

TË FLASIM HAPUR PËR STRESIN



Ngadhënjeni Mbi Betejat Emocionale
me Fuqinë e Fjalës së Perëndisë!

JOYCE MEYER

TË FLASIM HAPUR
PËR STRESIN

JOYCE MEYER

TË FLASIM HAPUR PËR STRESIN

Joyce Meyer

Citimet biblike janë marrë nga Bibla, Versioni ABS.

E drejta autorit © 2002 nga Albanian Bible Society.

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara.

Përdorur me leje.

Në raste të tjera të përdorimit të citimeve biblike, informacioni jepet menjëherë pas përdorimit të tyre.

Botim i Joyce Meyer Ministries

© 2015 nga Joyce Meyer

P.O.Box 655

Fenton, Missouri 63026

Të gjitha të drejtat e rezervuara. Përveç rasteve të lejuara në ligjin mbi të drejtat e autorit, asnjë pjesë e këtij publikimi nuk mund të riprodhohet, të shpërndahet, apo të transmetohet në asnjë formë apo mjet, apo të ruhet në një bazë të dhënash ose sistem rikthimi kompjuterik, pa pasur më parë miratimin e shkruar të publikuesit.

Përktheu: Blerta Shëngjergji

Faqosje: Gjergji Kollumbi

Shtypur në Shtëpinë Botuese AGStudio (www.agstudio.al), Tiranë

Emri dhe logoja e Joyce Meyer Ministries janë shenja dalluese me të drejta ekskluzive të kësaj shërbese.

PËRMBAJTJA

Hyrje 4

Pjesa Një

A ËSHTË JEZUSI I LARTËSUAR
APO JE TI I RRASKAPITUR? 7

- 1 Kapërcimi i Kufijve të Arsyeshem 8
- 2 Çelësi i Çlirimit nga Stresi 23
- 3 Kushtet për t'u Bekuar 38

Pjesa Dy

SHKRIME PËR TË MPOSHTUR STRESIN 45

Lutje për të Mposhtur Stresin 54

HYRJE

Ata që besojnë tek Jezusi jetojnë në botë, por nuk janë pjesë e botës (shih Gjoni 17:14-15). Ky është një lajm i mirë për ne si besimtarë që jetojmë në botën e sotshme të mbushur plot stres!

Njerëzit e botës përjetojnë një stres aq të madh, saqë shpesh tregohen të nxituar, harbutë, gjaknxehetë, dhe të irrituar. Ata përjetojnë stres financiar dhe martesor, dhe stres për rritjen e fëmijëve në këtë botë të paqëndrueshme dhe të pasigurt. Për shkak të stresit mendor në punë, dhe stresit fizik nga puna e tepërt dhe acarimi i nervave, disa njerëz ngjajnë me bomba gati për të shpërthyer.

Ne si besimtarë nuk duhet t'i nënshtrohemi stresit që ndikon njerëzit “e botës” – njerëz që nuk e njohin Jezusin si Shpëtimtar dhe Zot. Ne nuk jemi të detyruar të funksionojmë sipas sistemit të botës e të mendojmë, flasim dhe veprojmë si njerëzit e botës. Në fakt, qëndrimi ynë dhe këndvështrimi ynë duhet të jetë tërësisht ndryshe nga ai i botës.

Ne duhet të jemi drita në errësirë (shih Mateun 5:16 dhe Efesianëve 5:8). Megjithatë, është e vështirë të jemi dritë, po të jemi po aq të stresuar sa njerëzit e botës! Perëndia ka siguruar për ne mënyra për të jetuar pa qenë të

ndikuar nga ky lloj stresi.

Unë kam mësuar diçka në udhëtimin tim në kërkim të paqes: në mënyrë që të shijoj paqen, unë duhet të zgjedh në çdo situatë t'i bindem Zotit, dhe jo të jetoj nën tryshninë e stresit.

Jezusi është Princi i Paqes! Bindja – bashkë me udhëheqjen e Frymës së Shenjtë – do të na sjellë gjithnjë paqe dhe gëzim në vend të ankthit dhe acarimit. Ne mund të mësojmë më tepër nëpërmjet Fjalës së Perëndisë për Princin e Paqes dhe trashëgiminë që Ai na e ka vënë në dispozicion. Ne mund ta gjejmë dhe ta ruajmë paqen dhe ta shmangim ose kapërcejmë stresin.

Gjatë leximit të këtij libri, lejoi Frymës së Shenjtë të të flasë dhe të të ndihmojë që të jetosh me paqen e mrekullueshme të Zotit.

Pjesa Një

**A ËSHTË JEZUSI I LARTËSUAR
APO JE TI I RRASKAPITUR?**

I

KAPËRCIMI I KUFIJVE TË ARSYESHËM

A nuk e dini se trupi juaj është tempulli (vetë shenjtoria) i Frymës së Shenjtë që është në ju, të cilin e keni [si Dhuratë] nga Perëndia, dhe se nuk i përkitni vetvetes? Sepse u bletë me një çmim [u bletë me një gjë të çmuar dhe u shlyet, u bëtë të Tijët]! Përlëvdoni Perëndinë, pra, me trupin tuaj dhe në frymën tuaj, që i përkasin Perëndisë.

1 Korintasve 6:19-20

Fillimisht, termi (stres) – “*forcë*” është përdorur në inxhinieri, dhe i referohet forcës që mund të përballojë një krah ose një tjetër objekt fizik pa u shkatërruar nga ky sforcim.

Në kohën tonë, kjo fjalë përdoret për të treguar jo vetëm një tension fizik, por edhe një tension mendor apo emocional.

Si qenie njerëzore, ti dhe unë jemi të ndërtuar për të përballuar një masë normale stresi. Perëndia na ka krijuar që të durojmë një masë të caktuar trysnie dhe tensioni. Problemi vjen kur ne e sforcojmë veten tonë përtej kufijve, përtej asaj që mund të përballojmë pa pësuar një dëmtim të përherëshëm.

Për shembull, një karrige është ndërtuar për t’u ulur mbi të. Ajo është modeluar dhe ndërtuar për të mbajtur

një masë të caktuar peshe. Nëse përdoret mirë, në pamje të parë ajo mund të rrojë përjetë. Por nëse do të mbingarkohet përtej kapacitetit të saj, ajo do të dobësohet ose edhe të thyhet plotësisht për shkak të sforcimit.

Në të njëjtën mënyrë, ti dhe unë jemi projektuar dhe krijuar për të përballuar një masë të caktuar sforcimi fizik, mendor dhe emocional në përditshmërinë tonë. Problemi shfaqet kur ne lejojmë që t'i nënshtrohemi një peshe më të madhe nga ç'jemi të aftë të mbajmë.

Të gjithë janë të stresuar. Stresi është një pjesë normale e jetës së përditshme. Përsa kohë e mbajmë atë stres brenda kufijve të arsyeshëm, ai nuk përbën problem. Por kur i lejojmë që të kapërcejë kufijtë e arsyeshëm, fillojnë telashet.

Para disa vitesh shkova për vizitë tek doktori sepse isha e sëmurë gjithë kohës. Kisha një nga këto sëmundjet e tipit që askush nuk mund ta përcaktojë se çfarë problemi është. Por doktori më tha se simptomat ishin pasojë e stresit që përjetoja!

Kur ma tha, unë u acarova. Nuk e besoja që problemi im ishte stresi. Dikur i kapërceja situatat duke shpërthyer në zemërim emocional dhe stresues, por me kalimin e kohës isha bërë një njeri shumë i qetë. Dhe kur më tha se isha e stresuar, kjo gjë më shqetësoi jashtë mase. Aty mendova: “Ti doktor je ai që po më streson”.

Shkova tek disa doktorë të ndryshëm që më thanë të njëjtën gjë. Dikush më tha se isha shumë e tensionuar. U acarova *jashtë mase* kur më thanë se isha e sëmurë për shkak se isha e tensionuar! Kujtoja se, duke punuar fuqishëm për Zotin, e kisha shndërruar me sukses në një mënyrë pozitive këtë natyrë timen të tensionuar.

Pas një farë kohe e kuptova se ajo që më thanë doktorët ishte e vërtetë. Unë *isha* e stresuar. Po punoja shumë, nuk flija dhe nuk ushqehesha mirë. Po e ngarkoja veten gjithnjë e më

shumë – gjithçka në emër të punës të Jezusit! Po bëja punën që *unë* mendoja se Ai donte që të bëja, pa e pyetur në fakt. Atë për të zbuluar se cilën punë donte *Ai* që unë të bëja, *kur* donte që unë ta bëja atë, dhe *sa punë* donte që të bëja.

Në rastin tim, isha e stresuar për shkak se po bëja një numër të tepruar të gjithë llojeve të “veprave të mira” – punë në kishë dhe aktivitete të tjera që lidhen me gjërat shpirtërore. Shkoja në studime biblike dhe takime lutjesh. I këshilloja njerëzit. Vrapoja sa nga një seminar tek tjetri, duke predikuar ndonjëherë edhe njëzet deri në njëzet e pesë herë në muaj.

Përveç mundimit fizik që i shkaktoja trupit tim, po luftoja edhe me stresin mendor që sjell ndërtimi i një shërbese të re, bashkë me të gjitha sfidat që ajo përfshin. Po përjetoja edhe tension emocional që është pjesë e të pasurit të një familjeje dhe një shërbese të re.

Rrjedhimisht, kisha vazhdimisht dhimbje koke, dhimbje kurri, dhimbje stomaku, dhimbje qafe dhe të gjitha simptomat e tjera të stresit. Megjithatë, nuk e dalloja dhe as e pranoja që isha e stresuar, në mënyrë që më pas të përballesha me të.

Mbase edhe ti, ashtu si unë, po e sforcon veten përtej kufijve të tu fizikë. Nëse abuzojmë me veten në emër të punës së Jezusit, duke e lodhur trupin përtej qëllimeve të Perëndisë, ne do të vuajmë të njëjtat pasoja si ato që do të përjetonim nëse do të mundonim trupat tanë në kërkim të pasurisë, famës, suksesit ose ndonjë qëllimi tjetër.

Sikurse e pamë më parë, të gjithë kanë një farë stresi. Asnjë nga ne nuk mund ta jetojë jetën pa përjetuar stres të ndonjëfarë lloji. Në përballjen ose kapërcimin e stresit, e rëndësishme është që ta pranojmë atë ashtu siç është, të mësojmë ta kontrollojmë atë, dhe të përfitojmë prej tij në vend që të na dëmtojë.

Shok-u (Stresi) Termik

Unë kam mësuar nga doktorët e mi disa gjëra interesante për stresin. Ka shumë lloje të ndryshme stresi. Për shembull, trupi përjeton shok (stres) termik kur kalon nga një temperaturë në tjetrën.

Një doktor më ka shpjeguar: “Nëse jashtë është 40 gradë dhe ti del nga shtëpia me ajër të kondicionuar, vrapon nëpër vapën e rrugës deri tek kthesa, futesh me shpejtësi në një makinë me ajër të kondicionuar dhe pret që të freskohet, trupi yt përjeton një ndryshim drastik. Zbret në qendër nga makina jote dhe vrapon sërish nëpër vapë drejt një ndërtese me ajër të kondicionuar. Nga ndërtesa me ajër të kondicionuar ti kthehesh sërish me vrap nëpër vapë deri tek parkingu, më pas futesh në makinë dhe e ndez sërish ajrin e kondicionuar. Ti udhëton deri në shtëpi në kushte relativisht të rehatshme, dhe më pas del me vrap nga makina nëpër vapë deri tek shtëpia me ajër të kondicionuar. Të gjitha këto ndryshime të temperaturës e stresojnë trupin tënd. Ky quhet shok (stres) termik”.

Ashtu si shok-u (stresi) termik e rëndon trupin fizik, ashtu edhe stresi mendor e stërmundon mendjen dhe nervat.

Stresi Mendor

Stresi mendor vjen nga përpjekjet për t'i rregulluar të gjitha gjërat, nga shqetësimi, kur mendon pa pushim të njëjtën gjë ose nëse nuk bën asnjë përparim në gjetjen e zgjidhjes, dhe nëse e lejon mendjen që të punojë dhe të fiksohet në mendime të papërfillshme e të paqëna, të frymëzuara nga djalli. Ai mund të vijë po ashtu si pasojë e përqëndrimit të theksuar tek diçka për një periudhë të gjatë kohe.

Përshembull, djali ynë, Davidi punon me bashkëshortin tim, Dejvin, dhe me mua në shërbesën tonë. Në të kaluarën ai ka punuar me kompjuterat dhe skiconte fletushka; puna e tij ishte kryesisht mendore. Një herë na tha se, kur kthehej në shtëpi në mbrëmje pas një dite të lodhshme pune, atij i dukej sikur sytë ia kishte mbuluar një cipë dhe mendjen ia kishte mbuluar një mjegull. Për një farë kohe atij i dukej sikur nuk ishte në rregull nga koka.

A po e sinjalizonte trupi se po punonte shumë? Jo domosdoshmërisht. Ky ishte thjesht një mesazh që trupi i tij po i dërgonte: “Unë tani po punoj me mbingarkesë; më lër të pushoj.”

Kur trupat tanë na japin mesazhe që të pushojmë, në vend të kësaj, ne shpesh e ngarkojmë veten tonë edhe më tepër. Shumë herë, nëse do të mund të ulemi, të qetësohemi, dhe të bëjmë diçka të qetë, qoftë edhe për pesëmbëdhjetë minuta, ne do të ndihemi shumë të rifreskuar. Trupat tanë kanë një aftësi të jashtëzakonshme për t’u ringritur dhe rigjeneruar dhe për t’iu kthyer shumë shpejt normalitetit.

Por nëse nuk pranojmë t’i lëmë trupat tanë të pushojnë kur kanë nevojë, do t’i hapim telashe vetes. Mbingarkesa e trupit dhe sforcimi i mëtejshëm pa pushim, sikur të ishim Supermeni (apo Super i Krishteri), do të bëjë që, herët a vonë, diçka fizike të këputet.

Nëse kur bëhem për t’u ulur në një karrige dëgjoj këmbët të kërcasin, e mira është që të mos e ushtroj më peshën time mbi karrige, në mënyrë që të mos përfundoj në dysheme! Megjithatë, shumë njerëz përfundojnë në një gjendje kolapsi sflitës për shkak se nuk ia vënë veshin shenjave paralajmëruese të trupit të tyre po aq të forta sa edhe këmbët e karriges që kërcasin!

Unë dëgjoj të rinj që thonë gjëra të tilla si: “Oh, unë mund të ha gjithçka që dua, të rri pa gjumë me netë të tëra, dhe kjo nuk më sjell asnjë shqetësim.”

Nëse je një i ri që vazhdimisht e sforcon trupin tënd përtej kufijve fizikë, ti mund të vazhdosh në atë mënyrë për një farë kohe dhe të ndihesh shumë mirë. Por mund, dhe me siguri do ta dëmtosh shumë rëndë veten tënde. Krejt papritur një ditë trupi yt do të thotë: “Nuk mund të bëj më asgjë më shumë”, dhe diçka në trupin ose mendjen tënde do të prishet ose do të sëmuret.

Të sforcosh trupin tënd deri në pikën e dëmtimit, duke mos i dhënë atij çlodhjen dhe ushqimin sipas mënyrës që e krijoi Perëndia, është mosbindje. Trupi yt mund të dëmtohet rëndë si rezultat i mosbindjes. Sigurisht, Perëndia është Shëruesi dhe Ai është i mëshirshëm, por pas shumë vitesh në mosbindje ndaj Tij, mbase do ta kesh të vështirë të gjesh shërim. Besoji Perëndisë për shëndet hyjnor që zgjat gjithë jetën përsa kohë je i shëndetshëm, dhe shtoji besimit tënd bindjen ndaj ligjeve të Perëndisë për shëndetin. Bibla na mëson që të ushqehemi mirë, të çlodhemi mjaftueshëm, dhe të mos jemi përtacë – pra të bëjmë ushtrime fizike.

Stresi Fizik

Stresi fizik ndodh atëhere kur trupat tanë lodhen. Kjo është një gjë normale. Ne duhet të lodhemi. Është ndjesi e mirë të mund të biesh në shtrat dhe të bësh një gjumë të mirë pas një dite pune të lodhshme.

Megjithatë, nuk është mirë që të punojmë e të punojmë pavarësisht sesa të lodhur jemi, më pas të plasemi në shtrat, të rrimë atje të shqetësuar, me mendjen që na punon

gjithë kohës. Kësaj i thonë t'i shtosh stres mendor ose stres emocional stresit fizik.

Dikur çdo fundjavë kthehesha në shtëpi pas udhëtimesh të gjata shërbimi dhe isha e sfilitur. Nuk flija shumë ndërkohë që isha jashtë, për shkak se punonim shumë dhe jetonim në kushte vazhdimisht të ndryshueshme. Çdo mbrëmje ishim në një hotel të ri dhe në një krevat të ri. Unë lutesha për njerëzit deri natën vonë, më pas zgjohesha herët mëngjesin tjetër dhe filloja sërish punën.

Kur shkoja në ato udhëtime të fundjavës, trupi im sforcohej jashtë mase, për shkak se nuk isha në gjendje që ta trajtoja siç duhej ndërkohë që isha në udhëtim. Por bëja edhe gabimin që ngrihesha të hënën në mëngjes dhe nisesha drejt e në zyrë sikur ta kisha patur pushim gjithë fundjavën.

Këtë gjë nuk e bëj më. Tani gjej kohë që të pushoj me Zotin. Rri ulur në praninë e Tij dhe kaloj kohë me Të për të mbledhur përsëri forcat. Dhe pasi ripërtërihem, jam në gjendje që të bëj atë që duhet të bëj – atë që Ai do që unë të bëj.

Stresi nga Sëmundjet

Ndonjëherë, nëse e lodh veten fizikisht dhe më zë një e ftohtë ose një virus, unë i marr gjërat ngadalë dhe gjej kohë për të bërë pushim. Por në çastin që nis të ndihem pak më mirë, i kthehem sërish punës me ngarkesë maksimale. Më pas lodhem ose sëmurem prapë dhe vras mendjen përse më ndodhi! Këtë unë e quaj “stresi nga sëmundjet”.

Dejvi mundohet të më thotë: “Puno më me ngadalë për ca kohë. Trupi yt është ende i lodhur, ngaqë nuk je ndjerë mirë së fundmi. Duhet që, për një ose dy javë, të biesh pak më herët në gjumë ose të pushosh pak më tepër mbrëmjeve.”

Por si shumica e njerëzve, për shkak se kam punë për të bërë, unë vazhdoj e sforcoj veten edhe pse kjo do të më shkaktojë dëmtim fizik.

Sigurisht, sa herë që mua dhe Dejvit na vërtitet ndonjë sëmundje, ne lutemi menjëherë për shërim. Por nëse sëmuresh për shkak se e ke stërmunduar trupin tënd përtej kufijve të caktuara nga Perëndia për një shëndet të tij të mirë, që të shërohesh do të të duhet pushim sikurse edhe lutje. Kufijtë që Ai ka vendosur janë për ne dhe për të mirën tonë. Nëse nuk i bindemi dhe dalim jashtë këtyre kufijve, ne e përgatisim veten tonë për të vuajtur pasojat. Trupi nuk do të funksionojë mirë nëse e sforcojmë rregullisht përtej aftësive të tij. Sikurse u tha më lart, Perëndia është shumë i mëshirshëm, por mosbindja e vazhdueshme mund të na bëjë po ashtu të “korrin atë që mbollëm” (shih Galatasve 6:8)

Maturia

Unë, dituria [nga Perëndia], rri me maturinë dhe e gjej dijen në meditim.

Fjalët e urta 8:12

Një fjalë që nuk e dëgjojmë shumë shpesh të përmendur në mësimet është ajo për të cilën flet libri i Fjalëve të Urta: *maturia* (ose të qëniti *i matur*). *Maturi* do të thotë “administrim i kujdesshëm: ekonomi”¹ Në Shkrime fjala *maturi* ose *i matur* do të thotë të jemi administratorë ose kujdestarë të mirë të dhuntive që Perëndia na ka dhënë për t’i përdorur. Këto dhunti mund të përfshijnë: kohën, energjinë, forcën, shëndetin dhe pronat materiale. Këtu përfshihet gjithashtu edhe trupi ynë, sikurse edhe mendja dhe shpirti.

Ashtu sikurse secili prej nesh ka një numër të ndryshëm dhuntish, secili prej nesh ka edhe një aftësi të ndryshme për t'i administruar ato dhunti. Disa prej nesh janë më të zotë për të administruar veten sesa të tjerët.

Secili nga ne duhet të dijë se sa shumë mund të përballojë. Ne duhet të jemi në gjendje të dallojmë kur po i afrohemi “kapacitetit maksimal” ose “mbingarkesës”. Në vend që ta sforcuojmë veten deri në mbingarkesë për të kënaqur të tjerët, për të plotësuar dëshirat tona, ose për të realizuar qëllimet tona personale, ne duhet të dëgjojmë Zotin dhe t'i bindemi asaj që Ai na thotë të bëjmë. Që të shijojmë jetë të bekuara, ne duhet t'i bindemi urtësisë së Tij.

Askush nuk mund t'i largojë gjithë stresorët – gjërat që na shkaktojnë stres ose e shtojnë atë – nga jetët tona. Për këtë arsye, secili prej nesh duhet të tregohet i matur në identifikimin dhe pranimin e stresorëve që ndikojnë së tepërmi tek ne dhe të mësojmë se si të reagojmë ndaj tyre me veprimet e duhura. Ne duhet t'i pranojmë kufijtë tanë dhe të mësojmë t'i themi “Jo!” vetes dhe njerëzve të tjerë.

Shkaktarët e Stresit - Stresorët

Gjithçka mund të kthehet në stresor.

Për shembull, shkon në dyqan dhe shqetësohesh për shkak të çmimeve të larta - ky mund të jetë shkaktar stresi për ty. Më pas stresor mund të jetë procesi i bërjes së pagesës për ushqimet. Kasierit në radhën tënde i mbarojnë të hollat në kasë dhe duhet që ta mbyllë. Ti mban radhën tek një kasë tjetër dhe të thonë se ke marrë pesë artikuj të cilëve u mungon çmimi. Kasieri telefonon për të marrë çmimet për secilin prej

tyre dhe ti duhet të presësh, dhe radha pas teje zgjatet.

Një stresor tjetër mund të jetë makina që fiket dhe ndalon në mes të trafikut.

Nëse stresorët nuk menaxhohen siç duhet, të marrë së bashku ata mund të çojnë drejt pikës së thyerjes. Për shkak se mund të mos jemi në gjendje që të eliminojmë ose pakësojmë shumë prej stresorëve në jetën tonë, ne duhet të mendojmë se si të pakësojmë efektet e tyre ndaj nesh. Ne duhet të mësojmë t'i bindemi Romakëve 12:16 dhe të përshtatemi: "...përshtateni shpejt veten [me njerëzit, gjërat]." Kur nuk mund t'i kontrollojmë dot të gjitha rrethanat tona, ne mund ta ndryshojmë ose përshtatim qëndrimin tonë në mënyrë që të mos i lejojmë këto rrethana të na stresojnë.

Lufto ose Mbathja

Trupi i njeriut është i ndërtuar në mënyrë të atillë që, sa herë që ndien frikë ose rrezik, ai reagon për t'u mbrojtur.

Për shembull, nëse ti po ecën me makinë në rrugë dhe të duket se makina përballë teje mund të përplasë me tënden, trupi yt do të veprojë në mënyrë instinktive. Ai do të marrë automatikisht masa mbrojtëse, siç janë sekretimi i adrenalines, në përgatitje për t'u përballur me një situatë krize ose për ta shmangur atë.

Ky reagim është ai që profesionistët e quajnë "lufto ose mbathja". Trupi yt të përgatit të përballësh me situatën – të luftosh – ose t'i largohesh rrezikut.

Sido që të jetë, trupi yt së brendshmi po reagon në mënyra të cilat ti as që i kupton plotësisht. Këto reagime, kuptohet, i shkaktojnë stres sistemit tënd.

*Imagjinata Është po aq e Fuqishme sa Realiteti
Sepse, ashtu si mendon në zemër të tij, ashtu është ai.*

Fjalët e urta 23:7

Diçka shumë interesante për fenomenin “lufto ose mbathja” është se nuk ka nevojë të jesh në një situatë realisht të rrezikshme që trupi yt të reagojë. Mjafton që ta mendosh atë, apo ta ëndërrosh, ose edhe të kujtosh një situatë të tillë, dhe kjo bën që trupi yt të shfaqë të njëjtat reagime mendore, fizike dhe emocionale.

A të ka ndodhur ndonjëherë të jesh shtrirë në shtrat natën dhe të kesh dëgjuar një zhurmë të vogël që e nxit mendjen tënde të imagjinojë gjëra? Ti je shtrirë aty plotësisht i sigurt dhe i mbrojtur, megjithatë fillon të djersitesh, goja të thahet, dhe zemra fillon të rreh, e të tjera gjëra.

A nuk është e habitshme se si vetëm *të menduarit* e rrezikut mund të shkaktojë të njëjtin reagim sikurse edhe rreziku i vërtetë? Këtu e kuptojmë përse Bibla na paralajmëron për rëndësinë dhe ndikimin e jashtëzakonshëm të mendimeve dhe emocioneve tona në jetën tonë të përditshme!

Një tjetër shembull është reagimi ynë ndaj thashethemeve të paqarta për shkurtime të mundshme në punë. Kur njerëzit dëgjojnë këtë lloj thashethemi, në përgjithësi ata nisin të shqetësohen. Disa njerëz shqetësohen deri në pikën saqë bëhen me dhimbje stomaku. Thashethemi ka patur tek ata të njëjtin efekt sikurse edhe fakti real, megjithatë thashethemi nuk është asgjë më shumë sesa një imagjinatë.

Fuqia e mendjes, e mendimit, e imagjinatës dhe emocioneve është e jashtëzakonshme dhe po aq reale sa edhe fuqia e botës fizike. Ne duhet të bëjmë çdo përpjekje për të

mos u shqetësuar, për të mos u trembur, dhe të mos risjellim në mendje situata që na shqetësojnë nga ana emocionale.

Rezultatet e Stresit

Çdo situatë e frikshme ose stresuese e shkaktuar nga mendja ose emocionet tona ka të njëjtin efekt mbi trupat tanë sikurse edhe një situatë reale krize.

Kam lexuar disa përshkrime lidhur me atë që ndodh me trupin kur ai reagon ndaj një situatë stresuese. Stresorët, cilëtdo qofshin ata, bëjnë që në tru të dërgohen impulse. Truri kombinon dhe integron emocionet me arsyen. Gjatë këtij procesi, personi i ndodhur përballë stresorit e analizon situatën. Nëse percepton se ajo përbën kërcënim, trupi i tij kalon në kundërveprimin “lufto ose mbathja”.

Sistemi nervor reagon në tre mënyra: Ai stimulon në mënyrë të drejtpërdrejtë organe të caktuara – zemrën, muskujt, dhe sistemin e frymëmarrjes – me impulse elektrike që shkaktojnë shtim të menjëhershëm të rrahjeve të zemrës, rritje të presionit të gjakut, tension muskular, dhe frymëmarrje të shpejtë. Ai sinjalizon palcën (medula) e gjendrës mbiveshkore, ajo pjesë e gjendrës që prodhon adrenalinë, që të sekretojë hormonet e adrenalinës dhe noradrenalinës, që e lajmërojnë dhe e përgatisin trupin për të vepruar. Ky reaktion fillon gjysmë minute pas të parit, por zgjat dhjetë minuta më shumë.

Sistemi nervor stimulon gjithashtu hipotalamusin në tru i cili sekretion një lëndë që stimulon gjendrën e hipofizës. Gjendra e hipofizës sekretion një hormon që i nxit gjendrat mbiveshkore të vazhdojnë të sekretojnë hormonin e adrenalinës dhe të noradrenalinës dhe të fillojnë të sekretojnë kortisolin

dhe kortikosteroidin, që ndikojnë tek metabolizmi, përfshirë këtu edhe në rritjen e prodhimit të glukozës. Ky reaksion i tretë i zgjatur ndihmon në ruajtjen e energjisë së nevojshme për të reaguar në një situatë të rrezikshme. Pothuajse çdo sistem i trupit përfshihet, disa më shumë sesa të tjerët, për të reaguar ndaj stresorit.

Sa herë që ne emocionohemi, stimuloheми, ose shqetësohemi, sistemi ynë ngarkohet vetëvetiu ose për të luftuar, ose për t'u larguar për të mbrojtur veten nga situata e rrezikshme ose kërcënuese që ai percepton.²

Më pas, kur qetësohemi sërish, trupi ynë del nga gjendja e alarmit dhe fillon të funksionojë normalisht, ashtu siç duhet të funksionojë pjesën më të madhe të kohës.

Herën tjetër që do të përballemi me një situatë stresuese ose do të shqetësohemi, i gjithë procesi do të rinisë nga e para. Dhe pasi të qetësohemi, trupi do të funksionojë sërish në mënyrë normale.

Dhe kështu me radhë, lart e poshtë, sipas situatës sonë të ndryshueshme mendore dhe emocionale. Por efektet e këtij tensionimi të tepërt dhe çtensionimi mund të kenë pasoja afatgjata dhe të thella.

I Lidhur Nyje?

Llastiku ka një aftësi të habitshme për t'u zgjatur sa gjatësia e tij maksimale dhe për t'u kthyer saktësisht në formën e tij origjinale. Por sa herë mund ta bëjë këtë pa u dobësuar ose pa u këputur?

Kur punoj në zyrë dhe këpus ndonjë llastik, ia bëj fundet nyje sepse dua që ta përdor për të kapur diçka. Ndonjëherë në jetën tonë të përditshme ne zgjatemi përtej asaj që është e arsyeshme dhe e përballueshme, dhe këputemi

ashtu si llastiku. Më pas mundohemi që “t’i lidhim prapë fundet” dhe vazhdojmë me të njëjtën sjellje që na bën të zgjatemi, e zgjatemi dhe sërish të këputemi.

Kur një llastik që e kam lidhur këputet sërish, ai zakonisht këputet në një vend tjetër, dhe unë e marr dhe i bëj sërish fundet nyje. Kur ne vazhdojmë të zgjatemi dhe të këputemi dhe të “lidhim prapë fundet”, na duket sikur jemi të lidhur me nyje nga të gjitha anët!

Duam që zgjidhja të jetë largimi i shkaktarëve të problemeve që na kanë lidhur nyje, kur në të vërtetë burimi i stresit nuk janë vështirësitë, rrethanat dhe situatat. Burimi kryesor i stresit është përballimi i problemeve me këndvështrimin e botës dhe jo nga këndvështrimi ynë si besimtarë të Jezui Krishtit, Princit të Paqes.

Jezusi na la paqen e Tij:

Paqen po ju lë, paqen time [personale] po jua jap: unë jua jap por jo siç jep bota; zemra juaj mos u tronditë dhe mos u frikësoftë. [Mos lejoni më t’ju shqetësojë apo acarojë ndonjë gjë; dhe mos i lejoni vetes që të keni frikë dhe të trembeni apo të fshihen dhe të ndiheni të pasigurt.]

(1 Gjoni 14:27)

Jezusi nuk tha asnjëherë se ne nuk do të përballemi me ndonjë gjë shqetësuese ose zhgënjyese. Gjoni 16:33 thotë: “Në botë do të keni shtrëngim!” Por Ai tha se do të na çlironte nga të gjitha mundimet tona (shih Psalmin 34:19)! Gjoni 16:33 fillon: “Jua kam thënë këto gjëra, që ta keni paqen [e përsosur] në mua”. Dhe mbaron: “Por merrni zemër, [kini kurajo; jini të sigurt, kini besim dhe jini të patrembur] unë e

kam mundur botën! [Ia kam hequr asaj fuqinë për t’ju lënduar dhe e kam mundur atë për ju.]

Edhe pse do t’na duhet të përballemi me gjëra shqetësuese, ne mund të kemi paqen e Jezusit, sepse Ai e “ka mundur botën” dhe “ia ka hequr” botës “fuqinë e saj për të na lënduar”. Ai na la fuqinë për të “mos e lejuar” më veten që të shqetësohemi dhe acarohemi!”! Paqja është në dispozicionin tonë, por ne duhet ta zgjedhim atë!

Fuqia e Zotit

Jezusi dërgoi paraprakisht dymbëdhjetë dishepujt dhe shtatëdhjetë të tjerë dy nga dy në çdo vend ku kishte ndërmend të shkonte. Para se të niseshin, Ai u tha atyre: “Shkoni; ja, unë ju dërgoj si qengja në mes të ujqërve. (Luka 10:3). Por Ai i përgatiti ata për kundërshtinë që do të hasnin. Pasi u kthyen dhe raportuan: “Zot, edhe demonët na nënshtrohen në emrin tënd” (vargu 17), Ai tha: “Ja, ju dhashë pushtet të shkëlqi përmbi gjarprinjtë dhe akrepa, dhe [forcë dhe aftësi fizike dhe mendore] mbi çdo pushtet të armikut [ajo që zotëron ai]; dhe asgjë nuk do t’ju dëmtojë.” (Luka 10:19).

Ajo që Ai u tha atyre vlen edhe për ne sot: “Ajo që po përgatiteni të bëni nuk është e lehtë. Do të përballeni me probleme. Por nuk është nevoja të shqetësoheni apo irritoheni! Unë ju kam dhënë autoritetin, fuqinë, forcën dhe aftësinë që ju duhet për ta mposhtur fuqinë e armikut, dhe asgjë nuk do t’ju mundë – nëse i përballoni gjërat me mënyrën e duhur.”

2

ÇELËSI I ÇLIRIMIT NGA STRESI

58523Por tani u liruam nga ligji, duke qenë të vdekur në atë që na mbante të lidhur, që të shërbejmë [t'i bindemi nxitjes] në risinë e frymës dhe jo në vjetërsinë e shkronjës.

Romakëve 7:6

“Tani, në rast se ti i bindesh me zell zërit të Zotit, Perëndisë tënd, duke pasur kujdes të zbatosh tërë urdhërimet e tij që sot unë po të urdhëroj, do të ndodhë që Zoti, Perëndia yt, do të të lartësojë mbi të gjitha kombet e dheut... Zoti do të bëjë që të jesh koka dhe jo bishti, dhe do të jesh gjithnjë lart dhe kurrë poshtë, në rast se u bindesh urdhërimeve të Zotit, Perëndisë tënd, që sot të urdhëron t'i respektosh dhe t'i zbatosh.

Ligji i Përtërirë 28:1, 13

Kur nisa të përgatisja këtë mesazh për stresin, i kërkova Zotit të më tregonte se si donte që ta paraqisja këtë material. Këtë temë mund ta kisha trajtuar në shumë mënyra. Përgjigjia që Ai më dha, besoj, është një mesazh, një fjalë nga zemra e Atit për trupin e Krishtit për këtë orë, këtë kohë.

Fjala është *bindje*.

Zoti më tha: “Nëse njerëzit do të më binden, dhe do të bëjnë atë që u them të bëjnë, ata nuk do të shtypen nga stresi.”

Ne mund të kemi stres, por do ta *mbizotërojmë atë*; ai nuk do të na vërë *për fundi*. Ky është ndryshimi i madh ndërmjet të qenit *i mposhtur* nga stresi dhe të qenit *mbizotërues* në *çdo* situatë!

Jezusi erdhi që të shkatërronte veprat e djallit (shih 1 Gjoni 3:8). Jezusit i është dhënë “çdo pushtet në qiell e në tokë” (Mateu 28:18) dhe këtë autoritet dhe fuqi mbi fuqinë e armikut e ka vënë në dispozicionin tonë (sikurse e pamë tek Luka 10:19).

Efesianëve 6:12 na thotë: “sepse beteja jonë nuk është kundër gjakut dhe mishit” por “kundër frymërave të liga në vendet (e mbinatyrshme) qiellore”. Vargu njëmbëdhjetë na tregon mënyrën se si “të qëndroni kundër [gjithë] dredhive të djallit”. Jezusi na ka dhënë fuqinë për të ndaluar sulmet e djallit ndaj nesh.

Megjithatë, askush nuk mund të pengojë çdo situatë që mund “të shqetësojë” zemrat tona. Ne të gjithë përballemi me gjëra që nuk na pëlqejnë. Por, me fuqinë e Perëndisë, ne mund t’i kalojmë pa stres ato situata. Ne mund të dalim mbi to – “koka dhe jo bishti”, “vetëm lart” dhe “jo të fundosur” - në çdo situatë me të cilën përballemi.

Megjithëse ashtu si njerëzit e botës ndonjëherë ne do të përjetojmë kohë stresuese, nëse jemi të bindur ndaj Fjalës së Perëndisë, dhe nxitjes së Tij, ne mund të mbizotërojmë mbi stresin dhe jo t’i nënshtrohemi atij. Ne do të jetojnë në botë pa qenë pjesë e botës.

Rëndësia e Madhe e Bindjes së Vogël

Por, faleminderit Perëndisë, që na bën të ngadhënjejmë gjithnjë në Krishtin.

2 Korintasve 2:14

A beson se Perëndia po të çon drejt një vendi me fitore dhe ngadhënjim, dhe jo në një vend me disfatë? Përgjigjia jote, si bir i Perëndisë dhe besimtar në Jezu Krishtin, duhet të jetë “po”! Atëhere, është e qartë që, nëse ne besimtarët do të dëgjojmë gjithçka që Zoti na thotë dhe do t’i bindemi Atij, ne nuk do të përfundojmë në disfatë, apo jo?

Megjithatë, kur shumë të Krishterë dëgjojnë fjalën “*bindje*”, ata menjëherë mendojnë se Zoti do t’ju kërkojë atyre të dhurojnë një shumë të madhe parash, të shkojnë në një fushë misioni në Afrikë, ose të bëjnë diçka tjetër shumë të madhe që ata nuk duan ta bëjnë. Ata nuk e kuptojnë se bindja ndaj Zotit zakonisht përfshin disa gjëra të vogla që bëjnë një ndryshim të madh. Bindja ndaj Tij në gjëra të vogla bën një ndryshim të madh në mbajtjen e stresit larg jetës sonë.

Shpesh, për të larguar menjëherë stresin, mjafton vetëm bindja ndaj nxitjeve të Frymës së Shenjtë ndërkohë që, shpërfillja e nxitjeve të Frymës së Shenjtë, ka shumë të ngjarë që të shkaktojë stres dhe ta shtojë atë me shpejtësi!

Nxitjet e Frymës së Shenjtë

Por tani u liruar nga ligji, duke qenë të vdekur në atë që na mbante të lidhur, që të shërbejmë [i bindemi] në risinë [e jetës] e frymës dhe jo në vjetërsinë e shkronjës.

Romakëve 7:6

Sipas këtij fragmenti, ne nuk jemi më të detyruar nga ligji, por tani i shërbejmë Zotit me bindje dhe sipas nxitjeve që marrim nga Fryma e Shenjtë. Nxitja është një “vetëdije” e brendshme

që të thotë se çfarë të bësh. 1 Mbretërve 19:11-12 përshkruan “zërin, një shushuritje e ëmbël” me të cilin Zoti i foli Elias:

Perëndia i tha: «Dil dhe ndalu mbi malin përpara Zotit». Dhe ja, po kalonte Zoti. Një erë e fortë dhe e furishme çante malet dhe thyente shkëmbinjtë përpara Zotit, por Zoti nuk ishte në erë. Mbas erës ra një tërmet, por Zoti nuk ishte në tërmet. Mbas tërmetit ra një zjarr, por Zoti nuk ishte në zjarr. Mbas zjarrit u dëgjua një zë, si një shushuritje e ëmbël [tingulli i qetësisë së ëmbël].

Nxitja nga Zoti nuk është si të godasësh dikë me një çekiç në kokë për ta shtyrë të bëjë diçka! Zoti nuk përdori një erë të fortë ose të furishme, as një tërmet, as zjarrin si nxitje, por përkundrazi, Ai erdhi si “zëri i shushuritjes së ëmbël” dhe “tingulli i qetësisë së ëmbël”.

Nxitja me një “zë, një shushuritje të ëmbël” nuk është domosdoshmërisht një zë; mund të jetë urtësia e Perëndisë që të drejton në atë çast. 1 Korintasve 1:30 na thotë: “Edhe prej tij ju jeni në Krishtin Jezus, i cili u bë për ne urtësi prej Perëndisë”. Nëse jemi në rilindur, Jezusi jeton brenda nesh. Nëse Ai është në ne, ne kemi urtësinë e Perëndisë brenda vetes, të cilën mund ta përdorim në atë çast! Por nëse nuk e *dëgjojmë* urtësinë, atëherë është e kotë.

Meqë nxitja është shumë e qetë, mund ta vësh lehtësisht në pikëpyetje nëse është nga Perëndia, dhe është po aq e lehtë që ta shpërfillësh plotësisht atë. Një herë, kur kisha dalë për të psonisur në një qendër tregtare, pas rreth tre ose katër orësh atje, dëgjova nxitjen e Frymës së Shenjtë që tha: “Ti duhet të kthehesh në shtëpi tani.” Kisha mundur të blija vetëm gjysmën e rreth tetë artikujve të listës sime, prandaj e shpërfilla atë nxitje.

Artikujt e tjerë të listës sime nuk ishin urgjentë. Edhe pse nxitja e Frymës së brendshmi më tha ta lija atë që po bëja dhe të kthehesha në shtëpi, si shumë njerëz të vendosur, ambiciozë, unë nuk do të largohesha pa i blerë të gjithë artikujt e listës sime.

Unë kisha ardhur për tetë gjëra, dhe do të largohesha me tetë gjëra! Nuk më interesonte edhe po të më nxirrnin zvarrë nga qendra: unë do të dilja që aty me gjërat që kisha ardhur të blija!

Kisha arritur pikën e lodhjes dhe të acarimit, saqë e turbullt mendoja: “Dua vetëm të mbaroj dhe të iki që këtu!” Madje e kisha të vështirë të sillesha njerëzishëm sa herë që dikush më kërkonte ndonjë gjë. Nuk e mbaj mend se sa herë e kam bërë këtë gjë – të vazhdoj përtej nxitjes së Frymës së Shenjtë. Dhe për shkak të asaj gjendjeje që ia shkaktova vetes, nisa edhe grindjen me Dejvin. Një shenjë e qartë e të qenit i mbingarkuar është nëse nuk po i shfaqim më frytet e frymës – dashuri, paqe, gëzim, durim, mirësi, mirëdashje, besnikëri, zemërbutësi dhe vetëkontroll – që jepen tek Galatasve 5:22-23.

Mund t’i isha bindur nxitjes së Frymës së Shenjtë – atij “zëri si shushuritje” – dhe, po të kthehesha në shtëpi, do t’i shpëtoja stresit të asaj situatë. Përkundrazi, unë vazhdova më tutje me kokëfortësinë e mishit tim për të arritur qëllimet e mia dhe stresova veten dhe gjithë njerëzit që më rrethojnë!

Perëndia të Vajos për Bindjen

Hiri dhe fuqia e Perëndisë janë në dispozicionin tonë. Por Perëndia na aftëson, na jep një vajosje të Frymës së Shenjtë, për të bërë atë që *Ai* na thotë të bëjmë. Ndonjëherë, pasi Ai na ka nxitur që të shkojmë në një drejtim tjetër, ne vazhdojmë

gjithsesi përpara me planin origjinal, ndërkohë që i kërkojmë Atij ndihmë për të bërë atë që Ai na tha të mos e bëjmë! “Perëndi, më ndihmo! Jam shumë afër fundit, Zot. Më ndihmo të bëj edhe pak më tepër dhe me aq mbaroj!” Nëse po bëjmë diçka që Ai nuk e ka miratuar, Ai nuk është i detyruar që të na japë energjinë për ta bërë atë.

Ne po funksionojmë me forcat tona dhe jo të kontrolluar nga Fryma e Shenjtë, sepse po bëjmë diçka që Perëndia na ka thënë të mos e bëjmë! Më pas acarohemi, stresohemi, sflitemi, dhe humbim kontrollin e vetes, siç më ndodhi në qendrën tregtare, për shkak të një shpërfilljeje të nxitjes së Frymës.

Unë besoj se një arsye kryesore përse shumë njerëz janë të stresuar dhe të dërrmuar është sepse ata po ndjekin rrugën e tyre dhe jo rrugën e Perëndisë. Ata përfundojnë në situata stresuese sa herë që shkojnë në drejtim të kundërt me atë që Perëndia i nxit të shkojnë. Më pas ata sfliten për shkak të mosbindjes dhe, teksa përpiqen që të përfundojnë atë që nisën jo të udhëhequr nga Perëndia, i përgjërohen Atij që t’i vajosë ata.

Perëndia është i mëshirshëm, dhe Ai na ndihmon edhe kur jemi në gabim. Por Ai nuk do të na japë forcë dhe energji që të mos i bindemi Atij vazhdimisht. Ne mund të shmangim shumë situata stresuese dhe jetën “e lidhur me nyje” vetëm duke iu bindur nxitjeve të Frymës së Shenjtë çast pas çasti.

Perëndia e Bekon Bindjen

Ndonjëherë Perëndia na jep një drejtim që kërkon ndryshim madhor. Ai i thotë disa njerëzve që të shkojnë në fushën e misionit në Afrikë ose që të dhurojnë shuma të mëdha parash. Por Perëndia e krijoi trupin e Krishtit me aftësi të ndryshme,

pika të forta dhe dëshira të ndryshme për t'i fituar njerëzit në shumë mënyra të ndryshme (shih 1 Korintasve 12). Jezusi erdhi që të “kenë jetë e ta kenë me bollëk (në maksimum, derisa të gufojë)” (Gjoni 10:10).

Perëndia të do dhe që të të bekojë me bollëk (shih Efesianëve 3:17-20 dhe 1 Gjoni 4:16, 19). Pasi ta kuptosh se sa e madhe është dashuria e Tij, ti nuk do të kesh më frikë se mos Ai të kërkon të bësh diçka që mund të jetë e keqe për ty. Sikurse e kemi parë, bindja ndaj nxitjes së Frymës së Shenjtë do të na drejtojë gjithnjë në paqe dhe gëzim – fitore, jo disfatë.

Kur ndalon dhe e mendon me kujdes këtë, a beson se Perëndia do të na kërkojë t'i bindemi Atij në diçka aq të madhe sa një fushë misioni kur Ai e di se e kemi të vështirë t'i bindemi Atij në diçka aq të vogël si kthimi në shtëpi nga qendra tregtare kur Ai na thotë? Ai punon me ne në nivelin tonë. Ndërsa e shtojmë bindjen në gjërat e vogla, Ai na drejton në gjëra të mëdhaja.

Bindja Speciale

Perëndia i cakton secilit prej nesh kërkesa specifike, që mund të mos kenë kuptim për asnjë tjetër. Ai e di se për çfarë i nevojitet secilit prej nesh për të përmbushur planin që Ai ka për ne.

Jezusi iu bind kërkesave të planit të Perëndisë që do ta bënin të aftë Atë që t'i sillte shpëtimin njerëzimit.

Edhe pse ishte Bir, mësoi në ato që vuajti, bindjen [aktive, speciale], dhe, si u bë i përkryer [përvoja e Tij e plotë, e aftësoi Atë], u bë shkaktari i shpëtimit të përjetshëm për të gjithë ata që i binden.

(Hebrenjve 5:8-9)

Një i ri që punon në shërbesën tonë më tregoi për një kërkesë specifike që Perëndia i dha atij. Poli dhe gruaja e tij, Roksana, janë një bekim i jashtëzakonshëm për ne nëpërmjet punës së tyre në shërbesën tonë, dhe personalisht për ne dhe për fëmijët tanë.

Poli është një nga njerëzit më të qetë dhe më të butë që mund të gjesh në botë. Asgjë nuk e acaron apo bezdis atë. Por Poli më tha se ai nuk ka qenë gjithnjë i tillë. Në kohën që ia dha jetën e tij Zotit, ai ishte krejt e kundërta. Atë nuk e mbante vendi. Nuk mund të rrinte në shtëpi as pesë minuta.

Familja e Polit i tha Roksanës se, në fëmijëri, Poli kishte qenë hiperaktiv. Ata u mahnitën nga ndryshimi i tij pasi ai ia dha jetën Zotit. Transformimi erdhi si pasojë e bindjes së Polit ndaj një gjëje specifike që Perëndia i kërkoi atij të bënte.

Perëndia i kërkoi Polit që të rrinte në shtëpi me familjen e tij për një vit të tërë. Një nga arsyet e kësaj kërkesë ishte ngaqë Poli nuk dinte të rrinte në një vend. T'i kërkosh një djali të ri në të njëzetat që të qëndrojë në shtëpi çdo mbrëmje me mamin dhe babin dukej pothuajse e paarsyeshme, por Poli e dinte se Perëndia po e drejtonte atë. Kjo bindje e Polit e ndihmoi atë të përgatitej për shërbimin e tij aktual.

Pranoje Zotin

Ki besim tek Zoti me gjithë zemër dhe mos u mbështet në gjykimin tënd; pranoje në të gjitha rrugët e tua, dhe ai do të drejtojë shtigjet e tua.

Fjalët e urta 3:5-6

Një nga gjërat më të rëndësishme që mund të mësojmë në këtë ditë dhe në këtë kohë është si të rrimë në një vend.

Megjithëse në një pjesë të kohës ne lëvizim shumë ngadalë dhe pjesën më të madhe të kohës lëvizim shumë shpejt, problemi kryesor është se ne lëvizim sipas mishit. Ne hidhemi dhe bëjmë gjëra pa e pranuar Zotin.

Rri i Qetë dhe Njihe Perëndinë

Ndaluni dhe pranoni (dallojeni dhe kuptojeni) që jam Perëndi; do të ngrihem lart midis kombeve, do të ngrihem lart mbi tokë.

Psalmi 46:10

Një nga arsyet kryesore që shumë prej nesh jemi të sflitur dhe të stresuar është sepse nuk dimë si të rrimë urtë – të “njohim” Perëndinë dhe ta “pranojmë” Atë. Kur kalojmë kohë me Të, ne mësojmë të dëgjojmë zërin e Tij. Kur e pranojmë Atë, Ai i drejton udhët tona. Nëse nuk kalojmë kohë në qetësi, që ta njohim Atë, dhe që të dëgjojmë zërin e Tij, ne do të funksionojmë me forcat e mishit tonë. Sikurse e pamë më parë, ne mund të drobitemi për shkak se Perëndia nuk është i detyruar të na vajosë për të bërë diçka që nuk na e ka caktuar.

Ne duhet të mësojmë të kemi qetësi në shpirt dhe të qëndrojmë në atë gjendje të paqte në mënyrë që të jemi gjithnjë gati për të dëgjuar zërin e Zotit.

Shumë njerëz në kohën e sotshme vrapojnë sa nga një gjë tek tjetra. Për shkak se mendjet e tyre nuk dinë se si të rrinë në një vend, ata nuk dinë se si të rrinë urtë. Dikur edhe unë nuk dija të rrija një mbrëmje në shtëpi, megjithëse isha në moshë madhore!

Më dukej sikur çdo mbrëmje duhet të gjeja ndonjë gjë për të bërë. Duhet të isha e përfshirë dhe e angazhuar, të isha

pjesë e çfarëdo gjëje që ndodhte. Mendoja se nuk mund të lejoja që të më shpëtonte ndonjë gjë që ndodhte, për shkak se nuk doja që të ndodhte ndonjë gjë për të cilën nuk isha në dijeni. Unë nuk mund të rrija ulur e qetë, të vështroja një pemë të oborrit, ose të pija një filxhan kafë. Duhet të merresha me diçka. Nuk isha një qënie njerëzore – isha një makineri njerëzore.

Miku ynë i ri Poli ishte i tillë. Në moshën njëzet e dy vjeçare ai dëgjoji thirrjen e Zotit, por nuk e dinte se çfarë ishte ajo. Poli ishte mësuar të vepronte, Zoti i kërkoi Polit të bënte një gjë – të rrinte në shtëpi me familjen e tij për një vit.

Edhe pse kërkesa ishte e thjeshtë, bindja ishte e vështirë. Poli ishte mësuar të dilte me miqtë çdo natë. Poli e dinte se çdo mbrëmje mishi i tij do të fillonte të ulërinte: “Dua të dal me shokët e mi!” Plotësimi i kërkesës së Perëndisë kërkonte bindje speciale nga Poli.

Një nga arsyet përse Zoti i tha Polit të rrinte një vit në shtëpi ishte që ai të ndërtonte një marrëdhënie të mirë familjare. Prandaj, në vitin në vazhdim, Poli qëndroi me familjen, gatuante në zgarë për ta, shikonin filma të mirë së bashku – kalonte kohë me nënën e tij, babain, vëllezërit dhe motrat. Megjithatë, ishte ende shumë i lidhur me jetën e tij të dikurshme, sa që e kishte të vështirë të rrinte brenda. Mbrëmjeve ai endej nga të katër anët e shtëpisë.

“Vërtitesha në shtëpi gjatë natës. Mamaja më tha se më ka parë në kuzhinë të paktën gjashtë ose shtatë herë brenda një mbrëmjeje. Nuk mund të rrija dot në një vend; duhet të rrija zgjuar dhe të bëja diçka.”

Ndryshimi që ai ka pësuar që nga ajo kohë deri më sot është i mrekullueshëm. Është e vështirë të besosh se ai ka qenë ashtu dikur. Zoti donte që ta mbante Polin në një vend për një vit që Ai të mund të punonte me Polin sipas nevojës së tij. Unë besoj se, nëse Poli nuk do t’i bindej Perëndisë për

një vit, ai nuk do të ishte në pozitën që është tani, nuk do të përjetonte bekimet, përfshirë edhe paqen dhe gëzimin që janë rezultat i bërjes së vullnetit të Perëndisë.

Bindja e Menjëhershme, e Përpiktë

Një nga gjërat ku më është dashur të mësoj bindjen ndaj Zotit është e folura – ose më saktësisht, kur *të pushoj* së foluri.

Nëse je fjalaman i madh si unë, ti e kupton përse po them se ka një të folur të vajosur nga Fryma e Shenjtë, por ka edhe të folur pa vlerë, të padobishme, të kotë, nga ai lloj për të cilin apostulli Pal e paralajmëron të riun Timote në letrën e tij. Shmangu nga fjalët profane dhe të kota (të kota, të padobishme, boshe), sepse e shtojnë më shumë pabesinë” (2 Timoteu 2:16)

Ka ndodhur që, kur kemi pasur mysafirë në shtëpi, pasi kam mbaruar së thëni atë që Zoti donte që të thosha, më pas kam vazhduar të flas përsëri. Zakonisht ne e kuptojmë çastin kur ajo që po bëjmë nuk është më e vajosur nga Fryma, por jemi *ne* që vazhdojmë në mishin tonë– me forcat tona. Pas asaj pike janë përçartje, fjalë boshe, ose përsëritje të së njëjtës gjë shumë herë.

Ndonjëherë, pasi mysafirët ngriheshin për t’u kthyer në shtëpi, ndihesha e sflitur. Po të kisha pushuar së foluri dy orë më parë kur Zoti më kërkoi ta bëja, nuk do të isha sflitur nga gjithë fjalët e mia boshe, të kota dhe të padobishme!

Në një rast tjetër i kërkova punëtorëve të altarit të mblihdeshin në mënyrë që t’ju jepja udhëzime për disa ndryshime në mënyrën se si punonim me linjën e lutjeve. Fola rreth një orë dhe ndava me ta atë që kisha planifikuar të thosha. Çdo gjë shkante mirë. Por më pas m’u kujtua diçka

e vogël për bindjen dhe ua thashë edhe atë; gjithashtu ndava edhe diçka tjetër me ta.

Kur po bëhesha gati të vazhdoja bisedën, papritmas Dejvi u ngrit dhe tha: “Epo, është koha të shkojmë në shtëpi.” Ai m’i kurseu fjalët e kota, boshe dhe të padobishme. Dhe për shkak se vazhdova përtej nxitjes së Perëndisë, fillova të mërzitesha.

Kërkesa speciale që Zoti kishte për mua ishte që të mësoja të thosha atë që Ai donte që unë të thosha, dhe më pas të ndaloja.

*Sepse Perëndia i kundërshton mendjemëdhentë
(të pacipët, autoritarët, përbuzësit, arrogantët,
mburravecët) – [dhe Ai i kundërshton, i mërzit dhe i
mund ata], por u jep hir (favor, bekim) të përlururve.*

(1 Pjetri 5:5)

Kur ndihemi të shqetësuar, zakonisht ia vëmë fajin djallit. Por shqetësimi që ndiejmë kur shkojmë përtej pikës që Perëndia na tregon, ndodh sepse ne vazhdojmë me forcat tona – Ai nuk po na ndihmon më! Nëse Perëndia e miraton atë që bëjmë – qoftë psonisjen, larjen e enëve, ose të folurit – Ai na jep energji sepse po vepron nëpërmjet nesh.

A të ka ndodhur ndonjëherë të flasësh me dikë për një temë delikate kur papritmas diskutimi merr një kthesë dhe bëhet pak i nxehtë? Ti e kupton se gjërat po dalin jashtë kontrollit dhe një nxitje e vogël brenda teje thotë: “Kaq mjafton. Mos fol më”. Ajo nxitje, sado e vogël, është shumë e fortë, dhe ti e di se do të gaboje po të thoshe edhe një fjalë më shumë. Por pasi mendohesh për një minutë, ti vendos t’i mëshosh temës me mishin tënd! Ti vazhdon të flasësh dhe bën një koment. Pas disa minutash shpërthen lufta!

Kështu veproja dikur kur Dejvi dhe unë nisnim diskutimin për diçka, dhe pa u menduar gjatë fillonim ta thumbonim njëri-tjetrin me komente disi të nxehta. Menjëherë Fryma e Shenjtë më shkundte me një nxitje të vogël përbrenda: “Mos thuaj asnjë fjalë më shumë.”

Unë mendoja: *“Një fjalë? Një fjalë më shumë s’do të ishte aq keq. Me siguri një fjalë më shumë nuk do të më hapë të tjera telashe!”* Më pas sulesha me “një fjalë më shumë”. Dhe gjithnjë më vinte në mendje rëndësia e bindjes së menjëhershme, të përpiktë! Nga reagimi i Dejvit kuptoja se, edhe po të doja, nuk mund të kisha gjetur një fjalë më të keqe për të thënë! Po ashtu më kujtoheshin kërkesat speciale të Zotit për mua për të thënë vetëm atë që Ai donte që unë të thosha, dhe jo më shumë.

Kur themi diçka pasi “shushuritja e vogël” na nxit të ndalojmë, dhe personi me të cilin flasim, reagon, zakonisht më vonë mendojmë si të hutuar për të gjithë incidentin. Dhe themi: “Perëndi, nuk e kuptoj se çfarë ndodhi!” Ajo që ndodhi është shumë e thjeshtë dhe mund të shmanget me lehtësi: Perëndia na tha të bëjmë diçka dhe ne nuk iu bindëm. Në çastin që nuk u bindëm, vajosja e Tij u largua dhe filloi acarimi. Në situatat e mësipërme, nëse do t’i ishim bindur nxitjeve dhe të kishim ndenjmur urtë sikur për pesë minuta, me siguri gjërat do të ishin qetësuar. Më pas Fryma do të na kishte treguar se nuk kishte problem po ta vazhdonim atë bisedë.

Ndonjëherë gjithçka që na duhet është një pushim i vogël sa për t’i lënë gjërat e thëna të zënë vend. Por për shkak se nxitja është kaq e vogël, është e lehtë të mendojmë: *“Oh, nuk ka rëndësi nëse e them edhe këtë”*, dhe të vazhdojmë në mishin tonë. Nxitja është aq e vogël, saqë edhe po të vazhdojmë pavarësisht saj, nuk na duket si mosbindje, por në fakt është mosbindje!

Shumë shpejt kuptojmë se çfarë ndryshimi të madh bëri mosbindja ndaj “zërit shushuritës”! Në çastin që Fryma na thotë: “Kaq mjafton!”, ne duhet të ndalojmë. Nëse vazhdojmë më tutje, kësaj i thonë të kërkosh më tepër shqetësim dhe disfatë.

Nëse Ai thotë: “Mos thuaj asnjë fjalë më shumë”, e ka seriozisht. Ndonjëherë ne kemi variantin tonë të bindjes. Ne e interpretojmë kështu këtë nxitje nga Zoti: “Mos thuaj asnjë *fjalë* më shumë. Por nëse do të thuash një ose dy *fjali* më shumë, s’ka problem!”

Kur e pranojmë se të vazhdosh përtej nxitjes së Zotit, qoftë edhe për pak fare, të çon në mosbindje, ne jemi në gjendje të kuptojmë se çfarë ndodhi – vajosja e Tij u largua; prandaj, erdhi menjëherë shqetësimi. Po ashtu, ne jemi në gjendje të kuptojmë përse bindja ndaj nxitjes së Zotit në gjërat e vogla është shumë e rëndësishme.

Pesë Minuta Bindje

Kohët e fundit, për shkak të studimeve të shumta, fillova të ndieja një lodhje mendore. Një nxitje e vogël më tha: “Ngrihu pak dhe largohu nga studimi. Bëj një pushim pesë minutësh.”

Para disa vitesh do të kisha vazhduar më tutje në mënyrë që të bindesha se e kisha rishikuar të gjitha materialin që i kisha vendosur qëllim vetes. Por përkundrazi, iu binda nxitjes së Frymës së Shenjtë. Zbrita poshtë, bëra një shëtitje të vogël, folë me vajzën time, piva diçka, u shtrijë pak, dhe ndenja në dritare disa minuta duke parë jashtë. Kur u ndieva sërish gati, u ngjita lart dhe iu zhyta e rifreskuar studimeve të mia!

Vetëm pesë minuta bindje ma larguan tensionin dhe stresin që po shtohet brenda meje. Nëse do ta kisha shpërfillur bindjen dhe do të vazhdoja studimin derisa të realizoja qëllimin, studimi im nuk do të kishte qenë aq i frytshëm. Dhe me siguri do të isha sflitur dhe irrituar!

Nëse vazhdojmë të punojmë fort, puna që bëjmë që nga pika e mosbindjes nuk krahasohet përse i përket cilësisë me punën që do të bënim duke qenë të vajosur nga Fryma e Shenjtë.

3

KUSHTET PËR T'U BEKUAR

Samueli i tha: «Ndoshta i pëlqejnë Zotit olokaustet dhe flijimet si bindje ndaj zërit të Zotit? Ja, bindja është më e mirë se flijimi; dhe të dëgjosh me kujdes është më mirë se dhjami i deshve.

1 Samueli 15:22

Kur Perëndia na nxit që të bëj gjëra të vogla, në asnjë rast nuk po mundohet të na marrë ndonjë gjë. Ai gjithnjë mundohet të na përgatisë për një bekim.

Ai më nxiti mua të ikja nga qendra tregtare dhe të kthehesha në shtëpi në atë çast, duke e ditur që do të mbingarkohesha dhe shumë shpejt do të shfaqja gjithçka *përveç* frytit të Frymës! Nëse do të ngadalësohesha që në fillim dhe do të qetësoja mendjen aq sa për të dëgjuar nxitjet e Tij, Ai mund të më kishte treguar tek cilat dyqane t'i kërkoja artikujt që më duheshin. Mund ta kisha mbaruar psonisjen time në tridhjetë minuta dhe në paqe!

Gjërat që Zoti na kërkon t'i bëjmë, që për ne duken të parëndësishme, me sa duket janë shumë të rëndësishme nga këndvështrimi i Tij! Pasi e kuptojmë plotësisht sa e rëndësishme është që ta dëgjojmë dhe t'i bindemi menjëherë

nxitjes së Perëndisë, ne do të zgjedhim t'i japim përparësi bërjes së asaj që duhet për të qëndruar në vendin e paqes, gati për të dëgjuar.

“Që të Rronin Gjithnjë në Begati”

Ligji i Përtërirë 5:29 thotë: “Ah, sikur të kishin gjithnjë një zemër [dhe mendje] të tillë, të më kishin frikë [me nderim] dhe të respektonin tërë urdhërimet e mia, që të rronin gjithnjë në begati ata dhe bijtë e tyre!” Mjafton që të dëgjojmë Zotin dhe të bëjmë atë që Ai na thotë, dhe gjërat do të na shkojnë mirë. Për të arritur rezultatet që synon Perëndia, ne duhet që dëgjuesës t'i bashkëngjisim veprimet.

Miku ynë i ri, Poli, duhet t'i pasonte me veprime udhëzimet e Zotit për të qëndruar në shtëpi për një vit të tërë, në mënyrë që të arrihej rezultati që Zoti kërkonte. Poli e kishte të vështirë t'i bindej kërkesës së veçantë të Zotit për të, dhe u desh kohë që procesi të kryhej, por Zoti po e përgatiste atë për bekime! Për shkak se Poli u tregua i bindur, rezultati ishte transformimi i plotë!

Shpesh Zoti do që të kalojmë pak kohë me Të, në mënyrë që Ai të na rifreskojë. Në mbrëmje shumë njerëz ulen para televizorit për shkak se janë të lodhur. Dhe kur më pas e ndiejnë Frymën e Shenjtë që i nxit, “Fike atë dhe eja diku me mua”, ata nuk e kuptojnë se Zoti po mundohet që t'i përgatisë për një bekim!

Ata thonë: “Zot, ti e di që unë punoj gjithë ditën. Do të doja vetëm të çlodhesha pak përpara televizorit.

Nëse qëndrojnë në atë gjendje, ata nuk do të çlodhen! Zakonisht, sa më gjatë të rrinë ulur aty, aq më shumë do të lodhen. Por nëse i binden Zotit, edhe dhjetë minuta në

praninë e Tij mund t'ju sjellin ripërtëritjen që po mundohen ta gjejnë duke parë televizor.

Me këtë nuk dua të them se është e gabuar të shohësh televizor në mënyrë që të çlodhesh. Ndonjëherë më pëlqen të bëj kokoshka, të marr diçka për të pirë, dhe të shoh një film të mirë në televizor me familjen time sa për t'u çlodhur. Ideja që dua të përcjell është se bindja jonë ndaj nxitjeve të Zotit është shumë e rëndësishme.

Ndërkohë që rri ulur aty dhe shoh një film, Fryma e Shenjtë mund të më nxisë: “Eja lart me mua për gjysmë ore”. Problem do të ishte po të mendoja: “*Por Perëndi, jam lutur sot në mëngjes*” dhe të mos i bindem asaj nxitjeje! Ka edhe nga ato raste kur kam menduar: “*Nuk ka ndonjë ndryshim të madh nëse e shoh tani këtë film me familjen time dhe kaloj kohë me Zotin më vonë.*” Nëse vazhdoj të shoh televizor, zakonisht nuk e shijoj filmin. Më pas acarohem, dhe mendoj: “*Oh, e çova dëm të gjithë mbremjen.*”

Përkundrazi, mund t'i përgjigjesha menjëherë nxitjes së Zotit e t'i thosha familjes sime: “Më falni – do të kthehem shpejt.” Pasi të kaloja një gjysmë ore me Zotin, do të kthehesha me paqen e Tij në mua dhe mund të dëgjoja shumë lehtë të gjitha nxitjet e Tij për të ndryshuar kanalën tek një film i caktuar që do ta shijonim shumë më tepër.

Thjesht Bindju Perëndisë

Shumica e njerëzve nuk e kanë idenë se sa e lehtë është ndonjëherë që ta largosh stresin, ndërkohë që Satani punon që ne të jemi të stresuar! Ai punon për t'i ndërlikuar jetët e njerëzve me çdo mënyrë të imagjinueshme, sepse ai e di se sa fuqi dhe gëzim sjell thjeshtësia.

Satani do që t'i shterojë energjitë që na ka dhënë Perëndia duke na mbajtur të ngarkuar me punë dhe të stresuar teksa përpiqemi që të përballojmë gjithçka që na e koklavit jetën. Ai e di se, nëse mësojmë që thjesht t'i bindemi Perëndisë, ne do ta kthejmë atë fuqi dhe energji kundër tij, dhe do të dëgjojmë dhe bëjmë punën që Perëndia na drejton të bëjmë!

Transformimet që shumë njerëz dëshirojnë në fusha të ndryshme të jetës së tyre vijnë nëpërmjet formimit të një modeli bindjeje ndaj Perëndisë për gjërat e vogla. Ai mund të të kërkojë që të shkosh dhe ta vizitosh Atë për gjysmë ore, ose një mbrëmje të tërë, në vend që të shohësh televizor, apo të shkosh në një festë, apo të flasësh në telefon. Sa më shumë mundohesh të gjesh qetësinë për të dëgjuar zërin e Tij, dhe më pas t'i bindesh nxitjeve të Tij, aq më shpejt do të kryhet në ty puna e nevojshme për transformimin tënd. Perëndia përdor bindjen tonë në gjërat e vogla për të transformuar jetët tona.

Pavarësisht se cila është situata, dëgjoje Zotin dhe bindju Atij. Sikurse e kemi parë më parë, Fjalët e urta 3:6 thotë: “pranoje në të gjitha rrugët e tua, dhe ai do të drejtojë shtigjet e tua.” Mbase ti nuk i kupton arsyet përse Zoti të kërkon që të bësh gjëra të veçanta, ose nuk sheh menjëherë ndonjë ndryshim apo rezultat, por vazhdo t'i bindesh Zotit dhe gjërat do të shkojnë mirë për ty dhe për fëmijët e tu.

Bindja Është më Mirë se Flijimi

I Samueli 15:22 thotë: “Bindja është më e mirë se flijimi”. Ka raste kur ne duhet të bëjmë sakrifica për t'iu bindur me të vërtetë Zotit, por flijimet që bëjnë sa herë që veprojmë

sipas mishit, do të na shkaktojnë stres. Ne mund të “punojmë shumë për Perëndinë” sipas ideve *tona* për atë që Ai na kërkon të bëjmë, në vend që të gjejmë kohën e të qëndrojmë të qetë në mënyrë që të dëgjojmë *Atë* të na thotë atë që kërkon të bëjmë.

Kur ne “punojmë për Të” në mish, ne sakrifikojmë kohën që Zoti dëshiron shumë ta përdorë në një mënyrë tjetër, dhe po ashtu mund të sakrifikojmë shëndetin tonë, paqen, dhe cilësinë e marrëdhënieve tona, sikurse e pamë më parë.

Nëse vazhdojmë edhe pasi Fryma e Shenjtë na nxit të ndalojmë, ne *do të* bëjmë sakrificë, sepse nuk është e lehtë të bësh punën pa vajosjen e Tij! Megjithatë, Perëndia nuk do të na braktisë kurrë (shih Hebrenjve 13:5), dhe Ai vazhdon të punojë me ne pavarësisht zgjedhjeve tona të gabuara.

Edhe sikur të bëjmë një zgjedhje të gabuar dhe të funksiojmë me forcat tona, ne mund të arrijmë gjithsesi disa gjëra për Perëndinë. Sipas Romakëve 8:28, “... të gjitha gjërat bashkëveprojnë për të mirë për ata që e duan Perëndinë, për ata që janë të thirrur sipas qëllimit të tij.”

Ne duhet t’i kujtojmë vetes se nuk jemi të përsosur. Ne nuk do të bëjmë gjithnjë zgjedhjen e duhur, gjënë e duhur, dhe nuk do t’i bindemi gjithnjë Perëndisë në mënyrë të përsosur. Ne të gjithë bëjmë gabime, dhe kur kjo të ndodhë, e vetmja gjë që mund të bëjmë është t’i kërkojmë Perëndisë të na falë dhe më pas të vazhdojmë jetën.

Por nëse i bindemi Perëndisë, ne realizojmë *specifikisht* atë që Ai do që të bëhet në kohën dhe në mënyrën që Ai do që të kryhet, gjë që sjell paqe në vend të stresit. Kur i bindemi Zotit, ne e vendosim veten tonë në pozitën ku Ai mund të na bekojë sipas mënyrës që Ai dëshiron dhe planifikon.

Princi i Paqes, Jezusi, i Cili jeton brenda atyre që e kanë pranuar Atë, e di dhe do të na tregojë veprimet specifike

që duhet të ndërmarim në çdo situatë në mënyrë që të gjejmë paqe. Ai po ashtu e di se çfarë duhet të bëjmë në mënyrë që të përgatitemi për atë që Ai ka planifikuar për ne.

Kërkesat e veçanta që Ai vendos në jetën e secilit prej nesh mund të mos kenë kuptim për askënd tjetër, madje as për ne në atë kohë. Por pasi ta kuptojmë se sa shumë na do Perëndia dhe ta kuptojmë plotësisht që gjithçka që Ai na kërkon të bëjmë do të na çojë në një nivel më të lartë bekimi, ne do të duam ta lëmë veten tonë në dorën e Perëndisë. Fillimisht, ne do të duam të qëndrojmë në një vend paqeje që të mund të dëgjojmë dhe të reagojmë menjëherë ndaj Tij.

Ai mund të të nxisë të largohesh nga qendra tregtare e të kthehesh në shtëpi në mënyrë që të mos sflitesh, acarohesh dhe të bëhesh njeri i paedukatë. Mund të të thotë që ta mbyllësh gojën sepse Ai e di se do të thuash diçka për të cilën do të pendohesh! Ai mund të të kërkojë t'i bindesh Atij dhe të ndalosh atë që po bën, të ngrihesh e të dalësh për një pushim pesë ose dhjetë minuta për të çliruar tensionin që po shtohet përbrenda dhe për t'u ripërtërirë. Ose Ai mund të të kërkojë të largohesh dhe të shkosh në qetësinë e pranisë së Tij për gjysmë ore.

Lartëso Jezusin

Çlirimi nga stresi – jeta e paqtë, e lumtur, e çliruar nga sflitja dhe drobitja – nuk ka përse të jetë e ndërlikuar!

Prandaj ia vlen të kesh një ide të përgjithshme për efektet fizike të stresit dhe është e rëndësishme të kesh një perceptim frymëror të burimit të stresit dhe zgjidhjen për ta larguar atë nëpërmjet Jezusit. Por, që të çlirohemi prej stresit, nuk është nevoja që t'i mësojmë të gjitha hollësitë e

shkaqeve dhe kurave mjekësore, apo t'i hyjmë një studimi të thellë teologjik për të!

Zoti më tha se, nëse fillojmë të lartësojmë Jezusin, nuk do të lodhemi. Nëse do të fillojmë të lartësojmë Jezusin duke i dhënë Atij vendin e parë në jetën tonë të përditshme nëpërmjet dëgjimit, bindjes, dhe bërjes së asaj që Ai na thotë të bëjmë, ne nuk do të lodhemi.

Ne mund të ngremë duart lart dhe të themi: “Ne të lartësojmë”, por ne e lartësojmë Zotin në të vërtetë kur i bindemi Atij në gjithçka që Ai na kërkon.

Apostulli Pal thotë “thjeshtësia, që është në Krishtin” (2 Korintasve 11:3). Jezusi na ka vënë në dispozicion një thjeshtësi të mrekullueshme. Çlirimi i stresit është i thjeshtë: bindju nxitjeve të Frymës së Shenjtë. Bindju menjëherë. Bëj me saktësi atë që Zoti të thotë të bësh, as më shumë, as më pak.

Besoj se mund të kujtosh fusha specifike të jetës tënde në të cilat bindja në gjërat e vogla që Perëndia të kërkon të bësh do të të çlirojë nga një stres i madh. Mendoj se do të habitesh jashtëmase kur të zbulosh se, nëse fillon të zbatosh parimin e bindjes së menjëhershme ndaj nxitjes së Frymës së Shenjtë, një javë më vonë ti do të mund të thuash se përjetove më pak stres sesa një javë më parë.

Kur të duket sikur llastiku është bërë nyje nga të gjitha anët dhe është zgjatur sërish deri në pikën e këputjes, merr frymë thellë dhe kujto: Jezusi na la paqen e Tij. Ai na dha fuqinë për ta mposhtur stresin dhe për të mos iu nënshtruar atij. Ne mund të jetojmë në botë dhe të mos jemi të sajët nëse marrim fuqinë e Princit të paqes, dëgjojmë zërin e Tij dhe i përgjigjemi me bindje të shpejtë e të saktë që të jetojmë me paqe, me lumturi, dhe të çliruar nga stërmundimi dhe stresi.

Pjesa Dy

SHKRIME PËR TË MPOSHTUR STRESIN

Në këtë pjesë kam grupuar vargje që përdoren në praktikë,
në jetën e përditëshme.

Për të Larguar Stresin

Merr Fuqinë dhe Forcën e Zotit

Kur jemi të lodhur, Zoti mund të na forcojë dhe të na ripërtërijë. Ai do të rifreskojë trupin dhe shpirtin tonë.

Ndonjëherë, kur bëj një telefonatë shumë të gjatë me lutje, e ndiej se si filloj të dorëzohem përbrenda shpirtërisht dhe fizikisht. Ndaloj për një sekondë dhe them në zemër: “Zot, këtu më duhet ndihma jote – kam nevojë që të më rifreskosh.” Dhe sikurse na premtun Shkrimi, Ai e shton forcën time, dhe e bën që të shumëfishohet dhe të bëhet e bollshme.

Nëse ti je ulur në tavolinën tënde, ose po pastron shtëpinë tënde; nëse ke punuar gjithë ditën dhe më pas duhet të shkosh në shtëpi dhe të presësh barin, ose të ndërrosh vajin e makinës, Zoti mund të të rifreskojë. Ndalo për një çast dhe lejoji Atij të ta japë atë fuqi.

Nuk e di ti, vallë, nuk e ke dëgjuar? Perëndia i përjetësisë, Zoti, krijuesi i kufijve të tokës, nuk mundohet dhe nuk lodhet, zgjuarsia e tij është e panjohshme. Ai i jep forcë të lodhurit dhe rrit fuqinë e të këputurit [e shumëfishon dhe e bën të bollshme].

(Isaia 40:28-29)

Zoti mund ta ripërtërijë forcën tënde.

Të rinjtë mundohen dhe lodhen, të rinjtë e zgjedhur [të veçuarit] me siguri pengohen dhe rrëzohen, por ata që shpresojnë [që presin, kërkojnë, dhe shpresojnë tek Ai] te

Zoti fitojnë forca të reja, ngrihen [afër Perëndisë] me krahë si shqiponja [do të ngrihen drejt diellit], vrapojnë pa u lodhur dhe ecin pa u lodhur.

(Isaia 40:30-31)

Ejani tek unë, o ju të gjithë që...jeni të sflitur!

Përgjigjia ndaj sflitjes është të kalosh kohë me Perëndinë. Pavarësisht se sa shumë materiale do të lexosh ose sa seminare do të ndjekësh për stresin, çlirimin që po kërkon nga stresi dhe nga stërmundimi do ta gjes vetëm po të shkosh tek Perëndia dhe t'i lejosh Atij të të rifreskojë shpirtin.

Zoti do të t'i japë çlodhje të stërmunduarit. Me fjalë të tjera, Zoti do t'i japë prehje të sfliturit!

Ejani tek unë, o të gjithë të munduar dhe të rënduar, dhe unë do t'ju çlodh. [Do t'jua qetësoj, çliroj, dhe rifreskoj shpirtin.]

(Mateu 11:28)

Zoti është bariu im, asgjë nuk do të më mungojë. Ai më çon në kullota me bar të njomë, më prin tek ujërat e geta. Ai ma përtërin shpirtin, më prin nëpër shtigjet e drejtësisë, për hir të emrit të tij.

(Psalmi 23:1-3)

Barra e Zotit është e lehtë dhe jo e vështirë për t'u mbajtur. Ne e marrim zgjedhën e Tij mbi vete kur i bindemi nxitjeve të Tij.

Merrni mbi vete zgjedhën time dhe mësoni nga unë, sepse jam zemërbutë (i butë) dhe i përrulur (i ulur) nga zemra; dhe do të gjeni çlodhje (çlirim, lehtësim, ripërtëritje, prehje dhe qetësi të bekuar) për shpirtat tuaj. Sepse zgjedha ime është e butë (e dobishme, e mirë – jo e ashpër, e rëndë, e fortë, ose shtypëse, por e rehatshme, e durueshme, e këndshme) dhe barra ime është e lehtë!».

(Mateu 11:29-30)

Hyr në prehjen e Zotit duke e besuar Atë dhe duke u mbështetur tek Ai.

Sepse ne që besuam (iu përmbajtëm, besuan dhe u mbështetën tek Perëndia) hymë në prehje, siç tha ai: «Kështu u betova në zemërimin tim: Nuk do të hyjnë [ata që nuk besuan] në prehjen time», ndonëse veprat e tij u bënë [dhe i presin të gjithë ata që besojnë] që nga themelimi i botës.

(Hebrenjve 4:3)

Shijoje Jetën Tënde

Vjedhësi nuk vjen veçse për të vjedhur dhe për të vranë e për të shkatërruar; unë kam ardhur që të kenë jetë e ta kenë me bollëk (në maksimum, derisa të gufojë).

(Gjoni 10:10)

Dhe tani unë po vij te ti dhe i flas këto gjëra në botë, që të kenë gëzimin tim plotësisht në veten e tyre [që të përjetojnë kënaqësinë Time të përmbushur tek ata, dhe

gëzimin tim të përsosur në shpirtat e tyre, që të kenë gëzimin Tim brenda tyre, që t'ju mbushë zemrat].

(Gjoni 17:13)

Për të Parandaluar Stresin

Përdor Urtësinë

Trupi yt është tempulli i Frymës së Shenjtë.

A nuk e dini se trupi juaj është tempulli (vetë shenjtorja) i Frymës së Shenjtë që është në ju, të cilin e keni [si Dhuratë] nga Perëndia, dhe se nuk i përkitni vetvetes? Sepse u bletë me një çmim [u bletë me një gjë të çmuar dhe u shlyet, u bëtë të Tijët]! Përlëvdoni Perëndinë, pra, me trupin tuaj dhe në frymën tuaj, që i përkasin Perëndisë.

(1 Korintasve 6:19-20)

Zoti i jep fuqi të lodhurit dhe të munduarit; por mos harro, nëse je i sflitur nga tejkalimi i vazhdueshëm i kufijve të tu fizikë, ti ke nevojë për çlodhje fizike. Zoti mund të të japë me mëshirë një energji të mbinatyrshe për raste të veçanta, por sa herë që abuzon me trupin tënd, tempullin e Frymës së Shenjtë, kjo është mosbindje. Sikurse e kemi parë, vajosja largohet kur ne funksionojmë pa komandat e Perëndisë.

Nëse do që Perëndia të jetë në ty dhe të punojë nëpërmjet teje, ti duhet të kujdesesh për trupin tënd në mënyrë që Perëndia të të përdorë. Nëse e mundojmë trupin që kemi, ne nuk kemi një tjetër rezervë në sirtar që mund ta përdorim!

Bëj një Pushim Shabati

E rëndësishme është të bësh pushimin e një shabati, sepse ne kemi nevojë për periudha të caktuara kohe kur heqim dorë nga gjërat e zakonshme që bëjmë dhe mendojmë. Ne duhet të kalojmë kohë me Perëndinë për të ripërtërirë energjitë tona dhe ta lejojmë Atë që të ripërtërijë shpirtin tonë.

Ti mbase nuk e bën Shabatin tënd të dielën. Mund ta kesh të shtunën ose të premten, ose gjysmë dite të martën ose të mërkurën. Çështja nuk është se cilën ditë ke caktuar, por të veçosh patjetër një sasi kohe në të cilën ti çlodhesh dhe qetësohesh plotësisht.

Gjashtë ditë do të bësh punën tënde por ditën e shtatë do të pushosh, me qëllim që kau yt dhe gomari yt të mund të pushojnë, dhe biri i shërbëtores sate dhe i huaji të mund ta marrin veten.

(Eksodi 23:12)

Bindju Perëndisë duke Marrë Angazhime

Merr përsipër vetëm ato gjëra që Perëndia të thotë të bësh, dhe i thuaj “jo” të tjerave. Energjia jote e ka një kufi. Nëse nuk e përdor atë për të bërë gjërat që Perëndia të tha të bësh, ajo do të mbarojë dhe nuk do të kesh me çfarë të bësh gjërat që duhet të bësh.

Për të marrë vajtjen e Perëndisë në jetën tënde, zbulo çfarë të kërkon Ai të bësh, dhe atëherë “po-ja” jote të jetë “po”, dhe “jo-ja” të jetë “jo”. Me fjalë të tjera, përmbaju asaj që e di në zemrën tënde se është e mira për ty.

Por fjala juaj të jetë: Po, po; jo, jo; gjithçka më tepër vjen nga i ligu.

(Mateu 5:37)

Bëhu njeri që e kënaq Perëndinë – jo njeri që kënaq njerëzit.

Sepse unë tani vallë kërkoj të fitoj miratimin e njerëzve apo të Perëndisë? Apo kërkoj t'u pëlqej njerëzve? Sepse, po të kërkoja t'u pëlqej njerëzve, nuk do të isha shërbëtor i Krishtit (Mesias).

(Galatasve 1:10)

Rri i Qetë

Lum (i lumtur, fatlum, për t'u pasur zili) ai njeri që ti ndreq, o Zot, dhe që ti mëson sipas ligjit tënd, për t'i dhënë prehje në ditët e fatkeqësisë, derisa t'i hapet gropa [e pashmangshme] të pabesit.

(Psalmi 94:12-13)

Mos u shqetësoni për asgjë, por, në çdo gjë, ia parashtroni kërkesat tuaja Perëndisë me anë lutjesh dhe përgjërimesh (kërkesa të sakta), me falënderim. Dhe pagja e Perëndisë, që ia tejkalon çdo zgjuarsie, do të ruajë zemrat tuaja dhe mendjet tuaja në Krishtin Jezus.

(Filipianëve 4:6-7)

Duke hedhur gjithë merakun [të gjitha ankthet tuaja, të gjitha shqetësimet tuaja, të gjitha problemet tuaja, një herë e mirë] tuaj mbi të, sepse ai kujdeset për ju.

(1 Pjetri 5:7)

Nxit Paqen me Mënyrën Tënde të të Jetuarit

Sepse shërbëtori i Zotit nuk duhet të grindet (të zihet dhe debatojë), por duhet të jetë i butë [që ruan lidhjen e paqes] me të gjithë, i aftë për të mësuar të tjerët dhe që duron të keqen, duke i mësuar me zemërbutësi kundërshtarët, me shpresë se Perëndia ua jep atyre të pendohen, që të njohin të vërtetën [që ata të perceptojnë dhe dallojnë dhe të njihen saktësisht me të dhe ta pranojnë atë]

(2 Timoteu 2:24-25)

Kini të njëjtat mendime njëri me tjetrin; mos e kini mendjen për lart (mos jini mendjemëdhenj, të veçantë, snob), por qëndroni me të përulurit [njerëzit, gjërat]; mos e mbani veten për të mençur.

(Romakëve 12:16)

Ju etër, mos provokoni për zemërim bijtë tuaj [mos u tregoni të ashpër me ta dhe mos i bezdisni], që të mos i lëshojë zemra [Mos e thyeni shpirtin e tyre].

(Kolosianëve 3:21)

Beso Zotin

Kush banon në strehën e Shumë të Lartit, pushon në hijen e të Plotfuqishmit [fuqinë e të Cilit nuk mund ta përballojë asnjë armik]. Unë i them Zotit: «Ti je streha ime dhe kështjella ime, Perëndia im, të cilit i besoj [me siguri]».

(Psalmi 91:1-2)

Ki besim (mbështetu, beso, dhe gjej siguri) tek Zoti dhe bëj të mira; bano vendin dhe shto besnikërinë.

(Psalmi 37:3)

Lutje për të Mposhtur Stresin

Atë,

I kam vënë përparësi vetes të kaloj kohë me Ty dhe të dëgjoj zërin Tënd me qartësi dhe të të bindem Ty. Më ndihmo t'i mbaj në rregull përparësitë e mia.

E di se, nëse të bëj Ty të parin duke kaluar kohë me Ty, Ti do të më ndihmosh t'i bëj në mënyrë të mbinatyrsëme të gjitha gjërat që duhet të bëj.

E di se Ti dëshiron që të kem paqe në çdo fushë të jetës sime, dhe e ke vënë atë paqe në dispozicionin tim. Të falenderoj që, kur kërkoj urtësi prej Teje, Ti ma jep atë. Të kërkoj që të më udhëheqësh dhe të më japësh urtësi që t'i kem të qarta angazhimet që kam marrë.

Të falenderoj, Zot, që i përdor energjitë e mia në mënyrën që Ti do që të përdoren. Në emër të Jezusit, amen.

Lutja e Shpëtimit

Perëndia të do dhe dëshiron që të ketë një marrëdhënie personale me ty. Nëse nuk e ke pranuar Jezu Krishtin si Shpëtimtarin tënd, këtë gjë mund ta bësh tani. Hapja zemrën tënde Atij dhe bëj një lutje të tillë...

“Atë, e di se kam mëkatuar kundër Teje. Të lutem më fal. Më pastro. Të premtoj se do të besoj tek Biri Yt, Jezusi. Unë besoj se Ai vdiq për mua – Ai mori mbi Vete mëkatin tim kur vdiq mbi kryq. Unë besoj se Ai u ringjall nga të vdekurit. Unë ia dorëzoj jetën time Jezusit tani.

Atë, faleminderit për dhuratën Tënde të faljes dhe jetës së përjetshme. Të lutem më ndihmo që të jetoj për Ty. Në emër të Jezusit. Amen.”

Nëse je lutur nga zemra, Perëndia të ka pranuar, të ka pastruar dhe të ka çliruar nga prangat e vdekjes shpirtërore. Gjej kohën për të lexuar dhe studiuar këto vargje nga Shkrimi dhe kërkoji Perëndisë të flasë me ty ndërsa ti e bën këtë udhëtim me Të në jetën tënde.

Gjoni 3:16

1 Korintasve 15:3-4

Efesianëve 1:4

Efesianëve 2:8-9

1 Gjoni 1:9

1 Gjoni 4:14-15

1 Gjoni 5:1

1 Gjoni 5:12-13

Lutu dhe kërkoji Atij të të ndihmojë të gjesh një kishë të mirë që beson tek Bibla, ku mund të inkurajohesh për t’u rritur në marrëdhënien tënde me Krishtin. Perëndia është gjithnjë me ty. Ai do të të udhëheqë ditë pas dite dhe do të të tregojë si të jetosh atë jetë me bollëk që Ai dëshiron për ty!

RRETH AUTORES

JOYCE MEYER është një nga mësueset kryesore praktike të Biblës në botë. Si autorja Nr.1 më e shitur e gazetës New York Times ajo ka shkruar më shumë se tetëdhjetë libra frymëzues, përfshirë këtu Kurrë Mos u Dorëzo, Sekretet e Kënaqësisë së Vërtetë, 100 Mënyra për të Thjeshtëzuar Jetën Tënde, gjithë grupin e librave

Fushëbeteja e Mendjes, si dhe nismën e saj në gjininë e romanit me titullin Qindarka dhe Çdo Minutë, dhe shumë të tjerë. Ajo gjithashtu ka transmetuar mijëra mësim audio, dhe ka tashmë një bibliotekë të plotë në video. Programet radio-televizive të Joyce Meyer, Të Shijosh Jetën e Përditshme® transmetohen në mbarë botën, ndërkohë që ajo udhëton shumë për të mbajtur konferenca. Mesazhet e saj, ju mund t'i ndiqni në disa gjuhë të ndryshme në tv.joycemeyer.org. Joyce dhe bashkëshorti i saj, Dave, janë prindërit e katër fëmijëve të rritur dhe banojnë në St. Louis, Missouri.

Ndiqeni Joyce Meyer në çdo kohë në:

YouTube — Joyce Meyer Ministries Albanian

Ndiqeni gjithashtu Joyce Meyer në:

f facebook — Joyce Meyer Ministries - Albanian

**ADRESA KONTAKTI TË SHËRBESËS SË JOYCE
MEYER NË SHQIPËRI DHE NË VENDE TË TJERA**

Shërbesa Joyce Meyer, Shqipëri
c/o AEP Box 50, KP 119
Tiranë
ose dërgoni sms: 0692055966

Ju lutemi, kur të shkruani, përfshini dëshminë tuaj ose ndihmën që keni marrë prej këtij libri. Kërkesat tuaja të lutjes janë të mirëpritura.

Në SHBA, ju lutem shkruani:

Joyce Meyer Ministries
P.O.Box 655
Fenton, MO 63026
USA
(636) 349- 0303
www.joycemeyer.org

Në Kanada, ju lutem shkruani:

Joyce Meyer Ministries— Canada
Lambeth Box 1300
London, ON N6P 1T5
CANADA
1- 800- 727- 9673

Në Angli, ju lutem shkruani:

Joyce Meyer Ministries— England
P.O. Box 1549
Windsor SL4 1GT
UNITED KINGDOM
01753 831102

LIBRA NGA JOYCE MEYER NË SHQIP

Fushëbeteja e Mendjes

Kur, o Zot, Kur?

Një Mënyrë e Re Jetese

Paqe

Pse, o Zot, Pse?

Revolucioni i Dashurisë

*Shërim për Zemrat e Thyera**

Thuaji Se i Dua

Jepi krahë Shpresës!

JOYCE MEYER

SHIJOJE JETËN

f RADIO 7 KOSOVA

email: info@radio-7kosova.net

<http://tv.joycemeyer.org>

106 FM Prishtinë

& 105.8 FM Rrafshi i Dukagjinit

E hënë-E premte

09:00-20:00

KLAN KOSOVA

- * E hënë
- * E mërkurë
- * E premte

ORA: 15:10

E-mail: shijojejeten@gmail.com



SHIJAK TV

E HËNË-E PREMTE (18:30)

të ritransmetuar

E HËNË-E PREMTE (11:30)

RADIO 7
www.radio-7.net

Tirane 97.7 fm

Lushnje, Fier 88.2 fm

Elbasan 102.3 fm

Shkoder 97.5 fm

Gjirokastër 97.7 fm

E Hënë - E Premte

ORA: 09:00/20:00