

# Ներել՝ քայլ առ քայլ

Մենք բոլորս ձգտում ենք ունենալ՝ ամուր,անկեղծ և սիրով լցված խորը փոխհարաբերություններ:Սակայն, մեզնից շատերը, ցավոք սրտի եղել են խոցված և վիրավորված, անգամ ենթարկվել են բռնության:

Կարող ենք հաստատել, որ դա եղել է ցավոտ և տանջալից ընթացք:

Ճիշտ այնպես, ինչպես ֆիզիկական վերքերը կարող են վարակվել և թարախակալել, այնպես էլ մեր սրտի վերքերը կարող են դառնալ վերածվել, եթե մենք չգործենք: Միայն ժամանակը չի կարող բուժել:

Արդյունքում ի՞նչ է տեղի ունենում: Մենք հետ ենք քաշվում, և մեր ներսում <պատեր> ենք կառուցում փորձելով պաշտպանվել և թույլ չտալ, որպեսզի մարդիկ ավելի մոտիկից ճանաչեն մեզ:Արդյունքում մենք ինքներս մեզ մեկուսացնում ենք:

Փորձում ենք մեղադրել, լինել վրեժխնդիր ,շարունակում ենք բարկացած մնալ տվյալ անձի հանդեպ:

Այս ամենը մեզ հանգիստ չի թողնում, անգամ մեր մտքերն են կլանված լինում այդ մարդկանց արարքներով:

Այս ռազմավարությունները կիրառելով՝ մենք փորձում ենք պաշտպանվել հետագա չարաշահումից, բայց վերջում մենք ավելի շատ ենք վնասում ինքներս մեզ: Ավելին, եթե մեզ վիրավորեն, մենք ուրիշներին սիրով չենք վերաբերվի:

Այս արատավոր շրջանից դուրս գալու միակ ճանապարհը ներելն է, ինչը կարող է շատ դժվար լինել, հատկապես եթե մենք մեծ ցավ ենք ապրել: Սակայն, քանի դեռ չենք ներել, մենք մնում ենք կապված մեզ վիրավորած մարդու և անցյալի հետ: Դա այն պատճառով է, որ մենք չենք կարող պարզապես մոռանալ ցավոտ փորձառությունները և միայն փորձում ենք ճնշել հիշողությունները: Բայց Աստված ցանկանում է, որ մենք լինենք ազատ՝ ազատ դառնությունից, ազատ վրեժխնդրության ցանկությունից և ազատ անցյալի ցավից:

## Այսպիսով ի՞նչ է ներումը:

Ներել նշանակում է գիտակցաբար հրաժարվել տվյալ մարդու նկատմամբ բոլոր մեղադրանքներից և նախատիքներից: Ես նրան հանձնում եմ Աստծո ձեռքերի մեջ: Ինքս դատելու փոխարեն վստահում եմ Աստծուն՝ արդար դատավորին, և թույլ եմ տալիս, որ Նա որոշի, թե ինչ պետք է լինի այդ մարդու հետ:

Դա նաև նշանակում է, որ այլևս չեմ հաշվում այդ մարդու մեղքերը նրա դեմ և չեմ պահում դրանք նրա վրա:

Այլ կերպ ասած՝ քանի որ արդեն ապրում եմ նրա արարքների հետևանքներով և չեմ կարող փոխել անցյալը, հիմա հաշվում եմ դրա հետ և ազատում եմ նրան իմ նկատմամբ ունեցած բոլոր «պարտքերից»:

Սա միայն իմ որոշումն է:

Անկախ նրանից թե տվյալ անձը ներում խնդրել է թե ոչ, կամ ներկա է թե ոչ:

Այն ամբողջությամբ անկախ է մյուս մարդուց՝ նա ներողություն կխնդրի թե ոչ, կամ ներկա է թե ոչ: Մենք կախված չենք այն մարդուց, ով մեզ ցավ է պատճառել:

Զնայած նրան,որ ներումը լավ է նաև մյուս մարդու համար,ես՝առաջնահերթ դա անում եմ իմ սեփական բարօրության համար:

Երբ ներում ենք մենք լինում ենք ազատ՝վատ զգացողություններից, ինչպիսիք են վախը,բարկությունը, դառնությունը և այսպիսով կարող ենք լինել բժշկված և ամբողջական:

## Ներման քայլեր

Երբ ներում ենք , այսպես ասաց <կարճ ճանապարհներով> ենք դա անում և արդյունքում ներում ենք <շտապելով>:

Ավելի ուշ հասկանում ենք, որ մեր սրտում դեռ կան ցավի մնացորդներ:

Այսպիսով, ինչպե՞ս կարող ենք ներել ուրիշներին:

Չետևյալ քայլերը կօգնեն մեզ թե ինչպե՞ս արդյունավետ անցնել ներման գործընթացով:

*Առաջին 3 քայլերի միջով մենք պետք է անցնենք շատ ուշադիր, հավանաբար ինչ որ մեկի օգնությամբ:*

1. Ի՞նչ է տեղի ունեցել քեզ հետ անցյալում:

- Մանրամասն նգարագրիր թե ի՞նչ է տեղի ունեցել:
- Տարածված սխալ. Մենք իրավիճակը նկարագրում ենք անորոշ և ոչ թե կոնկրետ

2. Ի՞նչն է ինձ ցավեցրել: Ինչպե՞ս եմ ես ինձ զգացել տվյալ պահին:

- Զգացմունքները կարևոր են և դրանք մեր անբաժանելի մասն են:
- Տարածված սխալ. Մենք բաց ենք թողնում այս քայլը և կենտրոնանում ենք փաստերի վրա:

3. Նշի՛ր մեղքը:

- Մի՛ մեղմացրեք անարդարությունները և մի՛ արդարացրեք: Պարզեք, թե ինչպես է մյուս մարդը մեղանշել Ձեր դեմ՝ իր արած կամ չարած բաների միջոցով:
- Տարածված սխալ. Մենք արդարացնում ենք մյուս մարդուն (բայց, եթե մենք դա մեղք չենք անվանում, ապա ներում չի կարող լինել):

Հիմա մենք ամեն բան կրենք Տիրոջ առջև և կաղոթենք:

4. Անարդարության վերաբերյալ բոլոր բողոքները բերեք( թողեք) Աստծուն:

- Մենք գնում ենք Աստծու մոտ՝ որպես արդար Դատավորի, և մեղադրանքներ ենք ներկայացնում այն մարդու դեմ, ով մեզ ցավ է պատճառել: Մենք բացում ենք մեր սիրտը Աստծու առաջ և պատմում Նրան առաջին երեք քայլերի բոլոր հիմնական կետերը:
- Տարածված սխալներ. Մենք բաց ենք թողնում այս քայլը կամ թաքցնում ենք մեր զգացմունքները Աստծուց:

5. Ներքե՝ բարձրաձայն

- Այժմ մենք հռչակում ենք ներում. («Ես ներում եմ \_\_\_\_-ին \_\_\_\_-ի համար») և որոշում ենք ամբողջ գործը հանձնել Աստծուն:
- Տարածված սխալներ . Մենք ասում ենք Աստծուն, թե ինչ պետք է անի այդ մարդու հետ (անիծում ենք նրան): Կամ ասում ենք, որ ուզում ենք ներել («Տե՛ր, օգնիր ինձ ներել»), բայց իրականում ներման որոշում չենք կայացնում:

**Անարդարության վերաբերյալ բոլոր բողոքները բերեք( թողեք) Աստծուն:**

Աստված է դատավորը և մենք ունենք իրավունք բերելու Նրա առջև բոլոր անարդարությունները: Մենք կարող ենք համոզված լինել, որ Նա կարող է հաստատել արդարություն և կարող է դատել յուրաքանչյուրին: Մենք չունենք իրավունք ինքներս մեզնով լինել վրեժխնդիր և պատժել այն մարդուն ով մեր հանդեպ սխալ է եղել: Դա մեր գործը չէ:

Ինչպես այս աշխարհում մենք մեղադրանքներ ենք ներկայացնում դատավորին, այնպես էլ կարող ենք դրանք ներկայացնել Աստծուն: Մենք չպետք է վախենանք, թե կվիրավորենք Նրան, այլ կարող ենք լիովին անկեղծ լինել և ցույց տալ մեր բոլոր զգացումները: Երբ ավարտում ենք, թողնում ենք մեղադրանքները և ամեն ինչ հանձնում Աստծո ձեռքերին: Մենք այլևս ինքներս չենք դատում մյուս մարդուն, այլ դատաստանը թողնում ենք միայն Աստծուն:

**Ահա մի քանի լրացուցիչ հուշումներ:**

**Օգտվել օգնականի աջակցությունից.:** Դժվար է միայնակ անցնել ներման ամբողջ այս գործընթացը՝ առանց որոշ կողմեր բաց թողնելու: Գտիր մեկին, ով կարող է քեզ հետ միասին անցնել այս քայլերը և քեզ հետ աղոթել:

**Մեր սեփական մեղքը.:** Երբ մեզ վիրավորում են, մենք հաճախ անգիտակցաբար վատ ենք վերաբերվում ուրիշներին և մեղք գործում նրանց դեմ: Կարևոր է չանտեսել այդ բաները, այլ ապաշխարել և ներողություն խնդրել: Այն ամենը, ինչ այստեղ գալիս է քո մտքին, հնարավորինս շուտ պարզաբանիր:

**Ինքս ինձ ներելը.:** Երբեմն մենք բարկանում ենք ինքներս մեզ վրա կամ մեղադրում մեզ ինչ-որ բանի համար: Աստված առաջարկում է մեզ ներել և մաքրել մեզ Հիսուս Քրիստոսի միջոցով: Ինքս ինձ ներելը նշանակում է ընդունել Նրա առաջարկը և կիրառել այն իմ նկատմամբ:

**«Ներել» Աստծուն.:** Երբեմն մենք ունենում ենք բացասական մտքեր Աստծո մասին կամ նույնիսկ բարկանում ենք Նրա վրա: Աստված սխալներ չի անում, ուստի այդ իմաստով մենք չենք կարող Նրան ներել: Բայց կարևոր է, որ մենք թողնենք մեր հիասթափությունն ու բացասական զգացմունքները Նրա նկատմամբ:

**Մնալ ներման մեջ.:** Եթե հին զգացմունքները կրկին ի հայտ գան, հիշեցրեք ինքներդ ձեզ, որ դուք արդեն որոշել եք ներել, և այդ զգացմունքները կանցնեն: Այնուամենայնիվ, հնարավոր է, որ կան այլ ասպեկտներ կամ վիրավորանքի ավելի խորը շերտեր, որոնց դուք չեք անդրադարձել ներման աղոթքի ժամանակ: Եվ մեկ անգամ մենք կարող ենք կրկին անցնել ներման գործընթացով, որպեսզի այս ոլորտները նույնպես լինեն բժշկված:

**Ինքնաքննություն կամ ինքնագնում:**

*Վերցրու երկու րոպե հարցնելու Աստծուց հետևյալ հարցերը և գրի առ:*

**Տե՛ր, ու՛ն պետք է ներես:**

Լսիր Աստծուն և մտաբերիր քո հարաբերությունները (ծնողներ, ընտանիք, բարեկամներ, ընկերներ, հարևաններ, կոլեգաներ, դասընկերներ, ուսուցիչներ, առաջնորդներ, ինքդ քեզ, Աստված և այլն...) Ո՛ւմ կողմից և ինչպե՞ս եմ ես վիրավորվել

Հուշումներ՝ հասկանալու համար, արդյո՞ք տվյալ անձի հետ ձեր հարաբերությունները առողջ են, թե՞ շարունակում են մնալ կոտրված.

- Մտածեք այդ մարդու մասին. կարո՞ղ եք նրան ամբողջ սրտով մաղթել ամենայն բարիք:
- Պատկերացրեք, որ փողոցում հանդիպում եք այդ մարդուն. ինչպե՞ս կզգայիք ձեզ: Դեռևս նեղացա՞ծ եք:

**Փորձառություն**

*Ո՞ր վրավորանքին եմ ուզում առաջինը անդրադառնալ:*

*Ո՞վ պետք է ինձ աջակցի այս հարցում: Հստակեցրու, թե ինչպե՞ս ես շարունակելու:*