

փոքրիկ գրքույկ
ոգեշնչող մտքերի և գրվածքների
Նազի Չերֆան



Հեղինակ՝ Նաջի Չերֆան
Հրատարակիչ՝ Կարեն Սողոմոն
Խորհրդատու՝ Չաֆիկ Չաքարիա

Հրատարակում՝ CCM International
Կոնիցիս 5, 15125
Մարուսի, Աթենք Հունաստան

Նկարագարող՝ Ելենա Չիրոգարիս

Ամփոփում

Չգացողություններ	1
Որոշումների կայացում	3
Ուղեցույց դեպի հաջողություն	5
Կյանքը	6
Ժամանակը	10
Մարմին, միտք և հոգի	14
Հարաբերություններ Աստծո հետ	17
Լույս	19
Աստված մեր կյանքում	21
Նաջիի գործնական խորհուրդների ցանկը	23

Ներածություն

Այս փոքրիկ գրքուկի հեղինակը՝ Նաջի Չերֆան անունով, որոշում է կայացրել օգտվել մի իրավիճակից, որը մյուսները կարող են մեկնաբանել որպես ողբերգական՝ դրանից դասեր քաղելու: Ի տարբերություն կենդանական աշխարհի մնացած մասի՝ մարդն ունի ընտրության ուժ: Նաջիի համար երկու վայրկյանանոց բռնկումը կարող է ընդմիջտ փոխել ձեր կյանքը: Եթե որևէ մեկը գիտի, դա նա է: Նա ձգտում է որոշել կյանքի իրական նպատակը՝ միաժամանակ պահպանելով իր օբյեկտիվությունն ու պարզությունը իրեն շրջապատող իրադարձությունների նկատմամբ:

Մի աշխարհում, որտեղ գերակշռում են իշխանության և փողի տենչը, մի քանի բան կարողանում է պարզ մնալ: Նաջին կյանքի

իմաստը իջեցնում է մեկ հայտարարի՝ ամենափոքրը: Ճշմարտության նկատմամբ սիրո հավասարումը տանում է դեպի թիվ մեկ: Մենք բոլորս փնտրում ենք ճշմարտությունը, անկախ նրանից՝ տեղյակ ենք այս փաստին, թե ոչ:

Ուղեղի տրավմատիկ վնասվածքից վերականգնվելուց հետո Նաջին պահում էր իր մտքերի և հոգևոր հայտնագործությունների օրագիրը: Շատ հետաքրքրասեր և միշտ տեղեկատվություն ստանալու ցանկություն ունեցող Նաջին կարողանում է գտել այն ամենը, ինչ լսում է, կարդում և հոտ է գալիս, որպեսզի ձևավորի իր սեփական կարծիքը: Նրա «Ոգեշնչող մտքերի և գրությունների փոքրիկ գրքուկը» նրա համոզմունքների հիմքում է: Նրա գիտելիքը հեշտ չէր, բայց թանկ էր, և նա երբեք չէր դժգոհում, չնայած իր հավատքի ծանրությանը: Սա նրա հմայքի մի մասն է: Հետևեք Նաջին իր

ճանապարհին և կհայտնվեք արվեստագետների, գեղեցիկ կանանց, կրթոտ մարդկանց և ընկերների շրջապատում, ովքեր պաշտում և հարգում են Նրան ոչ թե իր արարքների, այլ այն մարդու համար, ում նա դարձել է: Նաջին նույնանում է իր դրական վերաբերմունքի հետ և իր դեպքը որակում որպես հրաշք:

Այս գրվածքները, որոնք լի են մոտիվացիաներով, հավաքվել են 1998-ից 2003 թվականներին: Նրանք անդրադառնում են մի քանի թեմաների, բայց մեկ ընդհանուր կետով. ճշմարտությունը, որը բխում է էգոյի և ոգու պայքարից: Կարդացեք և հանգստացեք: Սա մեկ մարդու պատկերացում է այն ճանապարհորդության մասին, որը կոչվում է կյանք: Նաջին սկսել է իր կյանքի ճամփորդությունը 18 տարեկանում և դեռ շարունակում է այն տասը տարի անց:

Չգացողություններ

Ես կարողացել էի, որ զգացմունքները առաջնորդում են մեր զգացմունքները: Նեյրոգիտության միջոցով պարզվել է, որ զգացմունքներն ու մտքերը ինչ-որ կերպ կապված են: Երբ բանականությունն ու զգացմունքները բախվում են, զգացմունքները միշտ հաղթում են: Իսկապես, զգացմունքներն են, որոնք առաջնորդում են մեզ մեր ընտրություններում, չնայած ռացիոնալ երևալու մեր ցանկությանը:

Նույնիսկ ռացիոնալիզմի փորձով մենք չենք կարող խուսափել մեր զգացմունքներից: Չզգացմունքներն ու մտքերը փոխկապակցված են: Մտքերը վերածվում են բառերի. Բառերը գործի են մղում: Գործողությունները դառնում են սովորություններ: Սովորությունները ձևավորում են բնավորությունը, իսկ բնավորությունը՝ ճակատագիր:

Գրող Խայիկ Զիբրանի «Մարգարեն» գիրքն ինձ սովորեցրեց սիրո և ամուսնության մասին: Ես հասկացա, որ սերը սունձված չէ երկու մարդկանց մոտեցնելու կախարդական ուժով: Մարդիկ իրենց սեփական տարածքի կարիք ունեն. Օրինակ, մայրիին և թխկին չեն կարող աճել միմյանց ստվերի տակ: Կիրթառի լարերը առանձնացված են, բայց միասին օգտագործված՝ գեղեցիկ ներդաշնակություն են կազմում: Նույնն է զույգի համար: Երկու հոգի չեն կարող մեկ մնալ. Ամեն մեկը մյուսի բաժակը լցնում է, բայց նույն բաժակից խմելու կարիք չունեն: Նրանք կարող են փոխանակել մի կտոր հաց, բայց պետք չէ նույնը կիսել: Վերցրեք տաճարի սյուները: Սյուները ծառայում են որպես տաճարի հենարան՝ չնայած իրենց հեռավորությանը: Նույնն է երկու անհատների սիրո դեպքում: Սերը կարող է լինել օվկիանոս, որը բաժանում է նրանց, ոչ թե սոսինձը, որը նրանց կապում է: Զգացողությունը հոգու լեզուն է:

Որոշումների կայացում

Լավագույն որոշումը ճիշտն է, իսկ ամենավատ որոշումը՝ անվճռականությունը:

Սա կնշանակի, որ մենք պետք է որոշում կայացնենք, պատասխանատու լինենք և անհապաղ զբաղվենք իրավիճակներով: Մեզ համար դժվար է գործել, երբ մենք անվճռական, տատանվող կամ շփոթված ենք: Նախկինում ես ասում էի՝ «Մի՛ կատաղի, հրաժարվիր»: Իմ վերջին փորձառությունն ինձ սովորեցրել է. «Մի՛ լքիր, պարզապես ներիր»:

Երբ տեսնում եմ ինչ-որ մեկին բարի գործ է անում, ինքս ինձ ասում եմ, որ ունակ եմ նույնն անել: Իրականում դա չի արվում, քանի դեռ ես

իրականում չեմ դա անում: Սկզբում սովորում եմ,
հետո հասկանում և վերջում անգիր եմ անում:
Որոշումներ կայացնելը պահանջում է
մտածողության կայունություն: Եթե ես լավ եմ ինձ
համար, ուրեմն լավ կլինեմ ուրիշների համար: Ես
մնում եմ պատասխանատու իմ կյանքի համար:

Ուղեցույց դեպի հաջողություն

Հետևյալ ուղեցույցներն են, որոնք ես օգտագործում եմ առօրյա կյանքում հաջողության հասնելու համար:

1. Նպատակներ դրեք
2. Հետևեք ծրագրին
3. Իմացեք, երբ խորհուրդ հարցնեք
4. Զրտնաջան աշխատեք
5. Հաջողեք

«Հաստատակամությունը մարաթոն չէ: Դրանք փոքր դասընթացներ են՝ մեկը մյուսի հետևից»
(Ուոլթեր Էլիոթ)

Կյանքը

Կյանքը «տալ ու վերցնելու» ամենօրյա վարժություն է, և հենց նրանք, ովքեր հասկանում են այս հայեցակարգը և ընդունում են այն, ովքեր կյանքում հաղթող են մնում: Ձեր շրջապատի մարդկանց հասկանալն ու կառավարելը կարևոր է կայունության հասնելու համար: Այս կայունությունը հանգեցնում է մաքուր ուրախության: Լինում են ժամանակներ, երբ ինձ պետք է մղել՝ մարտահրավեր նետելու իմ մտավոր և ֆիզիկական կարողություններին, և այլ ժամանակներ, երբ ես ժամանակ եմ հատկացնում անցյալի փորձառությունները մշակելու համար: Ներառելով այս երկու երևույթները՝ անհնազանդությունը և ըմբռնումը, ես կայունություն եմ պահպանում իմ կյանքում:

Համառությունն ու հաստատակամությունը նույնպես հաջողության համար կարևոր

բաղադրիչներ են: Կյանքում միշտ չէ, որ ամենախելացիներն ու ամենատաղանդավորներն են դառնում հայտնի և հարուստ: Հաջողում են վճռականներն ու աշխատասերները: Էդիսոնը մի անգամ ասել է. «Հաջողությունը գալիս է 10% ոգեշնչումից և 90% քրտինքով»:

Հաղորդակցությունը մարդկանց ունեցած ամենամեծ արժեքն է: Օգտագործեք այն, ինչ թաքցնում եք ներքևում, որպեսզի ձեզ հայտնի դարձնեք ուրիշներին: Պատահականությունը գոյություն չունի. Եթե ինչ-որ բան նախատեսված է անել, ուրեմն դա կարվի: Պետք է միշտ դրական տրամադրվածություն պահպանել: Եթե չգիտեմ ինչ ասել ինչ-որ իրավիճակում, ուրեմն ոչինչ չեմ ասում: Ուստի ես խուսափում եմ քննադատվելուց կամ դատվելուց:

Անհատների միջև շփումը ցույց է տալիս, որ կա մի հետաքրքիր բան, որով նրանք ցանկանում են կիսվել: Ուրիշ մարդկանց մասին խոսելը

բացասական էներգիա է առաջացնում ձեր և նրա համար, ում քննադատում եք: Ուրիշներին ուշադիր լսելը կարող է ստեղծել հանգստության և խաղաղ ության դաշտ: Լսելը ավելի կարևոր հմտությունն է, քան խոսելը: Որքան շատ ես լսում, այնքան ավելի շատ ես կլանում; և որքան շատ ես կլանում, այն քան ավելի շատ ես հասկանում; վերջապես, ինչքան շատ հասկանաս, այնքան շատ կուզենայիր: Դուք պետք է գտեք ձեզ տրված խորհուրդները և զարգացնեք մի քանի թեմաներ քննարկելու ունակություն: Մենք ստեղծվել ենք երկու աչքով, երկու ականջով և մեկ բերանով, ուստի մենք պետք է կարողանանք դիտարկել և լսել երկու անգամ ավելի, քան կարող ենք խոսել: Ինչ-որ մեկին ինչ-որ բանում համոզելն անհիմաստ է: Հիշեք, որ գործողություններն ավելի բարձր են խոսում, քան խոսքերը:

Ես անում եմ այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է, որպեսզի կարողանամ գտնել ինձ և զարգացնել իմ

մտքի հանգստությունը: Ցավը երբեմն ավելի շատ կիզակետ է, քան իրադարձություն, և երբեմն այդ ամենը պարզապես մտքի երևակայությունն է: Մենք պետք է ընդունենք իրերն այնպես, ինչպես կան և փորձենք փոխել այն, ինչ կարող ենք փոխել: Եթե ցանկանում եք փոխել աշխարհը, ապա սկսեք ձեր ս ե փական միկրոտիեզերքից: Երբ դուք կարողանում եք փոխել ձեր սեփական էներգիան, այն ժամանակ կարող եք փոխել ձեր շրջապատի էներգիան: Մենք պետք է պատասխանատվություն կրենք մեր արարքների համար և հետո շարունակենք մեր ճանապարհը: Մենք կարողանում ենք գոհունակություն և խաղաղություն զգալ մեր ներսում և մ անկախ մեզ հասանելի ռեսուրսներից: Մենք ունենք միայն մեկ կյանք, մեկ աշխարհ. մերը: Մենք պ ետք է կենտրոնանանք դրանց վրա և փորձենք դրանք զարդարել: Կյանքը Երկրի վրա բոլորիս համար ընդամենը փորձություն և արկած է: Ամեն ն ինչ արեք ներդնելու ներկայում հավերժական կյանք ձեռք բերելու համար:

Ժամանակը

Մենք ժամանակի մաս չենք: Վերջինս համապատասխանում է մի հայեցակարգի, գործիքի, որը թույլ է տալիս անցնել մի կետից մյուսը: Դա նույնն է, ինչ երբ ասում ենք «Օրը երկար է թվում»: Սա ընդամենը ևս մեկ ձև է արտահայտելու այն փաստը, որ ես իմ օրը «դժվար» եմ համարում... Այսպիսով, ես կապված եմ մտքերի հետ, որոնք այնքան ցավոտ են, որ ինձ ստիպեն ատել ներկա պահը: Երբ մենք լավ ժամանակ ենք անցկացնում, ասում ենք «Ժամանակը թռչում է»: Սա կնշանակի, որ մենք կենտրոնացած ենք ներկայի վրա: Երբ մենք կլանված ենք մեր գործունեության մեջ, մենք անջատվում ենք մեր մտքերից, որոնք ժամանակ են պահանջում:

Ժամանակը գոյությունն չունի, դա ուղղակի սուբյեկտիվ չափում է մեր մտքերի հետ կապված:

Ես ինչ-որ տեղ կարդացել էի, որ հանգստացած անհատը թոպեում կատարում է հինգից տասը շնչառություն: Մենք չենք մտածում շնչառության մասին, դա անում ենք ինքնաբերաբար: Երկու մտքերի միջև «տարածությունը» գրավելու փորձը նշանակում է երջանկության պահ զգալ: Ոչ մի մտքեր, ոչ մի խնդիր:

Ժամանակը մտքի հասկացություն է: Օրինակ, երբ մենք գրավոր քննություն ենք հանձնում, ամեն թոպեն խոշտանգում է: Ժամանակն է, երբ կյանքը դադարում է մեզ հուզել!!! Էնտուզիազմ բառը գալիս է հունարեն «en-Theo» բառից, որը նշանակում է «Աստված ներսում»: Երբ մենք խանդավառ ենք, Աստված ինքն իրեն արտահայտում է մեր մեջ: Երբ մենք դադարում ենք մտածել, Աստված դրսևորվում է առատածեռնությամբ, ժպտում է, անվերապահ սիրո մեջ, միայն սիրո համար: Հավերժ խաղաղություն:

Ժամանակի կառավարումը ձեր ժամանակը օգտագործում է ձեր նպատակին արդյունավետորեն հասնելու համար: Ժամանակի մասին շատ թեմաներ կան, և Աստծո պարզև Չավիտենական կյանքն է՝ մեր Տիրոջ՝ Հիսուս Զրիստոսի միջոցով: Փորձեք ապրել ներկայով: Այսօր մենք բախվում ենք ինքնավստահության պակասի հետ կապված անհանգստության և անապահովության զգացումների հետ: Ուշանալու վախը ուշացում է առաջացնում: Ես համոզված եմ, որ հայտնվեմ ճիշտ տեղում, ճիշտ ժամանակին՝ միաժամանակ թույլ տալով, որ ժամանակը հանգիստ տնօրինի ինքն իրեն՝ այդպիսով խուսափելով շտապելուց: «Մի՛ վախեցիր, ամեն ինչի ժամանակ կա. իսկ համբերությունը առաքինությունն է»: Սրանք այն խոսքերն են, որոնք հայրս շնչաց ինձ վերականգնողական շրջանի սկզբում: Նրանք ուղղորդում են ինձ և թույլ են տալիս գնահատել իրերը և ոչինչ չընդունել որպես ինքնին:

Ես հասկանում եմ, որ բացի իմ ժամանակը կառավարելուց, պետք է կառավարեմ իմ էներգիան: Երբ գործը պետք է կատարվի, այն կկատարվի, նույնիսկ եթե մենք անգիտակցաբար մեր էներգիան ներդնենք դրա վրա: Խորը շնչառությունը շատ արդյունավետ է էներգիան կառավարելու համար: Այն աշխատում է մտքի և մարմնի վերականգնման կոճակի պես, քանի որ այն մեզ կենտրոնացած է պահում ներկայի վրա: Զուևը մեծացնում է մեր էներգիան հանգստի և հանգստի միջոցով, օրվա ցանկացած ժամի: Հոգևածությունը մեզ հիշեցնում է, որ մենք թույլ ենք և անկարող ենք այդ ամենը միանգամից ունենալ: Ութ ժամ քնելը, ութ ժամ աշխատելը և վերջին ութ ժամը լցնելը հանգստի և տարբեր զբաղմունքներով թույլ է տալիս վերսկսել և հավասարակշռել էներգիան մտքի և մարմնի միջև: Ի վերջո, ժամանակն այն է, ինչի համար մենք օգտագործում ենք այն:

Մարմին, միտք և հոգի

Մարմինը, միտքը և հոգին մեկ են: Մարմինն ու հոգին ֆիզիկական ընծաներ են Աստծուն. ոգին կապն Աստծո հետ; և հոգին տեսչում է Աստծուն: Այս երեք տարրերի համադրությունը անհատի ներսում հանգեցնում է ներդաշնակության և առողջության բնական վիճակի: Երբ ներդաշնակություն չկա, մենք հայտնաբերում ենք այնպիսի ախտանիշներ, ինչպիսիք են հիվանդությունները և հավասարակշռության կորուստը: Այս պահին է, որ մենք բերում ենք դեղամիջոցներ, որոնք թույլ են տալիս մարմին և մտքին ազատվել ցավից, բուժել հիվանդությունը և բուժել անհատին: Այնուամենայնիվ, կան կրկնվող հիվանդություններ, որոնք ցույց են տալիս, որ երբեմն բուժումները միայն մակերեսային են և չեն կարողանում վերականգնել տարրերի հավասարակշռությունը: Յուրաքանչյուր դեպք եզակի լինելով, մենք իսկապես չենք կարող

պատասխանել «թմրամիջոցներ կամ թմրամիջոցներ» հարցին՝ առանց խնդրո առարկա դեպքի մասին իմանալու: Սկզբունքը պարզ է՝ իմանալ անհատի հավասարակշռության կորստի պատճառը (սա կարող է լինել էմոցիոնալ, էներգետիկ խնդիր, անհավասարակշիռ սննդակարգ, գենետիկա և այլն): Պետք է արթնացնել մարմնի բուժիչ էներգիաները և օգտագործել ոգու ուժը՝ վերականգնելով մաքուր էներգիան մարմնի թերի մասերին՝ միացնելով միտքն ու հոգին:

Գոյություն ունեն մարմնի, մտքի և հոգու միավորման տարբեր տեխնիկա: Այս տեխնիկաներից մի քանիսն են՝ մեդիտացիա, աղոթք, տայ չի, շիացու, աստղնաբուժություն, ռեֆլեքսոլոգիա, մերսում, մագնիսական մետաղներ և այլն: Ժամանակի ընդմիջում կա այն պահից, երբ մարդը սկսում է այս գործողություններից մեկը, և այն պահը, երբ սկսում են ի հայտ գալ ցանկալի էֆեկտները (եթե դա չի տրամադրվել վարպետի կողմից, որի դեպքում արդյունքները կլինեն

անհապաղ), եթե անհատի վիճակը թույլ է տալիս): Ժամանակակից բժշկությունը մեզանից շատերի համար տարբերակ է: Երբ անհատը միաժամանակ հետևում է երկու թերապիայի, այս երկու բուժման համադրությունը կարող է շատ դրական լինել: Բժիշկը, այնուամենայնիվ, պետք է տեղյակ լինի երկրորդ թերապիայի մասին, եթե առկա են հակացուցումներ:

Գալիս է մի պահ, երբ անհատը կարող է ձեռք բերել բավականաչափ գիտելիքներ և մտավոր ուժ (կենտրոնացում)՝ առանց դեղերի կառավարելու համար: Զանի դեռ այս պահը չի հասել, յուրաքանչյուրը պետք է օգտագործի իր տրամադրության տակ եղած բոլոր բուժական միջոցները՝ առողջությունը բարելավելու համար: Չեմ կարծում, որ դեղորայքը բոլոր խնդիրների պատասխանն է, բայց քիմիական անհավասարակշռության որոշ դեպքերում դեղորայքը կարող է առաջնային լինել: Վստահ եմ, սակայն, որ դեղորայքը զուգակցված թերապիայի հետ կարող է օգտակար լինել:

Հարաբերություններ Աստծո հետ

Աստված անընդհատ հիշեցնում է մեզ իր աչքում մեր արժեքի մասին: Նա կոչ է անում մեզ հեռացնել մեր ուշադրությունը մեր երկրային հոգսերից և ցանկություններից և բերել այն դեպի «անստեսանելի»՝ մեր ներսում գտնվող Երկնքի Արքայությունը, այն վայրը, որտեղ ամեն ինչ որոշակի է թվում:

Ժամանակը գոյություն ունի տարածության մեջ և հակառակը: Երկու տարրերն էլ մարմնավորված են մարդու մեջ: Երբ մենք կրում ենք Զրիստոսին մեր սրտում, ապա մենք այլևս գոյություն չունենք որպես անհատներ, այլ որպես Աստծո արտացոլանք, ով ստեղծել է մարդուն: Ժամանակը տարածության չափումն է միևնույն վերջ: Ոչինչ չի ավարտվում. Հավերժության մեջ ժամանակ հասկացությունը

գոյություն չունի: Երբ մենք հասնում ենք դրախտ, չկան կասկածներ, անհանգստություններ և խնդիրներ: Մենք այնքան ուրախ ենք, հանգիստ և էքստատիկ, որ մնացած ամեն ինչ նվազագույն է թվում: Չրո, փոշի, հիմարություն...

Մենք, ովքեր ապրում ենք Երկրի վրա, իզուր շատ ենք աղմուկ բարձրացնում: Մենք բոլորս խենթ ենք... չափազանց զբաղված՝ հետապնդելով գոյություն չունեցող հայեցակարգ՝ ժամանակ: Երբ մենք հասնում ենք այդ առանձնահատուկ տեղը ներսում, արտաքին աշխարհը թմրանյութ է թվում: Իսկ ամենազավեշտալին այն է, որ նրանք լուրջ են դուրս գալիս: Մարդկանց համար կարևոր չէ ընտրել ճիշտ կամ սխալ բան անելը: Սա ճիշտ է, սա սխալ է: Այսպես պետք է արվի. Ասում են՝ ժամանակ չունեմ. Ինձ ճնշում է ժամանակը, ժամանակը կգա: Մենք պետք է լսենք այս անհեթեթությունը: Կարծում եմ բավական է... եթե ժամանակը կա, ուրեմն ժամանակն է արթնանալու:

Լույս

Երբ ես հայտնաբերեցի իմ ներսում լույսը, ես թույլ տվեցի, որ այն աճի: Հիմա ես հասկանում եմ Հիսուսի խոսքը. «Հավատացե՛ք լույսին», այսինքն՝ լույսը միշտ եղել է, կա և կլինի Հիսուսը:

Մենք փնտրում ենք հավասարակշռություն... իրականությունը առանց մոլորության տեսնելու կարողություն: Մենք կազմված ենք մարմնից, մտքից և հոգուց: Հոգին ամենագեղեցիկն է, չնայած այն հանգամանքին, որ մենք չենք կարողանում պատկերացնել այն: Մտքը պետք է զարգացնել, որպեսզի հաղորդագրություններ ուղարկի, որոնք ի վերջո վերածվում են գործողությունների և վերաբերմունքի: Սա հանգեցնում է բնավորության ձևավորմանը: Աստծուն գտնելով՝ դու կգտնես ինքդ քեզ: Թեև

մարմինը ժամանակավոր է, այն ցույց է տալիս մեր կյանքի ֆիզիկական դրսևորումը: «Որովհետև Աստված է, որ գործում է ձեր մեջ, որպեսզի կամենաք և գործեք ըստ Նրա կամքի»: *(Փիլիպպեցիս 2:13)*

Ես ցույց եմ տալիս իմ քրիստոնեական հավատքը իմ ապրած կյանքի միջոցով, ոչ միայն իմ ինքնության միջոցով: Իմ օրհնությունները հաշվելը, ոչ միայն իմ անհաջողությունները, թույլ է տալիս ինձ առաջ շարժվել՝ միշտ ամեն ինչում իմաստ գտնելու փոխարեն: Նպատակ ունենալն օգնում է ինձ կազմակերպվել և ճիշտ որոշումներ կայացնել:

«Երեկն անցյալ է, վաղը՝ առեղծված, բայց ներկան նվեր է»: *(Աղբյուր, անհայտ)*

Աստված մեր կյանքում

Երբ մենք ճանաչում ենք Աստծուն, դառնում ենք նրա գործիքներից մեկը: Եթե մենք կարողանայինք ինքնուրույն հասնել փրկության, ապա ոչ մի պատճառ չէր լինի, որ Զրիստոսը մեռնի մեզ համար: Աստծո շնորհը գորացնում և փրկում է մեզ, երբ մենք ընտրում ենք սիրել նրան: Հավատքը Աստծո գոյության մեջ վստահ լինելն է՝ առանց նրան տեսնելու: Ես փորձում եմ անել այն, ինչ Աստված դնում է իմ սրտում, ոչ թե այն, ինչ մարդիկ դնում են իմ գլխում: Հավատքը նաև ասում է ինձ, որ Հիսուսն իմ միակ և միակ ընկերն է, ում վրա ես միշտ կարող եմ հույս դնել:

Լռության մեջ մեր հավատքը վապրելը հարստացնու մ է ինչպես մեք, այնպես էլ մեր շրջապատի կյանքը: Մենք օգտագործում ենք մեր միտքը մտածելու համար, մեր մարմինը՝ աշխատելու

և մեր սիրտը սիրելու համար: Ամեն օր արդյունավետ լինելը լավ բան է: Կարևոր չէ, թե ձեր կյանքի որ հատվածն է: Կարևոր չէ, թե ինչ են անում մյուսները. կարևորը մեր արդյունքն է: Երբ մենք մեր մեջ զարգացնում ենք բացասական գաղափարներ, դրանք կարող են ծանրանալ մեր ուսերին: Մենք չենք կարող մի ձեռքով բարին տանել, մյուսում չարը: Երբեմն անհրաժեշտ է լինում ընդունել որոշ բաներ, որոնք մենք հրաժարվում ենք ընդունել: Կյանքում կան բաներ, որոնք մտում են անբացատրելի: Գործողությունները ձևավորում են մեր իսկ ճշմարտությունը: Մեր, աշխատել և խաղալ: Պահպանեք ձեր անձնական ճշմարտությունը, չնայած այն կարող է անտեսանելի թվալ ուրիշներին: Երբ մենք ենթադրում ենք մեր գործողությունները, մենք ավելի շատ պարտավորություն ունենք արդարանալու մեզ տեղի ունեցող իրադարձությունների համար: Մենք կարող ենք գտել մեր մտքերը խոսելուց առաջ:

Նաջիի գործնական խորհուրդների ցանկը

(Նաջիի գործնական խորհուրդների ցանկը)

1. Իմացեք ձեր սահմանները:
2. Օգտագործեք փողը՝ անհրաժեշտ իրեր գնելու համար, բայց մի շփոթեք անհրաժեշտությունը ազահուլայան հետ:
3. Ժամանակ տրամադրեք ինչ-որ բաներ անելու համար, դանդաղ, բայց հաստատ: Մի մոռացեք, որ այն, ինչ մենք հեշտությամբ ստանում ենք, նույնքան հեշտությամբ կարող է անհետանալ:
4. Աշխատավայրում հոգևած ու անհանգիստ լինելու փոխարեն պարզապես կենտրոնացեք այն

աշխատանքի վրա, որը պետք է արվի:
Արդյունավետ մնալը կթարմացնի ձեր էներգիան և
կփոխի ձեր տրամադրությունը:

5. Շնորհակալ եղեք ձեր ունեցածի համար:

6. Ուտել ապրելու համար և ոչ թե ապրել
ուտելու համար: Քանակի փոխարեն որակի հարց
է:

7. Եղեք կարեկից ուրիշների հետ

8. Եղեք ինքներդ ձեզ, որտեղ էլ որ լինեն, և
ընդունեք ուրիշներին այնպիսին, ինչպիսին նրանք
են:

9. Ունեցեք հումորի զգացում

10. Սովորեք սխալներից՝ ավելի իմաստուն
դառնալու համար:

Նամակ հեղինակից

Ընդունելով կյանքի իրողությունները, խուսափելով արդարացումներից և մոռանալով անցյալը, ես գալիս եմ ապրելու ներկայով՝ «ՀԻՄԱ»-ով: Երբ ասում եմք «ես կարող էի կամ պետք է ունենայի», ես պետք է ինքս ինձ հարցնեմ «բայց արե՞լ եմ դա»: Երբեմն անհրաժեշտ է իրական դժվարությունների ապրել, որպեսզի կարողանաս գնահատել կյանքի նվերները:

Անձնական բաներից հեռու պահելով, ես խուսափում եմ ինձ չափազանց զգայուն դարձնելուց: Արդյունավետ մնալով՝ ես խուսափում եմ վնասել ինձ կամ ինձ շրջապատող որևէ մեկին: Ինչ-որ մեկն ինձ ասաց, որ ամեն օր հրաշք է: Միգուցե յուրաքանչյուր շունչ հրաշք է, և մենք շնորհակալություն ենք հայտնում

երկրպագությամբ, երբ շնչում ենք: Ես աղոթում եմ լինել, ոչ թե պարզապես ստանալ:

Աստծուն իմ կյանքում ունենալն ինձ առաջնորդում է, թե ինչ անեմ և ինչպես հասնել այնտեղ: Մենք կանչված չենք աշխատելու Տիրոջ համար, այլ թույլ տալու, որ Տերը գործի մեր միջոցով: Փիլիպեցիներին ուղղված Պողոսի նամակում նա մատնանշեց, որ յուրաքանչյուր ոք պետք է աշխատի իր փրկության համար՝ վախով և դողով իր Տիրոջ հանդեպ: Ես հավատում եմ, որ սա նշանակում է, որ մենք պատասխանատու ենք Աստծո հետ մեր անձնական հարաբերությունների պահպանման համար:

«Աստված պատժում է նրանց, ում սիրում է»
(Եբրայեցիս 6.12):

Մենք բոլորս ծնվել ենք փայլելու համար...

"Մենք բոլորս ծնվել ենք փայլելու համար..."

Այս հռչակագրով հեղինակը փակում է իր գիրքը, որը պարունակում է մտքեր և գրություններ, որոնք ոգեշնչել են նրան գլխի վնասվածքից հետո վերականգնվելու ընթացքում: Քաջությունը, հավատը և վճռականությունը դրդեցին նրան գտել իր փորձառության ընթացքում հավաքած տեղեկատվությունը, որպեսզի կիսվի իր ձեռքբերումներով այլ մարդկանց հետ: Սա հույսի և քաջալերանքի ուղերձ է մեկ մարդու կողմից բոլոր նրանց, ովքեր ապրում են այս նույն դժվար և տխուր ժամանակներում: