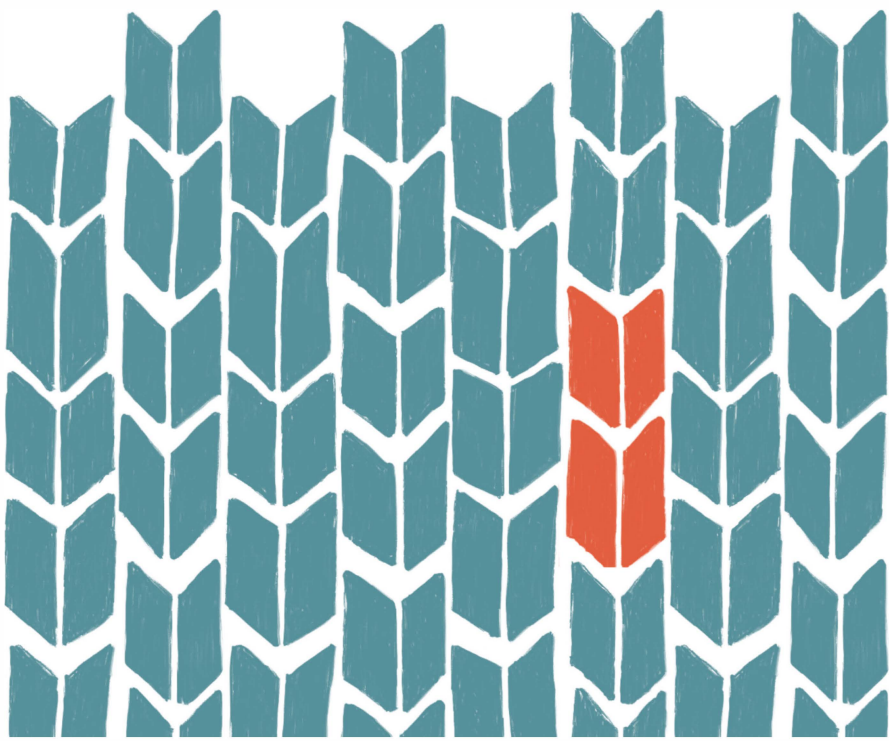




JOYCE MEYER

# REMÉNY

**a nehéz időkben**



JOYCE MEYER

REMÉNY  
A NEHÉZ IDŐKBEN

JOYCE MEYER

# REMÉNY

A NEHÉZ IDŐKBEN

A mű eredeti címe: Hope for Difficult Times  
copyright © 2021 by Joyce Meyer

A bibliaidézetek közléséhez a Károli Gáspár féle fordítást illetve annak revideált változatát használtuk. Ahol eltértünk ettől, ott jeleztük. Az igékben olvasható zárójeles részek a szerző által használt angol Amplified Bible kiegészítései.

Fordította:

Haász Veronika

Lektorálta:

Bárány Tamás

A fordítást az eredetivel egybevetette:

Gere József

A kiadvány bármely részének bármilyen formában, bármilyen elektronikus vagy mechanikus eszközzel történő sokszorosítása vagy továbbadása, ideértve a fénymásoló, adatrögzítő berendezést vagy más jellegű adattároló és adatbeolvasó eszközök használatát is, kizárólag a kiadó írásos engedélyével történhet. Rövid idézetek illusztráció céljából felhasználhatók.

Kiadja: MPE Pesterzsébet Szabadkeresztény Gyülekezet

Kiadásért felelős: Gere József lelkipásztor

E-mail: [jmsorozat@gmail.com](mailto:jmsorozat@gmail.com)

Tel.: +36-24 478-975

Levelezési cím: Szabadkeresztény Gyülekezet

2335 Taksony, Pf.: 39.

Nyomda: West-Graph Kft.

Felelős vezető: Bárány Tamás

Printed in Hungary

# TARTALOM

Bevezető .....	8
Tele reménnyel .....	11
Mit tegyél, ha megrekedtél? .....	16
Reményteljes hozzáállás .....	21
Bízz Istenben a viharban is!.....	25
Minden újjá lesz! .....	30
Hogyan nézz felfelé, ha levertnek érzed magad? .....	35
Nehéz időszakon mész keresztül?.....	41

# BEVEZETŐ

Nagyon örülök, hogy ezt a könyvet választottad. Lehet, hogy most éppen fájdalmas érzések kavarnak benned, vagy úgy érzed, túlságosan megvisel, ami az életedben történik veled. Bár nem ismerem a pontos körülményeidet, egy dolgot biztosan tudok:

**Nem vagy egyedül – Isten szeret téged, és mi is.**

Valójában azért írtam ezt a könyvet, hogy bátorítsalak, és reménnyel töltsen meg a szívedet. Szeretném, ha tudnád, hogy Isten még most is, a nehézségek közepette, amiken keresztülmész, a te oldaladon áll, és Nála semmi sem lehetetlen (lásd Lukács 1:37). Jó terve van a jövődre nézve, és a színpalak mögött már munkálkodik azon, hogy segítsen neked (lásd Jeremiás 29:11).

Lehet, hogy egy váratlan tragédiával kell szembenézned, nem tudod, hogyan szedd össze életed darabjait, és hogyan lépj tovább. Vagy talán betegséggel küzdesz, és nem tudsz orvoshoz fordulni. Tudom, hogy nagyon sok ember él máról holnapra, és nem tudja, mit fog enni a következő napon.

Amikor valami hihetetlenül nehéz dolgon megyünk keresztül, kísértésbe eshetünk, hogy kiszálljunk és feladjuk. A legnagyobb dolog azonban, amit tehetünk, hogy Istenbe vetjük bizalmunkat, és reményteljesek maradunk. De mi is valójában a remény?

A remény az a magabiztos várakozás, hogy valami jó fog történni. Szorosan kapcsolódik a hitünkhöz és ahhoz, amit hiszünk. Amikor merünk remélni, az örömmel és békével árasztja el az életünket.

Az ellenség azt akarja, hogy reménytelenek legyünk. Meg akar győzni minket arról, hogy minden elveszett, és semmi sem fog jól alakulni. Isten akaratában azonban az, hogy tele legyünk reménnyel – higgynünk Benne és nagy dolgokat várjunk Tőle. Sőt, a Biblia azt is mondja, hogy Ő a „reménység Istene”, aki tele van irgalommal és új kezdetekkel (lásd Róma 15:13).

Mivel apám gyermekkoromban szexuálisan, verbálisan és érzelmileg bántalmazott, reménytelen hozzáállás alakult ki bennem. Olyan sok negatív dolog történt velem, hogy elkezdtem mindig valami rosszra számítani, és ez még az után is jelen volt, hogy keresztény lettem.

Azonban őszintén mondhatom, hogy Isten egy negatív és pesszimista emberből olyanná változtatott, aki tele van reménnyel, és az Ő jóságára számít minden helyzetben. Apránként segített felfedezni a remény erejét, és azt, hogy ez mit jelent a gondolataimra, szavaimra, hozzáállásomra és az életem minden területére nézve. Így most is, amikor nehéz körülményekkel szembesülök, vagy kudarcot vallok, még mindig kirtartok a remény mellett, tudva, hogy Isten mindent a javamra fog fordítani!

Talán te is átéltél már sok fájdalmat, csalódást, vagy veszteséget, és nem tudod elképzelni, hogy bármi is jobbra fordulat. Az ellenség meg akar győzni arról, hogy a dolgok soha nem fognak megváltozni. Isten azonban szeretné, ha tudnád, hogy Ő szeret téged, és bízatsz benne, hogy csodát hoz ki a káoszból! A te részed az, hogy soha ne add fel a reményt – számíts rá, hogy az Ő jósága bármelyik pillanatban megjelenhet.

Ezek az oldalak tartalmaznak néhányat a legnagyobb leckék közül, amelyeket Isten tanított nekem ezen a területen – olyan leckéket, amelyek megerősítik a hitedet, és segítenek abban, hogy egy teljesen új hozzáállással közelítsd meg az életet.

Gyakran mondom, hogy az az ember, aki reményteljes marad, aki továbbra is hisz Isten Igéjében, és nem hajlandó feladni, soha nem szenvedhet igazi vereséget. Mert még az élet viharai közepette is, ha bízol Istenben, Ő képes betölteni az életedet hihetetlen békéjével és örömeivel, és a helyzetet a javadra tudja fordítani.

Nem tudom pontosan, min mentél keresztül az életedben, vagy mit élsz át most. Azt viszont tudom, hogy Isten mérhetetlenül szeret téged, rajtad tartja a szemét, és segíteni fog neked (lásd Róma 8:38-39; Zsoltárok 33:18).

Ő a reménység Istene, és Ő az, aki még a legnehezebb időszakból is ki tud hozni valami nagyszerűt.



# 1. fejezet

## Tele reménnyel

Néha azt mondom, hogy mi vagyunk a „mutasd meg” generáció. Látni akarjuk, mielőtt elhinnénk. Valójában a legtöbbünknek nehéz elhinni, hogy Isten a mi érdekünkben munkálkodik, amíg nem látjuk a természetes szemünkkel, hogy valami történik.

De Isten nem így működik – Ő a színpalak mögött dolgozik. Lehet, hogy látszólag semmi sem történik, ennek ellenére hiszed-e, hogy Isten most is munkálkodik az életed dolgain? Hiszel abban, hogy van arra terve, hogyan segítsen a gyermekeiden, a házasságodon, vagy megadja azokat a dolgokat, amelyekért évek óta imádkozol?

A Jeremiás 29:11 azt mondja, hogy Istennek jó terve van az életeddel... hogy *reményteljes jövőt* adjon neked. Más szóval, Isten keresi a lehetőséget, hogy jó legyen hozzád!

Talán nehéz elképzelni magadat pozitív, hittel teli, reményteljes embernek. Ha így van, pontosan tudom, hogy érzel! Vannak, akik egyszerűen félnek remélni, mert már annyi csalódást éltek át, és úgy gondolják, nem képesek több fájdalommal szembenézni.

Ez azonban nem baj, mert Isten „a reménység Istene”, aki tele van irgalommal és újrakezdéssel (lásd Róma 15:13). És Vele soha nem késő elkezdeni hinni, előre látni, remélni és várni.

### NAGY VÁRAKOZÁSOK...

A remény egyik meghatározása „kedvező és bizakodó várakozás.”

Úgy hiszem, sokszor passzívan állunk hozzá, és úgy döntünk, hogy csak „várunk, és majd meglátjuk”, hogy valami „megváltozik-e” vagy „megtör-

ténik-e”. Isten azonban azt akarja, hogy tudatosan várakozzunk. Azt kívánja, hogy aktívan várjunk valami jót.

Tehát felteszem a kérdést: *Mire számítasz?*

Mit látsz az elmédben és a képzeletedben? Hogyan beszélsz a jövődről? Amikor reggel felkelsz, arra gondolsz, hogy: „Nos, azt hiszem, megpróbálok még egy napot kibírni”. Vagy azzal a várakozással ébredsz, hogy talán ma lesz az a nap, amikor megkapod az áttörést?

Helyénvaló, hogy amikor egy nő terhes, azt mondjuk, hogy „várandós”. És minél előrehaladottabb az állapota, annál jobban várja, mi fog következni.

Az én terhességeim nagyon különlegesek voltak, mert mind a négy gyermekemet körülbelül egy hónappal a kiírt dátum után szültem meg. Az orvosom azt mondta, én vagyok az egyetlen általa ismert nő, aki olyan sokáig maradt terhes, mint egy elefánt!

A terhességeim vége felé minden nap úgy ébredtem fel, hogy „Ma lesz az a nap – ma kell lennie!”. Minden bőrdöngöm be volt csomagolva, és készen álltam. Állandóan mindent kétszer ellenőriztem, és megbizonyosodtam róla, hogy minden rendben van-e, és biztos voltam benne, hogy a babám bármelyik pillanatban megérkezhet. Bármikor, amikor éreztem egy kis rezdülést, azt gondoltam: Itt van! Jön!

Isten azt akarja, hogy pontosan így legyél Vele! Hihetetlen terve van az életeddel, és azt szeretné, ha előre látnád, hogy a jó dolgok már a sarkon vannak.

A remény azt mondja: „Lehet, hogy a helyzet már régóta így áll, de Isten a lehetetlenek Istene, és a dolgok megváltozhatnak.”

## A REMÉNYSÉG RABJA VAGY?

Mint említettem, én voltam a legnegatívabb ember, akit ismertem. Határozottan amolyan „félíg üres a pohár” típus – minden helyzetnek a rossz oldalát láttam.

Ez megmagyarázza, miért voltam olyan szerencsétlen. A kétely és a negativitás lefelé húz minket... a remény azonban örömet szabadít fel!

A remény pozitív gondolkodásmódot vagy hozzáállást jelent. A reménykedő ember abszolút elutasítja, hogy bármilyen módon negatív legyen. Bár felismeri az élet viharait, és megküzd velük, gondolkodásában, hozzáállásában és beszélgetéseiben reménykedő marad.

Szerintem sokszor abba a csapdába esünk, hogy megvárjuk, amíg optimistának vagy reménykedőnek érezzük magunkat. A remény azonban az a döntés, hogy pozitívak leszünk, és nem az érzéseink szerint élünk. Az igazság az, hogy ha szilárdan elhatározzuk, hogy pozitív, reményteli gondolatokat gondolunk, az érzéseink végül utolérnek minket!

Nagyon szeretem a Zakariás 9:12-t. Az Úr mondja, „Térjete vissza az erősséghez, reménységnek foglyai! Ma is azt hirdetem [néktek:] kétszeresen megfizetek néked.”

Mit jelent „a reménység foglyává” válni? Azt jelenti, hogy függetlenül attól, mi történik az életünkben, nem vagyunk hajlandóak abbahagyni a reménykedést, és bízunk abban, hogy Isten meg tudja oldani a helyzetet.

Amikor a reménység foglya leszel, az ellenség nem tudja, mit tegyen. Lehet, hogy negatív gondolatokkal támad ellened, de nincs hatalma ártani neked, ha elhatározod, hogy folyamatosan minden bizalmadat Istenbe veted.

Isten meg akar áldani téged, és duplán kárpótolni akar a múlt fájdalomért és az elveszett dolgokért (lásd Ézsaiás 61:7). A mi hozzáállásunk dönti el, mi lesz. A mi részünk az, hogy higgyünk, bizzunk és reméljünk.

## IDEJE KIVETNI A HORGONYT

A Zsid. 6:19 azt mondja, „Ez a reménység lelkünknek biztos és erős horgonya...”

Nézzük meg ezt az ígét. Azt hiszem, mindannyian tudjuk, mi az a horgony. Amikor azt akarjuk, hogy a hajónk egy helyben maradjon, akkor kivetjük a horgonyt, és az csak egy bizonyos távolságra enged minket elmozdulni.

Nos, az ige mondja, hogy a remény a „lélek horgonya”. A lelkünk az elménk, az akaratunk és az érzelmeink. A lelkünk mondja meg, mit gondolunk, mit akarunk, és mit érzünk.

Mit jelent mindez? Azt jelenti, hogy amikor minden sivárnak tűnik... amikor úgy tűnik, hogy semminek sincs értelme, és úgy érezzük, hogy Isten ígéretei soha nem válnak valóra az életünkben, a remény a horgonyunk, amely visszahúz minket, és azt mondja: „Tarts ki! Meg fog történni!”

De vigyük ezt még egy kicsit tovább. A Zsidók 6:19 azt mondja, hogy a reménység a mi horgonyunk, és hogy „...nem csúszhat el, és nem törhet meg az alatt, aki rálép...” (az angol fordítás alapján).

A remény a mi horgonyunk, és éppen ez az, ami miatt „kilépünk”. Vannak, akik egyszerűen azért nem tapasztalják meg Isten ígéreteit és erejét, mert nem lépnek ki hitben. Ez a kilépés az, ami Isten ígéreteit működésbe hozza!

Hadd mondjak egy példát. Több mint 40 éve járom a világot és tanítom Isten Igéjét. Ennek ellenére még mindig vannak olyan esetek egy-egy konferencia előtt, amikor nem érzem magam felkentnek, képzettnek vagy felkészültnek a tanításra.

Mielőtt színpadra lépnék, arra gondolok: „Hát, Istenem, remélem, hogy megjelenysz, különben nagy bajban leszek. Aztán, ahogy kilépek, hogy megtegyem, amiről úgy hiszem, hogy Ő kért meg rá, Isten mindig megérkezik, és segít, hogy átadjam az üzenetemet. Még egyszer sem hagyott cserben!

Sokatoknál Isten csak arra vár, hogy kilépjetek reménységgel. Csak arra vár, hogy megtedd a te részedet, hogy Ő megjelenhessen az életedben, és valami olyat tegyen, ami le fog nyugózni téged.

Ne hagyd, hogy az élet körülményei eltérítsenek a helyes iránytól. Vessd ki a horgonyt, és lépj ki a remény biztos alapjára. Mert ha Istenbe veted a reményedet, *nem fogsz csalódni.*

## 2. fejezet

# Mit tegyél, ha megrekedtél?

**Volt már, hogy megrekedtél valahol?** Volt már olyan helyzet az életedben, ami zsákutcának tűnt... mintha már nem lenne semmilyen lehetőség?

Sokszor voltam így, és biztos vagyok benne, hogy a legtöbb ember szintén. De nagyon hálás vagyok, hogy az évek során Isten megtanított arra, hogy még ha el is akadunk, nincs olyan helyzet, ami túl nehéz lenne Neki!

Kezdjük azzal, hogy megnézzük József történetét Mózes első könyvében (lásd 1Mózes 37-50). A Biblia szerint ő volt apja 12 fia közül a kedvenc, és a testvérei emiatt nagyon féltékenyek voltak rá.

Egy nap József elmondta egy álmát a testvéreinek. Álmában mindannyian meghajoltak előtte. Mondanom sem kell, hogy ez nem tetszett nekik!

Ennek következtében a testvérek összeültek, hogy eldöntsék, hogyan szabaduljanak meg Józseftől. Először is egy gödörbe dobták, hogy ott hagyják meghalni. Később azonban úgy döntöttek, hogy eladják őt rabszolgának egy csapat utazó izmaelita kereskedőnek. Testvérei ez után kitaláltak egy tervet, hogy meggyőzzék apjukat József haláláról!

Mint azt talán tudjátok, ez a történet diadalmasan végződik. József a fáraó második embere lesz, végül újra egyesül a családjával, és minden megbocsátást nyer.

Ami Józseffel történt, az bizonyítja, hogy nem számít, min megyünk keresztül az életben, mindig van remény. Betöltheted Isten számodra kijelölt célját, mert Istennél minden lehetséges!

Ennek a történetének arra a részére kell igazán koncentrálnunk, ami a gödör és a palota között történt. József élete több fordulatot is vett ez idő

alatt. Jellemének egyetlen tulajdonsága azonban, amely elvezette őt ehhez a győztes végkifejlethez, a kitartás volt. József Istenbe vetett hite miatt soha nem adta fel!

## NEM ADHATOD FEL

A saját életünkben is előfordulhat, hogy időnként gödörbe esünk. Ez lehet betegség, anyagi gondok, párkapcsolati nehézségek, vagy más problémák gödre. Amikor ez megtörténik, elszántnak kell lenned, hogy bármi is legyen a helyzet, nem fogod feladni!

Mindig emlékezz arra, hogy először át kell mennünk a próbákon ahhoz, hogy jó bizonyosságai legyünk Isten nagy tetteinek. Jézus még azt is mondta nekünk:

„... *A világon nyomorúságokat van, de bizzatok: én legyőztem a világot.*” (Ján. 16:33).

Elkerülhetetlen, hogy nehéz dolgokon menj keresztül, és néha úgy érezd, hogy feladod a küzdelmet. De ha minden nehézség ellenére kitartasz, és bízol Istenben, Ő helyre tud állítani téged. Ő képes minden rosszból valami jót kihozni (lásd Róma 8:28).

Azt mondják, hogy Winston Churchill a következő beszédet intézte a Harrow School végzőseihez 1941-ben:

„*Soha, soha, soha, soha, soha, soha, soha ne add fel! Sem nagyban, sem kicsiben, sem hatalmasban, sem jelentéktelenben – soha ne add fel!*”

Nem tudom, hogy valójában csupán csak ennyit mondott-e, de hiszem, hogy a Szent Szellem ma is sokunkhoz szól: „Ne add fel, mert Isten sok mindent tartogat még számodra!”

Nagyon könnyű feladni, amikor a dolgok nehezzé válnak. Néha az emberek megrekednek ott, ahol vannak, és nem tudják, hogyan jussanak ki, ezért azt gondolják, könnyebb lenne feladni.

Lehet, hogy úgy érzik, hogy nem elég okosak vagy tehetségesek; lehet, hogy valami traumatikus dolog történt velük; vagy lehet, hogy valamiben elbuktak, vagy szörnyű hibákat követtek el a múltban.

A Szent Szellem azonban erőt és képességet ad nekünk, hogy beleálljunk, kitartsunk, és a győzelemig menjünk, még akkor is, ha a dolgok nem úgy alakulnak, ahogyan terveztük.

A kudarc nem jelenti azt, hogy nincs több lehetőség. Tanulhatsz a múlt hibáiból – úgy tapasztaltam, hogy a történelem jó tanítómester! Ha minden más kudarcot vall, próbáljuk meg újra. Ha mást nem is, megtanulod, mi működik és mi nem, és onnan továbbléphet. Az akadályt lehetőséggé változtathatod, hogy bölcsebbé és lelkiileg érettebbé válj.

Isten azt akarja, hogy jó életet éljünk, ehhez azonban bizalomra és kitartásra van szükség. A Szent Szellem egyszerre csak egy hitbeli lépésre fog vezetni bennünket, hogy beteljesítsük azokat a jó terveket, amelyeket Isten mindannyiunk számára tartogat. A mi részünk az, hogy megtegyük ezeket a lépéseket *és soha ne adjuk fel!*

## MITTEGYÉL, HA FÁJ

A „gödörben” a nézőpontod is nagy különbséget jelenthet.

Ne feledd, ez a próbatétel időszaka, amikor a jellemed fejlődik. Ezt az időszakot néha „csendes éveknek” nevezem, mert ilyenkor úgy érezheted, hogy nem sok minden történik az életedben.

Vagy lehet, hogy sok fájdalomon és hányattatáson mész keresztül, és úgy érzed, hogy Isten nem tesz semmit.

Életbevágóan fontos azonban, hogy bízzál Istenben, ebben az időszakban is, mert Ő dolgozik a szívedben, hogy még inkább Krisztushoz hasonlóvá tegyen téged.

**Tehát, mit tegyél, ha megrekedtél a gödrökben?**



*- Ne add fel! Állj ellen a kísértésnek, amely azt súgja, hogy nincs kiút a helyzetedből. Jézus az Út. Itt az ideje, hogy közeledj Hozzá, és kövesd Őt!*

*- Kerüld el, hogy Istent hibáztasd, vagy azt gondold, hogy Ő büntet téged valamilyen bűnért. Ő csak arra használja a helyzetet, hogy munkálkodjon az életedben. És bár lehet, hogy ez nem mindig jó érzés, az Ő célja mindig a te javadat szolgálja.*

*- Tedd azt, ami helyes, még akkor is, ha fáj, ha nem érzed jónak, vagy ha mások rosszul bánnak veled. Tégy annyi jót, amennyit csak tudsz.*

*- Ne vonulj vissza és ne duzzogj, ne szigeteld el magad másoktól. Ne feledd, lehetsz szárnalmas vagy erős, de mindkettő nem lehetsz egyszerre! Sokszor Isten másokat is felhasznál arra, hogy bátorítson téged ebben az időszakban.*

*- Tartsd meg a szavadat, és tartsd be a vállalásaidat. Ez egy jellemformáló időszak, és éppen felkészülsz arra, hogy elfoglald helyedet a „palotában”.*

*- Továbbra is higgy, ne add fel a reményt, hogy Isten javítani tud a helyzeteden!*

## RÁZD LE

Talán hallottad már a történetet a szamárról, aki beleesett egy gödörbe.

Látva, hogy mi történt, a gazdája egy ideig gondolkodott, majd úgy döntött, hogy a gödör túl mély, a szamár pedig túl öreg, ezért úgy döntött betemeti.

Segítségül hívott néhány barátot és szomszédot, akik elkezdtek földet lapátolni a gödörbe.

A szamár először felbőgött, láthatóan megrémülve a helyzetétől. Később azonban a gazdája észrevette, hogy elcsendesedett, és azt gondolta, valószínűleg már elpusztult. A szamár azonban nem halt meg.

Amikor a gazda lenézett a gödörbe, látta, hogy valahányszor föld hullott a hátára, a szamár lerázta magáról, és rálépett, patái alá pakolva azt. Ez így ment órákon át, míg végül a szamár elég földet tömörített ahhoz, hogy magasabbra kerülve kimásszon a gödörből!

Tanulhatunk valamit attól a szamártól. Az élet időről időre ránk szórja a piszkot. Ez lehet a kapcsolatainkban, a pénzügyeinkben vagy az egészségünkben. Ilyenkor azonban megtanulhatjuk, hogyan kövessük a Szent Szellem vezetését. Ő megmutatja neked, hogyan rázd le magadról a földet, és lépj egyre feljebb, és minden egyes lépésnél, amit a gödörből a palotád felé teszel, felnézve bepillantást enged a jó dolgokba!

Mindig lesznek leküzdendő akadályok. Mindig lesznek „problémák”, amelyeken túl kell jutnod. Lesznek azonban újratervezések, második esélyek és újrakezdések is.

Sosem késő – csak ne add fel! Amint megteszed a részed, és megteszed, amit tudsz – amint kitartasz a remény mellett, előre haladsz, és nem vagy hajlandó feladni Istenbe vetett bizalmadat – Ő hűséges lesz, és megteszi azt, amit te nem tudsz.

Ha tehát elakadtál, és nem tudod, mit tegyél, ne add fel a reményt, mert tökéletes helyzetben vagy egy újrakezdéshez.

### 3. fejezet

# Reményteljes hozzáállás

**Mivel kislányként bántalmaztak**, kialakult bennem egy homályos félelem, hogy mindig valami rossz fog történni. Lehet, hogy azonosulni tudsz azzal, amit mondok.

Annyi rossz dolog történt velem, hogy eljutottam arra a pontra, hogy mindig valami rosszra számítottam, még azután is, hogy keresztény lettem.

Emlékszem arra a reggelre, amikor végre imádkoztam és megkérdeztem Istent: „Mi ez? Miért érzem magam állandóan így?”

Isten szólt a szívemhez, és azt mondta: „Ez gonosz előérzet”. Soha nem hallottam még ezt a kifejezést, de néhány nappal később megtaláltam a Példabeszédek 15:15-ben, amely így szól:

A csüggedőnek mindig rossz napja van, a jókedvűnek pedig mindig ünnepe.

Mindannyian szembesülni fogunk nehéz időszakokkal az életben, és amikor ez megtörténik, könnyű rettegni a jövőtől, és szorongó gondolataink és előérzeteink lesznek. El kell jutnunk azonban arra a pontra, ahol megtanulunk egyetérteni Istennel és az Ő Igéjével, a bajok idején.

Azzal tudjuk felszabadítani a hitünket, hogy azt mondjuk: „Tudom, hogy Isten szeret engem. Ő gondoskodik rólam és megvéd engem. Hiszem, hogy megadja nekem a kegyelmet és az erőt, hogy megtegyem, amit tennem kell, és valami jó fog kisülni ebből”.

## NE RETTEGJ!

Isten soha nem akarja, hogy szerencsétlenek legyünk, vagy „szörnyű napunk legyen”, még akkor sem, ha a dolgok nem úgy alakulnak, ahogyan mi szeretnénk. Azt akarja, hogy jó dolgokra számítsunk, és reménykedjünk, függetlenül a körülményeinktől.

És itt van két szó, amely segít ebben: *Ne rettegj!*

Mi az a rettegés? A rettegés csakis kellemetlen élményre számít – ez pedig a remény pontos ellentéte.

Azt hiszem, anélkül, hogy tudatában lennének ennek, sok ember éli meg rettegve a napjait. Rettegetünk a munkába járástól, rettegetünk a közlekedési dugótól, rettegetünk a mosogatástól, a mosástól, a fűnyírástól, a vacsorafőzéstől, és így tovább.

A rettegés azonban ellophatja az örömünket és tönkretelheti a napunkat. A rettegés reménytelenné tehet minket. Ehelyett arra bátorítalak, hogy hagyd abba a sajnálkozást olyan dolgok miatt, amik ellen nem tehetsz semmit. Válaszd azt, hogy boldog maradsz, és hagyd, hogy Isten gondoskodjon róla!

Minden helyzetben olyan hozzáállásra van szükségünk, amely azt mondja: „Bármit meg tudok tenni, amit tennem kell, és továbbra is élvezni fogom az életet, függetlenül attól, mi történik. Nem így terveztem a dolgokat, de tudom, hogy Isten mindent a javamra tud fordítani”.

Most nem azt mondom, hogy ettől mindig megszűnnek a problémáid. Azonban pusztán az, hogy úgy döntesz, nem fogsz rettegni, biztosan jobbá teszi az életet!

## TALÁLJ ÖRÖMÖT A KIS DOLGOKBAN

A győzedelmes élet nem csak a „nagy” dolgokról szól – hanem a kis dolgokkal kezdődik. Az Úr azt akarja, hogy képesek legyünk életünk minden területén sikereket és örömet szerezni, és ennek fontos része a rettegés legyőzése. A pozitív, reményteljes hozzáállás mellett hozott döntésünk, szó szerint, mindent megváltoztathat!

Persze, lesznek olyan dolgok az életben, amelyek nehezebbek vagy kevésbé élvezetesebbek; nem kell azonban, hogy ezek szerencsétlenné tegyenek vagy tönkretegyék a napunkat. A választás valóban rajtunk és a hozzáállásunkon múlik.

Elképesztő, mennyire tudjuk sajnálni magunkat, és aztán hagyjuk, hogy a hozzáállásunk tönkretegyje egy tökéletesen jó napunkat is, magunk és mások számára. Hidd el, én tudom – én is elég jól tudtam játszani a „mártírt”, amikor a házimunkáról volt szó.

Gyakran bosszúsan sétáltam körbe a házban, és olyanokat motyogtam, hogy „Hát, itt mindenki elvárja, hogy mindent én csináljak. Dave elmegy golfozni, a gyerekek pedig rendetlenséget csinálnak. Én csak főzök rájuk, mosogatok, és mosom a szennyest. Tudni akarom, hogy velem ki törődik!”

Az igazság az volt, hogy senki sem kényszerített arra, hogy ezeket a dolgokat megtegyem. Azért választottam őket, mert szeretem a családomat. Azonban ritkán éreztem jól magam, mert annyira elszántan negatív volt a hozzáállásom.

Ismerősen hangzik? Lehet, hogy a te helyzeted nem a házimunkáról szól, de mindannyian hajlamosak vagyunk arra, hogy sajnáljuk magunkat, és időről időre rettegjünk valamitől.

Még ha rossz, vagy kellemetlen dolgok történnek is velünk, akkor is dönthetünk úgy, hogy pozitívan reagálunk. Amikor ezt tesszük, akkor Istennel értünk egyet, mert Isten mindig pozitív.

## FÓKUSZÁLJ A POZITÍV DOLGOKRA

Mindig bátorítom az embereket, hogy játszanak „Boldogság Játékot”. Mi az? Amikor negatív helyzettel találsz magad szemben, szándékosan dönts el, hogy a lehetséges jót nézed!

Például, ha dugóba kerülsz, mondd azt: „Lassan haladok és lemaradok, de talán Isten megvéd egy balesettől, ami akkor történt volna, ha gyorsabban megyek.”

Ez minden helyzetben működik, legyen az kicsi vagy nagy. Még ha olyan fontos dologról van is szó, mint az állás elvesztése, dönthetsz úgy, hogy pozitív irányba fordítod a figyelmedet, és azt mondod: „Lehet, hogy nincs munkám, de most lehetőségem van arra, hogy lássam, ahogy Isten egy jobb munkát ad nekem, mint amilyen azelőtt volt!”

A Biblia azt mondja, ... *De még vár az Úr, hogy megkegyelmezhessen, még hallgat, hogy irgalmazhasson...* (Ézs. 30:18).

Nem számít, mit hoz az élet az utadba, Istennek van egy terve, hogy jobbá tegye – egy reménységgel és jó dolgokkal teli terv ez. Arra bátorítalak, hogy érts egyet Vele!

Minden napot pozitív, reményteljes hozzáállással közelíts meg, és dönts el, hogy nem rettegsz. Ha így teszel, hiszem, hogy elkezded örömet találni az életed minden egyes területén.

## 4. fejezet

# Bízz Istenben a viharban is

Az évek során megtanultam, hogy egy dolog Istenre bízni valamit – hogy megváltoztasson valamit vagy valakit az életedben – teljesen más azonban Istenben bízni, mikor éppen átmegyünk valamin.

Rengeteg vigasztalást nyerek az Ézsaiás 43:2-3-ból. Azt mondja, *Ha vízben kelsz át, én veled vagyok, és ha folyókon, azok nem sodornak el. Ha tűzben jársz, nem perzselődsz meg, a láng nem éget meg. Mert én, az Úr, vagyok a te Istened...*

Amikor nehéz időszakon mész keresztül, nagyon fontos, hogy ne feledd, Isten ott van veled, és bízhatasz benne, hogy átsegít ezen.

Nehéz lehet például hitben maradni, amikor a körülményeidnek nincs értelme, vagy az élet egyszerűen nem tűnik igazságosnak. Különösen nehéz, amikor úgy érzed, hogy azt teszed, amit tenned kellene, de nem kapsz megfelelő eredményt.

Vagy mit szólsz ehhez: látsz valakit, aki nem a helyes dolgot teszi, mégis látszólag jobb eredményt ér el, mint te! Lesznek olyan időszakok az életünkben, amikor úgy érezzük, minden meginog, és semmi sem tűnik biztosnak, és az egyetlen igazi válasz az, hogy bízunk Istenben, és bízunk továbbra is Benne.

Tapasztalatból azt is megtanultam, hogy Isten ezeket az időszakokat a javunkra használja. Amikor az életet bizonytalannak érezzük, Ő arra használja fel a körülményeinket, hogy segítsen bennünket közelebb kerülni Hozzá, hogy erősen ragaszkodjunk üdvösségünk sziklájához – Jézus Krisztushoz – akit nem lehet megmozdítani vagy megingatni! (Lásd Zsoltárok 62:2, 6).

## „NÖVEKEDÉS” A NEHÉZ IDŐKBEN

Lehet, hogy ez viccesen hangzik, de eljutottam arra a pontra, ahol úgy gondolom, hogy a megpróbáltatások és nehézségek a legjobb barátaink lehetnek. Hogy miért? Mert az Úr arra használja őket, hogy tanítson, neveljen minket, és segítsen bennünket olyan módon fejlődni, ahogyan mi magunktól nem tudnánk.

Ami azt illeti, a Jakab 1:2-3 azt mondja nekünk, *„Teljes örömmel tartsátok, testvéreim, amikor különféle kísértésekbe estek, tudván hogy hitetek próbája állhatatosságot eredményez.”*

A megpróbáltatások és a szenvedés nem Istentől származnak, de Ő arra használja fel őket, hogy erősebbé tegyen minket, és segítsen nekünk egy békésebb, stabilabb és teljesebb életet élni.

Az élet nehéz időszakai arra készítetnek bennünket, hogy olyanná fejlődjünk, amilyenek szeretnénk lenni. Amikor olyan helyzettel találkozunk, ami „túlnőtt rajtunk”, az segít abban, hogy Istenre hagyatkozzunk, mert tudjuk, hogy nem vagyunk képesek minden problémánkat magunk megoldani.

Az Úr azt akarja, hogy hozzá jöjjünk erőért, és elérjük azt a pontot, ahol stabilak tudunk maradni akkor is, amikor az élet megpróbáltatásaiba ütközünk. Azt akarja, hogy örömteliek és elégedettek legyünk Benne, még akkor is, ha a körülményeink nem tökéletesek (lásd Neh. 8:10).

Ahogy a gyémántok is nagy nyomás alatt formálódnak, Isten gyakran arra használja az életünk nehézségeit, hogy alázatra tanítson, fejlessze jellemünket, átformáljon minket az Ő képmására, és felkészítsen minket a jó dolgokra, amiket a jövőnkkel kapcsolatban tartogat számunkra.



## A PRÓBÁK SEGÍTENEK BÍZNI

Óriási szabadság van abban, hogy bízunk Istenben. Amikor valami nem úgy alakul, ahogyan szeretnénk, ahelyett, hogy felhúznánk magunkat vagy megsértődnénk, bízhatunk abban, hogy Neki jobb terve van, mint nekünk, és végül a javunkra fogja fordítani a helyzetet (lásd Róma 8:28).

Ezt meg kell értenünk, mert néha, amikor bajban vagyunk, megsértődhetünk Istenre vagy akár más emberekre, akiket megáldott. Lehet, egy olyan önelégült hozzáállásunk van, amely azt mondja: „Nos, én jobb keresztény vagyok, mint te. Megérdemlem ezeket az áldásokat.”

Például lehet, hogy előléptetést szeretnél a munkahelyeden, de valaki más kapja meg helyetted. Mit kellene tenned?

Megsértődhetsz, megátalkodott lehetsz, és lelkileg tényleg árthatsz magadnak. Vagy bízhatsz Istenben, és mondhatod: „Uram, ha most éppen ezt akarod, akkor mosolyogva fogom szolgálni a főnökömet. És tudom, hogy ha Te máshová akarsz tenni, akkor azt a Te tökéletes időzítésedben megteheted.”

Megtanultam, hogy Isten okosabb nálunk! Néha elhalasztja, hogy megadja nekünk, amit szeretnénk, mert más célt tart szem előtt – valami jobbat, mint amit mi el tudtunk volna képzelni.

Például az Úr sokszor megengedte nekem, hogy a nehezebb úton menjek keresztül bizonyos dolgokon. Néha ez rendkívül nehéz volt, különösen akkor, amikor láttam, hogy más emberek gyorsabban kaptak áttörést ugyanazon a területen.

De amikor Isten megengedi, hogy ezt az utat járjam, azt akarja, hogy megtapasztaljam és megértsem, min mennek keresztül az emberek, hogy átérzzem a fájdalmukat, és segítsék nekik sikeresen átmenni rajta.

Ha nem lettek volna nehéz időszakok az életemben – olyan körülmények, amelyeket az Úr arra használt, hogy segítsen nekem növekedni és meg-

változni – akkor biztosan nem tudnék annyi embernek segíteni, mint amennyinek ma segíték!

Isten soha nem ígért nekünk problémamentes életet, de azt igen, hogy soha nem hagy el és el nem távozik (lásd Zsidók 13:5). A nehéz időkben vigasztalódhatunk azzal a tudattal, hogy Ő határtalanul szeret minket, és már van egy terve, hogy segítsen rajtunk.

## ISTEN VÉGIG VELED VAN

Szeretnék arra bátorítani, hogy határozottan dönts el, hogy életed minden egyes részét Istenre bízod. Amikor az élet viharai sújtanak, vagy olyan dolgokat tapasztalsz, amelyeket nem értesz, akkor kell úgy döntened, hogy továbbra is bízol Benne – függetlenül attól, hogy mit gondolsz vagy érzel, és hogy milyenek a körülményeid.

És ahogy mindezekon keresztül bízol Istenben, Ő valami stabilitást fog adni neked – *többet fog adni Magából.*

Ma valami nehéz dolgon mész keresztül? Van egy próbatétel, ami azzal fenyeget, hogy maga alá temet? Ha igen, akkor arra bátorítalak, hogy most szánj rá egy pillanatot, és imádkozz.

**„Uram, köszönöm, hogy mindig velem vagy – a jó időkben és akkor is, amikor az élet nehezzé válik. Kérlek, segíts, hogy közelebb kerüljek Hozzád, amikor az életnek nincs értelme. Bízom Benned, és tudom, hogy mindent a javamra fordítasz. Jézus nevében imádkozom. Ámen.”**

Ne feledd, hogy amin most keresztül mész, az nem tart örökké. Amikor nehéz időszakon megyek keresztül, szeretem emlékeztetni magam: „Ez is elmúlik”. Addig is dönthetsz úgy, hogy Istenbe veted a bizalmadat, és megengeded Neki, hogy örömet adjon neked mindazok közepette, ami történik veled.

Az is jó, ha Isten Igéjében maradsz, és bátorítod magad az olyan ígérettel, mint az Ézsaiás 41:10. Isten azt mondja, *Ne félj, mert én veled vagyok, ne csüggedj, mert én vagyok Istened! Megerősítlek, meg is segítek...*

Bármin is mész most keresztül, arra bátorítalak, hogy tarts ki, és ne add fel. Döntsd el, hogy megtartod a jó hozzáállásodat, és továbbra is bízol Istenben. Mert Jézus veled van minden viharban, és a túloldalon megerősödve fogsz kijönni.

## 5. fejezet

# Minden újjá lesz

Amikor csalódott vagy, és reménytelennek érzed magad, nagyon sokat segít, ha visszaemlékszel rá, hogyan segített az Úr a múltban. Az is bátorító, ha emlékezteted magadat Isten hűségére mások iránt – olyanok iránt, mint te, akiknek kétségbeesetten szükségük volt segítségre.

Feltűnt már neked, hogy a Bibliában hány embernek adott Isten egy új kezdetet?

**Mózes** már öreg ember volt, mikor találkozott az égő csipkebokorral, és Isten elhívta, hogy vezesse a népet. Ezt megelőzően azonban 40 évet töltött a sivatag eldugott részében bujkálva! Fogalma sem volt arról, hogy Isten mit tervezett (Lásd 2Mózes 1-4.).

**Dávidot**, a szerény pásztorfiút, felkenték Izrael királyává. Lényegében egy senki volt – az utolsó ember, akit bárki királynak választott volna. Isten azonban arra használta őt, hogy vezesse népét (Lásd 1Sámuel 16.).

**Péter**, az apostol, aki megtagadta Krisztust, bűnbocsánatot nyert, és elhívást kapott arra, hogy élete hátralévő részét prédikálással és Isten dicsőítésével töltsse (Lásd Luk. 22:54-62; Ján. 21; ApCsel. 3.).

**Pál** pedig, aki egykor üldözte Isten népét, a damaszkuszi úton átalakult, és végül megírta az Újszövetség nagy részét! (Lásd ApCsel 9:1-22.)

Ha végiggondolod a Szentírás összes emberét, akiknek Isten megbocsátott, akiket megváltott és hatalmas módon használt, kételkedhetsz-e abban, hogy Ő képes ugyanezt megtenni veled is?

A mi Istenünk a reménység Istene. Ő az „újratervezések”, a második esélyek, a friss startok és újrakezdekések Istene. És Ő nem szab határt annak, hogy hány új esélyt kaphatsz.

## A REMÉNYSÉG SZEMÉVEL LÁTNI

Ne feledjétek, a remény a lelkünk horgonya. Amikor a dolgok sötétnek tűnnek, és nincs válaszunk, akkor a remény bekapcsol, hogy emlékeztessen minket arra, hogy az új kezdet itt van a sarkon.

Amikor úgy tűnik, hogy mindenki más áldást kap, mi pedig fáradtak vagyunk, és úgy érezzük, feladnánk, a remény az, ami megnyugtatja a szívünket, és megtart bennünket az Isten ígérétebe vetett hitünkben.

Újra mondom, a remény egy optimista és bizakodó várakozás. Ez egy pozitív hozzáállás, és az a boldog várakozás, hogy valami jó fog történni.

Az igazi remény nem egy vágyakozó, homályos „várjuk ki, mi lesz” hozzáállás, hanem a hit és a bizalom, hogy amit Isten megígért, azt meg is fogja tenni. Isten csak keresi a lehetőségeket, hogy jót tegyen gyermekeivel, és azt akarja, hogy számítsunk Rá, és várjuk ezt!

Az 1Thesszalonika 5:8 a reményt sisakként írja le. Tehát, amit gondolunk, annak nagyon fontosnak kell lennie. A hozzáállásunknak és annak, hogy mire számítunk, nagyban köze van ahhoz, amit gondolunk és mondunk!

Arra bátorítalak, hogy minden reggel első dolgod legyen a gondolataid és a szavaid irányítása. Amikor reggel felébredsz, ne elégedj meg az olyan gondolatokkal, mint: „Nos, azt hiszem, megpróbálok még egy napot kibírni.”

Ehelyett várj jó dolgokat Istentől. Gondolj és jelents ki olyan dolgokat, mint:

**Istenem, köszönöm ezt a napot! Tudom, hogy szeretsz engem, és jó terved van a mai napra. Nélküled semmit sem tehetek, de Krisztusban megtehetem, amit csak kell. És a Te segítségeddel jó hozzáállással és pozitív gondolatokkal fogok élni.**

Aztán várd az áttörést és az új kezdetet. Mondd: „A mai nap lehet az a nap!”

Fontos felismerni, hogy nem élhetünk az érzéseink szerint, ha pozitív, reményekkel teli életet szeretnénk élni. Amikor negatív érzések jönnek, ha nem engedünk nekik és nem tápláljuk őket, akkor elhalnak.

Ne engedd tehát, hogy abba a csapdába ess, hogy csak várod, hogy reményteljesnek érezd magad, hanem dönts el, hogy tele leszel reménnyel. Ha tudatosan úgy döntesz, hogy egész nap pozitív, hittel teli gondolatokkal gondolkodsz, az érzéseid előbb-utóbb felzárkóznak a döntésedhez!

## LÉPJ KI A SÁTRADBÓL

Néhány évvel ezelőtt megkérdeztem az Urat: „Miért nem történnek többé izgalmas, különleges dolgok az életemben?”. Isten megszólította a szívemet, és azt mondta: „Joyce, én folyton ilyen dolgokat csinálok. Csak már megszoktad.”

Isten azt akarja, hogy ámuljunk az Ő jóságán az életünkben, hogy aktívan vegyük észre azokat a valóban csodálatos dolgokat, amelyeket Ő tesz értünk. Miért? Mert ha Őt csodálva élünk, akkor soha nem maradunk remény nélkül! Nézzük Ábrahám történetét.

Isten bőségesen megáldotta Ábrahámot. Volt azonban egy dolog, ami neki és feleségének, Sárának nem adatott meg – egy gyermek. Ábrahám azt mondta: *Ó, Uram, Uram! Mit adhatsz nekem, hiszen gyermektelen vagyok...? Azután kivezette az Úr, és azt mondta: Tekints föl az égre, és számold meg a csillagokat, ha meg tudod számolni! Azt mondta neki: Ennyi utódod lesz (1 Móz.15:2, 5).*

Bár Ábrahám körülményei nyomasztónak tündek, az Úr kivezette őt a sátrából, hogy ámulatba ejtse, és emlékeztesse őt arra, hogy Ő képes a lehetlent is megtenni.

Úgy vélem, mindannyian túl sok időt tölthetünk „a sátrunkban”, a saját problémáinkat nézegetve. Ezért mondja a Biblia, hogy tekintsünk el az élet zavaró tényezőitől, és összpontosítsunk Jézusra, hitünk szerzőjére és bevégzőjére. (Lásd Zsid.12:2.)

Minden alkalommal, amikor úgy döntünk, hogy imádkozunk, olvassuk az Igét, vagy egyszerűen csak elmerengünk azokon a nagyszerű dolgokon, amiket Isten tett értünk a múltban, az reményt szül. És Ábrahámhoz hasonlóan hamarosan elkezdünk így gondolkodni: „Hű, talán Ő ezt meg tudja tenni értem is!”

Amikor nehéz idők járnak, és csüggedtnek érzed magad, itt az ideje, hogy kilépj a sátorból, és megnézd, mit mond Isten. Ha megteszed, meglátod, hogy Ő csak arra vár, hogy lenyűgözzön téged.

## DUPLA KÁRPÓTLÁS

Ha olyan vagy, mint én, akkor könnyebb reményt táplálni, ha valaki másról van szó. Egyáltalán nem kell sok ahhoz, hogy meglássam a jó oldalt, és olyan szavakkal bátorítsak, mint például: „Minden rendben lesz – csak bízz Istenben, és Ő majd megfordítja a dolgokat.”

De ha rólunk van szó? Az egy másik történet! Amikor a fájdalom vagy a csalódást okozó pillanat kellős közepén vagyunk, olyan csábító, hogy olyan gondolatoknak engedjünk, mint: „Vége van. Túl késő.”

De még nem késő! Soha nem késő újratekdeni, ha Krisztusban van az életed. A múltad nem a végzeted. Ha nem vagy hajlandó feladni a reményt, és hagyod, hogy a Szent Szellem vezessen, akkor Isten nemcsak helyreállítja, ami volt, hanem még jobbra is teszi az életedet.

Szeretem a Jóel 2:25-26-ot. Ahogy olvasod, rejtsd a szívedbe ezt a részt. Fogadd be ma ezt az igét:

*Kárpótollak azokért az évekért, amelyekben pusztított a sáska, a szöcske, a cse-rebogár és a hernyó: az a nagy sereg, amelyet rátok küldtem. Ehettek majd jólakásig, és dicséritek az Úrnak, Isteneteknek a nevét, mert csodát tett veletek. Nem kell szégyenkeznie népemnek soha többé.*

Fiatal felnőttként meg voltam győződve arról, hogy a gyermekkori bánalmazás végleg megrontott. Úgy éreztem, hogy soha nem lehetek olyan, mint

bárki más, vagy soha nem élhetek olyan életet, mint amilyen lehetett volna. De Istennél minden lehetséges! Amikor mi zsákutcákat látunk, Ő új kezdeteket lát. Ő el akarja venni a múltunk fájdalmát, és nem csak meggyógyítani akar, hanem többet akar visszaadni nekünk, mint amennyink eredetileg lett volna!

Nézd meg velem az Ézsaiás 61:7-et. Azt mondja, *„A kétszeres szégyen és szidalom után ujjongani fognak osztályrészüknek, mert kétszer annyi jut mindenkinek az országban, örökké tartó örömben lesz részük.”*

Gyakran mondom, hogy Istennél, ha az „A” terv nem sikerül, akkor mindig van egy „B” terv – és az még jobb, mint az A terv! Isten a helyreállítás és az újrakezdés Istene. Ha hagyod Neki, új kezdetet ad neked – duplán is! És ez jobb lesz, mint amit el tudsz képzelni.



## 6. fejezet

# Hogyan nézz felfelé, ha levertnek érzed magad?

Mindannyian átélünk olyan időszakokat az életben, amikor különböző okok miatt levertnek érezzük magunkat, de nem engedhetjük, hogy a körülményeink irányítsák az érzelmeinket.

A sátán arra törekszik, hogy negatív gondolatokkal töltsen meg elménket, amelyek miatt végül elveszítjük örömeinket és szomorúak leszünk. Ő egy igazi csüggesztő, és le akar húzni minket érzelmileg, szellemileg, anyagilag és minden lehetséges módon.

Jézus azonban a mi Bátorítónk, és azért jött, hogy felemeljen minket! Azért jött, hogy igazságot, békességet és örömet adjon nekünk. Azt akarja, hogy jó dolgokat várjunk a jövőnkre nézve, és reménység töltsön el minket.

Mindenki átéli a frusztráció és a szorongás időszakát a be nem teljesült tervek vagy álmok miatt. Amikor a dolgok nem úgy alakulnak, ahogyan reméltük, normális, hogy csüggedtnek vagy csalódottnak érezzük magunkat.

Vigyáznunk kell azonban, hogyan kezeljük ezeket az érzéseket, mert ha túl sokáig dagonyázunk bennük, az depresszióhoz vezethet.

A Zsoltárok 30:6 azt mondja nekünk: ...este bánat száll be [hozzánk], reggelre öröm.

A dolgok átmenetileg szomorúvá tehetnek bennünket, de nem szabad szomorúnak maradnunk. Ha így teszünk, az ellenség kihasználja a nyitott ajtót, és még jobban benyomul az életünkbe, komolyabb problémákat hozva magával.

Istennel járva azonban, amikor csalódunk, mindig hozhatunk egy döntést az új esélyért. Dönthetünk úgy, hogy Őt választjuk új reményért és megújult erőért, hogy tovább tudjunk menni.

## FIGYELJ ODA AZ ÉRZÉSEIDRE

Ha valaha is átéltél már depressziót, tudod, hogy ez nagyon is valós. Elszigeteltnek, magányosnak és reménytelennek érezhetjük magunkat; mintha minden szétesne körülöttünk.

Tisztában vagyok veled, hogy a depresszió lehet fizikai vagy kémiai egyensúlyzavar következménye, és nem akarom ezeket az okokat kizárni. Vannak esetek, amikor az Úr arra fog vezetni és irányítani valakit, hogy keressen fel egy képzett egészségügyi szakembert, vagy pszichológust, aki segíthet a probléma gyökeréig eljutni. Hiszem, hogy az orvosi tudás Istentől származik, és hogy Ő az orvosokon keresztül nagy dolgokat tesz.

A depresszió azonban nagyon sok ember számára szellemi kérdés is. Tudod, a sátán arra használja a depressziót, hogy ellopja az ember szellemi erejét és szabadságát – arra törekszik, hogy sötétséggel és komorsággal töltsen meg elménket, és érzelmileg lehúzzon minket.

Isten azonban segíteni akar nekünk abban, hogy szabadon éljünk a depressziótól. Ő az Ő örömeivel, reményével akar betölteni minket, hogy az életünkkel kapcsolatban jó várakozással legyünk. Ahhoz, hogy együttműködhessünk Vele, egy dolgot kell tennünk: meg kell tanulnunk, hogy ne az érzéseink szerint éljünk.

Sokszor mondtam már, hogy az érzelmeink a legnagyobb ellenségeink is lehetnek. Könnyű az érzéseink által vezérelve élni, de fel kell ismernünk, hogy az érzések ingatagok – napról napra változnak!

Nem szabad minden gondolatot vagy érzést, ami jön, készpénznek vennünk, mert ezek gyakran ellentmondhatnak annak az igazságnak, amit Isten mond rólunk.

Életem során sok évig rendszeresen depresszióban szenvedtem. Reggelente úgy ébredtem, hogy egy kis hang a fejemben azt mondta: „Depressziósnak érzem magam”. Elhittem, hogy ez a saját gondolatom, és nem vettem észre, hogy az ellenség megpróbál hazugságokat mondani az elmémnek.

Később, amikor Isten közelebb vont magához a Vele való kapcsolatomban, és elkezdtem komolyan tanulmányozni az Igét, megtanultam, hogy nem kell minden érzésemet és gondolatomat követnem. Elkezdtem hangosan kimondani: „Nem leszek csüggedt vagy lehangolt!”.

Mindig lesznek érzéseink – ezek soha nem fognak elmúlni. Viszont van választásunk, hogy hagyjuk-e az érzéseinknek, hogy uralják az életünket.

## VEGYÜK SZÁMBA A GONDOLATAINKAT

Az elme egy másik fontos kulcsa a csüggedés és a depresszió leküzdésének. Tudtad, hogy amire gondolsz, az életed minden területét befolyásolhatja?

A Példabeszédek 23:7 azt mondja: *Mert amiképpen gondolkodik az ember az ő szívében, olyan ő... (az angol fordítás alapján)*

Az elménk erőteljes! Amikor úgy döntünk, hogy a magunkkal kapcsolatos negatív dolgokon, vagy a velünk történt rossz dolgokon rágódunk, az táplálja a csüggedést és depressziót.

Évekkel ezelőtt mellrákkal küzdöttem, és ez valódi próbatétel volt számomra. Tudtam, hogy nem kell sok ahhoz, hogy a szakadék szélére sodródjak, ha hagyom, hogy az elmém negatívvá váljon.

Abban az időben Isten a szívemre helyezte, hogy a következő dolgokkal töltssem meg az elmémet, és hangosan valljam is meg ezeket, amilyen gyakran csak tudom. Ezt gondoltam és mondtam:

**„Istenem, tudom, hogy szeretsz engem. Hiszem, hogy minden javára van azoknak, akik szeretnek Téged, és a Te szándékod szerint vannak elhívva.**

**Bízom benned, és nem fogok félni.”** (Lásd Róm. 8:28, 35-39; Józs. 1:9; Péld. 3:5).

Látod, minél több időt töltesz az Ő Igéjének olvasásával és átgondolásával, annál jobban beléd hatol, és elkezd belülről kifelé megváltoztatni téged.

A Zsid.4:12 azt mondja, hogy Isten igéje *élő és ható*. Képes megváltoztatni azt, ahogyan önmagadat és a jövődet is látod.

Ha megtöltöd az elmédet azzal, amit Isten mond rólad, és az Ő ígéreteit magadénak vallood, az reményt ad, és építi a hitedet.

## BIBLIAI RECEPT A DEPRESSZIÓRA

Mint említettem, a depresszió néha valamilyen testi vagy kémiai probléma következménye, és fontosnak tartom, hogy az orvosok az Úr vezetése szerint segítsenek nekünk. Azonban még akkor is, amikor orvoshoz megyek, úgy gondolom, hogy jó, ha megbizonyosodunk arról, hogy Istenbe, a mi Gyógyítónkba helyeztük a bizalmunkat.

A depresszió azonban nagyon gyakran szellemi harc is... és a Biblia nagyszerű útmutatást ad nekünk arra, hogyan küzdjünk ellene.

Az Ézsaiás 61:3 elmondja nekünk, hogy vegyük fel a *dicsőségnek palástját a csüggedt lélek helyett...*

Lehet, hogy nem mindig van kedvünk Istent dicsőíteni, de ha szánunk néhány percet arra, hogy beszéljünk az Úrral, és megköszönjük az Ő jóságát, akkor ez az egyik legerősebb fegyverünk lesz a csüggedés és a depresszió ellen.

Szó szerint behívjuk Isten jelenlétét a helyzetünkbe, ami elhozza nekünk az Ő erejét, békéjét és örömet. A Filippi 4:4 azt mondja: „*Örüljetek az Úrban mindenkor; ismét mondom, örüljetek!*”

A fájdalomaink közepette az Úr dicsőítése a legnagyobb dolog, amit tehetünk. Miért? Mert amikor úgy döntünk, hogy figyelmünket Istenre ír-

nyítjuk, és örülünk az általa tett jó dolgoknak, akkor Őt nagyobbá tesszük a problémáinknál.

Az igazság az, hogy Isten mindig jó, függetlenül attól, mi történik az életünkben. Ő az örömünk forrása, és bármikor odafuthatunk hozzá megnyugvásért, amikor csak szükségünk van rá.

Ez elvezet engem a Zsoltárok 16:11-hez. Azt mondja: „...*teljes öröm van tenálad; a te jobboldon gyönyörűségek vannak örökké.*”

Amikor Istent imádjuk, behívjuk jelenlétét az életünkbe. Ő az öröme és békességére cseréli fel csüggedésünket és szomorúságunkat... remény ad nekünk, és új életet lehel a helyzetünkbe.

Nem mindig tudunk megváltoztatni mindent, ami körülöttünk történik, de Isten jelenléte megváltoztat minket – hogyan gondolkodunk, hogyan érzünk, és hogyan látjuk a körülményeinket.

## HAGYD, HOGY ISTEN ELVEGYE A FÁJDALMADAT

Soha nem leszünk teljesen szabadok a fájdalmas vagy csalódást okozó dolgoktól, de nem kell hagynunk, hogy a ma történtek tönkretegyék a holnapot.

Van választásunk. Megfordíthatjuk a dolgokat, ha úgy döntünk, hogy elengedjük a csüggedést és depressziót okozó helyzeteket, és elindulunk a jó dolgok felé, amelyeket Isten a jövőnk számára tervezett.

Szeretem az 1 Péter 5:9-et, amely azt mondja, hogy álljunk ellene az ördögnek... Nagyon fontos, hogy azonnal ellenálljunk a csüggedés és a depresszió érzéseinek, mert minél tovább hagyjuk, hogy megmaradjanak, annál nehezebb ellenállni nekik!

Ezt már évek óta mondom: Ha nem hagyod, hogy a sátán befolyásoljon téged azzal, amit tesz, akkor nem tud nyomás alá helyezni; és ha nem tud elnyomni, akkor nem tud lehangolni.

Legközelebb, amikor olyan helyzettel találkozol, amely azzal fenyeget, hogy lehúzz, dönts el, hogy a Szent Szellemhez fordulsz, és engedd, hogy reménységgel töltsön fel. Válaszd azt, hogy az érzéseid helyett annak hiszel, amit Isten mond. Töltsd meg Isten Igéjéből az elmédet és szavaidat pozitív, reményteli dolgokkal.

Nem kell hagynod, hogy a csüggedés és a depresszió uralja az életedet. Amikor „zajlik az élet”, hagyd, hogy a „minden reménység Istene” belülről kifelé erősítsen és bátorítson téged.

Mert nem számít, min mész keresztül, Isten készen áll, és hajlandó segíteni neked, hogy átvegye a fájdalmadat... *és valami nagyszerűvé változtassa!*

# ÖSSZEFOGLALÁS

## Nehéz időszakon mész keresztül?

Ha most nehéz időszakon mész keresztül, szeretném, ha tudnád, hogy Isten szeret téged. Látja, hogy min mész keresztül, veled van, és segíteni akar neked ott, ahol vagy.

A Zsoltárok 34:19 azt mondja, *Közel van az Úr a megtört szívekhez, és megsegíti a sebbezt lelkeket.* Mikor nekünk fáj valami, az Istennek is fáj.

Lehet, hogy most egy lehetetlennek tűnő helyzettel kell szembenézned. Szeretném, ha tudnád, hogy Isten mindent újjá tud tenni. Meg tudja oldani a problémádat, és jóra tudja fordítani.

Ha nehéz körülmények nyomasztanak éppen, vagy kezdenek összecsapni feletted a hullámok, bátorítalak, hogy szánj rá néhány percet, és imádkozz most rögtön:

Atyám, most szükségem van rád. Azt mondod, hogy szeretsz engem, és pontosan látod, hogy hol vagyok... és annak ellenére, hogy mit érzek, úgy döntök, hiszek a Te Igédnek. Mindannak ellenére, amin keresztülme-  
gyek, Hozzád fordulok segítségért. Szükségem van a Te erődre, hogy megbirkózzak mindennel, ami most túl nagyra tűnik számomra. Segíts, hogy szememet Rád szegezzem. Kérlek, tedd magad valóságossá számomra... és bátoríts az előttem álló úton. Segíts kézzelfogható módon megtapasztalnom szeretetedet és jelenlétedet. Neked adom mindenemet, egész lényemet. Jézus nevében, ámen.

Arra is bátorítalak, hogy szánj egy kis időt arra, hogy elolvasd az alábbi igéket. Tapasztalatból mondhatom, hogy Isten Igéje meg fogja változtatni az életedet - ahogyan gondolkodsz, ahogyan érzel és még azt is, ahogyan a jövődet látod.

Szeretem a Jeremiás 29:11-et. Azt mondja, hogy Istennek jó terve van a jövőddel kapcsolatban – békességet tervez. Isten tervei reményt adnak neked.

Mindig emlékezz arra, hogy Isten a te oldaladon áll. Ő a lehetetlenek Istene, és Ő az, aki bármilyen helyzetből csodát tud tenni.

## ISTEN SZERET TÉGED.

*„örökkévaló szeretettel szerettelek téged, azért terjesztettem reád az én irgalmasságomat.”*

**Jeremiás 31:3**

*Mert a hegyek eltávoznak, és a halmok megrendülnek; de az én irgalmasságom tőled el nem távozik, és békességem szövetsége meg nem rendül, így szól könyörülő Urad.*

**Ézsaiás 54:10**

*Te számon tartod bolyongásomat. Gyűjtsd könnyeimet tömlődbe, legyenek benne könyvedben.*

**Zsoltárok 56:9**

Mielőtt megformáltalak az anyaméhben, már ismertelek, és mielőtt a világra jöttél, megszenteltelek...

**Jeremiás 1:5**

## ISTEN SEGÍTENI FOG NEKED.

*„Ne félj, mert én veled vagyok, ne csüggedj, mert én vagyok Istened! Megerősítelek, meg is segítelek, sőt győzelmes jobbommal támogatlak.”*

**Ézsaiás 41:10**

*Ha a halál árnyéka völgyében járok is, nem félek semmi bajtól, mert te velem vagy...*

**Zsoltárok 23:4**



*Megkerestem az Urat és meghallgatott engem, és minden félelmemből kimentett engem.*

**Zsoltárok 34:4**

*Mikor vízen mégy át, én veled vagyok, és ha folyókon, azok el nem borítanak, ha tűzben jársz, nem égsz meg, és a láng meg nem perzsel téged.*

**Ézsaiás 43:2**

## **ISTEN A REMÉNYSÉGED.**

*Mert én tudom az én gondolatimat, a melyeket én felőletek gondolok, azt mondja az Úr; békességnek és nem háborúságnak gondolata, hogy kívánatos véget adjak néktek.*

**Jeremiás 29:11**

*... mert ő (Isten maga) mondta: „Nem maradok el tőled, sem el nem hagylok téged.”*

**Zsid. 13:5**

*mert az Istennek semmi sem lehetetlen....*

**Luk. 1:37**

*Vesd az Úrra terhedet, és ő gondot visel rád....*

**Zsoltárok 55:23**

*Ha félek is, benned bízom.*

**Zsoltárok 56:4**

## **ISTEN A TE VIGASZOD ÉS ERŐD.**

*Meggyógyítja a megtört szívűeket, és bekötözi sebeiket.*

**Zsoltárok 147:3**

*Erőt ad a megfáradtnak, és az erőtlent nagyon erőssé teszi... De akik az Úrban bíznak, erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a sasok, futnak, és nem lankadnak meg, járnak, és nem fáradnak el.*

**Ézsaiás 40:29, 31**

*Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve,  
és én megnyugvást adok nektek.*

**Máté 11:28**

*Isten a mi oltalmunk és erősségünk, mindig biztos segítség a nyomorúságban.*

**Zsoltárok 46:2**

# Az Üdvösség Imája

Isten szeret téged, és személyes kapcsolatot akar veled. Ha még nem fogadtad el Jézus Krisztust Megváltódnak, akkor ezt most megteheted. Csak nyisd meg a szívedet előtte, és imádkozd ezt az imát...

„Atyám, tudom, hogy vétkeztem ellened. Kérlek, bocsáss meg nekem. Moss engem tisztára. Ígérem, hogy bízom Jézusban, a Te Fiadban. Hiszem, hogy Ő meghalt érttem – magára vette bűneimet, amikor meghalt a kereszten. Hiszem, hogy feltámadt a halálból. Most azonnal átadom az életemet Jézusnak. Köszönöm, Atyám a megbocsátás és az örök élet ajándékát. Kérlek, segíts, hogy Neked éljek. Jézus nevében, ámen.”

Ahogy szívedből imádkoztál, Isten befogadott téged, megtisztított és megszabadított a szellemi halál rabságából. Szánj időt arra, hogy elolvasd és tanulmányozd ezeket az igéket, és kérd Istent, hogy szóljon hozzád, miközben Vele jársz ezen az úton az új életben.

Ján. 3:16

1 Kor. 15:3-4

Ef.1:4

Ef. 2:8-9

1 Ján. 1:9

1 Ján. 4:14-15

1 Ján. 5:1

1 Ján. 5:12-13

Kérd Istent, hogy segítsen neked egy jó, bibliahívó gyülekezetet találni, hogy bátorítást kapj ahhoz, hogy növekedj a Krisztussal való kapcsolatodban. Ő mindig veled van. Mindig egyszerre csak egy napon fog végigvezetni, és megmutatja neked, hogyan élheted azt a bővelkedő életet, amit Ő tartogat számodra!

*Ha készen állsz arra, hogy elindulj saját, személyes utadon Jézussal, vagy talán szeretnéd mélyebben megismerni Őt, látogass el a következő oldalra:*

[tv.joycemeyer.org/Magyar](http://tv.joycemeyer.org/Magyar) [youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesHungarian](https://www.youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesHungarian)

[www.facebook.com/JoyceMeyerMinistriesHungarian](https://www.facebook.com/JoyceMeyerMinistriesHungarian)

# A SZERZŐRŐL

Joyce Meyer a New York Times bestseller szerzője és a világ egyik vezető bibliai tanítója. A Joyce Meyer Ministries-en keresztül gyakorlatiasan és őszintén tanít, nyíltan megosztja tapasztalatait, és emberek millióinak segít abban, hogy a bibliai alapelveket saját helyzetükre alkalmazzák, és végül reményt és helyreállítást találjanak Jézus Krisztus által. „Az elme harctere” című könyve örök bestseller, amely megtanítja az embereket arra, hogyan nyerjék meg az elméjükben zajló háborút, és „gondolkodjanak arról, amiről gondolkodnak”. Joyce konferenciákat tart az Egyesült Államokban és szerte a világon, az Enjoying Everyday Life című programját pedig több mint 100 nyelven millióknak sugározzák a televízióban, rádióban és online. Több mint 130 könyv szerzője, amelyeket több mint 155 nyelvre fordítottak le.

# JOYCE MEYER MINISTRIES

## Hirdetni Krisztust – szeretni az embereket

*A Joyce Meyer Ministries arra hivatott, hogy megossza az evangéliumot, tanítványokká tegye a nemzeteket és kiterjessze Krisztus szeretetét.*

*A médián keresztül megtanítjuk az embereket arra, hogyan alkalmazzák a bibliai igazságokat az életük minden területén, és arra bátorítjuk Isten népét, hogy szolgálják a körülöttük lévő világot. Missziós águnkon, a Hand of Hope-on keresztül globális humanitárius segílyt nyújtunk, éhezőket etetünk, szegényeket ruházunk, időseket, özvegyeket és árvákat szolgálunk, és minden korosztályhoz és minden társadalmi réteghez eljutunk.*

*A Joyce Meyer Ministries a hit, a tisztesség és az elkötelezett támogatókból álló alapra épül, akik osztoznak ebben a hívásban.*

\* \* \*

Ha további bátorítást szeretnél kapni a Joyce Meyer Ministries-től, kérjük, látogass el a következő oldalra:

[tv.joycemeyer.org/magyar](http://tv.joycemeyer.org/magyar)  
[youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesHungarian](https://www.youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesHungarian)  
[www.facebook.com/JoyceMeyerMinistriesHungarian](https://www.facebook.com/JoyceMeyerMinistriesHungarian)



## Nem vagy egyedül!

Nehéz időszakon mész keresztül?

Ha éppen váratlan tragédia ért, vagy komoly egészségügyi gondod van, vagy folyamatosan napi szintű megélhetési gondjaid vannak, Isten nem akarja, hogy egyedül küszködj ezekkel.

Ellenkezőleg! A legfontosabb dolog megértenünk, hogy bizalmunkat teljesen Bele vethetjük, tudva azt, hogy Ő mindig velünk van, és így reményteljesek tudunk maradni.

Ebben a könyvben Joyce arról ír:

- Hogyan tud Isten megnyugtatni a nehéz időkben
- Hogy tudja a nézőpontod megváltoztatása teljesen megváltoztatni a napodat
- Hogy vágj bele új dolgokba, és hogy lépj túl a múltadon
- Bibliai kulcsok a depresszió és a csüggedés legyőzésére

Bármilyen nehézségben voltál/vagy, ez a könyv segít abban, hogy erősen bizakodjál, soha ne add fel az Istenbe vetett reményedet. Elvégre, Ő a „Reménység Istene” (Róma 15:13.), és Ő az, aki minden nehézségből valami nagyszerűt tud kihozni.



JOYCE MEYER  
MINISTRIES

Ez a könyv a Joyce Meyer Ministries ingyenes ajándéka. Kereskedelmi forgalomba nem hozható!



<https://tv.joycemeyer.org/magyar/>



[jmsorozat@gmail.com](mailto:jmsorozat@gmail.com)



[www.facebook.com/JoyceMeyerMinistriesHungarian](https://www.facebook.com/JoyceMeyerMinistriesHungarian)



[youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesHungarian](https://youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesHungarian)