



ავასოთ სიხარული თ მზრუნველობა

სიყვარულით მსახურებას მოაქვს სიხარული როგორც გამცემისვის, ასევე მიმღებისთვის.

გოგჯერ ჩვენი ბედნიერების ძიება ამ ცხოვრებაში სარბენ ბილიკს მოგვაგონებს. ჩვენ მივრბივართ, მივრბივართ და მაინც ისეთი შეგრძნება გვაქვს, რომ ერთ ადგილას ვდგავართ. ზოგიერთისთვის მზრუნველობა არის დამატებითი ტვირთი.

მაგრამ ჩვენს ზეციერ მამას სურს, რომ სიხარული გვქონდეს და გვითხროს: „ადამიანები არსებობენ, რათა განიცადონ სიხარული,“ (2 ნეფი 2:25). მსხნელმა გვახსწავლა, რომ მზრუნველობა აუცილებელი ნაწილია იმისა, თუ როგორ შემოვიტანოთ სიხარული საკუთარ და სხვების ცხოვრებაში.

რა არის სიხარული?

სიხარული განისაზღვრება, როგორც „უდიდესი სიამოვნებისა და ბედნიერების გრძნობა“. ¹ უკანასკნელ დღეთა წინასწარმეტყველებმა მოგვცეს განმარტება იმაზე, საიდან მოდის სიხარული და როგორ მოიპოვება

იგი. „სიხარული, რომელსაც განვიცდით, დიდად არ არის დაკავშირებული ჩვენი ცხოვრების ვითარებასთან და მთლიანად უკავშირდება ჩვენი ცხოვრების ფოკუსს“, - თქვა პრეზიდენტმა რასელ მ. ნელსონმა“. სიხარული მოდის იესო ქრისტესგან და ქრისტეს გამოიხობით. იგი ყოველივე სიხარულის წყაროა“. ²

მზრუნველობას მოაქვს სიხარული

როცა ლეხიმ დააგემოვნა სიცოცხლის ხის ნაყოფი, მისი სული „დიდი სიხარულით აივსო“ (1 ნეფი 8:12). მისი პირველი სურვილი იყო, გაეზიარებინა ეს ნაყოფი საყვარელი ადამიანებისთვის.

ჩვენს მზრუნველობის სურვილს შეუძლია ასეთი სიხარულის მოტანა ჩვენთვისაც და მათთვისაც. მსხნელი ასწავლიდა თავის მოწაფეებს, რომ ნაყოფი, რომელსაც ვიდებთ, როცა მასთან ვავიწროვებთ ვართ, გვეხარება სიხარულის სიხარვის მიღებაში (იხ. იოანე 15:1-11). სხვათა

მსახურებისა და უფალთან მიყვანის საქმე შეიძლება განდეს სახიამოვნო გამოცდილება (იხ. ლუკა 15:7; აღმა 29:9; მოძღვრება და აღთქმები 18:6; 50:22). ჩვენ შეგვიძლია ამ სინარჯის განცდა მაშინაც კი, როცა აღმოვჩნდებით ტანჯვისა და წინააღმდეგობის პირისპირ (2 კორინთელთა 7:4; კოლოსელთა 1:11).

მსხნელმა გვაჩვენა სრულყოფილი მაგალითი იმისა, რომ ჰემმარიტი სინარჯის ერთ-ერთი წყარო მიწიერ ცხოვრებაში მოიპოვება მსახურებით. როცა მსხნელის მსგავსად მზრუნველობას ვუწევთ ჩვენს დებსა და ძმებს, გულში მოწყალებითა და სიყვარულით, ჩვენ შეგვიძლია, განვიცადოთ ისეთი სიყვარული, რომელიც უბრალო ბედნიერების ჩარჩოებს სცდება.

„როცა მზრუნველობას ვიღებთ მოხურნე გულით . . . ჩვენ უფრო დავემსგავსებით სიონის ხალხს და ვიგრძნობთ უდიდეს სინარჯულს მათთან ერთად, ვისაც დავენმარეთ მოწყალების გზაზე“, გვასწავლა ჯინ ბ. ბინგჰამმა, მოწყალების საზოგადოების გენერალურმა პრეზიდენტმა.³

როგორ შეგვიძლია, გავხადოთ მზრუნველობა უფრო მეტად სასინარჯლო?

არსებობს უამრავი ხერხი იმისთვის, რომ მზრუნველობაში უფრო მეტი სინარჯული შემოვიტანოთ. აი რამდენიმე იდეა:

1. გააზრეთ თქვენი მიზანი მზრუნველობაში. არსებობს მრავალი მიზეზი მზრუნველობისთვის. საბოლოო ჯამში, ჩვენი მცდელობები შეესაბამება ღმერთის მიზანს – მოუვლინოს ადამიანებს უკვდავება და მარადიული ცხოვრება“. (მოხე 1:39). როცა ვიღებთ პრეზიდენტ რასელ მ. ნელსონის მოწვევას - დავენმაროთ სხვებს აღთქმის გზაზე, შეგვიძლია მოვიპოვოთ სინარჯული ღმერთის საქმის შესრულებაში მონაწილეობით.⁴ (თუ გსურთ, მეტი შეიტყობთ მზრუნველობის მიზნის შესახებ, იხ. „მზრუნველობის პრინციპები: მიზანი, რომელიც შეცვლის ჩვენს მზრუნველობას“, 2018 წ. იანვრის ლიანთნა.)
2. აქციეთ მსახურების აზრად ადამიანები და არა დავალება. პრეზიდენტმა თომას ს. მონსონმა გვასწავლა: „არასოდეს არ განადოთ პრობლემის მოგვარება იმაზე მნიშვნელოვანი, ვიდრე სიყვარული პიროვნების მიმართ.“⁵ მზრუნველობა ეხება ადამიანების მიმართ სიყვარულს და არა დავალებებს. როცა გავიზრდებით ისე, რომ მსხნელის მსგავსად შევძლებთ სიყვარულს, ჩვენ უფრო გავიხსნებით იმ სინარჯლისთვის, რომელიც სხვებისთვის მსახურებიდან მოდის.
3. გავხადოთ მზრუნველობა მარტივი. პრეზიდენტი მ. რასელ ბალარდი, თორმეტ მოციქულთა ქვორუმის მოქმედი პრეზიდენტი, გვეუბნება: „მცირე და მარტივი საფუძველს უდებს დიადს. . . ჩვენი სიკეთისა და მსახურების პატარა და მარტივი ქმედებები

დაგროვდება და გადაიზრდება მამანეციერის მიმართ სიყვარულით სავსე ცხოვრებაში, უფალ იესო ქრისტეს საქმისადმი თავდადებაში და სიმშვიდისა და სინარჯლის გრძნობაში ყოველ ჯერზე, როცა ერთმანეთს მივწვდებით“.⁶

4. ჩამოაცილეთ მზრუნველობას სტრესი. თქვენ არ გევალებათ სხვისი ხსნა. ეს უკვე კონკრეტულ პირსა და უფალს შორის არსებული საქმეა. ჩვენ გვევალება, გვიყვარდეს ისინი და დავენმაროთ მათ, მიუბრუნდნენ იესო ქრისტეს, რომელიც მათი მსხნელია.

არ გადადოთ მსახურების სინარჯული

ზოგჯერ ადამიანები თავს იკავებენ და არ ითხოვენ საჭირო დახმარებას, ასე რომ ჩვენი მსახურების შეთავაზება შეიძლება ძალიან საჭირო იყოს. მაგრამ ძალის დატანება ჩვენი მზრუნველობის ახევე არ არის გამოსავალი. ძალიან ვარგია, თუ მზრუნველობის გაწევამდე ნება-რთვას აიღებთ.

უხუცესმა დიტერ ფ. უნტდორფმა ტორმენტ მოციქულთა ქვორუმიდან მოგვიყვა მარტონელა დედანე, რომელსაც ჩუტყვავილა დაეწყო და შემდეგ მვილებსაც გადაედო. ყოველთვის მოწესრიგებული სახლი აირია. დაგროვდა ჰურჭელი და სარეცხი.

იმ მომენტში, როცა მან დაკარგულად იგრძნო თავი, მოწყალების საზოგადოების დემა დაუკავუნეს ვარეზზე. მათ არ უთქვამთ: „თუ დახმარება დაგჭირდათ, გაგვაგებინეთ“. როცა მათ სიტუაცია დაინახეს, მაშინვე ამოქმედდნენ.

„მათ სახლი დაალაგეს, სახლში სინათლე და სიწმინდე შემოიტანეს და მეგობარს დაურეკეს და სთხოვეს, მოეტანა მალხედ საჭირო სურსათი. როცა მათ დაამთავრეს მუშაობა და დაემშვიდობნენ ახალგაზრდა დედას, მას თვალზე ცრემლი ადგა - მაღლიერებისა და სიყვარულის ცრემლი“.⁷

როგორც გამცემებმა, ასევე მიმღებებმა იგრძნეს სინარჯის სითბო.

გაზარდეთ სინარჯული თქვენს ცხოვრებაში

რაც უფრო მეტ სინარჯულს, სიმშვიდეს და კმაყოფილებას მოვიპოვებთ ცხოვრებაში, მით უფრო მეტის განიარებას შევძლებთ მზრუნველობისას. სულიწმინდას მოაქვს სინარჯული (იხ. გალატელთა 5:22 და მოძღვრება და აღთქმები 11:13). ეს არის ის, რისთვისაც შეიძლება ვილოცოთ (იხ. მოძღვრება და აღთქმები 16:29) და მოვიწვიოთ ჩვენს ცხოვრებაში. აი რამდენიმე იდეა ცხოვრებაში სიყვარულის გასაზრდელად:

1. ჩამოთვალე შენი ყველა კურთხევა. როცა გადახედავთ თქვენს ცხოვრებას, ჩაიწერეთ დღიურში ღმერთის დალოცვები.⁸ შეამჩნიეთ თქვენს ირგვლივ ყოველი კეთილი.⁹ მიაქციეთ ყურადღება იმას, რა გიძლით ხელს სინარჯლის განცდაში და ჩაიწერეთ

ამ დაბრკოლებების უკეთ გაგების ან მოგვარების ხერხები. ამ აღდგომის ხეზონს, გამომეხნეთ დრო, რათა უკეთ დაუკავშირდეთ მხსნელს (იხ. მოძღვრება და აღთქმები 101:36).

2. **ხშირად გააცნობიერეთ.** ჩუმი გააზრების დროს სინარული უფრო ადვილად გიპოვით.¹⁰ დაუკვირდით, რა განარბთ (იხ. 1 ნემსთა 16:15). ზოგჯერ გაცნობიერებისთვის საჭიროა მედიასგან ჩამომორება.¹⁰
3. **ეცადეთ, არ შეადაროთ თავი არავის.** ნათქვამია, რომ შედარება სინარულს იპარავს. პავლე მოციქული გვაფრთხილებდა, რომ ისინი, ვინც „თავის თავით ზომავენ თავს და თავიანთ თავს თავის თავთან ადარებენ“ უჭვოდ იქცევიან. (2 კორინთელთა 10:12).
4. **პირადი გამოცხადების ძიება.** მხსნელი გვასწავლიდა: “თუ სთხოვთ, მიიღებთ გამოცხადებას გამოცხადებაზე, მცნებას მცნებაზე, რათა იცოდეთ საიდუმლოებანი და ის, რაც სიმშვიდეს მოგვკვრით, რასაც მოაქვს სინარული და მარადიული ცხოვრება.” (მოძღვრება და აღთქმები 42:61).

მონვევა მოქმედებისკენ

როგორ შეგიძლიათ, გაზარდოთ სინარული, რომელსაც პოულობთ ცხოვრებაში მზრუნველობის მემკვიდრით?

ამ სტატიაში მოცემული პრინციპების გამოყენება შეიძლება ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში, თუმცა ისინი გათვლილია იმაზე, რომ დაეხმაროს მზრუნველ დებსა და ძმებს მათ მცდელობებში, დალოცონ ცალკეული პირები და ოჯახები, რომლებთანაც ისინი მიმაგრებული არიან.

შენიშვნები

1. “Joy,” en.oxforddictionaries.com
2. Russell M. Nelson, “Joy and Spiritual Survival,” *Liahona*, Nov. 2016, 82.
3. ჯინ ბ. ბინგამი, „მხსნელის მსგავსად მსახურება“, *Liahona*, May 2018, 107.
4. See Russell M. Nelson, “As We Go Forward Together,” *Liahona*, April 2018, 4–7.
5. Thomas S. Monson, “Finding Joy in the Journey,” *Liahona*, Nov. 2008, 86.
6. M. Russell Ballard, “Finding Joy through Loving Service,” *Liahona*, May 2011, 49.
7. See Dieter F. Uchtdorf, “Living the Gospel Joyful,” *Liahona*, Nov. 2014, 120–123.
8. See Henry B. Eyring, “O Remember, Remember,” *Liahona*, Nov. 2007, 67.
9. See Jean B. Bingham, “That Your Joy Might Be Full,” *Liahona*, Nov. 2017, 87.
10. Dieter F. Uchtdorf, “Of Things That Matter Most,” *Liahona*, Nov. 2010, 21.
11. See Gary E. Stevenson, “Spiritual Eclipse,” *Liahona*, Nov. 2017, 46.