

Ուսանողի ձեռնարկ

6

Աճել ձախողումների միջոցով

Ներում ինդիբել, փոխհատուցել և ձախողումից վերականգնվել



Իմբային ուսուցումներ նորադարձ քրիստոնյաների համար

ԱճԵԼ ՃԱԽՈՂՈՒՄՆԵՐԻ միջոցով

Ներում խնդրել, փոխհատուցել և ձախողումից վերականգնվել

Չեղինակ՝ Դեյվիդ Բեթթի

Ուսանողի ձեռնարկ

5-րդ խմբագրում



Աճել ճախողումների միջոցով
Ուսանողի ձեռնարկ
5-րդ խմբագրում
Յեղիմակ՝ 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, Growing Through Failure, 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, Մտուգարքը 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



Բովանդակություն

Գլուխ 1. Իմ ձախողման պատճառները.....	4
Ա. Ձախողման տարբեր տեսակներ:	4
Բ. Ի՞նչ է անում Աստված, երբ իմ ձախողումը մեղք է:	8
Գ. Հասկանալ սեփական խնդիրները:	10
Դ. Ձախողման հետևանքները:	13
Գլուխ 2. Ձախողումից վերականգնվելու առաջին քայլերը	18
Ա. Ինչպե՞ս են սովորաբար արձագանքում ձախողմանը:	20
Բ. Ի՞նչ պետք է անեմ ես, երբ ձախողվում եմ:.....	22
Գ. Ներում խնդրել:	28
Դ. Փոխհատուցել:	32
Գլուխ 3. Ինչպե՞ս աճել ձախողումների միջոցով.....	39
Ա. Հաղթահարել խնդիրը:.....	40
Բ. Ապրել առողջ ապրելակերպով:.....	47
Գ. Քայլեր ձեռնարկել նորից նույն ձախողումը չունենալու համար:	51
Գլուխ 4. Կրկնակի անկում.....	56
Ա. Յոթ պատճառներ, թե ինչո՞ւ է վերականգնումն արագ փոխվում կրկնակի անկման:	57
Բ. Ի՞նչն է պատճառ հանդիսանում կրկնակի անկման համար:	60
Գ. Հասկանալ կրկնակի անկումը:	62
Դ. Ի՞նչ անել, երբ կրկնակի անկում է տեղի ունենում:	65

Գլուխ 1

Իմ ձախողման պատճառները

Շատ նորադարձ քրիստոնյաներ, ճշմարիտ քրիստոնյա դառնալուց շատ չանցած, վշտացնում են Աստծուն: Նրանք խախտում են Աստծո օրենքներից որևէ մեկը: Օրինակ, Անահիտը բարկացել էր Կարինեի վրա. նա սկսեց վատ բառեր օգտագործել ու կռվել նրա հետ: Մի քանի ժամ անց նա շատ տխրեց տեղի ունեցածի համար: Ավելի ուշ նա այս հարցով գնաց իր ընկերուհու մոտ. «Հիմա, երբ ես վշտացրի Աստծուն, ի՞նչ է լինելու: Հիմա ես նորի՞ց պետք է քրիստոնյա դառնամ: Աստված կների՞ ինձ»:

Հաջողակ քրիստոնյա լինել չի նշանակում, որ դու պետք է կատարյալ լինես: Մենք բոլորս էլ սխալվում ենք: Մենք բոլորս էլ ձախողվում ենք: Բայց և այնպես, մենք կարիք ունենք սովորել մեր ձախողումներից: Դրանք կարող են դառնալ հնարավորություններ՝ մեզ ավելի մոտեցնելու Աստծուն: Դիտարկենք մի քանի ասպարեզներ, որտեղ նորադարձ քրիստոնյաները ձախողումներ են ունենում:

Ա. Ձախողման տարբեր տեսակներ:

Ցանկացած մարդ ունենում է ձախողումներ՝ որպես կյանքի նորմալ երևույթ: Որոշ ձախողումներ փոքր ազդեցություն են ունենում կամ ընդհանրապես չեն ազդում մեզ վրա, և մենք շուտով մոռանում ենք դրանք: Որոշ ձախողումներ իշխում են մարդու կյանքի վրա: Նրանք, ովքեր պայքարել են կախվածության դեմ, գիտեն, թե որքան դժվար է ձախողումների այդ շրջանակից դուրս գալը: Հաճախ կախվածությունը տվյալ անձնավորությանը ներքաշում է ամեն տեսակ ձախողումների մեջ:

Որոշ ձախողումներ կարող են կործանարար հետևանքներ ունենալ՝ ազդելով քո կյանքի մնացած հատվածի վրա, կամ նույնիսկ՝ տանել մահվան: Եթե մարդը չկարողանա մեքենայով շրջադարձ կատարել կտրուկ թեքվող ճանապարհի վրա, կրնկնի անդունդը և այլևս ի վիճակի չի լինի պատմել, թե ինչ էր տեղի ունեցել, այսինքն՝ նրա անկարողությունը կտանի մահվան:

Քննարկենք ձախողումների երեք հիմնական բաժինները. 1. Ձախողումներ, որ մեղք չեն: 2. Ձախողումներ, որ մեղք են: 3. Ձախողումներ, որ տանում են մեղքի: Երբ մենք ուսումնասիրում ենք, թե ինչ նշանակություն է ունենում ձախողումը մեր

կյանքում, տեսնում ենք, որ այն կարող է չափազանց դրական կամ, հակառակը, բացասական հետևանքների տեղիք տալ:

1. Չախողում, որ մեղք չէ:

Քանի որ մեզնից ոչ ոք կատարյալ չէ, հետևաբար բոլորս էլ ունենում ենք ձախողումներ՝ որպես կյանքի նորմալ երևույթ: Այս ձախողումներից շատերը նորմալ են. երբ երեխան նոր է սովորում քայլել, այդ ընթացքում նա հաճախ է ընկնում: Մենք յուրաքանչյուր ձախողման նայում ենք՝ որպես աճման պրոցեսի նորմալ մաս: Կյանքի ընթացքում ձախողումը կարող է դրական դեր ունենալ, երբ այն աճելու հնարավորություն է տալիս: Օրինակ.

ա. Խաղի մեջ պարտվելը:

Գրեթե բոլոր սպորտային խաղերում, մի թիմը հաղթում է, իսկ մյուսը՝ պարտվում: Պարտվող կողմը չի կարողանում հաղթել, թեև դա նրա նպատակն էր: Դու կարող ես պարտվել՝ միաժամանակ մնալով Աստծուն հաճելի:

բ. Քննություններից կտրվելը:

Մեզնից շատերը տարիներ շարունակ դպրոց են գնացել: Դու հազվագյուտ մարդ ես, եթե ոչ մի անգամ քննություններ հանձնելիս չես ձախողվել: Մարդկանց մեծ մասը մեկ կամ մի քանի անգամ չի կարողացել քննություններ հանձնել: Այս տեսակի ձախողումը մեղք չէ: Եթե դու քո հնարավորության չափով սովորել ես, սակայն, միևնույն է, քննությանը ձախողվել ես, դա մեղք չէ:

գ. Նպատակին հասնել չկարողանալը:

Ընդունենք, թե դու այսօր նպատակադրվել էիր զանգել մայրիկիդ մինչև կեսօր: Սակայն ինչ-ինչ պատճառներով չկարողացար դա անել: Դա մեղք չէ: Որոշ մարդիկ վախենում են մեծ կամ փոքր նպատակներ դնել իրենց առջև՝ վախենալով ձախողումից, և չեն ուզում փորձել անել մի բան, որն իր մեջ վտանգ է պարունակում: Եթե դու ուզում ես աճել, ապա պետք է նպատակներ դնես քո առջև: Եթե դու ուզում ես որևէ աշխատանքի մեջ զարգացնել քո հմտությունները, պետք է աշխատես այդ ուղղությամբ: Չախողվելու վտանգն արժե այն զգացողությունը, որ դու ունենում ես քո նպատակին հասնելուց հետո:

դ. Միսալները:

Եթե տարբեր գույնի գուլպաներ հագնես, դու, հնարավոր է, անհարմար վիճակում հայտնվես այդ սխալմունքի պատճառով, սակայն Աստված քեզ չի հանդիմանի դրա համար: Եթե դու խմորեղեն ես թխում և մոռացել ես բաղադրիչներից մեկը մեջը լցնել, ապա համը քեզ կասի այդ սխալի մասին:

Կամ եղե՞լ է քո կյանքում, որ փողոցում մեկին ձեռքով անես, հետո միայն տեսնես, որ չես ճանաչում այդ մարդուն: Մենք բոլորս էլ անում ենք սխալներ, որոնք մեզ անհարմար դրության մեջ են դնում, սակայն դրանով չենք խախտում Աստծո օրենքները:

2. Ձախողում, որ մեղք է:

Որոշ ձախողումներ մեղք են, և մենք անմիջապես պետք է զբաղվենք դրանցով: Եթե դու հարցնես քո շրջապատի մարդկանց, նրանք, հնարավոր է, արդարացնեն քո արարքը և ասեն. «Է՛, մի՛ անհանգստացիր դրա համար: Դա փոքր բան է: Աստված կհասկանա քեզ»: Միգուցե այդ անձնավորությունը ճիշտ է: Մակայն դու պետք է սովորես, թե ինչպես օգտագործել Աստվածաշունչը՝ որպես ուղեցույց՝ որոշելու, թե որ ձախողումներն են Աստծո առաջ մեղք:

ա. Ձախողվել՝ Աստծո օրենքներին (և մարդկանց օրենքներին) հնազանդվելու հարցում:

Եթե դու խախտես Աստծո օրենքը, դա մեղք է: Տասը պատվիրաններից մեկն ասում է. «Մի՛ գողացիր»: Եթե դու փող գողանաս ինչ-որ մեկից, դրանով ձախողվեցիր՝ Աստծո այս օրենքին հնազանդվելու հարցում, և այդպիսով մեղք գործեցիր: Աստված տեսավ, թե դու ինչ արեցիր, և սպասում է, որ դու ընդունես քո արած սխալը և ներում խնդրես նրանից, ում հանդեպ դու արել ես այն:

Հռոմեացիներին 13-րդ գլուխը պարզ ասում է, որ Աստված ուզում է՝ մենք հնազանդվենք կառավարության սահմանած օրենքներին: Հազվադեպ է լինում, որ մարդկանց սահմանած օրենքներն ուղղակիորեն դեմ լինեն Աստծո օրենքներին, որ գրված են Աստվածաշնչում: Այնպես որ, կառավարության գրեթե բոլոր օրենքներին կարելի է հնազանդվել առանց Աստծուն հակառակ գնալու: Երբ մենք չենք հնազանդվում այս օրենքներին, դրանով իսկ չենք հնազանդվում նաև Աստծուն:

Հռոմեացիներին 13:1-2.

«Թող ամեն մարդ բարձր իշխանություններին հնազանդ լինի: Որովհետև չկա իշխանություն, որ Աստծուց չլինի. և եղած իշխանություններն Աստծուց են կարգված: Հետևաբար, ով հակառակում է իշխանությանը, Աստծո հրամանին է հակառակում, և նրանք, որ հակառակում են, իրենց վրա դատապարտություն պիտի ընդունեն»:

Որոշ քրիստոնյաներ չեն սիրում կառավարական որոշ օրենքներ և արհամարհում են դրանք: Նրանք 5-10 կմ/ժ ավելի արագ են վարում սահմանված արագությունից, «քանի որ բոլորն այդպես են անում»: Աստված թույլ չի տալիս մեզ որոշել, թե որ օրենքներն են մեզ համար հարմար, և արհամարհել այն օրենքները, որոնք մեզ դուր չեն գալիս: Աստված ակնկալում է, որ մենք հարգենք մարդկանց

օրենքներն այնպես, ինչպես մենք հարգում ենք Իր օրենքները: Երբ մենք խախտում ենք այդ օրենքները, մեղք ենք գործում:

բ. Երբ դու չես անում այն, ինչը ճիշտ է:

Երբեմն դու մեղք ես գործում ինչ-որ բան չանելով: Հակոբոս 4:17-ն ասում է, որ երբ գիտես, թե որն է ճիշտ և չես անում այն, դու մեղք ես գործում: Սրանք հատկապես վերաբերում են այն դեպքերին, որ Աստված Աստվածաշնչում նշել է որպես ճիշտ, որոնք մենք պետք է անենք: Եթե տեսնես, որ մեկին զրպարտում են ինչ-որ բան գողանալու հարցում, և գիտես, թե ով է գողացել, սակայն ոչինչ չես ասում, դու մեղք ես գործում:

գ. Ամեն անգամ, երբ դու զիջում ես մեղքի փորձությանը:

Ամեն անգամ, երբ դու զիջում ես մեղքի փորձությանը, վշտացնում ես Աստծուն և մեղք ես գործում: Աստված խոստացել է, որ ամեն անգամ, երբ մենք փորձվենք, Նա ճանապարհ կպատրաստի մեզ համար՝ դուրս գալու տվյալ փորձությունից: Տե՛ս Ա Կորնթացիներին 10:13: Դու երբեք չես կարող Աստծուն ասել. «Այդ փորձությունը չափից ավելի դժվար էր, որ կարողանայի դիմադրել: Ես ընդամենը վարվեցի այնպես, ինչպես սովորաբար մարդիկ վարվում են տվյալ իրավիճակում»: Փորձություններ կան, որոնց դժվար է դիմակայել սեփական ուժերով: Սակայն Աստված շատ հստակ խոստացել է, որ մեզ հետ կլինի և կօգնի մեզ ցանկացած փորձության մեջ, որին մենք կհանդիպենք: Եթե դու զիջել ես որևէ փորձության, մի՛ փորձիր արդարացումներ գտնել քո արարքի համար: Ընդունի՛ր քո ձախողումն Աստծո առաջ և խնդրի՛ր Նրան՝ օգնել քեզ՝ այդ փորձությանն ապագայում դեմ կանգնելու համար:

3. Չախողում, որ տանում է մեղքի:

Երբեմն ձախողումը քեզ կարող է այնպիսի իրավիճակի մեջ դնել, որտեղ տվյալ խնդիրը լուծելու ամենահեշտ ձևը մեղք գործելն է: Բաբկենը չէր կատարել իր տնային աշխատանքը: Երբ ուսուցչուհին պահանջեց նրա տնային աշխատանքը, նա լուրջ փորձության մեջ ընկավ՝ ստելու և իր ուսուցչուհուն ասելու, որ կորցրել է հանձնարարությունը:

Գրիգորը սիրում է բասկետբոլ խաղալ, բայց ահավոր չի սիրում պարտվել: Երբ նրա թիմը սկսում է պարտվել, նա արագ բռնկվում է և ձև է փնտրում, թե ինչպես իր սրտնեղությունը խաղացողներից մեկի վրա դատարկի: Ուրեմն, ո՞րն է այստեղ խնդրի արմատը: Գրիգորը վտանգավոր վերաբերմունք ունի խաղի հանդեպ: Նա մտածում է, որ հաղթելը բասկետբոլը վայելելու միակ տարբերակն է: Քանի դեռ նա չի փոխել իր այս վերաբերմունքը, կշարունակի խաղալ մեղքի հետ, երբ նրա թիմը սկսի պարտվել:

Բ. Ի՞նչ է անում Աստված, երբ իմ ձախողումը մեղք է:

Աստված ուզում է քո կյանքի ցանկացած ձախողում օգտագործել որպես աճելու հնարավորություն: Անկախ այն բանից՝ շատ փոքր խնդիր է դա, թե ահռելի ձախողում, Աստված շարունակում է քեզ սիրել և քեզ կօգնի՝ տեսնելու Իր ճշմարտությունը տվյալ իրավիճակում: Ամեն մի ձախողման հետ մարտահրավեր ենք ստանում. պատրա՞ստ ենք մենք լրջորեն խորհելու, թե ի՞նչ է ուզում Աստված, որ մենք անենք հիմա, երբ ձախողվել ենք: Մենք ի վիճակի՞ ենք տեսնելու Նրա տեսակետը այդ ձախողման վերաբերյալ:

Տեսնելով, թե ինչ է անում Աստված, երբ ես ձախողվում եմ, կարևոր է առաջին հերթին հաշվի առնել, թե ինչ տեսակ ձախողման մասին է խոսքը: Եթե տվյալ ձախողումը մեղք չէ, ապա Աստծո արձագանքը տարբեր կլինի այն ժամանակվա դեպքից, երբ մեր ձախողումը մեղք էր: Տեսնենք, թե ինչպես է Աստված արձագանքում, երբ մեր ձախողումը մեղք է:

1. Աստված շատ է տխրում, երբ դու Նրա ուզած ձևով չես վարվում:

Շատ մարդիկ մտածում են, որ Աստված բարկանում է ամեն անգամ, երբ մեղք են գործում: Սա ճիշտ չէ: Իրականում Աստված շատ է տխրում, երբ դու ձախողվում ես և Նրա ուզած ձևով չես վարվում, երբ անհնազանդ ես լինում Նրա օրենքներին: Աստված երբևէ չի ուրախանում, երբ մարդիկ մեղք են գործում: Աստվածաշունչ կարդալիս դու կտեսնես, որ Աստծուն դուր չի գալիս մարդկանց պատժելն ամեն անգամ, երբ նրանք մեղք են գործում: Արդարև, Աստված շատ համբերատար է և ողորմած: Նա հազվադեպ է մեզ տալիս այն, ինչին մենք արժանի ենք. մահ՝ ամեն մեղքի համար, որ մենք գործում ենք:

2. Աստված քեզ կհանդիմանի մեղքի համար:

Սուրբ Հոգու պատասխանատվություններից մեկը մարդկանց իրենց մեղքերի համար հանդիմանելն է: Տե՛ս Հովհաննես 16:8: Երբ դու մեղք գործելուց հետո ներսումդ հանդիմանություն ես զգում, հասկացի՛ր՝ Աստված ուզում է, որ դու խոստովանես քո մեղքը և հնազանդվես Նրան:

Ամեն անգամ, երբ դու արագ կարձագանքես Սուրբ Հոգու հանդիմանությանը, Աստծո հետ քո փոխհարաբերությունն ավելի կամրանա: Երբ Նա հանդիմանում է մեզ մեր սխալների համար, դրանով իսկ ցույց է տալիս Իր հոգատարությունը մեր հանդեպ:

3. Աստված խոստացել է ներել քեզ:

Աստված խոստացել է ներել քեզ, եթե դու քո սխալը խոստովանես Նրան: Տե՛ս Հովհաննես 1:9: Մեղքը ներքուստ ցավ է առաջացնում, սակայն եթե դու խոստովանես քո մեղքը, Աստված կների և խաղաղություն կտա քեզ:

4. Աստված դաստիարակում է Իր զավակներին:

Եբրայեցիներին 12-րդ գլուխը հստակեցնում է, որ Աստված սիրում է մեզ: Եվ քանի որ սիրում է մեզ, դաստիարակում է ամեն անգամ, երբ մենք անհնազանդ ենք լինում Նրան: Դաստիարակելու նպատակն է՝ ուղղել մեզ և վերադարձնել ճիշտ ճանապարհի վրա: Աստված շատ համբերատար է, ոչ թե բարկացկոտ, որ օգտագործում է քո սխալվելու ամեն մի առիթը՝ Իր սրտնեղությունը քեզ վրա դատարկելու համար: Շատ հաճախ Աստված օգտագործում է քո ավագներին՝ քեզ դաստիարակելու համար: Բայց սա դեռ չի նշանակում, որ ամեն անգամ, երբ ծնողը կամ ավագը ինչ-որ մեկին դաստիարակում է, դա անում է այնպես, ինչպես Աստված է ուզում, որ անի: Աստծո դաստիարակությունը միշտ քո կյանքում իրական փոփոխության հույս է բերում:

5. Աստված մեզ ապագայում հույս ունենալու պատճառ է տալիս:

Երբ դու տեսնում ես, թե ինչպես Աստված վարվեց Ադամի ու Եվայի հետ՝ նրանց մեղք գործելուց հետո, հասկանում ես, թե ինչքան շատ էր Աստված նրանց սիրում: Նրանք դեռևս կրում էին իրենց մեղքի հետևանքները, սակայն Նա խոստացավ, որ ապագայում նրանց սերնդից մեկը (Հիսուս Քրիստոսը) խորտակելու է սատանայի զորությունը և մեզ բոլորիս համար փրկության ճանապարհ է պատրաստելու: Այս խոստումը գրված է Ծննդոց 3:15-ում: Ամբողջ գլուխը նկարագրում է այն հետևանքները, որ Ադամը, Եվան ու օձը պետք է կրեին իրենց մեղքերի պատճառով:

Նոր Կտակարանը լի է այն հատվածներով, որոնք Հիսուս Քրիստոսին նկարագրում են որպես մեր Հույս: Նա խոստացել է նորից գալ և մեզ տանել Իր հետ՝ հավիտենությունն անցկացնելու համար: Այս խոստումները միայն կատարյալ մարդկանց համար չեն: Դա նաև բոլորիս համար է, ովքեր ձախողումներ են ունեցել: Մենք ոչ միայն հույս ունենք Նրա հետ հավիտենությունն անցկացնելու, այլ նաև հույս ունենք այսօրվա ավելի լավ կյանքի համար այստեղ՝ երկրի վրա: Նրա օգնությամբ մենք կարող ենք ազատություն գտնել մեղքի կապանքներից:

Հռոմեացիներին 5:1-11

Հռոմեացիներին 7 և 8

Հռոմեացիներին 15:13

Կողոսացիներին 1:21-23

Տիտոս 1:2

Ա Հովհաննես 3:1-3

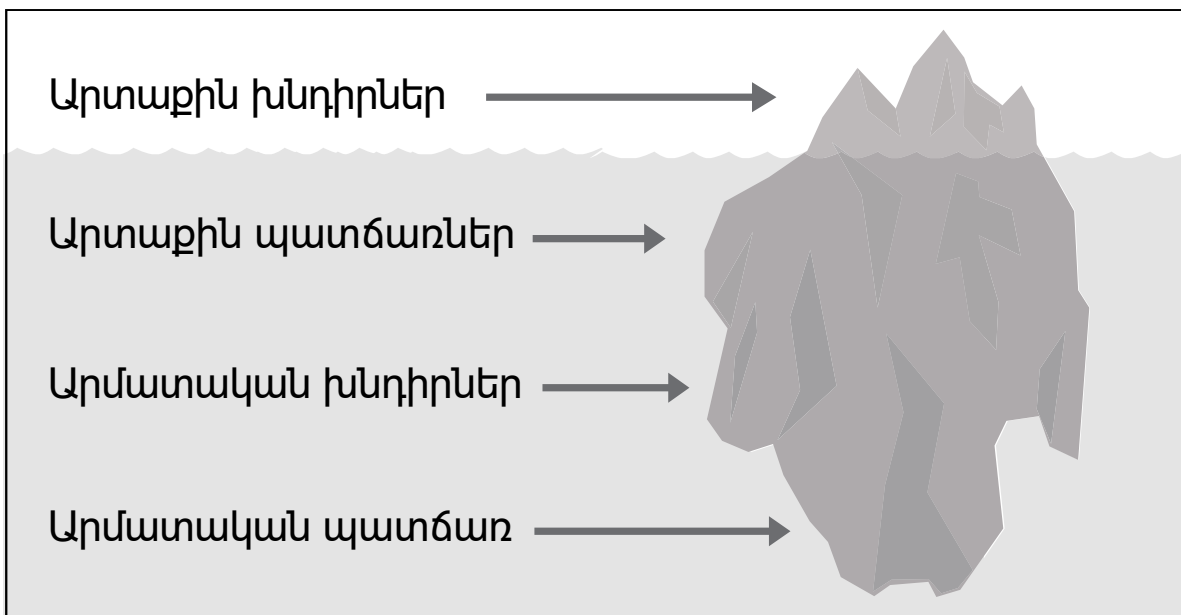
6. Աստված պատրաստ է քեզ օգնել՝ աճելու համար:

Աստված ի վիճակի է քեզ օգնել՝ հաղթահարելու ցավալի ձախողումները: Նա կարող է քեզ գործություն տալ, որ հաղթահարես հին, մեղսալից սովորությունները: Նրա գործությունն ավելի է, քան սատանայի գործությունը: Դու բոլոր պատճառներն ունես ապագայի ավելի լավ կյանքի համար հույս ունենալու, եթե Քրիստոսը քո կյանքի Տերն է:

Աստված կարող է քո կյանքի բոլոր ձախողումները վերցնել և դրանք օգտագործել քեզ օգնելու նպատակով, որ կարևոր դասեր սովորես քո մնացած կյանքի համար: Սա չի նշանակում, որ Աստված ուզում է, որ դու մեղք գործես: Սակայն Աստված կարող է վերցնել քո սխալները, վատ որոշումները, ըմբոստությունը և այն ամբողջ խառնաշփոթը, որ դու ստեղծել ես քո կյանքում, և դրանք շրջադարձային կետ դարձնել. շրջադարձային կետ, որը տանում է այն իրական կյանքին, որը Նա խոստացել է քեզ համար: Ամեն մի ձախողում մի նոր հնարավորություն է՝ որոշում կայացնելու համար. կգա՞ս Աստծո մոտ և կդիմե՞ս օգնության համար, թե՞ կշարունակես գնալ քո սեփական ճանապարհով՝ անելով այն, ինչ դու ես մտածում, որ լավագույնն է:

Գ. Հասկանալ սեփական խնդիրները:

Ձախողումների հարցում առաջին կարևոր քայլերից մեկը դրանց պատճառները գտնելն է: Տարբեր տեսակի խնդիրներ են պատճառ հանդիսանում մարդկանց անկման համար: Ինչպես ներքևում բերված նկարագարումն է ցույց տալիս՝ այն, ինչ տեղի է ունենում մարդու ներսում, խնդրի ավելի մեծ մասն է հանդիսանում, քան այն, ինչ արտաքինից է երևում:



Այս նկարագրողումը համընթաց է հաջորդ էջում բերված աղյուսակին: Մառցալեռան երևացող մասը բոլորն էլ կարող են տեսնել. արտաքին խնդիրներն են: Մառցալեռան ստորջրյա հատվածը ներկայացնում է այն, ինչ տեղի է ունենում մարդու ներսում: Ինչպես սառցալեռան ստորջրյա հատվածը 9-10 անգամ ավելի մեծ է, քան վերջրյա հատվածը, ճիշտ այդպես էլ մարդու ներսում եղած խնդիրները մի քանի անգամ ավելի մեծ են, քան արտաքուստ երևացող խնդիրները, որոնք բոլորի համար էլ տեսանելի են:

Մառցալեռան այն մասը, որը ջրի մակերևույթի անմիջապես ներքևում է, նման է մեր խնդիրների արտաքին պատճառներին՝ մեր ներքին վերաբերմունքներին: Այս մտածելակերպն է, սովորաբար մեզ գցում խնդիրների մեջ: Մեր վերաբերմունքներն արտահայտվում են մեր գործողությունների և բառերի միջոցով:

Երբեմն մեր կյանքի որևէ ասպարեզում տեղի ունեցած ձախողումն ավելի խորը խնդրի ախտանիշն է: Այս աղյուսակը մեզ տալիս է մի քանի օրինակներ, թե ինչպես են արտաքին խնդիրներն առաջանում ներքին վերաբերմունքների պատճառով: Եթե դու ուզում ես ազատվել արտաքին խնդիրներից, ապա վերաբերմունքը (արտաքին պատճառը) նույնպես պետք է փոխել: Որոշ արտաքին խնդիրներ չեն կարող հաղթահարվել, քանի դեռ դու սկզբում գործ չես ունեցել արմատական խնդրի հետ: Այս աղյուսակը հետևում է արտաքին խնդիրների պատճառներին՝ մինչև նրանց արմատական խնդրին հասնելը:

Խնդրի աղյուսակը

<p>Արտաքին խնդիրներ</p> <p>Մարդիկ կարող են տեսնել այս խնդիրները:</p>	<p>(օրինակներ)</p> <p>վիճաբանել կռվել քննադատել թմրանյութեր ծխախոտ</p>	<p>(օրինակներ)</p> <p>գողություն ստախոսություն եսասիրություն հայհոյանք խմիչք</p>	<p>(օրինակներ)</p> <p>սեռական մեղքեր կիրք համասեռամոլություն լեզբիանություն շնություն արյունապղծություն</p>
<p>Արտաքին պատճառներ</p> <p>ներքին վերաբերմունքներ</p>	<p>(օրինակներ)</p> <p>ըմբոստություն անվստահություն ցածրություն (պակաս կարևոր լինելու զգացողություն)</p>	<p>(օրինակներ)</p> <p>վախ անհանգստություն անապահովություն հպարտություն</p>	<p>(օրինակներ)</p> <p>վիատություն նյարդայնություն հանցանք ամոթ</p>
<p>Արմատական խնդիրներ</p> <p>հիմնական ինքնություն կոնֆլիկտներ Եբրայեցիներին 12:15-17</p>	<p>դատություն (վիրավորվածություն կամ ատելություն)</p>	<p>նյութապաշտական արժեքներ (անցողիկ երևույթների արժևորումը)</p>	<p>անբարոյություն (սեռական մեղքեր)</p>
<p>Արմատական պատճառ</p> <p>Իմ պատասխանն Աստծուն Եսայի 53:6 Եսայի 55:7</p>	<p>Վարվել սեփական ձևով՝ Աստծո ձևով վարվելու փոխարեն: (Չընդունել կամ մերժել այն ցանկությունն ու գորությունը, որ Աստված է տալիս՝ կյանքին Իր ուզած ձևով արձագանքելու համար)</p>		

Այս աղյուսակը հիմնված է այն նյութերի վրա, որոնք վերցված են *Institute in Basic Life Principles*-ի սեմինարի նոթատետրից:

Դ. Չախողման հետևանքները:

Յուրաքանչյուր ձախողում ունենում է որոշակի հետևանքներ: Կարող են լինել նաև՝ դրական, նաև՝ բացասական հետևանքներ, երբ ձախողվում ես: Քո ձախողումը կարող է աճելու հնարավորություն լինել քեզ համար: Երբ քո թիմը պարտվում է, դա կարող է երևան հանել թիմի թերությունները և դառնալ սովորելու մի հնարավորություն՝ թե՛ ինչպես ավելի լավ խաղալ հաջորդ անգամ:

Մի երիտասարդ մայր, ով տարիներ շարունակ կախվածություն ուներ թմրանյութի հանդեպ, վերջիվերջո ձեռքակալվեց և բանտ ընկավ: Բանտում լինելով՝ նա վերջապես ի մի բերեց իր մտքերը և տեսավ, թե՛ ինչ ավերածություն է առաջացնում իր կենսակերպը թե՛ իր և թե՛ իր երեխաների կյանքում: Նա որոշեց փոխվել և, բանտից ազատվելով, գնաց Թին Չելենջի կենտրոն և սովորեց, թե՛ ինչպես Աստծո օգնությամբ հաղթահարի իր կախվածությունը:

Չախողման հետևանքները նույնը չեն՝ ինչ ամեն մի անհնազանդության համար ստացած պատիժները: Եթե դու ձախողվես և չկարողանաս մեքենայով ճիշտ շրջադարձ կատարել, ճանապարհից դուրս կգաս: Սա քո ձախողման բնական հետևանքն է: Պատիժը գալիս է, երբ ոստիկանը քեզ տուգանում է 200 դոլլար անփույթ վարելու համար: Մակայն պատիժը նույնպես քո ձախողման հետևանքն է: 200 դոլլար տուգանքը ճանապարհից դուրս գալու համար չէ, այլ անփույթ վարելու: Պետական օրենքը սահմանում է, որ անփույթ վարելը կարող է տուգանվել: Այսպիսով, տվյալ վարորդը երկու տեսակետից է ձախողվել: Նա ձախողվել է մեքենան ճիշտ վարելու հարցում: Միննույն ժամանակ նա ձախողվել է պետական օրենքին հնազանդվելու հարցում:

Ակնհայտ է, որ տարբեր ձախողումների հետևանքները տարբեր կլինեն: Ինչպես արդեն տեսանք այս գլխում, կան ձախողումներ, որ մեղք չեն, և կան ձախողումներ, որ մեղք են: Որոշ ձախողումներ չնչին հետևանք կունենան կամ ոչ մի հետևանք չեն ունենա: Մինչդեռ որոշ ձախողումներ էլ կարող են ավարտվել մահով և այն էլ՝ հարյուրավոր մարդկանց: Եթե ինքնաթիռի օդաչուն ձախողվի և չկարողանա ճիշտ վայրէջք կատարել, հարյուրավոր մարդիկ կարող են մահանալ: Դիտարկենք մի քանի հետևանքներ, որ կարող են առաջանալ ձախողման պատճառով:

1. Մեղքը տանում է մահվան:

Ինչպես մենք արդեն նշեցինք՝ ամեն ձախողում չէ, որ մեղք է: Այնուամենայնիվ, երբ մարդը խախտում է Աստծո օրենքը, հետևանքը կլինի մահը: Աստված սրա մասին հստակորեն նշում է Հռոմեացիներին 6:23-ում. **«Որովհետև մեղքի վարձը մահ է, բայց Աստծո պարգևը հավիտենական կյանք է՝ մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսի միջոցով»:** Այս համարը հստակ ասում է, որ մեղքի հետևանքը մահ է: Մակայն Աստված մեզ տվել է այս հետևանքից խուսափելու միջոցը, այն է՝ ընդունել փրկության պարգևը, որ առաջարկում է Հիսուս Քրիստոսը: Նա,

ով մերժում է ընդունել Աստծո պարգևը, իր հավիտենությունը կանցկացնի դժոխքում, որը հավիտենական մահն է:

2. Հանցանք:

Երբ մարդը ձախողվում է, հաճախ հետևանքը լինում է հանցանքը: Սա հատկապես ճիշտ է, երբ տվյալ ձախողումը կապված է մեղքի հետ: Սուրբ Հոգին կհանդիմանի քեզ, երբ դու մեղք գործես, և Նրա հանդիմանությունը միշտ կհամընկնի Աստվածաշնչի ճշմարտության հետ: Եթե դու ուշադիր չլինես, հնարավոր է, ընդհանրապես չլես Նրա ձայնը: Մի՛ համարիր, որ շարունակելը՝ առաջ գնալ նույն արարքի մեջ, նորմալ է՝ միայն այն բանի համար, որ քեզ մեղավոր չես զգում:

Աստված քեզ հետ կխոսի քո խղճմտանքի միջոցով: Սակայն որոշ մարդիկ իրենց մտքերը շփոթում են Աստծո ձայնի հետ: Որոշներն էլ «չափից ավելի զգայուն» են և իրենց մեղավոր են զգում նույնիսկ փոքրագույն ձախողումների համար: Օրինակ, եթե թռչունը նրանց մեքենայի առջևով թռչելիս հարվածում է մեքենային և սատկում է, նրանք իրենց մեղավոր են զգում այս դիպվածի համար: Մեղավորության այս տեսակի զգացողությունն Աստծուց չէ:

3. Դատարկության զգացողություն:

Շատ ձախողումներ մեր փորձերն են՝ երջանկություն կամ խնդրի հեշտ լուծում գտնելու դժվարին ճանապարհին: Աստծո նշած ձևով լուծում գտնելու փոխարեն մենք ընտրում ենք հեշտ տարբերակը: Երբ որոշում ենք անտեսել Աստծո ասած ձևը և առաջ ենք գնում մեր ձևով, մենք չենք գտնի այն բավարարվածությունը, որ միայն Աստծուց կարող է գալ: Այս անորոշ դատարկությունը բերում է հուսահատության և հիասթափության զգացողություն:

4. Դաստիարակություն:

Ձախողման ցավալի հետևանքներից մեկը դաստիարակությունն է կամ պատիժը: Երեխաների մոտ դա կարող է դրսևորվել ծնողների հանդեպ անհնազանդությամբ: Նրանց, ովքեր խախտում են պետական օրենքը, ոստիկանությունը ձերբակալում է և բանտ նստեցնում:

Ինչպես արդեն նշեցինք՝ Աստված նույնպես դաստիարակում է մեզ, երբ ձախողվում ենք: Նա մեզ դաստիարակում է, որովհետև սիրում է մեզ (տե՛ս Եբրայեցիներին 12:5-11): Դավիթ թագավորը մեղք գործեց Աստծո առաջ, սակայն հետո ընդունեց իր մեղքը: Աստված ներեց նրան, սակայն նաև պատժեց իր մեղքի համար: Կարդա՛ Բ թագավորաց 12-ը, որպեսզի տեսնես մեղքի հետևանքները և մեղքի պատիժը:

5. Վատ սովորություններ:

Եթե շարունակես նույն ասպարեզում նորից ու նորից ձախողվել, ապա հեշտությամբ կարող ես վատ սովորություն ձեռք բերել: Այդ ժամանակ հեշտ է պատճառաբանել, որ դա քո էության մի մասն է. «Ես իմ հոր պես բարկացկոտ եմ: Դա իմ ընտանիքից է գալիս»: Պատճառաբանությունները երբեք վատ սովորությունները լավը չեն դարձնում: Ինչքան շատ ես տեղ տալիս վատ սովորությանը, այնքան դժվար է դառնում այն փոխելը:

6. Կախվածություններ:

Վատ սովորությունները կարող են այնքան կարևորվել մարդու կյանքում, որ դառնան կախվածություններ: Այդ ժամանակ անձը կախվածություն է ձեռք բերում տվյալ գործողությունից կամ նյութից, օրինակ՝ թմրանյութ, ծխախոտ կամ ակոհոլ՝ օգտագործելուց, խաղամոլությունից կամ ուտելիքից: Նա ճնշում է զգում իր վրա՝ այդ կախվածության պահանջը բավարարելու համար: Ի վերջո, կախվածությունը դեկավարում է նրան:

Նրանք պատրաստ են զոհաբերել ցանկացած բան, միայն թե բավարարեն իրենց կախվածության պահանջը: Սակայն ինչքան շատ են փորձում բավարարվածություն գտնել, այնքան ավելի քիչ են այն զգում: Հայտնվում են ձախողումների մի մեծ սարդոստայնում, որը չափից ավելի ուժեղ է իրենց համար, որպեսզի կարողանան ճեղքել այն: Բոլոր ձախողումները չէ, որ տանում են կախվածության, սակայն շատ երիտասարդներ են այսօր զգում դրա ազդեցությունը, որը սկզբում, երբ առաջին անգամ էին փորձում, այնքան անվնաս էր թվում:

7. Հիշողություններ և վիրավորանքներ անցյալից:

Անցած ձախողումների հիշողությունները կարող են լուրջ խնդիր դառնալ: Եթե այս հիշողությունները շարունակ պտտվեն քո մտքում, կարող են քեզ խանգարել՝ քո կենսակերպը փոխելու հարցում: «Ես այնքան եմ փորձել ու ձախողվել, ուրեմն ի՞նչ կարիք կա նորից փորձելու: Չափից ավելի ցավալի է նորից ձախողվելու վտանգը»: Այն, թե ինչպես ես վարվում անցյալում քո ունեցած ձախողումների հիշողությունների հետ, շատ լուրջ ազդեցություն կունենա քո մնացած կյանքի վրա: Աստված կարող է քեզ օգնել՝ անցյալի այդ ցավերից ու հիշողություններից ազատագրվելու և բուժում գտնելու հարցում: Երբեմն այդ բժշկությունն անմիջապես է գալիս, իսկ երբեմն էլ կարիք է լինում քրիստոնյա խորհրդատուի լուրջ օգնության:

8. Բարկություն:

Այն հետևանքներից շատերը, որ մենք հենց նոր թվարկեցինք, կգան քո կյանքի մեջ՝ որպես ձախողման արդյունք, և դու ի վիճակի չես լինի կանգնեցնել դրանք: Սակայն բարկությունը այն հետևանքներից է, որի դեպքում դու գործություն ունես ընտրություն կատարելու: Շատ մարդիկ բարկանում են, երբ ձախողվում են: Բարկության այս արձագանքն այնքան երկար է եղել նրանց անցյալի մի մասը, որ նրանք այն չեն տեսնում որպես ընտրություն. նրանց թվում է, որ բարկությունը նորմալ արձագանք է ձախողմանը:

Բարկությունը կարող է քո ներսում ուղղվել քո դեմ, որ դու ձախողակ մեկն ես, կամ էլ այն կարող է ուղղվել այն մարդկանց դեմ, որոնք, թերևս, պատճառ են հանդիսացել այդ ձախողման համար:

Աստված ուզում է, որ դու ինքդ տեսնես, որ քո ընտրությունները կարող են ուժեղ ազդեցություն ունենալ քո ձախողման հետևանքների վրա: Եթե որոշես բարկությամբ պատասխանել, իրավիճակը, որպես կանոն, ավելի կվատանա այնպես՝ կարծես կրակի վրա բենզին լցնես:

9. Խախտված փոխհարաբերություններ:

Շատ հասարակություններում ամուսնալուծությունը սովորական բան է: Այնպես չէ, որ մարդիկ ամուսնանում են՝ նպատակ ունենալով մի քանի տարուց ամուսնալուծվել: Սակայն դա շարունակ տեղի է ունենում: Կան բազմաթիվ տարաբնույթ խնդիրներ և ձախողումներ, որոնք տանում են ամուսնությունների քայքայման:

Ընկերական փոխհարաբերություններն էլ կարող են խախտվել ձախողման հետևանքով: Հաճախ բավական է մեկ վիճաբանությունը կամ չկատարված խոստումը:

10. Ավելի ու ավելի մեծացող ձախողումներ:

Համարենք, որ դու հայտնվել ես մի խնդրի մեջ, որտեղ մի ձախողումը տանում է մյուսին: Փորձելով ուղղել մեկը՝ դու ավելի մեծն ես ստեղծում: Նմանվում ես այն աշակերտին, որը չի կարողանում ժամանակին կատարել դասարանական հանձնարարությունը, իսկ հետո էլ ստում է՝ փորձելով ծածկել աշխատանքը ժամանակին չկատարելու իրական պատճառը:

Երբեմն քրիստոնյաները հայտնվում են ձախողման մեջ, իսկ հետո ասում. «Դե ի՛նչ, եթե մի հարցում սխալվել եմ, ուրեմն կարող եմ շարունակել առաջ գնալ և ավելի շատ սխալներ անել»: Նրանք նման են այն երիտասարդին, ով սխալվել և պոռնոֆիլմեր է դիտել՝ ասելով. «Դե՛հ, ես կարող եմ մի փոքր էլ նայել, հետո նոր միայն Աստծուց ներողություն կխնդրեմ»: Եվ հետագա երկու շաբաթվա ընթացքում շարունակում է նույն ուղով գնալ՝ նախքան կանգ առնելը:

Այսպիսի մտածելակերպի իրական վտանգն այն է, որ չի գիտակցվում առկա ճշմարտությունը, որ ձախողումը կործանարար կարող է լինել. իսկ ինչքան երկար ես մնում կործանարար վարքի մեջ, այնքան այն ավելի է վնաս հասցնում քո կյանքին:

Հաջորդ գլխում մենք կդիտարկենք այն քայլերը, որ կարող ենք ձեռք առնել՝ ձախողումից վերականգնվելու համար: Ինչպես մենք կարողանում ենք որոշել՝ սխալվել, այդպես էլ կկարողանանք որոշել՝ վերականգնվել: Հաճախ կունենանք Աստծո կարիքը, որպեսզի սովորենք այն դասերը, որ Աստված է ուզում, որ մենք սովորենք յուրաքանչյուր ձախողումից: Այդ ընթացքում, հնարավոր է, որ նաև ուրիշ մարդկանց օգնության կարիքն ունենանք:

Գլուխ 2

Ձախողումից վերականգնվելու առաջին քայլերը

Մարդկանց մեծ մասը ձախողվել չի սիրում: Մենք ուզում ենք հաջողակ լինել: Մենք ուզում ենք հպարտանալ ինքներս մեզնով: Սակայն ոչ ոք կատարյալ չէ: Այնպես որ, կարիք չկա ամեն անգամ լարվել, երբ ձախողվում ես: Աստծուն հաճելի է, երբ դու անում ես քո առավելագույնը: Աստված սիրում է քեզ, նույնիսկ եթե քո առավելագույնը չես անում: Նա նաև այնքան շատ է սիրում քեզ, որ թույլ չի տա մնաս նույն վիճակի մեջ, ինչ հիմա ես:

Քանի որ մենք բոլորս էլ սխալներ ենք անում, պետք է գտնենք ուղիներ, թե ինչպես աճենք ձախողումների միջոցով: Ավելի մանրամասն դիտարկենք, թե ինչպես կարող ենք աճել մեր ձախողումների արդյունքում:

Վերականգնում. քայլեր, որ պետք է անել ձախողումներից վերականգնվելու համար: Վերականգնումը նաև ներառում է սովորելը, թե ինչ քայլեր է պետք անել՝ նորից նույն ձախողումը չունենալու համար:

Այս դասընթացի հետագա բաժիններում մենք կդիտարկենք մի քանի քայլեր, որ կարող ես անել քո ձախողումը հաղթահարելու համար: Մենք հաճախ կօգտագործենք երկու հասկացություններ՝ «վերականգնում» և «կրկնակի անկում»: Երբ օգտագործում ենք «վերականգնում» տերմինը, նկատի ունենք այն քայլերը, որ պետք է անել ձախողումից վերականգնվելու համար:

Վերականգնումը բավականին տարբերակված է՝ կախված նրանից, թե ինչ տեսակի ձախողում ենք ունեցել: Եթե դու ձախողվել ես՝ գիրքը ձեռքիցդ գետնին գցելով, ապա «վերականգնումը» պարզապես կլինի այն, որ բարձրացնես գետնին ընկած գիրքը և շարունակես ճանապարհդ:

Սակայն եթե քո ձախողումը վերաբերում է Աստծո օրենքներից մեկը խախտելուն, ապա վերականգնումը շատ ավելի լուրջ խնդիր կլինի: Եթե մի մարդ մեքենա գողանա, այդ ընթացքում հարվածի ուրիշ երեք մեքենաների և մի քանի մարդկանց վնասի, ապա ձախողման հետևանքները շատ ավելի լուրջ կլինեն: Այս ձախողումից վերականգնվելը բազմաթիվ տարբեր քայլեր կպահանջի՝ ի տարբերություն այն ձախողման, երբ պարզապես անհրաժեշտ է գիրքը հատակից բարձրացնել: Իրականում, եթե մեքենան գողացողը ուղղակի թողնի ու հեռանա այդ վայրից, ապա դա կլինի մեկ այլ հանցանք՝ հանցանքի վայրից հեռանալը:

Երբ մենք այս դասընթացի ժամանակ օգտագործում ենք «վերականգնում» տերմինը, նկատի ունենք այն բոլոր անհրաժեշտ քայլերը, որ պետք է անել տվյալ ձախողման հետևանքները վերացնելու համար: Դրանք կարող են լինել հոգևոր հետևանքներ, որտեղ մեղքի խոստովանությունն այդ քայլերից մեկն է: Դա կարող է ներառել հարաբերությունների վերականգնում մեկ այլ անձնավորության հետ, ով վնասվել է այդ ձախողման պատճառով:

Վերականգնումն ընդամենը ձախողման հետևանքով առաջացած վնասի հատուցումը չէ, այն նաև պահանջում է, որ փոխես քո կենսակերպը՝ հաջորդ շաբաթ նորից նույն սխալը չկրկնելու համար: Քո կյանքում ձախողումը կարող է նշանակել, որ դու մեծ փոփոխության կարիք ունես: Դա կարող է քո ուժերից վեր լինել, դու չկարողանաս ինքնուրույն անել և, հնարավոր է, կարիք ունենաս նաև այլ մարդկանց օգնության՝ այս փոփոխությունը կատարելու համար: Եվ ինչպես շատ դեպքերում՝ դու այստեղ էլ Աստծո օգնության կարիքը կունենաս՝ քո կյանքում պետք եղած փոփոխությունները կատարելու համար:

Վերականգնումը երբեմն ավելին է պահանջում, քան պարզապես վերադառնալն այնտեղ, որտեղ դու գտնվում էիր նախքան ձախողվելը: Այն պահանջում է աճել և հասնել բոլորովին ուրիշ տեղ: Այս տեսակի արմատական վերականգնումը պահանջում է վերափոխվել Աստծո գործությամբ և դառնալ Հիսուսի հնազանդ հետևորդը: Այսպիսի արմատական փոփոխության կարիք չկա, երբ խոսքը վերաբերում է գիրքը պատահաբար գետնին զցելուն: Սակայն դա կարող է լինել իրական վերականգնման միակ հնարավոր տարբերակը, որ քեզ կօգնի, եթե քո ձախողումը մեղք է ներառում:

Երբ մենք խոսում ենք վերականգնման մասին, չենք խոսում միայն մեր կոտրած իրը վերանորոգելու մասին, այլ նաև՝ Հիսուսի հետ մեր փոխհարաբերությունների վերականգնման:

Մեկ այլ թեմա, որ մենք պետք է ուսումնասիրենք, «կրկնակի անկումն» է, որով նկատի ունենք մեր հաջորդող ձախողումները: Վերականգնման ընթացքը դժվար է՝ բազմաթիվ վերելքներով ու վայրէջքներով: Չորրորդ գլխում մենք կուսումնասիրենք, թե ինչն է պատճառ հանդիսանում նորից անկում ապրելուն՝ անցյալի ձախողումներից վերականգնվելուց հետո:

Ա. Ինչպե՞ս են սովորաբար արձագանքում ձախողմանը:

Ձախողմանն արձագանքելու տարբեր ձևեր կան: Կարողալով ներքևում ներկայացված մի քանի տարբերակները՝ փորձի՛ր վերհիշել մեկ կամ երկու օրինակներ, թե ինչպես ես դու կամ այլ մարդիկ օգտագործել ձախողմանն արձագանքելու ստորև նշված մեթոդները:

1. Ազատվել միայն արտաքին խնդիրներից:

«Ես քեզ այլևս հիմար չեմ ասի», - ասում է Հովհաննեսը: Սա, միանշանակ, քայլ է ճիշտ ուղղությամբ: Սակայն եթե Հովհաննեսը շարունակի արհամարհական վերաբերմունք ունենալ մարդկանց հանդեպ, նրա արհամարհանքն այլ ձևով և այլ պահի անպայման ի հայտ կգա: Եթե Հովհաննեսը մտածում է, որ նորմալ է մարդկանց հանդեպ նման վերաբերմունք ունենալը, ապա նա չի հասկացել մարդկանց հարգելու Աստծո տեսակետը:

Միայն արտաքին խնդիրների հետ գործ ունենալը կայուն աճ չի ապահովի: Մենք պետք է ավելի խորը գնանք, քան արտաքին խնդիրները, եթե իրոք ուզում ենք հաջողություն ունենալ:

2. Զսպել այն:

Ձախողումների հետ վարվելու այս մեթոդը նման է այն բանին, որ ուզում ես ազատվել սառցալեռից (կամ սառցաբեկորից)՝ փորձելով այն ջրի տակ սուզել: Նման իրավիճակում խնդիրը դեռ շարունակում է մնալ, և շատ էներգիա է պահանջվում այն զսպած պահելու համար: Վաղ թե ուշ ճնշումը կհասնի այն աստիճանի, որ տվյալ խնդիրը, կամ նմանատիպ այլ խնդիր դուրս կցցվի: Գուցե ավելի ճիշտ կլինի ասել՝ խնդիրը նորից կպայթի:

3. Ոչ մի բան չթաքցնել:

Որոշ մարդիկ իրենց ձախողումների հետ կապված հարցերը փորձում են լուծել՝ շարունակ դրանց մասին խոսելով: Խնդիրները լուծելու և՛ ժամանակ, և՛ տեղ կա, սակայն չպետք է բոլորը միասին ընդհանուր ձևով քննարկել: Այն անձնավորությունը, ով միշտ կռիվների ու վիճաբանությունների մեջ է ընկնում, ասում է. «Դե՛հ, ես ներսումս հենց այդպես էլ զգում եմ: Ինչո՞ւ, ուրեմն, թաքցնեմ զգացմունքներս»:

4. Փախչել խնդիրներից:

Որոշ մարդիկ վախենում են առերեսվել իրենց խնդիրների հետ: Նրանք թույլ են տալիս, որ վախը տիրի իրենց կյանքի վրա: Կանգ չեն առնում և առերեսվում իրենց ձախողումների հետևանքների հետ, այլ մշտապես փախուստի մեջ են: Շատերը, նախքան ճշմարիտ քրիստոնյա դառնալը, օգտագործել են ձախողումներին արձագանքելու այս մեթոդը:

5. Անտեսել խնդիրը:

Երբեք եղե՞լ է, որ դու խնդիր ունենաս, սակայն որոշես անտեսել՝ հուսալով, որ այն կանցնի: Այս մոտեցումն այնքան էլ լավ չի գործում: Դու այս մոտեցումը կարող ես համեմատել նավավարի հետ, ով իր դիմաց տեսնում է հսկայական սառցալեռը, սակայն մտածում է, որ ուղղություն փոխելը շատ դժվար գործ կլինի: Եթե դու այդ նավի ուղևորը լինեիր, կբարկանայիր նրա հիմարության վրա, որն է՝ հավատալ, որ եթե անտեսի սառցալեռը, ապա այն ինքնիրեն կհեռանա: Այն մարդը, ով անտեսում է իր ձախողումները, որպես կանոն՝ շարունակում է ձախողվել նույն ասպարեզում:

6. Պատճառաբանություններ բերել և արդարացնել խնդիրը:

Երբեմն ավելի հարմար է պատճառաբանություններ բերել խնդրի առումով և որոշել՝ չվերցնել պատասխանատվություն դրա համար: Այն մարդը, ով ընտրում է իր ձախողումները լուծելու այս մոտեցումը, շատ լավ կարողանում է պատճառներ բերել իր սխալների համար: Նա միշտ լավ պատասխաններ ունի, թե ինչու ձախողվեց: «Դե՛հ, ոչ ոք կատարյալ չէ», - սա այդպիսի անձնավորության մեկ այլ սովորական պատասխան է:

Եթե այդ անձը տառապում է կախվածությամբ, հնարավոր է՝ նրա ընտանիքն ու հարազատները ստիպված միջամտեն՝ նրան փոփոխության կետի բերելու համար:

7. Չախողմանն արձագանքել Աստծո ձևով:

Աստվածաշունչը լի է գործնական խորհուրդներով և բազմաթիվ օրինակներով, թե ինչպես ճիշտ ձևով արձագանքել ձախողմանը: Այս դասընթացի հաջորդ հատվածում, մենք կուսումնասիրենք աստվածաշնչյան մի քանի սկզբունքներ այն մասին, թե ինչպես պատասխանել ձախողմանը: Մենք նաև կտեսնենք, թե ինչպես կարող է Աստված մեզ օգնել՝ աճել ձախողումների միջոցով:

Շատ հաճախ մեր խնդիրները լուծելու Աստծո ձևը «սառցալեռան» հատակից՝ բուն պատճառից սկսելն է: Երբ մենք Աստծո հետ փոխհարաբերություն ենք հաստատում և ապրում ենք Նրա ձևով, մեր խնդիրները սկսում են փոքրանալ և

շուտով անհետանում են: Երբ դու կտրում ես սառցալեռան ներքևի մասը, գլուխը սկսում է սուզվել:

Բ. Ի՞նչ պետք է անեմ ես, երբ ձախողվում եմ:

Որոշումը, թե ինչպե՛ս արձագանքել ձախողման դեպքում, վճռորոշ ազդեցություն կունենա այն հանգամանքի վրա, որով պայմանավորված՝ քո ձախողումները դրակա՞ն, թե՞ բացասական փորձառություն կդառնան քո կյանքում: Քո արձագանքը կամ քեզ ավելի կմոտեցնի աճելուն ու հասունանալուն, կամ էլ ավելի խորը կտանի այլևայլ խնդիրների մեջ:

Որոշելիս, թե ինչպես արձագանքել ձախողմանը, օգտակար է առաջին հերթին ուշադրություն դարձնել, թե ինչ տեսակի ձախողման մասին ենք մենք խոսում: 1-ին գլխում ձախողումները բաժանեցինք երեք հիմնական տեսակների. 1. Ձախողումներ, որ մեղք չեն: 2. Ձախողումներ, որ մեղք են: 3. Ձախողումներ, որ տանում են մեղքի:

Ձախողման արձագանքները դիտարկելիս, այս բաժինը կկենտրոնանա առաջինը այն ձախողումների վրա, որոնք ունեն բացասական հետևանքներ. հատկապես՝ որոնք մեղք են: Աղյուսակում նշված կետերից որոշները վերաբերում են ցանկացած ձախողման, մյուսները՝ ձախողումների, որոնք մեղք են:

Ի՞նչ պետք է անեմ ես, երբ ձախողվում եմ:

1. Ես պետք է ընդունեմ, որ սխալ եմ:
2. Ես պետք է Աստծուն խնդրեմ, որ ների ինձ:
3. Ես պետք է ներեմ ինքս ինձ:
4. Ես պետք է որոշում կայացնեմ՝ դադարել մեղք գործել:
5. Պետք է ներում խնդրեմ նրանցից, ովքեր վիրավորվել են:
6. Պետք է գտնեմ ձախողման պատճառը:
7. Պետք է փնտրեմ ձախողումից դուրս գալու Աստծո ձևը:
8. Պետք է թույլ տամ, որ մարդիկ ասեն խնդիրներիս մասին:
9. Պետք է շարունակեմ աճել:

1. Ես պետք է ընդունեմ, որ սխալ եմ:

Շատ դժվար է ասել՝ «Ես սխալ էի»: Սատանան ամեն միջոցի կդիմի, որպեսզի քեզ հետ պահի սխալն ընդունելուց: Դու չպետք է պատճառաբանություններ գտնես քո խնդրի համար և արդարացնես այն: Ա Կորնթացիներին 10:13-ում Աստված ասում է, որ մեզ տվել է փորձություններին դեմ կանգնելու և խուսափելու համար անհրաժեշտ գործություն: Երբ դու վշտացնում ես Աստծուն, չես կարող մեղադրել այլ մեկին, բացի քեզնից:

Երբ դու ընդունում ես, որ ձախողվել ես, դա չի նշանակում, որ ընդհանրապես ձախողակ ես: Դու պետք է ձախողմանը նայես ճիշտ տեսանկյունից: Մի՛ փոքրացրու այն ավելի, քան Աստված է տեսնում: Նաև՝ փոքրիկ սխալը մի՛ մեծացրու և դարձրու մեծ աղետ: Քո ամբողջ կյանքը չի խորտակվի, եթե առավոտյան նախաճաշին հացը բովելիս վառես այն:

Երբ խաղի մեջ պարտվում ես, ասա՛ մյուս խաղացողներին.
«Մենք պարտվեցինք, սակայն, միևնույն է, ես բավականություն ստացա ձեզ հետ խաղալուց»:

Կողմնորոշվի՛ր, թե արդյո՞ք տվյալ ձախողումը մեղք էր: Եթե դա մեղք էր, ապա դու այդ մասին պետք է խոստովանես Աստծուն: Արագ ընդունի՛ր. «Ես սխալվեցի, սակայն, միևնույն է, ես ուզում եմ շարունակել ապրել Աստծո խաղաղությունն իմ սրտում»:

2. Ես պետք է Աստծուն խնդրեմ, որ ների ինձ:

Դու պետք է ավելին անես, քան պարզապես սեփական սխալն ընդունելը: Ասա՛ Աստծուն, որ անհնազանդ ես եղել Նրան ու խնդրի՛ր, որ ների քեզ: Դա պետք է ավելին լինի, քան ուղղակի բառեր հնչեցնելը: Դու, իրոք, պետք է նկատի ունենաս այն, ինչ ասում ես:

Հակոբոս 4:8-10.

«Աստծուն մոտեցե՛ք, և Նա ձեզ կմոտենա, մաքրեցե՛ք ձեր ձեռքերը, մեղավորներ՝ ը, և սրտներդ մաքրեցե՛ք, երկմիտներ՝ ը, տառապեցե՛ք, սո՛ւզ արեք ու լա՛ց եղեք, ձեր ծիծաղը թող սզի՛ վերածվի, ու ձեր ուրախությունը՝ տխրության: Խոնարհվեցե՛ք Տիրոջ առաջ, և Նա ձեզ պիտի բարձրացնի»:

Հենց հասկանաս, որ Աստծո առաջ մեղք ես գործել, պետք է Նրա առջև գաս և խոստովանես քո սխալը: Կարիք չկա, որ քո մեղքն Աստծուն խոստովանելուց առաջ սպասես մեկ ժամ, մեկ օր կամ մինչև կիրակի: Աստված խոստացել է, որ կների քեզ, եթե անկեղծորեն ներում խնդրես Նրանից:

3. Ես պետք է ներեմ ինքս ինձ:

Դադարի՛ր ինքդ քեզ մեղադրել: Մեզ համար այնքան հեշտ է ինքներս մեզ ցածրացնելը. «Ես իսկական ձախողակ եմ»: «Ո՞նց կարող էի ես այդքան հիմար լինել»: Մեփական անձի հանդեպ այս բոլոր հարձակումները չեն լուծի տվյալ խնդիրը: Այս հարձակումները կարող են գալ ոչ միայն քեզնից, այլ նաև ուրիշներից էլ, որ քո կողքին են: Սատանան նույնպես մեղադրանքներ կբերի քո մտքին՝ փորձելով հուսահատեցնել և հետ պահել քեզ՝ այս ձախողումը որպես աճելու հնարավորություն օգտագործելուց:

Տվյալ ձախողմանը նայի՛ր Աստծո տեսակետից: Մի՛ չափազանցրու դրա ազդեցությունը քո կյանքի վրա: Սակայն, մյուս կողմից, նաև մի՛ անտեսիր այն: Երբ ինքդ քեզ ներում ես, նշանակում է՝ շարունակում ես աճել: Դու կանգ չես առնում: Քո կյանքն արժանի է, որ այն ապրես լիարժեք և ամբողջությամբ:

Եթե Աստված ներել է քեզ, ուրեմն դու էլ պետք է ներես քեզ: Դու պետք է ինքդ քեզ նայես այնպես, ինչպես Աստված է նայում. մարդ, որ հույս ունի, մարդ, որ ներուժ (պոտենցիալ) ունի:

4. Ես պետք է որոշում կայացնեմ՝ դադարել մեղք գործել:

Երբ դու խոստովանում ես քո ձախողումն Աստծուն, կարևոր է, որ փոխես վերաբերմունքդ խնդրի հանդեպ: Դու պետք է որոշում կայացնես, որ դադարելու ես անել այն, ինչ մեղք է:

Բ Մնացորդաց 7:14.

«Եթե Իմ ժողովուրդը, որ կանչված է Իմ անունով, խոնարհվի ու աղոթի և Իմ երեսը փնտրի և հետ դառնա իր չար ճամփաներից, այն ժամանակ Ես էլ երկնքից կլսեմ ու նրանց մեղքը կներեմ ու նրանց երկիրը կբժշկեմ»:

Որոշ մարդիկ շարունակում են անհնազանդ լինել Աստծուն՝ նորից ու նորից անելով նույն բանը: Նրանք անգամ չեն էլ փորձում կանգ առնել: Մա ցույց է տալիս, որ նրանք չեն հասկանում ճշմարիտ ապաշխարությունը: Ապաշխարությունը ներառում է՝ խոստովանել սեփական մեղքերն ու որոշում կայացնել՝ հետ դառնալ տվյալ մեղքից: Դու պետք է որոշում կայացնես, որ սկսելու ես անել այն, ինչ Աստված է ուզում, որ անես:

Արդյո՞ք դա նշանակում է, որ դու այլևս մեղք չես գործի քո կյանքի այդ նույն ասպարեզում: Ո՛չ: Երբեք Աստծուն մի՛ ասա. «Ես խոստանում եմ, որ այլևս դա չեմ անի»: Դրանով դու ինքդ քեզ խոցելի ես դարձնում, և սատանան ցանկացած հանցանքի զգացողություն ու մեղադրանք կբերի քեզ վրա, երբ հաջորդ անգամ մեղք գործես: Քո ուշադրությունը ձախողման վրա կենտրոնացնելու փոխարեն միտքդ ուղղիր ա՛յն բանին, ինչը ճիշտ է: Մտածի՛ր Աստծուն հնազանդվելու մասին և որոշի՛ր անել այն, ինչ ճիշտ է: Ինչքան քիչ մտածես մեղսալից ձախողումների մասին, այնքան ավելի քիչ կփորձվես դրանց մեջ ընկնելու համար:

Ձախողումների միջոցով աճել՝ նշանակում է, որ դու պետք է պատասխանատվություն վերցնես՝ դաստիարակելու քո մտքերի կյանքը:

Փիլիպպեցիներին 4:8-9.

«Վերջապես, եղբայրներ՝ ր, ինչ որ ճշմարիտ է, ինչ որ հարգանքի արժանի է, ինչ որ արդար է, ինչ որ մաքուր է, ինչ որ գեղեցիկ է, ինչ որ բարի համբավ ունի, ինչ առաքինություն և ինչ գովելի բան կա, դրանց մասին մտածեցե՛ք: Ինչ սովորեցիք և ընդունեցիք, լսեցիք ու իմ մեջ տեսաք, ա՛յն արեք. և խաղաղության Աստվածը ձեզ հետ պիտի լինի»:

5. Պետք է ներում խնդրեմ նրանցից, ովքեր վիրավորվել են:

Երբեմն քո ձախողումը կապ է ունենում այլ մարդկանց հետ, և քո գործողությունները վիրավորում են մյուսներին: Դու պետք է աղոթես ու խնդրես Աստծուն՝ օգնել քեզ որոշելու, թե արդյոք պե՛տք է նորից խոսես տվյալ անձնավորության հետ այդ խնդրի վերաբերյալ: Եթե պարզ է, որ նրանք վիրավորվել են, ապա, միզուցե, ճիշտ կլինի գնալ և խոստովանել, որ դու սխալ էիր և խնդրել նրանց, որ ներեն քեզ:

Սակայն եթե նրանք տեղյակ չեն եղել, ապա, հաճախ, կարիք չկա խոսել նրանց հետ քո սխալի մասին: Օրինակ, եթե տվյալ տղամարդը կրքոտ մտքեր ունի մի կնոջ հանդեպ, և այդ կինը տեղյակ չի դրա մասին, ճիշտ չի լինի, որ տղամարդը գնա և խոստովանի այդ կնոջը և ներում խնդրի: Այս խնդրի հաղթահարման ընթացքում տղամարդը, հնարավոր է, կարիք ունենա որևէ հոգևոր ընկերոջ կամ խորհրդատուի խորհրդատվության, ով կարող է նրան օգնել՝ կողմնորոշվելու, թե խնդրի հաղթահարման համար ինչ քայլեր են անհրաժեշտ:

Ներման գործընթացի մեկ այլ մաս է կազմում փոխհատուցումն այն բանի համար, որ գողացել էիր կամ փչացրել: Մենք սույն գլխում ավելի ուշ մանրամասն կդիտարկենք ներման և փոխհատուցման թեման:

6. Պետք է գտնեմ ձախողման պատճառը:

Ինքդ քեզ հարցրո՛ւ. «Ինչո՞ւ ես ձախողվեցի»: Հնարավոր է՝ դու այնքան ել լավ չես հասկանում, թե ինչու ես ձախողվել: Աղոթի՛ր և Աստծուն խնդրի՛ր, որ քեզ օգնի՝ հասկանալու պատճառը: Շատ անգամ մենք աշխատում ենք քրիստոնեական կյանքն ապրել մեր սեփական ուժերով՝ փոխանակ կախված լինելու այն գործությունից, որ Աստված է ուզում մեզ տալ: Հեշտ է սխալվել և համարել. «Հիմա, երբ ես քրիստոնյա եմ, ես հաջողակ կլինեմ»: Աստված մեզ համար ճանապարհ է պատրաստել՝ ձախողումները հաղթահարելու համար:

Փիլիպպեցիներին 4:13.

«Ես կարող եմ ամեն ինչ անել Քրիստոսի միջոցով, որ գորացնում է ինձ»:

Դու կարողություն չունես անելու՝ ինչ ուզում ես, այլ միայն այն, որ Աստված թույլ կտա քեզ, որ անես: Հնարավոր է՝ լինեն ժամանակներ, երբ Աստված թույլ տա, որ դու ձախողվես, քանի որ Նա ուզում է, որ դու ընկալես, որ չես կարող կյանքն ապրել քո սեփական կարողությամբ: Քանի դեռ չես սովորել ապավինել Նրան, դու կշարունակես ձախողվել:

Երբեմն մենք ձախողվում ենք, քանի որ թույլ ենք տալիս մեր մարդկային ցանկություններին իշխել մեզ վրա, իսկ դա հաճախ տանում է մեղքի: Տե՛ս Հակոբոս 1:13-15: Երբեմն մենք մեղք ենք գործում, որովհետև իրականում չենք ուզում անել այն, ինչ Աստված է ուզում, որ անենք: Դրա փոխարեն մենք անում ենք այն, ինչ մտածում ենք, որ լավագույնն է:

Երբ դու գտնես քո ձախողման պատճառը, ինչ-որ բա՛ն արա այդ ուղղությամբ: Խնդրի՛ր Աստծուն, որ օգնի քեզ՝ լուծում գտնել այդ հարցի համար, որպեսզի դու նորից ու նորից մեղք չգործես:

7. Պետք է փնտրեմ ձախողումից դուրս գալու Աստծո ձևը:

Ոչ մի ձախողում չափից ավելի բարդ չէ Աստծո համար: Նա միշտ էլ կարող է քեզ օգնել՝ ճանապարհ գտնել, որպեսզի դուրս գաս քո ձախողումից: Դա հեշտ չի լինի: Աստվածաշունչը լի է գործնական խորհուրդներով և մարդկանց օրինակներով, ովքեր գտել են իրենց ձախողումից դուրս գալու Աստծո ձևը: Դու չես կարող հետ գնալ և ջնջել քո սխալները: Շարունակի՛ր առաջ գնալ: Հիշի՛ր, Նա երբեք մեջքով չի շրջվի դեպի քեզ:

Երբեմն քրիստոնյաները չափից ավելի հոգևորացնում են իրենց ձախողումները: Ամեն մի ձախողման ժամանակ նրանք մտածում են այսպես. «Ես երևի հայացքս թեքել էի Հիսուսից»: Եթե դու քննության ժամանակ ձախողվել ես, իրական պատճառը կարող է լինել այն, որ բավականաչափ չես պարապել կամ սխալ նյութ ես պարապել: Շատ աղոթելը չի փոխարինում քննության համար շատ պարապելուն: Կա աղոթելու ժամանակ, կա և աղոթքը դադարեցնելու ու գործելու ժամանակ: Որոշ ձախողումներ ծուլության արդյունք են, ոչ թե «սատանայի հարձակման»:

8. Պետք է թույլ տամ, որ մարդիկ ասեն խնդիրներիս մասին:

Մեզնից շատերը լավ կարողանում են թվարկել իրենց ձախողումները: Սակայն երբեմն մարդիկ մեր խնդիրներն ավելի լավ են տեսնում, քան մենք ինքներս: Այս երևույթն անվանենք քո «կույր հատվածները»: Որոշո՛ւմ կայացրու, որ ուշադիր կլսես, երբ քո ընկերներից կամ ընտանիքի անդամներից մեկը մոտենա քեզ և ասի.

«Դու խնդիր ունես ...»: Եթե դրան արձագանքես խիստ քննադատությամբ՝ ասելով, որ դա իրենց գործը չէ, դու իրականում ինքդ քեզ կվնասես:

Ղուկաս 18:18-30-ը պատմում է մի երիտասարդ իշխանի մասին, որը դիմեց Հիսուսի օգնությանը: Նա ուզում էր վստահ լինել, որ մահանալուց հետո երկինք էր գնալու: Հիսուսը հարցրեց, թե արդյո՞ք նա հնազանդվում էր Աստծո օրենքին: Նա պատասխանեց. «Այո»: Այդ ժամանակ Հիսուսը նրան ասաց, թե որն է իր խնդիրը: Նրա «կույր հատվածը» նրա փողն էր: Հիսուսը նրան ասաց, որ վաճառի՝ ինչ-որ ունի, բաժանի աղքատներին, իսկ հետո հետևի Իրեն: Նա տխուր սրտով հեռացավ. հիմա արդեն գիտեր, թե որն է իր խնդիրը:

Եթե թույլ տաս, որ մարդիկ քեզ ուղղեն, ապա պատրաստ եղիր անակնկալների: Եթե դու դիմանաս նրանց հանդիմանությանը, նրանք կհարգեն քեզ և անգամ կարող են քո մտերիմ ընկերները դառնալ: Թույլ մի՛ տուր, որ քո հպարտությունը քեզ խանգարի լսել այն, ինչ մարդիկ ուզում են քեզ ասել: Նրանք, հնարավոր է, սխալ լինեն, սակայն միզուցե Աստված օգտագործում է այդ մարդկանց՝ քեզ ուղղելու դեպի ճշմարտությունը: Ոչ ոք դեռ չի մահացել ճշմարտությունը լսելուց: Եթե այն, ինչ նրանք ասում են, ճիշտ է, ապա Աստված հաճախ դա հաստատում է քո սրտում: Դու կարող ես հարցնել մեկ այլ ընկերոջ, թե արդյոք նրանք նույն խնդիրը տեսնո՞ւ են քո կյանքում:

Շատ մարդիկ չեն կարողանում ճիշտ ձևով ասել մյուսների խնդիրների մասին: «Խնդրում եմ, փորձի՛ր ավելի մեղմ ձևով ասել», - ասում ես ինքդ քո մեջ: Եթե դու սպասես կատարյալ մեկի, որը երբևիցե կմոտենա քեզ, հավանաբար, սպասելով կմահանաս: Եթե դու իրոք ուզում ես հաջողակ լինել, մարդկանց կխնդրես, որ քեզ ասեն, թե ինչ խնդիրներ են տեսնում քո կյանքում: Մի՛ գարմացիր, եթե սկզբում նրանք փորձեն քեզ: Նրանք, հնարավոր է, մի փոքրիկ սկստություն մատնանշեն քո կյանքում՝ տեսնելու, թե ինչպես դու կարձագանքես: Եթե դու նրանց հանդիմանությունը սրտաբաց ընդունես և չբարկանաս, նրանք կարող են քեզ ավելի ն ասել:

Ընդունելը, որ դու կույր հատվածներ ունես, բավականաչափ քաջություն է պահանջում: Խնդրի՛ր Աստծուն օգնել՝ հասկանալու, թե ինչ է Նա քեզ ասում մարդկանց քննադատությունների միջոցով:

9. Պետք է շարունակեմ աճել:

Զախողումը հաղթահարելու լավագույն ձևը շարունակ աճելն է: Եթե դու սովորում ես քո ձախողումներից, ուրեմն դու հաջողակ մարդ դառնալու ճանապարհին ես: Թույլ մի տուր, որ սատանան հուսահատեցնի քեզ: Հիշիր Փիլիպպեցիներին 1:6-ի խոստումը. Աստված կտա հարկ եղած գործությունը, որպեսզի հաղթահարես քո կյանքի ցանկացած խնդիր:

Գ. Ներում խնդրել:

Ավելի մանրամասն դիտարկենք երկու հանգամանք, որոնք առանցքային նշանակություն ունեն այն հարցում, թե ինչպես ենք մենք արձագանքում ձախողմանը. ներում խնդրելու ունակությունն և փոխհատուցում:

Գուցե կյանքում ամենադժվար բանը տվյալ անձնավորության մոտ գնալն ու նրանից ներողություն խնդրելն է, երբ ինչ-որ սխալ բան ես արել նրա հանդեպ: Ձախողումից վերականգնվելու կարևոր քայլերից մեկը ներում խնդրելն է այն անձնավորությունից, ում դու վիրավորել ես:

Սատանան ամեն բան կանի իր ուժերի ներածին չափով, որպեսզի քեզ խանգարի վերականգնել քո հարաբերություններն այն անձնավորության հետ, ում դու նեղացրել ես: Սատանան կփորձի քեզ հավատացնել, որ տվյալ անձնավորությունն է սխալ: Նա կփորձի քո հպարտությունը. «Եթե ընդունես, որ դու էիր սխալ, նա քեզ վերևից կնայի և կմտածի, որ հիմար ես»:

Եթե դու ուզում ես վերականգնվել և վայելել այն խաղաղությունը, որ Աստուծոց է գալիս, ապա քայլերից մեկը ներում խնդրելն է այն մարդկանցից, ովքեր տուժել են քո սխալից: Աստված քեզ ուժ և իմաստություն կտա դա անելու, սակայն քո փոխարեն երբեք չի անի: Աստուծոց մի՛ խնդրիր, որ Նա հրաշք անի այնպես, որ դու կարիք չունենաս քո սխալը խոստովանելու և ներողություն խնդրելու:

1. Նախքան ես ներում կխնդրեմ:

Դու ականատես եղե՞լ ես այնպիսի դեպքի, երբ մի մայր իր երեխային սովորեցնում է ներողություն խնդրել՝ մեկ ուրիշ երեխայի նեղացնելու համար: Եվ գուցե նկատել եք, որ այդ երեխան ինչ-որ բաներ է մոթմոթում՝ բացահայտ ցույց տալով, որ ներողություն խնդրելն իր սրտից չի բխում: Աստված չի սպասում, որ մենք ինչ-որ խոսքեր ասենք՝ առանց արժևորելու այն, ինչ ասում ենք:

Դու պետք է երեք բան անես՝ նախքան քո սխալը խոստովանելն ու ներողություն խնդրելը:

ա. Ընդունեմ ինքս իմ և Աստծո առաջ, որ ես սխալ էի:

Դու պետք է հավատաս, որ այն, ինչ արել էիր, իրոք սխալ էր: Եթե դու վստահ չես, որ սխալ բան ես արել, ուրեմն ա՛յս պահին համարիր, որ սխալ ես եղել: Ասա՛ Աստծուն, թե ինչ ես արել: Մի՛ փորձիր արդարացնել կամ պատճառաբանել: Եթե չես կարծում, որ այն, ինչ արել էիր, սխալ էր, ապա գուցե թե դու ճիշտ ես: Բայց, եթե ինչ-որ մեկը վիրավորվել է քո արածից, ուրեմն դու կարիք ունես վերականգնելու քո հարաբերությունները նրա հետ: Մա շատ ավելի կարևոր է, քան ապացուցելը, որ դու ճիշտ ես: Ամեն ինչից բացի, եթե դու ճիշտ ես, Աստված գիտի դա: Բայց եթե սխալ ես, Նա սպասում է, որ դու դա ընդունես Նրա առաջ:

Հին Կտակարանում Դավիթ թագավորը մեղք գործեց Աստծո առաջ, իսկ հետո փորձեց ծածկել իր արածը: Թվում էր՝ նրա ծրագիրը ստացվել է, մինչև որ մի քանի ամիս անց Նաթան մարգարեն եկավ և բացահայտեց նրա մեղքը: Դավիթն անմիջապես ասաց. «Ես Տիրոջ առաջ մեղք եմ գործել»: Նաթանը պատասխանեց. «Տերը ներում է քեզ, չես մահանա» (Բ Թագավորաց 12:13):

բ. Հստակ իմանամ, թե ինչն եմ սխալ արել:

Դու, հավանաբար, տեսել ես, թե ինչպես է ինչ-որ մեկը ներողություն խնդրում իր արարքի համար՝ աղավաղելով իրական խնդիրը: «Կներես, որ իմ անկեղծությունը վիրավորել է քեզ», - ասում է Մերին: Բիա՛րկե, դու գիտես՝ իրական պատճառն այն է, որ Մերին բոլորի ներկայությամբ խիստ քննադատել է տվյալ անձնավորությանը:

Նախքան ինչ-որ մեկի մոտ գնալը և ներողություն խնդրելը համոզվի՛ր, որ Աստծո հետ համաձայնեցրել ես, թե ինչն ես սխալ արել: Մա չի նշանակում, որ դու ամենայն մանրամասնությամբ պետք է նկարագրես քո արած սխալը: Իրականում պետք է հասկանաս, որ քո կողմից հարգանքի պակասը, քո քննադատությունը, բարկության պոռթկումը, խանդը կամ հպարտությունը քո ձախողման հիմնական պատճառներն են: Անկե՛ղծ եղիր ինքդ քեզ հետ:

գ. Ծրագրեմ, թե ինչ եմ ասելու, երբ խոսեմ այդ անձնավորության հետ:

Ղուկաս 15:11-32-ում նկարագրված անառակ որդին լավ օրինակ է ներում խնդրելու գործընթացի վերաբերյալ: Սկզբում որդին գիտակցում է իր մեղքը և այն խոստովանում է Աստծուն: Հետո որոշում է տուն վերադառնալ: Նա ամենայն լրջությամբ ծրագրում է, թե ինչ է ասելու հորը՝ իր ձախողումն ու մեղքը խոստովանելիս: Որից հետո միայն վեր է կենում և գնում տուն: Հորն ուղղված նրա առաջին խոսքն իր մեղքի խոստովանությունն էր:

Դու, հավանաբար, պետք է նստես ու գրի առնես, թե ինչ ես ասելու այդ անձնավորությանը, երբ խոսես նրա հետ: Դու սկզբում կարող ես այդ մասին խոսել քո ընկերոջ կամ հոգաբարձուի (խնամակալի) հետ՝ համոզվելու համար, որ քո ծրագիրը նպատակային է:

Շատ ավելի կարևոր է, որ դու ժամանակ հատկացնես դրա համար աղոթելու և Աստծո օգնությունը խնդրելու համար: Մա չի նշանակում, որ դու երկու շաբաթ պետք է աղոթես՝ նախքան ինչ-որ մեկի հետ խոսելը: Հաճախ ինչքան շուտ ենք մենք ներում խնդրում, այնքան շուտ է սկսվում բուժման գործընթացը:

2. Ներում խնդրելու սխալ ձևեր:

Ներողություն խնդրելու առանձին ձևեր կան, որոնք ցույց են տալիս, որ մենք անկեղծ չենք մեր սխալն ընդունելու հարցում: Մենք կարող ենք հմտորեն ներկայացնել մեր խնդիրը՝ մեղքի գոնե որոշակի մասը դնելով դիմացինի վրա:

ա. «Եթե ես սխալ էի, խնդրում եմ, ների՛ր ինձ...»:

Այն մարդը, ով օգտագործում է այս մոտեցումը, իրականում ասում է. «Ես չեմ կարծում, որ սխալ էի, սակայն եթե դու այդպես ես կարծում, ուրեմն, խնդրում եմ, ների՛ր ինձ»: Այսպիսի մոտեցման մեկ այլ տարբերակ է. «Եթե այն, ինչ ես արեցի, վիրավորել է քեզ, ապա խնդրում եմ՝ ներես ինձ»: Եթե դու ուզում ես վերականգնել քո հարաբերությունները մեկ այլ անձնավորության հետ, մի՛ օգտագործիր «Եթե» բառը:

բ. «Ես սխալ էի, բայց դու էլ էիր սխալ...»:

Մի՛ արդարացրու քո սխալները՝ ասելով դիմացինին, որ նա նույնպես սխալ է: Քո պատասխանատվությունը քո սխալների մասին հոգ տանելն է: Թող Աստված հոգ տանի այդ խնդրի մեջ մաս ունեցող մյուս մարդկանց համար: Աստված շատ մեծ փորձառություն ունի նման վիճակի մեջ գտնվող մարդկանց օգնելու հարցում:

գ. «Հիմա, երբ ես խոստովանել եմ, որ սխալ էի, դու պետք է ներես ինձ»:

Հենց միայն այն պատճառով, որ դու ընդունել ես քո սխալը, մյուսները պարտավոր չեն այն ձևով պատասխանելու, ինչպես որ դու կուզեիր, որ նրանք պատասխանեն: Դու կարող ես խոսակցություն սկսել՝ անհրապակն ակնկալիքներ ունենալով:

Նախքան գնալը դու քո մտքում, հնարավոր է, պատկերացնես, թե հատկապես ինչպիսի խոսակցություն է տեղի ունենալու. դու ներում կխնդրես, նրանք էլ կժպտան ու կասեն. «Միանշանակ, ներում եմ»:

Սակայն երբ դու իրականում ես խոսում նրանց հետ, տեսնում ես, որ նրանց արձագանքը արմատապես տարբեր է քո պատկերացրածից: Նրանք չեն ներում քեզ և հաճախ պատասխանում են ավելի մեծ բարկությամբ: Եթե դու դրան պատրաստ չլինես, նրանց անսպասելի արձագանքը կարող է նոր և ավելի մեծ խնդիր ստեղծել: Մի՛ հեռացիր բարկությամբ և ասելով. «Նրանց դուր չեկավ այն ձևը, թե ես ինչպես ներողություն խնդրեցի»: Դու իրավունք չունես որևէ մեկից պահանջել, որ ների քեզ՝ հենց միայն այն պատճառով, որ դու ներում ես խնդրել:

Ներումը երկկողմանի գործողության ընթացք է, որը ներառում է առնվազն երկու հոգու: Ընդունել սեփական սխալը և ներում խնդրել, սա մի քայլ է:

Մակայն դու չես կարող վերահսկել մյուսների արձագանքը: Դու կարող ես անել միայն քո կողմը: Եթե նույնիսկ անկեղծորեն ես արել դա, միննույն է, չես կարող պահանջել, որ նրանք ներեն քեզ: Հնարավոր է՝ դու լրացուցիչ քայլեր անելու կարիք ունենաս՝ նախքան տվյալ անձինք կներեն քեզ:

դ. «Հիմա, երբ ես խոստովանեցի, թե ինչն եմ սխալ արել, արի՛ պարզապես մոռանանք այդ մասին»:

Քո կողմից սխալն ընդունելը դեռ չի նշանակում, որ հիմա ամեն բան կարգին է, և դուք կարող եք շարունակել ձեր փոխհարաբերությունը՝ կարծես ոչինչ տեղի չի ունեցել: Քո կողմից սխալն ընդունելը դեռ չի նշանակում, որ այսուհետև նրանք պետք է վստահեն քեզ: Եթե անգամ նրանք ներեն, դա էլ չի նշանակում, որ կվստահեն քեզ:

«Հիմա պարզապես մոռացե՛ք իմ անցյալի սխալները». այսպիսի մոտեցումը մի փորձ է՝ ավելի շատ փոփոխություններ անելու անհրաժեշտությունը անտեսելու միտումով: Այն, որ դու խոստովանել ես քո սխալը, կարող է լինել սառցալեռան գագաթը միայն:

Հնարավոր է՝ կարիք լինի, որ դու մի քանի մեծ փոփոխություններ անես քո կյանքում և այդ անձնավորության հետ քո հարաբերությունների հարցում, որը, սակայն, դժվար գործ է լինելու քեզ համար: Ներում խնդրելը կախարդական փայտիկ չէ, որով դու կկարողանաս ջնջել անցյալի բոլոր վնասները՝ ուղղակի ասելով. «Ես սխալ էի, խնդրում եմ, ներե՛ք ինձ»:

Քո ձախողումների հետ առերեսվել նշանակում է՝ նայել դրանց Աստծո տեսակետից և արձագանքել դրանց ըստ Նրա ծրագրի:

3. Ներողություն խնդրելու ճիշտ ձև:

Եթե դու իրոք ուզում ես խաղաղություն գտնել Աստծո և այն մարդկանց հետ, ովքեր վնասվել են քո ձախողումից, ապա քա՛ջ եղիր և ասա՛ այդ անձանց. «Ես սխալ էի (ասա՛, թե ինչում ես սխալ եղել), դուք կներե՛ք ինձ»:

Երբ քո խոստովանությունը սկսում ես «Ես սխալ էի» բառերով, դու հստակ ցույց ես տալիս, որ ընդունում ես քո սխալը: Երբ խոսում ես այն անձնավորության հետ, ում հետ սխալ էիր վարվել, կարիք չկա, որ խորանաս մանրամասնությունների մեջ: Աշխատի՛ր լինել պարզ և համառոտ: Օրինակ. «Ես սխալ էի, որ երեկ աշխատանքի վայրում քեզ հետ անհարգալից խոսեցի»: Մեկ այլ օրինակ. «Ես սխալ եմ եղել՝ սրտիս մեջ քո հանդեպ դառնություն պահելով: Խնդրում եմ, կներե՛ս ինձ»:

Այն բանից հետո, երբ դու հստակեցրիք, թե ինչն ես սխալ արել, խնդրի՛ր այդ անձնավորությանը, որ ների քեզ: Վերոնշյալ հարցը տալով՝ դու նրան հնարավորություն ես տալիս պատասխանել քեզ: Մա շատ կարևոր է: Հարցը տո՛ւր հստակ ու պարզ ձևով:

Ուշադիր եղիր, որ դիմացինից պատասխան ստանաս: Եթե նա ասի՝ «Մոռացի՛ր ներելու մասին», նորի՛ց խնդրիր այդ անձնավորությանը, որ ների քեզ: Ասա՛ նրան, որ Տերը հանդիմանել է քեզ, որ այն, ինչ դու արել էիր, սխալ էր: Կարևոր է, որ դու պատասխան ստանաս նրանից: Եթե նա շարունակի մերժել քեզ ներել, ապա փորձի՛ր մեղմ ձևով հարցնել պատճառը, թե ինչու չի ներում: Մի՛ ստիպիր այդ հարցը տալով, բայց եթե այդ մարդը կամենա բացատրել պատճառը, ուշադիր լսիր՝ առանց փորձելու արդարացնել ինքդ քեզ:

Եթե այդ նա ների քեզ, դու Աստծո խաղաղությունը կզգաս քո սրտում: Ուրախությունը, որ գալիս է խախտված փոխհարաբերությունները վերականգնելուց, արժե այն նեղությունը, որ մենք կրում ենք մեր սխալները խոստովանելիս և ներում խնդրելիս:

Առակաց 17:9.

«Հանցանքը ծածկողը սեր է փնտրում, բայց դրա մասին պատմողը բաժանում է մտերիմ բարեկամներին»:

Մեկ այլ բան, որ կարող է ամրացնել քո փոխհարաբերությունն այն մարդու հետ, ով ազդվել է արածդ սխալի հետևանքով, նրան խնդրելն է, որ օգնի քեզ՝ հաղթահարելու քո ունեցած խնդիրը: Խորհո՛ւրդ հարցրու նրանից, թե ինչպես ազատվես խնդրից: Եթե նա ինչ-որ օգնություն առաջարկի, ուշադիր լսիր և մի՛ փորձիր քեզ արդարացնել, ապա թե ոչ՝ հպարտությունը նորից կսողոսկի քո կյանքի մեջ:

Դ. Փոխհատուցել:

Ի՞նչ պատասխանատվություն ունի ճշմարիտ քրիստոնյան իր անցյալի սխալների համար փոխհատուցելու տեսակետից: Ի՞նչ կարող է նա անել անցյալի՝ մինչև ճշմարիտ քրիստոնյա դառնալը կատարած բոլոր մեղքերի համար: «Աստված ներում է և մոռանում», - կասես դու: Դա ճիշտ է, սակայն մարդիկ չեն մոռանում քո սխալները:

Երբ մենք խոսում ենք փոխհատուցման թեմայի վերաբերյալ, պետք է ուշադիր լինենք, որպեսզի մեր մտքում պահենք Աստծո առաջնայնությունները: Աստծո ուսուցումներից շատերը հեշտ չեն. իրականում քեզ համար անհնարին կլինի դրանց հնազանդվելն առանց Նրա օգնության: Մեկ այլ անձնավորության հետ փոխադարձ հարաբերությունների վերականգնումը չի ստացվի, քանի դեռ Աստված տվյալ անձնավորությանը քեզ ներելու ցանկություն չի տվել:

Ամենակարևոր փոխհատուցումը, որ դու կարող ես անել, Աստծո հետ քո փոխհարաբերությունը վերականգնելն է: Դա նշանակում է՝ խոստովանես մեղքերդ ու ներում խնդրես Նրանից: Եթե դու չկարողանաս վերականգնել քո փոխհարաբերությունը Նրա հետ, ապա մնացածը, որ անում ես, այնքան էլ արժեք չունի:

Երկրորդ՝ ամենակարևոր փոխհատուցումը, որ դու կարող ես անել, քո ընտանիքի անդամների հետ հարաբերությունները վերականգնելն է: Եթե քո անցյալի սխալները խզել են նրանց շփումն ու վստահությունը քո հանդեպ, ուրեմն քայլ է՝ ձեռնարկիր նրանց հետ փոխադարձ հարաբերությունները վերականգնելու ուղղությամբ: Զգո՛ւյ՛շ եղիր, որպեսզի ակնթարթային փոփոխություններ չակնկալես յուրաքանչյուրից: Հիշի՛ր, եթե դու ամիսներ և տարիներ շարունակ փչացրել ես քո ընտանիքի որևէ անդամի հետ փոխհարաբերություններդ, ապա բավականին ժամանակ կպահանջվի, մինչև բուժումը տեղի ունենա:

Շատ դեպքերում Տերը քեզ կառաջնորդի, որ դու նյութական փոխհատուցում տաս քո գողացած կամ փչացրած իրի համար: Փոխհատուցման վերաբերյալ Հին Կտակարանի օրենքները շատ հստակ ցույց են տալիս, որ Աստված համոզված է, որ փոխհատուցումը կարևոր մաս է կազմում մեղքի կամ սխալի լուծման հարցում: Որոշ մարդիկ հուսահատվում և ձեռքերը վեր են բարձրացնում այն մտքից, որ պետք է նյութական փոխհատուցում կատարեն իրենց անցյալի բոլոր մեղքերի համար: Եթե դու էլ ես այդպես զգում, ապա ժամանա՛կ հատկացրո՛ւ կարդալու համար Փիլիպպեցիներին 4:13-ը և Հռոմեացիներին 8:28-ը: Հնարավոր է՝ այսօր միջոցներ չունենաս քո անցյալի բոլոր մեղքերի դիմաց ֆինանսական հատուցում կատարելու համար: Սակայն այդժամ կարող ես աղոթել և փորձել իմանալ Աստծո կամքը, թե ինչ է Նա ուզում, որ դու անես այսօր: Որից հետո աստվածային առաջնորդությո՛ւն խնդրիր, թե ինչպես կարող ես անել այն, ինչ Աստված է ասել քեզ, որ անես:

1. Փոխհատուցման աստվածաշնչյան պատկերը:

Հին Կտակարանի օրենքները, որ Աստված տվել էր հրեաներին, հստակորեն ցույց են տալիս փոխհատուցման այն տեսակները, որոնք մարդը պետք է կատարի իր սխալների համար: Մի քանի աստվածաշնչյան սկզբունքներ կան Նոր Կտակարանում, որոնք այսօր վերաբերում են մեզ:

Մատթեոս 5:23-24

Ղուկաս 19:1-10

Գաղատացիներին 6:1-2

Եթե դու իրականում Աստծո լավագույնն ես ցանկանում քո կյանքում, ուրեմն սկսի՛ր ուսումնասիրել, թե ինչ ունի Աստված քեզ ասելու՝ քո կյանքի այս ասպարեզի համար: Աստված քեզ իմաստություն և հասկացողություն կտա այն հարցում, թե ինչպես լավագույնս ծառայես Նրան քո անցյալ կյանքի դժվարին իրադարձությունների միջոցով:

առաջ, իսկ Աստված ինձ ասում էր, որ հիմա փոխհատուցեմ: Ես վախեցա, բայց Աստված ինձ ասում էր. «Բրա՛յնն, վստահի՛ր Ինձ»:

Ես ավարտեցի Թին Չելենջը և գնացի նախապատրաստական ծրագիր անցնելու Նեբրասկա նահանգի Օմահա քաղաքում: Այնտեղ ես իմ նոր տնօրենին պատմեցի այդ գումարի մասին: Աշխատանք գտա և ամեն շաբաթ որոշակի գումար մի կողմ էի դնում, որպեսզի վճարեմ իմ գողացածի դիմաց:

Ես զանգեցի Դես Մոխնեսում գտնվող բանկի նախագահի տեղակալին և խնդրեցի հանդիպում նշանակել, ասացի, որ ուզում եմ իմ գողացած գումարը վերադարձնել: Տեղակալն ասաց, որ եթե ես գումարը ձեռքիս գնամ իրենց մոտ, ապա նախագահը տեղյակ կպահի ոստիկանությանը, քանի որ ես խոստովանելու էի իմ հանցագործությունը:

Ձերբակալվելու և բանտ ընկնելու վտանգը կախված էր ինձ վրա: Ես մտածեցի գումարը անանուն ուղարկել փոստով, բայց նաև ուզում էի նայել բանկի նախագահի աչքերի մեջ և անձամբ նրան տալ գումարը:

Իմ տնօրենն ինձ հետ եկավ բանկ: Ես խոստովանեցի իմ հանցանքը նախագահին և հանձնեցի գումարը: Նրան ասացի, որ ճշմարիտ քրիստոնյա եմ դարձել և հիմա ուզում եմ փոխհատուցել: «Ես զղջում եմ իմ արածի համար,- ասացի ես,- և խնդրում եմ, որ ներեք ինձ»:

Հաջորդ 45 րոպեների ընթացքում նախագահը հարցեր էր տալիս Թին Չելենջի վերաբերյալ և այն, թե ինչն է ինձ ստիպել գումարը հետ բերել:

Երբ բանկից դուրս եկա, ինձ թվաց, թե իմ կրծքավանդակից 200 կգ ծանրություն էին վերցրել: Չնայած այն բանին, որ նախագահը տեղեկացրել էր իմ խոստովանության մասին, ոչ մի դատական գործ չհարուցվեց:

Ես գիտակցեցի, որ պետք է վերցնեմ աստվածաշնչյան սկզբունքները, որ սովորել էի Թին Չելենջում, և ամեն օր կիրառեմ դրանք: Երբ ես աշխատավայրում անում եմ իմ աշխատանքը, աշխատակազմն ինձ չի տեսնում, բայց Աստված տեսնում է:

Երբ ես հետ եմ նայում՝ տեսնելով, թե ինչեր է արել Աստված իմ կյանքում վերջին երկու տարիների ընթացքում, ինձ մի միտք է գալիս. *«Ես չէի կարող ավելի երջանիկ լինել»:*

2. Փոխհատուցման քայլեր:

ա. Նվիրվի՛ր Աստծուն:

Եթե դու հասկանում ես, որ Աստված ուզում է, որ փոխհատուցես քո անցյալի սխալների համար, ուրեմն սկսի՛ր ծրագրեր կազմել: Գրի՛ր, թե ինչ ես ասելու քեզնից տուժած անձնավորությանը: Այնուհետև աղոթի՛ր և խնդրի՛ր Աստծուն, որ քեզ այդ անձնավորության հետ հանդիպման առիթ ստեղծի, որպեսզի դու նրա հետ խոսելու հնարավորություն ունենաս: Պատրա՛ստ եղիր քո կողմն անելու: Աստված էլ կանի Ի՛ր կողմը:

բ. Վերականգնի՛ր փոխհարաբերությունն այն մարդու հետ, ում վիրավորել ես:

Փոխհատուցման հարցում քո ամենաառաջին նպատակը պետք է լինի հարաբերությունների վերականգնումն այն անձնավորության հետ, ում դու վիրավորել ես: Արդյունքում կարող է նոր ընկերություն ձևավորվել: Սակայն հակառակը նույնպես կարող է ճիշտ լինել. դու գուցե երբեք էլ ի վիճակի չլինես ընկերանալ այդ անձնավորության հետ: Կախված այն բանից, թե ով է այդ անձնավորությունը, դու կարող ես պարզապես ներողություն խնդրել, փոխհատուցել, իսկ հետո շարունակել ապրել քո կյանքով:

գ. Նյութական փոխհատուցո՛ւմ արա քո գողացածի կամ փչացրածի դիմաց:

Երբ ներողություն խնդրես քո անցյալի սխալների համար, պարզ ձևով առաջարկի՛ր հետ վճարել այն ամենի համար, ինչ դու գողացել ես կամ փչացրել: Քննարկի՛ր քո ծրագրերն այդ անձնավորության հետ: Աստված խոստացել է բավարարել քո բոլոր կարիքները, և այս պարտքերն էլ մտնում են այդ խոստման մեջ: Հնարավոր է՝ ամիսներ անցնեն, նախքան դու կկարողանաս մարել քո պարտքերը: Եթե դու ներկայումս աշխատանք ունես, պետք է ի վիճակի լինես պարբերաբար վճարել, նույնիսկ եթե դա ընդամենը շաբաթական 5 դոլար լինի: Եթե դու քո քչի մեջ հավատարիմ լինես, Աստված կօրհնի քեզ և կշարունակի ապահովել քո կարիքները:

3. Փոխհատուցելու հետևանքները:

Երբ մենք որոշում ենք հնազանդվել Աստծուն, Նա տեսնում է դա և վարձատրում է մեզ: Աստծուն հնազանդվելու մեր դրդապատճառը պետք է լինի մեր սերը՝ Նրան ցույց տալը: Մեր փոխհատուցելու հիմնական պատճառը Աստծուն ցույց տալն է, որ մենք սիրում ենք Իրեն: Աստծուն սիրելն ամենակարևոր բանն է, որ դու կարող ես անել քո կյանքում:

ա. Ներքին խաղաղություն:

Սատանան իր կարողության սահմաններում ամեն բան կանի՝ քեզ մոլորեցնելու համար, որպեսզի մտածես, որ կարիք չունես փոխհատուցելու անցյալի սխալներիդ համար: Վախի զգացողությունները կարող են լցնել քո միտքը: Բայց եթե դու անես այս քայլը և փոխհատուցում առաջարկես քո գողացածի կամ փչացրածի համար, Աստված քեզ կօրհնի Իր հատուկ ներքին օրհնությամբ: Նրա օրհնությունը միլիոնավոր դոլլարներից ավելին արժե: Հանցանքի զգացողությունն ու վախը կանհետանան, երբ մենք անենք այն, ինչ Աստված է ուզում:

Երբ դու փոխհատուցես քո անցյալի սխալների համար, մի նոր համարձակություն ձեռք կբերես, որպեսզի նայես քո անցյալի սխալներին և իմանաս, որ դրանք լուծված են: Դու այլևս մեղավորություն չես զգա դրանց համար, քանի որ Աստված ներել է քեզ: Մարդիկ, որոնք կապ ունեն այդ հարցի հետ, գիտեն, թե ինչու ես դա անում, քանի որ արդեն գնացել ես նրանց մոտ և փորձել ես վերականգնել քո փոխհարաբերությունը նրանց հետ:

Մի՛ զարմացիր, եթե սատանան շարունակի քեզ հիշեցնել քո անցյալի սխալները և մեղադրի ու դատապարտի քեզ: Աստվածաշունչը սատանային անվանում է «ստության հայր» և «եղբայրներին զրպարտող»: Դու կարող ես սատանային ասել. «Այո՛, ես սխալվել եմ, բայց Աստված ներել է ինձ»: Դրանից հետո ուղղի՛ր քո մտքերն Աստծուն և շնորհակալությո՛ւն հայտնի՛ր Նրան Իր տված խաղաղության համար: Նաև շնորհակալությո՛ւն հայտնի՛ր Նրան այն դասերի համար, որոնցով Նա օգնել է քեզ սովորել այդ սխալների միջոցով:

բ. Դա կարող է քեզ նեղություն պատճառել:

Որոշ իրավիճակներում մարդիկ լուրջ դժվարություններ են ունեցել իրենց մեղքն ընդունելուց և փոխհատուցում առաջարկելուց հետո: Համլետն էլ էր այդպես վարվել և արդյունքում երկու տարով հայտնվեց բանտում, քանի որ մարդիկ բողոքեցին և դիմեցին արդարադատությանն այն բանից հետո, երբ նա խոստովանեց իր կատարած հանցագործությունը: Համլետը բանտում էլ շարունակեց ծառայել Հիսուսին:

գ. Դա կարող է մարդկանց համոզել, որ դու ճշմարիտ քրիստոնյա ես:

Քրիստոնեական կյանքի մասին խոսելը հեշտ է: Սակայն երբ դու քո փողն ես դնում քո խոսքերի հետևում, մարդիկ ավելի ուշադիր են նայում քեզ: Այժմ նրանք գիտեն, որ դու հիմա ուրիշ ես: Դա կարող է քեզ հիանալի հնարավորություն տալ կիսվելու, թե ինչ է արել Հիսուսը քո կյանքում: Դու դա կարող ես անել խոսքերով և գործերով:

դ. Դու կարող ես ներվել:

Շատ քրիստոնյաներ են ուրախացել, քանի որ ներում են ստացել, երբ ընդունել են իրենց սխալը: Մի անգամ մի անձնավորություն ասում է. «Ես տեսնում եմ, որ դու իրականում փոխվել ես: Կարիք չկա, որ փոխհատուցես ինձնից գողացածի համար»: Մեկ այլ իրավիճակ. Դավիթը գնում է այն խանութը, որտեղից մի քանի ամիս առաջ, նախքան ճշմարիտ քրիստոնյա դառնալը, գողություն էր արել: Նա խոստովանում է իր արածը և առաջարկում փոխհատուցել: Խանութի տիրոջը պատմում է այն փոփոխության մասին, որ Հիսուս Քրիստոսն էր արել իր կյանքում: Մինչ նրանք կավարտեին խոսակցությունը, խանութի տերը նրան աշխատանք է առաջարկում:

Չգիտես, թե ինչ տեղի կունենա, երբ դու գնաս փոխհատուցում առաջարկելու քո անցյալ սխալների համար: Սակայն գիտես, որ Աստված քեզ հետ կլինի քո ճանապարհի ամեն մի քայլում:

Գլուխ 3

Ինչպե՞ս աճել ձախողումների միջոցով

Ձախողվելը մարդու կյանքում նորմալ երևույթ է: Իսկ թե ինչպե՞ս ես դու արձագանքում այդ ձախողումներին, կորոշի. այդ սխալը կդառնա քո անցյալի դրական մասը, թե՛ կործանիչ մի ուժ, որը քեզ կներքաշի ավելի շատ խնդիրների ու սխալների մեջ:

Աստված ուզում է օգտագործել ամեն մի խնդիր ու ձախողում քո կյանքում, որպեսզի օգնի քեզ աճել, որ դու կարողանաս դառնալ այնպիսի անձնավորություն, ինչպիսին Նա է ուզում, որ լինես: Նա խոստացել է օգնել քեզ: Մակայն իրականում հարցը հետևյալն է. դու ուզո՞ւմ ես քո կյանքում առերեսվել այդ ձախողումների հետ: Դու ուզո՞ւմ ես աճել:

Ձախողումների միջոցով աճելը գործընթաց է, որ շարունակվում է ամբողջ կյանքում: Դու կարող ես ունենալ ուրախությամբ, ազատությամբ և հարգանքով լցված մի կյանք: Աստված հույսով լցված ապագա ունի քեզ համար: Երբեմն աճելուն ուղղված քայլերը կարող են ցավոտ լինել, սակայն Աստծո օգնությամբ դու կունենաս իսկական աճ և իրական վերականգնում:

Այս գլխում մենք աճման այս գործընթացը կբաժանենք երեք մեծ մասերի: Առաջին. դու պետք է հաղթահարես տվյալ խնդիրը կամ ձախողումը քո կյանքում: Երկրորդ. դու պետք է սովորես առողջ կենսակերպ ունենալ՝ ամբողջովին դառնալով Աստծո ուզածի պես: Երրորդ. դու պետք է քայլեր անես, որոնք քեզ հետ կպահեն նորից նույն սխալը կրկնելուց:

Ձախողումների և սխալների միջոցով աճելու գործընթացը

1. Հաղթահարել տվյալ խնդիրը կամ ձախողումը քո կյանքում:
2. Սովորել առողջ կենսակերպ ունենալ:
3. Քայլեր անել, որոնք քեզ հետ կպահեն նորից նույն սխալը կրկնելուց:

Ա. Հաղթահարել խնդիրը:

Եթե դու ուզում ես ձախողումների միջոցով աճել, ապա պետք է առերեսվես քո ձախողումների հետ:

Երկրորդ գլխում մենք դիտարկեցինք մի քանի քայլեր, որ պետք է կատարենք ձախողմանը ճիշտ արձագանքելու համար: Այժմ անհրաժեշտ է ավելի ընդգրկուն հայացք գցել աճման ողջ գործընթացի վրա: Մենք կհետազոտենք, թե ինչպես կարելի է օգտագործել ձախողումը և դրա հանդեպ մեր արձագանքով իրական աճ ունենալ:

1. Ի՞նչ վերաբերմունք ունեմ ես ձախողման հանդեպ:

Երբ մարդիկ ասում են՝ «Վերաբերմունքն ամեն ինչ է», դա կարող է մի փոքր չափազանցված թվալ: Մակայն այն, ինչ դու մտածում ես ձախողման մասին, հսկայական ազդեցություն կունենա քո ձախողմանը արձագանքելուն: Մեկ րոպե հատկացրո՛ւ և ինքդ քեզ հարցրո՛ւ. «Ի՞նչ վերաբերմունք ունեմ ես ձախողման հանդեպ և հատկապես այն խնդրի, որն իմ կյանքում պատճառ հանդիսացավ այդ ձախողման համար»:

Դու վախենո՞ւմ ես ձախողվելուց: Դու անհարմա՞ր ես զգում, երբ ձախողվում ես: Այն բարկացնո՞ւմ է քեզ. դու բարկանո՞ւմ ես քեզ կամ ուրիշների վրա: Զախողումը ամոթի հեղե՞ղ է բերում քո կյանքում:

Երբ Դայվիդ Վիլկերսոնը 1958 թվին առաջին անգամ գնաց Նյու Յորք, զգաց, որ Աստված ուզում է, որ նա խոսի այն վեց երիտասարդների հետ, որոնք մեղադրվում են Մայքլ Ֆարմերի սպանության համար: Երբ նա փորձեց դատավորից թույլտվություն ստանալ, նրան վերջնական արդյունքում դուրս շարտեցին դատարանից: Թերթերը նկարեցին նրան և մի քանի մեկնաբանություններ վերցրին նրանից: Հաջորդ օրը նրա լուսանկարը հայտնվեց թերթում՝ նկարագրությամբ, որ նա միջամտել էր դատական ընթացքին:

Նա հեռացավ Նյու Յորքից ձախողման զգացողությամբ: Նա կարող էր տուն վերադառնալ և ինքն իրեն խոստանալ. «Ես այլևս երբեք Նյու Յորք չեմ վերադառնա»: Նա շփոթվա՞ծ էր: Այո՛: Նրա ընկերները սխա՞լ հասկացան իրեն: Այո՛:

Մակայն այս ձախողումից փախչելու փոխարեն նա շարունակեց աղոթել և Աստծո առաջնորդությունը փնտրել իր կյանքի համար: Աստված, օգտագործելով այս ձախողումը, հաջորդ մի քանի ամիսների ընթացքում նրան ուղղորդեց՝ Թին Չելենջ ծառայությունը սկսել Նյու Յորքում, որը դարձավ մի վայր, որտեղ շատ տղամարդիկ ու կանայք զգացին Աստծո օգնությունն ու բժշկությունն իրենց կյանքում: Այն վերաճեց միջազգային ծառայության, և ամեն տարի բառացիորեն տասնյակ հազարավոր մարդիկ են օգնություն գտնում այդ ծառայության միջոցով:

Աստված կարող է վերցնել քո կյանքի՝ քեզ շփոթության մեջ գցող ձախողումները և օգտագործել դրանք, որպեսզի օգնի քեզ աճել: Սակայն գլխավոր հարցը մնում է սա՝ ի՞նչ վերաբերմունք ունես դու ձախողման հանդեպ: Որոշ մարդիկ ասում են. «Ես այնքան եմ ամաչում իմ ձախողումներից»:

Եբրայեցիներին 12-րդ գլխում նկարագրվում է Հիսուսի վերաբերմունքը, երբ խաչվում էր: Այն, ինչ շատերի աչքին երևում էր որպես մեծ ձախողում, իրականում Աստծո ծրագրի մի մասն էր՝ փրկություն և հույս բերելու ամբողջ աշխարհին:

Եբրայեցիներին 12:2.

«Հիսուսին նայելով՝ մեր հավատի Հեղինակին ու Կատարողին, որ Իր առջև եղած ուրախության համար խաչը հանձն առավ, ամոթն արհամարհեց ու նստեց Աստծո աթոռի աջ կողմում»:

Հիսուսը թույլ չտվեց, որ ամոթն իշխի Իրեն հանդիպած դժվարությունների նկատմամբ իր արձագանքի վրա: Մենք չափից ավելի հաճախ են գրկաբաց ընդունում ամոթը և ներքուստ համաձայնվում ենք դրա բերած մտքերի հետ: Դրա փոխարեն պետք է մեր հայացքը հառենք Հիսուսին և Նրա ծրագրերին, որոնք Նա ունի մեզ համար:

Դու պետք է այնպիսի վերաբերմունք ունենաս, որ ասես ինքդ քեզ և մյուսներին. «Ես ուզում եմ աճել»: Դու պետք է դրական վերաբերմունք զարգացնես ձախողման հանդեպ. ոչ թե այն, որ ուզում ես ձախողվել, կամ այն, որ պատճառաբանես քո ձախողումների համար: Այլ այն, որ քո վերաբերմունքը ձախողումների հանդեպ պետք է լինի նույնը, ինչ՝ Աստծունն է:

Երբ դու այն աստիճան ես արհամարհում ձախողումները, որ ժամանակ չես հատկացնում դասեր առնելու այդ ցավոտ փորձություններից, ինքդ քեզնից թալանում ես այն պոտենցիալը, որ Աստված է որոշել քեզ համար:

2. Մխալ կարծիքներ և ճշմարտությունը:

Հաճախ մեր ձախողումների վերաբերյալ սխալ կարծիքներ են լինում: Մի երիտասարդ կին ասել էր. «Քանի որ տանը չգտա այն սերն ու ուշադրությունը, որի կարիքն ունեի, ես գնացի սեր փնտրելու»: Հետո նա շարունակել է. «Ավելի ուշ ես հասկացա, որ գնացել էի սեր փնտրելու բոլորովին սխալ տեղերում»:

Հաճախ մենք սխալ կարծիքներ ենք ընդունել և վարվել ենք ըստ դրանց, իսկ հետո հայտնաբերել ենք, որ խնդիրներով լի թակարդն ենք ընկել: Մի պատանի աղջիկ նամակ էր գրել Թին Չելենջին այն բանից հետո, երբ նրանք այցելել էին այդ աղջկա դպրոց: Նա գովել էր մի երիտասարդի, որն ազատվել էր թմրանյութի կախվածությունից:

Հետո նա շարունակել էր՝ ասելով. «Բայց թմրանյութերն օգնում են ինձ: Եթե դա նրանց համար չէ, ապա իմ վերաբերմամբ ասեմ՝ ես չեմ կարող ապրել առանց

դրա»: Նրա սխալ կարծիքները նրան ներքաշում էին ավելի մեծ խնդիրների, ձախողումների և, ի վերջո, կործանման մեջ:

Ամեն անգամ, երբ դու ձախողվում ես, պետք է ինքդ քեզ հարցնես. «Ես սխալ կարծիք ունեի իմ կյանքի այս ասպարեզի վերաբերյալ»: Պատասխանը, հնարավոր է, հեշտ չլինի գտնել: Սակայն կարևորն այստեղ Աստծո ճշմարտությունը հասկանալն է և այն, թե ինչ կապ ունի այդ ճշմարտությունը տվյալ խնդրի հետ:

Աստծո ճշմարտությունը ժայռանման ամուր կառույց է, որի շնորհիվ դու կարող ես աճել քո ձախողումներն օգտագործելով: Դու պետք է գտնես Աստծո ճշմարտության այն իմաստը, որը վերաբերում է տվյալ ձախողմանը, և սկսես կիրառել Նրա ճշմարտությունները քո արձագանքներում:

Սխալ կարծիքներով ապրելը նման է ավազի վրա տուն կառուցելուն: Հենց որ փոթորիկ սկսվի, դու կհայտնվես մեկ այլ խնդրի մեջ:

3. Բացահայտի՛ր յուրաքանչյուր ձախողման պատճառը, հետևանքներն ու լուծումները:

Հնարավոր է՝ աճման մի քանի քայլեր անհրաժեշտ լինեն, եթե դու ուզում ես աճել ձախողումների միջոցով: Ներքևում աղյուսակը ցույց է տալիս յուրաքանչյուր ձախողման հիմնական բաժինները: Կան կարևոր դասեր, որոնցով դու կարող ես սովորել, թե ինչպես կանխել ձախողումը՝ ուսումնասիրելով բոլոր երեք ասպարեզները՝ պատճառ(ներ)ը, հետևանք(ներ)ը և լուծում(ներ)ը:



Եթե դու իրականում չես հասկանում ձախողման պատճառը, ապա լուծումներն ընդամենը ուսումնասիրելը չի լուծի խնդիրը: Ընդամենն ուսումնասիրելը, բայց Աստծո լուծումն անտեսելը հիմք է ապագայում ավելի շատ ձախողումների համար:

ա. Ինչպե՞ս է Աստված ուզում, որ արձագանքեմ այս ձախողմանը:

Դու յուրաքանչյուր ձախողման պետք է մոտենաս ձեռքերդ Աստծուն երկարացրած՝ ասելով. «Աստվա՛ծ իմ, ես Քո օգնության կարիքն ունեմ: Ես ուզում եմ աճել, որպեսզի կարողանամ սովորել իմ ձախողումներից: Օգնի՛ր ինձ տեսնել, թե ինչպես կարող է Քո ճշմարտությունն ինձ առաջնորդել աճման այն քայլերի մեջ, որ ես պետք է անեմ իմ կյանքի այս ասարեզում:

Ժամանա՛կ հատկացրու՝ Աստվածաշնչից մարդկանց մասին պատմություններ կարդալու համար, և այն մասին, թե ինչպե՞ս նրանք արձագանքեցին ձախողումների: Ինչպե՞ս նրանց ձախողումը օգնեց նրանց աճել: Կամ, միգուցե, նրանք չկարողացան սովորել իրենց ձախողումներից:

Սակայն հիմնական ճշմարտությունը, որի վրա դու պետք է կառուցվես, այն է, որ պետք է պատասխանատվություն ստանձնես քո ձախողումների համար: Ուրիշներին մեղադրելը քեզ չի օգնի աճել: Գուցե մյուսներն էլ են պատճառ հանդիսացել քո ձախողման համար, սակայն դու ինքդ պետք է որոշես գտնել աճելու համար Աստծո՞ ձևը: Եթե մյուսները փոխվեն, դա դեռ չի նշանակի, որ դու աճում ես: Պետք է վճռական լինես, որ արձագանքես Աստծո՞ ձևով՝ անկախ նրանից, թե ինչ են անում մյուսները:

բ. Գործ ունենալ իմ ձախողման հետևանքների հետ:

Շատ անգամներ մեր ձախողման հետևանքները ցավ և կոտրված հարաբերություններ են պարունակում: Քո՝ ձախողումների պատճառների հետ գործ ունենալը կարևոր է և քո աճման առանցքային մասն է կազմում: Սակայն դու պետք է նաև տեսնես ու հաշվի առնես, թե ինչպես է քո ձախողումն ազդել մյուսների վրա:

Երբեմն մենք այնքան ենք տարվում մեր սեփական ձախողումներով, որ ժամանակ չենք հատկացնում տեսնելու, թե ինչպես է մեր ձախողումն ազդել մարդկանց վրա: Դավթի միայն մեկ գիշերային սիրային կապը Բերսաբեի հետ, ի՛նչ-խոսք, նրանց համար լավ ժամանակ էր ապահովել: Սակայն Դավիթը լրջորեն չէր մտածել, թե ինչ հետևանքներ կարող է իր մեղքը ծնել: Բերսաբեն հղիացավ: Դավիթը փորձեց կոծկել իր մեղքը՝ Ուրիային՝ նրա ամուսնուն, պատերազմի դաշտից տուն կանչելով: Երբ այս ծրագիրը չաշխատեց, նա դավադրաբար սպանել տվեց Ուրիային: Վնասը շարունակվում էր՝ ազդելով շատ անմեղ մարդկանց վրա: Սակայն Դավթի մեղքը ամենալուրջ կերպով խախտեց Աստծո՞ հետ իր փոխհարաբերությունը: Դու այս պատմությունն ամբողջությամբ կարող ես կարդալ Բ Թագավորաց 11-12 գլուխներում:

Ի վերջո Դավիթը խոստովանեց իր մեղքը, սակայն դա իր ձախողման հետևանքները հրաշագործ ձևով չվերացրեց: Նա ստիպված էր այդ հետևանքներով ապրել իր կյանքի մնացած մասը:

Հնարավոր է, որ քո ձախողումները խախտել են փոխհարաբերությունների քո ընտանիքի անդամներից մեկի, կամ մի ընկերոջ հետ: Ամենայն հավանականությամբ ժամանակ և հատուկ աշխատանք կպահանջվի այդ հարաբերությունները վերականգնելու համար:

Դու կարող ես խնդրել նրանց, ովքեր վնասվել են քո ձախողումից, անկեղծորեն քեզ հայտնել իրենց կարծիքը: Խնդրի՛ր նրանց, որ քեզ օգնեն իրենց տեսակետից նայել քո ձախողման հետևանքներին: Դավթի նման դու էլ կարող ես բացահայտել, որ քո ձախողումը քեզ կուրացրել էր, որ չէիր կարող տեսնել Աստծո ճշմարտությունը տվյալ իրավիճակում, հատկապես չէիր կարող կռահել, թե ինչպես այն կազդի մյուսների վրա: Բայց ինչպես որ դու կարիք ունես կիրառելու Աստծո ճշմարտությունը քո ձախողման պատճառներին արձագանքելիս, այնպես էլ կարիք ունես կիրառելու Աստծո ճշմարտությունը ձախողման հետևանքներին արձագանքելիս:

գ. Որո՞նք են տվյալ խնդրի համար Աստծո լուծումը կիրառելու քայլերը:

Մեզնից շատերն են ցանկանում արագ, անցավ լուծումներ ունենալ: Մենք գերադասում ենք կախարդական փայտիկը, երբ դրա մի շարժումով մեր բոլոր խնդիրները կվերանան, և մենք միանգամից կհայտնվենք հաջողության ու հասունության ճանապարհին:

Սակայն դաժան ճշմարտությունն այն է, որ մեր ձախողումները փոփոխության բազմաթիվ քայլեր կպահանջեն: Յավը հաճախ դրդում է մեզ փոխվել: Բայց ինչքանո՞վ ես դու նվիրված՝ փոփոխություններ անելու. փոփոխություններ, որ պետք է անես քո կյանքի տվյալ ապարեզում աճելու համար:

Ինչքա՞ն վճռական ես աճելու հարցում: Պատրա՞ստ ես դու շաբաթներ, եթե ոչ՝ ամիսներ ներդնել փոփոխության այս գործընթացի մեջ:

(1) Հառի՛ր հայացքդ Հիսուսին:

Աստծո լուծումները քո խնդիրների համար կիրառելիս առաջնային կարևորությունը «հայացքը Հիսուսին հառելն» է: Տե՛ս Եբրայեցիներին 12:1-2: Եթե դու ապավինես քո սեփական իմաստությանը, հավանաբար ինքդ քեզ կդնես մի վիճակի մեջ, որի արդյունքում ավելի շատ ձախողումներ կունենաս:

Աստված կօգնի քեզ, եթե դու Նրանից օգնություն խնդրես: Սակայն դու, միևնույն է, կարիք կունենաս փոփոխության այդ քայլերը կիրառել քո կյանքում: Պարզապես աղոթելը բավական չէ՝ «Աստվա՛ծ իմ, ես Քո օգնության կարիքն ունեմ: Խնդրում եմ, լուծի՛ր այս հարցն իմ կյանքում»:

Մենք կարիք ունենք հարցնել Աստծուն. «Որո՞նք են փոփոխության այն քայլերը, որ ես պետք է անեմ»: Մի՛ սպասիր, որ երկնքից մի բամբ ձայն գա, կամ մի

հրեշտակ հայտնվի և ուղղի քեզ: Դրա փոխարեն խորացի՛ր Աստծո Խոսքի՝ Աստվածաշնչի մեջ, և փնտրի՛ր համարներ, որոնք համապատասխանում են քո խնդրին:

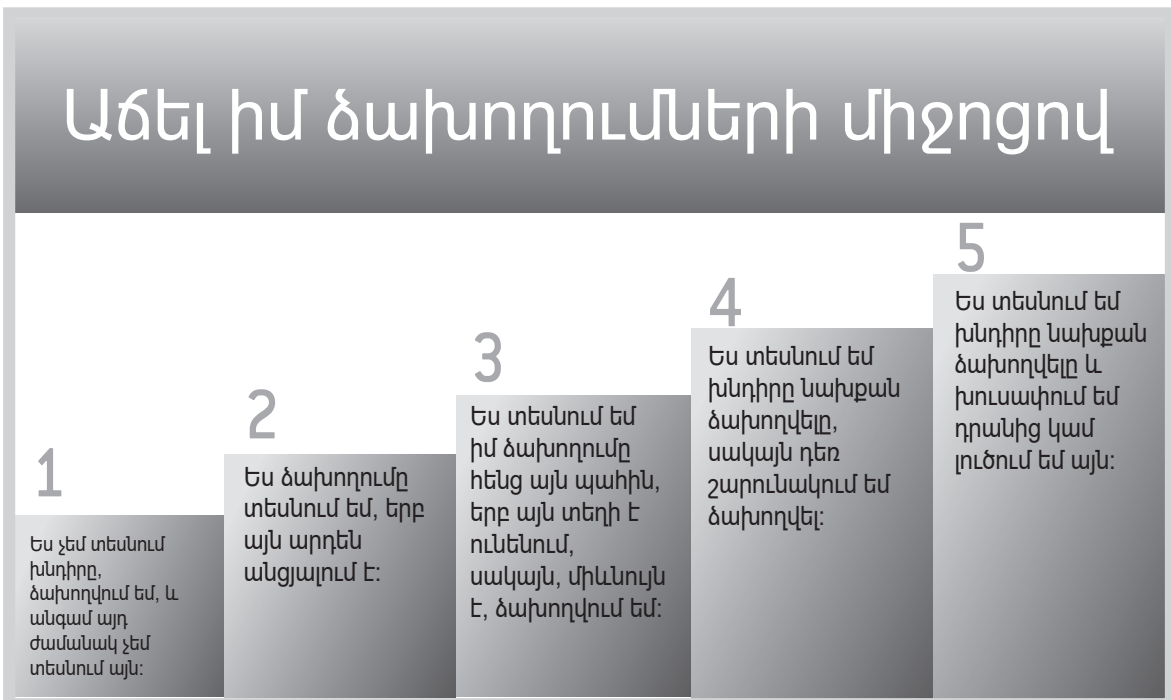
(2) Հավատի քայլե՛ր արա:

Երբ արդեն գիտես, թե ինչ է Աստված ուզում, որ անես, դու, միևնույն է, դեռ շատ բանի կարիք ունես: Դու կարիք ունես Աստծո զորության, որ օգնի քեզ: Աստված խոստացել է, որ քեզ հավատ կտա: Հավատն Աստծո զորությունն է, որ դու կարող ես օգտագործել, որպեսզի անես այն, ինչ Նա է ուզում, որ անես:

Դու Նրա զորությունը կիրառելու կարիք ունես, որպեսզի անես աճման գործընթացի յուրաքանչյուր քայլը, որը պետք է քո կյանքում: Նա քո փոխարեն չի անի այդ քայլերը. դո՛ւ պետք է անես դրանք: Ինչպես դու չես կարող քայլել փոքրիկ երեխայի փոխարեն (նա գուցե բազմաթիվ անգամներ ընկնի՝ նախքան քայլել սովորելը), ճիշտ նույն ձևով Աստված ուզում է, որ դու ինքնուրո՛յն սովորես քայլել այն ուղով, որը Նա է սահմանել քեզ համար:

Աճը ընթացք է, և Աստված կայունություն է ակնկալում: Դու պետք է համբերատարություն զարգացնես: Չես կարող մեկ հաջողակ քայլ անել, իսկ դրանից հետո մոռանալ դրա մասին:

Որոշ դեպքերում կարող է երկար ժամանակ պահանջվել՝ կրկնվող ձախողումները հաղթահարելու համար: Չնայած քո ցանկությանը, որ ուզում ես փոխվել, դու, այնուամենայնիվ, տեսնում ես, որ դեռևս ընկնում ես նույն ասպարեզում: Հետևյալ աղյուսակը ցույց է տալիս այն ընթացքը, որ որոշները, հնարավոր է, անցնեն՝ իրական հաղթություն փնտրելով իրենց կյանքում՝ ձախողման ասպարեզներից մեկում:



(3) Վերականգնման ծրագիր կազմիր:

Քո կյանքի որոշ ձախողումներ կարող են մեծ փոփոխություններ պահանջել: Նրանցից, ովքեր նախկինում կախվածություն են ունեցել, լրացուցիչ աշխատանք կպահանջվի իրական աճ ունենալու համար: Իրական աճ. վերականգնման ծրագիր կազմիր՝ գրելով գործնական քայլեր, որոնք դու պետք է անես, իսկ հետո ամեն օր ուշադրություն և դարձրու դրանց: Քո նպատակը պետք է կենտրոնացած լինի հետևյալի վրա. «Ո՞րն է Աստծո լավագույնն ինձ համար»: Մի՛ ծրագրիր ավելի պակաս, քան Աստծո լավագույնն է:

Այս վերականգնման ծրագիրը կարելի է անվանել քո վերափոխման ծրագիր: Աստված ուզում է ամբողջությամբ փոխել քեզ՝ թե՛ ներսից, թե՛ դրսից: Նա ուզում է փոխել քո սիրտը: Նա ուզում է, որ դու նորոգես քո միտքը: Նա ուզում է, որ դու Իրեն հետևելուն նվիրվես: Նա ուզում է, որ դու ունենաս այն խաղաղությունը, որ գալիս է Նրա հետ ճիշտ փոխհարաբերություն ունենալուց: Վերականգնման ծրագիր ունենալ ասելով՝ մենք նկատի ունենք, որ ճշմարտապես հասկանաս և վայելես այն, ինչ մենք անվանում ենք՝ ամեն օր հաղթական ապրել Աստծո օգնությամբ:

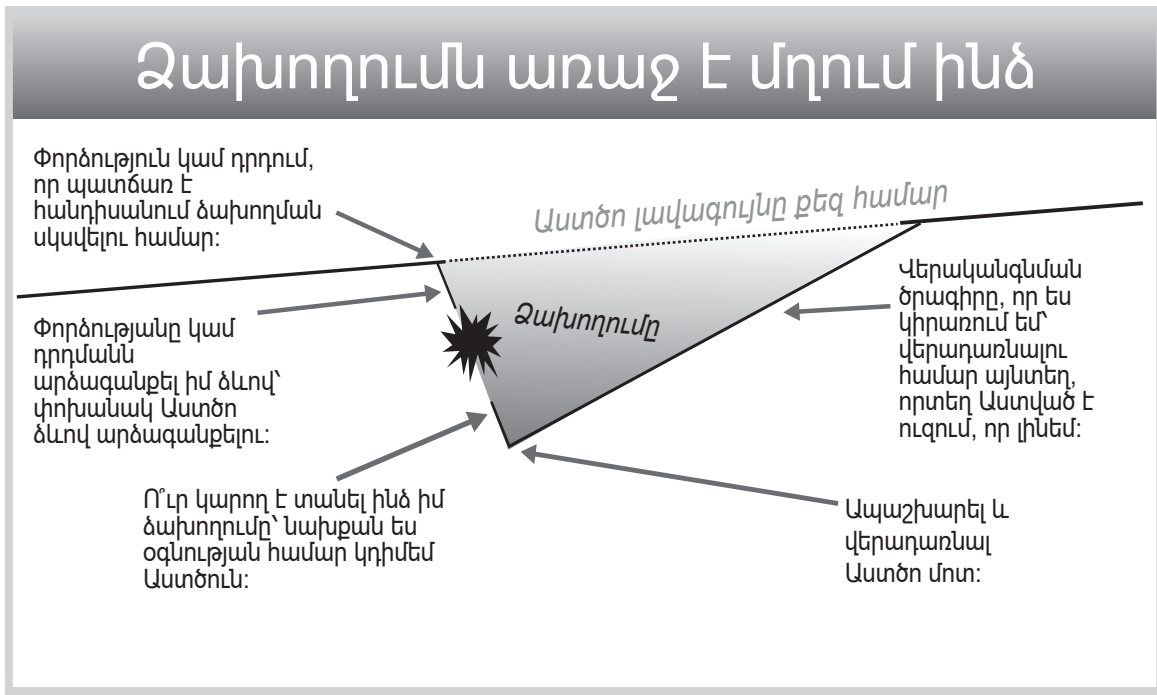
Հոմեաքիներին 12:2.

«Եվ մի՛ կերպավորվեք այս աշխարհի կերպարանքով, այլ նորոգվե՛ք ձեր մտքի նորոգությամբ, որ քննեք, թե ո՞րն է Աստծո կամքը՝ բարին, ընդունելին և կատարյալը»:

4. Ձախողումն առաջ է մղում ինձ:

Ձախողումը փոխում է քո կյանքը: Մենք այստեղ խոսում ենք մեծ բաների մասին: Եթե դու այսօր սխալ գուլպա ես հագել, դա քո կյանքը չի կործանի: Սակայն որոշ ձախողումներ քո կյանքի վրա նշանակալի ազդեցություն են թողնում: Դու չես կարող հետ գնալ և ջնջել ձախողումը և դրա հետևանքները քո կամ նրանց կյանքի վրայից, ովքեր ազդվել են քո սխալի հետևանքով:

Բոլոր ձախողումներն էլ սահմանափակված են ժամանակի մեջ: Դու չես կարող փոխել անցյալը, սակայն դու կարող ես փոխել քո արձագանքը ձախողման հանդեպ: Դու կարող ես վեր բարձրանալ քո ձախողումից, տեսնել, թե որտեղ ես, և գտնել Աստծո ձեռք՝ վերադառնալու այնտեղ, որտեղ Աստված է ուզում, որ դու լինես:



Դավթի մեղքը Բերսաբեի հետ հստակ օրինակ է այն բանի, թե ինչպես այս ձախողումն ազդեց նրա վրա: Դավիթը չէր կարող ժամանակի մեջ հետ գնալ և Ուրիային (Բերսաբեի ամուսնուն) կենդանացնել: Բայց Դավիթը խոստովանեց իր մեղքը, իսկ հետո աշխատեց ճիշտ բաներ անել՝ որպես արձագանք այն բանի, թե ինչ էր Աստված ուզում, որ նա անի դրանից հետո: Նա չշարունակեց ցած տանող մեղքի ճանապարհը:

Ադամի ու Եվայի ձախողումը Եդեմի պարտեզում նույնպես փոխեց նրանց դիրքը կյանքում: Իրականում նրանց մեղքն ազդեց ողջ աշխարհի վրա: Նրանք հայտնվեցին պարտեզից դուրս: Նրանց սխալի պատճառով Աստված նրանց համար Եդեմի պարտեզ վերադառնալու ճանապարհ չունեք:

Երբեմն քո ձախողումը կարող է մնայուն փոփոխություններ բերել քո կյանքում: Դու որոշ բաներ այլևս չես կարողանա վերադարձնել իրենց նախկին ձևին: Սակայն Աստված քեզ համար միշտ ճանապարհ ունի, որպեսզի վերադառնաս Նրա հետ ճիշտ փոխհարաբերությունների մեջ, որից հետո շարունակես առաջ գնալ քո կյանքում և անես այն, ինչ Նա է ուզում, որ անես:

Բ. Ապրել առողջ ապրելակերպով:

Ձախողման միջոցով աճելն ավելին է, քան մեր ձախողումից դասեր քաղելը, որպեսզի չթաղվենք և չմնանք մեր սխալի մեջ: Դա ավելին է, քան պարզապես նորոգելը այն, ինչ մենք կոտրել ենք մեր կյանքում:

Եվ երբ մենք ասում ենք՝ «ապրել առողջ ապրելակերպով», նկատի ունենք ավելին, քան ֆիզիկական առողջությունը, օրինակ՝ սնունդը, որ դու ուտում ես, վարժությունները, որ դու անում ես: Նաև նկատի ունենք Աստծո տեսանկյուն

առողջության վերաբերյալ՝ ֆիզիկական առողջություն, մտավոր առողջություն, զգացմունքային առողջություն, հոգևոր առողջություն, առողջ փոխհարաբերություններ և այլն:

Աստված ուզում է, որ դու լիարժեք կյանք ապրես: Նա միշտ ծրագիր ունի քո կյանքի համար, մի կյանք, որ լցված է հույսով, մի կյանք, որ լցված է մեծ ներուժով (պոտենցիա): Աճել ձախողումների միջոցով նշանակում է՝ աճել ձախողումից այն կողմ, աճել այն նոր կյանքի մեջ, որ Աստված ունի քեզ համար: Ահա թե ինչ է ասում Հիսուսն այդ աճման ընթացքի մասին:

Մատթեոս 5:48.

«Ուրեմն դուք կատարյալ եղեք, ինչպես կատարյալ է ձեր Հայրը, որ երկնքում է»:

Հաջողակ կյանք ապրել չի նշանակում՝ ձևավորել սեփական անկախ կյանքը, չի նշանակում հաջողություն, որը հիմնված է քո սեփական ջանքերի վրա: Իրական հաջողությունը այն հայտնաբերության մեջ է, որը պարզում է, թե ինչ է նշանակում ապրել Հիսուսի հետ հաղորդակցության մեջ: Նշանակում է՝ բացահայտել և ապրել այն կյանքը, որ Նա է ուզում, որ դու ապրես, լինել ամբողջովին այնպիսին, ինչպիսին Նա է քեզ ստեղծել, որ լինես:

1. Ես կարիք ունեմ բացահայտելու Աստծո ծրագիրն իմ կյանքի համար:

Կարևոր չէ, թե ինչքան մեծ են եղել քո անցյալի ձախողումները: Աստված ծրագիր ունի քո ապագայի համար. լավ ծրագիր: Դու պետք է մեծ կարևորություն տաս քո կյանքի համար Աստծո ծրագիրը բացահայտելուն և ամեն օր ապրես դրան համապատասխան:

Երեմիա 29:11.

«Քանի որ Ես գիտեմ այն խորհուրդները, որ խորհում եմ ձեր մասին,- ասում է Տերը,- խաղաղության՝ խորհուրդներ և ո՛չ թե չարիքի, որ ձեզ ապագա և հույս տամ»:

Եփեսացիներին 2:10.

«Որովհետև մենք Նրա ձեռքի գործն ենք, Քրիստոս Հիսուսով բարի գործերի համար ստեղծված, որոնց Աստված նախապես պատրաստեց, որ նրանց մեջ քայլենք»:

Սա միայն այն բացահայտումը չէ, թե մասնագիտական ինչ առաջընթաց է պատրաստել Աստված քեզ համար, սա նաև առօրյա փոքր բաների մասին է: Սա սովորելն է՝ տեսնել Աստծուն մեր առօրյա զբաղվածության մեջ և սկսել հասկանալ, թե ինչն է Նրան հաճելի: Նա սիրում է, երբ դու խոսում ես Իր հետ, երբ քո երախտագիտությունն ես հայտնում Իրեն:

Բացահայտել Աստծո ծրագիրը նշանակում է՝ քո բոլոր երազանքներն ու ծրագրերը դնել Նրա ոտքերի մոտ և ասել. «Աստված իմ, ես պատրաստ եմ անել՝ ինչ էլ որ Դու ցանկանաս, որ անեմ իմ կյանքում»: Լավագույն ապագան քո կյանքի համար՝ քո կյանքում Աստծո ծրագրին հետևելն է:

2. Հիսուսի հետ ապրելու կարգ ու կանոն զարգացնել:

Դու պետք է նվիրվես ավելին անելու, քան քո ձախողման պատճառով առաջացած ճգնաժամից դուրս գալն է: Դու պետք է նվիրվես այն նոր կյանքը ապրելու, որ Աստված ունի քեզ համար:

Այս նոր կյանքը, որ Հիսուսը քեզ ապրելու կոչ է անում, կարգ ու կանոն է պահանջում (ամենօրյա կարգ ու կանոն), և որոշների համար սա ավելի մեծ դժվարություն կարող է հանդիսանալ, քան իրենց սխալների հետևանքով առաջացած խնդիրներից դուրս գալը:

Հիսուսը հստակեցրեց սա, երբ ասում էր, թե ինչ է նշանակում լինել Իր աշակերտը. դա նշանակում է լինել Իր հետևորդը: «Աշակերտ» բառը «կարգ ու կանոն» է ենթադրում: Աստված սպասում է, որ մենք ընտրություն կատարենք: Եթե դու ուզում ես լինել Իր աշակերտն ու հետևել Իրեն, պետք է խորը նվիրում ունենաս: Սա լուրջ է, և սրան չի կարելի թեթև նայել:

Հիսուսին հետևելը պետք է դառնա քո կյանքի գլխավոր առաջնայնությունը:

Ղուկաս 14:25-27.

«²⁵Եվ շատ մեծ բազմություն էր գնում Նրա հետ. և Նա ետ դարձավ ու նրանց ասաց.²⁶«Եթե մեկն Ինձ մոտ գա և չատի իր հորը և մորը, կնոջն ու որդիներին, եղբայրներին ու քույրերին, ինչպես նաև՝ իր կյանքը, չի կարող Իմ աշակերտը լինել: ²⁷Եվ ով իր խաչը չի վերցնի ու Իմ հետևից գա, չի կարող Ինձ աշակերտ լինել»:

Քո ընտանիքում դու, հնարավոր է, այնպիսի անցյալ ես ունեցել, որ ուշադիր ուսումնասիրության կարիք կա: Թե ինչպես է մարդը հասկանում «նորմալ ապրելակերպ» հասկացությունը, մեծապես կախված է այն բանից, թե ինչպես է նա դաստիարակվել: Շատ կան մարդիկ, որոնք վատ դաստիարակություն են ստացել ընտանիքում: Նրանք իրականում լավ չեն պատկերացնում, թե ինչ է նշանակում «Աստծո տեսակետից նորմալ, առողջ ապրելակերպ» ունենալ:

Հնարավոր է՝ լինեն վերաբերմունքներ և վարքագծեր, որոնք ընտանեկան անցյալի մասն են կազմում, և որոնք պետք է մերժես Հիսուսի հետ առաջ գնալիս: Այն նոր կյանքը, որ Հիսուսն է առաջարկում քեզ, կարող է ամբողջովին տարբեր լինել այն մեկից, որի մեջ դու ես դաստիարակվել:

Հիսուսին հետևել նշանակում է, որ դու ստիպված կլինես փոխել քո վերաբերմունքներն ու վարքը: Սա տեղի չի ունենում մի պարզ աղոթքով:

Այլ ամենօրյա ջանք է պահանջում՝ Աստծո ուսուցումները քո կյանքում գործնականորեն կիրառելու համար: Իսկ Նա պատրաստ է քեզ տալ Իր գորությունը դա անելու համար:

Եփեսացիներին 4:1-3-ը և Եփեսացիներին 4:17-32-ը մանրամասնորեն բացատրում են, թե այս ամենօրյա գործընթացը ինչ է նշանակում: Մենք պետք է մեր վրայից «հանենք» և ազատվենք հին, մեղսալից ապրելակերպից: Սա մտնում է Հիսուսի հետ նոր կյանքի կարգ ու կանոնի մեջ:

Եբրայեցիներին 12:1.

«Ուստի մենք էլ, տեսնելով որ շրջապատված ենք վկաների բազմության այսպիսի մեծ ամպով, դե՛ն նետենք ամեն մի ծանրություն և մեզ հեշտությամբ թակարդ գցող մեղք, ու համբերատարությամբ վազենք մեր առջև դրված մրցավազքը»:

Դու ոչ միայն պատասխանատու ես քո կյանքի այս արգելքներից ազատվելու հարցում, այլ նաև պատասխանատու ես քո կյանքում դրական որակներ և վարք «հագնելու» կամ ավելացնելու հարցում, որոնք Հիսուսի լավ աշակերտ լինելու նշաններն են: Եփեսացիների նամակի չորս համարներ մանրամասնորեն օրինակներ են բերում այդ որակների վերաբերյալ, որոնք դու կարիք ունես քո կյանքում զարգացնելու:

Հաճախ քրիստոնյաները շատ են տպավորվում մարդկանց ունեցած պարզներով ու տաղանդներով: Սակայն Աստվածաշունչը հստակ ասում է, որ միայն Աստված է տալիս այդ պարզները մարդկանց: Ուրեմն, եթե դու ուզում ես հիանալ ինչ-որ մեկի տաղանդով, ապա հիացի՛ր Աստծով, քանի որ Նա է տալիս այդ տաղանդները:

Մենք պետք է հիանանք այն պարզներով, որ մարդիկ վերադարձնում են Աստծուն. սա պետք է լինի քո բնավորությունը: Եբր դու ամեն օր աշխատում ես ապրել ըստ Հիսուսի աշակերտ լինելու մարտահրավերի (դա ընդամենը «արա՛» և «մի՛ արա» կանոնների ցուցակ չէ), հիշի՛ր, որ դա Հիսուսի հետ անձնական փոխհարաբերություն զարգացնելն է: Կենտրոնացի՛ր հոգևոր բնավորության գծեր զարգացնելու վրա և կվայելես լի ու առատ կյանք, որ Աստված ունի քեզ համար:

3. Առողջ ապրելակերպի սահմաններ՝ ձևավորիր:

Առողջ ապրել նշանակում է՝ առողջ սահմաններ ունենալ կյանքում: Այսօր այս թեմայի վերաբերյալ լավ գրքեր շատ կան: Լավագույններից մեկը Դր. Հենրի Քլաուդի և Դր. Ջոն Թաունսենդի՝ *Boundaries: When to Say YES, When to Say NO To Take Control of Your Life* գիրքն է: Նրանք բացատրում են, որ սահմաններն ավելին են, քան կանոնների ցուցակը: Դրանք ուղեցույցներ են, որոնց դու նվիրվում ես, որպեսզի հետևես դրանց՝ որպես մի ճանապարհի, որով կպաշտպանես ինքդ քեզ արտաքին վնասներից, ինչպես նաև քեզ կպահես ապահով վայրում:

Սահմանները բանտ չեն քո ազատությունը թալանելու համար: Ճիշտ հակառակը: Սահմանները պաշտպանում են քեզ, որպեսզի դու ազատ լինես Աստծո ուզած կյանքով ապրելու համար: Որոշ մարդիկ ասում են. «Ես ուզում եմ ազատ լինել: Ազատությունը ոչ մի սահմանափակում չի ենթադրում»: Մակայն այդ մարդիկ դրանով ցույց են տալիս, թե ինչքան քիչ գիտեն ազատության մասին:

Կարգ ու կանոն է պահանջվում սահմաններ զարգացնելու, իսկ հետո դրանց մեջ առօրյա կյանքում ապրելու համար: Դրանք օգնում են քեզ կենտրոնացած մնալ այն բաների վրա, ինչն իրոք կարևոր է քո կյանքում: Այդ սահմանները կարող են առնչվել քո կյանքի բոլոր ասպարեզների հետ. քո ընտանիքի, քո ընկերների, քո կողակցի, քո երեխաների, քո աշխատանքի, Աստծո և քո անձի հետ:

Հունանն ավարտել էր Թին Չելենջը՝ հետևում թողնելով թմրանյութի կախվածության կյանքը: Նա պատմեց, որ երբ աղոթում էր՝ հարցնելով Աստծուն, թե ինչ պետք է անի իր կյանքում, Աստված նրան ասել էր, որ չվերադառնար իր հին հարևանություն: Հունանը շարունակեց իր պատմությունը՝ ասելով, որ ընդամենը տասը տարի առաջ էր, որ Աստված իրեն իր հին հարևանություն վերադառնալու ազատություն էր տվել:

Որոշ մարդիկ կարող են ասել. «Բայց ի՞նչ խնդիր ունեւ Հունանը: Նա այդքան թո՞ւյլ էր»: Հարցն այն է, որ Հունանն այս պատմությունը պատմում էր քսան տարի անց: Հիմա նա հովիվ է և միսիոներ, ինչպես նաև՝ հոգևոր ընտանիքի ամուսին և հայր: Սահմաններն օգնում են քեզ աճել և դառնալ ամբողջությամբ այնպիսին, ինչպիսին Աստված է ուզում, որ լինես:

Անցյալի շատ ձախողումներ կարող են ապագայում կանխվել, եթե դու սահմաններ զարգացնես Աստծո ճշմարտության հիման վրա և ամեն օր ապրես դրանց մեջ:

Գ. Քայլեր ձեռնարկել նորից նույն ձախողումը չունենալու համար:

Իրական աճ նշանակում է՝ գործ ունենալ քո կյանքի խնդիրների և ձախողումների հետ: Իրական աճ նշանակում է՝ գրկաբաց ընդունել և ապրել առողջ կյանքով, որ Աստված ունի քեզ համար: Որոշ նորադարձ քրիստոնյաներ ասում են. «Հիմա, երբ ես Հիսուսին ունեմ իմ կյանքում, կծառայեմ Նրան իմ ամբողջ մնացած կյանքում: Ես երբեք ու երբեք չեմ վերադառնա իմ հին ապրելակերպին և չեմ կրկնի իմ անցյալի սխալները»:

Դա կարող է հոգևոր թվալ, բայց հաստատ՝ ոչ հասուն: Այն մարդը, ով ասում է, որ այլևս երբեք սխալ չի անի, իրականության մեջ չի ապրում: Այն մարդը, ով իրատես է, ասում է. «Եթե Աստված ինձ չօգնի, ես հաստատ կսխալվեմ: Եթե ես փորձեմ իմ կյանքն ապրել իմ սեփական ուժերով, հաստատ կընկնեմ»:

Եթե դու ուզում ես ապագայում հաղթանակ ունենալ, պետք է իմանաս քո տկարությունները և նաև իմանաս, որ ապրում ես պատերազմի աշխարհում. հոգևոր պատերազմի: Սատանան ուզում է քեզ կործանել: Նա արդար չի պատերազմում: Նա ստախոս է: Նա կփորձի խաբել քեզ և հեռացնել Աստծո լավագույնից, որ Նա ունի քեզ համար:

Սակայն սատանան ավելին է անում, քան հոգևոր հարձակումները. մենք նաև հանդիպում ենք խնդիրների՝ որպես մեր կյանքի նորմալ մասի: Յուրաքանչյուր խնդիր ձախողվելու մի նոր հնարավորություն է, կամ էլ մենք կարող ենք Աստծո ճշմարտությունը կիրառել յուրաքանչյուր խնդրի հարցում և շարունակենք աճել: Կյանքն ավելին է, քան խնդիրները, սակայն հաջող ապագայի համար նախապատրաստվելու ամենաօգտակար ձևն անկեղծ լինելն է, որ դու Աստծո օգնության կարիքն ունես առջևում եղած ստերին դեմ կանգնելու համար:

1. Կրկնակի անկումը կանխարգելող ծրագիր՝ կազմիր:

«Քանի դեռ ես սիրում եմ Հիսուսին, ամեն բան լավ կլինի», - մի անգամ ասաց մի երիտասարդ: Հիսուսին սիրելը կարևոր է, սակայն մենք կարիք ունենք նաև լրացուցիչ հատուկ ծրագրի, որպեսզի մեզ պաշտպանենք ապագա անկումներից: Կրկնակի անկում թույլ չտալու ծրագիր կազմելու ողջ նպատակն է՝ օգնել բարձրացնել մեր գիտակցությունը մեր առջև եղած վտանգների վերաբերյալ:

Կրկնակի անկում

Սայթաքելով՝ կրկին անկում ապրել հին սխալների մեջ:

Մինչև 2001 թվականը Նյու Յորքի քաղաքապետ Ռուդի Զուլիանին շատ գումար և ժամանակ հատկացրեց, որպեսզի վարժեցնի քաղաքի աշխատողներին՝ ապագա հնարավոր աղետներից պաշտպանվելու համար: Որոշ մարդիկ քննադատում էին, որ դա ժամանակի և գումարի կորուստ է, սակայն մինչև՝ 2001 թվի սեպտեմբերի 11-ը: Երբ ահաբեկիչները հարձակվեցին Նյու Յորքի վրա, արտակարգ իրավիճակների ծրագիրը գործի դրվեց, և արդյունքում շատ կյանքեր փրկվեցին:

Մենք Աստծո կարիքն ունենք, որպեսզի Աստծո ճշմարտությունը կիրառելով՝ գտնենք այն խնդիրները, որոնք, ամենայն հավանականությամբ, ապագայում կունենանք: Մենք պետք է ուսումնասիրենք լինելիք վտանգը և պատրաստվենք հնարավորինս կանխել դա, որպեսզի այդ խնդիրները չխորտակեն մեզ: Մենք պետք է ծրագրենք, թե ինչպես ենք արձագանքելու, երբ այդ փորձությունները գան:

Սա չի նշանակում պարզապես մտածել այդ մասին: Անհրաժեշտ է, որ դու գրի առնես քո կանխելու ծրագիրը: Այդ ծրագիրը պետք է լինի մի բան, որը կկարողանաս պարբերաբար վերանայել, անգամ՝ ամեն օր:

Մի երիտասարդ նորից ընկավ սեռական մեղքի մեջ: Որպես կանխարգելման իր ծրագրի մի մաս՝ նա գրեց 30 պատճառներ, թե ինչու նորից չէր ցանկանա հետ գնալ այդ մեղսալից վիճակին: Ամեն առավոտ, երբ նա վեր էր կենում, ինքն իր համար բարձրաձայն կարդում էր այդ ցուցակը:

Սա այդ երիտասարդի համար կատարյալ լուծում չէր, սա կանխարգելման նրա ծրագրի լոկ մի մասն էր:

Մեկ այլ գործողություն, որ կարող է կանխել կրկնակի անկումը, ձախողման հետևանքների լուրջ ուսումնասիրությունն է: Գուցե, եթե Դավիթ թագավորը ժամանակ հատկացներ և խորհեր, թե ինչ հետևանքներ կունենա Բերսաբեի հետ անցկացրած մեկ գիշերվա իր մեղքը, նա կհասկանար, որ մի քանի բույսերի հաճույքը չարժեր այն ահռելի ողբերգությունը, որը պետք է հետևեր, եթե նա գործեր այդ մեղքը:

Կանխարգելման քո ծրագիրը պետք է իր մեջ ունենա ազդանշանների և զգուշացումների մի ցանկ, որը հուշում է վտանգը մոտենալու մասին, եթե դու չփոխվես: Որոշ մարդիկ նայում են հարբեցողին ու ասում. «Նա նորից ընկավ այս վիճակի մեջ, որովհետև այսօր նորից սկսեց խմել»: Սակայն, նկատի ունենանք, կրկնակի անկումը այսօր չի սկսվում: Շատ քայլեր կան՝ նախքան այդ առաջին մեկ բաժակը: Ըստ մի ուսումնասիրության՝ սովորաբար 37 քայլեր են նշվում մինչև կրկնակի անկումը: Տե՛ս Թերենս Թ. Գորսկիի և Մերլին Միլլերի՝ *Counseling for Relapse Prevention* (Herald House—Independence Press) գրքի 54-66 էջերը:

Կրկնակի անկումը կանխող ծրագիրը պետք է ցույց տա քո կյանքի այն ասպարեզները, որտեղ դու թույլ ես, և հատուկ գործողությունների քայլեր մատնանշի՝ քեզ անկումից պաշտպանելու և վերականգնման ճանապարհի վրա պահելու համար. ճանապարհ, որին Աստված է ուզում, որ դու հետևես:

2. Զանազանի՛ր ներուժային (պոտենցիալ) դրդումները:

Ապագա անկումը կանխելու ամենակարևոր քայլերից մեկը քո անցյալի ձախողումներին տանող դրդումները զանազանելն է: Դա կարող է լինել ցանկացած բան: Կարող է լինել անգամ որևէ անձնավորություն. հենց միայն նրա հետ լինելը քեզ խոցելի է դարձնում: Դա նաև կարող է լինել ինչ-որ մի վայր, հատկապես այն վայրը, որը կապ ունի քո անցյալ ապրելակերպի հետ, երբ քո մեղքը կամ ձախողումը տեղի էր ունենում: Դրդում կարող է լինել հոտը, միտքը, նկարը, երգը, նյարդային ապրումը, մուծման կտրոնը, բարկության կամ հիասթափության զգացումը: Մի խոսքով՝ ցանկացած բան կարող է դրդում հանդիսանալ քո կյանքում:

Դու կարիք ունես տարբերելու քո ներսում վեր հառնող (պոտենցիալ) դրդումները: Գրի՛ առ դրանք: Հետո սկսի՛ր փնտրել Աստծո՛ ձևը՝ այդ դրդումներին արձագանքելու համար: Դա կարող է լինել փախուստ՝ ինչպես Հովսեփը փախավ Հին Կտակարանում: Դա կարող է լինել՝ կանգնել և առերեսվել դրան Աստծո՛

Ճշմարտությամբ՝ ինչպես Հիսուսն արեց Մատթեոս 4-ում, երբ սատանան փորձեց Նրան մեղքի մեջ գցել:

Այս դրդումները կսկսեն կորցնել իրենց իշխանությունը քեզ վրա, երբ դու նվիրվես Աստծո ձևով դրանց արձագանքելուն:

3. Չարգացրո՛ւ հաշվետու լինելու փոխհարաբերություն:

Եթե դու ուզում ես ապագայում ձախողումներ թույլ չտալ, անհրաժեշտ է, որ հաշվետու լինելու փոխհարաբերություն ունենաս: Դու պետք է ունենաս մեկ կամ երկու հոգի, որոնց իրավունք կտաս բացարձակ անկեղծ լինել քեզ հետ այն ամենի վերաբերյալ, ինչ նրանք տեսնում են քո կյանքում: Դու նրանց կարող ես բացատրել, թե քո կյանքի որ ասպարեզներում ես ուզում հաշվետու լինել:

Դու պետք է այդ անձնավորությունների հետ պարբերաբար հանդիպես: Նրանք քեզ շատ կոնկրետ հարցեր պետք է տան և քեզնից շատ կոնկրետ պատասխաններ ակնկալեն:

Փոխհարաբերության այս տեսակը կաշխատի, եթե դու նրանց հետ անկեղծ լինելուն նվիրվես: Դու հեշտությամբ կարող ես թաքցնել ճշմարտությունը նրանցից: Բայց ո՞ւմ կվնասես: Միայն ինքդ քեզ:

Ապահով մարդու հետ հաշվետվության փոխհարաբերություն ունենալը կենսական նշանակություն ունի քո շարունակական աճի համար: Դա այն քայլը չէ, որ պետք է անել ձախողվելուց մեկ-երկու շաբաթ հետո: Հաշվետվության փոխհարաբերությունը առանցքային մասն է կազմում նրա կյանքում, ով ուզում է շարունակ աճել:

Ձախողվելը միայն նորադարձ քրիստոնյաների համար չէ: Շատ առաջնորդներ, ովքեր երկար տարիներ ծառայել են Աստծուն, ողբալի օրինակներ են հանդիսացել այն առումով, թե ինչպես կարող է ձախողումը ցանկացած տարիքում ազդել մարդկանց վրա: Մի ընդհանուր գիծ, որ առկա է այդ ձախողված առաջնորդների կյանքում, այն է, որ նրանք գործնականում չունեին հաշվետվության փոխհարաբերություն:

Եզրակացություն

Աստված քեզ համար հրաշալի ապագա ունի, և ձախողումների միջոցով աճելն այն մարտահրավերի մի մասն է, որին բոլորս հանդիպում ենք: Քո կյանքում հավասարակշռված աճը բանալի է հաջողակ քրիստոնեական կյանքի համար:

Եթե մարդն ամբողջ ժամանակն անցկացնի իր ֆիզիկական մարմինը զարգացնելու համար և ոչինչ չանի հոգեբանորեն կամ հոգևորապես աճելու համար, նա դատապարտված է անկում ապրելուն: Պետք է հավասարակշռություն լինի հոգևոր աշխարհի և ֆիզիկական աշխարհի միջև: Մենք պետք է սովորենք այս երկուսը մեր մտքում ունենալ, որպեսզի արձագանքենք մեզ հանդիպող ցանկացած իրավիճակին:

Հիսուս Քրիստոսի կյանքը հավասարակշռված կյանքի կատարյալ օրինակ է: Հավասարակշռված աճը բանալի է հաջողակ քրիստոնեական կյանքի համար: Սուրբ Հոգին կարող է քեզ օգնել՝ ցանկացած խնդրի ու ձախողման միջոցով աճելու համար, որպեսզի հաջողակ քրիստոնյա լինես: Դու չես կարող դա անել առանց Նրա օգնության:

Գլուխ 4

Կրկնակի անկում

Գևորգը նորից հետ գնաց՝ թմրանյութեր օգտագործելու համար այն օրը, երբ ավարտեց թմրանյութերից ազատվելու ստացիոնար բուժումը: Այսպիսով, ե՞րբ սկսվեց նրա կրկնակի անկումը:

Ժիրայրը՝ մի երիտասարդ հայր, կրկնակի անկում ունեցավ թմրանյութերից ազատվելու ծրագիրն ավարտելուց վեց տարի հետո: Թմրանյութ օգտագործելու կրկնակի անկումից մի քանի շաբաթ հետո նա գնաց Թին Չելենջ՝ վերականգնման գործընթացին անցնելու: Ժիրայրն ասաց, որ թմրանյութերից ազատ այդ վեց տարիների ընթացքում նա իրեն անհանգիստ էր զգում: Միայն թմրանյութի ազդեցության տակ նա իրեն լավ զգաց: «Մեփական ուժերով ազատ մնալու» մեթոդը արդյո՞ք այնքան լավն է, ինչքան թվում է:

Կրկնակի անկում

Սայթաքելով՝ կրկին անկում ապրել հին սխալների մեջ:

Դիանան բազմազավակ, մեծ ընտանիքից էր, նրա եղբայրների ու քույրերի մեծ մասը թմրամոլներ էին: Նա մի օր գնաց դետոքսիկացիայի ծրագիր անցնելու և ազատվեց թմրանյութերից, որից հետո անցավ երեսուներորդ մեկ այլ ծրագիր: Ծրագիրն ավարտելուց հետո շարունակեց ամենօրյա կարգ ու կանոնով՝ ճիշտ ուտելով, հանգստանալով, առողջ ապրելով, հետ պահել իրեն թմրանյութերից: Սակայն ներսում դեռևս դատարկության զգացողություն ուներ:

Երբ Դիանան այդ դատարկության մասին խոսեց իր խորհրդատուի հետ, վերջինս ասաց. «Դե, դու ուղղակի պետք է սովորես դրա հետ ապրել»: Բարեբախտաբար, Դիանայի ընկերուհիներից մեկը նրան պատմեց, թե ինչպես կարող է Հիսուսը լցնել այդ դատարկությունը, և Դիանան որոշում կայացրեց. կյանքը Հիսուսին հանձնել: Այդ դատարկությունը շուտով լցվեց ուրախությամբ և իրական խաղաղությամբ: Քսան տարի է անցել, Դիանան շարունակում է թմրանյութից ազատ ապրել և մինչև օրս սիրահարված է Հիսուսին:

Ուրեմն, ո՞րն է այս երեք մարդկանց տարբերությունը: Ինչո՞ւ է կրկնակի անկումը տարբեր մարդկանց կյանքում տարբեր ազդեցություն ունենում: Ի՞նչն է պատճառ հանդիսանում կրկնակի անկման համար: Ինչպե՞ս կարելի է դա կանխել:

Որո՞նք են կրկնակի անկման առաջին նշանները: Ի՞նչ պետք է անես դու, երբ կրկին ընկել ես:

Մրանք այն մի քանի հարցերն են, որոնց մենք կանդրադառնանք այս գլխում: Կարևոր է հիշել, որ Աստված ավելի մեծ է, քան ցանկացած կախվածություն կամ կյանքին տիրող խնդիր: Նա ունի մեր կյանքում հանդիպող բոլոր խնդիրների լուծումները: Այդ խնդիրները առկա են, և Նա դեռևս պահում է Իր խոստումը, որ երբեք չի թողնի ու չի լքի մեզ:

Մենք հստակ պատկերացում ենք կազմում այս թեմայի վերաբերյալ Հիսուսի հոգատարության մասին, երբ տեսնում ենք, թե ինչ է ասում Նա այն մարդուն, որին քիչ առաջ էր բժշկել:

Հովհաննես 5:14.

«Մրանից հետո Հիսուսը նրան գտավ տաճարում և ասաց. «Ահա՛ բժշկվեցիր, այլևս մեղք մի՛ գործիր, որ էլ ավելի վատ բան չպատահի քեզ»:

Եթե Հիսուսը քեզ օգնել է հաղթահարել անցյալի ձախողումները, մի՛ վատնիր այն ամենը, ինչ Նա արել է քեզ համար, մի՛ վերադարձիր քո անցյալի մեղսալից կյանքին: Հիսուսը նույն բանը նկատի ուներ, երբ խոսեց այն մարդու մասին, ով ազատվել էր դևից, բայց թույլ չէր տվել, որ Աստված գա և լցնի իր կյանքի դատարկությունը:

Մատթեոս 12:43-45.

«⁴³Երբ պիղծ ոգին դուրս է գալիս մարդուց, շրջում է անջուր տեղերում՝ հանգիստ փնտրելով, և չի գտնում: ⁴⁴Այդ ժամանակ ասում է. «Վերադառնամ իմ տունը, որտեղից դուրս եկա» և գալով՝ նրան գտնում է պարասպ, մաքուր և հարդարված:⁴⁵Այն ժամանակ գնում է և իր հետ բերում ուրիշ յոթ՝ իրենից ավելի չար ոգիների, ու մտնելով՝ բնակվում են այնտեղ. և այն մարդու վերջն ավելի չար է լինում, քան առաջ էր: Այսպես կլինի նաև այս չար սերնդին»:

Մենք պետք է ուշադիր լինենք, որպեսզի ընդունենք Հիսուսի առաջարկած ողջ օգնությունը: Նա պատրաստ է օգնել, անգամ երբ մենք սայթաքում ենք:

Ա. Յոթ պատճառներ, թե ինչո՞ւ է վերականգնումն արագ փոխվում կրկնակի անկման:

1. Հրաշագործական մտածելակերպ:

Հեշտ է հավատալ, որ քո բոլոր խնդիրները լուծված են, եթե դու այսօր ցավ չունես: Հրաշագործական մտածելակերպը շատերի համար մեծ խնդիր է: Եթե անցնում են անմիջական ճգնաժամը, որ առաջացել էր սխալի կամ կախվածության պատճառով, նրանց համար դա նշանակում է, որ ամեն բան

կարգին է. «Ես շատ լավ եմ: Ես ինքս էլ կարող եմ այս հարցը լուծել: Ես ազատվել եմ»: Բայց և այնպես, նրանք դեռևս իրական քայլեր չեն արել՝ վերացնելու համար իրենց անցյալի ձախողումների պատճառները:

2. Միջավայրից հրաժարում, թե՛ իրական փոփոխություն:

Վերականգնման ծրագիր անցնող թմրամուլները կարող են կոտրել ֆիզիկական օգտագործման շրջապատյուն իրենց կյանքում: Այլևս ի վիճակի չլինելով թմրանյութեր ձեռք բերել՝ նրանք դետոքսիկացիա են անցնում և մաքրում են իրենց մարմինները թմրանյութերից:

Սակայն ընդամենը դետոքսիկացիայի ընթացքն անցնելը թմրանյութի կախվածության վերջնական լուծում չէ: Դա ընդամենը վերականգնման առաջին քայլերից մեկն է: Իրական փոփոխությունը շատ ավելի խորը գործընթաց է, քան պարզապես այսօր թմրանյութ չօգտագործելը:

Որոշ մարդկանց համար թմրանյութերից ազատվելու ծրագրին իրենց մասնակցությունն ընդամենը միջավայրից հրաժարում է: Նրանք թմրանյութ չեն օգտագործում միայն այն պատճառով, որ հնարավորություն չունեն: Բայց հենց որ ավարտում են վերականգնման ծրագիրը, անմիջապես՝ առաջիկա մի քանի ժամվա, օրվա կամ շաբաթվա մեջ, վերադառնում են օգտագործելուն: Իրական փոփոխությունը շատ ավելին է, քան միջավայրից հրաժարումը:

3. Հին ընկերները:

Կրկնակի անկման տանող արագ ուղիներից մեկը վերականգնման ծրագրին ավարտելուց անմիջապես հետո հին ընկերների հետ նորից շփվելն է: Իրական վերականգնումը դժվար որոշումներ է ներառում, և դրանցից մեկն այն է, թե ինչպես դու կվերաբերվես քո հին ընկերների հետ: Անկեղծ նվիրում է պետք, որպեսզի որոշես և կարողանաս խզել կապերդ հին ընկերներիդ հետ և նոր ընկերներ գտնես Աստծո հավանությամբ:

4. Խնդիրներ լուծելու հին ձևը:

Խնդիրները կշարունակեն զբաղեցնել քո կյանքի զգալի մասը թե՛ վերականգնման ծրագրի իրագործման շրջանում, թե՛ դրանից հետո: Հիմնական պատճառները, թե ինչու են մարդիկ թակարդն ընկնում խնդիրների և կախվածությունների մեջ, այդ խնդիրներին արձագանքելու հին ձևերն են: Եթե դու շարունակես օգտագործել խնդիրներին արձագանքելու հին ձևերը, հավանաբար նորից կընկնես:

Եթե անցյալում քո ձախողումները քեզ սթրեսի մեջ էին գցում, ապա սովորե՛լ ես դու, թե ինչպես վարվես քո սթրեսի հետևոր ձևով. այն ձևով, ինչ Աստված կուզեր,

որ դու վարվեիր: Մի երիտասարդ քրիստոնյա հաջողությամբ ավարտեց Թին Չելենջը և մեկ այլ նահանգից մեքենայով տուն էր գնում աշխատանքի համար հարցազրույցից հետո: Նրա մեքենան խափանվեց և պահի տակ առաջացած սթրեսի պատճառով նա հետ գնաց հարցերը լուծելու իր հին մեթոդին. նա գնաց ու հարբեց:

Վերականգնման ամենակարևոր քայլերից մեկը սովորելն է, թե ինչպես խնդիրներին արձագանքել նոր ձևով: Դրա համար դու Աստծո օգնության կարիքն ունես:

Առակաց 3:5-6.

«⁵Քո ամբողջ սրտով Տիրո՛ջը վստահիր ու մի՛ հենվիր քո հասկացողության վրա:⁶ Քո բոլոր ճանապարհների մեջ ճանաչի՛ր Նրան, և Նա կուղղի քո շավիղները»:

5. Չկարողանալ օգտագործել Աստծո զորությունը:

Կրկնակի անկումը տեղի է ունենում, երբ փորձում ես ապրել քո սեփական ուժերով: Եթե ուզում ես ապրել վերականգնման մեջ, պետք է իմանաս քո թուլությունները և սովորես, թե ինչպես ապավինել Աստծո զորությանն ամեն օր: Դրա համար ավելին է պետք, քան ունեցածդ տեղեկությունները քո գլխում:

6. Չլուծված խնդիրներ:

Կրկնակի անկումը կարող է հեշտությամբ տեղի ունենալ, եթե քո անցյալում կան չլուծված խնդիրներ: Դու, հնարավոր է, կարողացել ես հատորեն թաքցնել դրանք՝ վերականգնման ծրագիրն անցնելիս: Սակայն եթե այդ խնդիրները չլուծես, ընդամենը կարագացնես քո ապագա կրկնակի անկումը:

7. Տեսակավորելով իմ կյանքը:

Գաղտնիքները կրկնակի անկման անբաժանելի մասն են: Եթե դու քո ամբողջ կյանքը չես հանձնում Հիսուսին, ապա անկման ճանապարհին ես: Դու կարող ես Աստծո օգնության համար շատ բաց լինել քո կյանքի որոշ ասպարեզներում, սակայն՝ փակ լինել ուրիշ ասպարեզներում: Շատ հեշտ է մտքում տեսակավորել տարբեր ասպարեզները, օրինակ այսպես՝ այս ասպարեզը բաց է Աստծո համար, իսկ այս ասպարեզն իմ փոքրիկ անձնական անկյունն է:

Մենք դիտարկեցինք յոթ տարբեր պատճառներ, թե ինչու են որոշ մարդիկ նորից արագ ընկնում և վերադառնում ձախողումներով լի հին կյանքին: Բայց և այնպես, ո՛չ բոլոր կրկնակի անկումներն են մեկ կամ երկու օրում տեղի ունենում: Կան օրինակներ, երբ որոշ մարդիկ թույլ են տալիս փոքր թվացող երևույթների՝ դանդաղ սողոսկել իրենց ապրելակերպի մեջ, որոնք, սակայն, հետո սկսում են

թունավորել նրանց կյանքը: Ամիսների, անգամ տարիների ընթացքում նրանք աստիճանաբար հեռանում են այն խանդավառությունից, որ մի ժամանակ զգում էին Հիսուսի հանդեպ: Ավելի մանրամասն ուսումնասիրենք կրկնակի անկումը և այն, թե ինչն է պատճառ հանդիսանում դրա համար:

Բ. Ի՞նչն է պատճառ հանդիսանում կրկնակի անկման համար:

Եթե դու ուզում ես հաղթահարել կրկնակի անկումը, կամ թույլ չտալ այն, պետք է հասկանա, թե ինչն է քո կյանքում պատճառ հանդիսանում կրկնակի անկման համար: Դա միայն մեկ պատճառ չի ունենում. կարող է գալ մարդու կյանք՝ ամեն անգամ տարբեր դրոշմով:

1. Դու չես կարող կրկնակի անկում ունենալ, եթե երբևէ չես վերականգնվել:

Երիտասարդը, ով նորից վերադարձավ թմրանյութերի օգտագործմանն այն օրը, երբ ավարտեց վերականգնման ծրագիրը, հարց է բարձրացնում. նա երբևէ իսկական վերականգնում ունեցե՞լ է: «Չիմող հարբեցող» նկարագրությունը կարող է շատերին այսօր բնութագրել, ովքեր ակոհողից կախվածություն են ունեցել: Դա նշանակում է, որ այդ մարդն այսօր ակոհող չի օգտագործում, սակայն իր ներսում դեռևս հարբեցողի պես է մտածում: Նրա աշխարհայացքը դեռևս հարբեցողի մտածելակերպի հետ է շաղկապված:

Էդգարը մի անձնավորություն է, ով ոչ մի անգամ թմրանյութից վերականգնվելու ծրագիր չի անցել: Անցած երեք տարիների ընթացքում նա թմրանյութ է օգտագործել, սակայն՝ ոչ ամեն օր: «Ես երբ ուզենամ, կթողնեմ», - ասում է նա: Եվ իրոք, նա երբեմն մեկ ամսով կարողանում է թողնել: Սակայն հետո ինչ-որ բան է տեղի ունենում, և նա կրկին «սայթաքում» է ու հայտնվում հին սովորության մեջ:

Էդգարն իրեն թմրամոլ չի համարում, քանի որ համեմատվում է մյուս թմրամոլների հետ, ովքեր ամեն օր են օգտագործում: Իրականում ամեն երեսուն օրը մեկ նա կրկին ընկնում է, որովհետև ոչ մի անգամ չի վերականգնվել: Էդգարը հավատում է Աստծուն և եկեղեցի է գնում: Նա ապրում է մի կյանք, որ որոշներն անվանում են «նորմալ կյանքով ապրող թմրամոլ»: Նրա կախվածությունն իրական է՝ չնայած այն բանին, որ չի հավատում, որ ինքը թմրամոլ է: Նա դեռևս կարողանում է նորմալ կյանքով ապրել հասարակության մեջ: Կարող է անգամ աշխատանք ունենալ. վերջին տասներկու ամիսների ընթացքում նա երեք անգամ աշխատանքի է ընդունվել:

Էդգարի ընտանիքը կարիք չունի կենտրոնանալու նրա կրկնակի անկումների վրա: Ընդամենը պետք է նրան տանեն մի հաստատություն, որտեղ նա

կկարողանա օգնություն ստանալ, որպեսզի սովորի իր կախվածությանը ճիշտ վերաբերմունք ցույց տալ:

Մեկ այլ ուսանող հեռացավ Թին Չելենջից այնտեղ երկու օր անցկացնելուց հետո: «Նա նորից ընկավ», - ասաց ուսանողներից մեկը: Երկու օր Թին Չելենջում անցկացնելով հնարավոր չէ ավարտել վերականգնման ծրագիրը:

2. Չկարողանալ լուծել անցյալի խնդիրները:

Շատ կան մարդիկ, ովքեր իրոք անցնում են վերականգնման ծրագրով և իրականում հաջողություն են գրանցում իրենց անձնական աճի մեջ: Նրանք իսկապես վերականգնման ուղու վրա են: Սակայն երբ վերադառնում են հասարակություն և հանդիպում են նույն հին կամ նոր խնդիրների, նրանք նորից հայտնվում են թակարդի մեջ և անցնում հին կյանքին:

Ստացվում է, որ նրանք չեն կարողացել զարգացնել խնդիրներ լուծելու արդյունավետ հմտություն, դրա համար էլ նորից են ընկնում լուծման հին ձևի մեջ: Արդյունքում հայտնվում են մի վիճակում, որ սկսում են դարձյալ հին ձևով լուծել իրենց խնդիրները: Շատ չանցած՝ նրանք իրենց ցավերը փարատելու համար դիմում են նույն հին մեթոդներին. թմրանյութերը վերացնում են ցավը և հանգստություն են բերում: Սակայն դա կեղծ լուծում է և ժամանակավոր հանգստություն, քանի որ թմրանյութերը հետո ավելի շատ խնդիրներ են առաջացնում:

Արդյո՞ք սա նշանակում է, որ նրանք վատնել են իրենց ժամանակը վերականգնման ծրագրով անցնելիս: Կարիք կա՞, որ ողջ ծրագիրը նորից անցնեն: Գուցե՞ ոչ: Նրանք ընդամենը կարիք ունեն օգնություն ստանալու՝ թե ինչպես վարվեն այն խնդիրների հետ, որոնք դեռևս պատճառ են հանդիսանում իրենց կրկնակի անկման համար: Գուցե նրանց կյանքում կան կոնկրետ ասպարեզներ, որտեղ նրանք կարիք ունեն աճելու, որպեսզի դառնան այն հաջողակ անձնավորությունը, որ Աստված է ուզում, որ նրանք լինեն: Մինևույն ժամանակ, շատերի համար այս անկումները նշան են այն բանի, որ նրանք երբևէ չեն նվիրել իրենց կյանքը Հիսուսին և թույլ չեն տվել Նրան՝ դառնալ իրենց կյանքի Առաջնորդը: Քանի դեռ նրանք չեն հանձնվել Հիսուսին, շատ հավանական է, որ շարունակեն իջնել նորանոր կրկնակի անկումների ճանապարհով:

3. Այլ կախվածություններ և կյանքը ղեկավարող խնդիրներ:

Որոշ մարդիկ իրական առաջընթաց են ունեցել իրենց կյանքի կոնկրետ կախվածությունների լուծման հարցում: Բայց և այնպես, նրանք անտեսել են իրենց կյանքի մյուս լուրջ խնդիրները: Եթե այդ մյուս խնդիրներին համապատասխան ուշադրություն չդարձվի, դրանք վաղ թե ուշ կազդեն տվյալ անձնավորության վրա, որը, չնայած, ավարտել է վերականգնման ծրագիրը: Այս խնդիրները կարող են

դուռ հանդիսանալ՝ այդ մարդուն նորից հետ տանելու համար այն կապանքի մեջ, որտեղ նա հեշտությամբ կսկսի թմրանյութ օգտագործել:

Ուրեմն, ի՞նչ ապագա ունեն նրանք, ովքեր ընկել են կախվածության թակարդը: Հույս կա՞, որ նրանք երբևէ իրոք ազատ կլինեն: Աստծո խոստումները հստակ են: Նա միշտ ազատության ճանապարհ կպատրաստի, երբ մենք փորձության մեջ լինենք: Նրա զորությունն ավելին է, քան պետք է մեր կյանքի ցանկացած մարտահրավեր հաղթահարելու համար:

Ամենախոր պատճառը, թե ինչո՞ւ են մարդիկ նորից ընկնում, այն է, որ նրանք Հիսուսի հետ ճիշտ փոխհարաբերության մեջ չեն ապրում: Մեզնից ոչ ոք կատարյալ չէ: Սակայն եթե դու անկեղծ ես քո ուշադրությունը Հիսուսի վրա կենտրոնացնելու հարցում, Նա կօգնի քեզ:

Կրկնակի անկումը կարելի է կանխել: Վերականգնումը կարող է լինել իրական և մնայուն: Ավելի մանրամասն դիտարկենք կրկնակի անկումն ու վերականգնումը:

Գ. Հասկանալ կրկնակի անկումը:

«Չեմ հասկանում, թե ինչ պատահեց», - ասում է Երվանդը, - «ես գնացել էի ընկերոջս տեսնելու և մինչև նրա մոտից կհեռանայի, մենք իրար հետ թմրանյութ օգտագործեցինք»: Երվանդին լսելիս այնպիսի տպավորություն է ստեղծվում, որ խորհրդավոր բան է տեղի ունեցել, որը նա չի կարողանում հասկանալ: Երբ ինչ-որ մեկը Երվանդի նման այսպիսի բացատրություն է տալիս, կարող ես վստահ լինել, որ նա չի հասկանում, թե ինչ է կրկնակի անկումը կամ վերականգնումը:

1. Ո՞րն է կախվածության ուղին:

Կախվածության ուղին լի է պատրանքներով (իլյուզիա): Նա, ով այդ ուղու վրա է, ապրում է սխալ կարծիքներով: Ունի կախվածություն, սակայն իր խնդիրները չի լուծում Աստծո ուզած ձևով:

Կախվածությամբ տառապողները միայն որոշում են հետևել իրենց հաճույք և բավարարվածություն պարզնելու միջոցների: Սակայն դա սխալ ուղի է և չի տանում իսկական ուրախության: Դա ճղճիմ սովորություն է:

Ջեֆրի Վան Վոնդերանն այսպես է նկարագրել կախվածությունը. «Քիմիական կախվածությունը մի վիճակ է, որն առաջանում է կյանքի կարիքները բավարարելու նպատակով քիմիական նյութի շարունակական օգտագործումից»: (Good News for the Chemically Dependent, Jeffrey VanVonderan, Thomas Nelson Publishers, page 19):

Եթե դու ընդգծված բառերը փոխարինես մեկ այլ բառով, կստանաս նույն արդյունքը՝ խաղամոլություն, ծխախոտ, կիրք, իշխանություն, ուտելիք, սեռական կյանք, աշխատանք, հարաբերություններ և այլն:

Ինչքան շատ են մարդիկ իրենց կարիքները բավարարելու համար տարվում վերը նշված սովորություններով, այնքան ավելի շատ են կախվածությունն ձեռք բերում: Դրանցից ոչ մեկն իրականում չի կարող բավարարել կյանքի կարիքները: Միայն Հիսուսը կարող է դա անել:

Այսպիսով, միակ ձևը, որով այդ ձևակերպումը կարող է քեզ համար աշխատել, սա է. Աստուծոց կախվածությունը մի վիճակ է, որն առաջանում է կյանքի կարիքները բավարարելու համար շարունակաբար Աստուծուն դիմելուց:

Աստված միայն կարող է այն քեզ համար աշխատեցնել: Նա քեզ ստեղծել է Իր հանդեպ կարիքով: Նա է միայն կատարելապես համապատասխանում քո կյանքի բոլոր կարիքների բավարարման համար: Երբ դու փորձում ես այդ կարիքը բավարարել մեկ այլ բանով, դա պարզապես ավելի շատ խնդիրներ է ստեղծում և երբեք չի բերում մնայուն բավարարվածություն: Իսկ Հիսուսը շարունակում է իրական բավարարվածություն բերել քո կյանքում:

2. Ի՞նչ է վերականգնումը:

Այս դասընթացի երրորդ գլուխը մանրամասնորեն ներկայացնում է վերականգնման թեման: Վերականգնումն ավելին է, քան ընդամենը դադարելը թմրանյութ օգտագործելը: Վերականգնում նշանակում է՝ ապրել այն կյանքով, որ Հիսուսն է պատրաստել քեզ համար: Հիսուսն ուզում է ամբողջությամբ փոխել մեր կյանքը՝ հոգևոր մահը փոխարինելով հոգևոր կյանքով: Սակայն Հիսուսն ուզում է, որ մենք փոխենք մեր ապրելակերպը և հետևենք Իրեն: Վերականգնումը հին վերաբերմունքն ու վարվեցողությունը մեր վրայից հանելն է: Այն նաև ներառում է նոր վերաբերմունքն ու վարվեցողությունը «հագնելը», որը ճշմարիտ քրիստոնյայի կյանքի նշան է:

Վերականգնումը պահ չէ, այլ՝ ընթացք: Մատթեոս 16:24-ում Հիսուսն ասում է, եթե ուզում ես Իմ հետևորդը լինել, արի՛, հետևի՛ր Ինձ: Դա միանգամայն դրամատիկ զգացողություն չէ, դա քո ամբողջ մնացած կյանքում Նրան հետևելու կոչ է:

Այն մարդիկ, ովքեր կախվածությունից ազատագրվել են Աստծո գործությամբ, պետք է տեղյակ լինեն, որ իրենք դեռևս խոցելի են փորձությունների համար: Նրանք պետք է ջանքեր գործադրեն՝ Աստուծուն առաջինը պահելու իրենց կյանքի բոլոր ասպարեզներում:

3. Ի՞նչ է կրկնակի անկումը:

Ինչպես մենք նախապես ասել էինք՝ մարդը չի կարող կրկնակի անկում ունենալ առանց նախապես իրական վերականգնում ունենալու:

Ահա կրկնակի անկման սահմանումը, որ տվել են ավոհոլի կախվածությունից բուժվելու ասպարեզում աշխատող երկու մարդիկ: Այս սահմանումը ճիշտ է ցանկացած կախվածության համար:

«Կրկնակի անկումը չի սկսվում առաջին բաժակը խմելով: Կրկնակի անկումը սկսվում է, երբ մարդը սկսում է հերքել իր խնդրի գոյությունը, մեկուսանալ, ուժգին սթրես տանել և սխալ դատողություններ անել»:

Աղբյուրը *Counseling for Relapse Prevention by Terence T. Gorski & Merlene Miller (Herald House—Independence Press)*.

Կրկնակի անկումն անսպասելի սայթաքում չէ, այն ընթացք է, որոշումների մի շղթա, որը տանում է վերջնական քայլին. վերադառնալ՝ օգտագործելու համար այն նյութը, որից կախվածություն ունի:

Կրկնակի անկման առաջին քայլերը հաճախ աննկատ են մնում վերականգնվող թմրամոլի կողմից: Եթե նրանք չսովորեն հասկանալ կրկնակի անկման այս առաջին քայլերը, ամենայն հավանականությամբ դարձյալ կվերադառնան իրենց կախվածությանը:

Սակայն քրիստոնյայի համար կրկնակի անկման մեկ այլ տարածք կա: Մարդը կարող է թմրանյութ չօգտագործել, սակայն հրաժարվել Հիսուսին ծառայելուց: Նրա կրկնակի անկումը ֆիզիկապես թմրանյութ օգտագործելուն վերադառնալը չէ, այլ՝ հոգևոր անկումն է:

Տխուր փաստն այն է, որ որոշ մարդիկ կախվածությունից ազատվել են Աստծո օգնությամբ, իսկ հետո որոշել են ապրել իրենց սեփական կյանքով: Նրանք մեջքով են շրջվել դեպի Աստված: Այսպիսով, նրանք ազատ են թմրանյութից, նորմալ ապրում են հասարակության մեջ, սակայն, ցավոք սրտի, գնում են դժոխք: Սա մնայուն կամ լավ լուծում չէ: Հիսուսն այս մարդկանց համար խիստ սթափեցնող խոսքեր ունի:

Մատթեոս 16:26.

«Քանի որ ի՞նչ օգուտ մարդուն, եթե ամբողջ աշխարհը շահի, բայց իր անձը կորցնի: Կամ ի՞նչ փրկագին պետք է մարդ տա իր հոգու համար»:

Կրկնակի անկման առաջին քայլերից մեկը սեփական խնդիրը հերքելու սովորությունն է, որը նրանց հին ապրելակերպի մասն էր կազմում: Այս հերքումը դժվարացնում է կամ թույլ չի տալիս մարդկանց՝ տեսնել հաջորդ քայլերը, որ նրանք անում են դեպի կրկնակի անկում:

Մեկը կարող է հարցնել. «Ի՞նչ պետք է արած լինի մարդը, որ կրկին ընկնի»: Գործնականում՝ ոչինչ: Եթե մարդը չշարունակի ամեն օր քայլեր անել Հիսուսի պես ապրելու համար, ապա հավանականությունը մեծ է, որ նա նորից կընկնի:

Դ. Ի՞նչ անել, երբ կրկնակի անկում է տեղի ունենում:

Եթե դու հայտնվել ես կրկնակի անկման մեջ, մի քանի քայլեր կան, որ պետք է անմիջապես անես:

1. Անմիջապես կա՛նգ առ:

Ինչքան երկար շարունակես օգտագործել, այնքան շատ վնաս կտա այն քո կյանքին: Կրկնակի անկումը նման է կրակին քո տան մեջ: Ինչքան շուտ կրակը հանգցնես, այնքան շուտ կդադարեցնես վնասը, որ հասնում է քեզ:

Կրկնակի անկումը միշտ վնաս է հասցնում: Դրա հետ կապված խաբկանք կա, որ «մի անգամը» վնաս չի տա:

Մի երիտասարդ պատմում էր, թե ինչքան էր պայքարում կրկնակի անկման գայթակղության դեմ, սակայն, վերջիվերջո, տեղի տվեց: Երբ նա անկում ունեցավ, ինքն իրեն ասաց. «Դե՛հ, ես կարող եմ մեկ-երկու շաբաթ սա անել, իսկ հետո դուրս կգամ այս վիճակից: Որից հետո կապաշխարեմ և կվերադառնամ Աստծո ճանապարհին»:

Սա կրկնակի անկման հետ գործ ունենալու շատ վտանգավոր մոտեցում է: Ինչքան շուտ դադարեցնես օգտագործումը, այնքան շուտ ի վիճակի կլինես վերադառնալ դեպի վերականգնման ճանապարհ: Երկու շաբաթ սպասել վերականգնում սկսելու համար՝ նման է այն բանին, որ երկու շաբաթ թույլ տաս՝ քո տունը այրվի, հետո նոր զանգես հրշեջ ծառայություն:

Հոմեացիներին 6:16.

«Դուք չգիտե՞ք, թե ում որ ձեր անձերը որպես ծառա հնազանդվելու ներկայացնեք, դառնում եք նրա ծառան, ում հնազանդվում եք. լինի դա՝ մեղքին, որ տանում է մահվան, թե հնազանդությանը, որ տանում է արդարության»:

Քանի դեռ ապրում ես այդ կախվածության վարքագծով, դու դրա ծառան ես: Բայց եթե որոշես դառնալ «հնազանդության ծառա»՝ Հիսուսի աշակերտ, դա քեզ կտանի արդարության:

2. Օգնությո՛ւն ստացիր:

Կրկնակի անկումը նշան է, որ քո կյանքում լուրջ խնդիր կա: Կրկնակի անկման ախտանիշներից (սիմպտոմ) մեկը իրավիճակի լրջությունը նվազեցնելն է: Հնարավոր է՝ դու կարիք ունես վերականգնման որևէ ծրագիր անցնելու, որպեսզի դուրս գաս կախվածությունից:

Երբ դադարեցնես կախվածության վարքագիծը, կկարողանաս ուշադիր գննել, թե որոնք են կրկնակի անկման նախանշանները: Շատ անգամ կրկնակի անկում

ապրած մարդը դժվարանում է ճիշտ գնահատել դրա նախնական նշանները: Դրա համար կան օգնող խմբեր և խորհրդատուներ, որոնք կարող են օգնել այս հարցում:

Կրկնակի անկման յուրաքանչյուր ախտանիշ ապագայում պետք է դառնա կարմիր լույս քո կյանքում: Երբ դու տեսնում ես այդ ախտանիշը, պետք է ինքդ քեզ հուշես, թե ինչ է դա: Դա նշան է, որ դու նորից կրկնակի անկման ճանապարհին ես:

Երբ զանազանում ես այդ ախտանիշները, պետք է առանձնացնես վերականգնման հատուկ ռազմավարություն քո կյանքի տվյալ ասպարեզում օգտագործելու համար: Եթե գիտես, որ երևույթը հերքելու հետ կապված խնդիր ունես, ուրեմն կազմի՛ր ամենօրյա ռազմավարություն՝ կենտրոնանալու այն բանի վրա, որ բաց լինես Աստծո ճշմարտության համար: Խնդրի՛ր հաշվետվության քո անձնավորությանը, որ քեզ ցանկացած ժամանակ զգուշացնի, երբ տեսնի, որ դու սահում ես մերժման վիճակի մեջ:

3. Վերանայի՛ր վերականգնման քո ռազմավարությունը:

Կրկնակի անկումն իրական ստուգում է այն բանի, որ դու օգնության կարիք ունես: Բավական չէ ինքդ քեզ թափահարելն ու ասելը. «Ես այլևս երբեք չեմ անի դա: Հավատա՛ ինձ»: Այս բառերը շատ քիչ արժեք ունեն ապագա կրկնվող անկումից քեզ պաշտպանելու համար:

Դու պետք է մանրամասնորեն անդրադառնաս այն խնդիրներին, որոնք քեզ մղում են ձախողման. որո՞նք են դրդումները, որ ազդում են քեզ վրա: Երբ դու գտնում ես դրանք, կարող ես ավելի կոնկրետ վերականգնման ծրագիր զարգացնել՝ աստվածաշնչյան հատուկ սկզբունքներ կիրառելով քո կյանքի այդ ասպարեզներից յուրաքանչյուրի համար:

Նրանցից, ովքեր Թին Չելենջն ավարտելուց հետո նորից են ընկնում, երկար ժամանակ չի պահանջվում, որպեսզի գտնեն, թե որ ամենահիմնական բաներն են անտեսել. Աստվածաշնչի ամենօրյա ընթերցանություն և աղոթք, եկեղեցի հաճախել, վերականգնման օժանդակող խմբի մեջ ներգրավվել, հաշվետվության անձնավորություն ունենալ, ում հետ կարող են պարբերաբար հանդիպել, և այլն:

4. Մկսի՛ր վերականգնման դժվարին աշխատանքը:

Վերականգնումը դժվարին աշխատանք է, և Աստված պատրաստ է օգնել: Սակայն Նա չի թափահարի կախարդական փայտիկը քեզ վրա և քո բոլոր խնդիրները մի ակնթարթում վերացնի: Մենք, ի՛նչ-խոսք, ուզում ենք արագ արդյունքներ, սակայն պետք է փնտրենք իրական լուծումներ, որոնք կտանեն իրական աճի:

Գաղատացիներին 5:24-25.

«²⁴Եվ նրանք, ովքեր Քրիստոսին են, մարմնավորը խաչը հանեցին կրքերով ու ցանկություններով մեկտեղ: ²⁵Եթե Հոգով ենք ապրում, եկե՛ք նույնպես և Հոգով քայլենք»:

Դու պետք է որոշում կայացնես. եթե Հիսուսն է քո կյանքի Տերը, ուրեմն պետք է անես այն, ինչ այս համարն է ասում. խաչես՝ մահվան մատնես քո մեղսալից բնույթը՝ ցանկություններով և կրքերով մեկտեղ:

Պողոսը սա նկարագրում է որպես պայքար, ամենօրյա պայքար: Հնարավոր է՝ դու կարիք ունենաս ամեն օր քո հին բնույթը խաչին գամելու: Քանի որ այն ամեն օր կարող է ներքև սողալ խաչից: Դու պետք է աչքերդ Հիսուսին հառես և ասես. «Հիսո՛ւս, ես ուզում եմ, որ Դու և միայն Դու լինես իմ կյանքի Առաջնորդը»: Սա է հաջողության, ազատության և իրական աճի ուղին: Դու պետք է Սուրբ Հոգու հետ հավասար քայլես: Սա է իրական հեղաշրջման ուղին:

5. Չնավորել հաշվետվության փոխհարաբերություն:

Դուք կարիք ունես մարդկանց, ովքեր անձնական կյանքում հաստատուն են: Դու այն մեկի կարիքն ունես, ում հաշվետու կլինես, և ով քեզ կոնկրետ հարցեր կտա: Նա պետք է այնպիսին լինի, ում դու կարող ես վստահել: Գաղտնիքները ապագայում կկործանեն քեզ այնպես, ինչպես դրանք կործանել են քեզ անցյալում: Եթե դու չես կարողանում այդ անձնավորության հետ անկեղծ լինել, ուրեմն արդեն կրկնակի անկման ճանապարհին ես:

6. Շարունակ աճի՛ր:

Կարևոր չէ, թե քանի անգամ ես դու ընկել, նորի՛ց վեր կաց: Շարունակ ե՛կ Աստծո մոտ և Նրանից օգնությո՛ւն խնդրիր: Աճը հասունության և կատարելության ճանապարհն է: Աստված կկիրառի քո ձախողումներով քեզ սովորեցնելու դասեր, որոնց կարիքը դու ունես աճելու համար: Դու պատրա՛ստ ես Նրան թույլ տալ՝ սովորեցնել Իր դասերը:

Այս աճելու պատերազմն արժե՛ պատերազմել: Հիսուսը գնաց խաչվելու՝ արհամարհելով ամոթը, քանի որ աչքերը հառել էր այն մրցանակին, որ Աստված ուներ Նրա համար: Դու էլ կարող ես նույնը անել. հառի՛ր աչքերդ Հիսուսին և թույլ մի՛ տուր, որ որևէ բան քեզ խանգարի վայելել այն ամենը, ինչ Աստված ունի քեզ համար:

Եզրակացություն

Այսպիսով, ինչպիսի՞ն է այսօր քո վերաբերմունքը ձախողման հանդեպ: Դու պատրա՞ստ ես առերեսվել քո ձախողումների հետ և սովորել դասեր, որոնք Աստված ուզում է քեզ սովորեցնել: Այս դասընթացին մենք դիտարկեցինք տարբեր տեսակի ձախողումներ և այն, թե ինչպես կարող ենք արձագանքել դրանց: Որոշ ձախողումներ մեղք են և լուրջ հետևանքներ են բերում: Մենք միշտ Աստծո օգնության կարիքն ունենք:

Մի՛ տարվիր երբեք չսխալվելու ցանկությամբ: Մի փոթորկոտ գիշեր Գալիլիայի ծովում աշակերտները վախեցան՝ տեսնելով Հիսուսին ջրերի վրայով քայլելիս: Պետրոսն արձագանքեց՝ թույլտվություն խնդրելով Հիսուսից՝ գնալ Նրա մոտ: Հիսուսը թույլ տվեց, և Պետրոսը, քայլելով ջրերի վրայով, վայելեց հրաշքի հաճույքը: Սակայն երբ մոտեցավ Հիսուսին, նրա ուշադրությունը շեղվեց դեպի փոթորկոտ ալիքները, և նա սկսեց սուզվել: Նա Հիսուսին աղաղակեց օգնության համար:

Դու կարող ես հեշտությամբ մեղադրել Պետրոսին իր ձախողման համար: Սակայն Պետրոսը և տասնմեկ աշակերտները տարբեր տեսակի ձախողումներ են այստեղ ներկայացնում: Պետրոսը չկարողացավ քայլել ջրերի վրայով: Նա ձախողվեց, երբ փորձում էր ինչ-որ բան անել: Մյուս տասնմեկ աշակերտների ձախողումն այն էր, որ անգամ չփորձեցին էլ: Նրանք ընդհանրապես դուրս չեկան նավակից:

Որոշ մարդիկ այնքան են համակվում ձախողվելու վախով, որ անգամ չեն էլ ուզում փորձել: Ավելի լավ է փորձել և ձախողվել, քան երբևէ չփորձել: Ավելի լավ է համակված լինել Հիսուսին հետևելու ցանկությամբ՝ շատ անգամ ընկնելով հանդերձ, քան երբևէ չփորձել: Աստված հույսով լի խոստում ունի նրանց համար, ովքեր ձախողվում են:

Առակաց 24:16.

«Քանի որ արդարը, եթե յոթ անգամ էլ ընկնի, կանգնելու է, մինչդեռ չարերը չարիքի մեջ են ընկնելու»:

Շարունակ ոտքի՛ կանգնիր: Պահի՛ր աչքերդ Հիսուսի վրա: Սովորի՛ր այն դասերը, որ Նա է ուզում, որ դու սովորես: Թույլ մի՛ տուր, որ ձախողվելու վախը քեզ հետ պահի այն ամենից, ինչ Աստված ունի քեզ համար: