

A photograph of a person rowing a small boat on a calm lake at sunset. The sky is a mix of pink, orange, and purple, and the water reflects these colors. The person is silhouetted against the water. In the background, there is a dark line of trees on a hill.

ЕМОЦІЇ:

ДРУГ <sup>або</sup> ВОРОГ?

Джойс Майєр

## *Любий друже!*

Надсилаємо Вам книгу  
Джойс Майєр «Емоції — друг або ворог?».

Наші емоції грають вирішальну роль для щасливого, здорового й успішного життя. Повна палітра емоцій — від любові й радості до гніву і страху — допомагає нам зрозуміти самих себе й оточуючих, відкрити для себе прекрасні грані життя, а ще попереджає нас про небезпеку. Все це різноманіття емоцій покликане зробити наше життя більш повним і збагатити його, а не зруйнувати, тому треба вміти контролювати їх, а не давати їм волю і потім жалкувати про це.

**Увага!** Будь ласка, дотримуйтеся закону про авторські права. Всі права на цю книгу закріплені міжнародним законом про авторські права. Зміст книги та/або її обкладинка не можуть бути відтворені повністю або частково у будь-якому вигляді без письмового дозволу автора.

*Бажаємо плідного читання!*

ДЖОЙС МАЙЄР

Емоції:  
друг або ворог?

Київ  
2006

Всі цитати без спеціальних позначок взяті з Розширеного перекладу Біблії. Цитати, що позначені буквами СПБ, взяті з синодального перекладу Біблії.

### **Емоції: друг або ворог?**

*Частина I (1, 5) з книжки*

*Managing Your Emotions,*

Joyce Meyer

©2006 Джойс Майер

Managing Your Emotions

Instead of Your Emotions Managing You!

ISBN 1-577944-026-1

Copyright © 1997 by Joyce Meyer

Life In the Word, Inc.

P.O. Box 655

Fenton, Missouri 63026

Переклад: Наталія Фролова

Редакція і коректура: Світлана Красовська

Верстка: Абрамян С.

Всі права закріплені міжнародним законом про авторські права. Зміст книги і обкладинка не можуть бути відтвореними цілком чи частково в будь-якому вигляді без письмового дозволу автора.



## Передмова

Більшість думок у цій книжці взято з моїх семінарів на тему емоційного зцілення та душевного здоров'я. Я пояснювала моїм слухачам, що не маю на меті навчити їх позбутися своїх емоцій. Моє бажання — навчити управляти ними. Ніхто і ніколи не зможе жити без емоцій, почуттів. Як би ми не намагалися бути врівноваженими, все одно відчуваємо злість. Через це багато людей звинувачують і осуджують себе. Причина — неправильне розуміння того, що християни ніколи не повинні гніватись.

У Біблії не сказано, що ми ніколи не відчуватимемо злості. Але вона навчає нас, аби ми, гніваючись, не грішили, а замість цього стримували і керували своїм гнівом правильно: «Гнівайтесь, та не грішіть, сонце нехай не заходить у вашому гніві» (До ефесян 4:26, ВКЯ).

Свого часу Бог дав мені об'явлення щодо цього місця Писання. Якось я розгнівалась на свого чоловіка перед тим, як іти на зібрання, де мала проповідувати. Провина та осуд наповнили мене запитаннями на кшталт: «Як ти можеш проповідувати іншим, якщо розгнівалась сьогодні вранці?» Звичайно, я була ще розгнівана, тому це запитання зачепило мене. Я почала розмірковувати над цим, і Господь вказав мені на 26-й вірш із Послання до ефесян. Бог дав зрозуміти, що гнів — це просто емоція. Як і всі інші емоції, з певної причини Господь

подарував нам також гнів. Без здатності гніватись ми не могли б визначити, коли хтось кривдить нас. Ось навіщо нам потрібен гнів. Він діє як біль, даючи зрозуміти, що з нами щось негаразд. Як і решту наших емоцій, диявол намагається використати гнів, аби змусити нас грішити.

Часто, приходячи за порадою, люди казали: «Я маю гнів глибоко всередині себе». Інколи це пояснюється тим, що в дитинстві чоловіка чи жінку хтось ображав, кривдив. У цьому разі треба не просто позбутися злості, а її кореня, який створює проблеми через стільки років.

Необхідно мати баланс. Звичайно, ми не повинні постійно гніватися або відчувати біль. Але маємо пам'ятати: ми, люди, створені так, що в нас закладено певні почуття й емоції, наприклад, гнів, і вони дані нам Богом з певною метою. Не треба намагатись позбутися своїх емоцій, але треба навчитися керувати ними.

Інший приклад. Уявіть, що ви дивитеся журнал або каталог і бачите привабливу особу протилежної статі. Раптом відчуваєте сексуальний потяг. Чи означає це, що ви відступник і з вами не все гаразд? Чи говорить це про те, що ви не маєте спасіння, не любите Бога чи свого партнера у шлюбі? Ні, це означає, що ви людина і переживаєте такі самі емоції та почуття, як і будь-хто. Важливо, що ви з ними робите.

Бог наділив нас цілим спектром різноманітних емоцій, зокрема і сексуальними відчуттями. Як

християни, ми не повинні намагатися позбутися емоцій, почуватися винними, коли вони проявляються. Нам треба навчитися правильно користуватися ними — стосовно певної людини, чоловіка чи дружини. З Божою допомогою ми також навчаємось тримати ці почуття під контролем до шлюбу.

У Посланні до римлян 6:2 сказано: якщо ми християни, то померли для гріха. Це не означає, що гріх помер. Він і досі живий, діючи через спокуси, і перетворюється на проблему, коли ми піддаємося їм. Раджу вам повністю прочитати шостий розділ Послання до римлян. Ви побачите, що ми маємо протистояти гріху міццю Духа Святого. Зауважте: не йдеться про те, що ми нічого не відчуватимемо. Написано, що ми припинимо використовувати наші тіла як знаряддя гріха.

Важливо пам'ятати, що емоції не зникнуть. Вони будуть з нами завжди. Ми не повинні відкидати їх існування і почуватися винними через них. Замість цього маємо спрямовувати їх у правильне русло. Не дозволяйте, щоб тіло керувало вами, але зважайте на те, що воно є.

Біблія навчає нас жити в балансі. Часто проблеми виникають через те, що ми переходимо з однієї крайності в іншу. Намагаємося взагалі позбутися будь-яких емоцій чи, навпаки, виливаємо їх на оточуючих, не зважаючи на те, правильно це чи ні. Отже, більшість людей поділяється на дві категорії — занадто емоційні та неемоційні. Але що нам справді потрібно — це баланс, тобто

здатність проявляти позитивні та контролювати негативні емоції, які руйнують наше життя.

Коли ми розлючені й розчаровані через певні обставини в своєму житті, то часто виливаємо гнів на когось іншого — зазвичай це наша друга половина, діти, родичі або друзі. І проблема не в нашій злості чи розчаруванні, а в невмінні контролювати свої емоції.

Інший приклад — брак терпіння. По характеру я дуже нетерпляча. Хочу, щоб усе було зроблено. Причому зроблено правильно. І з першого разу. Я не люблю повторювати комусь двічі чи тричі. Але чим більше я читала про Ісуса та Його ніжність, людяність, доброту й довготерпіння, тим більше я хотіла звільнитись від нетерпіння в своєму житті. Отож довгий час працювала разом із Духом Святим, щоб збалансувати цю емоцію.

Головне — зрозуміти, що ми маємо емоції, і визнати, що їх нам дав Бог. А потім навчатися мудро управляти ними замість того, щоб бути сторонніми спостерігачами й відчувати провину та осудження за свої негативні емоції.

Як віруючі в Ісуса Христа, ми служимо Богові, котрий радіє нашим досягненням і зусиллям, яких ми докладаємо, рухаючись у вказаному Ним напрямку. Богові догодити неважко. Він не вимагає, щоб ми були ідеальними. Господь хоче, щоб ми рухались за Ним і довіряли Йому, дозволяючи змінювати нас згідно з Його волею та планом.

Думка, яку я хочу висловити, дуже проста: немає нічого поганого в наших емоціях, доки вони під контролем. Господь спонукав мене написати цю книжку, щоб допомогти тобі навчитись *володіти своїми емоціями*.

# 1



## **Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя**

Слово «емоції» має кілька значень. Згідно із словником Вебстера, корінь слова походить з латинської *ex-movere*, що означає «віддаляти». Розмірковуючи над цим, я зрозуміла, що саме це намагаються зробити нерозп'яті емоції — змусити нас підкорятися їм, віддаляючи від волі Божої. План сатани полягає в тому, щоб ми жили під контролем своїх емоцій і не ходили в Дусі.

Інше значення слова «емоції» таке: комплекс зазвичай складних суб'єктивних реакцій, які охоплюють і фізіологічні зміни як підготовку до дій. Справді, так і є. Емоції по природі є складним комплексом, тому їх важко пояснити, з ними важко впоратись. Наприклад, іноді, коли Дух Святий спонукає нас до певних дій, додаються емоції — і ми відчуваємо великий внутрішній підйом. Вони допомагають нам відчути, що Бог справді бажає, аби ми це зробили. Емоційна підтримка сприймається як підтвердження волі Божої. Інколи, навпаки, Господь спонукає нас щось зробити, а наші емоції кажуть, що не хочуть цього. Ми зовсім не відчуваємо емоційної підтримки. В таких випадках слухатися Бога набагато важче.

Ми дуже залежимо від емоційної підтримки. Без розуміння мінливої природи наших емоцій сатана зможе використовувати їх, щоб утримувати нас від волі Божої. Я твердо вірю, що жодна людина не зможе жити по волі Божій і перемагати, покладаючись на свої емоції.

## *Емоції чи Господь?*

*«Хай послухає мудрий і примножить науку, а розумний здобуде хай мудрих думок, (тоді він буде здатний вибрати правильний напрямок)!..»*

Приповісті 1:5

Іноді емоції допомагають і підтримують. А інколи — шкодять. Тому буває важко навчити людей правильно визначати, коли вони слухаються Бога, а коли — свої емоції.

Якщо в нас виникає бажання щось віддати, це не означає, що на те — воля Божа. Я люблю благословляти людей. Це справді одне з найбільших задоволень у моєму житті. Але мені довелося навчитись, що коли я даю подарунки — це не завжди допомагає людям. Ми можемо навіть зашкодити їм, заважаючи Богові виконувати Свою волю в їхньому житті.

Якщо, наприклад, вони не бережуть і не цінують те, що мають сьогодні, Бог, можливо, не відповідає на їхні прохання і допускає труднощі в житті, щоб навчити дбати про те, що вони мають.

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

Але людина, яка чинить так, як підказують емоції, побачивши потребу, захоче неодмінно допомогти замість того, щоб шукати мудрості в цій ситуації.

У першому розділі Книги Приповістей дається повчання, щоб ми діяли мудро та з розсудом. Інакше можемо зашкодити духовному зростанню людини, не даючи їй шансу навчитися особистої відповідальності за своє життя.

Розглянемо цю ситуацію інакше. Наприклад, людина ще зовсім незріла в Господі, їй треба багато чого навчитись. Вона має потребу, і ця потреба виникла через необізнаність. Людина просто не знала, як треба було зробити правильно. Господь може спонукати нас допомогти їй у такій ситуації, тому що нам усім потрібна підтримка, коли ми зростаємо в Господі.

Кожен допускається помилок, коли ігнорує Божі шляхи. Навіть коли ми тільки починаємо слухатися Бога, треба немало часу, щоб побачити, як негативні ситуації й обставини зміняться на позитивні. Ми можемо надати один одному велику підтримку, якщо будемо чутливими до Святого Духа, який вкаже нам різні шляхи справжньої допомоги. Якщо спонукають емоції, це ще не означає, що направляє Дух Святий. *Емоції завжди мають бути підкорені мудрості!* Тоді ми можемо діяти за нашим планом.

Наприклад, усі ми любимо наших дітей і важко переживаємо, коли в них немає того, що їм потрібно, чи чогось бажаного. Якби ми мали



можливість забезпечити всі їхні потреби, то, мабуть, берегли б своїх дітей від усіх складних ситуацій, які могли виникнути. В більшості випадків — це дуже добре. Необхідно допомагати дітям, показуючи, що батьки завжди поруч з ними, коли вони не можуть самостійно розв'язати проблему. Але оберігаючи дітей від усіх труднощів у житті, ми не даємо їм змоги зростати. Труднощі — це частина процесу зростання і зрілості.

Готуючи матеріал для своїх семінарів, я прочитала, що в пташеняти орла, коли воно ще в яйці, на кінчику дзьоба виростає маленький гострий зуб. Ним пташеня стукає по шкаралупі, доки вона не лусне. Це триває досить довго і потребує зусиль і великої наполегливості. Іноді люди, маючи найкращі наміри, намагаються допомогти пташеняті й розбивають шкаралупу. В такому разі найчастіше пташеня помирає.

Так само, як малюкам орла, молодим людям треба пройти через труднощі, які готують їх до дорослого життя. Ми повинні допомагати своїм дітям, але не заважати їм ставати зрілими.

## *Емоційні люди*

Емоційною називають людину, яка легко піддається впливу емоцій. Добре, коли вона знає себе, знає особливості свого характеру. Деякі люди емоційніші за інших, і знаючи це, можна убезпечити себе та інших від багатьох страждань і болю.

\_\_\_\_\_ *Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя*

Навіть якщо ми не належимо до категорії емоційних людей, кожен із нас має емоції, і треба бути обережними, щоб не діяти під їхнім впливом. Ми можемо прокинутись уранці в поганому настрої і весь день бути понурими. Наступного дня прокидаємося розгніваними — і відчуваємо потребу вилити на когось свою злість. Зрештою, так і трапляється. В інший день ми можемо прокинутись із почуттям жалю до себе, сісти у кутку і проплакати весь день. Якщо ми дозволимо емоціям стати господарями нашого життя, матимемо багато проблем, тому що ми вийдемо з волі Божої і почнемо виконувати волю брехуна сатани.

Досить тривалий час я керувалася своїми емоціями. Якщо прокидалася в депресії, то весь день перебувала в такому стані. Тоді я не розуміла, що можу протистояти цим емоціям. Але сьогодні знаю, що можу вбратися в одяг хвали, як сказано в Книзі пророка Ісаї 61:3. Я можу співати або слухати гарну християнську музику і так боротися з негативними емоціями, які намагаються контролювати мене. Ми маємо навчитись розпізнавати свої емоції і знати, як правильно керувати ними. Один із шляхів, як можна це зробити, — зрозуміти, що люди мають різні види темпераменту і в однаковій ситуації можуть реагувати й діяти по-різному.

## Чотири головних типи особистості

Деякі типи особистості більш емоційні, деякі — менш. Вважають, що жінки емоційніші за чоловіків. Згідно з загальноприйнятою теорією, є чотири головних типи особистості.

Перший тип — холерик. До цієї категорії людей належу і я. Холерики — природжені лідери. Це сильні особистості, які хочуть усе контролювати. Одна із переваг холериків — вони зазвичай мають багато досягнень у житті. Недолік — постійне прагнення командувати іншими людьми. Холерики — цілеспрямовані люди, яких мотивують нові ідеї та виклики. Коли Господь надихає мене на новий проект, я відразу загоряюся і біжу до свого чоловіка, який має інший тип темпераменту. Дейв — флегматик. Він проявляє дуже мало емоцій. І що цікаво: холерики часто одружуються з флегматиками.

Через різницю темпераментів у нашому шлюбі було багато проблем, поки ми не побачили в цьому план Божий. Дейв сильний у тих сферах, де я слабка, а я сильна в тих сферах, де він має слабкості. Тепер я розумію, що Бог об'єднує людей з протилежними типами особистостей, аби вони доповнювали один одного. Але нам з Дейвом потрібний був час, щоб навчитись правильно сприймати відмінності один одного і діяти в єдності.

Наведу приклад. Я приходила до Дейва й розповідала йому про щось з великим ентузіазмом, а

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

у відповідь чула: «Подивимось». У такі моменти мені хотілося просто вдарити свого чоловіка, поки я не навчилась його розуміти. Я була емоційною, а він був логічним. Я бачила в своїй новій ідеї те, що захоплювало, а він дивився на відповідальність, якої потребувала ця справа. Я просто кричала на нього: «Хіба тебе не захоплює просто сама ідея?»

Ми відвідували динамічні служіння у християнських церквах. Я ділилась своїми враженнями: «Вау! Ти відчував, яка чудова Божа присутність була на служінні?»

А Дейв міг сказати: «Ні, не відчував». Він усвідомлював, що Божа присутність була на служінні, але не асоціював її зі своїми відчуттями. Тривалий час я вважала, що мій чоловік емоційно мертвий.

За роки життя з Богом ми змінились. Господь багато працював над нашими характерами, і тепер наше життя набагато збалансованіше, ніж раніше. Я навчилася стримувати свої емоції, а він — проявляти більше уваги до того, що справді важливо для мене.

Флегматикам корисно пам'ятати про те, що треба тренувати свою віру і навчатися проявляти свої почуття. Бо зовсім нецікаво жити з людиною, яка до всього байдужа. Якщо ви дуже стримана людина, вам треба змінюватися заради інших людей, з якими ви спілкуєтесь. Ми чинимо з любов'ю, коли жертвуємо заради когось. З іншого боку, якщо ви схожі на мене і занадто емоційні,

коли, скажімо, бачите нові можливості, вам треба навчатися стримувати свої емоції і бути врівноваженою людиною. Пам'ятайте: людині більш серйозній і врівноваженій нелегко з вами спілкуватися, тому що вона не відчуває того, що й ви. Відповідь на це — баланс, про що поговоримо пізніше.

Третій тип особистості — сангвінік. Це найемоційніший з усіх тип. Сангвініки надзвичайно сповнені життям. Коли вони заходять до кімнати — це завжди помітно. Вони розмовляють голосніше за всіх: «О! Я так радий тут бути!»

Часто сангвініки нервують холериків, і особливо мене. Я серйозна цілеспрямована людина, яка завжди має план, і я намагаюсь його досягти. Тому коли раптом з'являється сангвінік — це дратує мене. Але він може цього навіть не помітити. Зазвичай він такий енергійний і веселий, що не бачить нічого іншого, як можливість гарно провести час.

Сангвініки часто одружуються з особистостями четвертого типу — меланхоліками. Ви, напевно, здогадалися, що найбільша проблема меланхоліків — депресія. Це люди, які все глибоко переживають, вони мислителі й організатори. Вони такі організовані, що навіть скляночки зі спеціями в них розставлені в алфавітному порядку. Перед тим як сховати туфлі у шафу, меланхоліки розв'язують шнурки і кладуть їх усередину туфель. Вони впевнені: для всього є певне місце, і все має бути на своєму місці.

\_\_\_\_\_ Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

Сангвініки часто недисципліновані, і меланхолікам важко з цим змиритися. Меланхоліки дуже акуратні люди, які завжди мають план. Але найчастіше вони одружуються з сангвініками, для яких це взагалі неважливо. Навіть якщо сангвініки мають план, вони забувають про нього вже через п'ять хвилин. Можуть, наприклад, поставити свій автомобіль на стоянці або в гаражі, а потім просто забути, де лишили свою машину. Гадаєте, сангвініків це непокоїть? Я знаю жінку, яку це зовсім не засмутило. Навпаки, вона вважала, що це смішно, бо тепер у неї з'явилась нова історія, яку вона зможе розповідати на вечірках.

Отже, емоційність значною мірою залежить від типу темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик чи меланхолік. Більшість із нас поєднує в характері риси двох чи більше темпераментів. Кожному з нас треба знати свій тип особистості. Є гарні християнські книжки на цю тему: Тім Ла Хей «Темперамент під контролем Духа», Флоренс Літтауер «Дерево твоєї особистості». Завжди пам'ятайте, що з допомогою Святого Духа можна навчитись контролювати свої слабкості і стати емоційно врівноваженою людиною, яку сатана не зможе контролювати.

## Емоційність

Термін «емоційність» використовується для того, щоб охарактеризувати людину, яка дуже покладається на свої почуття або приділяє їм великого значення. Часто це називають «надмірною емоційністю».

Емоційна людина керується почуттями, а не розумом. Коли люди приходять на мої заняття з цієї теми, я завжди даю їм завдання: прочитати Книгу Приповістей і знайти всі місця, в яких розум порівнюється з почуттями. Виконуючи його, вони зазвичай доходять висновку, що різниця між мудрістю та емоціями — це правильний час. Мудрість чекає правильного моменту для вчинків, а емоції завжди спонукають діяти негайно. Емоційність нерозсудлива і завжди поспішає. А мудрість спокійно дивиться вперед, намагаючись визначити, як прийняте рішення може вплинути на майбутнє. Емоційність переймається тільки тим, що відбувається зараз.

Скільки разів ви щось робили чи казали під впливом почуттів, а потім про це шкодували: «Чому я не тримав язика за зубами?» Неймовірно, як швидко можуть зруйнуватися стосунки через один спалах гніву.

Одного разу, намагаючись контролювати свій язик і не сперечатись із чоловіком, я дуже рознервувалась. Господь сказав мені: «Джойс, досить!»

\_\_\_\_\_ Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

Більше не кажи ні слова!» Я вибігла з кімнати, пройшла через вітальню і замкнулась у ванній. Закривши обличчя рушником, почала плакати — я була дуже засмучена. Іноді фортеці нашої плоті такі міцні, що потрібні дуже жорсткі міри, аби зруйнувати їх. Ось чому нам треба стримувати свої емоції й підкорятись Божій волі.

## *Перемога над емоціями*

*«Божої благодаті я не відкидаю. Не ставлюсь до Божої благодаті як до чогось неважливого, не принижую її призначення, не вважаю, що Боже благословення не має значення, чи воно несуттєве».*

До галатів 2:21

Спочатку буде нелегко стримувати емоції. Коли ми намагаємося позбутися поганої звички, то відчуваємо боротьбу всередині себе. Нам доводиться боротись з собою і кликати Бога: «Господи, допоможи мені, допоможи!» Але як добре знати, що Дух Святий завжди з нами, аби допомагати в будь-який час.

Якщо ви маєте погану звичку переїдати, то, сідаючи за стіл, кажіть: «Дух Святий, допоможи мені не переїдати!» А коли в ресторані всі замовляють собі десерт, і вам дуже хочеться чогось солоденького, ви також можете подумки звернутися до Бога: «Господи, допоможи мені, допоможи!»



Я побачила, що коли покладаюся на себе — власну силу волі, рішучість, то завжди зазнаю поразки. Але якщо я вирішую побороти спокусу з допомогою Духа Святого, то отримую силу, необхідну для перемоги.

А ще зрозуміла, що Господь не робитиме щось замість нас. Неможливо позбутися всіх гріхів і вад, якщо, скажімо, хтось помолиться за вас. Нам треба проявляти силу волі й чинити розумно. Це потребує нашої віри і наших дій. Апостол Павло сказав, що не відкидає благодаті Божої (До галатів 2:21). Інакше кажучи, він не очікує, що Бог усе робитиме замість нього, а сам він не докладатиме до цього зусиль. Господь дає нам здібності, можливості робити те, що необхідно, але ми маємо чинити правильно.

Автор Книги Приповістей каже: «Початок премудрости мудрість здобудь, а за весь свій маєток здобудь собі розуму!» (4:7). Ми маємо відкинути брехню сатани, яку він підкидає у наш розум, а також не звертати уваги на почуття, які він нам нав'язує. Треба дивитись у Слово Боже і діяти тільки згідно з ним. Якщо ви хочете бути вірними Слову Божому, вам треба навчитись керуватися Духом Святим, а не своїми емоціями.

Коли емоції підіймаються всередині мене, я завжди перевіряю, чи узгоджені вони зі Словом Божим. Якщо ні, то Дух Святий показує мені це і я починаю їм протистояти. Саме так ми навчаємось

\_\_\_\_\_ Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя контролювати емоції — приймаємо рішення йти за Словом Божим, а не підкорятися почуттям.

## *Неемоційні люди*

Неемоційна людина — та, в якій недостатньо емоцій, або вона не вміє їх проявляти. Часто люди, котрі в минулому отримали важкі душевні травми, озлоблюються або будують навколо себе високі стіни для самозахисту. Можливо, вони відчують те саме, що й інші, але не показують своїх почуттів. Іноді душевний біль такий сильний, що вони взагалі стають неемоційними і нечутливими. В будь-якому разі людина потребує емоційного зцілення.

## *Безконтрольні емоції та кам'яне серце*

*«Отже, говорю я це й свідкую в Господі, щоб ви більш не поводилися, як поводяться погани в марноті свого розуму, вони запаморочені розумом, відчужені від життя Божого за неуцтво, що в них, за стверділість їхніх сердець, вони отупіли й віддалилися розпусті, щоб чинити всяку нечисть із зажерливістю».*

До ефесян 4:17 — 19

Господь звернув мою увагу на це місце з Писання і вказав на дві важливі речі. Тут говориться про те, що невіруючі люди так огрубіли, що втратили

будь-які почуття. Але потім у цьому самому уривку сказано, що вони живуть розпутно, під контролем тілесних низьких почуттів.

Коли я розмірковувала над цими віршами, Господь показав мені, що ці люди неправильно використовували свої почуття. Бог дав нам їх, щоб ми користувалися ними у спілкуванні з Творцем. Але люди, про яких ідеться, стали такими жорстокими, що втратили здатність зуживати свої почуття правильно. Сатана втягнув їх у життя, в якому вони можуть робити все, що їм забажається. Що каже філософія сьогодення? «Бажаєш? Зроби це!» Але ми не повинні жити за цим принципом.

### *Ісус та емоції*

*«Бо ми маємо не такого Первосвященика, що не міг би співчувати (не може зрозуміти нас), слабостям нашим (недосконаlostям, тяжінню впадати в спокуси), але випробуваного в усьому, подібно до нас, окрім гріха».*

До євреїв 4:15

Згідно з цим віршем, Ісус переживав усі емоції та почуття, які ми маємо, але не вчинив ніякого гріха. Чому Він не грішив? Тому що не керувався Своїми почуттями. Він досконало знав, що каже Слово Боже про кожную сферу людського життя, бо роками вивчав його, перед тим як почати Своє служіння.

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

У Біблії сказано, що коли Ісус був дитиною, то ріс та зміцнявся духом, набираючись мудрості... (Від Луки 2:40), так швидко, що в дванадцять років вважав Себе дорослим, аби прийти до храму в Єрусалимі та «бути в тому, що належить Йому» (Від Луки 2:41 — 52). Але все одно був час, коли Ісус навчався, перед тим як повністю віддати Своє життя служінню.

Ми ніколи не зможемо сказати «ні» своїм почуттям, якщо не матимемо твердих знань Слова Божого. Наголошую: Ісус мав такі самі почуття, як і ми, але жодного разу не згрішив, піддавшись впливу своїх почуттів.

Коли хтось завдає мені болю і я відчуваю злість та образу, я заспокоююсь, коли повертаю своє обличчя і піднімаю руки до Бога в молитві: «Ісусе, я така рада, що Ти розумієш мене і не осуджуєш за мої почуття. Я не хочу реагувати так, як підказують емоції в цій ситуації. Допоможи мені, Господе, подолати їх. Допоможи мені простити тих, хто образив мене, не зневажати їх, не ігнорувати і не шукати можливості помститися за те, що вони зробили. Допоможи мені не осуджувати себе, думаючи, що я взагалі не повинна проявляти таких емоцій».

Треба не просто думати: «Я не повинен мати таких почуттів». Важливо просити Бога і використовувати один із плодів Духа — самоконтроль (До галатів 5:23). Не дозволяйте провині осуджувати

вас через погані почуття. Ісус нас повністю розуміє. Він хоче, щоб ми були такими зрілими, як і Він: покірливими, співчутливими, лагідними, стриманими, невибагливими.

Переживши жахливе насильство в дитинстві, я збудувала навколо себе високі стіни для самозахисту, як ті люди, про яких згадувала раніше. Я стала черствою й нечутливою. Але зрозуміла, що людина з будь-яким темпераментом, якого б жахливого болю їй не завдали в минулому чи як би грубо її не образили сьогодні, може стати доброю і ніжною. І досі я навчаюся цього. Немає значення, що трапилось у минулому чи що відчуваємо зараз, ми можемо проявляти співчуття до інших. Нам треба не тільки тішитися з тими, хто тішиться, а й плакати з тими, хто плаче. (До римлян 12:15).

Ісус дав здатність кожній віруючій людині ставитися до інших не з жорстокістю, а з розумінням. Яке б лихо нам не заподіяли люди в минулому і як би вони не ставились до нас сьогодні, ми маємо переконати їх: «Я розумію, що тобі зараз важко. Я розумію, що ти відчуваєш. Але дозволь сказати тобі, що говорить Слово Боже. Ти не повинен залишатись у такому стані, як сьогодні». Поранені люди — ранять інших, але любов здатна зцілити і змінити їх.

Неважко зрозуміти, чого прагне сатана. Він хоче, щоб ми стали черствими, жорстокими і байдужими до потреб інших людей. Але Бог бажає,

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

щоб ми були більш чутливими до проблем наших ближніх і менше зосереджувалися на своїх проблемах. Він бажає, щоб ми віддали себе в Його руки і дозволили Йому дбати про нас, а ми в цей час — робили добро, співчували і могли відгукнутись на потреби інших. Як віруючі, ми не повинні керуватись своїми почуттями. Але вони мають спонукати нас проявляти співчуття до тих, хто цього потребує. Це — правильна мета і правильне використання наших почуттів та емоцій: «...щоб змогли потішати (заспокоювати і підтримувати) й ми тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією потіхою (миром та підтримкою), якою потішує (заспокоює та підтримує) Бог нас самих». (Друге до коринтян 1:4).

## *Почуття чи рішення?*

*«А як був у смертельній тривозі, ще пильніш Він молився. І піт Його став, немов каплі крові, що спливали на землю...»*

Від Луки 22:44

Пам'ятаймо, що почуття — це частина душі, яка складається з розуму, волі та емоцій.

Коли ми народжуємося згори, нам не кажуть припинити думати, а кажуть поновити своє мислення. Коли ми народжуємося згори, нам не кажуть припинити приймати рішення, а кажуть підкорити свою волю Богові і вирішити виконувати Його бажання, перебуваючи під керуванням Духа Святого.

Те саме можна сказати і про емоції. Коли ми народжуємося згори, нам не кажуть позбутися своїх почуттів. Нам пропонують навчитись правильно керувати ними.

Ісус не мав бажання йти на хрест, але Він не дозволив Своїм почуттям керувати Його життям. Він підкорив їх Своєму Небесному Батькові. На горі в молитві перед розп'яттям Ісус пережив важку душевну боротьбу, коли Йому довелося відкинути спокусу вчинити так, як хотів Він, і замість цього прийняти рішення виконати волю Божу.

### *Випробовуючи почуття*

*«Нехай злоба безбожних скінчиться, а Ти зміцни праведного (чесну людину, яка перебуває у правильних стосунках з Тобою), бо вивідуєш Ти серця й нирки, о праведний Боже!»*

Псалми 7:10

У цьому псалмі, як і в Книзі Об'явлення 2:23 «...Я Той, Хто нирки й серця вивіряє (думки та почуття, найпотаємніші бажання)», сказано, що Бог вивіряє наші почуття. Слово «вивіряє» в цьому контексті має значення «перевіряти до повного очищення».

Кілька років тому Господь сказав мені під час молитви: «Джойс, Я хочу перевірити твої почуття». Я ніколи не чула такого раніше. Навіть не знала, що про це написано в Біблії. Тому й не звернула на

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

ті слова великої уваги. Але десь через півроку я була в пригніченому стані: постійно плакала, все мене дратувало. «У чому річ? Що відбувається?» — запитувала я себе. Тоді Господь нагадав, про що Він казав мені раніше: «Я хочу перевірити твої почуття». Він спонукав мене прочитати Книгу Псалмів 7:10, Об'явлення 2:23 і дав зрозуміти, що це буде мені на добро.

Якою б людиною за темпераментом ви не були, час від часу стаєте емоційнішими, ніж звичайно. Одного ранку можете прокинутись пригніченими і почати плакати без жодної на те причини. Можливо, так триватиме цілий тиждень і навіть довше. І ви запитуватимете себе: «В чому моя проблема?» В такі часи треба бути дуже обережними, тому що ваші почуття стають вразливими. Будь-яка дрібниця може вибити вас з колії.

У моєму житті були випадки, коли після молитви я засинала з найкращими почуттями, але вранці прокидалась знервованою, розлюченою. Хотілося вдарити кожного, кого зустрічала на своєму шляху.

Що робити, коли переповнюють такі почуття? По-перше, ми не повинні себе осуджувати. По-друге, не треба намагатись з'ясувати, що трапилось, що є причиною такого стану. Просто скажіть: «Це один із тих періодів, коли мої емоції випробовуються. Я довірятиму Богові і навчатимусь їх контролювати». А як ми зможемо навчитись контролювати свої



емоції, поки Бог не дозволить нам пройти через випробування? Проте важливо пам'ятати, що Бог не попустить, аби ми випробовувалися більше, ніж можемо (Перше до коринтян 10:13). Якби Господь не допуслав випробування, ми ніколи не навчилися би протистояти сатані, коли він спокушує нас — а він це обов'язково зробить рано чи пізно. Час випробувань — це час навчання.

### *Емоції і втома*

*«А сам пішов пустинею, дорогою одного дня, і сів під одним ялівцем, і зажадав собі смерті, і сказав: Досить тепер, Господи! Візьми душу мою, бо я не ліпший від батьків своїх!..»*

1Царів 19:4

Від багатьох чула, що зазвичай після того, як людина переживає емоційний підйом, потім в неї починається швидкий емоційний спад. Це ми можемо побачити в житті пророка Іллі, про що йдеться у Першій книзі царів. Одного дня на горі він принизив пророків Ваалових, викликавши вогонь з неба. Це був час, коли він переживав емоційний підйом. Наступного дня ми бачимо Іллю в пустелі. Пророк сидить під кущем ялівця і просить, щоб Бог дав йому померти, бо він у депресії.

На власному досвіді я також помічала, що коли проводжу кілька служінь підряд, то витрачаю всі свої сили — духовні, емоційні, розумові

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

в молитвах за людей та їхні потреби. Я так радію, коли бачу, що Бог робить через ці служіння, мої теле-, радіопрограми. Та коли закінчуються ці чудові служіння і програми і я повертаюсь до повсякденного життя — це майже неможливо витримати. Хто хоче після вигнання демонів братися за звичайні домашні справи?

Часто ми думаємо: «О, якби я мав змогу завжди бути на такому емоційному підйомі!» Але Бог знає, що ми не можемо почуватись так завжди. Постійні різкі емоційні підйоми і спади можуть привести до емоційного, розумового і фізичного виснаження. Повертаючись додому після таких чудових служінь, я не могла зрозуміти, що зі мною відбувається. У молитві я зв'язувала дії сатани, хоча проблема була в тому, що я просто стомилась. Так само, як Ілля перебував у пустелі, мені не треба було боротися з ворогом. Потрібен був відпочинок та відновлення сил.

Коли в твоєму житті трапляються схожі ситуації, не роби так, як Ілля — не принижуй себе. Не думай про те, яка ти незначна і погана людина. Не жалійся на те, як гарно ти почувався вчора і як погано — сьогодні. Знаєш, що я роблю, коли зі мною таке трапляється? Я кажу: «Господе. Я зараз у депресії, тому хочу відпочити і відновити свої сили. Я проведу цей час з Тобою, Боже, і дам можливість Тобі зміцнити мене».

## Маніакальна депресія

У психології термін «маніакально-депресивний стан» використовується для опису людини, в якої часто бувають різкі емоційні підйоми і спади. Якось на одному з наших зібрань молода жінка розповіла мені, що її чоловік страждає маніакальною депресією. Протягом трьох місяців він — на емоційному підйомі, наповнений новими ідеями і проектами. У цей час він займається своїм бізнесом — купує, продає, вкладає гроші й отримує великі прибутки. А коли в нього настає емоційний спад, він впадає в глибоку депресію, яка може тривати навіть півроку.

Колись медики дотримувалися думки, що під час емоційного спаду треба піднімати емоції людей. А при емоційному підйомі — нічого робити не треба. Нещодавно я прочитала в одній газетній статті, що сьогодні лікарі дійшли такого висновку: необхідно стримувати емоційні підйоми людей, які страждають маніакальною депресією. Це свідчить про те, що спеціалісти з питань здоров'я починають розуміти, що розв'язання цієї проблеми — баланс.

Ми завжди радіємо великій емоційності і критично ставимось до тих, хто не дуже емоційний. Насправді — це дві крайності. Більшість із нас ніколи не матиме проблем з маніакальною депресією. Але, знаючи методи її лікування, ми бачимо, що недостатньо просто протидіяти депресії. Треба не

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

піддаватися спокусі бути на підйомі своїх емоцій, інакше такий стан виснажить нас. До того ж так ми відчиняємо двері для диявола.

Жоден із нас не зможе постійно перебувати у стані емоційного підйому. Будуть дні емоційних підйомів і будуть дні емоційних спадів. Наші емоції часто швидко змінюються навіть без причини. Тому треба дотримуватися балансу і не впадати в крайності.

Щоб залишатись у нормальному емоційному стані, дуже важливо бути чесним із собою і з іншими людьми. Наше близьке оточення найчастіше відчуває, коли ми страждаємо емоційно. Я помітила, що для мене і для моєї родини краще, коли я відверто кажу їм, що зі мною відбувається. Коли я відчуваю, що гнів, депресія чи інші негативні почуття починають наповнювати мене, я кажу своїм рідним: «Сьогодні я не в настрої, тому, коли мовчу, не звертайте на мене уваги». Маємо пам'ятати, що коли ми приховуємо свої проблеми, вони контролюють нас. Але коли ми виносимо їх на світло і відкриваємо іншим, вони одразу послаблюються. У Євангелії від Івана 8:32 сказано, що істина зробить нас вільними. У Посланні Якова 5:16 дається заохочення, аби ми признавались один перед одним у своїх прогріхах і молилися один за одного, щоб відновитись розумово та духовно.

Я помітила: коли намагаюсь захистити свою духовну репутацію, роблячи вигляд, що зі мною

все добре, то засмучую своїх рідних. Вони можуть подумати, що я засмучена через них. Тоді й вони засмучуються, намагаючись з'ясувати, чим вони мене образили. Для всіх набагато краще, коли я відверта.

## *У стані емоційного спаду я намагаюся мовчати*

Часто, перебуваючи в пригніченому стані, ми кажемо образливі слова, про які потім шкодуємо. Але ми несемо відповідальність за те, аби не змушувати наших рідних здогадуватися, що з нами діється. Ось гарний приклад. Якось одна дівчина — член нашої виїзної команди, зазвичай дуже балакуча і жвава, раптом стала тихою й замкнутою. У команді це помітили й почали розпитувати в нас із Дейвом, що з нею відбувається. Вони подумали, що вона чимось незадоволена чи зла на когось із команди. Поговоривши з дівчиною, я з'ясувала, що в неї були проблеми зі здоров'ям. Нещодавно вона зробила обстеження і дуже хвилювалась, очікуючи результати. Вона сказала мені: «Зазвичай у таких випадках я небагато розмовляю і просто молюсь». Я відповіла, що мовчання й молитва — це добре, але наступного разу краще повідомити нас про свої особисті проблеми, щоб це нікого не засмучувало. Якщо ми так чинитимемо, то не дамо дияволу шансів підкидати нашим ближнім

\_\_\_\_\_ Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

негативні думки щодо будь-якої ситуації. Люди поважають нас, коли ми відкриті. Я навчилась цього у своїй родині — і це позбавило нас багатьох неприємностей.

Диявол намагається використати наші емоції, щоб нав'язати нам почуття провини й осуду. Але часто Бог випробовує і перевіряє нас, щоб, пройшовши через емоційний струс, ми стали сильнішими і навчилися краще керувати своїми емоціями. Тривалий час у моєму житті були постійні емоційні коливання, але тепер я — стабільна людина. Бог допомагає нам, коли ми довіряємо Йому і перебуваємо під керівництвом Духа Святого.

## *Ціна за життя під керівництвом емоцій*

*«І ті, хто ходить за тілом (живуть за своїми бажаннями), не можуть догодити Богові».*

До римлян 8:8

У розширеному перекладі Біблії сказано, що йти за тілом — означає йти за своїми гріховними бажаннями і робити те, чого бажає наша плоть, наша гріховна людина.

Напевно, кожному з нас доводилось бути присутнім на бенкетах або на зібраннях, де нас обслуговують, намагаючись догодити. Завжди приємно,

коли хтось хоче виконувати всі наші бажання і задовольняти всі наші потреби. Але за такі послуги завжди треба платити.

Те саме відбувається з емоціями. Коли ми починаємо виконувати тілесні бажання і діяти згідно з емоціями (у Біблії це названо «плоттю»), нам доводиться потім розплачуватись.

«Бо думка тілесна (сприйняття та судження без Духа Святого) то смерть (смерть, яка містить усі страждання — результати гріха, що будуть на землі та в вічності), а думка духовна (думки Духа Святого) життя та мир (на землі і в вічності)». (До римлян 8:6).

Це означає: якщо ми підкорятимемось тому, що потребує плоть — наші неконтрольовані емоції, — це нам дорого коштуватиме. Чому? «Думка бо тілесна (гріховні наміри та думки) ворожнеча на Бога, бо не кориться Законові Божому, та й не може». (До римлян 8:7). Ідучи за своїми почуттями, ми не зможемо наповнюватися Духом Святим — і це частина тієї ціни, яку нам доведеться платити за те, що ми догоджатимемо плоті. «Бо ті, хто ходить за тілом (виконують бажання плоті), думають про тілесне (намагаються догодити плоті), а хто за духом (виконують бажання Святого Духа) про духовне (намагаються робити те, чого хоче дух Святий)». (До римлян 8:5).

Біблія ясно вчить, що плоть — проти духу, а дух — проти плоті. Між ними — постійна ворожнеча.

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

Отож неможливо водночас іти за своїми почуттями й перебувати під керівництвом Святого Духа. Тому треба робити вибір.

Як я вже казала раніше, всі ми хочемо, щоб наші діти мали благословення й отримали свою частину спадку від нас. Але якщо хтось із них вирішує жити аморально, в нас не буде бажання довірити йому свій спадок. Бо він швидше за все витратить його на те, аби догодити бажанням своєї плоті. Апостол Павло каже, що ті, хто ходить за тілом, а не за духом, Богові догодити не можуть. Я думаю, що він хотів сказати, що в такому разі їм не можна довірити найдорожче, що є в Бога.

### *Звичайні імпульси*

*«...бо ви ще тілесні. Бо коли заздрість та суперечки між вами, то чи ж ви не тілесні, і хіба не по людському робите?»*

Перше до коринтян 3:3

У цьому листі до віруючих у Коринті апостол Павло називає їх недуховними, тому що вони живуть не по Духу Божому, а йдуть за своєю людською натурою, яка контролюється «звичайними імпульсами». Зауважте, Павло не каже, що вони недуховні, тому що мають звичайні імпульси. Вони недуховні, бо дозволяють цим імпульсам контролювати їх.

Я з'ясувала, що імпульс — це раптовий порив, який спонукає людину до певних дій або



бездіяльності. Думаю, імпульсивна людина — та, яка діє за емоціями більше, ніж за логікою чи мудрістю. Ми часто розповідаємо про так звані «імпульсивні покупки», які зазвичай робляться неухважно і швидко. Павло каже про імпульсивність, яка керується плотськими бажаннями, а не Духом Божим, і яка приводить до різного зла — заздрості, скарги, ворожнечі — до того, що розділяє і шкодить нам.

### *Емоції — ворог*

У книжці Вочмана Ні «Духовна людина» є два важливих твердження про емоції: 1) емоції можна назвати найнебезпечнішим ворогом духовного християнина; 2) той, хто живе за емоціями, живе без принципів. Вони збігаються з думкою апостола Павла. Ми не можемо бути духовними — тобто ходити в Дусі — і жити за емоціями.

Неможливо позбавитися емоцій, але можливо навчитись керувати ними. Ми всі маємо емоції, і нам треба співпрацювати з ними. Але ми не можемо їм довіряти. Чому? Тому що вони — наш головний ворог. Сатана найчастіше використовує саме емоції, щоб зашкодити нам ходити в Дусі.

Ми знаємо, що розум — це поле битви, місце, де розгортається боротьба між духом і душею. Я читала, що коли в людини — сплеск емоцій, її розум спокушається, а совість втрачає свої стандарти. Часто люди запитують мене, як я розрізняю голос

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

Бога і голос власних емоцій. Я впевнена, що відповідь на це запитання має бути такою: навчись чекати. Емоції спонукають нас поспішати і діяти негайно! Але Божа мудрість радить зачекати, поки ми не побачимо чітку картину того, що саме потрібно робити і коли. Нам треба розвивати в собі здатність відступити в бік і подивитись на ситуацію з Божої точки зору. Ми маємо приймати рішення на основі того, що знаємо, а не на основі того, що відчуваємо.

Часто ми кажемо: «Я відчуваю, що Бог хоче, аби я зробив те чи те». Насправді, говорячи так, ми стверджуємо, що відчуваємо у своєму дусі, що Бог каже зробити чи не робити. Отож ідеться не про те, що ми керуємося своїми почуттями, а про те, що відчуваємо у своєму дусі, якою є воля Божа в конкретній ситуації. Тому кожного разу, коли треба прийняти рішення, варто запитати себе: «Що є в основі цього рішення — мої почуття чи воля Божа?»

## *Розпізнання почуттів*

*«...бо ходимо вірою (живемо та діємо згідно зі своїми переконаннями, маємо безперервні стосунки із Батьком, намагаємось виконувати Його волю, довіряємо Йому та палко служимо Йому), а не видінням (тим, що ми бачимо)».*

Друге до коринтян 5:7

У нашій сім'ї є певні правила щодо використання фінансів. Щотижня ми з Дейвом отримуємо зарплатню. Зазвичай я відкладаю гроші, щоб купити одяг або інші речі, які мені потрібні чи просто подобаються. Так я заощадила 375 доларів на гарний годинник. Досі купувала годинники приблизно раз на рік, тому через взаємодію зі шкірою метал окислювався і виглядав жахливо. Я хотіла придбати золотий годинник на 14 каратів, щоб із часом браслет не втрачав колір. Сходивши в крамницю, побачила, що така річ, як мені подобається, коштує 800 — 900 доларів. Тому я вирішила продовжувати відкладати гроші.

Одного разу ми з Дейвом були в торговельному центрі і зупинились біля ювелірного відділу, де я побачила позолочений годинник. Він пасував до моєї каблучки, підходив за розміром. Здавалось, це саме те, що мені треба. До того ж продавець знизив ціну на нього з 395 до 316 доларів. Мої емоції кричали: «Так! Це саме те, що ти шукала!» Але мій чоловік сказав: «Годинник гарний, але... не на 14 каратів». Тоді я запитала у продавця: «Як ви гадаєте, скільки протримається позолота?» «Від п'яти до десяти років, — відповів він, — залежно від кислотності вашої шкіри». Я подивилась на Дейва і сказала: «О! Мені так подобається цей годинник! Що робитимемо?» «Це твої гроші», — відповів він. Тоді я попросила продавця: «Ви притримаєте його для мене з півгодини, а ми тут

———— Як зробити, щоб емоції не контролювали моє життя

трохи походимо. Якщо вирішимо його купити, то повернемося за півгодини». І ми з Дейвом пішли по крамницях торговельного центру.

Зайшли до відділу жіночого одягу, тому що мені треба було купити кілька нових костюмів. Один — дуже сподобався. Я приміряла його, він сидів на мені бездоганно. «Гарний костюм, — сказав Дейв. — Я був би дуже задоволений, якби ти його придбала». Він коштував 279 доларів. «Не дивно, що він так гарно виглядає», — зауважила я. Але костюм мені справді дуже сподобався, і я мала велике бажання купити саме його. Однак, поміркуювши, повісила річ на вішалку. «Ти що, не збираєшся його купувати?» — запитав Дейв. «Поки що ні, — відповіла я. — Мені треба подумати».

Я хотіла отримати три речі: костюм, годинник і... не залишатись без грошей. Мені вони потрібні були на кишенькові витрати, а також на маленькі задоволення, наприклад, можливість запросити своїх дітей на обід тощо. Що я зробила? Skorисталась порадою мудрості і вирішила зачекати. Придбавши годинника, я витратила б усі свої гроші і при цьому все одно не отримала б того, що хотіла. Костюм був дуже гарний, але я також мала віддати майже всі гроші. Крім того, він був із довгими рукавами. Я все одно не носила б його до наступного сезону, і він висів би у шафі. Тому й вирішила, що найкраще — не витратити гроші зараз, а зачекати, коли визначусь, що хочу найбільше. Це

був гарний досвід. Я відчувала мир, коли прийняла таке рішення. Усвідомлювати, що зробила правильно, було так само приємно, як приємно було б радіти новому костюму чи годиннику. А через деякий час чоловік подарував мені і костюм, і годинник, ще й каблучку до нього! Все було чудово, тому що я діяла розсудливо, мудро і не капітулювала перед своїми емоціями.

Якщо ми вирішимо навчатись управляти емоціями, Господь благословить нас. Я не кажу, щоб ви відкладали прийняття кожного рішення і чекали, поки хтось інший вирішить це замість вас, а ви отримаєте все, чого бажаєте і навіть більше. Ні! Я кажу, мудрість каже: якщо не впевнений — не роби цього! Коли вам треба прийняти важливе рішення, не поспішайте робити крок, про який потім можете пошкодувати. Краще зачекайте, поки матимете чітку відповідь. Почуття — чудова річ, але не можна дозволяти їм підноситись над мудрістю та розумом. Керуйте емоціями і не дозволяйте, щоб вони керували вами.



## Перепади настрою

Емоційні злети й падіння — це одне з найголовніших знарядь сатани, яке він використовує проти нас, щоб украсти радість і зруйнувати нашу ефективність як свідків Христа. Нам треба навчатися бути стабільними, стійкими, рішучими християнами.

Як ми вже казали на початку книжки, жоден із нас ніколи не зможе повністю позбавитися своїх емоцій. Але з Божою допомогою ми можемо навчитись керувати ними і не дозволяти їм керувати нами. Життя втрачає радість і не дає задоволення, коли воно під контролем наших емоцій. Тому що почуття змінюються щодня, щогодини, іноді навіть щохвилини чи щосекунди. Не можна довіряти почуттям — і не тільки тому, що вони часто змінюються, а ще й тому, що вони обманюють.

Диявол використовує почуття, щоб впливати на нас, бо він знає, що ми «душевні» створіння. Дуже часто ми дозволяємо собі жити так, як хоче душа — за розумом, волею та емоціями — замість того, щоб жити за Духом істини. Ми не можемо заборонити ворогові посилати в наш розум негативні думки, але можемо заборонити собі перебувати в

цих роздумах. Ми маємо волю, тому повинні прийняти рішення відкинути ці ворожі думки. Так само ми не можемо змусити сатану припинити грати на наших емоціях, але ми можемо прийняти вольове рішення і відмовитись бути під впливом цих емоцій.

Правда в тому, що, як послідовники Христа, ми повинні жити за істиною і мудрістю, а не за почуттями та емоціями.

### *Роздуми із собою*

Коли нами намагаються заволодіти якісь негативні почуття чи думки, треба зупинити їх і взяти контроль над ними. Один із шляхів, як це можна зробити, — поговорити з собою подумки чи вголос. Я постійно це роблю.

Був час, коли я не відкидала негативні почуття, і в результаті моє життя було дуже нестабільним. Сьогодні, коли в мені починає підійматися почуття самотності, викликаючи страх, я кажу собі: «Джойс Майер, припини, не відчиняй двері свого серця цим почуттям! Може, ти й почувашся самотньо, але ти знаєш, що це не так. Неможливо бути самотньою з усіма тими людьми, яких Бог дав тобі, щоб любити і піклуватись про тебе». Отже, навіть якщо іноді в мене виникає почуття самотності, я не дозволяю йому контролювати мене і красти стабільність і впевненість. Це частина того, що я називаю емоційною зрілістю.

## Емоційна зрілість

Ти можеш бути серед великої кількості людей і мати таке відчуття, ніби всі вони говорять саме про тебе. Хоча це зовсім не означає, що так є насправді. Ти можеш відчувати, що тебе ніхто не розуміє, не цінує, погано ставиться, але це не обов'язково правда. Сатана хоче, щоб ми слухалися своїх почуттів, які мінливі і часто неправдиві, замість того, щоб слухати голос Духа Святого, Який завжди каже істину. З цієї причини ми мусимо поставити мету — досягти емоційної зрілості. І перший крок до її досягнення — навчитись слухати Духа Святого, а не свою душу.

Якщо ми хочемо бути зрілими, дисциплінованими, контрольованими Духом людьми, ми повинні вирішити ходити в Дусі а не жити по плоті. Це потребує постійного вибору робити все за бажанням Бога, а не за своїм власним.

### Як скеля

*«...і пили всі той самий духовний напій (даний надприродно), бо пили від духовної скелі, що йшла вслід за ними (та з'явилась, дякуючи силі Бога без сили фізичного світу), а та скеля був Христос!»*

Перше до коринтян 10:4

Мій чоловік завжди був стабільним емоційно. Він нагадував мені скелю, а це — одне з імен Ісуса.



Господь був емоційно зрілим. Складова зрілості — стабільність, незмінюваність. Автор Послання до євреїв каже нам, що Ісус Христос (Месія) учора, і сьогодні, і навіки Той Самий! (До євреїв 13:8). Ви можете повірити, що Ісус міг дозволити собі життя на емоціях, як часто ми це робимо? Звісно, ні. Ми знаємо, що Він був керований Духом, а не емоціями, хоча мав їх так само, як і ми.

У цьому Дейв завжди був набагато більше схожий на Ісуса, ніж я. Дейв стабільний і незмінний, як скеля. Дуже зручно жити з такою людиною, бо завжди знаєш, чого від неї чекати. Чесно кажучи, іноді я сварилась із Дейвом, тому що він ніколи дуже не радів і не сумував, що б не відбувалось. Але це була просто частина його флегматичної особистості — не бути емоційним. З іншого боку, я аж надмір доповнювала його в цьому, кидаючись з однієї крайності в іншу, то вгору то вниз, як на атракціоні.

Знаєте, коли мої «емоційні атракціони» стали випрямлятись? Коли я твердо зайняла позицію, що дороги назад немає і що я житиму з допомогою Духа Святого. До прийняття рішення більше не жити під контролем своїх емоцій я була в повній залежності від своїх почуттів. Могла бути на підйомі, сміятись і почуватися добре, а наступного дня плакати, бути пригніченою і жаліти себе. І так постійно. Я дійшла до того, що навіть боялася думати про якісь зміни в житті, тому що знала: це

принесе мені емоційні проблеми, до яких я не була готова. І тоді зрозуміла, що мені потрібна емоційна стабільність і зрілість. Дейв був для мене чудовим взірцем. Дивлячись на нього, я мала бажання бути такою самою врівноваженою, як і він.

Усім треба навчатися бути стабільними. Дуже часто процвітання, успіх чи щось інше стає метою нашого життя, але найбільше нам треба прагнути емоційної зрілості. Ми не можемо досягти цього своїми силами, але Господь допоможе нам, якщо ми дуже хотітимемо цих змін.

## *Твій Бог — сильний Бог*

*«Господь, Бог твій, серед тебе, Велет спасе!..»*

Софонії 3:17, ВКЯ

У Старому Заповіті читаємо, як Єлисей став учнем і послідовником пророка Іллі. Він ходив з ним усюди, тому що хотів бути таким само сильним у Господі, як і його господар.

Якщо ви маєте проблеми з емоціями, тоді вам треба припинити спілкуватися з людьми, в яких ще більше емоційних проблем, ніж у вас. Проводьте час з духовно й емоційно зрілими людьми.

Можливо, я ніколи не буду такою емоційно стабільною і сильною, як Дейв, тому що в нас різні види темпераменту. Але я вирішила досягти такого стану, щоб мої емоції не контролювали і не мучили мене.

У Писанні сказано, що Господь є Бог, Який підіймається в кожному з нас «з силою». З силою для чого? Щоб допомогти нам перемагати емоції і йти за Його незмінним Словом та Духом. Твій Бог здатен це зробити. Чому б не довіритись Йому, щоб Він допоміг вам досягти такої самої емоційної зрілості і стабільності, якими було відзначене життя Його Сина Ісуса Христа — нашої надії слави?

### *Христос — надія слави*

*«...що їм Бог захотів показати, яке багатство слави цієї таємниці між поганамі, а вона — Христос у вас, надія слави (яка відкривається)!»*

До колосян 1:27

Єдина надія слави для віруючих — це Христос. Тільки Він може забезпечити нас усім необхідним для переможного радісного життя. Ісуса названо Скелею, тому що Він стабільний і незмінний. Він не підкорявся емоціям, як це робимо ми. Люди намагалися скинути Його зі скелі, але Він спокійно пройшов крізь них, знаючи їхні наміри та думки.

Як Ісус міг робити такі речі? Міг, бо знав, що Він — у руках Бога, і ніхто не зможе нічого Йому заподіяти без волі Божої і часу Божого. Він був спокійний, маючи знання, і це давало йому незмінне почуття миру і захищеності. В Євангелії від Марка, четвертому розділі, описано, як Ісус заспокоїв бурю, тому що Він ніколи не дозволяв

піднятися бурі всередині Себе. Він залишався спокійним!

Майже таке саме ставлення до життя я бачила у свого чоловіка. Коли в нас виникали фінансові проблеми, я дуже хвилювалась, думаючи про те, що з нами буде далі. А Дейв просто казав: «Джойс, ми віддаємо десятину і робимо все, що сказав нам Господь. Бог завжди відповідав на наші потреби, отже, Він допоможе нам і цього разу. Навіщо хвилюватись і нервуватись, вигадуючи, що нам робити? Краще заспокоїмось і довіримося Господу, щоб Він про все подбав».

Якщо хтось погано говорив про нас, намагався зашкодити чи посваритись із нами, я завжди засмучувалась. А Дейв зберігав спокій. Я дивувалася: «Дейве, невже це тебе не турбує?» «Ні, — відповідав він. — У нас немає проблем, це в них проблеми. Наше серце праве перед Господом, чому ми маємо хвилюватись?»

Для більшості з нас така емоційна стабільність і зрілість неприродна. Ми повинні прагнути цього всім своїм серцем. Бути готовими заплатити будь-яку ціну, а мети досягти. Нам треба мати велике бажання бути праведними, про що казав Ісус у Нагорній проповіді (Від Матвія 5:6). Ми маємо твердо вирішити отримати свій духовний спадок.

## Емоційна стабільність як духовний спадок

*«У Нім, що в Нім стали ми й спадкоємцями, будши призначені наперед (вибрані, призначені) постановою Того, Хто все чинить за радою волі Своєї, щоб на хвалу Його слави були ми, що перше надіялися на Христа (довірили себе Йому)».*

До ефесян 1:11,12

Нам треба зрозуміти, хто ми у Христі і що належить нам по праву, коли ми покладаємо всю нашу надію на Нього. Емоційна стабільність — це частина нашого духовного спадку.

Ми не повинні жити як на «каруселі», коли наші емоції постійно змінюються, і ми то на підйомі, то на спаді — щодня по-різному. Замість цього маємо жити так, як Христос — з відчуттям миру й захищеності, яке наповнює, коли ми знаємо, хто ми і кому належимо. Доки ми не приймемо рішення отримати свою частину спадку і користуватися нею, сатана продовжуватиме красти в нас ті благословення, які Ісус подарував, заплативши за них власним життям. Це — мир і радість в нашому серці, які застаються, навіть якщо навколо смуток, проблеми і страх.

У Євангелії від Івана 16:33 читаємо слова Ісуса: «Це Я вам розповів, щоб мали ви мир у Мені. Страждання зазнаєте в світі, але будьте відважні:

Я світ перемиг!» Але ми не зможемо бути відважними, поки не заспокоїмось. Насолоджуйтеся життям, навіть якщо не все гаразд. Без миру не буде радості.

## *Мета емоційної стабільності*

Мій син Девід, як і я, дуже сильна особистість, він холерик за темпераментом. Тому раніше ми дуже часто кричали один на одного, поки навчились підкорювати себе Господу.

До того, як я навчилась залежати від Духа Святого, давати Йому можливість контролювати і стримувати мої емоції, постійно осуджувала себе. Але я припинила це робити, коли зрозуміла, що була слабкою людиною із слабким характером. Якби я мала досконалий характер, то мені не потрібний був би Досконалий Рятівник. Ісус став досконалою жертвою за нас, тому ми не можемо бути досконалими за своєю людською природою. Нам треба пам'ятати про це, коли ми осуджуємо себе і картаємо щоразу, коли не можемо впоратись зі своїми емоціями.

Мені довелося пройти довгий і важкий шлях у стосунках із моїм сином, поки я зрозуміла, що трохи людяності і розуміння допомагають набагато більше, ніж запекла боротьба і конфлікти. Девід почав змінюватись, коли я почала змінюватись, а я почала змінюватись, коли нарешті зрозуміла, що в

мене завжди будуть емоції, але я не повинна жити, підкоряючись їм.

Я не кажу, що сьогодні взагалі не маю негативних емоцій. Але це стало моєю метою — контролювати свої емоції. До того, як я прийняла рішення не піддаватись гніву, жалості, депресії, моє життя було жахливим. Все, що мені треба було зробити, — поставити перед собою мету стати емоційно стабільною. Мені не треба було намагатись бути неемоційною, а тримати баланс в моєму емоційному житті.

## *Врівноваженість*

*«Будьте тверезі, пильнуйте! Ваш супротивник диявол ходить, ричучи, як лев, що шукає пожерти кого. Противтесь йому, тверді в вірі, знаючи, що ті самі муки трапляються й вашому братству по світі».*

Перше Петра 5:8,9

Бути стриманим — означає контролювати себе. А тверезо мислити — означає бути спокійним і врівноваженим. Отож поговоримо про те, як бути врівноваженими, спокійними і рішучими, контролювати себе, мати тверезі думки. Як ми можемо перемогти диявола, протидіючи його нападкам на наше тіло й емоції? Згідно з цим уривком, бути вкоріненими та насадженими у Христі. Сатана може нападати на наші почуття, але ми не повинні

підкоряться їм. Ми можемо твердо стати проти них, навіть якщо вони діють проти нас і в нас.

## *Рішучість та сміливість*

*«...і ні в чому (ні на мить) не боячися противників (рішучість та сміливість); це їм доказ (очевидний факт та доказ) загибелі, вам (очевидний доказ та знамення) же спасіння. А це віг Бога!»*

До филип'ян 1:28

Зверніть увагу на ці два слова: рішучість та сміливість. Вони змальовують, якими ми повинні бути, коли повстають наші вороги — фізичні і духовні. Коли проти нас діють люди чи обставини, ми повинні бути твердими і впевненими, що все це повернеться нам на добро. Не змінюйте свою позицію, навпаки, твердо стійте на своїх переконаннях, щоб Бог міг змінити обставини.

Коли в нас з'являються проблеми, — а вони час від часу виникають, — ми не повинні думати, що Господь прийде без нашого запрошення і Сам усе владнає. Треба молитись і прохати Його змінити обставини. І коли ми залишаємось твердими і впевненими, це буде ознакою неминучої загибелі для нашого ворога.

Знаєте, чому наша рішучість і сміливість — це сигнал для сатани про його поразку? Тому що він знає, що віруючого можна перемогти тільки брехнею і залякуванням. А як він погрожуватиме тому,



хто його не боїться? Як він обдурить того, хто бачить його брехню і не вірить їй? Який сенс нав'язувати страх, гнів, депресію людині, яка не піддається своїм почуттям і твердо вірить Слову Божому? Коли диявол бачить, що його стратегії не діють, він розуміє, що отримав поразку і тікає.

Гарний приклад такої сміливості і рішучості у важких обставинах дається у Книзі Вихід, коли євреї стояли на березі Червоного моря і бачили армію фараона, яка наближалась, щоб знищити їх. «І сказав Мойсей до народу: Не бійтеся! Стійте, і побачите спасіння Господа, що вчинить вам сьогодні. Бо єгиптян, яких бачите сьогодні, більше не побачите їх уже повіки!» (Вихід 14:13).

Коли ми потрапляємо у важку ситуацію, як це було з євреями, ми повинні робити те саме, що було наказано їм: залишатись твердими, зберігати спокій і дозволити Богові воювати за нас.

## *Залишатись спокійними у день нещастя*

*«Блаженний (щасливий, має успіх) той муж, що його Ти караєш, о Господи, і з Закону Свого навчаєш його, щоб його заспокоїти від лиходення, аж поки не викопана буде яма (неминуча загибель) безбожному, бо Господь не опустить народу Свого, а спадку Свого не полишить, бо до праведности*

*(який не має компромісів) суг повернеться, а за ним всі невинного серця!»*

Псалми 93:12 — 15

Про що йдеться в цьому уривку Писання? Господь каже, що нічого не робить у нашому житті без причини. Він виправляє і дисциплінує нас з певною метою — щоб ми стали духовно зрілими і змогли в день нещастя залишатись спокійними.

У віршах 14 і 15 зазначено, що Бог вірний і справедливий у стосунках із нами. Ми можемо бути впевненими: якщо живемо за Словом та по волі Божій, керовані Духом Святим, нам не треба боятися ворогів, бо Сам Господь воюватиме за нас. Але ми повинні просити про допомогу. Як бачимо, навіть Бог не може допомогти тому, хто не хоче цього. Якщо вам справді потрібна допомога, тоді зберігайте спокій і чекайте, коли Він змінюватиме обставини.

### *Зберігайте спокій*

*«Хто живе під покровом Всевишнього, хто в тіні Всемогутнього (силі Якого не може протистояти жоден ворог) мешкає...»*

Псалми 90:1

Коли ви відчуваєте в собі багато емоцій, які вже неможливо стримувати, поверніться під покров Всевишнього і моліться: «Батьку, допоможи

мені перемогти ці емоції, щоб вони не заволоділи мною!» Тоді Господь обіцяє долучитися до нашої боротьби. Нам треба навчитись знаходити захист під Його покровом, розуміючи, що жодна сила на небі і на землі не зможе протистояти Йому.

## *Запобігайте емоційним підйомам та спадам*

Коли ми намагаємось досягти емоційної зрілості, нам треба бути обережними й уникати двох крайностей — підйомів і спадів. Більшість із нас чула багато учень про емоційні спади, такі як розчарування, депресія, відчай, смуток. Але Господь відкрив мені, що ми маємо також звернути увагу і на іншу крайність — емоційні підйоми. Піддаючись емоційному підйому, ми втрачаємо рівновагу так само, як і при емоційному спаді. Тому, щоб підтримувати рівновагу, нам треба уникати крайностей. Має бути баланс.

Можливо, деяким людям буде важко підтримувати емоційну стабільність, тому що вони залежать від того, щоб бути в захваті. З різних причин вони не можуть заспокоїтись і жити в рівновазі. Такі люди потребують постійних сильних відчуттів. Якщо їх немає, вони починають нудьгувати і шукати чогось захопливого, що «переверне їх». Нерідко ці пошуки приводять до надмірного емоційного збудження, а не до постійної незмінної

радості, яка характеризує життя віруючого. Немає нічого поганого в тому, щоб захоплюватися чимось, але надмірне емоційне збудження може бути небезпечним.

## *Радість як умиротворення*

*«Це Я вам говорив, щоб радість Моя була в вас, і щоб повна була ваша радість!»*

Від Івана 15:11

Часто віруючі думають, що для того, аби радість Господня наповнила їх, треба бути на підйомі, переповненими емоціями. Ісус справді сказав, що Його радість буде в нас і буде повна. Але це не означає, що ми постійно скакатимемо від радості.

Деякі вчителі і служителі пояснюють слово «радість» як життєрадісність. Для такого визначення є певні обґрунтування. Але згідно зі словником Стронга, справжнє значення слова «chara», перекладене як радість у Євангелії від Івана 15:11, — це умиротворення.

Мені подобається це визначення, тому що я бачу його пояснення у власному шлюбі. Більш як 30 років я спостерігаю за спокійним життям свого чоловіка. І це велике благословення для мене. Дейв порівнює умиротворення зі струмком, який тече і освіжає все і всіх на своєму шляху. На жаль, багато з нас більше нагадує океан, а наші емоції — сильні

приливи та відливи. Ми то несемось уперед, руйнуючи все на своєму шляху, то прямуємо назад, залишаючи після себе тільки уламки.

Тривалий час у моєму житті були то «приливи», то «відливи», але нарешті мені захотілося перебувати в такому самому спокої, як і мій чоловік. Я зрозуміла, що емоційні підйоми і спади часто призводять до стресу та безладу. Я не кажу, що голосно радіти — погано. Хочу лише наголосити, що ми маємо бути обережними, намагатися запобігати надмірному емоційному збудженню, тому що це призводить до розчарування.

### *Адаптуйтесь та пристосовуйтеся*

*«Тіштеся з тими, хто тішиться (поділяйте їхню радість), і плачте з отими, хто плаче (поділяйте їхню горе)! Думайте між собою однаково; не величайтеся (не вважайте себе кращими за інших), але наслідуйте слухняних (з бажанням пристосовуйтеся до інших людей); не вважайте за мудрих себе!»*

До римлян 12:15,16

У таких делікатних питаннях, як емоційна реакція, треба дотримуватися балансу. Наприклад, коли Дейв зробив мені сюрприз (подарував гарний золотий годинник на 14 каратів, про який я так довго мріяла), мене переповнювала радість. Я почувалася дуже щасливою, бо цей подарунок

обрадував мене. Але це була тиха спокійна радість — умиротворення, про яке ми говорили. Я дякувала Богові за те, що в мене є чоловік, який дуже кохає мене і тому робить такі подарунки. А ще — за те, що в мене вистачило мудрості не робити нічого самій, а дозволити Господеві зробити те, що Він хотів. Бо якби я купила дешевого годинника, який, як мені здавалось, я могла собі дозволити, то він не дав би мені такої радості.

Незважаючи на те, що радості моїй не було меж, я не поводитись так, як десять років тому. Не побігла в офіс і не почала показувати всім, який у мене годинник. Навпаки, я стрималася і вирішила не казати нікому про це, крім своїх дітей та найближчих друзів.

А коли хто-небудь помічав мій годинник і казав: «О, в тебе новий годинник!», я відповідала: «Так, це подарунок від Дейва. Правда, дуже мило з його боку?»

Часто ми позбавляємо себе радості, яка має бути тільки між нами і Господом. Коли Бог робить для нас щось особливе, ми негайно біжимо і розповідаємо всім своїм знайомим про те, що сталося.

Але це ще не кінець історії. Наступного ранку я помітила, що годинник показує неправильний час. Я подумала: «Напевно, Дейв їх неточно настроїв». Спробувала правильно виставити час, але стрілки не повертались. Не можу сказати, що я засмутилася, однак було неприємно. Моя донька

Сенді сказала: «Мамо, ти на диво спокійна для людини, якій подарували золотого годинника і раптом з'ясувалось, що він не працює!»

Знаєте, чому я так поводитись? Тому що я не дозволила собі занадто радіти, коли мені подарували годинника. І потім, коли з'ясувалось, що годинник не працює, це не дуже засмутило мене. А якби я побігла показувати годинник усім, то він став би центром моєї радості. І новина про його неполадки мене дуже засмутила б, і радість швидко минула б. Нам треба навчитись насолоджуватись життям і гарними речами без зайвої емоційності.

Наведу ще один приклад. Кілька років тому ми придбали новий будинок — це було саме тоді, коли я навчалась перебувати в стані умиротворення, про яке щойно казала. Люди постійно запитували мене: «Ти, напевно, у захваті від свого нового будинку?» Ні, я відчувала спокійну радість, і більше нічого. Я знала, що новий будинок — це подарунок від Господа, і приймала його саме так — із подякою. У моєму серці був мир і більше ніяких емоцій.

У старому будинку ми прожили 17 років, тому знали, що настав час переїхати у новий. Крім того, новий будинок був для нас гарним інвестуванням грошей. Ці думки наповнювали мене спокоєм, але я не відчувала величезного захоплення. І коли ми виїжджали зі старого будинку, я теж залишалась спокійною — не було ні суму, ні жалю. Там

виросли наші діти. Там я проводила свої перші заняття з вивчення Біблії, там було багато інших спогадів. Але я була рішуче настроєна, що триматиму себе в руках і не дозволю собі, переїхавши в новий будинок, бути емоційно розбитою. Я навчилась спокійно пристосовуватись і звикати до зміни обставин.

### *Емоційна нудота*

Спочатку, коли ви вирішите жити спокійно, уникаючи емоційних підйомів, можливо, деякий час вам буде нудно. Наприклад, коли Господь позбавляв мене надмірної емоційності і навчав перебувати в спокої протягом кількох місяців, я просто воювала з думкою про те, що це нудно. Так було через те, що я, як і багато християн, мала емоційну залежність.

### *Емоційна залежність*

Так багато років я хвилювалась, нервувалась, намагалася в усьому розібратись, все зрозуміти, маніпулювати. Я була то на емоційному підйомі, то відчувала різкий спад. І коли мій розум заспокоївся і серце наповнилось умиротворенням, моя плоть відчула травму. Господь використав цей досвід, щоб дати мені важливий урок. Він сказав, що деякі з нас уже так звикли виливати свої емоції, що це перетворилось на емоційну залежність.



Я теж так звикла хвилюватись, що коли причини для хвилювань зникли, я почала хвилюватись, бо не було за що хвилюватись. Інші люди так звикли почуватися винними, що коли в них немає на це причини, вони почуваються винними за те, що не почуваються винними. Так само можна мати залежність від стану захоплення, емоційного піднесення. Як наркоман шукає всюди дозу наркотику, так надмірно емоційні люди шукають всюди емоційних переживань. Деякі просто не можуть жити нормальним спокійним життям.

Інші люди так залежать від того, щоб ставити і досягати мети, що постійно шукають нові висоти. Один молодий чоловік прийшов до нас працювати і якось сказав мені: «Здається, я розумію те, чого раніше не розумів». «І що це?» — поцікавилась я. «Мені здається, я починаю розуміти, що більша частина життя — це прокидатись уранці і лягати спати увечері, прокидатись і лягати, прокидатись і лягати». Якщо занадто цілеспрямовані люди навчаться цієї істини, то позбавлять себе і оточуючих головного болю.

Не всі покликані до глобального світового служіння. Помазання Боже сходить для здійснення великих справ у служінні. Але так само вони сходять, щоб ми насолоджувалися звичайним повсякденним життям. Як християни, ми покликані любити Бога, спілкуватися з Ним і з іншими віруючими, бути благословенними на будь-якому місці,

приносити радість у життя людей, жити в гармонії зі своїм чоловіком (чи дружиною), виховувати дітей, яких Господь дав нам, і просто прокидатись і лягати спати — робити все це, радіючи в Ньому.

У Книзі Псалмів 99:2 сказано: «Служіть Богу з радістю!» Будуть дні, коли ти захоплюватимешся справами Божими. Але ми не повинні витратити своє життя на пошуки емоційних підйомів. Іноді мої зібрання бувають дуже хвилюючими, і я дуже це ціную. Я побачила: Господь знає, що мене треба трохи підбадьорити, аби я продовжувала рухатися вперед.

Але навіть у цьому будьте обережними, тому що одна відзнака потребуватиме іншої — ще більшої за попередню. Не шукайте нагороди більше, ніж волі Божої. Женіть від себе думки, що якщо служіння було звичайним, то щось було неправильно. Я можу відчувати після служіння велике задоволення, але не мати при цьому ніяких емоційних надпочуттів.

Нам треба навчитись не бути такими вразливими і спокійно реагувати на будь-які обставини в житті.

Не всі мої служіння неймовірно хвилюючі. Новий будинок доводиться купувати раз чи два в житті. Не дуже часто трапляються сюрпризи, такі як золотий годинник. Багато днів минає без великих емоційних почуттів. Але пам'ятайте: ми помазані Духом Святим і на звичайне повсякденне життя.

Неприємності починаються, коли нічого особливого не відбувається і ми починаємо щось вигадувати. Так, нам потрібне різноманіття в нашому рутинному житті. Але нам також треба навчитися жити під керівництвом Духа Святого, а не бути залежними від емоцій.

Не кожний день — свято. Не кожна вечеря — бенкет. Не кожна подія — щось надзвичайне. Більша частина життя просто минає спокійно. І нам треба навчитися контролювати свої емоції, уникаючи різких підйомів і спадів, через які ми можемо втратити спокійну постійну радість, котру Бог приготував і запланував для нас.

## Інші книги Джойс Майєр

*Час змін*

*Все тільки починається*

*Говорити, щоб побачити*

*Зцілення розбитих сердець*

*Коли ж, Господе, коли?*

*Ліки від нудьги*

*Не просто слова*

## **ЧЕКАЄМО НА ВАШІ ЛИСТИ ЗА АДРЕСОЮ:**

Росія, 101000, м. Москва, а/с 789,

УК «МЕДІА-МИР»,

Джойс Майер

або

Україна, 01001, м. Київ-1, а/с 355,

МБО «Медіа Мир Інт.»,

Джойс Майер

Ел. адреса: [jm@joysmeyер.ru](mailto:jm@joysmeyер.ru)

Наш телефон у Москві: +7 (495) 727-14-68

Наш телефон у Києві: +38 (044) 451-83-12

Відвідайте сайт

«Служіння Джойс Майер»

[www.joysmeyер.ru](http://www.joysmeyер.ru)

Програми Джойс Майер можна дивитися

на декількох різних мовах на сайті

[tv.joysmeyер.org](http://tv.joysmeyер.org)



Наші емоції мають вирішальне значення для щасливого, здорового та успішного життя. Всі емоції, починаючи з любові та радості, і закінчуючи гнівом і страхом допомагають нам зрозуміти самих себе та інших. Вони допомагають нам відкривати чудові сторони життя та попереджують нас про небезпеку. Всі ці різноманітні почуття дані нам не для того, щоб зруйнувати наше життя, а навпаки - збагатити та зробити його повним.

Бог наділив нас всією палітрою почуттів. І, звичайно ж, треба вміти контролювати ці почуття, а не давати їм волю, щоб жалкувати та звинувачувати себе.

В цій книжці автор висловлює просту думку: немає нічого поганого в емоціях та почуттях тоді, коли ми тримаємо їх під контролем.