

Джойс Майер

Как

преодолевать

подавленность

и уныние

с помощью

Божьего Слова!



Помогите, я

В ДЕПРЕССИИ!

Дорогой друг!

Высылаем Вам книгу Джойс Майер «Помогите, я в депрессии!».

Появляется ли у Вас чувство уныния, безнадежности или разочарования без видимой на то причины?

На страницах этой книги автор многих бестселлеров, Джойс Майер, делится личным опытом и откровениями, полученными из Писания, чтобы помочь Вам преодолеть депрессию. Вы узнаете, что радость имеет силу прогнать депрессию и вывести Вас из трудных обстоятельств, а также поймете, насколько важно уметь прощать.

Внимание! Пожалуйста, соблюдайте закон об авторских правах. Все права на эту книгу закреплены международным законом об авторских правах. Содержание книги и/или обложка не могут быть воспроизведены целиком или частично в любом виде без письменного разрешения автора.

Желаем плодотворного чтения!

ДЖОЙС МАЙЕР

Помогите, я В ДЕПРЕССИИ!

*Как преодолеть подавленность
и уныние с помощью Божьего Слова*

Москва 2007

Все цитаты из Писания без особых помет приведены из Расширенного перевода Библии — *The Amplified Bible*. Цитаты, отмеченные буквами NASB, приведены из Новой Американской стандартной Библии — *New American Standard Bible*. Цитаты, отмеченные буквами СПБ, приведены из русского Синодального перевода Библии.

Депрессия — это бич современного общества, и последствия её серьёзны. Среди множества методов борьбы с ней есть одно вернейшее средство!

Помогите, я в депрессии! / Перевод: Белгородцева Л.
Как преодолеть подавленность и уныние с помощью Божьего Слова
© 2007, Медиа-Мир,
Москва

HELP ME — I'M DEPRESSED!
Overcoming Emotional Battles
With The Power of God's Word.

ISBN 1-57794-040-7
Copyright © 1998 by Joyce Meyer
Life In The Word, Inc.
P.O. Box 655
Fenton, Missouri 63026

Редактор и корректор: Гойман М.
Вёрстка: Абрамян С.
Дизайн обложки: Ушакова Н.

Все права закреплены международным законом об авторских правах. Содержание книги и обложка не могут быть воспроизведены целиком или частично в любом виде без письменного разрешения автора.

Содержание

Предисловие	6
-------------------	---

Часть I. Учитесь радоваться!

1. Стадии депрессии	8
2. Сила радости	16
3. Улыбаться — дело серьёзное!	21
4. Пойте и ликуйте!.....	27
5. Противостаньте дьяволу!.....	33
6. Отвержение, неудачи и несправедливые сравнения	42
7. Послушайте, что говорит о вас Бог	55

Часть II

Стихи из Писания, которые помогут преодолеть депрессию	58
Молитва для преодоления депрессии	61
Молитва покаяния	62

Предисловие

Сегодня многие люди подвержены депрессии. Тому есть разные причины, и есть различные методы её лечения. Какие-то из них эффективны, какие-то — нет. Но вот что радостно: Иисус исцеляет от депрессии, как и от любой другой болезни!

Однажды, готовясь проповедовать о депрессии, я вдруг ясно осознала, что её можно преодолеть, если просто радоваться жизни! Эта истина была так очевидна, словно я увидела её на экране. Если вы приняли Христа, тогда радость пребывает внутри вас. Многие верующие знают об этом, но не умеют искренне радоваться в любых обстоятельствах. *Господь же хочет, чтобы мы радовались всегда!*

Многие люди, включая христиан, впадают в депрессию. Много лет назад я сама переживала подобное. Но, слава Богу, я поняла, что делать, чтобы не поддаваться унынию и удручённости: научиться радоваться в любой ситуации!

Содержание этой книги довольно простое, но действенное. Не имеет значения, какие трудности вы уже преодолели или через что проходите сейчас — если вы христианин, радость уже есть в вас, вам нужно лишь научиться выражать её.*

**Если вы ещё не приняли Иисуса, но хотите это сделать, тогда произнесите молитву, написанную в конце книги.*



Часть I



Учитесь радоваться!



1

Стадии депрессии

*«Терпеливо и с надеждою ожидал я Господа,
и Он склонился ко мне и услышал мой
крик;*

*Он вытащил меня из страшной ямы
(сильного душевного смятения и краха),
из тинистого болота (пены и липкого
ила), и (прочно) поставил на камне ноги
мои и утвердил стопы мои».*

Псалом 39:2–3

В Толковом словаре Вебстера (1828 года издания) говорится, что депрессия — это подавленность; состояние человека, который пал духом, унывает, печалится; недостаток смелости, слабость.

Кто страдает от депрессии?

Люди разного социального положения и профессий: врачи, юристы, учителя, рабочие, домохозяйки; люди разного возраста: дети, подростки, пожилые люди; одинокие, вдовы и вдовцы и даже Божьи служители могут находиться в состоянии депрессии. Библия повествует о царях и пророках,

которые впадали в уныние, например, царь Давид, Иона, Илия (см. Псалом 39:2 – 3, 54:5; Ионы 2:2 – 3, 6 – 8; 3 Царств 19:4).

Думаю, основная причина депрессии — разочарование. Каждый из нас бывает чем-то разочарован, но нужно справиться с этим чувством, пока оно не переросло в депрессию. На собственном опыте я поняла, что разочарование — это первая стадия депрессии.

Как справляться с разочарованием

Время от времени нас что-то разочаровывает, ведь у нас есть какие-то желания и надежды, но в жизни не всегда всё происходит так, как нам хочется. Если не справиться с этим чувством, оно повлечёт за собой нечто более серьёзное. Конечно, невозможно прожить совсем без разочарований, но Иисус всегда поможет нам его преодолеть.

Апостол Павел пишет: «Единственное, что я делаю (и только этого я желаю) забывать прошлое и устремляться к будущему...» (Филиппийцам 3:13). Самое главное для Павла было забывать прошлое и стремиться к тому, что ждёт его впереди. Если сейчас вы чем-то разочарованы, настройте себя так: я забуду о том, что меня расстроило, и устремлюсь к тому, что приготовил для меня Бог.

И тогда у вас появится новое видение, новые планы и идеи, новый взгляд на жизнь, новый образ мышления. В книге Пророка Исаии эта мысль выражена так:

«Но вы (намеренно) не вспоминаете прежнего и о гревнем не помышляете. Вот, Я делаю новое; ныне же оно явится; неужели вы и этого не хотите знать? Я проложу дорогу в степи, реки в пустыне».

Исаия 43:18–19

«Вот, предсказанное прежде сбылось, и новое Я возвещаю прежде, нежели оно произойдёт, Я возвещаю вам о нём».

Исаия 42:9

Бог желает изменить нашу жизнь. У Него всегда есть для нас что-то новое, но, видимо, мы сами к этому не слишком-то стремимся. Мы держимся за прошлое в своих мыслях и разговорах. Вы замечали, что некоторые люди больше любят вспоминать прошлое, чем строить планы на будущее?

Божья милость обновляется каждый день: «...милосердие Его не истощилось. Оно обновляется каждое утро...» (Плач Иеремии 3:22–23). Каждое утро вы можете начать всё сначала: забыть вчерашние разочарования и дать Богу возможность сделать для вас сегодня что-то

прекрасное. Может, вы думаете: «Джойс, я столько раз разочаровывался, что уже боюсь и надеяться». Безднадёжность — это как раз то состояние, в которое хочет загнать вас дьявол. Я знаю, что значит не иметь надежды, я испытала это на себе много лет назад. Люди часто оскорбляли меня, предавали, относились ко мне несправедливо, и я уже не надеялась, что когда-нибудь это изменится.

Разочарованный человек очень несчастен. Лучше всю жизнь надеяться и ничего не получить, чем жить в бесконечных разочарованиях. За надежду не нужно ничего платить, но она может щедро окупиться. Разочарование же обойдётся вам очень дорого: оно разрушит ваши мечты и украдёт радость. Всякий, надеющийся на Бога, никогда не будет разочарован и посрамлён (Римлянам 5:5). Это не означает, что у уповающего на Бога никогда не будет повода в чём-то разочароваться, просто он не поддастся этому чувству.

Разбитые надежды

Несбывшиеся надежды приводят к разочарованию. Каждый день мы на что-то надеемся. Например, вы ложитесь спать в надежде выспаться как следует, но вдруг посреди ночи звонит телефон и оказывается, что кто-то ошибся номером.

Вас разбудили, и вы не можете больше заснуть: мечетесь, ворочаетесь с боку на бок и утром чувствуете себя совершенно разбитым. Или вы ожидаете, что погода будет солнечной, но идёт дождь. Рассчитываете, что вам повысят зарплату, но этого не происходит. Мы полагаемся на людей, верим, что друзья не будут сплетничать о нас, но иногда они это делают. Мы приходим к ним, надеясь на понимание и поддержку, но не всегда получаем ожидаемое. Случается, мы не оправдываем собственных ожиданий. Часто мои поступки были неожиданностью для меня самой. Мы ожидаем от себя больше, чем можем выполнить, и поэтому разочаровываемся даже в себе. Мы хотим получить от Бога то, что не входит в Его планы насчёт нас.

Если вы разочаровались в чём-то или ком-то, то, не откладывая в долгий ящик, решите, что же делать дальше и как себя вести. Если пребывать в подобном состоянии слишком долго, то появляется подавленность, а это проблема более серьёзная, чем разочарование.

Подавленность

Толковый словарь Вебстера даёт такое толкование слову *подавленный*: «унылый, угнетённый,

мрачный, лишившийся смелости и уверенности», а слово *подавленность* означает «давление, удерживающее от совершения какого-либо дела; чувство, отнимающее уверенность; состояние, которое лишает надежды и уверенности». Одно из значений слова *подавлять* — «пытаться помешать».

Подавленность — понятие противоположное смелости. Находясь в удручённом состоянии, мы теряем мужество. Бог даёт смелость каждому, кто верит в Него, а дьявол старается лишить нас её. Ведь чтобы добиться успеха, мы должны быть сильными и смелыми. Враг будет пытаться нас запугать, поэтому нужно изучить его стратегию, чтобы отражать любую его атаку (1 Петра 5:9).

«Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце...» (Притчи 13:12, СПб). Когда мы падаем духом, мы теряем надежду. Невозможно унывать и надеяться одновременно. Но едва в нашем сердце забрезжит лучик надежды, уныние исчезает. Иногда бывает так, что появляется какая-то надежда, но вскоре опять находит уныние. Святой Дух даёт нам надежду, а сатана нагоняет уныние. Важно научиться справляться с разочарованием, чтобы оно не переросло в уныние, а затем в депрессию. Кратковременная подавленность, возможно, не приведёт к опустошению, но продолжительное уныние может душевно истощить.

Чтобы сохранять надежду и одерживать победы, обновляйте своё мышление Божьим Словом и твёрдо верьте, что Бог исполнит Своё Слово.

Стадии депрессии

Очень важно преодолевать депрессию на ранней стадии, чтобы избежать её серьёзных последствий. Сначала приходит уныние, затем наступают две более серьёзные стадии: безысходность и отчаяние.

Как правило, люди, поникшие духом, хотят, чтобы их оставили в покое. Им грустно, они видят всё в чёрном свете, всем недовольны и стараются избегать общения. Человек, который просто чем-то опечален, не станет совершать самоубийство или вынашивать планы о нём, но в состоянии отчаяния он способен на это. Когда человек унывает, у него бывают проблески надежды, и это помогает ему выбраться из депрессии. Состояние уже отчаявшегося человека похоже на состояние подавленного человека, однако отчаяние — это более серьёзная проблема, чем уныние. Отчаявшийся человек, как написано в Библии, «падает» (см. Псалом 36:24; 41:6), его «душа унывает», мысли удручены, дух подавлен, он потерял всякое мужество и вот-вот лишится последней надежды.

Отчаяние — это самая тяжёлая форма депрессии. В Толковом словаре У. И. Вайна, где автор разъясняет слова Нового Завета, слово *отчаяние* в переводе с греческого языка означает «быть в состоянии крайней безысходности, быть в довольно затруднительном положении, не иметь никаких шансов на успех». Отчаяние — это состояние полной безнадежности. Если человек потерял последнюю надежду, он перестаёт прилагать усилия или предпринимать какие-либо действия, чтобы как-то исправить сложившуюся ситуацию. В состоянии же подавленности человек не теряет последней надежды — он хватается за неё, как за соломинку. Иногда мрачное состояние духа сопровождается проявлением неистовых эмоций, таких даже, как ярость.

Люди, совершающие самоубийство — акт насилия против собственной личности — находятся в состоянии полной безысходности. Тактика сатаны заключается в том, чтобы подавить человека, лишить всякой надежды и довести до отчаяния. Вот почему очень важно преодолевать депрессию ещё на ранней стадии.

2

Сила радости

«Радуйтесь всегда в Господе (торжествуйте, веселитесь в Нём); и ещё говорю: радуйтесь». Всякий раз, когда Господь говорит о чём-либо дважды, нам нужно прислушаться к Его словам особенно внимательно».

Филиппийцам 4:4

«Около полуночи молились и пели Богу гимны хвалы... Вдруг сделалось великое землетрясение, так что поколебалось основание темницы; тотчас отворились все двери, и оковы у всех упали».

Деяния 16:25–26

Та же самая сила, которая отворила двери темницы и освободила от оков Павла и Силу, а вместе с ними и других узников, сегодня доступна людям, находящимся в оковах депрессии. «Да, это здорово, но как же мне радоваться, когда всё обстоит так плохо?» — можете подумать вы. Павла и Силу избили, надели им на ноги кандалы, бросили в тюрьму, но, тем не менее, они радовались и воспевали Богу песнь хвалы. Часто мы не понимаем,

что радоваться так же просто, как улыбнуться, а между тем в радости заключена огромная сила. Радостное времяпрепровождение, наслаждение жизнью — вот что нередко разрешает проблемы.

Однажды я готовилась проповедовать о депрессии и Господь сказал мне: «Одни люди, желая избавиться от депрессии, приходят на консультации, другие — проходят различные курсы лечения, а ведь улыбнись они, и депрессия начнёт проходить».

Зачастую нужно просто правильно реагировать на обстоятельства — и придут перемены. Господь сказал мне: «Если бы они улыбнулись, прославили Меня в песне или немного посмеялись, от их удручённости не осталось бы и следа!»

Радость — это плод Святого Духа.

«Плод же (Святого) Духа (работа, которая совершается внутри нас благодаря Его присутствию): любовь, радость (счастье), мир, долготерпение (спокойный нрав, снисходительность), благость, милосердие (доброжелательность), вера, кротость (смирение, покорность), воздержание (сдержанность, умение владеть собой). На таковых нет закона (чтобы предъявить обвинение)».

Галатам 5:22–23

Если вы верующий, Святой Дух пребывает в вас (Иоанна 14:16 – 17; 1 Коринфянам 12:3). Поскольку радость — это плод Духа, а Дух обитает в вас, то внутри вас есть и радость, как и другие плоды Святого Духа, нужно лишь научиться её выражать.

Умиротворённость

«Меня ничто не привлекает, и жизнью своею я не дорожу, только бы с радостью завершить свой путь и служение, которое я принял от Господа Иисуса (которое Он доверил мне), проповедать Евангелие благодати Божьей (незаслуженного нами Божьего благоволения, благословений и милости)».

Деяния 20:24

Согласно Симфонии Стронга, корень греческого слова «радость» означает «жизнерадостность, умиротворение». Еврейское же слово «радость» имеет значение «ликовать, делать радостным; быть в единстве, общаться; укрепиться».

Одно из значений слова «радость», употреблённого в 10-м стихе 8-й главы книги Неемия — «общаться», и, значит, фразу «радость пред Господом — подкрепление для вас» можно

понять так: если хотите, чтобы радость укрепляла вас, общайтесь с Господом.

Радость можно выражать и довольно энергично, как это передано другим значением этого слова — «кружиться».

Мы радуемся, когда нам весело. Но давайте учиться радоваться, даже когда этого совсем не хочется; радоваться нарочно, особенно когда подступает уныние. Иногда нам нужно радоваться, невзирая на свои чувства. Это подобно тому, как мы заливаем насос и качаем, пока вода не начнёт поступать. Помню, у моего дедушки была старая скважина. В той местности, где он жил, тогда ещё не было водопровода. И я, маленькая девочка, стояла возле скважины, дёргая ручку насоса вверх-вниз, вверх-вниз... Мне никак не удавалось накачать воду, чтобы она наконец потекла. Было такое чувство, будто скважина не достаёт до воды и я просто качаю воздух. Но если я не бросала этого занятия, то вскоре качать воду становилось ещё труднее, и это означало, что вода скоро польётся.

Так же и с радостью. Внутри нашего духа есть «колодец с радостью». Насос, через который она поступает, — это улыбки, песни, смех. Поначалу вам будет казаться, что эти усилия не приносят никакой пользы и, может быть, через некоторое

время вам станет ещё хуже, но если вы будете продолжать, то вскоре радость забудет фонтаном.

Быть радостным — это не значит всё время громко смеяться или постоянно улыбаться. Будьте благоразумны. Мне приходилось сталкиваться с христианами, которые поражали меня своей бестактностью, а ведь с их лица не сходила милая улыбка. Как-то раз я поделилась с подругой своей болью. Она же в ответ широко улыбнулась и сказала: «Ну что ж, всё равно слава Господу!» Я почувствовала себя так, будто она дала мне пощёчину. Если бы она утешила меня, проявила понимание, то помогла бы мне воспрянуть духом. Но её реакция заставила меня почувствовать себя совершенно разбитой. Когда я пришла к ней, мне было просто грустно, но к концу разговора я была уже в депрессии.

Давайте поступать мудро. Когда в нашей жизни происходит что-то хорошее, нам хочется прыгать от радости. Но, находясь, скажем, в магазине, такое проявление чувств будет неуместным, иначе люди подумают, что с нами что-то не так.

Помню, мы всей семьёй сидели в ресторане и вдруг мне захотелось вскочить на стол и закричать: «Слава Богу!» Если вы находитесь дома или сидите в своей машине, то можете не сдерживать себя. Но в общественном месте мы должны

контролировать свои эмоции, иначе нас посчитают религиозными фанатиками. Как сказал мне Господь, радоваться — значит улыбаться и пребывать в умиротворённом состоянии.

3

Улыбаться — дело серьёзное!

« ...Радость приходит утром».

Псалом 29:6, NASB

Я человек очень обстоятельный и прямолинейный. Но однажды я поняла, что мне нужно почаще улыбаться. Я росла в неблагополучной семье и, по сути, была лишена детства. В юные годы у меня не было поводов для радости: я рано повзрослела и относилась ко всему очень серьёзно. Мне казалось, что, только оставаясь строгой, я смогу выжить. Человек не может быть весёлым и жизнерадостным, если у него с детства сформировалось такое суровое отношение к жизни.

Я относилась ко всему так серьёзно, что люди иногда меня не понимали. Однажды я сказала одной из своих сотрудниц, что хочу поговорить с

ней до того, как она пойдёт домой. Она подумала, что я собираюсь сделать ей выговор, а я просто хотела поговорить о подготовке к предстоящему служению. Но, обратившись к ней столь строго, я заставила эту девушку думать, что её ждут большие неприятности.

Я просила Бога помочь мне понять, каким образом я могу избавиться от присущей мне серьёзности. И Господь дал мне совет — почаще улыбаться. Он знает, что в нашем сердце есть радость, и желает, чтобы она проявлялась внешне, тогда ею заразятся и окружающие.

Однажды утром, принимая душ, я, как обычно, молилась. Вдруг Господь обратился ко мне: «Я бы хотел, чтобы ты улыбалась, когда разговариваешь со Мной». Было раннее утро. Моё лицо было ещё заспанным, и мне совсем не хотелось улыбаться. Тем не менее, я стала улыбаться. Наверное, тогда я выглядела довольно глупо, я ещё подумала: «Хорошо, что никто не видит меня сейчас».

В Псалме 29:6 говорится, что «радость приходит утром». Утром, ещё до того, как вы открыли глаза, радость уже пришла к вам. Но вы не всегда можете почувствовать её, пока намеренно не начнёте радоваться. Часто бывает так, что сначала нужно принять решение радоваться, а за ним последует и само чувство радости.

Когда радость в вашей жизни очевидна, это сказывается на окружающих. Но если она есть только в вашем сердце и вы её никак не выражаете, вы можете создать вокруг себя такую напряжённую атмосферу, что она будет тяготить и вас, и окружающих.

Как-то вечером мы с Дэйвом беседовали, и он сказал: «У меня такое чувство, будто в нашем доме всё слишком серьёзно». Я стала размышлять о его словах и обратилась к Богу: «Господь, мне кажется, я не сделала ничего плохого. Я люблю Тебя, забочусь о семье, изучаю Слово, молюсь. Что это ещё за чувства появились у Дэйва?» И Господь дал мне понять, что можно относиться ко всему очень серьёзно, но не проявлять это внешне, чтобы люди не терялись и знали, как правильно вести себя с нами. Например, как хранительница домашнего очага я могу создавать в своей семье лёгкую, весёлую атмосферу. Радость приносит свет, а печаль — тьму. Они не могут сосуществовать, и поэтому мне нужно было просветлеть лицом, чтобы наполнился светом и мой дом. Я поняла, что мне нужно почаще улыбаться своим домашним, а не только лишь указывать им на их повседневные обязанности. Мне нужно было научиться давать им наставления с улыбкой и приятным выражением лица. А иногда полезно и посмеяться всем вместе.

Наш дом должен быть наполнен радостью. Если жена будет встречать мужа приветливо, он будет с удовольствием возвращаться домой, ведь каждый человек хочет быть там, где ему рады. Если у вас ворчливый начальник или вечно недовольные коллеги, то, возвращаясь домой, вы вряд ли захотите увидеть то же самое и там. Разумеется, муж и дети тоже должны стремиться наполнить дом радостью и счастьем. Радость заразительна: сначала весело одному человеку, это передаётся другому, третьему, и вы оглянуться не успеете, как все заразятся хорошим настроением!

Радость меняет обстоятельства

Бывает так: достигнув определённого уровня в своих отношениях с Богом, вы чувствуете, что застряли на одном месте. Вы знаете, что впереди вас ожидают гораздо большие благословения, но что-то мешает вам их принять. Мы с Дэйвом испытали подобное. Когда-то мы не имели практически ничего, но достигли такого уровня, когда перестали беспокоиться, по крайней мере, о том, как оплачивать счета. Бог начал благословлять нас. Но я знала, что у Него было для нас что-то намного большее.

Господь желает дать нам изобилие! Он хочет, чтобы мы жили в прекрасных домах, ездили на

хороших машинах и носили красивые вещи. Мы — Его дети, и Он хочет заботиться о нас. Это неправильно, если неверующие имеют всё самое лучшее, а христиане кое-как сводят концы с концами.

Чтобы иметь успех и процветание, необходимо привести в действие Божьи принципы. Например, если мы жертвуем, потому что любим Бога и хотим, чтобы проповедь Евангелия распространялась по всему миру, то получим воздаяние (Луки 6:38); если отдаём десятину, Бог ради нас запретит пожирающему (Малахии 3:10 — 11).

Мы с Дэйвом достигли определённого уровня процветания, поскольку отдавали десятины и пожертвования, но я чувствовала, что пришло время перейти на новый уровень, и просила Господа показать мне, что же препятствует этому продвижению. Он открыл мне, что искренняя радость помогает принимать Божьи благословения. Если мы не умеем искренне радоваться, то сами останавливаем поток Божьих благословений. Если вам трудно даже улыбнуться, то вы становитесь похожи на брызгу. И тогда вполне понятно, почему люди не хотят с вами общаться. Люди не хотят помогать или благословлять человека, у которого такой чопорный или даже сердитый вид, что, кажется, будто он хочет сорвать на вас зло.

Каждый человек умеет улыбаться. Улыбка делает лицо прекрасным, даёт ощущение счастья. Улыбка — один из величайших Божьих даров.

Богу понадобилось несколько месяцев, чтобы я поняла, какое большое значение имеет улыбка. Часто, когда Господь пытается нам что-то сказать, а мы не прислушиваемся к Его словам, у нас появляются большие неприятности прежде, чем мы начинаем осознавать всю их серьёзность. Чаще улыбайтесь — и ваша жизнь изменится. Более того, ваша счастливая улыбка будет свидетельствовать неверующим об Иисусе.

Господь говорит, что Божий народ должен радоваться перед лицом врагов. Он велел иудеям радоваться, когда они шли на поле битвы и, казалось, были на шаг от смерти. Он сказал им радоваться, петь и громко прославлять Его несмотря ни на что (см. 2 Паралипоменон 20:19 — 21). Нам нужно с радостью принимать любые трудности. В одном из переводов Библии так и сказано, что мы должны «почитать все трудности за радость» (Иакова 1:1 — 5).

Наша жизнь изменится, если мы научимся радоваться каждому дню, но, как сказал мне Бог, многие люди не понимают этого. Мы должны радоваться, чтобы трудные обстоятельства, в которые загнал нас дьявол, изменились. Дьявол не выносит радостных людей, поэтому, когда мы радуемся, он убегает со всех ног и обстоятельства меняются. Радуйтесь с самого утра, и вы предотвратите неблагоприятные ситуации, которые дьявол запланировал для вас на этот день.

4

Пойте и лкуйте!

«Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные (безупречные, честные и занимающие правильное положение перед Богом); торжествуйте, все правые сердцем».

Псалом 31:11

«Слово Христово (слово Мессии) да вселяется в вас (в ваши сердца и разум) обильно, со всякою премудростью; научайте и вразумляйте друг друга псалмами, славословием и духовными песнями, во благодати воспевая в сердцах ваших Господу. И всё, что вы делаете, словом или делом, всё делайте во имя Господа Иисуса Христа (полагаясь на Него), благодаря через Него Бога и Отца».

Колоссянам 3:16–17

В радости и ликовании есть огромная сила, которая, к тому же, может вывести из депрессии. Радость можно выражать и через псалмы, славословия и духовные песни, поэтому пойте и играйте на музыкальных инструментах, «воспевая в

Помогите, я в депрессии!

сердцах ваших Господу, благодаря всегда за всё Бога и Отца, во имя Господа нашего Иисуса Христа» (Ефесеянам 5:19 – 20).

В Библии короля Иакова 19-й стих звучит так: «Назидая себя псалмами, славословиями и песнопениями духовными, напевая Господу мелодии своего сердца».

Пойте и провозглашайте избавление!

«Ты покров мой: Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления.

Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные (безупречные, честные, занимающие правильное положение перед Богом); торжествуйте, все правые сердцем».

Псалом 31:7, 11

«И возрадуются все уповающие на Тебя, вечно будут ликовать, и Ты будешь покровительствовать им; и будут хвалиться Тобою любящие имя Твоё».

Псалом 5:12

Как-то по телевидению была реклама стирального порошка «Крик». Она сопровождалась

призывом: «Закричите на трудно выводимые пятна!». Это натолкнуло меня на мысль назвать свою проповедь «Закричите!». Я призывала верующих громко закричать на дьявола и прогнать его из своей жизни, чтобы он больше не причинял им волнений и беспокойства.

Когда меня что-то не устраивает, я радуюсь, воздаю Богу славу и хвалу. Попробуйте поступать так же: громкое прославление разрушит злые планы сатаны и поможет вам избежать разочарований.

Когда я, как Давид, пою, восклицаю и прославляю Бога, то начинаю чувствовать себя лучше, потому что, как говорил Давид, прославление и восклицание возводят вокруг нас защитные стены. Но прославление и восклицание могут и разрушать твердыни, построенные дьяволом. Чтобы стена Иерихона обрушилась, Господь дал народу указание восклицать: «Народ воскликнул, и затрубили трубами. Как скоро услышал народ голос трубы, воскликнул народ [весь вместе] громким [и сильным] голосом, и обрушилась [вся] стена [города] до своего основания, и [весь] народ пошёл в город, каждый со своей стороны, и взяли город» (Иисуса Навина 6:19).

Это не значит, что теперь мы должны бегать вокруг города, крича во всё горло. Однако ничто

не мешает нам, встав утром, прославить Господа, чтобы избавиться от депрессии.

Раньше я любила посидеть в тишине, особенно по утрам, и поразмышлять. Это были размышления не о чём-то полезном, а скорее обычное беспокойство о таких вопросах, на которые я всё равно не находила ответа. Я не понимала, что нужно было просто молиться и довериться всё Господу. Мой муж, напротив, проснувшись утром, любил послушать музыку и частенько сам что-нибудь напевал. Он включал магнитофон, и я тут же недовольно выговаривала ему, что хочу побыть в тишине.

Бог несколько раз говорил мне, что я мало слушаю музыку, поэтому мне пришлось сделать это привычным для себя занятием. Сначала я делала это просто из послушания. Я настолько привыкла к тишине по утрам, что не хотела ничего менять, хотя тихое утро — не всегда самое лучшее начало дня. Безусловно, нам необходимо иногда побыть в тишине. В такие минуты Бог говорит нам, и эти мгновения драгоценны. Но я научилась начинать свой день радостно, и музыка помогла мне в этом. Теперь я слушаю музыку с самого начала рабочего дня и часто включаю её, когда молюсь.

Даже Давиду — великому мужу Божьему, приходилось бороться с унынием и депрессией.

Он говорил, что праведные «вечно будут ликовать» (Псалом 5:12). Желая избавиться от унылого, мрачного настроения, он пел. Вот почему многие из его псалмов — это песни, прославляющие Бога. Давид пел их, когда испытывал тревогу или находился в трудной ситуации.

Я часто просматриваю псалмы, читаю их вслух, когда чувствую себя удручённо. Обетования Божьего Слова исполнятся, если мы будем не только читать и исповедовать их, но и поступать по Слову, невзирая на свои чувства. Именно об этом говорил Павел, когда обращался к церкви в Коринфе: «Потому что вы ещё плотские (недуховные, следуете скверным побуждениям). Ибо если между вами зависть, споры и разногласия, то не плотские ли вы? И не по человеческому ли обычаю поступаете (подобно людям, которые не спасены)?» (1 Коринфянам 3:3).

Другими словами, эти люди делали не то, что Бог сказал им в Своём Слове, а то, что им хотелось. Вот почему Павел говорил, что они не слушали голос Святого Духа, а поступали, как сами считали нужным, и предупреждал: «Сеющий в плоть свою (низменную природу, похотливость) от плоти пожнёт тление, а сеющий в дух от духа пожнёт жизнь вечную» (Галатам 6:8).

Берите пример с Давида, чтобы уныние и подавленность не лишили вас радости и надежды.

Уповайте на Бога!

«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего».

Псалом 41:6

Думаю, каждому из нас знакомо состояние уныния. Иногда и я бываю в таком состоянии. И Давид порой унывал и тогда начинал прославлять Господа, возлагая на Него свои надежды. В 12-м стихе того же псалма Давид повторяет эти же слова: «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего».

Если вы находитесь в подавленном состоянии, уповайте на Бога, прославляйте Его, приходите к Нему, и Он поддержит вас и ободрит. Поскольку мы — праведники благодаря вере в Иисуса Христа, поскольку мы находим своё прибежище в Господе, возлагая на Него свои надежды, значит, должны славить Его, своего Спасителя. Мы находимся под Божьим покровительством, под Божьей защитой, потому что, когда мы прославляем Его, Он сражается за нас (2 Паралипоменон 20:17, 20–21).

5

Противостаньте дьяволу!

*«Противостойте ему твёрдою верою
(чтобы отражать его нападение)...»*

1 Петра 5:9

Депрессия может быть вызвана разными причинами, но за этим всегда стоит сатана. Он — источник депрессии. Он хочет, чтобы мы всегда были в подавленном состоянии, имели низкую самооценку и не получили всё то, ради чего умер Иисус. Одно из наиболее сильных орудий дьявола — осуждение, чаще всего именно оно приводит людей к депрессии. Сатана использует осуждение и для того, чтобы лишить нас радости. Ему известно, что радость пред Господом укрепляет нас в борьбе с ним (см. Неемии 8:10). Сатана хочет, чтобы мы были слабыми, ни на что не способными, смирившимися со всеми обстоятельствами, которые он пытается нам навязать.

Также люди могут погрузиться в депрессию из-за проблем со здоровьем. Причиной депрессии, например, может быть гормональное расстройство, нехватка витаминов или чрезмерная усталость. Если ваш организм истощён стрессами или

недостатком отдыха, то можно восстановить здоровье, отдыхая и правильно питаясь. Если депрессия вызвана гормональным расстройством, дисбалансом минеральных веществ в организме или нехваткой витаминов, обратитесь к врачу. Не относитесь пренебрежительно к физическим потребностям организма.

Депрессия может наступить в результате физических, умственных, эмоциональных и духовных проблем. Царь Давид, например, пребывал в унынии, потому что в его жизни был не исповеданный грех (см. Псалом 50). Иона находился в депрессии, потому что не послушался Бога (Ионы 1 – 2). Илия пал духом, из-за того что устал. Ангел Господень накормил его дважды и велел ему выспаться (см. 3 Царств 19:5 – 8).

Причины депрессии могут быть разными, поэтому нужно искать соответствующее решение для каждой проблемы. Но Иисус — это всегда верный ответ, какую бы причину ни использовал сатана, чтобы вызвать депрессию. Иисус приведёт вас к победе, если вы последуете за Ним. Он научит вас радоваться жизни. Как только на вас находит уныние, сразу же гоните прочь это чувство, ищите совета у Господа и исполняйте всё, что Он говорит.

Не заигрывайте с дьяволом

Не играйте в игры с депрессией! Как только вас охватывает чувство разочарования, скажите себе: «Я не позволю разочарованию загнать меня в депрессию!» Если же вы ничего не предпримете, то вскоре на вас найдёт уныние, а затем и депрессия. Иисус дал нам «одежду хвалы» «вместо унылого духа» (Исаия 61:3, СПБ). Если мы не будем пользоваться оружием, которое дал нам Господь, то будем погружаться в омут депрессии всё глубже и это может закончиться для нас настоящей бедой.

Если мы знаем, как правильно поступать, но не поступаем так, то заигрываем с дьяволом. Среди неверующих есть люди, которые никогда не пойдут на измену, хотя и позволяют себе лёгкий флирт. Но мы не должны флиртовать с дьяволом. Если вы откроете дьяволу двери, это послужит ему приглашением войти и обосноваться в вашей жизни, сооружая твердыни в вашем разуме. Он действует быстро и агрессивно, и мы должны быть готовы отражать его атаки столь же быстро и решительно.

Господь дал мне откровение о том, что самосожаление причиняет большой вред. Невозможно одновременно испытывать жалость к себе и быть сильным. Большую часть жизни я жалела себя, но

в тот момент я приняла твёрдое решение, что больше не позволю самосожалению лишать меня душевного мира и радости. Когда что-то происходило не так, как я хотела, и ко мне подступало чувство жалости, я сразу же отгоняла его, не позволяя ему расти и овладевать моим сердцем.

Однажды утром я сидела в кресле, в котором обычно молюсь, и пила кофе. Дэйв меня обидел, и мне хотелось поплакаться. Я подумала: «Ничего страшного, если я немного пожалею себя». Я знала, что в таком состоянии оставаться долго нельзя, но в тот момент я была ещё не готова простить обиду. Тогда Господь показал мне, что моё нежелание немедленно отбросить эти чувства выглядело так, словно я хочу выпить чашечку кофе вместе с мистером Жалость.

На первый взгляд, не происходит ничего ужасного, но именно так дьявол строит в нашем разуме твердыни, которые трудно будет разрушить. Мы находимся под Божьей защитой в большей степени, когда не знаем, как поступить. Но, когда мы знаем, что должны делать, и по собственной воле поступаем неверно, это ставит нас в другое положение. Да, Бог по-прежнему нас любит и хочет помочь, но по мере расширения наших знаний увеличивается и ответственность.

После конференции, на которой я проповедовала о грехе и о том, как его победить, один человек рассказал мне историю. Она наглядно демонстрирует то, что я сейчас сказала:

«Девушка прогуливалась по горной тропе. Чем выше она поднималась, тем холоднее становилось. Вдруг навстречу ей выползла змея.

— Пожалуйста, возьми меня. Я так замёрзла,
— попросила змея.

— Я не могу взять тебя, — возразила девушка.

— Прошу, согрей меня.

— Ну хорошо, — уступила девушка, — можешь спрятаться у меня за пазухой.

Змея забралась, свернулась в клубок и согрелась. Девушка думала, что всё в порядке, но неожиданно змея укусила её.

— Как ты могла так поступить? — воскликнула девушка, отбрасывая змею. — Ведь я поверила тебе!

На что змея хладнокровно заметила:

— Ты же знала — кто я, зачем же взяла меня?»

Если мы заигрываем с дьяволом, то всегда будем страдать. Нежелание облекаться в «одежду хвалы», из-за того что нет настроения и совсем не хочется славить Бога, — опасно, так как оно открывает дверь для более серьёзных проблем и тяжёлых последствий.

Немедленно противостояйте депрессии

«Трезвитесь (имейте здравомыслие, будьте уравновешенны и сдержанны), бодрствуйте, потому что противник ваш дьявол ходит, как рыкающий лев (испытывающий лютой голод), ища, кого поглотить. Противостойте ему твёрдую верою (противостаньте его напористым, решительным, сильным, непрерывным, стремительным атакам), зная, что такие же страдания случаются и с братьями вашими в мире (во всём Теле Христа)».

1 Петра 5:8–9

Противостаньте атакам сатаны, чтобы избавиться наконец от уныния и отчаяния. Как? Смиритесь пред Господом и научитесь обращаться с мечом Духа, который есть Божье Слово (см. Ефесеянам 6:17).

Когда дьявол искушал Иисуса в пустыне, Сын Божий не вышел из себя, не разгневался, Он просто сказал: «Написано...» (Луки 4:4, 8, 10). Точно так же должны поступать и вы: когда дьявол искушает вас, не осуждайте себя, не унывайте и не поддавайтесь на другие его уловки.

Не забывайте, депрессия не от Бога, а значит, настало время выступить с обоюдоострым мечом

Слова (Евреям 4:12). Если мы решительно противостанем атакам сатаны — он убежит от нас (см. Иакова 4:7; 1 Петра 5:8 — 9).

Если на вас надвигается депрессия, вызванная осуждением, чувством вины, угрызениями совести или сожалениями, то исповедуйте Божье Слово — это поможет вам избавиться от негативных чувств и не поддаться унынию.

Иисус был послан Богом «благовествовать нищим (духом), ...исцелять сокрушённых сердцем, проповедовать пленным освобождение и узникам открытие темницы (и слепым прозрение), утешить всех сетующих... что им вместо пепла дастся украшение, вместо плача — елей радости, вместо унылого (подавленного настроения, обременённого) духа — славная одежда» (Исаия 61:1 — 3).

Во Христе нет осуждения

«Итак, нет ныне никакого осуждения (нет обвинительного приговора) тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу».

Римлянам 8:1

В соответствии с этим местом Писания, с нас снято обвинение и Бог не осуждает нас, поэтому

мы не должны чувствовать себя виноватыми. Тем не менее, довольно часто мы себя обвиняем и осуждаем. Я, например, большую часть жизни чувствовала себя виноватой. Я не могла объяснить, в чём именно была виновата, но это смутное чувство вины преследовало меня по пятам. К счастью, начав изучать и понимать Божье Слово, я наконец справилась с этим изматывающим чувством. Не так давно это забытое чувство вновь воскресло во мне, и прошло несколько дней, пока я поняла, что происходит.

Бог дал мне откровение, как освободиться от чувства вины и осуждения: мы должны не только принимать Его прощение, но и сами прощать себя. Перестаньте бичевать себя за прошлые ошибки, Бог вас уже простил, простите себя и вы (см. Иеремии 31:34; Деяния 10:15). Если мы раскаялись в своих грехах и стараемся вести праведную жизнь, то не должны казнить себя за каждую ошибку или промах. Бог смотрит не только на наши дела, но и на наше сердце. Если у нас правильные мотивы, то, в конце концов, мы научимся и поступать правильно. Когда я постоянно осуждала себя, меня беспокоило всё, что я делала. Я чувствовала вину и осуждение за каждую, даже маленькую, ошибку, пока не поняла, что меня атакует бесовский дух осуждения.

Время от времени такое бывает с каждым. Иногда мы просыпаемся утром и без видимой на то причины чувствуем себя так, словно сделали что-то неправильное. «Что же со мной происходит?» — задаёмся мы вопросом. Как раз в такие моменты и нужно использовать против демонических сил духовную власть, данную нам в имени и крови Иисуса. Применяйте Божье Слово, чтобы одержать победу над силами, которые пытаются лишить вас мира и радости.

Бог желает вам помочь

Люди, жизнерадостные по своей природе, редко страдают от депрессии. Люди же, настроенные менее оптимистично, даже если это христиане, частенько погружаются в тоску и уныние. Если с вами случается подобное, знайте, Бог любит вас больше, чем вы можете себе представить, и Ему не безразлична ваша проблема. Он не хочет, чтобы вы пребывали в таком удручённом состоянии, и готов вам помочь.

Мне постоянно приходится применять в своей жизни принципы, которыми я сейчас делюсь с вами. Не применяй я их, почти всю неделю я находилась бы в подавленном состоянии. Если мы стараемся избавляться от негативных мыслей,

то вряд ли будем унывать. В книге Пророка Исаии 26:3 сказано, что Бог даёт нам мир и покой, если наши мысли устремлены к Нему. Если вы не допускаете тревожных, мрачных мыслей, то не впадёте в депрессию, так как все проблемы начинаются в разуме.

«Твёрдого духом (решительного и волевого) Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповаet он. Уповайте на Господа (посвятите Ему себя, полагайтесь на Него, всецело доверяйте Ему) вовеки, ибо Господь Бог есть твердыня вечная (скала спасения)» (Исаия 26:3 — 4).

6

Отвержение, неудачи и несправедливые сравнения

*«Ибо отец мой и мать моя оставили меня,
но Господь примет меня (усыновит или
удочерит)».*

Псалом 26:10

Депрессия приходит и в результате отвержения. Быть отверженным — значит быть выброшенным, как вещь, не представляющая никакой ценности,

никому не нужная. Отвержение — одно из самых болезненных чувств. И особенно тяжело, когда нас отвергают близкие люди, которых мы любим, и надеемся, что они тоже нас любят.

Я знаю одну женщину-христианку, которая практически всегда пребывала в глубокой депрессии, хотя у неё прекрасная семья. Она узнала, что она — не родная дочь своим родителям, что её удочерили. Она посчитала, что с ней что-то не так, поэтому она была не нужна своим родителям. Этой женщине необходимо было принять Божью любовь. В Псалме 26:10 сказано: «Ибо отец мой и мать моя оставили меня, но Господь примет меня (усыновит или удочерит)». Её любит Небесный Отец, но она пыталась получить любовь своих настоящих родителей. Это сильное желание сатана использовал как открытую дверь — он вогнал её в депрессию и это мрачное, подавленное состояние стало для неё образом жизни.

Эта молодая женщина постоянно думала о том, что она никому не нужна и её никто не любит, так как родители бросили её. Со временем она всё же поняла: она значима и ценна, потому что Иисус любит её так сильно, что умер за неё. В конце концов, женщина одержала победу над этими удручающими чувствами, хотя борьба была продолжительной и тяжёлой.

Если вы находитесь в депрессии, причиной этого может быть отвержение. Преодолеть его нелегко, но возможно. Вспомните, сколько раз Господь доказывал вам Свою любовь. Это поможет вам преодолеть те негативные чувства, которые вы испытываете в результате отвержения. Молитесь о том, чтобы познать «широту, и долготу, и глубину, и высоту» Божьей любви и пережить эту любовь, которая «превосходит разумение» (Ефессянам 3:18 – 19).

Хочу рассказать вам один случай. Когда я работала над этой книгой, мне позвонил один хорошо известный пастор. В его церкви проходит много замечательных служений, но он всегда возражал, чтобы их церковное здание использовали другие служители. Этот пастор никогда не позволял людям с таким служением, как у меня, проводить конференции в зале своей церкви. И вдруг он звонит и говорит, что Бог расположил его сердце разрешить нам воспользоваться их залом. То здание, где мы раньше проводили свои собрания, уже не вмещало всех желающих, поэтому мы видели только один выход — использовать муниципальный центр. Но арендная плата за центр была слишком высокой.

Как видите, у Бога есть много путей показать нам Свою любовь, а мы так часто упускаем из

виду подобные случаи. Всякий раз, когда Господь простирает к нам Своё благоволение, — это свидетельствует о Его любви к нам. Размышляйте об этом как можно чаще, и тогда депрессия вам будет не страшна.

Когда люди отвергают нас, Иисус принимает это на Свой счёт: «Слушающий вас Меня слушает, и отвергающий вас Меня отвергает; а отвергающий Меня отвергает Пославшего Меня» (Луки 10:16). Задумайтесь об этом: если кто-то отвергает вас, значит, он также отвергает Иисуса. Если один человек отвергает другого — он творит зло. В Послании Иакова 2:8 — 9 написано, что **любовь** — это царский закон; а **«если поступаете с лицеприятием (с предвзятостью и предубеждением), то грех делаете, и перед законом оказываетесь преступниками (т.е. нарушаете закон любви)»**.

Отвержение — это зло, не позволяйте, чтобы причинённое вам зло вас подавляло. «Не будь побеждён злом, но побеждай (преодолевай) зло добром» (Римлянам 12:21). Улыбайтесь, радуйтесь, даже когда вам не хочется, потому что радость поможет вам преодолеть последствия отвержения и не впасть в депрессию.

Поражение

Современное общество навязывает мнение, что главное в жизни — добиться успеха любыми средствами и что иметь успех значит жить без поражений. На самом деле неудача — неотъемлемая часть настоящего успеха. Каждый человек на пути к успеху должен чему-то научиться. Один из уроков — это смирение. Смирение не станет чертой характера автоматически, поскольку в каждом человеке есть гордость. Но несколько раундов поражения — и в нашем характере быстро вырабатывается смирение.

Пётр был сильным апостолом. Он достиг вершин успеха, потому что был послушен Господу, и Он доверил ему совершать великие дела для Божьего Царства. Но Пётр поступил малодушно, когда трижды отрёкся от Христа, сказав, что даже не знает Его. Павел — тоже сильный Божий служитель, признавал, что у него были слабости. Царь Давид — псалмопевец и пророк, совершил прелюбодеяние с Вирсавией и спланировал убийство её мужа Урии.

Я тоже совершала много ошибок и оступалась на пути к тому положению, которое занимаю сейчас. Иногда мне казалось, что я слышу Божий голос, но потом понимала, что ошиблась. Я принималась делать то, о чём Господь меня не просил, и

порой в большом смущении мне приходилось отступать. Также я стремилась проявлять к людям любовь и сострадание, но у меня никогда не получалось любить их так, как Иисус. Неудачи разочаровывали меня, на меня находило уныние и даже депрессия. Такое поведение было для меня нормальной реакцией, пока я не поняла: Бог обращает мои слабости во благо, чтобы сформировать мой характер и сделать меня лучше. Пока вы что-то пытаетесь изменить, ещё не всё потеряно, это не окончательное поражение. Я сохраняю бдительность, зная, что сатана может выбить меня из колеи, но ему не удастся меня победить. Если вы однажды оступились — это не значит, что вы потерпели поражение. Существует разница между тем, кто мы есть, и тем, что мы делаем. Я могу совершить ошибку, но это не значит, что я — неудачница.

В действительности, причина депрессии — это не сам факт поражения, а наше отношение к нему. Если мы верим, что Бог больше наших неудач, тогда они не повергнут нас в депрессивное состояние. Наши слабости дают Богу возможность проявить Свою силу. «Когда умножился грех, благодать умножилась ещё больше» (Римлянам 5:20, NASB). Разве можем мы потерпеть поражение, если Бог предусмотрел такую закономерность, чтобы защищать наши интересы? Теперь вы

понимаете, что слабости и неудачи — ещё не повод унывать? Господь подскажет вам, как выйти из удручённого состояния. Когда люди, не знающие Бога, терпят поражение, они впадают в депрессию, но мы можем обратиться за помощью к Иисусу.

Вы не являетесь для Бога сюрпризом. Он знал, что получил, когда избрал вас. Он отлично знал, что я — далеко не подарок, но «...Он избрал нас (выбрал нас для Себя, взяв в Свою собственность) в Нём прежде создания мира... предопределив усыновить нас Себе чрез Иисуса Христа» (Ефесянам 1:4–5). Бог уже знал каждый наш недостаток, каждую ошибку, каждую неудачу, но всё равно сказал: «Ты нужен Мне!».

Лично я всегда буду радоваться, потому что Бог — это мой Папа! И значит, всё, в конечном счёте, послужит мне во благо. Давайте будем радоваться, что Бог за нас, и не тратить время на разочарования и огорчения!

Несправедливые сравнения

Сравнение себя с другими людьми тоже может привести к депрессии. Мы часто досадуем: «Почему я не такая красивая, как другие? Почему я не такой умный? Почему у меня нет того, что есть у других? Почему я не умею делать

то, что делают они?» Но заметьте, сатана никогда не указывает нам на то, чего у других нет, — он обращает наше внимание на то, что у других есть, а у нас нет.

Возможно, кто-то имеет то, чего нет у вас, но ведь и вы имеете что-то такое, чего нет у других. Бог обеспечил каждого из нас всем необходимым, что понадобится нам в жизни. Если у меня чего-то нет, значит, мне это и не надо или ещё не наступило время это иметь.

Я провела много дней в унынии и печали, сравнивая себя с окружающими. Я спрашивала Господа: «Почему я не умею возлагать свои заботы на Тебя, как Дэйв? Почему я не могу быть такой же милой, сострадательной и послушной, как жена моего пастора? Почему я не умею шить так же хорошо, как моя соседка? Почему мой обмен веществ не такой быстрый, ведь тогда я могла бы есть больше и не поправляться? Почему...?» И Бог всегда отвечал мне так же, как и Петру, когда тот сравнивал себя с Иоанном. Иисус сказал Петру о предстоящих страданиях, о том, «какою смертью Пётр прославит Бога» (Иоанна 21:18–22). Но Пётр тут же захотел узнать, что произойдёт с Иоанном, и тогда Иисус сказал: «...если Я хочу, чтобы он пребыл (остался в живых), пока приду, что тебе до того? (Почему

тебя так это волнует?) ты иди за Мною». Этими словами Иисус дал понять Петру, что ему не нужно сравнивать себя с Иоанном.

Часто мы не понимаем, почему Господь делает то или это, но у Него есть особый план для каждого из нас. Мы не должны смотреть на других людей, как на эталон, поскольку Бог приготовил что-то особенное для каждого человека. Тот факт, что все мы имеем разные отпечатки пальцев, — уже достаточное доказательство того, что нам не следует сравнивать себя с другими людьми или соревноваться с ними. Это неправильно и несправедливо по отношению к Богу. Сравнивая себя с другими, мы делаем наши взаимоотношения с ними напряжёнными. Также мы ограничиваем Бога в том, что Он хочет сделать для нас. А вдруг Он хочет дать нам что-то намного больше того, что есть у других?

Мы с радостью получили бы то, что видим у других, но Бог может дать сверх ожиданий человеку, доверившемуся Ему. Писание учит нас не завидовать и не соперничать друг с другом (см. Галатам 5:26). В Притчах 14:30 сказано, что «зависть — гниль для костей».

Мы должны делать «своё дело, чтобы иметь похвалу только в себе» и не хвастаться своими успехами перед людьми (см. Галатам 6:4). Поставьте

перед собой цель: выполнять любую работу наилучшим образом, но не для того чтобы превзойти всех и таким образом повысить свою самооценку. Чтобы не страдать от соперничества и конкуренции, смотрите на себя так, как смотрит на вас Господь. Такое отношение приносит радость. Но если мы смотрим на то, что есть у других, а у нас — нет, или на то, что другие умеют делать, а мы не умеем, — приходит разочарование. Радость же появляется тогда, когда мы благодарны за каждое, даже небольшое, благословение и считаем себя благословенными уже потому, что Иисус — наш Господь.

Депрессия порождает депрессию

Круг общения играет важную роль, поскольку человек склонен подражать окружающим его людям. Даниил был великим человеком, честным, благочестивым. Я заметила, что и его друзья были такими же. Седрах, Мисах и Авденаго, как и Даниил, не соглашались идти на компромисс с грехом.

Очень неприятно находиться рядом с унылым, угрюмым или негативно настроенным человеком. Будьте осторожны, потому что, общаясь с таким человеком, легко самому стать таким же. Если вам постоянно приходится быть рядом с человеком,

который подавлен и угнетён, знайте, что у вас есть власть над духом депрессии.

В Псалме 1:1 говорится, чтобы мы не стояли на пути грешных. Мы должны стараться помочь людям, в том числе и тем, кто находится в депрессии, хотя иногда они не хотят, чтобы им помогали, и предпочитают оставить всё как есть. Я старалась помочь людям, которые были настолько негативно настроены, что они, как бы я ни пыталась переключить их внимание на что-нибудь хорошее, всегда возвращались к своим неприятностям и негативным мыслям. В течение многих лет я сама была такой и меня раздражало, когда кто-то пытался меня развеселить. Дэйв же оставался радостным, несмотря на то что я была угрюмой. И его хорошее настроение выводило меня из себя.

Люди, постоянно пребывающие в мрачном расположении духа, хотят, чтобы и другие были подавлены и угнетены. Радость раздражает их. Она раздражает того злого духа, который держит их в рабстве депрессии. Это не значит, что все люди, которые пребывают в депрессии, одержимы дьяволом. Но, находясь под влиянием угнетающего духа, человек впадает в депрессию. Известно, что всё плохое и злое приходит от сатаны, поэтому давайте будем называть вещи своими именами и не обижаться.

Если вас часто одолевает депрессия и вы действительно хотите избавиться от неё, то старайтесь проводить время с весёлыми людьми. Радость Дэйва вызвала у меня раздражение в те дни, когда я была в подавленном состоянии. Однако его уравновешенность и жизнерадостность пробудили во мне жажду иметь такой же лёгкий характер. Именно благодаря Дэйву я научилась справляться с различными ситуациями. У него были трудности, но он всегда оставался оптимистом, потому что умел справляться с ними и делал это совсем не так, как я. Мне стало понятно: чтобы оставаться радостной, я должна была изменить своё отношение к проблемам.

Мне нужно было многое изменить в своём характере. Особенно мне мешали бесконечные перепады настроения: я была то радостной и весёлой, то вдруг становилась мрачной и угрюмой. Господь, конечно, понимал, почему это происходило. В моей жизни было много печальных событий, отсюда и эта склонность к перепадам настроения. Но Господь изменил меня, окружив спокойными и радостными людьми. Прежде всего, таким человеком является мой муж, а также одна супружеская пара, с которой мы жили рядом в течение одиннадцати лет. Пол и Роксана помогали нам в Служении и приглядывали за домом, когда мы

были в разъездах, и оба они — люди оптимистичные и весьма надёжные.

С Дэйвом, Полом и Роксаной я разговаривала практически каждый день. Мы вместе обедали, смотрели фильмы, ходили по магазинам, приходили в церковь, беседовали и строили планы. В окружении таких весёлых людей я выглядела белой вороной. Мне нужно было измениться. Их умиротворённость и жизнерадостность обличали меня, и я рада этому. Вот что могут сделать для вас весёлые, жизнерадостные люди!

Итак, если вы боретесь с депрессией, помните, как важен круг вашего общения. Если хотите справиться с унынием, избегайте людей, которые находятся в подавленном состоянии. Если вы в депрессии, то самое бесполезное занятие — собираться вместе с другими, столь же удручёнными, людьми и обсуждать свои проблемы.

Смейтесь, пойте, веселитесь, старайтесь почаще думать о чём-нибудь приятном, можете даже покричать от радости.

7

Послушайте, что говорит о вас Бог

«В похвалу славы Его благодати, благодаря которой мы были приняты в Возлюбленном».

Ефесянам 1:6, СПБ

Бог не хочет, чтобы мы расстраивались и осуждали себя. Он хочет, чтобы мы осознали: Он любит нас такими, какие мы есть. Дьявол говорит нам о том, кем мы не являемся, а Бог говорит нам о том, кем мы являемся — Его возлюбленными детьми. Бог никогда не напоминает нам, насколько низко мы упали. Он всегда напоминает нам, как высоко мы поднялись, как много преодолели, как мы успешны, как дороги в Его глазах и как сильно Он нас любит. Дьявол говорит нам, что Бог не может принять нас, поскольку мы несовершенны. А Бог говорит, что принял нас благодаря тому, что Иисус совершил ради нас.

Бог хочет, чтобы мы знали: Его рука над нами! Его ангелы охраняют нас! Святой Дух находится с нами и в нас, чтобы помогать во всём, что мы делаем! Иисус — наш Друг, с которым мы общаемся

каждый день, поэтому в нашей жизни всегда будет происходить что-то хорошее.

Не слушайте, что твердит вам дьявол. Будьте послушны Господу, и Он ободрит вас, поможет вам думать о себе хорошо. Тогда мы будем иметь мир в сердце относительно прошлого, радоваться настоящему и с надеждой смотреть в будущее. Радость пред Господом — наша сила и крепость!

Заключение

Принципы, которые могут изменить вашу жизнь, просты. Радуйтесь, даже если обстоятельства пытаются повергнуть вас в депрессию, и ситуация обязательно изменится к лучшему!



Часть II



Стихи из Писания



Стихи из Писания, которые помогут вам преодолеть депрессию

«Взывают [праведные], и Господь слышит, и от всех скорбей их избавляет их».

Псалом 33:18, СПБ

«Твёрдо уповал я на Господа, и Он приклонился ко мне и услышал вопль мой; извлёк меня из страшного рва (рва сильных душевных смятений и разочарований), из тинистого болота (пены и липкого ила), и поставил на камне ноги мои и утвердил стопы мои; и вложил в уста мои новую песнь — хвалу Богу нашему...»

Псалом 39:2–4

«К Тебе прилепилась гуша моя; десница Твоя поддерживает меня».

Псалом 62:9, СПБ

«Надеюсь на Господа, надеется гуша моя; на слово Его уповаю».

Псалом 129:5, СПБ

«Кроткий язык — древо жизни (обладает исцеляющей силой), но необузданный — сокрушение духа».

Притчи 15:4

«Встань (из депрессии и подавленного состояния, в котором держали тебя обстоятельства; воскресни к новой жизни!), светись (излучай свет Божьей славы), [Иерусалим], ибо пришёл свет твой, и слава Господня вошла над тобою».

Исаия 60:1

«Дух Господа Бога на Мне, ибо Господь помазал Меня благовествовать нищим, послал Меня исцелять сокрушённых сердцем, проповедывать пленным (и духовным пленникам тоже) освобождение и узникам открытие темницы, проповедывать лето Господне благоприятное (время Его благоволения) и день мщения Бога нашего, утешить всех сетующих (принести утешение и радость), возвестить сетующим на Сионе, что им вместо пепла даётся украшение (венец победителя, или диадема), вместо плача — елей радости, вместо унылого духа — славная одежда (возможность прославлять, восхвалять Господа)...»

Исаия 61:1–3

«Потому что Бог, повелевший из тьмы воссиять свету, озарил наши сердца, дабы просветить

нас познанием славы Божьей (которая была явлена) в лице Иисуса Христа (Мессии)».

2 Коринфянам 4:6

«Не заботьтесь ни о чём, но всегда (выражая свои просьбы конкретно) в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий (будет принадлежать вам; это безмятежное состояние души, уверенной в своём спасении во Христе, и поэтому не испытывающей никакого страха перед Богом; души, всегда довольной теми земными благами, которые имеет; такой мир), который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе. Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте (пусть все ваши мысли будут направлены на это)».

Филиппийцам 4:6–8

Молитва для преодоления депрессии

Отец, я прихожу к Тебе во имя Иисуса. Прошу Тебя, помоги мне освободиться от уныния, подавленности, угнетённости и забыть о своих разочарованиях. Эта депрессия лишает меня радости, но я верю: Ты можешь обратить мою печаль в радость. Я верю Твоему Слову, я нуждаюсь в Твоём присутствии, я хочу измениться и обрести радость и мир. Я благодарю Тебя. Аминь.

Молитва покаяния

Самое большое желание Господа — это спасти вас и наполнить Святым Духом. Если вы никогда не просили Иисуса — Сына Божьего, прийти в вашу жизнь, то предлагаю вам сделать это сейчас. Если вы искренне помолитесь этой молитвой, то обретёте спасение и вечную жизнь.

Отец, Ты так возлюбил этот мир, что отдал Своего Сына умереть за наши грехи, чтобы всякий верующий в Него не погиб, но имел жизнь вечную. Твоё Слово говорит, что благодатью мы спасены через веру, и это Божий дар. Своими делами мы бы никогда не заслужили спасение. Я верю, что Иисус Христос — Твой Сын и Спаситель мира. Я верю, что Он понёс все мои грехи. Он спас меня ценой собственной жизни — умер за меня на кресте. И я верю, что Ты воскресил Иисуса из мёртвых.

Прошу Тебя, прости мои грехи. Иисус, войди в моё сердце и будь моим Господом. Согласно Твоему Словоу, я спасён и проведу вечность с Тобой! Я так благодарен Тебе, Отец! Во имя Иисуса. Аминь.

Прочитайте следующие места Писания:
Иоанна 3:16; Ефесянам 2:8–9; Римлянам
10:9–10; 1 Коринфянам 15:3–4; 1 Иоанна 1:9;
4:14–16; 5:1, 12–13.

Ждём ваших писем по адресу:

Россия, 101000, г. Москва, а/я 789,
УК "Медиа-Мир",
Джойс Майер

или

Украина, 01001, г. Киев-1, а/я 355,
МБО "Медиа Мир Инт.",
Джойс Майер

Эл.адрес: jm@joysemeuer.ru

Наш телефон в Москве: + 7 (495) 727-14-68

Наш телефон в Киеве: + 38 (044) 451-83-12

Посетите сайт
"Служения Джойс Майер"
www.joysemeuer.ru

Программы Джойс Майер можно смотреть
на нескольких десятках языков на сайте
tv.joysemeuer.org

Молитва покаяния

Бог любит вас и хочет, чтобы у вас с Ним были близкие, крепкие отношения. Если вы ещё не приняли Иисуса Христа как своего Господа и Спасителя, вы можете сделать это прямо сейчас. Откройте для Него своё сердце и произнесите эту молитву:

«Отец, я знаю, что согрешил против Тебя. Пожалуйста, прости меня. Очисти меня. Я обещаю верить в Иисуса, Твоего Сына. Я верю, что Он умер за меня; Он взял на Себя мои грехи, умирая на кресте. Я верю, что Он воскрес из мёртвых. И прямо сейчас я отдаю Ему свою жизнь. Спасибо, Отец, за дар прощения и вечной жизни. Пожалуйста, помоги мне жить для Тебя. Во имя Иисуса. Аминь».

Если вы помолились от всего сердца, Бог принял вас, очистил и освободил от оков духовной смерти. Прочитайте и изучите нижеприведённые места Писания и попросите Бога помочь вам слышать Его голос, ведь теперь у вас начинается новая жизнь с Ним.

Иоанна 3:16

Ефесянам 1:4

1 Иоанна 1:9

1 Иоанна 5:1

1 Коринфянам 15:3–4

Ефесянам 2:8–9

1 Иоанна 4:14–15

1 Иоанна 5:12–13

Попросите Бога помочь вам найти хорошую церковь, где проповедуется здоровое библейское учение, где вы могли бы лучше узнавать Христа и духовно возрастать. Бог всегда с вами. Он будет направлять вас каждый день и покажет вам, как вести ту изобильную жизнь, которую Он вам предопределил.



**Бог желает, чтобы мы
умели радоваться всегда!**

Появляется ли у вас чувство скуки или безнадежности без видимой на то причины? Может быть, вы так часто разочаровывались, что уже не можете

вырваться из плена отчаяния? Какова бы ни была причина такого состояния, у неё всегда один и тот же источник – сатана!

Автор бестселлеров, Джойс Майер, делится личным опытом и откровениями, полученными из Писания, чтобы помочь вам преодолеть депрессию. Вы узнаете, как доверять Господу, узнаете, что радость имеет силу прогнать депрессию и вывести вас из трудных обстоятельств, а также поймете, насколько важно прощать.

Давайте учиться радоваться, каковы бы ни были обстоятельства! Иисус Христос уже дал нам победу над депрессией. Он пролил Свою кровь, чтобы мы были свободными и счастливыми!