դու պետք է ամբողջովին նոր կենսակերպ զարգացնես, երբ հարցը վերաբերում է բարկությանը քո կյանքում:

1. Նոր մտավոր արձագանքներ:
2. Նոր զգացմունքային արձագանքներ:
3. Նոր վարքագծի արձագանքներ:
4. Նոր խոսակցական արձագանքներ:
5. Նոր տեսակետներ. ոչ թե՛ «Ես քեզ կսպանեմ» բարկացած վիճակի տեսակետը, այլ ուրիշ տեսակետ:

Այս բոլոր ասպարեզները կարիք ունեն քո ուշադրության: Դու պետք է վերցնես Աստծո խոսքը և գործնական ուղիներ փնտրես այնտեղ՝ արձագանքելու համար այն իրավիճակներին, որտեղ դու նախկինում բարկությունն էիր օգտագործում:

1. Համբերություն՝ բարկության փոխարեն:
2. Վիրավորանքի դեպքում Աստծուն նայել՝ բարկությամբ արձագանքելու փոխարեն:
3. Փորձել հասկանալ դիմացինին՝ հատուցելու և վրեժ լուծելու փոխարեն:
4. Օրհնել նրանց, ովքեր հայհոյում են քեզ:
5. Աղոթել նրանց համար, ովքեր շահագործում են քեզ:
6. Աճել՝ Հիսուսին ավելի մոտենալու համար՝ մարդկանց հետ հաշվեհարդար տեսնելու փոխարեն:
7. Բարձրացնել մարդկանց՝ նրանց ցած զգելու փոխարեն:
8. Դառնալ խաղաղարար՝ կռվարարի փոխարեն:
9. Ներել՝ դառնանալու փոխարեն:
10. Արագաշարժ լինել լսելու մեջ՝ բարկության մեջ արագաշարժ լինելու փոխարեն:

11. Մեղմ պատասխան տալ՝ բարկացած գոռալու փոխարեն:

Այս ցուցակը դեռ կարելի էր շարունակել, սակայն դու արդեն կսկսես հասկանալ այն տարբեր արձագանքների գաղափարը, որի վրա կարող ես կենտրոնացնել քո աճելու առաջնահերթությունները:

Մեզնից շատերի համար այս նոր արձագանքներից որևէ մեկն օգտագործելու նպատակով որոշում կայացնելը ավելի շատ ժամանակ կպահանջի, քան պարզ որոշում ընդունելը, այն է՝ «Ես կարձագանքեմ _____ (այս նոր ձևով)»: Երկար ու դժվարին ընթացք կպահանջվի բարկության փոխարեն այս նոր արձագանքն օգտագործելու ունակություն զարգացնելու համար: Աստված քեզ իմաստություն և զորություն կտա՝ օգտագործելու համար այս նոր արձագանքները:

Այսպիսով, որտեղի՞ց դու պետք է սկսես:

Սկսելու համար լավագույն քայլերից մեկն այն ասպարեզների ցուցակը կազմելն է, որտեղ դու ամենամեծ խնդիրներն ես ունենում՝ կապված բարկության հետ: Փորձի՛ր Աստվածաշնչում համարներ գտնել, որոնք քեզ կօգնեն նոր ձևով արձագանքելու հարցում:

Մեկ այլ մոտեցում էլ կարող է լինել քո անձնական՝ քեզ համար ամենակարևոր իրավունքների ցուցակը կազմելը, իսկ հետո նպատակներ դնելը, թե ինչպես ես հաջորդ անգամ արձագանքելու, երբ ինչ-որ մեկը խախտի քո այդ հին կանոնները: Դու կարող ես օգտագործել Ուսուցման ուղեցույց, Նախագիծ 8-րդի՝ «*Զարգացնել արձագանքելու նոր ձևեր*» բաժինը, որը քեզ կօգնի այս գործընթացում:

Ինչպես ենք մենք վերաբերվում կոնֆլիկտներին. սա մի ասպարեզ է, որտեղ մեզնից շատերը կարիք ունեն առանց բարկության արձագանքելու համար նոր ձևեր զարգացնել: Քանի որ սա շատ մեծ խնդիր է, ապա կարիք ունի հատուկ ուշադրության:

6. Կոնֆլիկտին արձագանքելու նոր ձևե՛ր զարգացրու:

Կոնֆլիկտային իրավիճակները հաճախ են բարկության պատճառ դառնում: Եթե ուզում ես հասկանալ, թե ինչպես քո բարկությունն օգտագործես Աստծուն պատիվ բերող ձևով, դու պետք է կոնֆլիկտին արձագանքելու նոր ձևեր սովորես: Սա ինքնին մի առանձին դասընթաց է, և նաև շատ կան գրքեր՝ գրված այս թեմայի վերաբերյալ:

Եթե կոնֆլիկտը քո կյանքում եղել է բարկության հիմնական պատճառներից մեկը, ուրեմն դու պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնես արձագանքելու քո հին ձևերը մերժելու և արձագանքելու նոր ձևեր զարգացնելու վրա:

7. Տոնի՛ր քո փոքրիկ հաղթանակները:

Բարկությամբ արձագանքելու փոխարեն արձագանքելու նոր ձևեր զարգացնելու ընթացքում դու ձախողումներ շատ կունենաս: Այնպես որ, ժամանակ հատկացրու՝ տոնելու համար առաջնօրեացի փոքրիկ քայլերը: Ինքդ քեզնից կատարելություն մի՛ պահանջիր: Եթե դու այսօր երեկվա ուր անգամվա փոխարեն բարկացել ես ընդամենը հինգ անգամ, տոնի՛ր դա: Դու ճիշտ ուղղությամբ ես գնում:

Շնորհակալություն հայտնի՛ր Աստծուն՝ Նրա տված օգնության համար: Կանգնի՛ր Աստծո խոստումների վրա, եթե անգամ դա այսօր դեռ իրականություն չի դարձել քո կյանքում: Կարդա՛ Հակոբոս 1:19-ը և ասա՛. «Ես այս անձնավորությունն եմ դառնալու, և ես դա տոնում եմ այսօր»:

Տոնի՛ր, երբ ամեն անգամ կարողանում ես արձագանքելու նոր ձևեր օգտագործել քո առօրյա կյանքում:

8. Բարկությունն օգտագործի՛ր որպես «զարթուցիչ»:

Ճիշտ ինչպես զարթուցիչն էս օգտագործում առավոտյան արթնանալու համար, օգտագործի՛ր բարկությունը՝ որպես «զարթուցիչ», որը կխթանի հետևյալ միտքը. «Ես կարիք ունեմ ուշադրություն դարձնել այն բանին, թե ինչպես եմ հիմա արձագանքելու»: Դու պարզապես նորի՛ց կընկնես խնդրին արձագանքելու քո հին ձևի մեջ, թե՛ պատրաստ ես նոր ձևով արձագանքելուն. ձև, որը պատիվ կբերի Աստծուն: Քո բարկությունը զարթուցի՛չ է քո կյանքում առ այն, որ դեռևս կան անձնական իրավունքներ, որոնք դու պետք է հանձնես Աստծուն:

Բարկությունը որպես զարթուցիչ օգտագործելը մի ձև է, որով դու ինքդ քեզ ասում ես. «Արթնացի՛ր: Ուշադրություն դարձրու: Դու մի իրավիճակում ես հայտնվել, որտեղ քո բարկությունն ուզում է կառավարել քո արձագանքը»: Անջատելու կոճակը սեղմելու և պահի ազդեցության տակ ընկնելու փոխարեն պետք է կենտրոնանաս այն բանի վրա, թե ինչպես է Աստված ուզում, որ դու արձագանքես տվյալ իրավիճակում:

9. Քո կյանքն ապրելու համար նոր կանոններ՝ սահմանիր:

Քո հին կենսակերպի ընթացքում անձնական իրավունքներդ հաճախ սերտորեն կապված են եղել բարկության հետ այնպես, ինչպես մի նորադարձ քրիստոնյա էր ասում. «Ես ունեի կանոններ, որին բոլորը պետք է ենթարկվեին: Մակայն այդ կանոնները հաճախ ոտնահարվում էին, և ես բարկանում էի»:

Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալը չի նշանակում, որ դու քո կյանքն ապրելու ես առանց կանոնների: Դու կշարունակես կանոններ ունենալ, սակայն դրանք չեն լինի կանոններ, որոնք ինքդ ես ստեղծել քեզ համար: Հիմա դու պետք է

որոշում կայացնես՝ լիովին հանձնվել Աստծուն և այն կանոններին, որոնք Նա ունի քեզ համար:

Դրանք Աստծո կանոններն են, որոնք դու պետք է օգտագործես քեզ համար և ոչ թե պարտադրես ուրիշներին: Ամենօրյա տարբեր իրավիճակների հանդիպելիս կհարցնես. «Աստված իմ, ինչպե՞ս ես ուզում, որ ես արձագանքեմ»: Նրա առաջարկած ձևերը քեզ կարող են անմիտ թվալ՝ համեմատած այն ձևերի, որով դու արձագանքել ես նախկինում: Սակայն եթե գրկաբաց ընդունես արձագանքելու Աստծո ձևերը, այն քո մեջ նոր կենսակերպ կստեղծի. Հիսուսակերպ կենսակերպ, որը հաճելի է Աստծուն:

Քո կենտրոնացումը կլինի ոչ թե մյուսներին հարկադրելը, որ նրանք արձագանքեն Աստծո ուզած ձևով, այլ կլինի կենտրոնացումը քեզ վրա, քո արձագանքների վրա՝ անկախ այն բանից, թե ինչպես են մյուսներն արձագանքում:

Սաղմոս 119:11.

«Քո խոսքերն իմ սրտում թաքցրի, որպեսզի չմեղանչեմ Քո դեմ»:

Ավելին է պահանջվում, քան ընդամենն այս համարն անգիր անելը. դու պետք է նվիրվես՝ այն դարձնելով քո սրտի փափագը. մեղք չգործել Աստծո դեմ: Երբ դու վերցնում ես Աստծո ճշմարտությունն ու խորապես թաքցնում քո սրտում, այն դառնում է քեզ հանդիպող ցանկացած իրավիճակին արձագանքելու քո ուղեցույցը: Սա հե՛շտ է: Բացարձակապես ո՛չ: Իսկ հնարավո՞ր է: «Աստծո հետ անհնարին ոչինչ չկա»:

Ուրեմն, որո՞նք են Աստծո կանոններն ինձ համար:

Որոշ համարներ վերաբերում են բարկությանը. Հակոբոս 1:19-20, Եփեսացիներին 4:27-27, Առակաց 29:11, Առակաց 15:1, Առակաց 22:24:

Մյուս համարները ցույց են տալիս, թե ինչ պետք է ես օգտագործեմ իմ կյանքում բարկության փոխարեն: Տե՛ս Ա Կորնթացիներին 13-րդ, Եփեսացիներին 4-րդ, Կողոսացիներին 3-րդ, Գաղատացիներին 5-րդ և Հռոմեացիներին 12-րդ գլուխները:

Ժամանակ հատկացրու և վերանայի՛ր ինը գործողությունների ցուցակը (51-61-րդ էջեր), գործողություններ, որոնք դու կարող ես անել որպես աճման առաջին քայլեր՝ սովորելու համար, թե ինչպես օգտագործել բարկությունը Աստծուն հաճելի ձևով: Քո կարծիքով դրանցից որո՞նք ամենաշատը քեզ օգտակար կլինեն քո բարկության հարցում: Ընտրի՛ր դրանցից մեկը կամ երկուսը և այդ պահից սկսի՛ր դրանք կիրառել քո կյանքում: Եթե դրանք ամեն օր դարձնես քո արձագանքների մի մասը, դու կսկսես տեսնել, որ փոփոխություններ են գալիս կյանքիդ մեջ:

Հաջորդ երեք գործողությունները, որոնց մենք կանդրադառնանք, ավելի շատ ժամանակ կպահանջեն՝ նախքան դրանց տիրապետելը: Դրանցից յուրաքանչյուրը

կենսական նշանակություն ունեցող ասպարեզ է՝ աճելու և հասկանալու համար, եթե դու ուզում ես մնայուն փոփոխություններ ունենալ քո կյանքում: Առավել մանրամասն դիտարկենք այն երեք առաջնահերթությունները, որոնք Աստված ունի մեզ համար, որպեսզի աճենք և դառնանք այնպիսի տղամարդիկ և կանայք, ինչպիսին Նա է ուզում:

Գ. Բնավորության դրական գծերի զարգացրու քո կյանքում:

Քո կյանքում բարկության ավերիչ ազդեցությունը հաղթահարելու առավել արդյունավետ միջոցներից մեկը ներքին դրական որակներ զարգացնելու վրա կենտրոնանալն է, որոնք նաև կոչվում են բնավորության գծեր: Մրանք որակներ են, որոնք մեզ ուժ կտան՝ մեր բարկության զգացումը վերահսկելու և այն դրական ձևով օգտագործելու համար:

Այս բնավորության գծերն ընդամենը բարկության տիրապետման համար չեն: Մրանք կենսական աղյուսներ են քո կյանքի կառուցման հարցում, որպեսզի դու դառնաս ուժեղ և հասուն քրիստոնյա՝ ինչպիսին Աստված է ուզում, որ լինես: Երբ դու զարգացնես այս բնավորության գծերը, դրանք հավասարակշռություն կբերեն քո կյանքում և կհանդերձավորեն քեզ, որպեսզի լինես հաջողակ՝ անելու համար այն, ինչին Աստված է քեզ կոչում տվել, որ անես քո կյանքում:

Ուրեմն որո՞նք են այն բնավորության գծերը, որոնք Աստված ուզում է, որ դու զարգացնես: Ահա մի քանի համարներ, որոնք քեզ տալիս են բնավորության գծերի ցանկ, որն Աստված ուզում է, որ զարգացնես:

Ա Կորնթացիներին 13:4-8:

Բ Պետրոս 1:5-7-ը ներկայացնում է մի ցանկ՝ ութ որակների, որոնք մենք կարիք ունենք զարգացնել մեր կյանքում: Աստված հրաշալի խոստում է տալիս, եթե դու զարգացնես այս որակները քո կյանքում:

Բ Պետրոս 1:8-10.

«Եթե այս բաները ձեր մեջ լինեն ու աճեն, դրանք ձեզ դատարկ ու անպտուղ չեն թողնի մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսին ճանաչելու մեջ: Իսկ նա, ում մեջ այս բաները չկան, կույր ու կարճատես է և մոռացել է իր նախկին մեղքերից մաքրվելը: Ուրեմն, եղբայրներ՝, առավել ջանք գործադրեցե՛ք, որպեսզի ձեր կոչումն ու ընտրությունը հաստատեք, և սրանք անելով՝ երբեք չեք ընկնի»:

«Բնավորության գծերի դաս» բաժնում, որը «Անձնական ուսուցումներ նորադարձ քրիստոնյաների համար» դասընթացի մի մասն է, 49 բնավորության գծեր կան թվարկված: Քեզ համար դրանք բոլորն էլ կարևոր են, որ զարգացնես քո կյանքում: Կարիք չկա ասելու, որ դու մի շաբաթում այդ 49 որակներին

տիրապետող չես կարողանա դառնալ: Մակայն եթե դու աշխատես դրանք քո կյանքի մասը դարձնել, այդ որակները քեզ կապահովեն նոր ձևերով արձագանքելու հարցում այն իրավիճակների համար, որոնցում դու նախկինում բարկությամբ էիր պատասխանում:

Դ. Սովորի՛ր տեսնել անձնական պատասխանատվությունների և անձնական իրավունքների միջև եղած տարբերությունը:

1. Ի՞նչ է անձնական պատասխանատվությունը:

Այն ամենը, ինչ դու անում ես կամ ուզում ես անել, դեռ ամբողջությամբ անձնական իրավունք չէ: Դրանցից մի մասը պատասխանատվություն է. մի բան, որ քեզ հանձնարարել են, որ անես, կամ մի բան, որ դու պարտավոր ես անել: Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալիս, դու չպետք է սխալվես՝ Նրան տալով քո անձնական պատասխանատվությունները: Ահա մի քանի օրինակներ, երբ մարդիկ իրենց պատասխանատվությունները հանձնում են Աստծուն.

1. Ես Աստծուն եմ տալիս տունս հսկելու իմ «անձնական իրավունքը», այնպես որ ես այլևս չեմ փակելու իմ տան դուռն ու պատուհանը:
2. Ես Աստծուն եմ տալիս քննություն հանձնելու իմ «անձնական իրավունքը», այնպես որ ես այլևս կարիք չունեմ սովորելու:
3. Ես Աստծուն եմ հանձնում երեխաներիս դաստիարակելու իմ «անձնական իրավունքը», այնպես որ ես այլևս չեմ հանդիմանում նրանց, երբ նրանք անհնազանդ են լինում:

Այս երեք դեպքերում էլ մարդիկ Աստծուն չէին տվել իրենց անձնական իրավունքները, նրանք տվել էին Նրան իրենց անձնական պատասխանատվությունները: Դու պետք է ուշադիր լինես, որ Աստծուն տաս քո անձնական իրավունքները, բայց պահես և կատարես քո անձնական պատասխանատվությունները:

Դու դեռ շփոթո՞ւմ ես դրանք իրար հետ: Անձնական իրավունքները կանոններ են, որոնք դու ես ստեղծել և ուզում ես, որ մարդիկ ենթարկվեն դրանց: Անձնական պատասխանատվությունները անելիքներ են կամ գործեր, որոնք իշխանություն ունեցող ինչ-որ մեկը քեզ հանձնարարել է, որ անես:

Քեզ համար կարող է օգտակար լինել քո անձնական պատասխանատվությունների մի ցանկ կազմել: Այն կարող է ներառել պատասխանատվություններ, որոնք Աստված է քեզ տվել Աստվածաշնչում, կամ պատասխանատվություններ՝ տրված քո ընտանիքի անդամների, գործատուների, ուսուցիչների, համայնքային առաջնորդների և այլ անձանց

կողմից: Ահա մի քանի խմբեր, որոնց տակ դու կարող ես ցուցակագրել քո անձնական պատասխանատվությունները.

Աստված	քո առաջնորդները
քո եկեղեցին	քո ընկերները
քո ընտանիքը	քո աշխատանքը

Սովորել՝ մեր ապրելակերպի բոլոր ասպարեզներում պատասխանատու լինել՝ մի մարտահրավեր է, որը մեզ կհանդիպի մեր մնացած ողջ կյանքի ընթացքում: Աստված կօգնի քեզ, եթե դու նայես Նրան: Բարկությունը կարող է մի քանի շաբաթ շարունակ մարտադաշտ լինել քեզ համար, բայց Աստված պատրաստ է օգնել: Մի՛ փնտրիր պատճառաբանություններ՝ արդարացնելու համար քո անպատասխանատու վարքը:

2. Ես իրավունք ունե՞մ պաշտպանելու ինքս ինձ և մյուսներին վտանգից ու բռնությունից:

Մի նորադարձ քրիստոնյա կին հարցրեց. «Եթե ես իմ անձնական իրավունքները տալիս եմ Աստծուն, արդո՞ք դա նշանակում է, որ ես այլևս իրավունք չունեմ պաշտպանելու ինքս ինձ և երեխաներիս իմ բռնացող ամուսնուց»:

Այս կինը չունի անձնական իրավունք՝ պաշտպանելու ինքն և իր երեխաներին, այլ նա ունի անձնական պատասխանատվություն՝ պաշտպանելու ինքն և իր երեխաներին: Քո անձնական իրավունքներն Աստծուն տալը չի նշանակում, որ Աստված ուզում է, որ մարդիկ բռնանան քեզ վրա:

Դու ունես Աստծուց տրված պատասխանատվություն՝ պաշտպանելու ինքդ քեզ նրանցից, ովքեր կփորձեն շահագործել: Թե ինչպես պաշտպանես ինքդ քեզ և մյուսներին, այդ հարցում, հնարավոր է, ինչ-որ մեկի խորհրդի կարիքն ունենաս, նրա, ով կկարողանար լավ խորհուրդ տալ:

Անակնկալի չգաս, եթե որոշ քրիստոնյաներ քեզ ասեն, որ դու պետք է մնաս այդ շահագործվող վիճակում և «պարզապես ներես նրանց ու վստահես Աստծուն»: Դու պետք է մերժես այս խորհուրդը: Դու պետք է գտնես այլ մեկին, ով կարող է քեզ առաջնորդել ճիշտ քայլեր անելու ուղղությամբ, որպեսզի պաշտպանես ինքդ քեզ և քո երեխաներին: Դու կարիք ունես աղոթելու և քայլեր ձեռնարկելու, որպեսզի դուրս գաս այդ շահագործվող իրավիճակից:

Դու կարող ես խոսել քո ուսուցչի հետ, թե ինչպես վերաբերվես բռնության դեպքում:

Ե. Սահմանները զարգացրու:

Եթե ուզում ես աճել և դառնալ այնպիսի հավասարակշռված քրիստոնյա, ինչպիսին Աստված է ուզում, որ լինես, ուրեմն կարիք ունես սահմաններ զարգացնելու: Առաջին հայացքից սա կարող է շատ նման թվալ անձնական իրավունքներին: Սակայն դրանք նույնը չեն:

Անձնական իրավունքները կանոններ են, որոնք ինքս եմ ստեղծում և ուզում եմ, որ դու հնազանդվես: Մինչդեռ սահմանները կանոններ են, որոնք ստեղծում եմ, որ ինքս հնազանդվեմ:

Սահմանները իրականում Աստծուց տրված պատասխանատվություններ են, ոչ թե անձնական իրավունքներ: Այս սահմանները մեզ կօգնեն՝ մեր փոխհարաբերությունների մեջ պաշտպանվելու համար: Դրանք մեր ազատությունը գողացող կանոններ չեն: Ընդհակառակը, սահմանները անվտանգ տեղ են ապահովում, որտեղ մենք կարող ենք անել այն ամենը, ինչ Աստված է ուզում, որ անենք:

Ահա սահմանի մի օրինակ՝ բարկության մեծ խնդիր ունեցող մարդուց հեռու մնալու համար:

Առակաց 22:24-25.

«Դյուրաբորբոք մարդու հետ մի՛ ընկերացիր, ու մի՛ գնա ցասկոտ մարդու հետ, որ չլինի թե սովորես նրա ճանապարհները, ու հոգուդ համար որոգայթ պատրաստես»:

Այս սահմանները կարող են քեզ պաշտպանել այն իրավիճակներից, որոնք վտանգավորության բարձր աստիճան ունեն, և որտեղ դու կարող ես ընկնել բարկության մեջ: Այս սահմանները նաև կարող են քեզ պաշտպանել կամ հետ պահել այն ուղուց, երբ դու ասում կամ անում ես մի բան, որը կարող է պատճառ դառնալ, որ մեկ ուրիշը բարկանա քեզ վրա:

Սահմանների վերաբերյալ գրքերի մի շարք կա, որի հեղինակներն են՝ Հենրի Քլաուդը (Henry Cloud) և Ջոն Թաունսենդը (John Townsend): Դու կարող ես սկսել այն մեկից, որը վերնագրված է՝ *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*: Այս գիրքը քեզ համար գերազանց ուսուցում է այն մասին, թե ինչպես սահմանները դարձնես քո կյանքի դրական մասը: Նրանք սահմանների մասին գրքեր են գրել նաև ընտանիքի, պատանիների և միայնակների վերաբերյալ:

Չ. Քո բարկությունն օգտագործի՛ր Աստծուն հաճելի ձևով:

Ե՞րբ կարող է նորադարձ քրիստոնյան իր բարկությունն օգտագործել Աստծուն հաճելի ձևով: Սա լավ հարց է, որի համար պարզ պատասխան չկա: Սակայն դա վերաբերում է ոչ այնքան ժամանակին, որքան աճին. հասնել մի տեղ, որտեղ Աստված կարող է վստահել քեզ, որ դու այնպես կարձագանքես, որը պատիվ կբերի Նրան:

Այս գրքում ավելի վաղ մենք անդրադարձանք այն բանին, թե ինչպես է Աստված մեզ ստեղծել: Նա է մեզ տվել բարկության զգացմունքը: Մեզնից շատերը թույլ են տվել բարկությանը, որ կործանիչ ուժ դառնա մեր կյանքում: Դժվարին աշխատանք է բարկության՝ արձագանքելու հին ձևերը փոխելը: Սակայն Աստված խոստացել է օգնել մեզ՝ աճելու համար, և Նրա գործությունն ավելին է, քան մեզ պետք է այն ուժը, որի կարիքը մենք ունենք փոխվելու նպատակով: Ահա մի քանի տարբեր օրինակներ, թե ինչպես կարող ես քո բարկությունն օգտագործել Աստծուն պատիվ բերող ձևով:

1. Սովորի՛ր արձագանքել բարկությանը՝ բարկությանը հակազդելու փոխարեն:

Բարկությանը հակազդելն այնպես է դարձել մեր կյանքի մի մասը, որ մենք գրեթե չենք էլ մտածում այդ մասին: «Ես այնպիսին եմ, ինչպիսին կամ», - ասում էր մի երիտասարդ: Ճշմարտությունն այն է, որ մենք բոլորս սովորել ենք մեր բարկության արձագանքներին:

Մեր բարկությունն Աստծուն հաճելի կերպով օգտագործելու ձևերից մեկը այն զգուշորեն և մտադրված օգտագործելն է՝ մի աչքը պահելով Հիսուսի վրա, իսկ մյուսը՝ տվյալ իրավիճակի: Մենք կարիք ունենք հասկանալու, թե ինչպես է Հիսուսն ուզում, որ մենք օգտագործենք մեր բարկությունը: Պետք է մի կողմ դնենք մեր օրակարգը և պատրաստակամ լինենք անելու այն, ինչ Հիսուսն է մեզ կոչել, որ անենք:

Եթե դու որոշես զգուշությամբ և գիտակցաբար օգտագործել քո բարկությունն այնպես, որ այն հաճելի լինի Աստծուն, ապա այդ ժամանակ դու հավանաբար ոչ այնքան հաճախ օգտագործես այն, քան նախկինում էիր օգտագործում:

Բարկությունն ուշադրությամբ օգտագործելու մեկ այլ արդյունավետ հանգամանք է այն, որ դու կարող ես լավ օրինակ հանդիսանալ քո շրջապատի մարդկանց համար, թե ինչպես կարելի է բարկությունը կիրառել, որ պատիվ բերի Աստծուն: Սա հատկապես կարևոր է, եթե դու երեխաներ ունես: Նրանք պետք է տեսնեն, թե ինչպես ես դու՝ որպես ծնող, Աստծուն առաջին տեղում դնում քո կյանքի այս ասպարեզում: Պետք է տեսնեն նաև, որ բարկությունը կարող է կառուցողական կերպով օգտագործվել, ոչ թե միայն եսասիրական կործանիչ նպատակներով:

2. Երբ բարկանում ես, ոխակալ մի՛ եղիր:

Բարկությունն ուժեղ զգացմունք է, և մենք կարիք ունենք զգուշությամբ օգտագործել այն և թույլ չտալ, որ վերահսկողությունից դուրս գա: Երբ դու օգտագործում ես քո բարկությունը, պետք է արագ տիրապետես դրան: Աստվածաշունչն ասում է, որ անպայման հարթենք բարկության պատճառած խնդիրները՝ նախքան արևի մայր մտնելը: Սա կնշանակի, որ դու սովորում ես արագ ներել քեզ վիրավորողին:

Եփեսացիներին 4:26-27.

«Դողդողացե՛ք և մեղք մի՛ գործեք: Արևը ձեր բարկության վրա մայր չմտնի, և Սատանային տեղ մի՛ տվեք»:

Բարկությանը կառչած մնալը առիթ է տալիս դառնությանը՝ արմատ գցել քո սրտում: Արդյունքում բարկությունը տիրապետում է քո սրտին՝ փոխանակ դու տիրես քո բարկությանը:

Քո բարկությանն արագ տիրապետելը և մարդկանց հանդեպ սեր ու ընդունելություն ցույց տալը այդ նույն մարդկանց հնարավորություն է տալիս հասկանալ, որ դու գնահատում ես նրանց՝ անկախ այն բանից, որ բարկացած էիր նրանց վրա:

3. Քո բարկությունն ուղղի՛ր դրական մի գործողության:

Բարկությունն այնպիսի զգացմունք է, որը շատ էներգիա է պարունակում: Դու պետք է գտնես այդ էներգիան սպառելու տարբերակներ՝ առանց մեղք գործելու: Որոշ մարդկանց համար դա կարող է լինել ֆիզիկական վարժությունները, սպորտը կամ պարզապես զբոսանքը:

Հիսուսը մեծ օրինակ է հանդիսանում, թե ինչպես կարելի է բարկությունը վերածել դրական մի քայլի: Մարկոս 3:1-6-ում Հիսուսը բարկություն է զգում կրոնական առաջնորդների հանդեպ, ովքեր ներկա էին Նրա ծառայությանը: Սակայն Հիսուսը չհատուցեց այդ մարդկանց: Ընդհակառակը, Նա առաջ գնաց և բժշկեց չորացած ձեռքով մարդուն:

Հիսուսը թույլ չէր տալիս, որ Իր բարկությունն Իրեն կանգնեցներ կամ հետ պահեր՝ այն արարքից, ինչ Աստված էր ուզում, որ Նա աներ:

Հին Կտակարանում տեսնում ենք, որ Դավիթը բազմաթիվ շփոթեցնող իրավիճակների է հանդիպում: Մաղմոսներից շատերում Դավիթն աղոթում էր, որ Աստված բնաջնջի իր թշնամիներին: Սակայն աղոթքից հետո Դավիթը որևէ քայլ չէր անում՝ իր գեներալներին մարտի ուղարկելու համար: Նա սպասում էր, որ Աստված իրենց առաջնորդի: Դու կարող ես ունակություն զարգացնել՝ Աստծո հետ խոսելու այն բաների մասին, որոնք բարկացնում են քեզ:

4. Աստծուն բե՛ր քո սթրեսային վիճակների մեջ:

Քո բարկությամբ Աստծուն պատվելու մեկ այլ ձև կարող է լինել սթրեսներով լի առօրյա իրավիճակներիդ մեջ Աստծուն բերելու ունակություն զարգացնելը քեզնում: Երբ զարգացնես սթրեսային իրավիճակներում անմիջապես Աստծուն դիմելու հատկությունը, դու կտեսնես, որ Նա պատրաստ է քեզ իմաստություն տալ, թե ինչպես պատասխանես տվյալ պահին:

Կարող են լինել որոշակի իրավիճակներ, որտեղ Աստված ցանկանա, որ դու բարկությամբ արձագանքես՝ որպես լավագույն միջոց՝ Աստծո սրտում եղածը փոխանցելու նրանց, ովքեր կապ ունեն այդ իրավիճակի հետ: Օրինակ, եթե դու ունես ընկեր կամ ընտանիքի անդամ, ով ոչ խելացի որոշումներ է կայացնում և գնում է մեղքի ուղով, Աստված, հնարավոր է, ցանկանա, որ դու բարկությամբ արձագանքես՝ որպես միջոց՝ նրա ուշադրությունը գրավելու և օգնելու համար: Դա այդ մարդուն իրապես կօգնի, որպեսզի հաղթահարի այն երևակայությունը, որը կուրացնում է նրան՝ Աստծո ճշմարտության հանդեպ:

5. Դարձի՛ր խաղաղարար նրանց համար, ովքեր բարկացած են:

Մեծագույն ձևերից մեկը, որտեղ Աստված ուզում է քեզ օգտագործել, խաղաղարար լինելն է այն մարդկանց համար, ովքեր դեռ չեն սովորել իրենց բարկությունն Աստծուն հաճելի ձևով կիրառել: Սովորելիս, թե ինչպես կառավարել սեփական բարկությունը և այն օգտագործել զգուշությամբ ու պատշաճ կերպով, Աստված կտեսնի, որ կարող է քեզ վստահել՝ քո միջոցով ուրիշներին օգնելու հարցում:

Երբ ծառայում ես որպես խաղաղարար, դու սովորաբար գործ ես ունենում այնպիսի մարդկանց հետ, ովքեր բարկացած ու վիրավորված են: Նրանք, հնարավոր է, բարկությունն այնպես չեն տեսնում, ինչպես դու, և դեռևս շարունակում են կիրառել այն որպես զենք՝ ցավեցնելու համար նրանց, ովքեր ցավեցրել են իրենց: Դու պետք է սովորես՝ ինչպես աշխատանք տանել բարկացած մարդկանց հետ՝ միևնույն ժամանակ թույլ չտալով, որ նրանց բարկությունը բարկացնի քեզ:

6. Աստված, հնարավոր է, քո անձնական իրավունքներից որոշ մասը վերադարձնի քեզ. սակայն դրանք հիմա կլինեն առավելություններ, այլ ոչ՝ անձնական իրավունքներ:

Երբ սիրող ցույց տաս այն առումով, որ պատրաստ ես Աստծուն առաջնություն տալ քո կյանքի ցանկացած ասպարեզում՝ ներառյալ այն, թե ինչպես ես օգտագործում բարկությունդ, դու կտեսնես, թե ինչպես է Աստված անսպասելիորեն օրհնում քեզ: Նա կարող է քո անձնական իրավունքներից որոշ մասը վերադարձնել քեզ, սակայն դրանք այլևս քո անձնական իրավունքները չեն լինի, այլ կլինեն առավելությունները:

Առավելությունը պարզ է, անակնկալ մի բան, որը դու չես վաստակել կամ ակնկալել, որը դու չես կարող պահանջել, դա պատիվ է, մի առանձնահատուկ շնորհում:

Այսպիսով, երբ ինչ-որ մեկը հարգանք է ցույց տալիս քո հանդեպ, դու կարող ես ինքդ քեզ ասել. «Ես ոչ մի անձնական իրավունք չունեմ՝ պահանջելու, որ այս մարդը հարգի ինձ, այնպես որ ես չպետք է զարմանամ կամ նեղսրտվեմ, եթե մարդիկ իմ հանդեպ հարգանք ցույց չտան»: Սակայն եթե նրանք քո հանդեպ հարգանք ցուցաբերեն, դու կարող ես արձագանքել ուրախությամբ և շնորհակալությամբ Աստծո հանդեպ՝ Նրա տված առավելության համար, այն է՝ տվյալ մարդկանց ցուցաբերած հարգանքը քո հանդեպ:

Մարկոս 10:29-31.

«Հիսուսն էլ պատասխանեց ու ասաց. «Ճշմարիտ եմ ասում ձեզ, չկա մեկը, որ թողեց տուն, կամ եղբայրներ, կամ քույրեր, կամ հայր, կամ մայր, կամ կին, կամ զավակներ, կամ արտեր Ինձ համար և ավետարանի համար, և հարյուրապատիկը չստանա այժմ, այս ժամանակների մեջ՝ տներ և եղբայրներ և քույրեր և մայրեր և զավակներ և արտեր՝ հալածանքների հետ. և գալիք աշխարհում՝ հավիտենական կյանք: Բայց շատերը, որ առաջին են, հետիններ պիտի լինեն, իսկ հետինները՝ առաջին»:

Դու ոչ մի իրավունք չունես խնդրել Աստծուն՝ վերադարձնել քեզ այն անձնական իրավունքները, որոնք դու տվել ես Նրան: Նաև, հնարավոր է, Աստված քո ընկերոջը կամ սիրելի մեկին ավելի շատ առավելություններ տա, քան քեզ: Դա նորմալ է: Աստված է, որ տալիս է դրանք՝ ընդամենը որպես Իր սիրո և վստահության արտահայտություն, այլ ոչ թե որ դու ես վաստակում:

Եթե չակնկալես կամ չպահանջես Աստծուց, որ Նա վերադարձնի քո անձնական իրավունքները, դու չես հիասթափվի կամ բարկանա, եթե Նա դրանք քեզ չվերադարձնի:

Եթե Աստված քո անձնական իրավունքներից որևէ մեկը երբևէ վերադարձնի քեզ, դու պետք է Աստծուն պատասխանես երախտագիտությամբ, որը կարտահայտվի որպես բնավորության գիծ:

Ամփոփում

Բարկության և անձնական իրավունքների վերաբերյալ այս դասընթացը, հավանաբար, ամենադժվարամարս դասընթացներից մեկն է, որին դու կհանդիպես: Եթե որոշում ես կայացրել քո անձնական իրավունքները տալ Աստծուն, ուրեմն կարող ես ակնկալել, որ Աստված կօգնի քեզ յուրաքանչյուր քայլում, որի կարիքը կունենաս հետագա օրերի ընթացքում, այն է՝ սովորել բարկությունն օգտագործել Աստծուն հաճելի ձևով:

Հավանաբար ամենամեծ մարտահրավերը քեզ համար հայացքդ Հիսուսին հառելն է՝ բարկությամբ արձագանքելու քո հին, ծանոթ ձևերին վերադառնալու փոխարեն: Երբ նվիրվում ես՝ ամբողջ կյանքիդ համար նպատակ դնելով օգտագործել քո բարկությունն Աստծուն պատիվ բերող ձևով, դու մի ուղի ես ընտրում, որը քեզ ավելի է մոտեցնում Հիսուսին:

Անհրաժեշտ է, որ մենք ունենանք նույն վերաբերմունքը, որ Պողոսն ուներ, երբ խոսում էր իր կյանքի մասին:

Փիլիպպեցիներին 3:13-14.

«Եղբայրներ՛ ռ, ես չեմ համարում, թե արդեն հասել եմ, բայց այս մի բանն անում եմ, որ հետևում մնացածները մոռացած՝ առջևում եղածներին եմ ձգտում: Դեպի նպատակակետն եմ վազում՝ Հիսուս Քրիստոսով Աստծո բարձր կոչման մրցանակի համար»:

Եթե դու հետևես Պողոսի օրինակին ու շարունակես փնտրել Աստծո օգնությունը և ուսումնասիրել Աստծո Խոսքը, ապա կարող ես վայելել այն լիառատ կյանքը, որն Աստված ունի քեզ համար: