Калі не маю ўжо сіл, альбо што рабіць з праблемай знясілення?

Аўтар: кс. Павел Салабуда
19.04.2020 00:00



Перш за ўсё, варта адзначыць, што да кропкі знясілення чалавек даходзіць паступова. Стан заняпаду сіл можна распазнаць у наступных выпадках: калі перагрузка працягваецца доўгі час і калі яна закранае кожную сферу жыцця. Як правіла, гэта суправаджаецца прыгнечанымі пачуццямі, гневам, раздражняльнасцю і да т. п. У некаторых развіваецца трывога, якую цяжка кантраляваць і якая часта прыводзіць да апантанасці, фобіі ці неўрозу. † Арганізм сігналізуе аб тым, што ён знясілены, у першую чаргу, на фізічным узроўні.

Чалавек, часцей за ўсё, кажа: “Я больш не магу, у мяне няма сіл”. Прызнаецца, што яму проста ўсё баліць, і ён гэта сапраўды адчувае. На духоўным узроўні таксама перажываецца сур’ёзнае напружанне. Нерэгуляваны кантакт з Богам, страх смерці, няўпэўненасць у заўтрашнім дні і вечнасці, а таксама ўсведамленне ўласнай грэшнасці могуць выклікаць хранічны стрэс. Чалавек часта адчувае фізічнае, псіхічнае і духоўнае знясіленне адначасова.

Мы можам назіраць гэтую вялікую праблему ў грамадстве зараз. Большасць людзей вельмі перажываюць, каб не падхапіць новы вірус. Падача штодзённай статыстыкі ў сродках масавай інфармацыі, на жаль, не дае добрага прагнозу на бліжэйшы час. Кожны чалавек рэагуе на гэта па-рознаму: адны ізалююцца дома ў страху заражэння, іншыя ж звяртаюцца ў медыцынскія ўстановы. Нібы ўпэўненыя ў сабе яшчэ ўчора людзі, якія нямала чаго дасягнулі, раптам паніклі.

Уся гэтая сітуацыя вакол каронавіруса стала вельмі напружанай. Праблемай для многіх з’яўляецца прыняцце правільнай паставы ў той момант, калі здаецца, што ўзніклыя цяжкасці перавышаюць магчымасці перанесці іх ці справіцца з імі. Для многіх цяжар становіцца занадта вялікім, і патрэбна знешняя дапамога. Бог карыстаецца бліжнім у працэсе вырашэння праблем і вызваляе нас ад слабасцей і грахоў. Ён ніколі не пакідае чалавека без падтрымкі і дапамогі, абяцае мудрасць і кіраўніцтва тым, хто Яго аб гэтым просіць. Варта ў гэты няпросты час даверыць сваё жыццё Стварыцелю.

Кожны з нас павінен у чарговы раз прыгадаць, што абмежаваны ў сваіх магчымасцях, часе, энергіі і фінансах. Варта ўсвядоміць гэтыя ўласныя межы. Чалавек, а такім чынам і ўвесь свет, павінен вярнуцца да Бога, да Божага кіравання ўласным жыццём у рамках

духу, розуму, эмоцый і цела.

Сённяшняя сітуацыя патрабуе выбару часовай адзіноты. Але гэта можа аднавіць нашы сілы, стаць такім неабходным часам побач з блізкімі, часам, праведзеным на малітве з Богам. Няхай гэта будзе перыяд духоўнай моцы, а таксама прыняцце праўды, што не варта разлічваць толькі на ўласныя сілы.

Пытанні можна дасылаць на электронны адрас solobuda@gmail.com