

# ОТВОРЕН РАЗГОВОР ЗА ДЕПРЕСИЈАТА



Победа над емоционалните битки  
со силата на Божјиот збор!

## Џојс Маер

Претходно издадена како Помогни ми - Јас сум во депресија!

# ОТВОРЕН РАЗГОВОР ЗА ДЕПРЕСИЈАТА



Find us on  
**Facebook**

Joyce Meyer Ministries - Macedonian

Watch us on



Joyce Meyer Ministries - Macedonian

**Емисиите „Уживајќи во секојдневниот живот  
со Џојс Маер“ можете да ги гледате на  
[tv.joycemeyer.org/macedonian/](http://tv.joycemeyer.org/macedonian/)**

# ОТВОРЕН РАЗГОВОР ЗА ДЕПРЕСИЈАТА

Победа во емоционалните битки со силата на Божјиот збор!



ЦОЈС  
МАЕР

Христијанска Црква „Оаза“  
во Република Македонија

**Наслов на изворниот текст:** Straight Talk on Depression

**Автор:** Joyce Meyer

Copyright © 1998 by Joyce Meyer

Copyright © 2018 ХЦ Оаза во РМ

Сите права се задржани

**Издава:** ХЦ Оаза во РМ

adpavlovi@hotmail.com

www.crkvaoaza.com.mk

**Издавач:** Ангел Павлов

**Превод:** Роберт Миновски

**Лектура:** Виолета Карагунова

**Техничка подготовка:** Печатница „2-ри Август“ Штип

**Печати:** Печатница „2-ри Август“ Штип

**Тираж:** 5.000 примероци

*Во оваа книга е користен превод на Библијата на македонски јазик од 2006 година.*

*Забрането е копирање на оваа книга без писмена дозвола од издавачот.*

## СОДРЖИНА

	Вовед	7
<i>Прв дел</i>	<b>Ослободување на Божјата радост</b>	9
1	Фази на депресијата	11
2	Моќта на радувањето	21
3	Насмевката е сериозна работа!	29
4	Пеј и извикувај за радост	37
5	Спротивстави се на навалата на ѓаволот	45
6	Отфрлање, неуспех и нефер споредби	57
7	Слушај што вели Бог за тебе	71
<i>Втор дел</i>	<b>Библиски стихови за совладување на депресијата</b>	73

## ВОВЕД

---

Многу луѓе се борат со депресија. Постојат многу основни причини за депресија и разни постапки за лекување кои се нудат за да се справиме со неа. Некои се ефективни, но повеќето не се. Некои помагаат само привремено, но никогаш не можат трајно да го отстранат измачувањето на депресијата. Добрите вести се дека Исус може да ја излечи депресијата и да нè избави од неа на ист начин на кој Тој може да го стори тоа со секоја друга болест или проблем.

Како што се подготвував да зборувам за депресијата еднаш, многу јасно забележав дека Бог ни ја има дадено Неговата радост да се бориме со депресијата. Толку беше јасно што изгледаше како тоа да го гледам на филмски екран.

Ако си верник во Исус Христос, Божјата радост е во тебе. Многу верници го знаат ова, но немаат никаков поим како да допрат до неа и да ја ослободат.

Треба да го добиеме она што е наше како резултат на нашата вера во Исус Христос. *Божјата волја за нас е да имаме радост!*

Многу луѓе, вклучувајќи и некои христијани исполнети со Духот, не само што имаат борби со депресијата, туку имаат и огромен проблем со неа. И јас самата имав проблеми со депресијата многу одамна. Но, благодарение на Бог, јас научив дека не мораше да дозволам негативното чувство на депресија да ме надвлее. Научив како да ја ослободам радоста на Господ во мојот живот!

Пораката во овој дел од книгата е многу едноставна, но многу моќна. Без разлика низ што си поминал во животот или поминуваш сега, ако си верник во Исус Христос, ти ја имаш Неговата радост во тебе и можеш да научиш како да ја ослободиш и да извојуваш победа против депресијата!<sup>1</sup>

---

1. Ако немаш лична врска со Господ Исус Христос, изворот на оваа радост, прочитај ја молитвата на крајот од оваа книга и научи како да Го добиеш во твојот живот.

ПРВ ДЕЛ



# Ослободување на Божјата радост



# 1



## Фази на депресијата

*Јас чекав трпеливо на Господ и Тој се наведна кон мене и го послуша мојот повик. Тој ме извлече од јамата на гибелта, од тињата и калта; ги стави моите нозе врз карпа, ги закрепи моите чекори.*

*Псалм 40:1-2*

*Депресија во речникот на Вебстер од 1828 е опишана како „чин на потиснување... лоша состојба, тонење на духот, потиштеност, (или) состојба на тага, потреба од храброст... состојба на недостиг на сила.“*

### **Кој страда од депресија?**

Луѓе од сите области во животот можат да страдаат од депресија: професионалци – доктори, адвокати, професори, работници, домаќинки, тинејџери, мали деца, постари лица, самци, вдовици и вдовци, дури и свештеници.

Библијата зборува за цареви и пророци кои биле во депресија. Цар Давид, Јона и Илија се три добри примери (види Псалм 40:1-2; Јона 2:7; 4:1-8; 1 Цареви 19:4-8).

Верувам дека причината поради која толку многу луѓе страдаат од депресија е поради тоа што сите на оваа земја мораат да се сочат со разочарување. Ако не знаеме како да се справиме со тоа соодветно, разочарувањето може да води кон депресија. Од она што го имам забележано, разочарувањето е првата фаза на депресијата.

## **Справување со разочарувањето**

Сите ние мораме да се соочиме со разочарувањето понекогаш. На ниту една личност во животот не ѝ се случува сè како што сака и на начин на кој очекува тоа да се случи.

Кога нештата не напредуваат или не успеваат како што сме планирале, првото нешто што го почувствуваме е разочараност. Ова е нормално. Нема ништо лошо во тоа да се чувствуваш разочарано. Но, мораме да знаеме што да сториме со тоа чувство или тоа ќе прерасне во нешто посериозно.

Во светот не можеме да живееме без разочарување, но во Исус секогаш можеме да добиеме пренасочување!

Во Филипјаните 3:13 читаме еден исказ од Апостол Павле:

„Но, сепак, правам едно (тоа е мој стремеж): го заборавам она што е зад мене, а се стремам кон она што е пред мене.“

Павле изјавил дека она што има најголемо значење за него е да го заборава она што е зад него и да продолжи напред кон нештата кои се пред него! Кога сме разочарани и потоа веднаш се пренасочиме, тогаш го правиме истото како Павле. Ги забораваме причините за разочарувањето и продолжуваме кон она што Бог го има за нас. Имаме нова визија, план, идеја, свежа перспектива, нов начин на размислување и го пренасочуваме нашето внимание кон тоа. *Одлучуваме да продолжиме напред!*

Исаија 43:18-19 вели вака:

„Не спомнувајте си (искрено) за она што се збидна, не мислете за она што помина. Еве, Јас правам нешто ново; веќе се појавува! Зар не забележувате? Да, ќе направам пат во пустината и патека во безводна земја.“

Исаија 42:9 вели:

„Што прореков порано, ете, се збидна, и нови настани Јас навестувам и пред да се покажат, ви ги јавувам вам.“

Од овие две места забележуваме дека Бог е подготвен да стори нешто ново во нашите животи. Тој секогаш има нешто свежо, но ние сакаме да се придржуваме до старото. Се држиме на нашите мисли и нашиот говор. Изгледа како некои луѓе повеќе да сакаат да зборуваат за своите разочарувања во животот отколку за своите соништа и визији за иднината.

Божјите милости се нови секој ден. „Неговите (нежни) милости никогаш не престануваат. Тие се нови секое утро.“ (Плач Еремиин 3:22-23). Секој ден е нов почеток! Можеме да ги заборавиме вчерашните разочарувања и да Му дадеме шанса на Бог да стори нешто прекрасно за нас денес.

Можеби си мислите, Џојс, разочаран сум толку многу пати што се плашам да се надевам. Тоа место на безнадежност е токму таму каде што Ѓаволот сака да бидеш! Го знам тоа место бидејќи бев таму пред многу години кога Јас и Дејв се венчавме. Бев злоупотребена, отфрлена и малтретирана од толку многу луѓе што бев исплашена воопшто да се надевам дека нештата некогаш ќе се сменат.

Но, со моето учење на Божјото Слово, сфатив дека разочарувањето е едно многу несреќно место за живеење. Попрво би се надевала целиот мој живот и би добила ништо, отколку постојано да живеам со чувство на разочарување.

Надежта не чини ништо, а може многу да се исплати. Разочарувањето, од друга страна, е многу скапо. Неговата цена е твојата радост и соништата за утре.

Имаме ветување од Бог дека оние кои ја ставаат својата надеж во Него никогаш нема да бидат разочарани или засрамени (види Римјани 5:5). Не верувам дека ова значи дека никогаш нема да доживееме разочарување. Како што веќе реков, ниту една личност не може да живее на овој свет без да биде разочарана. Верувам дека тој стих значи дека не мора да живееме во разочарување. Одржувањето на нашата надеж во Исус, евентуално, ќе донесе позитивни резултати.

## **Уништени очекувања**

Уништените очекувања водат кон разочарување. Имаме многу очекувања за различни нешта секој ден. На пример: можете да си легнете очекувајќи добар сон, кога среде ноќта на телефон ви звони некој со погрешен број. Потоа откако сте се разбудиле, не можете да продолжите да спиете поради некоја причина. Се врткате цела ноќ и станувате уморни следното утро.

Можеби очекуваме денот да е сончев, но наместо тоа врне дожд. Можеби очекуваме дека ќе добиеме покачување на платата, но не го добиваме.

Имаме очекувања кога се во прашање и другите луѓе. Не очекуваме добрите пријатели да ни зборуваат зад грб, но понекогаш дознаваме дека тие го направиле тоа. Очекуваме нашите пријатели да не сфатат и ни ги задоволат потребите кога одиме кај нив, но не секогаш го прават тоа. Очекуваме нешта од самите себе кои не ги исполнуваме. Многу често јас се имам однесувано на начини на кој и самата не сум очекувала!

Мислам дека сите ние очекуваме повеќе отколку што самите можеме да дадеме и често стануваме разочарани со себеси. Очекуваме нешта од Бог кои, всушност, не се во Неговите планови за нас. Да, нашите животи се исполнети со очекувања и некои од нив се уништени.

Од тој момент кога сме разочарани, ние треба да одлучиме што ќе правиме – како ќе одговориме. Дознав дека ако останам разочарана премногу долго, започнувам да се чувствувам обесхрабрено. Обесхрабреноста е уште поголем проблем од разочарувањето.

## **Обесхрабреност**

Речникот на Вебстер од 1828 го дефинира зборот *обесхрабрен* делумно како, „обескуражен, лишен од храброст или самодоверба“ и *обесхрабреноста* како „чинот на одвраќање или разубедување од

една цел, чинот на ниска доверба во себе, она што ја намалува самодовербата и надежта.” Едно значење на *обесхрабрува* е „се обидува да спречи.”

Обесхрабреноста е спротивното од храброста. Кога сме обесхрабрани, сме ја изгубиле храброста. Верувам дека Бог на сите, кои веруваат во Него, им дава храброст, па така сатаната се обидува да ни ја одземе. Да останеш силен и храбар е едно од главните правила за успех во што било.

Бог му рекол на Исус Навин дека Тој ќе направи Исус да ја поседува територијата, но дека мора да остане силен и многу храбар (види Исус Навин 1:6). Верувам дека Бог го предупредувал Исус Навин дека непријателот ќе се обиде да го обесхрабри. Мораме да бидеме поучени за стратегиите на сатаната и спремни да ѝ се спротивставиме на секоја од нив кога напаѓа (види 1 Петар 5:9).

Изреки 13:12 ни вели: „Одложуваната надеж го изнемоштува срцето.” Кога стануваме обесхрабрани за нешто, стануваме, исто така, безнадежни за истото. Не можеме да бидеме обесхрабрани и со надеж во исто време. Веднаш штом се враќа надежта, обесхрабреноста мора да си оди. Понекогаш кога се бориме да имаме правилен став, можеме да се колебаме помеѓу надежта и обесхрабреноста. Светиот Дух нè води да бидеме со надеж, а сатаната нè напаѓа со обесхрабреност.

Во овој момент многу е важно верникот да извојува победа во Духовниот свет. Ако не се случи тоа, неговата состојба ќе се влоши. Тогаш ќе започне да запаѓа во депресија. Краток период на обесхрабреност можеби ќе нема катастрофални последици, но долгорочната обесхрабреност ќе има.

За да добиеме победа и за да одржуваме став полн со надеж, мораме да го обновиме нашиот ум со Божјите ветувања кои се однесуваат на нашата ситуација и да одиме во вера, верувајќи дека Бог ќе го стори она што Неговото Слово вели дека Тој ќе го стори.

## **Нивоа на депресија**

Исто така, важно е за верникот рано да ја добие победата бидејќи една личност која паднала во депресија може да премине во други нивоа или длабочини – има депресија, а потоа две други подлабоки нивоа, потиштеност и очај. Благо депримираната личност нема да мисли или да изврши самоубиство, но личноста во очај ќе го стори тоа.

Благо депримираните луѓе можат да се чувствуваат тажно и да не сакаат да зборуваат или да излегуваат. Тие само сакаат да бидат сами. Нивните мисли се негативни и нивното расположение тмурно.



Благо депримираната личност сè уште може да има повремени знаци на надеж. Тоа е таа надеж која на крај ќе успее да ја извлече личноста од депресија.

Потиштената личност ги има сите симптоми на депримирана личност, само што симптомите се подлабоки. Таа е „изнемоштена“ (со терминологија од Псалм 37:24; 42:5), тажна во умот, со паднат дух, ја има изгубено целата храброст и тоне поради недостаток на надеж.

Личност во очај, пак, има слични симптоми на некој што е депримиран, но на уште подлабоко ниво отколку и потиштената личност. Речникот за објаснување на зборови од Новиот Завет напишан од В.Е. Вајн го преведува грчкиот збор за очај делумно како „да се биде потполно без излез, да се биде многу загубен, без утеша.“

Очајот е различен од потиштеноста по тоа што очајот е одбележан со потполно губење на надеж, додека потиштеноста не е. Луѓето кои се потиштени се безнадежни, но ја немаат изгубено сета надеж. Поттиштеноста е проследена со престанок, со залагање или престанок со дејство; очајот понекогаш е поврзан со насилни постапки, дури и бес.

Луѓето кои се обидуваат да се самоубијат, насилен чин против самиот себе, се луѓе кои се во длабок очај. Стратегијата на сатаната е да се води некој кон таа точка со уништени очекувања или некој друг облик на разочарување.

За да се избегне патот кон очајот, многу е важно да се справиме со првите фази на депресијата на нејзината навала!

## 2



### Моќта на радувањето

*Околу полноќ, Павле и Сила се молеа и со песна Го славеа Бога, а затворениците ги слушаа. Но одеднаш стана силен потрес, така што се стресоа основите на темницата: во истиот миг се отворија сите врати, и на сите им паднаа оковите.*

*Дела 16:25-26*

Низ Библијата, Бог ги насочува Неговите луѓе да бидат исполнети со радост и да се радуваат. На пример, Филипјани 4:4 вели:

*Радувајте се секогаш во Господа (Уживајте, веселете се во Него)! Пак велам: радувајте се!*

Секогаш кога Господ ни вели да сториме нешто двапати – на Филипјаните им е кажано двапати во овој стих да се радуваат – ние мора посебно да внимаваме на она што Тој го вели.

Апостол Павле ја знаел моќта на радувањето. Кога тој и Сила отишле во затворот во Филипи:

*...Околу полноќ, Павле и Сила се молеа и со песна Го славеа Бога, а затворениците ги слушаа. Но одеднаш стана силен потрес, така што се стресоа основите на темницата: во истиот миг се отворија сите врати, и на сите им паднаа оковите. (Дела 16:25-26)*

Истата моќ што ги отворила вратите и ги скршила оковите на Павле и Сила и останатите кои биле затворени со нив е достапна и на луѓето кои се затворени и оковани денес од депресија.

Многупати луѓето го гледаат или слушаат зборот *радост* и мислат: *звучи прекрасно, но како да го направам тоа?* Тие сакаат да се радуваат, но не знаат како!

Павле и Сила, кои биле тепани, фрлени во затвор, со нозе ставени во окови, се радувале со тоа што пееле песни и Го славеа Бог. Често ние не сфаќаме дека радувањето, коешто може да ослободи толку многу моќ, може да биде толку едноставно, како на пример, насмевки или смеа, да си поминуваме одлично или да уживаме. И самото тоа по себе често прави проблемот да исчезне!

Еднаш се обидував да зборувам за депресијата кога Господ ми покажа нешто толку јасно како да

го гледав на филмски екран. Тој рече: „Луѓето одат на секакви советувалишта бидејќи се во депресија. Луѓето земаат секакви лекови бидејќи се во депресија. Кога луѓето почнуваат да запаѓаат во депресија, само ако се насмевнат, таа ќе почне да се губи. Повеќето луѓе навистина не сфаќаат дека на тој начин тие ќе ги променат нивните ситуации.“

Промената е често последица на мало прилагодување на тоа како реагираме во дадена ситуација. Господ велеше: „Кога тие едноставно би се насмевнале или би пееле песна за Мене, таа би исчезнала. Само кога би се малку смееле, депресијата не би останала во нив. Ако веднаш реагираат на тој начин, само што започнуваат да стануваат депресивни, депресијата ќе исчезне.“

Посланијата јасно го учат ова, иако, можеби, не сме гледале на учењето за радост на ваков начин претходно!

Радоста е, едноставно, плод на Духот.

*А плодот на (Светиот) Дух (работата која што Неговото присуство во нас ја исполнува) е: љубовта, радоста (веселбата), мирот, трпението (смирена темперамент, воздржаност), љубезноста, добрината (добродушноста), верноста, кротоста (понижноста), самоконтролата (самовоздр-*

*жаност); нема закон (што може да донесе некоја промена) против вакви нешта. ]*

*(Галатјани 5:22-23)*

Ако имаш лична врска со Господ – ако си спасен – Светиот Дух живее во тебе (види Јован 14:16-17, 1 Коринтијани 12:3). Ако радоста е плод на Духот и Духот е во тебе, радоста е во тебе. Не се обидувај да добиеш радост или да ја создадеш – таа е веќе таму, исто како и способноста да ги сакаш и другите плодови на Духот бидејќи Духот е таму.

Многу е важно да разбереме дека ние како верници не треба да се обидуваме да *добиеме* радост – веќе *имаме* радост. Радоста е во нашиот дух. Она што треба да го научиме е како да ја ослободиме.

## **Мирна веселба**

*Ништо не ме потресува, ниту ми е важен животот; само да го завршам радосно својот пат и службата, која ја примив (која ми е доверена) од Господа Исуса: да го посведочам потполно Евангелието на Божјата благодат (Неговата неизмерна наклоност, духовен благослов и милост).*

*Дела 20:24*

Според *Стронговиот* конкорданс, коренот на грчкиот збор кој е преведен како *радост* во овој стих значи „ведрина, т.е. мирна веселба“. Значењата на еден хебрејски збор за *радост* се: „да се радуваш, да уживаш, да бидеш сплотен“. Друг хебрејски збор преведен како *радост* може да значи „да се вртиш околу себе“.

Едно од значењата на *радост* во Неемија 8:10 – „Господовата радост е ваша сила“ – е „бидете сплотени“. Може да видиме дека за Божјата радост да биде твоја сила, мора да бидеш сплотен со Бог. Да бидеш сплотен со Бог донесува радост во твојот живот!

Можеме да ја покажеме радоста на Господ на поразличен начин како што е да се вртиш околу себе – со други зборови, преку физички израз на моменти. Но, тоа не значи дека треба да скокаме горе долу и да се вртиме во кругови дваесет и четири часа на ден!

Понекогаш кога луѓето слушаат порака којашто тие ја препознаваат како вистина, толку многу сакаат да ја применат – се обидуваат да ја остварат со свој напор, без да Му дозволат на Бог да ја донесе во нивниот живот како резултат на молитва и Божја моќ и тајминг. Со тоа што велам дека ја искажуваме Божјата радост понекогаш преку физички израз, не сакам да натерам никој да го прави ова во телото.

Кога не се чувствуваме радосно, треба да преземеме некои мерки за да ја ослободиме радоста пред да западнеме во депресија. Понекогаш мораме да започнеме во телесното, да се радуваме без разлика дали се чувствуваме така или не. Тоа е како движење на рачката на пумпа горе и долу, сè додека вода не започне да тече.

Се сеќавам дека моите баба и дедо имаа стара пумпа за вода. Каде што живееја, луѓето немаа чешми во кујната како сега. Се сеќавам дека стоев до лабавото како мало дете, движејќи ја рачката од пумпата горе-долу и понекогаш помислував дека никогаш нема да започне да тече вода. Понекогаш изгледаше како да не е поврзана со ништо и како само да пумпам воздух.

Но, ако не се предавав и продолжував да ја движам рачката горе-долу, наскоро стануваше потешко. Тоа беше знак дека наскоро ќе почне да тече вода.

Така е и со радоста. Имаме бунар со вода внатре во нашиот дух. Рачката од пумпата за да ја ослободиме е физичкиот израз – насмевката, пеењето, смеењето и така натаму. На почеток може да изгледа како физичкиот израз да не менува ништо. И подоцна дури станува потешко, но ако продолжиме да го правиме тоа, наскоро ќе добиеме „излив“ на радост.



Не мислам дека *радост* значи дека треба да трчам наоколу смеејќи се гласно цело време, да се вртам околу себе, да скокам горе-долу со пластична, смрзната насмевка на лицето. Треба да користиме мудрост. Имав искуства со наводно „радосни“ христијани, кои, всушност, ми ги повредија чувствата бидејќи беа многу нечувствителни.

Се сеќавам како споделив нешто низ коешто поминував со една моја пријателка. Тоа беше нешто што навистина ме повредуваше емоционално. Нејзиниот одговор беше голема насмевка и гласно: „Па, слави го Бог на секој начин!“ Се почувствував како да ми удри шамар.

Ако ме утешуваше соодветно, покажувајќи разбирање и загриженост, нејзината служба за мене ќе ослободеше вистинска радост во мојот живот. Но, нејзината лажна реакција ме повреди и ми ја влоши ситуацијата уште толку.

Кога на почетокот отидов кај неа, само бев тажна. Но, додека да заврши со мене, јас станав депресивна!

Секогаш треба да користиме мудрост. Понекогаш има времиња кога сакаме да се вртиме околу себе од радост пред Господ. Можеби нешто навистина возбудливо ни се случило и мислиме дека не можеме да се воздржиме. Но, ако сме во некој ресторан или продавница, не би било мудро со оглед

на чувствата и реакциите на луѓето околу нас. Не сакаме да го упропаستиме нашето сведоштво како христијани со правење на нешта поради кои другите ќе нè гледаат како емоционални фанатици.

Имаше прилики кога бев во ресторан и велев на моето семејство: „Сакам да се качам на масава и да викнам: ‘Слава Му на Бога!’”

Постојат моменти кога такво искажување започнува да излегува од твојот внатрешен човек и треба да му дозволиш да излезе. Но, ако си во ресторан, продавница или на некое друго јавно место, можеби ќе треба да почекаш додека да се вратиш во твојот автомобил.

Иако можеме раскошно да се радуваме на моменти, поголемиот дел од времето се радуваме со тоа што сме задоволни и среќни на смирен начин. И, како што Господ ми покажа, тоа значи да се смееме или дури и да живееме во состојба на мирна веселба.

# 3



## **Насмевката е сериозна работа!**

*Радоста доаѓа наутро*

*Псалм 30:5*

Имам тенденција да бидам многу сериозна личност. Но, научив дека, исто така, морам да бидам сериозна за насмевката!

Израснав во лоша ситуација и имав тежина во мојот живот. Немав детство – ми беше украдена радоста на младоста. Зошто, откако паметам за себе, живеев како да сум возрасна бидејќи сè во мојот живот беше сериозно. Мислев дека ако останам сериозна, можеби би можела да останам жива. Со ваква историја не можеш да развиеш весел, среќен карактер. Развив сериозен став за себеси кој може да биде погрешно разбран од луѓето на моменти.

Еднаш ѝ реков на една моја асистентка дека сакам да зборувам со неа пред да си оди дома. Таа мислеше дека сакам да ја прекорам за нешто. Сè што сакав да направам тогаш е да зборувам со неа за подготовките за еден претстоен собир. Ѐ пристапив толку сериозно, што таа помисли дека е во сериозна неволја!

Започнав да барам од Господ да ми покаже како да се ослободам од таквата сериозност околу мене. Господ ми укажа дека треба повеќе да ја исказувам радоста што ми е во срцето. Тој знае дека е таму, но сака да биде покажана и надвор од нас за сите да ја видат и да имаат корист од неа.

Тој ми го покажа ова додека се туширав едно утро. Започнав да зборувам со Него, како што правам секогаш, кога Тој му проговори на моето срце и рече: „Сакам да си насмеана кога зборуваш со Мене“.

Моето лице не сакаше да се насмевне. Во 6 часот наутро тоа беше вкочането од сонот. Но, започнав да се смеам! Се чувствував некако глупаво насмеана под тушот. Си помислив: *мило ми е што никој не може да ме види вака!*

Псалм 30:5 ни вели: „Радоста доаѓа наутро“. Кога ги отвориш очите наутро, радоста е таму со тебе. Не можеш секогаш да почувствуваш радост сè додека не ја активираш намерно. Често прво доаѓа одлуката, па чувствата следуваат по неа.

Кога радоста е очигледна во твојот живот, таа допира до луѓето. Но, кога е само во тебе без да ја гледаат другите, можеш да создадеш толку сериозна атмосфера околу тебе што ќе донесеш и тежина.

Една ноќ кога Дејв и јас зборувавме, тој рече: „Чувствувам како да има премногу сериозност во нашиот дом“.

Започнав да размислувам за тоа. Го прашав Господ: „Боже, не знам за ништо погрешно во мојот живот. Целото време го поминувам молејќи се, учејќи, сакајќи Те и грижејќи се за моето семејство. Што е ова што Дејв го чувствува“?

Господ ми покажа дека можеме да имаме сериозна посветеност во нашето срце, без да бидеме толку сериозни однадвор што сите други нема да знаат како да реагираат на нас.

Започнав да сфаќам дека како домаќинка јас можам да ја одредам атмосферата во нашиот дом. Радоста е светла, а тагата е темна. Двете не можат да живеат заедно. Ако сакав мојот дом да биде полн со светлина, мораше да „се разведрам“. Сфатив дека почесто треба да носам насмевка за луѓето во мојот дом – не само да им давам наредби на децата за нивната домашна работа и задачи, туку и да се смеам и да имам пријатен лик на лицето додека ги давам овие инструкции. Требаше да одвојам време за да се смеам со нив и со Дејв.

Верувам дека нашите домови треба да се среќни места. Треба да дејствуваме во радоста на Господ. Ако една жена е радосна, нејзиниот сопруг ќе биде задоволен кога ќе се врати дома. Сите сакаат да одат на среќни места. Ако тој има намуртен шеф и колеги што постојано се жалат, тој не сака да се врати дома и да го гледа истото.

Секако, сопругот и децата, исто така, треба да си ја завршат својата задача за да го направат домот среќно место. Радоста е заразна. Ако една личност ја добие, а потоа и уште една и уште една и кога погледнеш – сите се среќни!

## **Радоста ти ја променува ситуацијата**

Понекогаш достигнуваш одредена точка во твоето одење со Бог во различни области и се чувствувааш како да си заглавен таму. Знаеш дека има многу повеќе зад тоа, но чувствувааш дека нешто те блокира од достигнувањето на тие нешта.

Дејв и јас ја достигнавме таа точка во областа на просперитетот. Доаѓавме од точка каде што немавме скоро ништо, до точка кога влегувавме во свет каде што барем не бевме загрижени за тоа како ќе ги платиме сметките. Бог започнуваше да нè благословува. Но, знаев дека Бог има подготвено многу повеќе за нас.

Бог многу сака да нè благословува. Тој сака да живееме во убави домови, да возиме убави автомобили, да можеме да носиме убава облека. Ние сме Негови деца и Тој сака да се грижи за нас. Неверниците не би требало да ги имаат сите убави нешта, додека верниците едвај „врзуваат крај со крај“.

Има одредени нешта коишто ги правиме, кои носат напредок бидејќи ги ставаат принципите од Библијата во дејство. Кога даваме бидејќи Го сакаме Господ и сакаме Словото да се слушне, ќе добиеме (види Лука 6:38). Кога даваме десеток, Бог го брка непријателот за наше добро (види Малахија 3:10-11).

Дејв и јас доживувавме таков вид на просперитет кој е последица на давање десеток и подарување, но, бидејќи во духот почувствував дека е време да отидеме на друго ниво, Го прашав Господ да ми покаже што го блокира тоа. Едно од нештата кое што Господ ми ги покажа беше дека радоста е дел од нашиот приклучок за да добиеме нешта од Него. Непокажувањето на надворешна радост во нашиот живот ни го блокира напредокот.

Ако Божјата радост е внатре, но не си насмевнат и не ја покажуваш таа светлина, ќе изгледаш како намќор. Од неутрална гледна точка, како те гледаат луѓето има големо влијание на тоа како ќе се однесуваат со тебе во многу сегменти. Луѓето, вообичаено, не сакаат да благословат или да му помогнат на не-

кој кој изгледа како да е подготвен во секој момент да им ја одгриза главата бидејќи изгледа толку сериозно!

Секој од нас знае како да се насмевне. Тоа е еден од најголемите дарови кои Бог ни ги дал. Насмевката прави луѓето да се чувствуваат добро, а и луѓето изгледаат толку прекрасно кога се насмевнати.

Никогаш не бев помислила дека насмевката е толку сериозна работа, но Бог помина неколку месеци обидувајќи се да ме научи на ова. Многу често кога Бог се обидува да ни каже нешто и не го слушаме, се наоѓаме во неволја пред да сфатиме колку е сериозно. Искужувањето на радост преку мирната веселба на насмевката ќе донесе и многу добри нешта во твојот живот, освен што ќе ја покаже светлината на Исус кон другите.

Во Библијата Господ им кажал на Неговите луѓе да се радуваат кога се соочени со своите непријатели. Тој им кажал да се радуваат кога оделе во битка или кога им изгледало дека ќе умрат. Тој им рекол да се радуваат без разлика на сè – да пеат, да Го слават гласно (види 2 Летописи 20).

Кога минуваме низ тешки времиња, треба да ги сметаме тие времиња многу радосни. Библијата вели: „Сметајте ја за чиста радост, браќа мои, кога ќе паднете во разни искушенија” (Види Јаков 1:1-5).



Бог му проговори на моето срце: „Повеќето луѓе, всушност, навистина не сфаќаат дека искажувањето на радост ќе ги промени нивните ситуации“. Дејствувањето во Божјата радост ќе ги истера нештата кои не се побожни бидејќи се полни со ѓаволот. Ѓаволот не може да ја поднесе Божјата радост, така, ако дејствуваме со таа радост, ѓаволот и тие нешта ќе се тргнат од патот.

Осободувањето на духот на радост наутро ги запира нештата кои сатаната ги поставува уште пред да започнат тој ден.

## 4



### **Пеј и извикувај за радост**

*Веселете се во Господа и радувајте се (бескомпромисно), праведници (вие кои сте исправни и правични со Него) и викајте радосно сите кои сте со исправно срце.*

*Псалм 32:11*

*Христовото (на Месијата) слово (изговорено од Него) да живее изобилно во вас (во вашите срца и умови); во секоја мудрост учете се и опоменувајте се еден друг со разум и мудрост (за духовни нешта, и како што пеете) псалми, химни, духовни песни, пеејќи Му на Господа со (Неговата) благодат во вашите срца. И сè што правите (без разлика што е тоа) со збор или дело, правете сè во името на Господа Исуса, благодарейќи Му на Бог Таткото преку Него*

*Колосјани 3:16-17*

## Пеј Му на Господа

Веќе ја видовме моќта на радоста и радувањето во победа на депресијата.

Во стихот погоре, Апостол Павле ни кажува дека еден од начините на кои ќе искажеме радост согласно со Божјото Слово е преку пеење на псалми, химни и духовни песни.

Во Ефесјани 5:19-20 Павле нè упатува: „Зборувајте си еден на друг со псалми и химни и со духовни песни, принесувајќи слава со гласови (и инструменти), правејќи мелодија со сето свое срце за Господа, секогаш и за сè, благодарејќи во името на нашиот Господ Исус Христос на Бог, Таткото“. Верзијата на Ефесјани 5:19 во Кинг Џејмс (King James) вели: „Зборувајте си еден на друг со псалми, и химни и со духовни песни! Пејте Му на Господа и воспевајте Го во вашите срца“!

Ајде да имаме среќни разговори со другите и во кажувањето на она што Словото го вели на самите себеси.

## Пеј и извикувај спасение!

*Ти си мое прибежиште, Ти ќе ме запазиш од тага, ќе ме опкружиш со радоста на спасението.*

*Псалм 32:7*

*Веселете се во Господа и радувајте се (бескомпромисно), праведници (вие кои сте исправни и правични со Него) и викајте радосно сите кои сте со исправно срце.*

*Псалм 32:11*

Во Псалм 5:11 Давид Му вели на Господа: „И ќе се веселат сите, кои се надеваат на Тебе; секогаш ќе се радуваат зашто Ти си им покровител и ќе ликуваат во Тебе оние, кои го љубат Твоето Име“.

Пред неколку години еден производ за перење алишта кој се викаше „Извик“ се рекламираше на ТВ со слоганот: „Извикај ги тешките флеку!“ Таа порака ме поттикна да ја проповедам пораката со името: „Извикај го“ Со оваа порака ги охрабрував верниците дека кога сатаната доаѓа да ги нападне и вознемири, тие треба да извикаат изгонувајќи го надвор од својот живот.

Во мојот живот бев пискалец, но никогаш извикувач. Има разлика. На крај, Господ дојде кај мене и ми рече: „Џојс, или ќе се научиш да започнеш да извикуваш или ќе завршиш пискајќи. Кое од двете го сакаш?“

Така, сега кога нештата почнуваат да одат погрешно во мојот живот, наместо да се дерам и пискам со целиот свој глас, научив да извикувам пофалби и слава на Бог. „Извикувам.“ Треба да го пробате ова – подобро е од пискањето во лутина и фрустрации.

Како Давид, се опкружувам себеси со пеење и извикување. Забележав дека кога го правам тоа, започнувам да се чувствувам подобро бидејќи како што Давид рекол, пеењето и извикувањето се како сид кој е околу мене од сите страни.

Преку пеење и извикување, исто така, можеш да срушиш сидови и упоришта! Читаме во Исус Навин 6:20 за случај кога Господ ги упатувал луѓето да викаат и да го срушат сидот: „Тогаш народот извика и трубите одекнаа. Кога екна гласот на трубите и воените извикувања на народот, сидовите (на Ерихон) паднаа и народот (Израелците) навлезе во градот, секој оттаму каде што се најде и го освоија.“

Сега, тоа не значи дека ти и јас треба да трчеме низ цел град викајќи со сета наша сила кога ни се сака! Но, дома нема ништо што може да не спречи да станеме наутро со песна на нашите усни и слава во нашата уста за Господ Бог како средство да се победи депресијата.

Порано сакав атмосферата да биде колку што е можно потивка – посебно наутро. Сакав да мислам! Всушност, наместо да размислувам продуктивно, завршував грижејќи се и размислувајќи премногу за нешта за кои никогаш не би можела да најдам решение. Она што требаше да го правам е да се молам и да Му верувам на Бог за тие нешта.

Пет или десет минути откако стануваше наутро, мојот сопруг започнуваше да пее или потпевнува. Тој уживаше да слуша музика, но јас се жалев ако пуштеше, велејќи му дека сакам тишина.

Оттогаш, научив да слушам музика како што го започнувам денот. Додека е време за моите молитви или дружење, често слушам музика.

Бог, всушност, многу јасно ми кажа во моето срце во неколку прилики дека не слушам доволно музика. Морав да создадам навика да го правам тоа. На почетокот, го правев тоа од послушност. Бев навикната на тишина, сакав да биде така, иако тоа не беше најдобриот начин да го започнам денот.

Не сакам да кажам дека не ни треба воопшто тишина бидејќи не е така. Бог ни зборува во мирните, тивки времиња бидејќи тие се драгоцени. Но, бев надвор од баланс. Требаше да ги започнувам деновите среќна, а музиката ми помогна да го сторам тоа.

Дури и големиот духовен џин, Давид, требаше да се бори со депресијата. Видовме дека Давид рекол секогаш „да пееме и извикуваме за радост.“ Да ги совлада неговите депресивни чувства и емоции, тој користел песни и извици на спасение. Затоа многу од неговите псалми и песни за слава на Бог треба да се пеат за време на вознемирувачки и непријатни ситуации.

Кога се чувствувам потиштено, често поминувам низ псалмите и ги читам гласно бидејќи знам дека ветувањата во Божјото Слово ќе се исполнат – сè додека не ги само читаме и исповедаме, туку и правиме, без разлика како се чувствуваме во тие моменти.

На тоа мислел Павле кога им напишал на Коринтјаните: „Зашто уште ли сте (недуховни, имате телесна природа) телесни (под контрола на обични импулси). Не сте ли телесни и не живеете ли како обичните (непроменети) луѓе, штом меѓу вас има завист, спорови и поделба?“ (1 Коринтјани 3:3).

Со други зборови, овие луѓе не го правеле она што Божјото Слово им го велело, туку ги правеле нештата кои им одговарале. Павле рекол дека со правењето на ова, тие не дејствуваат во Божјиот Дух, туку во телесното. Во Галатјани 6:8 тој предупредува: „Кој сее во своето тело, од телото (ниската природа, страсти) ќе пожнее погибел, а кој сее во Духот, од Духот ќе пожнее вечен живот.“

Затоа мораме да научиме да правиме како што Давид правел и да ѝ зборуваме на нашата душа, нашиот внатрешен човек. Во спротивно, тие ќе нè контролираат и водат кон распаѓање, уривање и пропаст.

## **Чекај на Бог со очекување**

*Зошто си ми, душо изнемоштена и зошто си жална во мене? Надевај се на Бога, очекувајќи го Него, зашто пак ќе Го славам Него, мојот Помошник, мојот Бог!*

*Псалм 42:5*

Дали твојот внатрешен човек некогаш се чувствува изнемоштено? Понекогаш и мојот. Исто и Давидовиот.

Кога се почувствувал така, кога неговата душа плачела и била растревожена во него, Давид ја ставил својата надеж во Бог и Го чекал со очекување, славејќи Го како негов Спасител и негов Бог.

Ова сигурно било многу важна работа за Давид бидејќи во стих единаесетти во истиот Псалм тој ги повторува скоро истите зборови: „Зошто си ми душо изнемоштена и зошто си жална во мене? Надевај се на Бог зашто пак ќе го славам мојот Спасител, мојот Бог!”

Давид знаел дека кога бил депримиран и неговото лице му се помрачувало. Затоа си зборувал сам на себеси, неговата душа (ум, волја и чувства) и се охрабрувал и се зајакнувал себеси во Господа (види 1 Самоилова 30:6).



Кога и ние се наоѓаме во истата депресивна состојба, треба да чекаме на Господа со очекување, да Го славиме Него, Кој е наш Спасител и наш Бог и да се охрабриме и зајакнеме во Него.

Ние кои сме праведни - исправни пред Бог преку верата во Исус Христос – ние кои се засолнуваме и ја ставаме нашата доверба во Господ, можеме да пееме и извикуваме во радост! Господ нè покрива сите и нè брани. Тој ги води нашите битки кога Го славиме (види 2 Летописи 20:17-22).

# 5



## **Спротивстави се на навалата на ѓаволот**

*Спротивете му се, цврсти во верата  
(во неговата навала).*

*1 Петар 5:9*

Има многу причини за депресија – но само еден извор: сатаната. Тој сака да нè држи долу и да имаме лошо мислење за себеси за да не можеме да го добиеме сето она за коешто Исус умрел да ни го даде. Една од најголемите алатки која ја користи за да имаме лошо мислење за себе е осудата.

Осудата со сигурност може да биде причина за депресија. Сатаната ја користи да ни ја украде радоста. Тој знае дека „Божјата радост“ е нашата „сила“ против него (види Неемија 8:10). Сатаната сака да нè направи слаби и немоќни да направиме што било, наместо да се бориме со работите што ги фрла кон нас.

Луѓето, исто така, можат да се депресивни поради нешто што не е во ред физички – болните луѓе се често депресивни; хемиската нерамнотежа или претераниот умор и изнемоштеност можат да предизвикаат депресија. Ако телото е исцрпено поради стрес или недостаток на одмор, личноста може да закрепне едноставно ако користи мудрост и го добие потребниот одмор и исхрана. Ако проблемот е медицинска депресија, односно предизвикана од хемиска неурамнотеженост или други физички проблеми, добивањето на соодветна физичка нега е најпаметно.

Со други зборови, пуштањето на музика или пење или извикување нема да им помогнат на луѓето кои се во состојба на колапс поради претерана работа во депресија поради тоа што нивното тело не функционира соодветно со нивните хормони или хемикалиите во телото не им се избалансирани. Мораме да обратиме внимание и на физичките потреби.

Депресијата може да е последица од физички, ментални, емоционални или духовни причини. Царот Давид бил во депресија бидејќи имал неисповедан грев во неговиот живот (види Псалм 51). Јона бил во депресија бидејќи тој бегал од Божјиот повик и живеел во непослушност (види Јона 1-2). Илија бил во депресија бидејќи бил уморен. Прва Цареви 19:5-8 ни раскажува дека Божјиот ангел го хранел со два добри оброка и му овозможил да засpie.

Не можеме да ги ставиме сите причини за некој проблем во една кутија и да извлечеме еден вистински одговор. Но, Исус е секогаш вистинскиот одговор и без разлика каква причина да искористил сатаната за да нè турне во депресија, Исус ќе нè води кон победа кога Го следиме. Тој ќе ни покаже на секој од нас што треба да сториме со цел да живееме живот исполнет со радост.

Без разлика на причината, непосредно откако почувствуваме дека депресијата доаѓа, веднаш треба да ѝ се спротивставиме и да преземеме какво било дејство што Господ нè води да го сториме.

## **Не флертувај со ѓаволот**

Не си играј со депресијата. Веднаш штом започнете да се чувствуваме разочарано, мораме да си кажеме себеси: „Подобро да сторам нешто околу ова пред да се влоши.“ Ако не го сториме тоа, на крај ќе станеме обесхрабрани, потоа ќе паднеме во депресија. Исус ни дал „наметка на славење наместо очаен дух“ (види Исаија 61:3). Ако не го користиме тоа што Тој ни го дал, ќе западнеме подлабоко и подлабоко во депресија и на крај можеме да завршиме во вистинска неволја.

Кога знаеме дека треба да сториме нешто што е правилно и не го направиме, ние, како што често велам „флертуваме со ѓаволот.“ На начинот на кој маж

или жена можат да флертуваат со некого на работа, а, сепак, никогаш не преминат во целосна изневерувачка афера. Но, не можеме да флертуваме така со ѓаволот. Откако ќе отвориме врата, тој може да добие само една стапка. Откако ќе добие една стапка, тој може да добие цело упориште. Тој е прогресивен и агресивен во неговите дејства против нас и мораме и ние да бидеме агресивни против него.

Се сеќавам кога Бог ми откри колку е погрешно самосожалувањето. Тој ми кажа дека не можам да бидам и жална и моќна. Погolem дел од времето живеам во самосожалување. Тогаш, донесов одлука да не дозволам тие негативни емоции веќе да ми го водат животот. Кога нешто не одеше како што јас сакав и се сожалував самата себе, се противев веднаш на чувството. Ако дозволев да продолжи уште, ќе тонеа сè подлабоко и подлабоко.

Се сеќавам дека еднаш си мислев дека сакам да се сожалувам така само на кратко и потоа да се извлечам од чувството. Седев на мојот молитвен стол пиејќи го утринското кафе. Дејв ми ги повреди чувствата, па сакав да се сожалувам себеси. Знаев дека не смеам да дозволам да останам таква, но не бев сè уште подготвена да се откажам од чувството. Господ ми покажа дека со тоа што не сакав да се откажам веднаш, како да сакав да испијам една шолја кафе со господин Жалост. Ова, можеби, не звучи премно-

гу штетно, но ѓаволот постојано сака да добие упориште коешто не може лесно да биде срушено.

Бог многу нè штити кога сме неуки и не знаеме што правиме. Но, кога знаеме што е правилно и свесно одбираме да не го сториме тоа, веќе сме во друга зона. Бог сè уште нè сака и сè уште сака да ни помогне, но имаме поголем степен на одговорност. Знаењето ни дава одговорност.

Еднаш некој ми ја кажа следната приказна за време на една проповед кога поучував за гревот и како да се справиме со него. Навистина ја доловува поентата која се обидувам да ја пренесам.

Едно девојче си одеше по планинскиот пат. Качувајќи се по планината, времето стана многу ладно. За време на патешествието ѝ пристапи една змија. Змијата ѝ рече: „Те молам подигни ме, многу ми е ладно.“ Девојчето рече: „Не можам да го сторам тоа.“ Змијата рече: „Ох, те молам стопли ме.“ Девојчето попушти и рече: „Можеш да се скриеш во мојата јакна.“ Змијата се замота и се стопли. Девојчето мислеше дека сè е во ред. Одеднаш змијата ја касна. Таа ја фрли змијата и рече: „Ти верував! Зошто ме касна?“ Змијата одговори: „Знаеше што сум уште кога ме зеде со себе.“

Ако флертуваме со ѓаволот, секогаш ќе бидеме повредени. Ако со нас не носиме „наметка на слава“ бидејќи не сме расположени или не сакаме, тоа е премногу опасно. Ја отвора вратата кон подлабоки проблеми кои можат да предизвикаат сериозни последици.

### **Спротивстави се на депресијата веднаш**

*Бидете трезвени (воздржани, трезни во умот) и бдејте: вашиот противник, ѓаволот, обиколува како лав што рика (со жестока глад), барајќи некого да го проголта. Спротивете му се, цврсти во верата (на почетокот – стоејќи цврсто, силно, фиксирано и одлучно), знаејќи дека истите (идентични) страдања ги минуваат и вашите браќа (целото Христово тело) по светот.*

*1 Петар 5:8-9*

Спротивставувањето на навалата на сатаната ќе ги спречи понатамошните борби со депресијата.

Му се спротивставуваме на ѓаволот со тоа што се предаваме себеси на Бог и го носиме мечот на Духот што е Неговото Слово (види Ефесјани 6:17).

Кога Исус трипати бил искушуван од сатаната во пустината, Тој не реагираше емотивно. Тој едноставно

рекол: „Пишано е ... Пишано е ... Пишано е ...“ (види Лука 4:4, 8, 12). Тоа е начинот на кој му се спротивставуваме на сатаната кога тој доаѓа да нè искуши со осуда, депресија и секакво друго погрешно нешто што се обидува да ни го наметне.

Ти и јас мораме да сфатиме и да се потсетиме дека депресијата не е дел од нашето наследство во Исус Христос. Таа не е дел од Божјата волја за Неговите чеда. Секогаш кога почувствуваме нешто што не е дел од Божјата волја за нас, треба да започнеме да го носиме остриот меч со две острици, Словото (види Евреи 4:12).

Библијата ни ветува дека ако го сториме тоа, ако цврсто му се спротивставиме на сатаната, тој ќе избега од нас (види Јаков 4:7; 1 Петар 5:8-9).

Во моментот кога започнуваме да чувствуваме какви било чувства на депресија кои се предизвикани од осуда или вина или грижа на совест или каење, треба да застанеме на Словото и да не дозволиме тие негативни чувства да ни тежат и да нè натажуваат.

Во Исаија 61:1-3 гледаме дека Исус бил помазан и испратен од Бог да ја проповеда вистината за добрите вести на бедните, да ги зашије и излекува скршените срца, да им проповеда слобода на заробените, да ги отвори затворските порти и очите на слепите и да даде утеха и радост на оние кои тагува-



ат – да им даде венец на убавина - наместо пепел, масло на радоста наместо жалост и наметка на слава место тежок, истоштен и паднат дух.

## **Во Христа нема осуда**

*И така, сега нема осудување (досудување на вина за грешките) за оние, кои се во Христа Исуса и одат не по телото, а по Духот.*

*Римјани 8:1*

Според ова Послание, ние кои сме во Христа Исуса не сме веќе осудени, веќе не ни се припишува вина или грешки. Сепак, многу често се осудуваме самите себе.

Во мојот случај, сè додека не научив и не го разбрав Божјото Слово, живеев голем дел од мојот живот чувствувајќи се виновно. Ако некој ме прашаше зошто се чувствувам виновно, не знаев да одговорам. Сè што знаев беше дека имав некое нејасно чувство на вина кое ме следеше постојано. За среќа, кога дојдов до подобро разбирање на Божјото Слово, можев да го надминам тоа мачно чувство.

Но, неодамна повторно поминав еден краток период кога повторно го почувствував тоа старо чувство на вина. Ми беа потребни неколку дена да сфатам што се случува бидејќи го немав тој проблем многу долго време.

Од тоа искуство, Бог ми даде вистинско откровение за живот ослободен од вина и осуда. Тој ми покажа дека ти и јас не само што мораме да добиеме прошка од Него, туку мораме и да си простиме самите на себе. Мораме да престанеме да се казнуваме себеси за нешто што Тој веќе ни го има простено и заборавено (види Еремија 31:34; Дела 10:15).

Тоа не значи дека сега сме совршени или не можеме да згрешиме. Тоа едноставно значи дека можеме да продолжиме со нашите животи без да имаме постојан товар од вина и осудување за нешто во минатото.

Сè додека го правиме најдоброто што можеме и навистина се покаеме за нашите гревови и нашето срце е исправно пред Бог, можеме да стоиме подалеку од товарот на вина и осудување.

Бог не го гледа само она што го правиме, Тој гледа и во нашето срце. Тој знае дека ако нашето срце е исправно, нашите дела, евентуално, ќе дојдат во согласност со срцето.

За време на периодот кога минував низ чувства на вина и осуда, сè што правев ми пречеше. Се чувствував виновно и осудено за секоја мала грешка што ја правев. На крај, му кажав на мојот сопруг: „Дејв, верувам дека сум нападната од духот на осудувањето.”

Тоа се случува повремено на секого од нас. Можеме да се разбудиме еден ден и без јасна причина одеднаш да почувствуваме како да сме направиле нешто погрешно. Ако тоа чувство продолжи, можеме да започнеме да се прашуваме: „Што не е во ред со мене?“

Тогаш треба да го искористиме духовниот авторитет кој ни е даден над демонските сили во името и во крвта на Исус. Тогаш треба да го искористиме Божјото Слово и да ги совладаме силите кои ќе се обидат да ни ги украдат мирот и радоста во Господ.

### **Бог сака да ти помогне**

Некои луѓе се родени со „повесел“ карактер и немаат проблеми со депресија. Но, постојат многу други, вклучувајќи и христијани препородени и исполнети со Духот кои често страдаат од неа.

Ако страдаш од депресија, знај дека Бог те сака повеќе од што можеш да замислиш и Тој се грижи за секој твој проблем. Тој не сака да страдаш повеќе. Но, ако повторно паднеш во депресија, а тоа може да се случи, не треба да се чувствуваш виновно или да се осудуваш поради тоа.

Во мојот живот редовно ги применувам принципите напишани во оваа книга. Ако не го правам тоа, можам да бидам во депресија четири до пет дена неделно.

Верувам дека скоро е невозможно да станеме депресивни ако умот е под строга контрола. Затоа во Исаија 26:3 ни е кажано дека Бог ќе нè чува и одржува во совршен и постојан мир – ако го држиме умот насочен на Него.

Ако сме во совршен и постојан мир, тогаш нема да сме во депресија. 99.9% од нашите проблеми започнуваат во нашиот ум.

...Ти го чуваш во совршен и постојан мир оној кој мисли за Тебе бидејќи тој ти се посветил на Тебе. Довери Му се на Господа (посветете Му се на Него, потпрете се на Него, надевајте се верно во Него) до века, зашто Господ е Вечна Карпа (Карпа на Вечноста).

*(Исаија 26:3-4)*

## 6



### **Отфрлање, неуспех и нефер споредби**

*Ако татко ми и мајка ми ме остават, Господ ќе ме прими (Ќе ме прифати како Негово дете).*

*Псалм 27:10*

Отфрлањето предизвикува депресија. Да бидеш отфрлен значи да бидеш одбиен како да немаш вредност или да си непожелен. Ние сме создадени за прифаќање, а не за отфрлање. Емоционалната болка од отфрлањето е една од најголемите болки што ги знаеме. Особено ако отфрлањето доаѓа од некој кој очекуваме да нè сака, како родителите или брачниот другар.

Порано познавав една жена која беше длабоко во депресија поголемиот дел од времето, иако беше христијанка и имаше прекрасна фамилија. Нејзината депресија изгледа извираше од фактот што таа беше

посвоена. Таа рече дека имала вкоренето чувство во себе како нешто да не е во ред со неа и поради тоа дека е непожелна. Таа го опиша тоа како огромна дупка во нејзиното срце што ништо не може да ја исполни.

На неа очајно ѝ требаше да ја прими Божјата љубов. Нагласувам „да ја прими“ бидејќи многу луѓе се согласуваат дека Бог ги сака, дури и го кажуваат тоа, но тоа не е така во нивната реалност на животот.

Псалм 27:10 вели: „Ако татко ми и мајка ми ме остават, Господ ќе ме прими (Ќе ме прифати како Негово дете).”

Бог ја прифати и ја сакаше многу, но таа си го уништуваше сопствениот живот обидувајќи се да добие нешто што никогаш не можеше – љубовта на нејзините биолошки родители.

Овој копнеж правеше таа да се чувствува депресивно. Сатаната ги искористи нејзините емоции преку оваа отворена врата уште рано во нејзиниот живот. Депресијата ѝ стана вообичаеното расположение. Таа беше толку навикната да се чувствува така што навраќањето на тие стари негативни чувства веќе беше лесно.

Кога сме спасени од Исус за нашите гревови, нашите емоции не се спасени. Можеби сè уште „чувствуваме” многу негативни нешта. Но, во тој момент или време на спасение – времето кога Го прифаќаме

Исус Христос како наш Господ и Спасител и веруваме во Него – ние ги добиваме плодовите на Светиот Дух.

Еден од тие плодови е плодот на самоконтрола (види Галатјани 5:23). Овој плод ќе не спаси од сите овие негативни емоции. Прво учиме што вели Божјото Слово за емоциите, а потоа почнуваме со помошта на Светиот Дух да ги контролираме негативните чувства и да не ги искажуваме преку нашите тела кои сега припаѓаат на Исус Христос.

Оваа млада жена, иако христијанка, живееше во телесно царство. Таа ги следеше обичните импулси. Таа требаше да ја црпи својата вредност од фактот дека Исус ја сакал толку многу што умрел за неа и да престане да се чувствува несакана и безвредна бидејќи нејзините родители не ја чувале. Таа на крај ја доби победата, но тоа беше долга, тешка борба.

Ако си во депресија, тоа е, можеби, поради некој корен од отфрлање во твојот живот. Совладувањето на отфрлањето не е лесно, но можеме да го надминеме преку љубовта на Исус Христос.

Во Ефесјани 3:18-19 Павле се молел за црквата, тие да дознаат за „ширината и должината и височината и длабочината“ на Божјата љубов кон нив и да ја искушат самите. Тој рекол дека ова искуство многу го надминува знаењето.

Погледни ги сите начини на кои Бог ја покажува Неговата љубов кон тебе и тоа ќе го надмине отфрлањето кое си го доживеал од другите луѓе.

Додека работев на ова поглавје во книгата добив телефонски повик кој ми даде до знаење дека ми свонел еден многу познат пастор. Тој имаше бројни прекрасни состаноци во својата црква, но никогаш не сакаше да ја направи својата зграда достапна за користење на другите служби. Пасторот апсолутно никогаш не дозволуваше служби како мојата да ја користат неговата црква за да одржат конференција, но тој се јави велејќи дека Бог му ставил во срцето да ни дозволи да ја користиме!

Ја надраснавме црквата којашто ја користевме претходно и бевме до точка каде што требаше да престанеме да ја користиме таа зграда бидејќи веќе не нè собираше. Единствената опција која ја знаевме беше да изнајмиме градски центар, кој знае да биде многу скап и вообичаено вклучува многу формалности.

Толку често ни се случуваат вакви работи и ги одминуваме без да сфатиме дека тие се од Бог Кој ја покажува Неговата љубов кон нас. Секогаш кога Бог ни дава наклоност, Тој ни покажува дека нè сака. Има многу, многу начини на кои Тој постојано ја покажува Неговата љубов кон нас; ние само треба да започнеме да ги забележуваме. Кога ќе добиеме длабоко откровение за Божјата љубов за нас, ќе бидеме подалеку од депресија.



Кога луѓето нè отфрлаат, Исус го сфаќа тоа лично.

Лука 10:16 вели: „Кој ве слуша вас (ученици), Мене Ме слуша; и кој ве отфрла вас, Мене Ме отфрла; а кој Ме отфрла Мене, Го отфрла Оној, Кој Ме пратил.”

Размисли – дури и ако некој нè запоставува, Исус го сфаќа тоа лично. Злобно е една личност да отфрли друга. Јаков 2:8-9 нè учи дека љубовта е новиот закон и дека „ако покажете подмолен однос (со предрасуди, фаворизирање) кон луѓето, правите грев и сте прекорени и осудени од Законот како прекршители и престапници.” Го кршиме законот на љубовта.

Иако отфрлањето е нешто злобно, не мораме да дозволиме злото да ги контролира нашите емоции и да нè натажува. Римјани 12:21 вели: „Не оставај да те победи злото, туку победи (совладај) го злото со добро!”

Да ставиш насмевка на лицето и да бидеш намерно радосен е нешто добро и ќе ги надмине злото на отфрлањето и последиците на депресија.

## **Неуспех**

Програмирани сме од општеството да веруваме дека победувањето е сè и дека успехот значи да живееш без неуспеси. Лично верувам дека неуспехот е дел од вистинскиот успех.

Што мислам со ова: Сите на патот кон врвот треба да научиме некои работи. Едно од тие нешта е понизноста. Луѓето не се автоматски понизни: сите ние се соочуваме со многу гордост. Неколку партии неуспех веднаш внесуваат понизност во нашиот карактер!

Петар бил моќен апостол. Можеме да кажеме дека тој бил успешен и стигнал до врвот – тој Му бил послушен на Господ и дозволил Бог да исполни големи нешта за Божјото царство преку себе. Но, Петар очајно погрешил кога трипати негирал дека го знаел Исус.

Павле, исто, бил моќен Божји човек, но, сепак, велел дека има слабости. Давид бил неверојатен цар и псалмист и пророк, но погрешил кога извршил прељуба со Витсавеа и наредил да го убијат нејзиниот маж Уриј.

Сега имам многу успешна служба, но имам направено многу грешки и згрешено во повеќе наврати на мојот пат кон местото каде што сум денес. Понекогаш мислев дека добивам пораки од Бог за потоа да откријам дека не сум. Исчекорив надвор од нештата кои не беа дел од Божјата волја за мене и мораше да се повлечам, понекогаш многу засрамена. Не успевав секогаш да се однесувам кон луѓето со љубовта и милоста која Исус би ја покажал.

Моите неуспеси ме разочаруваа, понекогаш ме обесхрабруваа, дури и ме депримираа. Всушност, тоа беше мојата нормална реакција додека не сфатив дека Бог ги користеше моите слабости, претворајќи ги во добро и развивајќи го мојот карактер правејќи ме подобра личност.

Ниту една личност нема вистински пропаднато сè додека не престане да се обидува. Го држам ставот дека сатаната може да ме бутне на земја, но никогаш нема да ме совлада. Да не успееш во нешто е сосема различно од тоа ти да си неуспех. Мораме да научиме да го одвоиме нашето кој од нашето прави. Можам да направам нешто и да доживеам неуспех, но јас не сум неуспех. Јас сум Божјо чедо кое сè уште се преобразува во Неговиот лик, од слава во слава (види 2 Коринтјани 3:18).

Не е, всушност, неуспехот она што предизвикува депресија, туку нашиот став кон него. Ако веруваме дека Бог е поголем од нашите неуспеси, тогаш тие немаат моќ над нас! Нашите слабости се можност Тој да ја покаже Неговата сила.

Римјани 5:20 вели: „Каде што гревот се зголеми, таму благодатта се излеа преизобилно.“ Како некој може да доживее неуспех со таков систем ставен во употреба во наша корист?

Не паѓај во депресија поради слабости и неуспеси. Радувај се со знаењето дека поради Исус не мораш да останеш таков. Луѓето без Господ во своите

животи само можат да одат кон депресија кога доживеат неуспех, но ние можеме да одиме кај Исус. Тоа треба да нè направи среќни, не тажни!

Запомни дека не си никакво изненадување за Бог. Тој знаел што добива кога те одбрал тебе, исто како што Тој знаел што добива кога ме одбрал мене. Ефесјани 1:4 вели: „Тој нè избра (всушност, нè одбра за Себе како Свои) во Христа пред создавањето на светот.“ Тој веќе ја знаел секоја слабост, секоја маана, секогаш кога ќе доживееме неуспех и сепак рекол: „Те сакам.“ Ефесјани 1:5 вели дека Тој нè предодредил да бидеме посинети како Негови деца.

Па треба да сум среќна – Бог ми е татко! Со Бог на наша страна, нештата се предодредени да завршат добро на крај. Така, ајде да се радуваме сега и да не го губиме сето тоа време тажни.

## **Нефер споредби**

Споредувањето на нашите животи со животите на другите луѓе често предизвикува депресија. Можеме да ги погледнеме другите луѓе и да се запрашаме зошто не изгледаме како тие што изгледаат, не го знаеме тоа што тие го знаат, го немаме она што тие го имаат или не го правиме она што тие го прават. Но, интересно е да се забележи дека сатаната никогаш не ни истакнува што немаат тие, туку само што имаат, а ние го немаме.

Другите, можеби, имаат некои нешта што ние ги немаме, но и ние имаме некои нешта кои тие ги немаат. Мораме да веруваме дека Бог нè опремил сите нас со толку колку што ни треба за да го исполниме Неговиот повик во нашите животи. Ако немам нешто, сигурно не ми е потребно или, едноставно, сè уште не е време да го добијам.

Поминав многу несреќни, депресивни денови споредувајќи се себеси со другите луѓе. Зошто не можев да бидам безгрижна како Дејв? Зошто не можев да бидам слатка, милостива и потчинета како сопругата на мојот пастор? Зошто не можев да шијам како мојата сосетка? Зошто не можам да имам побрз метаболизам да можам да јадам повеќе, а да не качам некој килограм? Зошто? Зошто? Зошто?

Бог никогаш не ми одговори, освен со истиот одговор кој Му го дал на Петар кога тој се споредувал со Јован. Во Јован 21:18-22, Исус му рекол на Петар дека Петар ќе влезе во време на страдање. Тој зборувал за начинот на кој Петар ќе умре и така ќе Му донесе слава на Бог.

Првичната реакција на Петар била да праша што ќе се случи со Јован. Исус веднаш му одговорил: „Ако сакам тој да остане (преживее, остане жив) додека не дојдам, што ти е тебе (Што ти е грижа?)? Ти следи Ме!“

Мене ми звучи како Исус учтиво да му кажувал на Петар да си ја гледа својата работа и да не се спо-

редува со Јован. Господ има индивидуален план за сите нас и често не можеме да сфатиме што прави Тој или зошто го прави тоа.

Ги гледаме другите луѓе како стандардот за она што треба да ни се случи нам, но тие не можат да бидат стандардот бидејќи Бог поставува различни стандарди за секоја личност. Тоа што сите имаме различни отпечатоци од прстите е доволен доказ дека не треба да се споредуваме еден со друг и да живееме во нефер споредби.

Не е фер да се споредуваме себеси со другите. Не е фер за нас, за нив и за Бог. Тоа става притисок на врските и вели на Бог: „Сакам да Те ограничам на ова и ништо друго.“ Што ако Бог на крај ти даде нешто далеку поголемо од сите што ги познаваш?

Ние би биле задоволни со нешто што гледаме дека другите луѓе го имаат, но Бог може да даде уште повеќе на личноста која Му верува. Галатјани 5:26 нè учи да не бидеме „завидливи“ и „љубоморни“ едни на други, „натпреварувачки“ во тој поглед.

Изреки 14:30 вели: „Завидливоста, љубомората и бесот се како гнилеж на коските.“ Депресијата ја чувствуваме токму така – „гнилеж на коските.“ Сè изгледа како да потонало.

Галатјани 6:4 ни вели да направиме „нешто вредно за пофалба (само по себе) без (да се потпираме на) фалбени споредби“ со нашиот сосед. Со други

зборови, нашата цел треба да биде да станеме „нај-доброто јас, што е можно“, едноставно да го правиме она што треба да го направиме без да сакаме да сториме нешто повеќе од некој друг за да можеме да се чувствуваме подобро.

Кога нашата вредност како личност е цврсто вкоренета во Христа, ние сме слободни од агонијата на споредбите и натпреварувањето. Таквата слобода ослободува радост. Депресијата е резултат на гледањето во нешто што го немаме и не можеме да го направиме. Радоста е последица на тоа да сме благодарни за секое мало нешто што го имаме и да се сметаме себеси за благословени со самото тоа што сме живи и Го познаваме Исус како наш Господ.

## **Депресијата раѓа депресија**

Нашето опкружување е многу важно бидејќи можеме да станеме како тие околу нас. Даниел бил голем човек со интегритет и вештини, но забележав дека и неговите пријатели биле исти. Даниел бил бескомпромисен, но такви биле и Седрах, Мисах и Авденаго.

Непријатно е да бидеш околу депресивна, намуртена и негативна личност. Ако тие околу таквата личност не се внимателни, наскоро ќе забележат дека ќе се почувствуваат исто како и депресивната личност.

Ако мораш да бидеш околу некој кој е постојано депресивен, покриј се преку верата со Исусовата крв за заштита против духот на депресијата. Биди поагресивен против депресијата отколку што таа е против тебе.

Псалм 1:1 ни вели да не стоиме пасивно на патот на грешниците. Јас силно верувам во обидувањето да помогнеме на другите луѓе, а ова ги вклучува и оние во депресија, но понекогаш тие не сакаат помош, туку само сакаат да бидат депресивни.

Се имам соочувано со личности кои беа толку негативни, без разлика што било добро и да се обидев да истакнам, тие секогаш одвраќаа со нешто лошо и негативно. И јас бев таква многу години и, всушност, се лутев кога некој се обидуваше да ме расположи.

Добро се сеќавам како Дејв беше упорен да биде среќен без разлика колку бев намуртена. Неговата радост, всушност, ме лутеше!

Депресивните луѓе сакаат и другите да се депресивни. Радоста ги иритира. Всушност, таа го иритира злобниот дух кој ги угнетува. Не велам дека сите луѓе, кои се во депресија, се опседнати од ѓаволот. Велам дека депресијата е последица на злобен дух кој нè угнетува.

Знаеме дека сите изопачени и злобни нешта доаѓаат од сатаната и неговите демони, затоа да се соочиме со тоа како што е и да не се навредуваме.



Ако си некој кој е нападат од депресија и искрено сакаш да ја совладаш, едно од нештата коешто можеш да го сториш е да минуваш повеќе време со среќни луѓе. Радоста на Дејв ме иритираше во моите депресивни денови, но неговата стабилност и радост, исто така, ме правеа гладна за она што тој го имаше.

Поради тоа што бев околу него научив како да се справам со ситуациите. Забележав колку различно тој се справуваше со нештата од начинот на кој јас се справував и започнав да сфаќам дека неговата радост не беше поради тоа што никогаш немаше предизвици во животот – таа беше поради начинот на кој тој се справуваше со нив, неговиот став кон предизвиците.

Духовите и помазанието се преносливи. Затоа ги полагаме рацете на луѓето, што е библиска доктрина. Седумдесет мажи биле одбрани да му помогнат на Мојсеј во службата за којашто Бог го повикал. Прво, Бог му наредил да ги донесе до шаторот на средбата и да им дозволи да стојат таму со него, а потоа Тој ќе дојде и ќе го земе Духот од Мојсеј и ќе го пренесе во нив.

Прво тие биле околу Мојсеј – само стоеле таму со него – и Бог направил Духот од него да влезе и во нив. Тоа е многу моќен принцип!

Многу ми беше потребно да го променам мојот карактер. Едно од нештата кои најмногу ми требаа

беше стабилноста во моето расположение. Бог разбираше зошто бев каква што бев. Имаше многу нешта кои ми се случија низ годините кои ја предизвикаа нестабилноста во мојот емоционален карактер. Но, Тој исто го уреди моето исцелување. Тој ме опкружи во животот со луѓе кои беа екстремно стабилни.

Мојот сопруг беше еден од нив, а, исто така, и еден пар кои живеат со мене и Дејв единаесет години и се грижеа за нашиот дом и служба кога патувавме. Пол и Роксана се многу стабилни.

Со сите тројца зборувам скоро секојдневно, ги јадам повеќето од моите оброци со нив, гледам филмови со нив, пазарувам со нив, одам на црква со нив, правам планови со нив и така натаму. Бев толку опкружена со среќни, стабилни луѓе што јас изгледав како црна овца додека не се променив. Нивната радост и стабилност ме променија и сум среќна поради тоа. Тоа е она што среќните, стабилни луѓе исполнети со радост можат да го сторат за тебе.

Така, ако се бориш со депресија, запомни дека твоето опкружување е многу важно. Не опкружувај се со депресивни луѓе ако сакаш самиот да ја победиш депресијата!

Последното нешто што ни е потребно кога се соочуваме со напади на депресија е да се здружиме со други обесхрабрани, депресивни луѓе и да зборуваме за сите наши проблеми. Треба да се смееме, да пееме, да се радуваме, да извикуваме повремено и да размислуваме за среќни нешта.

# 7



## Слушај што вели Бог за тебе

*За да биде фалена славата на Неговата благодат со која направи да бидеме прифатени во Возљубениот.*

*Ефесјани 1:6*

Бог не сака да се чувствуваме разочарано или осудено. Тој сака да сфатиме дека Му уgodуваме какви што сме.

Ѓаволот се обидува да ни каже што не сме, но Бог се обидува да ни каже што сме – Негови возљубени чеда кои Му уgodуваат.

Бог никогаш не нè потсетува колку сме паднале, Тој секогаш нè потсетува колку високо сме се издигнале. Тој нè потсетува колку многу сме совладале, колку добро правиме, колку сме скапоцени во Неговиот поглед, колку многу Тој нè сака.

Ѓаволот ни вели дека не е можно да бидеме прифатливи за Бог бидејќи не сме совршени, но Бог ни вели дека сме прифатени во Возљубениот поради тоа што веќе Тој го има сторено за нас (види Ефесјани 1:6).

Бог сака да знаеме дека Неговата рака е врз нас, дека Неговите ангели нè чуваат, дека Неговиот Свет Дух е токму овде во нас и со нас за да ни помогне во сè што правиме.

Тој сака да знаеме дека Исус е наш Пријател и дека како што одиме со Него ден по ден, добри нешта ќе се случуваат во нашите животи.

Ако ти и јас Го слушаме Бог наместо ѓаволот, Тој ќе нè развесели и ќе се чувствуваме подобро. Тој ќе ни даде мир за минатото, радост за сегашноста и надеж за иднината.

Запомни: Божјата радост е наша сила и наша тврдина.

## **Заклучок**

Принципите кои ќе ти го променат животот, обично, не се комплицирани. Со применувањето на принципот на радување против навалата на нешто што би предизвикало депресија кај тебе, твојата ситуација ќе се промени.

ВТОР ДЕЛ



**Библиски стихови за совладување на  
депресијата**

Праведниците викаат, а Господ ги слуша, ги избавува од сите нивни беди и неволји.

(Псалм 34:17)

Јас чекав трпеливо очекувајќи Го Господ, и Тој се наведна кон мене и го послуша мојот повик. Тој ме извлече од ужасна јама (јама на молњата и уништувањето), од тињата и калта (пената и лигавицата); ги стави моите нозе врз карпа, ги зацврсти моите чекори. Во мојата уста стави нова песна, фалба на нашиот Бог.

(Псалм 40:1-3)

Моето битие ја следи Твојата рака и се прилепува кон Тебе, Твојата десница ме држи.

(Псалм 63:8)

Јас чекам на Господа, чекам со исчекување и во Неговиот Збор се надевам.

(Псалм 130:5)

Благиот јазик (со неговата исцелителна моќ) е дрво на животот, а пакосниот е рана за духот.

(Изреки 15:4)

Стани (од депресијата и потиштеноста во која околностите те држеле – издигни се кон нов живот), засвети (блескај со Божјата слава) зашто твојата светлина доаѓа, над тебе блеска Господовата Слава.

(Исаија 60:1)

Духот на Господа Бога е на Мене, зашто Господ Ме помаза, Ме испрати да им донесам радосна вест на кротките, сиромашните, угнетените. Тој Ме испрати да ги излечам скршените срца; да им проповедам слобода на (физичките и духовните) заробеници, отворање на затворот и на очите на оние во темница; да ја навестам годината на Господовата милост (годината на Неговата наклоност) и денот на одмаздата на нашиот Бог; да ги развеселам (израдувам и утешам) натажењите на Сион и да им дадам круна (венеч) убавина место пепел, масло на радост место облека на жалост, наметка на слава место тежок, обременет и паднат дух.

(Исаија 61:1-3)

Зашто, Бог, Кој рече нека светлина засвети во мракот, Тој засвети во нашите срца за да ги осветли со познавањето на Божјата слава (како што е видлива во Ликот и е откриена) во лицето на Исуса Христа (Месијата).

(2 Коринтјани 4:6)

Не се плашете и не се грижете за ништо, туку во сè преку молитва и молба (јасни барања) со благодарност искажувајте ги своите молби пред Бога! И Божјиот мир (ќе биде твој, таа спокојна состојба кога една душа е сигурна за своето спасение преку Христа и не се плаши од ништо од Бога и е задоволна со нејзиното земно богатство или што и да е тоа, тој мир), што го надминува секој ум, ќе ги зачува вашите срца и вашите мисли во Христа Исуса. Впрочем, браќа, сè што е вистинско, што е чесно, што е праведно, што е чисто, што е љубезно, што е на добар глас - ако е некаква добродетел, ако е некаква пофалба - мислете на тоа (насочете ги умовите на тоа)!

(Филипјани 4:6-8)



## Молитва за Совладување на депресијата

*Татко,*

*Во името на Исус, доаѓам при Тебе носејќи го товарот на мојата депресија. Тоа е товар кој не ми е потребен и сега го оставам пред Твоите нозе, Господи.*

*Замени ги овие тажни чувства со Твојата радост. Твојата благодат е доволна за мене.*

*Доаѓам во согласност со Твоето Слово. Потребно ми е да бидам во Твоето присуство. Во Тебе живеам, се движам и постојам!*

*Ти благодарам!*

## Молитва за спасение

Бог те љуби и сака да има лична врска со тебе. Ако не си го прифатил Исус Христос како твој Спасител, можеш да го сториш тоа токму сега. Отвори го твоето срце за Него и моли ја оваа молитва...

“Татко, знам дека грешев против Тебе. Те молам прости ми. Измиј ме и очисти ме. Ветувам дека ќе верувам во Исус, Твојот Син. Јас верувам дека Тој умре за мене - Тој ги зеде врз Себе моите гревови кога умре на крстот. Јас верувам дека Тој воскресна од мртвите. Му го предавам мојот живот на Исус токму сега.

Ти благодарам, Татко за Твојот дар на простување и вечен живот. Те молам помогни ми да живеам за Тебе. Те молам во Името на Господ Исус, Амин.“

Како што ја молеше од срце оваа молитва, Бог те прими, те очисти и те ослободи од ропството на духовната смрт. Посвети време за да ги читаш и проучиш овие стихови и побарај од Бог да ти зборува додека си на ова патување со Него во твојот нов живот.

Јован 3:16

1 Коринтјани 15:3-4

Ефесјани 1:4

Ефесјани 2:8-9

1 Јованово 1:9

1 Јованово 4:14-15

1 Јованово 5:1

1 Јованово 5:12-13

Моли се и барај од Него да ти помогне да најдеш добра црква која верува во Библијата, каде ќе бидеш охрабрен да растеш во твојата врска со Христос. Бог е секогаш со тебе. Тој ќе те води ден по ден и ќе ти покаже како да живееш изобилен живот што Тој го има за тебе!

## ЗА АВТОПОТ

---

Џојс Маер е една од водечките светски учители на Библијата. Како автор број 1 на списанието „Њујорк Тајмс“, напишала повеќе од 70 книги, вклучувајќи ги „Жена со самодоверба“, „Те предизвикувам“, „Бојното поле на умот“. Таа исто така издала повеќе аудио материјали, како и комплетна видео библиотека. Нејзините радио и ТВ програми „Уживајќи во секојдневниот живот“ со Џојс Маер, се емитуваат ширум светот. Таа патува водејќи конференции и предавања. Џојс и нејзиниот сопруг Дејв имаат четири возрасни деца и живеат во Сент Луис, Мисури, САД.

JOYCE MEYER MINISTRIES  
U.S. & FOREIGN OFFICE ADDRESSES  
Joyce Meyer Ministries—United Kingdom

P.O. Box 1549  
Windsor SL4 1GT  
United Kingdom  
Joyce Meyer Ministries—U.S.  
P.O. Box 655  
Fenton, MO 63026  
USA

Go to [tv.joycemeyer.org](http://tv.joycemeyer.org) to watch Joyce's messages in a variety of different languages.