

# STRESS

## SABATA PĒCPUSDIENAI

### NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

1. Ķēn. 17:2-4,15,16; 19:1,2; Marka 6:31-34; Gal. 6:2; Jāņa 15:13.

### ATMIŅAS PANTS:

“Nāciet pie Manis visi, kas esiet bēdīgi un grūtsirdīgi, es jūs gribu atvieglināt.”  
(Mateja 11:28)

**S**tress skar ikvienu. Prasības darbā, ģimenes krīzes, vainas apziņa, neskaidrība par nākotni, neapmierinātība ar pagātņi – tas viss ir pietiekami smagi. Kopā ar parastajiem dzīves notikumiem tas cilvēkos var radīt pietiekami lielu spriedzi, lai ietekmētu viņu fizisko un garīgo veselību. Zinātnieki Tomass Holms un Ričards Rae (Rahe) izveidoja sociālās pielāgošanās novērtējuma testu, kur dažādiem dzīves notikumiem tiek novērtēta stresa pakāpe: dzīvesbiedra nāve – 100, personīga trauma vai slimība – 53, dzīvesvietas maiņa – 20 utt. Cilvēkam, kurš vienā reizē sakrāj 200 punktus, ir 50% liela iespēja saslimt. Tas, kurš sakrāj 300 vai vairāk punktu, ir sasniedzis krīzes robežu. Mērens stresa daudzums ir nepieciešams, lai uzlabotu sniegumu, bet, ejot pāri šai robežai, stress apdraud veselību.

Ar savu piemēru Jēzus parāda, ka labākās zāles pret dzīves stresu ir meklēt Dievu klusā laikā un vietā (Marka 6:31). Ja mēs Viņam atļausim, Kungs palīdzēs mums tikt galā ar spriedzi, kas ir tik neatņemama šīs dzīves daļa.

Iepazīsties, lūdzu, ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles studijām sabatā, 15. janvārī.

# PRIECĪGIE DZĪVES NOTIKUMI

*Kā Dievs nodrošināja Elijas izdzīvošanu lielā sausuma laikā Israēlā? 1. Ķēn. 17:2-6,15,16.* \_\_\_\_\_

---

Garajā bada periodā Elija droši vien jutās īpaši tuvu Kungam, kurš personīgi ļoti rūpējās par viņu. Vispirms viņam bija iespēja liecināt, ka kraukļi (parasti nejauki putni) divas reizes dienā lidoja viņu barot. Vai tas nav brīnums?! Tad viņš redzēja, kā no nedaudz eļļas un miltiem iznāca neskaitāmi daudz maizes – pietiekami, lai divus gadus pabarotu trīs cilvēkus. Kādi vēl pierādījumi par Dieva gādīgajām rūpēm mums ir vajadzīgi?

Elena Vaita lieto šo stāstu attiecībā uz Dieva uzticīgajiem ļaudīm gala laikā: “Es redzēju, ka maize un ūdens mums tajā laikā netrūks un ka mums nebūs jācieš izsalkums, jo Dievs ir spējīgs uzklāt mums galdu tuksnesī. Ja būs nepieciešams, Viņš atsūtīs kraukļus, lai mūs pabarotu, tāpat kā Viņš pabaroja Eliju.” (“Agrīnie raksti”, 56. lpp.)

*Kas vēl notika ar Eliju, un kādu mācību mēs varam smelties no šiem notikumiem? 1. Ķēn. 17:17-22; 18:23-39,45.* \_\_\_\_\_

---

Dievs izmantoja Eliju, lai atdzīvinātu atraitnes dēlu. Kāds pārbaudījums ticībai! Kā Elija aizstāv Dieva pārspēku pār dzīvību un nāvi! Nākamais pārbaudījums pie Karmela kalna bija neapstrīdams un iespaidīgs Dieva varenības demonstrējums. Visbeidzot lielās lietus lāses pēc triju gadu sausuma perioda bija vēl viens pierādījums tam, ka Dievs iesaistās cilvēku dzīves notikumos. Elijas dzīve bija pilna ar tiešas dievišķas iejaukšanās piedzīvojumiem. Grūti iedomāties, ka kāds, kurš piedzīvojis kaut ko tamlīdzīgu, pēc visa tā varētu pilnībā neuzticēties Kungam. Tomēr drīz pēc šiem notikumiem Eliju bija pārņēmuši stresa un mazdūšības simptomi. (Skatīt rītdienas vielu.)

Lūk, šeit mēs gūstam svarīgu mācību. Neskatoties uz brīnumiem, kas notiek mūsu dzīvē, mēs vienmēr sastapsimies ar šķēršļiem. Neviens, pat tāds pravietis kā Elija, nav imūns pret dzīves grūtībām.

*Vai veiksmē un sasniegumi palielina tavu stresa līmeni? Garas spraigu (pat pozitīvu!) notikumu sērijas var krietni palielināt smagumu uz taviem pleciem. Kāpēc ir jāuzmanās, lai labajos laikos nejustos pārāk pašapmierināts?* \_\_\_\_\_

---

---

# RŪGTIE DZĪVES NOTIKUMI

Izlasi 1. Ķēn. 18:40. Vienalga, vai Elija pats piedalījās simtiem cilvēku nogalināšanā, vai ne, ir skaidrs, ka tas tika veikts viņa uzdevumā. Tā noteikti bija emocionāli postoša pieredze. Dievs bija atļāvis šādu rīcību kā vienīgo veidu, lai izskaustu elkdievību, kas ietvēra bērnu upurēšanu (Jer. 19:5). Neskatoties uz to, šis process noteikti atstāja emocionālu iespaidu uz pravieti.

*Ar ko vēl Elija saskārās šī smagā pārbaudījuma laikā? 1. Ķēn. 19:1,2.* \_\_\_\_\_

---

---

Ahaba valdīšanas sākumā ļaunā ķēniņiene nelokāmi pastāvēja uz to, ka viņas vīram vajadzētu "kalpot Bāalam un pielūgt viņu" (1. Ķēn. 16:31, NIV). Rezultātā viss Israēls iekrita elku pielūgšanā. Izebele bija tā, kas atjaunoja Ašēras pielūgsmi, vienu no zemiskākajām un graužošākajām kānaāniešu elkdievības formām. Tagad, kad visi priesteri bija nogalināti, Izebele bija saniknota un neiecietīga.

*Kā Elija reaģēja uz vēsti, kas nāca no Izebeles? 1. Ķēn. 19:3,4.* \_\_\_\_\_

---

---

Kā šis Dieva vīrs pēc tik lieliskas brīnumu sērijas varēja nonākt tādā izmisuma stāvoklī? Kā viņš nonāca līdz tam, lai lūgtu Dievam atņemt viņam dzīvību? Atceries, kādus brīnumus viņš bija redzējis un arī pats bija iesaistīts!

“Tā sātans bija izmantojis cilvēciskās vājības, un tā viņš arī turpinās darboties. Ja kādam dzīvē neveicas un viņš nonāk grūtos apstākļos, nabadzībā vai bēdās, sātans ir klāt, lai kārdinātu un traucētu. Viņš uzbrūk mūsu rakstura vājākajām vietām. Viņš cenšas iedragāt pašāvību uz Dievu, kas pieļauj šādus apstākļus.” (E. Vaita “Laikmetu ilgas”, 120. lpp. oriģ.)

*Cik bieži tu esi izdarījis to pašu – aizmirsis apbrīnojamo Kunga vadību pagātnē? Kāpēc ir tik svarīgi piekerties atmiņām par to, kā Dievs ir strādājis tavā dzīvē pagātnē, īpaši izmisuma un stresa laikā? Kāpēc mēs tik ātri aizmirstam, ko Kungs mūsu labā ir darījis? Kā grūtajos laikos tev var palīdzēt slavēšana un pielūgsmē?*

---

---

---

# DIEVA TERAPIJA

*Izlasi 1.Ķēn. 19:5-9. Kādi vienkārši dziedināšanas līdzekļi Elijam tika sagādāti šajā saspringtajā laikā?* \_\_\_\_\_

*Ko mēs no tā varam paņemt savai dzīvei? Kā fiziska aktivitāte ietekmē uz labu vai uz ļaunu mūsu prāta attieksmi?* \_\_\_\_\_

Gulēt. Ēst. Atkal gulēt. Atkal ēst. Tad intensīvas fiziskas kustības – četrdesmit dienas un četrdesmit naktis, no Karmela kalna uz Horeba kalnu. Interesanti, lai ārstētu psiholoģisku stresu, bieži tiek parakstīts labs miegs, fiziskas kustības un veselīgs uzturs.

Terapiju, ko parasti izmanto garstāvokļa traucējumu ārstēšanā, sauc par aktivitāšu plānošanu. Tās sastāvdaļa ir nemainīgs grafiks, kas satur patīkamas un mērķtiecīgas aktivitātes, piespiežot depresīvo personu organizēt, plānot un īstenot pasākumus. Tāds režīms palīdz cilvēkam piepildīt laiku ar pozitīvo un izvairīties no sevis žēlošanas. Starp aktivitātēm bieži tiek iekļauta fiziska izkustēšanās, jo tā palīdz ražot endorfinus, morfinam līdzīgas ķīmiskas vielas, kas uzlabo garstāvokli un vismaz uz laiku atbrīvo no depresijas.

Ar dievišķas vadības palīdzību Elija spēra soļus, kas atjaunoja viņa garīgo veselību. Gluži kā Elijam, mums ir jābūt atvērtiem Dieva vadībai. Tiklīdz Elija apsēdās zem paegļu krūma, viņš lūdza. Jā, tā bija nepareiza lūgšana (viņš lūdza atņemt viņam dzīvību), bet vismaz tā bija lūgšana, ilgas, lai Dievs uzņemtas vadību.

Pagāja laiks, Elija pārvarēja savu mazdūšību un Dievs joprojām varēja izlietot viņu savā darbā (skat. 1.Ķēn. 19:15,16; 2.Ķēn. 2:7-11). Pirms Elija tika viesuli uzrauts debesīs, viņam bija lielā priekštiesība svaidīt savu pēcteci un redzēt, kā pašķiras Jordānas upes ūdeņi, ļaujot viņam un Elīsam šķērsot upi pa sausu zemi.

Visbeidzot Elija tika uzņemts debesīs, nāvi nepiedzīvojis. Kāds paradokšāls dzīves noslēgums cilvēkam, kurš ne pārāk sen bija lūdzis Dievu atņemt viņam dzīvību!

*Ko mēs zaudējam, ja lūdzam Dievu tikai mazdūšības un izmisuma brīžos? Salīdzini, ko dod pastāvīga lūgšanu dzīve pretstatā lūgšanai tikai ārkārtējās situācijās! Kā tu vari iemācīties būt pastāvīgāks lūgšanā?* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JĒZUS STRESA KONTROLES METODE

1990-to gadu vidū, kad bija mobilo telefonu uzplaukuma laiks, kāds pensionēts adventistu sludinātājs sacīja: "Man nekad tas nebūs! Kad es apmeklēju draudzes un klausos cilvēku problēmas, es nogurstu un jūtos briesmīgi. Bet, kad atgriežos mašīnā, man ir patvērums no visa tā. Ja man būtu mobilais, es nevarētu atpūsties pat mašīnā." Katram Kristus sekotajam vajadzētu atrast klusu patvēruma vietu, lai nomierinātos, lūgtu un uzklausītu Dievu Viņa rakstītajā Vārdā.

*Izlasi Marka 6:31! Kādu mācību mēs no šī panta varam smelties? Cik bieži tu to dari, vai arī tev vienmēr ir attaisnojums, lai to nedarītu?* \_\_\_\_\_

---

Runājot par Jēzu, E.Vaita rakstīja: "Jēzum laimīgākie brīži bija tie, ko Viņš pavadīja vienatnē ar dabu un Dievu. Kad vien radās izdevība, Viņš aizgāja no darba, lai pastaigātos laukos un nodotos pārdomām zaļajās ielejās, lai uzturētu savienību ar Dievu kalna nogāzē vai zem šalčošajiem meža kokiem. Agrās rīta stundās Viņu bieži varēja atrast kādā vientuļā vietā, nogrimušu pārdomās, Svēto Rakstu pētīšanā vai lūgšanā. No šiem klusajiem brīžiem Jēzus atkal atgriezās savās mājās, lai uzņemtos savus pienākumus un sniegtu izturīgas darba dzīves paraugu." ("Laikmetu ilgas", 90. lpp.)

*Kāda svētnīca Jēzum vēl bija? Mat. 21:17, Marka 11:11.* \_\_\_\_\_

---

Cilvēki var būt vai nu spriedzes iemesls, vai miera avots. Jēzus atrada mieru pie draugiem, kas sniedza Viņam savu atbalstu un mīlestību. Tie bija Lācars, Marta un Marija. "Ar stiprām mīlestības saitēm Kristus sirds bija saistīta ar ģimeni Betānijā. (..) Bieži noguris, ilgodamies pēc cilvēciskas sadraudzības, Viņš priecājās, ka šajā mierpilnajā mājvietā varēja paslēpties (..) Mūsu Pestītājs cienīja mājas mieru un ieinteresētus klausītājus. Viņš ilgojās pēc cilvēku sirsnības, laipnības un mīlestības." (E.Vaita "Laikmetu ilgas", 524. lpp.)

*Kā tu vari savā dzīvē izmantot Jēzus stresa kontroles metodi? Kādu padomu tu dotu pilsētas iedzīvotājam, kam ir jābrauc vairākas stundas, lai nokļūtu pie dabas? Vai arī kādam, kas dzīvo plašā ģimenē ar lielu skaitu cilvēku zem viena jumta? Pie kura no saviem ģimenes locekļiem vai draugiem tu varētu griezties, kad esi izsmelts un tev ir vajadzīgs emocionāls atbalsts?* \_\_\_\_\_

---

# DOMĀJOT PAR CITIEM

*Kādus Jēzus darbus Pēteris izmantoja, lai aprakstītu savu Meistaru? Ap.d. 10:38.*

---

---

Jēzus stils savos pamatos bija pašai izziņotājam. Viņš izlietoja visu savu enerģiju, lai kalpotu citiem, lai atvieglotu viņus ar saviem laipnajiem vārdiem un dziedinošo spēku. Jēzus nekad nelietoja dievišķo spēku savā labā. Acīmredzot tas tā ietekmēja Pēteri, ka viņš apraksta Pestītāju kā kādu, kurš "staigāja apkārt, labu darīdams un dziedinādams visus velna nomāktos" (38. p.).

Lielākajā daļā gadījumu spriedze darbā, attiecībās, finansēs utt. rodas tāpēc, ka cilvēks ir pārāk pievērsies sev. Domas par citiem ir labs veids, kā noņemt spriedzi. Cilvēki, kas iesaistās brīvprātīgā darbā, pašvaldības projektos utt., piedzīvo lielāku labsajūtu un apmierinātību nekā tie, kas neiesaistās.

*Izlasī Gal. 6:2, Fil. 2:4 un Jāņa 15:13! Kādu vēsti šīs Rakstu vietas mums nes?*

---

---

Džons Rokfellers (1839 – 1937) ir sagādājis piemēru, kā pārdzīvot stresu, mainot fokusu no sevis uz citiem. 1879. gadā viņa firma "Standard Oil" veica aptuveni 90% no kopējā rafinēšanas apjoma Savienotajās Valstīs. 50 gadu vecumā viņš bija visbagātākais cilvēks. Bet 1891. gadā viņš piedzīvoja nervu sabrukumu un bija tuvu nāvei. Tomēr viņš atveseļojās tikai dažu mēnešu laikā.

Kā?

Bez vienkārša uztura, atpūtas un kustībām viņš nolēma dalīties savā veiksmē un atlikušos 40 mūža gadus dzīvot kā filantrops, ziedojot lielas naudas summas cilvēces labklājības celšanai. 20. gs. sākumā viņa bagātība sasniedza 900 miljonu dolāru virsotni. Dzīvi noslēdzot, viņa īpašumi tika novērtēti 26 miljonu dolāru vērtībā. Viņš izdarīja pasaulei daudz laba. Viņš nodzīvoja laimīgi līdz pat 97 gadu vecumam.

*Kāda ir tava pieredze ar svētībām, kalpojot citiem? Vai ar neatlaidīgām un lūgšanu pilnām pūlēm nevarētu izdarīt vairāk?*

---

---

---

## TĀLĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

“Pilnīgi spēkus izsmēlis, viņš apsēdās zem paegļa krūma. Tur atpūzdamies, viņš ilgojās, kaut varētu nomirt. (..) Kā bēglis, tālu prom no ļaužu mājokļiem, rūgtas vilšanās sagrauzts, viņš vairs nekad nevēlējās redzēt kāda cilvēka vaigu.

Katra cilvēka piedzīvojumos kādreiz pienāk brīdis, kad nospiež vilšanās un pilnīga mazdūšība, – dienas, kad sirdi apņem bēdas un grūti ticēt, ka Dievs vēl ir labvēlīgs saviem zemes bērniem; dienas, kad grūtības biedē dvēseli, līdz nāve šķiet vēlamāka par dzīvību. Tad daudzi zaudē pašāvēību uz Kungu un nonāk šaubu varā un neticības saitēs. Ja mēs tādos brīžos ar garīgu skatu spētu iedziļināties Dieva aizgādības nolūkos, tad ieraudzītu, kā eņģeļi cenšas mūs glābt no mums pašiem, ka tie cenšas mūsu kājas nostādīt uz pamata, kas stiprāks nekā mūžīgie kalni. Tad mums uzaustu jauna ticība, rastos jauna dzīvība!” (E.Vaita “Pravieši un ķēniņi”, 162. lpp.)

## JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Vai tev kādreiz ir bijuši tādi laiki, kad tu esi skaidri redzējis/-usi Dieva roku savā dzīvē un kad tava ticība ir bijusi stipra, bet tūlīt pēc tam esi piedzīvojis/-usi zemu kritienu un atklājis/-usi, ka tava sirds ir pilna šaubu par Dievu un par Viņa vadību? Kādas atziņas tu esi ieguvis/-usi no šāda veida pieredzes, kas varētu palīdzēt citiem, kas saskaras ar līdzīgiem piedzīvojumiem?

2. Kas palīdzēšanā citiem ir tāds, kas liek mums justies labāk? Kāpēc tas bieži vien tā notiek? Kāpēc tajā pašā laikā ir tik grūti atdot sevi citiem? Kā mēs varam mācīties būt labprātīgāki mirt sev, lai labāk kalpotu tiem, kas mums apkārt?

3. Pārlūko labi savus ieradumus. Ko tu ēd un dzer? Kāda ir tava kustību programma? Cik daudz tev ir brīvā laika? Ko tu varētu izmainīt, lai justos labāk gan emocionāli, kad fiziski? Lai gan dažos gadījumos cilvēkiem ir ļoti nopietnas psiholoģiskas vajadzības, kuru risināšana jānodod speciālistu rokās, bieži vien dzīves ieradumu maiņa ienestu būtiskas pārmaiņas mūsu pašsajūtā.

4. Cik daudz brīvā laika tev ir? Kā tu to pavadi? Kā tu vari labāk izlietot šo laiku, lai uzlabotu savas attiecības ar Dievu?