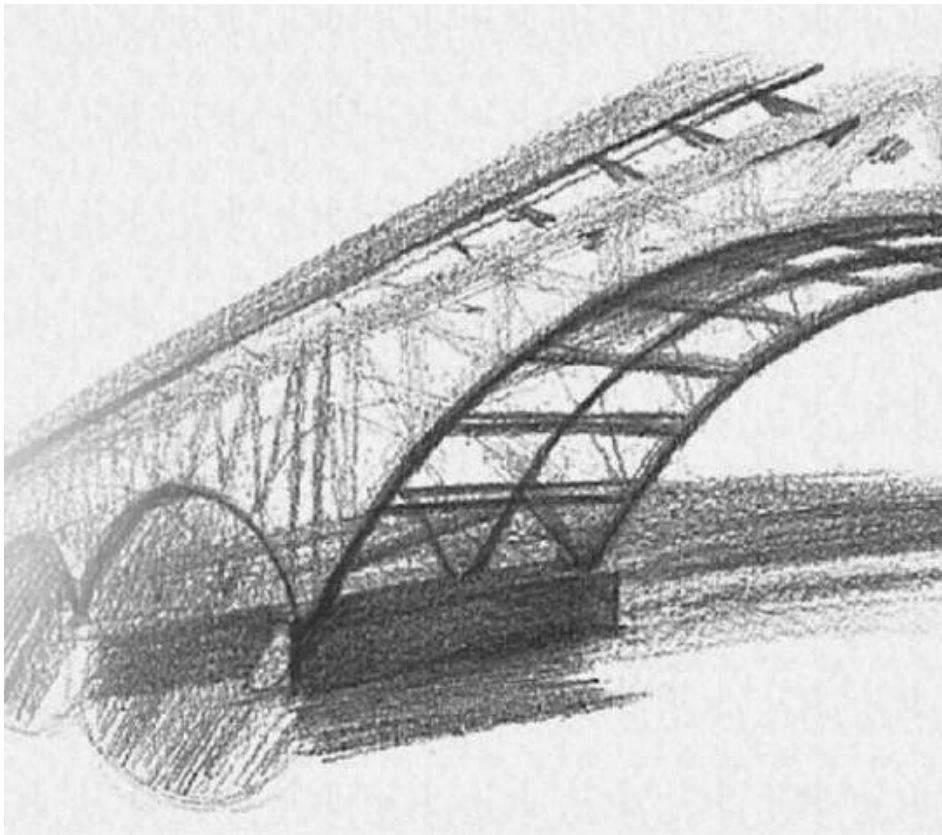


Խմբավարի ուղեցույց

Քրիս և Ռահնելլա Ադսիթ

ԱՄՈՔՄԱՆ ԿԱՄՈՒՐՋՆԵՐ —ՀԱՅԱՍՏԱՆ—

Ինքնաառաջնորդող ուսումնական ծրագիր գինվորների համար,
ովքեր ճանապարհորդում են պատերազմի հետ կապված
հոգետրավմանների հորձանուտներով դեպի ուժ և կայունություն



REBOOT RECOVERY
🏠🔥❄️ OVERCOMING TRAUMA **TOGETHER**

www.rebootrecovery.com

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

ԱՄՈՔՄԱՆ ԿԱՄՈՒՐՋՆԵՐ

– ՀԱՅԱՍՏԱՆ – Խմբավարի ուղեցույց

Ինքնաառաջնորդվող ուսումնական ծրագիր գինվորների համար, ովքեր ճանապարհորդում են պատերազմի հետ կապված հոգետրավմանների հորձանուտներով դեպի ուժ և կայունություն

Բովանդակություն

	Խմբավարի ուղեցույց	Ձեռնարկ
Ընդհանուր սկզբունքներ առաջնորդների համար.....	6	
Նախաբան. Պատերազմական հոգետրավմայի պատճառած ավերածությունը և հույսը	13.....	6
Ներածություն: Ճանապարհի կա.....	15.....	8
Մասնակցության կանոնները.....	17.....	10
Կամուրջ 1. ՀԱՍԿԱՆԱԼ. . . ինչ է պատահել.....	19.....	11
• Անցնել շփոթության, ցավի և կասկածի գետը		
Կամուրջ 2. ՄԻԱՆԱԼ. . . Ամոքողի հետ.....	37.....	23
• Անցնել ձեզ Արարչից բաժանող գետը		
Կամուրջ 3. ԼՑՎԵԼ. . . Սուրբ Հոգով.....	5.....	311
• Անցնել անզորության գետը		
Կամուրջ 4. ՆԵՐԵԼ. . . ստանալ և տալ.....	65.....	41
• Անցնել զայրույթի և վրեժի գետը		
Կամուրջ 5. ԿԱՌՈՒՑԵԼ. . . ամոքման տուն.....	85.....	53
• Անցնել հոգևոր աղքատության գետը		
Կամուրջ 6: ՍԳԱԼ . . . ձեր կորուստը.....	103.....	65
• Անցնել մռայլ տխրության գետը		
Կամուրջ 7: ՊԱՇՏՊԱՆԵԼ . . . ձեզ հոգևոր կերպով.....	119.....	75
• Անցնել հոգևոր խոցելիության գետը		
Կամուրջ 8: ՏԵՍՆԵԼ . . . ով եք դուք իրականում.....	133.....	85
• Անցնել ինքնաատելության գետը		

ՄԻ ՓՈՔՐ REBOOT RECOVERY-Ի ՄԱՍԻՆ...

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

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

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

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

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

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

Թարգմանություններ, որոնք օգտագործվում են Ամոքման Կամուրջներ գրքում.

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

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

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

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

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

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

KJV: The King James Version. Public Domain.

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

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

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

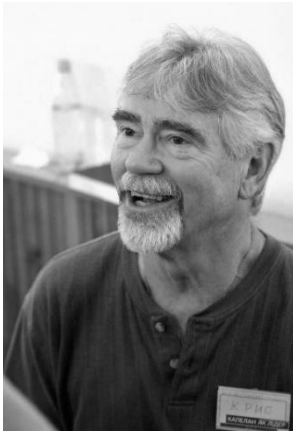
NLT: The New Living Translation © 1996, 2004, 2015 Tyndale House Foundation. All rights reserved. Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Used by permission.

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

Հայերեն լեզվով սուրբգրային մեջբերումները վերցված են Աստվածաշունչ (Արարատ) թարգմանությունից:

Ամոքման Կամուրջներ ձեռնարկը ստեղծվել և տարածվել է REBOOT Recovery-ի կողմից:

Ամոքման Կամուրջներ



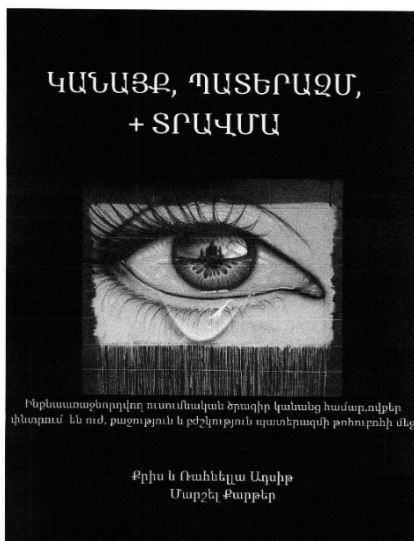
Քրիս Աղսիթ

REBOOT Վերականգնողական ազգային ռեսուրսների համակարգող, ազգային և միջազգային խոսնակ, հոգետրավմաների վերաբերյալ բազմաթիվ գրքերի, ձեռնարկների և ուսումնական ծրագրերի հեղինակ/համահեղինակ. *Մարտական Հոգետրավմայի Ամոքման Ձեռնարկ*, *Երբ Պատերազմը Գալիս է Տուն*, *Առաջին Արձագանքող Ամոքման Ձեռնարկ*, REBOOT-ը *Առաջին Արձագանքող* ուսումնական ծրագիր, *Ամոքման Կամուրջներ Ուկրաինա*, *Ամոքման Կամուրջներ Աֆրիկա* և այլն: Քրիսը ամբողջ դրույքով քրիստոնեական գործունեություն է ծավալում սկսած 1974թ.-ից: 2008թ.-ից սկսած նա և Ռահնելլան վերապատրաստել են հարյուրավոր հոգևորականների, հովիվների, զինծառայողների և խորհրդատուների հոգետրավմայի ամոքման REBOOT մոտեցմամբ: Այս գիրքը գրելու ժամանակ ամուսնացած է եղել Ռահնելլայի հետ 44 տարի, ապրում է Յուգինում, Օրեգոն:



Ռահնելլա Աղսիթ

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



Ուղեկցող գիրք կանանց համար

Հայաստանի կանայք նույնպես մեծ հոգետրավմա են ապրել ընթացիկ պատերազմի պատճառով: Այն տարբերվում է այն հույզերից, ինչը որ զգացել են զինվորներն ու աջակցող անձնակազմը պատերազմական գոտիներում, բայց դա ևս կարող է նույնքան կործանարար լինել: Երբ նրանք հրաժեշտ են տալիս իրենց ամուսիններին, ովքեր մեկնել են ճակատ՝ կռվելու, նրանք պետք է փորձեն միասնական պահել իրենց ընտանիքները, երբ իրենք փախչում են ապահով վայր, գուցե նույնիսկ օտար երկիր, և թերևս իրենց էլ պատի վտանգի, հարձակման ենթարկվելու և մահվան զգացումը: Համագործակցելով Մարշել Քարթերի հետ, ով 25 տարի ամուսնացած է եղել ԱՄՆ-ի ռազմածովային ուժերի ծառայողի հետ, Աղսիթը հայ կանանց համար ստեղծել է գոյատևման ձեռնարկ, որը կօգնի նրանց հասկանալ բազմաթիվ հարցեր, ինչպիսիք են՝ ճշմարիտ և կեղծ մեղքի զգացումը, վախի հավատքով դիմակայելը, բաժանման զոհաբերությունը, ինչպես է հոգետրավման ազդել ձեզ վրա, ձեր կորուստները սգալը, պատերազմի ժամանակ ծնող լինելը, ամոքիչ միջավայր ստեղծելը, ձեր հոգետրավմայի ենթարկված ինքնության վերականգնումը և այլն:

Ընդհանուր սկզբունքներ առաջնորդների համար

[Անպայման կարդացեք այս բաժինը մինչև ձեր առաջին հանդիպումը]

Ընդհանուր փիլիսոփայություն այս ձեռնարկների վերաբերյալ

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

Ո՞վ է դասավանդում

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

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

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

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

Ամեն անգամ, երբ ուսումնական ծրագիրը ձեզ հասցնում է մի տեղ, որտեղ դուք կարող եք մոտիվացնել մասնակիցներին կարդալ և քննարկել Սուրբ Գիրքը, համոզվեք, որ դա անում եք: Դա օգտակար է վարդապետության, հանդիմանության, ուղղումներ անելու և արդարության մեջ խրատելու համար: (Բ Տիմոթեոս 3:16):

Իմ աշխատանքն Աստծու աշխատանքի համեմատ

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

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

Կարևոր նշում քննարկման ժամանակի վերաբերյալ

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

Երբ նկատում եք, որ խմբի անդամները սկսում են ներգրավվել քննարկման մեջ, և նրանց միջև տեղի է ունենում խոսքի թեժ փոխանակում, և դուք գտնում եք, որ քննարկումը վարելու համար շատ բան ասելու կարիք չկա, ուրեմն գործերը հիանալի են ընթանում:

Կիսվեք ձեր կյանքով

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

Լավ լսող լինել

Քանի որ մենք ձեզ խրախուսում ենք շատ չխոսել և փորձում ենք դրդել խմբի անդամներին ավելի շատ խոսելու, օգտակար կլինեն, եթե դուք հմուտ լինեք լսելու մեջ: Եթե դուք լավ լսող եք, դա ցույց է տալիս, որ դուք գնահատում եք խմբի կարծիքն ու ներդրումը, և նրանք կպատասխանեն՝ դառնալով լավ խոսողներ:

- Եղեք **ԱԿՏԻՎ** լսող: Ձեր նպատակը դարձրեք հասկանալ, թե ինչ են նրանք ասում: Եթե նրանք հասկանալի չեն, ապա ձեր իսկ բառերով վերափոխեք այն, ինչ ձեր կարծիքով նրանք ասում են:

- Եղե՛ք **խրախուսող** լսող: Հաստատեք նրանց մեկնաբանությունները: «Գերազանց պատկերացում»: «Կարծում եմ, որ դա իսկապես խորը միտք էր»: «Հիանալի պատասխան»: «Շնորհակալ եմ դա կիսվելու համար: Ես ուզում եմ դա գրել»:

- Եղեք **ամբողջ մարմնով** լսող: Հավատաք, թե ոչ, ձեր հաղորդակցության մեծ մասը ոչ բանավոր է: Այսպիսով, հետևեք ձեր մարմնի լեզվին:

- **Բացասական է.** ձեռքերը կամ ոտքերը խաչակնքելը, աթոռին հենվելը, ինչ-որ այլ բան կարդալը (նույնիսկ ձեռնարկը), մինչ նրանք խոսում են, ժամացույցը կամ հեռախոսը ստուգելը:

- **Դրական է.** առաջ թեքվելը, հարմար պահերին գլխով շարժումներ անելը, իրենց արած մեկնաբանությունները գրառելը:

ԱՌԱՋՆՈՐԴԵՔ խումբը – պարզապես մի կարդացեք ձեռնարկը

- Չնայած այս ձեռնարկում մենք ձևակերպել ենք մի քանի հիմնական քննարկման հարցեր, մի ծուլացեք և պարզապես կարդացեք դրանք խմբին: Դասից առաջ ժամանակ հատկացրեք, որպեսզի այնքան ծանոթ լինեք գլխին և յուրաքանչյուր հարցին, որ ձեզ հարկավոր է միայն հայացք նետել հարցին և այն տալ ձեր իսկ բառերով: ԼԱՎ է, եթե ձեր խմբի անդամները կարծում են, որ դուք ինքներդ եք մտածել հարցերը: Մենք (հեղինակներս) դեմ չենք: Ձեր խմբի մարդիկ պետք է ձեզ տեսնեն որպես իրենց առաջնորդ, ոչ թե որպես պարզ հարց ընթերցող: Նրանք ցանկանում են իմանալ, որ.

- (ա) դուք ծանոթ եք բովանդակությանը
 - (բ) դուք նրանց տանում եք մի տեղում, որտեղ նախկինում եղել եք:

- Եթե դուք աշխատում եք թարգմանչի միջոցով, կարող եք կարծել, որ ժամանակ կլինայի, եթե թարգմանիչը պարզապես կարդա հարցերը, ինչպես դրանք նշում եք ձեր ձեռնարկում: Բայց դա ստիպում է ձեր խմբի անդամներին զարմանալ, թե արդյոք որքանո՞վ եք ներգրավված նյութի մեջ: Շարունակեք և կիսվեք հարցերով ձեր իսկ խոսքերով, իսկ թարգմանիչը թող թարգմանի դրանք: Հակառակ դեպքում, «զգացողությունը» այն է, որ թարգմանիչն է առաջնորդում խումբը:

Ժամանակը

- Որքա՞ն պետք է տևի յուրաքանչյուր խմբի դասը: Մեկ ժամը բավականին բնորոշ է: Եթե դուք ունեք մի խումբ, որը հատկապես միասնական է և խոսող, կարող եք վարել մեկուկես ժամ կամ նույնիսկ երկու ժամ: Բայց դա կախված է ձեզանից և ձեր խմբից:

Այնուամենայնիվ, հիշեք հին «հումորային» խորհուրդը. «Թողեք նրանց սոված՝ ավելին կցանկանան»: Որպես այլընտրանք, դուք կարող եք որոշել մեկ ժամ, բայց խմբին տեղեկացրեք, որ հանդիպումից հետո կմնաք՝ բոլոր ցանկացողների հետ ավելի շատ զրուցելու: Սա երբեմն ավելացնում է եւ 30 րոպեից մեկ ժամ ձեր միասնական ժամանակին:

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

Անճշտությունների վերացում

- **Քննարկման հարց տալուց հետո լռեք:**
 - Եթե լավ հարց եր, հանգստացեք: Մարդկանց մտածելու համար ժամանակ է պետք:
 - Պահուստային հարց տվեք, պարզաբանեք այն, այլ կերպ հարցրեք:
 - Լռությունը մի լցրեք քարոզով: Եթե այդպես վարվեք, ամեն անգամ, երբ քննարկման հարց եք տալիս, խմբի անդամները պարզապես լուռ կնստեն այնտեղ՝ իմանալով, որ մի քանի վայրկյանից ԴՈՒՔ կսկսեք մեկ այլ քարոզ: Այսպիսով, փոխարենը ՍՊԱՍԵՔ: Ստիպեք նրանց մտածել՝ ասելով. «Դե, եթե մեզանից մեկը չբարձրաձայնի, մենք կարող ենք ամբողջ գիշեր այստեղ լինել»:
 - Դիմեք այն անհատներին, ովքեր կարծես թե ինչ-որ բան ունեն ասելու: «Ի՞նչ ես մտածում այդ մասին, Հովսեփ»:
- **Երբ ինչ-որ մեկը տալիս է «սխալ» կամ տարօրինակ պատասխան:**

Առանց անձին քննադատելու կամ ասելու, որ նա «սխալ է» (սա կարող է փակել այդ անձի հետագա մասնակցությունը, և, հնարավոր է, նաև խմբի մյուս անդամներին), քննարկումը վերադարձրեք ամուր հիմքի վրա՝ ասելով նման բան.

 - Դա շատ հետաքրքիր տեսակետ է...
 - Ես նախկինում չէի մտածել այդ մասին: Ես պետք է ավելի շատ մտածեմ...
 - Ի՞նչ են մտածում ձեզանից ոմանք:
 - Ես կարող եմ տեսնել, թե ինչու մարդը կարող է այդպես մտածել (կամ գալ այդ եզրակացության)
 - [Եվ հետո անցում...]
 - Ահա մի բան, որ ես հաճախ եմ լսել այդ թեմայով... կամ
 - Թույլ տվեք կիսվել մի բանով, որը ես հաճախ եմ լսել այդ թեմայով... կամ
 - Ես կցանկանայի ավելի խորը նայել այդ գաղափարին, բայց այստեղ մենք պետք է վերադառնանք մեր դասին. կարող ենք, իսկ ես այդ մասին կխոսեմ հանդիպումից հետո:
- **Դժվար հարց**
 - Ընդունեք, որ պատասխան չունեք, բայց կուսումնասիրեք այն:

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

Մի քանի գործնական խորհուրդ

- Ամեն օր աղոթեք ձեր խմբի յուրաքանչյուր անդամի համար: Դուք կգարմանաք, թե ինչպես է բարելավվում նրանց արձագանքը ձեր առաջնորդության և ուսուցման նկատմամբ:
- Շուտ եկեք և ողջունեք մարդկանց:
- Հարգե՛ք ձեր խմբի մասնակիցներին՝ սկսելով և ավարտելով ժամանակին:

- Եղեք վերջինը, ով կհեռանա՝ գրուցելու ժամանակ տրամադրելով նրանց, ովքեր կարիք ունեն:
- Տրամադրեք որևէ տեսակի սնունդ, նույնիսկ եթե դրանք միայն թխվածքաբլիթներ և հյութեր են: Բայց որքան շատ ջանք գործադրեք դրա վրա, այնքան ավելի շատ խմբի անդամները կգնահատեն այն: Մի քանի շաբաթ անց խմբի անդամներին հարցրեք, թե արդյոք նրանք կցանկանան կամավոր կերպով սնունդ բերել:
- Հանդիպումների միջև նշանակեք այցեր նրանց համար, ովքեր լրացուցիչ ուշադրության կարիք ունեն:
- Յուրաքանչյուր երկու կամ երեք շաբաթը մեկ հանդիպեք ձեր ղեկավար թիմի հետ՝ վերանայման, խնդիրների լուծման, բարելավման և աղոթքի համար:
- Շաբաթը մեկ անգամ, հանդիպումների միջև, կապ հաստատեք ձեր խմբի յուրաքանչյուր անդամի հետ՝ հեռախոսով, նամակով, էլեկտրոնային փոստով կամ այցելությամբ: Այդ կեսշաբաթյա «կապերը» մեծ տարբերություն են ստեղծում:
- Մտածեք ձեր խմբի հետ առնվազն մեկ միջոցառում անել այն շաբաթների ընթացքում, որ հանդիպում եք: Դա կարող է լինել ժամանցային միջոցառում, ծառայություն, հատուկ ընթրիք, կինոյի երեկո, արշավ և այլն: Եղե՛ք ստեղծագործ:

Ինչպես սկսել ձեր առաջին հանդիպումը

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

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

Նախաբան. Պատերազմական Հոգետրավմայի Պատճառած Ավերածությունը և Հույսը

Ձեռնարկ
Էջ 6

Իմ սիրելի հայ ընկերներ...

Դուք շատ բանի միջով եք անցել՝ դուք, ձեր ընտանիքը, ձեր ընկերները: Կյանքը տակնուվրա է արված ու բզկտված: Ամեն բան վատ է, և դուք կասկածում եք, թե արդյո՞ք դրանք նորից կբարելավվեն: Երբեմն դժվար է հավատալ, որ կլավանա ձեր իրավիճակը կամ առաջնագծի իրադրությունը, եթե դուք ստիպված եք եղել լքել ձեր տունը:

Կոսովոյից և Բոսնիայից մինչև Իրաք և Աֆղանստան, ես անձամբ եմ տեսել պատերազմի պատճառած ավերածությունները: Զինվորականներն ու ոչ զինվորականները կրում են պատերազմի վերքերը: Բոլորս գիտենք, որ իրենց գործի և իրենց ընտանիքների համար պայքարող զինվորները թանկ են վճարում: Այնուամենայնիվ, թվում է, թե խաղաղ բնակչությունը, տեղում մնացած կամ իրենց կյանքը փրկելու համար փախչող ընտանիքները վճարում են հակամարտության ամենաբարձր և հաճախ թաքնված գինը:

Պատերազմի ժամանակ հոգետրավման կարող է ներթափանցել, և ձեր հոգին կարող է վիրավորվել անհամար ձևերով: Նույնիսկ եթե դուք երբեք չեք կրակել, վիրավոր հայրենակցին չեք բուժել կամ դիակ չեք տեսել, պատերազմը փոխել է ձեզ: Պատերազմին պատրաստվելը կարող էր ձեզ կասկածանք, ցինիզմ, գերզգոնություն և անհանգստություն պատճառել: Երբ պատերազմը սկսվեց, դուք գուցե տեղահանվեցիք, հարկադրված եղաք լքել ձեր տունը: Հնարավոր է, որ ստիպված եղաք թողնել ամեն ինչ, հարցնելով ինքներդ ձեզ, թե ի՞նչ կմնա, երբ վերադառնաք, եթե երբեք կարողանաք վերադառնալ:

Որպես առաջնագծի մարտիկ, ձեր ընտանիքի համար անհանգստանալու մտքերը պատճառ են դարձել, որ դուք մի քանի ավել կնճիռներ ունենաք ձեր դեմքին: Որպես առաջին արձագանքող, ով մարում է հրթիռներից և հրետանու կողմից պատճառված հրդեհները կամ փլատակների տակից մարմիններ դուրս հանում, դուք այժմ ունեք սպիտակ մազեր, որը նախկինում չուներ: Որպես քաղաքացի, ով փախչում է իր կյանքը փրկելու համար, ապաստանում օտար երկրում կամ օգնում է իր շրջապատի կարիքավորներին, դուք այժմ երկուսն էլ ունեք՝ ավելի շատ սպիտակ մազեր և ավելի շատ կնճիռներ: Ձեր տրամադրությունը կարող է բարձր լինել, բայց ձեր հոգին կնճիռներ ունի, որոնք նախկինում չուներ:

2002թ.-ին ես տեսնում էի, թե ինչպես են ընտանիքները վերադառնում Կոսովո: Երկու կողմերից էլ ընտանիքները և մեջտեղում հայտնված ոմանք սկսեցին նորից բնակվել պատերազմից ավերված քաղաքների և գյուղերի փլատակներում: Ես տեսա ժպտացող երեխաների, ովքեր ավերակների մեջ պատառոտված և ինքնաշեն ֆուտբոլի գնդակներ էին տշում: Շատ մարդիկ ունեին հոգնած և ուժասպառ դեմքեր, բայց նրանց աչքերը փայլում էին **հույսից**. նորից սկսելու **հույս**, իրենց կյանքը վերակառուցելու **հույս**:

Նույնիսկ Իրաքում և Աֆղանստանում տարիներ շարունակ հակամարտություններից և կոիվներից հետո, ես լսում էի, թե ինչպես էին հայրերն ու մայրերը պատմում ինձ այն

հույսի մասին, որ ունեին իրենց որդիների և դուստրերի համար: Բալկաններից մինչև Մերձավոր Արևելք և հարավ-արևմտյան Ասիա **հույսը** կենդանի էր և է: Շատ ընտանիքներ հասկացան, որ չեն կարող փոխել իրենց արտաքին իրավիճակը, նրանց շուրջը լուրը կատաղի մարտեր էին ընթանում: Այնուամենայնիվ, նրանք որոշեցին խաղաղություն հաստատել իրենց սրտերում, մտքերում և իրենց ընտանիքներում: Նրանք ամոքում էին փնտրում: Ուժեղներն ու խիզախները փորձում էին ատելությունը ջնջել իրենց սրտերից: Քողարկված ատելությունը կարող է ձեզ վնասել պատերազմի ավարտից երկար ժամանակ անց:

Reboot Recovery-ն փոխադրամիջոց է, որը շարժվում է դեպի ամոքում և սնուցվում է **հույսով**, այդ իսկ պատճառով մենք պատրաստել ենք այս «ձեռնարկը» ձեզ համար: Reboot-ն անդրադառնում է հուզական, ֆիզիկական և հոգևոր այն փոփոխություններին, որոնք տեղի են ունեցել ձեզ հետ և այն մարդկանց հետ, ում մասին ամենաշատն էք հոգ տանում: Ձեր հոգետրավմանիկ իրավիճակը պահանջում էր, որ դուք արձագանքեք: Դրանք սովորական արձագանքներ էին աննորմալ իրադարձություններին: Reboot-ը սովորեցնում և վերագինում է ձեզ մշակել այս ամենը հավատքի աչքերով: Մենք հավատում ենք, որ Հիսուս Քրիստոսն այն ուժն է, ով տալիս է հավատք Իր գործության հանդեպ: Մենք հավատում ենք, որ Նա է մեծագույն Բժիշկը: Նա միշտ հսկում է: Նա միշտ կարիքավորների, փախչողների և կովողների կողքին է:

Այս փոքրիկ ձեռնարկի ողջ ընթացքում ձեզ կառաջարկվեն մարտահրավերներ, և դուք կունենաք գործիքներ: Դրանք լույս կսփռեն այն ֆիզիկական և հուզական իրավիճակների հոգևոր արմատների վրա, որոնք դուք ապրում եք.

Ձեռնարկ Էջ 7

 և՛ լավ իրավիճակների վրա, և՛ վատ: Ձեզ կխրախուսեն մշակել և կիսվել ձեր պատմությամբ մտերիմ ընկերների հետ: Reboot-ը ձեզ կտա նոր գործիքներ և հաղթահարման ռազմավարություններ: Ամենից առաջ, Reboot-ը կօգնի հաստատել ավելի խորը և ամուր հարաբերություններ Նրա հետ, ով ստեղծել է ձեզ և պատասխանատու է ձեր ամոքման համար:

Քրիստոսի միջոցով դուք կարող եք ոչ միայն ամոքել պատերազմական հոգետրավման, այլև կարող եք դառնալ էլ ավելի ուժեղ և տոկուն: Մի զարմացեք, երբ Աստված ձեզ խնդրում է կիսվել ձեր ամոքման ճանապարհորդությամբ ուրիշների հետ, որպեսզի Նա կարողանա ձեր միջոցով անել այն, ինչ Նա արել է ձեզ հետ:

Քրիստոսով ձեր ծառա

Ջոզեֆ Ուոշթերն

Նախկին առաջին կարգի սերժանտ, ԱՄՆ բանակի կանաչ բերետավոր
Կոված Կոսովոյում, Բոսնիայում, Իրաքում և Աֆղանստանում

Ներածություն. Ճանապարհ կա. . .

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

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

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

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

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

Ալեքսն իր գայրույթի և արցունքների միջից նայում է կնոջը:

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

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

Ձեռնարկ
Էջ 8

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

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

Ձեր ապրած հոգետրավմաները կարող են խլել ձեր խաղաղությունը, ձեր ուրախությունը, ձեր սիրելու ունակությունը, ձեր հույսը և շատ այլ բաներ, գոնե այս պահին: Բայց չնայած ձեր իրավիճակին, դուք կարող եք նորից գտնել այս ամենը: Դուք

կարող էք մտածել, թե Աստված լքել է ձեզ: Բայց ոչ: Մենք գիտենք, որ երբեմն կարող է այդպես թվալ, բայց ինչպես կտեսնենք այս գրքում, Աստված ձեզ հետ քայլել է բոլոր այն կրակների միջով, որոնց դուք հանդիպել եք: Նա հիմա ձեզ հետ է, և Նա ցանկանում է օգնել ձեզ կատարել այդ ճանապարհորդությունը դեպի ամոքում:

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

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

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

*[Կիսվեք այս «Մասնակցության կանոններով» ձեր առաջին հանդիպման սկզբում:
Ձեր որոշումն է, կցանկանալի՞ք ինքներդ կարդալ դրանք, թե՞ շրջել խմբով և
յուրաքանչյուր անդամից մեկը կարդա:*

Մասնակցության կանոններ

Ձեռնարկ
Էջ 10

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

10. Հարգա՛նք ցուցաբերեք – Հանդիպումների ընթացքում և դրանց միջև ընկած ժամանակահատվածում միմյանց հարգելու և աջակցելու հնարավորություններ փնտրեք:

. . . ինչ է պատահել

Անցնել շփոթության, ցավի և կասկածի գետը

Այս գլխի նպատակները: *[Մա միայն ձեր տեղեկատվության համար է, կարիք չկա այն կարդալ խմբի համար:]*

Խմբի անդամներին օգնելու համար սկսել բացահայտել իրենց հոգետրավման, հոգու վերքերը և դրանց ախտանիշները: Գիտակցել, որ ՀՏՄՎ -ն ընդհանուր արձագանք է հոգետրավմայի հանդեպ, հասկանալ, որ իրենց հոգետրավմատիկ ապրումների մասին խոսելը թերապևտիկ է, համոզվել, որ Աստված չէ իրենց հոգետրավմա պատճառել, դա կապված է այն բանի հետ, որ մարդիկ չարաշահում են Աստծու տված ազատ կամքը, և որ Աստված աշխատում է ամոքել նրանց հոգետրավմաները:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Վահանի պատմությունը:]

Վահան

Շրջափակման դժվարագույն պահերից սկսած ամենաշատ վախերը ինձ մոտ, կարծում եմ, պայմանավորված էին ավելի շատ ոչ այնքան մահանալու մտքով, այլ այն պատկերացմամբ, թե ինչպես կարող էի մահանալ:

Սթրեսի առկայությունը, իհարկե, կար, և ամենաառաջին պատճառը հենց այն էր, որ իմ ազատությունը, ելքն ու մուտքը սահմանափակ էր: Մեկ այլ սթրեսային պատճառ էր սննդի պակասը, որը հանգեցնում էր առողջական մի շարք խնդիրների, ինչպես նաև հոգեբանական ճնշման:

Նյարդային բռնկումներ երբեմն լինում էր՝ կապված տիրող իրավիճակից, ինչպես նաև այն մտքից, որ փախչելու ու ազատվելու ճանապարհ չկար:

Հակարի կամուրջ տանող ճանապարհը լի էր անհանգստությամբ, տազնապով, անընդհատ մտածում էինք՝ հանկարծ չփոշմանեն ու հետ ուղարկեն մեզ, կամ գուցե հավաքել են բոլորին, որ հեշտ սպանեն: Աղբբեջանցիներին դեմ առ դեմ տեսնելուց հատուկ վախ չեմ ունեցել, գուցե ուրախացել էի, որ վերջին անցակետն էր ու արդեն հասնում էինք....:

- Վահանը ունե՞ր մտավախություններ: Որո՞նք էին դրանք:
- Ինչպե՞ս դրսևորվեցին այդ վախերն ու սթրեսները Վահանի մոտ:
- Ձեզանից որևէ մեկը նույնպես եղել է այն ճանապարհին, որը տանում էր դեպի Հակարի կամուրջ: Ի՞նչ էիք մտածում, երբ այնտեղ էիք:
- 2020 թվականի սեպտեմբերից, երբ Ադրբեջանն ու Թուրքիան սկսեցին ներկայիս հակամարտությունը, որո՞նք են ձեր ունեցած հիմնական մտավախությունները: Ինչպե՞ս են այդ վախերն ազդել ձեզ վրա:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ երեք պարբերությունները: Այնուհետև (դուք) հրավիրեք խմբի ուշադրությունը հոգետրավմայի լուսապատկերի գծապատկերի վրա և ինչ-որ մեկին հանձնարարեք կարդալ հինգ «Վիճակի նկարագրությունները», խնդրելով նրանց մտածել, թե որտեղ են նրանք տեղավորվում լուսապատկերի նկարագրությունների մեջ:]

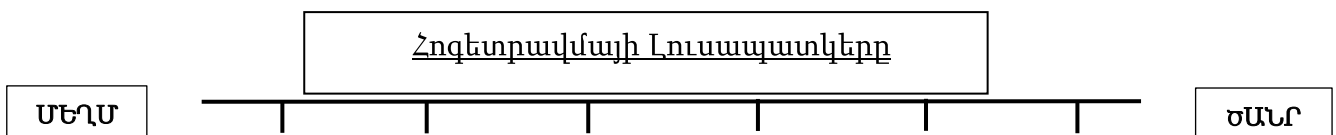
Վահանը տառապում է այն հիվանդությունից, որը հայտնի է որպես **Պատերազմական հոգետրավմա**:

«Պատերազմական հոգետրավման» նկարագրում է ախտանիշների զանազանությունը, որը նկատվում է նրանց մոտ, ովքեր ենթարկվել են պատերազմի հետ կապված հոգետրավմատիկ իրադարձության (կամ իրադարձությունների շարքին), որը ներառում է փաստացի կամ սպառնացող մահ կամ լուրջ վնասվածք և առաջացնում է հուզական ռեակցիա, որը ներառում է ուժեղ վախ, խուճապ, անօգնականություն կամ սարսափ:

Հետևյալ գծապատկերը ներկայացնում է **Պատերազմական հոգետրավմայի լուսապատկերը**, ձախ կողմում մեղմ պայմաններով, իսկ աջում՝ ավելի ծանր պայմաններով:



Որտե՞ղ եք դուք ձեզ տեսնում այս լուսապատկերում:



ՎԻՃԱԿԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Անցումային սթրես (Մեղմ պայմանի կողմը) – հոգետրավմայից հետո «նորմալ» միջավայր վերադառնալու դժվարություններ: Ախտանիշները՝ լարվածություն, հիասթափություն կողակցից, երեխաներից, զինվորականներից, նոր հանգամանքներից, ցրվածություն, կենտրոնանալու դժվարություն առաջադրանքների վրա: Ախտանիշները մեղմ են և անհետանում են մի քանի ժամից կամ օրվա ընթացքում:

Մարտական/օպերացիոն սթրեսային ռեակցիաներ – Ախտանիշները՝ հուզված, դյուրագրգիռ, ջղագրգիռ, վատ կենտրոնացում, անհանգստություն հոգեւորավմատիկ ապրումների պատճառով: Ախտանիշներն անհետանում են մի քանի շաբաթվա ընթացքում:

Կարգավորման խանգարումներ – Ախտանիշները՝ դեպրեսիա, լացկանություն, հուսահատություն, գայրույթ, կոիվ: Ախտանիշներն անհետանում են վեց ամսվա ընթացքում:

Սուր սթրեսային խանգարում – Ախտանիշները՝ անհանգստություն, վախ, անցյալի հիշողություններ, մոլորական ջերմ, ինքնամեկուսացում, անքնություն: Ախտանիշները կարող են տևել մինչև չորս շաբաթ: Եթե դրանք շարունակվեն, ապա ախտորոշումը փոխվում է...

Հետտրավմատիկ սթրեսային վնասվածք (ՀՏՄՎ) (Ծանր պայմանի կողմը) – Ախտանիշները՝ կաթվածահար վախ, խուճապային գրոհ, անօգնականություն, սարսափ, հայրուցինացիաներ, ամենգիւ, բռնության մտքեր և գործողություններ, ինքնասպանության մտքեր, գերզգոնություն, թմրամիջոցների/ալկոհոլի չարաշահում: Ախտանիշները կարող են տևել առնվազն չորս շաբաթից մինչև երկար տարիներ, եթե չբուժվեն:

- Ձեզանից մի քանիսը կկիսվեն մեզ հետ, թե ձեր կարծիքով այդ լուսապատկերի ո՞ր կողմում եք տեղավորվում և ինչո՞ւ: Մի փոքր պատմեք մեզ այն մասին, թե ե՞րբ եք սկսել զգալ այդ մակարդակի հետ կապված ախտանիշները և ինչպե՞ս են դրանք այժմ ազդում ձեզ վրա:
- Այս լուսապատկերում նշվում են մի քանի ախտանիշներ: Եթե դուք ունեք դրանցից մեկը կամ երկուսը, դրանցից ո՞րն է ձեզ ամենաշատն անհանգստացնում:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա ստորև նշված ԾԱՆՈԹԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: Դուք կարող եք իբրև նախաբան ասել հետևյալը. «Հնարավոր է նախկինում լսել եք «Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում» տերմինը և կարող եք մտածել, թե ինչու մենք այն չենք գործածում այստեղ: Այս հաջորդ պարբերությունը պատմում է ձեզ, թե ինչու մենք, և շատ ուրիշներ, այս վիճակը անվանում են «վնասվածք», այլ ոչ թե «խանգարում»:

[Ծանոթագրություն. Հոգեբանների և հոգեբույժների մեծամասնության կողմից հոգեւորավմայի ռեակցիաների ամենաձանր մակարդակի համար օգտագործվող պաշտոնական տերմինը՝ **Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումն է (ՀՏՄՎ):** Այնուամենայնիվ, մեծ թվով մասնագետներ նախընտրում են **ՀՏՄՎ** տերմինը, որը մենք ենք օգտագործում: «Խանգարում» տերմինը անհատի նկատմամբ կիրառելիս ենթադրում է, որ նա պարզապես հոգեբանական խնդիր ունի՝ «Ամեն ինչ քո գլխում է»: Այնուամենայնիվ, արդեն երկար տարիներ հայտնի է, որ այս իրավիճակն ավելին է: Ճիշտ է, կան հոգեբանական բաղադրիչներ, բայց բուն պատճառը իրականում

կենսաբանական հոգետրավման է, որն ազդում է նյարդային համակարգի վրա և հետևաբար ազդում է մարդու մտածելակերպի, վարքագծի և ռեակցիաների վրա: Կան նաև հոգևոր բաղադրիչներ, որոնց մասին կխոսենք ավելի ուշ: Ինչ-որ մեկին «խանգարված» անվանելը կարող է խարանել նրան, ուժեղ բացասական ազդեցություն ունենալ նրա ինքնագնահատականի վրա, պարտադրել ուրիշներին (և ինքն իրեն) մտածել, որ նա «կոտրված է» և ստիպել նրան դժկամությամբ ստանձնել ամոքվելու նախաձեռնությունը: Բայց «վնասվածքը» կարող է ամոքվել, և նույնիսկ այս ամենադժվար վիճակն էլ կարող է ամոքվել: Այդ իսկ պատճառով այս ձեռնարկի ողջ ընթացքում մենք կօգտագործենք **Հետտրավմատիկ սթրեսային վնասվածք** տերմինը:]

- Ի՞նչ կարծիքի եք այդ մասին: Ի՞նչ տարբերություն եք տեսնում ինչ-որ մեկին «վնասված», այլ ոչ թե «խանգարված» անվանելու միջև:
- Ո՞րն եք նախընտրում:

[Այժմ կարդացեք հաջորդ երեք պարբերությունները]:

Յուրաքանչյուր մարդ տարբեր պատճառներով տարբեր կերպ է արձագանքում պատերազմի հոգետրավմաներին: Վահանը առանձնահատուկ ծանր արձագանք ունեցավ, մինչդեռ մյուսները, ովքեր անցան ճիշտ նույն իրադարձության միջով, կարողացան հայտնվել լուսապատկերի ավելի «մեղմ» ծայրում: Այնուամենայնիվ ուրիշներն էլ կարող են ավելի ծանր տուժել, քան Վահանը:

Լուսապատկերի ձախ կողմում գտնվող հոգետրավմայով տառապողները սովորաբար ավելի քիչ ախտանիշներ են ցուցաբերում, և դրանք սովորաբար բարելավվում են առանց նշանակալի ամոքման: Լուսապատկերի աջ կողմում գտնվող հիվանդները դրսևորում են շատ ուժեղ ախտանիշներ, որոնք պահպանվում են առնվազն մեկ ամիս, գուցե տարիներ և, եթե չամոքվեն, ապա ողջ կյանքի ընթացքում: Այս ախտանիշները հոգետրավմատիկ իրադարձություններից հետո կարող են ի հայտ չգալ ամիսներ կամ նույնիսկ տարիներ շարունակ:

ՀՏՄՎ-ը վիճակ է, որը նկատվել է պատերազմի մարտիկների և պատերազմի զոհերի մոտ և նկարագրվել է բժիշկների կողմից դարեր շարունակ, սակայն սահմանվել և ընդունվել է բժշկական գրքերում միայն 1980 թվականից: Սա ցույց է տալիս, որ այն հատուկ չէ միայն ժամանակակից պատերազմներին, այլև *բոլոր* պատերազմներին:

- Ի՞նչ եք կարծում այն փաստի մասին, որ ՀՏՄՎ -ն գրականության մեջ նկարագրվել է դարեր շարունակ:
- Ինչպե՞ս եք վերաբերվում հոգետրավմայի ձեր սեփական արձագանքներին:

[Այժմ կարդացեք ստորև բերված 7 կետերը:]

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

Ձեռնարկ
Էջ 13

- ՀՏՄՎ-ն հազվադեպ կամ արտասովոր չէ: Դա *սովորական* արձագանքն է *արտասովոր* իրադարձությանը:
- Հարյուր հազարավոր տղամարդիկ և կանայք պայքարում են դրա դեմ ճիշտ այնպես, ինչպես դուք:
- Կովի, ցավի, վայրագության և սարսափի բացասական ազդեցության ենթարկվելը *նորմալ* է:
- Մահվան հետ առերեսվելը փոխում է մարդուն. դա *աննորմալ* կլիներ, եթե չազդեր ձեզ վրա: Դա ցույց է տալիս, որ դու մարդ ես, և որ քեզ համար կարևոր է այն, ինչ տեղի է ունենում պատերազմի ժամանակ:
- Դուք թույլ, խենթ կամ տարօրինակ չեք, դուք բառացիորեն *խցված* եք: Դուք վիրավոր եք:
- ՀՏՄՎ -ն անվանվել է հոգու վերք և ինքնության վերք:
- Եթե մարդու ոտքին կրակել են, դուք չեք ակնկալի, որ նա շուտով կկարողանա վազել և ցատկել: Նույն կերպ, հոգու վերք ունեցող մարդը նույնպես որոշ ժամանակով կարող է դուրս մնալ գործողություններից:

- Այս դրույթներից ո՞րն է ձեզ ամենաշատը զարմացնում:
- Ո՞ր դրույթն է բուռն, դրական արձագանք թողնում: Ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ եք կարծում վեցերորդ դրույթի այն գաղափարի մասին, որ ՀՏՄՎ-ն «հոգու վերք է»: Ի՞նչ եք կարծում, ինչպիսին է «հոգու վերքը»: Կարո՞ղ եք նկարագրել մեկին, ում հոգին վիրավորվել է:
- Ինչպե՞ս դա կհամեմատվի ֆիզիկական կամ հոգեբանական վերքի հետ:

- Հաջորդիվ մենք կտեսնենք ինը ընդհանուր փորձառությունների ցանկ, որոնք կարող են առաջացնել ՀՏՄՎ: Եկեք անցնենք դրանցով մեկ առ մեկ: Թույլ տվեք հարցնել՝ դուք զգացե՞լ եք այդ ախտանիշներից որևէ մեկը, ձեռք բարձրացրեք: Դուք հնարավոր է մի քանի անգամ բարձրացնեք ձեր ձեռքը: Կարիք չունեք որևէ բան ասելու կամ մանրամասնելու:

[Ինքներդ մեկ առ մեկ կարդացեք այս տարբերակներով ցանկը: Սպասեք կարդալու այս բաժնի վերջին պարբերությունը: Յուրաքանչյուր կետ կարդալուց հետո կանգ առեք և մասնակիցներին հնարավորություն տվեք բարձրացնել իրենց ձեռքերը՝ ընդունելով, որ նրանք դա զգացել են:]

Ի՞նչն է պատճառում ՀՏՄՎ

Հոգեբանական ցնցումը կամ ցանկացած սարսափելի իրադարձություն, որը մարդուն ստիպում է մտածել, որ նա կարող է ծանր վիրավորվել կամ սպանվել, կարող է պատճառել **ՀՏՄՎ**: Այլ կերպ ասած, **ՀՏՄՎ** -ն, բացի պատերազմից, կարող է ի հայտ գալ նաև մի շարք գործողությունների արդյունքում.

- Ֆիզիկական հարձակում, ավտոմեքենաների կողոպուտ
- Մեռական բռնություն, բռնաբարություն
- Առևանգում, պատանդ
- Ահաբեկչություն
- Խոշտանգումներ
- Բնական և մարդածին աղետներ
- Դաժան պատահար
- Գույժ լսելը, օրինակ՝ կյանքին սպառնացող հիվանդության ախտորոշում
- Սպառնալիքների, խեղման կամ մահացու դեպքերի ականատես լինելը

[Այժմ կարդացեք հաջորդ պարբերությունը:]

ՀՏՄՎ -ն կարող է դառնալ հատկապես ծանր կամ երկարատև, երբ հոգետրավման գալիս է մարդու դիտավորյալ արարքից, այլ ոչ թե դժբախտ պատահարից կամ բնական աղետից: Բացի այդ, մի քանի հոգետրավմատիկ իրադարձությունների դիմանալը կարող է կործանարար ազդեցություն ունենալ: Օրինակ, եթե անձը մանկության տարիներին բռնության է ենթարկվել, հետո ականատես է եղել եղբոր կամ քրոջ սպանությանը կամ ենթարկվել է ավտովթարի, ապա հայտնվել պատերազմական իրավիճակում, ավելի հավանական է, որ այդ անձի մոտ զարգանա ՀՏՄՎ, և դա կարող է լինել ավելի ծանր քան մյուսների մոտ, ովքեր դիմանում են նույն պատերազմական իրավիճակին:

- Ինչո՞ւ էք կարծում, որ մարդու ախտանիշները կարող են ավելի վատթարանալ, եթե նա ենթարկվի տարբեր տեսակի հոգետրավմաների:

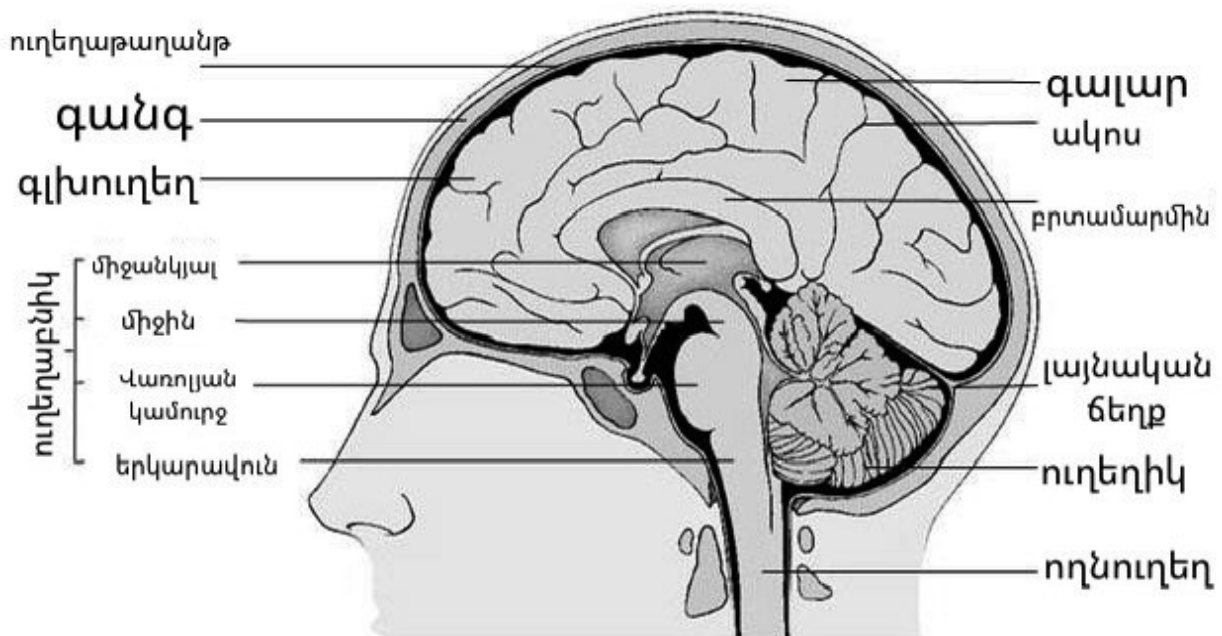
[Խնդրեք երկու հոգու կարդալ հաջորդ բաժինը, մինչև «Բայց անկախ նրանից, թե ով էք դուք...»:]

Աստծու կողմից մշակված պաշտպանական մեխանիզմ:

Երբ Աստված ստեղծեց մեզ, Նրա գլխավոր ծրագրերից մեկն այն էր, որ մենք պատրաստ լինենք պաշտպանվելու և գոյատևելու տարբեր վտանգավոր իրավիճակներում: Այդ նպատակով Նա մեզ զինել է վտանգի արձագանքման մեխանիզմների զարմանալի կարողությունով:

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

Ձեռնարկ
Էջ 15



Երբ մենք հանդիպում ենք մի բանի, որը կարծես թե սպառնում է մեր կյանքին, մեր արյան մեջ է լցվում հորմոնների հոսք: Մեր ստորին ուղեղը հրաման է տալիս մեր սրտին ավելի արագ բաբախել, մեր թոքերին՝ ավելի ուժեղ դուրս մղել օդը, իսկ մեր մարմնի մնացած մասերը պատրաստ են կամ պայքարելու կամ փախչելու: Մեր ձեռքերի և ոտքերի հազարավոր փոքր մկանները ձգվում են՝ արյունը հեռացնում մեր մաշկից դեպի մկաններ՝ դիմացկունության և արագ շարժման համար, ուստի նաև եթե մեր վերջույթները վիրավորվեն, մենք այդքան ուժեղ չենք արյունահոսի: Մենք ստանում ենք էներգիայի, ուժի և արագության մեծ ալիք և հանկարծ կարողանում ենք վազել, ցատկել, ոտքերով կամ բռունցքներով հարվածել այնպես, ինչպես երբեք չենք կարողացել:

Բայց մեր ուղեղի խորքում ևս մեկ այլ բան է տեղի ունենում: Դա նման է ահագանգի և խեղդում է տեղի ունեցածը վերլուծելու կամ դրա համար հուզվելու մեր սովորական

հակումը: Այն բղավում է. «Ավելի քիչ մտածել, ավելի շատ գործել»: Մեր ուղեղը սկսում է շատ ուժեղ և հստակ հիշողություններ գրանցել կատարվածի մասին, հավանաբար, որպեսզի մենք հիշենք այս իրադարձությունը և ապագայում խուսափենք դրանից:

Եթե վտանգը շարունակում է սպառնալ մեզ, մեր ուղեղաբունը ամբողջությամբ իր վրա է վերցնում հսկողությունը: Ապրելու կամ մեռնելու ժամանակն է: Երբ մեր ուղեղի այս հատվածը վերահսկում է, ուրիշ ոչինչ կարևոր չէ: Այն ինքնաբերաբար ուղղորդում է մարմնի մնացած մասերին շատ բարդ, բայց կենտրոնացված կերպով՝ անելու այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է գոյատևելու համար, երբեմն այնպիսի եղանակներով, որոնցից հետո հոգետրավմայից տուժած անձը կարող է ամաչել:

- Առանց նայելու ձեր ձեռնարկներին, ասեք, թե ինչն^օր է Աստված նախատեսել, որ ձեր ուղեղն ու մարմինը անեն, երբ դուք բախվում եք սպառնացող իրավիճակի: Ինչպե՞ս այս պատասխանները կօգնեն ձեզ կենդանի մնալ:
- Ինչու՞ եք կարծում, որ կարևոր է մեր ուղեղի համար բղավել՝ «Ավելի քիչ մտածել, ավելի շատ գործել»:
- Անդրադառնալով վերջին պարբերությանը. ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կարող է տեղի ունենալ, երբ հասնենք «ապրելու կամ մեռնելու» ժամանակին: Ի՞նչ գործողություններ կարող է անել մարդը այդ պահին, որպեսզի փորձի կենդանի մնալ:
[Հնարավոր պատասխաններ. խելագարվել կռվի ժամանակ, փախչել, լքել ընկերներին՝ ապահով տեղ հասնելու համար, սառել...]

[Այժմ կարդացեք այս բաժնի երկու կետերը]:

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

1. Աստված տվել է ձեզ այս ռեակտիվ ուղին, որպեսզի կարողանաք անել այն, ինչ անհրաժեշտ է գոյատևման համար: Դա է ձեզ ողջ պահել: Աստված գիտի, որ երբ մեր կյանքին վտանգ է սպառնում, այս վարքագիծը պետք է դրսևորվի, այլապես մենք կարող ենք մահանալ: Այդ պահին աշխարհում բոլոր վերլուծությունները, արժանապատվությունը, խելքը, քաղաքավարությունը բացարձակապես անօգուտ են:
2. Ինչքան էլ ջանք թափեք, չեք կարող կասեցնել այս արձագանքը: Կարո՞ղ եք կանգնեցնել ձեր սրտի բաբախյունը միայն դրա մասին մտածելով: Ոչ: Մենք նույն կերպ չենք կարողանում կառավարել ինքներս մեզ, երբ մեր ուղեղը միացնում է այս ռեժիմը:

Ձեռնարկ
Էջ 16

- Եկեք նայենք այս երկու հարցերին, որոնք կան ձեր ձեռնարկում... [Կարդացեք հարցերը մեկ առ մեկ և սպասեք, որ մեկ կամ երկու հոգի (կամ ավելին) պատասխանեն:]



• Կարո՞ղ եք հիշել այս «ավտոմատ» արձագանքներից մեկը (կամ մի քանիսը), երբ գտնվել եք հոգեւորավճարով, կյանքին սպառնացող իրավիճակում: 1-ից 10-ը սանդղակով գնահատելիս, որտեղ 1-ը շատ մեղմն է, իսկ 10-ը՝ շատ ծանր, որքա՞ն վատ էր ձեզ համար:

• Այս արձագանքներից որևէ մեկը ունեցե՞լ եք, երբ հետադարձ հայացք եք գցել տուն կամ ապահով վայր վերադառնալուց հետո: Եթե այո, ապա որքա՞ն ծանր էր դա: Որքա՞ն հաճախ է դա տեղի ունեցել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը՝ մինչև «ՀՏՄՎ ախտանիշները»:]

Թաղված լինել ճգնաժամի ահազանգման ռեժիմում

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

Հաճախ հոգեւորավճար հաղթահարած անձը կարող է անցնել վերականգնման կարճ ժամանակահատված և վերադառնալ «նորմալ» վիճակին: Բայց եթե հոգեւորավճարով իրադարձությունը շատ դժան էր և կյանքին սպառնացող, կամ եթե եղել են մի քանի իրադարձություններ, ուղեղը չի ցանկանում թողնել ճգնաժամի ահազանգ ռեժիմը: Ձեր ուղեղը գիտի, որ մահվան ահազանգը շատ մոտ է եղել, և նա որոշել է պատրաստ լինել արձագանքելու վտանգին, եթե այն կրկնվի: Մա լավ գաղափար է, բացառությամբ, եթե այն թաղված է այդ ռեժիմում, որն ըստ էության ՀՏՄՎ -ն է:

Երբ որ ձեր ուղեղը զգում է, որ մոտենում է «հանցագործության վայրին» ինչ-որ զգայական ազդակի միջոցով (օրինակ՝ հոտ, ձայն, տեսարան, հիշողություն), արագ բացում է նախորդ հոգեւորավճարով իրադարձության ժամանակ ստեղծած լուսանկարների ալբոմը և ներկայացնում է ինտենսիվ շոու՝ հիշեցնելու, որ դուք չեք ցանկանում նորից այնտեղ գնալ: «*Խեղազարվել ե՞ս: Մենք քիչ էր մնում մահանայինք, երբ վերջին անգամ այնտեղ էինք: Հեռացի ր:*»

Եթե անձը, ավելի ուշ, ապահով վայրում չի արտահայտում հոգեւորավճարով իրադարձությունը՝ խոսելով դրա մասին ինչ-որ մեկի հետ, թույլ տալով, որ ճնշված հույզերն ի հայտ գան, վերապրվեն՝ վերլուծելով դրանք, զայրանալով դեպքի անարդարության վրա, բաց թողնելով զայրույթը և դառնությունը, ապա նա այս վիճակում կմնա անորոշ ժամանակով:

- Որոշման են ձևեր «զգայական ազդակներից/տրիգերներից» մի քանիսը: Ո՞ր զգայական փորձառություններն են ինքնաբերաբար ստիպում ձեզ սկսել մտածել և արձագանքել ձեր անցյալի տրավմատիկ իրադարձությանը:
- Ձեզանից որևէ մեկը զգում է, որ «թաղված է» ճգնաժամային ահազանգման ռեժիմում:
- *[Ահա մի բան, որով կարող եք կիսվել, եթե կարծում եք, որ դա տեղին կլինի...
[«Թաղված լինելուց դուրս գալու» հիմնական ուղիներից մեկն առաջին հերթին ինքդ քեզ չանհանգստացնելն է և փորձել ձեռնարկել, թե ոչինչ չի եղել կամ դա առանձնապես նշանակություն չունի: Թեև դա կարող է ցավ և անհանգստություն պատճառել, և նույնիսկ եթե մենք ընդհանրապես չենք ուզում մտածել հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին, օգտակար է, եթե թույլ տանք, որ հիշողությունները վերադառնան և խոսենք դրանց մասին վստահելի ընկերոջ կամ խորհրդատուի հետ: Այդ հիշողությունները անցյալում պահելու փոխարեն, բերեք դրանք ներկա, առերեսվեք դրանց հետ, զրկեք նրանց իշխանությունից, լիովին գիտակցեք, որ սպառնալիքն անցել է և հարթեք ճանապարհ դեպի ավելի քիչ սթրեսային ապագա:]*

Խմբի չորս տարբեր անդամներին խնդրեք բարձրաձայն կարդալ չորս կատեգորիաներից կազմված ախտանիշների ցանկը: Բայց մինչ նրանք կսկսեն կարդալ, ասեք...

- Խմբի անդամներին խնդրեք նշան դնել ցանկացած ՀՏՄԿ ախտանիշի կողքին, որը նրանք զգացել են նախկինում կամ այժմ զգում են:

ՀՏՄԿ ախտանիշները

Հոգետրավմայի գծով բժիշկ փորձագետները հայտնաբերել են ՀՏՄԿ-ի ախտանիշների չորս հիմնական կատեգորիաներ: Աչքի անցկացրեք ստորև բերված ցանկը և մտովի նշան դրեք այն ախտանիշների կողքին, որոնք դուք ներկայումս զգում եք:¹

1. Ներխուժման ախտանիշներ. (Վերապրում) Հոգետրավմատիկ իրադարձությունների հիշողությունները և պատկերները կարող են ինքնաբերաբար ներխուժել ՀՏՄԿ ունեցողների ուղեղ՝ առաջացնելով ուժեղ կամ երկարատև անհանգստություն կամ ֆիզիոլոգիական ռեակցիաներ: Երբեմն պատկերները կարող են այնքան վառ լինել, որ մարդուն թվա, թե հոգետրավման իրականում կրկնվում է:

- Մղձավանջներ
- Լուսնոտություն, քնած ժամանակ վեր թռնել, ցնցվել
- Օրվա ընթացքում անցանկալի հիշողություններ, պատկերներ, մտքեր, երազներ

Ձեռնարկ
Էջ 17

¹ Այս կատեգորիաների և ախտանիշների ցանկերը բերված են *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders/ Հոգեկան խանգարումների Ախտորոշում և Վիճակագրություն Ձեռնարկից, Հինգերորդ հրատարակություն*, որը հրապարակվել է American Psychiatric Association /Ամերիկյան Հոգեբուժական Ասոցիացիայի կողմից, 2013 թվականի մայիս:

- Վերհուշեր (ֆլեշբեք)՝ հոգետրավմատիկ իրադարձությունը վերապրելու զգացողություն
- Հոգեմարմնական վերհուշեր (առաջանում է ֆիզիկական ցավ կամ հիվանդություն՝ կապված հոգետրավմատիկ իրադարձությունների հետ կապ ունեցող զգացմունքների կամ մարմնական վիճակների հետ)
- Ֆիքսված է հոգետրավմատիկ իրադարձության վրա, ապրում է անցյալում
- Անձի ինքնաբերական դիսոցիատիվ (երկատման) դրվագներ (աշխարհը անհետանում է, և դուք հանկարծ հայտնվում եք այլ վայրում՝ վերապրելով որևէ տեսակի հոգետրավմա)
- Խուճապային գրոհ, անորոշ անհանգստություն, սարսափ կամ վախ
- Ֆորիաներ

2. Խուսափման ախտանիշներ. Հոգետրավմայի ենթարկված անձինք փորձում են խուսափել իրավիճակներից, մարդկանցից կամ իրադարձություններից, որոնք հիշեցնում են իրենց հոգետրավմայի մասին: Նրանք իրենց զգում են թմրած, անզգայացած, մեկուսանում են՝ փորձելով փակել ցավալի նհիշողություններն ու զգացմունքները:

- միտումնավոր խուսափել որևէ մեկից, ցանկացած վայրից կամ որևէ բանից, որը հիշեցնում է հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին
- Ֆիզիկական/հուզական արձագանք այն ամենին, ինչը հիշեցնում է հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին
- Ինքնամեկուսացում, սարսափ սոցիալական շփումից
- Անհանգստություն բազմության կամ երթևեկության մեջ
- Շատ դժկամությամբ է խոսում հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին
- Հոգեմետ միջոցների չարաշահում՝ իրեն «թմրեցնելու» համար (թմրանյութեր, ալկոհոլ, սնունդ)

3. Մտածողության և տրամադրության փոփոխություններ. Հնարավոր է նրանք չկարողանան հիշել հոգետրավմատիկ իրադարձության հիմնական առանձնահատկությունները, ունենալ շատ բացասական ինքնագնահատական և/կամ աշխարհայացք, խիստ բացասական հույզեր և անտարբերություն այն բաների նկատմամբ, որոնք նախկինում իրենց խորապես հետաքրքրել են: Նրանք չեն կարողանում համապատասխան ջերմություն և հույզեր ցուցաբերել, ինչը ստիպում է ընկերներին և ընտանիքին իրենց կողմից մերժված զգալ:

- Ճանաչողական ունակությունների նվազում (դանդաղ մտածողություն, շփոթություն, խնդիրներ լուծելու կարողության վատթարացում, թույլ հիշողություն)
- Հոգետրավմատիկ իրադարձության (ների) հիմնական առանձնահատկությունները հիշելու անկարողություն
- Մշտական, բացասական հույզեր կապված հոգետրավմայի հետ (վախ, սարսափ, զայրույթ, մեղքի զգացում, ամոթ)
- Մշտական, բացասական, խեղաթյուրված ինքնագնահատական սեփական անձի նկատմամբ («Ես վատն եմ»):
- Համառ, բացասական, խեղաթյուրված աշխարհայացք («Աշխարհը միշտ էլ վտանգավոր է»):

- Հոգետրավմատիկ իրադարձություն(ներ) առաջացնելու համար սեփական անձի կամ ուրիշների նկատմամբ մշտական, աղավաղված մեղադրանք
- Աշխատանքի, հանգստի, նախկին հորբիների, սեռական ցանկության, ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ հետաքրքրության կամ մոտիվացիայի բացակայություն
- Հարաբերությունները, որոնք նախկինում եղել են մտերմիկ և նույնիսկ անձնական, այժմ սրված են, սառը, հեռու: Դրանք պահպանելու համար չափազանց մեծ էներգիա է պահանջվում, կա տարանջատվածության կամ օտարության զգացում:
- Անտեսել/հրաժարվել անձնական խնամքից, հիգիենայից, սնունդից
- Զգացմունքների բթացում, միապաղաղ հոգեվիճակ, չի կարող ուրախանալ կամ տխրել, ներսում «մեռած» է զգում:
- Ուրիշներին վստահելու անկարողություն:

4. Գրգռվածության և ռեակտիվության փոփոխություններ. Հետագա հոգետրավմաներից վախենալով՝ ՀՏԽ -ով տառապողները միշտ զգոն են, արթուն, նյարդային, չեն կարողանում քնել, զայրացած են, դուրսգրգիռ:

- Զայրույթ, դուրսգրգռություն, բռնկուն զայրույթի նոպաներ
- Գերզգոնություն (միշտ արթուն), միշտ կարիք ունի զինված լինելու դանակով կամ ատրճանակով, կարող է ներառել նաև «հուզական» գերզգոնություն
- Հեշտությամբ ցնցվում է, արձագանքում է բարձր ձայներին
- Թմրամիջոցների չարաշահում՝ իրեն «անզգայացնելու» համար (թմրանյութեր, ալկոհոլ, սնունդ)
- Քնելու կամ քնի հետ կապված խնդիրներ՝ անքնություն, գիշերային քրտնարտադրություն
- Սրտի զարկերի արագացում, արագ շնչառություն, առանց հիմնավոր պատճառի սրտխփոցներ
- Ֆիզիկական հոգնածություն
- Կասկած/հրաժարում հավատքից, Աստծու կողմից դավաճանված կամ լքված լինելու զգացում, Աստծու վրա բարկացած լինել
- Դառնալ դաժան, կոփվել հրահրել
- Սպանության մտքեր ունենալ
- Ինքնասպանության մտքեր ունենալ, փորձեր կատարել
- Հոբելյանական արձագանք (հոգետրավմատիկ իրադարձության ամսվա կամ տարեկիցի մոտենալու ժամանակ անհանգստություն ունենալ)
- Ադրենալինը բարձրացնելու զգացում ունենալ (դիմել ռիսկի, անհանգիստ վիճակ)
- Ինքնախեղում, ինքնավնասում, չափից ավելի դաջվածքների կատարում՝ պարզապես «ինչ-որ բան զգալու համար»:

Ձեռնարկ
Էջ 18

- Հիմա գալիս է մի փոքր խոցելիություն: Ձեզանից քանիսը կցանկանա՞ն կիսվել այս ախտանիշներից որոշների հետ՝ կապված ձեր փորձառություններով: Որքանո՞վ են դրանք ազդել ձեզ վրա: Դուք զգում եք, որ նրանք լավանում են, մնում են նույնը, թե վատանում:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ երկու պարբերությունները]

Պատերազմի հետ կապված հոգետրավմա ունեցողը երբեք չի զգալու այս բոլոր ախտանիշները միաժամանակ: Նա կարող է ունենալ դրանցից մի քանիսը առաջին կատեգորիայից, մեկը կամ երկուսը երկրորդից, չորսը երրորդից: Ախտանիշների հավաքածուն կլինի նույնքան յուրահատուկ, որքան դրանցով տառապող մարդը:

Եթե դուք դեռևս զգում եք պատերազմի հետ կապված հոգետրավմա կամ ՀՏՄՎ, հույսը չկորցնելու շատ պատճառներ կան: Տարիներ շարունակ մարդիկ, ովքեր ուսումնասիրել են ճնշող սթրեսի և հոգետրավմայի գոհերին, զարմացած են եղել այս հաղթահարածների ճկունությամբ: Փախստականները, գերությունից ազատ արձակված բանտարկյալները, ահաբեկված պատանդները, և շատերն ընկալվում են դիմակայող և հաղթանակած, այլ ոչ թե պարտության օրինակ դարձած: Պատերազմական հոգետրավմա հաղթահարածներից շատերը իրականում օգտագործել են իրենց փորձը՝ իրենց և ուրիշների կյանքը ամրապնդելու և հարստացնելու համար: Աստված կարող է ձեզ հնարավորություն տալ վերականգնելու ձեր փլուզված կյանքը, կարիերան և ընտանիքը, նույնիսկ երբ դուք պայքարում եք ամենադառը հիշողությունների դեմ:

- Մենք հավատում ենք, որ կգա ժամանակ, երբ Հայաստանի և Ադրբեյջանի միջև պատերազմը կավարտվի, և կլինի խաղաղություն: Ինչպե՞ս եք տեսնում, որ ձեր հոգետրավմատիկ ապրումները փոխակերպվում և դառնում են օգտակար ձեզ շրջապատող մարդկանց համար: Ի՞նչ դրական ձևերով կարող են այդ ապրումները փոխել ձեզ:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը մինչև «Ազատ կամք»: Դուք կարող եք իբրև նախաբան ասել հետևյալը.

Այս հաջորդ բաժինը հույժ կարևոր է: Եթե մենք չկարողանանք բացատրել մարդկանց, թե ինչպես կարող է բարի Աստվածը թույլ տալ նման ցավ և տառապանք մեր աշխարհում, ապա շատերին մեր ասելիքը չի հետաքրքրի, հատկապես, եթե դա որևէ առնչություն ունի Աստծու հետ: «Եթե Աստված այդքան հզոր է և սիրող, որտե՞ղ էր Նա, երբ այս բոլոր սարսափելի բաները տեղի էին ունենում»:

Բայց որտե՞ղ էր Աստված

Երբ մարդը սարսափելի իրադարձություն է ապրում, երբ չարը հաղթում է, երբ անմեղները վիրավորվում են, երբ պատահական, անսպասելի դեպքը հանգեցնում է կործանման և մահվան, մարդկային բնական հակում է հարցնել. «Որտե՞ղ էր Աստված: Ինչո՞ւ Նա չխանգարեց դրան»: Դրա մասին հարցնելը բնական է ու *նորմալ*:

Պատմության մեջ ամենաաստվածապաշտ, հավատքով լցված տղամարդիկ և կանայք գրեթե նույնն են արել: Նույնիսկ Աստծու Որդին՝ Հիսուս Քրիստոսը, բացականչեց խաչի վրա...

«Իմ Աստուած՝ իմ Աստուած, ի՞նչու թողեցիր ինձ»: — Մատթեոս 27:46

Ի՞նչ գիտես Աստծու մասին: Նրանք, ովքեր երկար ժամանակ շատ մոտ են քայլել Աստծու հետ, ասում են, որ Նա «ամենաբարի» և «ամենակարող» է: Բայց մի րոպե սպասեք: Եթե Աստված ամենաբարին է, Նա, անշուշտ, չէր ցանկանա, որ վատ բաներ պատահեն: Եվ եթե Նա ամենակարող է, Նա, անշուշտ, կկարողանա անել այն, ինչ ցանկանում է, և կարող է կանխել վատ դեպքերը:

Այսպիսով . . . ինչո՞ւ են այդքան շատ վատ բաներ պատահում մի աշխարհում, որը ղեկավարում է Աստված, ով այդքան լավն է և այդքան հզոր:

Ձեռնարկ
Էջ 19

Ահա թե ինչու. . .

«Որովհետև Աստուած այնպես սիրեց աշխարհքը...» (Հովհ. 3:16): Աստված սիրում է ամբողջ աշխարհը, և Աստված սիրում է *ձեզ*, այն խորությամբ և ուժգնությամբ, որը մենք նույնիսկ չենք կարող պատկերացնել: Նրա սերը այն սենտիմենտալ, քաղցր սերը չէ, որը մենք տեսնում ենք ֆիլմերում կամ երազում: Դա մի սեր է, որը իմաստուն է, անշահախնդիր և ազատագրող: Այն հավիտենական է, և ոչ միայն ներկա:

- Ի՞նչ կարծիքի եք այն մարդկանց մասին, ովքեր անցնում են հոգեւորավճարի իրադարձության միջով և կասկածի տակ են դնում Աստծու գոյությունը՝ կամ կասկածի տակ են դնում Նրա հետաքրքրությունը կամ կարողությունը՝ մեզ սիրելու և մեր մասին հոգ տանելու առումով:

[Մենք չպետք է դատենք նրանց. Նրանց հարցադրումը նորմալ է, սովորական և սպասված: Նրանք պարզապես պետք է ունենան ընդլայնված հեռանկար, որին մենք կանդրադառնանք հաջորդ բաժնում:]

- Ի՞նչ եք կարծում այն փաստի մասին, որ նույնիսկ Հիսուս Քրիստոսը՝ Աստծու Որդին, Իր կասկածի պահին ունեցավ խաչի վրա և վախեցավ, որ Հայրը լքել է Իրեն:
- Արդյո՞ք ձեզ համար որևէ տարբերություն կա, եթե իմանաք, որ Աստված սիրում է ձեզ հավիտենական սիրով, նույնիսկ այն դեպքում, երբ ունեցել եք մեծ հոգեւորավճարի փորձառություն:

[Հանձնարարեք մի քանիսին կարդալ հաջորդ բաժինը՝ ընդհուպ մինչև «Ճանաչելով ձեր թշնամիներին, ճանաչում եք ձեր դաշնակիցներին»:]

Ազատ կամք

Քո հանդեպ Նրա սիրո հիմնական փաստերից մեկն այն է, որ Նա չի պատրաստվում *ստիպել* քեզ որևէ բան անել: Նրան չի հետաքրքրում մոլորակը լի խամաճիկներով, որոնք, ճիշտ լարերը քաշելու դեպքում, կանեն այն, ինչ Նա է ասում: Նա *սիրում* է քեզ, և ամեն ինչից առավել այս տիեզերքում Նա ունի քո սիրո կարիքը, որը կարող ես տալ Նրան քո

կամքով: Եթե մեզ ստիպում են, դա ամեննին էլ սեր չէ: Դա պարզապես գործողություն է և ռեակցիա, ինչպես ֆիզիկայում կամ քիմիայում:

Այսպիսով, Աստված, ի սկզբանե, խորապես ցանկացել է, որ մենք ինքնություն որոշենք դրական արձագանքել Իր սիրուն: Մերը չի կարելի պարտադրել կամ պատվիրել:

«Մենք չենք ուզում, որ այս մարդը մեզ վրա թագավորի» Ղուկաս 19-ում Հիսուսը պատմում էր մի պատմություն այն մասին, թե ինչպես էին Նրան մերժելու որպես Թագավոր:

Պատմությունն իրականությունն դարձավ մի քանի օր անց: **«Վեր առ, վեր առ՝ եւ խաչիդ դորան. Մենք թագաւոր չ'ունինք բացի կայսրից»:** (Հովհ. 19:15) Ժողովուրդը չէր ցանկանում, որ Աստված կամ Աստծու Որդին լինի իրենց իշխանը, ուստի սպանեցին Նրան: Բայց սա նորություն չէր: Մարդիկ Ադամի և Եվայի ժամանակներից ի վեր մերժում են Աստծու իշխանությունն իրենց գործերում: Մարդկությունն առաջին իսկ հնարավորության դեպքում «Ոչ» ասաց Աստծուն, և մենք այդ ժամանակվանից «Ոչ» ենք ասում՝ որպես տեսակ, որպես ազգ, որպես անհատ: Աստված ձեռք է մեկնում սիրով և ասում. «Ես այստեղ եմ: Թող որ ես լինեմ քո Հովանին, քո Առաջնորդը, քո Պահապանը, քո Ուղեկիցը, քո Մխիթարիչը»: Եվ մեզանից յուրաքանչյուրը ժամանակին ասել է. «Ոչ, Դու չես կարող: Ես նախընտրում եմ լինել իմ հոգու հրամանատարը: Ինձ մենակ թող: Ես կանեմ այնպես, ինչպես ուզում եմ»:

Եվ դուք կարող եք տեսնել այն սարսափելի արդյունքները, երբ մարդը «անում է այնպես, ինչպես ցանկանում է», երբ դուք պայքարում եք ձեր կյանքի և ձեր երկրի համար՝ ի դեմս աղբյուրաբանական և թուրքական ներխուժման:

Աստված չփոխեց Իր միտքը մեր ազատ կամքը հարգելու վերաբերյալ: Աստված կատարեց մեր ցանկությունը: Նա հետ կանգնեց: Բայց ոչ շատ հեռու: Նա միշտ այնտեղ է, պատրաստ է արձագանքել, ձեռք մեկնել, բայց մեր ճանապարհից դուրս: «Մենք Աստծու կարիքը չունենք, մենք կարող ենք ինքներս լավ կարգավորել իրավիճակները»:

Բայց ակնհայտ է, որ մենք՝ մարդիկ, վատ ենք՝ «ինքնություն գործեր վարելու» մեջ: Ահա թե ինչու եք գտնվում ներկայիս դժբախտության մեջ, և հավանաբար, ինչու եք սա կարդում: Ըստ պատմաբան Ուիլ Դյուրանտի, ավելի քան 5000 տարվա արձանագրված պատմության ընթացքում եղել է ընդամենը 29 տարի, երբ մեր մոլորակի վրա որևէ տեղ պատերազմ չի եղել:

Ինչպես Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ժամանակ գերմանական բանտում գտնվող մի մարդ հարցնում է իր ընկերոջը. «Ո՞ր է Աստված»: Ընկերը, մտածելով իրենց դաժան բանտապահների և աշխարհի մասին, որոնք իրենց չեն օգնում, պատասխանում է՝ «Ո՞ր է մարդը»:

Սա կարևոր է հասկանալ:

Աստված չէ չարի հեղինակը: Նա հենց ձեզ հետ է եղել, երբ դուք անցնում էիք ձեր հոգեւորավատիկ փորձառությունների միջով: Նա օգնել է ձեզ այնպիսի ձևերով, որոնք դուք գուցե չգիտեք: Նա լաց է եղել ձեր ընտանիքի մահացած անդամների և ընկերների համար, ինչպես որ լաց է եղել Իր ընկեր Ղազարոսի գերեզմանի մոտ (Հովհաննես 11:35): Նա սպասում է Իր ժամանակին մինչև այն օրը, երբ Նա կդատի և կվերացնի ողջ չարությունը և չարը գործողներին: Բայց մինևույն ժամանակ Նա քայլում է ձեր կողքով և մեծ տխրության մեջ է այն ցավի համար, որը դուք ապրում եք: Նա պատրաստ է օգնության հասնել ձեզ, եթե թույլ տաք Նրան:

- Ի՞նչ առանձնահատկություն է Աստված տվել երկրի վրա գտնվող յուրաքանչյուր մարդու: *[Ազատ կամք:]*
- Ինչպե՞ս է Աստված հուսացել, որ մենք կօգտագործենք այդ ազատ կամքը: *[Ընտրել Իրեն սիրելի:]*
- Իսկ ինչպիսի՞ն է այս սերը: *[Հնազանդություն. Հովհ. 14:21]*
- Ինչպե՞ս է մարդկությունը չարաշահել Աստծու տված ազատ կամքը:
- Մարդու ազատ կամքի չարաշահումը ի՞նչի է հանգեցրել հատկապես պատերազմական գործողությունների ժամանակ:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը՝ մինչև «Եզրակացություններ»:]

Ճանաչելով ձեր թշնամիներին, ճանաչում եք ձեր դաշնակիցներին

Դուք տեսել եք ձեր թշնամիներին: Դուք երևի գիտեք, որ նրանց վրա ներգործում և նրանց զորացնում են հոգևոր թշնամիները, ովքեր ատում են Աստծուն, ատում են ձեզ, և քանի որ Աստված սիրում է ձեզ, ոչինչ ավելին չեն ցանկանում, քան հաղթել և սպանել ձեզ: Մոնչացող առյուծի պես՝ նրանց նպատակը ձեզ կուլ տալն է (Ա Պետրոս 5:8): Նրանք կօգտագործեն ցանկացած թուլություն, որը դուք ունեք, ցանկացած փորձ, որի միջով անցել եք, ցանկացած խոցելիություն, որը նրանք կարող են հայտնաբերել, որպեսզի կատարեն իրենց առաքելությունը ձեզ վրա: Նրանք կօգտագործեն ձեր հոգեւորավատիկ փորձառությունները, որպեսզի գտնեն ձեր զրահի բաց հատվածները և այնտեղ արձակեն իրենց նետերը:

Նրա՛նք են մեր թշնամիները, ո՛չ Աստված

Երբեք տեսե՛լ եք մի խումբ ճուտիկների իրենց մայր հավի հետ: Երբ վտանգը գալիս է, նրանք ակնթարթորեն սլանում են դեպի իրենց մայրը, որը բարձրացնում է իր թևերը և հավաքում նրանց իր թևերի տակ պաշտպանելու համար: Պատկերացնո՛ւմ եք, որ գայլը մտնի բակ, որտեղ հավն է, իսկ ճուտիկներից մեկը փախչի հավի *մոտից դեպի* գայլը: Դա կլինի մի շատ հիմար կամ շփոթված ճուտիկ: Եվ մի շատ երջանիկ գայլ:

Եվ, այնուամենայնիվ, այնքան շատ մարդիկ կան, երբ խնդիրները ներթափանցում են իրենց կյանք, որոշում են փախչել տիեզերքի Գերագույն Խնդիրներ Լուծողից, այլ ոչ թե գնալ դեպի Նա:



• Ո՞ր ուղղությամբ եք այժմ դուք վազում՝ դեպի Աստված, թե հեռու Նրանից: Ինչո՞ւ:

- Թեև Աստված չի պատճառել այն հոգետրավման, որը դուք ապրում եք, մտածեք, թե ինչպե՞ս է Նա ձեզ օգնել այս մեծ դժվարության ժամանակ: Ինչպե՞ս է Նա եղել ձեր դաշնակիցը:
- Ձեր ձեռնարկում կա հարցադրում. «Ո՞ր ուղղությամբ եք դուք հիմա վազում՝ դեպի Աստված, թե հեռու Նրանից»:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ ստորև բերված «Եզրակացություններ» և վերջին պարբերությունը, կամ ինքներդ կարդացեք դրանք:]

Եզրակացություններ.

- Պատերազմական հոգետրավման և հետհոգետրավմատիկ սթրեսային վնասվածքը ֆիզիոլոգիական, հուզական և հոգևոր արձագանքներ են կյանքին սպառնացող իրադարձությունների նկատմամբ, որը ներառում է ծայրահեղ անհանգստություն, ցավ և սարսափ: Աստված նախագծել է այդ արձագանքները, որպեսզի օգնի ձեզ գոյատևել, բայց եթե չմշակվի այդ հոգետրավման (այն խցանելը, դրա մասին չխոսելը, հերքելը, որ դա տեղի է ունեցել կամ ասելը, որ դա շատ կարևոր չէ) կարող է պատճառ դառնալ, որ մարդը «թաղվի» այս ճգնաժամի ռեժիմի մեջ:
- Այս հոգետրավմայի վերջնական աղբյուրը ոչ թե Աստված է, այլ մարդու անմարդկայնությունը մարդու հանդեպ՝ ազդված սատանայի և նրա դիվային ուժերի կողմից: Աստված հիմա ձեզ հետ է՝ պատրաստ է օգնել ձեզ այս ճգնաժամի մեջ: Նա կարող է ձեզ դուրս չբերել ճգնաժամից, բայց Նա ձեզ հետ կբայլի դրա *միջով*՝ առաջնորդելով, պաշտպանելով, ձեր դժվարությունները ներառելով իր երկարաժամկետ պլանի մեջ այնպես, որ չխախտի մարդու ազատ կամքը:
- Եթե դուք **ՀԱՄԿԱՆԱՔ** այս բաները, դա կօգնի վերացնել ձեր շփոթությունը, իմաստավորել ձեր ապրած ցավը և հավատքով փարատել ձեր կասկածը՝ մղելով ձեզ դեպի ուժ և կայունություն:

Ձեռնարկ
Էջ 22

- Այս գլուխը փակելու համար թույլ տվեք կարդալ այս դրույթը, իսկ հետո կարո՞ղ եք պատասխանել.
«Ես զգում եմ, որ Աստված իմ դաշնակիցն է, ոչ թե իմ հոգետրավմայի պատճառը, և աշխատում է օգնել ինձ հաղթահարել իմ տրավմայի հետևանքները»:
Հետևյալ պատասխաններից որն է լավագույնս ներկայացնում, թե ինչ եք զգում այս պահին:
Ա. Ես ընդհանրապես համաձայն չեմ:
Բ. Ես ունեմ իմ կասկածները:
Գ. Կարծում եմ, որ դա կարող է ճիշտ լինել:
Դ. Ես միանշանակ հավատում եմ դրան:
- Եթե դուք պատասխանեք որևէ այլ բանի, բացի «Դ»-ից, կցանկանայի՞ք կիսվել խմբի հետ, թե ինչու եք այդպես զգում, և ի՞նչ կարող է պահանջվել ձեզ մոտեցնելու «Դ» պատասխանին:

[Վերջացրեք աղոթքով կամ դուք, կամ ձեր խմբի անդամներից մեկը:]

Կամուրջ 2 ՄԻԱՆԱԼ

Ձեռնարկ
Էջ 23

...Ամոքողի հետ

Անցնել ձեզ Արարչից բաժանող գետը

Այս գլխի նպատակները

- Ընդունելով, որ «հոգեւորավայրի ամոքիչ միջավայրի» ամենակարևոր բաղադրիչը Ամոքողն է, այս գլուխը փորձում է տեղեկացնել ընթերցողին, թե ինչպես սկսել անձնական հարաբերություններ Աստծու հետ Հիսուս Քրիստոսի միջոցով:
- Նրանց համար, ովքեր արդեն քրիստոնյա են, այն կապահովի Ավետարանի արժեքավոր ակնարկ, հնարավորություն կտա վերագնահատել Քրիստոսի հանդեպ իրենց սկզբնական նվիրվածությունը և կտրամադրի մի մեթոդ, որով նրանք կարող են կիսվել Ավետարանով ուրիշների հետ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման հատվածը:]

Որովհետեւ ամեն ով որ Աստուածանից է ծնուած յաղթում է աշխարհին. եւ սա է յաղթութիւնն, որ աշխարհին յաղթեց, այսինքն մեր հաւատքը: Եւ ո՞վ է որ յաղթում է աշխարհին, եթէ ոչ նա, որ հաւատում է, թէ Յիսուսն Աստուծոյ Որդին է:
Ա Հովհաննէսի 5:4-5

- Հենց հիմա աշխարհը դժվար վայր է: Որո՞նք են այն դժվարություններից մի քանիսը, որոնք այժմ ապրում են հայերը:
- Այս համարում ի՞նչը (կամ ո՞վ) նկատի ունի՝ «Աստուծոց ծնվածը» ասելով:
- Ի՞նչ եք կարծում, հավատալը, որ Հիսուս Քրիստոսը Աստծու Որդին է, ինչպե՞ս կօգնեք մարդուն «հաղթել աշխարհին»:

Հակոբ

2020 թվականի սեպտեմբերի 27-ին Ադրբեջանը (Թուրքիայի և Պակիստանի օգնությամբ) հարձակվեց Արցախի վրա: Այս սարսափելի իրավիճակում մենք՝ հայերս, ցանկանում էինք պաշտպանել ինքներս մեզ: Զինվորական համալրման արդյունքում ինձ էլ կանչեցին զինվորական ծառայության: Ես եկեղեցու հովիվ եմ, և որպես քրիստոնյա ես պատերազմների կողմնակից չեմ: Բայց ես պետք է գնայի մարտի դաշտ և պաշտպանեի իմ ազգը:

Այդ ժամանակ ես չէի գիտակցում, որ Աստված ինձ համար ծրագրեր ուներ, որոնք շատ ավելին էին, քան մեր երկիրը փրկելը. դրանք կապված էին հավիտենական հոգիներ փրկելու հետ:

Երբ եկանք մարտի դաշտ, իսկապես հասկացանք, թե որքան սարսափելի է իրավիճակը: Բոլորս էլ հասկացանք, որ պատերազմից հետ վերադառնալը պարզապես երազանք էր:

Մի անգամ, երբ մենք արդեն մի քանի օր մարտադաշտում էինք, երբ անքուն օրեր էինք անցկացնում, երբ անընդհատ հարձակումներ էինք ունենում, թաքնվում էինք այդ վտանգավոր անօդաչու թռչող սարքերից, երբ տարբեր տրամաչափի հրետանային արկերից տարբեր տրամագծերով գրոհներ ունեինք, հասկացա, որ հաջորդ օրը մենք ողջ չենք մնալու:

Երբ հանկարծ ոմբակոծությունը կարճ ժամանակով դադարեց, հարմար պահ գտա, փորձեցի դրսում մենակ մնալ Աստծո հետ: Միրտս բացեցի Աստծո առաջ: Ես պարզապես խոսում էի Նրա հետ՝ ասելով.

«Օ, իմ Տեր Հիսուս: Ես Քեզ հետ քայլել եմ արդեն 27 տարի, և դու ինձ հետ ես եղել ամեն քայլափոխի: Դու առաջնորդեցիր ինձ, օգնեցիր ինձ, պաշտպանեցիր ինձ, փրկեցիր ինձ և տվեցիր ինձ Քո ուրախությունն ու խաղաղությունը նույնիսկ ամենադժվար հանգամանքներում: Բայց հիմա ես չեմ կարող չմտածել՝ ինչո՞ւ ես ինձ այստեղ բերել: Այսպե՞ս է ավարտվելու իմ կյանքը: Ինչո՞ւ: Խնդրում եմ, օգնի՛ր ինձ և տու՛ր իմ պատասխանը»:

Ամսիջապես Աստծո խաղաղությունը հեղեղեց ինձ վրա: Ես գիտեի, որ Աստված դեռ ինձ հետ է, և որ Նա ծրագրեր ուներ ինձ համար, նույնիսկ այստեղ:

Ես վերադարձա մեր ռմբապաստարան, որտեղ 35 զինվորներ կային: Ես ուզում էի նրանց պատմել Աստծո մասին, և թե ինչպես Նա կարող է պաշտպանել և փրկել նրանց, բայց ես չգիտեի, թե ինչպես սկսել նրանց հետ զրույցը: Հետո մի զինվոր մոտեցավ ինձ և սկսեց պատմել իր տեսած սարսափելի երազի մասին: Մեկ ուրիշը մոտեցավ ինձ և ասաց, որ շատ է վախենում մահանալուց: Այս տղամարդկանցից ոչ մեկը հավատացյալ չէր: Ես նրանց ասացի, որ ես եկեղեցու հովիվ եմ, և նրանք շատ խանդավառվեցին ինձ հետ ավելի շատ խոսելու համար: Մյուսները լսեցին մեր խոսակցությունը և մոտեցան լսելու: Աստված պատրաստել էր նրանց սրտերը:

Ես կիսվեցի ավետարանով նրանց հետ, և նրանք խնդրեցին ինձ աղոթել իրենց համար: Ես նրանց ասացի, թե ինչպես է գործում աղոթքը և առաջնորդեցի նրանց Տերունական աղոթքում. ես բարձրաձայն աղոթեցի, և նրանք կրկնեցին իմ հետևից: Հետո ես քաջալերեցի նրանց աղոթել իրենց համար, և նրանք արեցին: Այդ տղամարդկանցից շատերը, գուցե բոլորը, դարձան քրիստոնյա այդ օրը:

Երկու օր անց մենք խրամատներում էինք, և թշնամին սկսեց կրակել մեզ վրա այն ամենն, ինչ ուներ: Հրետանային զենքեր, գնդացիներ, անօդաչու թռչող սարքեր, տանկային թնդանոթներ, ռումբեր նետող ինքնաթիռներ. սա շարունակվեց այնքան երկար: Բայց տարօրինակն այն էր, որ նրանք միշտ վրիպում էին մեր խրամատները: Աստված իսկապես հրաշքով պաշտպանում էր մեզ, և բոլոր զինվորները կարող էին դա տեսնել:

Գործողությունից հետո մենք տեսանք, որ մեզնից ՈՉ ՈՔ չի մահացել: Ես կիսվեցի մյուս զինվորների հետ Մաղմոս 91-ով, հատկապես 7-րդ համարով. Մեր տղաներից մեկն ասաց. «Աստված իմ, դա հնարավոր չէր, բայց մենք բոլորս ողջ ենք, ինչպե՞ս է դա հնարավոր: Մա իսկապես հրաշք է Աստծո կողմից»:

Ձեռնարկ
Էջ 24

Եվ երբ ես սա լսեցի մի մարդուց, ով ընդամենը երկու օր առաջ անհավատ էր, անմիջապես հասկացա, որ Աստծո առաջնահերթությունը ոչ միայն նրանց ֆիզիկական կյանքը փրկելն էր, այլև մեր հավիտենական հոգևոր կյանքը: Եվ ես այնքան ուրախ էի, որ Նա ամբողջ ժամանակ ծրագրել էր օգտագործել ինձ այս գործընթացում:

- Ի՞նչ եք մտածում Հակոբի աղոթքի մասին: Արդյո՞ք դա ցույց տվեց նրա թուլությունը կամ հավատքի բացակայությունը: Թե՞ հասկանալի և խելամիտ էր, որ նա իրեն այդքան շփոթված զգա այն հնարավոր մահացու փորձություններից, որ փորձառում էր, քանի որ նա քրիստոնյա էր և հովիվ:
- Ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞ւ մյուս զինվորներն այդքան ցանկացան խոսել Հակոբի հետ:
- Ձեզանից որևէ մեկը երբևէ զգացե՞լ է նման բան, երբ շատ է ցանկացել լսել Աստծո և ավետարանի մասին: Ինչպե՞ս եք դա բացատրում:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ երեք պարբերությունները մինչև (նախապես կանգ առնելով) «Հետևյալ չորս սկզբունքները կօգնեն ձեզ...»-ը]

Համոզվեք, որ ձեր սիրտը ամուր կապված է Ամոքողի հետ՝ անձամբ ճանաչելով Աստծուն

Այո, դուք *կարող* եք անձամբ ճանաչել Աստծուն, որքան էլ որ դա մեծամիտ թվա: Աստված այնքան է ցանկանում ձեզ հետ անձնական, սիրալիք հարաբերություններ հաստատել, որ Նա արդեն ստեղծել է բոլոր պայմանները: Նա համբերատար սպասում է, որ դուք արձագանքեք Նրա հրավերին: Դուք կարող եք ստանալ մեղքերի թողություն, հավիտենական կյանքի վստահություն և կանգնել ճիշտ ճանապարհի վրա, զգալով, թե ինչպես է Նա ամոքել ձեր մարմինը, միտքը և հոգին Իր Որդու՝ Հիսուս Քրիստոսի հավատքի միջոցով:

Այս բաժինը չի խոսում այն մասին, թե ինչպես Աստված կարող էր վերացնել չարիքը աշխարհում և դադարեցնել բոլոր պատերազմները, կամ ինչպես կարող էր բուժել Հայաստան և Արցախ երկիրը: Խոսքը շատ կենտրոնացված և կոնկրետ բանի մասին է՝ **Աստծու հետ ձեր անձնական հարաբերությունների մասին:**

Հիմնական խոչընդոտը, որը խանգարում է մեզ անձամբ ճանաչել Աստծուն, անտեղյակությունն է, թե ով է Աստված և ինչ է Նա արել մեզ համար: Կարդացեք և ինքներդ բացահայտեք, թե ինչպես կարող եք Աստծու հետ կյանքը փոխող հարաբերություններ սկսել:

- Ի՞նչ եք կարծում այս բաժնի սկզբում տրված դրույթի մասին. «Դուք կարող եք անձամբ ճանաչել Աստծուն»: Կարծում եք դա հնարավոր է:
- Կա՞ ձեզանից որևէ մեկը այստեղ, ով կարող է ասել, որ արդեն անձամբ ճանաչում է Աստծուն: Եթե այո, ապա ինչպե՞ս դա ստացվեց:
- Անձամբ Աստծուն ճանաչելն ինչպե՞ս կօգնեք մարդուն ամոքվել այն հոգեւորավնասից, որը նա կրել է:

[Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ ստորև բերված առաջին սկզբունքը. «Աստված սիրում է քեզ...» մինչև «Ի՞նչն է խանգարում մեզ իմանալ...»-ը]

Հետևյալ **չորս սկզբունքները** կօգնեն ձեզ բացահայտել, թե ինչպես ճանաչել Աստծուն և զգալ Նրա խոստացած լիարժեք կյանքը:

1. Աստված սիրում է քեզ և ստեղծել է, որ անձամբ ճանաչես Իրեն:

Աստվածաշնչյան համարներ.

• **ԱՍՏԾՈՒ ՄԵՐԸ.** «Որովհետև Աստուած այնպես սիրեց աշխարհքը որ իր միածին Որդին տուաւ. Որ ամեն նորան հաւատացողը չ'կորչի, այլ յաւիտենական կեանքն ունենայ»: – Հովհաննէս 3:16

• **ԱՍՏԾՈՒ ԾՐԱԳԻՐԸ.** «Եւ սա է յաւիտենական կեանքը, որ ճանաչեն քեզ միայն ճշմարիտ Աստուած. Եւ նորան, որ ուղարկեցիր՝ Յիսուսին Քրիստոսին»: – Հովհաննէս 17:3

- Աստվածաշունչն ասում է, որ Աստված սիրում է քեզ: Արդյո՞ք դա մի բան է, որին դուք իսկապես կարող եք հավատալ: Այո՞, թե ոչ: Ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ կերպերով է Աստված Իր սերը մեզ ցույց տալիս:
[Մտածեք խմբում կարդալ Հռովմայեցիս 5:8-ը. «Բայց Աստուած յայտնեց իր սերը դէպի մեզ, որ՝ երբոր մենք դեռ մեղաւոր էինք, Քրիստոսը մեզ համար մեռաւ:»]

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ ստորև բերված երկրորդ սկզբունքը. «Մարդը մեղավոր է...» մինչև «Հետևյալ գծապատկեր ցույց է տալիս...»]

Ի՞նչն է խանգարում մեզ անձամբ ճանաչել Աստծուն:

2. Մարդը մեղավոր է և Աստծուց բաժանված, ուստի մենք չենք կարող անձամբ ճանաչել Նրան կամ զգալ Նրա սերը:

Ձեռնարկ
Էջ 25

• **ՄԱՐԴԸ ՄԵՂԱՎՈՐ Է.**

- «Որովհետև ամենքը մեղանչեցին, եւ Աստուծոյ փառքիցը պակասուած են»: – Հռոմեացիս 3:23
- «Մենք ամենքս աշխարհների պէս մոլորուեցանք, իւրաքանչիւրն իր ճանապարհին դառաւ. Եւ Տէրը նորա վերայ դրաւ մեր ամենի մեղքը»: – Եսայիա 53:6

Մարդը ստեղծվել է Աստծու հետ հաղորդակցվելու համար: Բայց իր համառ կամքով ընտրեց գնալ իր ինքնություն ճանապարհով, և Աստծու հետ հաղորդակցությունը խզվեց: Սա է ճշմարտությունը մեր մասին իբրև անհատ և իբրև մարդկային տեսակ: Այս ազատ կամքը, որը բնութագրվում է որպես ակտիվ ըմբոստություն կամ պասիվ անտարբերություն, վկայում է այն մասին, ինչ Աստվածաշունչն անվանում է «մեղք»:

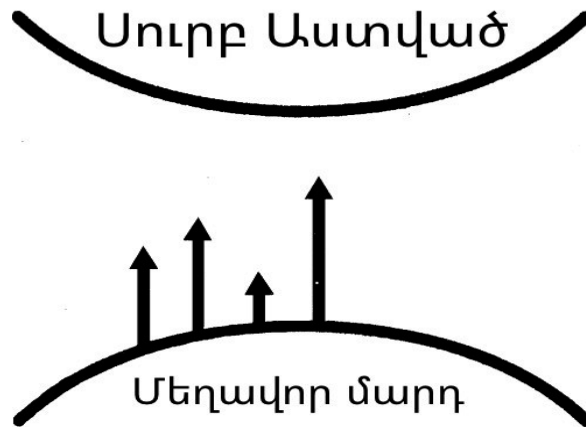
• **ՄԱՐԴԸ ԲԱԺԱՆՎԱԾ Է.**

- «Այլ ձեր անօրենություններն են բաժանում ձեր եւ ձեր Աստուծոյ մէջ տեղը. Եւ ձեր մեղքերը ծածկեցին նորա երեսը ձեզանից որ չլսէ»: – Եսայիա 59:2
- «Որովհետեւ մեղքի վարձքը մահն է. բայց Աստուծոյ շնորհքը՝ յաւիտենական կեանք՝ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսի ձեռովը»: – Հռոմեացիս 6:23

- Ինչպե՞ս է այն փաստը, որ մեզանից յուրաքանչյուրը մեղք է գործել, մեզ բաժանում Աստծուց:
[Մտածեք այս օրինակով. «Աստվածաշնչում «մեղք» բառն ի սկզբանե հունական նետաձգության տերմին էր: Երբ նետաձիգը կրակում էր թիրախին, նրանք չափում էին աղեղի և թիրախակետին դիպչելու հեռավորությունը, և դա կոչվում էր նետի «մեղք»: Թիրախը ներկայացնում է կատարյալ հնազանդություն Աստծուն: Թեև մեզանից յուրաքանչյուրը կարող էր ուղղված լինել այդ թիրախին, մեզանից յուրաքանչյուրը դա վրիպել է: Մենք բոլորս «մեղանչել» ենք, վրիպել ենք մեր հանդեպ Աստծո կատարյալ պահանջները:]
- Երբեք եղե՞լ է մեկը, ով ապրել է կատարյալ կյանքով և երբեք չի մեղանչել (բացի Հիսուս Քրիստոսից):
- Ձեր կարծիքով, ի՞նչ կպատահի մարդուն, եթե նա մահանա այս վիճակում՝ Աստծուց բաժանված:
- Ի՞նչ է Աստված առաջարկում մեզ փոխարենը:

[Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ պարբերությունը մինչև «Երրորդ սկզբունքը բացատրում է...»]

Հետևյալ գծապատկերը ցույց է տալիս, թե ինչպես է մեծ անդունդը բաժանում Աստծուն և մարդուն: Սլաքները ցույց են տալիս, որ մարդն անընդհատ փորձում է հասնել Աստծուն և անձնական հարաբերություններ հաստատել Նրա հետ իր իսկ ջանքերով: Այս ջանքերը տարբեր ձևեր ունեն, ինչպիսիք են լավ մարդ լինելը, դրական փիլիսոփայությունը, շրջակա միջավայրի մասին հոգ տանելը կամ կրոնական լինելը, բայց այս ամենը անխուսափելիորեն ձախողվում է: Անդունդը պարզապես չափազանց մեծ է: Դա Լոնդոնից Նյու Յորք լողալու փորձի նման կլինի: Բոլոր ժամանակների մեծագույն լողորդը կարող է ավելի հեռուն գնալ, քան որևէ մեկը, բայց նրան դեռ հարյուրավոր մղոններ են պակասում:



- Վստահ եմ, որ ձեզնից յուրաքանչյուրը կյանքում գոնե մեկ «շատ լավ և արդար» մարդ է ճանաչել: Նրանք գուցե շատ ու շատ բարի գործեր են արել: Արդյո՞ք այս անձնավորության արած բոլոր լավ բաները բավարար են լինելու նրա և Աստծո միջև անդունդը կամրջելու համար: Ինչո՞ւ ոչ [Որովհետև, չնայած բոլոր լավ բաներին, որ նրանք արել են, նրանք նաև որոշ մեղքեր են գործել. Եվ եթե այդ մեղքերը չներվեն, այդ մարդու և Աստծո միջև դեռ կա տարանջատում:]
- [Մտածեք կիսվել այս օրինակով. «Ենթադրենք, ես մի օր մեքենա եմ վարում, և խաչմերուկում անցնում եմ կարմիր լույսի տակով: Ոստիկանը կանգնեցնում է ինձ և ասում. «Դու չկանգնեցիր այդ կարմիր լույսի տակ: Ես ստիպված կլինեմ ձեզ տուգանել»: Բայց հետո դուք բողոքում եք. «Բայց մի բայե: Ես կանգ առա մնացած բոլոր կարմիր լույսերի և կանգառի նշանների մոտ, որոնց հանդիպեցի այսօր: Իմ վարորդական իրավունքը ժամկետի մեջ է: Ես վճարել եմ իմ բոլոր հարկերը: Ես չեմ ծեծում կողակցիս կամ երեխաներիս: Ես նույնիսկ երեկ օգնեցի փողոցի մյուս կողմում գտնվող մի ծեր կնոջ: Ես արել եմ այս բոլոր լավ բաները: Ինչո՞ւ ես ինձ պատժում»: Ոստիկանն ասում է. «Հրաշալի է, որ դու արել ես այդ բոլոր լավ բաները, բայց ես դեռ պետք է քեզ տուգանեմ»: Հակոբոս 2:10 – «Վասն զի ով որ բոլոր օրենքը պահել է մեկումբ մեղանչե, ամեն օրենքին եղաւ պարտական»:

[Թող որևէ մեկը կարդա երրորդ սկզբունքը, ընդհուպ մինչև «Պարզապես իմանալով այս երեք ճշմարտությունները...»]

Երրորդ սկզբունքը բացատրում է այս անդունդը հաղթահարելու միակ ճանապարհը...

3. Հիսուս Քրիստոսն է Աստծու միակ լուծումը մարդու մեղքի համար: Միայն Նրա միջոցով մենք կարող ենք անձամբ ճանաչել Աստծուն և զգալ Աստծո սերը:

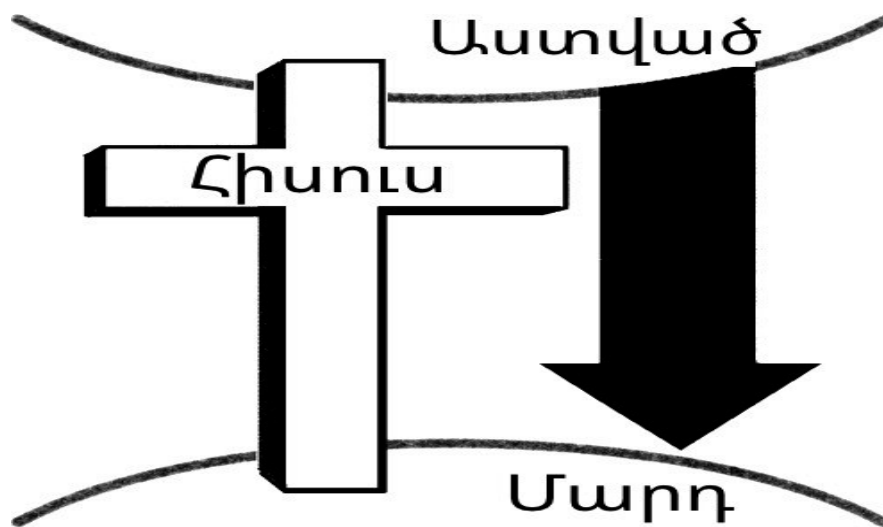
Ձեռնարկ
Էջ 26

- ՆԱ ՄԱՀԱՑԱՎ ՄԵՐ ՓՈԽԱՐԵՆ. «Բայց Աստուած յայտնեց իր սերը դեպի մեզ, որ երբոր մենք դեռ մեղաւոր էինք՝ Քրիստոսը մեզ համար մեռաւ»: – Հռոմեացիս 5:8

• **ՆԱ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌԱՎ ՄԵՌԵԼՆԵՐԻՑ.** «...Քրիստոս մեր մեղքերի համար մեռաւ... Եւ թէ թաղուեցաւ, եւ թէ երրորդ օրը յարութիւն առաւ՝ գրքերի համեմատ: Եւ թէ երեւեցաւ Կեփասին, յետոյ այն տասներկուսին: Յետոյ երեւեցաւ հինգ հարիւրից աւելի եղբայրներին մէկ անգամ...» - 1 Կորնթացիս 15:3-6

• **ՆԱ Է ԴԵՊԻ ԱՍՏՎԱԾ ՏԱՆՈՂ ՄԻԱԿ ՃԱՆԱՊԱՐՀԸ.** «Յիսուսը նորան ասեց. Ես եմ ճանապարհը եւ ճշմարտութիւնը եւ կեանքը. ոչ ով չի գալիս Հօր մօտ, եթէ ոչ ինձանով» - Հովհաննէս 14:6:

Հետևյալ գծապատկերը ցույց է տալիս, որ Աստված կամրջել է այն անդունդը, որը բաժանում է մեզ Իրենից: Նա դա արեց՝ ուղարկելով Իր Որդուն՝ Հիսուս Բրիստոսին, որ մեռնի խաչի վրա մեր փոխարեն՝ վճարելու մեր մեղքերի գինը:



- Երբ Աստվածաշունչն ասում է. «Քրիստոսը մեռավ մեզ համար», ի՞նչ է դա նշանակում: Ի՞նչ կերպ Նա մահացավ մեզ համար: [Երբ մենք հավատում ենք Քրիստոսին որպէս մեր Փրկչի, մեր մեղքի (մահվան) պատիժը փոխանցվում է Քրիստոսին: Այսպիսով, երբ Նա մահացավ խաչի վրա, Նա վերցրեց մեր մեղքերը Իր վրա, ինչպէս նաև վերցրեց մեր պատիժը Իր վրա: Նա մահացավ մեզ համար, կամ մեր փոխարեն, կամ մեր տեղը: Բայց քանի որ Նա Աստծու անմեղ Որդին էր, այն բանից հետո, երբ Նա վճարեց մեր մեղքերի համար Իր մահով, Հայրը հարություն տվեց Նրան մեռելներից:]
- Աստվածաշունչն ասում է, որ Հիսուսը հարություն առավ մեռելներից: Ինչպե՞ս գիտենք, որ դա ճիշտ է: [Համաձայն բոլոր այն վկանների, ովքեր վկայել են, որ տեսել են Նրան Իր հարությունից հետո, և նրանցից յուրաքանչյուրը պատրաստ է համբերել տանջանքներին և մահվանը, քան թէ հերքել իրենց իբրև ականատեսի վկայությունը:]

- Կարո՞ղ եք մտածել այլ պատճառների մասին, թե ինչու եք կարծում, որ Հիսուսը հարություն է առել մեռելներից: *[Ի՞նչ կասեք Հիսուս Քրիստոսի միջոցով Աստծու հետ ունեցած փոխհարաբերությունների վերաբերյալ անձնական վկայությունների մասին:]*
- Հիսուս Քրիստոսի կարծիքով, քանի՞ ճանապարհ կա դեպի Աստված:
- Կրոնների մեծ մասը կենտրոնանում է այն ուղիների վրա, որոնցով մարդիկ կարող են հասնել Աստծուն իրենց իսկ ջանքերով: Ինչո՞ւ է տարբերվում, թե ինչպես է Աստվածաշունչն ասում, որ մենք կարող ենք վերամիավորվել Աստծո հետ: *[Աստված*

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ չորրորդ սկզբունքը, մինչև շրջանակի գծապատկերը՝ «Այս երկու շրջանակները ներկայացնում են...»]

Միայն այս երեք ճշմարտությունն *իմանալը* բավարար չէ. . .

4. Մենք պետք է անհատապես ընդունենք Հիսուս Քրիստոսին որպես մեր Փրկիչ և Տեր, այդ դեպքում մենք կարող ենք անձամբ ճանաչել Աստծուն և զգալ Նրա սերը:

- **ՄԵՆՔ ՊԵՏՔ Է ԸՆԴՈՒՆԵՆՔ ՔՐԻՍՏՈՍԻՆ.** «Բայց որոնք որ նորան ընդունեցին, իշխանութիւն տուաւ նորանց Աստուծոյ որդիներ լինելու՝ նորանց, որ նորա անունին հաւատում են»: – Հովհաննէս 1:12
- **ՄԵՆՔ ՔՐԻՍՏՈՍԻՆ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՆՔ ՀԱՎԱՏՔՈՎ.** «Որովհետեւ շնորհքով եք փրկուած հաւատքի ձեռովը. Եւ սա ոչ թէ ձեզանից է, այլ Աստուծոյ պարգէն է. Ոչ թէ գործերից, որ մէկը չ'պարծենայ»: – Եփեսացիս 2:8,9
- **ԵՐԲ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՆՔ ՔՐԻՍՏՈՍԻՆ, ՄԵՆՔ ՈՒՆԵՆՈՒՄ ԵՆՔ ՎԵՐՍՏԻՆ ՇՆՈՒՆԴ.** «Յիսուսը պատասխանեց եւ ասեց նորան. Ճշմարիտ ճշմարիտ ասում եմ քեզ. Եթէ մէկը վերստին չ'ծնուի՝ կարող չ'է Աստուծոյ արքայութիւնը տեսնել»: – Հովհաննէս 3:3
- **ՄԵՆՔ ՔՐԻՍՏՈՍԻՆ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՆՔ ՀԱՎԱՏՔՈՎ.** [Քրիստոսն է խոսում] «Ահա ես դռան առաջին կանգնած եմ եւ թակում եմ. եթէ մէկը լսէ իմ ձայնը եւ դուռը բանայ, կ'մտնեմ նորա մօտ եւ ընթրիք կ'անեմ նորա հետ, եւ նա ինձ հետ»: – Հայտնություն 3:20

Քրիստոսին ընդունել նշանակում է ես-ից դառնալ դեպի Աստված (ապաշխարություն) և վստահել Քրիստոսին, թողնելով որ գա մեր կյանքի մեջ, ներքի մեր մեղքերը և մեզ դարձնի այնպիսին, ինչպիսին Նա է ուզում: Միայն մտավոր համաձայնությունը, որ Հիսուս Քրիստոսը Աստծու Որդին է, և որ Նա մահացավ խաչի վրա մեր մեղքերի համար, բավարար չէ: Ոչ էլ բավարար է միայն զգացմունքային փորձ

Ձեռնարկ
Էջ 27

ունենալը: Մենք ընդունում ենք Հիսուս Քրիստոսին հավատքով, որպես մեր կամքի գործողություն:

- Համաձայն առաջին համարի (Հովհ. 1:12), ի՞նչ կապ կա Քրիստոսին «ընդունելու» և Նրան «հավատալու» միջև: *[Նրանք հավասար են. «Հավատալը» նշանակում է «ընդունել», իսկ «ընդունելը» նշանակում է «հավատալ»:]*
- Արդյո՞ք Աստվածաշունչն ասում է, որ մենք կարող ենք «վաստակել» դեպի երկինք մուտքը: Եթե դա աշխատանքի արդյունք չէ, ինչի՞ արդյունք է:
- Ձեր կարծիքով, ի՞նչ նկատի ունենում են Հիսուսը, երբ ասաց, որ մենք պետք է «վերստին ծնվենք»: *[Մենք արդեն մեկ անգամ ծնվել ենք ֆիզիկապես: Բայց մենք նաև պետք է ծնվենք հոգևորապես, ինչը տեղի է ունենում, երբ մենք ընդունում ենք Քրիստոսին մեր կյանք:]*
- Երրորդ համարում (Հայտ. 3:20) ի՞նչ էք կարծում, ո՞րն է «դուռը», որի մասին խոսում է Հիսուսը: *[Շատերը կարծում են, որ դա ներկայացնում է մեր կյանքի դուռը՝ մեր կամքը, մեր ինտելեկտը, մեր զգացմունքները և այլն:]*
- Արդյո՞ք Հիսուսը պարզապես Իր նախաձեռնությամբ կմտնի մարդու կյանք, թե՞ Նա պահանջում է, որ մենք օգտագործենք մեր ազատ կամքը և բացենք դուռը Նրա առաջ:

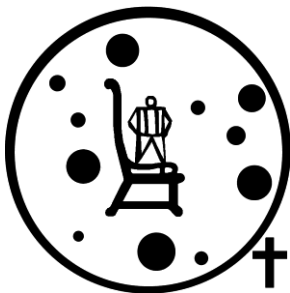
[Առաջնորդ – կարդացեք և բացատրեք ստորև ներկայացված «Երկու շրջան» գծապատկերը:]

Այս երկու շրջանակները ներկայացնում են երկու տեսակի կյանքը.

Եսակենտրոն կյանք

«Ես»-ը գահին է կամ կյանքի վերահսկիչ կենտրոնում:

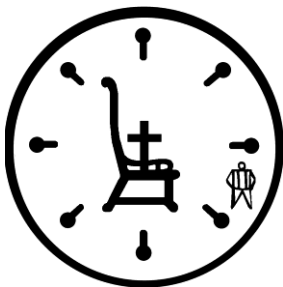
Քրիստոսը կյանքից դուրս է:



Տարբեր չափերի շրջանակները ներկայացնում են մարդու կյանքի տարբեր հետաքրքրություններն ու գործունեությունները, որոնք «ես»-ը չի կարող բավարար չափով վերահսկել, ինչը հանգեցնում է Աստծու ծրագրի հետ անհամաձայնության, հիասթափության, փակուղիների և հուսահատության:

Քրիստոսակենտրոն կյանք

Քրիստոսը գահին է: Ես-ը գահինկեց է անում իրեն՝ տեղը զիջելով Քրիստոսին:



Տարբեր հետաքրքրություններն ու գործունեությունները այժմ վերահսկվում են Աստծու կողմից, ինչի արդյունքում այդ ամենը ներդաշնակ են Նրա ծրագրերի, ուժի, կայունության և ապաքինման հետ:



- Ո՞ր շրջանակն է լավագույնս ներկայացնում ձեր կյանքը:
- Ո՞ր շրջանակը կցանկանայիք ներկայացնել ձեր կյանքը:

- Ձեզանից քանի՞սը կասեն, որ առաջին շրջանակը ներկայացնում է ձեր կյանքը:
- Ձեզանից քանի՞սը կասեն, որ երկրորդ շրջանակն է ներկայացնում ձեր կյանքը:
- Կարո՞ղ է որևէ մեկը մտածել պատճառ, թե ինչու ինչ-որ մեկը չի ցանկանա, որ երկրորդ շրջանակը ներկայացնի իր կյանքը:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ բաժինը, մինչև «Ինչպես իմանալ, որ Քրիստոսը ձեր կյանքում է»:]

Ստորև նշվածը բացատրում է, թե ինչպես կարող եք ընդունել Քրիստոսին.

Դուք կարող եք ընդունել Քրիստոսին հենց հիմա հավատքով՝ աղոթքի միջոցով

Աղոթքը առեղծվածային կամ բարդ բան չէ, որով զբաղվում են միայն «պրոֆեսիոնալ» քրիստոնյաները, ինչպիսիք են քահանաները, հովիվները, ծառայողները կամ միսիոներները: Աղոթքը պարզապես Աստծու հետ խոսելն է, և յուրաքանչյուրը կարող է դա անել:

Աստված գիտի քո սիրտը և այնքան մտահոգված չէ քո խոսքերով, որքան քո սրտի վերաբերմունքով: Կարող եք այսպես աղոթել.

«Հիսուս Քրիստոս, ես ուզում եմ անձամբ ճանաչել քեզ: Շնորհակալ եմ, որ մեռար խաչի վրա իմ մեղքերի համար: Ես հավատում եմ, որ Դու Աստծու Որդին ես, և որ հարություն ես առել մեռելներից: Ես բացում եմ իմ կյանքի դուռը և ընդունում Քեզ որպես իմ Փրկիչ և Տեր: Շնորհակալ եմ, որ ներեցիր ինձ իմ մեղքերը և ինձ հավիտենական կյանք տվեցիր: Քո ձեռքը վերցրու իմ կյանքի գահը: Օգնիր ինձ բուժվել և դարձրու ինձ այնպիսին, ինչպիսին Դու ես ուզում, որ լինեմ»:



- Այս աղոթքը արտահայտո՞ւմ է ձեր սրտի ցանկությունը:
- Եթե այդպես է, աղոթեք հենց հիմա, և Քրիստոսը կգա ձեր կյանք, ինչպես Նա խոստացել էր:

- *[Կան մի քանի ուղիներ, որոնցով դուք կարող եք շարունակել այստեղ...]*
- *Դուք կարող եք բարձրաձայն աղոթել և խնդրել, որ ով ցանկանում է ընդունել Քրիստոսին, ձեզ հետ միասին լուռ աղոթի:*
- *Դուք կարող եք խնդրել ամբողջ խմբին միաձայն աղոթել այն բարձրաձայն. ոմանք կարող են առաջին անգամ խնդրել Քրիստոսին գալ իրենց կյանք, մյուսները կարող են դա համարել որպես նվիրման աղոթք:*
- *Դուք կարող եք խնդրել մարդկանց, որ անձամբ քննարկեն այս աղոթքը, մտածեն դրա մասին այս երեկո, և եթե ցանկանում են, ինքնուրույն աղոթեն, և ավելի ուշ տեղեկացնեն ձեզ իրենց որոշման մասին, որպեսզի կարողանաք աղոթել նրանց համար և օգնել նրանց աշակերտել:]*

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ երկու պարբերությունները մինչև «Կարևոր հիշեցում...»]

Ինչպես իմանալ, որ Քրիստոսը ձեր կյանքում է

Ձեռնարկ
Էջ 29

Դուք խնդրե՞լ եք, որ Քրիստոսը մտնի ձեր կյանք: Հայտնություն 3:20-ում գրված Իր խոստման համաձայն (տե՛ս վերևում), որտե՞ղ է այժմ Քրիստոսը ձեր կյանքում: Քրիստոսն ասաց, որ Նա կգա ձեր կյանք և կդառնա ձեր ընկերը, որպեսզի կարողանաք անձամբ ճանաչել Նրան: Արդյո՞ք Նա ձեզ մոլորեցնելու է: Ո՞ր աղբյուրից գիտեք, որ Աստված պատասխանել է ձեր աղոթքին: (Աստծու և Իր Խոսքի՝ Աստվածաշնչի հուսալիությունը):

Աստվածաշունչը հավիտենական կյանք է խոստանում բոլոր նրանց, ովքեր ընդունում են Քրիստոսին

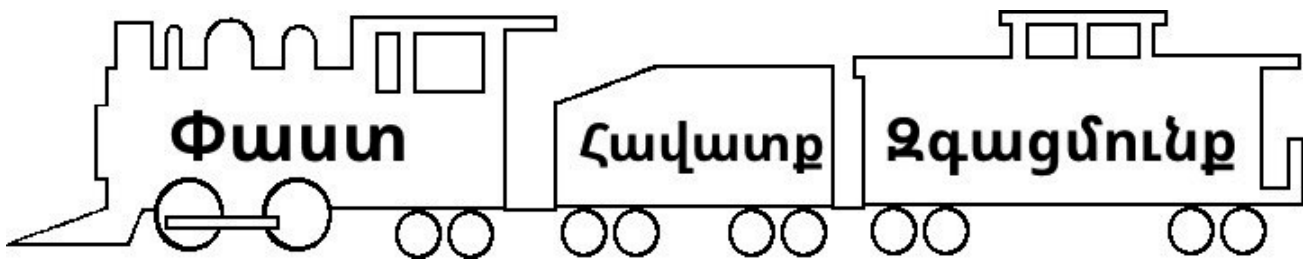
Հաճախ շնորհակալություն հայտնեք Աստծուն, որ Քրիստոսը ձեր կյանքում է և որ Նա երբեք չի լքի ձեզ (Եբրայեցիս 13:5): Հիմնվելով Նրա խոստման վրա՝ դուք կարող եք իմանալ, որ Քրիստոսն ապրում է ձեր մեջ և որ դուք ունեք հավիտենական կյանք հենց այն պահից, երբ Նրան հրավիրում եք ձեր կյանք: Նա ձեզ չի խաբի:

- Եթե դուք աղոթել եք այդ աղոթքը և հրավիրել եք Քրիստոսին ձեր կյանք (կա՛մ այսօր, կա՛մ ինչ-որ ժամանակ անցյալում), ինչպե՞ս գիտեք, որ Նա այնտեղ է:
- Ի՞նչ պետք է անեք (կամ չանեք) Նրան այնտեղ պահելու համար: *[Ոչի՛նչ: Նա ասաց, որ երբեք չի հեռանա: Կարդացեք Եբրայեցիս 13:5. «Աստված ասել է. «Չեմ թողիլ եւ երեսից չեմ գցիլ»:]*

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը, մինչև «Հիմա, երբ դուք մտել եք անձնական...»-ը]

Կախված մի՛ եղեք զգացմունքներից

Մեր հեղինակությունը Աստծու Խոսքի՝ Աստվածաշնչի խոստումն է, ոչ թե մեր զգացմունքները: Քրիստոնյան ապրում է Աստծու և Նրա Խոսքի հանդեպ ունեցած վստահության հավատքով: Զգացմունքները գալիս ու գնում են՝ հիմնվելով բազմաթիվ գործոնների վրա, և դրանք իրականության հուսալի չափանիշ չեն: Ստորև բերված գնացքի գծապատկերը ցույց է տալիս կապը **փաստի** (Աստծու և Նրա Խոսքի), **հավատքի** (մեր վստահությունը Աստծու և Նրա Խոսքի հանդեպ) և **զգացմունքի** (մեր հավատքի և հնազանդության արդյունքը) միջև (Հովհաննես 14:21):



Վերևում պատկերված դասական շոգեքարշը սնվում էր ածուխով, որը պահվում էր երկրորդ վագոնում: Երբ ածուխը թիակով առաջ էր մղվում դեպի շոգեկաթսայի հնոցը և այրվում, այն վերածվում էր գոլորշու, որն էլ առաջ էր մղում գնացքը: Երկրորդ վագոնից մինչև վերջին վագոն ածուխն ընդհանրապես չի կարող շարժել շոգեքարշը: Փաստորեն շոգեքարշը կարող է շարժվել վերջին վագոնով կամ առանց դրա: Այնուամենայնիվ, այն չի կարող աշխատել առանց շարժիչի, վերջին վագոնը ուժ չունի այդ աշխատանքը կատարելու համար: Նույն կերպ մենք՝ որպես քրիստոնյաներ, կախված չենք զգացմունքներից կամ հույզերից, այլ մեր հավատքը (վստահությունը) դնում ենք փաստերի վրա՝ Աստծու վստահելիության և Նրա Խոսքի խոստումների վրա:

- Երբ մարդը որոշում է կայացրել ընդունել Քրիստոսին իր կյանք, որո՞նք են այն «զգացմունքները», որոնք կարող են պատել նրան, և որո՞նք կարող են ստիպել նրան կասկածել իր որոշմանը:
- Որո՞նք են այն «փաստերը», որոնց մենք պետք է հավատանք:
- Ի՞նչ կլինի, եթե մեր «զգացմունքները» չհամապատասխանեն այն փաստերին, որոնց մենք հավատացել ենք: Ի՞նչ անել:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը՝ մինչև «Եզրակացություններ»-ը:]

Այժմ, երբ դուք անձնական հարաբերությունների մեջ եք մտել Քրիստոսի հետ...

Այն պահից, երբ դուք ինքնական հավատքով ընդունեցիք Քրիստոսին, շատ բաներ տեղի ունեցան, ներառյալ հետևյալը.

1. Քրիստոսը մտավ ձեր կյանք (Հայտ. 3:20 և Կոդ. 1:27):
2. Ձեր մեղքերը ներվեցին (Կոդ. 1:14):
3. Դուք դարձաք Աստծու զավակ (Հովհ. 1:12):
4. Դուք ստացաք հավիտենական կյանք (Հովհ. 5:24):
5. Դուք սկսեցիք այն մեծ ճամփորդությունը, որի համար Աստված ստեղծել է ձեզ (Հովհ. 10:10, Բ Կորն. 5:17 և Ա Թեա. 5:18):

- *[Եթե ժամանակ ունեք, մտածեք բացել ձեր Աստվածաշունչը և կարդալ այս բաժնի աջակցող համարներից յուրաքանչյուրը կամ մի քանի հոգի կարող են ծանոթանալ իրենց Աստվածաշնչին կամ հեռախոսի Աստվածաշնչի հավելվածին և կարդալ հատվածները:]*
- *Այս ցանկում նշված բաներից որևէ մեկը ձեզ համար անակնկալ է:*
- *Դրանցից ո՞ր մեկը ձեզ համար ավելի շատ նշանակություն ունի:*
- *Ունե՞ք հարցեր կամ մեկնաբանություններ դրանցից որևէ մեկի վերաբերյալ:*

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին, կամ դուք, կարդալ «Եզրակացությունները»-ը:]

Եզրակացություններ.

Ձեռնարկ
Էջ 30

- Աստված է Ամոքողը բոլոր հիվանդությունների և վնասվածքների, լինի դա մարմնի, մտքի կամ հոգու:
- Եթե ցանկանում եք ստանալ Նրա ամոքումը, ապա պետք է ձեր սիրտը համապատասխանեցնեք Նրա սրտի հետ: Այս իրավիճակում Աստված անարգել կկարողանա մուտք գործել ձեր մարմին, միտք և հոգի՝ ձեզ ամոքելու նպատակով:
- Այս կամրջի վրայով առաջին և ամենակարևոր քայլը ձեր Արարչի հետ **ՄԻԱՆԱԼՆ** է: Նա՛ է, ով ստեղծել է ձեզ, ով գիտի ձեր մասին ամեն ինչ, և Նա խորապես ցանկանում է ամեն կերպ ամոքել ձեզ:
- Խնդրելով Աստծու Որդուն՝ Հիսուս Քրիստոսին, որ գա ձեր կյանք և սկսելով հարաբերություններ Նրա հետ՝ դուք կապվում եք Աստծու հետ: Նա ներում է ձեր բոլոր մեղքերը, եթե խնդրել եք Նրան, անկախ նրանից, թե որքան վատն են դրանք: Նա մաքրում է ձեզ: Նա ձեզ արդար է հորչակում Իր աչքերում: Նա ձեզ դուրս է բերում խավարի թագավորությունից դեպի Իր՝ լույսի, թագավորությունը: Նա տալիս է ձեզ

Իր Սուրբ Հոգին: Նա ընդունում է ձեզ որպես Իր որդի կամ դուստր: Եվ Նա այժմ քայլում է ձեզ հետ, երբ դուք ճանապարհորդում եք դեպի ձեր ապաքինման վայրը:

- Սա չի նշանակում, որ ձեր կյանքն այժմ կհեշտանա և առանց խնդիրների կլինի: Դեռ բազմաթիվ խնդիրների առաջ կկանգնեք: Բայց տարբերությունն այն է, որ հիմա դուք ունեք Տիեզերքի Գերագույն Խնդիր Լուծողին, ով ապրում է հենց ձեր ներսում: Նա կլինի ձեզ հետ ամեն քայլափոխի օգնելու համար:

- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ Հիսուս Քրիստոսի հետ անձնական փոխհարաբերություններ ունենալը կօգնի ձեզ բուժվել ձեր ապրած հոգետրավմայից:

ԼՅՎԵԼ

. . . Սուրբ Հոգով

Անցնել անգործության գետը

Այս գլխի նպատակները

Ավելի շատ իմանալու համար, թե ով է Սուրբ Հոգին, պետք է օգնել մասնակիցներին հաղթահարել իրենց անգործության զգացումը պատերազմի մեջ՝ միանալով Սուրբ Հոգու միջոցով հասանելի գործությանը: Նրանց կներկայացվի Սուրբ Հոգով «Լցվելու» (վերահսկվող, առաջնորդվող, գորացվող) գործնական, աստվածաշնչյան մեթոդը, և այս դասի ընթացքում հնարավորություն կառաջարկվի խնդրել Աստծուն Իր Սուրբ Հոգով լցվելու:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման հատվածը:]

Բայց դուք զօրութիւն կ'առնէք՝ երբոր Հոգին ձեզ վերայ կ'գայ - Գործք1:8

Երբ քեզ ուժ է պետք, ավելին քան դու ունես. . .

- Ձեր կարծիքով, ի՞նչ է նշանակում, երբ ասվում է. «...երբ որ Սուրբ Հոգին գա ձեր վրա»:
- Ձեր կարծիքով, ե՞րբ է դա տեղի ունենում: [Ավելի ուշ այս գլխում մենք ավելի խորը կանդրադառնանք այս հարցի աստվածաշնչյան պատասխանին: Բայց լավ կլինեք ժամանակից շուտ լսել խմբի անդամների որոշ մտքեր այս մասին: Թող պատասխանեն, բայց ոչ մի «ուղղում» մի առաջարկեք]:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման պատմությունը, մինչև «Վլադիմիրը հուսահատ

Պայթյունը լսելուն պես Վլադիմիրը վայր գցեց ամեն ինչ և որքան կարող էր արագ վազեց այդ ուղղությամբ: Դուք կարող էիք մտածել, որ նա կվազեր պայթյունի *հակառակ* ուղղությամբ, բայց Վլադիմիրը կարծեց, որ պայթյունը տեղի է ունեցել իր թաղամասում: Նա ծանրութեթև չարեց, այլուղղակի վազեց: Նրա կինը՝ Ալինան, և նրանց նորածին դուստրը՝ Տանիան, տանը էին, և նա պետք է տեսներ, թե արդյոք նրանք լավ են:

Երբ նա թեքվեց իր փողոցի անկյունից, սիրտը փուլ եկավ. իրենց շենքը քանդվել է: Բետոնի հսկայական թիթեղները կանգնած էին խառնակ կույտի մեջ, որտեղ նրա

բնակարանն էր: Նա վազեց դեպի փլատակների բլուրը: «Ալինա՛, Տանյա՛, որտե՞ղ եք: Դուք այդտեղ ե՞ք: Մի բա՛ն ասա»:

Վլադիմիրը հառաչանքներ ու լաց լսեց: Նա չէր կարողանում հասկանալ, թե դա իր Ալինան և Տանիան էին, բայց նա սկսեց փորձել ազատել նրանց, ովքեր էլ որ լինեին: Նա առանց մեծ դժվարության հանեց բլոկների և փայտանյութերի մի մասը, բայց տեսավ, որ հսկայական բետոնի կտորներն իր համար ծանր են լինելու:

Հետո նա նայեց փողոցի մյուս կողմը, և հույս ցայտեց նրա սրտում: Այնտեղ շինհրապարակում կանգնած էր առջևի բեռնիչով բեռնատարը, և Վլադիմիրը գիտեր, թե ինչպես վարել այն: Դա կարող էր հեշտությամբ բարձրացնել բետոնե կտորները: Նա արագորեն մոտեցավ բեռնատարին, վեր թռավ նստատեղին և փորձեց գործի դնել այն: Մեքենան կոկոաց, բեռնիչը ցած իջավ, բայց չէր բռնում: Բենզինը վերջացել էր: Վլադիմիրը հիասթափված սկսեց հարվածել կառավարվող վահանակին: *Ինչպե՞ս կարող եմ փրկել Ալինային և Տանիային: Ես ինքս բավականաչափ ուժեղ չեմ:*

Հենց այդ ժամանակ նա նայեց իր ձախ կողմը և տեսավ, որ ծխի միջով դեպի իրեն է շարժվում բենզին մատակարարող մեքենան: Վլադիմիրը մոլեգնած թափահարեց ձեռքերը, իսկ վարորդը կանգ առավ հենց առջևի բեռնիչի մոտ:

- Բենզինը վերջացել է, - բղավեց Վլադիմիրը: - Կարո՞ղ եք մեզ օգնել:

- Իհարկե՛, - պատասխանեց վարորդը:

Մի քանի րոպեի ընթացքում նրանք լցրեցին բեռնիչի բենզինի բաքը: Այս անգամ, երբ Վլադիմիրը սեղմեց «start» կոճակը, այն մի քանի պահ պտտվեց, այնուհետև մոնչաց: Նա մեծ մեքենան քշեց փողոցով, և շատ այլ փրկարարներ սկսեցին աշխատել Վլադիմիրի և բեռնիչի հետ՝ զգույշ բարձրացնելով փլատակների մեծ կտորները:

Դա տևեց ավելի քան հինգ ժամ, բայց Վլադիմիրը և նրա հզոր մեքենան կարողացան այդ օրը փլուզված շենքից կենդանի դուրս բերել բազմաթիվ մարդկանց, այդ թվում նաև Ալինային և Տանիային:

- Վլադիմիրը բավական քաջություն և վճռականություն ուներ՝ դիմակայելու այս մարտահրավերին և փրկելու իր կնոջն ու դստերը, բայց ի՞նչն էր նրան պակասում: [Ուժ:]
- Այս պատմության մեջ, ըստ ձեզ, ի՞նչ է ներկայացնում առջևի կցորդիչով բեռնատարը, որի բենզինը վերջացել էր: [Սուրբ Հոգով չլցված քրիստոնյայի ծրագրերը, հույսերն ու ցանկությունները: Հետևաբար, նա կապված չէ այն ուժին, որն անհրաժեշտ է իր կյանքում կարևոր բաներ իրականացնելու համար:]
- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ էր ներկայացնում բենզին մատակարարող բեռնատարը: [Աստված, բերելով Սուրբ Հոգու գործությունը, կարողությունը և առաջնորդությունը:]
- Երբևէ եղե՞լ եք այնպիսի իրավիճակում, երբ գիտեիք, որ բավարար ուժ չունեք ձեր մեջ՝ հուսահատ նպատակն իրականացնելու համար: Որևէ մեկը կցանկանա՞ կիսվել իր հետ կատարվածով:

[Որևէ մեկը կարդացէ՛լ է հաջորդ երեք պարբերությունները՝ մինչև «Ո՛վ է Սուրբ Հոգին»]:

Ձեռնարկ
Էջ 32

Վլադիմիրը հուսահատ փորձում էր փրկել իր կնոջն ու դստերը այն շենքից, որը պայթել էր հրթիռի հարվածից: Բայց կարևոր չէր, թե որքան ուժեղ էր դա, նա հավասար չէր ծանր բեռնոն սալերին: Առջևի բեռնիչը, անշուշտ, կարող էր անել այդ աշխատանքը, բայց նույնիսկ եթե այն լիներ բոլորովին նոր, ամենաարդիական, ամենահզոր մոդելը և կատարյալ աշխատանքային վիճակում, առանց բենզինի, այն ոչինչ չէր կարող անել:

Բայց ի՞նչ եղավ, երբ բենզինը լցրեց բաքը: Ու՛ժ: Հանկարծ Վլադիմիրը և այդ առջևի բեռնիչը կարող էին ուժի ապշեցուցիչ սխրանքների հասնել, որոնք գերազանցում էին այն ամենը, ինչ նա կարող էր անել ինքնուրույն:

Սա նման է քրիստոնյայի և Սուրբ Հոգու հարաբերություններին: Նա մեր ուժի աղբյուրն է: Մենք կարող ենք լինել շատ ընդունակ, ուժեղ և տպավորիչ մարդիկ: Բայց առանց Սուրբ Հոգու գործության, մենք չենք կարող իրականացնել որևէ բան, որը կունենա ինչ-որ իմաստ կամ հավիտենական օգուտ:

• Ուրեմն ո՞վ կամ ի՞նչն էր պատասխանատու փլուզված շենքից այդ մարդկանց փրկելու համար: [Դա Վլադիմիրի և առջևի բեռնիչի համագործակցությունն էր, որն այժմ լցված էր բենզինով: Թեև Աստված կարող է անել այն, ինչ ուզում է հրաշքների միջոցով, Նա սիրում է մեզ հետ համագործակցել, երբ Իր կամքն է կատարում: Նա տալիս է ուժ և կարողություն, երբ մենք աշխատում ենք իրականացնել այն, ինչ պետք է արվի:]

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ բաժինը, ներառյալ տարբերակները, մինչև «Սուրբ Հոգով լցվելը»: Նրանք կարիք չունեն բարձրաձայն ասելու Աստվածաշնչի բոլոր հղումները, երբ կարդան: Խրախուսեք խմբի անդամներին ավելի ուշ ինքնուրույն կարդալու Սուրբգրային հատվածները:]

Ո՛վ է Սուրբ Հոգին

Ահա մի քանի փաստ Սուրբ Հոգու մասին, որոնք դուք պետք է իմանաք, որոնցից շատերը ուղղակիորեն կազդեն պատերազմական հոգեւորավմայի վրա, որի դեմ դուք պայքարում եք (խնդրում եմ ազատ զգալ կարդալու ձեր Աստվածաշնչում նշված համարները)։

• Աստվածաշունչը Աստծուն ներկայացնում է որպես «Երրորդություն»՝ երեքը մեկում: Աստված մեկն է (Բ Օրինաց 6:4, Եսայիա 43:10), և այնուամենայնիվ Նա ներկայանում է երեք տարբեր «անձերով»։

- Հայր Աստված (Հովհ. 6:27)
- Որդի Աստված – Հիսուս Քրիստոս (Հովհ. 20:26-28)

○ Սուրբ Հոգի Աստված (Ա Կորն. 3:16)

- Սուրբ Հոգին առաջնորդում է մեզ – Հովհ. 16:13:
- Սուրբ Հոգին մեզ ուսուցանում է «ամեն ինչ» – Հովհ. 14:26:
- Սուրբ Հոգին մեզ ազատություն է տալիս – Բ Կորն. 3:17:
- Սուրբ Հոգին մեզ զորություն է տալիս – Գործք 1:8:
- Սուրբ Հոգին Աստծու կնիքն է – Նրա նշանը մեզ վրա – ցույց տալով, որ մենք պատկանում ենք Իրեն, և վստահեցնում, որ մենք ապահով կերպով երկինք ենք գնալու – Եփ. 1:13,14:
- Սուրբ Հոգին նման է կենդանի ջրի աղբյուրների, որոնք հոսում են մեր ներսում – Հովհ. 7:37-40:
- Սուրբ Հոգին օգնում է մեր տկարություններին և աղոթում է մեզ համար – Հռոմ. 8:26, 27:
- Սուրբ Հոգին մեզանում ստեղծում է աստվածահաճո հատկանիշներ, ինչպիսիք են սերը, ուրախությունը, խաղաղությունը, համբերությունը, բարությունը, քաղցրությունը, հավատարմությունը, հեզությունը և ժուժկալությունը – Գաղ. 5:22,23:
- Յուրաքանչյուր ոք, ով խնդրել է Հիսուս Քրիստոսին գալ իր կյանք, այժմ Սուրբ Հոգին ապրում է իր ներսում: Սա կոչվում է «Սուրբ Հոգու բնակություն», և դա մշտական վիճակ է: Նա երբեք, երբեք և ոչ մի դեպքում չի լքի ձեզ (ընդմիշտ նշանակում է հավիտյան) – Հովհ. 14:16,17:

Բայց մարդու համար Սուրբ Հոգով «լցված» լինելը տարբերվում է «բնակվել»-ուց: Ինչպես կտվորեք այս գլխում, *լցված* լինելը նշանակում է «վերահսկվել, առաջնորդվել և զորանալ» Նրա կողմից: Այս պայմանը կախված է քրիստոնյայի ցանկությունից և հնազանդությունից, ուստի երբեմն մենք «լցված» վիճակում ենք, երբեմն՝ ոչ: Դա մեզնից է կախված: Ինչպես ասում է մի աստվածաբան «մեզնից արտահոսք կա»: Այսպիսով, ինչպես ճաքճքված կաթսան, որը պետք է անընդհատ նորից լցվի, այնպես էլ մենք պետք է զգույշ լինենք, որպեսզի պահպանենք մեր «լցված» վիճակը:

Ձեռնարկ
Էջ 33

- Ի՞նչ մտքեր ունեք «Երրորդության» այդ սահմանման վերաբերյալ: Դուք կարողանո՞ւմ եք դա հասկանալ: Ինչպե՞ս դա կբացատրեք մեկին, ով նախկինում երբեք չի լսել դրա մասին:
- Երբ կարդաք այն բաների ցանկը, որոնք Սուրբ Հոգին ցանկանում է անել մեզ համար, որո՞նք են ձեզ համար ամենակարևորը և ինչո՞ւ:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը՝ մինչև շրջանաձև գծապատկերները, «Աստվածաշունչը խոսում է երեք տեսակի մարդկանց մասին»:]

Սուրբ Հոգով լցվել

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

Վերոնշյալ համարում Աստված մեզ երկու պատվիրան է տալիս՝ մեկ դրական և մեկ բացասական: Կարող ե՞ք թվարկել դրանք:

1. Մի հարբե՛ք.
2. Լցվե՛ք Սուրբ Հոգով:

Այս համարի իմաստն այն է, որ ճիշտ այնպես, ինչպես ակոհիոլը կարող է կառավարել մեզ (բացասական, կործանարար ձևերով), Սուրբ Հոգին էլ, եթե մենք թույլ տանք Նրան, կարող է մեզ կառավարել դրական, կառուցողական ձևերով:

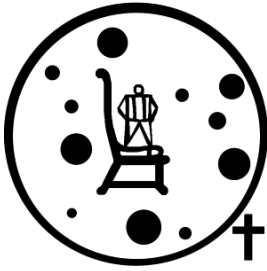
- Ինչպե՞ս է ակոհիոլը վերահսկում մարդուն բացասական, կործանարար ձևերով:
- Որո՞նք են այն մի քանի ուղիները, որոնցով Սուրբ Հոգին կարող է կառավարել մարդուն դրական, կառուցողական ձևերով:
- Ինչպե՞ս կարող է Սուրբ Հոգին օգնել մարդուն վերականգնվել իր հոգեւորավնասիկ փորձառություններից:
- Քանի որ և՛ «Մի՛ հարբեք»-ը, և՛ «Լցվե՛ք Սուրբ Հոգով»-ը պատվիրաններ են, որտե՞ղ է մեր «ազատ կամքը» տեղավորվում փորձառության մեջ: *[Աստծո Հոգով լցվելը ինքնաբերաբար չէ, և Աստված նախաձեռնություն է վերցնում՝ անկախ նրանից՝ մենք ուզում ենք, թե ոչ: Նա մեզ հրաման է տալիս, և հետո մեզնից է կախված՝ կհնազանդվենք դրան, թե ոչ:]*
- Հասկանո՞ւմ եք տարբերությունը «բնակվելու» և Սուրբ Հոգով «լցվելու» միջև: [Եթե ոչ, նորից անցեք գաղափարների վրայով: «Բնակվելը» «դիրքային ճշմարտություն» է: Դա նշանակում է, որ դա մեր անփոփոխ դիրքն է Աստծո առաջ այն ժամանակից ի վեր, երբ մենք Քրիստոսին խնդրեցինք մեր կյանք գալ: Նա միշտ կապրի մեր ներսում և երբեք չի հեռանա (Եբրայեցիս 13.5բ): Բայց «լցվելը» «պայմանական ճշմարտություն է»: Դա նշանակում է, որ մենք լցված ենք (վերահսկվում, առաջնորդվում, գործնում ենք) Աստծո Հոգով, քանի դեռ բավարարված են որոշակի պայմաններ: Դա կապված է ցանկության, հնազանդության, Նրան վերահսկողությունը զիջելու և այլնի հետ:]

[Առաջնորդ – կարդացեք և բացատրեք ստորև ներկայացված «Երեք շրջան» գծապատկերը:]

Աստվածաշունչը խոսում է երեք տեսակի մարդկանց մասին (դուք հանդիպեցիք նրանցից երկուսին նախորդ գլխում):

ԲՆԱԿԱՆ ՄԱՐԴԸ – «ԵՍ ԻՄ ԿՅԱՆՔԻ ՀՐԱՄԱՆԱՏԱՐՆ ԵՄ»

Ա Կորն. 2:14



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

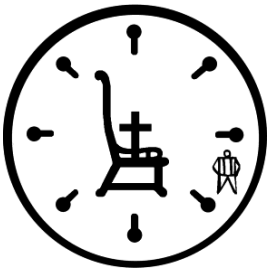
Խաչը = Քրիստոս, կյանքից դուրս է:

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

Սա ներկայացնում է **ոչ քրիստոնյային**, ով Աստծու հետ հարաբերություններ չունի: Նա փորձում է ուղղորդել իր կյանքը իր սահմանափակ և սովորաբար սեփական շահերով: Այնուամենայնիվ, դա հաճախ հանգեցնում է հիասթափության, հուսահատության և անհամաձայնության՝ կապված Աստծու կատարյալ ծրագրերի հետ: Այս «հրամանատարը» հաճախ է խրվում ծանծաղուտի մեջ:

ՀՈԳԵՎՈՐ ՄԱՐԴԸ – «ՔԱՅԼԵԼ ՀԱՎԱՏՔՈՎ ԵՎ ՀՆԱԶԱՆԴՈՒԹՅԱՄԲ».

Ա Կորն. 2:15,16



Ես-ը ինքն իրեն գահընկեց է անում՝ տեղը զիջելով Քրիստոսին:

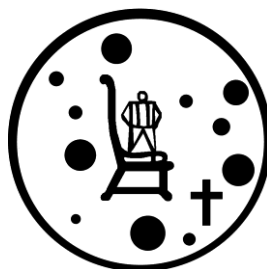
Խաչը = Քրիստոսը գահի վրա՝ առաջնորդելով և զորացնելով քրիստոնյային:

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

Սա ներկայացնում է **Հոգով լցված քրիստոնյային**, որը սերտորեն քայլում է Աստծու հետ: Քանի որ Քրիստոսն ամենագոր է և ամենագետ, Նա կարող է երաշխավորել, որ քրիստոնյայի կյանքը ներդաշնակ կլինի Աստծու ծրագրերի հետ: Սա հանգեցնում է սիրո, ուրախության, խաղաղության, համբերության, բարության, քաղցրության, հավատարմության, հեզության և ժուժկալության (Գաղ. 5:22-23), ի թիվս այլ բաների: Միայն այն, որ մարդը ներդաշնակ է իր հետ կապված Աստծու ծրագրերի հետ, չի երաշխավորում առանց խնդիրների կյանք:

ԱՇԽԱՐՀԻԿ ՄԱՐԴ – «ԵՍ ԱՅՍԵՂԻՑ ԿՎԵՐՑՆԵՄ, ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ»:

Ա Կորն. 3:1-3



Ես-ը վերադարձել է գահին՝ փորձելով նորից ղեկավարել իր կյանքն առանց Աստծու:

Ձեռնարկ
Էջ 35

Խաչը = Քրիստոսը դեռ կյանքում է, բայց գահընկեց է արված և այլևս Տեր չէ:

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

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

Ուսումնասիրեք վերը նշված երեք գծապատկերները և նկարագրությունները:



- Ո՞րն է ներկայումս ներկայացնում ձեր կյանքը:
- Ո՞ր մեկը կուզենայիք ներկայացնել ձեր կյանքը:

- Որո՞նք են այս երեք անձանց միջև եղած տարբերությունները: Ինչպե՞ս է տարբերվում նրանց կյանքի փորձը:
- Եկեք պատասխանենք երկու հարցերին, որոնք կան ձեր ձեռնարկներում: Ձեզանից քանի՞սը կասեն, որ առաջին շրջանակը ներկայացնում է ձեր կյանքը:
- Ձեզանից քանի՞սը կասեն, որ երկրորդ շրջանակն է ներկայացնում ձեր կյանքը:
- Եվ ձեզանից քանի՞սը կասեն, որ երրորդ շրջանակն է ներկայացնում ձեր կյանքը:
- Որևէ մեկը կարո՞ղ է որևէ պատճառ մտածել, թե ինչո՞ւ չի ցանկանա, որ երկրորդ շրջանակը ներկայացնի իր կյանքը:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Ցանկություն» թեմայով առաջին բաժինը]:

Սուրբ Հոգով լցվելու հինգ քայլեր. . .

1. Ցանկություն

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



- Վերոհիշյալ հատվածում Հիսուսն ասում է, թե ինչ է պահանջվում «լցվելու» համար:
- Ինչպիսի՞ն է այս «ցանկությունը» ձեր կյանքում:

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

- Ի՞նչ է ասում ձեր ձեռնարկի Մատթեոս 5.6 համարը, որ մեզանից պահանջվում է լցված լինել: *[Դա պետք է լինեն այն մարդիկ, ովքեր «քաղցած ու ծարավ» են Աստծո հետ ճիշտ լինելու համար: Նրանք պետք է խստորեն ցանկանան դա:]*
- Ինչպե՞ս պատասխանեցին ձեզանից ոմանք երկրորդ հարցին. «Ինչպիսի՞ն կլինեք այդ «ցանկությունը» ձեր կյանքում:
- Ի՞նչ եք կարծում, մարդը կարո՞ղ է զգալ Սուրբ Հոգով լցվելը, եթե նա իսկապես չուզենար, որ Աստված առաջնորդեր իրեն իր կյանքում:

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

2. Խոստովանել

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

Երբ ջուր եք լցնում կրակի վրա, այն «հանգցնում եք», և այն այլևս չի եփի ձեր կերակուրը և չի տաքացնի ձեզ: Սուրբ Հոգին նույնպես կարող է մարել: Նա կարող է մարել ձեր կյանքում հենց հիմա մեղքի պատճառով, երբ ասեք «ոչ» Աստծուն և «այո» ձեր անիրավ ցանկություններին: Աղոթքի ժամանակ խնդրեք Աստծուն բացահայտել այն մեղքերը, որոնք բաժանել են ձեզ Իր ծրագրից և գործունեից: Երբ Նա դրանք հիշեցնի ձեզ, համաձայնվեք Նրա հետ, որ այդ ընտրությունները սխալ էին (սա է խոստովանության էությունը): Խնդրեք Նրան, որ ների ձեր մեղքերից յուրաքանչյուրը:

Մենք շատ ավելի խորը կանդիդատությանը ներողամտությանը Կամուրջ 4-ում – Ներել բաժնում:

- Որո՞նք են այն կերպերը, որոնցով մարդիկ կարող են «մարել» Սուրբ Հոգին իրենց կյանքում:
- Եթե մարդը հրաժարվում է ընդունել և խոստովանել իր մեղքերը Աստծու առջև, ինչո՞ւ է դա խանգարելու Սուրբ Հոգուն նրան վերահսկել և զորացնել:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Ներկայացնել կամ զիջել» հաջորդ բաժինը]

3. Ներկայացնել կամ զիջել

Ձեռնարկ
Էջ 36

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



Ի՞նչ էք կարծում «ներկայացնելը» (զիջելը կամ նվիրելը), որի մասին խոսվում է այս հատվածում, պասիվ կեցվածք է ենթադրում, թե՞ նպատակաուղղված պարտավորություն: Միանգամայն պարզ է, որ այստեղ խոսքը գնում է նպատակաուղղված պարտավորության մասին:

Մարդկանց մեծամասնությունը ստրկությունը համարում է նվաստացուցիչ ճնշում, ինչը շատ դեպքերում այդպէս է: Հոգևոր ոլորտում սատանան ցանկանում է ձեզ ստրկացնել իր կամքին, ինչը կհանգեցնի կործանման: Բայց Աստված ցանկանում է, որ դուք «ծառայ» լինեք Իր կամքին՝ ձեր օգտի համար, և ազատում է այն ամենից, ինչը ձեզ քանդում է: Աստված ցանկանում է, որ դուք ամուր կապ ունենաք այն ամենի հետ, ինչը ձեզ կվերակառուցի և բավարարվածություն, իրականացում և ուրախություն կբերի:

Հռոմ. 6:16–18 համարներն արտահայտում են կարևոր միտք.

«Դուք չզիտէ՞ք, թէ ում որ ձեր անձերը ծառայ էք ներկայացնում՝ նորան հնազանդելու, ծառայներ էք նորան որին հնազանդում էք. Թէ մեղքին՝ դէպի մահ, եւ թէ հնազանդութեան՝ դէպի արդարութիւն: Բայց շնորհակալութիւն Աստուծոյ. Որ մեղքի ծառայ էիք, բայց սրտով հնազանդեցիք այն վարդապետութեան օրինակին՝ որին յանձնուեցաք: Ուրեմն դուք մեղքիցն ազատուած՝ ծառայեցիք արդարութեանը»:

- Ինչպէ՞ս պատասխանեցիք հարցին. Աստուծուն «ներկայացնելը» (կամ հանձնվելը) պասիվ, թե՞ նպատակաուղղված գործողություն է: Արդյո՞ք դա պարզապէս տեղի է ունենում, անկախ նրանից, որ դա ուզում եք, թե ոչ, թե՞ պետք է որոշում կայացնեք դրա վերաբերյալ և իրականում դա անեք:
- Ի՞նչ էք կարծում «արդարության ծառայ» լինելու գաղափարի մասին, ինչպէս խոսվում է վերը նշված հատվածում (Հռոմ. 6:16-18): Ի՞նչ էք կարծում, դա ի՞նչ է նշանակում:
- Կարո՞ղ էք մտածել մի բանի մասին, որ արել էք անցյալում, որը կարծում էիք, թե զվարճալի կլինի ու ազատություն կտա և ձեր կյանքն ավելի լավը կդարձնի, բայց հետո իմացաք, որ դա ձեզ գերության մեջ է գցել:

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

(«Դուք բավական լավ գիտեք ձեր սեփական փորձից, որ կան, այսպէս կոչված, ազատությանը միտված որոշ գործողություններ, որոնք ոչնչացնում են ազատությունը: Օրինակ, առաջարկեք ինքներդ ձեզ մեղքին, և դա կլինի ձեր վերջին ազատ արարքը: Բայց առաջարկեք ձեզ Աստծո ճանապարհներին, և ազատությունը երբեք չի դադարի: Ձեր ամբողջ կյանքում դուք թույլ եք տվել, որ մեղքը ձեզ ասի, թե ինչ անել: Բայց փառք Աստծո, որ դու սկսեցիր լսել նոր տիրոջը, ում հրամանները

քեզ ազատություն են տալիս բաց ապրելու իր ազատության մեջ») (THE MESSAGE անգլերեն թարգմանությունից)

4. Խնդրել

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



- Երբ որոշ մարդիկ իրենց կարիքներով գալիս են առ Աստված, նրանք կարծում են, որ պետք է կատարեն հավատքի կամ գործության ինչ-որ զարմանալի գործողություն, որպեսզի Աստված ավելի պատրաստակամորեն լսի իրենց և կատարի նրանց խնդրանքը: Ըստ աստվածաշնչյան այս համարի, ի՞նչ վերաբերմունք ունի Աստված մեր հանդեպ, երբ մենք կարիքներ և ցանկություններ ունենք:

Հիշենք ինչ ենք խոսել ավելի վաղ մեր ազատ կամքի մասին: Աստված չի խլի ձեր ընտրության արտոնությունը: Քանի որ դուք (և մենք բոլորս) եք ինքնակամ որոշում կայացնում հեռանալ Նրա կամքից, նաև պետք է ինքնակամ որոշում կայացնեք՝ Նրա հետ վերամիավորվելու: Երբ դուք խնդրում եք, ձեր ազատ կամքը օգտագործում եք դրական կերպով: Ահա թե ինչ է Աստված փնտրում:

- Ինչպե՞ս ձեզանից ոմանք կպատասխանեն վերը նշված հարցին:
- Ի՞նչ վերաբերմունք է Աստված դրսևորում մեր հանդեպ, երբ մենք կարիքներ և ցանկություններ ունենք: Ի՞նչ է նա մեզ հրավիրում անելու:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Հավատքով գոհանալ Նրանից» հաջորդ բաժինը]

5. Հավատքով գոհանալ Նրանից

Ձեռնարկ
Էջ 37

«Մորա համար ասում եմ ձեզ թէ Ամեն ինչ որ աղօթք անելով խնդրեք, հաւատացե՛ք թէ կառնէք, եւ կլինի ձեզ»: – Մարկ. 11:24



- Ուշադրություն դարձրեք, որ այս համարը «...հավատացեք, որ ստացել եք...» անցյալ ժամանակով է: Սա մի բան է, որն իրականում արդեն տեղի է ունեցել: Այսպիսով, ի՞նչ կլինի, եթե դուք իսկապես հավատաք, որ արդեն ստացել եք այն, ինչի համար աղոթել եք: Սովորաբար դուք պետք է ասեք, «շնորհակալություն»: Շնորհակալություն հայտնելը միշտ նշան է, որ դուք հավատում եք, որ Աստված լսել և պատասխանել է ձեր աղոթքին:

- Ի՞նչ կապ ունի մեր աղոթքին պատասխանելու համար Աստծուն շնորհակալություն հայտնելը հավատքի հետ:

Լցվելու խնդրանք

Երբ աղոթում եք Աստծուն, Նա այնքան չի մտահոգվում ձեր խոսքերով, որքան ձեր սրտի վիճակով: Բայց երբեմն խոսքերն օգնում են արտահայտել այն, ինչ կա ձեր սրտում: Առաջարկում ենք այս աղոթքն անել.

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



- Այս աղոթքը արտահայտո՞ւմ է ձեր սրտի ցանկությունը: Կցանկանա՞ք աղոթել այն հենց հիմա:
- Եթե դուք աղոթել եք վերը նշված աղոթքը կամ նման մի բան, հիշեք այս օրը: Շատ հավանական է, որ դուք հետ կնայեք և սա կհիշեք, որպես ձեր կյանքի լավ շրջադարձային կետ:

- Կա՞ մեկը, որ կցանկանար այդ աղոթքն անել հենց հիմա: [Առաջնորդ – դուք կարող եք որոշել, թե ինչպես այստեղից լավագույնս շարունակել: Դուք կարող եք առաջնորդել նրանց այս աղոթքում բարձրաձայն, մինչ նրանք լուռ աղոթում են: Կամ, եթե խումբը ցանկանում է, դուք կարող եք հարցնել, թե արդյո՞ք նրանք բոլորը կցանկանան միասին բարձրաձայն աղոթել: Կամ, դուք կարող եք խնդրել մարդկանց մտածել աղոթքի մասին, երբ նրանք տուն գնան, և գուցե աղոթեն այն, երբ նրանք մենակ են Աստծո հետ: Ասա նրանց, եթե նրանք վերցնեն այդ տարբերակը, դուք իսկապես կցանկանաք վաղը լսել դրա մասին: Ինքներդ բարձրաձայն կարդացեք հետևյալ երկու նախադասությունները:]

[Իսկ ինչ-որ մեկը կարդացել է «Ինչպե՞ս կարող եմ իմանալ, որ լցված եմ Սուրբ Հոգով» հաջորդ բաժինը:]

Ինչպե՞ս կարող եմ իմանալ, որ լցված եմ Սուրբ Հոգով

Մենք կարող ենք վստահ լինել, որ երբ մենք խնդրում ենք լցվել Աստծու Հոգով, Նա անմիջապես կանի դա՝ հիմնվելով երկու բանի վրա՝ Իր **պատվերի** և Իր **խոստման**։ Դուք արդեն կարդացել եք Իր պատվերը այս գլխում ավելի վաղ։

Նրա **պատվերը**.

«Եւ մի արբենաք զինով, որ նորանում անատակութիւն կայ, այլ լցուեցեք Հոգով»։- Եփ. 5:18

Եթե Աստված պատվիրում է մեզ ինչ-որ բան անել, դուք կարող եք լիովին վստահ լինել, որ դա Իր կամքի շրջանակներում է։ Հիմա եկեք կարդանք **խոստումն** այն մասին, թե ինչ է տեղի ունենում, երբ Աստծուց խնդրում ենք մի բան, որը մենք գիտենք, որ Նրա կամքի շրջանակներում է։

Նրա **խոստումը**

«Եւ սա է այն համարձակութիւնը որ ունինք դէպի նորան, թէ ինչ որ նորա կամքի պէս խնդրում ենք, լսում է մեզ։ Եւ եթէ գիտենք թէ լսում է մեզ, ինչ որ խնդրում ենք, գիտենք որ առնում ենք մեր խնդրուածքներն, որ խնդրեցինք նորանից»։ - Ա Հովհ. 5:14,15

Ձեռնարկ
Էջ 38

Սուրբ Հոգով լցվելու խնդրանքը, անկասկած, Նրա կամքի շրջանակներում է յուրաքանչյուր հավատացյալի համար, քանի որ դա պատվիրված է։ Այսպիսով, կարող եք *վստահ* լինել, որ եթե խնդրել եք Աստծուց լցնել ձեզ, դուք կարող եք անմիջապես սկսել շնորհակալություն հայտնել Նրան դրա համար, քանի որ Նա արդեն արել է դա։

- Ինչպե՞ս են Աստծու **պատվիրանն** ու Նրա **խոստումը** համագործակցում, որպեսզի վստահաբար ձեզ տեղեկացնեն, որ եթե դուք հետևել եք Հինգ քայլերին և խնդրել, որ լցվեք Նրա Հոգով, դուք այժմ վերահսկվում, առաջնորդվում և զորանում եք Նրա կողմից։
- Բայց ի՞նչ, եթե չես զգում, որ լցված ես։ Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ դեր պետք է խաղան մեր «զգացմունքները» այս հարցում։ [Հիշեցրեք նրանց «Գնացք» նկարը կամուրջ 2-ից:]

[Թող որևէ մեկը կարդա «Հոգևոր շնչառություն» հաջորդ բաժինը]

Հոգևոր շնչառություն

Մեզ համար, ցավալի, բայց բնական միտում է ժամանակ առ ժամանակ կրկին տիրանալ մեր կյանքի գահին: Մենք որոշում ենք, այն ինչ ուզում ենք, և անտեսում ենք այն, ինչ Աստված է ուզում: Եվ այսպես, Աստված տալիս է մեզ այն, ինչ մենք ուզում ենք: Նա իջնում է մեր գահից և թույլ է տալիս մեզ տիրել այն: Սա չի նշանակում, որ մենք այլևս փրկված չենք կամ Սուրբ Հոգին լքել է մեզ: Դա պարզապես նշանակում է, որ մենք սայթաքել ենք այդ «աշխարհիկ մարդու» վիճակի մեջ: Նա համբերատար կսպասի, մինչև մենք «հոգևոր շունչ քաշենք»:

Արտաշնչել. Երբ դուք արտաշնչում եք, դուք ձեր մարմինն ազատում եք վնասակար ածխաթթու գազից: Երբ դուք գիտակցում եք մեղքը ձեր կյանքում, նախ պետք է արտաշնչեք՝ **խոստովանելով** ձեր մեղքը Աստծուն: Սուրբ Հոգին ասում է ձեզ, որ ինչ-որ բան սխալ է, և դուք պարզապես համաձայն եք Նրա հետ, դա խոստովանությունն է: Եվ եթե դուք իսկապես համաձայն եք Նրա հետ այդ հարցում, դուք ոչ միայն դա կասեք, այլև կդադարեք անել այն: Դա **ապաշխարությունն** է՝ կանգ առնել, շրջվել և հետ գնալ մյուս ճանապարհով:

Շնչել. Երբ դուք շնչում եք, դուք ձեր մարմնի մեջ եք քաշում կյանք տվող թթվածինը: Դուք եք մղում վատը, ներս քաշելով լավը: Դա շնչառությունն է: Հոգևորապես արտաշնչելուց հետո շնչեք Սուրբ Հոգու կյանքը՝ խնդրելով Նրան ևս մեկ անգամ վերցնել ձեր կյանքի գահը: Հավատքով խնդրեք Նրան վերահսկել, առաջնորդել և զորացնել ձեզ:

Որքա՞ն հաճախ եմ դա անում: Այնքան հաճախ, որքան անհրաժեշտ է: Դա կարող է լինել շաբաթը մեկ, օրը մեկ անգամ, ժամը մեկ կամ նույնիսկ մի քանի րոպեն մեկ անգամ: Կարևորը չկորցնել սիրտը և չհանձնվել պարտության ժամանակ: Ինչպես խեղդվող մարդը խելագարորեն կպայքարի իր թոքերը ջրից մաքրելու և օդը շնչելու համար, այնպես էլ մենք պետք է գիտակցենք Սուրբ Հոգուն մեր կյանքի գահին պահելու կարևոր անհրաժեշտությունը՝ խոստովանելով մեր մեղքերը և փնտրելով Նրա լեցունությունը:

- Ինչո՞վ է նման արտաշնչելը մեղքերդ խոստովանելու հետ:
- Ինչպե՞ս է շնչելը Սուրբ Հոգուց խնդրել, որ նորից վերցնի քո կյանքի գահը:
- Եթե մեղանչեք և նորից վերցնեք ձեր կյանքի գահը, դա նշանակում է, որ դուք այլևս փրկված չեք: Եթե ոչ, ի՞նչ է դա նշանակում:
- Ինչքա՞ն հաճախ եք կարծում, որ կարող եք «հոգևոր շունչ քաշել»:

[Անցեք սենյակով և թող յուրաքանչյուր անձ կարդա Եզրակացություններից մեկը]:

Եզրակացություններ.

- Մեր ուժերով մենք չենք կարող ապրել այնպիսի կյանք, որը հաճելի է Աստծուն կամ բավարարում է մեզ: Քրիստոնեական կյանքով ապրելը դժվար չէ, սակայն անհնար է առանց Սուրբ Հոգու լիցքավորման ու գորացման: Մեզ պետք է Սուրբ Հոգու գերբնական լիցքավորումը մեր կյանքերի մեջ:
- Լցվել Սուրբ Հոգով. Նրա վերահսկող, առաջնորդող և գորացնող ազդեցությունը մեր կյանքում կախված է նրանից, թե արդյոք մենք ցանկանում ենք թույլ տալ նրան լինել մեզ հետ ազատության մեջ:
- Մենք կարող ենք ուրանալ Նրան և ապրել այնպիսի կյանքով, որը շատ նման է Աստծու հետ ընդհանրապես կապ չունեցող մարդու կյանքին: Կամ մենք կարող ենք խնդրել Նրան լցնել մեզ և ապրել այնպիսի առատ, իմաստալից, ուրախությամբ լի կյանքով, ինչպիսին Նա է ցանկանում:
- Այսպիսի կյանքը պահանջում է, որ մենք ակտիվորեն ընտրություն կատարենք Աստծուն մեր կյանքի գահին պահելու համար և Նրան կրկին և արագ գահին նստեցնենք, երբ գիտակցենք, որ մեր մեղքերով իշխանափոխություն ենք կատարել:
- Նրանով **ԼՅՎԵԼԸ** ձեզ ուժ, իմաստություն և տոկունություն կտա դեպի ապահով և ապաքինման վայր ձեր ճանապարհորդությունը իրականացնելու համար:

Ձեռնարկ
Էջ 39

[Եթե ժամանակ ունեք... Մի վերջին հարց.]

- Ինչ-որ մեկը կցանկանա՞ խմբի հետ կիսվել, թե ինչպիսի տեսք կունենար ձեր կյանքը, երբ դուք լցված չլինեիք Սուրբ Հոգով, և ինչպիսին կլինի, երբ դուք լինեք:

Կամուրջ 4 ՆԵՐԵԼ

...ստանալ և տալ

Անցնել զայրույթի և վրեժի գետը

Այս գլխի նպատակները

Օգնել մասնակիցներին հասկանալ, թե որքան կարևոր է ներելու հարցը, և թե ինչպես նրանց ներելը առավելագույն օգուտ կբերի հենց իրենց: Տալ նրանց Աստծուց և իրենց վիրավորած մարդկանցից ներողություն խնդրելու գործնական ուղիներ, և ներել նրանց, ովքեր վիրավորել են իրենց:

[Ծանոթագրություն. կարող եք կիսվել ձեր խմբի հետ, որ սա, հավանաբար, ամենադժվար Կամուրջն է լինելու: Մենք կանդրադառնանք որոշ փորձերին, որոնք գտնվում են նրանց հոգևորականության հիմքում: Բայց եթե նրանք կարողանան հաղթահարել այն, մեծ օգուտներ կունենան իրենց անձնական խաղաղության և ամոքման մեջ:]

[Ծանոթագրություն 2. համոզվեք, որ ձեր խմբում յուրաքանչյուր անձի համար երեք կտոր թուղթ ունեք (կես թերթը բավական է)՝ «Հիշատակի տարրայի», «Ներում փնտրելու» և «Ներել նրանց, ովքեր վիրավորել են ձեզ» բաժնի վարժության համար:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Աստվածաշնչի սկզբնական համարները:]

Եթե ձեր մեղքերը կրկնակի կարմիրի պէս լինին, ձիւնի պէս պիտի սպիտականան. եթե նորանք որդան կարմիրի պէս լինին, ասրի պէս սպիտակ պիտի դառնան:
– Եսայիա 1:18

Զգոյշ կացեք, որ մէկը յետ մնացող չ'լինի Աստուծոյ շնորհքիցը. որ մի դառն արմատ վեր չ'բուսնէ եւ նեղութիւն տայ, եւ նորանով շատերը պղծուին:
– Եբրայեցիս 12:15

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման պատմությունը, մինչև «Այն սարսափելի վայրագությունները, որոնք...»]

Դառնության արմատը

Կառլենն ընդամենը 6 տարեկան էր, երբ ապրում էր Շահումյանի շրջանում: 1992 թվականի հունիսին Ադրբեջանը տանկերով, զրահավորապահների և զրոհային ուղղաթիռներով իջավ նրանց գյուղ: Մի թեթև զգուշացում եղել էր. բոլորը ուղղակի վազեցին՝ ինչ-որ ապաստան փնտրելով: Թաղի տղամարդկանցից ոմանք, այդ թվում Կառլենի հայրը, փորձեցին հակահարված տալ իրենց ձեռքի տակ եղած զենքով, բայց դրանք համարժեք չէին լավ սպառազինված ադրբեջանցիների դեմ կռվելու համար:

Փոքրիկ Կառլենը դուրս վազեց իր տան հետևի դռնից և թաքնվեց անտառի եզերքին: Նա սարսափած հետևում էր, թե ինչպես ադրբեջանցի զինվորը կրակեց իր հոր վրա գլխի հետևի մասում: Հետո նրա տան վրա հրետանային արկ պայթեց: Նա լսեց մոր ճիչերը, բայց կարճ ժամանակ անց այն դադարեց: Նա ոչ մի տեղ չէր կարող տեսնել իր քույրերին:

Այնքան դիակներ կային: Այնքան շատ մարդիկ էին գոռում: Հրդեհ. ծուխ. Պայթյուններ: Կառլենը սառել էր՝ չիմանալով ինչ անել: Հանկարծ ձեռք զգաց ուսին: Նա չհամարձակվեց նայել, թե ով է դա, բայց վերջապես իր ընկեր Վարդանը շտապ շնչաց նրա ականջին.

- Կառլեն՝ն, մենք պետք է հեռանանք այստեղից: Արի՛ ինձ հետ, արա՛գ:

Վարդանը սպասեց, մինչև չար մարդկանցից ոչ մեկը մոտակայքում չլիներ, հետո բռնեց Կառլենի ձեռքը և նրանք վազեցին անտառի խորքը:

Շատ օրեր Կառլենն ու Վարդանը թափառում էին: Նրանք ամեն պահի, երբ մարդ էին տեսնում, իսկույն թաքնվում էին: Եվ թեև Կառլենը մարմնով ողջ էր, երբ նա և Վարդանը թափառում էին՝ սնունդ փնտրելով, բայց նրա սիրտը կարծես քարացած լիներ: Ամեն օր ամբողջ օրը նա չէր կարողանում ոչ մի բանի մասին մտածել. այդ սարսափելի առավոտյան իր ընտանիքը սպանվեց, իր թաղամասն ավերվեց, իսկ կյանքը կործանվեց: Երբ նա անվերջ քայլում էր, վատ մարդկանց հանդեպ ատելությունը և վրեժխնդրության չմարող ծարավը գերիշխում էին նրա յուրաքանչյուր մտքի վրա:

Երկու տղաներին ի վերջո գտան բուժաշխատողները, ովքեր նրանց տեղափոխեցին ապահով վայր: Կառլենին ուղարկեցին ապրելու իր հորեղբոր մոտ, ով ապրում էր Հայաստանում:

Հիմա Կառլենը հասուն մարդ է: Նա տարիներ շարունակ խորհել է, թե ինչպես կսպաներ իր ընտանիքին սպանողներին: Նա գնացել է բանակ՝ ցանկանալով դրա հնարավորությունը գտնել: Նրա համար ուրիշ ոչինչ նշանակություն չունի: Նա հետաքրքրված չէ կարիերայով, կնոջով, սեփական ընտանիքը մեծացնելու, տուն կառուցելու, զվարճանալու մասին մտքով: Նա միայն մեկ բան է ցանկանում՝ վրեժխնդրություն: Դա նրա կյանքն է: Նա տարիներ շարունակ արիաքար կռվել է արևելյան ռազմաճակատում, բայց իր սպանած սակավաթիվ ադրբեջանցի զինվորները չեն էլ սկսել մարել նրա հոգու կրակը: Եվ հիմա, երբ նրա որդեգրած երկիրը լիակատար պատերազմի մեջ էր Ադրբեջանի հետ, նրան կլանել էր ատելությունն ու սպանելու անհագ ցանկությունը:

Ձեռնարկ
Էջ 42

[Այս բաժինը սկսեք՝ ասելով հետևյալ.

Ես գիտակցում եմ, որ ձեզնից շատերը ունեցել են հոգետրավմատիկ փորձառություններ, որոնց մասին խոսելը շատ դժվար է և շատ անձնական: «Պատերազմի մշուշի» մեջ ձեզանից ոմանք կարող են նույնիսկ հոգետրավմատիկ դաժանություններ գործել: Այստեղ ոչ ոք ձեզ չի ստիպելու խոսել դրանց մասին: Բայց գիտակցելով ձեր հոգետրավմայի մասին խոսելու թերապևտիկ բնույթը մի խումբ մարդկանց մեջ, ովքեր նման փորձառություններ են ունեցել, ովքեր աջակցում են ձեզ և չեն դատապարտի ձեզ, մենք ուզում ենք գոնե այսօր ձեզ հնարավորություն տալ՝ անելու դա: Յուրաքանչյուր ոք պետք է հաշվի առնի, որ ստանձնել է գաղտնիությունը պահելու պարտավորությունը: Այս խմբում ասված ցանկացած բան մնում է այս խմբում:]

- Հենց նոր կարդացած պատմվածքում որո՞նք են այն հոգետրավմատիկ իրադարձությունները, որոնք զգացել է Կառլենն իր կյանքում:
- Ինչպե՞ս ազդեց նրա մանկության հոգետրավման, երբ նա հասուն տարիքում էր:
- Առանց դրա մասին որևէ բան կիսվելու, ձեզնից քանի՞սը կասեին (ձեռք բարձրացնելով), որ եղել էք մի իրավիճակում, երբ լրջորեն մտահոգված էիք, որ կարող է ողջ չմնայիք դրա միջով անցնելիս: *[Մա առաջնային հոգետրավմա է:]*
- Ձեզանից քանի՞սն այստեղ կասեն, որ հոգետրավմա էք ապրել, որը կապված է ընկերոջ կամ սիրելիի մահվան հետ: *[Մա երկրորդական հոգետրավմա է:]*
- Ձեզանից քանի՞սը կասեն, որ կարող է ինչ-որ հոգետրավմատիկ բան էք արել մեկ այլ մարդու և շատ վատ էք զգում դրա համար: *[Մա բարոյական հոգետրավման է:]*
- Քանի՞սը կարող են ասել, որ դուք շատ էք պայքարում վրեժխնդրության ուժեղ ցանկության հետ, ովքեր ձեզ հոգետրավմայի են ենթարկել: *[Մա դառնություն է կամ վրեժխնդրություն:]*

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ չորս պարբերությունները մինչև «Այս գլխում մենք կանդրադառնանք...»-ը]

Այն սարսափելի վայրագությունները, որ կրեց Կառլենը, չպետք է պատահեին որևէ մեկի հետ: Նրա ցավը, կորուստն ու վիշտը գերազանցում են այն, ինչ կարող է ցանկացած մարդ դիմանալ: Հասկանալի է, որ Կառլենն իրեն այնպես է զգում:

Բայց մի պահ մտածեք. թեև զինվորները երբեք չեն դիպչել Կառլենին, նրանք նրան դաժանորեն վիրավորել են՝ նրա սրտում, մտքում և հոգում: Մարդիկ կարող էին հեշտությամբ տեսնել Կառլենի մարմնական վերքը և օգնություն ցույց տալ նրան: Բայց նրա չտեսնված զայրույթը, դառնությունն ու չներողամտությունը սպանում են նրան նույնքան վստահ, որքան իր ընտանիքի մարդասպանների զենքերը:

Ի՞նչ կասեք ձեր մասին: Ի՞նչ վայրագությունների էք ականատես եղել կամ զգացել ձեր մաշկի վրա: Ի՞նչ վայրագություններ էք արել: Եթե այդ իրադարձությունների արդյունքում ձեր մեջ առաջացած զայրույթը, դառնությունը, մեղքի զգացումը և

հուսահատությունը չարժանանա ներման, ապա ձեր ճանապարհորդությունը դեպի ամոքում անհնար կլինի:

Այս չորրորդ կամուրջը կօգնի ձեզ գտնել, Աստծուց և/կամ այն մարդկանցից ներում խնդրելու ճանապարհը, ում վիրավորել եք: Այն նաև կօգնի ձեզ սովորել, թե ինչպես ներել նրանց, ովքեր վիրավորել են ձեզ՝ դրանով իսկ ազատ արձակելով ձեր զայրույթն ու դառնությունը, ինչը չի հանգեցնում ոչ մի լավ բանի:

- Նախկինում ինչպիսի՞ն է եղել ձեր փորձառությունը «ներման» այս հարցում: Ձեզանից որևէ մեկը ստիպված եղե՞լ է ներողություն խնդրել մեկից, ում վիրավորել է: Արդյո՞ք ինչ-որ մեկը եկել է ձեզ մոտ և ներողություն խնդրել այն բանի համար, որ արել է ձեզ հետ: Եթե ձեզանից որևէ մեկը բավականաչափ հարմարավետ զգա, կկիսվե՞ք մեզ հետ այդ պատմությամբ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա այս բաժնի սկզբնական պարբերությունը և հետո «Կեղծ մեղքը» պարբերությունը: Այնուհետև խնդրեք խմբի անդամներին շրջանաձև նստեն, և յուրաքանչյուրը կարդա «Կեղծ մեղք»-ի յուրաքանչյուր տեսակի նկարագրությունը:]

- Երբ մենք այս բաժնում անցնում ենք «Կեղծ մեղքի» տարբեր տեսակների ցանկը, խաչի նշան դրեք այն ամենի կողքին, որը դուք հանդիպել եք անցյալում:

Այս գլխում մենք կանդրադառնանք երեք տեսակի ներման.

1. Ձգտել Աստծուց ներում ստանալ
2. Ձգտել ներում ստանալ նրանցից, ում վիրավորել եք
3. Ներել նրանց, ովքեր վիրավորել են ձեզ

1. Ձգտել Աստծուց ներում ստանալ

Մարդկանց մեծամասնությունը ձգտում է Աստծուց ներում ստանալ, քանի որ *մեղավոր* է զգում: Բայց կա երկու տեսակի մեղավորություն, մեկը, որը ներման կարիք ունի, մյուսը՝ ոչ: Դուք պետք է իմանաք, թե որ տեսակն եք զգում:

Կեղծ մեղքի զգացում

Աստծու կողմից ստեղծված մեղքի զգացումը լավ է: Դրա նպատակն է մեզ տեղեկացնել, երբ մենք անում ենք ինչ-որ բան, որը կվնասի ուրիշներին կամ մեզ, և դա մեզ հուշում է վերադառնալ Աստծուն՝ ներման և վերականգնման համար: Բայց սատանան սիրում է մեր մեջ մեղքի զգացումներ առաջացնել, որոնք կապ չունեն Աստծու օրենքների հետ:

Այս տեսակի մեղքը ոչինչ չի անում, բացի հիասթափություն և դեպրեսիա առաջացնելուց: Դա տեղի է ունենում այն պատճառով, որ ոչ մի կերպ չենք կարող ազատվել կեղծ մեղքի զգացման հետևանքներից, քանի դեռ մենք չենք հասկանում, որ այն կեղծ է: Ստորև բերված են կեղծ մեղքի զգացման մի քանի օրինակներ: Նշեք ցանկացածը, որը դուք ինքներդ եք ճանաչում.

❑ **Ողջ մնալու մեղքի զգացում** – «Ես չպետք է ողջ մնայի, երբ ուրիշները մահացան»: «Եթե ես ավելի շատ չարչարվեի, ուրիշներն ավելի քիչ կտանջվեին»: «Եթե ես մահանայի, ուրիշները ողջ կմնային»:

❑ **Ողջ մնացած լինելու ուրախության մեղքի զգացում** – «Ես այնքան ամաչում եմ դրա համար, բայց չեմ կարող չմտածել. «Ես այնքան ուրախ եմ, որ չեմ սպանվել»: Ինչպե՞ս կարող եմ ինձ չափ/զգալ, երբ մյուսները մահացան:

❑ **Մեղքի զգացում ակամա փախչելու/կռվելու/սառելու պատճառով** – «Ես միշտ կարծում էի, որ այնքան համարձակ եմ, բայց ես ուղղակի քարացել էի: Ես չէի կարող շարժվել»: «Երբ այդ մարդը ցատկեց ինձ վրա և քիչ էր մնում սպաներ ինձ, ես գծվեցի: Ես սպանեցի նրան, բայց չկարողացա դադարել ծեծել, քանի դեռ նրա դեմքը ծեծած մսի պես չեղավ: Ես ինձ սատանայի պես էի պահում»:

Ձեռնարկ
Էջ 43

❑ **Մեղքի զգացում հանցակից լինելու համար** – «Ես զինվոր եմ, զինվորները երբեմն դաժանություններ են անում: Ես դաժանություն գործողների մեջ եմ, ես նրանցից մեկն եմ...»:

❑ **Ձեռնահաս լինելու մեղքի զգացում** – «Եթե միայն ես գործեի ավելի արագ, ավելի հմուտ կամ խելացի, մարդիկ չէին տուժի և չէին մահանա»:

❑ **Ընտրության հնարավորություն չունենալու մեղքի զգացում** – «Կինը կարծես իր վերարկուի տակ ռումբ ուներ: Մենք անընդհատ գոռում էինք նրա վրա, որ կանգ առնի, բայց նա շարունակում էր գալ: Եթե ես չկրակեի նրան, նա կարող էր պայթեցնել իմ բոլոր ընկերներին: Ես կրակեցի նրան, բայց նա ռումբ չուներ: Ես ինչպե՞ս պետք է ապրեմ դրա հետ»:

❑ **Անօգնականության մեղքի զգացում** – «Ես այնքան էի ուզում ընկերոջս հանել կրակի գծից, բայց նրան սպանեցին: Եթե միայն ես կարողանայի հասնել նրա մոտ, նա դեռ ողջ կլիներ այսօր»:

❑ **Դերի և պատասխանատվության մեղքի զգացում** – «Որպես սպա, իմ պարտականությունն էր պաշտպանել իմ մարդկանց: Նրանցից ոմանք մահացան, ուստի, ակնհայտորեն ես չեմ արել իմ աշխատանքը: Ամեն ինչ իմ մեղավորությամբ է»:

• Կա՞ն մարդիկ, ովքեր իրենց մեջ գտան այս «կեղծ մեղքի զգացումներից» որևէ մեկը: Ի՞նչ եք զգացել, երբ առերեսվել եք այս կեղծ մեղքի հետ:

• Արդյո՞ք մենք կարիք ունենք Աստծուց ներողություն խնդրելու, երբ ծանրաբեռնված ենք այս «կեղծ մեղք առաջացնող» իրադարձություններով:

• Ի՞նչ պետք է անենք դրա փոխարեն: [*Փնտրեք հեռացնել Կեղծ մեղքի բեռը:*]

[Հիմա ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ երկու պարբերությունները մինչև Իրական մեղք:]

Վերը թվարկված յուրաքանչյուրի դեպքում, Աստծուն և Նրա օրենքներին առնչվող մեղք չկա, յուրաքանչյուրը հիմնված է կեղծ գաղափարի վրա: Իհարկե, նորմալ է տխրել, զայրանալ և հիասթափված լինել այն քանի համար, թե ինչպես են իրադարձությունները զարգացել, բայց մի փոխանցեք այդ զգացմունքները ձեր վրա:

Դուք նախատեսված չէիք պատասխանատվություն կրելու այդ անարդար և դժբախտ իրադարձությունների համար, այնպես որ մի մտածեք այդպես: Հիշեք, որ դուք ունեք հոգևոր թշնամի, ով կփորձի շահարկել այդ իրադարձությունների հիշողությունները՝ ձեզ թուլացնելու և ոչնչացնելու համար: Հիշեք նաև այն, թե ինչ եք հավանաբար լսել ձեր մեծանալու ամբողջ ժամանակ՝ «Կյանքն անարդար է»: Արդար չի լինի, քանի դեռ չենք հասել երկինք:

Կեղծ մեղքի զգացման դեմ պայքարելու միակ միջոցը դրա խաբեբայական հիմքը ճանաչելն է, լույս սփռելով դրա (սատանայի) աղբյուրի վրա և խնդրելով Աստծուն հեռացնել այն ձեզնից: Մեղքի զգացումը կարող է անմիջապես վերանալ կամ ոչ, բայց շարունակեք բերել այն Աստծու առաջ և թույլ տվեք, որ Նա այդ բեռը հանի ձեր ուսերից: Դա ոչ մի քանի չի հանգեցնում: Աստված չի կամենում, որ դուք կրեք այն, և ոչ ոք չի կամենում:

- Եկեք մի քանի րոպե լռենք և ձեզ հնարավորություն տանք խոսել Աստծու հետ այս կեղծ մեղքի մասին և խնդրել Նրան հեռացնել այն ձեզանից: Եկեք միասին գլուխներս խոնարհենք...

[Որևէ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ բաժինը մինչև «Որպեսզի Հիսուսի գոհաբերական մահը...»]

Իրական մեղքի զգացում

Երբ հաշվի առնեք պատերազմական և այլ հոգեւորավնասիկ միջադեպերը, որոնց ներգրավված եք եղել այս տարիների ընթացքում, դուք կարող եք արել եք որոշ բաներ, որոնք մեղքեր են: Սրանք նման չեն վերը թվարկված կեղծ մեղքի զգացումներին: Հնարավոր է՝ դուք խախտել եք Տասը պատվիրաններից մի քանիսը կամ բոլորը (Ելից 20:1-17): **Ահա երկու լավ նորություն, որոնք դուք պետք է իմանաք.**

1. Եթե դուք մեղավոր եք զգում այդ մեղքերի համար, ապա դա այն պատճառով է, որ հենց հիմա դուք *չեք* անտեսում Սուրբ Հոգուն՝ դուք զգայուն եք Նրա հանդիմանության նկատմամբ, դա լավ է: Այն փաստը, որ դուք վատ եք զգում ձեր արածի համար, հստակ ցույց է տալիս, որ Աստված սիրում է ձեզ և սիրով փորձում է ձեզ ուղղորդել դեպի Իր «հոտի» անվտանգությունը:
«Որովհետեւ Աստուծոյ ուզած կերպով տրտմութիւնը, ապաշխարութիւն է գործում փրկութեան համար առանց զղջալու. բայց աշխարհքի տրտմութիւնը մահ է գործում»: Բ Կորն. 7:10

2. Դուք մենակ չեք, *բոլորս* էլ մեղք ենք գործել, *մեզանից յուրաքանչյուրն* արել է այնպիսի բաներ, որոնք բաժանում են մեզ Աստծուց: Մա մարդկային վիճակի փաստ է: Եվ դա *կարելի* է ուղղել:

Ձեռնարկ
Էջ 44

Անկախ նրանից, թե որքան վատն են ձեր մեղքերը, նույնիսկ «որթան կարմիրի պես» (Եսայիա 1:18), Աստված կարող է ներել դրանք և այլևս պատասխանատվության չի ենթարկի ձեզ դրանց համար: Դա պայմանավորված է նրանով, որ Հիսուսը պատրաստ էր կրել ձեր մեղքերի պատասխանատվությունը խաչի վրա: Նա պատրաստ էր փոխարինել մեր մեղքերը Իր կատարյալ արդարությամբ: Նա իր վրա վերցրեց մեր մեղքերը, իսկ հետո կրեց նրանց համար վերջնական պատիժը՝ մահ: Բայց հետո, ցույց տալով Իր գործությունը մահվան վրա և Իր հավիտենական էությունը որպես Որդի Աստված, Նա նորից հարություն առավ գերեզմանից գործությամբ և հաղթանակով:

- Ինչպե՞ս են ազդում այս բաժնում թվարկված «երկու լավ նորությունները» ձեզ վրա: Դուք հավատո՞ւ մ եք դրանց:
- Ինչի՞ հիման վրա կարող են ներվել մեր մեղքերը:
- Կա՞ն մեղքեր, որոնք չեն կարող ներվել: *[Ծանոթագրություն. կարիք չկա մտնելու «աններելի մեղք»-թեմայի մեջ, որի մասին խոսեց Հիսուսը, քանի որ որոշակի տարաձայնություններ կան սրա հետ կապված, թե ինչ է այն իրականում, բացառությամբ ասելով այն, որ գրեթե բոլոր աստվածաբանները վստահ են, որ հավատացյալը չի կարող այն անել:]*

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «1. Խոստովանել» պարբերությունը և հատվածը ներքևում մինչև «Առաջարկվող հիշատակի տարրա աշխատանքը»]

Որպեսզի Հիսուսի գոհաբերական մահը ազդի ձեր մեղքերի վրա, դուք պետք է կատարեք երկու քայլ.

1. Խոստովանել

Հունարենում (Նոր Կտակարանի բնօրինակ լեզուն) «խոստովանել» բառը ծագում է «ասել նույնը, ինչ» բառից: Աստված քեզ ասում է, թե ինչ սխալ ես արել, ինչպես օրինակ «Դավիթ, դու գողացար այդ փողը»: Դուք խոստովանում եք նույն բանն ասելով. «Այո, դա ճիշտ է: Ես գողացա այդ գումարը և համաձայն եմ, որ դա սխալ էր: Խնդրում եմ ների՛ր ինձ»: Աստվածաշունչը մեզ մեծ խոստում է տալիս սրա համար.

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

- Այսպիսով, երբ մենք «նույն բանն ենք ասում» մեր մեղքի վերաբերյալ, ինչը Աստված, ինչ է ասում Աստվածաշունչը, ինչ կանի Նա այդ մեղքերի հետ: Արդյո՞ք Նա նորից կբարձրացնի նրանց: Եթե այո, ապա ինչո՞ւ:

[Եթե որոշել եք խմբով կատարել հետևյալ վարժությունը, ապա նախ բաժանեք թղթի կտորներ: Որպես առաջնորդ, դուք պետք չէ իրականում կարդաք հաջորդ բաժինը: Եթե դուք չեք կարողանում կափարիչ գտնել տարրայի համար և չեք կարողանում թղթերը դրա մեջ այրել, պարզապես աղբաման դրեք սենյակի մեջտեղում և այն բանից հետո, երբ բոլորը գրեն իրենց թուղթը և վրան գրեն Ա Հովհ. 1:9, թող պատռեն այն, քայլեն և պատռած կտորները դնեն աղբամանի մեջ: Բայց շատ ավելի դրամատիկ և հիշարժան է, եթե կարողանաք դրանք այրել տարրայի մեջ:]

Առաջարկվող Հիշատակի տարրա աշխատանքը պետք է իրականացվի անհատապես կամ խմբով

Գտեք ապակե տարրա կափարիչով, որը կարելի է ամուր փակել: Մի քանի բույս առանձնացեք Աստծու հետ: Խնդրեք Նրան բացահայտել ձեր բոլոր մեղքերը, որոնք բաժանում են ձեզ Աստծուց: Խնդրեք Նրան շատ կոնկրետ լինել այդ հարցում: Վերցրեք թուղթ ու գրիչ և գրեք այն բոլոր մեղքերի ցանկը, որոնք Նա հայտնում է ձեզ:

Երբ ավարտեք, վերցրեք ձեր գրածը և, այնուհետև, աղոթքով վերևում մեծ, մուգ տատերով գրեք «Ա Հովհ. 1:9»:

Թուղթը զցեք տարրայի մեջ: Տարեք ապահով տեղ և թուղթն այրեք: Դիտեք, թե ինչպես է այն վառվում և շնորհակալություն հայտնեք Աստծուն, քանի որ այն խորհրդանշում է, թե ինչ է Նա արել ձեր մեղքերի հետ:

Կրակը մարելուց և սառչելուց հետո կափարիչը պտտեք և դիմացի մասում մի թուղթ փակցրեք՝ գրելով «Ա Հովհ. 1:9» և ամսաթիվը: Այնուհետև մոխրի տարրան դրեք ինչ-որ տեղ, որպեսզի ձեզ հիշեցնի Աստծու ներման մասին: Ամեն անգամ, երբ սատանան փորձի հիշեցնել ձեզ ձեր մեղքերը, դուրս բերեք «Հիշատակի տարրան» և հիշեցրեք *նրան*, թե ինչ է արել Հիսուս Քրիստոսը ձեր մեղքերի համար:

Եթե դուք պայքարում եք կեղծ մեղքի զգացման դեմ, այդ խնդիրները նույնպես գրեք և միաժամանակ այրեք դրանք: Ասեք սատանային, որ նա այլևս չի կարող օգտագործել այդ կեղծ մեղադրանքները ձեր դեմ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Ապաշխարել» հաջորդ բաժինը, մինչև «Փոխհատուցում»:]

2. Ապաշխարել

**«Ուրեմն զղջացէք եւ ետ դարձէք, որ ձեր մեղքերը ջնջուին. Որ Տիրոջ երեսիցը
հանգստանալու ժամանակները գան»։ – Գործք 3:19**

«Ապաշխարել» բառը ծագում է հունարեն բառից, որը նշանակում է «շրջվել և գնալ հակառակ ուղղությամբ»։ Թեև «խոստովանել»-ը կապված է ձեր և Աստծու միջև պայմանավորվածության հետ, որը տեղի է ունենում հոգևոր դաշտում, «ապաշխարելը» կապված է մի գործողության հետ, որը պետք է տեղի ունենա ֆիզիկական աշխարհում։ Բավական չէ ասել. «Օհ, կներեք։ Ես սխալվեցի։ Ներիր ինձ», իսկ հետո նորից ու նորից կրկնել նույն մեղքը։ Այնուամենայնիվ, դա ճիշտ խոստովանություն չէ, քանի որ եթե դուք իսկապես համաձայն լինեք Աստծու հետ, որ դա սխալ է, դուք գոնե կդադարեիք այն գործել։

Ձեռնարկ
Էջ 45

Սա է միտքը։ Աստված ոչ միայն ուզում է ձեր *համաձայնությունը* Իր հետ ձեր մեղքերի հարցում։ Նա հետաքրքրված է փոփոխված գործողություններով։ Ձեր գործողությունները ցույց կտան, թե իրականում ինչ եք մտածում։ Երբ ապաշխարությունը տեղի է ունենում, այն ճանապարհ է բացում Աստծու համար, որպեսզի անարգել բերի Իր ամոքումը։

Խոստովանությունն ու ապաշխարությունը չեն կարող լինել հավերժ։ Ձեր պատրաստած Հիշատակի տարրան հիշեցնում է այն օրը, երբ դուք որոշեցիք և ասացիք. «Այսօրվանից ես *զիտեմ*, որ իմ մեղքերը ներված են, և ես մաքուր եմ Աստծու առաջ»։ Սա ձեզ համար կհեշտացնի Քրիստոսին պահել ձեր կյանքի գահին՝ անհրաժեշտության դեպքում կանոնավոր «հոգևոր շնչառության» միջոցով։

- Ինչո՞վ է «ապաշխարությունը» տարբերվում «խոստովանությունից»։ Արդյո՞ք բավական է պարզապես Աստծուն խոստովանել մեր մեղքերը, թե՞ Նա ավելին է փնտրում։
- Ի՞նչն է Աստծուն ճշմարտապես ցույց տալիս, որ մենք իրականում գիտակցում ենք՝

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Փոխհատուցում» հաջորդ պարբերությունը մինչև «Բայց դու չզիտես, թե ես ինչ եմ արել...»]

Փոխհատուցում. Որոշ դեպքերում, ձեզ անհրաժեշտ կլինի փոխհատուցումը դարձնել ապաշխարության մաս։ Եթե ինչ-որ բան եք գողացել, դուք պետք է վերադարձնեք այն կամ փոխհատուցեք տուժողին իր կորստի համար։ Եթե դուք սուտ եք ասել, որը վնասել է ինչ-որ մեկի հեղինակությանը, դուք պետք է փորձեք շտկել այն։ Եթե դուք երեխա եք ունեցել դավաճանության միջոցով, դուք պետք է աջակցեք այդ երեխային։ Եթե դուք խախտել եք օրենքը, գուցե հարկ լինի խոսել Աստծու հետ՝ իշխանություններին հանձնվելու համար։ Ներում չի նշանակում, որ դուք ազատված եք ձեր մեղքի պատասխանատվությունից։ Դա նշանակում է, որ դա այլևս չի բաժանում ձեզ Աստծուց և բացում է ճանապարհ, որ Նա գործ անի ձեր կյանքում։ Բայց ձեր ամոքման գործընթացը կարող է ներառել ուրիշների հետ ճիշտ վարվելը։

- Այս բաժնում ասվում է, որ խոստովանությամբ և ապաշխարությամբ մենք չենք ազատվում մեղքի ողջ պատասխանատվությունից: Այստեղ կա՞ համարձակ մեկը, ով կկիսվի իր գործած մեղքի պատճառով ստացած **փոխհատուցմամբ** - միգուցե մի բան, որ նրանք արել են մանուկ հասակում: Կամ գուցե այն փոխհատուցմամբ, որը կարծում եք կստանաք մոտ ապագայում: *[Լրացում. դուք կարող եք նախապես մտածել ձեր կյանքի օրինակի մասին, որով կարող եք կիսվել: Մա կարող է դրդել խմբի որոշ անդամներին նույնպես կիսվելու:]*

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը մինչև «2. Ձգտել ներում ստանալ նրանցից, ում վիրավորել եք »:]

«Բայց դու չգիտես, թե ես ինչ եմ արել...»

Որոշ մարդիկ նայում են իրենց մեղքերին և գալիս այն եզրակացության, որ դրանք աններելի են: Նրանք ապրում են ամոթի և ինքնադատապարտման բեռի տակ, որն ի վերջո կկործանի նրանց: Նրանք այդ բեռի տակ են ոչ թե այն պատճառով, որ Աստված իրենց այնտեղ է ուզում տեսնել, այլ որովհետև թշնամին է ուզում՝ ավելի շատ կեղծ մեղքի զգացում բերել: Միայն մի հասկացե՞ք՝ կա մեղք, հետևաբար կա մեղքի զգացում, բայց սուտը, որ մեղքն աններելի է, կործանարար կարող է լինել:

Ինչ-որ մեկի համար մտածելը, որ Աստված չի ցանկանում կամ ի վիճակի չէ ներել իրենց մեղքը, շատ համարձակ է և հիմարություն: Նրանք որոշում են, թե Աստված ինչ կարող է կամ չի կարող անել: Նա արդեն ասել է մեզ Եսայիա 1:18-ում (վերափոխված). «Անկախ նրանից, թե որքան վատն են ձեր մեղքերը, Ես կարող եմ ձեզ մաքուր դարձնել: Ինչքան էլ ցածր ես իջեմ, Ես կարող եմ գալ այնտեղ և քեզ դուրս բերել»: Արդյոք դու այդքան համարձակ ես, որ տիեզերքի Ամենակարող Աստծուն կարող ես ասել՝ «Օ, ոչ, դու չես կարող»: Մենք դա խորհուրդ չենք տալիս:

Պողոս Առաքյալը իրեն անվանել է «մեղավորների գլխավորը» (Ա Տիմ. 1:15): Ահա թե ինչու: Նախքան քրիստոնյա դառնալը, նա խախտել էր Աստծու շատ պատվիրաններ: Նա սպառնացել էր, հետապնդել, առևանգել, բանտարկել, խոշտանգել և սպանել քրիստոնյաներին միայն այն պատճառով, որ նրանք քրիստոնյա էին: Եթե նա հնարավորություն ունենար, նա մեծ պատիվ կհամարեր նույնն անել հենց Հիսուս Քրիստոսի հետ: Բայց հետո նա հանդիպեց Քրիստոսին, և ամեն ինչ փոխվեց: Ահա թե ինչու նա կարող էր վստահորեն գրել.

«Որով ունինք փրկութիւնը նորա արիւնովը՝ մեղքերի թողութիւնը իր շնորհքի մեծութեան չափովը. Որ աւելացաւ մեզանում՝ ամեն իմաստութիւնով եւ գիտութիւնով». – Եփ. 1:7-8

Ձեռնարկ
Էջ 47

Եթե Աստված կարողացավ ներել Պողոսին՝ մեղավորների համաշխարհային ռեկորդակիրին, նա, անկասկած, կարող է ներել նաև ձեզ: Եթե դեռ չեք կատարել

«Հիշատակի տարրա» վարժությունը, արեք այն հիմա «աններելի մեղքերով», որոնք ծանրացրել են ձեզ վրա: Շնորհակալ եղեք Նրան ձեզ «առատ ազատություն» տալու համար:

- Ձեզանից որևէ մեկը պայքարում է այն մտքի դեմ, որ այնպիսի սարսափելի մեղքեր է գործել, որոնք Աստված չի կարող ներել: Ինչպե՞ս ես վերաբերվում այս բաժնում գրվածին, արդյո՞ք այնքան համարձակ ես, որ Աստծուն կասես «Դու չես կարող ներել ԻՄ մեղքերը»:
- Եթե սա նկարագրում է ձեզ, ես առաջարկում եմ կանգնել Աստծու առաջ, պատմել Նրան, թե ինչ եք զգում և մտածում, ապա խոստովանեք ձեր մեղքը (Աստծու հետ համաձայնություն) և ապաշխարեք: Դուք կզգաք, որ մեղքի ծանրությունը սկսում է վերանալ:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ երկու պարբերությունները մինչև «Վեց քայլ, որ կարող եք անել...»]

2. Ձգտել ներում ստանալ նրանցից, ում վիրավորել եք

Ամոքվելու համար մեզանից յուրաքանչյուրը պետք է փորձի ստանալ և՛ Աստծու ներումը, և՛ նրանց ներումը, ում վիրավորել ենք: Որոշ մարդկանց համար շատ դժվար է մեկ ուրիշի հանդեպ սխալն ընդունելու և նրանից ներողություն խնդրելու գաղափարը: Բայց Հիսուսը նշում է, որ այս հարցն այնքան կարևոր է, որ դուք նույնիսկ պետք է դադարեցնեք Աստծուն երկրպագելը, մինչև ամեն բան չկարգավորեք:

«Արդ՝ եթե սեղանի վերայ մատուցանես քո ընծան, եւ այնտեղ յիշես, թէ քո եղբայրը քեզ դէմ մէկ բան ունի, Թո՛ղ այնտեղ քո ընծան սեղանի առաջին. եւ զնա առաջ հաշտուիր քո եղբօր հետ. եւ յետոյ եկ ընծադ մատուցրու»: -Մատթ.5:23-24

«Այսպես եմ ուզում, որ դուք վարվեք այս հարցերում: Եթե մտնեք ձեր աղոթավայրը և պատրաստվում եք ընծա մատուցել, հանկարծ հիշում եք, թե ընկերը ինչ ոխ ունի ձեր դեմ, թողեք ձեր ընծաները, անմիջապես հեռացեք, գնացեք այս ընկերոջ մոտ և հարթեք խնդիրը: Ապա միայն դրանից հետո, վերադարձեք և գործերը կարգավորեք Աստծո հետ»: (THE MESSAGE անգլերեն թարգմանությունից)

- Որքա՞ն էր կարևորում Հիսուսը մարդկանց միջև աններողամտությունը:

[Յուրաքանչյուր մասնակցի բաժանեք ևս մեկ թուղթ: Խնդրեք վեց հոգու, որ յուրաքանչյուրը կարդա «Վեց քայլերից» մեկը, այնուհետև դուք հարցրեք ձեռնարկից կամ այստեղից]:

Ահա վեց քայլ, որոնք կարող են օգնել ձեզ ուրիշից ներողություն խնդրելու գործընթացում:

1. Խնդրեք Աստծուն ցույց տալ ձեզ, թե ում եք վիրավորել:

Փորձեք աղոթել այնպես, ինչպես Դավիթն աղոթեց.

«Փորձիր ինձ, ով Աստուած, եւ ճանաչիր իմ սիրտը. Քննիր ինձ եւ ճանաչիր իմ մտածմունքները. եւ տես, թէ որ չար ճանապարհում լինեմ, եւ առաջնորդիր ինձ դէպի յաւիտենական ճանապարհը»: -Սաղ.139:23-24

Եթե դուք լցված եք Սուրբ Հոգով, և եթե կա մեկը, ում վիրավորել եք ֆիզիկապես կամ հոգեպես, Աստված շատ արագ կհիշեցնի ձեզ: Բաց եղեք այն ամենի համար, ինչ Նա կասի ձեզ:



• Արդյո՞ք Աստված հիշեցրել է ձեզ մեկ կամ մի քանի մարդկանց: Գրեք նրանց անունը (ներ) թղթի վրա:

- Եկեք մի րոպե հատկացնենք և անենք այն, ինչ նշված է (վերևում) ձեր ձեռնարկում:

2. Խնդրեք Աստծուն, որ ների ձեզ ձեր պատճառած ցավի համար:

Սա նման է «կրկնակի մեղքի»: Դուք մեղանչել եք անձի դեմ, բայց նաև Աստծու դեմ՝ խախտելով Նրա օրենքներից մեկը: Անցեք այս միջադեպի հետ կապված խոստովանության և ապաշխարության գործընթացը: Սկզբում ուղիղ եղեք Աստծու հետ:

[Ծանոթագրություն. Ի դեպ, ամեն անգամ մեղքը խոստովանելիս պարտադիր չէ Հիշատակի տարրան վառել: Դա մեկանգամյա խորհրդանշական գործողություն էր, որը ցույց էր տալիս ձեր կյանքի շարունակական ընթացքը:]

- Եկեք մի քանի րոպե լուռ մնանք և թույլ տանք, որ խոսեք Աստծու հետ այս մասին:

3. Աղոթեք նրա համար, ում վիրավորել եք:

Որոշ ժամանակ անցկացրեք աղոթելով այն մարդու համար, ում վիրավորել եք: Խնդրեք Աստծուն ամոքել ձեր պատճառած վեճը: Խնդրեք Նրան հրաշք գործել. այն ծանր զգացմունքները, որոնք ձեր վիրավոր ծանոթը հավանաբար կրում է ձեր հանդեպ, կհաղթահարվեն Աստծու գերբնական սիրով: Խնդրեք Աստծուն ճանապարհի բացել, որպեսզի դուք հանդիպեք այդ մարդու հետ: Եվ խնդրեք Աստծուն, որ նա ընդունի ձեր ներման խնդրանքը:

Ձեռնարկ
Էջ 48

- Եկեք նորից գնանք առ Աստված լուռ աղոթքով: Կրկին կարդացեք պարբերությունը, որը հուշում է թե ինչ կարող եք աղոթել այն անձի կամ անձանց համար, ում վիրավորել եք:

4. Վերցրեք նախաձեռնությունը և գնացեք նրա մոտ, ում վիրավորել եք:

Այս հատվածը հեշտ չի լինի, բայց Աստված կլինի ձեր կողքին այս հարցում, քանի որ Նա շատ գոհ կլինի ձեր արածից: Այն կարող է սկսվել հեռախոսազանգով կամ նամակով: Թող նրանք իմանան, որ ցանկանում եք խոսել իրենց հետ ինչ-որ բանի մասին և փորձեք նրանց հետ պայմանավորվել: Եթե դուք չեք կարող հանդիպել, ստիպված կլինեք հեռախոսազրույց ունենալ, բայց անձամբ խոսելը լավագույն միջոցն է: Նրանք, հավանաբար, ձեր ձայնի տոնից կիմանան, թե ինչի մասին է խոսքը, և որ դուք վատ եք զգում դրա համար:



• Ե՞րբ եք քայլեր ձեռնարկելու՝ կապվելու յուրաքանչյուր անձի հետ, ում անունը գրել եք վերևում:

- Քննարկման հարց ձեռնարկում. Գրեք, թե երբ եք նախատեսում քայլեր ձեռնարկել՝ կապվելու յուրաքանչյուր անձի հետ, ում անունը դուք գրել եք:
- Հնարավոր է, որ դուք չկարողանաք գտնել նրանց՝ ներում խնդրելու համար: Դուք կարող եք կորցրել եք նրանց հետքերը, թե որտեղ են նրանք ապրում, կամ նրանք չեն ցանկանում խոսել ձեզ հետ, կամ նրանք, գուցե, մահացել են: Ի՞նչ մտքեր ունի խումբը այն մասին, թե ինչ կարող եք անել այդ դեպքում:

5. Խոնարհությամբ պատմեք մարդուն ձեր արածի մասին և ներողություն խնդրեք:

Դուք կարող եք այսպիսի մի բան ասել. «Արամ, հիշում ես այն ժամանակ, երբ ես... Դե, այդ ժամանակից ի վեր ես շատ եմ մտածել այն մասին ինչ է տեղի ունեցել, և ես ուզում եմ քեզ ասել, որ ցավում եմ իմ արածի համար: Ես սխալ էի: Կարծում ես՝ կարո՞ղ ես ինձ ներել»: Մի փորձեք ինքներդ ձեզ արդարացնել, բացատրել կամ պաշտպանել ձեր արարքները: Պարզապես պատասխանատվություն կրեք ձեր արածի համար: Գնացեք նրանց մոտ բոլորովին անզեն:

- Ի՞նչ եք կարծում, որքան դժվար կլինի դա անել: Դուք կարծում եք, որ կարևոր է դա անելը:

6. Աշխատեք վերականգնել այդ անձի վստահությունը ձեր հանդեպ

Նրանք կարող է այդ պահին չասեն, որ ներում են ձեզ: Ամեն դեպքում, դուք չեք կարող ակնկալել, որ ձեր հարաբերությունները կլինեն նախկինի պես: Դուք կորցրել եք դիմացինի վստահությունը: Այն վերականգնելու համար որոշ ժամանակ կպահանջվի: Նաև կպահանջվի որոշակի նախաձեռնություն ձեր կողմից՝ ցույց տալու համար, որ փոխվել եք: Խնդրեք Աստծուն ձեզ տալ ստեղծագործ գաղափարներ այդ ամենը անելու համար:

- Որո՞նք են ստեղծագործական ուղիները, որոնցով մենք կարող ենք փորձել վերականգնել վստահությունը այդ անձի հանդեպ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը:]

3. Ներել նրանց, ովքեր վիրավորել են ձեզ

Այժմ մենք հասնում ենք ներման այն տեսակին, որին Կառլենը պետք է անդրադառնա այս գլխի պատմության մեջ: Շատ հայերի համար սա կարող է լինել ամենադժվար դասը՝ կարողանալ ներել Ադրբեջանի, Թուրքիայի կամ Ռուսաստանի այն զինվորներին, ովքեր ներխուժել են ձեր հողը, գողացել ձեր ունեցվածքը և ավերել ձեր կյանքի մեծ մասը: Դա հնարավոր է: Իսկ ինչո՞ւ պետք է դա ինչ-որ մեկին անհանգստացնի:

- Որևէ մեկը կարո՞ղ է պատասխանել այդ երկու հարցերին: Արդյո՞ք որևէ մեկը մտածել է ներել ադրբեջանցիներին, թուրքերին կամ ռուսներին իրենց արածների համար: Ինչո՞ւ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա **Ծանոթագրությունը**:]

«Կրակի դեմ կրակ».

Որոշ մշակույթներում այս արտահայտությունը հուշում է, որ չարի հետ պետք է պայքարել չարով: Սա այն ռազմավարությունն է, որի մասին մտածում էր Անդրանիկը այս գլխի սկզբի պատմության մեջ, և նրա վրեժխնդրության ցանկությունն աճում էր, մինչև որ Աստված միջամտեց: Բայց կրակի դեմ պայքարելու լավագույն մեթոդը կրակի *հակառակն* է, որը *ջուրն* է: Երբ նկատի ունենանք, թե ինչպես են մարդիկ փոխհարաբերվում միմյանց հետ, կրակի հետ պայքարելը երբեք չի ստացվում, մենք միայն ավելի շատ կրակ ենք ունենում, և սատանային դա դուր է գալիս:

Ձեռնարկ
Էջ 49

Աստված մեզ այլ ռազմավարություն է տալիս Իր Խոսքում.

«Մի յաղթուիր չարիցը, այլ բարիովը յաղթիր չարին»: – Հռոմ. 12:21

Աստծու Թագավորության շրջանակներում մեզ տրվել է հոգետրավմայի հետևանքով բորբոքված հրդեհների հետ վարվելու ռազմավարություն, որը կհանգեցնի մեր ապաքինմանը: Եվ դա չարի *հակառակն* է:

- Ինչպե՞ս կարող է բարիք գործելը ավելի արդյունավետ լինի չարին հաղթելու հարցում, քան չարիք գործելը: Կարո՞ղ եք օրինակ բերել:
[Առաջնորդ. փորձեք մտածել այդ օրինակի մասին դասից առաջ, որպեսզի, եթե ոչ ոք չկարողանա անմիջապես գտնել այդպիսի օրինակ, դուք կարողանաք կիսվել ձեր օրինակով, որը կարող է լույս վառել ուրիշի մտքում:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա ստորև բերված **«Ծանոթագրությունը»**]

[**Ծանոթագրություն.** Պատերազմի մեջ ներելու հարցը պետք է այլ կերպ հասկանալ: Երբ թշնամու մարտիկը կամ զավթիչը փորձում է սպանել քեզ, քո լավագույն շահերից չի բխի ասել. «Հեյ, ես քեզ ներում եմ: Եկեք նստենք և խոսենք այս մասին: Չե՞նք կարող ընկերներ լինել»: Հավանական չէ, որ նրանք կբավարարվեն լավ գրույցով: Եթե դուք «արդար պատերազմի» մեջ եք և պաշտպանում եք ձեզ, ձեր ընտանիքը և ձեր հայրենիքը այն մարդկանցից, ովքեր ցանկանում են խախտել Աստծու օրենքները և կողոպտել, ստրկացնել կամ սպանել ձեզ, որպես Աստծու զավակներ դուք ունեք իրավունք՝ մահացու հարված հասցնելու՝ պաշտպանվելու համար: Հին Կտակարանի մեծ մասը վերաբերում էր Իսրայելի բանակներին, որոնք պատերազմում էին մարդկանց և երկրների դեմ, ովքեր դեմ էին Աստծուն և ցանկանում էին ոչնչացնել Իսրայելը: Եվ Աստված պատվիրեց Իսրայելին պատերազմել: Բայց ի՞նչ կլինի ռազմական գործողությունների դադարեցումից հետո: Դուք թույլ կտա՞ք, որ «դառնության արմատը» աճի և պղծի ձեզ և ձեզ շրջապատողներին, թե՞ կկարողանաք սպանել այդ արմատը և ներել ձեր նախկին թշնամիներին:]

- Ինչպե՞ս կարող ենք համեմատել ներման հարցը «պատերազմի թեժ» պահին և խաղաղություն հաստատելուց հետո:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա առաջին պատճառը, մինչև «2. Դա աստվածակերպ հատկանիշ է»:]

Ինչո՞ւ պետք է ներեմ նրանց: Երեք պատճառ...

1. Որ քեզ լավ լինի

«Զգոյշ կացեք, որ մեկը լեռ մնացող չ'լինի Աստուծոյ շնորհքիցը. որ մի դառն արմատ վեր չ'բուսնէ եւ նեղութիւն տայ, եւ նորանով շատերը պղծուին»: – Եբր. 12:15

Աշխարհի շատ մասերում առատորեն աճում է մի բույս, որը հայտնի է որպես թունավոր բադեղ: Եթե դիպչեք դրան, ապա կունենաք շատ վատ ցան, որը կտարածվի ձեր մարմնի վրա և քոր կտա ավելի քան մեկ շաբաթ: Բույսին սպանելու միակ միջոցը հողից և արմատներից ամբողջությամբ այն պոկելն է: Եթե որևէ արմատ թողնես, դրանք գաղտնի կտարածվեն և ընդամենը մի քանի տարվա ընթացքում կլցնեն մի ամբողջ դաշտ: Սա նման է «դառնության արմատին», որի մասին խոսվում է Եբրայեցիս 12:15-ում:

Երբ մենք վիրավորվել ենք (ֆիզիկապես, հուզականորեն, հոգեպես) և անօգնական ենք զգում հետևանքների դեմ, դառնության համար իդեալական պայմաններ են: Մեր ատելությունը մեզ վրա հարձակվողի նկատմամբ խորանում է, մեր հիասթափությունը մեծանում է, ինչը մեզ ավելի է զայրացնում և ատելությամբ լցնում: Արդյունքն այն է, որ ոչ ոք այլևս չի ուզում լինել մեր կողքին: Դառնությունը տարածվում է, ինչպես թունավոր բադեղը: Ցավալին այն է, որ այս ամբողջ զայրույթն ու թույնը բացարձակապես ոչինչ չի անում մեղավորին, ազդում է միայն նրա վրա, ով վիրավորվել է: Դա ավելի ու ավելի է վատացնում իր իրավիճակը:

Դա նման է մի շիշ առնետի թույն խմելուն, և սպասելուն, որ առնետը սատկի:

Դրա հետ վարվելու միակ միջոցը դրան արմատախիլ անելն է, և դա կարելի է անել միայն վիրավորողին ներելով: Երբ մենք արմատախիլ ենք անում այդ դառը արմատը Աստծու օգնությամբ, դադարում է ատելության և զայրույթի վնասակար աճը մեզ վիրավորողի հանդեպ՝ թույլ տալով մեզ անցնել ավելի կառուցողական քայլերի:

Մի քանի բոլոր միայնակ անցկացրեք աղոթքի մեջ: Խնդրեք Աստծուն հայտնել ձեզ, թե արդյոք դուք ունեք «դառնության արմատ» ձեր սրտում նրանց հանդեպ, ովքեր վիրավորել են ձեզ և նպաստել ձեր հոգեւորավնասման առաջացմանը: Եթե պատասխանը «այո» է, խնդրեք Աստծուն, որպեսզի օգնի ձեզ իմանալ, թե ինչ կարող եք անել դրա դեմ: Լսեք Նրան: Նա կարող է անմիջապես պատասխանել ձեզ, կամ լուծումը կարող է ակնհայտ դառնալ առաջիկա մի քանի օրվա կամ շաբաթվա ընթացքում: Այս մասին Աստծու կողմից գործողությունների ծրագիր ունենալուց հետո գրեք այն թղթի վրա կամ ձեր օրագրում: Ավելի հավանական է, որ դուք քայլեր կձեռնարկեք, եթե գրեք դրանք:

Ձեռնարկ
Էջ 50

- Ինչ-որ մեկը կարո՞ղ է ամփոփել այս բաժինը: Ինչպե՞ս է չներելը նման թունավոր կաղնու արմատին:
- Ճանաչո՞ւմ եք որևէ մեկին, ով թույլ է տվել, որ դառնությունը թունավորի իր անհատականությունը, և մարդիկ պարզապես չեն ցանկանում լինել նրա կողքին: Մի փոքր պատմեք նրա մասին՝ չօգտագործելով նրա անունը, որպեսզի անձը չբացահայտվի:
[Մի քանի բոլոր լռեք և հետևեք վերջին պարբերության աղոթքին:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա երկրորդ պատճառը՝ մինչև «3. Այն թույլ է տալիս Աստծուն բերել կատարյալ արդարություն»:]

2. Դա աստվածակերպ հատկանիշ է.

Մենք ներող Աստծու որդիներն ու դուստրերն ենք, և Նրա ցանկությունն է, որ մենք մեծանանք Նրան նմանվելով:

«Նա չէ անում՝ մեզ մեր մեղքերի համեմատ. Եւ չէ հատուցանում՝ մեզ մեր անօրէնութիւնների համեմատ: Այլ որքան որ բարձր է երկինքը երկրիս վերայ, այնքան զօրաւոր է նորա գութը իրանից վախեցողների վերայ»: – Սաղմոս 103:10,11

Վերոնշյալ հատվածի հիմնական միտքն այն է, որ Աստված մեզ հետ չի վարվում մեզ արժանի կերպով: Նա ներում է. Երբ ներում ես, դու Աստծու պես ես վարվում: Հաջորդ անգամ, երբ որոշեք պահանջել ձեր իրավունքները, գիտակցեք, որ իրականում չեք ցանկանում ձեր իրավունքները: Եթե ստանայիք ձեր իրավունքները, այսօր դժոխքում

կլինեիք: Փոխարենը, ինչպես Աստված արել է մեզ հետ, Նա խնդրում է մեզ անել նույնը ուրիշների հանդեպ՝ չհաշվել նրանց մեղքերը:

«Որովհետև Աստուած էր Քրիստոսումը որ աշխարհքը հաշտեցրեց իրան հետ, եւ նորանց յանցանքները չ'համարեց նորանց եւ հաշտութեան խօսքը մեր միջումը դրաւ»: – Բ Կորն. 5:19



• 1-ից 10-ը սանդղակով, որտեղ 1-ը = «Ես բացարձակապես համոզված եմ, որ Աստված կարող է դա անել», իսկ 10-ը = «Բացարձակապես հնարավոր չէ»: Ինչ մակարդակում է ձեր վստահությունը առ այն, որ Աստված կարող է հրաշք գործել ձեր սրտում և թույլ տալ ձեզ ներել վիրավորողին(ներին):

• Ահա ևս մեկ հնարավորություն միմյանց հետ խոցելի լինելու համար: Ես կցանկանայի, որ ձեզնից մի քանիսը կիսվեն խմբի հետ, թե որ համարը կհատկացնեք ինքներդ ձեզ: Այստեղ դատել չի լինի. մենք բոլորս միասին ենք այս նավի մեջ: Եկեք անկեղծ լինենք, թե որտեղ ենք մենք:

[Հետո ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ ստորև բերված «Աղոթքի առաջադրանքը»: Խրախուսեք խմբի անդամներին ինքնուրույն աղոթել այս հարցի վերաբերյալ:]

ԱՂՈԹՔԻ ԱՌԱՋԱՐԴԱՆՔ. Դուք կարիք ունեք հրաշքի՝ նրանց ներելու համար, ովքեր վիրավորել են ձեզ: Սիրո և ողորմության այս մակարդակն իսկապես «գերբնական» է: Եթե վերը նշված սանդղակով հաշվելիս «10»-ին ավելի մոտ թիվ եք ընտրել, սկսեք Աստծուց խնդրել այդ հրաշքը: Դուք չեք կարող ինքներդ անել դա, բայց Նա կարող է, եթե դուք բաց եք դրա համար:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա երրորդ պատճառը՝ մինչև «Ներել նրանց, ովքեր վիրավորել են ձեզ...»]

3. Այն թույլ է տալիս Աստծուն բերել կատարյալ արդարություն:

«Ձեր անձերի համար վրէժխնդրութիւն մի անէք, սիրելիներ. Այլ բարկութեան տեղ տուէք. Որովհետեւ գրուած է՝ Վրէժխնդրութիւնն իմն է. Ես հատուցումը կ'տամ, ասում է Տէրը»: – Հռոմ. 12:19

Աստվածաշունչը ներկայացնում է Աստծու կողմից տրված բազմաթիվ օրենքներ, որոնք կոչված են պաշտպանելու մարդկանց բնությունից: Նրանք անդրադառնում են այնպիսի հարցերի, ինչպիսիք են սպանությունը, բռնաբարությունը, հարձակումը, գողությունը և այլն: Երբ մարդիկ խախտում են այս օրենքները, Աստված քաղաքացիական և կրոնական իշխանություններին հրահանգներ է տալիս, թե ինչպես պետք է պատժեն հանցագործներին և ստիպեն նրանց հատուցել զոհին իր կորուստը: Մա անարդարության հետ վարվելու սովորական ձև է: Բայց ի՞նչ, եթե չկարողանանք գտնել հանցագործներին: Իսկ եթե նրանք գործում են հասարակության օրենքներից դուրս, և ոչ ոք չի կարող դիպչել նրանց: Իսկ եթե նրանք քաղաքացիական և կրոնական իշխանությունն են ընդ:

Այնուհետև, փաստորեն, Հիսուս Քրիստոսն ասում է մեզ. «Ես գիտեմ, որ քո դեմ մեղք են գործել և դու իրավունք ունես արդարության: Բայց ինչու՞ թույլ չես տալիս Ինձ անձամբ զբաղվել դրանով: Եթե մի կողմ քաշվես, հրաժարվես հատուցման և վրեժխնդրության քո իրավունքից, Ես *հիանալի* կհոգամ քո թշնամու մասին: Վրեժխնդրությունն իմն է, Ես կհատուցեմ: Բայց Ես դա կանեմ այնպես, որ կազատեմ ձեզ ձեր դառնությունից, քեզ վրա հարձակվողին պատասխանատվության կենթարկեմ և երկուսիդ էլ ավելի կմոտեցնեմ Իմ արդարությանը: Ի՞նչ կասես»:

- Որքա՞ն դժվար կլինի ձեզ համար դա անել՝ ազատել արդարության և վրեժխնդրության ձեր օրինական ցանկությունը, մի կողմ քաշվել և թույլ տալ, որ Աստված տնօրինի իրավիճակը:

[Ծանոթագրություն. հիշեք, մենք չենք ասում, որ ինչ-որ մեկին ներելը ազատում է նրան իր գործողությունների քաղաքացիական հետևանքներից: Յուրաքանչյուր ոք, ով վիրավորել է մեկ ուրիշին կամ կատարել դաժանություններ, պետք է պատասխանատվության ենթարկվի: Բայց մենք կտրում ենք հուզական կապերը, որոնք մեզ պահում են իրենց հետ, ինչը թույլ է տալիս նրանց մտովի տանջել մեզ: Փոխարենը մենք ակնկալում ենք, որ Աստված կամ քաղաքացիական իշխանությունները դատեն:]

[Թող ինչ-որ մեկը միանգամից կարդա բոլոր երեք քայլերը, այնուհետև մի քանի րոպե տրամադրեք նրանց՝ գրելու իրենց հոգետրավմա պատճառած մարդկանց ցանկը (Քայլ 2)]

Ներել նրանց, ովքեր վիրավորել են ձեզ: Երեք քայլեր...

Ձեռնարկ
Էջ 51

>>1. Խնդրեք Աստծուն տալ ձեզ Իր գերբնական մտածելակերպը սրա համար:

Մատանան ցանկանում է, որ դուք բորբոքեք կրակը: Այնուամենայնիվ, Աստված ձեզ համար ավելի բարձր ճանապարհ ունի, և դա ավելի դժվար է: Բայց ներելու որոշում կայացնելով՝ դուք չեք արդարացնում նրանց մեղքը կամ արժեզրկում այն, ինչ տեղի է ունեցել ձեզ հետ: Դուք ուղղակի հարձակում եք գործում ձեր իսկական թշնամու (սատանայի) դեմ, ով ցանկանում է օգտագործել ձեր դառնությունը՝ ձեզ ոչնչացնելու համար: Ձեր մտածելակերպը պետք է լինի. «Ես գիտեմ, որ այստեղ չարն է, և ես ընտրում եմ կոտրել ցավի և բռնության շղթան: Չարը ավելացնելու փոխարեն՝ ես կզսպեմ այն, կվերացնեմ և կսպանեմ՝ բարիով»: Աստված կարող է ձեզ տալ այդ մտածելակերպը:

>>2. Կազմեք ձեր հոգետրավմատիկ փորձառությունների ցանկը և նրանցից յուրաքանչյուրի պատճառը:

Գրեք բոլորը, ոչ միայն մեծ իրադարձությունները: Մի ասեք, «Ա՛հ, այդ մեկը կարևոր չէ»:

>>3. Ձեր կամքով յուրաքանչյուրին ներված համարեք:

Սա հնազանդության քայլ է և կարող է ներառել կամ չներառել ձեր զգացմունքները: Դուք կարող եք աղոթել այսպես.

«Տե՛ր, որպես հնազանդություն ես ընտրում եմ ներել-----: Ես դա չեմ զգում, բայց ես սիրում եմ քեզ, և ես գիտեմ, որ Դու սիրում ես ինձ, և ես ուզում եմ հնազանդվել Քեզ: Այսպիսով, այսօր ես ազատում եմ----- իմ դատաստանից: Ներիր ինձ, որ իմ չներելու պատճառով խոչընդոտել եմ այն գործին, որ Դու կատարում էիր իմ և նրա միջև: Ես հիմա դուրս եմ գալիս ճանապարհից, որպեսզի Քո կամքը կատարվի ----- համար և ինձ համար»:

[Այստեղ երկու տարբերակ կա՝ կախված իմքի չափից, հասանելի ժամանակից, թե որքանով են պատրաստ իմքի անդամները իրականում ներելու իրենց վիրավորողներին, և որքան ազատ է խումբը բարձրաձայն աղոթելու մյուսների ներկայությամբ...]

- **Տարբերակ 1.** Խնդրեք յուրաքանչյուրին ընտրել մեկ մարդու, ում պետք է ներել և բարձրաձայն աղոթել նրա համար, Քայլ 3-ի աղոթքը: Նրանք կարող են ավելի ուշ ինքնուրույն աղոթել իրենց մյուս մարդկանց համար, ում անունները ևս գրել են:
- **Տարբերակ 2.** Խրախուսեք իմքին ցուցակը տանել իրենց հետ տուն և աղոթել ցուցակի յուրաքանչյուր անձի համար: Իհարկե, նրանք պարտավոր չեն բառ առ բառ անելու նույն աղոթքը: Դա պարզապես լավ օրինակ է նրանց համար:

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

Եզրակացություններ.

- Անարդարությունն ու հոգետրավման միշտ զայրույթ են առաջացնում զոհերի մոտ, իսկ մեղքի զգացում՝ բռնարարների մոտ: Եթե զայրույթի ու մեղքի հարցը չի լուծվում, դրանք ի վերջո դառնում են «դառնության արմատ» և խորապես բացասական ազդեցություն ունենում ձեզ վրա:
- Ձեր մեղքի հետ զբաղվելը պահանջում է և՛ **խոստովանություն** (սրտում աշխատանք ձեր և Աստծու միջև) և՛ **ապաշխարություն** (աշխատանք ձեր և նրանց միջև, ում վիրավորել եք):
- Ներել նրանց, ովքեր վիրավորել են ձեզ, կատարվում է ձեր կամային գործողությամբ: Դա զգացմունքային քայլ չէ կամ որևէ բան, որ դուք առանձնապես ուրախ կլինեք իրականացնել: Դա, հավանաբար, չի ստիպի ձեզ ներքուստ զգալ ջերմություն և թեթևություն: Սա ավելի շատ կարող է նյարդերի վրա ազդել, քան եղունգներով

գրատախտակը քերելը: Բայց եթե դուք ինքներդ ձեզ ստիպեք դա անել, անկախ նրանից, թե ինչ եք զգում, դուք կապշեք, թե ինչպիսի թեթևություն, ուժ և ավելի քիչ անհանգստություն եք զգում, երբ մտածում եք այն մարդու մասին, ով վիրավորել է ձեզ:

- Երբ դուք **ՆԵՐՈՒՄ** եք փնտրում ձեր և Աստծու միջև, ձեր և նրանց միջև, ում հանդեպ սխալ եք եղել, և ձեր և նրանց միջև, ովքեր վիրավորել են ձեզ, դուք կզգաք Աստծու բարեհաճությունը, ազատագրումը և առաջխաղացումը դեպի ձեր բժշկության վայր:

- Ներկայացված հիմնական պատճառներից մեկը, թե ինչու մենք պետք է ներենք նրանց, ովքեր վիրավորել են մեզ, այն է, որ դա դրական կերպով է ազդելու մեզ վրա: Դա հեշտ չէ, այն չի օգնի անմիջապես լավ զգալ, բայց, ի վերջո, դա մեծ փոփոխություն կբերի մեր կյանքում և կօգնի մեզ ամոքվելու հոգետրավմայից: Դառնության այդ արմատը հանելով և թույլ չտալով, որ մեզ վրա հարձակվողները շարունակեն իրենց գործը, Աստծու համար դուռ է բացում մեր սրտերում աշխատելու համար: Ձեռք բարձրացնելով ասեք, թե ձեզանից քանի՞սն են մտովի հասել մի տեղ, որտեղ կարող են ներել իրենց վիրավորողներին հիմա կամ մոտ ապագայում:

[Եթե կան ոմանք, ովքեր չեն բարձրացրել իրենց ձեռքը...] Ես նկատում եմ, որ ձեզանից մի քանիսը ձեռք չեն բարձրացրել, և դա ՆՈՐՄԱԼ է: -Ես հասկանում եմ, որ դուք դեռ այնտեղ չեք: Բայց ինձ հետաքրքրում է, թե ինչն է ձեզ տանջում, որ չեք կարողանում ներել նրանց:

Կամուրջ 5

ԿԱՌՈՒՑԵԼ

...ամոքման տուն

Ձեռնարկ

Էջ 53

Անցնել հոգևոր աղքատության գետը

Այս գլխի նպատակները.

Հասկանալ, որ եթե Աստված իսկապես բուժողն է (Ելից 15:26), ապա այն, ինչ կարող է անել հոգեւորականացման տառապող մարդը Աստծու հետ իր հարաբերություններն ամրապնդելու և խորացնելու համար, կհեշտացնի իր ամոքումը: Դա իրականացնելու համար մենք...

- Տրամադրել գործնական ցուցում, թե ինչպես ստեղծել այնպիսի միջավայր, որն Աստծուն լավագույնս հասանելիություն կտա հոգեւորականացման տուժածի մարմնին, մտքին և հոգուն ամոքման նպատակով:
- Օգնել խմբի անդամներին հասկանալ Աստծու կողմից տրված կենսական նշանակություն ունեցող չորս հոգևոր տարրերի անհրաժեշտությունը, որոնք կօգնեն նրանց ամոքվել իրենց հոգեւորականացման, նրանց տալ մոտիվացիա և գործնական ուղիներ՝ ընդգրկվելու չորս ամոքիչ ուղղությունների մեջ. աղոթք, Աստվածաշնչի սերտողություն, քրիստոնեական համայնք և խոսել հոգեւորականացման մասին:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա առաջին սուրբգրային համարը:]

Եթե Տէրը չի օգնէ տունը՝ զուր էն աշխատում՝ նորա շինողները. եթե Տէրը չպահպանէ քաղաքը՝ զուր է անքուն լինում պահպանը: – Սաղմոս 127:1

- Խմբում որևէ մեկը երբեք ներգրավվել է տան շինարարության մեջ: Եթե այո, ապա մեզ երկու բուժանոց նկարագրություն տվեք, թե ինչպես դա անել՝ սկզբից մինչև վերջ: Ի՞նչ պետք է անեք առաջինը: Հետո՞ ինչ: Հետո՞ ինչ:

[Երբ նա ավարտի, հարցեր տվեք իր նշած գործընթացի և նյութերի մասին՝ ընդգծելով, թե ինչպիսին կլինեն պատրաստի արտադրանքը, եթե մենք փորձենք տուն կառուցել այլ կերպ, քան նա նկարագրեց՝ չօգտագործելով լավ ճարտարապետ, օգտագործելով վատ նյութեր, առանց հերթականությունը պահելու և այլն:]

- Երբ խոսքը վերաբերում է հոգեւորականացման կյանքի վերականգնմանը, ինչո՞ւ է այդքան կարևոր այն կառուցելու համար հույսը դնել Աստծու վրա:
- Կա ն գաղափարներ, թե ինչպես թույլ տալ Տիրոջը կառուցել մեր ամոքման տունը:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման պատմությունը. «Կառուցել ճիշտ տուն» մինչև «Եթե դուք պայքարում եք...»]

Կառուցել ճիշտ տուն

Իլիան այցելեց իր ընկերուհուն՝ Վիկային, որը նոր տուն էր կառուցում: Վիկայի բնակարանը քանդվել էր պատերազմի ժամանակ, ուստի նա որոշել էր հեռանալ քաղաքից և կառուցել իր սեփական տունը, որը խոցելի չէր լինի, եթե մեկ ուրիշ պատերազմ սկսվեր: Սա առաջին դեպքն էր, երբ Վիկան ինչ-որ բան էր կառուցում, հատկապես մի ամբողջ տուն: Իլիան մեկ ժամից ավել մեքենա վարեց, մինչև վերջապես հասավ Վիկայի տուն, որը գեղեցիկ տեղակայված էր գետի ափին:

- Բարև, Վիկա՛: Սա հիանալի տեղ է ձեր տունը կառուցելու համար:

- Իլիա՛, ես շատ ուրախ եմ, որ կարողացաք գալ: Այո՛, ինչպես տեսնում եք, ես քրտնաջան աշխատել եմ դրա վրա: Այն գրեթե ավարտված է, ես և իմ ընտանիքը հաջորդ շաբաթ պետք է կարողանանք տեղափոխվել այնտեղ: Ֆանտաստիկ է չե՞:

Իլիան շփոթված նայեց, թե ուր էր ցույց տալիս Վիկան: Նա միայն կարող էր տեսնել մի քանի ճյուղեր՝ խրված փափուկ հողի մեջ, մի քանի նոր փորված փոսեր, մոտ հիսուն քարեր, որոնք, ըստ երևույթին, գծում էին տան արտաքին պատերը, և մի հովանոց՝ կապված փոքրիկ ծառի վրա, որն աճում էր կենտրոնում:

- Վիկա՛, սա տան նման չէ: Ինչպե՞ս կարող ես ակնկալել, որ կպատսպարես քո ընտանիքին այստեղ:

Վիկան վիրավորված տեսք ուներ:

- Դե, ես ցավում եմ, որ դա մեծ տուն չէ, ինչպիսին դու ես ապրում, բայց կարծում եմ, որ դա լավ է: Իմ ընտանիքը կկարողանա ասել, թե որտեղ են իրենց սենյակները՝ փայտերը, որտեղ են արտաքին պատերը՝ քարերը, իսկ անցքերը հիանալի պահեստային տեղեր կապահովեն: Եվ եթե սկսի անձրև գալ, մենք բոլորս կարող ենք ապաստան փնտրել հովանոցի տակ:

Իլիան չգիտեր ծիծաղե՞լ, թե՞ ընկերոջը բժշկի մոտ տանել:

- Վիկա՛, ընկե՛րս, քեզ իսկական տուն է պետք՝ իսկական պատերով, տանիքով, դռներով ու պատուհաններով: Այս մեկը ձեզ չի պաշտպանի: Գետը կբարձրանա և կքշի այն, դու շատ մոտ ես կառուցել դրան:

- Դե՛, Իլիա՛, տեսնում ես, որ ես շատ էժան շինանյութ եմ օգտագործել: Եթե գետը քշի այն, ապա վերակառուցումը շատ չի արժենա:

Իլիան խղճաց ընկերուհուն: Միգուցե նա չգիտեր ինչպես տուն կառուցել, կամ գուցե փող չուներ շինանյութի համար:

- Վիկա՛, այսօր քո հաջողության օրն է: Որովհետև այսօր ես և դու գնալու ենք քաղաք, և ես կգտնեմ մի մարդու, ով կօգնի քեզ կառուցել քո տունը, և ես կօգնեմ քեզ գնել այն նյութերը, որոնք անհրաժեշտ են լավ տուն պատրաստելու համար:

• Որո՞նք էին այն հիմար սկզբունքներից մի քանիսը, որոնք Վիկան օգտագործում էր իր տունը կառուցելու համար:

• Արդյո՞ք դրանցից որևէ մեկը լավ գաղափար էր թվում, բայց իրականում այդպես չէր:

• Ինչի՞ց է, որ նա այդքան հիմար պատկերացումներ ունի իր տունը կառուցելու մասին:

• Որո՞նք են այն հիմար մտքերից մի քանիսը, որոնք մարդիկ ունեն հոգետրավմայից հետո իրենց կյանքը վերականգնելու վերաբերյալ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ երկու պարբերությունները և 4 կետերը. «1. Աղոթք... և այլն»]

Եթե դուք պայքարում եք պատերազմական հոգետրավմայի հետևանքների դեմ, դուք նույնպես պետք է տուն կառուցեք՝ *ամոքման* տուն: Առանց դրա, դուք կշարունակեք ապրել անօթևան հոգևոր աղքատության մեջ և տարբեր ուժերի ողորմության ներքո, որոնք մխրճվում են ձեր կյանք: Որպեսզի այն *շալ* տուն լինի, պետք է պարունակի որոշակի տարրեր, որոնք կօգնեն ձեզ կապվել Աստծու հետ: Սա թույլ կտա նրան առանց խոչընդոտների մուտք գործել ձեր մարմնի, մտքի և հոգու մեջ, որպեսզի կարողանա աշխատել ձեզ վրա: Ճիշտ չի լինի պարզապես *ցանկացած* «շինանյութ» օգտագործելը: Դրանք պետք է լինեն որակյալ, դիմացկուն և հավիտենական:

Ամոքման տուն կառուցելու համար անհրաժեշտ են բազմաթիվ տարրեր, բայց այս գլխում մենք կկենտրոնանանք չորս կարևոր տարրերի վրա, որոնք կօգնեն ձեզ ամուր հիմք դնել:

1. Աղոթքը
2. Աստծու Խոսքը
3. Քրիստոնեական համայնքը
4. Ձեր հոգետրավմայի մասին խոսելը

• Վիկյան փորձում էր իր տունը կառուցել ճյուղերով, քարերով, անցքերով, հովանոցով: Ինչո՞ւ է առաջարկվում ձեռնարկը կառուցել մեր ամոքման տները:

[Նշեք վերը նշված նրանց «ամոքման տան» չորս հիմնարար տարրերը՝ Աղոթք, Աստծու Խոսք, քրիստոնեական համայնք և Չրույց:]

• Ինչո՞ւ եք կարծում, որ դրանցից յուրաքանչյուրը կարող է այդքան կարևոր լինել:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը մինչև՝ «Ինչո՞ւ եք կարծում...» հարցը:

1. Աղոթք. կենսական հաղորդակցություն Աստծու հետ

Եթե դուք երբևէ մասնակցել եք որևէ ռազմական գործողության, ապա գիտեք, որ հաղորդակցությունը ծայրաստիճան կարևոր է հաջող արդյունքի համար: Եթե դուք կապի որոշ միջոցներով կապված չեք ձեր ստորաբաժանման մյուս մասի հետ, և հատկապես ձեր հրամանատարների հետ, ապա ամեն ինչ կարող է շատ արագ ընթանալ սխալ կերպով:

Պատկերացնո՞ւմ եք, որ զինվորների մեծ թվով դասակը հայտնվել է կրակահերթի տակ, իսկ սերժանտը չի էլ մտածում իր հրամանատարի հետ կապ հաստատելու և համալրում խնդրելու մասին: Յուրաքանչյուր զինվոր գիտի, որ եթե դժվարության մեջ ընկնի, կարող է ապավինել իր թիկունքի գնդի հիմնական գործողությանը/օպերացիային, որն անհապաղ ամեն ինչ կանի իրենց աջակցելու համար:

Բայց տարօրինակ է, թե ինչպես են այդքան քիչ քրիստոնյաներ օգտվում Աստծու հետ մեր ունեցած անհավանական հաղորդակցման համակարգից: Պատկերացրեք, որ

կարող ենք ակնթարթորեն կապ հաստատել մեր Արարչի և Փրկչի հետ՝ պարզապես խոսելով կամ մտածելով:



• Ինչո՞ւ եք կարծում, որ քրիստոնյաների մեծամասնությունը շատ չի աղոթում: Իսկ ի՞նչ կասեք ձեր մասին: Կարծում եք, շատ եք աղոթում, թե ոչ բավարար:

• Ի՞նչ եք կարծում: Արդյո՞ք քրիստոնյաների մեծամասնությունը շատ է աղոթում, թե ոչ բավարար: Եթե շատ քիչ, ինչո՞ւ եք կարծում, որ դա այդպես է:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ երեք պարբերությունները մինչև՝ «Ինչի՞ մասին է Աստված ցանկանում, որ դուք աղոթեք»:

Կարո՞ղ է պատահել, որ մարդիկ պարզապես հստակ պատկերացում չունեն, թե ինչի համար է աղոթքը: Թեև Աստված սիրում է պատասխանել մեր աղոթքի խնդրանքներին, սակայն դա նրա միակ նպատակը չէ: Մենք երբեք չպետք է մոռանանք, որ քրիստոնեությունը պարզապես կրոն կամ կյանքի փիլիսոփայություն չէ: Դա *հարաբերություն* է մեր երկնային Հոր հետ: Եվ ցանկացած հարաբերություններում պետք է լինի շփում: Մենք միշտ չէ, որ ուղղակիորեն օգուտ ենք քաղում բուն հաղորդակցությունից, բայց շփումն ավելի խորը հարաբերություններ է ստեղծում, որը դուռ է բացում *ամեն տեսակ* օգուտի համար:

Ես ամեն օր խոսում եմ կնոջս հետ, քանի որ նա իմ լավագույն ընկերն է, և ես սիրում եմ նրան: Մենք խոսում ենք *ամեն ինչի* մասին: Երբեմն ես խոսում եմ, իսկ նա լսում է, երբեմն՝ հակառակը: Երբեմն մենք նույնիսկ բառերի կարիք չունենք շփվելու համար: Այս պատճառով մեր հարաբերությունները շատ խորն են և գոհացուցիչ երկուսիս համար:

Բայց ի՞նչ կլինի, եթե խոսեմ նրա հետ միայն այն ժամանակ, երբ ինչ-որ բան եմ ուզում: Մեր հարաբերությունները շատ մակերեսային կլինեն: Լավ հաղորդակցությունը ներառում է տեխնիկայի և ոճերի լայն տեսականի, ոչ միայն պահանջներ:

Ձեռնարկ
Էջ 55

- Ձեզանից նրանք, ովքեր ամուսնացած են, ինչպե՞ս է ձեր և ձեր կողակցի միջև շփումը նման ձեր և Աստծու միջև հաղորդակցությանը:
- Ի՞նչն է ձեզ դրդում շփվել ձեր կողակցի հետ:
- Արդյո՞ք այս գործոնները նման են այն բանին, թե ինչու ենք մենք կարող աղոթքով Աստծու հետ հաղորդակցվելու: Ի՞նչ կերպերով:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի վերնագիրը և առաջին պարբերությունը և առաջին աղոթքի օրինակը: Այնուհետև շրջեք խմբով և խնդրեք մեկ այլ անձի կարդալ յուրաքանչյուր աղոթքի օրինակ:]

Ինչի՞ մասին է Աստված ցանկանում, որ դուք աղոթեք:

Ահա մի քանի համար Սուրբ Գրքից և հակիրճ ամփոփում այն մասին, թե ինչի մասին է աղոթքը կամ ինչ է խրախուսում այդ համարը: Այս և այլ համարները կարող են օրինակներ լինել ձեր սեփական աղոթքների համար:

• *Մեր ամեն օրուայ հացը տուր մեզ այսօր: (Մատթ. 6:11)*

>> Այս համարը ցույց է տալիս, որ մենք կարող ենք օգնություն խնդրել մեր ֆիզիկական կարիքների համար:

• *Սրտանց սիրում եմ քեզ, ով Տեր՝ իմ զօրութիւնը: Տեր, իմ վեմ, եւ իմ բերդ եւ իմ ազատիչ. Իմ Աստուած, իմ ամբողջութիւն, որին ես յուսացած եմ: Ով իմ ասպար եւ իմ փրկութեան եղջիր, նա իմ բարձր աշտարակն է: (Սաղ. 18:1-3)*

>> Այս համարը երկրպագության հիանալի օրինակ է՝ Աստծո հանդեպ սեր արտահայտելով, Աստծուն փառաբանել Իր օգնության համար՝ ուրախանալով, թե ինչ մեծ աղբյուր է Նա:

• *Ամեն բանի մէջ գոհացէք. Որովհետեւ սա է Աստուծոյ կամքը ձեզ վերայ Քրիստոս Յիսուսումը: (Ա թեա. 5:18)*

>> Այս համարը մեզ հորդորում է շնորհակալություն հայտնել Աստծուն այն ամենի համար, ինչ Նա արել է մեզ համար:

• *Իմ Աստուած, իմ Աստուած, ի՞նչի համար ես թողել ինձ. ես կանչում եմ ցերեկը, բայց դու չես պատասխանում: (Սաղմոս 22:1,2)*

>> Սա վախի և կասկածի անկեղծ արտահայտում է, օգնության խնդրանք:

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

>> Այս համարը հորդորում է խոստովանել մեր մեղքերը Աստծուն՝ ներում ստանալու և մաքրվելու նպատակով:

• *Եւ մի տանիր մեզ փորձութեան մէջ. այլ ազատիր մեզ չարիցը: (Մատթ. 6:13)*

>> Այս համարը ցույց է տալիս, որ մենք կարող ենք խնդրել Աստծու օգնությունը՝ մեզ պաշտպանելու մեղքի և սատանայի ազդեցությունից:

• *Ոչինչ հոգս մի անէք. Այլ ամեն բանում աղօթքով եւ աղաչանքով եւ զոհութիւնով՝ ձեր խնդրուածքները թող յայտնի լինեն Աստուծուն: (Փիլ. 4:6)*

>> Այս համարում մեզ խրախուսվում է աղոթել այն ամենի մասին, ինչ մենք ուզում ենք, բայց մենք պետք է մեր աղոթքները խառնենք երախտագիտության հետ:

- Երբ մենք կարդում ենք աղոթքի այս աստվածաշնչյան օրինակները և դրանց բացատրությունները, կա՞ դրանցից որևէ մեկը, որ ձեզ ներկայացրել է նոր գաղափար կամ սկզբունք, որը դուք մտադիր եք անմիջապես ընդունել ձեր աղոթքի կյանքում:
- Դրանցից որո՞նք եք անտեսել և նախատեսում եք ավելի հաճախ ներառել ձեր աղոթքներում:

[Թող մեկ կամ երկու հոգի կարդան հաջորդ բաժինը «Ես պատասխաններ եմ ուզում»: Կարդացեք մինչև «Անձնական նվիրում» բաժինը:]

«Ես պատասխաններ եմ ուզում»

Աստված կպատասխանի *յուրաքանչյուր* աղոթքի, որը դուք աղոթում եք հավատքով: Յուրաքանչյուրին: Բայց մի բան պետք է հիշել, որ եթե մենք ընդունել ենք Նրան որպես մեր Թագավոր և Առաջնորդ, Նա պետք է որոշի, թե ինչպես պատասխանի մեր աղոթքներին: Նրա պատասխանները լավագույնն են թե՛ մեր, թե՛ Իր Թագավորության համար: Եվ քանի որ Նա ամենագետ է, ամենակարող և հավիտենական, Նա գիտի, թե որն է լավագույնը:

- Երբեմն Նա կարող է պատասխանել մեր աղոթքին «Ոչ, քեզ համար լավ չի լինի»: Ինչպես լավ հայրը, որը ոչ ասում է իր փոքրիկ երեխային, ով ցանկանում է խաղալ գնդակի տեսք ունեցող գեղեցիկ, կլոր ձեռքի նռնակի հետ:

Ձեռնարկ
Էջ 56

Ավելի խորը ուսումնասիրության համար. «Ոչ» ասելու օրինակներ *Աստծու կողմից (նույնիսկ Իր Որդուն). Բ Թագ.12:15-18, Մատթ. 26:37-42, Բ Կորն.12:7-10:*

- Երբեմն Նա կարող է պատասխանել մեր աղոթքին «**Սպասիր**. Սա լավ կլինի քեզ համար, բայց ոչ հիմա: Համբերատար եղիր: Շուտով իրավիճակները կփոխվեն»: Ինչպես ես ասացի իմ ընկերոջը, ով ուզում էր անցնել փողոցը, երբ բեռնատարը արագությամբ մոտենում էր մեզ:

Ավելի խորը ուսումնասիրության համար. «Սպասիր» ասելու օրինակներ *Աստծու կողմից. Ծննդ. 15:2-5, Ծննդ. 50:24,25, Ելից 5:22,23, 6:6-8:* Ամեն դեպքում խոստման իրականացումը տեղի ունեցավ շատ տարիներ անց:

- Երբեմն Աստված կարող է պատասխանել մեր աղոթքին «**Այո**: Սա քեզ համար լավ է»: Ինչպես ես ասացի կնոջս, երբ նա հարցրեց. «Կցանկանայի՞ր այս երեկո ինձ հետ ժամադրության գնալ»:

Ավելի խորը ուսումնասիրության համար. «Այո» ասելու օրինակներ *Աստծու կողմից. Սաղ. 32:5, Ա Թագ.1:11, 19, 20, Ա Մնաց. 4:9,10, Դ Թագ. 6:15-18:* Ամեն դեպքում Աստված «Այո» ասաց նրանց խնդրանքին:

Ակնհայտ է, որ մենք կցանկանայինք ավելացնել մեր ստացած «Այո» պատասխանների թիվը: Սաղմոս 37:4-ը մեզ տալիս է մի մեծ պատկերացում, թե ինչպես դա անել.

«Ցնծացիր Տէրով, եւ նա կտայ քեզ քո սրտի ուզածները»: – Սաղ. 37:4

Ի՞նչ կարող ենք անել, որ Տերն անարգել մուտք գործի մեր հոգիներ, որպեսզի մեր ցանկությունները համապատասխանեն Իր հետ, նախքան աղոթելը: Մենք պետք է Նրան դարձնենք մեր փափազը, Նրա հանդեպ ունենանք սիրտ, ընդունման և հնազանդության վերաբերմունք:

Մենք կարող ենք հանգիստ վստահել, որ Նա միշտ գիտի, թե որն է մեզ համար լավագույնը: Մենք պետք է պատրաստ լինենք թույլ տալ, որ Նրա կամքը կատարվի մեր

կամքի փոխարեն, երբ այս երկուսը բախվեն իրար: Այնուհետև մենք կկարողանանք համարձակորեն աղոթել այնպես, ինչպես Հիսուսն աղոթեց.

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

[Եթե ժամանակ ունեք, խնդրեք խմբի անդամներին նայել և կարդալ համարներից մի քանիսը երեք տեսակի պատասխաններից հետո, քանի որ Աստված կարող է տալ մեր աղոթքներին յուրաքանչյուր տեսակի պատասխանի աստվածաշնչյան օրինակներ:]

- Ակնհայտ է, որ մենք բոլորս կցանկանայինք ավելացնել Աստծու կողմից ստացվող «Այո» պատասխանների թիվը: Համաձայն Սաղմոս 37.4 համարի, մենք կարող ենք, թե ինչպե՞ս կարող ենք գործել Աստծու հետ՝ տեսնելու, որ դա տեղի է ունենում: Ինչպիսի՞ն կլինեն «Տերով ուրախանալը» մեր կյանքում:
- Ձեր կարծիքով, ինչո՞ւ է Մատթեոս 26.39-ը մտածելակերպն այդքան կարևոր մեզ համար:

- Եկեք մի քանի բոլոր լոռնա և ես կցանկանայի, որ ձեզանից յուրաքանչյուրը աղոթքով կարդա «Անձնական նվիրումը» և, ինչպես Տերն է առաջնորդում, լրացրեք ձեր ձեռնարկների դատարկ տեղերը:

Անձնական նվիրում. Աստծուն (և ինքներդ ձեզ) այս խոստումը տվեք

Ես կկատարեմ անձնական աղոթքի մի շրջան՝ մենակ կամ ուրիշների հետ, որը կտևի ոչ պակաս, քան -----բոլոր, շաբաթական ----- օր, հաջորդ----- շաբաթների համար, սկսած ----- (ամսաթիվ), ես կխնդրեմ ստուգել ինձ, քաջալերել, և օգնել՝ գտնելու ինձ մոտ ծագած հարցերի պատասխանները:

- Ձեզանից որևէ մեկը մոտիվացված զգացե՞լ է լրացնելու բացերը: Եթե այո, ապա կցանկանայի՞ք կիսվել ձեր գրածով:
- Ունե՞ք պատկերացումներ, թե ինչպես կկարողանա ձեզ պահել այս պարտավորությունը:
[Ի՞նչ կասեք «մարտական ընկեր» նշանակելու մասին, ով կօգնի ձեզ պատասխանատու մնալ:]

[Որևէ մեկին խնդրեք կարդալ «Աստծո Խոսքը» հաջորդ բաժինը, մինչև «Կարդալու, ուսումնասիրելու օգուտները...»]

2. Աստծու Խոսքը՝ ձեր հոգևոր սնունդն ու զենքը

Դուք գիտեք, որ ձեր մարմինը սննդի կարիք ունի, ուստի մեծ դժվարությունների էք դիմում, որ բավարարեք այդ կարիքը: Քաղցի ցավերը մեզ հիշեցնում են, երբ մենք բավականաչափ չենք հագեցնում այն, կամ երբ ժամանակն է ուտելու: Այժմ դուք հոգևորապես ծնվել եք, դարձել եք հոգևոր էակ, ով հոգևոր սննդի կարիք ունի: Ինչպես Աստվածաշունչն է ուսուցանում.

«Ոչ միայն հացով կ'ապրի մարդ, այլ ամեն խօսքով, որ գուրս է գալիս Աստուծոյ բերանիցը»: – Մատթ. 4:4

Ձեռնարկ
Էջ 57

«Նորածին երեխաների պէս ցանկացէք այն բանաւոր անխարդախ կաթին որ նորանով աճէք»: – Ա Պետ. 2:2

Քրիստոնյան, որը կանոնավոր կերպով չի կերակրվում Աստծու Խոսքով, կունենա սոված, թույլ և հիվանդ հոգի: Հավանաբար, դուք ժամանակ եք անցկացրել փախստականների ճամբարում կամ տեսել եք մարդկանց ուլքեր եղել են այնտեղ: Շատ անհանգստացնող է տեսնել, թե որքան սարսափելի նիհար կարող են լինել թերսնված փախստականները: Եթե մենք այսօր կարողանայինք լուսանկարել որոշ քրիստոնյաների հոգիները, նրանք հավանաբար շատ նման կլինեին այդ խեղճ տղամարդկանց և կանանց ֆիզիկական մարմիններին, ուլքեր այդքան երկար ժամանակ զրկված էին պատշաճ սնուցումից: Թույլ մի տվեք, որ դա պատահի ձեզ հետ: Համոզված եղեք, որ դուք ստանում եք Աստծու *հոգևոր* սնունդ:

• Ձեզանից որևէ մեկը ստիպված եղե՞լ է երկար ժամանակ մնալ առանց սննդի՝ որպես հոգևորավմայի փորձառություն: Ինչպիսի՞ն էր այն: Ինչպե՞ս է դա ազդել ձեր էներգիայի, մոտիվացիայի, ամբիցիաների, ունակության վրա և այլն:

[Առաջնորդ - կարդացեք հաջորդ բաժնի վերնագիրը և առաջին պարբերությունը, այնուհետև շրջեք խմբով և թող յուրաքանչյուր անձ կարդա սուրբգրային համարը և պատասխանի այս հարցին. «Ի՞նչ օգուտ է ասում այս համարը, որ ես կստանամ Աստվածաշունչը կարդալով, ուսումնասիրելով և կիրառելով»:

Աստվածաշունչը կարդալու, ուսումնասիրելու և կիրառելու առավելությունները

Հետևյալ համարները նկարագրում են Աստծու Խոսքը ձեր կյանքում կանոնավոր կերպով ներառելու օգուտները: Կարող եք հիշել առնվազն մեկ օգուտ, որը տեսնում եք յուրաքանչյուր համարում.

- **Աստված խոսում է Հետուի հետ.** «Այս օրէնքի գիրքը քո բերանիցը չ'հեռուանայ, այլ գիշեր եւ ցերեկ նորա վերայ մտածես, որ պահես եւ կատարես բոլոր նորա միջի գրուածի պէս. որովհետեւ այն ժամանակ ճանապարհները յաջողակ կ'անես, եւ այն ժամանակ խելամուտ կ'լինես»: – Հեսու 1:8
- **Դավիթ թագավորը գրում է.** «Իր Աստուծոյ օրէնքն իր սրտումն է. Նորա քայլերը չեն տատանուիլ»: – Սաղ. 37:31
- **Դավիթ թագավորը գրում է.** «Երիտասարդն ի՞նչով իստակ կանէ իր ճանապարհը. Քո խօսքի պէս զգուշանալով:...Իմ սրտումը թագգրի քո խօսքերը, որ չմեղանչեմ քեզ դէմ»: – Սաղ. 119:9,11
- **Հիսուսն ասում է.** «Եթէ կենաք ինձանում՝ եւ իմ խօսքերը ձեզանում կենան, ինչ որ էլ կամենաք, կ'իսնդրէք, եւ կ'լինի ձեզ»: – Հովհ. 15:7

• **Հիսուսը ասում է.** «Եւ Յիսուսն իրան հաւատացած Հրէաներին ասեց. Եթէ դուք իմ խօսքի մէջ կենաք, ճշմարտապէս իմ աշակերտներն էք: Եւ ճշմարտութիւնը կ'ճանաչէք. Եւ ճշմարտութիւնը կ'ազատէ ձեզ»: – Հովհ. 8:31,32

• Արդո՞ք այս բոլորը լավ պատճառներ են թվում ձեր Աստվածաշունչն ամեն օր կարդալը կանոնավոր սովորություն դարձնելու համար: Այսպիսով, ի՞նչը կարող է ձեզ հետ պահել Աստծո այս ամենօրյա սննդակարգից:

[Թող ինչ-որ մէկը կարդա «Վերցնել սուրը» հաջորդ բաժինը, մինչև Անձնական նվիրում:]

Վերցնել սուրը

Աստծու Խոսքն ունի մեկ այլ գործառնություն՝ այն **զենքն** է: Եփեսացիս 6:14-17-ում Աստվածաշունչը խոսում է հոգևոր սպառազինության մասին, որը հասանելի է յուրաքանչյուր հավատացյալի՝ ճշմարտության գոտին, արդարության զրահը, խաղաղության ավետարանի կոշիկը, հավատքի վահանը, փրկության սաղավարտը... սրանք բոլորը պաշտպանական գործիքներ են: Մակայն նշված վերջին կետը «*Հոգու սուրը, որը Աստծո Խոսքն է*»: Սա և՛ պաշտպանական, և՛ հարձակողական զենք է:

Դուք կարող եք կարդալ հրաշալի պատմություն, թե ինչպես Հիսուսն օգտագործեց Աստծու Խոսքը սատանայի դեմ պայքարելու համար Մատթ. 4:1-11-ում: Երկու անգամ սատանան հարձակվեց Հիսուսի վրա: Երկու անգամ Նա պատասխանեց Սուրբ Գրքի մի համարով՝ պաշտպանական գործողություն: Երրորդ գրոհով Հիսուսը ոչ միայն հետ մղեց սատանայի հարձակումը, այլ նրան արագ նահանջի ուղարկեց հակազդոհով՝ օգտագործելով Խոսքի սուրը: Եբրայեցիս 4:12-ում ասվում է, որ «*Որովհետև Աստուծոյ խօսքը կենդանի է եւ զօրաւոր եւ ամեն երկսայրի սուրից աւելի կտրուկ է...*»

Սովորեք, թե ինչպես այն օգտագործել:

Հրացանակիրը մոտիկից ծանոթ է իր զենքի յուրաքանչյուր քառակուսի միլիմետրին: Այժմ ժամանակն է սկսել նոր ուսումնական ծրագիր ձեր նոր զենքին՝ Աստծու Խոսքին, ծանոթանալու համար այնքան, որքան ծանոթ եք ձեր ֆիզիկական զենքին: Այն ձեզ ողջ կպահի:

Ձեռնարկ
Էջ 58

- Կրկին, եկեք մեկ-երկու րոպե լռենք և աղոթքով կարդանք «Անձնական նվիրումը» և, ինչպես Տերն է առաջնորդում ձեզ, լրացրեք բացերը:

- Ինչպե՞ս է Աստծու խոսքը նման սրի: [Եփ.6:17, Եբր.4:12] Ինչպե՞ս կարող եք օգտագործել Աստծու Խոսքը որպես զենք, և ո՞ւմ դեմ կօգտագործեիք այն:

Անձնական նվիրում

Ես պարտավորվում եմ ունենալ Աստվածաշնչի անձնական ընթերցանության/սերտոդության ժամանակ, որը կտևի ոչ պակաս, քան----- րոպե, շաբաթական----- օրեր, հաջորդ -----շաբաթների համար՝ սկսած----- (ամսաթիվ): Ես կխնդրեմ -----ստուգել, խրախուսել և օգնել ինձ, որպեսզի գտնեմ ինձ մոտ ծագած հարցերի պատասխանները:

• Ձեզանից որևէ մեկը կցանկանա՞ կիսվել, թե ինչպես եք լրացրել ձեր բացերը: *[Առաջնորդ – եթե մարդիկ, կարծես թե, չեն ցանկանում կիսվել, մի՛ դրդեք նրանց դա անել: Գոնե դուք կարող եք պատրաստ լինել կիսվելու, թե ինչպես եք լրացրել ձեր դատարկ տեղերը:]*

[Թույլ տվեք ինչ-որ մեկին կարդալ «Քրիստոնեական համայնք...» հաջորդ չորս պարբերությունները մինչև «Ահա մի քանի համար...»]

3. Քրիստոնեական համայնք – հոգևոր ճամբար

Աստված ստեղծեց եկեղեցին, որ նման լինի ռազմաբազայի ճամբարին: Դա մի վայր է, որտեղ Նրա զինվորները կարող են գալ մարտից՝ հանգստանալու, մարզվելու, ամենավերջին լուրերը լսելու, իրենց ընկերների հետ ժամանակ անցկացնելու, ամոքվելու և պատրաստվելու նորից մարտի դուրս գալու: Իսկ ո՞վ պետք է մատուցի այս բոլոր շահավետ ծառայությունները: Հոգով լցված քրիստոնյաները, ովքեր եկեղեցում են: Աստված ստեղծել է *մեզ*, որպեսզի օժտված լինենք և կարողանանք ծառայել միմյանց այնպես, ինչպես Իր Հոգին է ուղղորդում մեզ:

Պարտադիր չէ, որ այստեղ խոսենք շենքի մասին, թեև հաճախ այնտեղ է գտնվում «եկեղեցին»: Ձեզանից շատերի համար գուցե Արցախում ձեր շենքը ավերվել է, կամ գուցե հեռացել եք այդ վայրից: Սակայն Եկեղեցին հսկայական, կենդանի էակ է, որը կազմված է ողջ աշխարհի քրիստոնյաներից: Աստվածաշունչն այն անվանում է «Քրիստոսի մարմին»: Քրիստոսը զուլխն է, իսկ մենք Նրա ձեռքերն ու ոտքերը, որոնք կատարում են Նրա գործը երկրի վրա: Նրա ցանկությունն է, որ մենք աշխատենք միասին, և անելով այսպես, շատ ավելի հավանական է, որ մենք կիրագործենք Նրա նպատակները:

«Որ մարմնի մեջ տարածայնություն չ'լինի, այլ որ անդամներն իրար համար նոյն հոգսն ունենան: Եւ եթէ մէկ անդամը ցաւում է, բոլոր անդամներն էլ նորա հետ ցաւում են. Եւ եթէ մէկ անդամը փառաւորվում է, բոլոր անդամներն էլ նորա հետ ուրախանում են»: – Ա Կորն. 12:25,26 («Այն, թե ինչպես է Աստված նախագծել մեր մարմինները, օրինակ է մեր միասին կյանքը որպես եկեղեցի հասկանալու համար: Մարմնի ամեն մի մաս կախված է մյուս մասերից, այն մասերը, որոնք մենք նշում ենք և այն մասերը, որոնք մենք չենք նշում, մասերը, որոնք մենք տեսնում ենք, և այն մասերը, որոնք չենք տեսնում: . Եթե մի մասը ցավում է, բոլոր մյուս մասերը մասնակցում են ցավին և ապաքինմանը: Եթե մի մասը ծաղկում է, մյուս մասը

մտնում է եռանդի մեջ»: – Ա Կորն.12:25,26 (THE MESSAGE անգլերեն թարգմանությունից))

«Եկեղեցին» գուտ քրիստոնյաների համայնք է: Դա կարող է լինել պաշտոնական համայնք՝ հիմնված շենքում, կամ կարող է լինել ուղղակի քրիստոնյաների խումբ, ովքեր սիրով փնտրում են միմյանց՝ մոտիվացվելով և առաջնորդվելով Սուրբ Հոգով: Դա կարող է լինել նույնիսկ փախստականների մի փոքր խումբ, որը հավաքվում է նկուղում: Ինչպիսին էլ այն լինի, շատ կարևոր է, որ դուք սերտորեն կապված լինեք ձեզ ճանաչող և սիրող հավատացյալների խմբի հետ:

• Ես կցանկանայի, որ ձեզնից մի քանիսը նկարագրեն, թե ինչ տեսք ունի ձեր «Եկեղեցին»: Արդյո՞ք դա պաշտոնական եկեղեցի է՝ համայնքով և շենքով: Թե՞ դա այլ իրավիճակ է:

• Եկեք նորից կարդանք խմբով, յուրաքանչյուր անձ կարդում է հաջորդ հատվածի համարներից մեկը, ապա նկարագրում, թե ինչ է ասում համարը, որը պետք է տեղի ունենա եկեղեցում: Այնուհետև խմբի մյուս անդամները կարող են նաև իրենց ունեցած ցանկացած պատկերացում ավելացնել քննարկմանը:

Ահա մի քանի համարներ, որոնք նկարագրում են, թե ինչ է իրենից ենթադրում քրիստոնյաների համայնք կազմելը, որտեղ Աստված կարող է օգնել և ամոքել: Կարո՞ղ եք մտածել գոնե մեկ օգուտի մասին, որը դուք ստանում եք այլ քրիստոնյաների հետ «շփվելիս»:

• **Երկաթը երկաթով է սրվում, եւ մարդս սրում է իր ընկերի երեսը: – Առ. 27:17**

• Ուրախացողների հետ ուրախացեք, եւ լացողների հետ լացեք: Իրար վերայ միեւնոյն խորհուրդը ունեցեք. բարձր բաները մի խորհիք. Այլ խոնարհների հետ խոնարհուեցեք. ձեր անձերումը իմաստուն մի լինիք: – Հռոմ. 12:15,16 (Ծիծաղեք ձեր երջանիկ ընկերների հետ, երբ նրանք երջանիկ են, կիսվեք արցունքներով, երբ նրանք ընկած են: Համակերպվեք միմյանց հետ, մի՛ կանգնեք նույն տեղում. չընկերանալ ոչ ոքի հետ, մի՛ եղիր հիանալի մեկը: – Հռ. 12:15,16 (THE MESSAGE անգլերեն թարգմանությունից))

• Մենք որ զօրաւոր ենք՝ պէտք է տկարների տկարութիւնը վեր առնենք, եւ միայն մեր անձերին հաճոյ չ'լինինք: Ապա մեզանից ամեն մէկը թող հաճոյ լինի ընկերին դէպի բարին՝ շինութեան համար: – Հռոմ. 15:1,2 (Մեզանից նրանք, ովքեր ուժեղ են և կարող են հավատքի մեջ, պետք է ներխուժեն և ձեռք մեկնեն նրանց, ովքեր կաղում են, և ոչ թե պարզապէս անեն այն, ինչ մեզ համար ամենահարմարն է: Ուժը ծառայության համար է, ոչ թե կարգավիճակի: Մեզանից յուրաքանչյուրը պետք է հոգ տանի մեր շրջապատի մարդկանց բարօրության մասին՝ հարցնելով ինքներս մեզ. «Ինչպե՞ս կարող եմ օգնել»: – Հռ.15:1, 2 (THE MESSAGE անգլերեն թարգմանությունից))

Ձեռնարկ
Էջ 60

• Այլ իրար յորդորեցէք ամեն մէկ օր. Քանի որ այսօր է ասվում. Որ ձեզանից մէկը չ'խստանայ մեղքի խաբէութիւնովը: – Եբր. 3:13

• Որդեակներ, չ'սիրենք խօսքով եւ ոչ էլ լեզուով, այլ գործով եւ ճշմարտութիւնով: – Ա. Հովհ. 3:18

• Այդ հինգ օգուտներից կամ հատկանիշներից որո՞նք են, որոնց մասին մենք հենց նոր կարդացինք, կասեք, որ ձեր եկեղեցին իսկապես լավն է:

[Թող ինչ-որ մէկը կարդա «ՀՏՄՎ, ինքնամեկուսացում և եկեղեցի» հաջորդ բաժինը:]

ՀՏՄՎ, ինքնամեկուսացում և եկեղեցի

Եթե դուք պայքարում եք պատերազմական հոգետրավմայի կամ ՀՏՄՎ-ի դեմ, հավանաբար ձեզ այնքան էլ հարմարավետ չեք զգա՝ լինելով անձանոթ մարդկանց խմբում: Ձեզ նյարդայնացնում է այն միտքը, որ այնտեղ կարող է լինել մէկը, ով ցանկանում է վնասել ձեզ կամ ուրիշներին: Այդ պատճառով դուք կարող եք գայթակղվելով հեռու մնալ եկեղեցուց՝ որպես «անվտանգության միջոց»:

Սոցիալական մեկուսացումը կարող է թվալ ձեր լավագույն տարբերակը: Սկզբում այն կթվա ավելի հարմարավետ և ավելի հեշտ, քան անհասկացող մարդկանց հետ գործ ունենալը: Բայց դա ամենավատ քայլերից մեկն է, որ կարող եք անել: Մեկուսանալով՝

• խիստ նվազում է ձեր աջակցության ցանցը, որը Աստված հաճախ օգտագործում է ձեզ անհրաժեշտ սնունդ մատակարարելու համար:

• գրկում եք ձեզ հուզական մտերմությունից այն մարդկանց հետ, ում սիրում եք և ովքեր հոգ են տանում ձեր մասին:

• ավելի շատ ժամանակ եք ունենում անհանգստանալու և ձեզ միայնակ, անօգնական ու ընկճված զգալու համար:

• ստիպում եք ձեզ մտնել սատանայի հիմնական մարտավարության մեջ, որն իրենից ենթադրում է մեկուսացնել զոհին, վերացնել աջակցության բոլոր ուղիները, բարձրացնել լարվածությունը, ապա առաջարկում կործանարար ուղիներ խնդիրները «շտկելու» համար (թմրանյութեր, ալկոհոլ, սեքս, հանցագործություն և այլն):

• ձեզ հետ եք պահում լավ հարաբերություններ ունենալուց, որոնք էներգիա են հաղորդում և ամոքիչ են:

• շրջապատող աշխարհը դարձնում եք «չեզոք»՝ ոչ բացասական, ոչ դրական:

Բացի այդ, մեկուսանալը հակասում է մեր Արարչի հիմնական ծրագրին: Նա մեզ ստեղծել է համայնքային լինելու համար: Քրիստոնյա հավատակիցների ցանցը ստեղծվել է հատուկ այս տեսակի իրավիճակի համար: Քանակի մեջ կա ուժ և անվտանգություն .. .

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

- Ճանաչո՞ւմ եք որեւէ մէկին, ով հեռու է մնում քրիստոնեական ընկերակցությունից իր հոգետրավմայի ախտանիշների պատճառով: Ի՞նչ եք կարծում, մենք ի՞նչ կարող ենք անել՝ խրախուսելու նման մէկին ներգրավվել հավատացյալների խմբի մեջ՝ հանուն իրենց բարօրության:
- Ի՞նչ կասեք ձեզանից ոմանց մասին: Արդյո՞ք ձեզ անհանգստացնում է եկեղեցի կամ մեկ այլ քրիստոնեական համայնք գնալը, և հետևաբար դուք հեռու եք մնում: *[Եթէ կան...]*
 - o Ինչպէ՞ս եք արձագանքում այն ցանկին, որը մենք հենց նոր կարդացինք, թէ ինչու է ձեզ վնասում ինքնամեկուսացումը:
 - o Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կպահանջվի, որ նորից եկեղեցի վերադառնաք:

[Խնդրեք որեւէ մէկին կարդալ «Խոսել ձեր հոգետրավմայի մասին» հաջորդ բաժինը մինչև «Գաղտնիքների բացահայտում»:]

4. Խոսել ձեր հոգետրավմայի մասին

Ձեռնարկ
Էջ 61

Հավանաբար Կամուրջ 1-ից կհիշեք, որ երբ դուք հոգետրավմա ունեցաք, Աստծու կողմից ստեղծված ինքնապաշտպանական մեխանիզմը սկսեց աշխատել ձեր վրա, որպեսզի ձեզ օգնի կենդանի մնալ: Այս մեխանիզմի մաս է կազմում այն, որ դուք կարողացաք ճնշել ձեր նորմալ հուզական և վերլուծական արձագանքները, որպեսզի կարողանաք կենտրոնանալ սպառնալիքի վրա: Բայց Աստված չի կամենում, որ դուք զսպեք այդ արձագանքները: Նա ակնկալում է, որ դուք նորից վեր կհանեք դրանք և «կմշակեք» ապահով վայրում՝ Նրա օգնությամբ: Նա ցանկանում է, որ դուք խոսեք դրանց մասին մեկի հետ, ով լավ լսող է (ոչ թե իրենց համար, այլ քո օգտի):

Այս ամենի մասին *այժմ* պետք է մտածել, դատել, արձագանքել, և դրանք կապել ձեր հույզերի հետ, սգալ այդ ամենի համար և պատշաճ կերպով տեղավորել ձեր մտքում և ձեր կյանքում: Ձեր ուղեղը ընդունեց այդ մտապատկեր հիշողությունները, և դրանք ձեր մտքում էին, ինչպէս նաև այն բոլոր հոգեմաշ հույզերը, որոնք ուղեկցվում էին դրանց հետ: Բայց նրանք նախատեսված չէին այնտեղ մնալու համար: Նրանք նման են վարակի, որը ձեզ հիվանդացնում է ամենաանհարմար պահերին՝ ազդելով ձեր ողջ կյանքի վրա: Եթե վարակը չհայտնաբերվի և չբժշկվի, այն կվատթարանա, ոչ թե կլավանա:

Կան հարյուրավոր եղանակներ, որոնցով մասնագետները օգնում են մարդկանց հաղթահարել հոգետրավման (ինչպէս աշխարհիկ, այնպէս էլ քրիստոնեական մոտեցումներ), և դրանցից յուրաքանչյուրը ներառում է «գրույցի թերապիա» կոչվող ինչ-որ ձև: Երբ մենք թույլ ենք տալիս, որ մեր հիշողությունները վերադառնան հոգետրավմատիկ

իրադարձությանը, նորից վերապրենք դրանք մեր մտքում և խոսենք այն մասին, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչպես է դա ազդել մեզ վրա, դա մեզ օգնում է «մշակել» իրադարձությունները: Մենք այդ փորձառությունները վեր հանում ենք անցյալից, առնչվում դրանց հետ ներկայում, և դրանք չեն շարունակի մեզ խանգարել ապագայում:

Դավիթ թագավորը հավանաբար տառապել է ՀՏՄ-ով: Կարո՞ղ եք հասկանալ, թե ինչ է նա գրել:

Երբոր ես լուռ կացայ՝ ոսկորներս մաշուեցան իմ ամեն օր հառաչելովը: – Սաղ. 32:3 (Երբ այդ ամենը ներսում պահեցի, ոսկորներս փոշի դարձան, խոսքերս դարձան ցերեկային հառաչանքներ: THE MESSAGE անգլերեն թարգմանությունից)

Դա շատ պարզ է. եթե ձեր հոգետրավմատիկ հիշողությունները հայտնվել են Աստծու լույսի ներքո, դրանց իշխանությունը ձեր վրա կարող է թուլանալ և հեռանալ:

- Ձեզանից քանի՞սն են ունեցել հոգետրավմա, որի մասին երբեք ոչ ոքի չեք պատմել:
- Ինչպե՞ս եք վերաբերվում այս խմբում ձեր անցյալի հոգետրավմայի պատմություններով կիսվելուն:
- Ինչպե՞ս եք կարծում, որ դա կարող է օգնել ձեզ:

[Քանի որ մենք ունենք նման առաջատար խմբեր ԱՄՆ-ում և ամբողջ աշխարհում, մի բան կա, որ մենք շատ հաճախ ենք լսում, որը հետևյալն է. «Ես երբեք ոչ մեկին չեմ ասել այս մասին, բայց ես հիմա կկիսվեմ...»: Սա տեղի է ունենում, երբ խումբը միավորվել է և ցույց տվել միմյանց, որ խմբում բոլորը վստահելի են և «անվտանգ»: Մենք ցանկանում ենք, որ խմբի անդամներն իրենց ապահով զգան և վստահ լինեն, որ նրանք կարող են կիսվել ցանկացած բանով, և չանհանգստանան, որ իրենց դատապարտում են կամ բամբասում: Դուք կարող եք կիսվել սա ձեր խմբի հետ:]

[Առաջնորդ. կարդացեք ստորև բերված առաջին պարբերությունը:]

Գաղտնիքների բացահայտում

Մենք գաղտնիք չունենք ամենագետ Աստծուց: Բայց երբեմն մեր մտքի մի մասը փորձում է գաղտնիք պահել մյուս մասից: Մենք գիտենք, թե ինչ է տեղի ունեցել: Եվ այնուամենայնիվ, ինչ-որ խորը, ինքնապաշտպանական, ինքնախաբեության ծրագրով փորձում ենք ցավալի ճշմարտությունը զերծ պահել մեր գիտակից ես-ից և նաև մնացած աշխարհից: Բայց այս ծրագիրն այլևս չի օգնում, այն վնասում է: Ինչպես գրել է «Մպանության մասին» գրքի հեղինակ Դեյվիդ Գրոսմանը, «**Դու նույնքան հիվանդ ես, որքան քո գաղտնիքները**»:

[Առաջնորդ - հաջորդ պարբերությունը կարդալուց առաջ ասեք հետևյալը.]

Այս հաջորդ բաժինը նկարագրում է մի վարժություն, որը դուք պետք է մտածեք անել ինքնուրույն, կամ նույնիսկ ավելի լավ, այս խմբի ընկերներից մեկի հետ միասին: Վարժությունը կարող է ձեզ մի փոքր անհանգստություն պատճառել, բայց այն շատ հզոր է՝ օգնելու ձեզ կապվել ձեր անցյալի հոգետրավմատիկ փորձառությանի հետ և վերամշակել հոգետրավման:

[Այլընտրանքով, եթե բավականաչափ ժամանակ ունեք, և եթե ձեր խումբը կարծես պատրաստ է դրան, անցկացրեք նրանց հետ վարժությունը և հետո թող յուրաքանչյուրը կիսվի իր փորձով:]

Փակեք ձեր աչքերը մի րոպե: Թող ձեր միտքը հետ գնա և հիշի ձեր հոգետրավմատիկ փորձերի զգայական և հուզական մանրամասները: Ի՞նչ հոտ առաք: Ի՞նչ լսեցիք: Ի՞նչ համոտեսեցիք: Նկարագրեք շոգը, ցուրտը, ավազը: Ի՞նչ զգացումներ առաջացրեցին փորձառությունները: Ի՞նչ զգացմունքային արձագանքներ ունեցաք հոգետրավմայի նկատմամբ:

[Առաջնորդ - ենթադրելով, որ դուք չեք անում վարժությունը խմբի հետ հենց հիմա, կանգ առեք այս պահին և հարցրեք.]

1. Ի՞նչ էք կարծում, այս վարժությունը ինչպե՞ս կազդի ձեզ վրա:

2. Ձեզանից որևէ մեկը կարծում է, որ շատ դժվար կլինի զբաղվել դրանով: [Եթե այո, վստահեցրեք նրանց, որ ոչ ոք չի պատրաստվում ստիպել նրանց գնալ դրան, բայց նրանք կարող են ցանկանալ սկսել ադոթել, որ Աստված իրենց հնարավորություն, ուժ, քաջություն տա ինչ-որ պահի դա անելու համար: Դա նրանց համար մեծապես օգտակար կլինի:]

3. Կա՞ որևէ բան, որ ես կամ խմբի որևէ այլ անդամ կարող ենք ձեզ օգնել այդ հարցում:

[Թույլ տվեք որևէ մեկին կարդալ այս բաժնի մնացած մասը մինչև «Եզրակացություններ»:]

Բժիշկ Աֆրոդիտե Մացակիսը գրում է ձեր վերականգնման համար «զգալու» անհրաժեշտության մասին:

«Որպեսզի դուք լիովին ապաքինվեք, վնասվածքը պետք է վերամշակվի ոչ միայն մտավոր, այլև հուզական մակարդակում: Սա պահանջում է երկու հետագա գործընթաց:

- Նախ, պետք է բացահայտել հոգետրավմայի արդյունքում առաջացած *զգացմունքները*, որոնք իրենց զգացնել չեն տվել այդ պահին:

Ձեռնարկ
Էջ 62

- Երկրորդը, և ավելի դժվարը, զգացմունքները պետք է *վերապրվեն*, գոնե մասամբ, զգացմունքային մակարդակով:

Վնասվածքի առաջացրած զգացմունքները, թերևս, մարդուն հայտնի ամենահզոր զգացմունքներն են, որոնց թվում են վախը, զայրույթը, վիշտը և մեղքի զգացումը: Եթե կարծում եք, որ այս զգացմունքները չունեք, նորից մտածեք: Դուք դեռ ունե՞ք ՀՏՄՎ-ի

ախտանիշներ: Դուք պայքարո՞ւմ եք կախվածության դեմ: Ունե՞ք գլխացավեր, մեջքի ցավեր, ստամոքսի խնդիրներ կամ անբացատրելի ծագման այլ ֆիզիկական ախտանիշներ:

Եթե այո, սա հուշում է, որ թեև դուք չեք ցանկանում զբաղվել ձեր զգացմունքներով, սակայն ձեր զգացմունքները աշխատում են ձեզ վրա»:

Հետազոտողները հասկացել են, որ եթե հոգետրավմատիկ դրվագից հետո երեք օրվա ընթացքում կարողանաք «վերհիշել» (խոսել տեղի ունեցածի մասին), ապա ՀՏՄՎ-ի զարգացման հավանականությունը շատ ավելի քիչ կլինի: Երեք օր հետո ինչքան երկար սպասեք, այնքան մեծ է հավանականությունը, որ կտատապեք ՀՏՄՎ-ով: Եթե դուք եղել եք բազմաթիվ կամ երկարատև հոգետրավմատիկ իրավիճակներում և պարզապես հնարավորություն չեք ունեցել հաղթահարել այն երեք օրվա ընթացքում, կամ եթե դա տեղի է ունեցել շատ վաղուց, ձեզ համար շատ օգտակար կլինի խոսել այդ մասին:

Նրանք, ում հետ դուք կխոսում եք ձեր պատմությունը, կարող են ունենալ որոշ խրախուսական խոսքեր ձեզ համար, որոշ լավ խորհուրդներ և ուղղորդել: Բայց ամենաթանկ բանը, որ նրանք կարող են տալ ձեզ, դա ձեզ համար *խոսելու* ժամանակն ու վայրն է: Դուք պետք է թույլ տաք, որ զգացմունքները, որոնք ճնշել եք, դուրս գան, որ փորձառություն ձեռք բերեք և մտածեք: Լավ է, որ դուք զայրանաք ձեզ հետ պատահածի անարդարության համար, որպեսզի հետո կարողանաք ազատ արձակել այդ զայրույթն ու դառնությունը: Կարող են լինել արցունքներ, գոռգոռոցներ, վախ, անհանգստություն, և նույնիսկ դժվար կլինի ձեզ համար խոսել: Բայց եթե կարողանաք դրա միջով անցնել, դա կլինի ձեր ամոքման տան ամենաօգտակար տարրերից մեկը:

• **Տեսլիքն առաջադրանք.** Նախքան մեր հաջորդ հանդիպումը, ես կցանկանայի, որ ձեզանից յուրաքանչյուրը մի փոքր ժամանակ տրամադրի գրելու ձեր «Հոգետրավմայի պատմությունը»: Ահա թե ինչպես ենք մենք «բացահայտում գաղտնիքները», և դա կլինի ձեր ամոքման տան չորրորդ տարրի շատ կարևոր մասը՝ «Խոսել ձեր հոգետրավմայի մասին»: Ձեր պատմությունը պետք է բաղկացած լինի երեք մասից.

1. Ինչպիսին էր իմ կյանքը մինչև իմ հոգետրավմատիկ փորձառությունը:
2. Իմ ապրած հոգետրավմայի նկարագրությունը (ներառյալ այն, թե ինչպես է այն ինձ ստիպել զգալ):
3. Ինչպիսին է եղել իմ կյանքը հոգետրավմայից հետո

Եթե դուք բազմաթիվ հոգետրավմատիկ փորձառություններ եք ունեցել, պարզապես ընտրեք դրանցից մեկը, որը ձեզ ամենաշատ անհանգստությունն է պատճառում կամ այն, որն ամենաերկարատև ազդեցությունն է ունեցել ձեզ վրա:

Երբ հաջորդ անգամ հավաքվենք, ես կխնդրեմ ձեզանից յուրաքանչյուրին բարձրաձայն կարդալ գրածը:

[Կամ դուք կամ խմբի անդամներից մեկը կարդացեք «Եզրակացությունները»:]

Եզրակացություններ.

- Ամոքման այս տան կառուցումը կհակադրի ցանկացած հոգևոր աղքատության, որտեղ դուք ներկայումս ապրում եք:

- Եթե դուք լրջորեն ցանկանում եք ստեղծել ամոքման միջավայր. . .

- o Ամեն ինչի և ցանկացած բանի համար կանոնավոր **աղոթքով** Աստծու հետ հաղորդակցվելու ծրագիր կազմեք: Նա ուզում է լսել ձեզ:

- o Պարտավորվեք կանոնավոր կերպով կարդալ, սերտել և կիրառել **Աստծու Խոսքը**՝ հնարավորության դեպքում ամեն օր: Դա ձեր հոգևոր սնունդն է և դա ձեր զենքն է:

- o Ջանք գործադրեք այլ քրիստոնյաների հետ **հաղորդակցվելու** համար: Սկզբում դա կարող է անհարմար թվալ, բայց դա ձեզ համար ուժի աղբյուր կդառնա:

- o Փնտրեք լավ **ընկերոջ, մի խումբ ընկերների** կամ նույնիսկ **խորհրդատուի**, ով կօգնի ձեզ վերամշակել ձեր վնասվածքը՝ խոսելով դրա մասին: Հնարավոր է, որ ձեզ համար դժվար լինի հիշել, և հետ բերել այդ անհանգստացնող հիշողությունները և խոսել ձեր հոգեւորավնասի մասին, բայց դա կօգնի ձեզ անցնել այս կամուրջը:

- Այս գլխի մեջ ո՞րն է այն մեկ գործնական կիրառությունը, որը դուք պատրաստվում եք իրականացնել՝ օգնելու ձեզ անցնել այս «կամուրջը»: Ի՞նչն է տարբերվելու ձեր կյանքում:

Կամուրջ 6 ՍԳԱԼ

Ձեռնարկ
Էջ 65

...ձեր կորուստը

Անցնել մոայլ տխրության գետը

Այս գլխի նպատակները

Օգնել խմբի անդամներին հասկանալ, թե ինչ է նշանակում սգալ մեր կորուստները և ինչու է դա այդքան կարևոր, կիսվել մի քանի գործնական խորհուրդներով, թե ինչպես սգալ և ինչպես չսգալ, օգնել մասնակիցներին ավելի ազատ և հարմարավետ զգալ վշտի և սգի մեջ:

[Յուրաքանչյուր մասնակցի համար բերեք թուղթ «Անվանեք ձեր կորուստը» վարժության ժամանակ գործածելու համար:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման սուրբգրային համարը:]

Երանի սգաւորներին, որ նորանք կ'մխիթարուին: - Մատթեոս 5.4

• Ի՞նչ մտքեր ունեք վշտի մասին:

- Կարևոր է կորստի ժամանակ զգացմունքներ չցուցաբերել:
- Արդյո՞ք վիշտը ցույց է տալիս հավատի պակասը:
- Արդյո՞ք բացահայտ կորուստը սգալը համարվում է ոչ տղամարդկային կամ թույլություն:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Վշտի ժխտում» մինչև «Հասկանալ վիշտը» բացման պատմությունը:]

Վշտի ժխտում

- Ես լավ եմ: Լավ: - Տարօրինակ կիսաժպիտով ասաց Արամը: Հետո նա նայեց գետնին: - Պետք չէ, որ դու ինձ համար անհանգստանաս, պապի՛կ:

Բայց Դավիթ պապը մտահոգված էր: Երբ աղբրեջանցի զինվորները ներխուժեցին Արցախ և սկսեցին վայրագություններ գործել, Արամը միացավ հայկական բանակին: Նա նոր էր վերադարձել դիրքերից: Նա նույն երիտասարդը չէր: Նա իրեն հուզականորեն հեռու պահում էր՝ սառը: Նա շատ չէր ուտում, շատ չէր քնում, շատ չէր խոսում: Երբ նա խոսում

էր, Դավիթ պապը կարող էր ասել, որ նա պարզապէս դիմակ էր դնում՝ փորձելով ուժեղ երևալ:

- Արա՛մ, ես չեմ կարծում, որ քեզ հետ ամեն ինչ «լավ է»: Կարող եմ ասել, որ դու բազմաթիվ վերքեր ես կրում, բացի ֆիզիկական վերքերից: Քո հոգին վիրավոր է, և այն չի բուժվել: Պատմի՛ր ինձ այդ վերքերի մասին:

Արամը հառաչեց: Նա չէր ուզում խոսել այս բաների մասին, բայց ուզում էր հարգանք ցուցաբերել իր պապի նկատմամբ: Նա թոթվեց ուսերը:

- Գիտե՞ս, պապի՛կ, պատերազմ է: Պատերազմում սարսափելի բաներ են տեղի ունենում: Իմ ընկերներից շատերը մահացել են: - Արամը տատանվեց, հետո կամաց ասաց, - Մաքսիմը... նա գերի է ընկել և խոշտանգվել նախքան վերջնականապէս սպանվելը:

Ձեռնարկ
Էջ 66

- Դու նկատի ունես քո հարևանին՝ փոքրիկ Մաքսիմին, ում հետ խաղացել ես փոքր ժամանակ:

- Այո՛: Բայց ինչպէս ասացի, պատերազմ է: Մենք պետք է առաջ գնանք: - Արամի դեմքը նորից քարի պէս դարձավ:

Դավիթ պապը ձեռքը դրեց Արամի ծնկին:

- Զինվորներ էին, պապի՛կ: Ես զինվոր եմ: Մահը մեր գործի մի մասն է. մենք դա գիտեինք, երբ գնացինք բանակ: Մենք չենք կարող մեծ բան սարքել ամեն անգամ, երբ մեր ընկերներից մեկը սպանվում է:

- Ո՞վ է քեզ դա ասել, - ասաց Դավիթ պապը՝ ձայնի մեջ զայրույթի նշույլով: - Ո՞վ ասաց, որ դուք չեք կարող «մեծ գործ անել» ձեր ընկերների մահվան հետ կապված:

Արամը մի փոքր վարանում էր պատասխանել:

- Դե՛, ես չգիտեմ: Մեզ իրականում ոչ ոք չի պատվիրել: Դա մի տեսակ չգրված օրենք է: Երբ ձեր կողքինները սպանվում են, դուք չեք կարող հուզվել, դուք պետք է շարունակեք պայքարել:

- Ես դա կարող եմ հասկանալ, *քանի դեռ դու մարտում ես*: Բայց երբ կռիվն ավարտվի, Արա՛մ, դու *պետք է* որոշ ժամանակ հատկացնես ընկերներիդ կորուստը սգալու համար:

- Պապի՛կ, հավատա ինձ, ես կցանկանայի: Բայց ես վախենում եմ, որ եթե ես ինձ թույլ տամ դա անել, դա նման կլինի մեծ պատնեշի փլուզմանը, և ես երբեք չեմ կարողանա զսպել արցունքներս: Ուստի ես պարզապէս փորձում եմ չմտածել այդ մասին:

Իմաստուն ծերունին մի պահ մտածեց.

- Արա՛մ, դու նման ես մեր գյուղի այդ հին տրակտորին: Հիշո՞ւմ եք այն զարուհ, երբ բոլորը մտածում էին, թե ինչու է այն շարունակում ծխալ ու շարժվել այդքան կոպիտ, հետո անջատվել: Վիտալիկը յուղ պիտի լցներ մեջը, բայց մոռացել էր: Առանց յուղի այն չէր կարող գործել: Հենց նա հիշեց ու գնաց անսարքությունը շտկելու, այն սկսեց աշխատել: Դու հիմա «լավ» չես, սիրելի տղա՛ս: Հոգուդ պետք է քո արցունքների յուղը, թե չէ դու կփակվես այնպես, ինչպես այդ հին տրակտորը: Դու կարծում ես, որ քո արցունքները երբեք չեն ավարտվի, երբ սկսվեն, բայց ես քեզ երաշխավորում եմ, որ կվերջանան:

Դավիթ պապը վեր կացավ աթոռից:

- Արի՛, քայլի՛ր ինձ հետ, Արա՛մ: Ես քեզ կսովորեցնեմ վշտի մասին: Ես շատ փորձառու եմ:

- Ձեզանից քանի՞սը կարող են նույնանալ Արամի հետ, ինչ էր զգում և ինչպես էր նա գործում:
- Վստահ եմ, որ ձեզանից մի քանիսը պատերազմում կորցրել են սիրելի ընկերներ: Ես կցանկանայի լսել նրանց մասին: Կպատմե՞ք ձեր կորցրած ընկերոջ մասին: *[Եթե սկզբում ոչ ոք ինքնակամ չցանկանա քայլ անել, կիսվեք ձեր սիրելիի կորստով, հույս ունենալով, որ դա կմոտիվացնի մյուս մասնակիցներին կիսվելու:]*
- *[Երբ մի քանիսը կիսվեն...]* Այսպես մահացած ընկերներին հիշելը «վշտի» մաս է կազմում: Սա է պատճառներից մեկը, թե ինչու ենք մենք հուղարկավորություններ ունենում՝ մեր կորցրած սիրելիներին վերհիշելու, նրանց հարգելու և ուրիշներին պատմելու այն լավ բաները, որոնք մենք գիտենք նրանց մասին (կամ նույնը լսել ուրիշներից):
- Ի՞նչ կարծիքի եք Արամի ասածի մասին. «Մենք չենք կարող ամեն անգամ մեր ընկերներից որևէ մեկին սպանվելիս մեծ բան սարքել»:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը «Հասկանալ վիշտը» մինչև «Անվանեք ձեր կորուստը»]

Հասկանալ վիշտը՝ «սուրբ վիշտ»

Ամեն անգամ, երբ մենք որևէ տեսակի կորուստ ենք ունենում, այն մեզ համար սովորական և բնական գործընթացի մի մասն է կազմում, որտեղ մենք ապրում ենք բացասական հույզերի լայն շրջանակ: Խնդրում ենք ըմբռնումով մոտենալ. գործընթացը *նորմալ է և բնական*: Այն մեր մեջ է: Աստված է ստեղծել այն: Աստված դա զգաց: *Բոլորն են դա զգում*:

Անգլերեն «վիշտ» բառը գալիս է լատիներեն բայից, որը նշանակում է «ծանրաբեռնել»: Դա հենց վիշտն է, այնպես չէ՞: Ծանր բեռ, որը կցանկանայիք վայր դնել, բայց չեք կարող դա անել:

Վիշտը միշտ առաջանում է ինչ-որ տեսակի **կորստից**՝ կորցնելով ինչ-որ մեկին կամ ինչ-որ բան, որին կապված ենք եղել: Վիշտն ունի տարբեր մակարդակներ և ինտենսիվություններ: Մենք մի փոքր տխրում ենք, երբ մեր սիրելի վերնաշապիկը փչանում է, և մենք պետք է այն դեն նետենք: Մենք մի քիչ ավել ենք տխրում, երբ մեր սիրելի մարզական թիմը չեմպիոնական խաղում պարտվում է: Բայց շատ ավելի խորն է լինում մեր վիշտը, երբ մեր տունը ավերվում է զավթիչների կողմից կամ մահանում է այն մարդը, ում մենք շատ ենք սիրում:

Բայց, ինչպես վշտի և հոգետրավմայի հարցերով խորհրդատու դոկտոր Հ. Նորման Ռայթն մեզ ասում է. «Կորուստը թշնամի է: Մի՛ առերեսվեք դրա գոյության հետ»: Եվ ինչպես գրում է դոկտոր Ջերալդ Մեյր. «Վիշտը ոչ լուծելի խնդիր է, ոչ էլ հաղթահարելի: Դա սիրո սուրբ արտահայտություն է... սուրբ վիշտ»:

- Այս բաժինը նկարագրում է վիշտը որպես «սուրբ վիշտ»: Ինչպե՞ս կսահմանեք «սուրբ» բառը: *[Բառարանը սահմանում է «սուրբը» որպես «Աստծուն նվիրված կամ առանձնացված, հարգանքով վերաբերվել»]*
- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ նկատի ունենում են ղեկավարները, երբ ասաց. «Վշտը ոչ լուծելի խնդիր է, ոչ էլ հաղթահարելի»:
- Կարողանո՞ւմ եք պատկերացնել այն վիշտը, որը զգում եք որպես «սուրբ վիշտ»: Ի՞նչ եք կարծում, կորցրած սիրելիի նկատմամբ նման վերաբերմունք ունենալը ի՞նչ կբերի մեր սովորական հակմանը՝ խուսափելու վշտից կամ պարզապես չմտածելու այն մարդկանց կամ իրերի մասին, որոնց կորցրել ենք:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ «Անվանեք ձեր կորուստը» պարբերությունը մինչև «Վշտի նպատակը»:]

Անվանեք ձեր կորուստը



Դուք բազմաթիվ կորուստներ եք ունեցել ձեր կյանքի ընթացքում, ինչպես մենք բոլորս: Բայց պատերազմի ժամանակ, հավանաբար, այն ձեզ տվեց «նոր ցածր կենսամակարդակ», որոնց հետ զուգե դժվար է գործ ունենալ:

Մտածեք ձեր կորուստների մասին, գուցե նույնիսկ մի քանի բոլորով, մասնավորապես, գրի առնելու համար: Դուք կարող եք գրել ֆիզիկական վնասվածքների մասին, որոնք հանգեցրել են կարողության, տան, ընկերների կորստի, ծրագրերի խափանման, երազանքների փրշման, որոնց պատճառով կորել են ինքնությունը, հավատքը, սերը և այն ամենն ինչ ձեր մտքով անցնի: Անվանելով ձեր կորուստը՝ դուք ավելի լավ կկարողանաք կատարել այն սգալու դժվարին աշխատանքը:

- Հիմա մի քանի բոլոր տրամադրենք և անենք այն, ինչ հենց նոր առաջարկվեց՝ «անվանել ձեր կորուստը»:

[Տվեք դատարկ թուղթ և մի քանի բոլոր հատկացրեք նրանց՝ գրելու այն, ինչ գալիս է իրենց մտքին:]

- Հիմա եկեք շրջենք սենյակով, և ես կցանկանայի, որ ձեզանից յուրաքանչյուրը կիսվի ձեր գրածով: Սա ներառված է «գրույցի թերապիայի» գաղափարի մեջ: Եթե ցանկանում եք մի փոքր ավելի մանրամասնել ձեր գրածի մասին, ազատ զգացեք դա անել, կամ կարող եք պարզապես կարդալ ձեր գրածը առանց լրացուցիչ մեկնաբանությունների: Եթե ձեզ հարմար չեք զգում կիսվել ձեր թղթի գրածով, դա լավ է. պարզապես ասեք «անցնել», երբ մենք մոտենանք ձեզ:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժնի առաջին երկու պարբերությունները, այնուհետև շրջեք խումբում, և թող յուրաքանչյուր անձ կարդա մեկ կետ «Երբ սգում ենք» և «Երբ մենք հրաժարվում ենք սգալ» երկու բաժիններում:]

Վշտի Նպատակը

Աստված մեր մեջ դրեց վշտին արձագանքելու կարողությունը այն նպատակով, որ կարողանանք մտավոր, հուզականորեն և հոգեպես զգալ կորուստներ առաջացնող իրադարձությունները, միախառնել այդ

Ձեռնարկ
Էջ 67

իրադարձությունները մեր փոփոխված աշխարհի հետ և օգնել մեզ անցնել ավելի մեծ ուժի, հնարամտության և հավատքի վիճակի: Եթե մենք պատրաստ չենք դիմակայելու վշտին, կամ եթե մենք փորձում ենք գտնել կարճ ճանապարհ, մենք կմնանք մեր ցավի ծովում՝ երբեք չհասնելով այն դիմացկունությանը, որ Տերը նախատեսել է մեզ համար:

Որպեսզի դրդեն իրենց մարզիկներին ավելիին, դուրս գալով իրենց կարողության սահմաններից, զինվորական և մարզական ղեկավարները երբեմն ասում են իրենց սաներին. «Ցավը պարզապես թուլություն է, որը հեռանում է մարմնից»: Նույն ձևով մենք կասենք. «Արցունքները Աստծու կողմից նախատեսված միջոց են՝ տխրությունը մեր մարմնից հեռացնելու համար»: Եթե մենք դիմադրենք այս մեխանիզմին, մեր վիշտը կարող է երբեք չկորցնել իր ուժգնության աստիճանը:

Երբ մենք սգում ենք

- Վիշտը ճնշելու կամ ժխտելու փոխարեն, մենք կապվում ենք կորստի զգացմունքների հետ: Ինչպես ասում են վշտի շատ փորձագետներ, «Դուք չեք կարող ամոքել այն, ինչ չեք կարող զգալ»:
- Փոխանակ ցույց տալու, որ ամեն բան լավ է, մենք բողոքում ենք կորստի անարդարության դեմ, որում իսկապես համոզված ենք:
- Փոխանակ նվազագույնի հասցնենք մեր վիշտը, մենք մեր խորին ցանկությունն ենք հայտնում, որ երբեք կորուստ չլինի:
- Փոխանակ փախչենք դրանից կամ ձևացնենք, որ դա տեղի չի ունեցել, միայն մեզ վրա կրելով հետևանքները, մենք բախվում ենք կորստի կործանարար ազդեցությանը, կլանում ենք այն և, ի վերջո, սովորում ենք դրան:
- Մենք թույլ ենք տալիս մեր ուղեղին վերարտադրել հոգետրավմատիկ իրադարձությունների հիշողությունները անվտանգ միջավայրում, և թույլ տալիս մեզ ներառել դրանք հետհոգետրավմատիկ կյանքում:
- Մեկուսացված մնալու և կաթվածահար լինելու փոխարեն, մենք հրավիրում ենք Հիսուսին մտնել մեր ցավի մութ անկյունները, զգալ այն մեզ հետ, մխիթարել և առաջնորդել մեզ դրա հակառակ կողմը:

Երբ մենք հրաժարվում ենք վշտից.

- Պարզվում է, որ չլուծված վիշտը հոգեբանական խնդիրների լայն շրջանակի առաջացման գործոն է, ներառյալ զայրույթի պոթենցիալները, անհանգստությունը, դեպրեսիան, կախվածությունը, հարկադրանքը, անհանգստությունը և խուճապի խանգարումները:
- Չարտահայտված վիշտը կարող է հանգեցնել բժշկական խնդիրների կամ վատթարացնել ընթացիկ խնդիրները, ինչպիսիք են շաքարախտը, սրտի հիվանդությունը, հիպերտոնիան, քաղցկեղը, ասթման և մի շարք ալերգիաներ, ցաներ և ցավեր:
- Գործ ունենալով հոգետրավմատիկ իրադարձությունների հետ, մենք հակառակվում ենք մեր մարմնի ֆիզիկական գործընթացներին

- Մենք չենք համաձայնվում Աստծու հետ հանդիպել հոգեւորավմայի թեժ պահին՝ անտեսելով մեր հավատքը խորացնելու և Նրա հետ մեր հարաբերություններն ամրապնդելու Նրա ծրագրերը:

• Կրկին նայեք այս ցանկին: Համոզված եմ, որ արտահայտված մտքերից մի քանիսը ձեզ համար նոր են և գուցե զարմանալի: Արդյո՞ք որևէ մեկը պատրաստ կլինի կիսվել այն կետերից մեկով, որն առավել առանձնանում է իր համար և ինչո՞ւ:
[Տվեք նրանց մի քանի րոպե՝ ցուցակը նորից կարդալու համար: Թող մտածեն:]

[Խնդրեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը «Ինչպես չսգալ», ներառյալ բոլոր կետերը և վերջին երկու պարբերությունները, մինչև «Ինչպես սգալ»:]

Ինչպես Չսգալ

Ձեռնարկ
Էջ 68

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

- ☐ **Գործել** - ենթարկվել ճնշմանը՝ դրսևորելով վատ կամ ապակառուցողական վարքագիծ:
- ☐ **Աննպատակ** - սա ավելի հասանելի է թվում: Խուսափել ինքներդ ձեզ մարտահրավեր նետելուց՝ ձեր անձերը գերազանցելու համար:
- ☐ **Հարձակվել**- վերացնում եք այն ամենը, ինչը կարծում եք, որ սպառնում է ձեզ:
- ☐ **Խուսափել** - հեռու եք մնում որևէ բանից կամ որևէ մեկից, որը կարող է ձեզ սթրես պատճառել:
- ☐ **Փոխարինել** – մի ոլորտում թուլանում եք՝ փորձելով ուժ ձեռք բերել մեկ այլ ոլորտում:
- ☐ **Մերժել** – հրաժարվում եք ընդունել, որ դեպքը նույնիսկ տեղի է ունեցել:
- ☐ **Տեղափոխել** - բացասական գործողությունը տեղափոխում եք դեպի ավելի անվտանգ թիրախ (ինչպես շանը ոտքով հարվածելը):
- ☐ **Երևակայել** - իրականությունից փախչում եք անհասանելի ցանկությունների կեղծ աշխարհ:
- ☐ **Իդեալականացնել** – գերազնահատում եք ցանկալի գործողության լավ կողմերը և անտեսում բացասական կողմերը:
- ☐ **Նույնականացնել** – նմանվում եք ուրիշներին՝ վերցնելով նրանց ցանկալի հատկանիշները:
- ☐ **Բանական** – խուսափում եք էմոցիաներից՝ կենտրոնանալով միայն փաստերի և տրամաբանության վրա:

- ❑ **Պասիվ ագրեսիա** – հաղթահարում էք ձեր ճանապարհը՝ համեստորեն և անտարբերությամբ:
- ❑ **Արտացոլել** – տեսնում էք ձեր սեփական անցանկալի հատկանիշները ուրիշների մեջ:
- ❑ **Ռացիոնալացնել** – ստեղծում էք տրամաբանական պատճառներ վատ վարքի համար:
- ❑ **Հետընթաց** – վերադառնում էք մանկական վիճակին՝ խնդիրներից կամ պատասխանատվությունից խուսափելու համար:
- ❑ **Ճնշել** – գիտակցաբար զսպում էք անցանկալի հորդորները՝ անտեսելով բուն պատճառը:
- ❑ **Փոքրացնել** – աննշան էք դարձնում այն, ինչն իրոք կարևոր է:

Եթե ձեր մեջ տեսնում էք այս հատկանիշներից որևէ մեկը, նախ պետք է հասկանաք ինչեր են դրանք. վերականգնման կարճատև հույս, որը ձեզ չի հասցնի ճիշտ վայր: Հարցրեք ձեր ընկերոջը, արդյո՞ք նա տեսնում է ձեր մեջ այս հատկանիշներից որևէ մեկը:

Այսպիսով, դա դարձրեք աղոթքի խնդրանք: Խնդրեք Աստծուն օգնել ձեզ հասկանալ, թե երբ էք խուսափում ձեր վշտից՝ ընկնելով այս սովորությունների մեջ: Այնուհետև խնդրեք Նրան, որ օգնի ձեզ ձեր վշտի մեջ:

- Ձեզանից մի քանիսը կուզենա՞ն կիսվել այն մասին, թե վշտի այս «կարճ ճանապարհներից» որն էք նախկինում փորձել:
- Կարճ ճանապարհը օգտակար համարեցի՞ք, թե՞ ոչ:
- Հավանաբար դուք ունեք ընկեր կամ բարեկամ, ով հակված է գնալու այս սգի կարճ ճանապարհներից որևէ մեկով: Կարո՞ղ էք նկարագրել, թե ինչ տեսք ունի այն:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ «Ինչպես սզալ» հաջորդ բաժինը, ներառյալ սգի յոթ փուլերը, մինչև «Երբ մտածում էք ձեր ապրած հոգետրավմայի մասին...»]

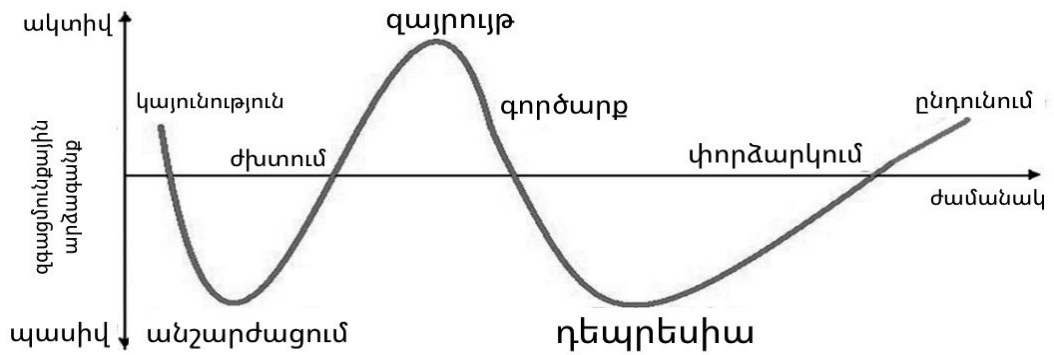
Ինչպես Սզալ

Տեղյակ եղեք իրավիճակին: Դա գործընթաց է, իհարկե: Բայց դա ճշգրիտ գործընթաց չէ: Յուրաքանչյուր ոք իր վշտին վերաբերվում է այլ կերպ: Այնուամենայնիվ, կան մի քանի ընդհանուր նկարագրություններ, որոնք օգտակար են, օրինակ՝ այդ ճանապարհին հանդիպող նշաձողերը, որպեսզի իմանաք առաջընթաց ունեք, թե ոչ:

Էլիզաբեթ Կյուրլեր-Ռոսը շվեյցարացի բժիշկ էր, ով երկար տարիներ ուսումնասիրում էր վշտի թեման: Իր «*Մահվան և մեռնելու մասին*» գրքում նա հայտնում է, որ կա ընդհանուր օրինաչափություն, որը մարդկանց մեծամասնությունը զգում է, երբ նրանք բխվում են կյանքը փոխող հոգետրավմային կամ ճգնաժամին: Այն կոչվում է «Կյուրլեր-Ռոս վշտի ցիկլ»: Ահա նրա նկարագրած յոթ փուլերը.

Ձեռնարկ
Էջ 69

Կոուրեր-Ռոսս վշտի ցիկլը.



- **Անշարժացման փուլ** – Շուկ, ճգնաժամի կամ հոգեւորավմայի ենթարկվելուց հետո կաթվածահար լինել, չկարողանալ որոշել հետագա քայլերը:
- **Ժխտման փուլ** - Ճշմարտությունից խուսափելու փորձ: *Ո՛չ: Մա չի կարող պատահել: Կամ՝ դա ինձ վրա չի ազդել. դա այնքան էլ վատ չէր: Կամ նույնիսկ, Դա երբեք չի եղել: Ես պարզապես պատկերացրեցի դա:*
- **Զայրույթի փուլ** - հույզերով լի հիասթափված վիճակ: *Կյանքը սարսափելի է: Զայրույթը միշտ մակերեսային է լինում, աննշան պատճառով որևէ մեկի վրա բարկանալ, ուրիշներին մեղադրել.*
- **Գործարքի փուլ** - Անիմաստ ելք փնտրել: Խոստանալ Աստծուն, որ դուք որոշակի գործողություն կկատարեք, եթե Նա փոխի ինչ-որ բաներ՝ պայմաններ ստեղծելով ամոքման համար, օրինակ՝ *երբ պատերազմը դադարի, ես ավելի լավը կլինեմ:*
- **Դեպրեսիայի փուլ** - Ճշմարտության վերջնական գիտակցում: Շատ տխուր, բայց նաև շրջադարձային ժամանակահատված, որովհետև վշտացողը վերջապես հասկանում է, որ չի կարող նախկին կյանքը վերականգնել:
- **Փորձարկման փուլ** - Իրատեսական լուծումների որոնում: *Միգուցե ես պետք է փորձեմ ավելի շատ դուրս գալ: Միգուցե ես պետք է ինչ-որ մեկի հետ խոսեմ իմ իրավիճակի մասին: Միգուցե ես պետք է մասնակցեմ Աստվածաշնչի սերտողությանը, որի մասին լսել եմ:*
- **Ընդունման փուլ** - Վերջապես գտնել առաջ գնալու ճանապարհը: Այժմ նրանք լիովին ընդունում են հոգեւորավման կամ ճգնաժամը: *Վատ էր, իսկապես շատ վատ, բայց ես ողջ մնացի: Ես կհաջողեմ: Իմ աշխարհը փոխվեց, բայց ես կարող եմ ապրել այս նոր աշխարհում: Ես կարող էի նույնիսկ բարգավաճել:*



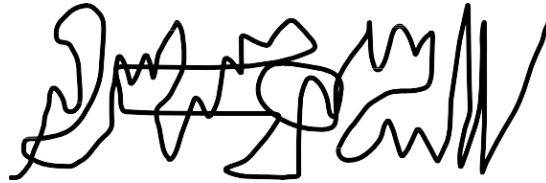
- Երբ մտածում եք ձեր ապրած հոգեւորավմայի և այն վշտի մասին, որն այժմ զգում եք կորստի պատճառով, վերը նշված փուլերից ո՞րն է լավագույնս նկարագրում ձեր ներկայիս հոգեվիճակը:

- Ինչպե՞ս ձեզանից ոմանք կպատասխանեն այդ հարցին: Երբ մտածում եք ձեր ապրած հոգեւորավմայի կամ վիշտի մասին, որ ներկայումս զգում եք, վերը նշված փուլերից ո՞րն է լավագույնս նկարագրում ձեր հոգեվիճակը:

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ «Մի քանի խոսք գործընթացի մասին» հաջորդ բաժինը մինչև «Ինչպես ճիշտ սգալ»:]

Մի քանի խոսք գործընթացի մասին. Ինչպես նշվեց ավելի վաղ, դա ճշգրիտ չէ: Դուք չեք կարող անցնել այս բոլոր քայլերը: Դուք կարող եք բաց թողնել մի փուլ և հետո վերադառնալ դրան: Դուք կարող եք արագ և հեշտությամբ անցնել մի փուլ և երկար մնալ մեկ այլ փուլում: Դուք կարող եք հետ ու առաջ անել մի քանի փուլերի միջև կամ պատահականորեն անցնել տարբեր փուլեր: Ոչ ոք չի կարող հստակ ասել, թե ինչպես կվարվես քո հոգեւորավմայի հետ: Ումանք կասեն, որ այն պետք է կոչվի «Kübler-Ross Grief Scribble», և այն ավելի քիչ նման է գեղեցիկ, կոկիկ «ցիկլի», և ավելի շատ նման է հետևյալին.

Ձեռնարկ
Էջ 70



Այսպիսով, մի տրվեք ձեր վիշտը ուրիշի վշտի հետ համեմատելու գայթակղությանը: Եթե դուք ամուր կապ պահպանեք Աստծու հետ այս գործընթացի ընթացքում, Նա կառաջնորդի ձեզ դրա միջով այնպես, որ առավելագույնի կհասցնի յուրաքանչյուր փուլ և հնարավորինս շուտ կհասնեք վերջնական կետին:

Որքա՞ն ժամանակ դա կպահանջի: Անկեղծ ասած, հավանաբար շատ ավելի երկար, քան կցանկանայիք: Իրականում, եթե ձեր ապրած հոգեւորավման շատ լուրջ է, վիշտը միշտ կլինի: Այն չի տիրի ձեր կյանքում, ինչպես հիմա է, բայց միշտ կլինի այն բացը, որտեղ նախկինում եղել է կորած մարդը, իրը կամ երագանքը: Այս ցավն ամբողջությամբ չի անցնի: Բայց սա այնքան էլ վատ չէ. համարեք այն սիրո հիշատակ և արժևորեք այն (կամ դրանք), ինչ ունեցել եք մինչև կորուստը: Եվ Աստված կօգտագործի այն.

Օրհնեալ լինի Աստուած եւ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսի Հայրը, գթութիւնների Հայրը եւ ամեն մխիթարութեան Աստուածը, Որ մխիթարում է մեզ մեր ամեն նեղութիւնում, որ մենք կարող լինենք մխիթարել նորանց որ ամեն տեսակ նեղութիւնում են՝ այն մխիթարութիւնովն որով մենք Աստուածանից մխիթարվում ենք: - Բ Կորն. 1:3, 4

- Սա շատ կարևոր է հասկանալու, թե ինչպես է մեզանից յուրաքանչյուրը սգում և որ, այն կարող է տարբեր լինել: Ես չեմ կարող համեմատել իմ վշտի ընթացքը ձերի հետ: Ոչ մի նշանակություն չունի, թե դուք ավելի արագ կամ դանդաղ եք «հաղթահարում» ձեր հոգեւորավման, քան ես: Ձեզանից քանի՞սն են գիտակցում, որ վշտի գործընթացը գեղեցիկ, կոկիկ «ցիկլ» չէ, այլ ավելի շուտ «խզբզոց»:
- Այս բաժնի նախավերջին և վերջին պարբերություններում կա երկու կարևոր կետեր, որը մենք նոր կարդացինք (ներառյալ աստվածաշնչյան համարը), որոնք նկարագրում են երկու դրական բաներ և որոնք կարող են ի հայտ գալ մեր հոգեւորավմայից և վշտից: Կարո՞ղ եք բացահայտել դրանք:
 1. *Վիշտը, որը մենք զգում ենք, կարող է հիշեցնել այն սիրո և արժեքի խորությունը, որ մենք ունեցել ենք այդ անձի կամ իրի հանդեպ, որին կորցրել ենք:*
 2. *Աստված կարող է օգտագործել մեր ապրած տառապանքը՝ օգնելու ուրիշներին, ովքեր նույնպես ապրել են հոգեւորավմա:*

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը և առաջին կետը՝ «Հիշիր, թե որտեղ է Աստված»:]

Ինչպես ճիշտ սգալ

Երբ հոգետրավմատիկ իրադարձություն ենք ապրում, վիշտն այն է ինչ *զգում ենք*: Սուգն այն է, ինչ անում ենք այդ ընթացքում: Մա վշտի գործողությունների կողմն է, մեր ներքին ցավի մարմնավորումը: Եվ Հիսուս Քրիստոսը, ով ամենագետ է՝ ասում է, որ երբ մենք մտնում ենք դրա մեջ, մենք օրհնվում և մխիթարվում ենք (Մատթեոս 5:4): Ահա մի քանի սկզբունքներ, որոնք պետք է հիշել, երբ դուք պայքարում եք ձեր վշտի դեմ սգալով:

• Հիշեք, թե որտեղ է Աստված

Ձեր վերքերի պատճառով դուք հատուկ փափագ ունեք դեպի Տերը: Դուք գրավել եք Նրա ուշադրությունը: Նա սիրող և ողորմած Աստված է, պատրաստ է օգնելու յուրաքանչյուրին, ով թույլ կտա Իրեն: *Հաշվի առեք դա*: Դուք կարող եք ակնկալել, որ այդ ընթացքում Նա ներկա կլինի և կպատասխանի ձեր կարիքներին: Նա նման է ձեր լավագույն ընկերոջը, ով ասում է. «Եթե ինչ-որ բանի կարիք ունես, ասա առանց ամաչելու»: Եվ Նա հենց դա էլ ի նկատի ունի:

Տերը մօտիկ է սրտով կոտորուածներին, եւ փրկում է հոգով փշրուածներին: - Սաղմոս 34:18

Խնդրեք Հիսուսին, որ ձեր ցավը կիսի: Փակեք ձեր աչքերը, զգացեք, որ Նա գալիս է ձեր հետևից, Իր հզոր բազուկով ամուր բռնում և պաշտպանում է ձեզ: Թույլ տվեք Նրան վերցնել ձեր մարմնի և հոգու ցավը:

- Ես կցանկանայի, որ մենք մի քանի բոլոր տրամադրենք, փակենք մեր աչքերը և անենք այն, ինչ նկարագրված է այստեղ:
[Աչքերը փակելուց հետո, կամաց-կամաց բարձրաձայն կարդացեք վերջին պարբերությունը, բառ առ բառ. «Խնդրեք Հիսուսին, որ մտնի ձեզ հետ ձեր ցավի մեջ ... զգացեք, որ Նա գալիս է ձեր հետևից, Իր հզոր բազուկով ամուր բռնում և պաշտպանում է ձեզ: Թույլ տվեք Նրան վերցնել ձեր մարմնի և հոգու ցավը»: Փակեք աղոթքով՝ շնորհակալություն հայտնելով Աստծուն այն խաղաղության համար, որը Նա կարող է բերել սգավորին:]
- Ի՞նչ զգացիք այդ ընթացքում:

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ հաջորդ բաժինը. «Անշեղորեն հետևեք ձեր հավատքի նպատակին»:]

• Անշեղորեն հետևեք ձեր հավատքի նպատակին

Ինքներդ ձեզ հարց տվեք. «Ինչի՞ն եմ ես հավատում»: Ինչպե՞ս կպատասխանեք: Ենթադրենք, որ դուք չեք ասել «Ոչ մի բանի»: Գուցե ձեր պատասխանը մոտավորապես այսպիսին էր.

- «Որ Աստված ինձ դուրս կբերի այս դեպրեսիայից»
- «Որ ոտքս կլավանա»
- «Որ իմ տունը չեն ումբակոծի»

Ձեռնարկ
Էջ 72

- «Որ ես կկարողանամ թողնել խմելը»
- «Որ ես կկարողանամ հաղթահարել զայրույթս»

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

Մեր իրական հույսը չպետք է դնենք մի բանի վրա, որը մենք ուզում ենք, որ տեղի ունենա, այլ Աստծու վրա, ով ինչ-որ լավ բան է անում մեր իրավիճակից դուրս, նույնիսկ երբ մենք դա չենք տեսնում: Հասուն հավատք ունեցող մարդը համարձակորեն կհայտնի Աստծուն իր ուժեղ ցանկությունները, իսկ հետո դրանք կհանձնի Նրա հոգատար ձեռքերին, անկախ ամեն ինչից: Նա միշտ կանի այն, ինչ լավագույնն է: Երբեմն մենք կարող ենք շատ ջանք թափել, որպեսզի Աստված փոխի մեր հանգամանքները, մինչդեռ Նա օգտագործում է այդ հանգամանքները մեզ փոխելու համար:

- Այսպիսով, ո՞րն է տարբերությունը «հավատքի նպատակների» և «հավատքի օբյեկտի» միջև: Կարո՞ղ եք օրինակներ մտածել:
- Ո՞րն է փորձառությունը կամ արդյունքը վտանգը հավատքի առարկա վերածելու մեջ: Ո՞րն է մեր փորձառությունը կամ արդյունքը վտանգը հավատքի վավերացման (կամ չվավերացման) վերածելու մեջ:
- Փոխարենը ինչպիսի՞ն պետք է լինի մեր վերաբերմունքը:
[Հստակ հասկացրեք, որ մենք, անշուշտ, չենք ասում, որ չպետք է աղոթենք մեր ունեցած հատուկ կարիքների կամ մեր ուզած արդյունքների համար: Բանն այն է, որ մենք պետք է միշտ հիշենք այն, ինչ սովորեցինք Կամուրջ 5-ում աղոթքի մասին. «Ոչ թե ինչպես ես եմ կամենում, այլ ինչպես ԴՈՒ՝ Աստված»: Արդյունքները թողնում ենք Աստծուն: Նա է, ում մենք նայում և վստահում ենք լավագույն արդյունքի հասնելու

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

• Մի փորձեք դա անել միայնակ

Մուգը խորը ցավ է մարդու համար, իսկ ողբը՝ ծանր վիճակ: Վիշտը հաղթահարելու արդյունավետ աշխատանքը միայնակ չի արվում: Մի փորձեք լինել ձեզ շրջապատող մարդկանց հիմնական ուժը: Դուք ուժասպառ կլինեք: Համոզված եղեք, որ կգտնեք մարդկանց, որոնց վրա կարող եք հույս դնել, և վստահ լինել, որ կլինեն ձեր կողքին, երբ ձեզ անհրաժեշտ լինի:

Երբ սգում ես, կարծես թե ընկնում ես խորը փոսի մեջ: Դուք չեք կարող ինքնուրույն դուրս գալ այնտեղից, ձեզ հարկավոր է ընկեր, ով պարան կնետի ձեզ: Համոզված եղեք, որ ձեր շրջապատում կան ընկերներ, ովքեր ձեզ վեր կբարձրացնեն:

- Ինչպե՞ս կարող ենք մեկ այլ անձի ներգրավել մեր վշտի գործընթացում: Ինչպե՞ս եք նկատում, որ դա արվել է անցյալում:
- Սա դժվար է, այնպես չէ՞: Մեզանից շատերը չեն ցանկանում խոստովանել, որ ունեն թույլ կողմեր, կամ որ մենք պայքարում ենք, կամ որ կարող ենք կարիք ունենալ օգնության կամ ինչ-որ մեկի վրա հենվելու: Մտածեք դրա մասին մեկ րոպե: Ո՞ւմ գիտեք, որի հետ կարող եք զրուցել և պատմել նրանց ձեր ունեցած դժվարությունների մասին՝ առանց վտանգելու ձեր անձնական պատվի զգացումը: Ինչ-որ մեկը, ում ճանաչում ես, հասկանում է և չի՞ դատապարտի քեզ: Գրեք նրանց անունը ձեր ձեռնարկում:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ հաջորդ բաժինը. «Ինչ-որ բան արեք ձեր զայրույթի դեմ»:]

• Ինչ-որ բան արեք ձեր զայրույթի դեմ

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

Եփեսացիս 4:26-ում Աստվածաշունչն ասում է. «Բարկանալ՝ մի մեղանչեք»: Երբ զգում եք, որ զայրույթը շատանում է ձեր մեջ, նախ վերացրեք ձեր զայրույթի ֆիզիկական պատճառը, եթե կարող եք: Օրինակ, եթե դա անձ է, դուրս եկեք սենյակից, եթե դա ձեր գտնվելու վայրն է, գնացեք մեկ ուրիշ տեղ: Դա նման է կրակի միջից փայտ հանելուն: Վառելափայտ չկա, կրակը շուտով կմարի: Գնացեք վազելու, կատարեք հրում և կքանիստ, այգին խնամեք, ծառ կտրեք, ծառ տնկեք, վարեք հեծանիվ: Կամ, եթե կարող եք, կառուցողական ինչ-որ բան արեք. գնացեք օգնեք մեկին, ով դրա կարիքն ունի, ինչ-որ բան կառուցեք, մասնակցեք որոշ բարեգործական ծրագրերի, հարցրեք ձեր հովվին, թե ինչպես կարող եք օգնել եկեղեցուն:

- Ի՞նչ եք անում, երբ ձեր մեջ գլուխ է բարձրացնում զայրույթը: Ինչպե՞ս եք պահում այն եռալուց:
- Որո՞նք են այն ձևերը, որոնցով դուք նախկինում վատ էիք արձագանքում, երբ ինչ-որ բանից զայրանում էիք:
 - Ինչպե՞ս այլ կերպ կվարվեիք հիմա:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Քայլեք (արցունքների) հոսքի հետ»:]

• Քայլեր (արցունքների) հոսքի հետ

Ձեռնարկ
Էջ 73

Դա տղամարդկանց մոտ սովորաբար ավելի դժվար է ստացվում, քան կանանց: Նրանք կարծես թե դժկամությամբ են ներգրավվում վշտի հետ կապված ուժեղ զգացմունքների մեջ: Դա մեծ կապ ունի հասարակության կարծիքի հետ. «Մեծ տղաները չպետք է լաց լինեն»: Գուցե չպետք է, բայց մեծ տղամարդիկ պետք է լաց լինեն, երբ խոսքը վերաբերում է վշտին և սգին:

Որքան «տղամարդ» էր Դավիթ թագավորը: Նա պարսատիկով սպանում է երեք մետր հասակով հսկային, պատանի տարիքում ձեռնամարտի ժամանակ սպանում առյուծին ու արջին, իսկ հարսնացուի համար որպես օժիտ բերում երկու հարյուր փղշտացիների թլփատություն: Նա իր հրամանատարության տակ ուներ մի մարդ, ով միայնակ սպանեց ութ հարյուր հոգի մեկ ճակատամարտում (դա, ի դեպ այն ժամանակ էր, երբ դեռ չկային զենքեր): Նա ուներ ևս մեկը, ով հաջողությամբ պաշտպանեց ռազմավարական դիրքը փղշտացիների ամբողջ բանակի դեմ, և մեկ ուրիշը, ով մի ճակատամարտում նիզակով *սպանեց* երեք հարյուր մարդու: Իսկ Դավիթը նրանց առաջնորդն էր: Մենք իրավամբ կարող ենք ենթադրել, որ նա «իսկական տղամարդ» էր:

Այնուամենայնիվ, Դավիթը չվարանեց ցույց տալ իր զգացմունքները վշտի ժամանակ.

Ես վաստակած եմ իմ հառաչանքներովը. Բոլոր գիշերը լուանում եմ իմ անկողինը, եւ արտասուքներովս թրջում եմ իմ մահիձր: - Սաղմոս 6:6

Ես նորանց հետ վարվում էի ինչպես իմ բարեկամի եւ իմ եղբոր հետ. Եւ տրտմութեամբ ցածանում էի իր մօր համար սուգ անողի նման: - Սաղմոս 35:14

Յոգնած եմ իմ աղաղակելովը. Կոկորդս ցամաքեց, աչքերս նուաղեցան՝ Աստուծուն մտիկ տալով: - Սաղմոս 69:3

- Որո՞նք էին Դավիթ թագավորի սուգի որոշ տարրերը:
- Ձեր կարծիքով, ինչո՞ւ է տղամարդկանց համար դժվար վշտի ժամանակ արտահայտել իրենց զգացմունքները:
- Արդյո՞ք տղամարդկանց մեծամասնությունը զսպում է իրենց զգացմունքները միայն այն ժամանակ, երբ հանրության մեջ են, և նրանք հակված են թույլ տալ, որ զգացմունքները դուրս հորդեն, երբ միայնակ են:
- Ինչո՞ւ մենք կցանկանայինք ավելի բաց լինել մեր վշտի մասին հանրության առաջ: Թե մեզ դա պետք է:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ այս բաժինը մինչև, Վշտի հուշահամալիր:]

• Ստեղծեք վշտի հուշահամալիր

Վիշտը և սուգը հետազոտողները հասկացել են, որ հուշահամալիրները շատ կարևոր դեր են խաղում վշտի և ամոքման գործընթացը սկսելու մեջ: Դրա համար են մեզ մոտ իրականացվում թաղման ու հոգեհանգստի արարողություններ: Դրա համար էլ մենք

ունենք գերեզմանաքարեր: Այս բաները իմաստալից փորձառություններ են և մեր վշտի խորհրդանիշները: Դրանք մեզ պետք են:

Ինչպե՞ս կարող եք հիշել վիշտը, որը կապված է ձեր հոգեւորավմայի հետ: Ի՞նչ կարող եք անել կամ կառուցել, որը կապահովի ձեր ցավի ֆիզիկական արտահայտումը, ինչ-որ բան, որը կխորհրդանշի ձեր կորուստը: Սա պետք է լինի անձնական ժեստ, որը պետք է որոշեք դուք և Աստված: Դա կարող է լինել այնքան պարզ, որքան գրպանիդ տափակ քարն է, կամ բանաստեղծությունը, որը դու գրում ես և փակցնում պատին, կամ մի աղյուսե աշտարակ քո բակում: Որոշում եք դուք և Աստված:

- Վշտի հուշահամալիր կառուցելու ի՞նչ գաղափարներ են գալիս ձեր մտքին: Ի՞նչ կարող եք ստեղծել կամ կառուցել, որը կպատմի, թե ում կամ ինչ եք կորցրել, և կհիշեցնի ձեզ ձեր կապի մասին:

[Ինչպես նշվեց վերջին պարբերությունում, պարտադիր չէ, որ դա լինի ինչ-որ կառույց մշտական վայրում: Դա կարող է լինել ինչ-որ իմաստալից իր, որը դուք պահում եք գրպանում կամ դրամապանակում կամ գրասեղանի վրա, լուսանկար, չորացրած ծաղիկ և այլն:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա միայն առաջին պարբերությունը և հաջորդ բաժնի հարցը:]

Ձեր սուգը ցույց տվող նշաններ

Քանի որ հոգեւորավման և դրա ազդեցության հետևանքները խորանում են, ճգնաժամի մեջ գտնվող անձը շատ «Ինչուներ» է հարցնում: *Ինչո՞ւ դա տեղի ունեցավ: Ինչո՞ւ ես: Ինչո՞ւ հիմա: Ինչո՞ւ ես դա արեցի: Ինչո՞ւ նա արեց դա: Ինչո՞ւ Աստված թույլ տվեց, որ դա տեղի ունենա: Ինչո՞ւ այս ցավը չի դադարում: Ինչո՞ւ պետք է ես այդքան խորը տառապեմ:* Այս հարցերը բոլորը նորմալ, բնորոշ և սպասված են: Ոչ ոք ձեզ չի մեղադրում այդ հարցերի համար:



- Որո՞նք էին (կամ են) ձեր տված «Ինչո՞ւ» հարցերից մի քանիսը: Կարո՞ղ եք գրի առնել դրանք:

Ձեռնարկ
Էջ 74

- Եկեք մի բույս տրամադրենք և մտածենք այս մասին և գրի առնենք «Ինչու» հարցերից մի քանիսը, որոնք նախկինում տվել եք:
- Ձեզանից մի քանիսը կցանկանա՞ն կիսվել ձեր գրած որոշ հարցերով:

[Թող որևէ մեկը կարդա այս բաժնի մյուս հատվածը, մինչև «Եզրակացությունները»:]

«Ինչո՞ւ» հարցերի հետ կապված հիասթափությունն այն է, որ դրանցից շատերին երբեք պատասխան չի տրվի երկնքում: Մենք լուրջ ենք վերաբերվում, երբ տալիս ենք այդ

հարցերը և իսկապես ցանկանում լսել պատասխան: Բայց պատասխաններ երբեք չենք ստանում:

Երբ սկսեք հարցնել «Ինչպե՞ս», դա լավ նշան է, որ ունեք առաջընթաց: *Ինչպե՞ս կարող եմ կառուցել նոր երազանքներ: Ինչպե՞ս կարող եմ առաջ շարժվել: Ինչպե՞ս հաղթահարեմ իմ ցավն ու կորուստը: Ինչպե՞ս վերադառնամ իմ նորմալ կյանքին: Ինչպե՞ս կարող եմ սովորել իմ փորձից:* Սրանք բոլորը այնպիսի հարցեր են, որոնց *կարելի է* պատասխանել: Դրանք ուղղված են ոչ թե անցյալին, այլ ապագային: Դրանք գործողություն են պահանջում, այլ ոչ թե միայն մտքեր: Դրանք օգնություն են խնդրում Աստծուց և ուրիշներից:



Ինչպե՞ս կարող ես քիչ առաջ մտածածդ «Ինչո՞ւ» հարցերից մի քանիսը փոխարինել «Ինչպե՞ս» հարցերով: Ի՞նչ այլ «ինչպե՞ս» հարցեր պետք է տաս:

- Հիմա եկեք սա անենք: Վերցրեք «Ինչո՞ւ» հարցերը, որոնք գրել եք մեկ րոպե առաջ և դրանք վերածեք «Ինչպե՞ս» հարցերի: [Տվեք նրանց մի քանի րոպե դա անելու համար:]
- Արդյո՞ք որևէ մեկին հետաքրքրում է կիսվել, թե ինչպես են նրանք իրենց «Ինչո՞ւ» հարցերից մի քանիսը վերածել «Ինչպե՞ս» հարցերի կամ որևէ նոր «Ինչպե՞ս» հարցեր առաջացրել եք:

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

Եզրակացություն

- Երբ դուք բախվում եք հոգեւորավճարի իրավիճակի հետ, որը ներառում է ցանկացած տեսակի կորուստ, եթե դուք թույլ չեք տալիս ձեր անձին լիովին զգալ այդ կորստի զգացմունքային վիշտը, անհնարին կլինի հաղթահարել ձեր տխրությունը:
- Անիմաստ է հերքել, որ հոգեւորավճար տեղի է ունեցել կամ վարվել այնպես, կարծես դա աննշան բան է:
- Աստված ցանկանում է ձեզ հետ քայլել ձեր վշտի ժամանակ: Կան հատուկ վերաբերմունքներ և գործողություններ, որոնք կմեղմացնեն ձեր կորուստը և կօգնեն ձեզ առաջ շարժվել ձեր ճանապարհորդության ընթացքում՝ դեպի ամոքման վայր:

- Ի՞նչ եք սովորել այս Կամուրջից, որը կփոխի, թե ինչպես կսգաք ձեր կրած կորուստները՝ և՛ ներկայում, և՛ ապագայում:

Կամուրջ 7

Ձեռնարկ
Էջ 75

ՊԱՇՏՊԱՆԵԼ

...ինքդ քեզ հոգևոր կերպով

Անցնել հոգևոր խոցելիության գետը

Այս գլխի նպատակները

- Օգնել խմբի անդամներին հասկանալ, որ սատանան է իրական թշնամին, և որ մենք կարող ենք շատ ավելի լավ դիմակայել նրա հարձակումներին, եթե հասկանանք նրա մարտավարությունը:
- Ուսուցանել խմբի անդամներին պարզ, գործնական ճշմարտությունները դոների և հենակետերի մասին և ինչպես բացահայտել և վերացնել դրանք:
- Մասնակիցներին տեղեկացնել այն զրահների և զենքերի մասին, որոնք Աստված տվել է նրանց:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման համարը:]

Արդ հնազանդեցէք Աստուծուն, հակառակ կացէք սատանային, եւ նա կ'փախչի ձեզանից: Մօտեցէք Աստուծուն, եւ նա կ'օտենայ ձեզ: – Հակոբոս 4:7, 8

- Որո՞նք են պատերազմի հիմնական ռազմավարությունները, որոնց մասին դուք տեղյակ եք: Ձեզանից նրանց համար, ովքեր զինվորական են կամ եղել են, ի՞նչ են ձեզ սովորեցրել զինվորական պատրաստության ընթացքում: Կարո՞ղ եք այս ռազմավարությունները կապել մեր վաղեմի թշնամու՝ Սատանայի հետ մեր հոգևոր պատերազմի հետ:

[Թող որևէ մեկը կարդա Պետրոսի և Լևոնի մասին պատմվածքը մինչև «Ճանաչիր թշնամուդ»]

Դիմադրություն = Հաղթանակ

Պետրոսն ու Լևոնը ընկերներ էին: Նրանք միմյանց ճանաչում էին եկեղեցուց դեռ մանուկ հասակից և հարազատ եղբոր նման սիրում էին իրար:

Երբ պատերազմը սկսվեց Լևոնը բանակում էր, կովի թեժ վայրում: Պատերազմի լուրը ստանալու առաջին իսկ վայրկյանից Պետրոսը գնաց առաջնագիծ: Նա ցանկանում էր միանալ Լևոնին:

Մարտերն ընթանում էին, սակայն տղաները տարբեր ուղղություններում էին կռվում: Ընկերները կարողանում էին կապի դուրս գալ, նույնիսկ աղոթում էին միասին նույն ժամին և խնդրում Աստծուն խաղաղություն տա և պաշտպանի իրենց թշնամու փամփուշտներից:

Կովի թեժ օրերին, աղբյուրանական ագրեսիայի սանձազերծումից 6 օր անց, Պետրոսը փորձեց մի քանի անգամ զանգահարել Լևոնին, սակայն կապն ամեն անգամ ընդհատվում էր: Պետրոսը ինչ-որ տագնապ էր զգում սրտում:

Երեկոյան լուրս ստացավ, որ Լևոնը գոհվել է:

Պետրոսի ներաշխարհը տակնուվրա եղավ: Նա լսում էր հստակ մի ձայն, որն ասում էր. «Տեսա՞ր, քո աղոթքները չփրկեցին ընկերոջդ, նա գոհվեց: Որտեղ էր Աստված ում այդքան սիրում էիր:»

Նա քարացած լսեց այդ ձայնին և բարձրաձայն բղավեց. «Վերջ, այլևս չեմ աղոթելու, երբեք: Եթե իմ աղոթքը չօգնեց Լևոնին, ուրեմն ինձ էլ չի օգնելու, անիմաստ է աղոթելը, Աստված չի լսում ինձ, Նա ինձ չի սիրում:»

Պետրոսը ծնկել էր գետնին և բարձրաձայն լաց էր լինում, երբ հանկարծ սրտում Աստծո լույսը զգաց և լսեց Տիրոջ ձայնը. «Արամ, ինչու՞ ես խառնվում իմ գործերին, դու չգիտե՞ս, որ Ես ամեն բան վերահսկում եմ:»։ Դա կարծես թե երազ լիներ: Նա վեր կացավ, սրբեց արցունքները, նայեց երկինք և աղոթեց.

«Ներիր ինձ Տեր, ներիր: Ես Սատանայի ձայնը լսեցի և մոտ թողեցի նրան, ես երկմտեցի և ուրացա քեզ, ներիր, որ մտածեցի այդ ամենը: Ես շնորհակալ եմ քեզ, որ օգնեցիր ինձ լսել Քո ձայնը և հաղթել Սատանային»:

Պետրոսը այդ պահին զգաց այն խաղաղությունը ու հանգստությունը, որն ամեն բանից վեր է:

- Ի՞նչը ստիպեց Պետրոսին որոշել, որ այլևս ոչինչ չի ուզում անել Աստծո հետ:
- Դուք երբևէ այդքան հիասթափվե՞լ եք, թե ինչպես են իրադարձությունները զարգացել, որ որոշել եք, որ ցանկանում եք հրաժարվել Աստծո հետ ձեր հարաբերություններից: *[Հավանաբար բոլորս էլ ժամանակին ունեցել ենք:]* Ի՞նչ եք կարծում, հնարավո՞ր է, որ երբևէ ապագայում կամ նույնիսկ ներկայում նման բան զգաք:
- Ի՞նչ եք կարծում, Պետրոսի որոշումը ինչպես ստիպեց սատանային զգալ: Ի՞նչ զգացողություն առաջացրեց Աստծուն:
- Ի՞նչ տարբերություն տվեց Պետրոսի համար: Ի՞նչը ստիպեց սատանային հեռանալ և վերականգնել Պետրոսի հավատն առ Աստված:
- Ինչպե՞ս է սա կապված Հակոբոս 4,7,8-ի մեր սկզբնական համարի հետ: *[Հատկապես «Աստծուն հնազանդվելու, դիմադրելու և մոտենալու մասին» հատվածը]*

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Ճանաչիր թշնամուդ» հաջորդ երկու պարբերությունները մինչև «Նրա մարտավարությունը»:]

Ճանաչի՛ր թշնամուդ

Ձեռնարկ
Էջ 76

Կա մի հին չինացի ռազմիկ Սուն Յզու անունով, որին ռազմական հրամանատարները ուսումնասիրել են դարեր շարունակ, որովհետև նրա խմաստությունը, թշնամուն հաջողությամբ հաղթելու հարցում, շատ արդյունավետ է։ Նրա խոսքերից մեկը հետևյալն է. **«Ճանաչի՛ր թշնամուն և ճանաչի՛ր քեզ: Հարյուրավոր մարտերում դու երբեք վտանգի չես ենթարկվի»**: Պողոս Առաքյալը նույն միտքը Բ Կորն. 2:11-ում, ելնելով նրանից, որ մենք պետք է պատրաստենք մեր անձերը հոգևոր թշնամուց պաշտպանվելու համար. *«Որ նորա խորհուրդներին անտեղեակ չենք»*:

Մենք միշտ պետք է հիշենք, որ անկախ նրանից գտնվում ենք ֆիզիկական մարտի դաշտում, թե ոչ, մենք փակված ենք հուսահատ պատերազմի մեջ մահացու թշնամու՝ սատանայի դեմ: Երբեմն այդպես կարող է չլավ, քանի որ սատանան խաբեության վարպետ է: Հոգևոր պատերազմը, որում ներգրավված են մեր հոգիները, նույնքան իրական է, որքան այն պատերազմը, որում կիրառվում են փամփուշտներ և ռումբեր: Բայց Աստծու Թագավորության շատ զինվորներ չեն ճանաչում իրենց թշնամուն և նույնիսկ չգիտեն, որ պատերազմ է ընթանում: Դուք մի՛ եղեք այդպիսին:

- Թե՛ Սուն Յզին և թե՛ Պողոս Առաքյալը խստորեն պաշտպանում էին այն տեսակետը, որ մենք պետք է ճանաչենք մեր թշնամուն: Եկեք մի քանի բոլոր կիսվենք այն ամենով, ինչ արդեն գիտեք սատանայի մասին. նրա ծագումը, մարտավարությունը, այն, ինչ նա ատում է, ինչ է նա սիրում, ինչպես կարելի է նրան հաղթել և այլն:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը և բոլոր կետերը «Նրա մարտավարությունը» մինչև «Սատանայի հիմնական մարտավարությունը...»]

Նրա մարտավարությունը

Սատանայի մարտավարությունների մեծ մասը կապված է խաբեության հետ: Ինչպես նաև Սուն Յզին է ասել, **«Ամբողջ պատերազմը հիմնված է խաբեության վրա»**: Ահա մի քանի կերպեր, որոնք սատանան օգտագործում է խաբեությունը՝ փորձելով հաղթել մեզ.

- Երբեմն սատանան առաջ է քաշում ձեր հպարտությունը, ձեզ մեղքի մեջ գցելու համար: (Մատթ. 4:8,9)
- Երբեմն նա կենտրոնանում է ձեր կարիքների վրա և կհանգեցնի տրամաբանական եզրակացության, որ դուք պետք է բավարարեք ձեր կարիքները: *Ի վերջո, Աստված չէր ցանկանա, որ դուք տառապեք, չէ՞: Նա ցանկանում է, որ դուք միշտ երջանիկ լինեք, ճիշտ է՞*: (Մատթ. 4:3) Սատանան սիրում է հարվածել ձեզ, երբ դուք ընկած եք՝ հիվանդ, ընկճված, ցավի մեջ:
- Երբեմն նա առաջարկում է իր քողարկված գայթակղությունները որպես բարելավման առաջարկ: *Եթե դուք դա անեք, դուք ավելի լավը կլինեք, ավելի հաջողակ*: (Ծննդ. 3:4, 5)

• Նա երբեք ձեզ սարսափելի չար չի թվում: Նա իրեն ներկայացնում է որպես «լույսի հրեշտակ»: (Բ Կորն.11:13-15)

• Նա միշտ փնտրում է ձեր խոցելի կողմերը, ձեր թույլ կողմերը, ձեր կյանքի ոլորտները, որտեղ հաճախ եք խնդիրներ ունենում, այն վայրերը, որտեղ ձեր հոգևոր գրահը վնասվել է: (Եփ. 6:13) Եթե դուք տառապում եք պատերազմական հոգեւորավնասումով, ձեր ախտանիշները ցույց են տալիս ձեր խոցելի կետերը, ուստի, հասկապես դրանք պետք է պաշտպանված լինեն: Հիշեք, որ խելացի թշնամին միշտ հարձակվում է այն տեղի վրա, որն ամենաքիչն է պաշտպանված: Նա չի հարձակվում ձեր ուժեղ կողմերի վրա:

• Նա փորձում է ձեզ մենակ թողնել, որտեղ չկա ոչ մի քրիստոնյա, ով կարող է ձեզ օգնել: (Մատթ. 4:1)

• Նա փորձում է ձեր սրտի մեջ ճնշել կամ խլացնել Աստծու ձայնը և Նրա Խոսքը: (Ղուկ. 8:11, 12)

- Նայեք մեր նոր կարդացած ցանկին: Կարո՞ղ եք մտածել այդ մարտավարություններից մի քանիսի մասին, գուցե այն, որ նա նախկինում կիրառել է ձեզ վրա: Օրինակ...
 - Ինչպե՞ս կարող է սատանան օգտագործել ձեր հպարտությունը, որպեսզի ստիպի ձեզ մեղք գործել:
 - Ինչպե՞ս կարող է սատանան մեզ համոզել, որ որոշ մեղքեր իրականում մեղք չեն, քանի որ դրանք բնական կարիքներ և հորդորներ են:
 - Ինչպե՞ս կարող է բնական կարիքը շրջել և դարձնել մեղք:
 - Ինչպե՞ս կարող է սատանան այնպես անել, որ որոշ մեղքեր ինքդ քեզ բարելավելու միջոց թվան:
 - Ինչպե՞ս է նա երբեմն հայտնվում որպես «լույսի հրեշտակ»:

[Որն է մեկին խնդրեք կարդալ «Սատանայի հիմնական մարտավարությունը...» մինչև «Հենակետեր» հաջորդ բաժինը]

Սատանայի հիմնական մարտավարությունը՝ դռներ և հենակետեր

Ձեռնարկ
Էջ 77

Դռներ

Ծննդոց 4:1–12-ում նշվում է Ադամի և Եվայի առաջին երկու որդիների՝ Կայենի և Աբելի ծնունդը: Ցավոք, այն նաև գրանցում է պատմության մեջ առաջին սպանությունը՝ ներշնչված հենց «Մարդասպանի» կողմից: Կայենն ու Աբելը ընծաներ էին մատուցել Աստծուն, և ինչ-ինչ պատճառներով Կայենին ընդունելի չէր: Մենք վստահ չենք, թե ինչու, գուցե դա կապված էր Կայենի սրտի վերաբերմունքի հետ, երբ նա մատուցեց այդ ընծան: Կայենը շատ բարկացավ և զայրացավ: Աստված կարող էր տեսնել այն, ինչ կա Կայենի

սրտում և ասաց նրան այդ մասին՝ տալով նրան մի շատ արժեքավոր խորհուրդ, որը Կայենը չընդունեց: 7-րդ համարում Աստված ասում է Կայենին.

«Եւ Յահվեն՝ Կայէնին ասեց. Ի՞նչու ես բարկացել, եւ ի՞նչու ես երեսդ կախել: Զէ՞ որ եթէ բարի լինիս, կբարձրանայ. Բայց եթէ բարի չլինիս, մեղքը դրան մօտ պառկած է. եւ նա քեզ է փափաքում, բայց դու իշխիր նորա վերայ»: - Ծննդոց 4:6-7

Ի՞նչ: Վերահսկո՞ւմ: Ես կարծում էի, թե սատանան մեզ ազատություն է առաջարկում: Յուրաքանչյուրը, ով տրվել է սատանայի կողմից «ազատ» լինելու գայթակղություններին, գիտի, որ դրանք բոլորն ի վերջո տանում են ստրկության: Հետաքրքիր է, որ Աստվածաշնչի վերջին գրքում Հիսուսը խոսում է նաև դռան մոտ կանգնած լինելու մասին.

«Ահա ես դռան առաջին կանգնած եմ եւ թակում եմ: Եթէ մէկը լսէ իմ ձայնը եւ դուռը բանայ, կ'մտնեմ նորա մօտ եւ ընթրիք կ'անեմ նորա հետ, եւ նա ինձ հետ»: – Հայտ. 3:20

Դուռը, որի մասին խոսվում է Աստվածաշնչի սկզբում և վերջում, ներկայացնում է մեր կամքը: Ինչ էլ որ մենք թույլ տանք անցնել այդ դռնից, կազդի մեր ընտրությունների, մեր կյանքի և մեր ճակատագրի վրա՝ թե՛ բարի, թե՛ չար: Եվ երկու համարներում էլ մենք վերահսկում ենք դուռը: Մենք ենք որոշում, ում թողնել կամ չթողնել ներս:

Աստված նկարագրում է մեղքը (սատանան) որը թաքնված է հենց ձեր կամքի դռան առջև՝ փորձելով համոզել ձեզ, որ այն բաց պահեք իր համար, քանի որ նա կամաց-կամաց ուզում է վերահսկել ձեզ: Դուք ունեք երկու տարբերակ: Դուք կարող եք շրիկացնել այդ դուռը՝ բարձր և հստակ հաղորդագրություն ուղարկելով և՛ նրան, և՛ Աստծուն, որ ձեզ չեն հետաքրքրում նրա գաղափարները, կամ կարող եք այն բաց թողնել: Դրանով դուք ասում եք. «սատանա – ես բաց եմ առաջարկների համար: Ինչպե՞ս կբավարարես իմ կարիքները»: Նա կանի իր առաջարկները: Եվ եթե դուք հիմար եք, կլսեք դրանք: Նա ներկայացնում է դրանք, որպես շատ լավ և խելացի առաջարկներ: Այսպիսով, կարճ ժամանակ անց դուք կբացեք դուռը նրա առաջ:

- Կարո՞ղ եք որևէ օրինակ մտածել, երբ սատանան մարդուն առաջարկում է «ազատություն», բայց պարզվում է, որ դա ստրկություն և վերահսկողություն է:
- Այս բաժնում մենք կարդում ենք, որ կան երկու հնարավոր էակներ, որոնք կանգնած են մեր կյանքի դռան մոտ և ցանկանում են ներս մտնել: Ովքե՞ր են այդ երկուսը: *[սատանան և Հիսուսը:]* Ի՞նչ է ներկայացնում դուռը: *[Մեր կամքը]*
- Ի՞նչ եք կարծում, այս էակներից յուրաքանչյուրն ի՞նչ է ուզում անել ձեզ համար:

[Ինչ-որ մեկին խնդրեք կարդալ «Հենակետեր» հաջորդ բաժինը մինչև «Պաշտպանում ենք մեր թույլ տեղերը»:]

Հենակետեր

Նույն սկզբունքը կրկին ներկայացված է Նոր Կտակարանում.

Բարկանաք՝ մի մեղանչէք. Թող արեգակը ձեր բարկութեան վերայ չ'մտնէ: Եւ տեղի չ'տաք սատանային: – Եփ. 4:26,27

Ինչպես արդեն նշեցինք, բարկանալը մեղք չէ: Բայց այն, ինչ մենք անում ենք, երբ գայրացած ենք, կարող է մեղք լինել, կամ մեր գայրույթը կարող է ի վերջո հանգեցնել մեզ մեղքի, եթե չաշխատենք դրա վրա վաղ փուլում: Եթե թույլ տանք, որ բացասական վերաբերմունքը մնա մեր մտքում, մենք վտանգի ենք ենթարկվում՝ սատանային «հենակետ» տալով:

Ի՞նչ է հենակետը: Զառիթափ ժայռով բարձրանալիս պետք է մի շարք հենակետեր գտնել՝ առաջընթաց գրանցելու համար: Մեկ հենակետը ձեզ չի հասցնի գագաթին, յուրաքանչյուրը ձեզ հնարավորություն է տալիս հասնել մյուսին: Սա առանցքային կետ է, որը պետք է հիշել, թե ինչպես է սատանան փորձում ազդել ձեր կյանքի վրա: Նա չի ներխուժում և չի տիրում ամեն ինչին միանգամից: Նա չի կարող, դուք կնկատեք նրա ակնհայտ քայլերը: Բայց եթե նա կարողանա մի փոքր հենակետ զբաղեցնել, ստիպել ձեզ համաձայնվել, որ թողնեք նրան ունենալ շատ փոքրիկ վերահսկողություն ձեր կյանքում, նա մի փոքր ավելի կմոտենա ձեզ՝ ավելի մեծ տարածքներ նվաճելու համար: Աստծու խորհուրդը ձեզ: Մի՛ տվեք նրան նույնիսկ առաջին հենակետը: Հենց որ նրան տաք, դժվար կլինի հետ վերցնել:

Ձեռնարկ
Էջ 78

Մեկ այլ կարևոր կետ. Ինչպե՞ս է սատանան ստանում հենակետ: **Մենք ենք դա տալիս նրան:** Նա չի կարող բռնությամբ խլել այն: Նա չի կարող վերահսկել մեր կամքը: Բայց նա կարող է խաբել մեզ՝ համոզելով, որ մենք կշահենք՝ համաձայնելով իր առաջարկներին: Այսպիսով, մենք նրան տալիս ենք այդ փոքրիկ հենակետը մի բանի դիմաց, որը կարծում ենք, որ ավելի արժեքավոր է: Մենք միշտ սխալվում ենք:

- Եկեք մի րոպե մտածենք, թե ինչպես սատանան կարող է մեկը մյուսի հետևից հենվել՝ մարդուն ադետալի վախճանի հասցնելու համար: Որպես օրինակ, դիտարկենք շնության մեղքը: Աստվածաշունչը հստակ ցույց է տալիս, որ շնությունը դեմ է Աստծու օրենքին: Բայց սատանան պարզապես չի գայթակղեցնի մարդուն, հատկապես քրիստոնյային, իր կնոջը լիովին հավատարիմ լինելուց անցնելու մեկ այլ կնոջ հետ անկողին նետվելու: Եկեք մի փոքր ուղեղային գրոհ անենք: Որո՞նք են այն փոքր, նուրբ գայթակղություններից մի քանիսը, որոնք սատանան կարող է ներկայացնել մարդուն՝ փոքր հենարաններ, որպեսզի աստիճանաբար բռնի այդ մարդուն և հասցնի նրան շնություն գործելու:
- Ինչպե՞ս է սատանան կարողանում տեղ գրավել մեր կյանքում: *[Մենք ենք տեղ տալիս նրան: Մենք կարծում ենք, որ տրվում ենք նրա «օգտակար» առաջարկին, և դրա դիմաց մենք նրան մի փոքր ավելի շատ վերահսկողություն ենք տալիս խոցելիության ոլորտում: Այն իրականացվում է մեր սեփական կամքով գործողության միջոցով: Նա չի կարող մեզ ստիպել դրան, մենք ենք համաձայնվում դրան:]*

[Հանձնարարեք ինչ-որ մեկին կարդալ առաջին երկու պարբերությունները, այնուհետև խմբին մի քանի րոպե տվեք՝ անցնելու ցուցակի վրայով և նշում կատարելու այն դրոներին կողքին, որոնք բացել են անցյալում (կամ որ բացվել են իրենց համար):]

Պաշտպանում ենք մեր թույլ տեղերը

Մեզանից յուրաքանչյուրն ունի թույլ ու վատ պաշտպանված տեղեր մեր կյանքում: Սատանան տեղյակ է դրանց մասին, և նա *այնտեղ* է սպասում: Նա ժամանակ չի վատնում ձեր ուժեղ կողմերի վրա, նա հմուտ ստրատեգ է և համբերատար փնտրում է ձեր նուրբ կետերը և սպասում հարվածելու հնարավորության: Դուք ավելի լավ պաշտպանություն կստեղծեք, եթե ժամանակ հատկացնեք պարզելու, թե որոնք են ձեր թույլ կողմերը: Մի քանի բույսեր հատկացրեք հենց հիմա և խնդրեք Տիրոջը հայտնել ձեզ, թե որոնք են դրանք:



Որտե՞ղ եք ավելի հաճախ պարտվում: Ո՞ր գայթակղություններն եք դժվարանում հաղթահարել: Որտե՞ղ եք նախկինում ընկել:

Հնարավոր դռներ և հենակետեր

Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ այս ցանկը ներկայացնում է *հնարավոր* դռները: Միայն այն պատճառով, որ դուք զգացել եք ստորև թվարկված դեպքերից մեկը կամ մի քանիսը, դա չի նշանակում, որ դուք դուռ եք բացել կամ հենակետ եք դրել թշնամու համար: Բայց դուք *գուցե* արել եք: Հարցրեք Աստծուն, թե սրանցից որն է ներկայացնում ձեր կյանքի բաց դուռը:

1. Սատանայական երաժշտություն լսելը	13. Օկուլտիզմի ծեսերի, տոների, պատարագների, զոհաբերությունների և այլնի մեջ ներգրավվածություն կամ հաճախում
2. Օկուլտիստական (սատանայական) նկարների, հմայիլների, գրքերի, խաղերի տիրապետելը	14. Մասնակցություն կեղծ կրոններին կամ պաշտամունքներին
3. Աստծու և ուրիշների դեմ ոխ կամ դառնություն պահելը	15. Թմրամիջոցների, ալկոհոլի կամ դեղաբույսերի սխալ օգտագործում
4. Ապստամբություն իշխանության դեմ	16. Հեղոնիզմ, ժամանցի և/կամ մարմնի հաճույքի կլանող ձգտում
5. Ժամադրություններ կամ մտերիմ ընկերություն դիվահար մարդկանց հետ	17. Զբաղմունք բռնությամբ և մահով
6. Մեռական անբարոյականություն դիվահար մարդկանց հետ	18. «Զվարճանքի» համար մարդկանց կամ կենդանիների սպանություն
7. Մեռական անբարոյականություն որևէ մեկի հետ	19. Երկարատև խանդ կամ զայրույթ
8. Մեռական կապ մարմնավաճառի հետ, թեկուզ մեկ անգամ	20. Պոռնոգրաֆիա, հատկապես մանկական պոռնո
9. Եթե ունեք նախնիներ կամ մահացած հարազատներ, ովքեր ունեցել են սատանայական ներգործություն	21. Երկար ժամանակ առանց քնելու մնալը

Զեռնարկ
Էջ 79

10. Եթե ունեք ծնողներ, հարազատներ կամ այլ մտերիմ հեղինակություն ունեցող անձինք, ովքեր ունեցել են սատանայական ներգործություն, օրինակ՝ կախարդ, հոգի բուժող	22. Խորհրդածություն որևէ այլ բանի մասին, բացի Աստծու բացահայտած ճշմարտության
11. Գուշակի մոտ գնալ, աստղագիտական աղյուսակ կամ կանխատեսում անել	23. Երգեցողություն կամ պաշտամունքի այլ օկուլտիստական ձևեր
12. Ներգրավվածություն հոգեկան երևույթների մեջ, ինչպիսիք են աստղային պրոյեկցիան, լեիտացիան, կախարդանքը, մոգությունը, գուշակությունը, սեանսները, ալիքավորումը	24. Բռնաբարություն/արյունապղծություն (լինի զոհ, թե զոհ դարձնող)

[Խմբին ասեք, որ մենք չենք պատրաստվում անցնել դռները փակելու գործընթացն այս պահին, բայց առաջարկեք, որ նրանք որոշ ժամանակ անցկացնեն մտածելու այն հարցերի մասին, որոնք Աստված բարձրացրել է, և զբաղվեն դրանցով ինքնուրույն կամ վստահելի ընկերոջ հետ: Թող իմանան, որ եթե նրանք ցանկանան քննարկել մի հարց, որը ծագել է, երբ նրանք կարդացել են հնարավոր դռների վերը նշված ցանկը, դուք հասանելի կլինեք հանդիպելու նրանց հետ և ավելի խորը խոսելու այդ հարցերի մասին:]
[Խնդրեք մի քանիսին կարդալ այս բաժնում նշված երեք քայլերից յուրաքանչյուրը, ներառյալ աղոթքը: Դուք կարող եք կանգնեցնել ընթերցողին յուրաքանչյուր քայլից հետո և հարցնել. «Որևէ մեկն այս մասի վերաբերյալ հարցեր ունի :»]

ՓԱԿԵԼ ԴՈՆԵՐԸ

«...բայց դու իշխիր նորա վերայ»: (Ծննդ. 4:7) Ամեն անգամ, երբ իմանում եք, որ ձեր կյանքում բաց դուռ կա, երեք քայլեր կան, որոնք դուք պետք է անեք այն փակելու համար.

>>1. Խոստովանեք և ապաշխարեք, որ բացել եք դուռը: Եթե դա տեղի է ունեցել ձեր կամքով, ապա այս քայլն ակնհայտ է: Վերադարձեք կամուրջ 4-ին՝ խոստովանության և ապաշխարության ակնարկի համար: Բայց որոշ դռներ կարող են բացվել, երբ դուք պասիվ վիճակում էիք և ընդհանրապես չէիք հնազանդվում Աստծուն, օրինակ՝ երբ անզգայացման տակ էիք կամ հոգետրավմայի էիք ենթարկվել մարտական գործողությունների ժամանակ: Հնարավոր է, որ դուք հետագայում կամային ընտրություն եք կատարել այդ ժամանակ սկսված որևէ բանի պատճառով: Դա կարող է նմանվել վիրահատությունից հետո ցավազրկող դեղամիջոցներից կախվածություն ձեռք բերելուն կամ սպանելու ուժեղ մղում ունենալուն, որը առաջացել է ձեր պատերազմական փորձառություններից որոշ ժամանակ անց: Այդ դեպքերում դուք պետք է խոստովանեք մեղքը, բայց նաև որոշում կայացնեք փակելու հիմնական դուռը:

>>2. Քայլեր ձեռնարկեք ապաշխարելու և ձեր կյանքը մաքրելու համար:

- Ազատվեք վրդովմունքից, գայրությունից և դառնությունից
- Ներողություն խնդրեք նրանից, ում վիրավորել կամ վնաս եք պատճառել
- Փոխհատուցեք այն ամենը, ինչ գողացել կամ ոչնչացրել եք
- Հրաժարվեք օկուլտիզմից (սատանայական, ոչ քրիստոնեական կրոնից)
- Ոչնչացրեք ցանկացած անարգանք բերող առարկա (օկուլտիզմի հմայք, բյուրեղներ և խաղեր, պոռնոգրաֆիա, գրքեր, սատանայական երաժշտություն, թմրանյութեր, ալկոհոլ և այլն):
- Խզեք ցանկացած վնասակար հարաբերություններ (մարմնավաճառներ, թմրավաճառներ, ամուսնությունից դուրս սիրեկաններ, հանցագործներ)
- Վերադարձեք Աստծու իշխանության տակ (կրկին լցվեք Սուրբ Հոգով):

>>3. Եվս մեկ անգամ խնդրեք Սուրբ Հոգու լեցունությունը: (Կամուրջ 3) Առաջարկվող աղոթք.

Հայր, խոստովանում եմ, որ դուռ եմ բացել իմ թշնամու առաջ: Ես նրան հենակետ եմ տվել: Ես խոցելի էի և խաբված էի, երբ որոշում կայացրեցի, բայց ես միևնույնն է պատասխանատու եմ դրա համար: Ես խոստովանում եմ Քեզ, որ ես [նկարագրիր, թե ինչ ես արել դուռ բացելու համար]: Ես համաձայն եմ Քեզ հետ, որ դա մեղք էր, և ես ցավում եմ դրա համար: Խնդրում եմ ներիր ինձ: Հիմնվելով Քո Խոսքում տված խոստման վրա ես քնդունում եմ իմ մեղքերի թողությունը: Շնորհակալություն:

Եվ հիմա, Հայր, Քո առաջ և խավարի բոլոր ուժերի առաջ հրաժարվում եմ իմ որոշումից և հրաժարվում եմ այդ դուռ բացելուց: Ես փակեցի այդ դուռը և հետ վերցրեցի այդ հենակետը: Սատանա, ես հեռացնում եմ քո իշխանությունն ու ինձ վրա այդ ոլորտում ազդելու քո կարողությունը: Ես քեզ եմ կապում Հիսուս Քրիստոսի անունով, ով իմ Տերն է, Փրկիչը և Թագավորը:

Հայր, խնդրում եմ, ուժեղացրու խոցելի այդ հատվածը: Թող այն այլևս չլինի անպաշտպան վայր: Ես պարտավորվում եմ ձեռնարկել ցանկացած հետագա գործողություն, ինչ որ կասես ինձ:

*Ես նորից Քեզ եմ տալիս իմ կյանքի գահը: Խնդրում եմ, լցրու ինձ, վերա-
հսկիր ինձ, առաջնորդիր ինձ և զորացրու ինձ Քո Սուրբ Հոգով: Ամեն.*

Ձեռնարկ
Էջ 80

[Աղոթքի մասը անցնելուց հետո հորդորեք նրանց պասիվ չլինել այս հարցում: Շատ կարևոր է, որ նրանք քայլեր ձեռնարկեն և ՇՏԱՊ: Սատանան կփորձի խլել այս բարի սերմը նրանց սրտից (ինչպես Սերմնացանի առակում), այնպես որ նրանք չպետք է հետաձգեն:]

[Այլընտրանք, եթե ձեր խումբը շատ է մտերմացել միմյանց հետ, և նրանք համարում են, որ իրենց կյանքի դժվար բաների մասին խոսելը ոչ սպառնալի է, հարցրեք՝ արդյո՞ք խմբում կան այնպիսիք, ովքեր կցանկանային կիսվել այն դռներով, որոնք նրանք բացել են անցյալում, ինչ գործողություն նրանք կցանկանային անել (2-րդ կետ վերնում), և

[Հանձնարարեք որևէ մեկին կարդալ «Մեր գեները. Ձենք # 1. Իշխանություն» մինչև «Ձեր պատերազմի վայրը»:]

Մեր զենքերը

Ձենք # 1. Իշխանություն

Որովհետեւ մեր զինուորությունն զենքերը մարմնավոր չեն, այլ Աստուծով զորավոր, բերդեր քանդելու. խորհուրդներ ենք քանդում: – Բ Կորն. 10:4

Լինելով Աստծու երբեմն ստեղծած ամենահզոր էակներից մեկը և կատարելագործելով իր մարտական հմտությունները դարեր շարունակ՝ սատանան ավելի հզոր և մահացու թշնամի է, քան մենք կարող ենք պատկերացնել: Եթե մենք ստիպված լինեինք մեր ուժերով դեմ առ դեմ կանգնել նրա հետ, նա կձգվեր մեզ ինչպես բզեզ:

Բայց Աստվածաշունչը խոսում է այն իշխանության մասին, որը մեզ տրվել է որպես Հիսուս Քրիստոսի ծառաներ և զինվորներ: Դրա հունարեն բառը հետևյալն է.

Exousia. «Իրավունք, իշխանություն, զորություն, իշխող ուժ, իշխանություն կրող»:

Դա ավելին է, քան *պարզապես զորությունը*, դա զորություն է *գումարած* իշխանություն: Դա նման է ռեզերվին: Խաղաղաշատում կա երեսուն գորավոր տղամարդ: Նրանք ուժեղ են, արագ և կարող են ցավ պատճառել շատ ու շատ կերպերով, բայց իշխանություն չունեն: Խաղաղաշատում կան հինգ կամ վեց այլ տղաներ՝ տարբեր գույների վերնաշապիկներով և սուլիչներով, որոնք կոչվում են *exousia* ունեցող մրցավարներ: Ռեզերվիստները կարող են մարդկանց *վայր զցել*, բայց մրցավարները կարող են *դուրս* հանել նրանց: Դա է *exousia*-ն:

Եփեսացիս 1:19-23-ը շատ բան ունի ասելու Հիսուս Քրիստոսի *exousia*-ի մասին:

Եւ ի նշ է նորա զօրութեան գերազանց մեծութիւնը մեզանում, որ հաւատացինք, և իր կարող զօրութեան յաջողութեան պէս, Որ Քրիստոսումը գործադրեց՝ նորան մեռելների միջից յարուցանելով, եւ իր աջ կողմը նստեցրեց երկնաւորներումը, Ամեն իշխանութիւնից եւ պետութիւնից եւ զօրութիւնից եւ տէրութիւնից վեր՝ եւ ամեն անունից վեր՝ որ անուանվում է, ոչ միայն այս աշխարհքումը, այլ եւ այն հանդերձաւորումը: Եւ ամեն բան հնազանդեցրեց նորա ոտների տակ, եւ նորան գլուխ դրաւ եկեղեցուն՝ բոլոր բաների վերայ, Որ է նորա մարմինը, այն լրումը որ ամենն ամենի մէջ լրացնում է:

Կողոսացիս 2:9,10-ում ասվում է, որ Քրիստոսից բացի կա մեկ ուրիշը, ով *նույնպես* ունի այս նույն լիությունն ու *exousia*: Ո՞վ է նա:

Որովհետեւ նորանում բնակուած է Աստուածութեան ամեն լիութիւնը մարմնապէս: Եւ դուք նորանով լցուած էք, որ նա է ամեն իշխանութեան եւ պետութեան գլուխը (exousia):

- Դուք տեսնու^ոմ եք «*exousia*»-ի կամ հեղինակության այս գաղափարը բանակում: Ինչպե՞ս:
- Այս բաժնում մենք սովորում ենք, որ Աստծու կողմից մեզ տրված իշխանությունը՝ զենքերը, ուժը, ճկունությունը, խորաթափանցությունը և Աստծու աջակցությունը, շատ ավելի մեծ են, քան սատանայի ռեսուրսները: Բայց երբեմն մենք չենք օգտագործում այս լիազորությունը: Ինչու՞ է դա այդպես:

[Թույլ տվեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ պարբերությունը « Զեր պատերազմի վայրը» մինչև Ձենք # 2...:]

Ձեր պատերազմի վայրը.

Տիեզերքում չկա ավելի բարձր իշխանություն, քան Հիսուս Քրիստոսը: Ոչ մի թագավոր, գորավար, նախագահ, դե կամ հրեշտակ, ոչ էլ նույնիսկ ինքը՝ սատանան, չի կարող կանգնել Քրիստոսի *exousia*-ի առաջ: Եվ քանի որ մենք այժմ Աստծո զավակներն ենք, Նա մեզ զինել է գործելու նույն իշխանության ներքո, երբ մենք գործ ենք ունենում խավարի ուժերի հետ: Եվ մենք ունենք այս իշխանությունը Քրիստոսի խաչի վրա մեռնելու և նորից հարություն առնելու պատրաստակամության պատճառով, որով Նա մեկընդմիջտ հաղթեց սատանային, մեղքին և մահին: Մենք կոչվում ենք **հաղթանակի և իշխանության** վայրից՝ Քրիստոսի հետ նստած Նրա երկնային հրամանատարության կենտրոնում (Եփ. 2:6):

Ձեռնարկ
Էջ 82

- Այսպիսով, Հիսուս Քրիստոսին է պատկանում այս անսահման հզոր իշխանությունը, և Նա այն տվել է ձեզ և ինձ: Ակնհայտ է, որ այս երկրագնդի վրա գոյություն ունեն այլ իշխանություններ՝ քաղաքացիական իշխանություն, քաղաքական իշխանություն, ընտանեկան իշխանություն, ֆինանսական իշխանություն և այլն: Այսպիսով, մենք պարզապես չենք կարող անել որևէ բան և այն ամենը, ինչ ուզում ենք անել: Ես չգիտեմ դուք ինչպես, բայց ինձ չի կարելի վստահել ԱՅԴՊԻՄԻ մակարդակի հեղինակություններին: Բայց երբ խոսքը վերաբերում է սատանայի հետ հոգևոր պատերազմին, ինչքա՞ն իշխանություն ունենք մենք:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Ձեր # 2. Մեր հոգևոր զրահը» ներառյալ մեր սպառազինության վեց տարրերը:] Որպես այլընտրանք, թող խմբի յուրաքանչյուր անձ կարդա յուրաքանչյուր զրահի նկարագրությունը:]

Ձեր # 2. Մեր հոգևոր զրահը

Ռեգբիում, ֆուտբոլում և պատերազմում մենք սովորել ենք, որ առանց լավ պաշտպանության մենք հարձակում չունենք: Ռազմական կռվի թեժ պահին կարևոր չէ, թե որքան հմուտ ենք մենք մեր հարձակողական զենքի հետ, եթե կրծքավանդակի հատվածում գնդակի հարված ստանանք, վերջ: Ահա թե ինչու մարդիկ հայտնագործեցին զրահը: Բայց Աստված դրանից շատ առաջ ստեղծեց *հոգևոր* սպառազինությունը մեր հոգևոր մարտերի համար:

Սորա համար Աստուծոյ սպառազինութիւնն առէք, որ կարող լինիք հակառակ կենալ չարութեան օրումը, եւ ամենը կատարելով հաստատ կանգնել. Արդ հաստատ կանգնեցէք ձեր մէջքերը ճշմարտութեամբ գօտեւորուած, եւ արդարութեան զրահը հագած, եւ ձեր ոտները կօշիկ հագած խաղաղութեան աւետարանի պատրաստութիւնովը: Եւ ամենի վերայ հաւատքի վահանն առէք. Որով կարող լինիք չարի ամեն կրակոտ նետերը հանգցնել: Եւ փրկութեան սաղաւարտն առէք, եւ Հոգու սուրը՝ որ Աստուծոյ խօսքն է: - Եփ. 6:13-17

Համառոտ մտքեր Աստծու կողմից մեզ տրված սպառազինության յուրաքանչյուր տարրի մասին.

Ճշմարտության գոտի. Սատանայի գլխավոր մարտավարությունը խաբեությունն է: Մեր միակ հակադարձ քայլը ճշմարտությունն է: Երբ մենք կապում ենք Ճշմարտության այս գոտին, այն զգուշացնում է մեզ թշնամու ստերի ու խարդախ մարտավարության մասին և օգնում է արդյունավետ պայքարել:

Արդարության գրահը. Կրծքավանդակի հիմնական գործառնությունը ձեր կյանքի համար կենսական նշանակություն ունեցող օրգանների պաշտպանությունն է: Դուք կարող եք գործել առանց ձեռքի կամ ոտքի, բայց եթե կորցնում եք սիրտը, վերջ: Մեր հոգևոր սիրտը՝ մեր զգացմունքների, կամքի և ինքնության նստավայրը, պահպանվում է Հիսուս Քրիստոսի արդարությամբ, որը տրվել է մեզ, երբ մենք փրկվեցինք:

Խաղաղության Ավետարանի կոշիկները. Կոշիկները պաշտպանում են ձեր ոտքերը և տալիս են ամրություն և կայունություն: Առանց դրանց նրանք, ովքեր շատ չեն քայլել ոտաբոբիկ, կշարժվեն չափազանց դանդաղ և վախեցած՝ հեշտ թիրախավորվելով մարտում: Քանի որ մենք արձագանքել ենք Աստծու «բարի լուրին», Նա մեզ խաղաղություն է տալիս նույնիսկ կռվի մեջ:

Հավատքի վահանը. Երբ մենք հավատում և ապավինում ենք Նրա գործությանը և իշխանությանը մեզ պաշտպանելու համար, մեր վահանը մնում է ամուր և մենք լինում ենք պաշտպանված: Եթե մենք կենտրոնանանք մեր թշնամու և նրա ուժի վրա, մեր հավատքը կարող է ալեկոծվել: Մեր հավատքը վանում է այն հոգևոր «նետերը», որոնք մեր թշնամին արձակում է մեզ վրա՝ հույս ունենալով խոցել և հաղթել մեզ:

Փրկության սաղավարտը. Քանի որ կրծքավանդակը պաշտպանում է մեր մարմնի կենսական օրգանները, սաղավարտը պաշտպանում է մեր մյուս կենսական օրգանը և մեր կյանքի գլխավոր կենտրոնը՝ մեր ուղեղը: Եթե գլուխը վնասված է, մարմնի մնացած մասը չի աշխատի: Սատանայի *հիմնական* հարձակումները կենտրոնանալու են մեր մտքերի վրա, որ մեր ինտելեկտի ու մտածողության նստավայրն է: Աստծու փրկությունը պաշտպանում է մեզ սատանայի ազդեցությունից:

Հոգու սուրը. Մա եզակի տարր է, քանի որ այն կարող է լինել և՛ պաշտպանական, և՛ հարձակողական գեներ: Սուրը Աստծու Խոսքն է: Երբ Հիսուսը փորձվեց սատանայի կողմից անապատում (Մատթ. 4:1-11), Նա կասեցրեց Իր հակառակորդի յուրաքանչյուր հարված սուրբգրային համարներով և հաղթեց նրան:

- Ոչ ոք առանց գրահի կռվի չի գնում, համենայն դեպս, եթե խելացի է: Դա նույնն է, ինչ հոգևոր ճակատամարտի մեջ մտնելը: Աստված մեզ գրահ է տվել, որը մեզ պաշտպանելու է թշնամու հարձակումներից: Կարևորն այն հագնելն է, ինչպես ասվում է հենց նոր կարդացած հատվածի սկզբում: Այս գրահներից մի քանիսը տրվեցին մեզ մեր փրկության համար (օրինակ՝ Արդարության գրահը): Մյուս կտորները պետք է հագնենք ամեն նոր օր մտածված կերպով: Ինչպե՞ս ենք մենք պատրաստվում «հագնել» Աստծու սպառազինությունը:

[Դուք կարող եք միայն շփոթված նայել այս հարցին. դա բարդ հարց է: Պատասխանը բավականին պարզ է. մենք աղոթում ենք և խնդրում Աստծուն, որ դա անի: Ամեն առավոտ մի քանի րոպե տրամադրեք Աստծուն խնդրելով կապել Իր գրահի յուրաքանչյուր կտորը, որպեսզի դուք պաշտպանված լինեք մեր թշնամի սատանայի հոգևոր փամփուշտներից, նետերից, նիզակներից, ականներից և ռումբերից:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի «Ձենք # 3. Աստծու Խոսքը» բացման պարբերությունը (չկարդալ Աստվածաշնչի բոլոր հղումները), ապա խնդրեք երեք-չորս հոգու կարդալ երեք կամ չորս համար, որպեսզի մարդիկ պատկերացում կազմեն, թե ինչպես է Աստվածաշունչը հոգևոր գործ անում բանավոր խոսքի միջոցով:] Որպես այլընտրանք, եթե խմբի անդամներին սովորաբար հեշտ չէ օգտվել Աստվածաշնչից, վերև նայեք և գրեք չորս կամ հինգ համարներ քարտերի վրա, նախքան խմբի հանդիպումը, բաժանեք բացիկները և խնդրեք խմբի անդամներին կարդալ յուրաքանչյուրը: Յուրաքանչյուրը կարդալուց հետո հարցրեք խմբին...]

• Ինչպես են այս համարներից յուրաքանչյուրը ցույց տալիս, որ Աստծո «գործը» կատարվում է ասված խոսքի միջոցով:

Ձենք # 3. Աստծու Խոսքը

Ձեռնարկ

Էջ 83

Հոգևոր ոլորտում ամեն ինչ չի արվում մկանային ուժով, էլեկտրականությամբ, համակարգիչներով, բուլդոզերներով կամ ռումբերով: Դրանք իրականացվում են *բանավոր խոսքով*: Այս թեմայի շուրջ հետաքրքիր ուսումնասիրության համար նայեք հետևյալ հատվածները և տեսեք, թե ինչպես են Աստված, Հիսուսը և Նրա աշակերտները օգտագործում խոսքը հոգևոր գործ կատարելու համար.

- Ծննդոց 1:3
- Մատթեոս 4:10
- Մատթեոս 9:6
- Մատթեոս 12:13
- Մարկոս 1:25,26
- Մարկոս 4:39
- Հովհաննես 11:43,44
- Գործք 3:6-8
- Գործք 13:8-11
- Գործք 16:18

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա այս բաժնի մնացած մասը «Եզրակացություններ»]

Ձեր հոգևոր սպառազինության ցանկում Հոգու Սուրբ հստակորեն նույնացվում է Աստծու Խոսքի հետ: Երբ Աստված կամեցավ ստեղծել, Նա հրամայեց նյութին գոյություն ունենալ: Երբ Հիսուսը ցանկանում էր հաղթել սատանային, բժշկել, հանդարտեցնել փոթորիկը, հարություն տալ մահացածներին կամ կառավարել դևին, Նա հրամայեց մեկ խոսքով: Երբ Հիսուսի աշակերտները կարիք ունեին բժշկելու կամ հոգևոր պատերազմ վարելու, նրանք հետևեցին Նրա օրինակին և հրամաններ հնչեցրին որպես իրենց Ուսուցչի ներկայացուցիչներ:

Այսպես է նաև Հիսուսն ուզում, որ *դուք* կովեք ձեր թշնամու դեմ: Դուք զբաղեցնում եք բարձունքը, ունեք ահռելի կրակի ուժ, արդար իշխանություն և հոգևոր դաշնակիցներ (հրեշտակներ): Դուք հոգևոր պատերազմ եք իրականացնում՝ *ասելով* ձեր հրամանները ձեր թշնամուն, ճիշտ ինչպես Հիսուսն արեց, երբ Նա կովեց սատանայի դեմ անապատում Մատթեոս 4-ում:

Ահա մի քանի կարևոր «հոգևոր մարտական» մարտավարություն, որոնք Հիսուսը կիրառեց սատանայի հետ իր կովի ժամանակ.

- Նա ուղղակիորեն դիմեց Իր թշնամուն, երբ գիտեր, որ իր վրա հարձակվում են:
- Նա դիմադրեց սատանային՝ օգտագործելով Հայր Աստծո կողմից իրեն տրված իշխանությունը:
- Նա հանեց իր սուրը – Նա օգտագործեց Աստծո Խոսքը որպես Իր դիմադրության իրավական հիմք:

- Նա բանավոր պատվիրեց սատանային լռել և հեռանալ:
- Կովից անմիջապես հետո Նա հաղորդակցվեց Աստծո հետ:

Եկեք մի փոքր փորձենք պատերազմը: Ստորև թվարկված յուրաքանչյուրի դեպքում ինչպե՞ս կօգտագործեիք ձեր սուրը (ձեր խոսքերը և Աստծո Խոսքը) սատանային հակազդելու համար, երբ նա հարձակվում կամ գայթակղում է ձեզ՝ օգտագործելով այն հինգ մարտավարությունը, որոնք հենց նոր կարդացվեցին:

- Մեռական գայթակղություն
- Հուսահատություն և դեպրեսիա
- Զայրույթ, ցասում և վրեժխնդրության մտքեր
- Անագնվություն

[Ահա մի օրինակ, թե ինչպես կարող է ինչ-որ մեկը վարվել առաջինի հետ. Մեռական գայթակղություն...]

«Սատանա, ես Աստծո զավակ եմ՝ փրկագնված Տեր Հիսուս Քրիստոսի արյունով: Ես պատկանում եմ Նրան: Ես դիմում եմ քեզ հիմա Հիսուս Քրիստոսի գործությամբ և իշխանությունով, որը Նա տվել է ինձ: Ես տեսնում եմ, թե ինչ ես փորձում անել: Դու փորձում ես ինձ ստիպել սեռական հարաբերություն ունենալ այդ կնոջ հետ: Բայց Աստված Իր Խոսքում ասել է. «Հեռու մնացեք մարմնական ցանկություններից, որոնք պատերազմում են հոգու դեմ»: (Ա Պետրոս 2:11): Քանի որ դու փորձում ես ստիպել ինձ չհնազանդվել Աստծո Խոսքին, դու սխալվում ես, և ես դատապարտում եմ քեզ: Ես պատվիրում եմ քեզ Տեր Հիսուս Քրիստոսի անունով, որ լռես, դադարեցրու այն, ինչ անում ես և հեռացիր այստեղից»:

Այնուհետև մի փոքր ժամանակ անցկացրեք աղոթքին, շնորհակալություն հայտնելով Աստծուն ձեր հաղթանակի համար և խորհրդածելով ձեր օգտագործած համարի շուրջ:]

[Թող ինչ-որ մեկը կամ դուք կարդացեք «Եզրակացություններ»]

Եզրակացություններ.

- Սատանան մոնչացող առյուծի նման, ձգտում է կուլ տալ ձեզ (Ա Պետրոս 5:8): Նա չի ուզում ձեզ ծուղակը գցել, ստիպել, որ վատ զգաք, ամաչեցնել ձեզ կամ վիրավորել: Նա ցանկանում է *ռչնչացնել* ձեզ: Սրան *շատ լուրջ* մոտեցեք:
- Ինչևէ Աստված ձեր կողքին է: Նա ձեզ տրամադրել է պաշտպանական և հարձակողական զենքերի մեծ տեսականի, որոնք, եթե ճիշտ օգտագործեք, ձեզ կպաշտպանեն թշնամու ազդեցություններից:
- Համոզվեք, որ սատանան արդեն իսկ չի վիրավորել ձեզ՝ ստուգելով դռների և հենակետերի առկայությունը:
- Երբ դուք ավելի լավ ճանաչեք ձեր թշնամու մարտավարությունը և ավելի հմուտ լինեք ձեզ **ՊԱՇՏՊԱՆԵԼՈՒ** մեջ, դուք գնալով ավելի կմոտենաք ձեր ամոքման վայրին:

- Եզրափակելով, հետ նայեք այս գլխին, և ես կցանկանայի լսել, որ յուրաքանչյուր մարդ կիսվի իր իմացած մեկ նոր բանով, որը ձեզ ավելի հմուտ մարտիկ կդարձնի, երբ խոսքը վերաբերում է հոգևոր պատերազմին:

Կամուրջ 8 ՏԵՄՆԵԼ

Ձեռնարկ
Էջ 85

. . . ով ես դու իրականում

Անցնել Ինքնատելության գետը

Այս գլխի նպատակները

- Օգնել խմբի անդամներին հասկանալ, թե ինչպես կարող է հոգեւորական քայլեր իրականացնել, կործանարար ինքնաքննադատական դուրս գալու գործընթացի մեջ շրջապատող աշխարհիկ համակարգի և մեր սեփական քայլերի միջոցով:
- Հակադրել սատանայի ստերը Աստծու Խոսքի ճշմարտության հետ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա բացման պատմությունը՝ «Մոռանալով ճշմարտությունը»:]

Մոռանալով ճշմարտությունը

Տիգրանը քայլում էր քաղաքի գլխավոր փողոցով՝ ընկերոջ մոտ գնալու ճանապարհով: Երբ նա անցնում էր փողոցը, մի հայացք գցեց իր աջ կողմում գտնվող մայրին և տեսավ մի տղամարդու, որ նստած էր գետնին և նայում էր ուղիղ դիմաց: Նրա շրթերը կեղտոտ ու պատառոտված էին, մազերը երկար ժամանակ խնամված չէին, իսկ կողքին՝ գետնի վրա դրված էր օղու դատարկ շիշ: Նրա մեջ ինչ-որ ծանոթ բան կար, ուստի Տիգրանը դանդաղեցրեց քայլի արագությունը և ավելի ուշադիր նայեց տղամարդուն:

Վերջապես նա ճանաչեց նրան:

- Սարգիս, դու ես:

Տղամարդը կամաց շրջեց գլուխը, նայեց Տիգրանի աչքերին, հետո նորից նայեց հեռուն:

- Ո՛չ, դուք սխալվում եք:

Տիգրանը մոտեցավ նրան:

- Սարգիս, ես եմ, Տիգրանը: Ես քեզ հիշում եմ դպրոցից: Մենք միասին ֆուտբոլ ենք խաղացել: Չե՞ս հիշում ինձ:

Սարգիսը նայեց նրա ձեռքերին:

- Այո՛, ես քեզ հիշում եմ, Տիգրան: Հաճելի է քեզ տեսնել: Բայց ես այնպիսին չեմ, ինչպիսին դու ես ինձ հիշում:

- Վերջին անգամ լսել եմ, Սարգիս, դու գնացել ես զինվորական ուսումնարան: Նրանք քեզ սպա էին դարձրել, և բոլորը հպարտանում էին քեզով: Ինչ - որ բան . . . ինչ-որ բան է պատահել: Ինչպե՞ս ես հասել սրան:

Սարգիսը հայացքը գցեց Տիգրանի վրա:

- Դու չես ուզում իմանալ: Հաճելի է քեզ տեսնել, հիմա հեռացի՛ր:

Տիգրանը նստեց Սարգսի կողքին և ասաց.

Կներես, կարծես ոտքերս ինձ այլևս չեն պահում: Ես պետք է նստեմ: Այնպես որ, քանի դեռ ես այստեղ եմ, ասա՛ ինձ, թե ինչ է պատահել, և ինչո՞ւ ես այսպես այստեղ նստած:

Սարգիսը ձեռքերը դրեց արյունոտ աչքերի վրա՝ պաշտպանելով դրանք արևից:

- Տիգրա՛ն, ժամանակդ այստեղ ինձ հետ չափտի վատնես: Դու ինչ-որ տեղ էիր գնում, ես՝ ոչ: Ուրեմն գնա՛: Ես արժանի չեմ քո անհանգստությանը:

- Սարգի՛ս, ընկե՛րս, ես մի պահ չեմ հավատում դրան: Մենք ընկերներ ենք: Մենք թիմակիցներ էինք: Մենք միասին ենք մեծացել: Ես մտահոգված եմ քեզ համար և ուզում եմ լսել քո պատմությունը:

Սարգիսը նայեց Տիգրանին և ծուռ ժպտաց:

- Ավելի լավ. դու միշտ ավելի լավն ես եղել:

- Իսկ դու միշտ եղել ես մեր ֆուտբոլի թիմի լավագույն խաղացողը: Ամենաարագը, ամենաուժեղը, ամենախենթը՝ մենք հիանալի թիմ ունեինք, այնպես չէ՞:

Սարգիսը ձեռքերը նորից դրեց իր աչքերին:

«Դե՛, այդ օրերն անցել են: Ես հիմա ոչինչ եմ: Տիգրա՛ն, մարմինս ու միտքս կոտրված են: Ես հարբած եմ, հաշմանդամ, չեմ կարողանում աշխատանքել, կինս թողել է ինձ ու երեխաներին տարել, իսկ ես չգիտեմ, թե ինչպես եմ ողջ մնալու: Պատերազմը դա արեց ինձ հետ: Ինձ համար հիմա հույս չկա: Ես անարժեք ոչ ոք եմ:

- Ոչ: Ես դա չեմ ընդունում: Ես ճանաչում եմ քեզ, և Աստված ճանաչում է քեզ, նույնիսկ եթե դու մոռացել ես, թե ով ես դու: Դու չես կոտրվել, դու վիրավոր ես և դեռ չես մահացել: Գնանք սուրճ խմելու: Ես պատրաստվում եմ քեզ հիշեցնել, թե ով ես դու:

Ձեռնարկ
Էջ 86

- Արդյո՞ք ճանաչում եք Սարգիսի նման մեկին: Մի փոքր պատմեք նրա մասին: Ինչպիսի՞ն էին նրանք մինչ պատերազմը: Ինչպիսի՞ն են նրանք հիմա:
- Պատերազմի հետ կապված հոգետրավման փոխել է ձեր ինքնաընկալումը: Ի՞նչ կերպերով: Արդյո՞ք դրանք դրական փոփոխություններ էին, թե՞ բացասական:
- Ի՞նչ էր մտածում Սարգիսն իր մասին պատերազմական փորձառությունից հետո:
- Արդյո՞ք ճիշտ էր նա: *[Այն առումով, թե ինչպես էր Սարգիսն այս պահին ապրում, այո, նա հարբած էր, հաշմանդամ և այլն: Բայց նա այդպիսին չէ: Առակաց 23.7 –ում ասվում է, որ այն, ինչ մենք մտածում ենք մեր մասին, մեծապես կձևավորի, թե ինչպես ենք մենք վարվում, ինչպես ենք մենք մեզ տեսնում և ինչպես են մեզ տեսնում ուրիշները: Ահա թե ինչու է այդքան կարևոր, որ մենք ինքներս մեզ ճշմարտությունն ասենք:]*
- Ի՞նչ նկատի ունեք Տիգրանը, երբ ասաց. «Ես քեզ կհիշեցնեմ, թե ով ես դու»: (Արդյո՞ք նա ուզում էր ասել՝ «Ո՞վ էիր դու» կամ «Ո՞վ ես դու»):

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժինը «Պայքար հոգետրավմայի և սեփական ատելության դեմ» մինչև «Ինքնաընկալման գնահատում»:]

Պայքար հոգետրավմայի և ինքնատեղության դեմ

Անվանեք ինչպես ուզում եք, այն ունի բազմաթիվ անուններ: Ցածր ինքնագնահատական, բացասական ինքնագնահատական, կոտրված ինքնություն, վատ կարծիք ինքդ քո մասին, հոռետեսական ինքնասիրություն: Բայց ամեն ինչ հանգում է՝ *ինքնատեղության*: Եթե սատանան կարող է ձեզ ստիպել լինել չափից դուրս ինքնաքննադատ՝ խիստ դատելով ինքներդ ձեզ, որ ասեք ինքներդ ձեզ, այնտեղից ընդամենը մի փոքր քայլ է մնում դեպի ինքնասպանություն, որը ձեր թշնամու վերջնական նպատակն է:

Երբ մարդը, հատկապես զինվորը, ծանր հոգետրավմա է ապրում, հաճախ մինչև հոգու խորքը ցնցվում է, երբ իրեն տեսնում է այդ վիճակում: Մինչ այդ նախկինում իրենց տեսնում էին որպես հստակ մտածող, ինքնաբավ, ընդունակ, ուժեղ և արժանի, այդ հատկանիշները փոխարինվում են վախի, շփոթության, անգործության և անօգնականության զգացումներով:

Այս բացասական ինքնագնահատականի հետևանքները արտահայտվում են նաև անձի վարքագծի մեջ՝ ոչնչացնելով նրանց պլանները, գործունեությունը, առաջնահերթությունները, արձագանքները, արժեքները, հույսերը, երազանքները, ձգտումները, սոցիալական փոխազդեցությունը...ցուցակը անվերջ շարունակվում է:

Մինչ հոգետրավման կարող է բռնկել ինքներդ ձեզ ատելու կրակը, կան երեք այլ գործոններ, որոնք շարունակում են յուր լցնել այդ կրակի վրա՝ **սատանան, ձեզ շրջապատող աշխարհը և բացասական մենախոսությունը**: Այս երեքը միասին աշխատում են, որպեսզի ավելի ու ավելի քիչ հավատաք ինքներդ ձեզ և, որ խլեն լավ ապագայի հույսը: Մենք պետք է բացահայտենք այս երեք թշնամիներին, տեսնենք նրանց արդեն հասցրած վնասը և ճանաչենք նրանց հարձակումները, երբ նրանք գալիս են:

- Ի՞նչ ուժեր են գործում, որոնք կբորբոքեն մարտական գործողությունների վետերանի բացասական երևակայությունը և սեփական ատելությունը:
- Ինչպե՞ս սատանան կօգտագործի այս ինքնատեղությունը որպես դռներ կամ հենակետ՝ հաղթելու մեկին, ով տառապում է պատերազմական հոգետրավմայից:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա հաջորդ բաժնի առաջին պարբերությունը, բայց ոչ Ինքնաընկալման ցանկը:]

Ինքնաընկալման գնահատում – Ինչպես եք տեսնում ինքներդ ձեզ

Հոգետրավմայի և գոհ լինելու բնագավառում միջազգային հեղինակություն վայելող բժիշկ Սթիվեն Սթոսնին մշակել է շատ օգտակար գործիք, որը կօգնի գնահատել ձեր ներկայիս ինքնաընկալումը, թե որքան դրական կամ բացասական եք տեսնում ինքներդ ձեզ: Դոկտոր Սթոսնիի սովորական մոտեցումը շատ ավելի խորն է, քան մենք կկարողանանք կիրառել այս գրքում, բայց որոշ մասեր այստեղ շատ օգտակար կլինեն: Ստորև թվարկված են ինքնաընկալման ութ տեսակ՝ դրական և բացասական կողմերով:

Յուրաքանչյուր տողում դրեք մտովի «X», որը ցույց է տալիս, թե ինչպես եք այժմ տեսնում ինքներդ ձեզ: Ավելի շատ պատկանում եք ձախ սյունակին, թե՞ աջ:

- Եկեք մի րոպե հատկացնենք և կատարենք այս գնահատումը: Ինչպես ասվում է, համընկնող զույգերի միջև գծի վրա դրեք «X», որը լավագույնս նկարագրում է ձեր ներկայիս կարծիքը ձեր մասին: *[Համոզվեք, որ բոլորը հասկանում են օգտագործված տերմիններից յուրաքանչյուրը:]*
- Երբ մենք ավարտենք, մենք կկիսվենք մեր գնահատականներով խմբի հետ և նրանց ընդհանուր պատկերացում կտանք այն մասին, թե ինչպես եք ինքներդ «միավոր» հավաքել:
- Այս Կամրջի վերջում մենք պատրաստվում ենք կրկին վերադառնալ այս գնահատմանը և տեսնել, թե ինչպես է այն փոխվել:



Հարգված Չհարգված
 Կարևոր..... Ոչ կարևոր
 Ներված..... Մեղադրված/Մեղավոր
 Գնահատված..... Չգնահատված
 Ընդունված..... Մերժված
 Հզոր..... Անզոր
 Միրված..... Չսիրված
 Կապված..... Առանձնացված

Ձեռնարկ
 էջ 87

[Վարժությունը կատարելուց հետո...]

Եկեք շրջենք խմբում և կիսվենք ձեր ընդհանուր դիտարկումներով ձեր կատարած ինքնագնահատման վերաբերյալ: Պետք չէ խոսել յուրաքանչյուր զույգ հատկանիշների մասին: Հաշվի առեք այս հարցերը.

Ո՞ր գնահատականներից եք ձեզ բավականին լավ զգում:

Որո՞նք են ձեզ վերաբերում:

Կարծում եք, թե որտեղ եք դնում ձեր X-ը գծերի վրա, կարո՞ղ է ավելի շատ շարժվել դեպի ձախ:

[Թույլ տվեք որևէ մեկին կարդալ այս բաժնի մնացած մասը՝ մինչև «Խաբեություն # 1...»]

Ակնհայտ է, որ ձեր թշնամիները ցանկանում են, որ ձեր «X»-երը հնարավորինս աջ կողմում լինեն, ինչը ձեզ պահում է անպաշտպան դիրքում: Եթե այսօր ձեր X-երն այստեղ են, դա այն պատճառով է, որ ձեզ **ստեք** են կերակրել: Ահա թե ինչ է ասում Աստծու Որդին սատանայի մասին.

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

Այս պահին գուցե ֆիզիկական մարտի դաշտում չեք, բայց պատերազմի մեջ *եք*։ Եվ ինչպես դուք սովորեցիք, երբ անցնում էիք Կամուրջ 7-ը, բոլոր պատերազմները հիմնված են խաբեության վրա։ Մատանան հազարավոր տարիներ շարունակ կատարելագործում է իր խաբուսիկ մարտավարությունը։ Այս գլխում մենք բացահայտելու ենք սատանայի այնքան ստեր որքան կարող ենք։ Երբ խաբեությունը բացահայտվում է, առավելություն են ունենում նրանք, ովքեր նախկինում խաբված էին։ Մենք ցանկանում ենք, որ դուք կարողանաք Պողոս առաքյալի պես ասել. «Որ նորա խորհուրդներին անտեղեակ չենք»։ (Բ Կորն. 2:11)

Այս ստերը ստեղծվել են հենց սատանայի կողմից։ Նա կշռնջա դրանք ձեր ենթագիտակցության մեջ ձեր ամենաթույլ պահերին։ Դուք կհիշեք ձեր մանկության դեպքերը, որոնք «ապացուցում» են դրանք։ Նա ձեզ կասի, թե ինչպիսին է ձեր ներկայիս հոգետրավմատիկ վիճակը, որոնք նույնպես «ապացույցն» են իր ստերի։ Նա կամրապնդի դրանք ձեզ շրջապատող համաշխարհային համակարգից եկող հաղորդագրություններով։ Նա վստահ կլինի, որ դուք լսում եք, երբ ձեր ընկերները կրկնում են նույն ստերը կամ պատահաբար կամ դիտմամբ։ Եվ շուտով նա կստիպի, որ դուք *ինքներդ ձեզ* ստեք։ Եվ մենք բոլորս գիտենք, թե որքան ուշադիր ենք լսում մեր սեփական կարծիքը։

Բայց ինչո՞ւ պետք է հավատաս քո թշնամիների ստերին։ Փոխարենը, դուք պետք է վստահ լինեք՝ հավատալու ճշմարտություններին, որոնք գալիս են Նրանից, ով ստեղծել է ձեզ և ով այնքան է ձեզ սիրում, որ ուղարկեց Իր Որդուն մեռնելու ձեզ համար։

Ստորև ներկայացված են **ուր խաբուսիկ թակարդներ**, որոնք սատանան և աշխարհը պատրաստել են ձեզ համար։ Նախկինում լսել ե՞ք դրանց մասին, թե ոչ։ Յուրաքանչյուր ստին կհետևի հակադարձ **ՃՇՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆԸ**, որին Աստված ցանկանում է, որ դուք լսեք և հավատաք։

- Ինչո՞ւ ենք մենք հակված հավատալու մեր թշնամու ստերին։ Ինչո՞ւ մենք իրականում չենք ճանաչում նրանց և մերժում դրանք։
- Ինչո՞ւ է այդքան կործանարար այս ստերից կախված մնալը։ Ի՞նչ կարող է պատահել մեզ հետ, եթե մենք շարունակենք հավատալ դրանց։

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Խաբեություն # 1» մինչև «Ձեր ԻՄԱԿԱՆ ինքնությունը»՝

Խաբեություն # 1. Չհարգված

Թշնամու ստերը.

- Դու ոչ ոք ես։
- Ոչ ոք չի մտածում քո մասին։ Ինչո՞ւ պետք է նրանք դա անեն։
- Ոչ ոք չի ուզում քեզ ճանաչել։
- Դու արժանի չես հարգանքի, որը ստանում են ուրիշները։
- Ո՞վ ես դու, քո կարծիքով։

Դուք նախկինում լսել եք այս մտքերից որևէ մեկը։ Դուք դրանք ինքներդ ձեզ համար օգտագործել եք։ Գուցե չեն օգտագործվել հենց այս բառերը, բայց երբ նրանց աշխարհը գլխիվայր շրջվել է, պատերազմական հոգետրավմայի

Ձեռնարկ
Էջ 88

շատ գոհեր լսել և հավատացել են այս սատանայական ուղերձներին: «Դուք ապացուցել եք, որ դուք մեկն եք, ով չի կարող և չպետք է լինի հարգված»: Դուք լսում եք դա, նայում եք ձեր իրավիճակին, նայում եք, թե ինչպես են մարդիկ արձագանքում ձեզ և հավատում եք այդ ստերի «ճշմարտությանը»:

Հոգևոր ԻՊՍ (Ինքնաշեն պայթուցիկ սարք, ինչպես ճանապարհի եզրին թաքնված ռումբ): Արդյունավետ լինելու համար յուրաքանչյուր սուտ պետք է ունենա ճշմարտության տարր: Ոչ մի լավ խաբեություն երբեք *նման* չէ խաբեության: Մարդկանց վիրավորելու և սպանելու համար արդյունավետ ինքնաշեն պայթուցիկները անվնաս տեսք ունեն՝ ճանապարհի կողքին խոտի մի կտոր, մի քիչ աղբ, մի փոքր գետաքար: Դրա համար էլ նրանք աշխատում են: Եթե հակառակ կողմի մասին տեղեկություններ չունենք, մենք ենթադրում ենք, որ մեր տեսած և լսած սուտը ճշմարտություն է:

Դե, Աստված ցանկանում է ձեզ *ճշմարիտ* տեղեկատվություն տալ, որը հակասում է սատանայի խաբեություններին: Ձեր հոգեւորավման փոխեց ձեզ, դա ճշմարտության տարրն է: Բայց ասել. «Քանի որ ես փոխվել եմ և նախկինի պես չեմ գործում, հարգանքի արժանի չեմ», բացարձակ սուտ է և հակադրվում է Աստծու ճշմարտությանը:

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

Վերոնշյալ փաստերը ճշմարիտ են բոլոր ութ ճշմարտությունների համար, որոնք մենք կքննարկենք ստորև. . .

- Ձեզանից որևէ մեկը երբեք լսել և հավատացել է թշնամու այդ հինգ ստերից որևէ մեկը, որոնք թվարկված են այս բաժնի սկզբում: Եթե այո, ապա ինչո՞ւ եք կարծում, որ դրանք ճշմարտություն են:
- Մտածեք այն դեպքերի մասին, երբ դուք լսել և հավատացել եք այդ ստերից մեկին: Մենք պարզապես կարդում ենք, որ յուրաքանչյուր սուտ պետք է ունենա ճշմարտության տարր, որպեսզի արդյունավետ լինի: Ո՞րն էր ճշմարտության տարրը, որը համոզեց ձեզ հավատալ այդ ստին:

[Առաջնորդ. դասից առաջ պատրաստեք նման մի պատմություն, կիսվեք դրանով մասնակիցների հետ՝ տալով նրանց հուշում:]

- Եկեք կարդանք այս սուրբգրային համարներից յուրաքանչյուրը և պատասխանենք հարցերին մեկ առ մեկ: Եվ գրենք մեր պատասխանները դատարկ տողերում: Ո՞վ կկարդա առաջինը:

[Առաջնորդ - թող ըստ ցանկության ամեն մեկը պատասխանի յուրաքանչյուր հարցին: Ավարտեք այս բաժինը՝ ինչ-որ մեկին թույլ տալով կարդալ վերջին պարբերությունը:]

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ հարգված



Յուրաքանչյուր համարից հետո պատասխանեք հարցին. Այս համարներն ասում են ճշմարտությունը, թե ով եք դուք *իրականում*:

[Հիսուսն ասում] Այլ եւս ծառայ չեմ ասում՝ ձեզ, որովհետեւ ծառան չ'գիտէ, թէ իր տէրն ինչ է գործում: Բայց ձեզ բարեկամ ասեցի, որովհետեւ ամեն ինչ որ լսեցի իմ Հօրիցն, իմացրի ձեզ: – Հովհ. 15:15

- Հիսուս Քրիստոսը՝ Աստծու Որդին, ձեզ անվանում է Իր_____ը:

Որովհետեւ թէ սրբողը, եւ թէ սրբուողները, ամենը մէկիցն են. Եւ այդ պատճառով ամօթ չէ համարում նորանց եղբայր կոչել եւ ասել: – Եբր. 2:11

- Հիսուս Քրիստոսը չի ամաչում ձեզ անվանել Իր_____ը:

Ինչպէս որ ընտրեց մեզ նորանով աշխարհքի ստեղծելուցն առաջ, որ մենք սուրբ եւ անարատ լինենք նորա առաջին սիրով: – Եփ. 1:4

- Որքա՞ն ժամանակ առաջ ճանաչվեցիք, սիրվեցիք և ընտրվեցիք Աստծու կողմից-
_____:

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

- Դու Աստծու զավակն ես և նաև Նրա_____ը:

Վերոնշյալ Սուրբ Գրային համարները նկարագրում են ձեզ որպես Տիեզերքի Թագավորի ընկեր, եղբայր (կամ քույր), զավակ և ժառանգորդ: Նա ծրագրեր է ունցել ձեզ համար նույնիսկ մինչև Ադամի և Եվայի ստեղծումը: Եվ դուք կարող եք վստահ լինել, որ Նա *իսկապես* ուրախ է, որ դուք վերջապես հայտնվեցիք: Դուք **սիրված եք և շատ հարգված**:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Խաբեություն # 2» մինչև «Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ կարևոր»:]

Խաբեություն # 2. Ոչ կարևոր

Թշնամու սուտը.

- Ոչ ոք չի ցանկանում լսել ձեր կարծիքը:
- Դուք փոքրիկ ձուկ եք մեծ լճում:
- Գնացեք նստեք ձեր տեղը:
- Մի զանգեք մեզ, մենք ձեզ կզանգենք:
- Ի՞նչի եք *էրբի* հասել:

Ձեռնարկ
Էջ 89

- Ինչո՞ւ եք կարծում, որ սատանան ցանկանում է, որ դուք մտածեք, որ կարևոր չեք:

- Կրկին շրջենք խմբով, և կարդացեք հաջորդ բաժնի յուրաքանչյուր սուրբգրային համարը և պատասխանեք դրա հետ կապված հարցին: Անպայման գրեք ձեր պատասխանները դատարկ տեղերում: *[Այնուհետև թող որևէ մեկը կարդա վերջին պարբերությունը:]*

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ կարևոր



Յուրաքանչյուր համարից հետո պատասխանեք այն հարցերին, որոնք ցույց են տալիս, թե ով եք դուք *իրականում*:

Բայց որոնք որ նորան ընդունեցին, իշխանութիւն տուաւ նորանց Աստուծոյ որդիներ լինելու՝ նորանց, որ նորա անունին հաւատում են: – Հովհ. 1:12

- Ենթադրելով, որ դուք ընդունել եք Քրիստոսին, դուք համարվում եք որպես _____:
- Երբ մտածում եք ամբողջ հավիտենականության մասին, մնացած բոլոր կենդանիների ու հրեշտակների մասին, որոնք Աստված ստեղծել է, և որոնք չեն կոչվում որպես Իր զավակներ, որքանո՞վ եք դա կարևորում: _____

Դուք երկրի աղն եք: – Մատթ. 5:13

- Աստված ձեզ դարձրել է Իր _____ երկրի վրա: Որպես այդպիսին, ինչպիսի՞ն կլինի ձեր ազդեցությունը:

Դուք աշխարհի լույսն եք: – Մատթ. 5:14

- Աստված ձեզ դարձրել է Իր _____ աշխարհում: Ինչպե՞ս դա կօգնի աշխարհին:

Դուք ոչ միայն կարևոր կարգավիճակ ունեք, որպես Աստծու հավիտենական զավակ, այլ Նրա աղն եք անաստված քաղաքակրթության մեջ և Նրա լույսն այս մութ աշխարհում, և դուք պատրաստվել և որակավորվել եք երկրի վրա Քրիստոսի գալիք Թագավորության մեջ յուրահատուկ առաջնորդություն ունենալու համար: Նա վիրավորվեց, և բոլոր նրանք, ովքեր հետևում են Նրան ինչպես դուք, նույնպես վերքեր են ստանում: Դուք անցել եք գտիչ կրակի միջով: Աստվածաշունչը կանխատեսում է, որ վերջին ժամանակներում հասարակությունը կքանդվի, և կգան դավաճան ժամանակներ, և այդ ժամանակները կարող են գալ շատ շուտով, մենք գուցե արդեն ապրում ենք այդ շրջանում: Ո՞վ ավելի լավ մեզ կառաջնորդի այդ հոգետրավմատիկ ժամանակներում, քան ձեզ նման մեկը: Որպես

զինվոր դուք եղել եք դժոխքում և վերադարձել եք: Դա ձեզ համար ասելի, բայց ծանոթ տարածք է: Դուք այժմ *կարևոր* եք, բայց առաջիկա տարիներին *չափազանց արժեքավոր* կլինեք:

- Ի՞նչ առումով կարող եք ձեզ «չափազանց արժեքավոր» համարել առաջիկա տառիներին:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Խաբեություն # 3»-ը մինչև «Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը» ներված:]

Խաբեություն # 3. Մեղադրյալ/հանցավոր

Թշնամու սուտը.

- Դուք սարսափելի բան արեցիք:
- Դուք աններելի եք:
- Ձեզ պետք է պատժել:
- Ձեզ չի կարելի վստահել:
- Բոլորը գիտեն, թե դուք ինչ կեղծավոր եք:

Ձեռնարկ
Էջ 90

- Ի՞նչ եք կարծում, ինչպե՞ս կազդի ձեզ վրա, եթե ձեզ անընդհատ ծանրաբեռնեն մեղքի ծանր զգացումներով:

- Անցենք հաջորդ բաժինը՝ կարդալով համարները և պատասխանելով հարցերին:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ ներված



Դուք արդեն շատ բան սովորեցիք այս մասին, երբ անցաք Կամուրջ 4-ով, բայց մի փոքր ավելի շատ իմանալը չի վնասի ձեզ: Յուրաքանչյուր համարից հետո մտածեք, թե յուրաքանչյուրն ինչ է ասում այն մասին, թե ով եք դուք *իրականում*:

Ուրեմն հիմա դատապարտություն չ'կայ Յիսուս Քրիստոսումը լիտոդների համար: – Հռ. 8:1

- Ենթադրելով, որ դուք քրիստոնյա եք, ի՞նչ չեք զգալու_____:

Արդ մենք՝ հաւատքով արդարացած լինելով Աստուծոյ հետ խաղաղութիւն ունինք՝ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսի ձեռովը: – Հռ. 5:1

- Դուք _____ եք հավատքով, ինչը նշանակում է «անմեղ ճանաչված»: Այսպիսով, դուք այլևս պատերազմի մեջ չեք Աստծու հետ: Այժմ դուք ունեք _____Նրա հետ: Դուք և Աստված այլևս թշնամիներ չեք: Ձեր ուզմական հանցագործություններն այլևս չեն պահվում ձեր դեմ:

Եւ ապա ասում է. Նորանց մեղքերը եւ նորանց անօրէնութիւնները էլ չեմ յիշիլ: – Եբր. 10:17

- Ի՞նչ է մտածում Աստված ձեր մեղքերի և անօրինական արարքների մասին:

[Նշում. Նա ընդհանրապես չի մտածում դրանց մասին, Նա չի հիշում դրանք:]

- Այսպիսով, երբ մենք խոստովանում ենք մեր մեղքերը, և քանի որ մենք դեռ մեղավոր ենք զգում, մենք դրանք նորից բերում ենք Աստծու առաջ և ներում ենք խնդրում, ինչ-որ մեկը կասի, թե Աստված ինչ կզգա, ինչ կասի Նա մեզ ի պատասխան: [Ինչ-որ բան՝ «Հը՞: Ինչի՞ մասին ես խոսում: Ես չեմ հիշում, որ դու երբևէ նման բան անես»:]
- Ինչպիսի՞ն է զգացողությունը, երբ իմանում եք, որ դուք Աստծու հետ ճիշտ հարաբերությունների մեջ եք և մեղքի բեռը չեք կրում, որն էլ փոխում է ձեր վերաբերմունքը, էներգիայի մակարդակը, հարաբերությունները, ծառայությունը և այլն:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Խաբեություն # 4, մինչև «Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ գնահատված»:]

Խաբեություն # 4. Չգնահատված

Թշնամու սուտը.

- Մենք ձեր կարիքը չունենք:
- Դուք բավականաչափ լավը չեք:
- Դուք չունեք այն, ինչ անհրաժեշտ է:
- Դուք բացարձակապես անարժեք եք:
- Մենք ձեզանից լավին կգտնենք:

- Եթե ինչ-որ մեկն ասեր ձեզ այս բաները, ի՞նչ զգացողություններ կունենայիք: Ի՞նչ կարող է դա անել ձեր ինքնավստահության, ձեր փառասիրության և ուրիշների համար լավություն անելու ձեր մոտիվացիայի հետ:

[Տեսնու՞մ եք, թե ինչու է սատանան ցանկանում, որ դուք հավատաք դրան:]

- Եկեք անցնենք «Գնահատված» հաջորդ բաժինը՝ կարդալով համարները և պատասխանելով հարցերին:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ գնահատված



Յուրաքանչյուր համարից հետո տեսեք, թե ինչու է ձեր իսկական նշանակությունը «Գնահատված Աստծու կողմից».

Տերը հայտնվեց մեզ անցյալում՝ ասելով. «Յաւիտենական սիրով սիրել եմ՝ քեզ. դուրս համար քաշեցի քեզ ողորմութիւնով»: - Երեմ. 31:3

- Ո՞վ է ձեզ սիրում: _____ Որքա՞ն ժամանակ է սա շարունակվում: _____
- Ձեր կարծիքով որքան արժեքավոր է ձեզ համար Աստծու կողմից հավիտյան սիրված լինելը և Նրա հետ հավիտենական սիրո մեջ մտնելը: _____

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

Ձեռնարկ
Էջ 91

- Ի՞նչ է դարձել ձեր մարմինը: _____
- Երբ Իսրայելը գորեղ էր, և նախքան Քրիստոսի գալը, Երուսաղեմի տաճարը երկրի վրա միակ վայրն էր, որտեղ Աստված հանդիպեց մարդկությանը: Այդ էր պատճառը, որ այն համարվում էր այդ ժամանակի ամենահոյակապ և թանկարժեք շինությունը: Քրիստոսի հարությունից ի վեր *մենք* դարձել ենք Աստծու տաճար: Այժմ մենք այնտեղ ենք, որտեղ Աստված ներկա է: Այսպիսով, ինչ կասե՞ք, մենք արժեքավոր ենք, թե ոչ:
- Բացի այդ, այս համարն ասում է, որ մեզ թանկ գնով են գնել: Ո՞րն էր այն գինը, որ Հայր Աստված վճարեց մեզ գնելու համար:

- Անվանեք այն, ինչ դուք ունեք, որը բարձր էք գնահատում: Որքանո՞վ է ձեր վերաբերմունքն այդ առարկայի նկատմամբ նման Աստծու վերաբերմունքին ձեր հանդեպ:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա Խաբեություն # 5, մինչև «Ձեր ԻՄԱԿԱՆ ինքնությունը՝ ընդունված»:]

Խաբեություն # 5. Մերժված

Թշնամու սուտը.

- Դուք անհաջողակ եք:
- Խնդրում եմ հեռանալ:
- Ոչ ոք ձեր կարիքը չունի:
- Դուք որակավորում չունեք:
- Մնացած բոլորը ձեզնից լավն են:

- Այստեղ որևէ մեկը կարո՞ղ է կիսվել մի այնպիսի ժամանակով, երբ իրեն մերժել են իրենց համար շատ կարևոր բանի փնտրտուքի համար. աշխատանք, տեղ սպորտային թիմում, հարաբերություններ:
 - Երբ դուք իսկապես հասկացաք, որ մերժված եք, ինչպե՞ս դա փոխեց ձեր վերաբերմունքը այն ամենի հանդեպ, ինչ նախկինում այդքան շատ էիք ցանկանում:
 - Ինչպե՞ս դա փոխեց ձեր վերաբերմունքը ձեր հանդեպ:
 - Եթե դուք հավատալիք, որ մերժված եք Աստծո կամ Նրա ժողովրդի կողմից, ինչպե՞ս կփոխվեր ձեր վերաբերմունքը Նրա (կամ նրանց) հանդեպ:

- Եկեք անցնենք «Ընդունված» հաջորդ բաժինը՝ կարդալով համարները և պատասխանելով հարցերին:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ ընդունված



Յուրաքանչյուր համարից հետո ուշադրություն դարձրեք, թե ինչու է ձեր իսկական նշանակությունը «Աստծու կողմից ընդունված»:

Իր փառալուր շնորհքի գովասանքի համար. որ նորանով շնորհք ցոյց տուաւ մեզ այն Միբեյիովը:– Եփ. 1:6

- Աստծու շնորհքը ձեզ ի նչ դարձրեց Միբեյիով (Քրիստոսով):_____

Որին մօտեցել էք՝ այն կենդանի Վեմին, որ թէւ մարդկանցից անարգուած, բայց Աստուծոյ մօտ ընտրուած եւ պատուական է: Դուք էլ կենդանի քարերի պէս շինուեցէք հոգեւոր տաճար, սուրբ քահանայութիւն, որ հոգեւոր պատարագներ մատուցանէք Աստուծոյ ընդունելի՝ Յիսուս Քրիստոսի ձեռովը: – Ա Պետ. 2:4,5

- «Կենդանի քարը» Հիսուս Քրիստոսն է, ով մերժվեց մարդկության կողմից (երբ Նրան խաչեցին), բայց ընտրված և թանկ Հոր համար: Նույն կերպ, դուք ընտրվեցիք Վարպետ Քարագործի կողմից՝ լինելու Իր հոգևոր տան մի մասը, և, հետևաբար, հիմա դուք ի նչ եք Աստծու համար Հիսուս Քրիստոսի միջոցով:_____

Ուրեմն համարձակութիւնով մօտենանք շնորհքի աթոռին, որ ողորմութիւն ընդունենք եւ շնորհք գտնենք պատշաճ ժամանակին օգնելու: – Եբր. 4:16

Ձեռնարկ
Էջ 92

- Քանի որ մեզ թույլատրված է «համարձակորեն» մոտենալ Աստծու գահին, դա նշանակում է, որ մենք հազիվ ընդունելի ենք, թե՛ լիովին ընդունելի ենք Աստծու կողմից:_____

- Սատանան ասում է, որ դու ընդունված չես: Աստված ասում է, որ դու լիովին ընդունված ես: Ինչի՞ հիման վրա եք այժմ ընդունելի Աստծուն: Ի՞նչ փոխվեց:

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Խաբեություն # 6, մինչև «Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ հզոր»:]

Խաբեություն # 6. Անզոր

Թշնամու սուտը.

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

- Ինչո՞ւ է ձեր թշնամին ուզում, որ դուք հավատաք, որ անզոր եք:

- Եկեք անցնենք «Հզոր» հաջորդ բաժինը՝ կարդալով համարները և պատասխանելով հարցերին:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ հզոր



Յուրաքանչյուր համարից հետո պատասխանեք այն հարցերին, որոնք ցույց են տալիս ձեր **գործությունը** որպես Թագավորի որդի կամ դուստր:

Որովհետև Աստուած չ'տուաւ մեզ երկշտտութեան հոգի, այլ զօրութեան եւ սէրի եւ զգաստութեան: – Բ Տիմ. 1:7

- Ի՞նչ «հոգի» է տվել Աստված մեզ:_____

Դուք Աստուածանից էք, որդեակներ, եւ յաղթեցիք նորանց. Որովհետև աւելի մեծ է նա որ ձեզանում է, քան թէ նա որ աշխարհքիս մէջ է: – Ա Հովհ. 4:4

- «Նա, ով աշխարհում է», վերաբերում է սատանային և նրա դաշնակիցներին: Մեր և նրանց միջև ո՞վ է ավելի հզոր:_____

Որովհետև ամեն ով որ Աստուածանից է ծնուած յաղթում է աշխարհքին. Եւ սա է յաղթութիւնն, որ աշխարհքին յաղթեց, այսինքն մեր հաւատքը: Եւ ո՞վ է որ յաղթում է աշխարհքին, եթէ ոչ նա, որ հաւատում է, թէ Յիսուսն Աստուծոյ Որդին է: – Ա Հովհ. 5:4,5

- Որպես քրիստոնյա, դուք «Աստծուց ծնված» եք: «Աշխարհը», որի մասին խոսվում է, աշխարհիկ համակարգն է, որը կառավարվում է սատանայի կողմից: Երբ դուք և աշխարհը կռվում եք, ո՞վ կարող է հաղթել:_____

- Որևէ մեկը կարո՞ղ է նկարագրել մի մարդու, ով ունի «վախի ոգի», ի տարբերություն «գործության ոգի»-ի:
- Եթե դուք ունեք «վախի ոգի», որտեղի՞ց է այն առաջացել: *[Ոչ Աստծուց: Տե՛ս վերևի առաջին համարը:]*
- Ո՞րն է «հավատի» դերը, երբ խոսքը վերաբերում է «գործության» կյանքով ապրելուն: *[Տես երրորդ համարը:]*

[Թող ինչ-որ մեկը կարդա «Խաբեություն # 7, մինչև «Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ սիրված»:]

Խաբեություն # 7. Չսիրված

Թշնամու սուտը.

- Ո՞վ կսիրի քեզ երբևէ:
- Դուք այնքան տգեղ ու ձանձրալի եք:
- Դուք իրականում լավ հատկանիշներ չունեք:
- Դուք Աստծու կամ այլ մարդկանց կողմից սիրված լինելուց հեռու եք:

- Եթե մարդը համոզված է, որ ինքը չսիրված է, ի՞նչ էք կարծում, ինչպես նա կվարվի ուրիշների նկատմամբ:
- Ինչպիսի՞ն կլինի նրանց վերաբերմունքը Աստծու հանդեպ:

Անցնենք «Սիրված» հաջորդ բաժինը՝ կարդալով համարները և պատասխանելով հարցերին:



Դուք *անսահման* արժեք ունեք: Աստված այնքան էր սիրում ձեզ, որ պատրաստ էր զոհաբերել Իր Որդուն՝ ձեզ մեղքերից փրկելու համար: Նույնիսկ եթե դուք լինեիք միակ մարդը երկրի վրա, Նա դա կաներ ձեզ համար: Ակնհայտ է, որ ձեր մեջ կա ինչ-որ բան, որն *անսահման* սիրելի է: Պատասխանեք յուրաքանչյուր համարին հաջորդող հարցերին...

Որովհետեւ հաստատ գիտեմ, որ ոչ մահ, ոչ կեանք, ոչ հրեշտակներ, ոչ իշխանություններ, ոչ զորություններ, ոչ ներկայ բաներ, ոչ գալու բաներ, Եւ ոչ բարձրություն, ոչ խորություն, եւ ոչ մեկ ուրիշ ստեղծուած բան կարող է մեզ բաժանել Աստուծոյ սէրիցը՝ որ մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսումն է: – Հռ. 8:38,39

- Վերոհիշյալ համարի հիման վրա, թվարկեք այն բաները, որոնց միջոցով Աստված կպայքարի ձեր հանդեպ ունեցած Իր սիրով՝ ձեզ հասնելու համար: _____

Ոչ ով նորանից անելի մեծ սէր չ'ունի, որ մէկն իր անձը դնէ իր բարեկամների համար: – Հովհ. 15:13

- Հիսուսն ասաց այս արտահայտությունը Իր խաչվելուց քիչ առաջ: Ովքե՞ր էին իր «բարեկամները», ում համար Նա պատրաստվում էր տալ Իր կյանքը: _____

Բայց Աստուած յայտնեց իր սէրը դէպի մեզ, որ՝ երբոր մենք դեռ մեղաւոր էինք՝ Քրիստոսը մեզ համար մեռաւ: – Հռ. 5:8

- Որքա՞ն սեր կպահանջվի ձեզնից, որպեսզի պատրաստ լինեք մեռնել ուրիշի համար: Դուք դա կանեի՞ք ձեր մոր համար, ձեր երեխայի համար, ձեր լավագույն ընկերոջ համար: Հնարավոր է, որ դուք նման փորձ եք ունեցել այս պատերազմում, երբ ինչ-որ մեկը վիրավորվել է, որպեսզի դուք ապրեք: Դա չափազանց անշահախնդիր էր, սիրալիր արարք: Բայց կարո՞ղ եք պատկերացնել, որ պատրաստ եք մեռնել մեկի համար, ով դավաճանել է ձեզ նախորդ գիշեր, թքել է ձեր երեսին, բռնկեց ձեր ձեռքերը և ձեր կնոջը: Դուք պատրաստ կլինե՞ք մեռնել ադրբեջանցի զինվորի համար: Դուք պետք է անհավատալի սեր և ներողամտություն ունենաք, որպեսզի մեռնեք այդ մարդու համար, հավանաբար սա ավելին է, ինչին մենք՝ մարդիկս ընդունակ ենք: Եվ այնուամենայնիվ, ահա թե ով էինք մենք, երբ Քրիստոսը մահացավ խաչի վրա մեզ համար: Ահա թե որքան է Նա սիրում մեզ:

- Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ պետք է անեք Աստծու սերը վաստակելու համար: [Ոչինչ. Նա սիրել է քեզ «հավիտենական սիրով» (Երեմիա 31:3), դեռևս քո ծնվելուց առաջ (Եփեսացիս 1:4):
- Ի՞նչը կստիպի Աստծուն դադարել ձեզ սիրել: [Ոչինչ – տես վերևի առաջին համարը:]

[Թող ինչ-որ մեկը կարդալ «Խաբեություն # 8, մինչև «Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ հոտոված»:]

Խաբեություն # 8. Առանձնացված

Թշնամու սուտը.

- Դուք մենակ եք և այդպես էլ կմնաք:
- Ոչ ոք չի ցանկանում, որ դուք իր թիմում լինեք:
- Դուք չունեք ոչ չ ցեղ, ոչ էլ խումբ, որին կարող եք պատկանել:
- Մարդիկ կցանկանային, որ դուք այստեղ չլինեիք:
- Դուք, այնուամենայնիվ, ուրիշի կարիքը չունեք:

- Հաճախ, երբ մարդը թողնում է զինվորական ծառայությունը կամ իրավապահ մարմինների կարիերան, նա իրեն կտրված է զգում այն «ցեղից», որին պատկանել է տարիներ շարունակ: Նրանց ինքնության առանցքը վերացել է: Նրանք զգում են ցրված, միայնակ, աննպատակ: Ի՞նչ եք կարծում, սա ինչի՞ կարող է հանգեցնել, եթե չհակադարձվի: *[Բնքնասպանություն]*
- Ձեզանից որևէ մեկը երբևէ զգացել է առանձնացված և միայնակ, առանց «ցեղի»: Ասացեք խմբին, թե ինչն է դա առաջացրել, ինչպիսին է այն և արդյոք երբևէ լուծվել է:

- Եկեք անցնենք «Կապված» հաջորդ բաժինը՝ կարդալով համարները և պատասխանելով հարցերին:

Ձեր ԻՐԱԿԱՆ ինքնությունը՝ կապված

Ձեռնարկ
Էջ 94



Պատասխանեք յուրաքանչյուր համարին հաջորդող հարցերին, որոնք վերաբերում են, թե որքանով եք կապված Աստծու և Նրա ժողովրդի հետ:

Դուք կապված եք Աստծու հետ.

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

- «Կապված լինելու» ո՞ր պատկերն օգտագործեց Հիսուսը՝ ցույց տալու համար, թե որքան կապված ենք Իրեն: _____

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

- Որո՞նք են երեխաների և ծնողների միջև կապի խորը, բովանդակալից ուղիները: _____

Ես Քրիստոսի հետ խաչուած եմ: Եւ կենդանի եմ, ոչ թէ այլ եւս ես, այլ Քրիստոս է կենդանի ինձանում: – Գաղ. 2:20

- Այս համարը ցույց է տալիս, թե *որտեղ* է ապրում Քրիստոսը: _____
Պատկերացնո՞ւմ եք *դրանից* ավելի մոտ տեղ:

Դուք կապված եք Քրիստոսի մարմնի՝ այլ քրիստոնյաների հետ.

Արդ դուք Քրիստոսի մարմինն էք, եւ մէկ մէկ նորա անդամներ: – Ա Կորն. 12:27

- Ինչի՞ մաս են կազմում բոլոր քրիստոնյաները:_____
- Որքանո՞վ են կապված ձեր մարմնի տարբեր բջիջներն ու օրգանները:

Ուրեմն այսուհետև այլ եւս օտար եւ պանդուխտ չէք, այլ սուրբերի հետ քաղաքացիներ եւ Աստուծոյ ընտանիքներ: – Եփ. 2:19

- Այս համարը մեզ երկու պատկեր է տալիս այլ մարդկանց հետ մեր «կապված լինելու» մասին: Ո՞րոնք են դրանք: _____

[Թույլ տվեք որևէ մեկին կարդալ հաջորդ պարբերությունը:]

Երբ դուք աշխատում եք պատերազմական հոգետրավմայի դժվարությունների հետ, կլինեն ժամանակներ, երբ դուք ձեզ միայնակ, մերժված, չսիրված, արժեզրկված և ոչ կարևոր կզգաք: Հենց այդ ժամանակ սատանան կանի ամեն ինչ՝ հաստատելու և շատացնելու այդ մտքերը: Հենց այդ ժամանակ դուք պետք է ճանաչեք նրա մարտավարությունը: Նա օգտագործում է խաբեությունը, որպեսզի ձեզ ավելի մոտեցնի պարտությանը: Նա **ստում է**: Ինչպե՞ս կարող եք իմանալ, երբ սատանան ստում է: Ամեն անգամ, երբ լսեք նրա ձայնը: Հակադրեք նրա ստերը Աստծու Խոսքի ճշմարտության հետ:

- Քանի որ մենք կարդացել ենք բնավորության այս ութ հատկանիշները, ի՞նչ ընդհանուր ազդեցություն ունեն սատանայի ստերը մի մարդու վրա, ով հավատում է դրանց:

[Առաջնորդ - կարդացեք հաջորդ պարբերությունը...]

Ահա մի հոչակագիր, որը հայտարարում է ճշմարտությունն այն մասին, թե ով եք դուք իրականում ի հակադրում սատանայի ստերին: Կրկնեք այս արտահայտությունը ամեն օր, հնարավորության դեպքում բարձրաձայն՝ հիմնվելով այն ամենի վրա, ինչ նոր իմացաք ձեր մասին Աստծու Խոսքից:

- Եկեք շրջենք խմբով, և թող յուրաքանչյուր անձ կարդա ԻԴԱԿԱՆ ինքնության հատկանիշը և դրա տակ գտնվող կետերը: *[Նրանք կարիք չունեն բարձրաձայն կարդալ Աստվածաշնչի հղումները:]*

[Այլընտրանք, եթե ցանկանում եք դա ավելի շատ դարձնել խմբային կապի փորձառություն, թող բոլորը կանգնեն շրջանաձև, պահեն ձեռնարկը ձախ ձեռքում և աջ ձեռքը դնեն կողքի մարդու ուսին, և բոլորը միասին բարձրաձայն կարդան Հոչակումները:]

Հարգված

- Ես երկնքի և երկրի Ամենակարող Աստծու բարեկամն եմ: (Հովհ. 15:15)
- Հիսուսը չի ամաչում ինձ անվանել Իր եղբայրը (քույրը): (Եբր. 2:11)
- Ես ընտրված եմ Աստծու կողմից՝ սուրբ և անմեղսունակ եմ Նրա աչքում: (Եփ. 1:4)
- Ես տիեզերքի Արարչի հարստության ժառանգորդն եմ: (Գաղ. 4:7)

Կարևոր

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

Ներված

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

Գնահատված

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

Ընդունված

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

Հզոր

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

Միրված

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

Կապված

- Ես սերտորեն կապված եմ Քրիստոսին և պտուղ եմ տալիս: (Հովհ. 15:5)
- Քրիստոսն ինձ այնքան մոտ է, որքան իմ սիրտն ու թոքերը: (Գաղ. 2:20)
- Ես Աստծու հավիտենական ընտանիքի անդամն եմ: (Գաղ. 3:26)

- Ես Քրիստոսի մարմնի մի մասն եմ՝ միլիոնավոր եղբայրների և քույրերի հետ միասին: (Ա Կորնթ. 12:27)
- Ես Աստծու Թագավորության և ընտանիքի հավիտենական անդամն եմ: (Եփ. 2:19)

- Ես կցանկանայի խստորեն խորհուրդ տալ կարդալ այս դրույթը և նույնիսկ բարձրաձայն ասել այն ամեն օր հաջորդ ամսվա ընթացքում: Դուք նույնիսկ կարող եք մտածել այն պատճենելու և ձեր Աստվածաշնչի մեջ դնելու մասին, ուստի հարմար կլինի անդրադառնալ դրան: Կարծում եմ, որ դուք մեծ փոփոխություն կնկատեք այն բանում, թե որքան դրական եք տեսնում ինքներդ ձեզ:
- Այժմ ես կցանկանայի, որ դուք վերադառնաք Ինքնընկալման գնահատմանը, որը կատարեցիք վերջերս: Նայեք, թե որտեղ եք դնում ձեր «X»-ը յուրաքանչյուր տողի վրա: Այդ գնահատականը փոխվե՞լ է: Եթե հիմա այլ կերպ եք վերաբերվում ձեր հանդեպ, պարզապես ուղիղ վերև կամ ներքև գիծ դրեք այն շարունակականության վրա, որտեղ դուք հիմա եք կարծում:
- Ձեզանից ոմանք, ովքեր փոխել են գնահատականը այս հատկանիշներից մեկի կամ մի քանիսի վերաբերյալ, կկիսվե՞ն մեզ հետ, թե ինչու եք փոխել այն: Ինչո՞վ է տարբերվում հիմա:

[Առաջնորդ. կարդացեք ստորև բերված «Հետևություն» պարբերությունը և նրանց այսօրվա ամսաթիվը թողեք դատարկ:]

Հետևություն.

Ձեռնարկ
Էջ 97

Ո՞րն է այսօրվա ամսաթիվը: _____ Այսօրվանից մեկ ամիս անց կրկին անցեք «Ինքնաընկալման գնահատում» առաջադրանքը, որը դուք կատարեցիք այս գլխի սկզբում: Եթե դուք կանոնավոր կերպով մտածեք և հոչակեք վերը նշված ճշմարտությունները ձեր իսկական ինքնության վերաբերյալ, ապա կնկատեք, որ ձեր «X»-երը շատ ավելի մոտ են են ձախ կողմի սյունակին:

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

Եզրակացություններ

- Սատանան և աշխարհը ձեզ անընդհատ սուտ են ասում ձեր մասին: Նրա նպատակն է ստիպել ձեզ ատել ինքներդ ձեզ և ընկճվել այնքան, որ դուք կորցնեք ապրելու ցանկությունը: Փոխանակ Ստի Հոր ամեն ստերին հավատալու, դուք պետք է հավատաք Նրան, ով Ճանապարհին է, Ճշմարտությունն ու Կյանքը, և թե ինչ է Նա ասում ձեր մասին:
- Թե ինչպես եք տեսնում ինքներդ ձեզ, շատ կարևոր է: Դա կազդի ձեր կյանքի մեծ թվով կարևոր ոլորտների վրա: Համոզված եղեք, որ ձեր ինքնաընկալումը համահունչ է այն բանին, թե ինչպես է Աստված տեսնում ձեզ:

• Երբ դուք ձեզ **ՏԵՄՆԵՔ** այնպես, ինչպես Աստված է տեսնում, դուք կանցնեք այս կամուրջով: Քանի դեռ դուք սխալ ճանապարհով չեք ընթանում՝ այլ կամուրջների վրայով, դուք կհայտնվեք մի վայրում, որտեղ ձեր ապաքինումը կարող է արագ տեղի ունենալ, և դուք կշարժվեք այն վայրը, որը Քրիստոսով ունի ամենաուժեղ կայունությունը:

ՎԵՐՋԻՆ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ

Ձեր վերջին հանդիպումը պետք է լինի մեծ տոնախմբության և պատվի ժամանակ: Պլանավորեք ընթրիք, հրավիրեք կողակիցներին և ընտանիքի անդամներին: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ թող գա առաջ և մի քանի խոսք ասի այն մասին, թե ինչ է զգացել խմբի հանդիպումների ընթացքում, այնուհետև դուք պետք է առաջնորդեք խմբին աղոթքով այդ անձի համար:

Նաև տեղին կլինի խմբի յուրաքանչյուր անդամին նվիրել որևէ հուշագիր՝ վկայական, մեդալ, մետաղադրամ, փոքրիկ փորագրություն, ինչ-որ ֆիզիկական բան, որը կհիշեցնի նրան այս խմբում անցկացրած ժամանակի և այն ամենի մասին, ինչ արել է Աստված այդ ընթացքում:

Ձեր հաջորդ աշխատանքը, եթե այն դեռ չի կատարվել, խմբի անդամներին ներգրավելն է ուրիշներին մատուցվող ծառայության մեջ: Հիանալի գաղափար կլինեք խրախուսել նրանց դեկավարել «Կամուրջներ դեպի ամոքում» խումբը կամ օգնել ձեզ հաջորդում: Թույլ մի տվեք, որ նրանք դադարեն աճել հիմա: Պահպանեք նրանց մղումը՝ շարունակելու փնտրել Աստծու Արքայությունը և Նրա արդարությունը (Մատթեոս 6:33):

ՍԱ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ՍԿՍԵԼ

Դուք չեք խնդրել այս պատերազմը: Դուք կոծիվ չէիք փնտրում: Ձեր ունեցած հոգեւորավման ձեր մեղքը չէր: **Բայց ԱՄՈՔՈՒՄԸ ձեր պարտականությունն է:**

Անկախ նրանից, թե դուք զինվոր եք գետնի վրա, օդաչու, որը թռչում է գրոհային ինքնաթիռով, բժիշկ, սպա, հրամանատար կամ բեռնատարի վարորդ, որը տեղափոխում է զինամթերք և պաշարներ, նույնիսկ քաղաքացիական անձ, ով պարզապես փորձում է գոյատևել և պաշտպանել իր ընտանիքը, եթե դուք գործել եք պատերազմական գոտում և վախեցել եք ձեր կյանքի համար, դուք ստացել եք պատերազմական հոգեւորավմա: Եվ դա փոխել է քեզ:

Մենք գիտենք, որ մարտական գործողությունների մեջ գտնվող մարդը կարող է մարմնական վնասվածքներ ստանալ: Մեզ ծանոթ են նաև հոգեբանական վերքերը: Բայց երբեք մտածել եք, որ կարող եք նաև «հոգու վերք» ապրել: Շատերը գնում են պատերազմ և պաշտպանվում են իրենց վրա սուրացող գնդակից: Բայց հետո նրանք զգում են հոգեւորավմա, որը գերազանցում է նրանց սպասածին, պատրաստվածությանը կամ որ երբևէ զգացել են նախկինում: Դա ցնցում է նրանց մինչև վերջ, և նրանց ինքնադրսևորումը զգալիորեն փոխվում է: Նրանց այն մասը, որը վերաբերում է իրենց շրջապատող աշխարհին և Աստծուն, այն մասը, որը մեկնաբանում և բացատրում է իրենց, թե ինչ է տեղի ունեցել իրենց հետ, չի գործում այնպես, ինչպես նախկինում: Վախը, զայրույթը, գերզգոնությունը և հուսահատությունը վերահսկում են:

Բայց կարևոր է հասկանալ, որ դուք կոտրված չեք: Դուք վիրավոր եք: Եվ վերքերը կարող են բժշկվել, եթե դրանք պատշաճ կերպով խնամվեն: Դուք չեք սկսել այս պատերազմը: Դուք չէիք ուզում հոգեւորավմա ապրել: Բայց դա եղավ: Եվ եթե ուզում եք ամոքվել, ապա ամենավատ բանը, որ կարող եք անել, դրա նկատմամբ պասիվ լինելն է, ձևացնել, որ դա տեղի չի ունեցել, խեղդել ցավոտ հիշողությունները և հուսալ, որ դրանք չեն վերադառնա: Նրանք միշտ կան: Բայց եթե դուք նախաձեռնող լինեք, եթե ջանասեր լինեք ձեր ամոքումը փնտրելու հարցում և գործակից լինեք Աստծո հետ այն գործընթացում, որը Նա նախատեսում է ձեզ ևս մեկ անգամ բերելու ուժի և կայունության վայր, դուք կամոքվեք: Իրերը չեն վերադառնա այնպես, ինչպես եղել են մինչև ձեր հոգեւորավման: Մա զանգ է, որը չի կարող չհնչել: Բայց Աստված կարող է ձեզ բերել մի նոր տեղ, ավելի լավ տեղ, ավելի ուժեղ տեղ, որտեղից դուք կարող եք օգնել ուրիշներին, ովքեր հոգեւորավմա ունեն և ավելի լավ պատրաստված լինել ապագա հոգեւորավմային դիմագրավելու համար: Ձեր վերքերի պատճառով, երբ դուք բժշկվեք, ԴՈՒՔ կարող եք օգնել մեզ առաջնորդել այս հոգեւորավմատիկ ժամանակներում:



Այս ձեռնարկը կօգնի ձեզ անել այդ ամենը:

Մի՛ հանձնվեք: Պասիվ մի՛ մնացեք: Դուք կարող եք ընկած լինել, բայց դուք դուրսը չեք: Ձեր վերքերը կարող են բժշկվել: Մենք ասում ենք ձեզ նույնը, ինչ Տիրոջ հրեշտակն ասաց Իսրայելի մեծ դատավոր Գեդեոնին. «Տերը քեզ հետ է, քաջարի ռազմիկ»: (Դատ. 6.12)

REBOOT RECOVERY
OVERCOMING TRAUMA TOGETHER

Reboot Recovery USA: RebootRecovery.com

Reboot Recovery International Resources: rebootrecovery.com/reboot-international-resources

Cru Military USA: www.CruMilitary.org