

OPTIMISMS: PRIEKŠ UN DZIEDINĀŠANA

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

1.Ķēn.19:2-18; Ps.27; Ps.42; Lūkas 8:14; 10:38-42; Rom.8:35-39; 2.Kor.12:9,10; 1.Tes.5:16,17.

ATMIŅAS PANTS:

„To es likšu sev pie sirds, un tādēļ lai ceru. Tā ir Tā Kunga žēlastība, ka mēs vēl neesam pagalam; Viņa žēlsirdībai vēl nav pienācis gals. Tās ir ik rītu jaunas, un liela ir Tava uzticība“ (Raudu dziesmas 3:21-23).

Dīvi vīri atrodas cietumā. Viens veras spožajās, mirdzošajās zvaigznēs, kas rotā tumšo debesu velvi. Baudot šīs ainavas skaistumu un majestātiskumu, viņu pilda optimisms un cerība: aiz restēm valda pavisam cita dzīve! Otrs cilvēks skatienu koncentrējis uz cietumu apņemošo dubļaino pagalmu. Viņš neredz neko iedrošinošu un aizvien vairāk zaudē optimismu. Lielākoties viņš zaudē cerību tāpēc, ka viņa skatiens vērst nepareizā virzienā.

Svētajos Rakstos reālās dzīves jautājumi apskatīti veidā, kas attiecas arī uz mums šodien. Arī mums netiek aiztaupītas situācijas, kas pat uzticamus Kunga mācekļus spēj novest izmisumā. Par laimi, Dieva Vārdā atrodams neizsīkstošs iedrošinājums un cerības un optimisma avoti. Cerība ietekmē mūsu skatījumu uz ikvienu dzīves situāciju. Tā ļauj mums būt optimistiem pat grūtos apstākļos. Šis optimisms ietekmē to, kā jūtamies emocionāli; tas labvēlīgi ietekmē arī fizisko veselību, paaugstinot imunitāti un uzlabojot vispārējo labsajūtu.

Bieži nespējam mainīt ārējos apstākļus, tomēr mūsu spēkos ir mainīt savu attieksmi pret tiem. Šonedēļ aplūkosim šo patiesību un izpētīsim, kādēļ, no bībeliskās perspektīvas raugoties, mums ir tik daudz, uz ko cerēt.

NEDĒĻAS TĒMA KOPUMĀ:

Optimisms un cerība var visnotaļ pozitīvi ietekmēt mūsu veselību.

(Iepazīstieties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles skolas nodarbībai 12.jūnijā.)

DEPRESIJA UN IZMISUMS

Šodien depresija ir bieži sastopama nelaime. Neskaitot nekonkrētas skumjas, kas pavada depresiju, tai līdzī nāk arī prieka zudums par lietām, kas agrāk šķita baudāmas un patīkamas. Tie, kas cieš no depresijas, piedzīvo nogurumu, nederīgumu un bezcerības apziņu, kā arī enerģijas zudumu. Tam pazīmes ir arī traucēts miegs, kā arī bieži parādās virkne fizisku simptomu, tostarp gremošanas problēmas, galvassāpes, muguras sāpes.

Ja depresija netiek laikus atklāta un ārstēta, tā var novest pie pašnāvības. Šī problēma skar visas vecuma grupas, bet dažās kultūrās īpaši šai problēmai pakļauti jaunieši ap 24 gadiem un jaunāki.

Pastāv divi galvenie depresiju veidi. Pirmais rodas no nepatīkamiem dzīves apstākļiem, piemēram, nāves, slimības, darba zaudējuma vai pārtrauktu attiecībām. Dzīves laikā katrs ir piedzīvojis šāda veida depresiju. Otrs depresijas veids saistīts ar ķīmisku nelīdzsvarotību centrālajā nervu sistēmā. Tam bieži vien ir ģenētisks iemesls un uzskatāms par slimību. Mums jāpieņem cilvēki ar šādām problēmām un jāmācās viņus netiesāt un neuzspiest tiem kauna zīmi.

Turpinājumā minēti daži ievērojami cilvēki Bībelē, kuri cietuši no depresijas. Kas viņi bija un kādi bija viņu simptomi?

Ps.42

1.Ķēn.19:2-18

Abi šeit aprakstītie Vecās Derības varoņi piedzīvoja brīžus, kad viņu dzīvi aptumšoja nospiedoša izmisuma ēna. Dāvids dienas un naktis pavadīja raudot. Elija bija ar noslieci uz pašnāvību, bet tā vietā, lai laupītu sev dzīvību, viņš lūdza, lai to izdara Kungs (1.Ķēn.19:4). Mūsdienu valodā runājot, viņš būtu sūkstījies un apraudājies, ka ir vienīgais adventists, kurš ievēro un aizstāv augstos standartus!

Dievs Savā mūžam žēlsirdīgajā veidā maigi atrisināja gan Dāvida, gan Elijas situāciju. Dāvids saprata, ka viņam jācer uz Dievu (Ps.42:11), un tā rezultāts bija slavas pilna dzīve. Dievs Elijam atgādināja par viņa misiju un to, no kurienes rodas viņa spēks. Tad Elija aicināja Elisu un sāka viņu apmācīt kā sava darba turpinātāju.

Dzīvē katrs reiz cieš no depresijas. Lai gan no tā praktiski nav iespējams izvairīties, tomēr ir iespējams pieņemt lēmumus, kas palīdzēs izvairīties no potenciāli depresīvām situācijām. Kādus lēmumus jūs pieņemat un kur, visticamāk, tie jūs aizvedīs?

ŠIS PASAULES RŪPES

Bieži vien optimismu un cerību no mūsu dzīvēm izstumj tieši mūsu aizņemtais dienas grafiks. Dažubrīd mēs tik ļoti koncentrējamies uz kādām lietām un darbu, pat labām un nepieciešamām aktivitātēm, ka aizmirstam kopt savas attiecības ar Jēzu. Šīs attiecības ir būtiskas mūsu izaugsmei visos dzīves aspektos.

Izlasiet šādas rakstvietas. Kas tajās teikts par to, kādai vajadzētu būt mūsu dzīvei? Kādu mācību varam gūt no katra šī piemēra?

Mihas 6:8 _____

Lūkas 8:4 _____

Lūkas 10:38-42 _____

Lūkas 12:16-21 _____

Cilvēki dzenas pēc veiksmes un alkst pēc tām. Personas bieži vien pavada garas stundas, cenšoties šo mērķi sasniegt. Tik bieži mēs sekojam veiksmei, lai gan mūsu patiesajam mērķim vajadzētu būt kaut kam nozīmīgam. Vai tas, ko daru, saku un domāju, ir kas būtisks, vai arī es līdzinos „veiksmīgajam” saimniekam līdzībā? (Skat. arī Lūkas 21:34.)

Marta bija pārņemta ar nozīmīgo uzdevumu sagādāt viesiem ēdamo un dzermo. Viņa, tāpat kā mēs, tik ļoti sevi nodarbināja, darbojoties Kunga labā, ka atstāja novārtā dzīvību dodošās attiecības ar Viņu. Jēzus viņai atgādināja, ka Marija bija izdarījusi gudrāku izvēli, attiecību nozīmīgumu liekot augstāk par panākumiem darbā.

Dažreiz šīs pasaules rūpes, cenšoties izdzīvot, mūs nomāc tāpat kā sēklu līdzībā. Tas var ietvert arī ģimenes vajadzību apmierināšanu, bērnu izglītību vai vienkārši elementāras prasības, lai uz šīs vienmēr mainīgās planētas izdzīvotu. Attiecību ar Jēzu kopšana ietekmē katru mūsu dzīves aspektu un, pat par spīti lieliem satraukumiem vai spiedienam, ļauj saglabāt optimistisku un cerīgu skatījumu uz pasauli.

Cik daudz no tā, ko jūs darāt, atcerēsies mūžībā? Cik daudz no tā, ko jūs darāt, kādu dienu tiks uz mūžīgiem laikiem aizmirsts? Ko jūsu atbildes liecina par jums pašiem, jūsu dzīvesveidu un, iespējams, nepieciešamajām pārmaiņām? _____

VIENMĒR ESIET PRIECĪGI

Izlasiet 1.Tes.5:16,17. Kāda ir šo divu brīdinājumu saistība? _____

Pirms trīsdesmit gadiem daudz tika rakstīts par Dieva slavēšanu visos apstākļos, un tas ir uzteicams princips. Tomēr daudzos šajos rakstos tika likts justies vainīgiem tiem, kas centās samierināties ar nāvi, zaudējumu, traģēdiju, kādu nespēju un sirdssāpēm, jo tika apgalvots – ja šie cilvēki nebija priecīgi, laimīgi un slavas pārpilni savā krīzes situācijā, viņi patiesībā bija Kungam neuzticīgi un nedzīvoja kā patiesi kristieši.

Ne visās situācijās mēs priecājamies. Jēzus to noteikti nedarija (Mat.26:38; Jāņa 11:35), un kurš gan apņemsies apsūdzēt Viņu neuzticībā? Arī Ījabs, lai gan bija Dievam uzticīgs, lielākoties nešķiet nedz priecīgs, nedz laimīgs. Tieši pretēji – viņš bija izmisis un daudz vaimanāja.

Tomēr, neskatoties uz dzīves sāpēm un traģēdijām, mēs varam rast iemeslu priekam un optimismam, lai arī cik dziļi šie iemesli šķiet aprakti zem skumjām un bēdām, kas mūs tik ļoti nomāc. Tas ir iespējams, pateicoties Jēzum un Viņa apsolījumiem, jo varam apzināties, ka visas šīs lietas ir pārejošas; ka Dievs visu zina; ka, par spīti tam, cik dziļas un nepārvaramas skumjas šķiet, Dievs mūs mīl un par mums rūpējas. Dzīvojot ciešanās un tomēr pieturoties pie šiem apsolījumiem, pieturoties pie šīs cerības, pat visbriesmīgākajās situācijās varam rast iemeslu priekam un optimismam.

Kādu cerību un optimismu šīs rakstvietas sniedz?

Rom.8:31 _____

Rom.8:35-39 _____

1.Jāņa 3:1 _____

Atkl.21:4 _____

Pie kādiem citiem Bībeles apsolījumiem jūs turaties, lai pat visgrūtākajos apstākļos rastu iemeslu optimismam un cerībai? Kā šīs rakstvietas jums palīdzējušas pārvarēt sarežģītas situācijas? _____

SMIEKLI UN DZIEDINĀŠANA

Izlasiet 2.Kor.12:9,10. Ko Pāvils šeit cenšas pateikt? Kā iespējams šo principu pielietot savā dzīvē, īpaši grūtos brīžos? _____

Grāmatas „Slimības anatomija” autors Normens Kazins gandrīz trīsdesmit gadu bija kāda populāra ASV žurnāla galvenais redaktors. 1964.gadā viņam diagnosticēja slimību, kas skāra kolagēnu (savienojošos audus), liekot viņam ciest briesmīgas sāpes. Viņam bija grūti pakustināt pirkstus, locekļus, pat žokli. Viņam bija grūti pagriezties gultā uz otriem sāniem. Tikmēr uz viņa ādas sāka veidoties uzūkumi. Tiklīdz bija uzstādīta diagnoze, ārsti parakstīja dažādus sāpju remdētājus un nomierinošus līdzekļus, piemēram, aspirīnu un kodeīnu, kā arī citus līdzekļus, ieskaitot virkni dažādu miega tablešu. Vienā brīdī viņam parādījās alerģija pret daļu medikamentu, kā rezultātā parādījās izsitumi un vātis, kas bija vēl sāpīgākas nekā pati slimība. Normena nākotne neizskatījās diez ko spoža, īpaši tādēļ, ka, ņemot vērā statistiku, no šīs slimības jebkad izveseļojās tikai viens no katriem piecīsimt pacientiem.

Visbeidzot, noguris no visiem medikamentiem un to nelāgajām blakusparādībām, viņš sāka televīzijā skatīties kāda populāra televīzijas šova „Candid Camera” smieklīgās epizodes. Guļot gultā, viņš smējās par dažādajām grimasēm un ķemošanos. Visnotaļ drīz viņš pamanīja pārmaiņas. Jo vairāk viņš smējās, jo labāk jutās. Dažreiz medmāsa viņam lasīja priekšā smieklīgus stāstus, kas viņam lika smieties vēl vairāk. Laika gaitā pārbaudes pierādīja, ka viņa stāvoklis uzlabojas. Nepagāja ilgs laiks, līdz sapampumi uz viņa ķermeņa mazinājās, un viņš atgriezās darbā. Pēc neilga laika cilvēks, kuram vēl nesen bija grūti pagriezties gultā uz otriem sāniem, spēlēja tenisu, golfu, jāja ar zirgiem un spēlēja klavieres!

Lai gan neviens neapgalvo, ka smieklis ir visu mūsu medicīnisko problēmu risinājums, nav šaubu, ka pozitīva attieksme var pozitīvi ietekmēt mūsu veselību.

Bieži vien attieksme ir kaut kas tāds, ko jūs, ja patiešām vēlaties, varat kontrolēt. Kāda ir jūsu vispārējā attieksme pret lietām? Kā iespējams iemācīties būt optimistiskākiem? Kā koncentrēšanās uz Krustu un to, ko tas atklāj par Dievu, varētu palīdzēt raudzīties uz dzīvi pozitīvāk? _____

PRIECĪGA SIRDS – PRAKTISKAIS OPTIMISMS!

„Pricīga sirds dziedina vainas, bet sagrauzts gars izkaltē kaulus” (Sal.pam.17:22).

Jā, smieklī un priekpilnas domas nes fizisku labumu. Smieklī vingrina plaušas un stimulē asinsrites sistēmu. Tā rezultātā ķermenī ieplūst lielāks daudzums skābekļa. Smieklī iedarbojas kā atslābinātājs un ilgtermiņā tas var mazināt asinsspiedienu. Smieklī organismā vairo endorfīna hormonu, kas nomierina prātu, atslābina sāpes, paceļ garastāvokli un vairo imūnšūnu aktivitāti. Šis optimisms un pricīga sirds būs pilnīgi vietā, jo tā pamatā ir apziņa, ka mūsu dzīvi kontrolē Dievs.

Mēs zinām, ka nav iespējams nepārtraukti būt pricīgiem un smieties. Tomēr mēs varam censties iemantot pozitīvu attieksmi.

Izlasiet Jes.26:1-4. Kā jūs varētu šo rakstvietu attiecināt uz savu dzīvi? _____

Kad prāts ir mierīgs un mēs Viņam uzticamies, mēs gūstam nenoliedzamu labumu. Pētījumi pierādījuši, ka citu cilvēku uztveršana pozitīvā un labvēlīgā veidā var pozitīvi ietekmēt mūsu rezistenci pret infekcijām (kā arī padarīt mūs par patīkamiem cilvēkiem). Veidojot un attīstot attiecības Kristu, tiek uzlabota mūsu fiziskā veselība, un mēs varam rast emocionālu un garīgu dziedināšanu, kas var palīdzēt nonākt arī pie miesas atlabšanas.

Sal.pam.17:22 mums piedāvā izvēli: pricīga sirds dziedina vainas; sagrauzts gars negatīvi ietekmē visu būtņi. Dāvids iemācījās šīs izvēles nozīmīgumu un sev atgādināja Dieva pastāvīgo lomu šajā nepārtrauktajā cīņā.

Izlasiet Ps.27. Kāda cerība šeit aprakstīta? Kā iespējams šos vārdus attiecināt uz sevi? _____

Pastāv virkne pierādījumu, ka dzīvas attiecības ar Dievu ietekmē visu mūsu būtību. Kādas pārmaiņas būtu jāveic, lai jums izveidotos labākas attiecības ar Kungu? _____

TURPMĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Elenas Vaitas grāmatā „The Ministry of Healing” izlasiet nodaļu „Prāta dziedināšana”, 241.-259.lpp.

„Šķiet, ka visvairāk ķermeņa un dvēseles veselību veicina pateicības un slavas pilns gars. Atvairīt melanholiju, neapmierinātību, kas izpaužas domās un sajūtās – tas ir patīkams pienākums, un tas ir tikpat liels pienākums kā lūgšanas. Ja mūsu ceļš ved uz debesīm, kā gan mēs turp varam doties kā sērotāji, vaidot un sūdzoties visu ceļu līdz pat mūsu Tēva mājām?” (Elena Vaita, „The Ministry of Healing”, 251.lpp.).

„Bez krusta cilvēkam nebūtu savienības ar Tēvu. No tā ir atkarīga ikviena mūsu cerība. No krusta staro Pestītāja mīlestības gaisma; un, kad no krusta pakājes grēcinieks raugās uz To, kurš mira, lai viņu glābtu, tas var liksmoties pilnīgā priekā, jo viņa grēki ir piedoti. Ticībā zemojoties pie krusta, cilvēks ir sasniedzis tam iespējami augstāko pieejamo vietu” (Elena Vaita, „Apustuļu darbi”, 131.lpp.).

„Par šo cerību uz drošu mantojumu atjaunotajā zemē pirmie kristieši priecājās pat smagu pārbaudījumu un bēdu brīžos. ‘Tad jūs liksmosities,’ rakstīja Pēteris, ‘tagad, ja tas ir vajadzīgs, drusku noskumdināti dažādajos pārbaudījumos, lai jūsu pārbaudītā ticība, kas ir daudz vērtīgāka nekā iznīcīgais zelts, kas ugunis tiek pārbaudīts, izrādītos teicama, slavējam un godājama, kad Jēzus Kristus parādīsies. Viņu jūs milat, lai gan neesat To redzējuši, uz Viņu jūs ticat, To tagad neredzēdami, un priecāsities neizsakāmā un apskaidrotā priekā, kad jūs sasniegsit savas ticības galamērķi, dvēseļu pestīšanu’” (Elena Vaita, „Apustuļu darbi”, 316.lpp.).

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Vai pazīstat kādu, kas cieš no depresijas? Ja jā, kā jūs varētu šim cilvēkam palīdzēt? Bieži vien cilvēkam justies labāk palīdz kāds laipns vārds vai pat draudzīgs žests. Ko jūs kā Bībeles skolas grupa vai draudze kopumā varētu darīt, lai palīdzētu tiem, kas cieš no depresijas?

2. Sal.pam.3:7,8 rakstīts: „Nelicies sev pārmērīgi gudrs esam, bet bīsties To Kungu un vairies no ļauna. Tās būs zāles tavai miesai, kas dziedina un atspirdzinās tavus kaulus.” Kā šeit rakstītais saskan un atbalso šīs nedēļas tēmu?

3. Nākamreiz, kad jutīsieties nomākti, papūlējies domāt par pozitīvām lietām. Domājiet par Dieva mīlestību. Izlasiet Bībeles rakstvietas, kas jums ir īpaši tuvas. Ar dziesmu vai lūgšanu slavējiet Dievu. Iespējams, jūs būsit pārsteigti, cik labi tas tiks jums justies.

4. Lai gan šonedēļ esam koncentrējušies uz labsajūtu un to, cik liela nozīme ir justies labi, jāatceras, ka ticība nav jūtas. Citiem vārdiem sakot, tikai tas, ka jūtamies nomākti, depresīvi vai zaudējuši cerību, vēl nenozīmē, ka esam zaudējuši saikni ar Dievu. Kā ticība atšķiras no jūtām? Kādēļ ir tik svarīgi šo atšķirību apzināties?