

OTVOREN RAZGOVOR O USAMLJENOSTI



Prevazilaženje emocionalnih bitaka
uz snagu Božije Riječi!

JOYCE MEYER

OTVOREN RAZGOVOR O USAMLJENOSTI

Syloam

OTVOREN RAZGOVOR O USAMLJENOSTI

Prevazilaženje emocionalnih bitaka uz snagu Božije Riječi!



JOYCE
MEYER

Syloam

Naslov izvornika: Straight Talk on Loneliness

Autor: Joyce Meyer

Copyright © 1998 by Joyce Meyer

Copyright © 2015. Syloam

Sva prava pridržana

Izdaje: Syloam - Hrišćanska međunarodna misija

syloam@syloam-international.org

www.syloam-international.org

www.media.syloam-international.org

Černyševského 11, 851 01 Bratislava, Slovačka

Za Izdavača: Miroslav Fic

Urednik: Miroslav Čobrda

Prijevod: Sonja Rakić

Lektura: Sonja Rakić

Prijelom: Darko Brvenik

Štampa: 1909. Minerva

Tiraž: 5000 komada

ISBN: 978-80-89414-55-0

U ovoj knjizi autor je pretežno koristio navode iz Biblije *The Amplified Bible*. Prilikom prevodenja korištena su dva prevoda Biblije ("Živa Riječ" i "Savremeni srpski prevod"), dok je tekst koji se nalazi u zagradama, prevoden direktno sa engleskog, smještan je u stihove iz Biblije, tako da se ne mijenja njihov smisao već proširuje i dopunjava značenje, kao što je slučaj i kod *Amplified Bible*.

Zabranjeno kopiranje ove knjige (djelimično ili u cijelosti) bez pismenog dopuštenja izdavača.

SADRŽAJ

Uvod	7
<i>Prvi dio</i> Nikada zaboravljen	9
1 Nisi sam	11
2 Usamljenost može biti izlječena	21
3 Sedam faza tuge	31
4 Oporavak od tragedije i gubitka	63
<i>Drugi dio</i> Stihovi	79
Stihovi za prevazilaženje usamljenosti i tugovanja	81
Molitva i blagoslov	87
Molitva za lični odnos sa Gospodom	89
O Autoru	91

UVOD

Glavni problemi sa kojima se ljudi danas suočavaju su tuga i usamljenost. Ovo dvoje obično idu zajedno jer mnogi ljudi tuguju zato što su usamljeni.

Usamljenost je postala još veći problem nego što je bila ranije. U mojoj službi, sve veći broj ljudi traži molitvu za vođstvo i pomoć u prevazilaženju samoće.

U svojoj Riječi, Bog nam govori da nismo sami. On želi da nas osloboди, utješi i iscjeli. Nažalost, mnogi ljudi nikada ne prevaziđu velike i bolne gubitke s kojima se susretnu u životu. Kada se desi neka tragedija, a bol postane nepodnošljiva, satana to vidi kao priliku da pokuša da dovede pojedinca ili čitavu porodicu u trajno ropstvo. Smrt voljene osobe, razvod ili prekid bliskog odnosa može da donese tugu i većina ljudi prolazi kroz proces tugovanja. Ključ pobjede je u razumijevanju razlike između normalnog, uravnoteženog „perioda tugovanja“ i „duha tuge“. Prvi pomaže osobi koja tuguje da se vremenom oporavi, a drugi čini da osobi bude još gore i da tone dublje u očaj.

Vjerujem da je nedostatak razumijevanja „perioda tugovanja“ jedan od razloga zašto ljudi, a posebno hrišćani, zbog nekog gubitka postanu vezani tugom i usamljenošću. Kada Bog iscjeli, rezultat je momentalan. Ali mnogo češće, On svoju djecu vodi korak po korak kroz iscijeljenje, pogotovo kada se oporavlјaju od gubitka. Očito je da ljudi na različite načine reaguju na gubitke, ali svi mi imamo emocije koje mogu zadobiti povrede i rane i moraju biti iscijeljene.

Isus je došao na zemlju da uništi đavolje djelovanje (1. Jovanova 3:8) i da nam da izobilan život (Jovan 10:10)! Ako naučimo da primimo ono što nam je On omogućio, iskusićemo izobilan život koji je oslobođen tuge i usamljenosti.

Bog je mene oslobođio okova tuge i usamljenosti, i vjerujem da će koristiti proces „korak po korak“ u ovoj knjizi da i tebi pomoći da se osloboдиš!

PRVI DIO



NIKADA NAPUŠTEN

1



NISI SAM

"I pristupivši Isus reče im govoreći: i evo ja sam s vama
u sve dane do svršetka veka. Amin."

Matej 28:18, 20

1



NISI SAM

“Kad me ljubi, izbaviću Ga; zakloniću Ga, kad je poznao ime moje.Zazvaće me, i uslišiću Ga; s Njim ću biti u nevolji, izbaviću Ga i proslaviću Ga. Dugog života nasitiću Ga, i pokazaću mu spasenje svoje.”

Psalam 91:14-16

Bog želi da znaš da nisi sam. Satana želi da vjeruješ da si potpuno sam, ali nisi. On želi da vjeruješ da niko ne razumije kako se osjećaš, ali to nije istina.

Pored toga što je Bog s tobom, mnogi vjernici znaju kako se osjećaš i razumiju kroz šta prolaziš i emotivno i mentalno. Psalam 34:19 kaže: „Mnogo nevolje ima pravednik, ali ga od svih izbavlja Gospod”.

U Bibliji se mnogo puta spominje „nevolja pravednih” i Božije oslobođenje od nje.

Bog je onaj koji oslobađa

Bog je osloboudio Pavla i Silu iz zatvora (Djela 16:23-26).

U 1. Samuelovoju 17:37 čitamo kako Bog oslobađa Davida iz nevolje: "Još reče David: Gospod koji me je sačuvao od lava i medveda, On će me sačuvati i od ovog Filistejina. Tada reče Saul Davidu: Idi, i Gospod neka bude s tobom."

Kada napreduješ, satana ti često donosi neku nevolju da bi te obeshrabrio i trudi se da se osjećaš usamljeno. Ali ono što satana pokušava da uradi da bi nam naškodio, Bog će izvesti na dobro (vidi Postanje 50:20). Možeš uraditi ono je David uradio u ovom stihu i ohrabriti se tako što ćeš se prisjetiti prošlih pobjeda.

Sedrah, Misah i Avdenago su iskusili nevolju kada su ostali čvrsti u svojoj posvećenosti jedinom istinitom Bogu (Danijel 3:10-30). Kada su odbili da poslušaju zlog kralja Navuhodonosora da se klanjaju zlatnom kipu kojeg je on postavio, Navuhodonosor ih je bacio u vrelu peć koju je zagrijao sedam puta više nego inače!

Navuhodonosor je bio „zapanjen“ (stih 24) kada je vidio da su Sedrah, Misah i Avdenago sa četvrtim čovjekom u toj vreloj peći – Onoga koji je bio „kao Sin Božiji“ (stih 25). Ne samo da su njih trojica izašli iz peći netaknuti, nego nisu čak ni mirisali na dim (stih 27)!

Stih 30 nam govori da je kralj unaprijedio Sedraha, Misaha i Avdenaga. Bog ne samo da će te izbaviti iz tvojih nevolja, nego će te takođe i uzdići!

I Danijel je imao nevolje. Kao kaznu za njegov integritet i posvećenost Bogu, Danijel je poslan u lavlju jazbinu. Ali on je izabrao da vjeruje u Boga, i Bog ga je oslobođio tako što je poslao anđela koji je lavovima zatvorio usta. Danijel je izašao neposramljen (Danijel 6:3-23)! Neka tvoje povjerenje bude u Bogu i izači ćeš neposramljen.

Svi ovi ljudi su otkrili da je Bog vjeran. Ja sam takođe iskusila Njegovu vjernost i dobrotu. Kao dijete sam bila zlostavljana seksualno, mentalno i emocionalno. U životu sam bila bolesna, uključujući migrenu, napad kancera, kao i nekoliko manjih, ali ne i manje bolnih i stresnih oboljenja. Svaki put me je Bog oslobođio i pružio mi je odgovore. A bilo je i vremena kada sam postojano čekala na Gospoda.

U 1. Petrovoj 5:8,9 čitamo:

“Budite trezni i pazite, jer suparnik vaš, đavo, kao lav ričući hodi i traži koga da proždere.
Branite se od njega tvrdom u veri, znajući da se takva stradanja događaju vašoj braći po svetu.”

Kao što smo vidjeli, nevolje dolaze svakome od nas. Svi u ovom životu prolazimo kroz neku tugu i usamljenost s vremena na vrijeme, ali nismo sami. Biblija nam kaže da se odupremo đavolu: „oduprijeti“ mu se „postojani“ u vjeri (stih 9). Ali snagu možemo dobiti i iz toga što znamo da drugi znaju kako se osjećamo.

Bog sve izvodi na dobro

Bog je dobar i vjeran. Prije nekoliko godina sam se suočila sa velikim emocionalnim šokom zbog kojeg sam se razdvojila od mnogo stvari i ljudi koji su mi dragi. Bog je želio da nastavim, ali nisam Ga poslušala. Bog je radio za moje dobro, iako tada nisam mogla da vidim šta je to dobro. Kada se ne bih kretala, Bog je pokretnao mene i neke ljude u mom životu. Sada shvatam da je to bila jedna od najboljih stvari koje su mi se ikada dogodile, ali tada sam mislila da mi se cijeli svijet raspada. Nisam znala da li će se ikada oporaviti.

Smrt i razvod nisu jedini razarajući gubici koje ljudi mogu da dožive. Može biti vrlo traumatično kada izgubimo dugogodišnje odnose ili posao koji nam je važan. Lična povreda koja te sprječava da se baviš nekim hobijem koji je vrlo bitan u tvom životu ti može veoma teško pasti, emocionalno. U stvari, teško je izgubiti nešto ili nekoga ko je važan u tvom životu.

Za moj potpuni oporavak trebalo mi je skoro tri godine ali sam čvrsto napredovala kroz taj period. Nešto što mi je pomoglo da na kraju budem oslobođena velike boli je razumijevanje o „duševnoj vezi“.

„Duševna vez“

Kada sa nekom osobom ili uz neku stvar provedemo mnogo vremena, mi se vežemo.

Kao ljudi smo duhovi, imamo dušu i živimo u tijelu. Za dušu se može reći da je sazdana od uma, volje i emocija.

Uključenost u nešto zahtijeva mentalno vrijeme, misli i planiranje. Uopšteno govorimo o tome u šta smo najviše uključeni umom, voljom i emocijama. Ako razmislimo o ovome, vidimo koliko su nam umovi uključeni u ljude i stvari u koje ullažemo najviše vremena i energije.

Da mi je ruka vezana na stranu i nepokretna godinama, to bi imalo poražavajući efekat. Kad bi je neko odjednom odvezao, ona bi bila oslabljena i uvela, a i nepomična. Za mene bi bilo nemoguće da koristim tu ruku dok je ponovo ne ojačam i pokrenem. Morala bih naučiti nove načine da funkcionišem i razviti mišiće koji su atrofirali jer nisu bili korišteni.

Isto ovo je istina i za naše duše. Kada neko vrijeme provedemo sa nekom osobom, u nekom mjestu ili uz neku stvar mi stvaramo „duševne veze“. Kada ostanemo bez jedne od ovih stvari, mi reagujemo kao da smo još uvijek povezani sa tim. Kao ruka koja je bila vezana na jednu stranu, iako je poslije oslobođena, još uvijek „osjeća“ kao da je vezana. Ne funkcioniše pravilno dok ne prođe neko vrijeme i dok se ne uloži određen napor da bi se ona ponovo vratila u funkciju.

Čak i kada samovoljno odemo od nekoga ili nečega, naša duša će željeti da tamo ostane. Osjećanja su veoma jaka, i mogu nam prouzročiti mnogo boli i muke. Treba da shvatimo da možemo koristiti „volju“ da odlučimo da li da uradimo nešto ili ne. Jedna čvrsta i voljna odluka će nadmašiti žestoke i uzburkane emocije.

Postoje dobre i loše „duševne veze“. Dobre će na vrijeme da se uravnoteže; sa lošima se moramo izboriti.

Sa kakvom god situacijom se sada suočavaš, ako ne postupiš kako treba, ona te može paralisati. U svakom slučaju, Bog zna kako da postupi.

Ako si povrijeđen u udesu, možda ćeš ponovo morati da učiš da hodaš.

Ako si izgubio bračnog druga ili ste se razveli, moraćeš naučiti da funkcionišeš kao pojedinac. Moraćeš naučiti da radiš stvari koje si zaboravio ili koje nikada nisi ni radio. Možda ćeš morati da nađeš posao ili da naučiš da kuvaš i da se brineš o djeci ili da donosiš odluke na kakve nisi navikao, o stvarima o kojima ništa ne znaš.

Ako si izgubio posao, moraćeš naučiti kako da se ponovo istakneš ili da se preseliš u potpuno novu okolinu.

Dok radiš ove nove stvari, možda si još uvijek povrijedjen, ali možeš da uživaš u činjenici da ipak ideš naprijed. Svaki dan napreduješ. Bog obećava da će biti s tobom u nevoljama. Dok čekaš da te On oslobodi, može te tještiti činjenica da je On sa tobom i da radi za tvoje dobro, iako u opipljivom svijetu ne možeš uvijek vidjeti šta On radi. Matej 28:20 kaže: „...i evo ja sam s vama u sve dane do svršetka veka. Amin.“

2

УСАМЉЕНОСТ МОŽЕ БИТИ ИЗЛИЈЕЧНА

“Тада ће се веселити девојка у колу, и момци и старици заједно, и променићу јалост њихову на радост, и утешићу их, и развеселићу их по јалости њиховој.”

Јеремија 31:13

2



USAMLJENOST MOŽE BITI IZLIJEĆENA

Usamljenost nije grijeh. Zato ako si usamljen, nemoj da na spisak rana dodaješ i osjećaj krivice.

Usamljenost može biti izlječena, koji god joj je uzrok. Neki od onih koji najviše pate od usamljenosti, koja je sama po sebi jedan oblik tuge, su stidljivi ili veoma plašljivi; oni koji se osjećaju neshvaćenima; oni u vođstvu; razvedeni i neoženjeni; udovci i udovice; stariji; oni koji se osjećaju odbačenima; oni koji osjećaju da su drugačiji od ostalih ljudi; zlostavljeni; oni koji ne mogu da održe odnose, pogotovo sa suprotnim polom; oni koji se moraju preseliti ili promijeniti zaposlenje...

Postoji mnogo uzroka usamljenosti, ali mnogi ljudi ne shvataju da ne moraju da žive sa njom. Mogu se suočiti i izboriti sa njom.

Ova riječ dolazi iz riječi *am*, a to znači *izolovan, bez društva*. Pridjev izведен iz nje je *usamljen*, a to takođe znači i „*napušten, utučen*”, a samotan znači „*u nedostatku društva, napušten*”.

Usamljenost se često manifestuje kao unutrašnja bol, vakum ili žudnja za ljubavlju. Ono što je prati su osjećaji praznine, beskorisnosti ili nedostatka svrhe. Još ozbiljniji simptomi su depresija, koja u nekim slučajevima vremenom može dovesti i do samoubistva.

Tužno je, ali veliki broj ljudi počini samoubistvo zato što ne znaju kako da se izbore sa usamljenošću ili zato što ne žele da se na ispravan način suoče i izbore sa njom. Čak i hrišćani postaju plijen ovog strašnog neprijatelja.

Sam ne znači usamljen

Riječ *am* se definiše kao „*am, bez ičega, odvojen od svih*“.

Riječi kao što su *usamljen i napušten* prenose značenje izolacije koja se doživljava kao rezultat nedostatka društva.

Da li si sam (nezavisan, odvojen, sam sa sobom) ili si usamljen i napušten (odbačen, utučen, napušten zbog nedostatka društva)? Postoji razlika.

Veoma je shvatiti da ako si sam, ne mora značiti da si i usamljen.

Čak i kada si u društvu drugih ljudi, to ne garantuje odsustvo usamljenosti.

Stanja koja stvaraju usamljenost su ponekad prolazne situacije. Osoba koja napusti svoje društvo i preseli se u drugi dom i drugi grad može iskusiti trenutni osjećaj usamljenosti, ali vremenom će steći nove prijatelje.

Ali mnoge situacije koje stvaraju osjećaj usamljenosti su mnogo trajnije, a ovo su pitanja sa kojima se može izaći na kraj.

Dok nije uvijek moguće izbjegći samoću, za usamljenost uvijek postoji rješenje!

Usamljenost prouzrokovana krizom ili traumom

Često je usamljenost posljedica traume ili krize zbog gubitka neke voljene osobe (bračnog druga, djeteta, roditelja, bliskog prijatelja ili rođaka), razvoda ili rastanka.

Kada se nešto dogodi što nas navede da shvatimo da ništa više neće biti onako kako je bilo, to onda stvara krizu ili traumu

u našim životima, što može dovesti do osjećaja usamljenosti i očaja.

Po svojoj prirodi, krizna situacija traži od nas da odlučimo u kom pravcu ćemo ići, da postanemo bolji ili gori, da je prevaziđemo ili da joj podlegnemo.

Svi smo gledali filmove koji opisuju ozbiljno povrijeđenu osobu čiji doktor poziva porodicu i kaže: „Uradio sam sve što sam mogao. Pacijent je dosegnuo kriznu tačku. Ništa što slijedi nije više u mojim rukama.“ Ono što doktor govori je da će u veoma kratkom periodu ta osoba ili početi da se oporavlje ili umrjeti.

Kriza uvijek izaziva promjenu, a promjena ove vrste je teška za svakoga ko je dio nje.

Period tugovanja i duh tuge

Riječ tuga odnosi se na duboku mentalnu muku, kao i kod gubitka: tugovati znači „osjećati tugu“, odnosno, „osjećati mentalnu muku, žaliti, biti pod stresom“.

Proces tugovanja je neophodan i zdrav – mentalno, emocionalno i fizički. Osoba koja odbija da tuguje često ne želi da se suoči sa realnošću, što na kraju ima razoran efekat na cijelo biće te osobe.

Duh tuge je potpuno druga stvar. Ako mu se ne odupre, preuzeće i uništiti život one osobe koja trpi neki gubitak. Ako se ne suočimo s njim i ne kontrolišemo ga, ukrašće nam zdravlje, snagu i vitalnost – čak i sam život.

Daću ti jedan primjer.

Jedna moja prijateljica je izgubila sina koji se dugo borio sa leukemijom. Kada je tijelo umrlo, prirodno je da je to bilo teško za svakoga u porodici. Oni su definitivno prolazili kroz proces tugeovanja, što je sasvim u redu.

Međutim, ova prijateljica mi je pokazala kako je otkrila duh tuge. Rekla je da je jedan dan prala veš i počela je razmišljati o sinu i odjednom je osjetila kao da se nešto obmotalo oko nje. Bilo je sumorno i tužno, i osjećala je kao da želi da „utone“ u to.

Bog joj je otkrio da je to bio duh tuge koji je želio da je pritisne. Zgrabila je jednu od sinovljevih majica, obmotala je oko sebe i rekla je đavolu da joj je to „odijelo slave“ (Izajia 61:3). Zatim je počela da pleše i da glasno slavi Boga. Dok je to radila, osjetila je kako je napušta onaj pritisak.

Ova žena je mogla da otvorí vrata za velike dugoročne probleme, da se odlučno nije suočila sa ovim nesnosnim duhom tuge.

Tuga pretvorena u radost

„Blago onima koji plaču, jer će se utešiti.“

Matej 5:4

Biblijna na nekoliko mjesta govori o onima koji tuguju.
U Jeremiji 31:13, Gospod govori preko ovog proroka.

„Tada će se veseliti devojka u kolu, i momci i starci zajedno, i promeniću žalost njihovu na radost, i utešiću ih, i razveseliću ih po žalosti njihovoj.“

Iz ovog stiha vidimo da je Božija volja da utješi one koji tuguju pa tako možemo zaključiti da utjeha dolazi nakon tugovanja. Ako utjeha nikada ne dođe, onda nešto nije u redu.

U Izajiji 61:1-3 ove riječi čitamo kao uvjerenje:

„Duh je Gospoda Boga na meni, jer me Gospod pomaza da javljam dobre glasove krotkima, posla me da zavijem ranjene u srcu, da oglasim zarobljenima slobodu i sužnjima da će im se otvoriti tamnica. Da oglasim godinu milosti Gospodnje i dan osvete Boga našeg, da utešim sve žalosne, Da učinim žalosnim u Sionu i dam im nakit mesto pepela, ulje radosti umesto žalosti, odelo za pohvalu umesto duha tužnog, da se prozovu hrastovi pravde, sad Gospodnji za slavu Njegovu.“

Iz principa koji vidimo u ovim stihovima je očito da je Bog za potpunu obnovu. On je posebno zainteresovan za one koji pate i želi da obnovi njihovu radost.

Možda tuguješ uslijed nekog gubitka, ali ne moraš da ostaneš u tom stanju do kraja života. Bog je obećao da će pretvoriti tvoju tugu u radost. Treba da se držiš tog obećanja dok ideš kroz proces tugovanja. To će ti dati nadu za budućnost.

Nada koja je ispred nas

„Dugo nadanje mori srce, i želja je ispunjena drvo životno.”

Izreke 13:12

Dok je tugovanje zbog nekog gubitka neophodno i čak zdravo, treba voditi računa da se ne padne u očaj i beznadežnost, koji su težak teret.

Umjesto da se predamo beznadežnosti, obratimo pažnju na Davidove riječi u Psalmu 27:13,14:

„Verujem da će videti dobrotu Gospodnju na zemlji živih. Uzdaj se u Gospoda, budi slobodan; neka bude srce tvoje krepko, uzdaj se u Gospoda.”

Šta god se dogodi na zemlji, uvijek postoji nada u Boga.

U Jevrejima 6:17 Biblijka kaže:

„Zato i Bog kad htede naslednicima obećanja obilnije da pokaže tvrđu zaveta svog, učini posrednika kletvu.“

U stihu 19 nastavlja se dalje:

„Koji imamo kao tvrd i pouzdan lenger duše, koji ulazi i za najdalje zaveset.“

Sidro čuva brod da ne otplovi u oluju. Nada isto ovo čini za naše duše. Nada je kao sidro koje nas drži na putu dok nas životne oluje nose gore-dole, tamo- amo.

Kada ti je teško, onda ne razumiješ mnogo i bol zbog gubitka ti cijepa dušu, ali drži se ove istine: Bog te voli, i ima budućnost za tebe. Nadaj se u Njemu i vjeruj Mu da će preokrenuti tvoju tugu u radost i da će ti dati ljepotu umjesto pepela, čak i kada prolaziš kroz razne faze tuge.

3



SEDAM FAZA TUGE

„Uzdaj se u Gospoda svim srcem svojim, a na svoj razum ne oslanjaj se. Na svim putevima svojim imaj Ga na umu, i On će upravljati staze tvoje.”

Izreke 3:5,6

3



SEDAM FAZA TUGE

Nakon što iskusimo neku tragediju ili gubitak, skoro svako od nas prolazi kroz neku vrstu tugovanja. Uopšteno, postoji sedam osnovnih koraka ili aspekata ovog procesa. Hajde da pogledamo svaki od njih i da pokušamo da bolje razumijemo šta nam se dešava tokom ovog procesa i šta možemo uraditi da bismo imali koristi od toga.

Prva faza: Šok i poricanje

Obično se prvo susrećemo sa ovim fazama kada se desi tragedija ili gubitak. Bog ih koristi kao zaštitu protiv potpune devastacije.

Šok:

Šok je nešto što uzdrma um ili emocije snažnim, neočekivanim udarcem.

Šok je zapravo ugrađena zaštita. Daje nam vremena da se postepeno naviknemo na promjenu koja se dogodila. Spriječava nas da se odjednom suočimo sa stvarnošću.

Prije nego što nastavimo, moramo imati novi mentalni sklop. Šok nam daje vremena da izgradimo novi način razmišljanja o našim životima i budućnosti.

Da ilustrujem, pomisli na automobilske amortizere. Oni služe da zaštite auto od neočekivanih udara na putu. Da nema njih, auto bi se raspao zbog siline udara u toku vožnje.

Često je isto i sa nama. Putujemo putem života i mnogi od nas ne očekuju džombe i rupe na putu. Zato nismo spremni na njih kada se odjednom pojave. Sveti Duh nam je ugradio amortizere kao zaštitu od udaraca, dok nam se misli ne prilagode neočekivanoj promjeni u vožnji.

Faze šoka mogu trajati od nekoliko minuta do nekoliko sedmica. Ali ako traju duže, onda nešto nije u redu.

Zdrav šok je kao privremena anestezija. Treba da nastavimo dalje. Šok je privremen bijeg iz realnosti, ali ako nastavi da traje može da dovede do veoma ozbiljnih problema.

Sjećam se da sam bila sa svojom tetkom kada je tetak umro. Bio je bolestan neko vrijeme, i iako je smrt bila neizbjegna, moja tetka je stalno ponavljala: „Prosto ne mogu da vjerujem. Ne mogu da vjerujem da ga nema.“ Bila je u početnoj fazi šoka koji obično dolazi sa tragičnim gubitkom.

Kada prolazimo kroz šok, najbolje je da ne ostajemo dugo neaktivni. Jedna žena iz moje ekipe je iskusila iznenadnu, razaračujuću krizu. Sjećam se da je govorila: „Bog mi je rekao da nastavim dalje, pa ću da se vratim na posao.“

Podijelila je sa nama da nije bila sigurna koliko će njen rad sada biti kvalitetan ali je znala da bi za nju bilo katastrofalno da se predstavi apatiji koja je htjela da je preuzme i povuče na dno. U jednom danu je izgubila nešto što joj je sve značilo u životu. Njen sveukupan osjećaj je bio: „Koja je svrha? Zašto bih pokušavala?“ Znala je da, ako želi da prezivi, treba da preduzme pozitivne korake koji bi parirali ovim osjećanjima.

Kada prolaziš kroz šok zbog tragičnog gubitka, kao vjernik treba da prepoznaš podjelu između duše i duha. Čak i u tragediji ili uslijed gubitka, treba da napraviš razliku između ljudskih emocija i pravog vođstva Duha Svetoga.

Poricanje:

Poricanje je odbijanje da se suočimo sa realnošću koja može da prouzrokuje emocionalno i mentalno loše stanje različitih stepena.

Bog nas je opremio svojim Duhom da bi nas osnažio da se suočimo sa realnošću, da uzmemo Njegovu ruku, da hodamo kroz mračne doline i da prevaziđemo prepreke koje život donosi.

Sa Božijim Duhom koji prebiva u nama i koji nas čuva, možemo zajedno sa Davidom reći:

„Da pođem i dolinom sena smrtnoga, neću se bojati zla; jer si Ti sa mnom; štap Tvoj i palica Tvoja teši me.“

Psalam 23:4

Čak i kada smrt doneše sjenu nad naše živote, možemo živjeti sa nadom.

Kada govorimo o nadi, ponovo se sjeti Sedraha, Mesaha i Avdenaga (Danijel 3:8-27). Iako su morali iskusiti da budu bačeni u peć koja je bila zagrijana sedam puta više nego obično, Bog je bio sa njima u tom plamtećem paklu.

Možemo pogledati na duhovnu važnost kao što je ova gore da se ohrabrimo kad god se nađemo u teškoj situaciji. Kao što je

bio sa jevrejskom djecom u toj užarenoj peći, pa su izašli iz nje slobodni i nepovrijeđeni, Bog će biti i sa nama u svakoj situaciji s kojom se suočavamo u životu.

Božija je volja da se suočimo sa realnošću, da prođemo kroz to i da izađemo kao pobjednici u svakom smislu. Teško je suočiti se sa realnošću ali još je teže pobjeći od nje.

Druga faza: Bijes

Druga faza je obilježena bijesom: bijes na Boga, bijes na đavola, bijes na sebe i bijes na osobu koja je prouzrokovala bol ili gubitak, čak i ako je ta osoba umrla.

Bijes na Boga:

Vjerujemo da je Bog sav dobar i da naše živote drži pod kontrolom. Zato, kada dođe tragedija ili se desi neki gubitak, ne razumijemo zašto Bog ne spriječi ovakve stvari koje nas jako bole.

Kada se suočimo sa tragičnim gubitkom, često se ljutimo i pitamo se: „Ako je Bog dobar i svemoguć, zašto dozvoljava da se loše stvari dogode dobrim ljudima?“ Ovo pitanje zauzima glavno mjesto kada mi, Božija djeca, patimo.

Tada zdrav razum želi da vikne: „Ovo nema nikakvog smisla!“ Iznova se postavlja pitanje: „Zašto, Bože, zašto?“ i muči one koji

tuguju nad gubitkom u svom životu, kao što muči one koji su usamljeni i odbačeni.

U 1. Korinćanima 13:12 apostol Pavle kaže da će u ovom životu uvijek biti nekih neodgovorenih pitanja:

„Tako sad vidimo kao kroz staklo, u zagonetki, a onda ćemo licem k licu; sad poznajem nešto, a onda ću poznati kao što sam poznat.”

Pretjerano rezonovanje koje pokušava da shvati stvari za koje ne možemo naći odgovor, muči nas i donosi nam veliku zbumjnost, ali Izreke 3:5,6 nam govore da vjera u Gospoda donosi uvjerenje i uputstvo:

„Uzdaj se u Gospoda svim srcem svojim, a na svoj razum ne oslanjaj se. Na svim putevima svojim imaj Ga na umu, i On će upravljati staze tvoje.”

Kada se u životu suočimo sa trenucima krize, potrebna su nam uputstva. Ovi stihovi nam govore da je vjerovanje Bogu jedini način da nađemo uputstva.

Povjerenje traži od nas da dozvolimo nekim neodgovorenim pitanjima da budu u našem životu.

Teško nam je da se suočimo sa istinom jer ljudska priroda želi sve da razumije. U Rimljanima 8:6 rečeno nam je:

„Jer telesno mudrovanje smrt je, a duhovno mudrovanje život je i mir.“

Želimo da sve ima smisla, ali Duh Sveti nam daje mir u srcima i oko nečega što u našem umu nema nikakvog smisla.

Koliko god da ti je teško zbog tragedije ili gubitka, Duh Sveti ti može dati duboki mir da će nekako sve biti u redu.

Beskorisno je ljutiti se na Boga jer On je jedini koji nam može pomoći. Samo On može donijeti dugotrajnu utjehu i iscjeljenje koje nam je potrebno. Ohrabrujem te da nastaviš da vjeruješ da je Bog dobar i da znaš da, šta god se dogodilo, Bog će uvijek biti dobar. Čak i kada ne razumiješ okolnosti, nastavi da vjeruješ i reci da je Bog dobar – zato što jeste!

U Psalmu 34:8 psalmist nas ohrabruje:

„Ispitajte i vidite kako je dobar Gospod; blago čoveku koji se uzda u Nj.

Bog je dobar ali đavo želi da mislimo da ne možemo vjerovati Bogu i da nas On ne voli i ne brine za nas. Ako sumnjaš u Božiju ljubav za tebe i u Njegovu vjernu brigu o tebi, molim te razmotri ove riječi apostola Pavla na ovu temu, koja je zabilježena u Rimljanim 8:35-39:

„Ko će nas rastaviti od ljubavi Božije? Nevolja li ili tuga?
Ili gonjenje? Ili glad? Ili golotinja? Ili strah? Ili mač?
Kao što stoji napisano: Za Tebe nas ubijaju vas dan,
drže nas kao ovce koje su za klanje. Ali u svemu ovome
pobeđujemo Onog radi koji nas je ljubio. Jer znam
jamačno da ni smrt, ni život, ni anđeli, ni poglavarstva,
ni sile, ni sadašnje, ni buduće.“

Ne ljuti se na Boga. Primi služenje Duha Svetoga. Slušaj Isusove riječi u ovom poglavljju:

„Da se ne plaši srce vaše, verujte Boga, i mene verujte.
I ja ću umoliti Oca, i daće vam drugog utešitelja da
bude s vama vavek: Neću vas ostaviti sirotne; doći ću
k vama.“

Jovan 14:1, 16, 18

Utješi se ovim riječima i odupri se đavolu koji će pokušati da te uvjeri da treba da istreseš bijes i frustraciju na Boga.

Bijes na đavola:

Biblija kaže da treba da mrzimo zlo (Amos 5:15), a obzirom na to da je đavo uzročnik svakog zla, onda ljutnja na njega može biti zdrava – ako je ta ljutnja izražena na biblijski način.

U Efezanima 6:12 rečeno nam je da

„.... naš rat nije s krvlju i s telom, nego s poglavarima i vlastima, i s upraviteljima tame ovog sveta, s duhovima pakosti ispod neba.“

Naš rat svakako nije protiv Boga ili ljudi, nego protiv neprijatelja naših duša. Kako se bijes na đavola može učinkovito izraziti? Daću ti primjer iz svog vlastitog života.

Mnogo godina sam bila bijesna na satanu zbog petnaest godina zlostavljanja koje sam pretrpila u djetinjstvu, ali sam usmjeravala taj bijes u pogrešnom pravcu. Otvrdlo mi je srce i postala sam gruba u ophođenju sa drugima. Od tada sam naučila da zlo možemo poraziti dobrim (Rimljani 12:21).

Bila sam ljuta na đavola jer mi je ukrao djetinjstvo, ali ponašala sam se kao on, čime mu nisam vratila za svoj gubitak. Sada propovijedam Jevanđelje, pomažem ljudima koji su povrijeđeni, viđam nebrojeno mnogo obnovljenih života. Radeći to, prevazilazim zlo koje mi je satana priredio, tako što se lijepo ponašam prema drugima i donosim im dobru vijest o Bogu.

Ovo je način da đavolu sve vratimo!

Kada si povrijeđen, što brže se uključiš u pomaganje nekom drugom, bolje će ti biti. Dosezanje do neke druge povrijeđene osobe pomaže ti da zaboraviš svoju bol.

Jedini način da sve vratimo đavolu za bol i uništenje u svom ličnom životu je da uporno i intenzivo činimo Isusova djela.

Bijes na sebe:

Kada se desi neka tragedija, često se postavlja pitanje: „Da li sam mogao nešto uraditi da ovo spriječim?“

Jedna žena s kojom sam razgovarala spomenula je da, nakon što joj je umro muž od iznenadnog srčanog udara, sjetila se da je on stalno ponavljao da se loše osjeća. Krivila je sebe što nije insistirala da ode kod doktora.

Nakon neke tragedije, posebno kod gubitka voljene osobe, ljudi se sjete stvari koje bi željeli da su rekli ili uradili ili onih koje bi željeli da nisu rekli ili uradili.

Uvijek možemo naći mnoštvo razloga da žalimo za nečim, ali žaljenje samo stvara još više agonije povrh onoga kroz šta već prolazimo.

Često će satana iskoristiti situaciju tako što će nam nametnuti krivicu. Njegova taktika je da nas baci u doživotnu krivicu, prokletstvo i mržnju prema nama samima.

U Filipljanima 3:13,14 apostol Pavle kaže: „Ja, braćo, ne smatram das am to već dohvatio. Ali, jedno činim: zaboravljajući ono što je za mnom, a pružajući se ka onom što je pred mnom, hitam ka cilju, da dobijem nagradu radi koje me je Bog u Hristu Isusu pozvao na nebo.“

Sviđa mi se riječ „pružanje“. Govori mi da, kada se suočimo sa takvim situacijama, treba da nastavimo i da će biti protivljenja neprijatelja koje treba prevazići.

Završeci uvijek donose nove početke.

Satana želi da nas sprječi da dođemo na ono mjesto koje je Bog pripremio za nas. On želi da nas zarobi u prošlost i da živimo u trajnom očaju. Ljutnja na samoga sebe i nabacivanje krivice samome sebi će samo da postigne ono što nam satana želi.

Ohrabrujem te da prestaneš da se mučiš žaljenjem. Satana će uvijek željeti da te napadne kada si najslabiji. Krivica i žaljenje su njegova najjača oružja. Meditiraj nad ohrabrujućim stvarima, a ne onim obeshrabrujućim.

Zapamti: ne ljuti se na Boga, a ni na sebe. Ljuti se na đavola, ali izrazi tu ljutnju na pravi način tako što ćeš zlo pobijediti dobrim.

Ljutnja na druge:

Normalno je ljutiti se na bilo koga ko nam je prouzročio bol, čak i ako je ta osoba umrla. Tetka mi je rekla da, nakon što je te-tak umro, nekada bi noću udarala njegov jastuk i vikala: „Zašto si me ostavio?“ Očito, njen intelekt je znao da je on nije namjerno ostavio, ali njene emocije su govorile iz nje.

Treba da naučimo da emocije imaju glas, a kada su povrijeđene mogu reagovati kao ranjena životinja. Ranjene životinje mogu biti prilično opasne, kao i ranjene emocije, ako ih slijedimo.

Kada patimo zbog nekog gubitka, važno je ne dozvoliti povrijeđenim emocijama da se pretvore u prezir ili ogorčenje. Kada je razvod uzrok gubitka, u iskušenju smo da mrzimo osobu koja je prouzrokovala raskid ili da se osvetimo tako što ćemo i mi nju povrijediti.

Nemoj da provedeš život u ogorčenju. Umjesto toga, vjeruj Bogu da će uzeti šta god se dogodi i dozvoli da te to učini boljim. Isto ono što boli tebe, boli i mnoge druge. Zamoli Boga da uzme tvoj „pepeo“ i da ti da „ljepotu“. Zamoli Ga da ti dozvoli da na kraju pomogneš drugima koji prolaze kroz svoju tugu i usamljenost.

Čak i kada voljena osoba umre, može biti perioda kada ćeš se ljutiti na tu osobu što te ostavila. Imaćeš misli kao što su:

„Živio bi da si se više potrudio.“ Ili „Kako si me mogao ostaviti da podižem djecu i suočavam se sa svim ovim sama?“

Mada se ovaj način razmišljanja može činiti blesav nekoj stabilnijoj osobi u nekoj normalnoj situaciji, kada udari tragedija i dođe tuga onda često dolazi i težnja da krivimo nekog drugog za bol koju osjećamo. Misli i osjećanja mogu biti prilčno nestalna, idući od ljutnje na Boga do ljutnje na sebe samog, do ljutnje na đavola, i onda do ljutnje na osobu koja je odgovorna za gubitak. Ovaj krug se može ponavljati mnogo puta i postati veoma zbujujuć.

Kad god smo povrijeđeni, prirodni ljudski odgovor je ljutnja i pokušaj da se odbranimo od nepodnošljive боли kroz koju prolazimo.

Zato je važno razumjeti proces tugovanja i biti svjestan nekih emocija koje idu uz taj proces. Često smo učili da emocijama treba da dajemo malo ili nimalo važnosti – da ih odbacimo kao nebitne.

Upravo nakon što iskusiš veliki gubitak u životu, nije trenutak da poričeš osjećanja i da se borиш sa nekim pitanjima koja te uzne-miravaju i donose ti brigu. Umjesto toga, treba da utjeшиš svoje emocije i izboriš se sa njima.

Ne treba ugasiti emocije nego ih prepoznati i izraziti ih na ispravan način.

Treća faza: nekontrolisane emocije

Ljudi koji se suočavaju sa tragedijom često prolaze kroz razne faze emocija, koje uključuju jecanje i histeriju. One mogu da dođu i odu kada se najmanje očekuje. Jednog trenutka osoba osjeća da će biti dobro, a sat kasnije je preplavi tuga.

Čak i oni koji nisu pretjerano emotivni mogu iskusiti mnoge emocije tokom perioda gubitka. Čovjek koji nikada ne plače može nekontrolisano jecati u nekim periodima.

Uopšte, ljudi se boje emocija, a nekotrolisano pokazivanje emocija može biti zastrašujuće.

Ako sada prolaziš kroz težak emotivni period, molim te da se ne bojiš jer će to proći. Dobro razumijevanje i mnogo pomoći od Svetog Duha će te pronijeti kroz najgori period.

Neki ljudi odbijaju da tuguju ili pokažu bilo kakvu spoljašnju emociju, a to nije zdravo. Pritješnjene emocije su silne i treba da budu oslobođene. Ako u stanju dubokog stresa, kao što je gubitak voljene osobe, ne oslobodiš emocije, one će početi da te jedu i mogu ti uništiti mentalno, emotivno i fizičko zdravlje.

Obzirom da nam je Bog dao suze i mogućnost da plačemo, to znači da će u životu biti perioda kada ćemo tugovati.

Biblija na nekoliko mjesta govori o suzama. Na primjer, u Psalmu 56:8, psalmist govori o boci u kojoj Bog drži suze. U Otkrivenju 21:4, govori se o novim nebesima i novoj zemlji koja će se jednog dana dati Božijem narodu: „*I Bog će otrti svaku suzu od očiju njihovih, i smrti neće biti više, ni plača, ni vike, ni bolesti neće biti više; jer prvo prođe.*”

Postoji zdravo tugovanje i nezdravo tugovanje. Ispravno oslobođanje ranjenih emocija je zdravo, ali čuvaj se samosažaljenja. Ako se sa njim ne suočiš, ono će postati čudovište koje će se okrenuti protiv tebe na bolestan način.

Saosjećanje je dar koji je Bog stavio u svakog od nas da se okrenemo ka nekom drugom kome je teško. Saosjećanje koje se okreće ka nama samima kao samosažaljenje može nas obogaljiti.

Ono takođe izaziva ovisnost. Ti misliš da na taj način pomažeš sebi, ali u stvari je to satanin način da te spriječi da se krećeš iznad tragedije.

Takođe treba da se čuvaš suza kojima kontrolišeš druge. Kada ti je teško, drugi ti trebaju da ti pokažu ljubav i ljubaznost.

S vremena na vrijeme svi mi, koliko god da smo jaki i nezavisni, trebamo pomoći od drugih na neko vrijeme. Ali treba da se sjetimo da, iako postoje trenuci kada nam je potrebna posebna pažnja, drugi ljudi ne mogu riješiti naše probleme. Griješimo kada od drugih ljudi tražimo da učine da naša bol nestane.

Prvo, ljudi nam ne mogu dati sve što nam je potrebno. Drugo, previše pritišćemo druge ljudi kada od njih tražimo da ispune naše lične potrebe. To često negativno utiče na naše odnose, pogotovo ako takvo ponašanje traje duže.

Potpuno je razumljivo kada se žena koja je izgubila muža okreće djeci da ispune tu prazninu. Ovo je u redu samo ako ta žena istinski želi da se „da“ djeci više sada kada ima vremena i priliku da to uradi. Ali ako je njen namjeru da prisili djecu da preuzmu odgovornost za nju, oni će joj to zamjerati.

U suštini, svaka osoba treba da živi svoj život i koliko god je ljubavi između dvoje ljudi, niko ne želi da bude izmanipulisan ili kontrolisan iz sebičnih razloga.

Ako prolaziš kroz neku bol i povredu, ohrabrujem te da vjeruješ Bogu i da Mu dozvoliš da On u tvojim odnosima promijeni ono što treba mijenjati.

On zna da sada imaš drugačije potrebe. Zna da praznina u tvom životu sada treba da bude ispunjena. Kada se to desi, Bog će ispuniti prazninu u našim životima ako čekamo na Njega i ako odbijemo da pokušamo da koristimo emocije da bismo manipulisali drugim ljudima.

Ljudi obično ne rade ovo namjerno. Jednostavno smo povrijeđeni i tražimo bilo šta što bi olakšalo bol. Ali Božiji način nije da otpusti bol jedne osobe tako što će tu bol dati nekoj drugoj osobi.

Tragedija nas oslabi, a satana će uvijek htjeti da nas iskoristi u našem najslabijem stanju. Ćavo se ne stidi da nas napadne kada smo već pali. On ove usamljene, bolne momente vidi kao zlatnu priliku da nam trajno donese ropstvo i očaj.

Ravnoteža će zatvoriti vrata satani pred nosom.

Tokom godina, naučila sam da mnoge stvari moramo sami uraditi. Ovo ne znači da nam nisu potrebni ljudi, jer jesu. Bog definitivno upotrebljava druge ljudе da nam donesu utjehu kada nam je teško. Međutim, ako naša „potreba“ za ljudima izgubi ravnotežu, to može spriječiti Boga da radi u našim životima.

Moje emocije su strašno patile duži niz godina zbog zlostavljanja u djetinjstvu. Nekada sam od muža očekivala da ispuni

moje emocionalne potrebe i da ispunji prazninu u mom životu koja je bila tu zbog lošeg odnosa kojeg sam imala sa ocem. Svakako je Bog upotrebljavao mog muža da bih dobila emocionalnu ispunjenost u životu, ali sam naučila da na svojim problemima treba da radim samo sa Bogom.

Jedna od dobrih stvari kada nemamo kome da se okrenemo osim Bogu je da ćemo učvrstiti svoje korijene u Njemu. On je stijena, čvrst temelj koji se nikada ne miče. Šta god oko nas se trese, On je uvijek isti.

Ako tuguješ i ostao si sam zbog neke tragedije, okreni tu situaciju u priliku da razviješ dublji lični odnos sa Ocem, Sinom i Svetim Duhom.

Zapamti: satana želi da koristi ovakve periode da te uništi, ali ono što je on namjenio za tvoju štetu, Bog će okrenuti na tvoje dobro, ako Mu vjeruješ (Postanje 50:20, Rimljani 8:28).

Četvrta faza: Depresija

Ako si depresivan, nemoj zbog toga da misliš loše o sebi. Svakako je ponekad iskusio depresiju.

Kada tuga preplavi dušu, često se pojavljuje osjećaj depresije, čak i među onima koji poznaju i vole Gospoda. Čak i u psalmima,

kralj David, za koga se kaže da je bio čovjek po Božijem srcu, govorio je da je bio depresivan. Ako je čovjek, kao što je kralj David, imao posla sa depresijom, onda će i svako od nas.

Privremena periodična depresija je samo ljudska emocija koju svako iskusi tokom procesa tugovanja. Ali, kao i ostale emocije koje dolaze uz tugovanje, depresija može postati veliki problem ako se ne prepozna.

Riječ „depresija“ se odnosi na stanje koje je ispod, ili na neki dio koji je potonuo ispod normalnog nivoa. Jednostavan način da razmišljamo o njoj je sljedeći: Isus je naša slava i onaj koji podiže naše glave (Psalam 3:3). Ali dok nas Isus podiže, satana dolazi da nas odvuče na dno i da nas zakopa ispod rana, povreda i problema.

Depresija nam krade energiju. Postajemo apatični i letargični i ništa nam se ne radi. Ako se ovakvo stanje nastavi i postane dovoljno jako, svaki pokret će postati naporan. Depresivi ljudi spavaju mnogo više nego što je potrebno – samo da bi izbjegli život.

Depresija zapravo može da postane način da pobegnemo i sakrijemo se. Može se koristiti kao izbjegavanje da se suočimo sa životom i problemima. *Uvijek je teže suočiti se sa problemima nego ih izbjegavati.*

U mom slučaju, do trideset i druge godine sam bježala od svojih problema koji su bili prouzrokovani zlostavljanjem. Kada sam bila ispunjena Svetim Duhom, jedna od prvih stvari koje je On počeo da radi u mom životu je da me uvodi u istinu, kao što je Isus i obećao (Jovan 16:13). Isus je takođe rekao da će nas istina oslobođiti (Jovan 8:32), ali sa istinom se moramo suočiti ako želimo da ima pozitivan efekat na naše živote.

Pogledajmo neke stihove da vidimo kako je kralj David odgovorio na stari problem depresije. U Psalmu 42:5-11, pisao je o svom potonulom stanju:

Što si klonula, dušo moja, i što si žalosna? Uzdaj se u Boga; jer ču Ga još slaviti, Spasitelja mog i Boga mog.
Klonula je u meni duša zato što Te pominjem u zemlji jordanskoj, na Ermonu, na gori maloj.
Bezdana bezdanu doziva glasom slapova Tvojih; sve vode Tvoje i vali Tvoji na mene navalije.
Danju je javljaо Gospod milost svoju, a noću Mu je pesma u mene, molitva Bogu života mog.
Reći ču Bogu, gradu svom: Zašto si me zaboravio?
Zašto idem setan od pakosti neprijateljeve?
Koji mi pakoste, prebijajući kosti moje, rugaju mi se govoreći mi svaki dan: Gde ti je Bog?
Što si klonula, dušo moja, i što si žalosna? Uzdaj se u Boga; jer ču Ga još slaviti, Spasitelja mog i Boga mog.

Volim ove stihove jer pokazuju da je kralj David osjećao da depresija napada i preplavljuje njegovu dušu, a ipak joj je odlio. Drugim riječima, iako je iskusio depresiju, nije joj se predao. Pričao je sa sobom o datoј situaciji, a i mi treba da radimo to isto tokom teških perioda.

David se sjetio dobrih vremena, da njegova duša ne bi bila ispunjena samo negativnim mislima i uticajima.

Da bismo se zaštitali, najbitnije je da se odupremo produženoj depresiji. Nemoguće je proći kroz zdravo tugovanje, a da ne iskusimo neka osjećanja tuge, gubitka ili depresije. Ali ipak, moja namjera je da donesem riječ opreza koji se tiče neuravnotežene situacije koja prekoračuje okvire normalnog i prelazi u kategoriju destruktivnog.

Zdravo je imati normalne emocije i otpustiti ih na ispravan način. Ali kada emocijama dozvolimo da nas kontrolišu, one mogu postati prilično destruktivne. Ne potiskuj svoje emocije, ali im ne dozvoli ni da vladaju nad tvojim životom.

Svaka osoba koja ne želi da proba da kanališe emocije, i na taj način im dopusti da izmaknu kontroli, na kraju će živjeti život koji je uništava.

Emocije su Božiji dar. One su vitalne za ljudsko postojanje. Niko ne bi želio da živi bez osjećanja. Ali takođe ne možemo da živimo život prema svojim emocijama. Prvo, one su nestabilne. Prema istoj situaciji, u toku jednog mjeseca možemo imati hiljadu različitih emocija.

Ljudi iskuse ovaj nedostatak stabilnosti u svojim emocijama, posebno tokom perioda krize ili tragedije što nas vodi u sljedeću fazu normalnog perioda tugovanja.

Peta faza: Talasi preplavljujućih osjećanja

Kada prolaziš kroz period tugovanja, biće perioda kada ćeš osjećati da si se izborio sa emocionalnom traumom svoje tragedije ili gubitka.

Potpuno je normalno biti tjeskoban zbog svih bolnih osjećanja koja se povlače i zauvijek nestaju. Međutim, obično ovo ne funkcioniše baš tako. Obično će ovi osjećaji koji se povlače biti praćeni momentima naizgled preplavljujućih osjećanja.

Ovakva osjećanja su kao plima i oseka. Možemo ih zamisliti kao okean sa moćnim valovima koji udaraju u obalu, sa mirnim, blagim intervalima između njih.

Čini se da nema prekida između valova očaja koji te preplave i prijete da će te odvući na dno. Ovo je uobičajen osjećaj koji je poznat svima kroz istoriju. Ako se sjetiš psalma 42:6,7, sjetićeš se kako je David pisao o svom očaju: „Klonula je u meni duša zato što Te pominjem u zemlji jordanskoj, na Ermonu, na gori maloj. Bezdana bezdanu doziva glasom slapova Tvojih; sve vode Tvoje i vali Tvoji na mene navalije.“

Međutim, nakon nekog vremena, počinju trenuci mirnoće između oštih valova. U ovakvim momentima, pomislićeš da se bol nikada neće vratiti. A onda, kada najmanje očekuješ, on opet silno počne da nadolazi. Dogodi se nešto što podstakne sjećanja, i onda se sve one stare emocije osvetnički vraćaju.

Veoma je teško izboriti se sa događajima kao što su godišnjica smrti, gubitak ili raskid, i ostale važne i značajne prekretnice kao što su praznici ili rođendani.

Rečeno mi je da broj samoubistava izrazito poraste tokom praznika. Zamisli kako je nekome teško da se izbori sa iznenadnom smrću voljene osobe, ili sličnom tragedijom, ako ne zna Gospoda i Njegovo okrepljujuće prisustvo.

Mi koji vjerujemo u Isusa Hrista dobijamo utjehu od Svetog Duha, a ipak su nam ovakve situacije teške. Tako da možemo samo da zamislimo kroz kakvu bol prolaze oni koji već nose

prazninu u sebi, a onda još i pretrpe gubitak nekoga ili nečega što im puno znači.

U ovim teškim vremenima, sigurna sam da je satani lako da ih uvjeri da nema smisla živjeti i da je bol koju trpe jednostavno pretežak teret.

Nekad čujem da ljudi unaprijed kažu: „Bojim se godišnjice ili tog događaja. Uvijek na taj dan padnem u depresiju.“

Strepnja je preteča straha i nikada ne donosi blagoslov. Kada strijepim od nečega, Duh Sveti me nježno podsjeti da se tako otvaram za očaj.

Kada vidiš da počinješ da osjećaš strepnju, predlažem ti da se moliš i zamoliš Gospoda da te osnaži da možeš da odoliš ovim preplavljujućim osjećanjima.

Nekada strepimo od nekih stvari ne shvatajući da to radimo. Kada tražimo pomoć od Gospoda, to će donijeti svijest o onome što se dešava i opremiti nas da možemo izbjegći da potonemo u zbumjenost, dezorientaciju i strah.

Šesta faza: Zbunjenost, dezorijentacija i strah

Kada se u našim životima suočavamo sa velikim promjenama, pozvani smo da se izborimo sa emocionalno najtežim situacijama.

Čak i ako smo sami željeli promjenu, često nam je teško da se izborimo s njom.

Ako promjena dođe kao rezultat tragedije, gubitka ili krize, onda su zbunjenost, dezorijenracija i strah normalni ishodi. Odjednom nam se sruše planovi za budućnost. Odmor, kupovina kuće, penzionisanje i ostali planovi koje smo njegovali odjednom su otkazani.

Potrebno je vremena da bismo dobili nove pravce. U ovakvim momentima, mnogo pitanja se odjednom pojavi u našim glavama, a mnoga od njih očekuju momentalne odgovore.

Čak i dobranamjerni prijatelji i porodica ponavljaju: „Šta ćeš sada uraditi? Gdje ćeš živjeti? Da li ćeš se uskoro vratiti na posao ili ćeš pauzirati neko vrijeme?“

Sva ova pitanja su ispravna i vremenom im se moraju naći odgovori.

Ako si iskusio iznenadnu tragediju ili gubitak koji su ti promjenili život, znaš da moraš donijeti neke ozbiljne odluke koje su vezane za budućnost. Ali možda ćeš osjećati da još nisi spreman da ih doneseš!

U ovakvim vremenima, nije ti sve jasno: Možda misliš da si nešto odlučio, a onda se odjednom predomisliš. Emocije se počnu igrati sa tobom. Ljuljaju se gore-dole zbog čega donošenje odluke postaje teže nego inače.

Uz zbumjenost i dezorientaciju dolazi i strah. Počećeš da se pitaš: „Šta da radim po pitanju finansija? Ko će se pobrinuti za ove stvari s kojima ja ne mogu da izađem na kraj?“

Kada se suočiš sa ovako teškim pitanjima, predlažem ti da meditiraš nad ovim stihovima iz posalnice Jevrejima. Oni me uvi-jek utješe i daju mi nadu, a vjerujem da će i tebe ohrabriti:

„Jer On reče: Neću te ostaviti, niti ču od tebe odstupiti.
(Neću te ostaviti bespomoćnog, niti te iznevjriti ni
ostaviti)“

Jevrejima 13:5

Kada ne znamo šta da radimo ni šta nosi budućnost, utješno je znati Onoga koji zna. U Psalmu 139:15-17 psalmist nas uvjera-va da naš Otac nebeski zna našu prošlost, sadašnjost i budućnost:

„ Nijedna se kost moja nije sakrila od Tebe, ako i jesam sazdan tajno, otkan u dubini zemaljskoj.

Zametak moj videše oči Tvoje, u knjizi je Tvojoj sve to zapisano, i dani zabeleženi, kad ih još nije bilo nijednog. Kako su mi nedokućive pomisli Tvoje, Bože! Kako im je velik broj!”

Bog je Alfa i Omega, početak i kraj. Obzirom da je tako, On je i sve ono što je između. On zna našu situaciju i vodiće nas ako Mu vjerujemo.

Naš nebeski Otac nam daje ono što nam je potrebno dan za danom. Milost za svaki dan dolazi s tim danom. Zbog ovoga je teško gledati predaleko u budućnost i ne uplašiti se.

Kada pogledamo unaprijed, često mislimo da se ne bismo mogli suočiti sa poteškoćama koje donosi budućnost. Ako gledamo na njih bez Božije milosti koju imamo.

Milost ćemo naći na onom mjestu na koje dođemo.

Hiljadama godina je Psalam 23 donosio utjehu milionima ožalošćenih i usamljenih ljudi. U vremenima zbumjenosti, dezorientacije i straha, koristi ga kao sidro za svoju dušu:

„Gospod je pastir moj, ništa mi neće nedostajati.
Na zelenoj paši pase me, vodi me na tihu vodu.
Dušu moju oporavlja, vodi me stazama pravednim
imena radi svog.
Da pođem i dolinom sena smrtnoga, neću se bojati zla;
jer si Ti sa mnom; štap Tvoj i palica Tvoja teši me.
Postavio si pred mnom trpezu na vidiku neprijateljima
mojim; namazao si uljem glavu moju, i čaša je moja
prepuna.
Da! Dobrota i milost Tvoja pratiće me u sve dane života
mog, i ja ću nastavati u domu Gospodnjem zadugo.”

Psalam 23:1-6

Sedma faza: Fizički simptomi

Često se desi da ljudi koji su u žalosti zbog smrti ili nekog drugog traumatičnog iskustva, počnu da osjećaju i fizičke simptome. Nekada se čini da je skoro nemoguće ovo podnijeti. Teško je nositi se sa mentalnim, emocionalnim i fizičkim bolom odjednom.

Emocionalna uznemirenost uzrokuje ogroman stres fizičkom tijelu. Slabosti koje su već prisutne su naglašene preko svojih granica. Često su ishodi ovoga fizički bol ili bolest.

Nije neobično osjećati jake bolove u glavi, vratu, leđima i stomaku kada smo pod velikim stresom. Jedna od stvari koje će olakšati stres je fizička aktivnost.

Tokom perioda tugovanja, često težimo ka tome da samo sjeđimo i „mislimo“ (nešto turobno). Iako je ovo posve prirodno, ovu tendenciju treba prevazići snažnim pozitivnim djelovanjem.

Ako prolaziš kroz proces tugovanja, predlažem ti da ideš u šetnje. Ako si za to, onda ti predlažem i mnogo življu fizičku aktivnost.

Zapamti: već si pod pritiskom, pa nemoj da pretjeruješ.

Ali dokazano je da vježba umanjuje mentalni, emocionalni i fizički stres i da opušta napete mišiće.

Gubitak apetita je takođe česta pojava u ovom periodu, što je razumljivo. Međutim, bilo bi pogubno za tvoje zdravlje da prestanesh jesti na duži period. Ako ne možeš mnogo da jedeš, pokušaj da jedeš nešto što je bogato nutrijentima.

Iako je teško, pokušaj da spavaš dovoljno. Umorno, slabo i neuhranjeno tijelo pod stresom je otvoren poziv za bolest. Zato je važno osigurati dovoljno vježbe, prehrane i odmora da bismo pomogli umu i tijelu da ostanu zdravi tokom ovih stresnih perioda.

Vjerujem da je takođe važno shvatiti da je u periodu tugovanja i usamljenosti normalno prolaziti kroz razne faze. Potrebno je proći kroz njih da bi se povratilo zdravo emocionalno zdravlje.

Kao što smo već rekli, potisnute emocije su veoma teške za naš sistem. Ako se ne izraze pravilno, mogu napraviti dosta štete.

Zapamti: Kada su negativne emocije potisnute, one će naći pogrešan način da se ispolje.

Često mislimo da ih krijemo u sebi, ali one se ispolje u našem ponašanju ili razgovorima, pa čak i na našim tijelima.

Dok prolazimo kroz svih ovih sedam faza procesa tugovanja, ključna riječ je ravnoteža.

4

OPORAVAK OD TRAGEDIJE I GUBITKA

„Duh je Gospodnji na meni; zato me pomaza da javim jevanđelje siromasima; posla me da iscelim skrušene u srcu; da propovedim zarobljenima da će se otpustiti, i slepima da će progledati; da otpustim sužnje.”

Luka 4:18

4



OPORAVAK OD TRAGEDIJE I GUBITKA

Zbog čega god prolaziš kroz tugu i usamljenost, možeš biti siguran u jedno: Gospod će te voditi kroz tvoj oporavak. On će ti dati do znanja kada pretjeraš i kada izgubiš ravnotežu – ako si voljan da saslušaš Njegov Duh.

Nemoguće je odrediti period koji će biti potreban da se prođe kroz poces tugovanja. On varira od osobe do osobe i od situacije do situacije. Koliko god da traje, doći će vrijeme kada će Gospod reći: „Vrijeme je da ustaneš i nastaviš. Moraš ostaviti prošlost i nastaviti putem koji sam stavio ispred tebe. Nikada te neću ostaviti ni napustiti, i zato budi hrabar i jak i idi naprijed!“

Svaki slučaj je različit

Inače, prvih šest mjeseci tugovanja je najteže. Može trajati duže ili kraće, u zavisnosti od okolnosti. Postoji mnogo faktora koji su specifični za svaku situaciju:

1. Neočekivanost gubitka. Ako je neka osoba bila bolesna duže vrijeme, porodica ima više vremena da se emocionalno i mentalno pripremi za smrt voljene osobe. Ako je gubitak iznenadan i neočekivan, on može biti još traumatičniji i teže je navići se na njega.
2. Prisustvo ili odsustvo osoba koje nam daju podršku. Ako muž ili žena umru, velika je razlika da li postoje djeca koja će utješiti roditelja koji je ostao. Ako dođe do gubitka djeteta, ostala djeca će pomoći da se ispuni praznina koju je preminulo dijete ostavilo iza sebe.
3. Kvalitet odnosa između onog koji je ostao i onog koji je preminuo. Ako je odnos bio jak i pun ljubavi, onda će period tugovanja duže da traje i biće teži nego što bi bio da odnos nije bio tako ispunjavajući.
4. Ličnost osobe koja je ostala. Ovo je naročito bitno kada osoba ostane bez bračnog druga. Neki ljudi se oslanjaju više na druge i njima treba više truda da preuzmu vodeću ulogu i nastave sa životom.
5. Dubina odnosa osobe koja tuguje sa Gospodom Isusom Hrisom. Ovo je najbitniji faktor. Tragedija ili gubitak često

podstaknu osobu da traži odnos sa Gospodom, a to donosi utjehu. Ali osoba koja već poznaje Njega i „silu Njegovog uskrsnuća“ (Filipljani 3:10) će se obično mnogo brže oporaviti od one koja ne poznaje Gospoda, ili od one koja ima samo površan odnos sa Njim.

Kao ilustraciju onoga što želim reći o različitim vremenskim periodima koji su potrebni za oporavak od tragedije ili gubitka, podijeliću sa tobom ova dva slučaja:

Prvi slučaj:

Znam jednu vrlo jaku hrišćanku koja je dugo bila uključena u službu. Bila je udata preko dvadeset i pet godina. Iako hrišćanin, njen muž nije pokazivao plodove svog odnosa sa Gospodom. On se definitivno nije dobro ponašao prema svojoj ženi, a to je trajalo godinama.

Njemu je posao bio ispred svega ostalog u životu. Bio je sebičan, egocentričan, a nekada čak i okrutan prema svojoj ženi i njenim potrebama.

Kako je ova žena nastavljala svoj hod sa Gospodom, On joj je dao poseban molitveni zadatak za njenog muža, upozoravajući je da ako se on ne pred Božijem djelovanju u roku od šest mjeseci, umrijeće.

Žena se molila, a muž se i dalje odupirao Božijem djelovanju. Kroz neposlušnost, on je satani otvorio vrata da mu skrati život. Ishod toga je bio da je čovjek umro od iznenadnog srčanog udara.

Iako je gubitak bio težak za ovu ženu, bilo bi mnogo teže nekome ko je uživao u divnom odnosu sa svojim mužem. Unaprijed je bila upozorena i pripremljena.

Primjetila sam da se ona nevjerovatno brzo oporavila od gubitka. Postoje stvari u njenom životu s kojima mora izaći na kraj, kao što su finansijska pitanja, ali u veoma kratkom periodu je uspjela da se oporavi i nastavi sa svojim životom.

Drugi slučaj:

Ovo je slučaj moje tetke. Ona i tetak su se poznavali od djetinjstva i vjenčali su se kada je ona imala petnaest godina, a on samo nekoliko godina više. Ona nikada nije imala drugog momka, čak nikada prije nije ni izašla sa drugim momkom.

Njih dvoje nisu mogli imati djecu, pa su zbog toga bili veoma bliski. Preko trideset godina su radili u istoj pekari. Sve su radili zajedno, služeći Bogu kao partneri u službi.

Oboje su prošli kroz mnoge bolesti u životu i mnogo vremena su proveli brinući se jedno o drugom. Nekada se desi da, što se više ljudi brinu jedno od drugom, to oni jedno drugom više znače.

Njih dvoje su duboko bili uključeni u život onog drugog. Uklapali su se kao ruka i rukavica. Odlično su se zabavljali kad su zajedno: pecali, su, kuvali, išli u crkvu...

Iako je tetak godinama bio bolestan, njegova smrt je izuzetno teško pala mojoj tetki. Nekada bi je paralisao artritis u koljenima, ali nije mogla operisati koljeno zbog lošeg stanja srca. Zato je više-manje bila vezana za kuću godinama nakon što je tetak umro, što je samo pogoršalo njenu traumu.

Zbog ovih otežavajućih okolnosti, trebale su joj godine da se oporavi.

Tugovanje je normalno, a život u tugovanju nije

Iz ova dva slučaja vidimo kako ista situacija različito utiče na različite ljude. Iako je nemoguće tačno odrediti koliko će trajati proces tugovanja, kroz taj proces bi se trebao vidjeti napredak.

Ovaj napredak može biti postepen i teško ga je odmah primjetiti, ali trebao bi se vidjeti.

Kao kad rana zarasta, bol može dugo da potraje ali za potpun oporavak je potrebno svakodnevno poboljšanje. Kada fizička rana ne zarasta, vjerovatno postoji infekcija koju moramo riješiti. Vjerujem da isto ovo važi i za emocionalne rane.

Emocionalni dio nas treba da zaraste, kao i fizički. Bog nam je dao emocije kao što nam je dao i fizičko tijelo. Obezbjedio nam je emocionalni oporavak u Isusu Hristu, isto kao što nam je obezbjedio i fizički oporavak. Kao vjernici, imamo pravo na oba ova oporavka.

Ne vjeruj sataninim lažima. On će pokušati da ti kaže da nikada nećeš prevazići gubitak i da nikada više nećeš imati emocionalnu cjelinu. Istina je da ti još uvijek nedostaje to što si izgubio, ali to ne znači da moraš trajno da tuguješ i budeš usamljen.

Kada prođe određeno vrijeme, tuga se povlači i ti treba da kreneš u sljedeću životnu sezonu. Ako se ovo ne dogodi u nekom normalnom vremenskom periodu, to je znak da negdje postoji problem kao što je loš mentalni stav, odbijanje da se suočиш sa realnošću ili možda prisustvo nerealnog i nenormalnog straha.

Koji god je korijen problema, Bog će ti ga otkriti ako provedeš vrijeme čitajući Njegovu riječ i tražeći Ga kroz molitvu i meditaciju.

Zapamti da je tugovanje normalno, ali nije normalno živjeti u duhu tuge.

Prevazići tugu i usamljenost

Željela bih s tobom podijeliti dvije ključne stvari da ti pomoći da prevaziđeš tugu i usamljenost i da se potpuno emocionalno oporaviš:

1. Znaj da je Bog uvijek sa tobom.

U Mateju 28:20 Isus kaže: „...i evo ja sam s vama u sve dane do svršetka veka. Amin.“ Onda u Jevrejima 13:5 čitamo da je Bog obećao: “Jer On reče: Neću te ostaviti, niti će od tebe odstupiti.”

Tuga i usamljenost često vode u strah, koji zauzvrat podiže razne vrste pitanja na koja nema odgovora, kao što su: „Šta ako se razbolim i ne budem u mogućnosti da radim? Ko će se tada brinuti o meni? Šta ako cijeli život ostanem sam?“ „Šta ako dođe neki problem koji ne mogu da riješim?“

„Šta ako... Šta ako... Šta ako...“ ovo pitanje ide u nedogled.

Ne možeš odgovoriti na svako ovakvo pitanje. Ali dok god znaš da je Isus sa tobom, možeš biti siguran da On ima sve odgovore koji su ti potrebni.

Pogledaj ove stihove i neka ti donesu utjehu:

“Otac je sirotama i sudija udovicama Bog u svetom stanu svom.

Bog samcima daje zadrugu, sužnje izvodi na mesta obilna, a nepokorni žive gde je suša.”

Psalam 68:5,6

“Jer otac moj i mati moja ostaviše me; ali Gospod neka me prihvati.”

Psalam 27:10

“Ne boj se, jer se nećeš osramotiti, i nemoj se stideti, jer nećeš biti prekorna, nego ćeš zaboraviti sramotu mladosti svoje, i prekora udovištva svog nećeš se više sečati.”

Jer ti je muž Tvorac tvoj, ime Mu je Gospod nad vojskama, i Izbavitelj ti je Svetac Izrailjev, Bog svoj zemlji zvaće se.

Izaija 54:4,5

Prezren beše i odbačen između ljudi, bolnik i vičan bolestima, i kao jedan od koga svak zaklanja lice, prezren da Ga nizašta ne uzimasmo. A On bolesti naše nosi i nemoći naše uze na se, a mi mišljasmo da je ranjen, da Ga Bog bije i muči. Ali On bi ranjen za naše

prestupe, izbijen za naša bezakonja; kar beše na Njemu našeg mira radi, i ranom Njegovom mi se iscelismo.

Izaija 53:3-5

Bolest takođe donosi tugu i usamljenost. Kada smo povrijedjeni i bol preuzima naše tijelo, želimo da neko razumije koliko nam je loše. Iako naša porodica i prijatelji za nas rade sve što znaju, mi se osjećamo usamljeno u svom tugovanju.

Dugotrajna bolest je još gora jer nakon nekog vremena viđimo da drugi ne žele stalno da slušaju kako se loše osjećamo. Ne samo da njih to ne izgrađuje nego ni našem ozdravljenju ne pomaže da stalno ponavljamo kako nam je loše.

Kada si bolestan, pitaćeš se isto ono što se pitaš i kada prolaziš kroz neku tragediju ili gubitak: „Šta ako nikada ne ozdravim? Ko će se brinuti o meni?“ „Šta ako nikada više ne budem u stanju da radim stvari koje sam radio?“ „Šta ako nikada ne budem u stanju da se vratim na posao? Ko će se tada brinuti za mene i moju porodicu?“ „Šta ako budem morao da podnosim ovu bol do kraja života?“

U bolesti treba da primjeniš iste principe kao i za tugovanje i usamljenost. Moraš znati da je Bog onaj koji iscjeljuje i vjerovati da Njegova sila radi u tvom tijelu da te iscjeli i obnovi.

Sjeti se da „Pobeda proždre smrt.” (1. Korinćanima 15:54) i da je Bog rekao: „... jer sam ja Gospod, lekar tvoj.” (Izlazak 15:26).

Provedi vrijeme sa Gospodom i dozvoli Njegovom uskrslom životu koji je u tebi kao vjerniku da se pobrine za tvoje fizičke potrebe. Dok to radiš, mediitiraj nad ovim stihovima:

„Ne znaš li? Nisi li čuo da Bog večni Gospod, koji je stvorio krajeve zemaljske, ne sustaje niti se utruđuje?
Razumu Njegovom nema mere.

On daje snagu umornom, i nejakom umnožava krepot.
Deca se more i sustaju, i mladići padaju;
Ali koji se nadaju Gospodu, dobijaju novu snagu,
podiju se na krilima kao orlovi, trče i ne sustaju, hode
i ne more se.”

Izajja 40:28-31

„Blagosiljaj, dušo moja, Gospoda, i sve što je u meni
sveto ime Njegovo.

Blagosiljaj, dušo moja, Gospoda, i ne zaboravljaš
nijedno dobro što ti je učinio.

On ti prašta sve grehe i isceljuje sve bolesti tvoje;
Izbavlja od groba život tvoj, venčava te dobrotom i
milošću; Ispunjaji dobrim želje tvoje, ponavlja se kao u
orla mladost tvoja.

Psalam 103:1-5

Podsjetiće te da nisi sam. Gospod je s tobom. On razumije kroz šta prolaziš i obećao je da će biti sa tobom u svakoj životnoj nevolji. Kada se „osjećaš“ usamljeno i napušteno, u vjeri otvor usta i jasno reci: „Nisam sam, jer Gospod je sa mnom!“

Dok čekaš da se vidi iscjeljenje, ispovjedaj ga glasno: „Iscjeljujuća moć Gospoda radi u meni sada.“

Takođe čitaj i ispovjedaj ove stihove koji će te uvjeriti u Božiju prisutnost i silu:

„Evo ide čas, i već je nastao, da se razbegnete svaki na svoju stranu i mene samog ostavite; ali nisam sam, jer je Otac sa mnom.

Ovo vam kazah, da u meni mir imate. U svetu ćete imati nevolju; ali ne bojte se, jer ja nadvladah svet.

Jovan 16:32-33.

2. Odlučno kreni u novi život

Nije sve gotovo u tvom životu. Samo jedan njegov dio je završen. Jedno doba je prošlo, a drugo može da počne – ako si spreman da preduzmeš akciju.

Nemoj samo pasivno da sjediš i čekaš da se nešto desi ili da neko dođe. Moli se – a onda istupi u vjeri.

Ranije sam ti govorila o svojoj tetki i kako joj je bilo teško da započne novi život nakon što je tetak umro. Međutim, koliko god da je bilo teško, ona je uspjela. Sada ona putuje sa mnom i mojim mužem i pomaže nam u našoj službi. Na sastancima prodaje kasete sa seminarima. Kod kuće nam kuva i čuva nam djecu kad god je u mogućnosti.

Sve ove stvari su ogromna pomoć i nama i Božijem carstvu. Ona je odlučno krenula u novi način života i u tom procesu je mnogima postala blagoslov.

Ako si usamljen, nemoj samo da sjediš i želiš da upoznaš nekoga. Idi i sprijatelji se sa nekim! Nađi još nekoga ko je usamljen – nekoga ko je još usamljeniji od tebe – i budi prijatelj toj drugoj osobi. Žnjećeš ono što posiješ. Bog će ti vratiti to prijateljstvo i umnožiće ga.

Naša kćerka Sandra je prošla kroz jedan period usamljenosti kao mlada, a odrasla žena. Izgleda da je većina njenih prijatelja ili otišla na koledž ili su se oženili, tako da je mnoge večeri provodila sama kod kuće.

Umjesto da sjedi i samosažaljeva se, ona je odlučno krenula i sama je izlazila. Sama bi radila nešto u crkvi ili bi u drugu crkvu

išla na sastanke samaca. Nije joj bilo lako ali je znala da mora nešto da uradi, a ne samo da sjedi i želi društvo.

Možeš mi reći: „Pa Joyce, ja ne samo da želim, ja vjerujem.“ Podsjetiću te da nas Biblija uči da nas vjera pokreće da preduzmemo akcije na koje nas je Bog inspirisao. Ja ne predlažem djela tijela ili samo tjelesnu žar, ali kažem da treba biti odvažan i iskoracići tamo gdje nas Bog vodi.

Sandra je sada udata za Stiva, mladog čovjeka kojeg je srela na crkvenoj dužnosti na koju je sama otišla. Njena djela su njenoj vjeri dala direkcije i cilj.

Na isti način, daj udove molitvi. Neka tvoja usamljenost u tebi rodi saosjećanje za druge usamljene ljude, a onda uradi nešto po tom pitanju!

Čitaj i meditiraj nad stihovima u sljedećem dijelu knjige, i dozvoli da ti Gospod kroz njih govori za tvoju trenutnu situaciju.

DRUGI DIO



STIHOVI

STIHOVI ZA PREVAZILAŽENJE

USAMLIJENOSTI I TUGOVANJA

Bog je uvijek s tobom

Ne budite srebroljupci; budite zadovoljni onim što imate. Jer On reče: Neću te ostaviti, niti ču od tebe odstupiti.

Jevrejima 13:5

Neću te ostaviti, niti ču od tebe odstupiti.

Jevrejima 13:5

Kad me ljubi, izbaviću Ga; zakloniću Ga, kad je poznao ime moje.

Zazvaće me, i uslišiću Ga; s Njim ču biti u nevolji, izbaviću Ga i proslaviću Ga.

Psalam 91:14,15

Nećeš se odvojiti od Božje ljubavi

Ko će nas rastaviti od ljubavi Božije? Nevolja li ili tuga?
Ili gonjenje? Ili glad? Ili golotinja? Ili strah? Ili mač?
Jer znam jamačno da ni smrt, ni život, ni anđeli, ni
poglavarstva, ni sile, ni sadašnje, ni buduće,
Ni visina, ni dubina, ni druga kakva tvar može nas
rastaviti od ljubavi Božije, koja je u Hristu Isusu,
Gospodu našem.

Rimljani 8:35,38,39

Bog će se pobrinuti za tebe

Gospod je pastir moj, ništa mi neće nedostajati.

Psalam 23:1

O tac je sirotama i sudija udovicama Bog u svetom
stanu svom.

Bog samcima daje zadrugu, sužnje izvodi na mesta
obilna, a nepokorni žive gde je suša.

Psalam 68:5,6

Jer otac moj i mati moja ostaviše me; ali Gospod neka
me prihvati.

Psalam 27:10

Ne boj se, jer se nećeš osramotiti, i nemoj se stideti, jer nećeš biti prekorna, nego ćeš zaboraviti sramotu mladosti svoje, i prekora udovištva svog nećeš se više sećati.

Jer ti je muž Tvorac tvoj, ime Mu je Gospod nad vojskama, i Izbačitelj ti je Svetac Izrailjev, Bog svoj zemlji zvaće se.

Izajia 54:4,5

Bog će učiniti nešto novo

Ne pominjite šta je pre bilo i ne mislite o starim stvarima.

Evo, ja ču učiniti novo, odmah će nastati; nećete li ga poznati? Još ču načiniti u pustinji put, reke u suvoj zemlji.

Izajia 43:18,19

Evo, pređašnje dođe, i ja javljam novo, pre nego nastane kazujem vam.

Izajia 42:9

Nastavi dalje

Braćo! Ja još ne mislim da sam dostigao; jedno pak velim: Šta je ostrag zaboravljam, a za onim što je napred sežem se,

I trčim k belezi, k daru gornjeg zvanja Božijeg u Hristu Isusu.

Filipljani 3:13,14

Ne odustaj i ne predaj se. Odlučno nastavi dalje.

Bog nije završio s tobom!

Jer ja znam misli koje mislim za vas, govori Gospod, misli dobre a ne zle, da vam dam posledak kakav čekate.

Jeremija 29:11

Zaključak

Odlučno kreni naprijed prema narednoj životnoj sezoni. Možda ništa više neće biti kao što je bilo ali nemoj da provedeš ostatak života živjeći u prošlosti.

Došlo je vrijeme da prestaneš razmišljati i govoriti o prošlosti. Imaš budućnost. Sveti Duh čeka da ti pomogne, utjeши te i podrži te kada kreneš da bi ispunio Božiji predivan plan za tebe.

Zapamti: Bog nije završio sa tobom!

Kraj uvijek nudi novi početak

U Jovanu 10:10 Isus je rekao: „... ja dođoh da imaju život i izobilje.“

Nije važno koliko ti je život bio dobar ili loš prije gubitka. Ne možeš živjeti u prošlosti i istovremeno uživati u sadašnjosti i budućnosti.

Šta god si izgubio, odluči da ne izgubiš ono što ti je ostalo.

Zapamti:

Bog je dobar.

On te mnogo voli.

On ima dobar plan za tvoj život.

MOLITVA I BLAGOSLOVI

Sada želim da se molim za tebe i da te ostavim sa završnom riječju ohrabrenja:

Oče, dolazim ti u Isusovo ime, podsjećajući te na sve ono što On jeste i tražim od tebe milost.

Ovoj dragocjenoj osobi za koju se molim je teško. Tražim utjehu Svetog Duha da sada teče kroz ovu osobu. Tvoja Riječ kaže da ti iscjeljuješ slomljena srca. Obećavaš da ćeš previti naše rane i iscijeliti naše povrede.

Tražimo Tebe, Gospode, jer ti jesu naš pomagač u vremenima potrebe. Obećao si da ćeš one usamljene i napuštene smjestiti u porodice. Molim te Gospode da uradiš prema svojoj Riječi i da ovom svom djetetu daš prijatelje i porodicu koji će se brinuti o njemu.

Pomozi ovoj osobi, Duše Sveti, dok ona u vjeri korača da izgradi novi život. Tražim mentalni, fizički, duhovni, finansijski i duhovni napredak ove osobe. Amin.

Dijete Božije, vjerujem da pomazanje Svetog Duha sada teče kroz tebe. Predlažem ti da ostaneš u Njegovoj prisutnosti neko vrijeme, dopuštajući Mu da ti služi. Neka uzme riječ koju sam podijelila sa tobom, i dok čekaš, vjeruj Mu da radi na tebi.

Vjerujem da svjež povjetarac Svetog Duha duva oko tebe da te pripremi za novo doba u tvom životu. Neka Božija ljubav, milost našeg Gospoda Isusa Hrista i zajedništvo Svetog Duha budu s tobom.

MOLITVA ZA LIČNI ODNOS SA GOSPODOM

Više nego išta, Isus želi da te spasi i da te ispunji Svetim Duhom. Ako nikada nisi pozvao Isusa, Princa Mira, da bude tvoj Gospod i Spasitelj, pozivam te da to uradiš. Moli ovu molitvu, i ako iskreno to želiš iskusiceš novi život u Hristu.

Oče,

Toliko si volio svijet da si dao svoj jedinorođenog Sina da umre za naše grijeha i da ko god u Njega vjeruje neće propasti, nego će imati život vječni.

Tvoja Riječ kaže da smo spaseni tvojom milošću i kroz vjeru, što je dar od Tebe. Ništa ne možemo uraditi da zarađimo spasenje.

Vjerujem i priznajem svojim ustima da je Isus Hrist tvoj Sin, Spasitelj svijeta. Vjerujem da je On umro na krstu za mene i da je odnio sve moje grijeha, i da je platio cijenu za njih. U svom srcu vjerujem da si podigao Isusa iz mrtvih.

Molim te da mi oprostiš grijeha. Priznajem Isusa kao svog Gospoda. Prema tvojoj Riječi, spasen sam i provešću vječnost sa tobom! Hvala ti, Oče. Tako sam zahvalan! U Isusovo ime, amin.

Vidi Jovan 3:16; Efescima 2:8,9; Rimljana 10:9,10; 1. Korinćanima 15:3,4; 1. Jovanova 1:9; 4:14-16; 5:1,12,13.

O AUTORU

Joyce Meyer je jedan od vodećih svjetskih učitelja Biblije. Kao autor broj jedan časopisa New York Times, napisala je više od 70 inspirativnih knjiga, uključujući Confident Woman, I Dare You, Bojno polje uma. Neka od njenih prvih djela su Penny i mnoga druga. Ona je takođe izdala hiljade audio materijala kao i kompletну video biblioteku. Njeni „Uživanje u svakodnevnom životu sa Joyce Meyer“ radio i televizijski programi se emituju širom svijeta. Ona putuje vodeći konferencije. Joyce i njen muž Dave imaju četvoro odrasle djece i žive u St. Louis, Missouri.

BILJEŠKE



BILJEŠKE



**Želite li saznati više, ili nas informisati
kako je ova knjiga uticala na vaš život**

PIŠITE NAM NA

**Hrišćanska međunarodna misija Syloam
Masarikova 8, 21433 Silbaš, Srbija**

.....

ILI NAM POŠALJITE MAIL NA ADRESU

joycemeyer@syloam-international.org

.....

**EMISIJE “UŽIVANJE U SVAKODNEVНОM ŽIVOTU
SA JOYCE MEYER” MOŽETE GLEDATI NA:**

www.media.syloam-international.org



tv.joycemeyer.org

N i s i s a m !

Da li se suočavaš sa nekim gubitkom u svom životu? Gubitkom zbog kojeg se osjećaš samim, paralisanim i očajnim? Možda je to iznenadna smrt voljene osobe, raskid nekog bliskog odnosa ili osjećaj usamljenosti jer si neshvaćen. Postoji mnogo razloga zašto se ljudi osjećaju usamljeno, ali zahvaljujući Bogu možemo ih prevazići kroz Njegovu Riječ!

U ovoj knjizi, autor bestselera, Joyce Meyer, će te naučiti kako da pobijediš osjećanje usamljenosti i da nađeš obnovljenu snagu, nadu i radost kroz Gospoda Isusa. Ona ti nudi praktične i efikasne načine da triumfuješ nad usamljenošću i tugom da bi mogao živjeti sretan, ispunjen život.

U životu će biti perioda kada ćeš se osjećati usamljeno, ali samo se sjeti da nisi sam kad Bog stoji pored tebe!

Ova knjiga je poklon od Joyce Meyer
i ne smije se prodavati!

