

ктите помрачават живота ни и се отразяват на здравето, как разяждат радостта и разрушават най-добрите Божии планове и намерения за нас. Трудно е да се откажем в дадена ситуация, да се отпуснем и да позволим на Бога да действа. Но понякога няма друго решение, освен да изоставим стремежа си да правим нещата по своя си начин и да дадем възможност Бог да сътвори от тях нещо много по-хубаво. Тогава можем да имаме радост в настоящето, тъй като знаем, че в крайна сметка Той ще осъществи намеренията Си – ако не тук, то определено в небето.

Стрес

Стресът е друг важен фактор, прогонващ радостта. Проблемът не е толкова в самия него. Той си съществува от незапомнени времена. Дори ако не работехме на 60-часова работна седмица и не се опитвахме да бъдем супермени, пак щяхме да бъдем подложени на стрес. Фермерите от едно време, които засявали семената си и след това работели до изтощение, за да осигурят жетвата, може би са вършели всичко с по-бавно, по-спокойно темпо, но и те също са били подложени на стрес.

Животът е поредица от стресове. До смъртта си никой не може да се освободи от напрежението. Това обаче не означава, че сме безпомощни пред явлението. Можем да предотвратим някои негови форми и да контролираме други. Ето защо нашата работа се състои в това, да установим кой към коя категория спада. Ето какво имам предвид.

За мен от най-голяма важност е категорията „Не мога да отказвам”. Ето защо един от най-значимите уроци, които съм научила, е, че не съм отговорна за свършването на всичко. Не всичко зависи от мен. Разбрах го, когато си представих, че съм на перона на гарата, а навсякъде около мен е пълно с хора и багажи. Изведнъж се чува влаковата свирка. Хората започват да се качват на влака. Едни си вземат багажа, а други – не. Само защото някои не са със собствените си куфари, не означава, че съм длъжна да следвам примера им. Всеки отговаря за собствения си багаж.

Ако се опитам да внеса багажа на всички хора, може би ще им помогна, но заповедта не гласи: „Обичай ближния си за сметка на себе си!”. Тя заявява: „Обичай ближния си *както себе си*!”. Има много добри основания авиокомпаниите да ви казват първо да поставите

кислородната маска на лицето си, преди да се опитате да помогнете на някого друго. Когато не сте достатъчно силни да помогнете на самите себе си, не сте в състояние да помогнете на никого друго. Често ни е трудно да свикнем с мисълта, че понякога трябва да поставим себе си на първо място; но това е необходимо.

Винаги трябва да гледаме към по-далечната цел. Може да сте в състояние да помогнете на много хора за кратък период от време, но нима не е по-важно да се настроите на по-дългосрочна програма, така че да участвате в надпреварата и близо до финала? Настройването на подходяща „честота“ ще ви даде и други важни предимства. Ще можете по-добре да забелязвате какво става около вас, като по този начин ще имате възможност да прецените дали сте в състояние да направите нещо. Вече няма просто да реагирате на обстоятелствата, а ще можете да предприемете действия след внимателно обмисляне и молитва. Няма да си изпускате нервите или да правите прибързани заключения.

Накратко животът ви ще бъде по-осъзнат. Съзнателният живот ще ви помага да се консултирате със Светия Дух по-често и в резултат на това по-често ще чувате Божия глас. Такъв е животът, при който радостта в душата има място за разрастване и при който тя няма да бъде смазвана от външен натиск. Точно към това трябва да се стремим всички. Молете се за Божията намеса в стресовите на живота си. Поискайте от Него да ви ги разкрие. След това Му позволете да ви покаже как да се освободите от тях, за да можете да водите все по-осъзнат живот.

Разочарования

По-голямата част от детството ми – поне тази част, която най-добре си спомням – премина през 70-те години на XX в. Някак си израснах с представата, че когато порасна, животът ми ще прилича на този на Джун Клийвър⁹. Може би подобна цел се дължеше на факта, че четях книги от детството на моите родители, а не от своето собствено. Или може би на това, че старите филми много ми харесваха, или че гледах повторението на старите сериали, вместо популярните по мое време. Бях много затворено дете и едва много, много по-късно започнах да осъзнавам, че животът ми изобщо няма да се окаже такъв, какъвто съм си го представяла.

В моя въображаем живот нямаше да съм домакиня, която на всичко отгоре работи от дома си. Домашно приготвената храна нямаше да се състои от полуфабрикати и замразени храни. Аз щях да сервирам на семейството си множество пресни зеленчуци и растителни протеини. За да направя това, щях да обръщам сериозно внимание и да науча много неща за храненето. Смятах сама да режа пресните зеленчуци и да приготвям лично всяко ястие. Нещо повече, нямаше да изпратя децата си на училище при първа възможност. Щях лично да ги обучавам.

Не стана така. И не след дълго рефренът, който преминаваше през ума ми, беше: „Това не е честно!“.

Но знаете ли какво? Нищо в този живот не е честно! Не, не е честно, след като съм чистила и съм преподавала, и съм работила, и съм правила упражнения, и съм изпълнявала задачи, и съм плащала сметки, и съм оправяла след децата и кучетата, да ми се налага да изваждам зеленчуците от хладилника и да започна да приготвям вечеря, за чиято подготовка е необходим поне един час. Не, това определено не е честно! А още по-малко честно е, че след като приготвя вечерята и я изядем, ще трябва да почистя и след това да продължа да работя. Но това е нищо в сравнение с онова, с което са принудени да преживеят някои хора.

По време на скорошно интервю любезната водеща ме попита:

- И така, Вие пишете, говорите, обучавате децата си у дома, Вие сте работеща от дома си майка... Какво друго правите?

Този въпрос напълно ме слиса. За миг се почувствах напълно неадекватна. Какво друго правя? Явно не беше достатъчно, нали? Когато по-късно се прибирах към дома си, ме осени ето какво: Със сигурност всичко това беше *достатъчно*!

Причината, поради която се почувствах неадекватна, е същата, която тласка всички нас. Когато прехвърчаме от ангажимент към ангажимент, ние си казваме: “Това със сигурност не е всичко, нали? В живота трябва да има нещо повече!” Но независимо какво натъпкваме във вече претоварените си графици, независимо какво включваме в смартфоните си, органайзерите или календарите си, цялото това трескаво суетене няма да запълни празнотата вътре в нас.

Радостта не идва с бързането. Нито пък процъфтява в него. Това прилича на адреналина, който ще се повишава и повишава, за да по-

срещне дадена криза. Но ако спешността никога не отпада, адреналинът се изчерпва. Радостта може да оцелее сред бързането – тя може да ви поддържа – но в крайна сметка, ако не отдъхнете от напрежението, ще замъждее и ще угасне.

Бързането причинява стрес и двете заедно унищожават хармонията в която и да е душа. Трябва да осъзнаем, че се стремим не към повече, а към по-малко – още един от християнските парадокси. Колкото по-малко имате, толкова по-малко правите и толкова по-доволни ще бъдете, защото ще можете да му се наслаждавате в по-голяма степен.

Неотложност

Това е синдромът, който децата често развиват, макар че в никакъв случай не са само те. Такава е идеята “Искам, каквото искам, когато го искам, и то го искам сега”, позната и под наименованието “незабавно задоволяване”. Тя е не само заразна, но и изключително агресивна концепция. След като няколко пъти сте преживели незабавно задоволяване, става трудно да приемете нещо по-малко. Всъщност обстоятелствата, принуждаващи ни да го отложим, често пъти са тези, които ни карат да се чувстваме най-нешастни и именно против тях воюваме най-ожесточено.

Един от проблемите при незабавното задоволяване – а проблемите са много – е, че то разяжда самоконтрола. Два от начините, по които нашето общество насърчава това явление, са увеличаващият се брой универсални магазини (вече няма нужда да чакате някой да направи нещо за вас или да го направите самите вие, можете да си го закупите вече направено) и употребата на кредитите (няма нужда да разполагате с парите, за да си закупите нещо – просто трябва да се съгласите да го платите с течение на времето). Всичко става по-бързо. Уредите, технологиите и транспортът са само някои от средствата, чрез които свикваме нуждите ни незабавно да се задоволяват.

Всичко, което ни осигурява незабавно задоволяване, ни отнема възможността да изпитаме състоянието на истинска благодарност, а благодарността е едно от нещата, допринасящи и подхранващи радостта. По време на период на дълбока депресия (нещо, за което ще говоря по-късно) започнах да си водя “благодарствен дневник”. Всяка вечер преди лягане изброявах в него пет неща, за които се чувст-

вах благодарна. Понякога това беше лесно упражнение, но друг път трябваше да се боря със себе си, за да намеря дори и само две неща, които да ценя.

Освен очевидната полза – тренирането на ума да гледа към позитивната страна на живота, съзнанието, че по-късно ще трябва да се взирам в една празна страница, на която нямам какво да запиша, възложи на ума ми задачата през деня да търся неща, които бих могла вечерта да включа в благодарствения дневник. По този начин съзнателно търсех позитивните аспекти на живота си, за да мога по-късно да ги запиша. По същество така тренирате ума си да търси позитивното и много от неприятните неща остават незабелязани, защото мозъкът ви не им приписва никаква важност. Те са незначителни, защото не ги записвате.

Ако искате доказателства как действа това, просто решете, че ще забелязвате определен тип коли. Една жена, която познавам, наскоро си купи “Понтиак Круизър”. Никога дотогава не бях виждала такава кола, въпреки че от няколко години вече са на пазара. Заради идеята да си купя същата, когато се наложи да сменя своята, започнах съзнателно да ги търся. И изведнъж сякаш забелязвах такива понтиаци *навсякъде*. Не можех да изляза от къщи, без да съм мярнала поне половин дузина. Преди да е изтекла и една седмица, мисля, че вече бях видяла всеки цвят, в който се произвеждат. Исус казва: “Търсете и ще намерите”. Можем да приложим този принцип към много сфери, включително и към радостта.

Освен търсенето на нещо, за което да сме благодарни, друг начин да се борим с незабавното задоволяване е, като от време на време програмираме в живота си отложено задоволяване, вместо да направим покупка чрез кредитна карта, да попълним формуляр и да платим с чек. Отделете си време, за да напишете и изпратите писмо, вместо и-мейл. Изработете нещо, което можете, или помолете някой друг да го приготви за вас - и след това се наслаждавайте на очакването, докато то бъде завършено. Застанете на най-дългата опашка в супермаркета. Изчакайте 24 часа, преди да закупите стока, за която иначе бихте платили импулсивно.

Нарушени взаимоотношения

Ако трябва да направите разбор на живота и да го сведете до най-основната и проста концепция, ще трябва да признаете, че същността му се състои от нашите взаимоотношения с другите. Никои човек не е остров - поне така казват. Всеки от нас е отговорен пред някои хора и зависи от други. До известна степен сме ангажирани с всички, които ежедневно пресичат пътя ни. Тъй като подобни взаимоотношения спояват живота, разумно е да приемем, че когато са нарушени – било то целенасочено или несъзнателно – появилото се в резултат напрежение влияе на нашата радост.

Тук са включени множество въпроси, може би толкова разнообразни, колкото са и самите нарушени взаимоотношения. Двата основни фактора са гневът и липсата на граници. Мнозина от нас (и самата аз в това число) не са възпитали у себе си уменията за справяне, от които се нуждаят, когато във взаимоотношенията възникнат проблеми. Понякога това ни кара да спотаяваме гнева си. Спотаяният гняв води до най-различни проблеми и болести. Той може да ни разболее дори физически. Освен това убива радостта.

Друг проблем на взаимоотношенията се проявява в резултат на липсата на граници. Единият тип възниква, когато се опитваме да угодим на другите. Проблемът се състои в това, че го правим за наша сметка. Ако някога ви се е налагало да правите нещо, което не сте искали, то вие сте позволили на някого да наруши една от вашите граници. За да се предпазим, би трябвало границите ни да са действащи във всички сфери на живота: духовни, физически и емоционални. Може би трябва да се помолите и да попитате Бога кои граници са подходящи за вас. Бог знае кои са и ще ви каже.

Някои нарушени взаимоотношения ще оздравеят, но други – никога. Всички те ще ни изтощат емоционално, независимо от изхода. Ако се занимавате с нарушена връзка, най-доброто, което можете да направите, е да помолите Бог да ви покаже какъв е вашият дълг в нея. Тогава се концентрирайте върху радостта в живота си, за да сте сигурни, че имате сили да минете през каквото и да ви предстои. Нарушените взаимоотношения често са дълготрайни, свързани са с продължителни трудности и е лесно да изчерпите радостта си, преди да постигнете разрешаването им – ако изобщо някога това се случи.

Както виждате, можем сами да погубим радостта си по множество начини. Трябва да сме нащрек, за да не го допуснем. Нашата радост е скъпоценен дар от Исус и би трябвало да я ценим като такъв. Въпреки че можем да живеем без нея, защо е необходимо да го правим?

Ако бяхте дете на най-богатия човек на света, щяхте ли да се задоволите да живеете само с шепа стотинки в джоба? Бог е нашият Баща. Ние сме Негови деца. Поискайте и харчете от наследството си.

“Защо радостта ни да не е пълна - пълна, без да ѝ липсва каквото и да било? Имаме уверението, че Исус е нашият Спасител и че можем свободно да участваме в богатствата, които Той ни е осигурил... Имаме привилегията постоянно да търсим радостта в Неговото присъствие. Той желае да бъдем радостни и изпълнени с прослава на Неговото име. Иска лицата ни да сияят, а сърцата ни да са пълни с радост.”¹⁰