

EMOCIJAS

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

2. Sam. 13, Gal. 5:22, Kol. 3:12-14, Lūk. 19:41-44, Jāņa 16:20-24.

ATMIŅAS PANTS:

“Patiesi, patiesi Es jums saku: jūs raudāsiet un sērosit, bet pasaule priecāsies; jūs skumsit, bet jūsu skumjas tiks vērstas priekā.” Jāņa 16:20.

Emocijas ir svarīga cilvēka personības daļa. Tās var būt spēcīgs pamudinājums gan uz labu, gan arī uz ļaunu. Atkarībā no tā, kādas ir emocijas, mēs esam laimīgi, bēdīgi, bailīgi vai priecīgi.

“Pozitīvās” emocijas var sniegt apmierinātības un labklājības sajūtu. “Negatīvās” rada sāpes un ciešanas. Lai gan pirmās var veicināt garīgo veselību, ilgstoša negatīvo emociju klātbūtne var radīt uzvedības un attiecību problēmas. Tādējādi emocijām var būt nozīmīga loma mūsu vispārējā labsajūtā.

Dievs vēlas, lai mēs baudītu pozitīvo emociju ietekmi. Tomēr grēka dēļ mēs bieži saskaramies ar nelabvēlīgo negatīvo emociju pieredzes sekām. Arī Bībeles cilvēki nebija imūni pret emocionāliem pacēlumiem un kritumiem. Daži veiksmīgi ieguva kontroli pār tiem, citi, zaudējot to, ļāva negatīvajām emocijām vadīt viņus uz ļaunu rīcību.

Saistība starp emocijām un uzvedību nav skaidra un tieša. Dažreiz sāpīgas emocijas var pamudināt mūs zemoties, lai meklētu Dievu kā jebkuras palīdzības un atbalsta avotu. Citreiz dzīves sarežģījumi var būt par iemeslu, kāpēc cilvēki pilnībā atmet ticību.

Cik svarīgi tāpēc ir uzzināt vairāk par savām emocijām un kā tās ietekmē mūsu dzīvi.

Lūdzu, iepazīsties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles studijām 1. janvārī.

NEGATĪVĀS EMOCIJAS

Izlasi 2. Samuēla 13. nodaļu, stāstu, kas ir pilns ar nelabvēlīgiem emocionālajiem piedzīvojumiem. Visas šīs kņadas vidū cilvēki radīja cits citam daudz fizisku un emocionālu sāpju. Viņu uzvedības sekas skāra visu karalisko ģimeni, ietekmējot pat nākamās paaudzes.

Kādus emocionālos stāvokļus jūs varat saskatīt šajos notikuma dalībniekos?

Ammons _____

Tamāra _____

Dāvids _____

Absaloms _____

Amnona “mīlestība” pret Tamāru nevarēja būt patiesa, bet drīzāk tā bija spēcīga seksuāla vilkme, jo, tiklīdz viņš bija sasniedzis savu mērķi, viņu “pārņēma dziļš pretīgums pret Tamāru, tā ka nepatika, ko viņš sajuta, bija spēcīgāka par neseno mīlestību” (15. pants). Amnona pieredze ilustrē emocionālas galējības: nekontrolētas kaislības (asinsgrēka attiecību kontekstā) un pretīgumu. Uzvedība šādā emocionālā stāvoklī gandrīz vienmēr būs nelīdzsvarota un radīs nopietnas sekas. Amnona “mīlestība” gandrīz acumirkli pārvērtās pretīgumā. Viņš ignorēja savas māsas pēdējo lūgumu un ar spēku izraidīja viņu no sava mājokļa.

Tamāra patiešām bija upuris. Viņa nepakļāvās nevienā no Amnona priekšspēlēm, kas izjauca viņa plānus. Viņa kalpoja savam brālim, paklausot ķēniņam. Kad atklājās Amnona nodomi, viņa darīja vislabāko, ko varēja, lai atrunātu viņu un atklātu šādas ļaunas rīcības postošas sekas. Nodomājis izdarīt to, ko viņš vēlējās, Ammons nebija gatavs ieklausīties prātīgajā padomā. Tā viņš sekoja savam plānam.

Līdzīgi ikvienai sievietei, kura cietusi no izvarošanas vai citas ļaunprātības, Tamāra droši vien jutās dusmīga, pazemota un izmantota. Viņai noteikti bija problēmas ar stipri pazemoto pašcieņu. Viņas brālis Absaloms nepiedāvāja nekādu lielo atvieglojumu, tā vietā viņš ieteica viņai klusēt. Tomēr Absaloms izgudroja plānu nogalināt Amnonu, lai atriebtu māsas izvarošanu. (Bez tam, atbrīvošanās no Amnona palielinātu viņa izredzes sēdēt Israēla tronī.) Dāvids, visu iesaistīto tēvs, piedzīvoja dusmas un bēdas par visiem notikumiem.

Kad tu esi piedzīvojis/-usi pretīgumu, skumjas, bailes, niknumu vai greizsirdību? Kā tu tiki galā ar šīm emocijām? Ko tu būtu gribējis/-usi darīt citādi? _____

POZITĪVĀS EMOCIJAS

Negatīvs emocionālais stāvoklis, tāds kā pretīgums, satraukums, bailes, niknums un greisirdība, nekavējoties rada fizioloģisku reakciju: paātrinātu sirdsdarbību, sasprindzinātus muskuļus, sausu muti, aukstus sviedrus, tauriņus vēderā un citas fiziskas izpausmes. Ilgstoši piedzīvojot šos simptomus, rodas sirdsdarbības un gremošanas traucējumi.

Turpretī pozitīvs emocionālais stāvoklis, piemēram, līdzjūtība, laipnība, pazemība, maigums un pacietība, ir saistīti ar labklājības izjūtu, pozitīvu skatu uz dzīvi un optimālām attiecībām ar citiem cilvēkiem un ar Dievu. Pozitīvā psiholoģija, nesnen attīstīta un plaši atzīta psiholoģijas nozare, par savu mērķi izvirza pozitīvo emociju veicināšanu, lai radītu laimes izjūtu un pasargātu no garīgas saslimšanas. Ir pierādījumi, ka noteiktu negatīvu emociju lološana nelabvēlīgi ietekmē veselību un ilgdzīvošanu. No otras puses, pozitīva pasaules redzējuma veicināšana var uzlabot veselību un pagarināt mūžu. Citiem vārdiem sakot, jo pozitīvāks būs tavš pasaules redzējums un emocijas, jo labāku vispārējo veselības stāvokli tu baudīsi.

Izlasi Gal. 5:22. Kādas izmaiņas Gara auglim vajadzētu ienest cilvēku dzīves uztverē? _____

Izlasi Kol. 3:12-14. Kas ir visizcilākā pozitīvā emocija pēc apustuļa Pāvila domām? Ko šajos pantos nozīmē vārds "tērpies"? Kādas ir sekas, ja cilvēks sāk īstenot šos Pāvila vārdus dzīvē? _____

Lai gan mīlestība ir kaut kas vairāk nekā tikai emocijas, tā tomēr ir arī vispārākās jūtas. Dievs ir mīlestība. Viņa plāns saviem bērniem ir, lai tie piedzīvotu mīlestību pret citiem un saņemtu to atpakaļ. Viņš vēlas, lai mēs zinātu, ko nozīmē mīlēt Dievu un ko nozīmē tas, ka Dievs mīl mūs. Mīlestība rada veselu rindu citu pozitīvu jūtu un emociju, kas var tikt pārvērstas cēlā rīcībā.

Kāda ir tava personīgā pieredze ar to, kā emocionālais stāvoklis ietekmē tavu rīcību? Kāpēc ir svarīgi nepieņemt nozīmīgus lēmumus, atrodoties emociju virpulī, vienalga, vai tās ir pozitīvas, vai negatīvas? _____

KĀ JĒZUS IZPAUDA SAVAS EMOCIJAS.

1. DAĻA

Marka 8:1-3 lasām, ka “līdzjūtība” bija iemesls, kas lika Jēzum pieņemt lēmumu pabarot pūli. Neviena cits nebija padomājis par šo cilvēku praktiskajām vajadzībām. Trīs dienas viņi nebija ēduši vispār vai tikai nedaudz. Jēzus bija ievērojis, ka daži ir mērojuši tālu ceļu. Viņš zināja, ka nepaēduši tie ceļā uz mājām var sabrukt bez spēka.

Kādi Jēzus darbi bez pūļa paēdināšanas vēl tika paveikti, līdzjūtības ierosināti?
Marka 1:40, 41;6:34. _____

Lepras slimnieki bieži tika nicināti. Neviena cita slimība neradīja lielākas šausmas un nožēlu kā lepra. Personām ar šo visiem redzamo kaiti bija liegta jebkāda sociāla saskarsme un bieži bija jāmitinās īpašā nometnē. Kad kāds tuvojās, lepras slimniekam – lai brīdinātu no infekcijas – bija jāsauc: “Nešķīsts! Nešķīsts!” Jēzum bija žēl šī cilvēka, tāpēc Viņš nekavējoties to dziedināja un tad sūtīja prom, pamācot nevienam neko nestāstīt. Bet dziedinātais cilvēks nespēja paturēt sevī šo brīnišķīgo mīlestības darbu un izpauda to visiem.

Jēzus juta līdzī ne tikai tad, ja cilvēkiem nebija apmierinātas pamatvajadzības, bet arī tad, ja viņi bija bez vadītāja, bez virziena un bez mērķa. Sagādājot tiem ēdienu, Viņš apzinājās arī ļaužu garīgās vajadzības un turpināja tiem stāstīt par Dieva valstību.

Jēzus līdzjūtību varam redzēt arī Marka 9:36, kur Viņš akcentē fiziska pieskāriena nozīmi. Viņš ņēma klēpi bērņus un parādīja tiem mīlestību un pieķeršanos. Viņš aizskāra arī slimos, lai dāvātu dievišķo dziedināšanas spēku.

Nonākot saskarsmē ar jauno bagātnieku (Marka 10:21,22), Jēzus iemīlēja arī viņu, lai gan šis jaunais cilvēks nesekoja Meistara norādījumiem. Tajā brīdī abi vīrieši piedzīvoja spēcīgas emocijas – mīlestību (Jēzus) un skumjas (bagātais jauneklis).

Kā tu parādi līdzjūtību? Viens ir izjust līdzjūtību (gandrīz visi to izjūt), bet parādīt to konkrētos darbos ir pavisam kas cits. Kā tu vārdos un darbos varētu labāk atklāt līdzjūtību tiem, kas, tavuprāt, cieš? _____

KĀ JĒZUS IZPAUDA SAVAS EMOCIJAS.

2. DAĻA

Izlasi Lūkas 19:41-44! Kas pamudināja Jēzu raudāt par Jeruzalemi? Nav šaubu, ka tās bija skumjas, ko Viņš izjuta, raugoties nākotnē un redzot Jeruzalemes likteni. Pat vēl vairāk. Viņam bija žēl daudzus pilsētas iemītnieku, kas bija Viņu atmetuši. “Jēzus asaras, stāvot uz kalna un raugoties uz savas mīlestības un rūpju pilsētu, bija pēdējais atmetās mīlestības un līdzjūtības lūgums tūkstošiem prieka un oziannas saucieni vidū.” (Elena Vaita “The Spirit of Prophecy” (Praviešu gars) 3. sēj., 20. lpp.)

Evaņģēliju autori min divus gadījumus, kad Jēzus raudāja. Cilvēki parasti raud sevīs dēļ, bet šajos gadījumos Jēzus skumjas izraisīja dziļa līdzjūtība pret citiem.

Kādas sāpju pilnas emocijas Jēzus piedzīvoja šajos notikumos? Mateja 26:37,38; Marka 3:5; 8:12; Jāņa 11:32-38; Marka 11:15,16. Kas šīs emocijas izraisīja? _____

Jesajas 53. nodaļas pirmie panti apliecina, ka Jēzus bija sāpju vīrs. Lai gan Viņš piedzīvoja arī daudzus priecīgus brīžus, Viņš izjuta arī dziļas emocionālas sāpes. Liela daļa Jēzus ciešanu radās vilšanās izjūtas dēļ, kad mācekļi nesaprata Viņa vēsti. Neskatoties uz Jēzus mīlestības pārpilnību un pārdabiskajām zīmēm, daudzi nesaprata, ka Viņš ir Mesija. Jēzus ļoti cieta arī tāpēc, ka redzēja, kādas sekas cilvēkos atstājis grēks.

Arī notikumi ap Lācara nāvi izraisīja Viņā lielas skumjas. Jānis saka, ka Jēzus bija garā aizgrābts. (Jāņa 11:33) Šeit ir tulkots grieķu vārds, kurš norāda uz ļoti spēcīgu emocionāla nemiera izpausmi, ko pavada dzirdamas skaņas no rīkles un deguna. Grieķu dramaturgs Aishils (525. – 456.g. p.m.ē.) lieto to pašu vārdu, lai aprakstītu zirgu sprauslāšanu. Šis vārds Jaunajā Derībā lietots piecas reizes, no kurām četras – lai aprakstītu Jēzus emocijas.

Jēzus emociju pārdomāšana var palīdzēt jums saprast, cik ļoti Viņš izprot mūsu emociju vētras. Lūk, lasiet: “Jo mums nav augstais priesteris, kas nespētu līdzī just mūsu vajībām.” (Ebr. 4:15) Kā šī panta vēsts var mūs ciešāk savienot ar Jēzu, īpaši tad, kad ciešam? _____

DIEVA PLĀNS SĀPĪGĀM EMOCIJĀM

Izlasi Jāņa 16:20-24. Kāds ir Jēzus apsoliņums attiecībā uz sāpēm un bēdām?

Šie panti piedāvā lielu cerību ikvienam, kurš piedzīvo fiziskas vai psiholoģiskas sāpes. Dažas lietas, ko varam mācīties no šī teksta:

Šķiet, ka pasaule ir pilna prieka. Bieži ticīgie skatās apkārt un redz, cik netaisna ir dzīve. Šķiet, ka ļaunie cilvēki priecājas, kamēr daudzi, kas nodevušies Dievam, cieš sāpes. Bet Jēzus apliecina, ka tas tā nebūs mūžīgi. Bez tam, šķietamais bieži izrādās maldinošs. Mums ir dabīga nosliece uzskatīt citus par laimīgākiem un veiksmīgākiem, nekā paši esam.

Bēdas, ciešanas un sāpes pārvērtīsies priekā. Tā ir Jēzus apsoliņuma būtība. Ticīgajiem vajadzētu augsti vērtēt domu, ka ciešanas ne tikai pāries, bet ka tās sagatavo ceļu priekam.

Pagātnes sāpes aizmirsīsies. Atmiņas par nepatīkamo pagātnē bieži rada lielu spriedzi. Daudzi psihoterapeiti cītīgi strādā, lai likvidētu savu klientu pagātnes sekas. Jēzus apgalvo, ka tieši tāpat, kā sieviete aizmirst par dzemdību sāpēm, ieraugot savu bērniņu, tā kādu dienu Viņa sekotāji aizmirsīs pagātnes sāpes.

Neviens mums šo prieku neatņems. Prieks, kuru Jēzus piedāvā, nav tāds pats, kā mēs to tagad saprotam. Jēzus piedāvā pilnīgu laimi kā mūžīgu stāvokli, kuru neviens ienaidnieks izglābtajiem nevarēs atņemt.

Nebūs vairs nekādu vajadzību. Jēzus apliecina, ka taisnie neko vairs nelūgs. Viņiem vairs nevajadzēs pienest Jēzum savus lūgumus, jo visas viņu vajadzības būs apmierinātas.

Kā tu vari turēties stipri pie apsoliņuma, ka tavas ciešanas pārvērtīsies priekā? Kā šī pārlicība var palīdzēt tev pārdzīvot dzīves likstas? Kā tu varētu izmantot Jēzus apsoliņumu, lai iedrošinātu kādu, kam ir bēdas? _____

TĀLĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

“Kad Jēzus caurbļūstais skatiens slīdēja pār apgānīto tempļa pagalmu, visas acis instinktīvi pievērsās Viņam. Ļaužu balsis un lopu radītais troksnis tika apklusināts. Priesteri, likumdevēji, farizeji un cittautieši ar mēmu izbrīnu un neizskaidrojamu bijību raugās uz Dieva Dēlu, kurš viņu priekšā stāv kā Debesu Majestāte. Dievišķais izlaužas cauri cilvēcīgajam un piešķir viņam tādu cieņu un godību, kādu Viņš nekad iepriekš nebija parādījis. Ļaudis pārņem savādas bailes. Tie, kas atrodas Jēzum vistuvāk, instinktīvi atraujas tik tālu, cik vien pūlis to ļauj. Pestītājs paliek viens, tikai ar dažiem mācekļiem. Visi trokšņi apklusuši. Dziļais klusums šķiet nepanesams. Kad cieši saspīestās lūpas paveras un atskan Viņa balss skaidros un skanīgos toņos, nevilšus atskan tāds kā vaids, kā nopūta, atvieglojums no visa notiekošā.

Viņš runā skaidri un ar tādu spēku, kas liek cilvēkiem šūpoties kā varenas vētras laikā: “Šis nams ir lūgšanu nams, bet jūs to esat padarījuši par zagļu midzeni.” Kāpdams lejā pa kāpnēm, Jēzus ar lielu autoritāti pavēlēja: “Nesiet to projām!” (Elena Vaita “The Spirit of Prophecy” (Praviešu gars) 3. sēj., 23., 24. lpp.)

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Kā tu aprakstītu Jēzus emocijas, kas izteiktas citātā piektdienas pētījumam? Ko mēs varam mācīties no šī citāta par to, kā emocijas, vērstas pareizā virzienā, var kļūt par pamudinājumu uz labu?

2. Kā negatīvās emocijas var kompensēt ar pozitīvajām? Pārdomā Marijas Magdalēnas un otras Marijas piedzīvojumu, kad viņas devās aplūkot Jēzus kapu un izgāja no tā “ar bailēm un ar lielu prieku” (Mat. 28:8)!

3. Ebreju kopienas svin Purimu, lai pieminētu laiku, kad “bēdas viņiem ir pārvērtušās par prieku un sāras par svētku dienu” (Esteres 9:22). Pārrunājiet savā sabatskolas grupiņā, kādos veidos mēs varam atcerēties tās daudzās reizes, kad mūsu bēdas ir pārvērstas priekā! Pastāsti grupas biedriem par kādu gadījumu, kad tu esi piedzīvojis/-usi šo emocionālo izmaiņu!

4. Kā mēs varam iemācīties pieķerties Dieva apsolījumiem, ja šobrīd tie šķiet tik tāli un neaizsniidzami?