

Джун Хант

Ключи

Как помочь себе и другим
в решении жизненных проблем

книга

I

• серия «Библейское
консультирование» •

Джун Хант

КЛЮЧИ

Как помочь себе и другим
в решении жизненных проблем

книга

I



Ассоциация «Духовное возрождение»
Москва
2001

ББК 86.37
X194

Counseling through the Bible by June Hunt

Перевод с английского

Хант Джун

X194 «Ключи. Как помочь себе и другим в решении
жизненных проблем. Книга 1» — М.: Ассоциация
«Духовное возрождение» ЕХБ, 2001. — 576 с.

ISBN 5-87727-040-0

«Ключи» — это результат восьми лет исследований и шестнадцати лет практического служения. Книга предназначена для помощи каждому человеку, который сталкивается с трудностями и страданиями в своей жизни. Она также будет хорошим источником информации и руководством для профессиональных консультантов, пасторов и всех, кто стремится помогать людям.

ББК 86.37

Переводчики:	Н. А. Четверина В. А. Сукочев
Редакторы :	Н. А. Четверина М. Л. Таривердиева
Корректор :	О. Б. Андрюхина
Верстка и оформление:	М. Ю. Щербов

ISBN 5-87727-040-0

© XXXXXX

© XXXXXXX

© Ассоциация «Духовное возрождение» ЕХБ, 2001

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ «КЛЮЧАМИ»

ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ удивительную книгу. Она называется «Ключи», двадцать ключей — целая связка, и каждый из них откроет вам дверь в то, чего вы еще не знаете. Прочитав эту книгу, вы будете лучше понимать себя и других людей: ваших близких и родных, ваших детей и родителей, друзей и коллег по работе... Вы поймёте истинные причины проблем, с которыми сталкиваетесь в жизни, и более того, вы сможете справиться с этими проблемами, если захотите этого. Вы сможете помочь в этом и другим людям. Вот почему это удивительная книга.

Множество людей скажут: «Зачем нам какие-то книги, у нас есть Библия. Верующему человеку вполне достаточно этого». Действительно, у нас есть Библия, у нас есть Господь, который говорит с нами через неё. Но вот вопрос — насколько мы с вами умеем пользоваться Библией, чтобы разрешать наши жизненные трудности?

Когда вы сталкиваетесь с трудностями или проблемами в вашей жизни, когда к вам обращаются за советом и помощью — вы знаете как найти нужное место Писания? Вы знаете, как найти именно тот стих, который Бог предназначил для того, чтобы привести страдающую душу к глубокому пониманию себя и истинной причины своих страданий? Тот стих, который изменит ситуацию и превратит жертву — в победителя? Именно поэтому нам так нужна эта книга. «Ключи» предназначены для того, чтобы быть руководством, помогающим вам применять Писание к проблемам сегодняшнего дня. Они предназначены помочь вам увидеть — что Бог сегодня может совершить в вашей жизни и в жизни других людей.

Что такое — «Ключи»?

«Ключи» — это информация, основанная на основополагающих принципах Библии, которая совершенно необходима вам, чтобы действительно помогать людям. Никто из нас не имеет силы и власти для этого, но Слово Божье — это та сила, которая может всё. Истина может чудесным образом привести страдающее сердце к Богу.

Каждый из ключей дает определение сути проблемы, содержит библейские слова и выражения, относящиеся к ней, даёт объяснение этих слов и краткие примеры, помогающие лучше понять их смысл. Важно, чтобы читая Библию, вы могли видеть — где она говорит об этой проблеме сегодняшнего дня, и что она говорит о ней. Ключи помогают человеку увидеть и понять, как на его проблему смотрит Бог, какие пути её решения Он предлагает. В конце каждого ключа вы найдете очень практичные рекомендации, основанные на Библии.

Как устроены «Ключи»?

«Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности, да будет совершен Божий человек, ко всякому доброму делу приготовлен» (2 Тимофея 3:16-17).

Апостол Павел сосредотачивает наше внимание на четырех аспектах: научении, обличении, исправлении и наставлении в праведности. На этих же четырех аспектах сосредотачивают наше внимание и «Ключи»:

1. Первый раздел каждого ключа — «ОПРЕДЕЛЕНИЯ». Этот раздел содержит информацию, напрямую связанную с тем, что апостол Павел называет **«научением»** — в Новом Завете это греческое слово *«дидаскалия»*, которое означает *«инструкция, объяснение»*. Читая этот раздел вы имеете возможность увидеть проблему с точки зрения Бога. Вы поймете значение слова, обозначающего интересующую вас проблему; проясните для себя многие термины и понятия; познакомитесь с библейскими примерами и ситуациями из реальной жизни; вам будут продемонстрированы неправильные представления по данному вопросу (которые только вводят людей в заблуждение и мешают им найти верное решение), — и правильные представления (чтобы вы могли пересмотреть свое отношение к проблеме и свое восприятие происходящего). И конечно же в этом разделе вы найдете множество стихов из Писания.

«...Человеку разумному свойственна мудрость». (Притчи 10:23)

2. Второй раздел каждого ключа — «СИМПТОМЫ» (иногда **«ХАРАКТЕРИСТИКИ»**). Информация этого раздела связана с тем, что апостол Павел называет **«обличением»** — это греческое слово *«элегхос»*, которое означает *«убеждение», «доказательство»*. Читая этот раздел, вы знакомитесь с истинами, убеждающими вас в необходимости изменений. Здесь описываются как физические, так и эмоциональные симптомы проявления интересующей вас проблемы; перечисляются её характерные черты; выявляются модели приемлемого и неприемлемого поведения; иногда приводятся тесты или вопросы для самопроверки. Информация, заключенная

в этом разделе, служит инструментом, призванным помочь вам точнее определить проблему, осознать, в какой мере она приспосабливается в вашей жизни.

«Мудрость разумного — знание пути своего, глупость же безрассудных — заблуждение» (Притчи 14:8).

3. Третий раздел каждого ключа — «Причины». Информация этого раздела связана с тем, что апостол Павел называет — **«исправлением»** — это греческое слово *«эпанортосис»*, которое означает *«выпрямить, опять сделать прямым, восстановить»*. Читая третий раздел, вы осознаете свои внутренние потребности и нужды, которые естественны и вполне законны, но которые мы порой пытаемся удовлетворить незаконными путями. Вы сможете выявить причины, которые скрываются за теми или иными симптомами и поведением людей; понять различие между поверхностными и глубинными причинами поступков. Вы узнаете — какие из данных нам Богом потребностей мы пытаемся восполнить недопустимыми способами; познакомитесь с ложными взглядами относительно наших проблем и путей их решения; найдете библейские принципы, лежащие в основе правильного понимания и правильного отношения к различным ситуациям.

«Есть пути, которые кажутся человеку прямыми; но конец их — путь к смерти» (Притчи 14:12).

4. Четвертый, последний раздел каждого ключа — «Пути к решению». Информация этого раздела связана с тем, что Павел называет **«наставлением в праведности»** — это греческое слово *«пайдейя»*, которое означает *«воспитание, образование, тренировка»*. Здесь вы найдете очень действенные рекомендации, которые помогут вам вырваться из плена привычной модели поведения, порождающей ваши трудности. Они направят вас на путь созидания характера, подобного характеру Иисуса Христа. Этот последний раздел начинается с ключевого стиха из Библии. Выучив этот стих, поняв его и приняв в своё сердце, вы обретёте действенную помощь Господа. Затем вы прочитаете библейский отрывок, который напрямую касается вашей проблемы. Вы познакомитесь с библейскими принципами, которые направят вас в сторону необходимых изменений; найдете план практических шагов, ведущих к победе и полному исцелению.

«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего ...» (Римлянам 12:2).

Как пользоваться «Ключами»?

Как христиане мы призваны быть «посланниками примирения», нести «служение примирения», отражая характер Христа и Его любовь;

проявляя её к тем, кто находится рядом с нами. Все мы знаем об этом, но лишь немногим это удаётся на деле. «Ключи» дают нам реальную возможность быть «служителями примирения». Для этого, прежде всего, мы должны быть внимательны к людям, и очень внимательны к водительству Бога. Именно Господь направит вас к нужному ключу, к нужному разделу внутри ключа, и даст вам нужные слова. Вы можете использовать каждый из четырех основных разделов «Ключей» отдельно, в соответствии с состоянием человека, обратившегося к вам за помощью. Каждый из этих разделов по-своему направляет вас к сути описываемой проблемы, к «сердцу» рассматриваемого вопроса. Постепенно, по мере того, как будет расти ваш опыт служения людям, вы научитесь различать, какой из этих разделов будет наиболее полезным в каждом конкретном случае. Будьте гибкими. Позвольте Богу направлять вас при выборе нужного ключа, который сможет открыть страдающему человеку дверь надежды.

Есть несколько общих рекомендаций, которые помогут вам более эффективно помогать людям:

- **Молитесь.** *Молитесь*, чтобы Бог благословил вас и дал вам возможность побеседовать с человеком, нуждающимся в помощи. *Молитесь*, чтобы Бог защитил вас от нападков сатаны. (Помните, на нашей стороне истина, а сатана — отец лжи.) *Молитесь*, чтобы человек, нуждающийся в помощи, открыл своё сердце и смог воспринять Божью истину. *Молитесь*, чтобы Сам Господь направлял вас в то время, как вы будете стараться определить особые проблемы и нужды данного человека.
«Всякою молитвою и прощением молитесь во всякое время духом...» (Ефесеям 6:18).

- **Слушайте.** Внимательно *слушайте*, что говорит человек. Старайтесь понять, какое главное чувство превалирует в человеке, стоит за его словами. Гнев? Страх? Скорбь? Или что-то другое?.. *Слушайте*, — какая именно проблема заботит его больше всего? *Слушайте*, не спешите говорить сами, не спешите давать ему советы, информацию, которая поможет ему.... *Слушайте* его слова, старайтесь понять уровень его духовной зрелости. Особенно будьте внимательны к вопросу личного спасения: этот человек уже принял Христа, как своего Спасителя, или нет? Если из его слов это не ясно, спросите его об этом и внимательно слушайте его ответ. Если он не спасен, его главная нужда — получить спасение!

«Послушает мудрый, и умножит познания, и разумный найдет мудрые советы». (Притчи 1:5)

- **Делитесь.** В подходящий момент измените ход беседы, например вы можете сказать: *«Не хотели бы вы узнать, что Бог говорит об этом?»*, или *«У меня есть кое-какой материал, который может быть полезным для вас»*... Просите Бога направить вас к конкретным ключам и к конкретному разделу в них, который Он хочет использовать, чтобы открыть человеку глаза на его проблему, убедить или ободрить вашего друга.

«Мудрый сердцем прозовется благоразумным, и сладкая речь прибавит к учению» (Притчи 16:21).

- **Поддерживайте, увещивайте и ободряйте.** Проявите внимание и заботу о человеке, но при этом поддерживайте дух оптимизма и надежды на изменение. Постарайтесь, чтобы эта встреча не была последней, договоритесь о следующей встрече. Побуждайте вашего друга выбрать один из стихов Писания, предлагаемых в данном «Ключе», и выучить его наизусть. Научите его как легче выучить библейский стих — напишите стих на карточке и предложите другу носить его с собой и периодически читать, размышлять над ним и повторять его громко вслух несколько раз в день (или мысленно — в транспорте, на работе). Поблагодарите Бога за истину Его Слова, преображающую нашу жизнь. Подумайте о том, чтобы молиться вместе перед началом беседы. Помните: очень важно, чтобы молитва была искренней и шла из сердца.

«Проповедуй слово, настой во время и не во время, обличай, за-прещай, увещивай со всяким долготерпением и назиданием» (2 Тимофея 4:2).

Для кого предназначены «Ключи»?
Кто может ими пользоваться?

«Ключи» — это результат восьми лет исследований и шестнадцати лет практического служения. Они предназначены для помощи каждому человеку, который сталкивается с трудностями и страданиями в своей жизни. Они также будут хорошим источником информации и руководством для профессиональных консультантов, душепопечителей, пасторов, профессоров и преподавателей христианских учебных заведений и всех, кто стремится помочь людям. Ключи могут быть использованы для помощи людям разных национальностей, в разных странах, по всему лицу земли! Они помогут:

- **Пасторам** — служить людям, понимая их нужды и проблемы; а также при подготовке проповеди.
- **Служителям церкви** — помогать членам церкви советом на основе Библии.

- **Миссионерам** — приводить людей к Богу и готовить новых лидеров церквей.
- **Учителям Воскресных школ** — лучше служить своим ученикам.
- **Душепопечителям** — как конкретное и достаточно сжатое руководство.
- **Преподавателям семинарий**, — в деле подготовки будущих служителей.
- **Родителям** — в воспитании своих детей и понимания проблем, с которыми они сталкиваются.
- **Мужьям и женам** — правильно понимать друг друга и быть опорой и поддержкой для супруга в трудные минуты.
- **Друзьям** — дать мудрый совет другу, который испытывает трудности.
- **Коллегам по работе** — лучше понимать людей, с которыми работают.
- **Каждому человеку** — расти духовно и побеждать все трудности, преодолевать все испытания в Господе.

*«Всякий благоразумный действует с знанием...»
(Притчи 13:16)*



Библейское консультирование

ЧТО ВЫ ОТВЕТИТЕ, если Бог попросит вас стать Его орудием, чтобы поддерживать людей, помогать им в трудные периоды жизни? Готовы ли вы утешать страдающих людей Его утешением и направлять их Его советом?



*«Масть и курение радуют сердце; так сладок
всякому друг сердечным советом своим»
(Притчи 27:9).*

I. Определения

A. Что означает слово «консультация»?

Часто человека, оказывающего помощь советом, называют консультантом или душепопечителем, а сам процесс — консультацией или консультированием.

- Толковый словарь дает следующее определение: консультация — это «совет, даваемый специалистом, в отношении определенного вопроса».
- Древнееврейское слово «ясэд», встречающееся в Ветхом Завете, на русский язык можно перевести фразой «дружески, доверительно разговаривать». Именно так Библия описывает процесс оказания помощи другому человеку или его консультирование.
- Человека, помогающего страждущим, дающего им поддержку в трудных ситуациях жизни, Новый Завет называет «параклетос». Это слово означает — «утешитель; советник; заступник, защитник; тот, кто идет рядом».

«Ибо по мере, как умножаются в нас страдания Христовы, умножается Христом и утешение наше» (2 Коринфянам 1:5).

B. Критерии и полномочия для Библейского консультирования

1. Кто может быть душепопечителем?

Любой христианин, который имеет личные отношения с Богом («ходящий пред Богом»), посвятил себя Иисусу Христу и живёт под водительством Святого Духа, — способен утешить и дать совет людям, нуждающимся в этом. Итак, душепопечителем или консультантом может быть:

- Любой христианин, который сам искал и получил утешение от Бога.

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтоб и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих» (2 Коринфянам 1:3-4).

- Любый христианин, который любит Христа и заботится о духовных нуждах других людей.

«Носите бремена друг друга, и таким образом исполните завет Христов» (Галатам 6:2).

- Любый христианин, который, в результате ежедневного изучения Слова Божьего, познаёт истину сам и может направлять к ней других людей.

«Старайся представить себя Богу достойным, делателем неукоризненным, верно преподающим слово истины» (2 Тимофею 2:15).

- Любый христианин, который призван Богом для этого служения.

«Верен Призывающий вас, Который и сотворит сие» (1 Фессалоникийцам 5:24).

2. Кого вы можете консультировать?

Вы можете стать советником для ваших друзей:

- Вам не нужно устанавливать отношения с вашими близкими друзьями, они уже сложились самым естественным образом.
- Вы в курсе их проблем, знаете «поле их битвы».
- Профессиональному консультанту могут потребоваться долгие месяцы, чтобы установить такие отношения.

3. Кто нуждается в консультировании?

Статистика показывает, что более двух третей всех людей, которые обращаются за помощью к врачам, делают это из-за симптомов, корни которых уходят в их психологические или духовные проблемы. Этим людям нужно консультирование и помощь советом на основе Библии. Кроме того, такая помощь нужна тем, кто:

- Хочет быть мудрым

«Путь глупого прямой в его глазах, но кто слушает совета, тот мудр» (Притчи 12:15).

- Хочет преуспеть

«Без совета предприятия расстроятся, а при множестве советников они состоятся» (Притчи 15:22).

4. Каково основное требование к консультанту?

Для того, чтобы консультирование было действительно эффективным, консультант (душепопечитель) должен сам иметь близкие отношения со Христом, жить в общении с Ним и искать Божью волю и руководства Духа Святого.

«Я есмь Лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего» (Иоанна 15:5).

5. Что такое христоцентричное консультирование?

В христоцентричном консультировании все: и ободрение, и надежда, и совет, который мы даем другому человеку, — основывается на истинах Библии и доверии Духу Христа, который пребывает в каждом верующем и дает силу, необходимую для изменений.

«Итак, кто во Христе; древнее прошло, теперь все новое» (2 Коринфянам 5:17).

6. Кто, в конечном итоге, дает единственно верный и неоспоримый совет?

Конечно, очень мудро искать совета у духовно зрелых христиан, видимых Духом, но ничто не может заменить нужду каждого человека в непосредственном Божественном совете, совете Самого Духа Святого лично человеку.

«Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди. И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины, которого мир не может принять, потому что не видит Его и не знает Его; а вы знаете Его, ибо Он с вами пребывает и в вас будет» (Иоанна 14:15-17).

7. Какие цели должен ставить перед собой консультант (душепопечитель)?

Консультант, который искренен в своем служении Христу, будет стремиться:

- Привести неверующего человека к спасительному знанию о Христе.

«Братия! Если кто из вас уклонится от истины, и обратит кто его, пусть тот знает, что обративший грешника от ложного пути его спасет душу от смерти и покроет множество грехов» (Иакова 5:19-20).

- Вдохновлять других на достижение целостности и духовной зрелости.

«Но истинною любовью все возвращали в Того, который есть глава Христос» (Ефессянам 4:15).

- Побуждать других искать совета в Библии и стремиться к водительству Святого Духа.

«Утешитель же, Дух Святой, Которого пошлет Отец во Имя Мое, научит вас всему и напомнит вам все, что Я говорил вам» (Иоанна 14:26).

II. Качества консультанта



«Сердце мудрого делает язык его мудрым и умножает знание в устах его» (Притчи 16:23).

А. Духовная сила



«Человеку разумному свойственна мудрость» (Притчи 10:23).

- Решения проблем — **не ваши решения**, эти решения предлагает Дух Святой.

«Утешитель же, Дух Святой, Которого пошлет Отец во имя Мое, научит вас всему и напомнит вам все, что Я говорил вам» (Иоанн 14:26).

- Самодостаточность, упование на свои силы, свойственные нам, вытесняются **упованием на Христа** и осознанием полноты Его любви к нам.

«Я есмь Лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего» (Иоанна 15:5).

- **Дух Святой** — ваш Советник, который помогает вам пребывать в истине и даёт способность консультировать других людей.

«Когда же придет Он, Дух истины, то наставит вас на всякую истину; ибо не от Себя говорить будет, но будет говорить, что услышит, и будущее возвестит вам» (Иоанн 16: 13).

- **Писание** — ваше самое сильное оружие, которым вы можете побудить другого человека обратиться свой разум и сердце к Богу.

«Ибо слово Божие живо и действенно и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные» (Евреям 4:12).

- **Успех** консультирования не основывается на вашем знании всех ответов.

«Надейся на ГОСПОДА всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Притчи 3:5-6).

- Наше отношение к другому человеку, к его **греху**, не должно быть осуждающим. Наша задача — не осудить человека, но помочь ему.

«Итак облекитесь, как избранные Божию, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение» (Колоссянам 3:12).

- **Секрет** победы над грехом — это вера в силу обитающего в нас Духа Христова и доверие к Нему.

«...Благоволит Бог показать, какое богатство славы в тайне сей для язычников, которая есть Христос в вас, упование славы» (Колоссянам 1:27).



«Благословлю Господа, вразумившего меня; даже и ночью учит меня внутренность моя» (Псалом 15:7).

Б. Отношение к человеку, ищущему помощи

Искренняя любовь и заботливое отношение к человеку, которого вы консультируете на основе Библии, — вот средство, более могущественное, чем знание ответов или умение давать советы. Дайте возможность Христу проявить Его милующую и исцеляющую любовь к страдающему человеку через вас, через ваше искреннее, доброе и внимательное отношение к нему. Научитесь такому отношению к людям, оно поможет вам «вычерпывать» боль, сокрытую в глубине их сердец.

«Помыслы в сердце человека — глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их» (Притчи 20:5).

ВНИМАНИЕ: вы закрываете дверь для собственных мыслей, чтобы они не мешали вам сосредоточиться на слушании и наблюдении.

ЭМПАТИЯ: вы входите в мир другого человека, начинаете понимать его мысли и чувства.

УВАЖЕНИЕ: в основе вашего отношения к людям лежит вера в то, что каждый человек сотворен по образу Божию.

ОБОДРЕНИЕ: вы поддерживаєте человека, помогаете ему сохранять дух надежды и оптимизма.

ИСКРЕННОСТЬ: вы должны оставаться самим собой, быть честным и открытым, даже если это делает вас уязвимым для другого человека.

ДОСТУПНОСТЬ: вы должны быть готовы к тому, чтобы быть рядом с другим человеком, если ему это нужно, и уделить ему достаточно времени и внимания.

«Будешь добрый служитель Иисуса Христа, питаемый словами веры и добрым учением, которому ты последовал» (1 Тимофею 4:6).

В. Внимание, выражаемое без слов

«Светлый взгляд радует сердце...» (Притчи 15:30).

- **Улыбайтесь**, приветствуя человека. (Дружелюбное выражение лица может снять напряженность.)
- **Рукопожатие** — пожмите руку вашему собеседнику при встрече или, если это уместно, дружески обнимите его. (Прикосновение выражает тепло и заботу.)
- **Садитесь** во время разговора лицом к лицу. (Если вы сидите под углом 90 градусов, повернитесь к собеседнику лицом.)
- **Слушая, слегка наклонитесь** вперед, к собеседнику. (Это означает: «Мне интересно то, что вы говорите»).
- **Поддерживайте** хороший контакт глазами. (Не отвлекайтесь. Если необходимо, перейдите в другое помещение.)
- **Будьте открыты** и доступны. Выражайте это даже своей позой. (Не сидите со скрещенными руками или сцепленными пальцами. Скрещенные руки означают: «Я не уверен, что вы хотите, чтобы я вам помог».)
- **Показывайте**, что вы внимательно слушаете, периодически кивая головой. (Этот простой жест означает принятие собеседника.)

«Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 17:22).

III. Причины

неправильного поведения и способы его исправления

А. Причины неправильного поведения

Обычно люди, усвоившие модели неправильного поведения, теряют всякую надежду на возможность изменить себя. Они не знают, — что делать, еще меньше они понимают, — почему они делают то, что делают. В основе неправильного поведения лежит попытка удовлетворить законные потребности незаконными способами.

*«Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю»
(Римлянам 7:19).*

Вопрос: Почему я делаю то, что не хочу?

Ответ: Вы были созданы Богом с тремя внутренними потребностями, и вы пытаетесь удовлетворить эти потребности с помощью других людей или обстоятельств.



- **Жертвенная любовь** — вам нужно знать и чувствовать, что кто-то посвятил себя вам, вашему наивысшему благу.

*«Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга, как Я возлюбил вас»
(Иоанн 15:12).*

- **Значимость** — вам нужно знать, что у вашей жизни есть определенный смысл и цель.

«Ибо только Я знаю намерения, которые имею для вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).

- **Безопасность** — вам необходимо чувствовать себя принятым и защищенным.

«В страхе перед ГОСПОДОМ — надежда твердая, и сынам Своим Он прибежище» (Притчи 14:26).

«Ибо не отринет ГОСПОДЬ народа Своего и не оставит наследия Своего» (Псалом 92:14).

Вопрос: Почему Бог не делил меня этими внутренними потребностями, зная, что ни другие люди, ни обстоятельства, не смогут дать мне полное и продолжительное их удовлетворение?

Ответ: Ваши внутренние потребности были задуманы Богом, чтобы привести вас в состояние более глубокой зависимости от Него. Бог может действовать через людей, чтобы привнести любовь в вашу жизнь, но по-настоящему один лишь Он может полностью удовлетворить ваши желания и потребности.



*«Утешайся Господом, и Он исполнит желание сердца твоего. Предай Господу путь твой, и уповай на Него, и Он совершит...
Желание боящихся Его Он исполняет, вопль их слышит, и спасает их» (Псалмы 36:4-5; 144:19).*

Б. Импульс для изменения

Вопрос: Как я могу измениться? Чем мне может помочь Библия?

Ответ: Библия говорит, что вы преобразуетесь обновлением вашего ума. Это означает, что вы познаете абсолютные истины, наполняете ими свой разум и стараетесь жить в соответствии с ними. Вам не надо подстраиваться под людей, угождать им.



«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

Если вы хотите, чтобы процесс преобразования проявлялся во всех сферах вашей жизни:

- **Стремитесь** жить по библейским заповедям. Желайте этого всей душой.

«Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности» (2 Тимофею 3:16).

- **Определите** неправильные модели вашего поведения.

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои, и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).

- **Осознайте**, какие именно внутренние нужды вы пытаетесь удовлетворить.

«Ты возлюбил истину в сердце, и внутрь меня явил мне мудрость» (Псалом 50:8).

- **Положитесь** на Христа в удовлетворении ваших внутренних потребностей.

«И уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Галатам 2:20).

«Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком» (Иоанна 10:10).

Помните: Как христиане, так и неверующие люди испытывают искушения. Всем детям Божиим обещана победа над грехом, но если человек не знает, как использовать дарованную Христом власть, то неизбежным следствием этого будет грех.

«Ибо, если мы соединены с Ним подобием смерти Его, то должны быть соединены и подобием воскресения, зная то, что ветхий наш человек распят с Ним, чтобы упразднено было тело греховное, дабы

нам не быть уже рабами греху; ибо умерший освобожден от греха» (Римлянам 6:5-7).

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для заучивания



*«Спроси сегодня, что скажет Господь»
(3 Царств 22:5).*

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



«Если ты примешь слова Мои и сохранишь при себе заповеди Мои, так, что ухо твое сделаешь внимательным к мудрости, и наклонишь сердце твое к размышлению; если будешь призывать знание и взывать к разуму; если будешь искать его, как серебра и отыскивать его как сокровище: то уразумеешь страх Господень и найдешь познание о Боге. Ибо Господь дает мудрость; из уст Его — знание и разум; Он сохраняет для праведных спасение; Он — щит для ходящих непорочно; Он охраняет пути правды, и оберегает стезю святых Своих» (Притчи 2:1-8).

Этот отрывок помогает нам найти пути к мудрой жизни:

- Запиши Слово Бога в своем сердце (Запоминай Писание) ----- Стих 1
- Возрастай в понимании путей Божьих (Прислушивайся к благочестивым советам) ----- Стих 2
- Ищи прозрения свыше (Молись о пронизательности) ----- Стих 3
- Отыскивай сокровища истины (Исследуй Писание) ----- Стих 4
- Открой свое сердце для Бога (Стань честным и искренним) ----- Стих 5
- Осознай, что именно Бог обеспечивает победу! (Сосредоточься на верности Бога) ----- Стих 6-8

В. Процесс консультирования

Мудро используйте те возможности, которые Бог предоставляет вам. Может быть, вы проведете много часов в беседах с другом, или, быть может, зароните лишь несколько семян веры в душу одного из тех людей, с кем пересеклись ваши жизненные пути... Никогда не стремитесь достичь слишком многого за короткое время, постоянно молитесь, чтобы Бог направил ваши пути и дал вам верные слова.

«Со внешними обходитесь благоразумно, пользуясь временем. Слово ваше да будет всегда с благодатью, приправлено солью, дабы вы знали, как отвечать каждому» (Колоссянам 4:5-6).

1. Подготовка места для консультирования

«Мудрость разумного — знание пути своего» (Притчи 14:8).

- Подготовьте уединенное и спокойное место для разговора.
- Устраните отвлекающие моменты (радио, телевизор, музыку, других людей, посторонние шумы).
- Предусмотрите возможные помехи (отключите телефон или включите автоответчик).
- Постарайтесь, чтобы между вами и вашим собеседником не было предметов (так называемых «барьеров»): письменного стола, блокнота...
- Осветительные приборы должны быть отрегулированы так, чтобы свет не бил в глаза.
- Позаботьтесь, чтобы бумага, карандаш и телефонная книга были «под рукой».
- У вас всегда должны быть наготове бумажные салфетки, носовые платки.

2. Проблема с точки зрения человека, ищущего помощи

«Дабы... твердое утешение имели мы, прибежшие взяться за предлежащую надежду, которая для души есть как бы якорь безопасный и крепкий...» (Евреям 6:18-19).

- **Обязательно обращайтесь** к человеку, ищущему помощи, **по имени**.
Например: «Здравствуй, Николай! Заходи». «Добрый день, Ольга, пожалуйста, проходите, присаживайтесь». В течение разговора хотя бы несколько раз постарайтесь назвать вашего собеседника по имени.
- **Не вступайте** в поверхностные беседы. Отступления от темы только мешают серьезному разговору, момент подхода к проблеме откладывается. Это может лишь усугубить тревогу и напряженность человека, ищущего помощи, снизить готовность собеседника быть открытым. Такой пустой разговор может быть интерпретирован человеком следующим образом: «Тебе нет дела до меня, и тебя совершенно не волнуют мои проблемы».
- **Задавайте** прямые вопросы.
Например: «О чем бы вы хотели со мной поговорить?»
«Могу ли я вам чем-нибудь помочь?»

- **Не спрашивайте:** «Какая у вас проблема?» Такой негативный подход подразумевает, что с человеком, ищущим помощи, не все в порядке. Вы сразу предполагаете, что существует проблема, хотя бывают случаи, когда никакой проблемы нет, а человек просто нуждается в общении, внимании, мудром совете.
- **Вы должны понимать,** что проблема, представленная вам вашим собеседником, чаще всего не является его действительной проблемой. «Представленная проблема» — это то, что сам человек, ищущий помощи, считает и ощущает причиной своих бед и затруднений. По мере того, как консультант задает наводящие вопросы и с их помощью извлекает на поверхность важные для понимания ситуации ответы, ищущий помощи человек обычно обнаруживает, что «его проблема» на самом деле — поверхностна и второстепенна. Он осознает, что это лишь симптом, проявление его главной, истинной проблемы.
- **Не переставайте ободрять** человека, вселять в него надежду. Вновь и вновь повторяйте ему, что Господь продолжает действовать, и помощь — придет! Самое главное для того, кто пришел к вам за советом — это осознать, что существует решение его проблемы, выход из его «безвыходной» ситуации. **Есть НАДЕЖДА!**

3. Опыт прошлых лет

«Что было, то и теперь есть, и, что будет, то уже было; и Бог воззовет прошедшее» (Екклесиаста 3:15).

- **Задавайте** общие вопросы, которые помогут вам лучше узнать человека, понять его: о семье, доме, школе, работе, увлечениях.

Например: «Позвольте мне задать вам несколько общих вопросов, чтобы лучше познакомиться с вами. Так нам будет легче определить направление беседы, понять, где находятся истинные причины, повлекшие за собой такие события и переживания».

В ходе беседы вы обнаружите прошлую боль, отвержение и кризисы, а также усвоенные в прошлом неправильные модели поведения и их причины.

- **Побуждайте** человека больше рассказывать о себе, о своей ситуации.

Например: «Не могли бы вы рассказать мне немного больше о...?», «Продолжайте, пожалуйста...».

- **Задавайте вопросы,** побуждающие к размышлению. Такие вопросы чаще всего начинаются с вопросительных слов «как» и «почему». Они заставляют человека вспоминать реальные ситуации и рассказывать о них. Не используйте вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет».

Например: «Вы рассердились?» — на этот вопрос можно ответить «да/нет», он не дает вам дополнительной информации. А если вы спросите: «Как вы выражаете свой гнев?», — человек сможет вспомнить и описать вам разные ситуации, вы узнаете о нем много нового.

- **Не задавайте** вопросы, которые заранее предполагают ответ.

Например: «Вы продолжаете испытывать горечь, не так ли?»

- **Прислушайтесь** к тому, какими чувствами с вами делаются. Спрашивайте о них.
Например: «В какие моменты вы чувствуете себя одиноким?» «Как вы думаете, почему вы рассердились?»
- **Замечайте**, о чем с вами НЕ говорят, чем НЕ делаются.
Например: Отметьте для себя, если один из родителей совсем не упоминался в разговоре. Спросите: «Какую роль в вашей жизни играл ваш отец?»

4. Шаги к решению проблемы

«Христос в вас, упование славы» (Колоссянам 1:27).

Подойдя к заключительной стадии вашей беседы с человеком, ищущим помощи, поделитесь с ним следующими истинами, основанными на Библии, которые действительно для всех, искренне верующих в Бога:

- Каждый человек был сотворен с тремя внутренними потребностями, данными ему Богом. Это потребности в:

Значимости	(смысл и цель в жизни)
Жертвенной любви	(безусловное принятие)
Безопасности	(чувство принадлежности)
- Никто из людей не предназначен для того, чтобы удовлетворить все ваши нужды и потребности.
- Ваши потребности могут быть восполнены лишь в Боге и предназначены для того, чтобы привести и приблизить вас к Нему.
- Осознайте, что как истинный христианин вы УМЕРЛИ для моделей и способов поведения, которыми вы пользовались в прошлом с целью восполнить эти потребности.
 - Шаг 1: **Выявите свою прошлую боль:** Было ли это отвержение?
 - Шаг 2: **Определите свою потребность в настоящее время:** Что это? Принятие? Безопасность?
 - Шаг 3: **Исследуйте те неприемлемые модели и способы поведения, которые вы усвоили и использовали для того, чтобы восполнить эту потребность:** Кто вы: человек, старающийся угодить другим, или вы неразборчивы в отношениях? А может быть, вы — перфекционист и стараетесь достичь совершенства во всем, что бы ни делали?
 - Шаг 4: **Доверьтесь Христу, живущему в вас, и положитесь на Него в деле восполнения ваших насущных потребностей и нужд.**
- Осознайте, что теперь вы умерли для жизни, центром которой было ваше «я». Отныне центром вашей жизни является Христос... потому что Христос живет в вас! Он — источник вашей жизни! Знание этой истины освободит вас от страха быть отверженным.

«Я сораспялся Христу, и уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня». (Галатам 2:19б-20).

5. Ошибки, которых следует избегать

«Мудрый сердцем прозовется благоразумным» (Притчи 16:21).

- **Ложные заверения, гарантии.** Часто, желая успокоить человека, помочь ему, мы даем необоснованные, ложные, обещания.
Например: «Все будет хорошо». «Скоро все встанет на свои места».
- **Преуменьшение серьезности** переживаний и проблем человека, ищущего помощи.
Например: «Это совсем не так плохо». «Скоро от этого не останется и следа».
- **Попытки продолжать консультационные встречи, несмотря на их явную неэффективность,** вместо того, чтобы направить человека к специалисту соответствующего профиля. Терапевты, профессиональные консультанты, службы помощи в кризисных ситуациях — ваши важные союзники в исцелении страдающего человека.
Например: В случае физического насилия и издевательств над детьми, все факты подобного обращения должны быть доведены до сведения соответствующих органов. Консультант не может разрешить такого рода проблемы самостоятельно.
- **Непринятие всерьез угрозы самоубийства.** Часто люди, собирающиеся совершить самоубийство, заводят разговоры, которые полны сожалений о себе, о своей несчастливой судьбе или направлены на самобичевание. Помните об этом, и не ставьте себя в позицию судьи.
Например: Существует неверное мнение, что самоубийцы никогда не говорят о своём намерении покончить с жизнью. Правда же состоит в следующем: практически все самоубийцы предупреждали словесно о том, что собираются сделать. Они как бы заранее оповещали окружающих о своем решении.
- **Непрошенные советы.**
Например: Человек поделился с вами своими проблемами, потому что ему просто надо было выговориться, а вы начинаете «решать» его проблемы, учить его — «Если вы хотите решить свою проблему, вы должны...»
- **Желание брать на себя слишком много.**
Например: Не присваивайте себе роль «спасителя», чтобы питать таким образом свое собственное «эго».

Вопрос: Мне говорят, что я помогаю людям больше, чем нужно. Почему я делаю это?

Ответ: *Подумайте:*



- Возможно, в самой глубине своего сердца вы хотите, чтобы ищущий помощи человек нуждался в вас, так как благодаря этому вы чувствуете свою значимость.

- Может быть, вы стараетесь производить впечатление «отдающей личности», чтобы привлечь к себе больше внимания?

Оказывать людям моральную и духовную поддержку — замечательно, но когда это действительно нужно. Существует большая разница между желанием помочь и стремлением контролировать человека.

«Всякий путь человека прям в глазах его; но Господь взвешивает сердца» (Притчи 21:2).

Вопрос: Что подразумевается, когда говорят — «слишком много помогать»?

Ответ: Если вы, чтобы помочь человеку измениться, затрачиваете значительно больше усилий, чем он сам, то вы не помогаете этому человеку! Ваша помощь, на самом деле, — лишь помеха, которая не дает человеку увидеть, что он нуждается в изменении. Выручать человека, который продолжает вновь и вновь попадать в финансовые кризисы, или постоянно выпивает, или сознательно выбирает состояние зависимости от вас — не умно. Такая чрезмерная «помощь» не дает человеку на личном опыте испытать последствия своего неправильного поведения. Вы не можете таким образом повлиять на него! Есть библейское выражение: «Что посеет человек, то и пожнет». Очень часто лучший способ побудить человека к изменению самого себя — это дать ему «пожать» то, что он «посеял».

«Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление; а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Галатам 6:7-8).

Вопрос: Как вы узнаете, когда надо прекратить работу с людьми, образ жизни которых деструктивен, ведет к саморазрушению их личности? Или вы продолжаете снова и снова помогать им?

Ответ: Не надо делать за людей то, что они должны делать сами, но вы можете оказать им поддержку. Например, если человеку нужно укрепить мускулы ног, вы же не будете делать физические упражнения вместо него! Он должен делать приседания сам, а вы можете быть рядом и подстраховывать его, если он в этом нуждается (если он, к примеру, получил серьезную травму ног). Если же он отказывается делать эти упражнения, не тратьте напрасно своё время и силы. Подождите, пока человек не примет серьезное решение начать работать над собой.

«Ибо каждый понесет свое бремя» (Галатам 6:5).

Г. Ключевой момент в библейском консультировании

Отождествление со Христом



«Я сораспялся Христу и уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Галатам 2:20).

Самым важным в христоцентричном консультировании является понимание того факта, что всю силу для изменений человек должен черпать во Христе, лишь в Нём есть всё необходимое для жизни каждого верующего.

Ниже приведены основополагающие истины, касающиеся нашего отождествления со Христом:

- **БОГ ПРИСУТСТВУЕТ в вас...**
«Христос в вас, упование славы». (Колосянам 1:27)
- **СИЛА БОГА действует в вас и через вас...**
«...От божественной силы даровано вам все потребное для жизни и благочестия...» (2 Петра 1:3)
- **ЖИЗНЬ ХРИСТА открывается в вас...**
«Ибо мы живые непрестанно предаемся на смерть ради Иисуса, чтоб и жизнь Иисусова открылась в смертной нашей плоти». (2 Коринфянам 4:11)

ВО ХРИСТЕ...

Вы — новое творение:

«Итак, кто во Христе, тот новая тварь;
древнее прошло, теперь все новое»
(2 Коринфянам 5:17).

Вы обретаете новый образ:

«Кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего»
(Римлянам 8:29).



Духовная война

ГЕНЕРАЛ Паттон был одним из наиболее гениальных полководцев Второй Мировой Войны. Он участвовал в военных действиях в составе союзных войск. Выдающимся военным тактиком Германии в то время был Роммель. Некоторые военные историки считают, что среди всех генералов фашистской Германии не было более опасного, хитрого и коварного, чем Роммель. Его успешные военные действия на территории пустыни Северной Африки были широко известны, его даже называли «Лис пустыни». Но генерал Паттон сумел завлечь немецкую армию в ловушку и разгромил её. Возникает вопрос: как генерал Паттон смог одержать такую невероятную победу? Очень просто. Джордж Паттон сам сказал об этом Роммелю: «Роммель, я прочитал всю твою книгу!» Победа стала возможной, потому что Паттон изучил тактику своего врага. Если христианин хочет победить своих незримых врагов — сатану и его армию, ему тоже необходимо изучить их тактику. В книге книг, Библии, мы можем найти всё необходимое для победы в духовной войне силами зла.



«...Потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных» (Ефесянам 6:12).

I. Определения

Мировая история знает множество битв и сражений между воюющими странами: война между Францией и Англией, захват Германией Польши, нападение Германии на Россию, атомный взрыв в Хиросиме... Этот невероятно длинный список полон жестокости и насилия. В Библии мы также можем увидеть, как «князь мира сего» — сатана ведёт неустанную войну против «Царства Бога» (словосочетание «Царство Божие» встречается в Новом Завете 67 раз). Эти два термина: «мир сей» и «Царство Божие» — представляют на страницах Библии две стороны, находящиеся в состоянии непрерывного конфликта. Чтобы защитить самих себя вы должны быть внимательны и мудры, вы должны знать намерения сатаны, изучить в деталях планы его битв. Кто-то возможно скажет: «Как я могу знать намерения сатаны? Даже если он существует, разве он станет открывать их мне?» Вы можете и должны знать намерения «князя мира сего», это открывает вам Библия, повествующая о духовной войне. И если вы будете внимательны, то поймёте, почему есть люди, которые не хотят слышать о Боге, не идут к Нему, не верят в Иисуса Христа. Это происходит потому, что:

«...бог века сего ослепил умы, чтобы для них не воссиял свет благовествования о славе Христа, Который есть образ Бога невидимого» (2 Коринфянам 4:4).

А. Сражение

В армии новобранцев учат военному искусству: как одевать воинское снаряжение, как правильно пользоваться оружием и как стать дисциплинированным бойцом. Без дисциплины армия невозможна. Одновременно с этим, новые воины должны изучать тактику врага и опасности, с которыми они могут встретиться на поле боя.

Нет большого различия в том, какая это война, происходит она в физическом мире или духовном, важно одно — хорошо подготовиться к ней. Только подготовленный воин в состоянии успешно сражаться и одерживать победу. Мудрые христиане должны знать, каким образом они могут вести духовную войну и победить в ней.

Вопрос: Что такое «духовная война»?

Ответ: Духовная война — это непрекращающийся конфликт, агрессия против человечества со стороны его врагов — мира, греховной плоти и сатаны, цель которых:



- Удерживать неверующих от принятия Христа в своё сердце и общения с Ним.
- Помешать христианам возрастать во Христе и приносить плод. Представить христиан бесплодными и неэффективными.

Наша задача — с помощью Божьей противостоять злу и побеждать его и в себе, и в мире.

«Вы были некогда тьма, а теперь — свет в Господе: поступайте как чада света...» (Ефесеям 5:8).

«Облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней диавольских...» (Ефесеям 6:11)

Б. Три противника человека

МИР

- Греческое слово «космос» — мир имеет в Библии следующее значение — «земля, земной шар и люди, живущие на земле».
- У этого слова есть и еще одно значение — невидимый мир, которым управляет сатана. Единственная цель сатаны и его мира — противодействовать Богу и установленным Им правилам.

«Прелюбодеи и прелюбодейцы! не знаете ли, что дружба с миром есть вражда против Бога? Итак, кто хочет быть другом миру, тот становится врагом Богу» (Иаков 4:4).

ПЛОТЬ

- Греческое слово «саркс» — плоть, в ряде текстов Священного Писания служит для обозначения физического тела человека.

- Жить по плоти — означает жить, надеясь не на Христа, но на свои собственные силы и способности.
- Плоть, побуждая человека к исканию своего, а не Божьего, является источником греха в каждом человеке, вне зависимости от того спасён он или нет.
- В Послании к Римлянам (7:18-25) греческое слово «саркс» означает тело человека, а не его греховную природу.

«Ибо знаю, что не живет во мне, то есть в плоти [саркс] моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу» (Римлянам 7:18).

САТАНА

- Еврейское слово «сатан» означает «противник или враг».
- Сатана — главный противник Бога и духовный предводитель сил зла.
- Сатана — сотворённый Богом верховный ангел, Он восстал против Бога, но был побеждён и низвергнут на землю. Его Библия называет «князем, господствующим в воздухе», потому что Бог дал ему некоторую власть на определенное время. В Евангелии от Матфея описывается, как сатана искушал Иисуса Христа богатством, властью и славой. Господь отвечает сатане:

«...Отойди от Меня, сатана; ибо написано: Господу Богу твоему поклоняйся и Ему одному служи». (Матфея 4:10)

- Демоны — это духи зла, падшие ангелы, которые восстали против Бога вместе с сатаной, своим предводителем, и продолжают выполнять все его приказы. В греческом языке слову «демон» соответствует слово «диамонион», что означает «дух».

«Тогда скажет и тем, которые по левую сторону: идите от Меня, проклятые, в огонь вечный, уготованный диаволу и ангелам его...» (Матфея 25:41).

— ИМЕНА САТАНЫ В БИБЛИИ —

Клеветник

«И услышал я громкий голос, говорящий на небе: ныне настало спасение и сила и царство Бога нашего и власть Христа Его, потому что низвержен клеветник братий наших, клеветавший на них пред Богом нашим день и ночь» (Откровение 12:10).

Люцифер — Ангел света

(Люцифер означает «светоносец, сын зари, денница»)

«И неудивительно: потому что сам сатана принимает вид Ангела света...» (2 Коринфянам 11:14).

Разрушитель

(Аваддон и Аполлион означает «разрушитель»)

«Царем над собою она имела ангела бездны; имя ему по-еврейски Аваддон, а по-гречески Аполлион» (Откровение 9:11).

Дьявол

(В греческом языке слово «диаболос» означает «клеветник, клеветущий»)

«...А дьявол, прельщавший их, ввержен в озеро огненное и серное, где зверь и лжепророк, и будут мучиться день и ночь во веки веков» (Откровение 20:10).

Дракон или великий дракон

«И произошла на небе война: Михаил и Ангелы его воевали против дракона, и дракон и ангелы его воевали против них, но не устояли, и не нашлось уже для них места на небе. И низвержен был великий дракон, древний змий, называемый дьяволом и сатаною, обольщающий всю вселенную, низвержен на землю, и ангелы его низвержены с ним» (Откровение 12:7-9).

Враг

«...Враг, посеявший их, есть дьявол; жатва есть кончина века, а жнецы суть Ангелы» (Матфея 13:39).

Лукавый

«А паче всего возьмите щит веры, которым возможете угасить все раскаленные стрелы лукавого...» (Ефесеянам 6:16).

Отец лжи

«Ваш отец дьявол; и вы хотите исполнять похоти отца вашего. Он был человекоубийца от начала и не устоял в истине, ибо нет в нем истины. Когда говорит он ложь, говорит свое, ибо он лжец и отец лжи» (Иоанна 8:44).

Бог века сего

«...Для неверующих, у которых бог века сего ослепил умы, чтобы для них не воссиял свет благовествования о славе Христа, Который есть образ Бога невидимого» (2 Коринфянам 4:4).

Сын зари или Люцифер

«Как упал ты с неба, денница, сын зари! разбился о землю, попиравший народы» (Исаия 14:12).

Убийца

«Ваш отец дьявол; и вы хотите исполнять похоти отца вашего. Он был человекоубийца от начала и не устоял в истине, ибо нет в нем истины» (Иоанна 8:44).

Князь мира сего

«Ныне суд миру сему; ныне князь мира сего изгнан будет вон» (Иоанна 12:31).

Князь, господствующий в воздухе

«И вас, мертвых по преступлениям и грехам вашим, в которых вы некогда жили, по обычаю мира сего, по воле князя, господствующего в воздухе, духа, действующего ныне в сынах противления, между которыми и мы все жили некогда по нашим плотским похотям, исполняя желания плоти и помыслов, и были по природе чадами гнева, как и прочие...» (Ефессянам 2:1-3).

Змей

(Иногда встречается словосочетание «древний змей».)

«Он взял дракона, змия древнего, который есть диавол и сатана, и сковал его на тысячу лет...» (Откровение 20:2).

Искунитель

«И приступил к Нему искунитель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами» (Матфея 4:3).

II. Основные направления действий сатаны и их характеристики

Среди христиан хорошо известно такое понятие как **духовная твердыня**.

«Ибо мы, ходя во плоти, не по плоти воинствуем; оружия воинствования нашего не плотские, но сильные Богом на разрушение **твердынь**: ими ниспровергаем замыслы и всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу...» (2 Коринфянам 10:3-4).

Что же это такое — духовная твердыня?

- Духовная твердыня:

Это образ мыслей, глубоко укоренившийся в сознании человека, который контролирует его поведение:

- мирские помышления
- плотские помышления
- сатанинское влияние

Подобно хорошо натренированным солдатам, нам нужно уметь замечать и распознавать опасности, грозящие со стороны мира, нашей плоти и дьявола. Необходимо знать их и заранее подготовиться к отражению атак сил зла.

«Благоразумный видит беду и укрывается; а неопытные идут вперед и наказываются» (Притчи 27:12).

Мы должны быть готовы к борьбе с врагом по трём направлениям:

А. Борьба с МИРОМ

Под словом «мир» подразумевается мирской, плотской образ жизни, которым управляет сатана.

«Не любите мира, ни того, что в мире: кто любит мир, в том нет любви Отчей» (1 Иоанна 2:15).

Нужно научиться распознавать опасности, грозящие со стороны мира. Мир искушает вас тем, что:

- Побуждает вас искать одобрения и утешения у окружающих вас людей.
- Требует от вас подчинения общепринятым мирским нормам поведения и стандартам этики окружающего общества.
- Принуждает вас принять мирское мировоззрение.
- Толкает вас к поиску богатства и благополучия.
- Побуждает вас искать и добиваться власти.
- Побуждает вас сомневаться в Слове Божиим.
- Приводит ваш разум в смущение: «Ибо слово о кресте для погибающих — юродство есть...» (1 Кор. 1:18).
- Внушает вам, что доверие Богу равносильно безумию. «А мы проповедуем Христа распятого, для Иудеев соблазн, а для Еллинов безумие...» (1 Кор. 1:23).

Б. Борьба с ПЛОТЬЮ

Мы уже говорили, что:

- Жить по плоти — означает жить, надеясь не на Христа, но на свои собственные силы и способности.
- Плоть, побуждая человека к исканию своего, а не Божьего, является источником греха в каждом человеке, вне зависимости от того, спасён он или нет.

Мы должны уметь распознавать опасности, грозящие нам со стороны плоти.

(Галатам 5:19-21 и Марка 7:21-23)

Сексуальная безнравственность
Непотребство

Нечистота
Идолопоклонство

Волшебство	Разногласия
Вражда	Зависть
Ссоры	Пьянство
Ревность	Ненависть
Гнев	Воровство
Амбиции	Убийство
Прелюбодеяние	Бесчинство
Жадность	Клевета / сплетни
Злоба / злые умыслы	Гордость
Обман / ложное свидетельство	Глупость

В. Борьба с САТАНОЙ

Мы должны уметь распознавать опасности, грозящие со стороны сатаны.

1. Нападки сатаны могут быть направлены:

- На душу человека:

- Воздействие на эмоции, в результате чего человек может запутаться в своих чувствах.
- Воздействие на волю человека, с целью ослабить её.
- Воздействие на разум человека, вследствие чего его рассудок подвергается опасности.

- На тело человека:

- Разнообразные болезни.

«И отошел сатана от лица Господня и поразил Иова проказою лютою от подошвы ноги его по самое темя его» (Иов 2:7).

2. «Твердыни» в самом человеке, дающие сатане возможность действовать изнутри:

- Периодическое вторжение в мысли человека и манипулирование ими.
- Различные страхи, фобии — излишний и часто преувеличенный страх.
- Принуждение человека к тем или иным действиям.
- Пагубные пристрастия (алкоголизм, наркомания и др.)

«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу» (Ефесеям 4:26-27).

3. Полный контроль сатаны над человеком (человек становится его собственностью и владением):

- Умственное расстройство.
- Внезапное изменение личности человека.
- Необъяснимая привязанность человека к тому или иному виду оккультизма.
- Изменение голоса.
- Кататонические состояния
- Страшные видения / ночные кошмары.

- Сверхъестественные способности (например, телепатия)
- Постоянное чувство страха.
- Необузданный, неудержимый гнев.
- Сверхъестественная физическая сила.
- Нечувствительность к боли.
- Конвульсии и припадки.
- Говорение на странном языке (которого не существует на земле).
- Потеря способности управлять своим телом (судороги, подёргивания или непроизвольное почёсывание по причине постоянного зуда).
- Неистовая злоба и впадение в буйство при упоминании имени Иисуса Христа и всего, что относится к Богу.

«Когда же вышел Он на берег, встретил Его один человек из города, одержимый бесами с давнего времени, и в одежду не одевавшийся, и живший не в доме, а в гробах» (Луки 8:27).

Вопрос: Может ли христианин быть одержимым бесами, подпасть под полный контроль сатаны и сил зла?

Ответ: В Библии мы не найдем такого случая, чтобы истинный христианин был одержим бесами. Мы можем найти в ней свидетельства о том, как в тех или иных случаях дети Божии могли попадать под влияние сатаны, но быть полностью одержимыми демонами — никогда. Христиане спасены Богом и избавлены от власти сатаны и тьмы, они стали частью Божьего Царства света и любви. Дух Святой, постоянно живущий в сердцах верующих, — защита каждого истинного христианина от дьявола и его слуг. Именно поэтому сатана не может полностью завладеть сердцем и душой такого человека.

«Благодаря Бога и Отца, призвавшего нас к участию в наследии святых во свете, избавившего нас от власти тьмы и введшего в Царство возлюбленного Сына Своего...» (Колоссянам 1:13)

Вопрос: Когда закончится духовная война?

Ответ: Сегодня Царствие Божие уже присутствует на земле, одновременно с сатанинским. Но придёт время, когда Бог искоренит всякое зло и осудит сатану и его армию — духов зла, а затем Он ввергнет их в озеро огненное (Откровение 20:7 – 21:8). Тогда придёт конец всему тому, что сегодня кажется нормальным и естественным, Бог сотворит новую землю и новое небо.

«И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Откровение 21:4).

III. Причины поражения

В ДУХОВНОЙ ВОЙНЕ

Битва при Ватерлоо считается окончательным разгромом армии Наполеона Бонапарта — императора Франции. После дождя поле сражения превратилось в вязкое труднопроходимое месиво. Из-за этого Наполеон оттягивал вступление тяжёлой артиллерии в военные действия. Промедление привело к поражению: пока император выжидал, его противники объединили свои силы. В результате, численность их войск вдвое превзошла численность французской армии.

Между христианами и силами зла постоянно идёт духовная война. Поле этой битвы — в нашем сознании. Если человек не борется с каждой направленной против Бога мыслью, не пленяет её «в послушание Христу», — это может привести его к «поражению при Ватерлоо».

«...Заклинаю вас Господом, чтобы вы более не поступали, как поступают прочие народы, по суетности ума своего, будучи помрачены в разуме, отчуждены от жизни Божией, по причине их невежества и ожесточения сердца их; они, дошедши до бесчувствия, предались распутству так, что делают всякую нечистоту с ненасытимостью. Но вы не так познали Христа. Потому что вы слышали о Нём и в Нём научились, — так как истина во Иисусе, — отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, а обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины» (Ефессянам 4:17-24).

А. Возникновение в сердце человека «твердынь», которыми пользуется сатана.

«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу» (Ефессянам 4:26-27).

Битва всегда начинается в сознании

- **Мысли** (ложные идеи) появляются в сознании человека под влиянием окружающего мира, плоти и сатаны.
- Человек по своей воле делает **выбор**, принимая или отвергая возникшие мысли.
- **Привычки** — это действия, совершаемые человеком почти автоматически. Привычки вырабатываются человеком, когда он постоянно делает выбор в пользу тех или иных поступков в соответствии с теми или иными мыслями, возникающими в его сознании.

- «Твердыни», дающие сатане возможность активно действовать в жизни человека, возникают тогда, когда его глубоко укоренившиеся привычки начинают контролировать его поступки.

Библейский пример:

Царь Саул (1 Царств, главы 9, 10, 18, 19, 28, 31)

Саул, сын Кисов, был избранным Богом царём Израиля. В самом начале своего царствования он был смиренным правителем, освободившим свой народ от Аммонитян. Когда юноша Давид успешно выступил против войска Филистимлян, Саул сам, лично, способствовал его продвижению, сделав его одним из верховных военачальников в армии Израиля. Но со временем популярность Давида возрастала, что возбудило зависть в сердце Саула. Горькая зависть привела Саула к постыдному поступку — покушению на жизнь Давида (таким был выбор, сделанный Саулом). За первой попыткой последовала череда действий, ставших для него привычными, которые были направлены на то, чтобы уничтожить молодого юношу. Почему такое стало возможно? Саул видел в нём своего врага. Бессмысленный, неоправданный страх и недоверие полностью захватили разум израильского царя (возникли так называемые «твердыни»), не давая покоя душе до конца его дней. Внезапный и неудержимый гнев, страх, зависть, неспособность прощать, смятение в душе и гордость открывают двери сердца каждого человека для сатаны и позволяют демоническим силам овладеть его жизнью. И царь Израиля не был исключением. Видимый злым духом, он обратился за советом и помощью к волшебнице, несмотря на то, что подобные действия были запрещены как государственными законами Израиля, так и заповедями Божьими, данными в Священном Писании. Последствия этого были ужасны.

«Так умер Саул за свое беззаконие, которое он сделал пред Господом, за то, что не соблюл слова Господня и обратился к волшебнице с вопросом, а не взыскал Господа. За то Он и умертвил его, и передал царство Давиду, сыну Иессееву» (1 Паралипоменон 10:13-14).

Вопрос: Я постоянно терплю поражение, когда пытаюсь бороться с мыслями, возникающими в моём сознании. Как я могу одержать победу над ними?

Ответ: Перечитывайте короткое Послание апостола Павла к Филиппийцам каждый день. Просите Бога, чтобы Он обращался через него к вашему сердцу. Библию можно сравнить с зеркалом, которое отражает истинную картину духовных ценностей. В Послании Иакова (1:23-24) мы читаем следующее: «Ибо, кто слушает слово и не исполняет, тот подобен человеку, рассматривающему природные черты лица своего в зеркале: он посмотрел на себя, отошел и тотчас забыл, каков он».



Б. Основные причины поражений

1. УВЛЕЧЁННОСТЬ МИРОМ

— **Неправильное убеждение:**

Счастье — высшая цель моей жизни на земле. Критерии успеха и благополучия, которые предлагает окружающий меня мир — вот мерило моего счастья.

— **Но Библия говорит:**

«Прелюбодеи и прелюбодейцы! не знаете ли, что дружба с миром есть вражда против Бога? Итак, кто хочет быть другом миру, тот становится врагом Богу» (Иакова 4:4).

2. УСТУПКИ И ПОТВОРСТВО ПЛОТИ

— **Неправильное убеждение:**

Я имею полное право исполнять свои желания.

— **Но Библия говорит:**

«Правда прямодушных спасет их, а беззаконники будут уловлены беззаконием своим» (Притчи 11:6).

3. НЕДООЦЕНКА СИЛЫ САТАНЫ

— **Неправильное убеждение:**

Дьявол лишь миф, в который верят только необразованные люди и религиозные фанатики.

— **Но Библия говорит:**

«Кто делает грех, тот от диавола, потому что сначала диавол согрешил. Для сего-то и явился Сын Божий, чтобы разрушить дела диавола» (1 Иоанна 3:8).

— **Правильное убеждение:**

Когда я полностью полагаюсь на Христа, Он даёт мне силу противостоять любым нападениям сатаны, преодолевать духовные твердыни. Я буду очень внимательным и бдительным, чтобы противостоять любым мыслям, направленным на то, что не является Божественной истиной.

«Мудрый входит в город сильных и ниспровергает крепость, на которую они надеялись» (Притчи 21:22).

Вопрос: Почему иногда злой дух не покидает человека, несмотря на все попытки изгнать его?

Ответ: Иногда для окончательной победы над силами зла требуется усиленная молитва. В Библии есть пример того, как юноша, одержимый злым духом, бросался в огонь и в воду, бился в конвульсиях. Дух зла хотел погубить его. На вопрос учеников: «Почему мы не смогли изгнать его?» — Иисус ответил: «Сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста» (Марк 9:29).



IV. Пути к решению проблемы

В духовной войне победа уже одержана Богом, но, несмотря на это, мы призваны быть воинами в армии Иисуса Христа для борьбы со злом в современном мире. В любой сильной армии воины полностью вооружены и подготовлены к битве. Мы с вами тоже должны быть очень тщательно подготовлены к борьбе и вооружены тем оружием, которое предлагает нам Господь. У нас тоже есть единая форма одежды и свои доспехи. Наша задача — облечься в них.

«Наконец, братия мои, укрепляйтесь Господом и могуществом силы Его. Облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней диавольских...» (Ефессянам 6:10-11).

А. Ключевой стих Библии для заучивания:



*«Дети! вы от Бога, и победили их; ибо Тот, Кто в вас, больше того, кто в мире»
(1 Иоанна 4:4).*

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



(Ефессянам 6:10-18)

«Наконец, братия мои, укрепляйтесь Господом и могуществом силы Его. Облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней диавольских, потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы



поднебесной. Для сего примите всеоружие Божие, дабы вы могли противостоять в день злый и, все преодолев, устоять. Итак станьте, препоясав чресла ваши истиною и облекшись в броню праведности, и обув ноги в готовность благовествовать мир; а паче всего возьмите щит веры, которым сможете угадить все раскаленные стрелы лукавого; и шлем спасения возьмите, и меч духовный, который есть Слово Божие. Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых...»

БОЖЬИ ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ ДУХОВНОЙ ВОЙНЫ

Первое: **Уповайте на Бога, способного привести вас к победе** (Ефессянам 6:10).

1

- Чаще молитесь о том, чтобы Бог защищал и поддерживал вас.
- Просите Бога о помощи в преодолении страха и отчаяния перед лицом трудностей.
- Просите Бога о том, чтобы Он даровал вам Свою мудрость и проницательность.
- Возносите заступнические молитвы за других.

Второе: **Знайте, кто ваш истинный враг** (Ефессянам 6:11-12).

2

- Люди, погибающие во грехах, не являются вашими настоящими врагами.
- Согрешающие христиане — не враги вам.
- Политики — тоже не враги вам.
- Сатана, грех и духи зла — вот ваши истинные враги.

Третье: **Облекитесь во «всеоружие Божье» и будьте готовы к битве в любое мгновение** (Ефессянам 6:13-17).

3

- **Препоящьтесь поясом истины**, чтобы умело сражаться с ложью сатаны.
- Заучивайте наизусть Слово Божие и размышляйте над ним постоянно.

- С осторожностью относитесь к жалобам и обвинениям.
- Будьте ответственны за свои ошибки и промахи.
- Во всякой жизненной ситуации сохраняйте честность, искренность и целомудрие.
- **Облекитесь в броню праведности**, чтобы побеждать искушения.
 - Стройте правильные взаимоотношения с Богом (признавая грехи, на которые вам указывает Господь, и раскаиваясь в них).
 - Живите и действуйте в соответствии с Божьими принципами, а не на основании своих желаний и стремлений.
 - Исключайте из своей жизни всё то, что не свято.
 - Пусть основанием вашей праведности будет праведность Христа.
- **Обуйте ноги в готовность благовествовать мир** и знайте, что Бог всегда с вами.
 - Стремитесь восстанавливать разрушенные взаимоотношения с окружающими вас людьми.
 - Молитесь за своих врагов.
 - В конфликтных ситуациях действуйте с милосердием и состраданием.
 - Будьте уверены и спокойны, зная, что Бог управляет всеми ситуациями и событиями, возникающими в жизни.
- **Возьмите щит веры**, чтобы давать отпор сомнениям и неверию.
 - Принимайте с верой всё то, что вам говорит Господь и будьте послушны Ему.
 - Противостойте искушению следовать своей воле и своим желаниям.
 - Позвольте Богу самому решать, что и когда надо делать.
 - Доверьтесь Богу, позвольте Ему действовать через вас.
- **И шлем спасения возьмите**, чтобы защитить свой разум от нападок лукавого.
 - Будьте твёрдо уверены в том, что вы спасены Христом.
 - Не сомневайтесь в том, что Господь «приготовил вам на небесах место» как одному из Своих детей.
 - Знайте, что вы свободны от наказания за грехи, совершённые вами в прошлом, если вы покаялись и верою приняли Христа в своё сердце. Христос искупил ваш грех своей смертью на кресте.
 - Знайте, что вы свободны от власти греха — вы уже не рабы греха.
- Применяйте в своей борьбе со злом **меч духовный**.
 - Имейте жажду к изучению Слова Божия.
 - Знайте все места Священного Писания, которые помогают противостоять искушениям.
 - Заучивайте отрывки и стихи из Библии наизусть, чтобы быть в состоянии защитить свою веру.

- Вам необходимо знать, каким образом, используя Писание, вы можете привести других к Иисусу Христу.

Четвёртое: **Постоянно молитесь** (Ефесянам 6:18).

4

- Вам необходимо взять за правило — молиться обо всём.
- В молитве просите Бога о мудрости и особой пронизательности в отношении того, что надо и что не надо делать.
- Помолвившись, обязательно ожидайте ответа на вашу молитву, и Бог ответит вам (если вы внимательно слушаете).
- Будьте постоянны в молитве; помните, что Бог всегда рядом с вами.

В. Преодоление соблазнов МИРА

«Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша. Кто побеждает мир, как не тот, кто верует, что Иисус есть Сын Божий?» (1 Иоанна 5:4-5)

НАПРАВЛЯЙТЕ свой взор на Иисуса Христа, Сына Божия.

«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть» (Ин. 1:1).

«И Слово стало плотью, и обитало с нами, полное благодати и истины; и мы видели славу Его, славу, как Единородного от Отца» (Иоанна 1:14).

ПРИЗНАЙТЕ истину о том, что Иисус уже одержал победу над миром и его соблазнами.

«Сие сказал Я вам, чтобы вы имели во Мне мир. В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир» (Иоанна 16:33).

ОБЛЕКИТЕСЬ во Христа. Его победа — ваша победа.

«Дети! вы от Бога, и победили их; ибо Тот, Кто в вас, больше того, кто в мире» (1 Иоанна 4:4).

ДОВЕРЯЙТЕ полностью истинам, содержащимся в Слове Божиим.

«Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности...» (2 Тимофея 3:16).

ЖИВИТЕ, следуя Слову Божию, согласно его заповедям, отличным от норм и законов окружающего мира.

«В сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою» (Псалом 118:11).

Вопрос: Если я чувствую, что дорогие для моего сердца люди испытывают духовные проблемы, атаки со стороны сил зла, как я могу молиться за них? Будет ли моя молитва полезной?

Ответ: Да, ваша молитва будет большой поддержкой и помощью для тех, кто находится в борении. Особенно молитесь о том, чтобы вера близких вам людей не ослабела. Иисус дал нам прекрасный пример подобной молитвы, когда молился за своего друга — апостола Петра. *«И сказал Господь: Симон! Симон! се, сатана просил, чтобы сеять вас как пшеницу, но Я молился за своего друга — апостола Петра. «И сказал Господь: Симон! Симон! се, сатана просил, чтобы сеять вас как пшеницу, но Я молился о тебе, чтобы не оскудела вера твоя; и ты некогда, обратившись, утверди братьев твоих» (Луки 22:31-32).*



МОЛИТВА О ПОБЕДЕ НАД МИРОМ

Дорогой мой Небесный Отец,

Я прошу Тебя, помоги мне победить все мирские помышления и избежать их пагубного влияния. Я знаю, что сатана — отец лжи. И когда я с верой читаю Твоё непогрешимое Слово, Ты открываешь мне глаза и показываешь лживость тех обещаний, которые даёт мир. Сохрани меня от сомнений и колебаний. Я не хочу быть человеком с двоящимися мыслями, который пытается угождать и миру, и Тебе, мой Господь. Я верю, что если я предам себя и свою жизнь в Твои руки, мой Христос, Ты будешь формировать во мне Твой характер.

Спасибо Тебе, мой Отец, за то, что Ты любишь меня, избрал меня и помог выйти из мира. Спасибо Тебе за то, что Ты сделал меня чадом Божьим, принял в Свою небесную семью, и дал Духа Святого, который наставляет меня, учит и направляет на верный путь.

Во имя Иисуса Христа я молюсь,
Аминь.

Г. Преодоление искушений ПЛОТИ

ПРИЗНАЙТЕ тот факт, что между Духом Святым и вашими «плотскими» привычками происходит борьба.

«Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями» (Галатам 5:24).

ОСОЗНАЙТЕ, что вы были рождены с греховной натурой и по природе склонны ко греху.

«...Ибо плоть желает противного духу, а дух — противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы» (Галатам 5:17).

(Плоть — греховная натура.)

ПРИМИТЕ Иисуса Христа как своего личного Спасителя, который искупил вашу вину за грех.

«...Потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и многие находят их» (Матфея 7:14).

ПРИМИТЕ верой тот факт, что вместе со Христом на кресте была распята и умерла ваша греховная природа.

«...Зная то, что ветхий наш человек распят с Ним, чтобы упразднено было тело греховное, дабы нам не быть уже рабами греху; ибо умерший освободился от греха» (Римлянам 6:6-7).

ПРИМИТЕ верой силу воскресшего Христа и позвольте ей разрушить власть греха над вами.

«Итак мы погреблись с Ним крещением в смерть, дабы, как Христос воскрес из мертвых славою Отца, так и нам ходить в обновленной жизни» (Римлянам 6:4).

БЛАГОДАРИТЕ Господа за дарованную вам новую природу.

«...Дарованы нам великие и драгоценные обетования, дабы вы через них соделались участниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью» (2 Петра 1:4).

ПОДТВЕРЖДАЙТЕ жизнью, что вы — новое творение во Христе Иисусе.

«Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Коринфянам 5:17).

ПРОСИТЕ Иисуса Христа, живущего в вашем сердце, о помощи в борьбе с эгоистичными привычками, которые толкают вас к исполнению желаний и похотей плоти.

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13).

Вопрос: Если Бог знает, насколько слаба наша плоть, то почему Он искушает нас, испытывая грехом?

Ответ: Бог никого не искушает. Искусителем в Библии назван сатана. Мы согрешаем тогда, когда вместо того, чтобы избегать греха, поддаёмся и начинаем следовать своим желаниям, похотям нашей собственной плоти.



«В искушении никто не говори: Бог меня искушает; потому что Бог не искушается злом и Сам не искушает никого, но каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственной похотью...» (Иаков 1:13-14).



МОЛИТВА О ПОБЕДЕ НАД ПЛОТЬЮ

Мой дорогой Небесный Отец,
я не хочу верить лжи о том, что можно прекрасно жить, надеясь только на свои собственные силы, будучи вдали от Тебя. Я отдаю в руки Христа всего себя, чтобы Он управлял моей жизнью. Я полностью осознаю, что не в состоянии самостоятельно победить грех.

Спасибо Тебе, о Мой Христос, за то, что Ты живёшь в моём сердце, поддерживаешь меня, даешь мне силу побеждать греховные желания и наклонности.

Спасибо Тебе, Иисус, за то, что Ты не только искупил мою вину за грех, но и освободил меня от власти греха. Более того, Ты сказал, что я «мёртв» для греха, и больше не должен грешить.

Дух Святой, освободи меня от всего, что Тебе не угодно, от всего, что мешает мне уподобляться Христу. Я выбираю путь полной зависимости от Тебя, Мой Господь, и отказываюсь от упования на свои способности и на свои силы.

Помоги мне полностью подчиняться Духу Христову, действующему в моём сердце.

Во имя Иисуса Христа я молюсь,
Аминь.

Д. Противостаньте САТАНЕ

Основой всякой победы на поле боя является знание слабых сторон своего врага. Хотя сатана — самый могущественный из всех существ, сотворённых Богом, он уязвим. Понимание того, что его силы и знание ограничены, даёт нам мужество твёрдо противостоять дьявольским нападкам.

«Для сего примите всеоружие Божие, дабы вы могли противостать в день злый и, все преодолев, устоять» (Ефесеям 6:13).

✓ • Сатана не всесилен

Сатана очень силен, но не может быть могущественнее Бога, который сотворил его. Иисус Христос одержал победу над сатаной. Господь пребывает в верующих Духом Святым, Он даёт нам силу перенести все искушения и противостоять сатане.

«Дети! вы от Бога, и победили их; ибо Тот, Кто в вас, больше того, кто в мире» (1 Иоанна 4:4).

✓ • Сатана не вездесущ

Сатана — это падший ангел, но ангелы не могут присутствовать везде в одно и то же время.

«И сказал Господь сатане: откуда ты пришел? И отвечал сатана Господу и сказал: я ходил по земле и обошел ее» (Иова 1:7).

✓ • Сатана не всеведущ

Сатана был назван «ангелом света». Это может означать, что он был ловким, умным и способным. Однако грех настолько поразил его, что он все свои способности направил на борьбу с Богом.

«От красоты твоей возгордилось сердце твое, от тщеславия твоего ты погубил мудрость твою; за то Я повергну тебя на землю, перед царями отдам тебя на позор» (Иезекия 28:17).

✓ • Сила сатаны ограничена

Сатана не может воздействовать на христиан, если Бог не позволит ему этого.

«И сказал Господь сатане: вот, все, что у него, в руке твоей; только на него не простирай руки твоей. И отошел сатана от лица Господня» (Иов 1:12).

✓ • Сатана не выносит сопротивления

Больше всего сатана любит вовлекать человека в споры или обсуждения. Вы никогда не сможете победить в битве с сатаной, надеясь только на свою силу. Вы отразите его нападки только если будете пребывать во Христе.

«Итак покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас» (Иаков 4:7).

✓ • **Сатана ненавидит и не может переносить кровь Христа**

Когда кровь Иисуса Христа истекла из Его измученного тела на Голгофе, сатана потерял последнюю возможность победить Христа. Несмотря на то, что сатана многократно искушал Иисуса, Господь остался без греха. Кровь Христа — это свидетельство и знак полной победы над сатаной.

«Они победили его кровию Агнца и словом свидетельства своего, и не возлюбили души своей даже до смерти» (Откровение 12:11).

✓ • **Сатана терпит поражение, когда жизнь христиан свидетельствует об их вере и верности Господу**

Сатана радуется, когда христиане жалуются, ропщут, ругаются и критикуют друг друга, но он терпит поражение, когда истинные верующие свидетельствуют своей жизнью о Христе, благодарят и прославляют Бога за кровь Иисуса Христа, которой он омыл их, даровав полное прощение грехов.

«Они победили его кровию Агнца и словом свидетельства своего, и не возлюбили души своей даже до смерти» (Откровение 12:11).

Вопрос: Обладает ли сатана властью читать наши мысли?

Ответ: Библия говорит, что только Бог знает, что в сердце всякого человека. Несмотря на то, что сатана обладает высочайшим интеллектом (Иезекия 28:12), он, всё же, — сотворённый ангел. Нам же известно, что никакое творение Божие не имеет божественных способностей. Царь Соломон, который был необыкновенно мудрым, сказал следующее: «...ибо Ты один знаешь сердце всех сынов человеческих». (3 Царств 8:39)



Никогда, никогда, никогда не допускайте мысли о поражении, если вы сражаетесь с твердынями, которые воздвиг в вас лукавый.

Исповедуйтесь перед Господом, **признайте** существование этих твердынь в вас и попросите Христа омыть вас Своею пречистой кровью. Силою Христа **победите** их.

Так как вы — воины Христа, ваш Главнокомандующий даст вам указание, как действовать, и силу, чтобы отвоевать территорию, захваченную противником.

Джун Хант



Привычки

ВАШИ ПРИВЫЧКИ не появились на свет вместе с вами в момент вашего рождения. Вы их сами создали. Теперь только от вас зависит, будете ли вы прикрываться своими эгоистичными привычками, словно лохмотьями, или же, взирая на Христа, облечетесь в прекрасную мантию самоконтроля...

I. Определения

Слово «привычка» происходит от латинского слова «хабитус», имеющего широкое значение: «одежда, условие, практика, обычай». Первоначально, это слово использовалось для описания одежды, которая характерна для человека определённого звания, занимающего определенную должность, или выполняющего тот или иной вид работы (например, военная форма, одежда врача, строителя, горничной...).

Со временем слово «привычка» получило хорошо известное для нас значение: «способ поведения, приобретенный человеком в результате неоднократного повторения каких-либо действий, реакций, и отражающий преобладающие черты его характера». Библейское определение во многом совпадает с такой формулировкой. В Библии говорится, что привычки человека раскрывают его характер. Если вы христианин, ваше призвание — «облечься во Христа» и тогда ваш характер и ваши привычки станут отражением Его характера.

«Но облечитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти» (Римлянам 13:14).

A. Основные наклонности

Наклонность или склонность к чему-то — это естественное желание вашего сердца, которое заставляет вас действовать и поступать определённым образом в предложенных обстоятельствах. Библия говорит, что каждый человек приходит в мир, уже имея естественную склонность ко греху.

«С самого рождения отступили нечестивые, от утробы матери заблуждаются, говоря ложь» (Псалом 57:4).

Такие греховные наклонности, неконтролируемые порывы, в конце концов перерастают в привычки, часть из которых может стать опасными пристрастиями, угрожающими самой жизни человека.

«И увидел Господь [Бог], что велико развращение человек на земле, и что все мысли и помышления сердца их были зло во всякое время...» (Бытие 6:5)

- ПОРЫВ

Порыв — это внезапно возникшее, неудержимое желание действовать, толкающее человека на совершение опрометчивых поступков.

«Не торопись языком твоим, и сердце твое да не спешит...» (Екклесиаст 5:1)

- ПРИВЫЧКА

Привычка — это модель поведения, приобретённая в результате частого повторения.

«Но они не послушали, а поступали по прежним своим обычаям» (4 Царств 17:40).

- ОДЕРЖИМОСТЬ чем-то

Одержимость — это непрерывная, непреодолимая поглощенность какой-либо идеей.

«И, в чрезмерной против них ярости, преследовал даже и в чужих городах» (Деяния Апостолов 26:11).

- КОМПУЛЬСИЯ (принуждение, порабощение)

Компульсия — это безотчётный порыв, неодолимое стремление, вынуждающее человека поступать против собственной воли.

В своей жизни человек должен руководствоваться не порывами и страстями, а разумом и сердцем.

«Но кто непоколебимо тверд в сердце своем и, не будучи стесняем нуждою, но будучи властен в своей воле, решил в сердце своем соблюдать свою деву, тот хорошо поступает» (1 Коринфянам 7:37).

- АДДИКЦИЯ (пристрастие)

Аддикция или пристрастие — это компульсивная (принуждающая, порабощающая) и подавляющая потребность, зависимость от чего-либо, какого-либо действия или чувства, приводящая к серьёзным жизненным проблемам.

«Чтобы старицы также одевались прилично святым, не были клеветницы, не порабощались пьянству, учили добру» (Титу 2:3).

Б. Что Библия говорит о привычках?

Привычки бывают хорошие и плохие, их можно сравнить или со спасательным жилетом, выталкивающим вас на поверхность моря и сохраняющим вашу жизнь; или со свинцом, который топит вас, тянет на самое дно. Если вы хотите понять свои привычки и узнать, несут они вам благо или вред, следует посмотреть, что говорит об этом Писание.



1. Древнееврейское слово «дерек», встречающееся в Ветхом Завете, обычно переводится как «путь путей». Но в переносном, метафорическом смысле, — как «привычка» или «привычный образ действий».

Привычки могут быть полезными и благотворно влиять на человека.

*«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех **путях** твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Притчи 3:5-6).*

Привычки могут быть злом и оказывать разрушительное воздействие на человека.

*«Возвратитесь со **злых путей** ваших и соблюдайте заповеди Мои, уставы Мои» (4 Царств 17:13).*

Привычки могут передаваться по наследству от родителей к детям.

*«И ходил тою же точно **дорогою, которую ходил отец его, и служил идолам, которым служил отец его, и поклонялся им» (4 Царств 21:21).***

Хорошие привычки отражают характер Бога.

*«И возвысилось сердце его на **путях Господних**; притом и высоты отменил он и дубравы в Иудее» (2 Паралипоменон 17:6).*

Хорошие привычки укрепляют и закаляют характер человека.

*«Но праведник будет крепко держаться **пути** своего, и чистый руками будет больше и больше утверждаться» (Иов 17:9).*

Правильно выбранные хорошие привычки приводят к Божьим благословениям в вашей жизни.

*«Положишь намерение, и оно состоится у тебя, и **над путями твоими** будет сиять свет» (Иов 22:28).*



2. В Новом Завете греческое слово «мантано» означает «научиться» или «приобрести привычку».

Привычки — это поведение, образ жизни, которому учатся через многократное упражнение.

*«Пусть и наши **учатся упражняться** в добрых делах, в удовлетворении необходимым нуждам, дабы не были бесплодны» (Титу 3:14).*

Одна вредная привычка обычно влечёт за собой целый ряд плохих привычек.

*«Притом же они, **будучи праздны, приучаются ходить по домам и бьют не только праздны, но и болтливы, любопытны, и говорят, чего не должно»** (1 Тимофея 5:13).*



3. Греческое слово «хадос» — «естественный, привычный путь или знакомая дорога» употребляется в Священном Писании в качестве метафоры и означает «способ поведения» или «способ мышления».

Сердце человека, склонного к неугодным Богу привычкам, может придти к заблуждению и уклонению от Бога.

*«Посему Я вознегодовал на оный род и сказал: **непрестанно заблуждаются сердцем, не познали они путей Моих...**» (Евреям 3:10).*

Лжеучителя постоянно порочат путь истины, постоянно искажают его.

*«И многие последуют **их разврату**, и через них **путь истины будет в поношении**» (2 Петра 2:2).*



4. Греческое слово «анастрофе», обычно переводится на русский язык как «жизнь или жизненный путь», и означает «поведение человека».

Христиане имеют средства для преодоления губительных привычек.

*«Потому что вы слышали о Нем и в Нем **научились**, — так как **истина** (т.е. — истинный путь жизни) во Иисусе, — отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях...» (Ефесеям 4:21-22).*

Богобоязненные и благие привычки христиан являются свидетельством для окружающих.

*«Поминайте наставников ваших, которые проповедывали вам слово Божие, и, **взирая на кончину их жизни, подражайте вере их**» (Евреям 13:7).*

II. Характеристики

А. «Красавица» или «Чудовище»?

Немецкие овчарки обычно обучены жесткому отношению к тем, кто имеет злые намерения. Но вместе с тем, это в высшей степени умные и верные четвероногие друзья, которых можно научить быть провожатыми слепых людей. И в первом, и во втором случае поведение этих животных приобретено в результате дрессировок!

Привычки — это определённое поведение, которому человек научился в результате многократного повторения. Они могут сильно влиять на человека либо во благо, либо во зло, оказывая мощное воздействие на всю его жизнь. Каждая привычка имеет в своём основании либо стремление уподобляться Христу, либо желание удовлетворить свой эгоизм, и в зависимости от этого является достоинством или недостатком, постепенно превращая человека в «красавицу» или в «чудовище».

ВСЕ ПРИВЫЧКИ:

- **Обычны**

Естественные, постоянные, регулярные действия.

- **Машинальны**

Срабатывают автоматически, бессознательно.

- **Оказывают влияние на поступки**

Являются отражением внутреннего состояния человека, которое лежит в основе его действий.

- **Усиливаются**

Со временем становятся более стойкими, сильными и повторяются всё чаще и чаще.

- **Цепки**

Со временем закрепляются, сохраняются и становятся трудноизменяемыми.

- **Приятны**

Приносят чувство удовлетворения и наслаждения.

«Никакой слуга не может служить двум господам, ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить, или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне» (Лука 16:13)

Б. Показатель зависимости

Священное Писание часто использует слова «твердыни», «рабство» и «зависимость» для того, чтобы нарисовать картину уз греха. И хотя вы можете не быть поработаны явным недостатком (как, например, алкоголизмом или жадностью), а придерживаться образа действий, который кажется естественным и вполне приемлемым, помните, — даже самые хорошие занятия могут нанести вред. Например, труд в церкви, — если вы, занимаясь служением, переходите границы и правила, которые определены Господом. Тогда это служение становится для вас пристрастием, вы попадаете в зависимость от него, а это уже проявление греха и зла.

«Обещают им свободу, будучи сами рабы тления; ибо, кто кем побежден, тот тому и раб» (2 Петра 2:19).

ПРИВЫЧКИ СЕРДЦА

Если вы лелеете в своём сердце греховные помыслы, они обретут власть над вами, и в конечном итоге приведут к отрицательным последствиям.

Амбиции	Ревность	Беспокойство
Гнев	Страсть	Жадность
Высокомерие	Материализм	Страх
Критицизм	Предубеждение	Упрямство
Неуважение	Обида, возмущение	Зависть
	Эгоизм, себялюбие	

Писание говорит:

«Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления» (Матфея 15:19).

СКРЫТЫЕ ПРИВЫЧКИ

Некоторые привычки часто не признаются как вредные пристрастия, потому что:

- Вы не подозреваете, что грубое слово или отрицательная эмоциональная реакция на человека может стать вашим привычным образом действий (например, привычка спорить).
- Люди мира, окружающие вас, могут не считать эту привычку плохой (например, если вы слишком много работаете).
- Поведение, которое кажется хорошим, на самом деле может стать грехом, если оно отрицательно влияет на вашу жизнь (например, постоянная помощь другим).

Чрезмерная увлеченность работой (трудоголизм)	Споры
Состязание с другими	Коллекционирование
Чрезмерное стремление к порядку	Жизнь в долг
	Любовь к развлечениям
	Забывчивость

Излишнее внимание к физическим упражнениям	Жажда риска
Чрезмерная помощь людям	Сплетни
Неопрятность	Нерешительность
Медлительность, любовь к проволочкам	Перфекционизм
Загруженность служением в Церкви	Постоянные опоздания
Излишнее пристрастие к покупкам	Увлечённость телевидением
	Бесполезная трата времени
	Излишняя увлечённость чтением литературы

«Не будь слишком строг, и не выставляй себя слишком мудрым; зачем тебе губить себя? ...потому что кто боится Бога, тот избежит всего того (т.е. — избежит крайностей — прим. ред.) (Екклесиаст 7:16-18).

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Существуют привычки, которые оказывают разрушительное воздействие на ваше здоровье и могут стать причиной насилия над другими или создать нездоровую эмоциональную атмосферу во взаимоотношениях.

Анорексия (отсутствие аппетита)	Избиение других
Булимия (чрезмерный аппетит)	Созависимость
Наркомания	Депрессия
Алкоголизм	Обжорство
Безнравственность и распущенность	Воровство
Ложь	Курение
Порнография	Перегрузка
Сквернословие: брань, сальности	Неконтролируемый гнев

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19-20).

В. Отличительные черты зависимости

Большинство людей с удивительной ловкостью и умением оправдывает свои поступки и действия. Мы так искусны, что легко можем найти объяснение нашим привычкам, а многие нежелательные привычки скрыты даже от нас самих. Коринфяне, например, сделали своим девизом такое утверждение: всё мне позволено. Но апостол Павел предупреждает их (а вместе с ними и нас) в Первом послании к Коринфянам, что хотя все мы освобождены от проклятия закона (свободны от его власти), мы несём ответственность за все привычки, проявляющиеся в нашей жизни, в том числе и за те, которые приводят нас к потере контроля над собой.

«Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Коринфянам 6:12).

Вопрос: Как я могу узнать, имею ли я вредные привычки или скрытые пристрастия, которые совершенно не соответствуют воле Бога?

Ответ: Будьте ответственны перед Богом, и честно и искренне оценивайте свою жизнь.



ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ

- Бываю ли я поглощён какими-либо желаниями?
- Не подчинены ли все мои планы этому?
- Не страдает ли моё здоровье из-за моего пристрастия?
- Не испытываю ли я чувство вины, усиливающееся по мере того, как я что-либо делаю?
- Не оказывает ли следование этому желанию влияние на моё материальное положение?
- Не стараюсь ли я себя оправдывать и защищаться, когда меня спрашивают об этом желании или о том, что с ним связано?
- Не разрушаются ли мои отношения с близкими из-за привычного для меня образа действий или поведения?
- Я нервничаю и расстраиваюсь, если не могу осуществить своё желание?

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).

III. Причины вредных привычек

До тех пор, пока наши привычки дают нам чувство временного удовлетворения и не причиняют нам боль, мы обычно не испытываем желания менять наше поведение. Но, если вы зависите от своих привычек, и ваша жизнь стала невыносимой, возможно вы уже готовы решиться на некоторые изменения, и первый шаг на пути перемен — это желание найти корни ваших плохих привычек.

А. Неправильно сделанный выбор

Общим основанием для всех привычек является стремление человека любыми путями удовлетворить свои желания. При этом мы всеми силами стараемся избежать болезненных эмоций и ранящих ситуаций. Но, делая такой выбор, мы просто пытаемся скрыться от реальностей жизни, ничего не решая по сути. Это может привести нас на путь, ведущий к гибели!

«Есть пути, которые кажутся человеку прямыми; но конец их — путь к смерти» (Притчи 14:12).

Проверьте себя:

СТАРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ИЗБЕГАТЬ:

- БЕСПОКОЙСТВА
- ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ
- ТРЕВОГИ
- СТЫДА / ПОЗОРА
- Чувства ВИНЫ
- ОПАСНОСТИ
- ТОСКИ / СКУКИ
- ОТВЕТСТВЕННОСТИ
- ПОДАВЛЕННОСТИ / ДЕПРЕССИИ
- СТРЕССА
- КОНТРОЛЯ со стороны других

Б. Неправильная зависимость

Глубинная внутренняя потребность вашей души заключается в том, чтобы иметь близкие отношения с Богом, основанные на любви и личном общении. Бог сотворил каждого из нас с желанием искать Его, так как Он знает, что опора на людей, удовольствия и власть приведут человека лишь к падению!

Неконтролируемые нами привычки часто являются нашей слабой попыткой восполнить эмоциональные потребности, которые дал нам Бог (желание любить и быть любимым, стремление к значимости и чувство безопасности) нездоровым образом, через зависимость от людей, вещей или какого-либо рода деятельности.

- Пытаетесь ли вы реализовать свою глубокую внутреннюю потребность в **безусловной любви**, доставляя чувственные удовольствия вашей плоти? (Объедение.)
- Пытаетесь ли вы реализовать свою глубокую внутреннюю нужду в **значимости** через достижение успеха на работе? (Трудоголизм.)
- Пытаетесь ли вы реализовать свою внутреннюю потребность в **безопасности**, ища поддержки у другого человека? (Созависимость.)

К сожалению, многие из наших собственных попыток восполнить наши внутренние потребности имеют очень мало общего с тем, что обещает и делает для нас Бог! Если вы полностью зависите от человека или чего-то другого, помимо Небесного Отца... откажитесь от этой пагубной зависимости, начните искать свободы от неё, ищите Бога!

«И взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим. И буду Я найден вами, говорит Господь, и возвращу вас из плена и соберу вас из всех народов и из всех мест, куда Я изгнал вас, говорит Господь, и возвращу вас в то место, откуда переселил вас» (Иеремия 29:13-14).

В. Неправильные убеждения

Если мы на первое место ставим угождение самим себе, а не Богу, можно смело сказать, что мы уже проиграли войну с искушениями, даже не начав её. Главная причина разрушительного влияния привычек — это неправильный образ мышления, который не даёт вам воспитать навыки самоконтроля.

Неправильные убеждения

- Благодаря этой привычке я чувствую себя лучше, да и кроме того, я заслуживаю этого...
- Все так делают, и кроме того, никто из нас не совершенен.
- Я действительно не в состоянии ничего изменить в данной ситуации. Эта привычка — результат моего прошлого.
- Я пытался остановиться, но вновь и вновь терпел поражение. Это бессмысленно.
- Я в состоянии отказаться от своей привычке в любое время. Я подумаю об изменениях завтра.
- Я не хочу даже пытаться побороть свои привычки, чтобы не обнаружить, что я не в состоянии контролировать своё поведение.

«Но они не послушали и не приклонили уха своего, и жили по внушению и упорству злого сердца своего, и стали ко Мне спиною, а не лицом» (Иеремия 7:24).

Правильные убеждения

- Я хочу быть ответственным за свои поступки.
- Моё самое глубокое желание — угождать Богу, а не себе.
- Я могу преодолеть плохие привычки, заменив их на хорошие.
- Дух Христа живёт в моём сердце, чтобы помогать мне.
- Я могу попросить Иисуса Христа, чтобы Он управлял мною и контролировал мои поступки.
- Мои новые привычки должны отражать характер Господа Иисуса Христа.

«Так и вы почитайте себя мертвыми для греха, живыми же для Бога во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 6:11).

VI. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для запоминания



«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». (Филиппийцам 4:13)

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



1 Коринфянам 6:9-20

Почти каждый из нас, будучи ребёнком, играл в «Перетягивание каната» и порой терпел поражение в этой игре. Подобное происходит и во взрослой жизни, когда человек, искренне желая угодить Господу, чувствует, что его сердце разбито, так как вредные привычки, от которых он хочет избавиться, опять перетягивают его на свою сторону. Может быть, вы уже потеряли всякую надежду на победу? Что вы чувствуете в таких случаях — горечь поражения? Библия говорит о том, что Иисус всегда с вами. Это правда, Он обещал это нам (Мф. 28:18-20). Апостол Павел, пройдя через множество тяжелейших испытаний, свидетельствует: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13). В Иисусе Христе мы можем всё, и вы в Иисусе Христе можете победить свои привычки, обрести власть над собой.

ПОМНИТЕ — КТО ВЫ ЕСТЬ!

Если ваши привычки одерживают над вами верх, постарайтесь осознать, что вы как христиане уже омыты, освящены и оправданы кровью Иисуса Христа; вы едины с Ним. Будучи детьми Божиими, вы имеете необыкновенный, драгоценный дар — силу для того, чтобы жить святой жизнью. Понимание этого приводит нас к победе в борьбе! Нет никакого смысла проигрывать войну, где все преимущественно на вашей стороне.

«...Омылись,... освятились,... оправдались именем Господа нашего Иисуса Христа и Духом Бога нашего. Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною. Пища для чрева, и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то и другое. Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела. Бог воскресил Господа, воскресит и нас силою Своею» (1 Коринфянам 6:11-14).

ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ХРИСТОС ЖИВЁТ В ВАС

В чем же заключается сила привычек, почему они способны «перетянуть» нас на свою сторону? Всё дело в вашем убеждении, что вы «сами по себе», вы — одни во время искушений, восстающих на вашу душу. Вы можете считать, что Господь далеко от вас по причине вашего греха, вашей вины, и у вас нет Его силы... Однако, если вы христианин, то вы никогда не бываете один. «Христос в вас» (Колоссянам 1:27), чтобы одерживать победы над вашими привычками. И совершает Он это через вас. Библия говорит, что мы едины со Христом, что мы «одно с Ним». Это значит, что если мы поддаёмся довлеющим над нами вредным привычкам, мы унижаем имя Христа! Понимание этого может стать мотивом, побуждающим вас пересмотреть свое поведение и сделать новый, правильный выбор!

«Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы? Итак отниму ли члены у Христа, чтобы сделать их членами блудницы? Да не будет! Или не знаете, что совокупляющийся с блудницею становится одно тело с нею? ибо сказано: два будут одна плоть. А соединяющийся с Господом есть один дух с Господом. Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела» (1 Коринфянам 6:15-18).

ПУСТЬ ВАШЕ ТЕЛО СЛУЖИТ ДЛЯ СЛАВЫ БОЖИЕЙ

Поражение в «Перетягивании каната» может быть результатом стратегической ошибки. Может быть, вы думаете: «Я принадлежу самому себе» или «Я ответственен только перед собой»? Библия говорит, что «...вы не свои, но вы куплены дорогой ценой» — кровь Иисуса Христа является ценой, уплаченной за вас. Так как вы принадлежите Господу, почитайте и прославляйте Его, отвергая свои губительные привычки и заменяя их на богоугодные.

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19-20).

В. Успех в самоконтроле

Для того, чтобы контролировать себя, вы в первую очередь должны знать, что НЕ есть самоконтроль. Это НЕ преодоление какой-то одной плохой привычки, с заменой её на другую, столь же плохую. Истинный признак самоконтроля — это сдерживание желаний, которые тянут нас вниз. Чтобы вы могли достичь

высшей цели, вы должны сказать **НЕТ** своим плохим привычкам, и сказать **ДА** благим и богоугодным целям. Самоконтроль — это дар Божий, дающий вам силы исполнять волю Божию.

«Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона. Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями». (Галатам 5:22-24)

СЕМЬ ШАГОВ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ САМОКОНТРОЛЯ

НАЧНИТЕ с посвящения себя Богу

1

- Поверьте, что Бог благ и справедлив.
- Поверьте, что воля Бога для вас — самое наилучшее, что только может быть.
- Поверьте, что Бог не испытывает удовольствия, наказывая вас.
- Поверьте, что у Бога есть и желание, и сила помочь вам.

Примените к себе:

Мой Бог —

«Он твердыня; совершенны дела Его, и все пути Его праведны; Бог верен, и нет неправды [в Нем]; Он праведен и истинен...» (Второзаконие 32:4).

ОТДЕЛИТЕСЬ от греха

2

- Покайтесь и признайте, что ваша привычка есть грех.
- Осознайте, что поддаваясь своим привычкам вы становитесь рабом греха.
- Проверяйте опять и опять свои мысли, постоянно отслеживайте в своём разуме негативные последствия ваших привычек.
- Читайте и заучивайте наизусть 1-й Псалом.

Примените к себе:

«Что же скажем (скажу)? оставаться ли нам (мне) в грехе, чтобы умножилась благодать? Никак. Мы (я) умерли для греха: как же нам (мне) жить в нем?» (Римлянам 6:1-2).

ПОСТАВЬТЕ перед собой новую цель

3

- Пусть вашей целью будет познание Бога.
- Пусть вашей целью будет жизнь, угодная Богу.
- Пусть вашей целью будет полная зависимость от Бога.

Примените к себе:

«И потому ревностно стараемся (я стараюсь), водворяясь ли, выходя ли, быть Ему угодными; ибо всем нам (мне) должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому (мне) получить соответственно тому, что он (я) делал, живя в теле, доброе или худое» (2 Коринфянам 5:9-10).

ПОЗНАЙТЕ истину

4

- Познайте, что во Христе вы освобождены от наказания за грех.
- Познайте, что во Христе вы свободны от власти греха.
- Познайте, что во Христе вы «умерли для греха».
- Познайте, что вы больше не являетесь рабом греха.

Читайте Послание к Римлянам — 6,7 и 8 главы и запишите каждый стих, в котором Павел говорит о том, что вы свободны от власти греха.

Примените к себе:

«...Зная то (я знаю), что ветхий наш (мой) человек распят с Ним, чтобы упразднено было тело греховное, дабы нам (мне) не быть уже рабами (рабом) греху...» (Римлянам 6:6).

ДУМАЙТЕ о том, что угодно Богу

«Замените» свои мысли на Божии —

5

- Когда вас искушают ваши собственные привычки, молитесь:
«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный. (Псалом 138:23-24).
- Когда вы думаете, что вы беспомощны перед лицом привычек и слабостей, скажите:
«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13).
- Когда вы думаете, что ваши привычки слишком давно владеют вами, чтобы вы смогли отказаться от них, будьте уверены:

«Кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Коринфянам 5:17).

- Когда вы «включаете» механизм защиты — так называемую «рационализацию», оправдывая свои привычки, объясняя, что они не так уж плохи, признайте:
«..Кто разумеет делать добро и не делает, тому грех» (Иаков 4:17).
- Когда вы думаете: никто никогда не узнает о вашей привычке или страсти, осознайте, что:
«Нет твари, сокровенной от Него, но все обнажено и открыто перед очами Его: Ему дадим отчет». (Евреям 145:14).
- Когда вы снова сдались, подчинились власти своих привычек, помните, что:
«Господь поддерживает всех падающих и восставляет всех низверженных» (Псалом 144:14).

Примените к себе:

«Представьте тела ваши (я представляю тело моё) в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего (моего); и не сообразуйтесь с веком сим (я не буду обращать внимание на мнение мира), но преобразуйтесь (я буду преобразовываться) обновлением ума вашего (моего), чтобы вам (мне) познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:1-2).

ОТКАЖИТЕСЬ от своей воли

6

- Признайте, что вы принадлежите Богу.
- Признайте, что Бог должен управлять всеми вашими мыслями, словами, желаниями, временем, деньгами и всем, что вы имеете.
- Осознайте, что измениться вы пожелали сами. Это ваше решение.
- Признайте, что в вас живёт и действует Дух Святой, чтобы помогать вам делать правильный выбор — жить по Божьей воле.

Примените к себе:

«Говорю по рассуждению человеческому, ради немощи плоти вашей (моей). Как предавали вы (я) члены ваши (мои) в рабы нечистоте и беззаконию на дела беззаконные, так ныне представьте члены ваши (я полностью представляю себя) в рабы праведности на дела святые» (Римлянам 6:19).

НЕ СВОРАЧИВАЙТЕ с верного пути

7

- Опасайтесь гордости, которая может возникнуть в случае победы над привычкой.
- Не думайте, что вы имеете власть над тем, что породило вашу привычку. Вы не можете сами себя изменить.
- Не допускайте даже мысли о том, что вполне простительно, если вы случайно опять уступите своей привычке.
- Не позволяйте себе впадать в самодовольство и считать себя самодостаточным человеком, выходя тем самым из-под действия благодати Божьей.

Примените к себе:

«Итак, оправдавшись верою, мы имеем (я имею) мир с Богом через Господа нашего (моего) Иисуса Христа, через Которого верою и получили мы (я получил) доступ к той благодати, в которой стоим и хвалимся (стою и хвалюсь) надеждою славы Божией» (Римлянам 5:1-2).

Г. Формула свободы

ОСНОВНАЯ ФОРМУЛА САМОКОНТРОЛЯ

Новая цель	Я от всего сердца желаю стать подобным Иисусу Христу.
+	«Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего» (Римлянам 8:29).
Новые ценности	Я хочу заменить мои старые привычки на новые.
+	«...И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего...» (Римлянам 12:2).
Новый план	Я буду полагаться на силу Христа, а не на свои силы и способности.
=	«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13).

БОЖИЙ ДАР САМОКОНТРОЛЯ, ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИЗНЬ

«Посему, [возлюбленные,] препоясав чресла ума вашего, бодрствуя, совершенно уповайте на подаваемую вам благодать в явлении Иисуса Христа» (1 Петра 1:13).

ПРИМЕНЕНИЕ ФОРМУЛЫ САМОКОНТРОЛЯ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

НЕУДЕРЖИМОЕ ЖЕЛАНИЕ ЕСТЬ

• **НОВАЯ ЦЕЛЬ:**

Я хочу научиться контролировать себя в еде, внешнем виде и манере поведения.

• **НОВЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ:**

Я заменяю свою привычку переедать на привычку к здоровому и правильному питанию.

• **НОВЫЙ ПЛАН:**

Я буду полагаться не на свои силы, но на Христа и Его поддержку, чтобы:

- Правильно планировать меню на каждый день, покупать полезные продукты и придерживаться правильного режима питания.
- Следить за собой и не хранить в доме ту пищу, от которой мне трудно отказаться, и которая может стать искушением для меня.
- Есть здоровую пищу небольшими порциями.
- Отказаться от жирной пищи.
- Есть полезные закуски, большее количество овощей и фруктов.
- Употреблять больше жидкости.
- Избегать возможных искушений.
- Участвовать в делах и проектах, доставляющих мне удовольствие (различные хобби), особенно, когда я испытываю искушения.
- Найти друга, перед которым я мог бы отчитываться каждую неделю.
- Заучивать наизусть те стихи из Библии, которые могут служить мне поддержкой в борьбе с привычкой переедания.

«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию». (1 Коринфянам 10:31)

УВЛЕЧЕНИЕ ПОРНОГРАФИЕЙ

• **НОВАЯ ЦЕЛЬ:**

Я хочу читать только те книги и смотреть только те фильмы, которые помогают мне уподобляться Христу.

• **НОВЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ:**

Я заменю моё греховное увлечение порнографией на любовь к чистоте и непорочности.

• **НОВЫЙ ПЛАН:**

Я буду полностью полагаться на Христа и Его силу, а не на себя, чтобы Он помог мне:

- относиться к любой порнографии как к греху,
- уничтожить все порнографические журналы, снимки, и т.д.,
- покупать и читать только хорошие книги и статьи,
- избегать искушений и соблазнов,
- в случае искушения быстро обращаться к заранее выбранным приятным делам, о которых говорилось выше (различные хобби: чтение, рукоделие, прогулки),
- когда одолевает искушение — вспоминать текст из послания к Филиппийцам (4:8-9) и размышлять над ним,
- сделать необходимые изменения в привычных делах (изменить маршрут прогулок, отказаться от излюбленных программ телевидения),
- найти друга, перед которым я мог бы отчитываться,
- заучивать наизусть те стихи из Библии, которые могут служить мне поддержкой в борьбе с моей вредной привычкой,
- без сожаления бороться со всеми навязчивыми греховными помыслами.

«О горнем помышляйте, а не о земном». (Колоссянам 3:2).

Д. «Облекитесь во Христа»

Добрые и полезные привычки должны становиться своеобразным «одеянием» человека, уподобляющим его Христу (См. Римлянам 8:29). Начните сегодня! Сбросьте с себя все «старые лохмотья» греха и замените их на прекрасные и сверкающие своей чистотой одежды Христа!

«Ибо все вы сыны Божию по вере во Христа Иисуса; все вы, во Христа крестившиеся, во Христа облеклись» (Галатам 3:26-27).

Пусть вашей привычкой станет ВЕРА

- Вера развивается через «слышание» Слова Божия.
«Итак вера от слышания, а слышание от слова Божия» (Римлянам 10:17).
- Вера укрепляется через доверие к Божиим обетованиям.
«Не поколебался в обетовании Божиим неверием, но пребыл тверд в вере, воздав славу Богу. (Римлянам 4:20).
- Вера проявляется в нашей жизни в том, что мы полностью подчиняем свои желания воле Божией.
(Луки 7:1-10)

Пусть вашей привычкой станет ДОБРОДЕТЕЛЬ

- Добродетель развивается, если мы наполняем своё сердце добром.
«Или признайте дерево хорошим и плод его хорошим; или признайте дерево худым и плод его худым, ибо дерево познается по плоду. Порождения ехиднины! как вы можете говорить доброе, будучи злы? Ибо от избытка сердца говорят уста. Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе, а злой человек из злого сокровища выносит злое» (Матфея 12:33).
- Добродетель возрастает, если мы всё, что делаем, проверяем на соответствие Божиим заповедям.
«Вы были некогда тьма, а теперь — свет в Господе: поступайте, как чада света, потому что плод Духа состоит во всякой благодати, праведности и истине» (Ефессянам 5:8-9).
- Добродетель проявляется через наши дела любви и милосердия.
«Чтобы они благодетельствовали, богатели добрыми делами, были щедры и общительны» (1 Тимофея 6:18).

Пусть вашей привычкой станет ПОЗНАНИЕ

- Истинное познание начинается с благоговения и страха перед Господом и признания последствий греха.
«Начало мудрости — страх Господень; глупцы только презирают мудрость и наставление» (Притчи 1:7).
- Познание Бога возможно через изучение Слова Божия.
«Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности, да будет совершен Божий человек, ко всякому доброму делу приготовлен» (2 Тимофея 3:16-17).

- Человек возрастает в познании, если ищет Господа и Его воли в своей жизни.
«Посему и мы с того дня, как о сем услышали, не перестаем молиться о вас и просить, чтобы вы исполнялись познанием воли Его, во всякой премудрости и разумении духовно...» (Колоссянам 1:9).
- Познание оказывает влияние на жизнь, если человек с готовностью и смирением принимает Божие руководство и наказания.
«Кто любит наставление, тот любит знание; а кто ненавидит обличение, тот невежда» (Притчи 12:1).

Пусть ТЕРПЕНИЕ и НАСТОЙЧИВОСТЬ станут вашей привычкой

- Терпение развивается в скорбях и испытаниях.
«С великою радостью принимайте, братья мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение...» (Иакова 1:2-3)
- Терпение укрепляется, если человек постоянно взирает на Иисуса Христа.
«С терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры, Иисуса, Который, вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия. Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнеможеть и не ослабеть душами вашими...» (Евреям 12:1-3).
- Терпение и настойчивость — это путь к духовной зрелости.
«Терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иакова 1:4).

Пусть БЛАГОЧЕСТИЕ станет вашей привычкой

- Благочестие развивается, если человек отвергает греховные желания, ведущие ко злу и стремится искать волю Бога.
«Имея пропитание и одежду, будем довольны тем. А желающие обогащаться впадают в искушение и в сеть и во многие безрассудные и вредные похоти, которые погружают людей в бедствие и пагубу; ибо корень всех зол есть сребролюбие, которому предавшись, некоторые уклонились от веры и сами себя подвергли многим скорбям. Ты же, человек Божий, убегай сего, а преуспевай в правде, благочестии, вере, любви, терпении, кротости» (1 Тимофея 6:8-11).
- Благочестие возрастает через познание Божьих истин.
«Павел, раб Божий, Апостол же Иисуса Христа, по вере избранных Божиих и познанию истины, относящейся к благочестию, в надеж-

де вечной жизни, которую обещал неизменный в слове Бог прежде вековых времен» (Титу 1:1-2).


- Благочестие проявляется в нашей жизни благодаря тому, что Иисус Христос пребывает в нас.
*«Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и бла-
гостию...» (2 Петра 1:3).*

Пусть вашей привычкой станет ДОБРОТА

- По примеру Христа будьте исполнены любовью к ближним.
*«Кто соблюдает слово Его, в том истинно любовь Божия соверши-
лась: из сего узнаем, что мы в Нем. Кто говорит, что пребывает в
Нем, тот должен поступать так, как Он поступал. ... Кто любит
брата своего, тот пребывает во свете, и нет в нём соблазна»
(1 Иоанна 2:5-10).*
- Почитайте других выше себя.
*«Будьте братолюбивы друг к другу с нежностью; в почтительно-
сти друг друга предупреждайте» (Римлянам 12:10).*
- Будьте гостеприимны, помогайте другим в их нуждах.
*«В нуждах святых принимайте участие; ревнуйте о страннопри-
имстве» (Римлянам 12:13).*

Пусть вашей привычкой станет ЛЮБОВЬ к ближнему

- Истинная любовь к ближнему возникает, если человек осознаёт всем сердцем, что Бог первым возлюбил нас.
*«В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и по-
слал Сына Своего в умилоствление за грехи наши» (1 Иоанна 4:10).*
- Любовь крепнет и развивается, если человек повинуетя Божиим за-
поведям.
«Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Иоанна 14:15).
- Истинная любовь проявляется в том, что человек любит даже своих
врагов.
*«Вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага
твоего. А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте про-
клинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за оби-
жающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небес-
ного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и доб-
рыми и посылает дождь на праведных и неправедных. Ибо если вы
будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли дела-
ют и мытари? И если вы приветствуете только братьев ваших,*

 то особенного делаете? Не так же ли поступают и язычники?
 «Так будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный»
 (Матфея 5:43-48).

«Вы, прилагая к сему все старание, покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание, в воздержании терпение, в терпении благочестие, в благочестии братолюбие, в братолюбии любовь. Если это в вас есть и умножается, то вы не останетесь без успеха и плода в познании Господа нашего Иисуса Христа» (2 Петра 1:5-8).

Сеяние и жатва

Вы не можете посеять дурные привычки и пожать добрый характер.


Вы не можете посеять обман и пожать доверие.

Вы не можете посеять гневные и злые слова и получить в ответ добрые и доверительные взаимоотношения.

Вы не можете посеять непощение и получить в ответ прощение.

Вы не можете посеять небрежное отношение к Богу и получить в ответ Божий мир в своём сердце.

Джун Хант

 «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Галатам 6:7-8).



Комплекс жертвы

ДРЕССИРОВЩИКИ СЛОНОВ рассказывают, что сразу после рождения маленького слоненка за одну ногу приковывают цепью к колышку, и, как бы он ни старался, освободиться он не может. Очень скоро молодой слонёнок прекращает эти попытки, понимая, что он недостаточно силен, чтобы обрести свободу. Проходит время, слон растёт и становится взрослым и мощным животным, но его разум не осознаёт этого. Хотя он уже давно имеет такую силу, что с лёгкостью может дёрнуть ногой, вырвать кол и уйти, разумом — он всё тот же слоненок, слабый и беспомощный, ...и он даже не пытается освободиться! То же самое происходит и с людьми. Взрослые люди, которые в детстве стали жертвой насилия, часто продолжают жить в мире неверных представлений. Они чувствуют себя бессильными, неспособными что-либо изменить. Они не понимают, что Бог может вырвать кол, к которому они прикованы, и разорвать «цепь контроля». Бог может освободить их.



«Итак стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства» (Галатам 5:1).

I. Определения

A. Жертва

Кого мы называем жертвой? Жертва — это человек:

- с которым плохо или неправильно обращаются (например — ребёнок, брошенный своими родителями);
- которого обманули, «надули»; над которым жестоко подшутили (жертва ограбления, воровства);
- который получил физические повреждения, или был принесен в жертву (пострадавший от инцеста, домашнего насилия, изнасилования);
- который подвергается угнетению, притеснению, терпит лишения (жертва любого эмоционального, сексуального или физического насилия и издевательства, включая пренебрежение со стороны любимых людей).

Вопрос: Видит ли Бог моё горе?

Ответ: Да, Он видит ваше горе и ваши печали, и Он относится к этому серьезно.



«Ты видишь, ибо Ты взираешь на обиды и притеснения, чтобы воздать Твоею рукою. Тебе предает себя бедный; сироте Ты помощник» (Псалом 9:35).

Б. Значение слова «жертва» в Библии

Древнееврейское слово, выражающее понятие жертвы в Ветхом Завете — «халал», оно означает «раненый или пронзенный».

«Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказания мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились» (Исаия 53:5).

В Библии есть примеры того, как человек становится жертвой:



История Фамари

2 Царств 13 глава

Фамарь, дочь царя Давида, стала жертвой чудовищного насилия со стороны своего брата. Бедная Фамарь — невинная жертва эгоистичного, необузданного желания Амнона. И, что ещё ужаснее, Амнон, который надругался над ней, после этого прогнал её от себя. Она жертва еще и потому, что Давид, её отец, ничего не сделал для защиты дочери. Грех Давида — похоть, прелюбодеяние, а затем и убийство, вернулся к нему и поразил его через греховные действия собственного сына.

Бог дал каждому человеку свободную волю, чтобы человек мог отличать хорошее от плохого и выбирать хорошее. Часто Бог допускает страдание и печаль в нашей жизни, чтобы не только мы сами, но и многие другие люди вокруг нас могли отвернуться от греха и повернуться к Нему. Среди всех бурь и штормов жизни, как скала, возвышается Божье твердое обетование для тех, кто стал жертвой людей или обстоятельства: Его благодать, любовь и доброта, будут через эти страдания направлять нас к духовному росту.

«Но Господь сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Коринфянам 12:9).

В. Ментальность жертвы

МЕНТАЛЬНОСТЬ ЖЕРТВЫ — это образ мыслей или установки сознания, с которыми живет человек, ставший жертвой. Даже по прошествии времени он продолжает жить, основываясь на тех своих представлениях и ощущениях, которые когда-то испытал. Он чувствует себя бессильным, хотя ситуация изменилась, и никто не нападает на него.

Люди с ментальностью жертвы склонны считать других людей более сильными и могущественными, а себя — слабыми и беспомощными.

Дети, ставшие жертвами неправильного поведения окружающих, действительно не имеют сил остановить издевательства, но, став взрослыми, они всё ещё остаются жертвами своей детской ментальности. Они ошибочно думают, что ничего не изменилось, и продолжают пребывать в состоянии беспомощности.

Вопрос: Что может помочь человеку преодолеть ментальность жертвы?

Ответ: Прежде всего надо изменить образ мыслей. Хотя было время, когда вы были бессильны сделать что-то, это время прошло. Сейчас вы выросли и стали взрослым человеком, вы больше не беспомощны. *«Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по — младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое» (1 Коринфянам 13:11).*



Г. Нарушенные границы жертвы

Если однажды человек стал жертвой физического или эмоционального издевательства и насилия, он продолжает испытывать трудности с установлением и поддержанием личных границ.

Взрослые люди, которые выстраивают свои отношения с другими, исходя из ментальности жертвы, испытывают большие трудности с тем, чтобы быть честными, открытыми, уверенными и отстаивать свои права в той мере, в какой это уместно.

ТЕСТ для определения НАРУШЕННЫХ ГРАНИЦ

- Трудно ли вам принимать решения и затем придерживаться их, если вы встречаете сопротивление?
- Чувствуете ли вы, что вам необходимо узнать мнение других людей, прежде чем вы сможете принять решение?
- Испытываете ли вы колебания, нерешительность, когда вас просят высказать своё мнение?
- Боитесь ли вы выражать свои истинные чувства?
- Доверяете ли вы своим собственным убеждениям?
- Избегаете ли вы определенных людей из-за страха испытать смущение, неловкость, дискомфорт?
- Трудно ли вам смотреть человеку в глаза?
- Трудно ли вам обратиться к людям за помощью?
- Делаете ли вы одолжение, оказываете ли услуги другим людям, даже когда точно знаете, что вы не должны этого делать?
- Избегаете ли вы просить людей вернуть вам различные предметы, книги, которые они брали у вас?
- Трудно ли вам принимать искренние комплименты?
- Нуждаетесь ли вы в постоянном ободрении и одобрении со стороны других людей?

- Делаете ли вы больше, чем должны в соответствии со своими обязанностями, работая над каким-либо проектом?
- Трудно ли вам указать человеку на ситуации, в которых проявляется нечестность или несправедливость?
- Говорите ли вы «да», когда вы точно знаете, что должны сказать «нет»?

Если вы ответили «да» на 4 и более вопросов — ваши границы нарушены и вам надо задуматься об этом.

Вопрос: Как я могу перестать угождать людям? Что я должен изменить в себе?

Ответ: Перестаньте искать одобрения у людей, начните жить для Бога и ищите лишь Его одобрения.





«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

II. Признаки ментальности жертвы

В основе раненых эмоций жертвы лежит чувство бессилия, беспомощности, неспособности сделать правильный выбор, принять верное решение, поднявшись над обстоятельствами и взаимоотношениями. Продолжая жить с искаженным представлением о собственной ценности, неизцеленные жертвы бессилия и издевательства вырабатывают нездоровый стиль поведения. Такие люди часто испытывают скрытый страх, что их будут контролировать, следить за каждым их шагом, каждой высказанной мыслью, каждым словом... Поэтому они стараются сами контролировать всё и вся, это даёт им ощущение защищенности, безопасности. Эти и другие неразрешенные эмоциональные трудности могут привести даже к физическим проблемам.

«Помилуй меня, Господи, ибо я немогущ; исцели меня, Господи, ибо кости мои потрясены» (Псалом 6:3).

А. Психологические «ловушки»

-  Низкая самооценка — человек:
 - мирится с издевательствами, унижением, насилием
 - принимает вину на себя
 - принимает осуждение
-  Страх — человек боится:
 - быть оставленным
 - привязаться к кому-либо, полюбить
 - людей, наделенных властью

⊖ Крайности, которые проявляются в разных сферах жизни, в том числе:

- в стремлении контролировать всё и вся
- в излишней серьезности
- в слишком сильном увлечении работой

⊖ Зависимость

- от еды
- от спиртных напитков
- от людей

⊖ Принуждение — человек подвергается принуждению со стороны других людей или сам оказывает давление на окружающих, что проявляется в:

- перфекционизме
- безответственности

«Взывают [праведные], и Господь слышит, и от всех скорбей их избавляет их» (Псалом 33:18).

Б. Физическое состояние

⊖ Сексуальные проблемы:

- фригидность/импотенция
- неразборчивость в сексуальных отношениях

⊖ Нарушения сна:

- ночные кошмары
- бессонница

⊖ Нарушения в процессе питания:

- анорексия — отсутствие аппетита
- булимия — патологическое повышенное влечение к пище

Вопрос: Можно ли исцелить человека, который подвергался преследованиям?

Ответ: Да, сила Божия может это сделать.

«Исцели меня, Господи, и исцелен буду; спаси меня, и спасен буду; ибо Ты хвала моя» (Иеремия 17:14).



В. Плач жертвы

«Для чего, Господи, стоишь вдали, скрываешь Себя во время скорби?»

По гордости своей нечестивый преследует бедного: да уловятся они ухищрениями, которые сами вымышляют. Ибо нечестивый хвалится похотью души своей; корыстолюбец убажает себя. В надмении своем нечестивый пренебрегает Господа: «не взыщется»; во всех помыслах его: «нет Бога!»

Во всякое время пути его гибельны; суды Твои далеки для него; на всех врагов своих он смотрит с пренебрежением; говорит в сердце своем: «не поколеблюсь; в род и род не приключится мне зла»; уста его полны проклятия, коварства и лжи; под языком его мучение и пагуба; сидит в засаде за двором, в потаенных местах убивает невинного; глаза его подсматривают за бедным; подстерегает в потаенном месте, как лев в логовище; подстерегает в засаде, чтобы схватить бедного; хватается бедного, увлекая в сети свои; сгибается, прилегает, — и бедные падают в сильные когти его; говоря в сердце своем: Восстань, Господи, Боже, вознеси руку Твою, не забудь угнетенных [Твоих до конца]. Зачем нечестивый пренебрегает Бога, говоря в сердце своем: «Ты не взыщешь»? Ты видишь, ибо Ты взираешь на обиды и притеснения, чтобы воздать Твоею рукою. Тебе предает себя бедный; сироте Ты помощник.

Сокруши мышцу нечестивому и злему, так чтобы искать и не найти его нечестия. Господь — царь на веки, навсегда; исчезнут язычники с земли Его. Господи! Ты слышишь желания смиренных; укрепи сердце их; открой ухо Твое, чтобы дать суд сироте и угнетенному, да не устращает более человек на земле» (Псалом 9:22-39).

«Господи! Ты слышишь желания смиренных; укрепи сердце их; открой ухо Твое» (Псалом 9:38).

III. Причины,

ведущие к ментальности жертвы

Чувствительные дети, которые буквально сокрушены нанесенной им травмой, делают неправильные выводы о себе и об окружающем их мире. Ложные представления побуждают таких детей усваивать манеру поведения, скрывающую их сильную боль. Сами не осознавая того, жертвы часто позволяют своим искаженным реакциям стать стеной между ними и Богом. Эта стена делает невозможными близкие отношения с Богом. Любящий Господь использует наши неудачи и проблемные взаимоотношения в зрелом возрасте, чтобы выявить неразрешенные эмоциональные проблемы нашего детства. Он хочет разрушить эти старые стены, чтобы ...отпустить пленных на свободу!

«Что было, то и теперь есть, и что будет, то уже было, — и Бог воззовет прошедшее» (Екклесиаст 3:15).

ПЛЕННИКИ ПРОШЛОГО

«Но как они, познав Бога, не прославили Его, как Бога, и не возблагодарили, но осуетились в умствованиях своих, и омрачилось несмысленное их сердце; называя себя мудрыми, обезумели» (Римлянам 1:21).

А. Духовные «стены»

- | Неправильные реакции: | Примеры «детского» мышления: |
|-----------------------------------|--|
| • <i>Обвинение Бога</i> | — «Это Бог виноват».
— «Бог несправедлив». |
| ИСТИНА — Второзаконие 32:4 | |
| • <i>Гнев на Бога</i> | — «Как мог Бог допустить такое в моей жизни?»
— «Бог не заботится обо мне». |
| ИСТИНА — Псалом 144:17 | |
| • <i>Недоверие Богу</i> | — «Я не могу положиться на Бога».
— «Я не верю в Бога». |
| ИСТИНА — Притчи 3:5 | |
| • <i>Страх перед Богом</i> | — «Я боюсь Бога».
— «Я хочу спрятаться от Бога». |
| ИСТИНА — Псалом 26:1 | |
| • <i>Сомнения в Божьей любви</i> | — «Бог не любит меня, это точно».
— «Я не заслуживаю Божьей любви». |
| ИСТИНА — Иеремия 31:3 | |

Б. Эмоциональные «стены»

- | Привычные эмоции | Примеры «детского» мышления |
|------------------------------|---|
| • <i>Горечь</i> | — «Я бы хотела жить в другой семье, не в этой».
— «Я бы хотел быть кем-либо другим». |
| ИСТИНА — Евреям 12:15 | |

- *Чувство ложной вины* — «Это я виноват».
— «Я не должна никому говорить, или я попаду в беду».

ИСТИНА — Псалом 50:8

- *Стыд, позор* — «Что-то не так со мной».
— «Я — плохой человек».

ИСТИНА — Псалом 138:14

- *Непрощение* — «Я никогда не прощу их».
— «Я хочу, чтобы они умерли».

ИСТИНА — Марк 11:25

- *Страх* — «Что будет со мной, если кто-нибудь узнает об этом?»
— «Если я расскажу об этом, что-нибудь случится со мной».

ИСТИНА — Псалом 33:5

- *Безнадежность* — «Ничего хорошего не будет».
— «Жизнь никогда не станет лучше».

ИСТИНА — Псалом 26:13

- *Эгоцентричность* — «Я никогда не веселился и не наслаждался жизнью, как другие».
— «Я не могу думать ни о чем, кроме своего несчастья».

ИСТИНА — Иеремия 29:11

По мере взросления многие жертвы избавляются от детских взглядов на жизнь, от своего прежнего образа мыслей. Они стараются не вспоминать о своём прошлом и осуществиться как личности через вступление в брак, воспитание детей, карьеру, финансовый успех, самосовершенствование, саморазвитие и самораскрытие, и даже служение Богу. К сожалению, часто их действия, поведение несут на себе отпечаток их раненой личности, воздвигают защитные стены, которые невозможно пробить. Защитные стены помогают спрятаться от любой эмоциональной боли или обиды. Хотя люди, обладающие ментальностью жертвы, жаждут зрелой любви ...путешествие назад, в онемевшие сердца, слишком пугает их. Они не готовы проявлять открытость, необходимую для созидания подлинной близости в отношениях. И при этом они сами чаще всего не понимают, что проблема — в них самих, в их ментальности жертвы.

«Лукаво сердце человеческое более всего и крайне испорчено; кто узнает его?» (Иеремия 17:9).

В. Главная причина

Жертвы остаются пленниками своей ментальности из-за системы убеждений, которая заставляет их чувствовать себя беспомощными, бессильными изменить что-либо. Эта система упорно сопротивляется, не давая им принять на себя ответственность за своё исцеление и личностный рост.

Неверное убеждение:

В моём прошлом столько боли, у меня нет сил забыть о ней. Я не могу изменить себя и знаю, что не выдерживаю сравнения с другими людьми. Я боюсь, что они увидят это и поймут, что я — неудачник. Этот страх буквально убивает меня.

Верное убеждение:

Я — дитя Божье и Христос живет во мне. Он дает мне свою силу, чтобы я мог изменяться. Я не боюсь неудач, я принимаю на себя обязанность преодолеть влияние своего прошлого и ответственность за своё исцеление. Господь верен Своим обещаниям и Он исцелит меня!

«...От Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благостию» (2 Петра 1:3).

«Верен Призывающий вас, Который и сотворит сие» (1 Фессалоникийцам 5:24).

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для запоминания



«Ты видишь, ибо Ты взираешь на обиды и притеснения, чтобы воздать Твоею рукою. Тебе предает себя бедный; сироте Ты помощник» (Псалом 9:35).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



Псалом 90

«Ибо Ангелам Своим заповедает о тебе — охранять тебя на всех путях твоих» (Псалом 90:11).

ПСАЛОМ 90

Находить покой и отдых в присутствии Всемогущего Бога	----- стих 1
Верить в защиту любящего Бога	----- стих 2
Помнить о верности Бога	----- стихи 3-7
Видеть возмездие нечестивым, приходящее от Бога	----- стих 8
Жить в безопасности под покровом Бога	----- стихи 9-10
Идти по жизни с Ангелами-хранителями, посланными Богом	----- стихи 11-13
Полагаться на помощь и защиту любящего Бога	----- стих 14
Призывать на помощь Господа, и Он избавит...	----- стихи 15-16

В. Поиск и разрушение ваших личных «навыков выживания»

У каждого из нас есть несколько уловок и хитростей, которые мы используем, когда необходимо избежать неловкой ситуации, нежеланных обязанностей или ответственности. Однако человек, обладающий менталитетом жертвы, превосходит всех нас в деле самосохранения и самозащиты. Эти навыки были развиты им еще в начале жизни, путем проб и ошибок или в результате чистого творчества. Он хорошо усвоил их как способы реагирования, необходимые для его выживания. Существовая на уровне подсознания, эти модели поведения часто подрывают взаимоотношения между людьми и препятствуют процессу исцеления.

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]» (Псалом 50:8).

ЗАВИСИМЫЙ — передает личную ответственность за многие стороны своей жизни другим людям и использует свою беспомощность, чтобы получить их поддержку. Эта маскировка, используемая для защиты, несет весть: «Я нуждаюсь в вас», а в зрелом возрасте превращается в мощное средство контроля над другими людьми.

УГОДЛИВЫЙ — его девиз «Мир любой ценой». Постоянно уступая и соглашаясь с желаниями других людей, такой человек платит очень *высокую цену* за их одобрение и принятие. Став взрослым, *Угодливый* обнаруживает, что потерял свою индивидуальность.

НАВЯЗЧИВЫЙ — компенсирует свою низкую самооценку тем, что становится *ответственным за других и исправляет, укрепляет их*. Навязчивые рассматриваются как любящие, приносящие себя в жертву, духовные люди. На самом деле, это всего лишь прикрытие, позволяющее им избежать серьезной работы над собой, разобраться со своими собственными нуждами.

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ — показывает высокую компетентность и кажется человеком, способным ориентироваться во всем. Недостижимой целью *Исполнительного* является совершенное исполнение каждого действия. Хотя, делая столь многое столь успешно, человек получает большое удовлетворение, он внутренне парализован страхом, что обнаружится его недостаточность, неспособность сделать что-либо.

КОНТРОЛИРУЮЩИЙ — чувствует себя в безопасности, только контролируя всё и вся. Взрослый человек с таким типом личности идет по жизни, думая, что он всегда прав и, как правило, выглядит хорошим человеком. Страх уязвимости, незащищенности, открытости — вот что заставляет эту раненую «овцу» действовать подобно льву.

МУЧЕНИК — великий и постоянный страдалец. Любой человек, подвергнувшийся издевательствам и насилию, заслуживает сострадания окружающих. *Мученик*, используя это, развивает навыки, позволяющие ему контролировать других. Он может делать это, напоминая о своём тяжелом детстве и тем самым *вызывая* жалость и сострадание окружающих. А с другой стороны он стремится вызвать восхищение своей жертвенной жизнью в настоящий момент, направленной на благо и пользу других.

«Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинаящий нас грех и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который, вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия» (Евреям 12:1-2).

Г. Освобождение от цепей

Исцеление — это процесс, который требует времени. И в этом процессе бывают периоды регрессии. Могут быть такие моменты, когда кажется, что нет никакого движения вперед. Первый шаг — ваше желание исцелиться и принятие решения исцелиться с помощью Божьей. Когда вы возложите всю свою надежду на Него, терпеливо ожидайте, и Господь с любовью покажет вам путь.

«...Да не постыдятся и все надеющиеся на Тебя: да постыдятся беззаконующие втуне. Укажи мне, Господи, пути Твои и научи меня стезям Твоим» (Псалом 24:3-4).

Осознайте свою НЕСВОБОДУ

- Чувствуете ли вы, что вашу проблему невозможно решить, и из вашей ситуации нет никакого выхода?
- Чувствуете ли вы своё бессилие, неспособность изменить что-либо в ваших отношениях с окружающими?
- Доверяете ли вы другим людям? Или вам не хватает доверия?

Вопрос: Возможно ли это, — обнаружить, что держит меня в плену?

Ответ: Да! С Богом все возможно.



«А Иисус, возрев, сказал им: человеку это невозможно, Богу же всё возможно» (Матфея 19:26).

Вопрос: К кому я могу обратиться за помощью? Кому я могу довериться?

Ответ: Бог знает, как обратить вам на пользу ваше смятение. И Он достоин вашего доверия.



«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Притчи 3:5-6).

Посмотрите в глаза своему ПРОШЛОМУ

- Воспоминание — первый шаг на пути исцеления.
- Пройдите все три стадии воспоминания:
 - **Факты** издевательства или насилия — без подробностей.
 - **Особенности** насилия (издевательства) — специфические детали.
 - **Чувства**, испытываемые при этом — ваш эмоциональный отклик.
- Чтобы пробудить нашу память, Бог часто использует:
 - Воспоминания (взгляд в прошлое)
 - Средства массовой информации
 - Сны и ночные кошмары
 - Прикосновения
 - Рождение ребенка
 - Эмоциональный разрыв, разрыв отношений
 - Смерть значимого человека
 - Свидетельства других

Вопрос: Как я могу исцелиться?

Ответ: Вы должны верить в обетования Слова Божия.



«...Послал слово Свое и исцелил их, и избавил их от могил их» (Псалом 106:20).

Вопрос: Что делать, если мне трудно вспоминать?

Ответ: Псалмопевец утверждает: «Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]» (Псалом 50:8). Просите Бога показать вам, что держит вас в плену.



Посмотрите на свои МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

«Что я делаю для того, чтобы восполнить мои внутренние нужды?»

- Иду ли я на компромисс, жертвуя своими ценностями, чтобы почувствовать себя любимым?
- Я — перфекционист, трудоголик, исполнительный ...потому что хочу чувствовать свою значимость, важность?
- Я «прилипаю» к людям, становлюсь зависимым от них ... чтобы чувствовать свою безопасность?

Вопрос: Как я могу перестать играть роль жертвы?

Ответ: Прежде всего, вы должны согласиться с Богом, что вы можете стать свободным.



«Господь есть Дух; а где Дух Господень, там свобода» (2 Коринфянам 3:17).

Раскройте свой ЛИЧНЫЙ СЕКРЕТ

- Говоря о прошлом, вы освобождаетесь от него.

Вопрос: Зачем рассказывать об этом кому-то? Это слишком ужасно.

Ответ: Сила секрета, тайны держит вас в тисках прошлого. Эти цепи должны быть разорваны.



«...Пусть взвесят меня на весах правды, и Бог узнает мою непорочность» (Иова 31:6).

Посмотрите в глаза БОЛИ

- Боль подтверждает, что вы подверглись насилию, издевательствам.
- Боль выраженная, высказанная словами — это высвобожденная боль.

Вопрос: Как я могу вынести это? Это так больно.

Ответ: Господь поможет вам, Он понесёт ваше бремя.



«Благословен Господь всякий день. Бог возлагает на нас бремя, но Он же и спасает нас» (Псалом 67:20).

Вопрос: Как я могу уйти от этой боли?

Ответ: Через обновление своего разума.



«...И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

 **Посмотрите в глаза ВИНОВНИКУ ваших страданий** — если это безопасно для вас

- Возьмите с собой кого-нибудь, кому вы доверяете.
- Определите для себя и назовите цели конфронтации.
- Поделитесь с кем-нибудь тем, что вы планируете сказать виновнику ваших страданий, прежде чем идти к нему.
- Будьте готовы к тому, что он откажется от встречи с вами.

Вопрос: Разве конфронтация допустима для христианина?

Ответ: Да, конфронтация — это библейский принцип.



«Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним; если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего» (Матфея 18:15).

Вопрос: Когда я должна встретиться лицом к лицу с этим человеком?

Ответ: Когда это будет безопасно для вас, когда вы будете достаточно сильны для этого и сможете провести встречу уверенно.



 **Посмотрите в глаза ПРОЩЕНИЮ**

- Простите себя.
- Простите обидчика.
- Бог учит нас, что мы не должны мстить за себя, если надо — Он сам накажет обидчика, ведь Господь знает истинное состояние сердца человека, знает — упорствует ли он в своём грехе или уже давно раскаялся в содеянном.

Вопрос: Должен ли я простить, если обида была столь ужасна?

Ответ: Бог говорит вам, что вы должны прощать. Вам надо простить не обиду, а обидчика.



«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:14-15).

Вопрос: Означает ли прощение, что я должна продолжать оставаться жертвой?

Ответ: Нет. Наоборот, простив, вы перестаете быть жертвой. Вы «отпускаете» своё прошлое, которое держит вас в плену, и получаете освобождение.



«... А если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:15).

Поймите, всё происходит потому, что Бог ПОЗВОЛИЛ этому случиться с вами

- Различайте свободную волю человека и волю Божию.
- Осознайте: допустить проявление греха — не означает быть причиной этого греха или согласиться с греховными действиями.
- Помните, Бог будет судить всякий грех.

Вопрос: Где был Бог, когда это случилось со мной?

Ответ: Ничто не застает Бога врасплох. Ничто не является для Него сюрпризом.



«На всяком месте очи Господни: они видят злых и добрых» (Притчи 15:3).

Вопрос: Почему Бог не наказывает обидчика?

Ответ: Он накажет его, но в своё время и так, как Он сочтет нужным.



«Еще немного, и не станет нечестивого; посмотришь на его место, и нет его» (Псалом 36:10).

«...Ибо мышцы нечестивых сокрушаются, а праведников подкрепляет Господь» (Псалом 36:17).

Вопрос: Как любящий Бог мог допустить такое?

Ответ: Точно так же как Он допустил страдания Своего Сына, Иисуса Христа. Все страдания, которые допускает наш Небесный Отец, имеют цель и смысл.



«Ибо то угодно Богу, если кто, помышляя о Боге, переносит скорби, страдая несправедливо» (1 Петра 2:19).

«Ибо вы к тому призваны, потому что и Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы мы шли по следам Его» (1 Петра 2:21).

«Будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Судии Праведному» (1 Петра 2:23).

Бог может разбить вашу «цепь контроля».
 Позвольте Его исцеляющей силе вырвать кол,
 который крепко держит вас привязанными к прошлому!



Самооценка

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ли вы когда-нибудь о том, как вас воспринимают другие? Что вы чувствовали при этом? Не боялись ли вы, что они думают о вас не очень хорошо? Некоторые люди, глядя на себя в зеркало, видят какого-то «гадкого утёнка». Помните маленького и несчастного утёнка из старой, доброй сказки Ганса Христиана Андерсена? Он чувствовал себя уродливым, ничтожным и недостойным внимания других обитателей птичьего двора. Маленький утёнок был согласен с тем, что они отвергли его. Он думал, что его не за что любить, ведь он такой некрасивый и неуклюжий.

Печально видеть, как многие приятные и привлекательные люди отвергают себя, думая, что они не имеют никакой ценности. В этом виновато их неправильное восприятие самих себя. Гадкий утёнок просто не мог распознать внутри себя прекрасную природу лебедя, до тех пор, пока она не проявилась в его внешнем облике. Так и люди, оценивая себя, смотрят только на свои внешние черты и особенности. Они не замечают самого главного – своей внутренней красоты и ценности, данной им Богом.



«Но Господь сказал Самуилу: не смотри на вид его и на высоту роста его; Я отринул его; Я смотрю не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лице, а Господь смотрит на сердце» (1 Царств 16:7).

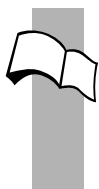
I. Определения

Представьте на мгновение, что вы имеете подержанный автомобиль. Как вы думаете, можно ли определить сколько он стоит? Вероятнее всего, если вы знаете марку автомобиля, год выпуска и количество пройденных километров, – то на основе этих данных вы сможете ответить на вопрос о его цене.

А каким образом вы можете определить свою собственную ценность? Не пытаетесь ли вы оценивать себя, глядя на успех и личные достижения других людей? Или вы чувствуете себя более значимым, слыша комплименты со стороны людей, тех, кто играет важную роль в вашей жизни? Если да, то ваша самооценка может быть ошибочной, и вы — в опасном положении. Обратитесь к Библии как к «справочнику», в котором вы сможете найти все ответы и осознать свою ценность, заложенную в вас Богом!



«Не много Ты унижил его пред Ангелами; славою и честью увенчал его, и поставил его



над делами рук Твоих, все покорил под ноги его. Когда же покорил ему все, то не оставил ничего непокоренным ему. Ныне же еще не видим, чтобы все было ему покорено» (Евреям 2:7-8).

А. Самооценка

Правильная самооценка — это уверенность в том, что ваша жизнь ценна и значима.

«Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? и ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц» (Луки 12:6-7).

• Ценность (греческое слово — «АКСИОС»)

- Греческое слово «аксиос» буквально переводится как «вес и цена». В библейские времена золото и другие драгоценные металлы взвешивали на специальных весах. Таким образом, стоимость металла определялась взвешиванием.
- Русское слово «ценность» означает оценку, значение, значимость, достоинство человека (его личности) или предмета (вещи).

Вопрос: Как я могу определить свою ценность и значимость?

Ответ: Ценность любого предмета определяется самой высокой ценой, которую за него готовы заплатить. Если вы когда-нибудь посещали аукцион, то могли видеть, что аукционер продаёт каждую вещь только тому покупателю, который предлагает за неё самую высокую цену. Человек, добровольно уплативший такую большую сумму денег, становится хозяином вещи и одновременно тем, кто установил её стоимость. Иисус Христос заплатил за вас максимально возможную, великую цену — Он добровольно умер за вас на кресте, искупив тем самым вашу вину за грех. Вот как сильно Он вас возлюбил.

«Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Римлянам 5:8).

Ваша истинная ценность не основывается на чём-то, что вы можете сделать сами (в прошлом, настоящем или будущем). Не сомневайтесь, Христос уже определил вашу ценность, когда умер за вас.

Б. Самоуважение

(древнееврейское слово — «НАБАТ»)

- Древнееврейское слово «набат» означает «смотреть с благорасположением, уважением, с чувством удовлетворения».
- В русском языке это слово имеет значение — «иметь высокое мнение о себе».

Вопрос: Допустимо ли иметь уважение к самому себе? Насколько это уместно?

Ответ: Люди с низким самоуважением недооценивают себя и свою значимость, данную им Богом. Другие, с чрезмерным чувством уважения к самим себе, становятся высокомерными и гордыми. Богу угодно, чтобы мы правильно относились к себе — имели здоровое самоуважение, а это подразумевает:



— СМИРЕНИЕ, основанное на признании своей греховности...

«Ибо все это соделала рука Моя, и все сие было, говорит Господь. А вот на кого Я призрю: на смиренного и сокрушенного духом и на трепещущего пред словом Моим». (Исаия 66:2)

— УВЕРЕННОСТЬ в значимости того, что Христос совершил ради нашего спасения в прошлом, и того, что Он будет совершать в нас...

«Ибо похвала наша сия есть свидетельство совести нашей, что мы в простоте и богоугодной искренности, не по плотской мудрости, но по благодати Божией, жили в мире, особенно же у вас» (2 Коринфянам 1:12).

В. Комплекс неполноценности

- **Неполноценный** • Имеющий низкое качество, намного ниже чем у других, не очень хороший.
- **Комплекс** • Подавляющее мышление, ассоциирующееся с прошлым эмоциональным опытом, которое влияет на поведение личности в настоящем.
- **Комплекс неполноценности** • Ощущения человека, считающего себя неполноценным в сравнении с окружающими людьми. Остро проявляется в чрезвычайно заниженной самооценке, что выражается:
 - в страхе, нерешительном поведении, робости *или*
 - в слишком агрессивном поведении.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

(2 Царств, 9 глава)

Мемфивосфею, сыну Ионафана, исполнилось всего пять лет, когда он упал и стал хромым на обе ноги. Беда настигла его снова, спустя годы после гибели его отца — Ионафана и деда — Саула на поле боя. Он оказался в нищете и забвении из-за своей хромоты. Царём Израиля стал Давид. Когда-то давно Давид и

Ионафан заключили между собой завет (1 Царств 20:14). Ища возможности оказать милость семье Ионафана, Давид спрашивает у слуги: «Нет ли ещё кого-либо из дома Саулова?» Сива, раб, сообщает царю, что сын Ионафана Мемфивосфей, хромой на обе ноги, живёт в Лодеваре (еврейское слово «ло-дебар» означает «ничто»). Давид узнаёт, что Мемфивосфей ничего не имеет. Будучи всеми покинут, забыт, живя в нужде, он считает себя «ничем» — неполноценным и ненужным человеком. Тогда царь Давид решает забрать Мемфивосфея из Лодевара и при встрече с ним говорит ему следующее: «Не бойся; я окажу тебе милость ради отца твоего Ионафана; и возвращу тебе все поля Саула, отца твоего, и ты всегда будешь есть хлеб за моим столом» (2 Царств 9:7). Несмотря на то, что этот хромой юноша чувствовал себя никому ненужным и просто «ничем», милосердие и сострадательность царя простирались и на него, и «Мемфивосфей ел за столом Давида, как один из сыновей царя» (2 Царств 9:11).

Если вы жестоко страдаете, чувствуя себя неполноценным, «ничем», знайте, — к вам простирает Своё милосердие и сострадательность Царь царей! Сам Господь называет вас Своими детьми.

Г. Нужно ли любить самого себя?

Наверное, у каждого человека есть своя точка зрения на этот счет. Некоторые считают, что любить себя необходимо; другие — что это проявление эгоизма; третьи — что любить себя нужно, но в меру. А есть люди, уверенные в том, что человек должен любить весь окружающий мир, других людей, животных и птиц, мир растений, но они никогда не задумывались — а себя, часть этого мира, он должен любить? Ниже представлены три наиболее распространенные точки зрения. Сторонники каждой из них находят в Библии подтверждение собственным взглядам. Так как же разобраться — какая точка зрения правильна?

ТРИ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ:

1. Я не должен любить себя.

Любить себя, любить свою жизнь — плохо и греховно. Я должен ненавидеть себя.

Библейское подтверждение:

«Любящий душу свою погубит ее; а ненавидящий душу свою в мире сем сохранит ее в жизнь вечную» (Иоанна 12:25).

«...Если кто приходит ко Мне и не возненавидит отца своего и матери, и жены и детей, и братьев и сестер, а притом и самой жизни своей, тот не может быть Моим учеником» (Луки 14:26).

2. Я должен любить себя.

Бог говорит через Своё Слово, чтобы я любил себя.

Библейское подтверждение:

«Не мсти и не имей злобы на сынов народа твоего; но люби ближнего твоего, как самого себя. Я — Господь» (Левит 19:18).

Этот текст повторяется в Евангелиях от Матфея, Марка и Луки, в Посланиях к Римлянам и Галатам, в Послании Иакова.

3. Не знаю, должен ли я любить себя, но знаю, что я должен любить других.

Указания по поводу любви к себе в Писании очень расплывчаты и не до конца понятны. Однако Библия явно говорит, что я должен иметь жертвенную любовь по отношению к ближним.

Библейское подтверждение:

«Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев» (1 Иоанна 3:16).

Вопрос: Как можно согласиться с первым из трёх приведённых мнений? Неужели Библия действительно учит нас ненавидеть себя и других (Луки 14:26)?

Ответ: Чтобы правильно истолковать библейский текст, важно следовать главному принципу толкования: «Контекст отрывка — превыше всего». Поэтому давайте обратимся к исследованию понятий «ненависть», «ненавидеть» в контексте Слова Божьего.



Ветхий Завет:

- В книге Левит (19:17) говорится: «Не враждуй¹ на брата твоего в сердце своём...»
- Из десяти заповедей, данных Богом, пятая говорит о следующем: «Почитай отца твоего и мать твою...» (Исход 20:12). Сказано — почитай, а не проявляй вражду и НЕНАВИСТЬ!

Новый Завет:

- Иисус Христос в Нагорной проповеди произнёс следующие слова: «Вы слышали, что сказано: «люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего». А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих и гонящих вас» (Матфея 5:43-44).
- В Первом Послании Иоанна (2:9) утверждается, что человек, который «...говорит, что он во свете, а ненавидит брата своего, тот ещё во тьме».

¹ Древнееврейское словосочетание «ло-таасу» означает «не испытывай ненависти, не будь ненавидящим». В русском синодальном переводе используется слово «не враждуй» (примечание переводчика).

Заключительный вывод в отношении первой точки зрения

Когда Христос учит тому, что истинный христианин должен возненавидеть своего отца, мать, сестер, братьев и даже свою жизнь, Он не провозглашает какой-то новый стиль жизни, наполненный ненавистью и злом. Такое понимание смысла отрывка абсолютно противоречит центральному учению и истинному содержанию книг Священного Писания. Оно несовместимо с библейской вестью о Божьей любви. Христос, обращаясь к своим последователям, учит их ненавидеть всё то, что может занять первое место в душе, заменив собой главное – взаимоотношения с Ним. Истинный ученик должен посвятить всего себя без остатка Иисусу, видеть в Нем смысл жизни.

«Ибо для меня жизнь — Христос, и смерть — приобретение» (Филиппийцам 1:21).

II. Симптомы низкой самооценки

Знаете ли вы людей, которые чувствуют себя опустошёнными и подавленными, когда их самих или их действия подвергают критике? Когда кто-то отрицательно отзываясь о них, они, как правило, чувствуют себя разбитыми и сильно расстраиваются. Другие испытывают чувство вины и пытаются понять – в чём же они виновны? При этом они могут ругать и даже проклинать себя за малейшую ошибку в действиях, или за какую-нибудь другую незначительную мелочь. Большинство из нас в той или иной степени страдает от чувства неполноценности. От этого порой страдают даже те люди, которые оказывают на нас влияние, от которых веет уверенностью и превосходством. Очень часто они ведут себя так надменно и высокомерно лишь с целью скрыть своё чувство вины и неуверенность в собственной значимости. Чтобы вы смогли познать самого себя и научиться смотреть на себя глазами Бога, вам следует сделать первый шаг – осознать, что, как и у других людей, у вас есть некоторая неадекватность в восприятии самого себя. Иногда это искаженное, ошибочное восприятие перерастает в комплекс неполноценности, который человек пытается преодолеть, скрыть или вообще не признаёт его существования.

«Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан» (1 Коринфянам 13:12).

ОТРАЖЕНИЕ В РАЗБИТОМ ЗЕРКАЛЕ

Тест для выявления низкой самооценки.

(Проверяя себя, вы можете делать пометки напротив каждого пункта)

Человек, который испытывает чувство неполноценности, обычно:

- не соглашается с авторитетом
- выглядит несчастливым
- любит спорить
- не заботится о своём внешнем виде
- критичен к другим
- не следит за своим весом, слишком полный
- боится неудачи
- добивается расположения влиятельных людей
- самокритичен
- не способен устанавливать правильные границы общения
- слишком чувствителен к мнению других
- не умеет прощать
- нуждается в постоянном одобрении
- не готов доверять Богу
- ищет комплиментов
- не научился выражать свои истинные эмоции
- не способен раздавать и принимать комплименты
- перфекционист — хочет всё делать в совершенстве и от других ожидает того же
- ценит видимые знаки: символы власти, положение в обществе, звания и степени
- не способен к ответственности за свои дела и поступки
- расточительно расходует свои финансовые средства
- старается защищаться, если ему делают замечание или критикуют
- живёт не по средствам
- не умеет устанавливать близкие отношения с другим человеком
- любит заключать пари, соревноваться с целью самоутвердиться
- всегда стремится к признанию или успеху
- стыдится своего происхождения, своих родных
- позволяет себе беспорядочные сексуальные связи
- боится и избегает одиночества

Позвольте Богу открыть вам те ваши мысли, мотивы и действия, которые мешают вам уподобляться Христу. Мы никогда не сможем узнать себя полностью, до конца, но чем больше мы позволим Богу осветить наши сердца светом Его истины, тем больше мы сможем увидеть в себе несовершенного. И тем больше мы будем желать стать послушными Господу.

«Ниспроверяем ...всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу» (2 Коринфянам 10:5).

III. Причины низкой самооценки

Гадкий утёнок в сказке Ганса Христиана Андерсена смотрел на себя глазами обитателей птичьего двора. Критические реплики важной старой утки, насмешки и шутки любящих поспорить кур, пинки и удары самодовольных индеек – всё это болезненно ранило одинокого утёнка. Все птицы так или иначе старались дать ему понять, что они не принимают его в своё сообщество и не нуждаются в нём. Но самым страшным ударом для бедного утёнка было то, что его отвергли даже родные – даже его собственная мать, его мама-утка попросила утёнка покинуть родное гнездо!

Многие зрелые люди и не подозревают о том, что несправедливое отношение к ребенку, несправедливые обвинения в его адрес, очень часто приводят к серьёзным последствиям в его взрослой жизни. Подумайте, не основывается ли ваше восприятие собственной ценности на каком-то отрицательном опыте из далёкого детства. Или вы уже научились смотреть на себя глазами Бога?

«Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое» (1 Коринфянам 13:11).

А. Отвержение со стороны других

Со стороны родителей и авторитетных людей (начальника, учителя)

- Чрезмерно критичное отношение с завышенной требовательностью. (Например — требование достигать во всём совершенства).
- Чрезмерная опека, стремление защитить.
- Чрезмерная строгость.
- Безразличное отношение; попустительство, граничащее со вседозволенностью.
- Постоянное сравнение человека (ребенка) с другими, при котором подчеркиваются преимущества, сильные стороны и успехи других.

Со стороны сверстников и родных (брата, сестры)

- Слишком критичное отношение.
- Прохладное, безразличное отношение.
- Давление и принуждение к чему-либо.
- Соперничество.

Со стороны окружающего общества (коллег по работе, соседей, друзей)

- Отношение как к сопернику, конкуренту.
- Потребительское отношение (когда в человеке видят только источник для восполнения своих житейских и материальных нужд, потребностей).
- Ограничение отношений по причине различий в уровне образования.
- Ограничения в отношениях по причине физической неполноценности (часто так относятся к калекам, хронически или наследственно больным людям).
- Расовые предрассудки, дискриминация.
- Дискриминация по половому признаку.

Заблуждение: Я никогда не смогу чувствовать себя достаточно способным, полноценным человеком, потому что ко мне никогда так не относились.

Истина: Несмотря на то, что люди, как сказано в Писании, «съедают и угрызают» друг друга, Бог никогда не судит о вас и о ваших способностях на основании человеческих умозаключений. По мере того, как вы будете отдавать свою жизнь Господу, Он сам будет делать вас способным, полноценным человеком.

«...Не потому, чтобы мы сами способны были помыслить что от себя, как бы от себя, но способность наша от Бога» (2 Коринфянам 3:5).

Б. Отвержение себя

Человек начинает отвергать самого себя, когда критерием для его самооценки становится:

- Сравнение себя с другими и низкое мнение о:
 - своей внешности
 - своих способностях
 - своих достижениях
 - своём материальном положении
- Стремление жить по чужим, нереальным стандартам и завышенные ожидания по отношению к себе.
- Мнение о нём других людей.
- Отрицательное мнение о себе (частные неудачи обобщаются и выносятся итоговый приговор: «Я просто неудачник — в этом причина моих бед».)
- Чувство ложной вины.

Отвержение человеком самого себя приводит к неправильным отношениям с другими людьми. Он начинает стремиться угодить другим, ищет их симпатии и одобрения, и таким образом попадает в чрезмерную зависимость от них.

Отвержение себя происходит и по причине неправильного понимания христианами смирения. Многие верующие убеждены, что считать себя хуже других и ставить себя ниже других, — это признак истинного смирения и духовности. Нам надо научиться не сравнивать себя с другими, а ходить пред Богом, и смотреть не на людей, а на Иисуса Христа.

Заблуждение: Мне кажется, я не смогу перестать сравнивать себя с другими.

Истина: Бог говорит в Писании, что человек, сравнивающий себя с другими, неразумен.

«Ибо мы не смеем сопоставлять или сравнивать себя с теми, которые сами себя выставляют: они измеряют себя самими собою и сравнивают себя с собою неразумно» (2 Коринфянам 10:12).

В. Главная причина низкой самооценки

Неправильное убеждение: Моя самооценка основывается на критериях и стандартах, по которым живут и оценивают свой успех или неудачу люди во всём мире.

Правильное убеждение: Моя самооценка основывается на той ценности, которой наделил меня Господь; на той цене, которую Христос уплатил за меня; на той цели, для достижения которой Он меня сотворил. Именно так смотрит на меня мой Небесный Отец.

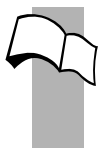
«Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Ефесянам 2:10).

IV. Пути к решению проблемы

«Я чувствую себя таким ничтожным! Я мало что значу в этой жизни и совершенно не ощущаю своей ценности!» Скажите, разве вы никогда не испытывали нечто подобное? Если ваша жизнь основана лишь на ваших чувствах, опасайтесь — ваши ощущения могут ввести вас в заблуждение. Чувства изменчивы — они то взмывают вверх, то падают в бездну. Пусть ваша жизнь основывается на Божьих истинах, которые неизменны и вечны. Если ваши мысли сольются с Божьими мыслями, изложенными в Библии, — вы сможете увидеть свою ценность глазами Господа.

«...Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

A. Ключевой стих из Библии для заучивания



«Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» (Матфея 6:26).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



Псалом 138

Основные требования, необходимые для того, чтобы узнать свою истинную ценность:

- **Осознайте**, что Богу о вас всё известно - - - - - ст. 1-6
- **Помните** и не забывайте, что Бог всегда рядом с вами - - - - - ст. 7-12
- **Будьте** благодарны Богу за то, что Он сотворил вас - - - - - ст. 13-14
- **Признайте**, что Бог сотворил вас уникальным и неповторимым человеком - - - ст. 15-16
- **Примите** Божию любовь - - - - - ст. 17-18
- **Откажитесь** от общения с ненавидящими Бога - - - - - ст. 19-22
- **Откликайтесь** всем своим сердцем на те изменения, которые Бог совершает в вас! - - - - - ст. 23-24

В. Семь шагов на пути принятия самого себя

1. Я принимаю истину о том, что я сотворён по образу Божию.

«И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Бытие 1:27).

2. Я верю, что Иисус Христос любит меня таким, какой я есть, и принимает меня в семью детей Божьих.

«Посему принимайте друг друга, как и Христос принял вас в славу Божию» (Римлянам 15:7).

3. Я признаю, что не могу сам себя изменить.

«А ты кто, человек, что споришь с Богом? Изделие скажет ли делавшему его: «зачем ты меня так сделал?» Не властен ли горшечник над глиною, чтобы из той же смеси сделать один сосуд для почетного употребления, а другой для низкого?» (Римлянам 9:20-21).

4. Я признаю, что могу совершать ошибки.

«Говорю так не потому, чтобы я уже достиг, или усовершенся; но стремлюсь, не достигну ли я, как достиг меня Христос Иисус. Братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (Филиппийцам 3:12-14).

5. Я принимаю критику меня окружающими и ответственность за неудачи.

«Он любит правду и суд; милости Господней полна земля» (Псалом 32:5).

6. Я принимаю тот факт, что не могу всем нравится быть любимым всеми.

«Если мир вас ненавидит, знайте, что Меня прежде вас возненавидел. Помните слово, которое Я сказал вам: раб не больше господина своего. Если Меня гнали, будут гнать и вас; если Мое слово соблюдали, будут соблюдать и ваше» (Иоанна 15:18,20).

7. Я со смирением принимаю все ситуации в моей жизни, которые невозможно изменить.

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

Г. Путь к осознанию своей ценности, данной Богом

«Итак я, узник в Господе, умоляю вас поступать достойно звания, в которое вы призваны...» (Ефессянам 4:1)

Если вы хотите увидеть себя глазами Бога и осознать ту ценность и значимость, которой Он вас наделил, вам необходимо:

РАБОТАТЬ над устранением негативного восприятия окружающего и неверных убеждений.

- Я не буду скрывать свои чувства и отказываться признать их.
- Я не буду впадать в состояние жалости к себе.
- Я не буду приписывать свои чувства и переживания другим, не буду никого критиковать.

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

НАУЧИТЬСЯ любить себя так, как учит Священное Писание.

- Я не должен быть себялюбивым.
- Я буду стараться ценить то, что Бог любит меня и определил для меня особую цель.

- Я буду стараться любить себя и других любовью «агапе»:
 - Любовь «агапе» означает искать высшего блага для ближнего.
 - Любовь «агапе» по отношению к себе — это стремление понять, каковы высшая цель Бога и Его предназначение для меня.

«Ибо весь закон в одном слове заключается: люби ближнего твоего, как самого себя» (Галатам 5:14).

ОТКАЗАТЬСЯ от попыток сравнивать себя с другими.

- Я не буду оценивать себя на основании того, что умеют и могут делать другие.
- Я буду прославлять Бога за то, что Он мне дал; за то, что Он делает для меня и как Он меняет меня.

«Ибо мы не смеем сопоставлять или сравнивать себя с теми, которые сами себя выставляют: они измеряют себя самими собою и сравнивают себя с собою неразумно» (2 Коринфянам 10:12).

БЛАГОДАРИТЬ Бога за Его безусловную любовь к вам.

- Я хочу благодарить Господа всегда, даже когда я не испытываю чувства благодарности в душе.
- Я буду благодарить Господа в молитве за неизменную и вечную любовь ко мне.

«Как слышали мы, так и увидели во граде Господа сил, во граде Бога нашего: Бог утверждает его на веки» (Псалом 47:9).

ВЕРИТЬ И НАДЕЯТЬСЯ на обещание Бога сделать вас подобным Христу.

- Я знаю, что духовный рост – это процесс, требующий времени.
- Я знаю, что Бог управляет моим духовным ростом.

«Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями» (Римлянам 8:29).

ИСПОЛЬЗОВАТЬ все свои умения и способности для помощи другим людям.

- Я буду усердно служить другим теми дарами, которые дал мне Бог.
- Я буду постепенно осознавать свою значимость и ценность через это служение другим людям.

«И как, по данной нам благодати, имеем различные дарования, то, имеешь ли пророчество, пророчествуй по мере веры; имеешь ли служение, пребывай в служении; учитель ли, — в учении; увещатель ли, увещевай; раздаватель ли, раздавай в простоте; начальник ли, начальствуй с усердием; благотворитель ли, благотвори с радушием» (Римлянам 12:6-8).

Д. Путь служения

«Во всем показал я вам, что, так трудясь, надобно поддерживать слабых и памятовать слова Господа Иисуса, ибо Он Сам сказал: «блаженнее давать, нежели принимать» (Деяния Апостолов 20:35).

«Ко мне так плохо относятся!» «Меня просто игнорируют и используют как вещь...» Подобные чувства знакомы каждому из нас! Наверное, никого уже не удивляет плохое обращение людей друг с другом. Почему же в таком случае, встречаясь «лицом к лицу» с подобным отношением, мы начинаем чувствовать себя жертвой — малоценными, ненужными, бесполезными, в то время, как другие люди — победоносно продвигаются по жизни, осознавая свою истинную ценность и значение? Христианам следует извлекать ценные уроки в любых бедах, трудностях, при плохом и даже грубом отношении к ним со стороны других людей. Пусть любое отношение к вам, как отрицательное, так и просто безразличное, служит к вашему созиданию, сделает вас способным любить других и служить им. Старайтесь, чтобы отрицательные эмоции и плохое отношение окружающих не смогли поглотить вас, погрузив во мглу горячи и страданий от сознания своей бесполезности и ненужности. Пусть ваше сердце будет охвачено чувствами сострадания, любви и милосердия, побуждающими вас к активным действиям. Бог незамедлительно благословит вас, если вы будете фокусировать всё своё внимание не на том, что вы получаете, а на том, что вы можете давать и даёте другим. Живя на земле, Иисус страдал от невероятной несправедливости по отношению к себе, но при этом Он не был обременён чувством низкой самооценки. Его служение, наполненное духом сострадания, является ярким примером того, что воистину «благословеннее давать, нежели принимать».

Е. Целенаправленная молитва

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).



О, мой Бог,
Спасибо Тебе за то, что ты создал меня такой особенной, предназначив для меня определённую цель в жизни. Я признаю, что долгое время жила по своей воле, не интересуясь тем, что Ты предуготовил для меня...
Я признаю, что согрешала перед Тобюю. Прошу, прости меня. Я больше не хочу, чтобы мой грех препятствовал моему общению с Тобюю.

Иисус, благодарю тебя за то, что Ты своей смертью на кресте искупил меня. Прошу Тебя, войди в мою жизнь, будь моим Господом и Спасителем.

Изменяй меня — моё сердце, характер, поведение — всю мою жизнь, чтобы я стала такой, какой Ты желаешь меня видеть.

Во имя Твое я прошу.

Аминь.



Ваша ценность не основывается на чём-либо, что вы сделали в прошлом, или можете сделать в будущем.

Но как же тогда вы можете определить её?

Если вы когда-нибудь посещали аукцион, то могли видеть, что аукционер продаёт каждую вещь тому покупателю, который предложит за неё самую высокую цену. Человек, добровольно уплативший большую сумму денег, становится хозяином вещи. Именно он устанавливает её истинную стоимость. Иисус Христос заплатил за вас максимально возможную, великую цену — добровольно умер на кресте, искупив тем самым ваши грехи. Смотрите, как сильно Он вас возлюбил!

Без сомнения, ваша истинная цена определена Иисусом.

Ваша цена — Его жизнь, отданная за вас!

Помните же, как вы дороги в глазах Спасителя.

Джун Хант



Гнев

УЧИМСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ, А НЕ РЕАГИРОВАТЬ

ПОЖАР. ЧТО ДЕЛАТЬ? Бушует адский огонь! Когда же приедут пожарные? Глеущие угли вдруг, моментально, превратились в пылающее пламя...

Как это похоже на внезапный приступ ярости! Пусть никто не смог заметить искру, вспыхнувшую в ваших глазах, но жар гнева уже охватил вашу душу. Что делать, когда вы охвачены гневом? А что делают люди в случае пожара? Пытались ли вы когда-нибудь остановить бушующее пламя? Помните ли вы, какие разрушения оно производит за одно лишь мгновение? Пожарные, получив вызов, в считанные минуты должны ответить на призыв о помощи. Они, как никто другой, знают, что чем раньше взять ситуацию под контроль — тем больше шансов справиться с пожаром, не дав ему уничтожить всё дотла. Так и в случае приступа гнева, — без колебаний вступайте в схватку и берите свой гнев под контроль!



*«Глупый весь гнев свой изливает,
а мудрый сдерживает его».
(Притчи 29:11)*

I. Определения

A. Что такое гнев?

- Гнев — это сильное чувство недовольства, которое возникает, когда потребности или ожидания человека не были удовлетворены. *«Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит».* (Притчи 29:22)
- В Библии гневливый человек обычно описывается как чрезмерно раздражительный или вспыльчивый. *«Вспыльчивый человек возбуждает раздор, а терпеливый утишает распрю»* (Притчи 15:18).
- Древнегреческое слово «орге» первоначально могло обозначать любую «естественную реакцию или желание», но в новозаветное время это слово стало означать «гнев, как самую сильную из всех страстей». Часто оно переводится как «ярость». *«А тем, которые упорствуют и не покоряются истине, но предаются неправде, — ярость и гнев...»* (Римл. 2:8).

Б. Сила гнева.

Гнев имеет множество степеней — от лёгкого и контролируемого раздражения до неподдающегося управлению взрыва. Следовательно, слово «гнев» — это общий термин, который включает в себя:

- **ВОЗМУЩЕНИЕ** — *закипающий гнев*. Это гнев, вызванный какой-то несправедливостью или чем-то недостойным. Его часто считают справедливым. В Евангелии от Луки (13:14), начальник синагоги негодовал на Иисуса, исцелившего больного человека в субботу. По мнению начальника, Господь нарушил закон Моисея. *«При этом начальник синагоги, негодуя, что Иисус исцелил в субботу, сказал народу: есть шесть дней, в которые должно делать; в те и приходите исцеляться, а не в день субботний» (Луки 13:14).*
- **ЯРОСТЬ** — *пылающий гнев* с желанием отомстить, наказать. В послании к Римлянам (1:18-20) гнев Божий — это божественная кара в ответ на сознательный, преднамеренный грех. *«Ибо открывается гнев Божий с неба на всякое нечестие и неправду человеков, подавляющих истину неправдою» (Римлянам 1:18).*
- **ЛЮТАЯ ЯРОСТЬ** — *неуправляемый гнев*, который становится чрезвычайно жестоким и разрушающим. Этот термин описывает такую степень гнева, которая заставляет наносить ущерб или уничтожать. В Деяния Апостолов (5:33) некоторые члены синедриона «разрывались от гнева», слыша как Петр и другие апостолы проповедуют божественность Христа. Ярость переполняла этих людей, они сгорали от желания уничтожить учеников Христа. *«Слышав это, они разрывались от гнева и умышляли умертвить их» (Деяния 5:33).*
- **НЕИСТОВСТВО** — *пылающая, неукротимая, дикая, жестокая ярость*, которая опасна потерей контроля над собой и временной потерей разума. Ветхозаветный закон (Второзаконие 19:4-6) предоставлял защиту невинным гражданам от проявления подобного неистовства и слепой ярости мстителя.



*«Жесток гнев, неукротима ярость...»
(Притчи 27:4)*

В. Ошибочный взгляд на гнев.

Неправильное понимание гнева приводит к тому, что человек воспринимает его только с отрицательной стороны. Задайте себе вопрос: «Не стараюсь ли я скрывать свои истинные чувства, свой гнев от других... и даже от себя?» Если вы не видите истинное предназначение гнева, определенное Богом, если вы боитесь раскрывать свои подлинные эмоции, — вы можете попасть в рабскую зависимость от необъяснимого чувства вины.



*«Вот, Ты возлюбил истину в сердце,
и внутрь меня явил мне мудрость».
(Псалом 50:8)*

Вопрос: Является ли гнев грехом?

Ответ: Нет. Гнев — это дарованное Богом чувство. Однако способ, которым человек выражает свой гнев, может быть греховным. Только человек ответственен за свой выбор, и за то, станет ли его гнев грехом!



Слово Божие говорит:
«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдёт во гневе вашем...»
 (Ефессянам 4:26).

Вопрос: Как я могу избежать чувства вины, когда испытываю гнев?

Ответ: Воспринимайте ваш гнев как сигнал о том, что что-то не в порядке... подобно тому, как красный свет на приборной панели вашего автомобиля предупреждает о неисправности. Назначение этого света — побуждать вас к действию. Иисус, посмотрев на фарисеев с гневом за их лицемерие и ожесточение сердца, исцелил в субботу человека, имевшего иссохшую руку.



«И воззрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, говорит тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая» (Марк 3:5).

Вопрос: Как Бог, который есть Любовь, может одновременно быть гневающимся Богом?

Ответ: Это возможно, потому что Бог гневается на нас, любя. Его гнев, направленный на кого-либо или на что-либо, имеет прямую связь с Божьей совершенной волей. Гнев Бога проистекает из Его любви и возгорается исключительно ради нашего блага.



«Ибо на мгновение гнев Его, на всю жизнь благоволение Его...» (Псалом 29:6).

Вопрос: Как я должна правильно реагировать на моё чувство гнева?

Ответ: Бог хочет, чтобы вы нашли истинный источник вашего гнева, а затем искренне разобрались, на какую вашу внутреннюю потребность указывает гнев: потребность в любви, в ощущении собственной значимости, в чувстве безопасности... Исследование своего сердца может привести вас к раскаянию и к более глубокому осознанию своей зависимости от Господа. Только Он может восполнить все ваши нужды.



- Испытывали ли вы чувство *обиды*, будучи отвергнутым, или в результате чьих-то недобрых слов?
- Были ли вы жертвой *несправедливости*?
- Случалось ли что-нибудь, от чего у вас возникало чувство *страха* перед будущим?
- Испытываете ли вы *разочарование*, потому что ваши ожидания не сбылись?

«Гневаясь не согрешайте: размыслите в сердцах ваших, на ложах ваших, и утишитесь» (Псалом 4:5).

Вопрос: Может ли человек испытывать настоящее чувство гнева, но при этом внешне не выказывать его?

Ответ: Да. Есть люди, которым трудно не показывать своих чувств, не проявлять свои внутренние переживания. А другим людям, наоборот, трудно выражать их открыто. Им очень трудно не только проявлять свой гнев открыто, но даже просто признать наличие гнева в своей душе. Вместо этого такие люди стараются научиться сдерживать, подавлять, игнорировать свой гнев. Они скрывают это чувство в глубине своего сердца.



«...Я смотрю не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лице, а Господь смотрит на сердце» (1 Царств 16:7).

Г. Неправильное использование гнева

Время от времени каждый человек испытывает в сердце чувство гнева. Это нормально. Но важно понимать, как верно управлять вашим гневом, и что может произойти, если неправильно обращаться с этим чувством. Небольшой огонь, который освещает поляну перед палаткой в лесу, может мгновенно превратиться в свирепый лесной пожар. Подобным образом и небольшая искра гнева, которую можно использовать во благо, может превратиться в пламя ещё до того, как её направят в нужном направлении. Вспомните случаи, когда вы неправильно использовали свой гнев. Оцените своё умение справляться с ним.

• Затянувшийся гнев («Кипящий бульон»)

Затянувшийся гнев – это гнев, удерживаемый в душе в течение долгого времени. Он обычно исходит из сердца человека, не простившего старую обиду. Непрощение, в конечном счёте, приводит к чувству негодования и сильной горечи, что влияет на все области взаимоотношений с обидчиком.

Пример: «Я никогда не прощу свою мать за то, как она обращалась со мной в детстве».

«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие...»

(Евреям 12:15)

• Подавленный гнев («Скороварка»)

Гнев, который подавляется – это скрытое или отрицаемое перед самим собой и другими чувство. Обычно оно возникает в результате страха перед отрицательными эмоциями другого человека. Этот вид гнева создаёт в человеке лука-

вое сердце (неискреннее общение с другими). Недостаток искренности в конфликтных ситуациях вызывает у человека жалость к самому себе, потерю самоуважения, а в итоге — приводит к разрушению взаимоотношений с людьми.

Пример: «Я на самом деле никогда не испытываю чувства гнева... ну, может быть только иногда немного раздражаюсь».

«Устами своими притворяется враг, а в сердце своем замышляет коварство» (Притчи 26:24).

- Спровоцированный гнев (**«Короткое замыкание»**)

Внезапный и сильный, такой **гнев** возникает как **реакция** на что-либо. Если вы склонны к внезапному гневу, вы должны учиться успокаиваться в Боге, позволяя Святому Духу сдерживать вашу раздражительную реакцию. Человек со вспыльчивым темпераментом часто склонен к критицизму и сарказму, которые порой скрываются под маской поддразнивания и подшучивания.

Пример: «Я не верю тому, что это сказали вы! Вы уже переросли подобные ребяческие рассуждения!»

«Не будь духом твоим поспешен на гнев, потому что гнев гнездится в сердце глупых» (Екклесиаст 7:9).

- Чрезмерный гнев

Взрывной гнев — это мощное, разрушительное и трудно контролируемое чувство. Подобный гнев часто сопровождается жестокостью и оскорблением других.

Пример: «Вы полный идиот, и если вы повторите это ещё раз, то пожалеете, что родились на свет».

«Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит» (Притчи 29:22).

II. Характеристики и симптомы

А. Приемлемые и неприемлемые способы выражения гнева

- **ПРИЕМЛЕМОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ГНЕВА.** — Вы открыто выражаете свои мысли и чувства, доверяя собеседнику, учитывая его чувства и заботясь о его благополучии.

«Разумный воздержан в словах своих, и благоразумный хладнокровен» (Притчи 17:27).

- **НЕПРИЕМЛЕМОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ГНЕВА.** — Вы выражаете свои мысли и чувства в оскорбительной манере, проявляя нечувствительность по отношению к собеседнику или манипулируя им, что производит разногласия и распри.

«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас...» (Ефесеям 4:31).



ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ЭТИ ВОПРОСЫ,
чтобы определить, как вы выражаете свой гнев:

<p>ПРИЕМЛЕМОЕ ВЫРАЖЕНИЕ</p> <p><i>Вы выражаете свой гнев правильно, если можете ответить «да» на следующие вопросы:</i></p>	<p>НЕПРИЕМЛЕМОЕ ВЫРАЖЕНИЕ</p> <p><i>Вы выражаете свой гнев в неприемлемой форме, если можете ответить «да» на следующие вопросы:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Применяете ли вы тактичные формы общения, выражая словами сострадание и сочувствие своему собеседнику? • Стараетесь ли вы понять точку зрения других? • Испытываете ли вы желание помочь человеку, который вызывает у вас чувство гнева? • Фокусируете ли вы своё внимание прежде всего на собственных ошибках? • Говорите ли вы о своих ожиданиях? • Являетесь ли вы человеком гибким и готовым к сотрудничеству? • Легко ли вы прощаете несправедливость? 	<ul style="list-style-type: none"> • Применяете ли вы неуважительные формы общения и обвинительные выражения? • Думаете ли вы только о своей точке зрения? • Испытываете ли вы желание наказать того, кто держит на вас зло? • Фокусируете ли вы всё своё внимание на ошибках других? • Имеете ли вы нереальные ожидания? • Являетесь ли вы деспотичным, жестким человеком? • Храните ли вы в своём сердце обиды на несправедливость?



«Итак облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смирennemудрие, кротость, долготерпение...» (Колоссянам 3:12)

Б. Признаки непроработанного (неразрешённого) гнева

Непроработанный (неразрешённый) гнев приводит к жестокой горечи, продолжающей жечь человека изнутри. Подобно неконтролируемому огню в сухом лесу, он быстро распространяется, пересекая все границы: разрушает ваше тело, наносит вред вашим эмоциям и уничтожает ваши взаимоотношения с другими людьми.



«Ибо вижу тебя исполненного горькой желчи и в узах неправды...» (Деяния 8:23)

Следствием гнева могут быть следующие симптомы:

I. ФИЗИЧЕСКИЕ:

- Повышенное давление
- Боли в сердце
- Нарушение работы желудка
- Нарушение работы кишечника
- Головная боль
- Темнота в глазах
- Бессонница
- Неконтролируемый аппетит

II. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ:

- Беспокойство
- Горечь
- Потеря контроля над собой
- Депрессия
- Страх
- Потеря чувства безопасности
- Фобии
- Тревога

III. ДУХОВНЫЕ:

• Потеря перспектив на будущее

Вы позволяете вашим эмоциям исказить ваше мировосприятие.

• Потеря видения

Вы теряете понимание цели в жизни.

• Потеря ощущения свободы

Вы становитесь рабом обстоятельств.

• Потеря энергии

Вы теряете силу для служения Богу и ближним.

• Потеря уверенности

Вы не чувствуете себя в безопасности, теряетесь перед трудностями.

• Потеря веры

Вы перестаёте доверять Богу, тому, что Он действует в вашей жизни.

• Потеря чуткости

Вы не можете слышать голос Духа Святого, обращающегося к вашему сердцу.

- **Потеря своей индивидуальности**

Вы уподобляетесь человеку, который огорчил вас, причинил вам боль, спровоцировал у вас приступ гнева.



«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евреям 12:15)

III. Причины

A. Четыре источника гнева

Большинству из нас требуется много времени, чтобы понять: гнев – это ответ на неразрешенную боль. Как пожар часто возникает там, где хранится топливо или глубоко под землей скапливается метан, легко воспламеняющийся газ, так и гнев возникает и сохраняется там, где есть один из четырёх его источников: несправедливость, обида, страх, фрустрация. Нам легче продолжать жить с чувством гнева, чем попытаться окунуться в прошлую боль (хотя бы в своих воспоминаниях). А это необходимо, чтобы понять, какие наши личные права были ущемлены, какие ожидания оказались обманутыми. Только так мы можем раскрыть истинную причину гнева, чтобы начать глубокий процесс исцеления и возрастания во Христе.

1 • Несправедливость

Каждый человек имеет в своём сознании некий моральный кодекс, который устанавливает в нас понимание того, что правильно, а что неправильно. Когда вы ощущаете, что совершена несправедливость по отношению к вам или другому человеку (особенно по отношению к тем, кого вы любите), в вас может вспыхнуть гнев. Если вы храните в своей памяти это оскорбление, неразрешённый (непроработанный) вами гнев начинает «вить гнездо» в вашем сердце.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

Царь Саул несправедливо обращался с Давидом, что вызывало гнев Ионафана, сына Саула. Когда Ионафан услышал слова своего отца, приговорившего его друга, Давида, к смерти, он спросил: «За что умерщвлять его? что он сделал?»

Саул бросил копье в Давида, чтобы поразить его. И тогда Ионафан понял, что это не просто слова, и что его отец действительно решил убить Давида.

«И встал Ионафан из-за стола в великом гневе и не обедал во второй день новомесячия, потому что скорбел о Давиде и потому что обидел его отец его» (1 Царств 20:32-34).

2 • Обида

Каждый человек имеет данную ему Богом внутреннюю потребность в **безусловной любви**. Когда вы встречаете отвержение, когда вам причиняют любого рода боль, гнев может стать защитной стеной, которая хранит вас от людей и от боли.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

Иосиф был самым любимым сыном Иакова. Старшие братья, чувствуя себя обиженными и отвергнутыми своим отцом, испытывали чувство гнева. Они жаждали отомстить своему младшему брату!

«Израиль любил Иосифа более всех сыновей своих, потому что он был сын старости его, — и сделал ему разноцветную одежду. И увидели братья его, что отец их любит его более всех братьев его; и возненавидели его и не могли говорить с ним дружески» (Бытие 37:3-4).

3 • Страх

Каждый человек создан Богом с внутренней потребностью в безопасности. Порой вы начинаете испытывать беспокойство, чувствуете тревогу или у вас возникает гнев по причине изменяющихся обстоятельств жизни — все эти чувства выражают ваш страх. Сердце, наполненное страхом — признак недостаточного доверия Богу. Человек не доверяет тому, что Божий замысел для его жизни — самый лучший, самый совершенный.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

Саул разгневался на Давида за его успех на поле боя. Он встревожился из-за популярности Давида и стал бояться, что потеряет своё царское звание. (1 Царств 18:5-15; 28-29)

4 • Фрустрация

Фрустрация — это кратковременное *состояние подавленности* с элементами тревоги. Оно развивается в результате какой-либо жизненной неудачи, невозможности достижения поставленной цели.

Каждый человек имеет данную Богом потребность в чувстве собственной **значимости**. Когда ваши усилия не приводят к желаемым результатам, под угрозой оказывается ваша самооценка. Ваши ожидания не оправдались, и вы испытываете сильное разочарование. Фрустрация, возникающая из-за несбывшихся ожиданий — это самый серьёзный источник гнева.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

Каин и Авель принесли каждый своё жертвоприношение Богу, но приношение Каина не было принято. Каин избрал для жертвы то, что пожелал сам принести Богу в дар. Когда же выбранный им дар был отвергнут Богом, Каин настолько сильно расстроился, что его охватил сильный гнев, который и повлёк за собой убийство Авеля. (Бытие 4:3-8)

Б. Основная причина

Гнев — это эмоциональная реакция на нарушение прав личности. Гнев возникает, когда человек осознаёт свои права и чувствует, что их нарушают.

- Неверное убеждение:

Я считаю, что имею полное право гневаться в ответ на все разочарования, имевшие место в моей жизни.

- Верное убеждение:

Поскольку Бог имеет полную власть над всеми обстоятельствами, я могу передать Ему управление моей жизнью и все мои разочарования. Это позволит мне сохранять Его мир и покой в сердце. Так, постепенно, во мне будут проявляться черты Его характера.

«О сем радуйтесь, поскорбев теперь немного, если нужно, от различных искушений, дабы испытанная вера ваша оказалась драгоценнее гибнущего, хотя и огнем испытываемого золота, к похвале и чести и славе в явлении Иисуса Христа». (1 Петра 1:6-7)

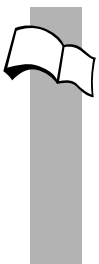
IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевые стихи из Библии для заучивания



«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божией» (Иакова 1:19-20).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



«...И облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины. Посему, отвергнув ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу. Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу. Кто крал, вперед не кради, а



лучше трудись, делая своими руками полезное, чтобы было из чего уделять нуждающемуся. Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим. И не оскорбляйте Святого Духа Божия, Которым вы запечатлены в день искупления. Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесеям 4:26-32).

О ГНЕВЕ — ИЗ ПОСЛАНИЯ К ЕФЕСЯНАМ (4:26-32):

Гнев иногда может быть приемлемой реакцией	-----	Ст. 26
Гнев должен быть всегда под контролем, в ином случае гнев греховен	-----	Ст. 26
Гнев не должен быть нормой поведения	-----	Ст. 26
Гнев часто использует сатана	-----	Ст. 27
Гнев должен быть удалён	-----	Ст. 31
Гнев греховен, если он приводит к горечи	-----	Ст. 31
Гнев греховен, если он перерастает в ярость	-----	Ст. 31
Гнев греховен, если он производит разногласия	-----	Ст. 31
Гнев греховен, если он возбуждает злобу и злоречие	-----	Ст. 31
Гнев можно направить в «мирное русло», если стремиться к добру и проявлять сострадательность	-----	Ст. 32
Гнев можно победить прощением	-----	Ст. 32

В. Осознайте и проработайте чувство гнева, возникшее в прошлом



«Когда кипело сердце мое, и терзалась внутренность моя, тогда я был невежда и не разумел; как скот был я пред Тобою».
(Псалом 72:21-22)

ОТКАЗ ОТ ГНЕВА

Осознание чувства гнева

- Вы можете продолжать испытывать гнев, то есть ваш гнев может оказаться ещё неразрешённым. Будьте готовы признать это.
- Просите Бога показать вам скрытый гнев в вашем сердце.
- Старайтесь определить истинный источник вашего гнева (как правило, его надо искать в прошлом, иногда в недавнем прошлом).
- Поговорите о вашем гневе с Богом, а также с другом или консультантом.
«Всякий путь человека прям в глазах его; но Господь взвешивает сердца» (Притчи 21:2).

Осмысление чувств, породивших гнев

- Испытывали ли вы чувство обиды (состояние отверженности; ощущение, что вы нелюбимы, незамечены)?
- Чувствовали ли вы несправедливое отношение (ощущение обманутой, неправильное обращение с вами, нападение на вас)?
- Испытывали ли вы чувство страха (беспокойство, потерю чувства безопасности, беспомощность)?
- Чувствовали ли вы себя подавленным, испытывали ли вы необходимость подчиняться, контроль над собой?
«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный». (Псалом 138:23-24)

Принятие Божией любви

- Размышляйте над библейскими стихами, которые говорят о любви Бога к вам, заучивайте их наизусть:
Иеремия 32:3
Плач Иеремии 3:22-23
Псалом 12:5-6
Псалом 31:10
Псалом 88:1
Псалом 102:17
- Прочитывайте пять псалмов ежедневно в течение одного месяца.

- Опираясь на мысль о том, что Бог любит и принимает вас, вы можете быть свободны и не зависеть от того, принимают или не принимают вас люди.
- Полагайтесь на Бога, который может восполнить вашу потребность в любви, значимости и безопасности.
«Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими. Мир потому не знает нас, что не познал Его» (1Ионна 3:1).

Откажитесь от своих прав на гнев

- Признайте тот факт, что гнев, затаённый в вашем сердце, – грех.
- Передайте ваше желание мести Богу.
- Откажитесь от своего права держаться за прошлые обиды и боль. Просите Бога об изменении вашего отношения к человеку, который когда-то причинил вам зло.
«Итак облекитесь, как избранные Божи, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Колоссянам 3:12-13).

Доверяйте Божьей мудрости

- Благодарите Бога за это эмоциональное испытание в вашей жизни.
- Познайте, что освобождение от гнева будет использовано Богом для вашего блага.
- Воздайте Богу хвалу за Его стремление помочь вам уподобиться Христу.
«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу. Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями» (Римлянам 8:28-29).

Восстанавливайте взаимоотношения

- Старайтесь примириться с теми, кто согрешил против вас, и с теми, против кого согрешили вы, когда не смогли простить и хранили в себе гнев.
- Исповедайте гнев, который есть в вашем сердце и просите человека, на которого вы гневаетесь, простить вас.

- Напишите на листе бумаги своё признание, чтобы не ошибиться, когда будете его произносить:
«Я признаю, что я был неправ, удерживая в своём сердце гнев на тебя. Я искренне сожалею об этом. Сможешь ли ты простить меня?»
- Убедитесь, что это признание действительно искреннее, и ваше сердце на самом деле свободно от гнева, обвинений и обиды.
*«Вы слышали, что сказано древним: не убивай, кто же убьёт, подлежит суду. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака», подлежит синедрину; а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной.
Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приходи и принеси дар твой» (Матфея 5:21-24).*

Дарите окружающим любовь Христа

- Активно ищите возможности проявить любовь к человеку, который обидел вас.
- Молитесь в своём сердце так:

«Господи, помоги мне всегда находиться в Твоих руках, действовать под Твоим руководством».

«Господи, помоги мне подчиниться Тебе полностью».

«Господи, я хочу, чтобы Ты направлял мой разум».

«Господи, помоги мне отражать Твою любовь в моих действиях и поступках».

«Господи, управляй моими словами, чтобы я мог и словами выражать Твою истинную любовь».



«Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга.

По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою.» (Ионна 13:34-35)

Г. Как обходиться гневом в момент его возникновения

Возможность возникновения чувства гнева всегда присутствует в нашей повседневной жизни. Любая несправедливая ситуация, люди, причиняющие вам боль (и часто это те, кого вы любите), — могут вызвать ваше раздражение.

Бог хочет, чтобы вы в такой ситуации немедленно обращались к Нему, искали Его помощи, и смогли правильно отреагировать на вспыхнувший гнев. Это надо сделать ещё до того, как гнев опалит ваше сердце и сожжет мосты добрых взаимоотношений.



«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу». (Ефессянам 4:26)

МГНОВЕННАЯ ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ГНЕВ

- Спросите себя: «Могу ли я изменить эту ситуацию?» (Например, если скрипит ваша дверь, и это раздражает вас, — смажьте её маслом!)
- Если вы можете изменить ситуацию – сделайте это.
- Если нет — признайте этот факт. Признайте, что не в ваших силах изменить ситуацию, и что вы испытываете гнев.
- Обратитесь к Господу с такими словами:

«Боже, Ты имеешь власть над моей жизнью. Поскольку Тебе всё известно, Ты знаешь и то, что я сейчас чувствую... (Обиду, несправедливость, страх, разочарование...). Я всё отдаю в Твои руки: и свои чувства, и обстоятельства моей жизни. Я доверяю Тебе и самого себя, и своё будущее. Во имя Иисуса Христа. Аминь.»

«Даруй мне рано услышать милость Твою, ибо я на Тебя уповаю. Укажи мне, [Господи,] путь, по которому мне идти, ибо к Тебе возношу я душу мою». (Псалом 142:8)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИСПЫТЫВАЕШЬ ГНЕВ

Признайте свой гнев

- Будьте готовы признать открыто, что вы чувствуете гнев.
- Осознайте, когда вы почувствовали гнев.

- Вы должны отдавать себе отчет в том, что чувство страха вынуждает вас подавлять свой гнев, сдерживать его.
- Сознательно примите на себя ответственность за любой неприемлемый гнев.
«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован.» (Притчи 28:13)

✓ Проанализируйте своё поведение

- Часто ли вы испытываете чувство гнева?
- Считаете ли вы, что никогда не гневаетесь?
- Как вы определяете, что вы в гневе?
- Как окружающие определяют, что вы разгневаны?
- Каким образом вы выражаете свой гнев?
 - Вы взрываетесь?
 - Вы шутите или дразните окружающих?
 - Вы критикуете? Начинаете плакать?
 - Становитесь ли вы саркастичным?
 - Начинаете ли вы защищаться?

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный». (Псалом 138:23-24)

✓ Определите источник гнева

• Обида:

Не является ли причиной вашего гнева чувство **обиды** на чьи-то слова или действия?

• Несправедливость:

Не может ли ваш гнев быть ответной реакцией на **несправедливые** действия другого человека?

• Страх:

Не является ли чувство **страха** причиной вашего гнева?

• Фрустрация:

Не является ли источником и причиной вашего гнева **фрустрация** из-за несбывшихся ожиданий, разочарования в самом себе или в других, из-за ощущения несовершенства: какого-то человека, людей, мира в целом?

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]». (Псалом 50:8)

✓ Оцените свой образ мыслей

- Ожидаете ли вы от других, что они будут соответствовать вашим собственным стандартам?

Например:

- «Ей следовало бы уделять больше внимания своим детям».
- «Он обязан замечать всё, что я для него сделала».
- «Он должен быть здесь ещё до 19:00».
- «Ей лучше было бы не звонить по телефону во время обеда».

- ◆ **Не виновны ли вы в том, что у вас несколько *искажённые взгляды*?**

Например:

- Вы преувеличиваете** опасность, тяжесть, неправильность ситуации.
- Вы предполагаете** самое худшее.
- Вы неправомерно, несправедливо, ошибочно наклеиваете ярлыки** на другого человека.
- Вы допускаете неправомерные обобщения**, типа: «Ты никогда...» или «Ты всегда...»

- ◆ **Не делаете ли вы выводы, основываясь только на *вашей точке зрения*?**

«Человек нечестивый дерзок лицом своим, а праведный держит прямо путь свой» (Притчи 21:29).

✓ Признайте свои нужды

Гнев часто используют в тактических целях: для осуществления личных намерений, удовлетворения внутренних потребностей.

- ◆ **Не используете ли вы гнев как инструмент манипулирования человеком:** для навязывания ему определённого обязательства, для того, чтобы *почувствовать себя любимым*?
- ◆ **Не используете ли вы вспышки гнева для того, чтобы *почувствовать себя значимым*?**
- ◆ **Не используете ли вы контролируемый гнев для манипулирования другим человеком с тем, чтобы *чувствовать себя в безопасности*?**
- ◆ **Знаете ли вы, что только Христос может полностью восполнить все эти ваши нужды?**

«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19).

Откажитесь от своих требований

Вместо того, чтобы требовать от других выполнения ваших нужд, научитесь направлять свой взор на Господа, который один способен удовлетворить все ваши истинные потребности.

- ◆ **«Господь, хотя мне приятно получать больше любви от людей, я знаю, что Ты один любишь меня безусловной любовью».**
«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).
- ◆ **«Господь, хотя мне приятно чувствовать себя необходимым и значимым для окружающих, самое главное для меня то, что я значим в Твоих глазах».**
«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).
- ◆ **«Господь, хотя я хочу быть в безопасности во взаимоотношениях с людьми, но я знаю, что полную безопасность мне дают только взаимоотношения с Тобой».**
«Господь за меня — не утрашусь: что сделает мне человек?» (Псалом 117:6)
- ◆ **«Господь, хотя мне хотелось бы, чтобы окружающие стремились восполнять мои нужды, я знаю, что Ты обещал дать мне всё, в чём я нуждаюсь».**
«...От Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благодатью...» (2 Петра 1:3)
«Лучше уповать на Господа, нежели надеяться на человека» (Псалом 117:8).

Измените отношение к себе и людям

Следуйте указаниям, данным в Послании к Филиппийцам (2:2-8) — это своеобразный план для изменения вашего отношения к себе и людям:

- Пусть вашей целью будет иметь те же мысли, что были у апостола Павла - - - - - Ст. 2
- Оказывайте предпочтение интересам другого человека - - - - - Ст. 3
- Заботьтесь о других людях - - - - - Ст. 4
- Имейте «чувствования» Иисуса Христа - - - - - Ст. 5
- Не настаивайте на «своём» - - - - - Ст. 7
- Ищите способы и возможности служить людям - - - - - Ст. 7
- Говорите и действуйте в духе смирения - - - - - Ст. 8
- Будьте готовы умереть для ваших собственных желаний - - - - - Ст. 8

«...Дополните мою радость: имейте одни мысли, имейте ту же любовь, будьте единомысленны; ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя.

Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других.

Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе: Он, будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но уничижил Себя Самого, приняв образ раба, сделавшись подобным человекам и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной» (Филиппийцам 2:2-8).

«Возьмитесь» за свой гнев

◆ Определите, действительно ли ваш гнев справедлив.

«Человек нечестивый дерзок лицом своим, а праведный держит прямо путь свой» (Притчи 21:29).

◆ Примите решение действовать правильным образом.

«...Время раздирать, и время шивать; время молчать, и время говорить» (Екклесиаст 3:7).

Насколько важен это вопрос?

Будет ли польза, если я буду говорить об этом?

Должен ли я признать мой гнев перед Господом и окружающими?

◆ Положитесь на руководство Духа Святого.

«Когда же придет Он, Дух истины, то наставит вас на всякую истину: ибо не от Себя говорить будет, но будет говорить, что услышит, и будущее возвестит вам» (Иоанна 16:13).

◆ Развивайте конструктивный диалог в процессе здоровой конфронтации.

«Слово ваше да будет всегда с благодатию, приправлено солью, дабы вы знали, как отвечать каждому» (Колоссянам 4:6).

НЕ: Не говорите, если в вашем сердце нет прощения.

но – Думайте, прежде чем сказать.

НЕ: Не произносите фразы типа: «Как ты мог..?» или «Почему ты не..?»

но – Лучше говорите о том, что вы чувствуете, когда другие поступают некорректно по отношению к вам.

НЕ: Не вспоминайте опять все прошлые обиды.

но – Фокусируйте внимание на сути вопроса.

НЕ: Не воспринимайте другого человека как плохого, не считайте заранее, что он неправ.

но – Прислушивайтесь к его точке зрения.

НЕ: Не ожидайте мгновенного понимания.

но – Будьте терпеливы и принимайте ответ с мягкостью и добротой.

«Кротостью склоняется к милости вельможа, и мягкий язык переламывает кость» (Притчи 25:15).

◆ **Показывайте милосердие Божие, повторяя для себя:**

«Мой гнев распят на кресте вместе со Христом».

«Гнев больше не управляет мною».

«Я живу во Христе, а Он живёт во мне».

«Я позволю Христу простить грех этого человека через меня».

«Я позволю Христу любить этого человека через меня».

«Я позволю Христу открывать Свою истину через меня».

«И уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня». (Галатам 2:20)

Д. Назначение гнева

Лесники, которые должны оберегать леса и национальные парки, говорят, что иногда, для того, чтобы защитить лес от стихийных лесных пожаров, им приходится устраивать небольшой «контролируемый встречный пожар». Иногда Бог, для нашего блага, действует таким же образом. В Послании к Ефессянам (4:26) написано: «Гневаясь, не согрешайте...». Бог может использовать наше чувство гнева для пробуждения нашего внимания, чтобы пламя более сильного гнева не смогло заблокировать наш духовный рост. Бог часто допускает в нашей жизни испытания, которые приводят к разочарованиям, подавленности, тревоге. Он делает это для того, чтобы мы могли становиться более зрелыми людьми и приобретали характер Христа.



«Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иакова 1:12).

- **ГНЕВ** можно использовать для достижения позитивных изменений в вашей жизни.
- **ГНЕВ** помогает понять ваши прошлые обиды.
- **ГНЕВ** выявляет ваши истинные чувства.

- **ГНЕВ** открывает вам недопустимые способы восполнения ваших нужд.
- **ГНЕВ** помогает вам осознать вашу потребность в Господе.
- **ГНЕВ** открывает вам необходимость установления разумных границ в отношениях с людьми, чтобы они не позволяли себе бесцеремонно вторгаться в вашу душу и жизнь.
- **ГНЕВ**, если вы нашли правильные слова для его выражения, может способствовать возникновению большей близости во взаимоотношениях.
- **ГНЕВ** — это основание, на котором строится прощение.
- **ГНЕВ**, проявленный правильным образом, используется Богом, чтобы осудить грех других.
- **ГНЕВ**, если он правильно проработан (разрешен), — это сильное свидетельство в пользу христианства.

*Если позволить тлеющим уголькам воспламениться,
 гнев может превратить вас в свирепого огнедышащего дракона,
 пугающего тех, кого вы любите больше всего на свете.
 Есть только одна могучая сила, способная справиться с этим
 ужасным драконом, разрушающим всё на своём пути.
 Эта сила — постоянное присутствие Христа
 в вашем сердце, наполняющее вас миром.*

Джун Хант



Стресс

ПОТУШИТЕ ОГОНЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОН СОЖЖЕТ ВАС

I. Определения

A. Многоликий стресс

В физике слово «напряжение (стресс)» используют как для описания внешней силы, действующей на предмет, так и для описания его внутренней сопротивляемости, благодаря которой предмет может выдерживать оказываемое на него давление. Взаимодействие этих сил служит причиной изменения первоначального размера и формы предмета. Для примера можно взять работу кузнеца со стальной заготовкой. Под ударами молота появляется деталь нужной формы, а правильная термообработка повышает износостойкость. Но слишком сильный удар, превышающий предел допустимой нагрузки, или ошибка при закалке могут разрушить всю работу. Когда мы говорим о стрессе в жизни человека, мы тоже не должны видеть только его отрицательную сторону. Стресс может сделать нас более стойкими и крепкими, он может принести нам пользу, если мы научимся правильно реагировать на него.

Итак, что же такое — стресс?

В толковом словаре русского языка говорится, что стресс — это вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения.

- **СТРЕСС** — это всегда **воздействие, давление со стороны**, следствием которого становится физическое, умственное или эмоциональное напряжение.
Давление со стороны окружающих людей, событий, обстоятельств можно сравнить с повозкой, нагруженной чрезмерно большим грузом. А организм человека, испытывающего стресс — со старым деревянным мостом, по которому движется повозка. Вес повозки оказывает сильное давление на мост, так что возникает опасность его разрушения.
- **СТРЕСС** — это и **внутреннее сопротивление**, состояние повышенного нервного напряжения, возникающее в ответ на испытываемое со стороны давление. Иначе говоря — это реакция человека на возникшую в его жизни ситуацию. Обычно напряжение и боль возникают в пояснице человека, когда он поднимает непомерно тяжёлый груз. Подобно этому, человек испытывает внутреннее напряжение, стресс, если пытается справиться с большим количеством проблем, неожиданно «навалившихся» на него.
- **СТРЕСС** может оказывать **отрицательное давление**, в результате которого человек испытывает чувство подавленности, отчаяния, опасности. Такой стресс может привести к разрушению личности человека и представляет угрозу для его жизни.

Холодная и морозная зима всегда бывает суровым испытанием для деревьев фруктового сада. Иногда, деревья, не выдержав зимних холодов, замерзают и гибнут. Человек тоже может «сломи́ться» под гнётом жизненных испытаний.

- **СТРЕСС** оказывает и **позитивное давление**, в результате которого у человека появляется желание что-то изменить, начать действовать.

Необходимость поддерживать нормальное существование своей семьи, побуждает молодого человека к совершенствованию своих профессиональных навыков или поиску более оплачиваемой работы.

Б. Что Библия говорит о стрессе?

Человек реагирует на давление во многом так же, как металлы на процесс закаливания. Стрессовые ситуации и трудности могут укрепить вас и воспитать в вас выносливость и терпение. Однако чрезмерные нагрузки и избыточное давление могут вас сломить. Бог знает каждого человека в совершенстве. Ему известен тот допустимый предел, превышение которого может разрушить его.

Самое важное и решающее — ваш личный ответ на трудности. Если вы предаёте себя в руки вашего Господа, Великий Горшечник постепенно превратит вас в ценный сосуд, пригодный для Божьего применения.

«Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем. Всегда носим в теле мертвость Господа Иисуса, чтобы и жизнь Иисусова открылась в теле нашем» (2 Коринфянам 4:8-10).

Древнееврейское слово «тсара» (близкое по смыслу русскому слову «напряженность») в Ветхом Завете описывает духовное или психическое страдание, горе, муку, боль или недуг.

Во время голода сыновья Иакова отправились в Египет в надежде купить пшеницу. Оказавшись в крайне трудном положении, мы бы сказали в стрессовой ситуации, они стали вспоминать о том, что сделали когда-то со своим братом Иосифом, говоря: «Мы видели **страдание** души его, когда он умолял нас, но не послушали [его]; за то и постигло нас горе сие» (Бытие 42:21).

В. Духовная природа стресса

Важно понимать, что стресс — это явление духовной сферы нашей жизни. Воздействие и давление на человека со стороны окружающего мира неизбежно. Однако, глубина вашего понимания Божьих путей определяется по вашему отношению к жизненным ситуациям, вашей реакции на стресс. Позволите ли вы стрессу встать между вами и Богом, превратиться в препят-

ствие для вашего общения с Ним, или вы позволите жизненным испытаниям приблизить вас к Богу? Именно это может служить мерой вашей духовной зрелости.

ОТВЕТ РАЗУМА

Психологический стресс — результат мышления человека, того, как он интерпретирует те или иные события в своём сознании. Если вы слишком глубоко озабочены потерей работы — вы будете испытывать стресс. Если же вы, находясь в подобной ситуации, полностью возложите всё своё упование на Бога, способного обеспечить вас всем необходимым, — Он освободит вас от печали.

Каков ваш взгляд на жизнь? Видите ли вы всё в «чёрном свете» или же стараетесь замечать положительные стороны происходящего? Если вы судите обо всём негативно, вы находитесь в опасности, и даже хорошие события могут стать для вас причиной стресса. Именно по этой причине Бог желает, чтобы вы сосредотачивали своё внимание на позитивных вещах:

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Эмоциональный стресс — это результат того, как человек воспринимает окружающее. Если в вашем сердце обида, вы будете испытывать горечь, и ваши эмоции не будут приносить вам пользу и радость. Если же ваше сердце открыто для прощения, вы сможете простить причинённую вам обиду или боль.

Несмотря на то, что чувства необходимо осознавать и понимать, важно помнить и то, что все они — результат вашего образа мышления. Из этого следует, что чувства можно контролировать. Эмоциональная незрелость делает вас пленником своих чувств и, словно цепями, сковывает вас стрессами.

«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ОТВЕТ

Тело человека всегда даёт определённый ответ на любые формы внешнего давления. Если вы погружаетесь в свои проблемы и всевозможные трудности, вы можете заболеть. Если же вы доверяете Богу и знаете, что у него есть решение всех проблем, — Он наполнит вас Своим миром.

Медицина определяет стресс как реакцию центральной нервной системы человека на внешнее воздействие. Все физиологические системы организма

немедленно начинают активизироваться. Если стресс не снимается правильным образом, ваш организм становится открытым для самых различных форм заболеваний. Бог в книге Притч Соломона говорит, что сохраняя Его Слово в своём сердце, вы сможете избежать многих нежелательных последствий стрессов.

«Да не отходят они от глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь для того, кто нашёл их, и здравие для всего тела его» (Притчи 4:21-22).

Г. Духовное значение стресса

Иисус всё время находился со Своими учениками. Он учил их жить, получая силу и поддержку у Бога, устанавливая близкие личные взаимоотношения с Ним. Иисус Христос своим поведением показал нам пример правильной реакции на переживания и стресс. В момент самых тяжёлых испытаний в своей жизни Он «пал на землю и молился» Своему Отцу Небесному. Теперь, когда Господь живёт в вашем сердце, Он хочет быть для вас источником силы для правильного ответа на любые стрессовые ситуации, возникающие в жизни.

КРЕСТНЫЕ СТРАДАНИЯ

«И взял с Собою Петра, Иакова и Иоанна; и начал ужасаться и тосковать. И сказал им: душа Моя скорбит смертельно; побудьте здесь и бодрствуйте. И, отойдя немного, пал на землю и молился, чтобы, если возможно, миновал Его час сей...» (Марка 14:33-34)

Вопрос: Каким образом Иисус психологически справился с ситуацией, в которой Он оказался?

Ответ: Несмотря на то, что Иисус Христос знал, что будет взят под стражу и предан смерти, Он всем Своим существом признавал и принимал всемогущество и власть Своего Отца. Он верил, что Бог управляет всем, и всё происходящее находится полностью под Его контролем. *«И говорил: Авва Отче! все возможно Тебе; пронеси чашу сию мимо Меня; но не чего Я хочу, а чего Ты» (Марка 14:36).*

Вопрос: Как Иисус проявлял свои эмоции?

Ответ: Иисус честно и открыто выражал свои чувства в молитве. Он признавал, что желал бы избежать смерти, о чём и говорил Своему Отцу, прося избавления от крестной смерти и горькой чаши, которую Ему надлежало испить. Однако, несмотря ни на что, сердце Иисуса Христа оставалось послушным воле Небесного Отца.

«И Сам отошел от них на вержение¹ камня, и, преклонив колени, молился, говоря: Отче! о, если бы Ты благоволил пронести чашу сию мимо Меня! впрочем не Моя воля, но Твоя да будет» (Луки 22:41-42).

Вопрос: Какова была реакция Иисуса на ранения и боль, которые Он пережил?



Мучительно страдая и испытывая невыносимую физическую боль в теле, находясь в агонии, Иисус лишь усерднее молился, о чём свидетельствовали капли пота, стекавшие на землю!

«И, находясь в борении, прилежнее молился, и был пот Его, как капли крови, падающие на землю» (Луки 22:44).

Вопрос: Как через трудные обстоятельства жизни я могу узнать, что такое Божья любовь?



Библия говорит, что «Бог есть любовь». Его любовь не ставит никаких условий, она ничего не ждёт и не требует от нас. Она ищет блага тому, на кого направлена. Она готова на всё, на любое страдание ради любимого.

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоанна 3: 16).

Вот что говорит о любви апостол Павел:

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится» (1 Коринфянам 13:4-8).

Выбор, который делает Христос, решая подчинить Свою волю — воле Божьей, придает глубочайшее значение Его страданиям. Добровольное решение Иисуса умереть для Своих желаний выявляет истинную природу Божьей любви.

Каждая кризисная ситуация несёт в себе вызов, она требует от нас принятия решения. Вы можете выбрать путь послушания и стремиться предавать себя в руки Божии, позволяя Ему действовать в вашей жизни, или сделать другой выбор — упорно избегать Божьего руководства.

¹ Расстояние, на которое человек может бросить камень.

II. СИМПТОМЫ

А. Четыре стадии стресса

Нарастание напряжения, которое приводит к возникновению стресса в жизни человека, можно сравнить с переключением светофора на перекрёстке. Следуя этому сравнению, легко выделить четыре стадии стресса, каждая из которых оказывает различное влияние на человека.

- **Стадия первая «НЕТ СВЕТА»**

Недостаточное напряжение

(Ничто не побуждает действовать ответственно)

- **Стадия вторая «ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ»**

Позитивное влияние напряжения

(Возникают факторы, побуждающие действовать ответственно)

- **Стадия третья «ЖЁЛТЫЙ СВЕТ»**

Отрицательное влияние напряжения

(Предупреждающие знаки, указывающие на необходимость снизить «скорость движения», темп жизни...)

- **Стадия четвёртая «КРАСНЫЙ СВЕТ»**

Разрушающее воздействие напряжения

(Требуется полная остановка. Необходимо восстановление разрушенного.)

Б. Каким образом стресс влияет на жизнь человека?

ПЕРВАЯ СТАДИЯ: «нет света»

Если светофор не работает, это обычно приводит к нарушению нормального движения транспорта на дороге. Человек, в жизни которого отсутствуют стрессовые ситуации, как правило:

- Избегает ответственности.
- Имеет поверхностные взаимоотношения с окружающими.
- Бездеятелен.
- Не имеет сил.
- Пребывает в состоянии депрессии.
- Часто не имеет цели.
- Не видит перспектив в своей жизни.

ВТОРАЯ СТАДИЯ: «зелёный свет»

В состоянии позитивного (здорового) стресса человек:

- С готовностью принимает на себя ответственность.
- Ответственно подходит к взаимоотношениям с другими людьми.
- Стремится быть полезным.
- Энергичен.
- Полон энтузиазма.
- Имеет цель и добивается её достижения.
- Видит хорошие возможности и перспективы на будущее.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ: «жёлтый свет»

Предупредительные сигналы, свидетельствующие о наличии избыточного стресса, подобны жёлтому свету на перекрёстке, который побуждает водителя быть внимательным и говорит ему о необходимости снизить скорость. Физиологическими сигналами о нарастании стресса и о том, что нам надо замедлить темп нашей жизни, могут быть:

- Частые головные боли.
- Боли в мышцах.
- Затруднённое дыхание или отдышка.
- Высокое кровяное давление.
- Язвы.
- Чрезмерная напряженность и настороженность.
- Потеря сна или, наоборот, сонливость.
- Потеря способности концентрировать внимание.
- Нерешительность.
- Раздражительность.

ЧЕТВЁРТАЯ СТАДИЯ: «красный свет»

Красный свет — сигнал об опасности. Если мы не можем правильно справиться со стрессами, жить на уровне позитивного стресса (вторая стадия), который оказывает положительное влияние на нашу повседневную жизнь, происходит следующее:

- Мы сокрушены, раздавлены той ответственностью, которую на себя взвалили.
- Мы удаляемся от взаимоотношений с другими людьми.
- Становимся малопродуктивными.
- Впадаем в депрессию (теряем энтузиазм).
- Теряем цель и смысл жизни.
- Перестаём видеть перспективы на будущее.
- Быстро переутомляемся.
- Теряем способность концентрировать внимание.
- Становимся нерешительными.
- Становимся подверженны вспышкам гнева и раздражительности.

В. Проверим — всё ли в нас «исправно»?

Если ваша машина неисправна, и из-под капота поднимаются клубы дыма или пара, вы наверняка будете искать ближайшую станцию технического обслуживания и обратитесь к мастеру-автомеханику. Первым делом он, вероятно, скажет: «Давайте-ка посмотрим под капот машины». К великому сожалению, многие из нас бывают озабочены неисправностями своего автомобиля больше, чем плачевным состоянием собственного организма. Насколько вы чутки и внимательны к предупреждениям вашего «основного двигателя» — сердца? Увы, но наше физическое состояние часто свидетельствует о том, что мы находимся на самом краю пропасти и близки к катастрофе.

«Он вразумляется болезнью на ложе своем и жестокою болью во всех костях своих» (Иов 33:19).

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ

- Я не могу расслабиться и отдохнуть.
- Я чувствую постоянное напряжение в области шеи и плеч.
- У меня часто болит поясница.
- Большую часть времени я испытываю сильную усталость и отсутствие радости.
- Я подвержен частым приступам жуткой головной боли.
- У меня часто бывают проблемы с пищеварением.
- У меня бывают диарея или запоры.
- Я близок к заболеванию язвой желудка.
- Я очень беспокоюсь сплю ночью, стискиваю зубы во сне.
- Я чувствителен к простуде и вирусным заболеваниям.
- У меня аллергия или астма.
- Я слишком много ем.
- Я сильно теряю вес.
- У меня холодные руки, а ладони сильно потеют.
- Я часто задыхаюсь, меня мучает отдышка.
- У меня учащённый пульс.
- Я чувствую нервное напряжение и постоянно расстроен.

Безусловно, ни у кого нет всех выше перечисленных симптомов одновременно. Но если вы замечаете у себя четыре (или более) из них, — вам следует проанализировать своё состояние.

зировать — как вы реагируете на трудности, переживания, возникающие в вашей жизни. Передаёте ли вы Господу тяжёлый и непосильный для вас груз? Позволяете ли вы Его миру и покою пребывать в вашем сердце?

«Кроткое² сердце — жизнь для тела...» (Притчи 14:30)

III. Причины

А. Видимые причины стресса

Чтобы отремонтировать автомобиль, недостаточно просто заглянуть под его капот. Необходимо внимательно проверить все части двигателя машины, чтобы узнать — где произошла поломка, разрыв и какая деталь изнасилась, отработав свой срок. То же и с вашим организмом. Анализировали ли вы своё состояние? Может быть стресс раздирает вас на части? Если жизненные трудности не приближают вас к Господу, значит — вы не используете возможности для роста, которые Господь вам предоставляет. А если вы не идёте по пути, которым направляет вас Господь, вы можете оказаться на пути, ведущим к крушению!

В жизни апостола Павла было множество стрессовых ситуаций, и с Божьей помощью он преодолевал их, приближаясь с каждым разом всё ближе к Богу. На примере его жизни мы можем увидеть, какие ситуации вызывают стрессы.

Послание к Коринфянам 11:22–31

КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ

Павел сталкивался с сильным противодействием со стороны других людей (ст. 23–24).

Примеры:

- Различные ценности у вас и у членов вашей семьи и друзей.
- Скрытый гнев в ваших взаимоотношениях с другими.
- Нереальные и завышенные ожидания в отношении других людей.
- Недостаточная открытость к общению с людьми.

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ

Нередко жизнь Павла была в крайней опасности, он пережил несколько кораблекрушений (ст. 25–26).

Примеры:

- Смерть друга или члена вашей семьи.
- Расставание или развод.
- Серьёзное заболевание или горе.
- Неожиданная травма любого рода.

² «Мирное» (евр.)

ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ

Павел постоянно находился в пути, часто вынужден был путешествовать без сна и отдыха (ст. 26-27).

Примеры:

- Изменение окружающих обстоятельств.
- Перемены в вашем бюджете.
- Перемена места работы.
- Изменения привычного образа жизни и распорядка дня.

ОТВЕРЖЕНИЕ И ОСУЖДЕНИЕ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ

Павел пережил отвержение как со стороны язычников, так и со стороны иудеев (ст. 26).

Примеры:

- Отвержение со стороны важных для вас людей.
- Отсутствие поддержки и взаимопонимания со стороны сотрудников.
- Недоверие со стороны друзей.
- Несправедливое приписывание вам отрицательных качеств характера, которых у вас нет.

ЗАБОТЫ

Павел нёс на своих плечах груз заботы о церквях (ст. 28).

Примеры:

- Проявление заботы о дорогих для нас людях.
- Тревога и беспокойство о будущем.
- Страх перед неудачей.
- Перфекционизм и чрезмерное беспокойство о деталях и мелочах.

КОНКУРЕНЦИЯ

Бог наделил Павла многими талантами и способностями. Многие люди, испуская Павла, побуждали его полагаться на свои способности. Павел хорошо понимал это, но он также осознал, что все его таланты — Божий дар. Поэтому он хвалился только своими слабостями и немощами (ст. 30).

Примеры:

- Понимать, что наши хорошие отношения с другими людьми — результат работы Христа в нашем сердце.
- Рассматривать свои слабости как чудесную возможность для силы Божьей действовать в нас.
- Отказаться от попыток контролировать всё и вся.
- Радоваться успеху других.

СОВЕСТЬ

«Плоть» неустанно побуждала Павла надеяться на себя и на свои силы. Но он находился в полной безопасности, благодаря своей честности перед Господом (ст. 31).

Примеры:

- Во всех действиях и поступках ставить Бога на первое место.
- Позволить Богу восполнять все ваши нужды.
- Быть отзывчивым и помогать другим в их нуждах.
- Признавать свои грехи и раскаиваться в них.

Б. Главная причина

Что необходимо знать и во что верить для успешного преодоления стрессовой ситуации?

Неправильное убеждение:

Я не могу контролировать мою жизнь. Я чувствую полную беспомощность и неспособность справиться с трудностями и стрессами в моей жизни.

Правильное убеждение:

Бог допустил стрессовую ситуацию в моей жизни для того, чтобы излить на меня свои благословения и выявить мои слабости. Я благодарен Господу за трудности и испытания, которые приближают меня к Нему и вынуждают меня полагаться на Христа и позволить Его силе действовать во мне.

«Но Господь сказал мне: “довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи”. И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова. Посему я благодушествую в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа, ибо, когда я немощен, тогда силен» (2 Коринфянам 12:9-10).

IV. Пути к решению проблемы

Каково ваше эмоциональное и физическое состояние? Не находитесь ли вы на пути, ведущем к серьёзной «поломке», а может даже к крушению? Бывает так, что водитель мчится на полной скорости, но бак его автомобиля почти пуст. Не так ли порой происходит и в нашей жизни? Бог иногда позволяет нам быть опустошенными и неспособными к действию. Делает Он это лишь с одной целью — побудить нас искать Его. Придите к Царю «дороги жизни» и узнайте Его пути. Дух Святой направит вас и осветит вам путь!

А. Ключевой отрывок Библии для запоминания:



«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Матфея 11:28-30).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



3 Книга Царств, 19 глава

Даже имя пророка Илии (оно означает «Бог есть Спасение») свидетельствовало о том, что он — вестник, избранный и посланный Богом. Илия имел особый дар духовной силы, но и в его жизни был момент, когда он испытал опустошение и беспомощность. Тогда Илия убежал в пустыню, в изнеможении опустился на землю под можжевельковым кустом и стал просить Бога о том, чтобы Он спас его от внезапно навалившейся беды.

ОПУСТОШЁННЫЙ ИЛИЯ

Писание открывает нам истинные причины опустошенности Илии:

- Илия утратил уверенность в Божием всесили и могуществе. ----- Ст. 3
- Илия исчерпал до конца свои собственные силы. ----- Ст. 4
- Илия был изнурен и истощен. ----- Ст. 5

Писание рассказывает нам о последовательных шагах, которые предпринял Илия для того, чтобы восстановить свои силы; и о том, как Бог отвечал ему:

- Илия оставил своё служение и уединился для общения с Богом. ----- Ст. 3-4
- Илия отдохнул и подкрепил свой организм пищей, приготовленной для него Богом. ----- Ст. 5-8
- Илия отправился в особое место для общения с Богом. ----- Ст. 8
- Бог не молчал, Он не был безразличен к Илии, но предложил ему изложить свои нужды и тревоги. ----- Ст. 9
- Илия был искренен и честен перед Господом, говоря Ему о своих чувствах и переживаниях. ----- Ст. 10
- Бог показал Илии, что Он контролирует всё. ----- Ст. 11-12
- Бог говорил к Илии в «веянии тихого ветра». ----- Ст. 12-13
- Ответ Илии показывает, что он не понимал, каким образом действует Господь. -- Ст. 14
- Бог показывает Илии, какими должны быть его следующие шаги. ----- Ст. 15-16

- Бог открывает Илию часть своих планов. ----- Ст. 17-18
 — Илия послушен Богу. Он возвращается к работе, которую ему поручил Бог. ---- Ст. 19
 — Бог даёт Илию Елисея — истинного друга и помощника. ----- Ст. 20-21

«В тесноте моей я призвал Господа и к Богу моему воззвал. И Он услышал от [святого] чертога Своего голос мой, и вопль мой дошел до слуха Его» (Псалтирь 17:7).

КАК ВОССТАНОВИТЬ СВОИ СИЛЫ

Принципы восстановления, основанные на 19 главе 3 Книги Царств.


- Выделяйте время для уединённой беседы с Богом.
- Заботьтесь о своём физическом состоянии.
- Стремитесь к живому общению с Господом.
- Будьте готовы услышать и принять ответ Бога.
- Будьте искренни и честны перед Богом.
- Доверьтесь Богу.
- Получите Божии указания.
- Будьте готовы принимать Божии благословения.

В. «Настройтесь» на истину

Как известно, самое лучшее лекарство — это профилактика. Стресс берёт начало в вашем разуме, все ваши страдания и невзгоды — часто лишь результат неправильного мышления. Если вы измените свой образ мыслей, вы сможете избежать стресса, он просто не возникнет. К счастью, в ваших силах сделать выбор — ваши мысли находятся под вашим контролем. Подумайте, может быть корень проблемы лежит в ваших убеждениях, которые вы ошибочно считаете правильными? Вдруг именно эти ошибочные убеждения держат вас в состоянии стресса? Бог может научить вас истине через Своё Слово и помочь изменить ваш образ мыслей. Позвольте Ему сделать это.

«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

1. Ошибочное представление: Чем больше добрых дел я совершаю для Господа, тем больше Он меня любит.

 **Истина:** Бог любит вас совершенной любовью вне зависимости от ваших добрых дел. Вы ничего не можете сделать для того, чтобы заработать или увеличить Его любовь к себе.

«Так ли вы несмысленны, что, начав духом, теперь оканчиваете плотью?» (Галатам 3:3)

2. Ошибочное представление: Я потеряю любовь Бога, если потерплю неудачу, сделаю что-нибудь не так.

Истина: Бог будет любить вас всегда. Даже тогда, когда вы огорчаете Его, подобно тому, как родители не перестают любить своих непослушных детей. *«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).*

3. Ошибочное представление: Когда я делаю нечто неудобное Богу, я чувствую, что Господь перестаёт меня любить и осуждает меня.

Истина: В сердце Бога не исчезает любовь к вам, и Он не осуждает вас. Бог осуждает лишь грех, который держит вас в рабстве. *«Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу, потому что закон духа жизни во Христе Иисусе освободил меня от закона греха и смерти» (Римлянам 8:1-2).*

4. Ошибочное представление: Я боюсь, что если я согрешу или ослабею, Бог накажет меня.

Истина: Бог никогда не наказывает вас просто ради наказания. Допуская это, Он воспитывает вас ради вашего же блага, чтобы вы, возрастая духовно, могли обрести святость. *«Те наказывали нас по своему произволу для немногих дней; а Сей — для пользы, чтобы нам иметь участие в святости Его» (Евреям 12:10).*

5. Ошибочное представление: Я должен полностью посвятить себя людям, всем помогать, потому что и Бог всегда всем помогает и находится рядом с каждым из нас.

Истина: Иисус Христос, живя на земле, не всё своё время отдавал людям, Его окружавшим. Он периодически оставлял народ и учеников, для уединённой молитвы и общения с Богом. *«И, отпустив их, пошел на гору помолиться» (Марка 6:46).*

6. Ошибочное представление: «Сгореть» в служении, на работе или для людей — это замечательно.

Истина: Бог никогда не одобряет человека, который настолько отдаёт себя какому-то делу, что может «сгореть». Во всём должен быть разумный баланс: в работе и отдыхе, в молитве и изучении Слова Божия. *«Всею свое время, и время всякой вещи под небом...» (Екклесиаст 3:1)*

7. Ошибочное представление: Если я не вижу ощутимых результатов своей работы, я не буду нести служение.

Истина: Вы должны служить Богу тем даром, которым Он наделил вас, и на том месте, на которое Он вас поставил. Но помните, что Бог никогда

не поручал вам определять время жатвы. Только Бог решает, когда собирать урожай на вашем поле служения.
«Посему и насаждающий и поливающий есть ничто, а все Бог возращающий» (1 Коринфянам 3:7).

8. Ошибочное представление: Если я не делаю всё, о чем меня просят в церкви — Бог недоволен мной.

Истина: Бог больше всего заинтересован в близких взаимоотношениях с вами, полных любви, а не в ваших делах.
«Иисус сказал ему: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь» (Матфея 22:37-38).

9. Ошибочное представление: Жизнь — это тяжёлое бремя. Я не могу быть счастливым в этой жизни.

Истина: Жизнь — это дар от Бога. Он хочет, чтобы вы принимали этот дар с радостью и благодарностью.
«И если какому человеку Бог дал богатство и имущество, и дал ему власть пользоваться от них и брать свою долю и наслаждаться от трудов своих, то это — дар Божий» (Екклесиаст 5:18).

10. Ошибочное представление: Я не должен признаваться в своих ошибках, пусть люди думают, что у меня всё хорошо.

Истина: Смирительный и сокрушённый дух гораздо важнее и ценнее, чем сердце, полное гордости.
«Ибо, кто возвышает себя, тот унижен будет, а кто унижает себя, тот возвысится» (Матфея 23:12).

11. Ошибочное представление: Человек должен хранить и исполнять закон Бога — это основное содержание Благой вести христианства.

Истина: Сердце христианского учения в том, чтобы люди принимали Божию благодать, преображались под её воздействием и делились ею с другими.
«Но я ни на что не взираю и не дорожу своею жизнью, только бы с радостью совершить поприще мое и служение, которое я принял от Господа Иисуса, проповедать Евангелие благодати Божией» (Деяния Апостолов 20:24).

12. Ошибочное представление: Когда я буду близок к смерти, мне будет жаль лишь одного: что я не сделал больше...

Истина: Когда ваша жизнь приближается к концу, вы должны сожалеть о том, что не всем смогли явить любовь.
«Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви; ибо любящий другого исполнил закон» (Римлянам 13:8).

Г. Покинем неверный путь

Дорожные знаки призваны предупреждать водителей о необходимости тех или иных изменений и о возможной опасности. Испытываете ли вы раздражение, когда вам приходится уступить дорогу другому водителю? Негодуете ли вы, когда вынуждены следовать указаниям дорожных знаков, призывающих вас снизить скорость движения или совершить объезд?

Божии знаки, подобно дорожным, также предназначены для того, чтобы предупреждать нас, что-то подсказывать, учить и направлять. Такие предупреждения порой могут казаться неприятными помехами, но на самом деле эти Божии послания основаны на любви. Они предупреждают об опасности спешки, предохраняют нас от ошибок и неправильных действий.

«МЕДЛЕННЕЕ»

НЕ ТОРОПИТЕСЬ, постарайтесь замедлить темп вашей жизни. Измените образ жизни, чтобы укрепить физическое здоровье.

ОТВЕТЕЬТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- Можно ли назвать моё питание здоровым и правильным?
- Занимаюсь ли я хотя бы три раза в неделю каким-нибудь видом спорта (зарядкой, бегом, ходьбой, плаванием...)?
- Есть ли в моём плане на неделю как минимум один день полного отдыха?
- Даю ли я отдых своему организму в ночное время?

«Напрасно вы рано встаете, поздно просиживаете, едите хлеб печали, тогда как возлюбленному Своему Он дает сон» (Псалом 126:2).

НЕ ТОРОПИТЕСЬ, остановитесь на мгновение и сделайте переоценку ваших ценностей. Определите, что является для вас приоритетом.

ДЛЯ ЭТОГО:

- Составьте список всего, чему вы посвящаете своё время.
- Определите другие важные для вас занятия, которые, по вашему мнению, должны быть в списке.
- Что из перечисленного в списке наиболее важно для вас? Пронумеруйте пункты в соответствии со степенью важности.
- Сделайте тщательный выбор того, чему вы решаете посвятить себя.
- Попытайтесь выявить в вашей жизни напряженные ситуации, которые приводят к стрессу, и избежать или устранить те из них, в которых нет необходимости.
- Не соглашайтесь с назначением нереальных сроков.
- Не поддавайтесь давлению срочных дел.
- Не пытайтесь решать несколько вопросов одновременно, решите один, а затем — следующий.

«Лучше горсть с покоем, нежели пригоршни с трудом и томлением духа» (Екклесиаст 4:6).

НЕ ТОРОПИТЕСЬ, уделите внимание вашей духовной жизни.

- Напоминайте себе ежедневно слова Библии: «Остановитесь и познайте, что Я — Бог...» (Псалом 45:10)
- Будьте искренни и откровенны в своих молитвах к Богу. Общайтесь с Ним, говорите о своих переживаниях, нуждах и страхах.
- Обязательно выделяйте особое время для ежедневного общения с Господом и молитвенного изучения Писания.
- Запоминайте стихи Священного Писания, которые укрепляют вашу уверенность в Божией любви.

(Иеремия 31:3; Псалом 35:7; Иоанн 14:21; Римлянам 8:39)

«ОСТАНОВИТЕСЬ»

ОСТАНОВИТЕСЬ и постарайтесь найти истинную причину вашего стресса.

СПРОСИТЕ СЕБЯ:

- Не стараюсь ли я восполнять свои нужды сам, вместо того, чтобы ожидать этого от Господа?
- Не думаю ли я, что Бог не может обойтись без меня?
- Не стараюсь ли я самоутвердиться, доказывая, что я соответствую ожиданиям важных для меня людей, результативен и эффективен?
- Нахожусь ли я под водительством Духа Святого или — под давлением со стороны людей и жизненных обстоятельств?

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

ОСТАНОВИТЕСЬ, исповедайте свой грех и отвернитесь от всякого известного вам греха.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

- Не контролирую ли я других людей и не манипулирую ли ими?
- Не испытываю ли я зависть и ревность по отношению к окружающим?
- Не выражаю ли я свои чувства и эмоции недопустимым образом? Не слишком ли эмоциональна моя реакция?
- Как я реагирую на критику?
- Не имею ли я неправедных побуждений и мотивов, определяющих мои действия?

«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован» (Притчи 28:13).

«ПЕРЕДАЙТЕ»

ПЕРЕДАЙТЕ Господу контроль над всеми обстоятельствами вашей жизни.

СПРОСИТЕ СЕБЯ:

- Что Господь допускает в моей жизни?
- Каким образом Бог хочет изменить меня?
- Какого ответа ждёт от меня Господь?

«Сердце царя — в руке Господа, как потоки вод: куда захочет, Он направляет его» (Притчи 21:1).

ОТКАЖИТЕСЬ от своих прав и **ПЕРЕДАЙТЕ** Господу все свои ожидания и желания.

- Я передаю Богу моё право надеяться на благоприятные жизненные обстоятельства.
- Я передаю Богу моё право контролировать все обстоятельства моей жизни.
- Я передаю Богу моё право быть принятым другими.
- Я передаю Богу моё право на успех в жизни.
- Я передаю Богу моё право быть услышанным и понятым.
- Я передаю Богу моё право на справедливость.

«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой» (Притчи 3:5).

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ВЕРНУТЬСЯ К ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Вы можете **ВЕРНУТЬСЯ** к первоначальному темпу жизни, но теперь уже вам следует постоянно пребывать в Боге.



Дорогой Господь Иисус Христос, Я хочу позволить Тебе жить во мне и действовать через меня. Я хочу жить только сегодняшним днём, не беспокоясь о том, что было вчера или о том, что будет завтра. Я изменю направление своих мыслей. Я не буду думать о тех людях или обстоятельствах, которые оказывают давление на меня. Я буду размышлять о Твоих целях и планах для меня, ради осуществления которых Ты и допускаешь в моей жизни трудности и напряжение. Я очень хочу, чтобы моё сердце было благодарным Тебе, вне зависимости от моих трудностей и переживаний. Я буду просить Тебя, Мой Господь, о мудрости и мире в сердце. Я буду меньше говорить и больше слушать.



«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).

«Блажен народ, знающий трубный зов! Они ходят во свете лица Твоего, Господи» (Псалом 88:16).

Следуя по пути своей жизни, не пропустите ЗНАКИ, которые даёт вам Сам Бог. Когда стресс не даёт вам возможности восстановить свои физические и духовные силы, — ЗАМЕДЛИТЕ ТЕМП своей жизни и просите руководства у Бога; ОСТАНОВИТЕСЬ и отойдите подальше от источника опасности; УСТУПИТЕ Христу место водителя и ПЕРЕДАЙТЕ Ему руль управления вашей жизнью. Лишь сделав это, вы можете ВЕРНУТЬСЯ к первоначальной скорости, к привычному для вас темпу жизни, но теперь уже жить, полностью полагаясь на Господа.

Джун Хант



«Только в Боге успокаивается душа моя: от Него спасение моё» (Псалом 61:2).



Депрессия

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ МРАК ОТЧАЯНИЯ

ВИДЕЛИ ЛИ ВЫ, как свинцовые тучи, закрыв всё небо, вдруг проливались на землю потоками дождя? Так и штормовые облака депрессии порой обрушиваются на душу человека море слёз. Испытывали ли вы подобное в своей жизни? Ощущали ли себя запутавшимися в паутине мрачных мыслей? Оказывались ли в тупике, в который вас буквально «загнали» те или иные обстоятельства? Бывало ли так, что вы «вязли» в своих эмоциях, желая и не умея выбраться из этой ловушки? Депрессия — наиболее распространенное психологическое расстройство современного мира. И творческие, гениальные натуры, и лидеры международного уровня, — люди всех возрастов и профессий вынуждены бороться с черными тучами депрессии. Что же может разогнать эти тучи, и есть ли вообще какое-либо средство против них? Что надо сделать, чтобы вновь появилось голубое небо? Давид, царь Израиля, который также не избежал железных объятий депрессии, писал в одном из своих псалмов:



*«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога; ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего»
(Псалом 41:12).*

I. Определения

«Я не могу думать. Я ничего не чувствую. Мне всё безразлично. У меня нет сил вырваться из этой хандры. Что со мной происходит?» — так чувствует себя человек в состоянии депрессии. Возможно нечто подобное испытываете и вы. Очень может быть, что ваш небосвод тоже затянут тучами депрессии. И как бывают тяжелые грозовые облака, серые дождевые тучи, или легкие перистые облака, так и депрессия бывает разных видов.

A. Что означает слово «депрессия»

- Слово «депрессия» произошло от латинского слова «депрессус», которое означает — «подавлять», «давить вниз».
- Депрессия, — это состояние упадка, подавленности и сокращения активности (экономическая депрессия, физическая депрессия — часто называемая «упадком сил»).

Б. Психологическая депрессия

- Психологическая депрессия — это состояние, при котором на сердце — тяжесть, человек неспособен испытывать радость.

- Слово «депрессия», как огромный зонт, покрывает множество оттенков чувств: от легкого замешательства и растерянности до сильного отчаяния и глубокой подавленности.
- Вся личность человека оказывается захваченной этим состоянием, он страдает и физически, и эмоционально, и духовно.

В. Типы депрессии

1. ОБЫКНОВЕННАЯ депрессия (ситуационная или реактивная).

Этот тип депрессии обусловлен внешними обстоятельствами. Часто это **естественная** эмоциональная реакция:

- На потерю.
- На обычные проблемы повседневной жизни (отвержение, неудачи, болезни).
- На переходные периоды жизни (совершеннолетие; так называемое «пустое гнездо» — период, когда дети выросли и покидают родительский дом; менопауза).

2. СКРЫТАЯ (замаскированная) депрессия

Состояние скрытого эмоционального конфликта, при котором:

- Истинные чувства отвергаются или маскируются.
- Человек пытается освободиться от боли и страданий собственными силами через повышенную активность (чрезмерно загружает себя работой или любой другой деятельностью).

3. НЕВРОТИЧЕСКАЯ депрессия (незначительное депрессивное нарушение)

Этот вид депрессии развивается на фоне конфликтной ситуации. Как правило, это затянувшееся надолго эмоционально-депрессивное состояние.

На проявления депрессии этого типа (например, подавленность, уныние) обычно почти не обращают внимания. Но надо понимать, что это — состояние депрессии и оно мешает нормальной физиологической и общественной деятельности человека. Обычно можно выявить причину и события, «спровоцировавшие» ее.

4. ПСИХОТИЧЕСКАЯ депрессия (значительное депрессивное нарушение)

Острое состояние депрессии (**глубокая депрессия**), выходящее за рамки понятной и позволяющей вчувствоваться в неё реакции.

- В этом состоянии отмечается искаженное восприятие окружающей реальности.

- Могут отмечаться галлюцинации, заблуждения (неадекватные представления), бредовые идеи.

Г. Два типа поведения при депрессии

УНИПОЛЯРНЫЙ ТИП («uni» — один, «polar» — полюс) — «одна крайность». В течение длительного времени следуют только депрессивные фазы.

Этот тип поведения — наиболее распространенное проявление депрессии.

Характеризуется крайне удрученным эмоциональным состоянием.

БИПОЛЯРНЫЙ ТИП («bi» — два, «polar» — полюс) — «две противоположности», то есть в течение длительного времени наряду с депрессивными фазами возникают мании.

Иногда такое состояние называют «маниакальной депрессией».

Характеризуется сменой двух эмоциональных состояний: крайнего возбуждения и крайнего упадка.

Вопрос: Является ли депрессия грехом?

Ответ: Не всегда, но в некоторых случаях депрессия может стать грехом, если:



- Ваша депрессия вызвана последствиями ваших греховных действий, и вы при этом не пытаетесь что-либо изменить.
- Ваша депрессия вызвана вашим выбором: вы позволяете другим людям контролировать вас и управлять вами, вместо того, чтобы избрать послушание Господу и зависимость от Него.
- Вы используете свое подавленное состояние (депрессию) для того, чтобы манипулировать окружающими вас людьми.
- Вы не предпринимаете шагов, необходимых для исцеления. (Не обращаетесь за помощью и библейским советом к консультанту-душепечителю, не стараетесь читать Библию и запоминать конкретные стихи, не читаете христианскую литературу).
- Вы продолжаете жалеть себя и испытывать гнев.
- Вы продолжаете винить Бога и окружающих в своих несчастьях.

II. Признаки депрессии

Одни облака приносят с собой мягкую прохладу и приятный летний дождь. Другие — раскаты грома и сверканье молний. Но есть и более страшные тучи, с которыми приходит буря, смерч. Такие облака несут разрушение. История земли знает немало катастроф, вызванных бурями и циклонами, некоторые из них даже получили имя. Ученые, следящие за погодными условиями, хорошо знают, какими причинами вызваны те или иные природные явления. То же и с депрессией. Если мы знаем, к какому типу относится наша депрессия, мы можем понять, — чем она была вызвана и какая битва нам предстоит.

• **НОРМАЛЬНАЯ** депрессия (Неемия 2:2)

Неуверенность в себе, агрессивность, гнев, раздражительность, печаль/грусть, беспокойство/страх, забывчивость.

Резкое снижение активности, потеря аппетита, нарушение сна (бессонница).

Угрозы смерти НЕТ.

• **СКРЫТАЯ** депрессия (Бытие 3:8-10)

Самонадеянность, подавленная злорада, рассеянность, осуждение окружающих, ощущение себя жертвой, упрямство, беспорядочность мышления.

Повышенная активность, увеличение веса тела, снижение потребности во сне.

СКРЫТАЯ угроза смерти.

• **НЕВРОТИЧЕСКАЯ** депрессия (Псалом 101:3-11)

Самобичевание, гнев, злорада, ощущение безнадежности, апатия, отсутствие интереса к жизни (отсутствие удовольствия от жизни), ипохондрия, неспособность к принятию решений.

Хроническая усталость, потеря веса, уход от действительности посредством сна.

МАНИПУЛИРОВАНИЕ угрозой смерти.

• **ПСИХОТИЧЕСКАЯ** депрессия (Псалом 38:13-14)

Самоотвержение, сильная злорада (гнев), шизофрения, невосприимчивость (нет проявлений отзывчивости), отсутствие интереса к жизни (отсутствие удовольствия от жизни), галлюцинации, неспособность к суждению/мышлению.

Кататоническое состояние, потеря веса, сильная бессонница.

СИЛЬНАЯ угроза смерти.

III. Причины депрессии

Бог, сотворив этот мир, всему дал своё предназначение. Даже «штормовые облака», которые порой затягивают небосвод вашей жизни, — не случайны. Депрессия может быть полезна: она открывает вам глаза на то, что Бог предназначил для вас. На то, что вы не видели, не хотели видеть до приступов уныния. На то, что вы должны узнать, понять о себе, чтобы избавиться от депрессии. Помните, сильный проливной дождь необходим земле, которая изнывает от жажды. Он нужен, чтобы хорошо полить всю землю, его влага несет жизнь цветам и травам. Вспомните, как хорошо дышится после дождя, какой чистый воздух. Когда мы начинаем понимать, что говорит нам Господь через депрессию, мы можем понять её причину и правильно выбрать «лекарство».

Причинами депрессии могут быть:

А. Физические факторы:

- Гормональный или химический дисбаланс.
- Влияние медикаментов.
- Хроническая болезнь, поражающая мозг человека или его нервную систему.
- Генетическая предрасположенность.
- Неправильное питание, отсутствие отдыха, недостаток двигательной активности.

Б. Душевные факторы:

Речь идёт о наших эмоциях: об эмоциональных ответах на **потерю**. Потери бывают разные:

- Потеря **объекта любви**
- Потеря **чувства самоуважения**
- Потеря **контроля**
- Потеря **собственности**
- Потеря **надежды**
- Потеря **уважения к другим людям**
- Потеря **здоровья или возможностей**
- Потеря **целей в жизни**

Когда человек сталкивается с потерей, чаще всего его ответной эмоциональной реакцией бывает чувство гнева, которое он старается подавить. Подавленный гнев часто служит причиной депрессии.

В. Духовный фактор

Речь идёт о нашем мировоззрении, о наших убеждениях.

Неправильное убеждение:

Разочарования, постигшие меня в жизни, буквально опустошили меня, лишили радости. Нет никакой надежды на будущее. Какой смысл пытаться что-либо изменить?

Правильное убеждение:

Я признаю, что обстоятельства моей жизни принесли мне чувство разочарования. Но я знаю, что Христос живет во мне, и Он — моя надежда. Я буду обновлять мой разум, постигая Божью истину, и благодарить Бога за то будущее, которое Он приготовил для меня.

«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога; ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего». (Псалом 41:12)
«...Но сами в себе имели приговор к смерти, для того чтобы надеяться не на самих себя, но на Бога, воскрешающего мертвых, Который и избавил нас от столь близкой смерти и избавляет, и на Которого надеемся, что и еще избавит...» (2 Коринфянам 1:9-10)

(Читайте также Послание Евреям 6:18-19)

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для заучивания:



«Но я верую, что увижу благость ГОСПОДА на земле живых». (Псалом 26:13)

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



2 Послание Коринфянам, 4 глава

- ст. 1 – Не падайте духом.
- ст. 2 – Откажитесь от эгоистичных привычек, от своего «я».
- ст. 3 – Откройте для себя избавление в силе Христа.
- ст. 4 – Знайте, что стратегия сатаны направлена на то, чтобы ослепить ваш разум.
- ст. 5 – Предоставьте Иисусу Христу право полностью управлять вашей жизнью.
- ст. 6 – Позвольте Божьему свету воссиять над вашей тьмой.
- ст. 7 – Знайте, что Бог вложил Свое сокровище (силу Христа) внутрь вас.
- ст. 8 – Знайте, что вы сильно стеснены, но не раздавлены; озадачены, но не в отчаянии.
- ст. 9 – Знайте, что вы гонимы, но не оставлены; согнуты, но не сломлены.
- ст. 10 – Осознайте, что во Христе вы мертвы для греха.
- ст. 11 – Осознайте, что испытания даны вам с определенной целью, — открыть Христа, живущего в вас.
- ст. 12 – Знайте, что смерть более не имеет власти над вами.
- ст.13-14 – Доверьтесь неизменному и вечному Богу, Его цели для вашей жизни.
- ст. 15 – Будьте благодарны; ваш благодарный дух будет оказывать влияние на других.
- ст. 16 – Позвольте Богу ежедневно обновлять ваш дух.
- ст. 17 – Взирайте на вечное.

В. «Линия ВРЕМЕНИ» — тест на наличие скрытой (замаскированной) депрессии

*«Ты возлюбил истину в сердце, и внутрь меня явил мне мудрость»
(Псалом 50:8).*

- **Начертите** горизонтальную линию, представляющую вашу жизнь.
- **Разделите** линию на три секции (детство, юность, зрелость).
- **Отметьте** самые важные изменения и значимые события на этой линии.
- **Определите**, есть ли какие-либо важные потери или обиды, которые вы не заметили.
- **Откройте** источник замаскированной (скрытой) боли в искренней молитве.
- **Дайте определение** событиям в специальных утверждениях: «*Я скорблю о...*», «*Я горюю о...*», «*Я опечален...*», «*Я не могу забыть о...*»
- **Уменьшите силу** эмоционального воздействия, которое определенное событие оказывает на вас. Вы сделаете это, если поделитесь своими чувствами с близким человеком, которому вы доверяете.

МОЛИТВА,

помогающая открыть источник скрытой боли.

Отец, Я прихожу с Тебе за помощью как Твое дитя. Успокой моё сердце. Сделай меня способной принять то, что Ты хочешь показать мне. Открой мне мою настоящую нужду, которую необходимо восполнить. Покажи мне Твою истину. Ты знаешь боль, сокрытую в глубине моего сердца. Ты точно знаешь, какие обстоятельства её вызвали. Помоги мне довериться Тебе, позволить Тебе исцелить мое раненое сердце. Я знаю, что у Тебя достаточно любви и силы, чтобы сделать меня целостной личностью. Я благодарю Тебя за то, что я могу быть совершенно уверенной — Ты сделаешь всё, что обещал. Аминь.



Г. Борьба с депрессией

ФИЗИОЛОГИЯ

- **Пройдите** тщательное медицинское обследование. (Расскажите врачу о своём состоянии, о том, что на вас давит, оказывает гнетущее воздействие.)

- **Просмотрите лекарства**, которые вы употребляете, и исключите те, которые вам не нужны.
 - **Начните соблюдать** правильный режим сна.
 - **Старайтесь избегать** переутомления.
 - **Питайтесь регулярно**, придерживайтесь сбалансированного питания. (Употребляйте меньше сахара).
 - **Занимайтесь** физическими упражнениями, гуляйте на свежем воздухе, больше ходите.
 - **Проводите время**, наслаждаясь природой.
- «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии». (1 Коринфянам 6:19-20)*

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

- **Храните** ваше жизненное пространство светлым и радостным.
 - **Содержите** ваш дом в чистоте, и не загромождайте лишними вещами.
 - **Очистите** ваш дом от оккультных предметов.
 - **Не тратьте** долгие часы на телефонные разговоры.
 - **Старайтесь** не сидеть целыми днями перед телевизором.
 - **Слушайте** бодрую и жизнеутверждающую музыку.
 - **Пишите** небольшие ободряющие послания со словами благодарности тем, кто вам дорог.
 - **Каждый день ставьте** перед собой небольшие, но реально достижимые цели.
- «Сын мой! Не упускай их из глаз твоих; храни здравомыслие и рассудительность (в английском переводе — ...храни здравомыслие и рассудительность, не упускай их из глаз твоих...), — и они будут жизнью для души твоей и украшением для шеи твоей...» (Притчи 3:21-24)*

Д. Стремитесь к победе над депрессией

- **Посмотрите** в лицо тем потерям в вашей жизни, которые вы не «похоронили» и не проработали, чтобы исцелиться.
- «Помыслы в сердце человека — глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их» (Притчи 20:5).*
- **Осознайте**, что чувство жалости к себе — грех.
- «Если говорим, что не имеем греха, — обманываем самих себя, и истины нет в нас. Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и*

праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:8-9).

- **Помните** о Божьей любви к вам.

«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).

- **Откажитесь** от негативного мышления.

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

- **Постарайтесь осознать** цель, ради которой Бог допускает личные потери и сердечную боль в нашей жизни.

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

- **Побеждайте** боль и гнев, выражая благодарность Господу (даже когда вы не чувствуете ее).

«За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фессалоникийцам 5:18).

- **Помните:** Господь контролирует всё происходящее в вашей жизни, и Он дает нам надежду!

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).

Е. Для чего Бог использует депрессию?

ДЕПРЕССИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА БОГОМ для того, чтобы:

- **Предупредить** вас, что кое-что неправильно в вашей жизни.

«Прежде страдания моего я заблуждал; а ныне слово Твое храню» (Псалом 118:67).

- **Заставить** вас остановиться и **побудить** к размышлениям.

«Посему мы не унываем; но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется» (2 Коринфянам 4:16).

- **Показать** вам вашу слабость и немощь.

«Но Господь сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Коринфянам 12:9).

- **Привести** вас к Нему.

«...Всё могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Филиппийцам 4:13).

- **Развить и укрепить** ваше доверие к Нему.
«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога; ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (Псалом 42:5).
- **Исцелить** наши раненные эмоции в Господе.
«Исцели меня, Господи, и исцелен буду; спаси меня, и спасен буду; ибо Ты хвала моя» (Иеремия 17:14).
- **Развивать** вашу настойчивость и **вести** к зрелости.
«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иаков 1:2-4).
- **Побудить** вас осознать ценность и значимость вашей жизни.
«Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? и ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц» (Лука 12:6-7).
- **Побудить** вас полагаться на силу Божьей благодати.
«Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благостию, которыми дарованы нам великие и драгоценные обетования, дабы вы через них соделались причастниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью» (2 Петра 1:3-4).
- **Сделать** вас более чутким и сострадательным по отношению к другим людям.
«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Коринфянам 1:3-4)

Размышление порождает чувства.

Если вы делаете центром своих размышлений постигшие вас разочарования, вы будете ввергнуты в состояние глубокой депрессии.

Если вы сосредотачиваетесь на верности Христа, вы получите чудесное избавление от неё!

Джун Хант



Испытания

I. Определения

A. Назначение страданий

Скорби и трудности, с которыми человек сталкивается в жизни часто называют испытаниями.

- Испытания — это своеобразная проверка, позволяющая человеку через страдания оценить свою веру, терпение или выносливость.
- В Новом Завете есть три основных греческих термина, которые переводятся на русский язык словом **испытания**. Все они так или иначе говорят о назначении скорбей и страданий в жизни человека, несмотря на то, что каждое из этих слов имеет и некоторые отличия в своём значении.

«Докимион» (подтверждение веры)

Испытание — это экзамен, в котором проверяется истинность вашей веры.

«Дабы испытанная вера ваша оказалась драгоценнее гибнущего, хотя и огнем испытываемого золота, к похвале и чести и славе в явление Иисуса Христа» (1 Петра 1:7).

«Пьюросис» (совершенствование характера)

«Огненное испытание», посредством которого ваш характер очищается подобно золоту («огненное испытание» подразумевает страдание).

«Возлюбленные! огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь, как приключения для вас странного» (1 Петра 4:12).

«Пейрасмос» (проверка посвящения)

Испытание или искушение, в котором проверяется степень вашей посвящённости и верности Богу.

«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка». (Иакова 1:2-4)

Библейский пример испытаний в жизни человека:

**БОГ ОПРЕДЕЛИЛ ЭТО КО БЛАГУ
(БЫТИЕ 37-50)**

Многим известна библейская история о юноше Иосифе, который был продан в рабство своими же братьями. Он был любимым сыном своего отца, Иакова, но Бог видел, что характер Иосифа нуждается в изменении и усовершенствовании. В ночном видении юноше открылось, что все братья и даже его отец поклонятся ему. (Бытие 37:5-11.) Неудивительно, что братья решили избавиться от Иосифа, особенно после того, как он рассказал им свой сон. Вероятно, нет нужды повторять полностью этот удивительный библейский рассказ, важно лишь отметить следующее — история Иосифа может служить прекрасной иллюстрацией того, как Бог смягчает и исправляет грубые черты характера человека, допуская трудности и проверяя его верность. На протяжении всей жизни испытания учат человека доверять Богу и Его руководству. Именно по этой причине Бог допустил испытания в жизни Иосифа. Отвержение и страдания, включая годы незаслуженного заключения в темнице, были тем средством, с помощью которого Господь менял характер юноши, делая его мягче. Иосиф, живя в доме отца, думал только о себе, был полон эгоизма. Именно поэтому Бог не мог использовать такого человека для своих целей. Через испытания и скорби Он сделал Иосифа более милосердным, умеющим сострадать даже тем, кто причинял ему боль. (Бытие 45:8-11.) И самое главное — Иосиф научился доверять Богу. Только пройдя путь скорбей, этот человек смог произнести столь необыкновенные и прекрасные слова: «Вот, вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро, чтобы сделать то, что теперь есть: сохранить жизнь великому числу людей» (Бытие 50:20).

«Бог же всякой благодати, призвавший нас в вечную славу Свою во Христе Иисусе, Сам, по кратковременном страдании вашем, да совершит вас, да утвердит, да укрепит, да соделает непоколебимыми» (1 Петра 5:10).

Б. Общие положения, относящиеся к испытаниям

- **Каждый человек в жизни встречается с испытаниями.**

«Возлюбленные! огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь, как приключения для вас странного» (1 Петра 4:12).

- **Страдания имеют божественное предназначение.**

«И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда» (Римлянам 5:3-4).

- **Страдания кратковременны, они длятся ровно столько, сколько нужно для нашего совершенствования.**

«О сем радуйтесь, поскорбев теперь немного, если нужно, от различных искушений» (1 Петра 1:6).

- **Бог всегда контролирует все скорби и испытания в жизни человека.**

«Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Коринфянам 10:13).

- **Цель испытаний — преодоление ваших слабостей и несовершенств.**

«Посему я благодушествую в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа, ибо, когда я немощен, тогда силен» (2 Коринфянам 12:10).

- **Через скорби человек узнаёт о собственной слабости и о силе Бога.**

«Но Господь сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Коринфянам 12:9).

В. Испытания в жизни человека

Косточка персика, растущего на дереве, проходит через длительный процесс развития. Этот процесс изменений неоднороден, совершается постепенно и естественно. Все перемены ведут к конечному результату — созреванию косточки. Нечто подобное происходит с человеком, когда Бог допускает в его жизни различные страдания и скорби. Если, подобно семени, которое должно умереть, чтобы принести свой плод, вы готовы умереть для самих себя — Господь начнёт менять вашу жизнь, помогая вам возрастать духовно.

«Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, пав в землю, не умрет, то останется одно; а если умрет, то принесет много плода» (Иоанна 12:24).

ТЕМА СКОРБЕЙ И СТРАДАНИЙ В КНИГЕ ПСАЛМОВ

- **Скорби оставляют неизгладимый след в нашей жизни.**

«Как лань желает к потокам воды, так желает душа моя к Тебе, Боже! Жаждет душа моя к Богу крепкому, живому: когда приду и

явлюсь пред лице Божие! Слезы мои были для меня хлебом день и ночь, когда говорили мне всякий день: «где Бог твой?» Вспоминая об этом, изливаю душу мою, потому что я ходил в многолюдстве, вступал с ними в дом Божий со гласом радости и славословия празднующего сонма» (Псалом 41:1-5).

- **Бог знает о скорбях и испытаниях в жизни человека.**
«Познан был Господь по суду, который Он совершил» (Псалом 9:17).
- **Страдания побуждают нас молиться и взывать к Богу.**
«Голосом моим к Господу воззвал я, голосом моим к Господу помолился; излил пред Ним моление мое; печаль мою открыл Ему. Когда изнемогал во мне дух мой, Ты знал стезю мою. На пути, которым я ходил, они скрытно поставили сети для меня» (Псалом 141:1-3).
- **Скорби и переживания ведут нас к самопроверке и самооценке.**
«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).
- **Скорби и страдания производят сокрушение о грехах и побуждают нас искать Божью волю.**
«Прежде страдания моего я заблуждал; а ныне слово Твое храню» (Псалом 118:67).
- **Страдания побуждают нас изучать Слово Божие и делают сердце смиренным и сокрушенным.**
«Благо мне, что я пострадал, дабы научиться уставам Твоим» (Псалом 118:71).
«Сеявшие со слезами будут пожинать с радостью» (Псалом 125:5).

II. Признаки

А. Состояние сердца человека, закрывающее доступ к Божьей благодати

Само по себе присутствие в вашей жизни слёз, горя или боли нельзя считать гарантией того, что вы будете возрастать духовно и достигать совершенства. Сами по себе испытания не приводят к духовному росту. Только ваше отношение к ним и ваш ответ на испытания определяют ваш истинный духовный уровень. Проверьте себя: сопротивляетесь ли вы Божьей благодати, выражая своё недовольство? Чем переполнено ваше сердце — горечью и обидой, или смирением, которое приносит обильный плод в вашей духовной жизни?

«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евреям 12:15).

Огорчённое сердце:

Как может Бог, который есть любовь, допускать так много страданий?

Смиренное сердце:

То, что делает Бог, всегда справедливо. Он никогда не поступает «плохо».

«Он твердыня; совершенны дела Его, и все пути Его праведны; Бог верен, и нет неправды [в Нем]; Он праведен и истинен» (Второзаконие 32:4).

Огорчённое сердце:

Бог — Всемогущий. Почему же Он позволяет мне страдать?

Смиренное сердце:

Бог приготовил особый план для моей жизни. Он будет совершенствовать меня в соответствии с ним, проводя через страдания.

«И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда, а надежда не постыжает, потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам» (Римлянам 5:3-5).

Огорчённое сердце:

Мне кажется, что я страдаю больше других. Это так нечестно!

Смиренное сердце:

Я не отличаюсь от других. Бог допускает страдания и скорби в жизни всех Своих детей.

«Противостойте ему твердою верою, зная, что такие же страдания случаются и с братьями вашими в мире» (1 Петра 5:9).

Огорчённое сердце:

Мне кажется, что я имею все основания для гнева и недовольства. Всё происходящее со мной так несправедливо.

Смиренное сердце:

Даже если все испытания и страдания в моей жизни кажутся мне несправедливыми, я всё равно буду благодарить за них Бога, потому что так делал Христос.

«Ибо то угодно Богу, если кто, помышляя о Боге, переносит скорби, страдая несправедливо. Ибо что за похвала, если вы терпите, когда вас бьют за проступки? Но если, делая добро и страдая, терпите, это угодно Богу. Ибо вы к тому призваны, потому что и Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы мы шли по следам Его» (1 Петра 2:19-21).

Огорчённое сердце:

Бог отвернулся от меня.

Смирненное сердце:

Бог особенно близок ко мне, когда видит, что моё сердце изранено и болит.

«Взывают [праведные], и Господь слышит, и от всех скорбей их избавляет их» (Псалом 33:18).

Огорчённое сердце:

Я плачу и молю Бога о помощи, но мне кажется, что Он не слышит мой вопль.

Смирненное сердце:

Бог заботится обо мне, когда горе или печаль охватывают меня. Он всегда слышит мою мольбу о помощи.

«Боящиеся Господа! восхвалите Его. Все семя Иакова! прославь Его. Да благоговеет пред Ним все семя Израиля» (Псалом 21:24).

Огорчённое сердце:

Если бы у меня было больше веры, этого со мной не случилось бы.

Смирненное сердце:

Вера не может предупредить или исключить возможность страданий. Все избранные Богом и живущие богоугодной жизнью люди призваны страдать.

«Потому что вам дано ради Христа не только веровать в Него, но и страдать за Него» (Филиппийцам 1:29).

Огорчённое сердце:

Жизнь жестока, и Бог тоже.

Смирненное сердце:

Я с готовностью принимаю всё: и радость, и страдание, всё, что мой небесный Отец допускает в моей жизни.

«Но он сказал ей: ты говоришь как одна из безумных: неужели доброе мы будем принимать от Бога, а злого не будем принимать? Во всем этом не согрешил Иов устами своими» (Иов 2:10).

Огорчённое сердце:

Хорошо, я готов терпеть и переносить это испытание, пока оно не прекратится.

Смирненное сердце:

Я очень хочу понять, чему Господь стремится научить меня через это испытание.

«Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности» (Евреям 12:11).

Огорчённое сердце:

Все скорби и страдания — результат моего греха.

Смирненное сердце:

Бог часто позволяет страдать невинным людям для того, чтобы явить Свою благодать.

«Иисус отвечал: не согрешил ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нем явились дела Божии» (Иоанн 9:3).

Огорчённое сердце:

Бог отказался от меня, раз Он не удаляет эти трудности из моей жизни.

Смирненное сердце:

Бог силен освободить меня от испытания, но Он также может и продлить страдания.

«Он спасает бедного от беды его и в угнетении открывает ухо его» (Иов 36:15).

Огорчённое сердце:

Я не могу смириться со случившимся и простить Бога. Он должен был предотвратить это.

Смирненное сердце:

Бог даст мне Свою благодать, и с ней я преодолею все трудности, которым Он позволяет возникать в моей жизни.

«Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Евреям 4:16).

Б. Плоды, которые пожнет сердце, исполненное горечи и ропота

Бог уже открыл нам доступ к Своей благодати, чтобы мы смогли выйти победителями в схватке с самыми жестокими испытаниями жизни, тем не менее, многие из нас всё ещё позволяют семенам горечи укореняться и прорасти в сердце. Такой «горький корень» принесёт свои горькие плоды — ещё больше страданий и горя.

«Сердце знает горе души своей, и в радость его не вмешается чужой» (Притчи 14:10).

«Горькими плодами» могут стать:

Разрушительный гнев.

Истощение сил.

Истощение эмоций.

Потеря радости.

Подавленность.

Приносящее вред чувство **вины**.

Потеря всякого интереса к жизни.

Потеря страха перед Богом.

Отсутствие самоуважения и заниженная самооценка.

Желание скрыться (спрятаться от глаз окружающих).

Недоверие другим людям.

Сомнение в верности Бога.

Потеря приоритета в жизни.

Притупление и постепенное **отмирание** духовной чуткости и способности слышать голос Бога.

«И не оскорбляйте Святого Духа Божия, Которым вы запечатлены в день искупления. Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас» (Ефесеям 4:30-31).

III. Причины

Сегодня во многих странах распространилось движение «Новый век», которое призывает к перемене мировоззрения человека. Это новое мышление основывается на следующем утверждении: «Всё, что может возникнуть в человеческом разуме, ты способен реализовать». Главное — «только верить», и успех, даже финансовый, становится естественным и простым делом. Такое утверждение сторонников движения «Новый век» в корне отличается от библейского взгляда на жизнь (1 Тимофея 6:3-10). Писание очень ясно и понятно говорит, что каждый христианин, следующий за Господом, обязательно будет страдать!

«Ибо вы к тому призваны, потому что и Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы мы шли по следам Его» (1 Петра 2:21).

A. Призванный на скорби и страдания

Призванные к посвящению

Бог призывает вас переносить боль несправедливого страдания, потому что вы приняли решение следовать за Христом.

«Ибо то угодно Богу, если кто, помышляя о Боге, переносит скорби, страдая несправедливо. Ибо что за похвала, если вы терпите, когда вас бьют за проступки? Но если, делая добро и страдая, терпите, это угодно Богу. Ибо вы к тому призваны, потому что и Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы мы шли по следам Его» (1 Петра 2:19-21).

Призванные к возрастанию

Бог наказывает вас, потому что Он любит вас. Хотя вы всё ещё упрямо поступаете по своей собственной воле, отдаляющей вас от правильного курса, Господь возвращает своё возлюбленное дитя на твердый путь исправления. Для этой цели Он позволяет вам иногда страдать из-за последствий, к которым приводит грех.

«Если вы терпите наказание, то Бог поступает с вами, как с сынами. Ибо есть ли какой сын, которого бы не наказывал отец?» (Евреям 12:7).

Призванные к милосердию

Страдание — это школа жизни. Это опыт, который делает ваше сердце способным сострадать другим в их скорбях. Во время испытаний самые ценные и важные для вас уроки — утешение, поддержка и наставление, которые вы получаете от самого Бога.

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих! Ибо по мере, как умножаются в нас страдания Христовы, умножается Христом и утешение наше» (2 Коринфянам 1:3-5).

Призванные противостоять

Бог призвал вас твёрдо держаться правды, даже если вокруг — зло и ложь. Всякий, кто избрал путь богоугодной жизни и отказался от ценностей греховного мира, будет подвергаться насмешкам и гонениям с его стороны.

«Да и все, желающие жить благочестиво во Христе Иисусе, будут гонимы» (2 Тимофею 3:12).

Призванный уподобиться Христу

Бог иногда превносит в жизнь человека очищающий огонь страданий, чтобы «переплавить» его, сделать подобным Христу. Цель Бога — освятить, избавить христианина свободным от «ветхой природы». Когда вы осознаете это и согласитесь с Его намерением, тогда вы сможете принять и «огненное испытание» — перестанете воспринимать его «как приключение для вас странное» и нежелательное.

«Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями» (Римлянам 8:29).

Б. Главная причина недовольства

Если в результате жизненных невзгод и трудностей мы испытываем гнев и разочарование, то это самое яркое свидетельство того, что в нашем сердце живёт гордость. Когда плавильщик переплавляет золото, то в первую очередь на поверхности кипящего металла появляется шлак — примеси, которые обесценивают этот драгоценный металл. Подобно золоту, христианин попадая в суровые жизненные испытания, в самую середину «огня» скорбей, должен помнить, что чем жарче огонь, тем больше наших несовершенств «всплывает» на поверхность и становится явным для нас.

Неправильное убеждение: Жизнь несправедлива! Я не заслуживаю такой душевной боли, столько страданий и разочарований.

Правильное убеждение: В моей жизни нет «катастроф». Если Бог управляет любой жизненной ситуацией, значит Он допустил испытание в моей жизни, чтобы изменить меня, сделать подобным Христу. *«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу. Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями» (Римлянам 8:28-29).*

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для заучивания:



«Будешь ли переходить через воды, Я с тобою, — через реки ли, они не потопят тебя; пойдешь ли через огонь, не обожжешься, и пламя не опалит тебя» (Исаия 43:2).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



«Иаков, раб Бога и Господа Иисуса Христа, двенадцати коленам, находящимся в рассеянии, — радоваться. С великою радостью принимайте, братья мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы

вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка. Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упрёков, — и дастся ему. Но да просит с верою, нимало не сомневаясь, потому что сомневающийся подобен морской волне, ветром поднимаемой и развеваемой. Да не думает такой человек получить что-нибудь от Господа. Человек с двоящимися мыслями не твёрд во всех путях своих. Да хвалится брат униженный высотой своею, а богатый — унижением своим, потому что он прейдёт, как цвет на траве. Восходит солнце, настает зной, и зноем иссушает траву, цвет ее опадает, исчезает красота вида ее; так увядает и богатый в путях своих. Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иакова 1:1-12).

УКОРЕНЯЙТЕСЬ В ВЕРЕ

Христос «помещает» всех христиан в «почву» страданий, для того чтобы они всё глубже и глубже укоренялись в вере. Вы возрастёте духовно, если в терпении и смирении будете позволять Богу совершать Его искупительный труд в вашем сердце, пребывать с вами во всяком жизненном испытании.

«...Зная, что испытание вашей веры производит терпение» (Иаков 1:3).

- Встречайте** любые испытания в жизни «с великою радостью». ----- Ст. 2
Принимайте испытания с терпением. ----- Ст. 3
Просите Бога о мудрости во время испытаний. ----- Ст. 5
Доверьтесь Богу и предайте Ему все ваши трудности. ----- Ст. 6
Верьте — испытания принесут вам обильные благословения. ----- Ст. 12

«Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иакова 1:12).

ПЕРИОДЫ СТРАДАНИЙ — КАК ВРЕМЕНА ГОДА

● ЗИМА: скорбь, несущая боль

Зима приносит мороз и стужу. Вся природа замирает, и порой кажется, что это — навсегда. Нечто подобное происходит с человеком, когда в его жизнь приходит беда. Страдание несет с собой боль и горечь. Человеку может казаться, что весь мир вокруг него замер и перестал существовать!

«Возлюбленные! огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь, как приключения для вас странного» (1 Петра 4:12).

Леденящий душу ветер горечи, слёз и невыразимой боли врывается в жизнь всякого, столкнувшегося со страданием. Но будучи христианином, вы не должны отчаиваться, зная, что:

- Бог любит вас.

«Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 8:38-39).

- Бог всегда с вами.

«Будешь ли переходить через воды, Я с тобою, — через реки ли, они не потопят тебя; пойдешь ли через огонь, не обожжешься, и пламя не опалит тебя» (Исаия 43:2).

- Бог знает о ваших слабостях и понимает их.

«Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших, но Который, подобно нам, искушен во всем, кроме греха» (Евреям 4:15).

- Бог заботится о вас и помогает вам в вашей борьбе со скорбью.

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петра 5:7).

- Бог контролирует все обстоятельства вашей жизни.

«И сказал Даниил: да будет благословенно имя Господа от века и до века! ибо у Него мудрость и сила; он изменяет времена и лета, низлагает царей и поставляет царей; дает мудрость мудрым и разумение разумным; он открывает глубокое и сокровенное, знает, что во мраке, и свет обитает с Ним. Славлю и величаю Тебя, Боже отцов моих, что Ты даровал мне мудрость и силу и открыл мне то, о чем мы молили Тебя; ибо Ты открыл нам дело царя. После сего Даниил вошел к Ариоху, которому царь повелел умертвить мудрецов Вавилонских, пришел и сказал ему: не убивай мудрецов Вавилонских; введи меня к царю, и я открою значение сна» (Даниил 2:20-24).

- **Бог достоин вашего доверия.**
«О, бездна богатства и премудрости и ведения Божия! Как непостижимы судьбы Его и неисследимы пути Его!» (Римлянам 11:33).
- **Бог заботится о вас намного больше, чем вы можете себе представить.**
«А Тому, Кто действующему в нас силою может сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем, Тому слава в Церкви во Христе Иисусе во все роды, от века до века. Аминь» (Ефесянам 3:20-21).
- **Бог силен исправить совершённые вами ошибки.**
«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Римлянам 8:28).
- **Бог дарует вам благодать, необходимую для преодоления испытаний.**
«Бог же силен обогатить вас всякою благодатью, чтобы вы, всегда и во всем имея всякое довольство, были богаты на всякое доброе дело» (2 Коринфянам 9:8).
- **Бог держит ваше будущее в Своих руках.**
«Но вы не вспоминаете прежнего и о древнем не помышляете. Вот, Я делаю новое; ныне же оно явится; неужели вы и этого не хотите знать? Я проложу дорогу в степи, реки в пустыне» (Исаия 43:18-19).

● **ВЕСНА:** время сеять семена

«Вышел сеятель сеять семя свое, и когда он сеял, иное упало при дороге и было потоптано, и птицы небесные поклевали его; а иное упало на камень и, взойдя, засохло, потому что не имело влаги; а иное упало между тернием, и выросло терние и заглушило его; а иное упало на добрую землю и, взойдя, принесло плод сторичный. Сказав сие, возгласил: кто имеет уши слышать, да слышит!» (Лука 8:5-8)

Мудрый земледелец перед началом весеннего сева подготавливает почву. Он перекапывает и разрыхляет её. Господь также подготавливает «почву» нашего сердца, допуская в жизни страдания и различные испытания. Если мы правильно относимся к испытаниям, у нас есть возможность посеять семена, которые впоследствии принесут плоды духовной зрелости. Правильно относиться к испытаниям — означает принимать страдания в смирении, кротости, полностью доверяя Богу — именно так принимал их Христос. Вы должны подражать Христу, даже если думаете, что не сможете этого сделать.

В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА ИСПЫТАНИЙ «СЕЙТЕ СЕМЕНА»:

БЛАГОДАРНОСТИ — Благодарите Бога за всё, что Он совершает в вашей жизни.

«За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фессалоникийцам 5:18).

РАДОСТИ — Радуйтесь, зная, что результат испытаний (урожай), — в Божьих руках.

«И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение» (Римлянам 5:3).

ПОКАЯНИЯ — Исследуйте своё сердце и исповедайте все тайные грехи.

«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован» (Притчи 28:13).

СМИРЕНИЯ — Познайте, что Бог изливает свою благодать только в смиренное и сокрушённое сердце.

«Но тем большую дает благодать; посемя и сказано: Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иаков 4:6).

МУДРОСТИ — Наполняйте свой разум истинами из Писания.

«О заповедях Твоих размышляю, и взираю на пути Твои. Уставами Твоими утешаюсь, не забываю слова Твоего» (Псалом 118:15-16).

МОЛИТВЫ — Не переживайте, но в молитве предавайте всё Богу.

«Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6-7).

ТЕРПЕНИЯ — Не сомневайтесь — Бог силен избавить вас от скорби.

«Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Коринфянам 10:13).

ДОВЕРИЯ — Доверьтесь полностью Богу, Его суд всегда справедлив.

«Будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Судии Праведному» (1 Петра 2:23).

ПОСЛУШАНИЯ — Научитесь слышать Бога и быть послушным Его голосу.

«Любовь же состоит в том, чтобы мы поступали по заповедям Его. Это та заповедь, которую вы слышали от начала, чтобы поступали по ней» (2 Иоанна 6 ст.).

ЗАВИСИМОСТИ — Всё делайте только под руководством Христа, получая у Него силу и подкрепление.

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13).

ПРОСЛАВЛЕНИЯ И ХВАЛЫ — Перестаньте сосредотачиваться на себе и взирайте на величие Бога.

«Итак будем через Него непрестанно приносить Богу жертву хвалы, то есть плод уст, прославляющих имя Его» (Евреям 13:15).

СЛУЖЕНИЯ — Всё своё внимание направьте на то, чтобы помогать другим.

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Коринфянам 1:3-4).

- ЛЕТО: время быть окружённым Божьей заботой.

«Так и вы почитайте себя мертвыми для греха, живыми же для Бога во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 6:11).

Что вы чувствуете и как вы поступаете в те минуты, когда скорби внезапно обрушиваются на вас, нарушая плавное и размеренное течение вашей жизни? Испытываете ли вы беспокойство и раздражение, стараясь при этом поскорее найти выход из сложившейся ситуации? Попробуйте отнестись к неожиданным испытаниям по-другому. Постарайтесь понять следующее: Бог через них хочет научить вас чему-то, что-то сказать вам. Возможно, вы отвергаете даже мысль об этом и обвиняете других, считая их виновными в ваших бедах, либо впадаете в «трясину» жалости к себе. Не надо обращать внимание на возникающие в вашем сознании страхи, «прогнозы» на будущее. Единственная сила, способная помочь вам преодолеть все скорби и жизненные напасти, встречающиеся на вашем пути, — это Дух Святой, живущий в вас.

ИСТИНЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И ПОВТОРЯТЬ

- **Повторите:** Ваша жизнь целиком и полностью принадлежит Господу Иисусу Христу.

Я — ДИТЯ БОЖИЕ!

«Ибо если устами твоими будешь исповедывать Иисуса Господом и сердцем твоим веровать, что Бог воскресил Его из мертвых, то спасешься» (Римлянам 10:9).

- **Повторите:** Ваша греховная природа была распята со Христом.

Я УМЕР ДЛЯ ГРЕХА!

«...Зная то, что ветхий наш человек распят с Ним, чтобы упразднено было тело греховное, дабы нам не быть уже рабами греху» (Римлянам 6:6).

- **Повторите:** Вы освобождены от власти греха.

У МЕНЯ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ЖЕЛАНИЕ ГРЕШИТЬ, НО Я НЕ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ЭТОГО!

«Мы умерли для греха: как же нам жить в нем?» (Римлянам 6:2).

- **Повторите:** Грех не может господствовать над вами.

КОГДА Я ГРЕШУ, — ЭТО МОЙ ВЫБОР. Я МОГУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГРЕХОВНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ПОТОМУ ЧТО ИМЕЮ ПРАВО ВЫБОРА!

«Грех не должен над вами господствовать, ибо вы не под законом, но под благодатью» (Римлянам 6:14).

- **Повторите:** Когда вы искушаемы грехом, повторяйте нижеприведенный отрывок из Послания к Римлянам (6:1-2). Постарайтесь запомнить его наизусть.

«Что же скажем? оставаться ли нам в грехе, чтобы умножилась благодать? Никак. Мы умерли для греха: как же нам жить в нем?» (Римлянам 6:1-2).

Я УМЕР ДЛЯ ГРЕХА И УЖЕ НЕ МОГУ ЖИТЬ В НЁМ!

- **Повторите:** Помните, что в вас живёт Христос.

ХРИСТОС ЖИВЁТ ВО МНЕ, ОН ДАЁТ МНЕ СВОЮ СИЛУ.

«А если Христос в вас, то тело мертво для греха, но дух жив для праведности. Если же Дух Того, Кто воскресил из мертвых Иисуса, живет в вас, то Воскресивший Христа из мертвых оживит и ваши смертные тела Духом Своим, живущим в вас» (Римлянам 8:10-11).

- **Повторите:** Смотрите на возникающие в жизни испытания глазами победителя.

МОЯ БИТВА УЖЕ ДАВНО ВЫИГРАНА, ВО ХРИСТЕ Я УЖЕ ПОБЕДИЛ!

«И воскресил с Ним, и посадил на небесах во Христе Иисусе» (Ефесянам 2:6).

- **Повторите:** Смотрите на себя как на орудие, которое Бог использует для своих праведных дел.

Я ПОЛНОСТЬЮ ПОДЧИНЯЮСЬ БОГУ И ЖЕЛАЮ СЛЕДОВАТЬ ЕГО ВОЛЕ В СЛОВАХ И В ДЕЛАХ!

«И не предавайте членов ваших греху в орудия неправды, но представьте себя Богу, как оживших из мертвых, и члены ваши Богу в орудия праведности» (Римлянам 6:13).

- Повторите:** Всегда взирайте на Христа и ищите Его воли.

Я ДОБРОВОЛЬНО ПОДЧИНЯЮСЬ ВОДИТЕЛЬСТВУ ДУХА БОЖИЯ!

«Я говорю: поступайте по духу, и вы не будете исполнять вождельный плоти,

Если мы живем духом, то по духу и поступать должны» (Галатам 5:16,25).

Повторите: Повторяйте нижеприведенный отрывок из Послания к Римлянам (8:13-14). Постарайтесь применить его к себе:

«Ибо если живете по плоти, то умрете, а если духом умерщвляете дела плотские, то живы будете. Ибо все, водимые Духом Божиим, суть сыны Божии» (Римлянам 8:13-14).

ИБО ЕСЛИ Я ЖИВУ ПО ПЛОТИ, ТО УМРУ, А ЕСЛИ Я ДУХОМ БУДУ УМЕРЩВЛЯТЬ ДЕЛА ПЛОТСКИЕ — БУДУ ЖИВ. ИБО ЕСЛИ Я ВОДИМ ДУХОМ БОЖИИМ, Я — ДИТЯ БОЖИЕ.

● **ОСЕНЬ:** время собирать плоды

«Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности» (Евреям 12:11).

Правильное отношение к испытаниям приносит большие благословения. Ваш духовный рост зависит от того, позволяете ли вы Господу обрабатывать «каменистую почву» вашего сердца. По мере того, как вы будете возрастать в духовной зрелости, будет изменяться и ваше восприятие всего происходящего в жизни. Свет Христа засияет через вас.

Правильный ответ на испытания даёт человеку:

- Более глубокое понимание смысла жизни.
- Объективный взгляд на события повседневной жизни.
- Способность различать добро и зло.
- Способность быть выше ежедневных стрессов и переживаний.
- Умение «не терять головы» от отчаяния, когда возникают неприятности в жизни.
- Понимание путей, которыми идут другие.
- Умение находить в Библии ответ на сложные жизненные вопросы.
- Сердце, готовое ответить на Божий призыв.

«Стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (Филиппийцам 3:14).

ЧТО ОБЕЩАЛ ГОСПОДЬ

Бог не обещал человеку пути, усыпанного розами. Он не обещал, что всегда будет сиять солнце, и не будет дождя и гроз.

Господь не обещал нам мира, в котором нет горя и слёз, боли и страданий. Бог никогда не давал обещания, что люди не испытают скорбей и трудностей в своей жизни. Он не сказал, что нам не придётся нести никакого бремени,

что наша дорога жизни будет ровной и легкой, что на ней нас не ждут скалы и бурные реки, неприступные горы и опасные обрывы.

Он никогда не обещал нам такого пути, по которому мы сможем пройти сами, где нам не нужен Провожатый.

*Но Бог точно обещал каждому из нас дать силу на каждый день
и дать благодать, чтобы преодолеть все искушения.*

*Дать отдых в конце пути всем, кто трудится,
кто изнемог, но не сходит с «узкой» тропы!*

*Спаситель обещал нам посылать помощь с небес в минуты
страданий и трудностей, говоря: «Се я с вами во все дни».*

*Он остаётся единственным светом среди бурь жизни,
маяком, путеводной звездой на нашем пути!*

*Мы не можем сомневаться в неизменной
милости Бога и Его вечной любви!*

Анна Джонсон Флинт



Беспокойство

ПОХИТИТЕЛЬ РАДОСТИ

БЕСПОКОЙСТВО подобно головной повязке, которая слишком сильно сдавливает голову человека. Оно, как шнур, сплетено из трёх нитей: потрясение и боль вчерашнего дня, скорби и тревоги дня сегодняшнего, и страх перед тем, что ждет нас завтра.

Беспокойство, безжалостно давит вас своих тисках, убивает вашу радость, лишает вас мира и ограничивает вашу свободу. Но не отчаивайтесь, и это, полное тревоги и волнения состояние, можно преодолеть!

I. Определения

A. Значения слова «беспокойство»

Древнегреческое слово, переводимое в Новом Завете на русский язык как «беспокойство» и «забота» — это слово «меримнао», и означает оно — «быть озабоченным, беспокоящимся, пребывающим в смятении» или «иметь раздвоенное сознание»¹.

- Заботиться, беспокоиться, переживать — означает разделить своё сознание, разум между тем, что важно, полезно, ценно и практично, и тем, что вредит, а иногда и разрушает нас.
- Забота, беспокойство — это то, что мешает нам жить творческой и плодотворной жизнью.

«Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть?» (Матфея 6:27)

Тема беспокойства, озабоченности, отчетливо прослеживается в Библии и передается целым рядом слов и выражений. Мы читаем в Библии о:

- Раздражительности
- Беспокойстве
- Переживаниях
- Состоянии чрезмерной озабоченности
- Сердце, обременённом и отягчённом заботами
- Потере мира
- Состоянии смятения
- Состоянии тревоги
- Страдании и боли
- Отчаянии

¹ Это греческое слово образовалось в результате слияния двух других слов: «*меризо*» — разделять, разъединять и «*ноус*» — разум, сознание.

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои...» (Псалом 138:23).

Б. Природа тревоги и беспокойства

Беспокойство — это не унаследованная от родителей слабость или черта характера («Моя мама была очень беспокойным человеком»). Ошибочно считать беспокойство забавной привычкой («Я такая паникерша!»). Беспокойство не может служить законным оправданием горделивого перфекционизма («Должен же хоть кто-то позаботиться, чтобы всё было сделано как надо!»). Нельзя также считать приемлемым и нормальным состояние постоянного беспокойства в том случае, если вы однажды стали жертвой несправедливости или насилия. Беспокойство только на первый взгляд кажется достаточно безобидным, на самом же деле это явный и вопиющий грех, оскорбляющий Бога, потому что в его основе лежит:

НЕВЕРИЕ И СОМНЕНИЕ

Беспокойство и озабоченность обнаруживают ваше недоверие Богу, обещавшему обеспечить вас всем необходимым, позаботиться обо всём, в чем вы можете нуждаться.

«...И будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают» (Исаия 58:11).

НЕПОСЛУШАНИЕ

Беспокойство и озабоченность показывают, что вы продолжаете переживать и берете на себя ответственность за то, что Бог уже пообещал сделать для вас.

«Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть? И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, малoverы! Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться?» (Матфея 6:25-31)

РАЗРУШЕНИЕ

Беспокойство и озабоченность постепенно разрушают ваш организм, ваше физическое тело, которое Слово Божие называет храмом Духа Святого. Они делают вас «заложником» ваших собственных недугов и болезней, таких как повышенное кровяное давление, сердечные заболевания, головные боли, простудные заболевания, язвы, а также заболевания желудка.

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19-20).

НЕЧЕСТИЕ

Беспокойство и озабоченность смещают ваш взор на проблемы, разрушают ваше упование на Христа и Его силу. Вы полностью поглощены мыслями о ваших человеческих несовершенствах и неспособности защитить себя в этом жестоком и греховном мире. В итоге вы своею жизнью подрываете свидетельство о Христе, так как ваша «христианская» жизнь представляет Бога бес- сильным и неспособным помочь вам даже в повседневных делах, а значит — и недостойным прославления.

«Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного» (Матфея 5:16).

ЕСЛИ БОГ ГОВОРИТ «НЕ ЗАБОТЬТЕСЬ», А ВЫ ПРОЯВЛЯЕТЕ БЕСПОКОЙСТВО, ЗНАЙТЕ: ВЫ ПОСТУПАЕТЕ ПРОТИВ ЕГО ВОЛИ.

В. На чем сосредотачивает наше внимание беспокойство?

Особой характеристикой беспокойства можно назвать негативное отношение к тому, что может случиться, к будущему. Беспокойные люди обычно проводят много времени, тревожась и рассуждая о том, что может или не может произойти в будущем. При этом, они могут испытывать чувство страха, опасаясь самого худшего. Например, в нашей стране произошли огромные перемены, многие предприятия закрылись, много людей остались без работы. Тревожная ситуация. Легко представить человека, который боится потерять ту работу, которая даёт ему возможность содержать свою семью, себя самого.

- «Что будет, если я потеряю работу?»
- «Я, возможно, слишком стар для того, чтобы искать новую работу».
- «Я не смогу оплачивать мои расходы и поддерживать свою семью, если я не буду здесь работать».

- «Потерять работу в моём возрасте равносильно пожару».
- «Что же будет, если я не найду другую работу?»

«Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться?» (Матфея 6:31)

Г. Другая сторона беспокойства

Есть и другая сторона беспокойства. Существует весьма тонкая грань между **разрушительным** (деструктивным) беспокойством и **созидательным** (конструктивным) беспокойством, которое можно назвать **заботой** или **попечением**. Вы можете оправдывать своё беспокойство, считая его искренней и нормальной заботой о чём-то или о ком-то, но постарайтесь честно исследовать своё сердце и проверить мотивы ваших действий.

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою].» (Псалом 50:8)

РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ беспокойство, тревога

«Тогда сильно разгневался Саул на Ионафана и сказал ему: сын негодный и непокорный! разве я не знаю, что ты подружился с сыном Иессеевым на срам себе и на срам матери твоей? Ибо во все дни, доколе сын Иессеев будет жить на земле, не устоишь ни ты, ни царство твое; теперь же пошли и приведи его ко мне, ибо он обречен на смерть.» (1 Царств 20:30-31)

- Парализует волю.
- Уничтожает способность творчески мыслить.

СОЗИДАТЕЛЬНОЕ беспокойство, забота

«Авигею же, жену Навала, известил один из слуг, сказав: вот, Давид присылал из пустыни послов приветствовать нашего господина, но он обошелся с ними грубо; а эти люди очень добры к нам, не обижали нас, и ничего не пропало у нас во все время, когда мы ходили с ними, быв в поле; они были для нас оградою и днем и ночью во все время, когда мы пасли стада вблизи их; итак подумай и посмотри, что делать; ибо неминуемо угрожает беда господину нашему и всему дому его, а он — человек злой, нельзя говорить с ним. Тогда Авигея поспешно взяла двести хлебов, и два меха с вином, и пять овец приготовленных, и пять мер сушеных зерен, и сто связок изюму, и двести связок смокв, и навьючила на ослов, и сказала слугам своим: ступайте впереди меня, вот, я пойду за вами. А мужу своему Навалу ничего не сказала.» (1 Царств 24:14-19)

- Мотивирует и побуждает к действию.
- Увеличивает способность человека к творчеству.

- Побуждает пресекать любую попытку инициативы.
- Приводит к приступу гнева и раздражения.
- Производит стремление контролировать будущее.
- Порождает ожидание наихудшего и страх перед будущим.
- Приводит к плохим отношениям с окружающими.
- Отвлекает разум человека от того, что действительно важно.
- Повышает инициативность.
- Помогает спокойно сфокусировать своё внимание на деле.
- Пробуждается желание влиять на будущее, чтобы оно стало лучше.
- Даёт надежду на лучшее.
- Приводит к улучшению отношений с окружающими.
- Обращает разум человека к тому, что действительно важно.

«Я так переживаю, что мой ребёнок может утонуть, что никогда не позволю ему даже близко подойти к воде».

«Я озабочена тем, что мой ребёнок не умеет плавать, поэтому я решила записать его в школу плавания».

Д. Пример из Библии

«В продолжение пути их пришел Он в одно селение; здесь женщина, именованная Марфа, приняла Его в дом свой; у неё была сестра, именованная Мария, которая села у ног Иисуса и слушала слово Его. Марфа же заболела о большом угощении и, подойдя, сказала: Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? скажи ей, чтобы помогла мне. Иисус же сказал ей в ответ: Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у неё» (Лука 10:38-42).

И Мария, и Марфа, обе любили Иисуса, который был их другом. Но любовь свою они проявляли по-разному. Когда Иисус был в их доме, Мария сидела у Его ног и жадно ловила каждое слово Иисуса. Марфа же сновала по дому, старательно приготавливая трапезу для своего Господа. Множество незаконченных дел и мелких деталей отвлекали внимание Марфы от Иисуса Христа и Его слов. И вот «мученица» Марфа потребовала от Иисуса, чтобы Он заставил Марию помочь ей накрыть на стол. Но Иисус видел в Марии прилежную ученицу, полную мира и покоя в Его присутствии, а в Марфе в тот момент проявился раздраженный и брюзгливый человек. Он видел, что Марфа была поймана в сеть беспокойства, поглощена сиюминутной суетой. Иисус предлагает ей вечные, непреходящие истины: «Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно...». Так Господь указывает ей, а вместе с ней и нам, что на первом месте всегда должен стоять Он, наше внимание должно всегда быть обращено на Господа, Бога нашего, Иисуса Христа.

II. Симптомы

Беспокойство и тревогу можно сравнить с вором, который приходит в темноте ночи для того, чтобы похитить самое дорогое — ваш душевный мир. Бог не желает, чтобы вы жили в страхе перед будущим, становясь заложниками своих эмоций. Если вы поглощены тревогой и беспокойством, вы можете заметить у себя некоторые физические и эмоциональные симптомы, которые будут вам мешать в достижении духовной зрелости.

«А посеянное в тернии означает того, кто слышит слово, но забота века сего и обольщение богатства заглушает слово, и оно бывает бесплодно» (Матфея 13:22).

Проверьте своё духовное состояние: не находитесь ли вы в ловушке беспокойства?

«Боязнь пред людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен». (Притчи 29:25)

- Боятесь ли вы пересудов окружающих, того, что другие думают о вас?
- Испытываете ли страх перед будущим?
- Теряетесь ли вы, получив плохие вести?
- Испытываете ли вы раздражение, когда плохой, злой и неправедный человек преуспевает?
- Мучаетесь ли вы из-за неразрешённых проблем во взаимоотношениях с окружающими?
- Испытываете ли вы страх перед смертью?
- Хотели бы вы избежать проблем?
- Бывают ли у вас нарушения сна из-за беспокойства?
- Страдаете ли вы потерей аппетита из-за различных переживаний и тревог?
- Испытываете ли вы тревогу и беспокойство из-за необходимости постоянно заботиться о своих повседневных нуждах и потребностях?

III. Причины

A. Почему вы беспокоитесь?

Важно не столько то, о чем вы беспокоитесь, сколько почему вы беспокоитесь об этом! Важна причина вашей тревоги. Вы можете знать Господа и любить Его, но при этом постоянно переживать и быть озабоченным, а это свидетельствует о том, что вы не вполне доверяете Богу. Если вы возлагаете свою надежду на что угодно, но не на обетования и поддержку Господа, тревога и беспокойство уведут вас прочь от Христа, обращая вашу веру в неверие. Не надо преуменьшать опасность такого поведения, посмотрите, что говорит Бог:

«Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает своею опорю, и которого сердце удаляется от Господа» (Иеремия 17:5).

Невозможно обрести свободу, предаваясь мучительным переживаниям и рассуждениям о том, что временно и преходяще. Лишь сосредоточив всё своё внимание и устремления на том, что вечно, мы становимся подлинно свободными!

Существует множество причин для нашего беспокойства. Часто мы видим лишь некоторые из них, а порой всего лишь одну. Но давайте посмотрим, как эти причины могут вытекать одна из другой, выстраивая целую цепь.

● **Беспокойство порождает НЕПРАВИЛЬНОЕ БОГОСЛОВИЕ.**

Неправильным богословием можно назвать такое убеждение, когда вы, доверяя Богу своё спасение, **не доверяете** Ему вашу повседневную жизнь со всеми её трудностями и проблемами.

«Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него» (Матфея 7:9-11).

● **Недоверие Богу влечёт за собой ИЛЛЮЗИЮ КОНТРОЛЯ.**

Иллюзия **контроля** это рассуждения о том, что если вы организуете и заранее распланируете какие-либо события в будущем, то исход мероприятия будет под вашим контролем.

«Теперь послушайте вы, говорящие: «сегодня или завтра отправимся в такой-то город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль»; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. Вместо того, чтобы вам говорить: «если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то или другое», — вы, по своей надменности, тщеславитесь: всякое такое тщеславие есть зло. Итак, кто разумеет делать добро и не делает, тому грех» (Иакова 4:13-17).

● **Контроль требует ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОГО отношения.**

Чрезмерно ответственное отношение это постоянно испытываемое давящее ощущение ответственности, побуждающее вас достигать совершенства во всяком деле, в каждой области вашей жизни.

«Говорю это не потому, что нуждаюсь, ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть. Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке» (Филиппийцам 4:11-12).

● **Чрезмерная ответственность неизбежно приводит к ЧУВСТВУ ВИНЫ.**

Происходит **перенос вины**: вместо того, чтобы увидеть и признать свой настоящий грех, вы желаете скрыть его озабоченностью, беспокойством о чём-то другом.

«Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху. Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: «исповедаю Господу преступления мои», и Ты снял с меня вину греха моего» (Псалом 31:3-5).

● **Чувство ложной вины вызывает НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ ЭМОЦИИ.**

Перед лицом трудностей, вы позволяете страху полностью овладеть вами.

«Я взыскал Господа, и Он услышал меня, и от всех опасностей моих избавил меня» (Псалом 33:4).

● **Неуправляемые эмоции порождают НЕЗДОРОВУЮ ПОТРЕБНОСТЬ.**

Вы испытываете острую, отчаянную необходимость в получении одобрения со стороны других людей.

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

Нездоровая потребность в одобрении со стороны других людей, стремление угождать им, переключает ваше внимание с вечного на временное, с Бога на людей.

● **Это приводит к состоянию ДУХОВНОГО ГОЛОДА**

Состояние духовного голода — это попытка жить за счет духовной пищи, полученной в прошлом, в то время как в настоящий момент вам недостаёт духовной близости с Богом, так как вы закрыты для Него.

«Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него! Бойтесь Господа, [все] святые Его, ибо нет скудости у боящихся Его. Скимны [в английском львы] бедствуют и терпят голод, а ищущие Господа не терпят нужды ни в каком благе» (Псалом 33:9-11).

● **Всё вышеперечисленное приводит к РАЗРУШЕНИЮ САМООЦЕНКИ.**

Человеку не достаёт чувства собственной значимости, истинной самооценки, которые может дать только Бог. Человек чувствует себя бессильным и неспособным справиться с возникающими на его пути трудностями и проблемами.

«Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псалом 33:19).

Б. Основная причина

Пётр не колеблясь ни минуты, вышел из лодки и пошёл по морю к Иисусу. Но через несколько мгновений он начал тонуть. Почему? Что изменилось? Когда Петр вышел из лодки, в первое мгновение он смотрел на Христа и видел только Его. Едва лишь он обратил свой взор на себя, на свою слабую плоть, перестав смотреть на Господа, как испугался, потерял веру и сразу же стал тонуть. То же самое происходит с вами, когда вы становитесь закрытыми для веры в Бога и Его Слово. Теряя веру, вы ввергаете себя в море тревог и забот (Матфея 14:25-33).

Неправильное убеждение:

Я верю тому, что Бог заботиться обо мне, но я не могу быть уверенным в том, что Он заботится о каждой мелочи моей повседневной жизни.

Правильное убеждение:

Господь обещал восполнять все мои нужды через Иисуса Христа, живущего во мне. Мне не нужно беспокоиться о том, каким образом Он будет выполнять Своё обещание заботиться обо мне. Я просто буду верить, что Он сделает это.

«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19).

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой текст из Библии для запоминания:



*«Все заботы [волнения, тревоги] ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас»
(1 Петра 5:7).*

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



Луки 12:22-34

Наше беспокойство бессмысленно

НЕ ЗАБОТЬТЕСЬ И НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ, ПОТОМУ ЧТО:

Стих 23 ...жизнь больше пищи и одежды

Стих 23 ...вы потеряете главный смысл жизни

Стих 24 ...птицы не сеют, не жнут; нет у них хранилищ, Бог питает их, тем более Он будет питать вас

Стих 25 ...кто из вас, заботясь, может увеличить свой рост?

Стих 26 ...все ваши тревоги и беспокойство тщетны

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ И ПЕРЕЖИВАЕТЕ, ТО:

Стих 27 ...вы напрасно тратите своё время

Стих 28 ...вы показываете своё неверие

Стих 29 ...вы повергаете своё сердце в скорби и томление, вместо того, чтобы испытывать доверие и упование

Стих 30 ...вы уподобляетесь неверующим людям, которые отвергают Бога

Стих 31 ...созидание Царствия Божия не является для вас первоочередной задачей

Стих 32 ...вы сами лишаете себя наследия, которое Бог уже даровал вам

Стих 33 ...вы начинаете думать о себе больше, чем о других

Стих 34 ...вы дорожите временным больше, чем вечным и непреходящим

В. Путь исцеления для постоянно беспокоящихся людей

Беспокойство влияет на ваш разум, «записывая» свою «программу», которая включается, как только появляется малейший повод к этому. Ваш ум «прокручивает» хорошо знакомые «старые песни»; вы знаете, что не должны беспокоиться, но не можете «выключить кассету» и тогда вы ...начинаете волноваться и тревожиться о том, что вы слишком беспокойны.

К счастью, Бог не только повелевает «перестаньте заботиться», но и указывает путь к этому. И хотя ваш разум невозможно очистить, вы не можете «стереть записи» своих мыслей, выход есть — «замените кассету». Апостол Павел, водимый Святым Духом, в Послании к Филиппийцам (4:6-9) говорит, как это можно сделать:

СЛОВО БОГА

- Что Бог **говорит** вам о беспокойстве и озабоченности?
Он говорит, что я **не должен заботиться** ни о чем. (ст. 6)
- Что Он **повелевает** делать, вместо того, чтобы беспокоиться?
Он говорит, чтобы я всегда открывал пред Ним свои желания в **молитве**. (ст. 6)

- О чём Бог **побуждает** вас молиться?
Он говорит, чтобы я приносил Ему **всё**: все свои проблемы и желания. (ст. 6)
- Какого отношения **ожидает** от вас Бог?
Он говорит, что у меня должно быть **благодарное сердце, наполненное желанием славить Бога**. (ст. 6)
- Что **обещает** вам Бог, если вы передадите ему все свои тревоги?
Он говорит, что взамен Он **наполнит моё сердце и мой ум Своим миром**, подобного которому нет. (ст.7)
- На что Бог **хочет** направить ваши мысли?
Он говорит, чтобы я заменил свои негативные помыслы и тревоги на размышления о том, что **истинно, честно, чисто, справедливо, любезно, достойно...** (ст. 8)
- Что Бог **говорит** вам о том, как вы должны поступать?
Он говорит, что в своих поступках я должен **уподобляться Христу**. (ст. 9)

В Послании Филиппийцам (4:8) указан Божий путь для преодоления беспокойства:

БОЖИЙ ПУТЬ

- Признайте, что вы действительно обеспокоены, и постарайтесь понять чем именно.
- Когда вам тревожно, очень внимательно прочитайте 8-й стих 4-й главы Послания к Филиппийцам.
- Оцените свое состояние: каждую вашу тревогу, каждую беспокойную мысль, сопоставляя с каждым словом в этом стихе. (Спрашивайте себя: «Действительно ли я помышляю о том, что истинно, честно, справедливо, чисто, любезно, достойно, что добродетель и похвала?»)
- Переведите ваше внимание с того, что беспокоит вас, на Господа, чтобы доверяясь Его могуществу и силе обрести покой.

Г. Как освободиться от беспокойства

Кто не знает что такое сорняки, и как они мешают расти полезным растениям? Садоводам хорошо известно, сколько труда требуется, чтобы сад благоухал и радовал глаз. Так и в духовной жизни, вы должны освободиться от всего, засоряющего ваши мысли, душу и сердце.

БЕСПОКОЙСТВО — это сорняки, наносящие вред нашему сердцу

✓ Стремитесь освободиться от всего, что заглушает в вас стремление познавать и выполнять волю Бога, которую Он открывает человеку через Своё Слово.

«Заботы века сего, обольщение богатством и другие пожелания, входя в них [в сердца людей], заглушают слово, и оно бывает без плода» (Марк 4:19).

- Открыто выражайте своё желание следовать воле Бога в своей жизни.

«...Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце» (Псалом 39:8).

- Признайте, что вы грешны, и что до сего момента вы поступали по своей воле.

«...Ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною. Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал, так что Ты праведен в приговоре Твоем и чист в суде Твоем» (Псалом 50:5-6).

- Передайте в руки Христа контроль и управление всей своей жизнью, позвольте Ему стать вашим Господом.

«И, подозвав народ с учениками Своими, сказал им: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее. Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?» (Марк 8:34-36)

- Скажите Богу о вашем желании следовать Его воле и делать в жизни только то, что угодно Ему.

«...потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению» (Филиппийцам 2:13).

✓ Признайте Бога своим Господином и полновластным хозяином в жизни.

«Господь твердыня моя и прибежище мое, Избавитель мой, Бог мой, скала моя; на Него я уповаю; щит мой, рог спасения моего и убежище мое» (Псалом 17:3).

- Господь это ваша Жизнь.

«Когда же явится Христос, жизнь ваша, тогда и вы явитесь с Ним во славе» (Колоссянам 3:4).

- Господь это ваша Безопасность.

«Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 8:38,39).

- Господь это Даятель всех благ.

«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19).

- Господь это ваш Защитник.

«...Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей.» (Исаия 41:10)



Отбросьте все то, что производит тревогу и заставляет вас заботиться «о многом», подобно Марфе (Луки 10 глава). Исключите из своей жизни всевозможные: «я не могу», «я должен», «я не должен», «я просто обязан»...

- Я не могу позволить себе быть отвергнутым.
- Я должен оправдать все их ожидания.
- Я не должен потерпеть неудачу.
- Я должен иметь прекрасное здоровье.

«Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Матфея 6:34).



Смотрите на тревожащую вас ситуацию, как на «добрую почву» для вашего роста, прекрасную возможность для формирования вашего характера, укрепления и возрастания вашего духовного человека.

«Будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа» (Филиппийцам 1:6).

- Проявляйте инициативу, вступайте в новые взаимоотношения даже тогда, когда есть риск в ответ получить боль.
- Доверяйте Божьму руководству, даже если обстоятельства жизни кажутся невыносимыми.
- Надейтесь: всё, что совершает Господь, только к лучшему, даже если со стороны это кажется провалом и неудачей.
- Пусть ваша жизнь будет примером возрастания в благодати.

Как можно чаще молитесь, воспитывайте в себе чувство благодарности Богу за всё; чувство довольства тем, что имеете. Стремитесь к тому, чтобы молитва всегда была для вас утешением и отрадой.

«Сказал также им притчу о том, что должно всегда молиться и не унывать...» (Луки 18:1)

- Господь, у меня есть желание быть принятым другими. Но если будет не так, Боже, знай, я не хочу, чтобы это похитило мою радость, потому что Ты уже принял меня безо всяких условий.
- Господь, вместо того, чтобы переживать из-за греховного образа жизни моего сына, я полностью вверяю моего ребёнка в Твои руки, чтобы Ты заботился о нём.
- Дорогой Господь, вместо того, чтобы раздражаться и волноваться по поводу моей работы, я доверяю Тебе свой путь и своё будущее.
- Мой Господь, я бы очень хотел иметь прекрасное здоровье и не болеть, но даже если будет не так, я постараюсь научиться быть всем довольным и стараться не беспокоиться об этом.

Храните и укореняйте Божии обетования в своём сердце.

«Которыми дарованы нам великие и драгоценные обетования, дабы вы через них соделались причастниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью...» (2 Петра 1:4)

- Чтобы быть **довольным** тем, что допускает Господь в жизни, углубляйтесь в изучение Послания к Филиппийцам (4:11-13).
- Для укрепления **надежды** ухватитесь за слова, записанные в книге пророка Иеремии (9:11).
- Для получения **силы и поддержки** обратитесь к тексту Исаия (41:10).
- Для **утверждения** в вере и победы над страхом, «держитесь» обещания, данного во Втором Послании к Тимофею (1:7).

Радуйтесь и благодарите Бога как за благословения, так и за трудности, потому что они тоже нужны для духовного роста подобно тому, как для цветущего сада необходимы и солнце, и дождь.

«...Да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных» (Матфея 5:45).

Благодарите Господа:

- За Его утешающее и поддерживающее присутствие тогда, когда вам больно.

«Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псалом 33:19).

- За то, чему Он учит вас через ваши страдания и испытания.


«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иакова 1:2-4).

- За Его милосердие и сострадание, которые вы теперь имеете к тем, кто находится в подобной ситуации.

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Коринфянам 1:3-4)

- За то, что Он контролирует всё, что было вчера, происходит сегодня и случится завтра.

«Я возвещаю от начала, что будет в конце, и от древних времен то, что еще не сделалось, говорю: Мой совет состоится, и все, что Мне угодно, Я сделаю» (Исаия 46:10).

 Будьте внимательны к своей душе, правильно поддерживайте свой организм, содержите здоровым своё тело.

«Напрасно вы рано встаете, поздно просиживаете, едите хлеб печали, тогда как возлюбленному Своему Он дает сон» (Псалом 126:2).

- Если вы не будете достаточно спать, давая отдых телу, то маленькие и незначительные проблемы покажутся вам огромными и непреодолимыми.
- Если вы не будете принимать своевременно здоровую пищу, вы можете почувствовать переутомление и слабость.
- Если вы не выделяете время для физических упражнений и активного отдыха, вы можете почувствовать упадок сил и подавленность.
- Если вы не знаете причину недомогания, обратитесь в медицинский центр и пройдите полное обследование.

 Слушайте духовную музыку, чтобы укрепить свой дух.

«Господь — крепость моя и щит мой; на Него уповало сердце мое, и Он помог мне, и возрадовалось сердце мое; и я прослаблю Его песнью моею» (Псалом 27:7).

- Слушайте ободряющую и прославляющую Господа музыку.
- Размышляйте над словами христианских песен.
- Пойте гимны, содержащие весть о том, что Бог обещает поддерживать нас и давать нам всё необходимое в жизни.
- В минуты тревог пойте песни о Божией верности.



Возделывайте ваш «сад» каждый день. Каждый день в течение последующих четырёх недель старайтесь:

- Направлять свой взор на то, что происходит сегодня, сейчас, не думайте о том, что было в прошлом или может быть в будущем.

«Теперь послушайте вы, говорящие: «сегодня или завтра отправимся в такой-то город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль»; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. Вместо того, чтобы вам говорить: «если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то или другое»» (Иаков 4:13-15).

«Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы.» (Матфея 6:34)

- Подражать благочестивым людям, которых вы знаете.

«Общающийся с мудрыми будет мудр, а кто дружит с глупыми, развратится» (Притчи 13:20).

- Просить Господа направлять и побуждать вас к совершению добрых дел.

«Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Матфея 7:12).

- Верить, что согласно Божьим обетованиям, вы имеете мир Божий. Не сомневаться, что Господь уже даровал вам Свой мир, который превыше всякого ума, и Сам Бог мира пребывает в вас.

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Иоанна 14:27).



«Благословен человек, который надеется на Господа, и которого упование — Господь. Ибо он будет как дерево, посаженное при водах и пускающее корни свои у потока;

*не знает оно, когда приходит зной;
лист его зелен, и во время засухи оно не бо-
ится и не перестает приносить плод»
(Иеремия 17:7-8).*

Когда беспокойство и заботы появляются в вашем сердце, безжалостно вырывайте их с корнем. Беспокойство — это «убийца» радости, стремящийся подавить и уничтожить вашу душу и дух. Заботясь и переживая, вы разрушаете радость сегодняшнего дня. Вместо того, чтобы тревожиться и мучительно размышлять о возможном будущем, доверьте свой завтрашний день Богу, потому что Бог здесь, Он всегда рядом с вами.

Джун Хант



Принятие решения

«ЛЮБИТ, НЕ ЛЮБИТ, любит, не любит...» Бедные ромашки! Кто из влюбленных не гадал на них, отрывая один лепесток за другим? Это, конечно же, самый ненадёжный способ получить ответ и найти решение. Не очень надёжен и другой метод принятия решения — на основе чувств. Мудрые решения Бог открывает тем, кто готов на деле следовать Его воле.



*«Будьте же исполнители слова, а не слышатели только, обманывающие самих себя»
(Иакова 1:22).*

I. Определения

Жизнь ставит перед нами множество вопросов, которые требуют от нас принятия решений. Последствия наших решений бывают разными, некоторые из них полностью меняют нашу жизнь. Если вы хотите принять максимально правильное решение, — обратитесь за советом к Богу. Он не прячется от нас, не играет с нами в «угадайку». Когда мы искренни в своём стремлении ставить Его желания выше своих собственных, Он, будучи верен Своим обещаниям, указывает нам путь.

«Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою» (Псалом 31:8).

A. Процесс принятия решения

Иногда мы принимаем решение мгновенно, особенно в экстремальной ситуации. Однако бывают такие вопросы, которые невозможно решить без предварительного исследования и обдумывания. В любом случае, принятие решения — это процесс, в котором задействован и наш разум, способный проанализировать всю имеющуюся информацию, и наши эмоции, либо согласные с решением разума, либо восстающие против него. Принятие решения — это процесс выбора. Каждый из нас делает свой выбор, побуждаемый к этому либо разумом, либо эмоциями. Иногда человеку требуется собрать все свои силы, всю свою волю, чтобы принять правильное решение. Окончательное решение — это акт нашей воли.

Ниже рассматриваются библейские слова, имеющие прямое отношение к процессу принятия решений.

- В Ветхом Завете часто употребляется древнееврейское слово «абах», означающее «быть уступчивым», проявляя добрую **волю**.

Современному человеку, особенно человеку неверующему, трудно понять ветхозаветную концепцию принятия решения, связанную с этим словом. Однако она достаточно проста: Библия не призывает вас уступить право принятия решения

другим людям. Она учит, что только Бог знает все истинные обстоятельства дела, Он один знает прошлое, настоящее и будущее. Поэтому самое лучшее решение, которое может принять человек, — это предоставить право принимать решения Богу, хотя порой очень непросто подчинить Ему свою волю.

Господь благословит ваши решения, когда ваша воля покорна Ему.

«Если захотите и послушаетесь, то будете вкушать блага земли» (Исаия 1:19).

- В Новом Завете часто встречается слово «крино», переводимое на русский язык глаголом «решать». Это древнегреческое слово означает «выделять, определять, решать что-либо в сознании, **разуме**».

Ваши решения должны основываться на знании воли Божьей.

«А об уверовавших язычниках мы писали, положив, чтобы они ничего такого не наблюдали, а только хранили себя от идоложертвенного, от крови, от давленины и от блуда» (Деяния 21:25).

«Положив» — означает, что апостолы проанализировали сложившуюся ситуацию, то, что ей предшествовало, и нормы иудейского закона. На основе этого они определили, соблюдение каких норм является самым важным для сохранения единства Церкви, и затем выделили это главное, приняв решение, приведенное в Книге Деяний (21:25). Это решение основывалось на знании воли Божьей.

- Другое древнееврейское слово, встречающееся в Ветхом Завете, «бакхар», имеет значение — «выбирать». На русский язык оно чаще всего переводится глаголами «предпочитать, **желать**».

Ваши решения делают явными желания вашего сердца.

«Если же не угодно вам служить Господу, то изберите себе ныне, кому служить, богам ли, которым служили отцы ваши, бывшие за рекою, или богам Аморреев, в земле которых живете; а я и дом мой будем служить Господу» (И. Навин 24:15).

В процессе выбора решения, мы чаще всего отдаем предпочтение тому, что в большей степени соответствует нашим желаниям. Все ли наши желания угодны Богу? — Гнев, обида, ярость, жалость к себе или к другому человеку, какие-то другие **эмоции** могут пробуждать у нас разные желания. Некоторые из них могут быть совершенно неприемлемы, например желание отомстить, убить, желание понравиться или произвести впечатление на женатого мужчину (замужнюю женщину) ...Иногда даже хорошее желание — помочь чело-

веку, может принести ему вред, если мы делаем за него то, что он должен научиться делать сам. Мы должны быть очень внимательны к своим эмоциям и желаниям. Поэтому так важен для каждого из нас следующий вопрос:

Я выбираю то, что нравится мне, или я выбираю то, что угодно Господу?

Этот простой вопрос позволяет дать объективную оценку принимаемому решению и, по сути, является проверкой правильности решения.

«Я избрал путь истины, поставил пред собою суды Твои» (Псалом 118:30).

Б. Понимание значения слов «воля Божья»

Если вы хотите принимать действительно правильные решения, — вы должны следовать не так называемому «здоровому смыслу» и своим сиюминутным желаниям, а высшей мудрости, которая заключена в воле Божьей. Для того, чтобы вам было легче находить в Библии ответы и советы относительно того, какое решение вам надлежит принять, мы более подробно рассмотрим, что же включает в себя понятие «воля Божья».

ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА «ВОЛЯ»

Оно выражает:

- право человека на власть («такова моя воля»),
- желание человека («моя последняя воля»),
- выбор, сделанный человеком («не Моя, но Твоя воля да будет»),
- способность действовать решительно для достижения поставленной цели («у этого человека железная воля»),
- внутреннюю силу человека, которую можно упражнять, контролируя свои поступки и эмоции («собери всю свою волю»).

Вопрос: Что означают слова молитвы Иисуса к Отцу: «Да будет воля Твоя и на земле, как на небе...» (Матфея 6:10)

Ответ: Сердце Иисуса — образец сердца, покорного воле Небесного Отца, и искренне желающего, чтобы и на земле, и на небе всё происходило так, как того хочет Бог, и никто и ничто не нарушало Его воли, потому что Божья воля ведёт только ко благу.



Ниже приведено значение некоторых греческих слов, которые употребляются, когда речь идёт о воле Бога.

- «Телема» — значит «решение, выбор или желание сердца». (**Божья воля — желание Его сердца относительно вас**).

- «Боулема» — «замысел разума, намерение, цель» (**Божья воля — Его план и цель для вас**).
- «Эудокия» — «благой и угодный» (**Божья воля — это в конечном итоге радостный и благой план для вас**).

Вопрос: Что означают тексты Писания, которые говорят о том, что...

- Божья воля — **совершенная**?
«...*Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная*» (Римлянам 12:2).
- Божья воля **допускает или не допускает что-либо**?
«*И пойдет Господь поражать Египет, и увидит кровь на перекладине и на обоих косяках, и пройдет Господь мимо дверей, и не попустит губителю войти в дома ваши для поражения* (Исход 12:23).
- Божья воля — **высшая и определяющая**?
«*Много замыслов в сердце человека, но состоится только определенное Господом*» (Притчи 19:21).

Ответ: Слова — совершенная, допускающая и высшая / определяющая — представляют три аспекта воли Бога.



1. **Совершенная** воля Бога

- У Бога есть идеальный план.
- Божий план благ и совершенен.

Пример: Совершенная воля Бога, Его желание, состоит в том, чтобы каждый раскаялся в грехе и никто не погиб.

«Не медлит Господь исполнением обетования, как некоторые почитают то медлением; но долготерпит нас, не желая, чтобы кто погиб, но чтобы все пришли к покаянию» (2 Петра 3:9).

2. **Допускающая** воля Бога

- Бог позволяет человеческой свободной воле противостоять Его воле.
- Бог обладает верховной властью.

Пример: Божья воля допускает, чтобы всякий человек имел право выбора между тем, что верно и неверно, между духовной жизнью и смертью, между благословением и проклятием.

«Во свидетели пред вами призываю сегодня небо и землю: жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое» (Второзаконие 30:19).

3. Высшая и определяющая воля Бога

- Божий план не может быть нарушен. Всё будет так, как определил Господь.
- Божья цель будет достигнута, потому что Он обладает высшей властью.

Пример: Божья воля, которая превыше всего, заключается в том, чтобы всем людям, раскаявшимся в своих грехах и уверовавшим в Иисуса Христа, как в своего Личного Спасителя, было даровано полное прощение и жилище в небесных обителях.

«В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я» (Иоанна 14:2-3).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ О ВОЛЕ БОГА

Вопрос: Определил ли Бог, в чём заключается Его воля для меня?

Ответ: Да. Его воля относительно вашей жизни была определена задолго до вашего рождения.



«Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Ефесеям 2:10).

Вопрос: Могу ли познать Божью волю?

Ответ: Да, именно таково желание Бога — открывать Свою волю людям.



«Бог отцов наших предъизбрал тебя, чтобы ты познал волю Его, увидел Праведника и услышал глас из уст Его» (Деяния 22:14).

Вопрос: Каким образом Бог открывает Свою волю?

Ответ: Бог открывает Свою волю:

- Через Духа Святого



«Когда же приидет Он, Дух истины, то наставит вас на всякую истину: ибо не от Себя говорить будет, но будет говорить, что услышит, и будущее возвестит вам» (Иоанна 16:13).

- Через Библию

«Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей» (Псалом 118:105).

Вопрос: Как я могу увидеть познать Божий чёткий план для моей жизни?

Ответ: Только Бог видит полную картину жизни человека, включающую прошлое, настоящее и будущее. С самых первых шагов в своей жизни вы можете познавать волю Бога, которая подобна свёрнутому свитку. День за днём Он учит и наставляет вас, словно постепенно разворачивая Свой свиток, и делает это всегда в самое нужное время.



«Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою» (Псалом 31:8).

Вопрос: Как быть, если Божья воля мне не нравится?

Ответ: Его воля всегда во благо, она совершенна. Если она вам не нравится сейчас, вы не понимаете, чем она хороша, то по прошествии некоторого времени вы увидите, что именно воля Божья была самым правильным и наилучшим решением для той или иной ситуации вашей жизни.



«...Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

Вопрос: Почему воля Бога иногда включает в себя неудачу, переживания?

Ответ: Страдания и переживания учат вас, направляют ваш взор к Богу, побуждают именно Его просить о помощи и защите. По мере того, как вы учитесь полагаться на Него, — вы все больше убеждаетесь в способности Бога восполнить все ваши нужды.



«Благо мне, что я пострадал, дабы научиться уставам Твоим» (Псалом 118:71).

Вопрос: Какие решения Бог благословляет?

Ответ: Бог благословляет те решения, которые...



- Он сам иницирует

«Я указываю тебе путь мудрости, веду тебя по стезям прямым» (Притчи 4:11).

- Основаны на Его Слове

«Утверди стопы мои в слове Твоем и не дай овладеть мною никакому беззаконию» (Псалом 118:133).

- Служат достижению Его целей и намерений

«...Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению» (Филиппийцам 2:13).

- Требуют Его Силы и поддержки

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13).

- Прославляют Его

«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Коринфянам 10:31).

II. Процесс принятия решения

В Ветхом Завете мы находим пример того, как человек, принимая очень важное решение, пытался проверить, — действительно ли это воля Божья? Гидеон, молодой израильский воин колебался в принятии окончательного решения. Для того, чтобы обрести уверенность, Гидеон дважды просил Бога дать

сверхъестественное знамение. В первую ночь он положил овечью шкуру на землю и просил Бога о том, чтобы на шерсти выступила роса, а земля вокруг неё осталась сухой. На следующую ночь, Гидеон попросил Бога, чтобы, наоборот, шкура осталась сухой, а вся земля вокруг покрылась росой. Бог ответил на обе просьбы этого мужа.

Мы, современные христиане, исполнены Духом Святым, который наставляет нас. У каждого из нас есть Библия — записанное Слово Божье, поэтому мы с вами не имеем нужды, подобно Гидеону, просить о сверхъестественных откровениях. (Иуда 6:36-40)

Наверное, каждый знает людей, которые хотят иметь видимые знамения, чтобы «точно» распознать волю Бога. Всегда были и будут люди, которым необходимо искать сверхъестественные знаки «свыше». Например, они видят знак от Бога в каждом телефонном звонке или письме, пришедшем по почте. Если вы настаиваете на «шкуре Гидеона», сначала убедитесь, что этот знак действительно сверхъестественный.

Специальное предложение для любителей знамений. Зачем вам ждать звонка или письма, почему бы вам не попросить чего-то явно сверхъестественного, например, — снежной бури в знойный летний день?!

А. Шесть способов принятия решения.

1. «КРУТОЙ» способ

Некоторые христиане неверно используют Писание, наугад открывая Библию и произвольно выбирая из её текста фразы, которые они принимают за руководство в конкретной ситуации. При этом все их внимание концентрируется на нескольких словах, и они совершенно упускают содержание контекста. Другие, подобно Гидеону, ожидают, что Бог даст им Свои указания посредством захватывающих, сверхъестественных знамений, которые станут подтверждением Его воли для сложившейся в данный момент ситуации.

Но Писание говорит:

«Утешитель же, Дух Святой, Которого пошлет Отец во имя Мое, научит вас всему и напомнит вам все, что Я говорил вам» (Иоанна 14:26).

2. Способ, ВЕДУЩИЙ В «НИКУДА»

Писание говорит нам, что иногда приходит время, когда следует искать совета у других людей. Однако, даже получив совет, мы должны помнить о том, что вся полнота ответственности за тот выбор, который мы сделаем, лежит на нас. Помня это, будем осторожны, чтобы не подпасть под сильное влияние других людей, их мнений и решений. Порой намного легче «плыть по течению», позволяя другим принимать решения за нас. Есть люди, которые поступают таким образом даже когда понимают, что предлагаемые решения не всегда верны.

Мы можем советоваться с другими, но принимать решения всегда должны сами. Если мы передаем право и обязанность принимать решения другому человеку, мы совершаем ошибку. Это способ, который ведёт в «никуда».

Но Писание говорит:

«Он будет питаться молоком и мёдом, доколе не будет разуметь отвергать худое и избирать доброе» (Исаия 7:15).

3. Тактика «ОТТЯГИВАНИЯ»

Многие люди имеют обыкновение медлить с решением вопроса, надеясь, что всё, в итоге, решится само собой. Они позволяют обстоятельствам определять исход того или иного дела. Их позиция такова: пусть будет что угодно, лишь бы не принимать окончательного решения. Подобный метод принятия решений основан на своеобразной тактике «оттягивания», которая включает в себя чрезмерную видимую активность для оправдания своей бездеятельности. В этом случае, познание воли Божией через молитву, Библию и личное общение с Господом не является делом первоочередной важности.

Но Писание говорит:

«Посему Я вознегодовал на оный род и сказал: непрестанно заблуждаются сердцем, не познали они путей Моих» (Евреям 3:10).

4. ДЕДУКТИВНЫЙ способ

Христианская жизнь предполагает равновесие между человеческим умозаключением и духовным прозрением. Если мы будем полностью полагаться на свой разум и логику в отношении той или иной ситуации, мы рискуем сбиться с пути, определённого для нас Богом.

Но Писание говорит:

«Мои мысли — не ваши мысли, ни ваши пути — пути Мои, говорит Господь» (Исаия 55:8).

5. Способ «НРАВИТСЯ — НЕ НРАВИТСЯ»

Очень многие люди позволяют своим эмоциям властвовать над душой. Это означает, что они позволяют своим чувствам определять поступки. Бог дал нам эмоции, но в Его планы не входило делать их «творцами» наших решений. Многие из нас даже не осознают тот факт, что часто следуют принципу: «если это мне нравится — это должно быть хорошо».

Но Писание говорит:

«Кто надеется на себя, тот глуп; а кто ходит в мудрости, тот будет цел» (Притчи 28:26).

6. Самый лучший способ — ДУХОВНОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ

Распознать — означает постигнуть скрытое или неясное, прозреть и увидеть то глубокое, что стоит за привычным и очевидным. Дар распознавания — духовный, а потому он даёт мудрость для определения того, что истинно, приемлемо, и что — самое лучшее в глазах Бога, вне зависимости от того, как это может выглядеть со стороны.

Но Писание говорит:

«Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сем надобно судить духовно» (Коринфянам 2:14).

Вопрос: Как я могу научиться распознавать волю Бога?

Ответ: Способность распознавать волю Бога приходит через:



• ПОЛУЧЕНИЕ СПАСЕНИЯ

В духовных вопросах человек способен разобраться только тогда, когда Дух Христов наполняет его сердце. Когда вы признаёте Иисуса своим Господом и Спасителем, и вступаете с Ним в личные отношения, вы обязательно получаете «ум Христов».

«Но духовный судит о всем, а о нем судить никто не может. Ибо кто познал ум Господень, чтобы мог судить его? А мы имеем ум Христов» (1 Коринфянам 2:15-16).

• ПИСАНИЕ

Исследуя Слово Божие, вы узнаете, как Бог действовал в жизни Своих людей. Знание Божьих принципов даёт вам основу для понимания того, как Он действует в вашей жизни и сегодня.

«Вовек не забуду повелений Твоих, ибо ими Ты оживляешь меня». (Псалом 118:93)

• СОБЫТИЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Подумайте, что для вас важнее: воля Бога для вас в будущем или воля Бога для вас на сегодняшний день? Если вас прежде всего волнует вопрос о воле Бога для вас в будущем, — вы на неверном пути. Вместо этого, сконцентрируйте своё внимание на вопросе: «Какова воля Бога для меня сегодня?», и полностью доверьте Ему ваше будущее. Бог всегда имеет цель для вас, и Он направляет вас к ней, но только вы отвечаете за то, соответствуют ли ваши поступки Его замыслам, идете ли вы в направлении этой цели.

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам. Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Матфея 6:33-34).

• ПОКОРНОСТЬ

Покорны ли вы воле Божией в вашей жизни? Молитесь о том, чтобы быть податливой глиной в руках Горшечника, позволяя Богу придавать вам те форму и образ, которые Он определил для вас.

«Не могу ли Я поступить с вами, дом Израилев, подобно горшечнику сему? говорит Господь. Вот, что глина в руке горшечника, то вы в Моей руке, дом Израилев» (Иеремия 18:6).

• ПОСВЯЩЕНИЕ СЕБЯ СЛУЖЕНИЮ БОГУ

Отказались ли вы полностью от права на владение своей жизнью? Когда вы всем сердцем посвятите себя служению Богу, вне зависимости от жизненных обстоятельств и возможных трудностей, Он откроет вам Свой план и Свои намерения о вас.

«Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне. Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?» (Матфея 6:24-25).

Очень часто мы принимаем решения, ориентируясь на «здравый смысл». Правильность таких решений кажется очевидной и нам самим, и окружающим. Однако жизнь показывает, что многие, так называемые «здравые», «взвешенные» решения, оказываются ошибочными, и мы горько сожалеем о том, что сделали.

Прочитайте 6-ю главу книги Бытие и посмотрите на человека, «глупого» и «безумного» с точки зрения здравого смысла людей его времени. Речь идет о Ное, строителе ковчега. Почему Ной строит этот огромный корабль, почти океанский лайнер, вдали от большой воды? Почему бы ему не построить храм, дом молитвы? Разве люди, в то время населявшие землю, не достигли вершины морального разложения и духовного банкротства? Да, именно так и было, но Бог знал, что в их сердцах не было раскаяния, и если бы Ной, следуя логике и здравому смыслу, решил построить церковь, то и он сам, и построенная им церковь, были бы смыты водами потопа! Но Библия говорит, что «Ной был праведным человеком», который ходил перед Богом. Он имел личные взаимоотношения с Богом, умел распознавать Его голос, обладал сердцем, стремящимся исполнить «всё, что Бог ему повелел». Этот муж Божий, даже не зная будущего, всё своё внимание сосредоточил не на своих желаниях, а на том, что требовал от него Бог. Он посвятил себя служению Богу и был совершенно покорен Его воле.

Б. Проверка правильности принимаемого решения

Вспомните как ваши одноклассники с любопытством спрашивали после экзамена, какую оценку вы получили. Мы привыкли сравнивать себя с другими и очень хотим быть лучше, сильнее, умнее: «Посмотри, какой я умный!», «Я лучше тебя!». Любой экзамен или проверка предполагают оценку получен-

ных результатов в соответствии с определёнными нормами. Экзамены, тесты, контрольные вопросы позволяют нам оценить уровень знаний и профессиональной подготовки человека. Именно для этой цели они и были созданы. Для того, чтобы проверить, насколько ваше решение правильно в глазах Бога, вам не надо оценивать его на основе человеческих норм и правил. Бессмысленно сравнивать себя с другими людьми, а ваше решение с их решениями. Для Бога важно, чтобы вы всегда проверяли принимаемые вами решения на соответствие Его стандартам. Только так ваши действия и поступки принесут вам истинное чувство внутреннего удовлетворения и ценности в глазах Бога.

«Каждый да испытывает свое дело, и тогда будет иметь похвалу только в себе, а не в другом» (Галатам 6:4).

СЕМЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПРАВИЛЬНОСТИ ПРИНЯТОГО РЕШЕНИЯ:

1. Одобряет ли это Писание?

Пример: Молодая девушка решает выйти замуж за неверующего в надежде привести будущего супруга ко Христу, небрежно относясь к библейскому указанию: *«Не преклоняйтесь под чужое ярмо с неверными» (2 Коринфянам 6:14)*. Пренебрегая Писанием, мы навлекаем на себя многие трудности и испытания.

«Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности» (2 Тимофею 3:16).

2. Что будет, если каждый последует моему примеру?

Пример: Прежде чем принимать решение, оцените все возможные последствия. Что будет, если вы выбросите в окно автомобиля мусор во время движения по загруженной транспортом скоростной трассе? А если все водители последуют вашему примеру?

«Никто да не пренебрегает юностью своею; но будь образцом для верных в слове, в житии, в любви, в духе, в вере, в чистоте. (1 Тимофею 4:12).

3. Я нахожусь под водительством Святого Духа или под влиянием людей?

Пример: Человек теряет силы и здоровье, тратя время на то, чтобы угодить людям, их мнениям и желаниям, не проверив — угодно ли это Богу.

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

4. Не повредит ли это ближнему и не послужит ли соблазном для него?

Пример: Употребление алкоголя дискредитирует христианина в глазах окружающих и служит большим соблазном для других.

«Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, отчего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает» (Римлянам 14:21).

5. Обрёл ли я мир и покой в сердце во время молитвы об этом решении?

Пример: Некоторые люди ошибочно считают, что в вопросе о браке надо действовать быстро и принимать смелые решения. Нет нужды терять время на молитву, размышления и ожидание того, что Бог даст своё согласие и ощущение мира в душе.

«Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6-7).

6. Не будет ли это препятствовать мне на пути духовного роста и обретения характера Христова?

Пример: Человек проявляет непослушание, когда Бог побуждает его делать что-либо, что кажется трудным или непосильным. Поступая так, мы останавливаемся в своём духовном росте.

«Мы же все открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (2 Коринфянам 3:18).

7. Прославляет ли это Бога?

Пример: В своей жизни христианин руководствуется стандартами и правилами окружающего его мира. Такой образ жизни не может быть угодным Богу, а следовательно — не служит Его славе.

«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Коринфянам 10:31).

III. Причины трудностей

в процессе принятия решения

Ежедневное принятие решений — важная область жизни человека... в чём-то даже важнее других сфер деятельности! С раннего утра, как только прозвонит будильник, вам приходится принимать решения, которые могут приблизить вас к Богу или отдалить от Него. «Должен ли я немедленно спрыгнуть с постели или могу позволить себе ещё несколько мгновений понежиться в крова-

ти, даже если это грозит тем, что я немного опоздаю на работу?» «Стоит ли отвечать насмешкой, когда человек, который мне не нравится, испытывает трудности? Или мне следует проявить симпатию к нему?» «Могу ли я оставить себе деньги, которые мне не принадлежат, или же я должен как можно скорее вернуть их владельцу?» Спрашиваем ли мы Бога, как нам следует поступить в подобных случаях, или решаем сами? Если мы сами решаем мало важные вопросы своей жизни, то можем ли мы быть уверены, что Бог будет руководить нами и помогать в принятии серьёзных решений?

«Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом неверен и во многом» (Лука 16:10).

А. Причины, делающие человека неспособным распознать Божию волю

Мы становимся неспособными понимать волю Бога, когда у нас:

- Нет чистоты в побуждениях

«Просите, и не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вождлений» (Иакова 4:3).

- Нет желания отказаться от собственной воли

«И, отойдя немного, пал на лице Свое, молился и говорил: Отче Мой! если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем не как Я хочу, но как Ты» (Матфея 26:39).

- Нет желания искать Божью волю в Писании

«Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей» (Псалом 118:105).

- Нет раскаяния в известных нам грехах

«Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь» (Псалом 65:18).

- Нет постоянной, усиленной и искренней молитвы

«Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упрёков, — и дастся ему» (Иаков 1:5).

- Нет веры в то, что Бог ответит

«Но да просит с верою, нимало не сомневаясь, потому что сомневающийся подобен морской волне, ветром поднимаемой и развеваемой. Да не думает такой человек получить что-нибудь от Господа» (Иакова 1:6-7).

- Нет терпеливого ожидания ответа от Бога

«И так Авраам, долготерпев, получил обещанное» (Евреям 6:15).

- Нет готовности испытать скорбь или пострадать для славы Христа

«Итак, как Христос пострадал за нас плотию, то и вы вооружитесь тою же мыслью; ибо страдающий плотию перестает грешить, чтобы остальное во плоти время жить уже не по человеческим похотям, но по воле Божией» (1 Петра 4:1-2).

Вопрос: Что мне делать, если я обнаружил, что всё ещё пребываю во тьме и не знаю, какое же решение я должен принять?

Ответ: Иногда, Писание открывает не ответ, а основные принципы, которыми вы можете руководствоваться в решении жизненных вопросов.



«Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей» (Псалом 118:105).

Вы должны твердо знать, что Бог всегда открывает Свою волю человеку, желающему её исполнять.

Б. Что надо, и что не надо делать во время принятия решений

Некоторые люди в своей жизни руководствуются принципом: «Что естественно — то не стыдно». Это утверждение далеко от истины. «Естественное» может быть желанием нашей греховной природы, которая противится Духу Святому. Можете ли вы определить, насколько ваши мысли отражают волю Бога? Не результат ли они ваших собственных, «естественных» желаний и страстей? Помните, что Писание говорит:

«...плоть желает противного духу, а дух — противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы» (Галатам 5:17).

Ищите волю Бога, НЕ оставайтесь в неведении.

«Спроси сегодня, что скажет Господь» (3 Царств 22:5).

Ищите НЕ конкретный план, а Личность, которая открывает план.

«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Притчи 3:5-6).

НЕ молитесь о том, что неуютно Богу.

«Просите, и не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вожделений» (Иакова 4:3).

НЕ принимайте решений, основываясь на чувствах.

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Притчи 4:23).

НЕ думайте, что выполнение Божьей воли — слишком тяжёлое дело.

«Ибо это есть любовь к Богу, чтобы мы соблюдали заповеди Его; и заповеди Его нетяжки» (1 Иоанна 5:3).

НЕ склоняйтесь к решению, которое продиктовано вам денежной выгодой.

«Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне» (Матфея 6:24).

НЕ пытайтесь испытывать Бога, требуя от Него видимых знаков.

«Не искушайте Господа, Бога вашего, как вы искушали Его в Массе» (Второзаконие 6:16).

НЕ думайте, что волнения и несчастья означают, что Бог забыл о вас.

«Итак страждущие по воле Божией да предадут Ему, как верному Создателю, души свои, делая добро» (1 Петра 4:19).

V. Основная причина беспокойства при принятии решений

Неправильное убеждение:

Я не могу доверить Богу принятие всех решений в моей жизни. Я должен полагаться на свои собственные способности и в своих решениях основываться на том, что мне кажется наиболее приемлемым.

Правильное убеждение:

Божья воля становится для меня ясной, когда я основываюсь на вере и доверяю Его руководству в поиске решений.

«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои. Не будь мудрецом в глазах твоих; бойся Господа и удаляйся от зла...» (Притчи 3:5-7).

В Библии мы находим ещё один пример того, как человек в чрезвычайно серьёзной ситуации возложил все надежды на Бога. Небольшой по численности народ и вся маленькая страна Иудея были в опасности. Иосафат, их царь, получил предупреждение от многочисленной армии Моавитян и Аммонитян о том, что она намерена выступить против иудеев со стороны моря. Напомнив народу о помощи Бога в прошлом, царь иудейский объявил о посте во всей стране, чтобы Господь скорее мудрость и руководство, как действовать в данной ситуации. Иосафат знал, что его армия беззащитна и слаба, но он также знал характер и силу своего Бога, и имел полное доверие к Нему.

Когда возникает необходимость принять то или иное решение, обращаете ли вы немедленно свой взор к Господу, доверяя ему вести вас?

«Мы не знаем, что делать; но к Тебе очи наши!» (2 Паралипоменон 20:1-12)

IV. Пути к решению проблемы

«Маленькая курочка» — одна из классических американских детских сказок. Она прекрасно иллюстрирует процесс принятия решения в состоянии сильного испуга. Когда жёлудь упал на голову этой курочки, она испугалась и стала бегать от одного своего соседа к другому, крича: «Небо падает, небо падает! Ой, что же теперь нам делать?!» Одна за другой, все домашние птицы на птичьем дворе стали паниковать и, стараясь спастись от беды, попали в лапы лисы, которая их и съела.

Точно так же страх вынуждает людей принимать опрометчивые решения. Особенно это заметно, когда человек находится в состоянии паники по поводу своего неопределённого будущего, говоря: «Что же мне делать?!». Иногда человек не замечает видимых признаков участия Бога в своей жизни, и страх так захватывает его, что он не способен даже молиться. Да, Божье руководство не всегда бывает для нас очевидным, но это потому, что Бог никогда не принуждает нас следовать какому-то одному пути. Он принимает наш выбор, но предупреждает о возможных последствиях. Как правило, Бог допускает несколько возможностей. Его главным образом волнуют мотивы нашего выбора, — почему мы принимаем именно такое решение, чем руководствуемся при этом. Его в большей степени заботит то, кем мы станем, чем то, что мы делаем! Его цель — усовершенствование нашего характера и углубление нашего знания и понимания Божьих путей.

«И молюсь о том, чтобы любовь ваша еще более и более возрастала в познании и всяком чувстве, чтобы, познавая лучшее, вы были чисты и неpretкновены в день Христов» (Филиппийцам 1:9-10).

А. Ключевые стихи Библии для запоминания



«Итак умоляю вас, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего; И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что (есть) воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:1-2).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



1 Фессалоникийцам 4:1-8

ЖИЗНЬ, УГОДНАЯ БОГУ — Это когда вы **живёте**

- избрав путь угождения Богу во всём, что вы ни делаете. ----- Ст. 1
- возрастая в познании Божьей воли. ----- Ст. 1, 2
- воздерживаясь от того, что принято в мире. ----- Ст. 3
- согласно Божьему требованию о целомудрии. ----- Ст. 3
- контролируя себя. ----- Ст. 4
- непорочной и святой жизнью. ----- Ст. 4, 7
- не в «страсти похотения», которую имеют язычники. ----- Ст. 5
- имея хорошие взаимоотношения с окружающими. ----- Ст. 5
- осознавая, что отвергая Слово Божие, вы отвергаете и Бога. ----- Ст. 6
- в братской любви с христианами. ----- Ст. 8
- тихо и делаете своё дело. ----- Ст. 9, 10
- так, чтобы вас уважали окружающие. ----- Ст. 11
- уповая только на Бога. ----- Ст. 12

Если вы живете так, то ваша жизнь угодна Богу! **И чем больше вы живёте жизнью угодной Богу, тем больше вы познаёте Его волю.**

В. Зависимость от Бога

Не было такого времени в истории, когда люди не мечтали иметь Божественное руководство в своей жизни. Весь древний мир был поглощён стремлением получить духовное знание и силу. Даже отправляясь в дорогу, древний путешественник выполнял множество языческих ритуалов, совершал жертвоприношения, руководствовался различными знаками и астрологическими пред-

сказаниями. Поразительно, но и сегодня люди всё ещё продолжают увлекаться поисками Бога через подобную практику, несмотря на то, что Библия утверждает: такие способы отвратительны и неприемлемы.

«Не должен находиться у тебя проводящий сына своего или дочь свою чрез огонь, прорицатель, гадатель, ворожея, чародей, обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых; ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это, и за сии-то мерзости Господь Бог твой изгоняет их от лица твоего» (Второзаконие 18:10-12).

Когда вы стоите на перекрёстке жизненных дорог, где вам чрезвычайно важно знание Божьей воли — не ищите знаков на небе! Первый шаг — подчините себя власти Бога. Признайте, что если раньше вы были главным лицом в принятии решений, то теперь вы добровольно вверяете свою волю в руки Бога и позволяете Ему быть Тем, кто принимает все решения в вашей жизни. Отныне и навсегда!

Признание

Признайте, что вы ставили свою волю выше Божией.

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9).

Раскаяние

Скажите Господу о вашем глубоком сокрушении и желании измениться.

«Ибо печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть» (2 Коринфянам 7:10).

Спасение

Примите Иисуса Христа как своего личного Господа и Спасителя, доверьтесь Ему.

«Ибо если устами твоими будешь исповедывать Иисуса Господом и сердцем твоим веровать, что Бог воскресил Его из мертвых, то спасешься» (Римлянам 10:9).

Подчинение

Подчините свою волю воле Бога.

«Тогда Иисус сказал ученикам Своим: если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною» (Матфея 16:24).

МОЛИТВА

Господь, я нуждаюсь в Тебе и Твоей мудрости. Моих ограниченных знаний недостаточно. Я сделал в жизни так много ошибок и принял так много неверных решений. Я признаю, что выбирал то, что было неверно, и я это знал. Я понимаю, что мой грех разделяет меня с Тобой. Пожалуйста, прости меня. Войди в мою жизнь, будь моим Господом и Спасителем. Право принятия всех главных решений в моей жизни я отдаю Тебе. Измени меня, сделай меня таким, каким Ты желаешь меня видеть. Прошу это во имя Твое. Аминь.



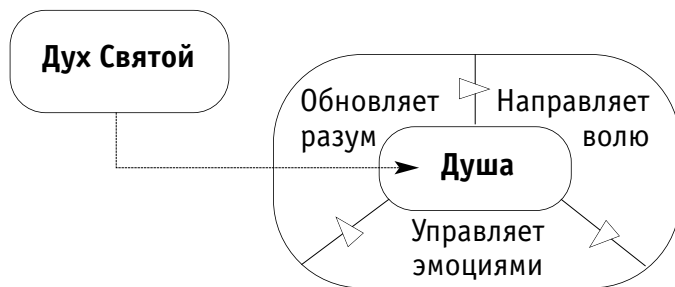
Г. Понимание водительства Духа Святого

После того, как вы получили истинное спасение, признав свои грехи и приняв смерть Христа, как плату за ваши грехи, Бог посылает вам Наставника и Утешителя — Духа Святого, который поселяется в вашем «внутреннем человеке». Дух Святой направляет вас к истине, даёт вам силу и побуждает к осуществлению Божьих целей в вашей жизни.

«Когда же придет Он, Дух истины, то наставит вас на всякую истину: ибо не от Себя говорить будет, но будет говорить, что услышит, и будущее возвестит вам» (Иоанна 16:13).

Когда Дух Святой пребывает в вас, то Он:

- обновляет ваш **разум**, направляя его к **истине**.
- направляет вашу **волю** к тому, что надо **делать**.
- верно направляет ваши **эмоции**.



Разум, воля и эмоции — три составляющие человеческой души.

Совет:

- Когда вы стоите перед необходимостью принять решение или находитесь на распутье, то скажите Богу, что желаете лишь одного — исполнить Его волю.
- Попросите Бога закрыть все «двери» и убрать все возможности, которые не соответствуют Его воле.
- Попросите Бога, чтобы вы чувствовали тяжесть на сердце, если вы будете склоняться к принятию неверного решения, и наоборот — мир в душе, если ваш выбор будет верным.

«Но, как написано: не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его. А нам Бог открыл это Духом Своим; ибо Дух все пронизает, и глубины Божии» (1 Коринфянам 2:9-10).

Д. Ищите Божьего руководства

Слишком часто мы полагаемся на наши собственные инстинкты, принимая решения. Подобно Маленькой Курочке, во время кризиса мы испытываем смущение и сомнение, потому что не умеем расслышать голос Бога и обрести Его руководство. Верьте в то, что Бог присутствует в каждой ситуации вашей жизни и учитесь быть послушными Его водительству! Бог говорит нам в Своем Слове:

«...Послушает мудрый — и умножит познания, и разумный найдет мудрые советы» (Притчи 1:5).

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Определите дары

Открывайте и используйте духовные дары, таланты и способности, которые Бог даровал вам для служения другим людям.

- Подумайте, что вам действительно нравится делать.
- Составьте список прошлых успехов, которые принесли вам радость.
- Старайтесь узнавать свои слабые стороны.
- Попросите ваших друзей оценить ваши сильные стороны.

«Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многообразной благодати Божией» (1 Петра 4:10).

Обретите понимание

Старайтесь чётко понять, что собой представляет ваше решение, и что необходимо для его осуществления. Проверьте:

- Знаете ли вы все факты?
- Осведомлены ли вы о всех последствиях своего выбора?

- Насколько срочно надо принять это решение?
- Не основывается ли ваше решение на чувстве вины?

«Глупость — радость для малоумного, а человек разумный идет прямою дорогою» (Притчи 15:21).

Проверьте ощущения

Дух Божий чаще всего вселяет уверенность в ваше сердце, если принятое решение правильно, заставляя замолчать ваш разум перед величием и глубиной Божественной мысли...

- Просите Бога о том, чтобы Он открыл вам суть дела, требующего принятия решения.
- Назначьте время для поста, если вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.
- Найдите время для молитвенного размышления над тем, что же Богу угодно в данной ситуации.
- Просите Бога подтвердить ваши ощущения, полученные в результате размышления через что-либо ещё.

«Благословлю Господа, вразумившего меня; даже и ночью учит меня внутренность моя» (Псалом 15:7).

Исследуйте желания

Когда вы стремитесь угодить Господу во всех областях вашей жизни, Его желания становятся желаниями вашего сердца. Когда это происходит, Божья воля в каждой жизненной ситуации становится для вас легко определяемой.

- Исследуйте Слово Божие, чтобы познать, каково сердце Бога.
- Молитесь так: «Господь, помоги мне видеть мой грех таким, каким его видишь Ты. Помоги мне ненавидеть мой грех так же, как ненавидишь его Ты».
- Углубляйтесь в Писание, которое даёт вам силу побеждать слабости.

«Утешайся Господом, и Он исполнит желания сердца твоего» (Псалом 36:4).

Ищите совета духовно зрелых христиан

Бог часто даёт нам ответ через других людей. Ваша мудрость многократно умножится, если вы будете искать совета у людей, которые:

- Основывают свою жизнь на Слове Божиим.
- Духовно зрелы и имеют мудрость, дарованную Богом.
- Успешно справлялись с подобными трудностями в своей жизни.

«Слушайся совета и принимай обличение, чтобы сделаться тебе впоследствии мудрым» (Притчи 19:20).

Оцените степень необходимости решения

Оцените обязанности, данные вам Богом, и осуществите соответствующий выбор действий. Например:

- Если вы имеете маленьких детей, то принятие решения, в результате которого вы не будете видеть их в течение долгого времени, возможно, не соответствует воле Бога.
- Переезд на очень большое расстояние от престарелых родителей, которые нуждаются в вас, и их одиночество не может быть волей Бога.
- Решение взять отпуск в то время, когда ваш работодатель нуждается в вашей помощи из-за непредвиденных обстоятельств, в корне противоречит библейскому принципу повиновения по отношению к тем, кто выше вас по своему положению.

«Итак, кто разумеет делать добро и не делает, тому грех» (Иакова 4:17).

Оцените обстоятельства

Если Бог не открывает «двери», не огорчайтесь, и «закрытые двери» могут помочь вам определить свой путь... по крайней мере, в настоящий момент времени.

- Возможно окончательное решение проблемы потребует времени, сил и умений, которых в данный момент у вас нет. В таком случае вы можете принять промежуточное решение, которое будет способствовать вашему продвижению в нужном направлении.
- Учитесь смотреть не на обстоятельства, а на то, что Бог желает осуществить в вашей жизни через них.
- Когда вы не уверены, что «открытая дверь» — это путь решения вопроса, соответствующий Божией воле для вас, молитесь, прося закрыть её.

«Сердце человека обдумывает свой путь, но Господь управляет шествием его» (Притчи 16:9).

Сделайте окончательный выбор методом исключения

Даже если вы думаете, что все возможные решения допустимы, некоторые из них могут быть не самыми лучшими.

- Исключайте один за другим варианты, ища самый подходящий для вас.
- Исключите те способы решения вопроса, которые могут стать для вас искушением. (Например: не ходите в магазин одна, если вы легко подвергаетесь искушению потратить слишком много денег.)
- Исключите те варианты решения вопроса, которые могут обернуться не самым лучшим использованием вашего времени.
- Исключите решения, требующие от вас навыков, которые вы не имеете.

«Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но не все назидает» (1 Коринфянам 10:23).

Е. Момент принятия решения приближается, а вы всё ещё не знаете, что же делать. Как быть в таком случае?

Если вы должны принять решение, и вы просили Бога помочь сделать выбор, скажите Ему:

Господь, Ты знаешь обо мне всё!

Ты знаешь то решение, которое мне следует принять и тот путь, которым я должна идти. Я хочу исполнять лишь Твою волю. У меня больше не осталось времени для обдумывания и ожидания, поэтому, Господь, я избираю... (назвать выбранное). Если этот выбор неверен в Твоих глазах, я прошу Тебя, Дух Святой, живущий во мне, дай мне ощущать тяжесть и томление. Если же это решение сделано правильно, прошу Тебя, утверди меня, дав Твой мир. Господь, я соглашаюсь со всем, что Ты решил предпринять в моей жизни.

Прошу Тебя, помоги мне постичь и исполнить то, что Ты предназначил мне.

Во имя Иисуса я молюсь. Аминь.



«...Я желаю исполнить волю Твою Боже мой, и закон твой у меня в сердце» (Псалом 39:9).



Одиночество / безбрачие

МОЖНО БЫТЬ ОДИНОКИМ И ДОВОЛЬНЫМ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

«ЕСЛИ БЫ другие обстоятельства жизни были более благоприятны и полезны для вас, чем те, в которых вы находитесь сейчас, Божья любовь непременно поместила бы вас в них». (Чарльз Сперджен)

I. Определения

«Я так одинок, никого нет рядом со мной...», «Я чувствую себя такой одинокой в кругу моих друзей...» — кто из нас не слышал таких слов. Казалось бы, употреблено одно и тоже слово — «одинок, одинока», но одиночество этих людей различно. Ниже приведены определения, помогающие вам точно понять, о каком одиночестве мы будем говорить в этом «Ключе».

A. Одиночество

Одиночество — это:

- Состояние одинокого человека, мужчины или женщины, достигшего брачного возраста, но не состоящего в браке.
- Термин, который охватывает три категории одиноких взрослых людей, каждая из которых имеет свои особенные черты, но при этом и нечто общее:

Постоянно одинокие — никогда не состоявшие в браке

- Мужчины — «холостяки».
- Женщины — «старые девы».

Временно одинокие

- Взрослые люди, которые в будущем собираются вступить в брак.

Одинокие вследствие определенных обстоятельств жизни

- Разделенные супружеские пары, не желающие жить вместе как муж и жена.
- Разведенные, чье брачное соглашение расторгнуто.
- Овдовевшие.

«Одиночество — это особое состояние... совсем не унижительное, и это не состояние человека второго сорта». Рон Дэвис

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28).

Б. Неправильные представления об одиночестве/безбрачии

1. О тех, кто НИКОГДА НЕ ВСТУПАЛ В БРАК:

— Неправильное убеждение:

Бог ценит брак выше, чем безбрачие.

— Правильное убеждение:

Согласно Писанию одиночество/безбрачие — более предпочтительное состояние, которое позволяет человеку безраздельно посвятить себя Господу.

«Безбрачным же и вдовам говорю: хорошо им оставаться, как я» (1 Коринфянам 7:8).

«Говорю это для вашей же пользы, не с тем, чтобы наложить на вас узы, но чтобы вы благочинно и непрестанно служили Господу без развлечений» (1 Коринфянам 7:35).

2. О паре, ЖИВУЩЕЙ РАЗДЕЛЬНО:

— Неправильное убеждение:

Жить в состоянии неопределенности ужасно. Любое решение лучше, чем его отсутствие.

— Правильное убеждение:

Бог хочет, чтобы мы научились быть довольными в любой ситуации и любом состоянии, и терпеливо ожидали определенного Им времени для решения наших проблем.

«Говорю это не потому, что нуждаюсь, ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Филиппийцам 4:11).

3. О РАЗВЕДЕННЫХ:

— Неправильное убеждение:

Все что вам нужно, это новый супруг.

— Правильное убеждение:

Господь будет вашим супругом, если ваш земной супруг покинул вас.

«И обручу тебя Мне навек, и обручу тебя Мне в правде и суде, в благодати и милосердии. И обручу тебя Мне в верности, и ты познаешь Господа» (Осия 2:19-20).

4. ОБ ОВДОВЕВШИХ:

— **Неправильное убеждение:**

После смерти супруга вы становитесь неполноценным.

— **Неправильное убеждение:**

Как чадо Божье вы обладаете завершенностью и совершенной полнотой во Христе, и обладали ими еще до того, как вы вступили в брак.

«Ибо в Нем обитает вся полнота Божества телесно, и вы имеете полноту в Нем, Который есть глава всякого начальства и власти» (Колоссянам 2:9-10).

5. О СОСТОЯНИИ ОДИНОЧЕСТВА:

— **Неправильное убеждение:**

Так как Бог использует семью для формирования и созидания характера, вы никогда не станете зрелым человеком, оставаясь неженатым (незамужней).

— **Правильное убеждение:**

Ваша духовная зрелость не определяется семейным положением. Совсем не это делает вас зрелым верующим. С тех пор как вы пришли к Богу, Он взял на Себя ответственность за вас, Он ведет вас к духовной зрелости.

«Благодарю Бога моего при всяком воспоминании о вас, за ваше участие в благоветовании от первого дня даже донныне, будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа (Филиппийцам 1:3,5-6).

II. СИМПТОМЫ

Хотя одиночество (безбрачие) само по себе — не проблема, оно может порождать определенные трудности, которые способны оказывать влияние на состояние эмоционального здоровья одинокого человека.

А. Проблемы самопознания

Одинокий человек может попасть в ловушку своего неверного мышления и восприятия окружающего:

- Кто я?
- Я не соответствую принятым стандартам, не подхожу, не вписываюсь в коллектив.
- Какова цель моей жизни? Для чего я живу?
- Я не знаю, в каком направлении двигаться дальше.

«Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Ефессянам 2:10).

Б. Чувство одиночества

Одиноким человек может думать так:

- У меня нет друзей.
- Мне нужен человек, который разделит бы со мною мою жизнь.
- Я чувствую себя так одиноко...

Важно понимать, что быть одиноким и чувствовать себя одиноко — это разные вещи. Можно иметь семью, и при этом оставаться очень одиноким. Самое страшное — это когда тебя не понимают, и ты остаешься чужим и одиноким среди близких тебе людей.

«...Ибо Сам сказал: не оставлю тебя и не покину тебя» (Евреям 13:5).

В. Неприятие (отвержение)

Нечуткость, а иногда и отрицательное отношение со стороны окружающих служат причиной того, что одинокие люди, не состоящие в браке, ощущают себя отверженными. Тогда они могут думать так:

- Я нежеланна, меня не хотят видеть, быть со мною рядом.
- Я никому не нужен.
- Меня не за что любить.

«Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими. Мир потому не знает нас, что не познал Его» (1Иоанна 3:1).

Г. Страх

Страх и опасение за своё будущее свойственны всем людям, но одиноким человек может страдать от подобных переживаний сильнее и чаще. У него могут возникать такие мысли:

- Жизнь проходит бесполезно.
- В старости меня ждет страшное одиночество.
- Я больше не хочу терпеть обиды, оскорбления и боль.

«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Исаия 41:10).

Д. Ожесточение от пережитой боли или горя

Особенно остро одиночество ощущается, когда в жизни человека случается то, что наносит его душе раны и наполняет сердце горечью. В подобной ситуации

одинокий человек может впасть в состояние ожесточения или даже озлобленности. Ему приходят в голову такие мысли:

- Такое впечатление, что этот мир вращается вокруг семейных людей.
- Я много недополучаю в этой жизни.
- Самое лучшее проходит мимо меня.
- Наверное, Бог наказывает меня.

«Ибо один день во дворах Твоих лучше тысячи. Желая лучше быть у порога в доме Божиим, нежели жить в шатрах нечестия» (Псалом 83:12).

Е. Сексуальные проблемы

Одинокий человек может думать:

- Секс и есть истинная близость.
- Я не знаю, как мне справиться со своими сексуальными желаниями.
- Мне недостает сексуальной удовлетворенности.

«Итак умоляю вас, братья, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (Римлянам 12:1).

Ж. Проблемы самооценки

Чувствуя свою неудовлетворенность одиноким положением, человек может испытывать подавленность, иметь заниженную самооценку и думать, что он никому не нужен. При этом он может рассуждать следующим образом:

- Я чувствую себя ничего не стоящим человеком.
- Я недостойн (недостойна) высокой оценки.
- Я не слишком ценный человек, чтобы меня любили.

«Так как ты дорог в очах Моих, многоценен, и Я возлюбил тебя, то отдам других людей за тебя, и народы за душу твою» (Исаия 43:4).

III. Причины недовольства

Не секрет, что многие одинокие люди неудовлетворены своим положением. Почему?

А. Внешние причины

Многие люди крайне категорично высказывают своё мнение об одиноких, от чего те еще острее чувствуют свою неполноценность.

«Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем». (2 Коринфянам 4:8-9)

Одиноким людям часто ощущают некоторое давление со стороны близких и родных, коллег по работе, со стороны общества.

1. Давление со стороны родителей

- Родители считают, что брак — единственный источник счастья для вас.
- Родители хотят иметь внуков.
- Родители хотят обеспечить для вас безопасное будущее.

2. Давление со стороны друзей

- Друзья хотят, чтобы вы были «как все».
- Друзья подталкивают вас сделать (принять) предложение.
- Друзья хотят вас «сосватать».

3. «Профессия обязывает»

- Для некоторых профессий брак является необходимым условием.
- Существует представление, что состоящий в браке сотрудник более надежен и серьёзен.
- Есть профессии с более низкой оплатой труда людей, не состоящих в браке.
- В ряде организаций тех, кто не состоит в браке, считают «людьми второго сорта».

4. Личные представления

- Личное желание иметь детей.
- Сексуальные потребности.
- Страх перед финансовыми трудностями.
- Более высокие налоги, которыми облагаются люди, не состоящие в браке и не имеющие детей.

Б. Внутренние причины

Корень недовольства одиночеством (безбрачием) лежит в нереалистичных ожиданиях: человеку кажется, что для удовлетворения всех внутренних потребностей личности брак и сексуальные отношения необходимы в большей степени, чем доверие Господу и ожидание, что именно Он полностью восполнит все наши нужды и потребности.

1. Потребность в безусловной любви

— **Неправильное убеждение:**

Я нуждаюсь в браке для собственной безопасности и для того, чтобы чувствовать себя любимым и полноценным человеком.

— **Правильное убеждение:**

Я понимаю, что никто не может быть совершенным в любви. Я буду полагаться только на совершенную, безусловную и вечную любовь Бога.

«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).

2. Потребность в значимости

— **Неправильное убеждение:**

Я нуждаюсь с браке для того, чтобы моя жизнь обрела значимость и цель.

— **Правильное убеждение:**

Только по мере возрастания в понимании Божьей цели для меня и моей жизни, уподобляясь Христу и обретая Его характер, я начинаю осознавать свою значимость и полноценность.

«Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями» (Римлянам 8:29).

3. Потребность в безопасности

— **Неправильное убеждение:**

Мне необходим супруг (супруга), чтобы чувствовать себя в безопасности.

— **Правильное убеждение:**

Безопасность можно обрести только в близких взаимоотношениях с Господом.

«...Возлюбленный Господом обитает у Него безопасно, [Бог] покровительствует ему всякий день, и он покоится между раменами Его» (Второзаконие 33:12).

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для заучивания



«...От Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благодатью...» (2 Петра 1:3).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



1 Коринфянам, 7 глава

Божий взгляд на одиночество/безбрачие

- **Безбрачие/одиночество — нормальное состояние для человека.**
«А о чем вы писали ко мне, то хорошо человеку не касаться женщины» (1 Коринфянам 7:1).
- **Безбрачие — это дар от Бога.**
«Ибо желаю, чтобы все люди были, как и я; но каждый имеет свое дарование от Бога, один так, другой иначе» (1 Коринфянам 7:7).
- **Безбрачие — предпочтительное состояние для вдов.**
«Безбрачным же и вдовам говорю: хорошо им оставаться, как я» (1 Коринфянам 7:8).
- **Безбрачие — это состояние, в котором следует оставаться после развода.**
«Если же разведется, то должна оставаться безбрачною, или примириться с мужем своим, — и мужу не оставлять жены своей» (1 Коринфянам 7:11).
- **Безбрачие — назначение от Господа.**
«Только каждый поступай так, как Бог ему определил, и каждый, как Господь призвал. Так я повелеваю по всем церквам» (1 Коринфянам 7:17).
- **Одиноким людям легче пережить превратности этого мира.**
«По настоящей нужде за лучшее признаю, что хорошо человеку оставаться так» (1 Коринфянам 7:26).
- **Одинокие люди не должны искать себе пару.**
«Соединен ли ты с женой? не ищи развода. Остался ли без жены? не ищи жены» (1 Коринфянам 7:27).
- **Одинокие люди встречают меньше личных трудностей.**
«Впрочем, если и женишься, не согрешишь; и если девица выйдет замуж, не согрешит. Но таковые будут иметь скорби по плоти; а мне вас жаль» (1 Коринфянам 7:28).
- **Одинокие имеют меньше забот.**
«А я хочу, чтобы вы были без забот» (1 Коринфянам 7:32).

- **Одиноким могут полностью сосредоточиться на том, чтобы угодить Богу.**
«Неженатый заботится о Господнем, как угодить Господу» (1 Коринфянам 7:32).
- **Одиноким люди могут безраздельно посвятить себя служению Господу.**
*«Незамужняя заботится о Господнем, как угодить Господу, чтобы быть святою и телом и духом; а замужняя заботится о мирском, как угодить мужу.
 Говорю это для вашей же пользы, не с тем, чтобы наложить на вас узы, но чтобы вы благочинно и непрестанно служили Господу без развлечения». (1 Коринфянам 7:34-35).*
- **Безбрачие может быть более счастливым, чем брак.**
«Но она блаженнее, если останется так, по моему совету; а думаю, и я имею Духа Божия» (1 Коринфянам 7:40).

В. Сделайте свой выбор: будьте довольным

Довольствоваться тем, что имеешь, — самое важное для одинокого человека. Когда вы позволяете Богу реализовать Его цели относительно вас, вместо того, чтобы настаивать на своем, вы открываете дверь множеству возможностей в вашей жизни.

«Великое приобретение — быть благочестивым и довольным» (1 Тимофею 6:6).

ДОВОЛЬСТВО

• **ПРИЗНАЙТЕ** свои трудности

Всегда тяжело открывать своё сердце, но сделайте первый шаг и:

- Признайтесь, что вы недовольны.
- Признайтесь в своем гневе, нервном срыве, одиночестве.
- Признайтесь, что быть одиноким — это не ваш выбор.
- Признайте Божье право на устройство вашей жизни.

«Знаю, Господи, что не в воле человека путь его, что не во власти идущего давать направление стопам своим» (Иеремия 10:23).

• **НЕ СРАВНИВАЙТЕ** себя с другими

Не завидуйте соседу, не допускайте мысли, что у него «трава зеленее», и всё складывается намного лучше, чем у вас, потому что:

- Брак не избавляет от одиночества.
- Брак не обеспечивает вам высокую самооценку.

- Брак не излечивает от депрессии.
- Брак не гарантирует безопасности.

«Впрочем, если и женишься, не согрешишь; и если девица выйдет замуж, не согрешит. Но таковые будут иметь скорби по плоти; а мне вас жаль» (1 Коринфянам 7:28).

✓ • **НАПОЛНЯЙТЕ** сердце благодарностью

В своем одиночестве вы можете быть благодарны Богу за то, что вам дана:

- Свобода быть самим собой.
- Возможность ставить перед собой задачи и решать их, реализовывать свои устремления.
- Свобода рисковать.
- Возможность распоряжаться своим временем.
- Свобода передвижения, мобильность.
- Свобода финансового планирования.
- Свобода от тренировок и стрессов, связанных с семейными проблемами.
- Возможность строить глубокие взаимоотношения с Богом и другими людьми.
- Возможность всецело полагаться на Бога.
- Возможность служить Господу всеми возможными путями и способами.

«Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фессалоникийцам 5:16-18).

✓ • **ОСОЗНАЙТЕ** ценность вашей личности во Христе

Когда Христос живет в вас, Он меняет ваше восприятие жизни, мира, себя, других людей. Тогда вы понимаете, что:

- Вы **любимы**.

«Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас; пребудьте в любви Моей» (Иоанна 15:9)

- Вы полностью **приняты** таким, какой вы есть.

«Посему принимайте друг друга, как и Христос принял вас в славу Божию» (Римлянам 15:7)

- Вы **принадлежите Богу**.

«Сей самый Дух свидетельствует духу нашему, что мы — дети Божии» (Римлянам 8:16)

- Вы больше никогда **не будете одиноки**.

«Ибо Сам сказал: не оставляю тебя и не покину тебя» (Евреям 13:5)

- Вы **свободны от страха**.

«Итак смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время» (1 Петра 5:7)

- Вы можете быть уверены в **Божьей поддержке**.

«Потому что Господь будет упованием твоим и сохранит ногу твою от уловления» (Притчи 3:26)

- Вы имеете **ум Христов**.

«Ибо кто познал ум Господень, чтобы мог судить его? А мы имеем ум Христов» (1 Коринфянам 2:16)

- Вы имеете **цель в жизни**.

«Господь совершит за меня! Милость Твоя, Господи, вовек: дело рук Твоих не оставляй» (Псалом 137:8)

«Ибо вы умерли, и жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге» (Колоссянам 3:3).

- **ОЖИДАЙТЕ**, что Господь даст вам служение

Бог хочет использовать вас для воздействия на жизнь других людей, поэтому:

- Распознайте свои духовные дары.
- Любите других любовью «агапэ», которая ищет наивысшего блага для своего ближнего.
- Научитесь поддерживать и ободрять других.
- Ищите возможности служить другим людям в их нуждах.

«Но вы не вспоминаете прежнего и о древнем не помышляете. Вот, Я делаю новое; ныне же оно явится; неужели вы и этого не хотите знать? Я проложу дорогу в степи, реки в пустыне» (Исаия 43:18-19).

- **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ** дружеские отношения

Молитесь и просите Господа дать вам мудрых и верных друзей.

- Будьте открыты для добрых взаимоотношений.
- Проявляйте инициативу в установлении контактов.
- Находите время для частых личных встреч.
- Будьте открытыми, делитесь с другими своими мыслями и чувствами.
- Проявляйте заинтересованность в том, что интересует ваших друзей.
- Проявляйте сочувствие к переживаниям и заботам других людей.

«Желание исполнившееся — приятно для души; но несносно для глупых уклоняться от зла» (Притчи 13:20).

«Друг любит во всякое время и, как брат, явится во время несчастья» (Притчи 17:17).

- **ДОВЕРЬТЕ** свое будущее Богу

Бог восполнит ваши глубочайшие нужды, как только вы полностью доверитесь Ему и вручите Ему контроль над вашей жизнью.

- **Отложите свои эмоции**

— Чувства следуют за мыслями. Научитесь иметь Божьи мысли. Для этого читайте и запоминайте Писание.

- **Отложите свою волю**

- Откажитесь от стремления к тому, чтобы все было по-вашему.
- Откажитесь от стремления к браку.

• **Отложите свои ожидания**



*«Ищите же прежде Царства Божия и правды
Его, и это все приложится вам»
(Матфей 6:33).*

*Не упустите красоту и прелесть настоящего момента!
Бог заботится о вас и питает почву вашей жизни,
благодаря этому вы можете привнести красоту
в жизнь других людей!*

Джун Хант



Созависимость

ПЕРВАЯ из десяти заповедей Божьих гласит: «Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим». Основная проблема созависимости заключается в том, что человек все свои надежды возлагает не на Бога, а на кого-то или что-то другое. Главным для него становится угодить другому человеку, заслужить его уважение, благодарность, внимание, любовь или дружбу. Это может проявляться в бесконечной терпимости, заботливости, преданности, «любви»... Нам кажется, что всё это настолько хорошо само по себе, что никак не может привести к негативным последствиям. Мы уверены, что действуем совершенно правильно. Пока мы не увидим, что причина наших трудностей и проблем прежде всего — в нас самих, мы ничего не сможем изменить в своей жизни. Вот лишь несколько примеров того, как добрые побуждения и действия приводят к проблемам в отношениях с окружающими:

- ваша чрезмерная заботливость вынуждает вас поступаться своими убеждениями;
- ваша чрезмерная преданность делает вас беззащитными перед другими людьми, границы вашей личности нарушаются;
- ваша чрезмерная «любовь» заставляет вас говорить «да», в то время как вы точно знаете, что должны сказать «нет».

I. Определения

В этом «Ключе» часто встречаются слова: «зависимость» и «созависимость». Для того, чтобы четко определиться с терминами и предотвратить возможность разночтения, ниже приведены значения этих слов. Мы также постарались очертить круг вопросов, с которым связано их употребление.

A. Зависимость

Слово «зависимость» означает:

- полагаться на кого-нибудь или что-нибудь ради утверждения или поддержания существования
- иметь страстную привязанность, влечение к людям, предметам или определенному поведению.

Всё это не что иное, как попытка человека удовлетворить свои естественные эмоциональные потребности.

1. Зависимость от людей

Такого рода зависимость подразумевает отождествление себя с другой личностью и/или эмоциональную зависимость. У зависимого человека развивается менталитет и комплекс «жертвы». Всё это происходит из-за вполне нормального стремления удовлетворить свои потребности в любви, значимости и безопасности. Однако достигается это неверным способом — при помощи другого человека.

2. Зависимость от предметов

В первую очередь, это алкогольная и наркотическая зависимость. Страсть к табакокурению, порнографии, пище, к обладанию какой-либо вещью — всё это виды зависимости, которой человек может быть поработщён.

3. Зависимость от поведения, привычек

Если пристрастие к сексу, азартным играм, а также расточительность часто признают вредными и даже опасными привычками, которые губят человека, то перфекционизм, чрезмерное увлечение работой или яростные вспышки гнева многие люди стараются даже не замечать. Тем не менее, всё это может владеть человеком, делая его зависимым и несвободным.

Б. Созависимость

- Со- (приставка) означает «совместно с, присоединенный»; так, СОзависимый человек — это человек, связанный с действиями другого.
- Впервые слово «созависимый» было использовано в 1970 г. для описания членов семей алкоголиков.
- Слово «созависимость» стало общим термином для описания дисфункционального поведения членов семьи, стремящихся приспособиться к алкоголику.
- Созависимость представляет собой страстную привязанность, влечение к кому-либо или чему-либо. Как алкоголик зависим от алкоголя, так и созависимый зависим от этого алкоголика.
- Сегодня слово «созависимый» может быть отнесено к любому человеку, которым (в значимых для него отношениях) управляет пагубная страсть и вредные привычки дорогого для него человека, имеющего зависимость. Эта зависимость близкого человека определяет и собственные поступки созависимого.

ВЗАИМОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПЕРЕРАСТИ В СОЗАВИСИМОСТЬ

Созависимый	зависимый		отрицательное поведение
Муж	с женой,	которая	постоянно переедает
Жена	с мужем		трудоголиком
Муж	с женой,	которая	расточительна
Жена	с мужем,	который	увлекается азартными играми
Муж	с женой		перфекционисткой
Мать	с ребенком		наркоманом
Ребенок	с родителями,		не контролирующими свой гнев
Работник	с начальником,	который	выдвигает нереалистичные требования
Друг	с другом,	который	завистлив
Консультант	с консультируемым,	который	эмоционально зависим
Наставник	с новообращенным,	который	имеет чрезмерную ревность к служению
Жертва	с человеком,	который	насилует ее, подавляет, мучает

В. Библейский взгляд на зависимость

1. Бог хочет, чтобы вы полностью **полагались на Него**, а не на людей, вещи или свои собственные усилия (Псалом 61:7).
2. Бог хочет, чтобы вы эмоционально **зависели только от Него**. Вы можете спокойно открыть Ему все свои переживания, боль, обиды, страхи, нужды... Он достоин вашего доверия (Псалом 61:6,8).
3. Несмотря на то, что вы призваны «носить бремена друг друга», вас не призвали освобождать других от их законных обязанностей (Галатам 6:4-5).
4. Вы можете спокойно передать в Божьи руки свою заботу о тех, кого вы любите. Доверьте это Богу (1 Петра 5:7).
5. Писание говорит, если вы полностью **полагаетесь на Христа**, если ваша жизнь полностью зависит от Его воли, — Он, пребывая в вас, даёт вам силу и власть победить все пристрастия, привязанности, влечения и неуместные желания (Римлянам 6:11-12).

II. Характерные черты

А. Созависимая личность

Созависимые люди проявляют определенные способности и вполне самодостаточны, однако в жизни они сомневаются в своих силах, не чувствуют себя свободно, в безопасности, и нуждаются в одобрении других. Такая

потребность в одобрении порождает чрезмерное чувство ответственности, выражающееся в определенном типе поведения — человек постоянно пытается угодить другим людям.

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

Признаки созависимой личности

Очень часто для созависимого человека характерен следующий образ мышления:

- Я чувствую себя ответственным за чувства, поступки и потребности других людей.
- Я стараюсь решать проблемы других даже в ущерб себе.
- Я делаю за других даже то, что они вполне способны сделать сами.
- Я недоволен, когда моя помощь не нужна.
- Я стремлюсь выглядеть жестким и рассудительным в глазах других людей.
- Я отношусь к себе строже, чем к другим.
- Я стыжусь своих чувств, желаний и нужд.
- Я чувствую себя виноватым, когда отстаиваю свои интересы.
- Мне легче давать, чем получать.
- Я стараюсь делать все как можно лучше, чтобы избежать гневных замечаний, раздражения и критики со стороны окружающих.
- Одобрение со стороны окружающих придает мне уверенности и порождает во мне чувство собственного достоинства.
- Я нахожу, что я как магнит притягиваю к себе людей, нуждающихся в помощи. Мне также более близки такие люди, меня тянет к ним.

Б. Созависимые отношения

Созависимые отношения можно охарактеризовать следующим образом: слабая, зависимая личность нуждается в поддержке более сильной личности, а сильная личность, в свою очередь, нуждается в том, чтобы чувствовать себя (и быть) кому-то нужной. Обе личности несвободны, они втягиваются в сеть эмоциональной зависимости, эмоционального рабства. Так два изначально различных типа поведения соединяются и порождают замкнутый круг разрушительных манипуляций и навязчивого контроля. Все это лишает обе стороны радости и счастья в жизни.

«Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает своею опорю, и которого сердце удаляется от Господа. Он будет как вереск в пустыне и не увидит, когда придет доброе, и поселится в местах знойных в степи, на земле бесплодной, необитаемой» (Иеремия 17:5-6).

Признаки созависимых отношений

- Оба человека невысокого мнения о себе.
- Оба ощущают потерю своей индивидуальности, своей личностной уникальности.
- Оба заглушают голос совести.
- Каждый имеет трудности в установлении здоровых, близких взаимоотношений.
- Они манипулируют друг другом и контролируют один другого.
- Оба становятся ревнивыми и стремятся завладеть друг другом.
- Оба боятся разрыва.
- Оба чувствуют, что угодили в ловушку своих взаимоотношений.
- Оба — мастера отрицать и опровергать.
- У каждого из них возникает ложное чувство безопасности и уверенности.
- Обычно у каждого из них есть еще какая-либо привязанность или страсть (кроме этих взаимоотношений).

III. Причины

А. Отзвуки прошлого

Очень часто причиной созависимого поведения является неблагополучное семейное прошлое. Нездоровое эмоциональное наследие невосполненных основополагающих нужд личности передается из поколения в поколение.

- Недостаток здорового родительского воспитания
- Властные, деспотичные, манипулирующие и контролирующие родители
- Отсутствие похвалы и ободрения
- Нереалистичные ожидания со стороны родителей.
- Искаженные представления о любви у членов семьи
- Оскорбления, эмоциональное или физическое насилие
- Пристрастное поведение членов семьи

«Ты являешь милость тысячам и за беззаконие отцов воздаешь в недра детям их после них: Боже великий, сильный, Которому имя Господь Саваоф!» (Иеремия 32:18)

Б. Главная причина

Основная причина неприемлемого поведения как зависимой, так и созависимой личности — неправильное мышление.

Неправильное убеждение «зависимого»:

Мне необходимо быть связанным с сильной личностью, которая даст мне почувствовать себя любимым и ощутить себя свободным, даст мне чувство безопасности.

Правильное убеждение «зависимого»:

Несмотря на то, что Бог проявляет Свою любовь к нам через других людей, Он не хочет, чтобы я зависел от другого человека. Мои нужды побуждают меня обращаться к Нему и полагаться на Него для удовлетворения моих насущных потребностей в любви и безопасности.

«За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его и прославлю его» (Псалом 90:14-15).

Неправильное убеждение «созависимого»:

Принятие на себя ответственности за нужды, поступки или чувства другого человека придает мне чувство собственной значимости.

Правильное убеждение «созависимого»:

Если я стараюсь восполнить все нужды другого человека, я беру на себя роль, которая принадлежит только Богу. Но это грех! Стараюсь угодить другим людям, я никогда не смогу удовлетворить свою потребность в одобрении. Лишь угождая Богу и именно в Нем находя свою значимость и ценность, я могу получить поддержку и уверенность в том, что мои дела и вся моя жизнь не напрасны.

«И потому ревностно стараемся, водворяясь ли, выходя ли, быть Ему угодными» (1 Коринфянам 5:9).

IV. Шаги к решению проблемы

А. Ключевые стихи Библии для заучивания



«Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает свою опору, и которого сердце удаляется от Господа» (Иеремия 17:5).

«Благословен человек, который надеется на Господа, и которого упование — Господь» (Иеремия 17:7).

Б. Ключевой отрывок из Библии для чтения и повторения



(Галатам 6:1-5)

ИССЛЕДОВАНИЕ СЛОВА «БРЕМЕНА»

• Послание к Галатам (6:1–2): «Носите бремена друг друга...»

«Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы, духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным. Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов».

Слово «бремена» во втором стихе — это греческое слово «барос», означающее «вес, груз, тяжесть». Обыкновенно этим словом описывали какую-либо ношу, большую и тяжёлую. Тот, кто несёт такой груз, несёт больше, чем может, он перегружен.

Часто, совершая неправильные поступки, допуская в жизни ошибки, человек «взваливает» на себя именно такую «непосильную» ношу. Апостол Павел пишет, что этот человек нуждается в поддержке и ободрении. Но в подобной ситуации очень легко переступить границы дозволенного и войти в созависимые отношения с нуждающимся в помощи.

Помогая другому человеку, мягко побуждайте его к тому, чтобы он изменил свое неправильное поведение, ободряйте его, но будьте осторожны, чтобы не впасть в искушение самому. Вы можете взять на себя больше ответственности, чем предназначил вам Господь, и войти в созависимые отношения с тем, кому вы пытаетесь помочь.

- **Послание к Галатам 6:3–5:** «...Ибо каждый понесет свое бремя»
«Ибо кто почитает себя чем-нибудь, будучи ничто, тот обольщает сам себя. Каждый да испытывает свое дело, и тогда будет иметь похвалу только в себе, а не в другом, ибо каждый понесет свое бремя».

Созависимые люди, чрезмерно стремящиеся помогать окружающим, должны помнить об опасности: возгордиться при сравнении себя с другими людьми. Они склонны рассматривать свое поведение как правильное и хорошее, а поведение других людей — как неправильное и плохое (стихи 3 и 4). Такие люди не должны считать, что «хорошее поведение» ставит их выше других людей.

Слово «бремя» в пятом стихе — это греческое слово «фортион», которое означает «груз, кладь, ноша». В чём же отличие этого слова от рассмотренного выше? Бремя или «груз», о котором говорит здесь Апостол Павел, несёт каждый человек. Это ноша, с которой он может и должен справляться. Весь вопрос заключается лишь в том, каким образом человек несёт «свой груз»? Он может «взвалить» всё на себя и полагаться только на свои собственные силы. Или же...попытаться переложить груз на плечи другого. Как один, так и другой, эти пути ошибочны и обречены. Существует только единственный верный и мудрый способ нести своё бремя, — передать всё Богу.

Таким образом, этот отрывок учит нас тому, что мы должны смотреть не на себя, не на других, ожидая их помощи и сочувствия, а на Христа. Только Он способен удовлетворить все наши самые насущные нужды.

Если вы действительно хотите помочь человеку нести его бремя, вы должны помочь ему уйти от зависимых и созависимых отношений и научить его полностью полагаться на Христа. Только такое проявление любви с вашей стороны будет настоящей помощью ближнему и реальным исполнением закона Христа.

В. Ответы на вопросы о созависимости

Вопрос: Каково различие между созависимостью и здоровым единством в браке?

Ответ: В созависимом браке



- Один из супругов старается удовлетворять все нужды своей второй половины, и ставит её в зависимое от их взаимоотношений положение.
- Вторая половина принимает такие отношения и заставляет своего супруга/супругу продолжать своё разрушительное поведение.

В здоровом браке

- Каждый из супругов поощряет другого полностью полагаться на Господа.
- Каждый из них подчеркивает сильные стороны другого.

«Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим» (Исход 20:3).

Вопрос: Если два человека связаны дружбой и полностью полагаются друг на друга, можно ли назвать эту дружбу созависимыми отношениями?

Ответ: Созависимость в дружбе



- Одна личность — сильная, другая — слабая. (Зависимость — это отсутствие равновесия, сбалансированности в отношениях).
- Один может завидовать, если у другого есть достаточно серьезные и добрые отношения с кем-либо.
- Один из них может поставить друга даже на место Бога.

Здоровые отношения в дружбе

- Друзья идут по жизни вместе, никто из них не доминирует во взаимоотношениях, они — равные.
- Оба поддерживают и допускают другие взаимоотношения.
- Каждый укрепляет другого в Господе.

«И встал Ионафан, сын Саула, и пришел к Давиду в лес, и укрепил его упованием на Бога» (1 Царств 23:16).

Вопрос: Как я, будучи родителем, могу уберечь своего ребенка от нездоровой зависимости от меня?

Ответ:



- Как можно раньше научите своего ребенка самостоятельно принимать решения и позвольте ему делать это.
- Хвалите вашего ребенка за правильные решения.
- Позвольте вашему ребенку учиться на основании закона о причинах и следствиях. Позвольте ему «пожинать плоды» того, что он «посеял».
- Побуждайте вашего ребенка к принятию решений и в будущем.

«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится» (Притчи 22:6).

Вопрос: Как я могу избежать созависимых отношений на работе?

Ответ:



- Не старайтесь быть «всеми во всем» для вашего начальника.
- Не становитесь тем единственным человеком, который будет делать все.
- Не позволяйте страху контролировать вас.
- Не позволяйте другим людям воздействовать на вас, манипулируя вами.
- Не превращайте в привычку работу «допоздна».
- Не бойтесь сказать «нет».

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

Вопрос: Как я, консультант, могу уберечь моих клиентов от чрезмерной зависимости от меня?

Ответ:



- Не старайтесь быть «спасителем» для своего клиента.
- Не старайтесь быть всегда доступным для него, приходить ему на помощь по любому поводу.
- Не забывайте побуждать вашего клиента строить правильные отношения с Господом.

«Блажен, кому помощник Бог Иаковлев, у кого надежда на Господа Бога его» (Псалом 145:5).

ТЕСТ НА СОЗАВИСИМОСТЬ

Если вы ответите «ДА» на четыре (или более) вопроса из приведенных ниже, — в ваших взаимоотношениях с окружающими, возможно, присутствует созависимость!

- Вам трудно устанавливать и поддерживать границы в отношениях с другими людьми?
- Трудно ли вам выражать свои истинные чувства, открывать их самому близкому для вас человеку?
- Полагаетесь ли вы на другого человека в деле принятия большинства решений, касающихся ваших взаимоотношений?
- Вам грустно и одиноко, когда вы одни?
- Чувствуете ли вы себя отверженным, когда ваш друг (знакомый, сотрудник) проводит время с кем-то другим?
- Считаете ли вы мнение другого человека более важным, чем ваше мнение?
- Предпочитаете ли вы хранить молчание, чтобы сохранить мир?
- Боитесь ли вы возникновения конфликтов?
- Чувствуете ли вы, что «завязли» в каких-то взаимоотношениях?
- Отказываетесь ли вы строить планы, исключая интересы другого человека?

- Чувствуете ли вы, что потеряли свое лицо, индивидуальность?
- Вините ли вы себя в большинстве возникающих проблем?
- Ощущаете ли вы, что вас контролируют и манипулируют вами?
- Чувствуете ли вы раздражение, гнев, когда приходится менять свои планы?
- Теряете ли вы контроль над своими эмоциями?
- Станете ли вы наказывать молчанием человека, причинившего вам боль?
- Чувствуете ли вы себя подавленным, обессиленным?
- Не ставите ли вы другого человека выше Бога и мнение этого человека выше библейских истин?

Г. Освобождение от ответственности

Если у вас поведение созависимого человека, — вы стараетесь получить удовлетворение своих насущных потребностей, пытаетесь «сделать все» или быть «всею во всем» для другого человека. Как бы то ни было, вы можете пойти по пути выздоровления, отказываясь от желания контролировать или изменять человека, которого вы любите.

ОСОЗНАЙТЕ, что до сих пор вы полагались на человека, теперь вы должны полностью положиться на Бога. Пусть Он займет самое главное место в вашей жизни, чтобы вы зависели только от Господа (Исход 20:3).

- Признайте, что ваша созависимость — грех.
- Молитесь, чтобы Бог даровал вам желание поставить Его на первое место. И о том, чтобы в ваших взаимоотношениях с другими людьми вы прежде всего стремились угождать Ему.
- Осознайте, что Бог сотворил вас не для того, чтобы вы могли удовлетворить все потребности другого человека.

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ — как вы мыслите, исследуйте привычный для вас образ созависимого мышления (Псалом 50:8).

- Не думайте, что угождая людям вы подражаете Христу.
- Не думайте, что вы всегда должны принимать на себя роль миротворца.
- Не бойтесь, что вы потеряете любовь и расположение других людей, если вы позволите им страдать от их плохих действий и поступков.

- Не говорите «да», когда вы на самом деле уверены, что должны сказать «нет».

ИЗБАВЬТЕСЬ от менталитета «сверхответственного» человека (Исход 18:17-18)

- Признайте, что фактически вы пытаетесь занять место Бога в жизни другого человека.
- Доверьте Богу активно действовать в жизни человека, которого вы любите.
- Осознайте, что вы не можете заставить другого человека быть ответственным.
- Обретите покой в Боге, Он контролирует все обстоятельства и события вашей жизни.

ПОДАРИТЕ прощение тем, кто причинил вам боль в прошлом (Колоссянам 3:13)

- Поразмышляйте о каждом случае эмоционального или физического насилия, оскорбления, которое вы пережили в прошлом.
- Определите тех, кого вам следует простить.
- Постарайтесь понять причину отрицательного поведения другого человека.
- Делайте свой выбор в пользу прощения всякий раз, когда в вас просыпаются недобрые чувства, обида или гнев.

ОБРЕТИТЕ свою подлинную личность во Христе (Галатам 2:20)

- Познайте истину (Иоанна 8:34-36)
Повторите: «Так как Христос живет во мне, то я истинно свободен».
- Поверьте в истину (Филиппийцам 4:13)
Повторите: «Христос, пребывающий во мне, дает мне силу делать то, что я не могу делать своими силами».
- Действуйте в соответствии с истиной (2 Петра 1:3-4)
Повторите: «Я открою все мои естественные желания Христу и позволю Ему дать мне Его ответы».

УСТАНОВИТЕ разумные границы (Притчи 27:12)

- Сообщите вашему партнеру о необходимости изменений, объяснив, почему вы хотите изменить отношения.
Например: «Я осознала, что неправильно относилась к тебе. Я хочу изменить своё неправильное поведение на правильное. Для это-

го я постараюсь принимать решения, основанные на том, что правильно в глазах Бога».

- Определите, какими будут новые границы вашей ответственности.
- Установите границы вашего участия, вовлеченности в отношения.
- Поддерживайте искренние отношения, будьте честны в общении, но не позволяйте оскорблять себя.

ЗАМЕНИТЕ вашу душевную энергию на духовную. (Псалом 118:35-37)

- Пусть Бог и ваш духовный рост будут главными приоритетами в вашей жизни.
- Посещайте занятия по изучению Библии, чтобы Слово Божие проникло глубоко в ваше сердце.
- Запоминайте стихи и отрывки Священного Писания.
- Проводите как можно больше времени в молитве.
- Устремляйте свои мысли к Господу.

Каждый раз, когда вы думаете о человеке, от которого вы зависите, благодарите Бога за Его верность и просите Его разорвать оковы ваших нездоровых отношений.

Средство от созависимости — в стремлении быть подобным Христу. Осознавая это:

- Вы не будете человекоугодником, потому что Христос не был таким;
- Вы установите здоровые границы в отношениях с людьми, потому что Христос всегда сохранял их;
- Вы не пойдете на компромисс со своей совестью, потому что Христос никогда этого не делал.

Победить созависимость — значит стать подобным Христу, позволяя Небесному Отцу восполнить ваши самые глубокие духовные и душевные потребности.

Джун Хант



Близкие отношения

ОБУЧЕНИЕ ЯЗЫКУ ЛЮБВИ

ПУТЕШЕСТВИЕ на машине по чужой стране — очень сложное дело. Особенно трудно, когда вы не знаете языка, на котором говорят люди этой страны. Вам просто необходимо выучить хотя бы самые распространенные разговорные выражения. Каждый из нас, вступая на путь построения близких отношений, чем-то похож на путешественника в чужой стране. Каким бы трудным ни казался вам этот путь, вам необходимо научиться истинному «языку любви», без которого практически невозможно достичь близких отношений с дорогим для вас человеком.

I. Определения

Если мы в глубине своего сердца не имеем доверия к Богу, если мы пытаемся даже от Бога скрыть истину о себе, — нашим взаимоотношениям с другими людьми также не будет хватать доверия и открытости, а без этого не может быть истинно близких отношений и неподдельной любви.

«Возлюбленные! будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь» (1 Иоанна 4:7-8).

A. Понимание сущности близости

- Русское слово «близкий» означает «связанный тесным личным общением, дружбой, любовью».
- Другое слово, синоним слова «близкий» — «интимный» используется для описания глубоко личных, задушевных отношений. Это слово заимствовано из латыни; «intimus» означает «глубочайший, сокровенный».
- Близость — это такие отношения между двумя людьми, когда они не опасаются говорить о своих глубочайших внутренних чувствах, полностью доверяя друг другу.
- Близость во взаимоотношениях способствует эмоциональной и духовной зрелости:
 - Вы чувствуете себя принятым и прощёным, даже несмотря на совершенные в прошлом промахи и ошибки.
 - Вы обретаете уверенность, удовлетворённость и мир.
 - Вы рассматриваете ваши взаимоотношения как дар Божьей любви.

БЛИЗОСТЬ С БОГОМ

«Господи! Ты испытал меня и знаешь. Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издалека» (Псалом 138:1-2).

- Бог желает иметь с вами близкие и глубокие взаимоотношения.
«И люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всю душою твою и всеми силами твоими» (Второзаконие 6:5).
- Вы сможете достигнуть близости в общении с Богом, если всем сердцем будете стремиться к этому.
«И взыщите Меня и найдете, если взыщите Меня всем сердцем вашим» (Иеремия 29:13).
- Близкие отношения с Богом — результат вашего доверия Ему, когда вы именно на Бога возлагаете всё ваше упование и надежду.
«Только Он — твердыня моя и спасение мое, убежище мое: не поколеблюсь» (Псалом 61:7).
- Близкие отношения с Богом дают уверенность в том, что Иисус Христос — Сын Божий живёт в вашем сердце.
«Я сораспялся Христу, и уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Галатам 2:19-20).
- Близкие отношения с Богом наполнены радостью общения с Ним и Его присутствия в вашей жизни.
«Ты укажешь мне путь жизни: полнота радостей пред лицом Твоим, блаженство в деснице Твоей вовек» (Псалом 15:11).

ЛОЖНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БЛИЗОСТИ

Ложное представление:

Близость — это сексуальные отношения с другим человеком.

— ИСТИНА:

Сексуальные связи нельзя считать истинной близостью.

Ложное представление:

Близкие, интимные отношения можно выразить только физически.

— ИСТИНА:

Близость может быть выражена не только физически, но и эмоционально, душевно, духовно.

Ложное представление:

Брак — это естественный путь, приводящий к близким отношениям между людьми.

— **ИСТИНА:**

Многие браки так и не приводят к близким взаимоотношениям между супругами.

Ложное представление:

Близкие отношения могут возникнуть только между мужчиной и женщиной.

— **ИСТИНА:**

Близкие, душевные и очень тёплые отношения могут быть между членами семьи, друзьями, сотрудниками, соседями по комнате или по квартире, а также между людьми, которые вместе переживают трудности.

Ложное представление:

Близкие отношения подразумевают чувство тесной связи.

— **ИСТИНА:**

Близость в отношениях — это решение быть верным и преданным друг другу.

Ложное представление:

Достигнув однажды близких отношений вы их уже никогда не потеряете.

— **ИСТИНА:**

Близкие отношения — это та область межличностного общения, которая нуждается в нежной заботе и защите от разрушения извне или изнутри. Более того, близкие отношения необходимо развивать и углублять.

Б. Понимание сущности доверия

- Греческое слово «пейто», в Новом Завете часто переводится глаголом «доверять» и означает — «иметь уверенность в ...» или «верить ...».
- Другое греческое слово «пистеуо», также переведённое в Новом Завете словами «доверять и верить», дословно означает следующее: «вверять, поручать себя кому-либо».
- Русское слово «доверие» означает «уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности». Довериться — это значит уверенно «положиться на другого», «вверить себя другому».

- Доверие во взаимоотношениях между людьми подразумевает не только веру в другого человека, но и соответствующее поведение, основанное на этой вере. Итак, довериться другому человеку означает:
 - Воспринять его как надёжного и верного человека.
 - Быть открытым и незащищённым в отношениях с ним.
- Доверие Богу означает не только **веру в Него**, но и **изменение** своего поведения и отношения к Богу. Исходя из этого, можно сказать, что для полного доверия Богу важно следующее:
 - Знать, что Бог надёжен, верен и неизменен, а следовательно, Ему можно доверять, на Него можно полагаться.
 - Добровольно подчинить свою жизнь Божьей воле, передав Ему право руководить нашим разумом, волей и эмоциями.

ДОВЕРИЕ БОГУ

«И будут уповать на Тебя знающие имя Твое» (Псалом 9:11).

- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает поставить Его на первое место, сделать Его своим приоритетом в жизни.

«Ненавижу почитателей суетных идолов, но на Господа уповаю» (Псалом 30:7).
- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает избрать путь веры в Его Слово.

«Итак, Господи мой, Господи! Ты Бог, и слова Твои непреложны, и Ты возвестил рабу Твоему такое благо!» (2 Царств 7:28)
- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает верить, что Он вас любит.

«Я же уповаю на милость Твою; сердце мое возрадуется о спасении Твоем» (Псалом 12:6).
- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает предать в Его руки свой жизненный путь.

«Даруй мне рано услышать милость Твою, ибо я на Тебя уповаю. Укажи мне [Господи] путь, по которому мне идти, ибо к Тебе возношу я душу мою» (Псалом 142:8).
- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает не полагаться на человека.

«Блажен человек, который на Господа возлагает надежду свою и не обращается к гордым и к уклоняющимся ко лжи» (Псалом 39:4).
- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает полностью возложить своё упование только на Него.

«К Тебе, Господи, возношу душу мою. Боже мой! на Тебя уповаю, да не постыжусь [вовек], да не восторжествуют надо мною враги мои, да не постыдятся и все надеющиеся на Тебя: да постыдятся беззаконные втуне» (Псалом 24:1-3).

- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает предать Ему все свои намерения.
«Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит...» (Псалом 36:5)
- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает перестать рассчитывать на свои способности.
«С Тобою избодаем рогами врагов наших; во имя Твое попрем ногами встающих на нас: ибо не на лук мой уповаю, и не меч мой спасет меня; но Ты спасешь нас от врагов наших, и посрамишь ненавидящих нас» (Псалом 43:6-8).
- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает перестать жить в страхе.
«Когда я в страхе, на Тебя я уповаю» (Псалом 55:4).
- **ДОВЕРИТЬСЯ БОГУ** — означает получать силу и поддержку от Него.
«Надеющийся на Господа, как гора Сион, не подвигнется: пребывает вовек» (Псалом 124:1).

В. Понимание сущности открытости, ранимости и незащищённости

Человек, доверившийся другому, становится незащищённым. Его легко обидеть, нанести рану или причинить боль.

- Русское слово «открытый» означает «доступный, ставший видимым, уязвимым», а слово «открыться» означает «обнаружить себя» или «обнаружить перед кем-либо свои мысли, чувства, тайны и т.д.».
- Быть незащищённым, ранимым означает быть открытым для нападения, легко уязвимым и доступным для нанесения удара, раны, причинения боли.

Любые истинно близкие отношения могут быть построены только при условии открытости и доверия друг другу. Но это неизбежно приводит к состоянию незащищённости и уязвимости, так что вы должны быть готовы:

- Проявить мужество и решимость нести любовь другому человеку.
- Быть открытым и честным по отношению к своим негативным чувствам, которые могут иногда возникать.
- Пойти на сознательный риск быть непринятым и отверженным, рассказывая о боли и эмоциональных переживаниях, которые име-

ли место в вашей жизни в прошлом.

- Чутко относиться к слабости другого человека.

Открывая себя перед другим человеком, вы должны быть готовы:

- Как к возможному удару, так и к улучшению и укреплению отношений.
- Как к боли и обиде, так и к общению, приносящему удовлетворение и радость.

ОТКРЫТОСТЬ ПЕРЕД БОГОМ

- **БЫТЬ ОТКРЫТЫМ** перед Богом — означает посвятить себя жизни в истине и искренности.

«Искуси меня, Господи, и испытай меня; расплавь внутренности мои и сердце мое, ибо милость Твоя пред моими очами, и я ходил в истине Твоей...» (Псалом 25:2-3)

- **БЫТЬ ОТКРЫТЫМ** перед Богом — означает признать существование греха в своём сердце.

«Множественно омой меня от беззакония моего, и от греха моего очисти меня, ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною» (Псалом 50:4-5).

- **БЫТЬ ОТКРЫТЫМ** перед Богом — означает быть честным и верным Ему во всех обстоятельствах жизни.

«Я избрал путь истины, поставил пред собою суды Твои» (Псалом 118:30).

- **БЫТЬ ОТКРЫТЫМ** перед Богом — означает с благодарностью признать и принять Его волю в своей жизни.

«Благо мне, что я пострадал, дабы научиться уставам Твоим» (Псалом 118:71).

- **БЫТЬ ОТКРЫТЫМ** перед Богом — означает иметь милосердие к другим.

«Ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя» (Филиппийцам 2:3).

- **БЫТЬ ОТКРЫТЫМ** перед Богом — означает терпеливо ожидать Его руководства в своей жизни.

«Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твое, и надейся на Господа» (Псалом 26:14).

II. Характеристики

Жизнь — это путешествие, на протяжении которого Бог меняет нас. Он хочет, чтобы мы выросли из состояния эгоистичного младенчества, когда человек думает и заботится только о себе, и перешли к зрелой близости в отношениях с Богом и окружающими. Противоречия и конфликты, неизбежно возникающие в наших отношениях с другими людьми, показывают недостаточность нашего знания и понимания самих себя. Они открывают, насколько сильно мы нуждаемся в Боге и Его безусловной любви! Чем больше вы основываете свою безопасность на любви Бога и Его присутствии в вашей жизни, тем смелее вы идете по пути построения близких отношений.

«Ты укажешь мне путь жизни: полнота радостей пред лицом Твоим, блаженство в деснице Твоей вовек» (Псалом 15:11).

А. Пути, которые уводят от близости

Каждый из нас жаждет близких, любящих взаимоотношений с дорогими нам людьми. Такие отношения требуют от человека глубокой посвящённости, искренности и открытости в общении, и очень часто мы оказываемся не готовы к такому самораскрытию. Мы думаем, что можем найти другой способ построения близких отношений, и начинаем двигаться по неверному пути, предпринимая действия, которые только уводят от близости с другим человеком, всё больше и больше отдаляя нас от него. Такими неверными путями могут стать:

- Отчуждённость
- Гнев
- Безразличие
- Занятость
- Попытка обороняться
- Депрессия
- Неискренность
- Недоверие
- Попытка «уйти с головой» в работу
- Поиск ошибок и недостатков
- Перерывы во встречах, частое или длительное отсутствие
- Чувство вины
- Неугомонность, чрезмерная суетливость
- Сарказм в общении
- Подмена истинной близости сексуальной связью

«Боязнь пред людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен» (Притчи 29:25).

Б. Пути, ведущие к близости

Примите на себя ответственность за использование правильных моделей общения. Начните бережно относиться к людям, развивайте и углубляйте близкие взаимоотношения. Вы можете делать это, если:

- **Перестанете** концентрировать свое внимание на тех чертах характера другого человека, которые вам не нравятся.
- **Будете просить** Бога открыть вам недостатки вашего собственного характера.
- **Подчините себя** руководству Духа Святого и будете просить Его научить вас мудро проявлять любовь в общении с другими.

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]» (Псалом 50:8).

Общаясь с людьми, помните основополагающие моменты, которые играют важнейшую роль в построении близких взаимоотношений. Без них истинная близость просто невозможна.

СОГЛАСИЕ

Построить близкие отношения можно только с человеком, имеющим убеждения, сходные с вашими, и общие с вами жизненные ценности.

«Не преклоняйтесь под чужое ярмо с неверными, ибо какое общение праведности с беззаконием? Что общего у света с тьмою? Какое согласие между Христом и Велиаром? Или какое соучастие верного с неверным?» (2 Коринфянам 6:14-15)

ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящение себя другому — это обещание ценить и сохранять взаимоотношения.

«Ионафан же заключил с Давидом союз, ибо полюбил его, как свою душу. И снял Ионафан верхнюю одежду свою, которая была на нем, и отдал ее Давиду, также и прочие одежды свои, и меч свой, и лук свой, и пояс свой» (1 Царств 18:3-4).

ОБОДРЕНИЕ и ПОДДЕРЖКА

Поддержка, ободрение и назидание друг друга.

«Посему увещавайте друг друга и назидайте один другого, как вы и делаете» (1 Фессалоникийцам 5:11).

ВЕРНОСТЬ

Сохранение устойчивых и длительных отношений.

«Милость и истина да не оставляют тебя: обвяжи ими шею твою, напиши их на скрижали сердца твоего» (Притчи 3:3).

ПРОЩЕНИЕ

Готовность простить, отказавшись от своих личных требований.

«Снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Колоссянам 3:13).

МЯГКОСТЬ

Нежные, добрые слова и деликатность в процессе общения.

«[Гнев губит и разумных.] Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притчи 15:1).

ИСКРЕННОСТЬ

Честность и правдивость в общении, готовность не только обличать человека, но и принять от него замечание или упрёк.

«Искренни укоризны от любящего, и лживы поцелуи ненавидящего» (Притчи 27:6).

СМИРЕНИЕ

Осознание своих собственных ошибок, несовершенств и слабостей.

«Никого не злословить, быть не сварливыми, но тихими, и оказывать всякую кротость ко всем человекам. Ибо и мы были некогда несмысленны, непокорны, заблуждшие, были рабы похотей и различных удовольствий, жили в злобе и зависти, были гнусны, ненавидели друг друга. Когда же явилась благодать и человеколюбие Спасителя нашего, Бога, Он спас нас не по делам праведности, которые бы мы сотворили, а по Своей милости» (Титу 3:2-5).

ЛЮБОВЬ

Забота о нуждах других.

«Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев» (1 Иоанна 3:16).

ТЕРПЕНИЕ

Быть медленным на гнев.

«У терпеливого человека много разума, а раздражительный выказывает глупость» (Притчи 14:29).

УВАЖЕНИЕ

Почитать другого выше себя.

«Будьте братолюбивы друг к другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте» (Римлянам 12:10).

ДУХОВНАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Возрастание и укрепление во взаимоотношениях с Господом.

«Начало мудрости — страх Господень, и познание Святаго — разум» (Притчи 9:10).

III. Причины

Когда Адам и Ева, первые люди, избрали путь непослушания, их глазам открылись реальность и последствия греха. Осознав свою наготу (греховность), они «сшили смоковные листья, и сделали себе опоясания¹ из листьев» (Бытие 3:7). С того самого времени, все мы унаследовали первородную греховную природу. Так же как наши прародители, мы до сих пор пытаемся прикрываться «фиговыми листьями» (нашими масками), скрывая свою истинную природу от самих себя и других, чтобы никто не видел, какие мы на самом деле. Этот внутренний страх, живущий в глубине наших сердец, страх открыто проявить свою личность, явить себя таким, какой есть, раскрыться полностью, крепко держит нас в своих руках. Он заставляет нас скрываться от тех, кого мы хотим любить — от Бога, от дорогих нам людей и даже от самих себя.

«Ибо всякий, делающий злое, ненавидит свет и не идет к свету, чтобы не обличились дела его, потому что они злы...» (Иоанна 3:20)

А. Препятствия на пути к близости

- Страх перед уязвимостью и незащищённостью
 - Боязнь потерять любовь другого человека.
 - Боязнь потерять независимость.
 - Боязнь потерять контроль над собой и другими.
- Стремление избежать откровенности
 - Нежелание открывать свои прошлые ошибки.
 - Нежелание открывать свои слабости.
 - Нежелание открывать своё «истинное лицо».

¹ Опоясание — это набедренная повязка, которая в древние времена служила для прикрытия наготы. В некоторых племенах и народностях и в наше время опоясание остаётся основным видом одежды.

- Стремление избежать возможных негативных последствий
 - Отрицательного отношения со стороны родителей (боязнь лишиться их заботы, поддержки и ободрения).
 - Отрицательного отношения со стороны других людей, мнением которых вы дорожите (критики с их стороны, их недовольства чем-либо).
 - Собственных неправильных, греховных поступков и действий.
- Воспоминания об отвержении, пережитом в прошлом
 - Если человек был отвергнут членами своей семьи.
 - Если человек испытал горечь отвержения со стороны дорогого и любимого человека.
 - Опыт отвержения самого себя.

Б. Главная причина

— Неправильное убеждение:

Я считаю довольно рискованным раскрывать свои самые интимные чувства и недостатки. Если я позволю другим узнать, каков я на самом деле, я могу быть отвергнут.

— Правильное убеждение:

Господь знает каждую, даже самую интимную, подробность моей жизни, и при этом Он всё ещё любит и принимает меня. Я полностью доверяю себя Богу и чувствую себя в безопасности, потому что Бог меня любит. Именно чувство безопасности позволяет мне отказаться от самозащиты, и быть откровенным с другими, опираясь на Божью любовь и силу.

«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви» (1 Иоанна 4:18).

IV. Шаги к решению

А. Ключевой стих Библии для заучивания



«Итак, если есть какое утешение во Христе, если есть какая отрада любви, если есть какое общение духа, если есть какое милосердие и сострадательность, то дополните мою радость: имейте одни мысли, имейте ту же любовь, будьте единомысленны» (Филиппийцам 2:1-2).

Б. Ключевой отрывок из Библии для чтения и повторения

- Близкие отношения с Богом



«Но я всегда с Тобою: Ты держишь меня за правую руку; Ты руководишь меня советом Твоим и потом примешь меня в славу. Кто мне на небе? и с Тобою ничего не хочу на земле. Изнемогает плоть моя и сердце мое: Бог твердыня сердца моего и часть моя вовек. Ибо вот, удаляющие себя от Тебя гибнут; Ты истребляешь всякого отступающего от Тебя. А мне благо приближаться к Богу! На Господа Бога я возложил упование мое, чтобы возвещать все дела Твои [во вратах дочери Сионовой]» (Псалом 72:23-28).

- Близкие отношения в дружбе

«Человек одинокий, и другого нет; ни сына, ни брата нет у него; а всем трудам его нет конца, и глаз его не насыщается богатством. «Для кого же я тружусь и лишаю душу мою блага?» И это — суета и недоброе дело! Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, нескоро порвется» (Екклесиаста 4:8-12).

- Близость в браке

«Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее, чтобы ос-

вятить ее, очистив банею водною посредством слова; чтобы представить ее Себе славною Церковью, не имеющею пятна, или порока, или чего-либо подобного, но дабы она была свята и непорочна. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя» (Ефесеям 5:25-28).

В. Обучение новому языку

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПУТИ ДОВЕРИЯ

Заблуждение:

Как христианин, я должен доверять каждому человеку.

— ИСТИНА:

Иисус Христос не доверял всякому человеку. Но каждый человек мог довериться Ему. Человек может потерять ваше доверие, но Бог верен всегда. Отдав себя Господу, вы оказываетесь в безопасности, и это — навсегда.

«Надеющийся на Господа, как гора Сион, не подвигнется: пребывает вовек» (Псалом 124:1).

- **БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ И ПРАВДИВЫ.** Остаётесь ли вы таким, даже когда кто-нибудь пытается вас очернить и представить в «неверном свете»?

«Кроткий язык — древо жизни, но необузданный — сокрушение духа» (Притчи 15:4).

- **БУДЬТЕ НАДЁЖНЫ.** Будьте человеком, на которого можно положиться. Умеете ли вы контролировать свои слова и действия? Владете ли вы собой?

«Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Притчи 25:28).

- **БУДЬТЕ ОТВЕТСТВЕННЫ.** Ответственный человек, стремящийся к духовной зрелости, готов меняться и принимать советы других.

Способны ли вы прислушиваться к наставлениям со стороны других, и принимаете ли вы их с благодарностью?

«Отвергающий наставление не радеет о своей душе; а кто внимает обличению, тот приобретает разум» (Притчи 15:32).

- **БУДЬТЕ ГОТОВЫ ПРОЩАТЬ.** Готовы ли вы прощать обиды, даже если обидчик виновен и не достоин прощения?

«Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесеям 4:32).

- **ОТНОСИТЕСЬ К ДРУГИМ С УВАЖЕНИЕМ.** Стараетесь ли вы найти согласие в споре, несмотря на различие во взглядах с другими?

«Скудоумный высказывает презрение к ближнему своему; но разумный человек молчит» (Притчи 11:12).

- **БУДЬТЕ ЖЕРТВЕННЫ.** Готовы ли вы подчиниться желаниям других людей или настаиваете на своих правах и желаете идти своим путем?

«Повинуясь друг другу в страхе Божиим» (Ефесеям 5:21).

- **БУДЬТЕ ДОБРЫ.** Насколько вы милосердны и чутки к тем, кто совершил ошибку, допустил промах, потерпел неудачу?

«Прикрывающий проступок ищет любви; а кто снова напоминает о нем, тот удаляет друга» (Притчи 17:9).

- **БУДЬТЕ ВЕРНЫ.** Проявляете ли вы абсолютное доверие и верность в ваших отношениях с другим человеком?

«Непорочность прямодушных будет руководить их, а лукавство коварных погубит их» (Притчи 11:3).

- **БУДЬТЕ СВЯТЫ.** Уклоняетесь ли вы от греха и вручаете ли себя полностью в руки Господа?

«Ибо призвал нас Бог не к нечистоте, но к святости» (1 Фессалоникийцам 4:7).

«Даруй мне рано услышать милость Твою, ибо я на Тебя уповаю. Укажи мне, [Господи,] путь, по которому мне идти, ибо к Тебе возношу я душу мою» (Псалом 142:8).

НАБЕРИТЕСЬ СМЕЛОСТИ И ВСТУПИТЕ НА ПУТЬ ОТКРЫТОСТИ

Заблуждение:

Открывшись другому человеку, в ответ я получу только боль и обиду.

— ИСТИНА:

Безусловно, незащищённость открывает дверь боли. Но одновременно она открывает дверь благословениям, которые приносят с собой близкие отношения.

«Искренни укоризны от любящего, и лживы поцелуи ненавидящего» (Притчи 27:6).

- **НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ** в Божьей любви.

«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).

- **БУДЬТЕ** полностью открыты для Бога.

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).

- **СТРЕМИТЕСЬ** смирять себя перед другими.

«Также и младшие, повинуйтесь пастырям; все же, подчиняясь друг другу, облекитесь смиренномудрием, потому что Бог гордым противится, а смиренным дает благодать. Итак смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время» (1 Петра 5:5-6).

- **ДЕЛИТЕСЬ** с людьми вашими чувствами и неудачами, пережитыми в прошлом.

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иакова 5:16).

- **ОСОЗНАЙТЕ** ценность и значение открытости и незащищённости.

- Чувство незащищённости приводит вас к смирению.
- Открытость в общении разрушает любые барьеры и препятствия.
- Открытость в общении и незащищённость сближают и связывают вас с другими.
- Незащищенность заставляет вас искать Божьей помощи, надеяться только на Его силу.

«Но Господь сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Коринфянам 12:9).

ПРЯМОЙ ПУТЬ К БЛИЗКИМ ОТНОШЕНИЯМ

Заблуждение:

Вполне достаточно иметь одного родного и близкого человека, который сможет восполнить мою нужду в любви и безопасности.

— ИСТИНА:

На земле не существует человека, который смог бы удовлетворить в полной мере вашу нужду в любви и безопасности. Лишь когда в ваши отношения третьим войдёт Иисус Христос — ваши взаимоотношения станут настолько крепкими, что смогут выдержать любые жизненные штормы.

«И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, нескоро порвется» (Екклесиаст 4:12).

- **ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ** — в единении со Христом.

«Я сораспялся Христу, и уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Галатам 2:19-20).

- **БУДЬТЕ ВЕРНЫ** важным для вас взаимоотношениям.

«Друг любит во всякое время и, как брат, явится во время несчастья» (Притчи 17:17).

- **ПОМНИТЕ**, что близость в отношениях — это любовь, выражающая себя в делах.

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (1 Коринфянам 13:4-7).

- **ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ** для качественного общения друг с другом. Пусть это станет вашим правилом.

«Радость человеку — благотворительность его (неизменная любовь — евр.), и бедный человек лучше, нежели лживый» (Притчи 19:22).

- **НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ** с людьми на их «языке любви».

«Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других» (Филиппийцам 2:4).

Для того, чтобы добиться доброго расположения другого человека и наладить общение с ним, вы можете:

- Пригласить его на чашечку чая
- Пожать ему руку или похлопать по плечу
- Дарить подарки
- Вместе провести время (прогулка, катание на лыжах и др.)
- Вместе встречаться с общими друзьями
- Говорить ему добрые и приятные слова

- **БЛАГОДАРИТЕ БОГА** за Его дар — ваши взаимоотношения!

«Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены» (Иакова 1:17).

Г. Прокладывайте путь к более глубокому диалогу.

Нас окружает множество людей, с которыми мы поддерживаем лишь очень поверхностные отношения. Мы даже не подозреваем, что среди них, возможно, есть духовно близкие нам люди. Мы никогда не узнаем об этом, если не перейдем от поверхностной болтовни к более глубокому диалогу, не заговорим о значимых для нас вещах.

«Помыслы в сердце человека — глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их» (Притчи 20:5).

Ниже перечислены некоторые шаги, которые, мы надеемся, помогут вам начать интересный разговор, будут направлять вас к развитию более глубоких и близких отношений, к общению «от сердца к сердцу».

Шаги, помогающие начать разговор

1. Просите Господа, чтобы Он подготовил сердце человека, интересующего вас, и указал вам, какое время будет самым подходящим для выяснения важных для вас обоих вопросов.
2. Когда вас ничто не отвлекает, и ваш возможный собеседник в хорошем настроении, скажите ему о том, что вы хотели бы поговорить с ним. Затем, вы можете спросить его: «Как ты думаешь, можем ли мы побеседовать сейчас?» Если в данный момент это невозможно, предложите выбрать другое, удобное для него время.
3. Во время разговора задайте несколько прямых вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет»:
 - Как ты думаешь, наши взаимоотношения — это всё, что может быть между нами, или можно что-то изменить?
 - Тебе никогда не хотелось, чтобы мы лучше понимали друг друга?
 - Не хотел бы ты что-нибудь предпринять, с целью сделать наши отношения более глубокими?
4. Сообщите собеседнику, что вы хотели бы стать лучше (насколько это возможно для вас): стать более хорошим другом, супругом или супругой, отцом или матерью и т. д. Для этого вам необходимо знать, что является самым главным и ценным для дорогого вам человека. Скажите:

- Не могли бы мы договориться о регулярных встречах друг с другом один раз в неделю в течение четырёх недель, чтобы хотя бы тридцать минут учиться общаться на более глубоком уровне?
- Я думаю, что время, проведённое вместе таким образом, не будет пустой тратой, но принесёт большие плоды в будущем.

5. Назначьте время и место для ваших регулярных встреч. Договоритесь, что если вы оба придёте к выводу, что ваши беседы полезны, вы будете продолжать их. Не обязательно делать это сразу, более того, принимать окончательное решение о продолжении встреч вам следует не ранее, чем через месяц после начала вашего регулярного общения. (Этим вы проявите чуткость и дадите знать своему другу, что не собираетесь «держать его на крючке».)

«Мудрый сердцем прозовется благоразумным, и сладкая речь прибавит к учению» (Притчи 16:21).

Фразы для начала разговора

- Ты обладаешь качеством, которое я действительно очень ценю, это...
- Я считаю, что самой сильной стороной твоего характера можно назвать...
- Если бы мне подарили один день, чтобы я мог провести его как пожелаю, я бы...
- В детстве я больше всего любил играть в ...
- Если бы я имел возможность изменить какое-либо одно событие, поступок, решение из моей прошлой жизни, — это было бы...
- Больше всего я бы хотел изменить в самом себе...
- Я всегда чувствую подавленность и депрессию, когда...
- Я чувствую себя любимым, когда...
- Меня больше всего беспокоит и волнует...
- Я хотел бы стать ... (хорошим отцом, другом и др.)
- Я знаю, что моим друзьям нравится во мне больше всего то, что я ...
- Если бы я мог заново прожить один день моей жизни, это был бы ...
- Мой самый любимый праздник — это..., потому что...
- Есть три вещи в наших взаимоотношениях, которые я ценю больше всего...
- Самый важный аспект моей работы, это ...
- Мне кажется, тебе легко удастся ...
- Есть то, о чём тебе стоит задуматься. Я бы очень хотел, чтобы ты изменила...
- Мне очень приятно, что ты заинтересована в...
- Постоянная молитва моего сердца — это молитва о...

Д. Путешествие к сердцу...

ПУТЬ ЛЮБВИ

Семья и брак были созданы Богом для того, чтобы восполнить человеческую нужду в глубокой и искренней любви. Но часто всё случается не так, как мы ожидаем — вместо теплых отношений и близости с дорогим человеком, мы сталкиваемся с обратным — леденящим душу холодом, одиночеством, и результатом этого часто становится разрыв отношений. Очень редко муж и жена с первых дней совместной жизни с лёгкостью могут понимать друг друга и общаться на едином для обоих «языке любви». Как часто общение между супругами можно сравнить с диалогом между собеседниками, говорящими на разных языках! Они не понимают друг друга, и настоящее общение между ними просто невозможно. Мудрый человек постарается научиться так отвечать на все глубокие сердечные нужды своего любимого, чтобы быть правильно понятым. Он постарается говорить на языке, понятном близкому для него человеку.

«Мудрый сердцем прозовется благоразумным...» (Притчи 16:21)

МУЖЬЯ, УЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ С ЖЕНАМИ НА «ЯЗЫКЕ ЛЮБВИ»,
ОТВЕЧАЯ НА ИХ НУЖДУ В БЕЗОПАСНОСТИ.

«Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее...» (Ефессянам 5:25)

- Ваша жена нуждается в ласке.
 - В объятиях, поцелуях и нежных прикосновениях.
 - В словах ободрения и поддержки, в комплиментах.
 - Делайте ей небольшие подарки, дарите цветы, открытки.
- Ваша жена нуждается в доверительных разговорах.
 - Говорите с ней на языке чувств.
 - Прислушивайтесь к её словам с вниманием и интересом.
 - Показывайте ей, что понимаете её, не старайтесь изменить её.
- Ваша жена нуждается в вашей честности и искренности.
 - Примите решение говорить всегда правду.
 - Делитесь своими мыслями или чувствами, глядя ей в глаза, чтобы между вами был зрительный контакт.
 - Говоря о своих планах и делах, выражайтесь ясно и понятно.
- Ваша жена нуждается в финансовой безопасности.
 - Возьмите на себя ответственность за обеспечение семьи финансами.
 - Советуйтесь с женой о том, как правильнее использовать финансы.
 - Составляйте планы на будущее.

- Ваша жена ожидает от вас верности и посвящённости семье
 - Жена и семья должны быть вашим главным приоритетом на земле после Бога.
 - В вашем дневном распорядке всегда выделяйте время для общения с женой и членами семьи.

ЖЕНЫ, УЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ С МУЖЬЯМИ НА ИХ «ЯЗЫКЕ ЛЮБВИ», ПОДДЕРЖИВАЯ ИХ НУЖДУ В ЗНАЧИМОСТИ.

«Уверено в ней сердце мужа ее, и он не останется без прибыли; она воздает ему добром, а не злом, во все дни жизни своей» (Притчи 31:11-12).

- Ваш муж нуждается в том, чтобы вы восхищались им.
 - Выражайте своё признание его ценности, значимости и достижений.
 - Дайте вашему мужу понять, что вы уверены в его способностях.
 - Выражайте благодарность за то, что он обеспечивает вас всем в жизни.
- Ваш муж нуждается в поддержке со стороны семьи.
 - Поддерживайте атмосферу мира в семье.
 - Умело управляйте домашним хозяйством.
 - Дайте понять вашему мужу, что он в достаточной степени заботиться о семье.
- Ваш муж нуждается в сексуальном единстве.
 - Будьте чутким и отзывчивым партнёром по сексу.
 - Говорите мужу о ваших сексуальных желаниях.
 - Дайте мужу понять, что удовлетворяет ваши сексуальные потребности.
- Вашему мужу важно видеть вас внешне привлекательной.
 - Старайтесь сохранять хорошую фигуру. При необходимости вы можете прибегнуть к диете и физическим упражнениям.
 - Одевайтесь красиво и со вкусом.
 - Будьте изящной, женственной и вежливой.
- Вашему мужу иногда требуется дружеское общение, чтобы отвлечься от работы и восстановить свои силы.
 - Поощряйте его участие в различных видах деятельности, направленной на восстановление физических и духовных сил (катание на лыжах, различные виды плавания, путешествия, альпинизм, техника и др.).
 - Находите общие интересы и развивайте их.
 - Постарайтесь научиться тому, что нравится вашему мужу, и совершенствуйтесь в этом.

Часто, когда наше сердце жестоко изранено, мы закрываемся, чтобы избежать новой боли и возможных страданий в будущем. Мы избегаем состояния незащищённости, и ограничиваем доверие.

Но отказ от открытости, недоверие людям — \ это не Голгофский путь. Когда мы открываемся перед Господом, Он даёт нам такое сильное чувство безопасности в Его любви, что мы готовы открыться перед другими людьми.

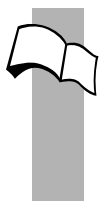
Тогда, по мере нашего возрастания в блаженной близости с нашим Господом, нам даётся всё большее чувство безопасности, позволяющее нам развивать глубокие и близкие отношения с другими.

Джун Хант.

ПОСВЯТИТЕ СЕБЯ СОЗИДАНИЮ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

- Я буду любить тебя безусловной любовью.
- Я никогда не отвергну и не оставлю тебя.
- Моё сердце будет всегда открыто перед тобой.
- Я никогда не буду обвинять тебя в своих чувствах.
- Я сделаю всё возможное, чтобы ты могла быть искренней и честной со мной.
- Я никогда не буду использовать против тебя то, что ты скажешь.
- Я готов открывать перед тобой свои внутренние страхи и разочарования.
- Я обещаю никогда не прерывать тебя, когда ты будешь делиться своими чувствами.
- Мысли о тебе будут наполнять мой разум и сердце.
- Я никогда не буду пытаться манипулировать тобой или контролировать тебя.
- Я всегда буду принимать во внимание твою точку зрения и считаться с ней.
- Я никогда не буду защищаться от тебя.
- Я буду ответственен перед тобой.
- Я обещаю никогда не заставлять тебя выполнять мои желания и требовать, чтобы ты соответствовал моим стандартам, ожиданиям.
- Я буду стараться относиться к тебе только с любовью.
- Я не буду пользоваться тобой для удовлетворения своих эмоциональных или физических потребностей.
- Я всегда буду способствовать твоему духовному росту.
- Я никогда не буду придираюсь к тебе и искать в тебе недостатки.

- Я буду использовать все возникающие между нами конфликты как возможность углублять и укреплять наши отношения.
- Я буду помнить, что Бог послал мне именно тебя как самого главного и близкого человека в моей жизни.



*«Итак, подражайте Богу, как чада возлюбленные, и живите в любви, как и Христос возлюбил нас и предал Себя за нас в приношение и жертву Богу, в благоухание приятное»
(Ефессянам 5:1)*



Сексуальная нечистота

«А БЛУД И ВСЯКАЯ НЕЧИСТОТА и любостяжание не должны даже именоваться у вас, как прилично святым» (Ефесеям 5:3).

I. Определения

Рассуждая о проблемах сексуальных отношений, и в частности, о сексуальной нечистоте, нам необходимо точно знать, что об этом говорит Библия. Библейский язык отличается от языка современных людей и поэтому мы постарались объяснить — что означают слова: блуд, неразборчивость в сексуальных отношениях, промискуитет, непорочность, целомудрие.

A. Неразборчивость в сексуальных отношениях. Промискуитет.

- Слово «неразборчивость» произошло от слова «разбирать» путём добавления к нему отрицательной частицы «не-».
- Разбирать (кого-либо, что-либо) — подробно рассматривать, критически обсуждать (прежде чем принять решение).
- Слово «промискуитет» произошло от латинского слова «промискуус» — «продвигаться, смешивая». «Про» — приставка означающая продвижение. «Мискере» — «смешивать».
- В целом слово «промискуитет» означает «вступать в сексуальную связь с большим числом различных партнёров».
- В Библии такие действия обозначены словами — «блудодеяние, блуд», а человек, совершающий их, называется «блудником», или «блудницей», если речь идёт о женщине.

«...При начале всякой дороги устроила себе возвышения, позорила красоту твою и раскидывала ноги твои для всякого мимоходящего, и умножила блудодеяния твои» (Иезекииль 16:25).

Библейские примеры
распутного образа жизни:

● Флирт

Саломея, танцующая перед царём Иродом.

«Во время же празднования дня рождения Ирода дочь Иродиады плясала перед собранием и угодила Ироду...» (Матфея 14:6)

● **Обольщение**

Жена Потифара, пытающаяся обольстить Иосифа. (Бытие 39)

● **Похоть, страсть**

Самсон, страстно желающий Далиду. (Судей 16)

● **Прелюбодеяние**

Давид, впавший в грех прелюбодеяния с Вирсавией.
(2 Царств 11)

● **Неверность, измена**

Самарянка, которая сожительствовала с мужчиной, не являвшимся её мужем.

«...Ибо у тебя было пять мужей, и тот, которого ныне имеешь, не муж тебе; это справедливо ты сказала» (Иоанна 4:18).

● **Проституция**

Гомерь, жена Осии, занимавшаяся проституцией.

«И сказал мне Господь: иди еще, и полюби женщину, любимую мужем, но прелюбодействующую, подобно тому, как любит Господь сынов Израилевых, а они обращаются к другим богам и любят виноградные лещики их. И приобрел я ее себе за пятнадцать сребренников и за хомер ячменя и полхомера ячменя и сказал ей: много дней оставайся у меня; не блуди, и не будь с другим; так же и я буду для тебя» (Осия 3:1-3).

● **Гомосексуальные отношения**

Жители Содома, которые вели распутный образ жизни.

«Еще не легли они спать, как городские жители, Содомляне, от молодого до старого, весь народ со всех концов города, окружили дом и вызвали Лота и говорили ему: где люди, пришедшие к тебе на ночь? выведи их к нам; мы познаем их» (Бытие 19:4-5).

● **Кровосмешение (инцест)**

Дочери Лота, которые, обманув отца, вступили с ним в кровосмесительные отношения.

«И вышел Лот из Сигора и стал жить в горе, и с ним две дочери его, ибо он боялся жить в Сигоре. И жил в пещере, и с ним две дочери его. И сказала старшая младшей: отец наш стар, и нет человека на земле, который вошел бы к нам по обычаю всей земли; итак напоим отца нашего вином, и переспим с ним, и восставим от отца нашего племя. И напоили отца своего вином в ту ночь; и вошла старшая и спала с отцом своим [в ту

ночь]; а он не знал, когда она легла и когда встала. На другой день старшая сказала младшей: вот, я спала вчера с отцом моим; напоим его вином и в эту ночь; и ты войди, спи с ним, и восставим от отца нашего племени. И напоили отца своего вином и в эту ночь; и вошла младшая и спала с ним; и он не знал, когда она легла и когда встала. И сделались обе дочери Лотовы беременными от отца своего...» (Бытие 19:30-38)

● Изнасилование

Аммон, изнасиловавший свою сестру по отцу — Фамарь. (2 Царств 13)

«Они, дойдя до бесчувствия, предались распутству так, что делают всякую нечистоту с ненасытностью» (Ефесеям 4:19).

Б. Непорочность, чистота

- Непорочность, чистота — это свобода от чего-либо аморального или злого.
- «Аморальный» — противоречащий морали, безнравственный.
- Греческое слово «хагиос», употребляемое в Новом Завете, означает «святой», «непорочный».

«Никто да не пренебрегает юностью твою; но будь образцом для верных в слове, в житии, в любви, в духе, в вере, в чистоте» (1 Тимофея 4:12).

В. Целомудрие

- Целомудрие, то есть «целостная, полная мудрость» — это чистота мыслей, чувств и поступков в области сексуальных отношений.
- В Новом Завете употребляется греческое слово «хагнейа», означающее — «целомудрие, воздержанность». Смысл этого слова — «свобода от любого рода нечистоты духа, поведения или действия».

«...Быть целомудренными, чистыми, попечительными о доме, добрыми, покорными своим мужьям, да не порицается слово Божие» (Титу 2:5).

II. Характеристики

А. Женщина, склонная к лёгкому поведению (распутница, блудница).

(Книга Притч Соломона, 7 глава)

- Обольщает (соблазняет):

- СЛОВАМИ: *«Множеством ласковых слов она увлекла его, мягкостью уст своих овладела им».* (Притчи 7:21)
- ГЛАЗАМИ: *«Не пожелай красоты ее в сердце твоём, [да не уловлен будешь очами твоими,] и да не увлечет она тебя ресницами своими»* (Притчи 6:25).
- ОДЕЖДОЙ: *«И вот — навстречу к нему женщина, в наряде блудницы, с коварным сердцем...»* (Притчи 7:10).
- **Манипулирует:** *«Умягчает речи свои...»* (Притчи 2:16). *«...Ибо мед источают уста чужой жены, и мягче елеля речь ее...»* (Притчи 5:3).
- **Ведёт себя вызывающе:** *«Шумливая и необузданная; ноги ее не живут в доме ее...»* (Притчи 7:11).
- **Неверна:** *«Оставила руководителя юности своей и забыла заветы Бога своего»* (Притчи 2:17).
- **Непостоянна:** *«Если бы ты захотел постигнуть стезю жизни ее, то пути ее непостоянны...»* (Притчи 5:6).
- **Невоздержана и безрассудна:** *«Женщина безрассудная, шумливая, глупая...»* (Притчи 9:13).
- **Недалёкая и неразумная:** *«Женщина безрассудная... и ничего не знающая...»* (Притчи 9:13).
- **Приносит горечь:** *«Последствия от нее горьки, как полынь, остры, как меч обоюдоострый...»* (Притчи 5:4).
- **Не имеет стыда:** *«Таков путь и жены прелюбодейной; поела и обтерла рот свой, и говорит: «я ничего худого не сделала»* (Притчи 30:20).

Б. Мужчина, склонный к беспорядочной половой жизни (распутник):

(Послание к Римлянам, 1 глава)

- **Не достиг зрелости:** *«Называя себя мудрыми, обезумели...»* (22 ст.).
- **Невоздержан и безрассуден:** *«Предал их Бог в похотях сердец их нечистоте, так что они сквернили сами свои тела»* (24 ст.).
- **Исполнен похотливых желаний:** *«Потому предал их Бог постыдным страстям ...»* (26 ст.).
- **Думает только о себе:** *«Они исполнены всякой неправды, блуда, лукавства, корыстолюбия, злобы...»* (29 ст.).
- **Исполнен злонаравия и обмана:** *«Исполнены зависти, убийства, распри, обмана, злонаравия...»* (29 ст.).
- **Стремится управлять и манипулировать другими:** *«Они... изобретательны на зло...»* (30 ст.).

- **Высокомерен, заносчив, хвастлив:** *«Они... злоречивы, клеветники, богоненавистники, обидчики,... самохвалы, горды...» (29-30 ст.)*
- **Неверен:** *«Они...безрассудны, вероломны...» (31 ст.)*
- **Не испытывает чувства вины:** *«Нелюбовны, непримиримы, немилостивы» (31 ст.)*

Часто люди, пытаясь оправдать себя, говорят: «Если бы мы знали...», «Нас этому не учили...». Наверное, каждый из нас много раз слышал слова — «незнание закона не освобождает от ответственности», и при этом думал: «Как же так? Как можно наказывать меня, если я не знал?» Человек уверен, что, если он не знал о возможных последствиях своего поступка, то не виноват в случившемся, или его вина невелика, и наказывать его в соответствии с требованием закона — несправедливо. Многие люди, погрязшие в грехах (и в частности, сексуальных грехах), говорят, что они поступали так, потому что не знали о Боге и о Его законах. Но апостол Павел говорит нам, что Бог проявляет Себя в этом мире и каждый человек может видеть руку Творца. Каждый может постигать гармонию мира, искать Господа и узнавать о Нём и о Его заповедях.

«Ибо невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через рассматривание творений видимы, так что они безответны».
(Римлянам 1:20)

III. Причины

A. Влияние семьи в детском возрасте

«...Отцы ваши оставили Меня, говорит Господь, и пошли вослед иных богов, и служили им, и поклонялись им, а Меня оставили, и закона Моего не хранили. А вы поступаете еще хуже отцов ваших и живете каждый по упорству злого сердца своего, чтобы не слушать Меня» (Иеремия 16:11-12).

- Грех, передаваемый из поколения в поколение (наследственный грех).
- Нездоровое отношение к сексу.
- Неправильные, нездоровые взаимоотношения с отцом, матерью или с обоими родителями.
- Отсутствие правильного воспитания и примера со стороны отца или матери в вопросах, касающихся секса.
- Отсутствие или недостаток эмоциональной близости с родителями.
- Недостаток общения с родными.
- Увлечение просмотром порнографических изображений в детстве.

Б. Первый сексуальный опыт

«...Но каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственной похотью; похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть».(Иаков 1:14-15)

- Сексуальное насилие или акт кровосмешения, совершённые одним из членов семьи, могут привести к воспроизведению молодым человеком подобного поведения в своей жизни.
- Если первый сексуальный опыт формирующейся личности связан с лицом того же пола, это может повлечь за собой возникновение гомосексуальных наклонностей.
- Когда невинность потеряна, человеку (как юноше, так и девушке) становится очень трудно удержаться от других сексуальных связей.
- После изнасилования у человека возникает чувство, что теперь он никому не нужен, подобно тому, как испорченный товар теряет свою ценность и годен лишь на выброс. Его сердце исполнено горечи, боли и стыда. Может возникнуть отвращение к любым сексуальным взаимоотношениям. Подобные переживания испытывают и молодые женщины в случаях добрачной беременности. Причина этого в том, что физическая близость больше не воспринимается ими как проявление высокой и чистой любви между мужчиной и женщиной.

В. Нежелание нести ответственность за свои действия

«Но они не хотели внимать, отворотились от Меня, и уши свои отяготили, чтобы не слышать» (Захария 7:11).

- Человеку трудно контролировать сексуальное влечение, очень трудно разорвать порочный круг «дружеских» отношений, основанных на сексе.
- Сексуальные связи — это быстрый способ удовлетворить свою нужду в любви. Человек пытается таким образом ощутить себя любимым.
- Сексуальные взаимоотношения дают ощущение власти и позволяют контролировать других.
- Сексуальная связь может быть результатом и следствием накопленного гнева или выражением человеческого протеста против чего-либо или кого-либо.

Человек, проявляющий склонность к неразборчивости в сексуальных отношениях, либо бравитурит этим, либо находит себе оправдания. В любом случае, он «плывёт по течению», не желая взять на себя ответственность за свои действия.

Г. Главная причина

— Неправильное убеждение:

Основанное на НЕвосполненной потребности в любви (обычно у женщин):

Сексуальные отношения — реальный ответ на мою нужду в любви и безопасности.

Основанное на НЕудовлетворенном чувстве собственной значимости (обычно у мужчин):

Сексуальная привлекательность даёт мне чувство власти, возможность контролировать других. Это позволяет мне удовлетворять сексуальные желания и реализовывать свои фантазии.

— Правильное убеждение:

Мои потребности в любви, безопасности и собственной значимости никогда не могут быть удовлетворены посредством сексуальной близости вне брака. Только Бог может их восполнить и помочь мне стать новым существом, «созданным по Богу в праведности и святости». Тогда моя изменённая и обновлённая Богом природа, при помощи Духа Святого, сможет победить искушения плоти и различные обольщения.

«Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благостию, которыми дарованы нам великие и драгоценные обетования, дабы вы через них соделались причастниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью». (2 Петра 1:3-4)

IV. Шаги к решению

А. Ключевой стих Библии для заучивания



«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19-20).

Б. Ключевой отрывок из Библии для чтения и повторения



1 Фессалоникийцам 4:3-8

- Божья воля в том, чтобы вы удалялись от мирских помышлений. ----- Ст. 3
- Бог призывает вас к сексуальной чистоте и непорочности. ----- Ст. 3
- Бог желает, чтобы вы умели контролировать и сдерживать свои сексуальные побуждения. ----- Ст. 4
- Бог призывает вас к тому, чтобы вы «соблюдали свой сосуд в святости и чести». -- Ст. 4
- Бог осуждает вашу «страсть похотения». ----- Ст. 5
- Бог побуждает вас к чувству ответственности. ----- Ст. 6
- Бог накажет вас, если вы, оставаясь непокорными, будете допускать неразборчивость в сексуальных отношениях. ----- Ст. 6
- Бог призвал вас жить святой жизнью. ----- Ст. 7
- Бог рассматривает ваш грех и вашу беспорядочную жизнь как отвержение Духа Святого. ----- Ст. 8

В. Неверные представления о сексуальных отношениях

Заблуждение: В любви и на войне всё справедливо. (Всё, что делается во имя любви — порядочно и хорошо.)

Истина: Фундамент и основной критерий любви — жертвенность, а не справедливость.

«Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев». (1 Иоанна 3:16)

Заблуждение: Если мне это приятно — это должно быть хорошо.

Истина: Сексуальные связи вне брака (или до брака) — грех, они влекут за собой ощущение тревоги и потерю чувства безопасности. Незащищённость или уязвимость не может быть приятной.

«Кто ходит в непорочности, тот ходит безопасно; а кто превращает пути свои, тот будет наказан» (Притчи 10:9).

Заблуждение: Если ты действительно любишь меня, докажи это, — позволь мне лечь с тобой в постель и любить тебя.

Истина: Искренность любви можно доказать только терпением, заботой и готовностью ждать.

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится...» (1 Коринфянам 13:4)

Заблуждение: Сексуальная близость с тобой важна для меня, чтобы испытать твою любовь.

Истина: Истинная любовь не эгоистична, не ищет своего, но желает блага для любимого человека.

«Любовь... не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла» (1 Коринфянам 13:5).

Заблуждение: Мужья предпочитают, чтобы их будущие жёны уже имели сексуальный опыт.

Истина: Добрачные половые отношения жены рождают в сердце мужа ревность, негодование и наносят вред взаимоотношениям между мужем и женой.

«...Ревность — ярость мужа, и не пощадит он в день мщениия». (Притчи 6:34)

Заблуждение: Большое количество половых связей с разными партнёрами делает меня более опытным, помогает мне узнать различные тонкости в области секса.

Истина: Беспорядочные сексуальные связи приводят к тому, что человек начинает сравнивать различных партнёров между собой. В итоге, подобные сравнения производят чувство постоянной неудовлетворённости.

«Есть пути, которые кажутся человеку прямыми; но конец их — путь к смерти» (Притчи 14:12).

Заблуждение: Сексуальное заигрывание и флирт — это невинное и не приносящее вреда занятие для тех, кто ещё не состоит в браке.

Истина: Флирт любого рода наносит огромный вред совести человека и его сознанию. Даже самый лёгкий флирт приводит к возникновению сексуальных желаний и разжигает страсти, а в итоге... вовлекает вас в интимные связи.

«Ты для них умывалась, сюрмила глаза твои и украшалась нарядами, и садилась на великолепное ложе, перед которым приготовляем был стол ...» (Иезекииль 23:40-41)

Заблуждение: Нет ничего плохого в сексуальных связях, возникающих вне брака.

Истина: Бог только тогда благословляет близкую любовную связь двух людей, становящихся «одной плотью», когда они соединены между собой брачным союзом.

«Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы? Итак отниму ли члены у Христа, чтобы сделать их членами блудницы? Да не будет! Или не знаете, что совокупляющийся с блудницею становится одно тело с нею? ибо сказано: два будут одна плоть. А соединяющийся

с Господом есть один дух с Господом. Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственно-го тела. Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Свя-таго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии». (1 Коринфянам 6:15-20)

Любовь способна ждать, чтобы затем отдать себя полностью. Страсть не может ждать, не получая.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ По 20 главе Книги Исход

Проверьте себя, своё поведение. О чём оно говорит? Спросите себя: Моё сексу-альное поведение...

...Свидетельствует, что секс — это мой бог?

Заповедь 1 *«...Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим».*
(Исход 20:3)

...Доказывает, что сексуальные отношения настолько важны для меня, что стали **идолом** и объектом поклонения в моей жизни?

Заповедь 2 *«Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли...»* (Исход 20:4)

...Свидетельствует о **неверном употреблении** свободы во Христе?

Заповедь 3 *«Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно».* (Исход 20:7)

...Отражает **святость** Божию?

Заповедь 4 *«Помни день субботный, чтобы святить его...»* (Исход 20:8)
Чему я посвящаю свои выходные дни?

...Показывает, что я **уважаю** моих родителей и служит к их **чести**?

Заповедь 5 *«Почитай отца твоего и мать твою, [чтобы тебе было хорошо и] чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе.»* (Исход 20:12)

...Убивает и уничтожает мою непорочность и чистоту?

Заповедь 6 *«Не убивай».* (Исход 20:13)

...Вовлекает меня в совершение греха **прелюбодейния**?

Заповедь 7 *«Не прелюбодействуй».* (Исход 20:14)

...«Грабит» и попирает целомудрие и невинность ближнего?

Заповедь 8 «Не кради.» (Исход 20:15)

...Ведет меня ко лжи и обману?

Заповедь 9 «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего». (Исход 20:16)

...Заставляет меня завидовать ближнему и **страстно желать** того, что мне не принадлежит по праву?

Заповедь 10 «Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, [ни поля его,] ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, [ни всякого скота его,] ничего, что у ближнего твоего». (Исход 20:17)

Г. Посвящение себя целомудрию

1. **Придите к пониманию** Божией точки зрения относительно секса. Для этого:

- Постоянно читайте шестую главу Послания к Римлянам.
- Изучите следующие тексты Священного Писания:

1 Коринфянам 5:9

1 Коринфянам 6:18

1 Коринфянам 10:8

Евангелие от Марка 7:21

1 Коринфянам 5:11

1 Коринфянам 6:9

1 Фессалоникийцам 4:3

Евреям 13:4

Римлянам 13:13

2 Коринфянам 12:21

Ефессянам 5:3

Иуды 7

1 Коринфянам 6:13

Колоссянам 3:5

Римлянам 1:24

«Ибо воля Божия есть освящение ваше, чтобы вы воздерживались от блуда...» (1 Фессалоникийцам 4:3)

2. **Честно признайтесь** в том, что вы позволяете себе беспорядочные сексуальные связи.

- Просите Бога о том, чтобы Он открыл вам всякий грех в вашей жизни.
- Перестаньте оправдывать свою сексуальную нечистоту и нечистоплотность.

«Нет твари, сокроенной от Него, но все обнажено и открыто перед очами Его: Ему дадим отчет» (Евреям 4:13).

3. **Признайте свой грех** и примите полное прощение Божие.

- Проводите время в уединенном общении с Богом.
- Открыто признайте и исповедуйте свой грех.

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9).

4. Найдите человека, который мог бы ободрить или обличить вас в случае необходимости, дать вам совет относительно того, как вы справляетесь со взятыми на себя обязательствами по изменению своего поведения.

- Расскажите о своих переживаниях и внутренней борьбе другу, который вас понимает и которому вы можете доверять.
- Обратитесь к своему пастору, попросив его быть таким человеком. Он должен быть тем, кто может вовремя наставить, ободрить или обличить.

«Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его» (Екклесиаст 4:9-10).

5. Доверьтесь Богу — только Он может восполнить вашу нужду в любви.

- Читайте книгу Псалмов, подчёркивая все слова и стихи, подтверждающие Божию верность.
- Выберите себе пять самых любимых стихов и заучите их наизусть.

«Даруй мне рано услышать милость Твою, ибо я на Тебя уповаю. Укажи мне, [Господи,] путь, по которому мне идти, ибо к Тебе возношу я душу мою» (Псалом 142:8).

6. Избегайте людей, мест и ситуаций, которые могут стать для вас искушением.

- Прекратите любые формы взаимоотношений, которые не угодны Богу и не служат к Его прославлению.
- Никогда не оставайтесь наедине с сексуально привлекательным для вас человеком.

«Юношеских похотей убегай, а держись правды, веры, любви, мира со всеми призывающими Господа от чистого сердца» (2 Тимофея 2:22).

7. Преображайтесь, читая и изучая Библию — Слово Божие.

- Старайтесь запоминать стихи (например — по десять стихов) из Писания во время каждого изучения Библии.
- Прочитывайте одну главу из книги Притчей ежедневно.

«В сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою» (Псалом 118:11).

8. Позвольте Христу, живущему в вашем сердце, помогать вам вести непорочную жизнь.

- Когда вы сталкиваетесь с искушением и грех снова влечёт вас к себе, осознанно и от всего сердца подчините свою волю воле Христа.
- Заучите наизусть стих из Послания к Филиппийцам (4:13) — «Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». Вспоминайте его, когда возникает искушение.



«Я есмь истинная виноградная лоза, а Отец Мой — виноградарь. Всякую у Меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает; и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы более принесла плода. Вы уже очищены через слово, которое Я проповедал вам. Пребудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе: так и вы, если не будете во Мне». (Иоанна 15:1-4)

Вступая в беспорядочные сексуальные связи, человек основывается на ложном убеждении, что нужда в любви может быть удовлетворена сексуальной близостью. Но порочная жизнь производит только рабскую зависимость от пагубной привычки к сексу. Божий путь, ведущий к освобождению от нечистоты в жизни, — это осознание следующей истины: чем больше вы полагаетесь на Господа, и чем глубже эта ваша зависимость от Него, тем меньше вы зависите от других людей.

Джун Хант



Насилие над женами

В ОБЩЕСТВЕ он был приятным человеком... Какая женщина не мечтает о таком муже? У нее, его жены, конечно было все самое лучшее в жизни. А дети... разве у них не было все, что только можно купить за деньги? Как она может думать о том, чтобы разрушить такую прекрасную семью? Куда она пойдет? Что она будет делать? Как она сможет содержать себя? И что еще хуже, вдруг она потеряет уважение своих детей, если раскроет ужасную правду? Ей кажется, что ее положение безнадежно. Кто поверит ей? Она научилась искусно скрывать свои чувства, впрочем, также, как и синяки, и распухшие от слез глаза... Она приходит к выводу: «Это в основном моя вина!»

Даже когда кажется, что нет никакого выхода, Писание предлагает надежду.



*«Господи! Ты слышишь желания смиренных;
укрепи сердце их; открой ухо Твое, чтоб дать
суд сироте и угнетенному, да не устрашает
более человек на земле» (Псалом 9:38-39).*

I. Определения

Без сомнения, акты насилия совершают и мужья, и жены. Но статистика говорит о том, что в области домашнего насилия в роли жертв в основном оказываются женщины. Жестокость и насилие над женщиной, женой, имеет долгую историю. Традиционно в обществе сложилось терпимое отношение к насилию в семье, но оскорбительное поведение всегда огорчает сердце Бога. Последствия злоупотребления насилием в семейных, наиболее скрытых от посторонних глаз, отношениях, огромны. Однако, Бог обещает быть рядом с жертвами, страдающими от рук насильников.

«Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псалом 33:19).

A. Что такое «издевательство»?

- Слово «издеваться» означает: причинять боль, плохо обращаться, совершать насилие, злоупотреблять или оскорблять.
- **Издевательство и насилие** — эти слова часто используются как синонимы, они как бы взаимозаменяемы, хотя слово насилие подразумевает перерастание издевательства во что-то более серьезное по своим последствиям и вводит элемент страха перед возможным вредом, ущербом, злом. Именно этот элемент страха позволяет определить, что мы имеем дело с насилием.

- Еврейское слово, применяемое в Ветхом Завете и наиболее часто переводимое как «насилие» — это «хамак», что означает «причинять физическое зло и моральный ущерб». Слово «хамак» также переводится как «зло, несправедливость; преступление; безжалостность; жестокость; террор».

Божий суд ждёт всех, кто проявляет насилие по отношению к другим.

«Я ненавижу человека, покрывающего себя жестокостью словно одеянием, говорит Господь Саваоф»¹ (Малахия 2:16).

- **ДОМАШНЕЕ** или **СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ** — юридический термин для описания физического насилия над супругом, детьми, членами семьи пожилого возраста, а также любых отношений в доме или семье, в которых присутствует физическое издевательство.
- **ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО:**
 - Отражается на жизни каждого члена семьи.
 - Проникает во все слои общества, не знает расовых, религиозных, географических и экономических границ.
 - Подрывает чувство собственного достоинства человека и его уверенность в себе.
 - Направлено на установление господства и контроля над людьми.
 - С течением времени акты насилия учащаются и становятся все более жестокими.

«Бог мой — скала моя; на Него я уповаю; щит мой, рог спасения моего, ограждение мое и убежище мое; Спаситель мой, от бед Ты избавил меня!» (2 Царств 22:3)

Б. Различные виды издевательства и насилия

Оскорбительное поведение может быть агрессивным или пассивным, а издевательство или насилие — физическим или психологическим, прямым или косвенным. Любое оскорбительное поведение, унижающее человеческое достоинство, независимо от способа, основано на желании наказать человека, контролировать его и манипулировать им.

«Беззаконие составляете в сердце, кладете на весы злодеяния рук ваших на земле» (Псалом 57:3).

- Оскорбление словом

Оскорбление словом — это использование слов или тона голоса с целью причинить боль другому человеку, а возможно и разрушить его чувство собствен-

¹ Синодальный текст Библии даёт не совсем точный перевод этого стиха, поэтому в нашем пособии предлагается подстрочный перевод оригинального древнееврейского текста. (Примечание переводчика)

ного достоинства. Оскорбление словом может уничтожить семью так же, как и физическое издевательство — оно разрушает уважение, доверие и близкие отношения. Оскорбительные слова и выражения используют для того, чтобы:

- Запугать с помощью угроз
- Устыдить, опозорить с помощью обвинений
- Унизить
- Запутать человека, искусно манипулируя его сознанием
- Обмануть, используя заведомую ложь
- Оскорбить достоинство человека бранной речью

«Уста его полны проклятия, коварства и лжи; под языком — его мучение и пагуба» (Псалом 9:28).

• Эмоциональное насилие

Хотя все формы неправильного обращения с людьми эмоционально оскорбительны и унижают достоинство человека, определенный тип поведения явно может быть назван «эмоциональным насилием». Такое поведение может быть как пассивным, так и активным.

— Пассивное эмоциональное насилие:

- Не оказывать человеку эмоциональной поддержки
- Не уделять ему внимания, когда он нуждается в этом
- Использовать «наказание молчанием», сопротивляясь попыткам к общению
- Отказываться выражать свои истинные чувства
- Пренебрегать важными семейными праздниками
- Не возвращаться домой вовремя

— Агрессивное эмоциональное насилие:

- Не допускать человека к участию в принятии важных решений
- Не позволять ему распоряжаться денежными средствами
- Прятать ключи от автомобиля в целях контроля
- Неосторожно и неаккуратно управлять машиной с целью вселить страх
- Лишать человека возможности спать
- Изолировать от общения с родными и друзьями
- Издеваться над домашним животным, к которому человек привязан

«По гордости своей нечестивый преследует бедного; да уловятся они ухищрениями, которые сами вымышляют» (Псалом 9:23).

• Физическое издевательство и насилие

Физическое издевательство включает в себя любое использование физического превосходства: роста, силы, веса для того, чтобы причинить боль другому чело-

веку или контролировать его. Часто начинаясь со словесных угроз типа: «Ты пожалеешь, что вообще родилась на свет...», «Ты у меня получишь...», «Если ты....., то я убью тебя», оскорбление словами перерастает в оскорбление действием, или физическое насилие.

Физическое насилие включает в себя определённые действия по отношению к жертве. Насильник:

Толкает	Использует оружие
Пихает	Добивается определенного ответа
Бьет	Таскает за волосы
Дает пощечину	Сажает на цепь
Бьет ногами	Колет, протыкает (иглами, ножницами...)
Душит	Жжет (сигарами, спичками...)
Связывает	Нападает с разными предметами (палка,нож, цепь...)

«О насилии помышляет сердце их, и о злом говорят уста их» (Притчи 24:1-2).

• Сексуальное издевательство и насилие

Поскольку традиционно считается (особенно среди верующих), что жена должна быть покорна всем желаниям своего мужа, многие замужние женщины терпят сексуальное издевательство и даже не подозревают об этом. Сексуальное издевательство или насилие включает в себя:

- Любые сексуальные отношения и обращение, которые унижают женщину
- Дискриминацию в отношении лиц женского пола
- Принуждение (с применением силы или угроз) к половому акту
- Несправедливое обвинение в супружеской измене
- Бесстыдный флирт с лицами противоположного пола
- Гомосексуальные отношения
- Совершение прелюбодеяния
- Принуждение жены к совершению сексуальных действий с другими партнерами.

«Брак у всех да будет честен и ложе непорочно; блудников же и прелюбодеев судит Бог» (Евреям 13:4).

В. Женоненавистничество — что это такое?

Наше русское слово — женоненавистник, говорит само за себя, его не надо объяснять. Возможно, в юности какая-то женщина причинила эмоциональный или физический вред этому мужчине. В результате, он свое отношение к той женщине распространил на всех женщин вообще. Так он и стал женоне-

нави́стником. Поведение такого мужчины по отношению ко всем женщинам, а особенно — по отношению к его собственной жене, отражает горечь и ненависть, наполняющие его душу.

«Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе, а злой человек из злого сокровища выносит злое» (Матфея 12:35).

Женоненавистник:

- Имеет предубеждение против всех женщин
- Считает, что все женщины — существа слабые, и презирает их слабость
- Женские слезы пугают его, приводят его в ярость
- Использует психологическое и эмоциональное издевательство и насилие, чтобы контролировать женщин.

Г. Где же Бог? Как Он допускает это?

Неужели Бог — только пассивный наблюдатель, который просто смотрит на то, как страдает невинный, а зло распространяется и ширится? Бог никогда не бывает равнодушным! Но тогда где же Он, где Небесный Отец? Где в этом море несправедливости найти Его? Бог там же, где Он был, когда Его Сын страдал на кресте. И Он заботится, оберегает и опекает нас! Когда вы из самой глубины вашего сердца вызываете к Нему, призываете Его имя, Он отвечает вам с такой глубокой любовью и состраданием, подобных которым вы не найдете ни у кого другого.

«Но послал горе, и помилует по великой благодати Своей. Ибо Он не по изволению сердца Своего наказывает и огорчает сынов человеческих» (Плач Иеремии 3:32-33).

• Сердце бога — против насилия

1. Бог ненавидит насилие.

«Господь испытывает праведного, а нечестивого и любящего насилие ненавидит душа Его» (Псалом 10:5).

2. Бог судит тех, кто проявляет насилие.

«И сказал [Господь] Бог Ною: конец всякой плоти пришел пред лице Мое, ибо земля наполнилась от них злодеяниями; и вот, Я истреблю их с земли» (Бытие 6:13).

3. Жестокое поведение вызывает гнев Бога.

«И сказал мне: видишь ли, сын человеческий? мало ли дому Иудину, чтобы делать такие мерзости, какие они делают здесь? но они еще землю наполнили нечестием, и сугубо прогневают Меня» (Иезекииль 8:17).

4. Жестоким людям, проявляющим насилие, Бог повелевает измениться.

«Так говорит Господь Бог: довольно вам, князья Израилевы! отложите обиды и угнетения (в древнееврейском — насилие) и творите суд и правду, перестаньте вытеснять народ Мой из владения его, говорит Господь Бог» (Иезекииль 45:9).

5. Бог призывает нас помочь прекратить насилие.

«Да прекратится злоба нечестивых, а праведника подкрепи...» (Псалом 7:10)

Вопрос: Если Бог ненавидит насилие, почему тогда Он допускает издевательство и насилие над женами?

Ответ: Бог не сотворил нас марионетками. Мы все имеем свободную волю, чтобы делать свой выбор между добром и злом, хорошим и плохим. Мы не должны обвинять Бога за действия людей, выбирающих зло. Но Бог справедлив... и Он накажет тех, кто унижает и оскорбляет вас. Он накажет тех, кто издевается над вами.



«Ибо праведно пред Богом — оскорбляющим вас воздать скорбь» (2 Фессалоникийцам 1:6).

- Сердце бога — на стороне жертвы

1. Бог слышит плач тех, кто подвергся избиению или издевательству.

«Господи! Ты слышишь желания смиренных; укрепи сердце их; открой ухо Твое (в древнееврейском — к плачу их)» (Псалом 9:38).

2. Бог держит жертву насилия в Своих ладонях.

«Вот, Я начертал тебя на дланях Моих; стены твои всегда предо Мною» (Исайя 49:16).

3. Бог спасает жертву издеательства и насилия.

«От коварства и насилия избавит души их, и драгоценна будет кровь их пред очами его» (Псалом 71:14).

4. Бог подтверждает ценность и значимость жертвы как личности.

«А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц» (Луки 12:7).

5. Бог наказывает делающих злое.

«Все сделал Господь ради Себя; и даже нечестивого блюдет на день бедствия» (Притчи 16:4).

II. Характерные черты насилия

А. Этапы развития насилия

Насилие никогда не начинается с внезапной вспышки ярости. Оно подобно поезду, отправляющемуся со станции и постепенно набирающему ход. В поведении человека, склонного к насилию, есть определённые этапы, которые циклично повторяются, при этом поведение насильника становится все более и более жестоким. Члены его семьи, которые уже научились распознавать эти знаки, находятся под гнётом атмосферы ожидания насилия. К сожалению, природа насилия такова, что оно от раза к разу становится все более жестоким и опасным. Насилие крайне редко может быть остановлено без вмешательства со стороны, например, сотрудников милиции.

«Сокруши мышцу нечестивому и злему, так чтобы искать и не найти его нечестия» (Псалом 9:36).

• Стадия возмущения

Эта начальная стадия характеризуется состоянием напряженности и беспокойства всех окружающих. Муж выражает свою внутреннюю неудовлетворенность и во всех своих проблемах обвиняет жену и детей. Пассивный психологический контроль на этом этапе поддерживается через прямое или косвенное (вербальное и эмоциональное) издевательство, создающее фон надвигающейся грозы. На этой стадии многие женщины принимают на себя ответственность за то, что их мужья чувствуют себя несчастными. Со временем они начинают подстраивать под них свое собственное поведение, пытаются угодить мужу и тем самым уменьшить напряженность в доме.

Однако, только Господь может изменить человека и обстоятельства жизни:

«Ибо пред очами Господа пути человека, и Он измеряет все стези его» (Притчи 5:21).

Для этой стадии характерно следующее поведение мужа:

- Задумчивость и раздражительность
- Ревность и подозрительность
- Использование молчания как средства наказания
- Отказ в эмоциональной поддержке
- Сознательное разрушение чувства самоуважения жены
- Использование саркастических замечаний
- Обвинения и угрозы
- Отказ в сексуальной близости
- Лишение сна (не дает жене спать)
- Интенсивные допросы
- Пренебрежение семейными обязанностями.

• Острая стадия

Нараставшая напряженность получает полный выход. Жестокое поведение насильника вынуждает жертву звать на помощь других членов семьи, соседей, людей с улицы или полицию. Эта стадия агрессивного поведения длится недолго, но все чаще и чаще повторяется и становится всё опаснее.

*«Человек гневливый заводит ссору, и вспылчивый много грешит»
(Притчи 29:22).*

Для этой стадии характерно следующее поведение мужа:

- Толчки, тычки, пощечины, удары ногами, попытки удушения жертвы и т.п.
- Разрушение и порча личного имущества
- Бросание и швыряние предметов
- Насильственное принуждение жены к половому акту
- Изолирование супруги или ограничение ее свободы передвижения
- Связывание или содержание жертвы на цепи
- Применение оружия

• Стадия оправдания

Во время этого, так называемого «медового» этапа, насильник и тиран превращается в кающегося грешника. Жена успокаивается, видя мужа заботливым и любящим. В ней с новой силой вспыхивает надежда на изменение жизни и оживают ее глубочайшие желания и мечты о счастливом браке. Она прощает своего мужа и... все начинается сначала. Цикл воспроизводится вновь и вновь.

«Благоразумный видит беду и укрывается; а неопытные идут вперед и наказываются» (Притчи 27:12).

Для этой стадии характерно следующее поведение мужа:

- Оправдание
- Раскаяние
- Слезы
- Попытки примирения
- Обещания
- Подарки
- Временное принятие на себя семейных обязанностей

Вопрос: Что мне делать, если мой муж проявлял физическое насилие, и от страха за свою жизнь я ушла от него? Должна ли я требовать развода, или мне нужно вернуться к нему, если он пообещает, что изменится?

Ответ: Если ваш муж не совершает прелюбодеяния, у вас нет библейских оснований для развода. Тем не менее, если ваш муж не получил психо-



логической помощи, в которой он нуждается, чтобы надлежащим образом справляться со своим гневом, вы не будете в безопасности в вашем доме. Ваша личная безопасность (а также и безопасность ваших детей) — самое важное. Вы можете продолжать жить раздельно, но при этом важен ваш выбор — укреплять и возвращать в своем сердце не желание расстаться с мужем, а стремление к примирению, ожидая того времени, когда ваш муж сможет по-настоящему измениться.

«Если же разведется, то должна оставаться безбрачной, или примириться с мужем своим, — и мужу не оставлять жены своей» (1 Коринфянам 7:11).

Б. Необходимо овладеть ситуацией

Жена никогда не должна чувствовать себя «причиной» оскорбительного, склонного к насилию поведения своего мужа. Только он один несет ответственность за свое обращение с ней. Но они оба привнесли в свой брак определенную эмоциональную недостаточность, которая и приводит к развитию нездоровых взаимоотношений. Для того, чтобы разорвать привычный круг, каждый из супругов должен изменить свое привычное отношение к другому и реакцию на его поведение.

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).

ОН

Низкая самооценка - - - - - Низкая самооценка
 Эмоционально зависим от нее - - - - - Эмоционально зависима от него
 Эмоциональная подавленность - - - - - Эмоциональная подавленность
 Вера в превосходство мужчин - - - - - Вера в единство семьи
 Чрезмерная ревность - - - - - Чрезмерное чувство вины
 Ненасытное себялюбие - - - - - Неуверенность в себе
 Непостоянство - - - - - Долготерпение
 Вспыльчивость - - - - - Подавленные эмоции
 Подозрительность - - - - - Жизнь в страхе
 Боязнь быть преданным - - - - - Боязнь остаться покинутой
 Проявляет гнев - - - - - Отвергает собственный гнев
 Перекладывает вину за издевательства и насилие на жену - - - - - Принимает на себя ответственность за издевательства и насилие
 Верит, что проблема не в нем - - - - - Верит, что проблема в ней самой
 Использует секс для самоутверждения - - - - - Использует секс для созидания близких отношений

ОНА

Вопрос: Может ли человек измениться?

Ответ: Да. Бог никогда не стал бы говорить людям, чтобы они изменились, если бы они не могли этого сделать.



«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас» (Ефессянам 4:31).

III. Причины

Поведение супругов дома, их взаимоотношения часто служат зеркалом, отражающим те отношения, которые они наблюдали в родительском доме, будучи детьми. Наблюдая за жизнью наших близких, мы усваиваем их модели поведения. Способы взаимоотношений мужа и жены в родительской семье становятся «нормой», что в итоге приводит к специфическим грехам, которые воспроизводятся в следующих поколениях.

«Господь долготерпелив и многомилостив [и истинен], прощающий беззакония и преступления [и грехи], и не оставляющий без наказания, но наказывающий беззаконие отцов в детях до третьего и четвертого рода» (Числа 14:18).

A. Почему муж ведет себя так?

- Он вырос в доме, где издевательство и насилие были нормой.
- В детстве его унижали, издевались над ним.
- Его не научили любить.
- Он боится потерять жену.
- Муж боится, что жена будет неверна ему.
- Он раздражается и злится, когда жена проявляет слабость.
- В отсутствии или слабости своего чувства самоуважения, в своей низкой самооценке он винит жену.
- Он верит, что издевательство подтверждает его власть, силу и превосходство над женой.
- Он хочет чувствовать свою значимость.
- Он хочет контролировать жизнь своей жены.
- Он неверно понимает библейский взгляд на подчинение и покорность.
- Он не может справиться со стрессом, этим проявляя свою незрелость.
- Он считает, что применение силы — это его «право» как мужа.
- Он рассматривает жену как свою собственность вместо того, чтобы видеть в ней личность.

Вопрос: Если грех передается от поколения к поколению, как человек может измениться?

Ответ: Евангелие от Матфея (12:34-35) говорит нам: «...От избытка сердца говорят уста. Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе; а злой человек из злого сокровища выносит злое.» Бог обещает, что тем, кто придет к Нему, будет дано новое сердце.



«И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотяное» (Иезекииль 36:26).

Б. Почему жена не уходит от мужа-тирана?

- Жена чувствует себя беспомощной, она не контролирует ситуацию.
- Она не знает, что не должна терпеть издевательства; она верит, что это нормально, так и должно быть.
- У нее низкая самооценка.
- Муж манипулирует ею, угрожая совершить самоубийство, а она поддается этому манипулированию.
- Она верит, что может изменить своего мужа.
- Она неправильно воспринимает библейское понятие о подчинении и покорности.
- Она не знает, что имеет право на раздельное проживание, с целью изменить ситуацию и прийти к здоровым отношениям в своем браке.
- Жена винит во всем себя и верит, что заслуживает такого отношения.
- Она хочет сохранить имидж семьи, считая, что семейные проблемы — дело личное.
- Она считает, что для детей лучше иметь плохого отца, чем вообще его не иметь.
- Она боится, что одна не справится с финансовыми проблемами.
- Она находится в изоляции от людей, которые могли бы поддержать ее.
- Ее смущает вероятность того, что она будет жить владычицей нищенское существование. Она считает такую жизнь позором.
- Она боится остаться без мужа, жить одной.
- Она верит, что муж и дети — это единственное, что у нее есть.
- Окружающие люди могут не поверить ей (если она оставит мужа) и решить, что она душевнобольная, невменяемая, и она боится этого.
- Она не знает, что существуют организации и службы, созданные для помощи таким, как она.
- Она доверяет мужу, когда он обещает, что насилие больше никогда не повторится.

Вопрос: Можно ли раздельное проживание мужа и жены считать оправданным с библейской точки зрения?

Ответ: В Библии существует иерархия подчиненности. Главный авторитет и главная власть у Бога. В Писании есть случаи, когда Божьи люди покидали своих нечестивых руководителей. Библия говорит нам быть покорными властям, но в то же время, Давид спасался бегством от царя Саула... с Божьего благословения. И хотя Давид был одним из слуг Саула, но, когда действия Саула стали жестокими и насильственными, Давид сбежал.



«И стал бояться Саул Давида, потому что Господь был с ним, а от Саула отступил...И хотел Саул пригвоздить Давида копьём к стене, но Давид отскочил от Саула, и копьё вонзилось в стену; Давид же убежал и спасся в ту ночь» (1 Царств 18:12; 19:10).

В. Почему жена может принять решение оставить мужа?

- Она в конце концов осознает, что муж не изменится, если не изменятся обстоятельства.
- Она понимает, что единственная возможность вернуть внимание мужа — это уйти от него.
- Угрозы супруга переходят в действия.
- Оскорбления со стороны мужа становятся все более частыми.
- Он начинает издеваться над детьми.
- Жена осознает, что должна защитить детей от его издевательств. Она хочет уберечь их от подобного опыта семейной жизни, чтобы они не перенесли его в свои будущие семьи.
- Она находит помощь у друзей, в семье (у родителей, родных), в церкви или в организации, занимающейся помощью женам — жертвам насилия.
- Она осознает, что терпение по отношению к актам насилия и издевательства не соответствует воле Божьей.
- Она боится за свою жизнь и за жизнь своих детей.
- Она осознает, как тонка нить между угрозами и убийством.

Вопрос: В Библии говорится: «Жены, будьте покорны своим мужьям». Не противоречит ли мысль о том, что жена должна покинуть мужа, проявляющего насилие, учению Библии?

Ответ: Библия говорит и о том, как быть жене, муж которой не контролирует свой гнев. Когда человек в опасности, временный уход от мужа, раздельное проживание, вполне допустимы.



«Не дружись с гневливым и не общайся с человеком вспыльчивым» (Притчи 22:24).

Г. Главная причина

— Неправильное убеждение:

ЧЕЛОВЕК, ПРИМЕНЯЮЩИЙ НАСИЛИЕ:

«Если я не буду иметь власть над своей женой, то могу потерять ее.

Она необходима мне, чтобы я мог чувствовать свою значимость».

ЖЕРТВА НАСИЛИЯ:

«Если я не уступлю моему мужу, я могу потерять его. Он мне необходим, чтобы я могла чувствовать себя в безопасности».

— Правильное убеждение:

Даже если я потеряю моего мужа, я никогда не потеряю любовь Бога ко мне. Мой Создатель обещал заботиться обо мне и давать мне все необходимое для жизни. Я все надежды возлагаю на Него, Он восполнит все мои нужды.

«Ибо твой Творец есть супруг твой; Господь Саваоф — имя Его; и Искупитель твой — Святой Израилев: Богом всей земли назовется Он» (Исаия 54:5).

IV. Шаги к решению проблемы

«Когда мы только поженились, он был любящим человеком, и с ним было легко, но потом, когда прошло несколько лет, он изменился. Он начал злиться из-за вещей, которые мне казались ничего не значащими. В таких случаях он буквально вдавливал меня в стену, сдавливая руками мою шею. Мы пережили это, и все как будто бы наладилось. Но так было до сегодняшнего утра. Мы обсуждали наши расходы, и я сказала, что меня не устраивает. В нем вспыхнула ярость, он схватил меня за шиворот и ударил об стену. Это было так, как будто кто-то другой вселился в него и управлял его разумом и телом. В этот раз я действительно испугалась! Я не могу понять, как человек может измениться в одно мгновение. С этого момента я должна всегда соглашаться с его мнением, его решениями, чтобы избежать повторения случившегося. Я в смятении. Как я могу заставить своего мужа осознать, что он делает?»

«Избавь меня, Господи, от человека злого; сохрани меня от притеснителя» (Псалом 139:2).

А. Ключевой стих Библии для заучивания:



«Гневливый пусть терпит наказание, потому что, если пощадишь его, придется тебе еще больше наказывать его» (Притчи 19:19).

Б. Ключевой отрывок из Библии для чтения и повторения:



«Доколе, Господи, будешь забывать меня вконец, доколе будешь скрывать лице Твое от меня? Доколе мне слагать советы в душе моей, скорбь в сердце моем день [и ночь]? Доколе врагу моему возноситься надо мною?»

Призри, услышь меня, Господи Боже мой! Просвети очи мои, да не усну я сном смертным; да не скажет враг мой: «я одолел его». Да не возрадуются гонители мои, если я поколеблюсь. Я же уповаю на милость Твою; сердце мое возрадуется о спасении Твоем; воспою Господу, благодетельствовавшему меня» (Псалом 12:1-6).

В. Внесем ясность

Жена, которая искренне хочет быть послушной Богу и вести угодную Ему жизнь, легко может быть захвачена в плен своим неправильным пониманием повеления Библии о покорности и подчинении. Она становится уязвимой для издевательств, насилия и другого неправильного поведения со стороны своего мужа. Как ни удивительно, подобное происходит потому, что она всем своим сердцем предана Господу и желает жить по Его Слову. Единственный способ исправить это неправильное представление — внимательно изучить то, что говорит Библия по этому вопросу. Мы должны рассмотреть все тексты Писания, проливающие свет на данную проблему, учитывая их контекст. Для этого необходимо:

- Внимательно изучить стихи, стоящие до и после каждого изучаемого отрывка.
- Рассмотреть цель написания отрывка или книги, в которой находится исследуемый текст.
- Рассмотреть полностью все, что говорит Библия о том, как следует поступать в подобной ситуации.

Например, самое яркое описание правильных взаимоотношений с другими людьми находим в послании к Ефесеям:

«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим. И не оскорбляйте Святаго Духа Божия, Которым вы запечатлены в день искупления. Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры,

сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас. Итак, подражайте Богу, как чада возлюбленные, и живите в любви, как и Христос возлюбил нас и предал Себя за нас в приношение и жертву Богу, в благоухание приятное». (Ефессянам 4:29-5:2)

Неправильное убеждение: Когда Иисус говорил: «Подставь другую щеку», Он имел в виду, что жены-христианки не должны сопротивляться насилию.

Правильное убеждение: Рассмотрим контекст, в котором были сказаны эти слова Христа. Речь в отрывке шла об отказе от нанесения ответного удара, а не о подчинении злу. «Подставить другую щеку» означает отказаться от мести, а не согласиться с насилием и издевательствами.

«Вы слышали, что сказано: око за око и зуб за зуб. А Я говорю вам: не противься злumu. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую» (Матфея 5:39-39).

Неправильное убеждение: Так как Христос покорился насилию, то и женщина, если она хочет быть подобной Ему, должна также покоряться издевательствам и насилию.

Правильное убеждение: Если женщина хочет подражать Христу, она обратит внимание на то, что часто, когда враги Иисуса хотели навредить Ему, Он ускользал от них. Очевидно, что Иисус покорялся не всякому насилию. Когда пришло время искупить грех мира, Он, не имевший никакого греха, отдал Свою кровь в жертву, чтобы принести нам прощение и освобождение. Но Бог никогда не ставил перед женами задачи искупить грех своих мужей такой ценой!

«После сего Иисус ходил по Галилее, ибо по Иудее не хотел ходить, потому что Иудеи искали убить Его. Тогда опять искали схватить Его; но Он уклонился от рук их» (Иоанна 7:1; 10:39).

Неправильное убеждение: В Первом Послании Петра (2 глава) сказано, что мы призваны терпеливо переносить несправедливые страдания. Следовательно жены должны принимать такие страдания как «угодные Богу» и достойные Его похвалы.

«Ибо то угодно Богу, если кто, помышляя о Боге, переносит скорби, страдая несправедливо» (1 Петра 2:19).

Правильное убеждение: В этом месте Писания речь идёт о страданиях от насмешек, критики или отвержения. Писание призывает нас переносить их, «помышляя о Боге», ради нашей веры. Порой мы можем быть призваны к страданиям, но Бог не призывает верующих в Него постоянно соглашаться с издевательствами и насилием. Муж, который издевается над своей женой, свидетельствует этим о своем нечестии пред Богом. Бог призывает мужей любить своих жен и оказывать им всяческое уважение.

«Также и вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами, как с мощнейшим сосудом, оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни, дабы не было вам препятствия в молитвах» (1 Петра 3:7).

Неправильное убеждение: Жена, которая подвергается насилию и издевательствам, должна рассматривать это как «крест», который она призвана нести.

«Тогда Иисус сказал ученикам Своим: если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною» (Матфея 16:24).

Правильное убеждение: Разве где-нибудь Библия указывает, что крест — это инструмент физического или эмоционального страдания и боли, который предназначен только для жены? Из контекста этого стиха ясно, что Иисус говорил о кресте как символе смерти — смерти эгоистичной жизни, в центре которой собственное «Я» человека. Смысл его слов такой: для того, чтобы человеком мог править Господь, этот человек должен умереть для собственного эгоизма. И следующий стих подтверждает такое понимание креста: только распяв свое «Я», мы можем отдать свои жизни Богу.

«Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня, тот обретет ее» (Матфея 16:25).

Неправильное убеждение: По замыслу Бога женщина должна занимать более низкое положение, по сравнению с мужчиной. Господь отдал мужчине превосходство и первенство.

Правильное убеждение: Бог создал мужчину и женщину различными. Они имеют разные роли и функции. Но Библия нигде не говорит, что Бог предопределил мужчине занимать более высокое положение, чем женщине.

«Нет уже Иудея, ни язычника; нет раба, ни свободного; нет мужеского пола, ни женского: ибо все вы одно во Христе Иисусе» (Галатам 3:28).

Неправильное убеждение: Так как в Послании Ефессянам (5:24) говорится, что жены должны повиноваться своим мужьям во всем, жена должна подчиняться своему мужу безо всяких условий, даже если он проявляет насилие.

Правильное убеждение: Книга Деяний описывает случай, когда апостолы отказались подчиниться первосвященнику и продолжали проповедовать людям о Христе, повинаясь Богу. Они проявили вопиющее непослушание, прямо отказываясь покориться власти первосвященника. Подобным образом должна поступать и жена, если её принуждают делать то, что Бог называет неправильным: она должна повиноваться Богу, а не своему мужу. Господь ясно говорит, что Ему не нравится жестокость и насилие, и о том, что мужья должны любить и уважать своих жён. Если жена добровольно смиряется с жестоким обращением своего мужа и не предпринимает никаких действий, чтобы прекратить это, она присоединяется к мужу в его грехах перед Богом.

«Петр же и Апостолы в ответ сказали: должно повиноваться больше Богу, нежели человекам» (Деяния Ап. 5:29).

Неправильное убеждение: Жена не должна сопротивляться насилию и издевательствам своего мужа, потому что Библия говорит: «Муж — глава жены».

Правильное убеждение: Жена должна признавать главенство своего мужа, но Библия нигде не говорит, что она должна подчиняться насилию с его стороны. В Послании к Ефессянам (5:23) муж уподобляется Христу, а его жена — Церкви. Христос — Глава Церкви, «Его Тела». Ни одна голова не будет причинять вред своему телу — если только эта голова здорова, а не потеряла рассудок! Точно так же и муж, должен защищать свою жену и заботиться о её жизненных нуждах.

«Потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь» (Ефессянам 5:23, 28-29).

Г. Рассмотрим возможности для вашего выбора

Остаться с человеком, который издевается над вами, ожидая следующей вспышки его жестокости, это не единственная возможность. Как и в других сферах вашей жизни, здесь не существует лишь одного решения проблемы. На первом месте стоит вопрос о вашей безопасности, потому что до тех пор, пока вы не решите его, вы не сможете спокойно обдумать ваши дальнейшие действия. Вы должны знать, что у вас есть Бог, который не только наблюдает за вами, но и направит вас по верному пути.

«Ты покров мой: Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления. «Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою»» (Псалом 31:7-8).

• Кругозор страуса

Подобно австралийскому страусу, который прячет свою голову в песок, скрываясь от возникшей опасности, вы отрицаете очевидное. Отказываясь признать существующее положение, вы приуменьшаете его серьезность, пытаетесь найти оправдание и объяснение оскорбительному поведению мужа, а для этого даже обвиняете себя, думая: «Если бы я делала все правильно, он не вел бы себя таким образом... это всё моя вина!»

- Ментальность жертвы

Вы решаете быть «молчаливой страдальницей», «мученицей» и продолжаете поддерживать и сохранять губительные для вас и детей взаимоотношения с мужем. Это опасный выбор. Чтобы выжить и уцелеть вы должны делать все возможное для избежания столкновений с мужем, а это может привести к серьезным последствиям.

- Брак только по названию

Вы подавляете свои чувства, отрицаете свой гнев и живете в так называемом эмоциональном разводе, разорвав все эмоциональные связи. Формально вы продолжаете поддерживать отношения. Этот выбор также оставляет вас уязвимой для потенциальной опасности. Браки, в которых есть проблема насилия, не могут быть стабильными и крепкими. А разрушительное поведение насильника становится обычно более жестоким.

- Начнем сначала

Вы разводитесь и начинаете новую жизнь. Вы находите другого мужа, чтобы получить любовь и поддержку, в которых вы так нуждаетесь. Но вы должны понять — пока вы не разберетесь в психологических причинах насилия, особенностях мышления и действий людей, склонных к насилию и их жертв, — эта модель поведения будет вновь и вновь воспроизводиться в вашей жизни. «Жертва» найдет себе в качестве мужа другого мучителя и истязателя.

- Установление границ

Вы решаете установить здоровые границы в ваших отношениях и допускать со стороны мужа только то поведение, которое приемлемо для вас и не жестоко. Молитесь, чтобы Бог дал вам мудрости и мужества устоять и быть готовой к сопротивлению, которое непременно начнется, когда вы установите новые требования или условия для вашего мужа.

- «Крайние» меры

Вы уезжаете на время, чтобы заставить мужа серьезно задуматься. Постарайтесь найти для себя специалиста-консультанта и потребуйте, чтобы ваш муж также обратился к специалисту за профессиональной помощью.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО ВАШ МУЖ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ИЗМЕНИЛСЯ?

Привычная модель поведения человека, склонного к насилию, редко изменяется до тех пор, пока он не получит профессиональную помощь, пока не будут решены его внутренние проблемы. Иногда такой человек обращается к Господу и приходит к осознанию того, что его поведение было сосредоточено на угождении лишь себе одному. Тогда он просит Бога дать ему новое сердце и си-

лу, чтобы измениться. Если ваш муж заверяет вас, что он уже изменился, вам нужна мудрость, чтобы распознать — так ли это? Или это изменение лишь временное, и он опять манипулирует вами? Вам надо понять — действительно ли он принимает на себя ответственность за свое собственное поведение.

«Когда мудрость войдет в сердце твое, и знание будет приятно душе твоей, тогда рассудительность будет оберегать тебя, разум будет охранять тебя, дабы спасти тебя от пути злого, от человека, говорящего ложь» (Притчи 2:10-12).

Задайте себе эти вопросы:

ДА / НЕТ Действительно ли я больше не испытываю страха, оставаясь с ним наедине?

ДА / НЕТ Научился ли он контролировать свой гнев?

ДА / НЕТ Уважает ли он мое право на собственное мнение?

ДА / НЕТ Может ли он выразить чувство гнева достойным образом: спокойно, без угроз и оскорблений?

ДА / НЕТ Проявляет ли он другие чувства по отношению ко мне, кроме гнева?

ДА / НЕТ Перестал ли он обвинять меня в своих проблемах?

ДА / НЕТ Чувствую ли я, что ко мне относятся с уважением?

ДА / НЕТ Проявляет ли он нежность, доброту, рассудительность и благоразумие?

«Также и вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами, как с мощнейшим сосудом, оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни, дабы не было вам препятствия в молитвах» (1 Петра 3:7).

Д. Измените ваши взгляды на жизнь. Начните устанавливать границы

1. Начните по-новому думать о себе, о Боге и о насилии.

«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

2. Преодолейте страх перед неизвестным, доверьте Богу свое будущее. Вот стихи, которые будут для вас поддержкой, выучите их наизусть:

Псалом 33:5; Исаия 41:10; Второзаконие 31:8; Притчи 29:25; Псалом 117:6; Псалом 55:4.

«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Исаия 41:10).

3. Последуйте указанию Библии: поставьте человека, склонного к насилию, перед ответственностью за его поступки.

«Сокруши мышцу нечестивому и злему, так чтобы искать и не найти его нечестия» (Псалом 9:36).

4. Поделитесь с другими вашими проблемами (с близкими друзьями, родными или знакомыми, которым вы доверяете).

- Они должны верить вам.
- Они должны пользоваться вашим доверием.
- Они не должны разглашать тайну вашего местонахождения в том случае, если вам придется покинуть свой дом.

«Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Галатам 6:2).

5. Вы должны смотреть на все с позиций библейских истин. **Возрастайте в понимании** того, какая покорность угодна Богу.

«Повинуясь друг другу в страхе Божиим» (Ефесянам 5:21).

6. Признайте свой гнев, научитесь прощать и практикуйте это в жизни.

- Признайте свою боль, свою обиду.
- Исповедайте ваш гнев.
- Сознательно выбирайте путь духовного исцеления и восстановления.

«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евреям 12:15).

7. Измените ваше привычное отношение к проблеме насилия и реакцию на поведение мужа.

- Не проявляйте испуга.
- Не думайте, что можете изменить его.
- Не принимайте на себя ответственность за его поведение.
- Не скрывайте правду.

«У людей ли я ныне ищущу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

8. Определите для себя здоровые границы в ваших взаимоотношениях с мужем и обязательно стремитесь их придерживаться.

- Сообщите мужу об этом.
- Решите для себя, что вы будете делать, если он нарушит эти границы.
- Если он нарушил границы — следуйте своему плану.

«Гневливый пусть терпит наказание, потому что, если пощадишь его, придется тебе еще больше наказывать его» (Притчи 19:19).

9. Позаботьтесь о своей личной безопасности (и безопасности своих детей).

- У вас должен быть план действий.
- Вы должны заранее знать, куда пойдете в случае крайней необходимости.
- Обратитесь за помощью в церковь.

«Ложусь я, сплю и встаю, ибо Господь защищает меня» (Псалом 3:6).

10. Осознайте ценность вашей личности в глазах Бога. Вы для Него — дорогое дитя.

- Он избрал вас.
- Он искупил вас.
- Он простил вас.
- Он принял вас как Свое дитя.
- Он хранит вас.
- Он защищает вас.

«Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими. Мир потому не знает нас, что не познал Его» (1 Иоанна 3:1).

Е. Стратегия вашей безопасности

В любое время со стороны вашего мужа могут возобновиться случаи грубого насилия. Если вы объявили мужу о границах и правилах в ваших взаимоотношениях или приняли решение покинуть его, это время будет особенно опасным для вас. Многие склонные к насилию мужья приходят в ярость, обнаружив, что в семейных отношениях происходят какие-то изменения, и они начинают терять контроль над вами и всеми домашними. Опаснее всего момент, когда муж неожиданно понимает, что его жена собирается оставить его. Мудрая жена заранее подготовится к худшему, она продумает безопасный план на случай спешного бегства.

«Благоразумный видит беду и укрывается; а неопытные идут вперед и наказываются» (Притчи 27:12).

Вы можете использовать приведенный ниже план для выполнения необходимых приготовлений, отмечая постепенно в квадратах то, что уже сделано:

- Обратитесь к ближайшим друзьям или родственникам, которым вы можете доверять в опасной ситуации. Попросите их предоставить вам убежище в случае необходимости.
- Накопите некоторое количество денег и храните их в месте, известном только вам, или передайте их на сохранение своему другу. Вы можете спрятать ваши драгоценности или серебро (то, что ваш муж не заметит), чтобы затем можно было это продать.
- Спрячьте страховой полис и ключи от автомобиля.
- Пусть в доме вашего друга или ваших родственников будет небольшой запас одежды для вас.
- Зафиксируйте документально все физические повреждения: синяки, ушибы, травмы, нанесенные вам и вашим детям.
- Сделайте фотографии испорченного имущества, например, поврежденных дверей, стен, мебели и т.д.
- Храните все документы, свидетельства, улики жестокого обращения с вами у своего друга или ваших родственников, а, возможно, и в банковском сейфе.
- Храните важные для вас бумаги и документы в одном месте, безопасном и легко доступном для вас:
 - Семейные медицинские страховки
 - Медицинские карты и справки
 - Свидетельства о рождении
 - Предметы, связанные с дорогами для вас воспоминаниями
 - Сберегательная банковская книжка или кредитная карта
 - Телефонная книжка с телефонами и адресами ваших знакомых
 - Паспорта
 - Любимые игрушки детей
 - Фотографии
- Подготовьте список телефонов, которые могут вам срочно понадобиться:
 - Местное отделение службы чрезвычайной помощи (в каждом населённом пункте есть местный телефон спасательной службы)
 - Местная милиция, участковый
 - Убежище для женщин, пострадавших от насилия
 - Армия Спасения
 - Домашний телефон вашего начальника или коллеги по работе
 - Церковь
 - Домашний телефон пастора или служителя вашей церкви
 - Скорая помощь

Вопрос: Муж моей подруги продолжает издеваться над ней. Что еще она может предпринять, кроме ухода от него вместе с детьми?

Ответ: Прежде всего, жена, над которой издеваются и совершают насилие, должна обратиться к адвокату, чтобы узнать о своих правах и существующих законах, которые призваны обеспечить нормальную жизнь для нее и ее детей. Ей следует познакомиться с участковым милиционером, который обязательно должен знать о происходящем в этой семье. И, что очень важно, ей необходимо подавать официальные заявления о каждом факте издевательства и насилия со стороны мужа. Она не должна думать, что этим причиняет вред своему мужу. Поступая так, она защищает не только себя и своих детей, но и спасает личность своего мужа от окончательного разрушения.

«А обличающие будут любимы, и на них придет благословение» (Притчи 24:25).

Во многих странах существует хорошо разработанная и практически действующая система помощи в подобных ситуациях. Возможно, в вашей стране нет столь многочисленных служб, занимающихся подобной помощью. Но, тем не менее, и в такой ситуации вы можете и обязаны защитить себя и своих детей. Вам должна оказать помощь церковь и ее служители. Вам могут помочь друзья, соседи и родные. И — самое главное: Бог знает все о вашей жизненной ситуации, и Он направит вас в то место, где вы будете в безопасности. Важно одно — полностью положиться на Него и действовать в соответствии с Его волей, правильно поняв ее.

«Ложись я, сплю и встаю, ибо Господь защищает меня» (Псалом 3:6).

Ж. Перечень прав людей, пытающихся уцелеть в браке с человеком, склонным к насилию и издевательствам

Вы имеете право:

- Пользоваться уважением со стороны вашей «второй половины»
«Также и вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами, как с мощнейшим сосудом, оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни» (1 Петра 3:7).
- Проявлять осознанное повиновение по отношению друг ко другу
«Повинуйся друг другу в страхе Божиим» (Ефессянам 5:21).
- Говорить истину с любовью
«Но истинною любовью все возвращали в Того, Который есть глава Христос» (Ефессянам 4:15).
- Выразить свой гнев достойным образом
«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем» (Ефессянам 4:26).

- Проводить какое-то время в молитве наедине с Богом.
«А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Марк 1:35).
- Использовать свои дары и таланты для служения другим людям
«Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многообразной благодати Божией» (1 Петра 4:10).
- Чувствовать себя свободным от страха человеком
«Потому что вы не приняли духа рабства, чтобы опять жить в страхе, но приняли Духа усыновления, Которым взываем: «Авва, Отче!»» (Римлянам 8:15)
- Искать (и получать) эмоциональную и духовную поддержку от других людей
«Не будем оставлять собрания своего, ...но будем увещевать друг друга, и тем более, чем более усматриваете приближение дня оно-го» (Евреям 10:25).
- Сообщать о случаях издевательства и насилия властям, когда это необходимо
«Итак будьте покорны всякому человеческому начальству, для Господа: царю ли, как верховной власти, правителям ли, как от него посылаемым для наказания преступников и для поощрения делающих добро» (1 Петра 2:13-14).
- Покинуть, в случае необходимости, человека, который издевается над вами
«Благоразумный видит беду и укрывается; а неопытные идут вперед и наказываются» (Притчи 27:12).

Разве слова Библии: «жене глава — муж», дают мужьям право издеваться над своими женами? Неужели ваша голова ищет — чем-бы навредить вашей руке? Неужели ваш мозг ищет способа сокрушить ваши кости? Нет, ваша голова охраняет жизнь и благополучие вашего тела. Подобно этому и муж, предназначенный Богом для того, чтобы быть главой своей жены, должен защищать ее от всякого вреда, в противном случае он лишается своего права быть главой. Как знаменательно, что Христос, как Глава Церкви, не только любит ее, но и отдал Себя за нее!

Джун Хант



Родители – Одиночки

«ОЧЕНЬ ТРУДНО человеку одному воспитывать детей, но вы в состоянии справиться с этой нелёгкой задачей. Самое важное – это ваше отношение и ваша вера! Будьте спокойны, оставайтесь самим собой – и с Божьей помощью вы добьётесь успеха». Дэйвид Эгнер

I. Определения

A. Родитель-одиночка

Как мать, так и отец могут оказаться в положении родителя-одиночки, если они вынуждены воспитывать своих детей и решать все семейные вопросы без другого супруга.

Б. Кого мы можем считать родителем-одиночкой

- Одинокого человека, усыновившего или удочерившего чужого ребёнка.
- Родителя (мужчину или женщину), никогда не состоявшего в браке, который воспитывает своего ребёнка.
- Вдову или вдовца, воспитывающих детей.
- Разведенного супруга, воспитывающего ребенка.
- Родителя, оставшегося с ребенком после того, как его супруг ушел в другую семью.
- Родителя, который временно один воспитывает ребенка, так как другой родитель находится:
 - на службе в армии
 - на лечении в больнице
 - в рабочей командировке
 - в заключении.

II. Характерные черты

Состояния, в которых могут находиться родители-одиночки в различные периоды жизни

Замечание. Многие одинокие родители, испытав разочарование в определенные периоды своей жизни, могут повторно возвращаться к уже пережитым когда-то состояниям.

А. Состояние беспомощности

Речь идёт о человеке, испытавшем потрясение в жизни и отчаянно нуждающемся в другом человеке, который может дать ему чувство стабильности.

Утверждения, которыми руководствуется такой человек:

- Я не могу справиться с этим в одиночку.
- Я не могу принять на себя такую ответственность.
- Я уже не буду больше счастлив.
- Это безнадежно.

Характерные черты:

- Крайности в чувствах: чрезмерная радость сменяется глубоким унынием.
- Внезапные слёзы.
- Глубокая депрессия.
- Потеря смысла жизни и желание умереть.

Естественное следствие:

В такой ситуации ребёнок чувствует, что должен быть очень ответственным человеком и стать для родителя «защитником».

Но Писание говорит:

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).

Б. Состояние, когда все свои надежды возлагаешь на другого человека

Речь идет о человеке, который в ситуации частичного разрыва отношений, продолжает «цепляться» за своего бывшего партнера, пытаясь обрести самого себя и обеспечить свою безопасность.

Утверждения, которыми руководствуется такой человек:

- Ты — основание моей безопасности.
- В тебе источник моего счастья.
- Ты просто необходим (необходима) мне и нашим детям.
- Дети неизбежно погибнут без полноценной семьи.

Характерные черты:

- Манипулирование.
- Жалость к себе.
- Крайняя беззащитность.
- Неправильное представление о своей личности (восприятие своей личности как целостной только в единении с другим человеком).

Естественное следствие:

В такой ситуации ребёнок чувствует, что он должен удерживать уходящего родителя и стать «эмоциональной поддержкой» для него.

Но Писание говорит:

«Ибо мы Им живем и движемся и существуем» (Деяния 17:28).

В. Состояние самодостаточности

Речь идет о человеке, который представляет себя другим вполне самостоятельным человеком, и стремиться выглядеть всегда «успешным» одиноким отцом (матерью).

Утверждения, которыми руководствуется такой человек:

- Не существует ничего, с чем бы я не справился.
- Я добьюсь успеха абсолютно во всём, что бы это ни было.
- У меня с детьми всё просто великолепно.
- Если нам придётся «туго», мы справимся с трудностями.

Характерные черты:

- Нежелание признавать свои раны и боль.
- Мстительность.
- Чувство горечи.
- Страх перед неудачей и «провалом».

Естественное следствие:

В такой ситуации ребёнок не испытывает потребности в том, чтобы доверять Богу и полагаться на Него, потому что его мать (отец) пребывают в состоянии самоуверенности и самодостаточности.

Но Писание говорит:

«Не потому, чтобы мы сами способны были помыслить что от себя, как бы от себя, но способность наша от Бог» (2 Коринфянам 3:5).

Г. Состояние полного упования на Бога

В этом случае речь идет о человеке, который осознаёт, что полноту и безопасность невозможно обрести в себе самом или в ком-либо другом, но только в Боге, — когда полагаешься на Господа и ищешь Его помощи и поддержки во всех обстоятельствах жизни.

Утверждения, которыми руководствуется такой человек:

- Наше будущее в руках Бога.
- Я буду всегда полагаться только на Бога, который может восполнить все наши нужды.
- Я от всего сердца благодарен Христу за то, что Он постоянно находится рядом со мной, и я могу иметь с Ним такое глубокое общение.

- Бог сказал, что во Христе мы имеем совершенство и полноту, и я не сомневаюсь в верности Его Слова.

Характерные черты:

- Чувство безопасности в Господе.
- Уверенность.
- Терпеливость.
- Целостность личности.

Естественное следствие:

В такой ситуации ребёнок чувствует себя в безопасности, он знает, что уверенность и сила его матери (отца) основывается на обещаниях, данных самим Богом.

И Писание говорит:

«Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благодатью, которыми дарованы нам великие драгоценные обетования, дабы вы через них соделались причастниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью...» (2 Петра 1:3-4).

III. Причины

Очень часто человек, один воспитывающий ребенка, пребывает в состоянии постоянного недовольства собой, детьми, окружающими, жизнью и всем миром.

А. Видимые причины, ведущие к недовольству и разочарованию

- Негодование и обида по поводу случившегося
- Сокращение доходов семьи
- Потеря друзей и возможности продолжать активную жизнь в обществе
- Потеря собственной индивидуальности
- Отсутствие свободы действий из-за необходимости уделять больше времени воспитанию детей и домашнему хозяйству
- Зависть по отношению к друзьям, у которых есть супруг (супруга)
- Усталость и изнеможение из-за перегрузки и стремления успеть всё сделать

Все вышеперечисленное — правда, и все эти причины — серьезны. Но заметьте, Бог не возлагает на вас непосильную задачу — успеть сделать всё и за всех. Он не поручает вам быть для ребенка и отцом, и матерью. Это просто невозможно. Вы ответственны перед Богом за то, чтобы быть хорошей христианкой

(христианином) и хорошей матерью (отцом) для ваших детей! А эта задача вам по силам. Степень того, насколько вы верно и положительно реагируете на необходимость одной (одному) воспитывать детей, определяет степень того, насколько успешно вы справляетесь со своими обязанностями!

«Говорю это не потому, что нуждаюсь, ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Филиппийцам 4:11).

Б. Главная причина

— Неверное убеждение:

Как одинокая мать (отец), я не могу чувствовать себя в полной безопасности, если не имею рядом помощника (супруга или супругу), который постоянно оказывал бы мне необходимую физическую и духовную поддержку.

— Верное убеждение:

Несмотря на то, что я — одинокий родитель, как христианин (христианка) я могу чувствовать полную безопасность, зная, что её источником является сам Бог. Он — самый лучший и совершенный Помощник, способный обеспечить нашу семью всем необходимым и быть верным Отцом моим детям.

«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Исаия 41:10).

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевые стихи из Библии для запоминания:

Для матери-одиночки:



«Ты видишь, ибо Ты взираешь на обиды и притеснения, чтобы воздать Твоею рукою. Тебе предает себя бедный; сироте Ты помощник» (Псалом 9:35).

Для отца-одиночки:

«Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях Моих; стены твои всегда предо Мною» (Исаия 49:15-16).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



(Псалом 144:8-9, 13-20) *«Щедр и милостив Господь, долготерпелив и многомилостив. Благ Господь ко всем, и щедроты Его на всех делах Его» (Псалом 144:8-9).*

В. Что надо и чего не надо делать одиноким родителям

Не надо: Замыкаться на отрицательных чувствах.

Надо: Простить супруга (супругу), которого с вами нет рядом.
«...Снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Колоссянам 3:13).

Не надо: Стараться быть одновременно и отцом, и матерью.

Надо: Быть очень мудрым отцом или матерью, исполняя предназначение, данное вам Богом.
«Отец сирот и судья вдов Бог во святом Своем жилище» (Псалом 67:6).

Не надо: Думать, что теперь ваши дети «обречены».

Надо: Понимать, что Бог имеет свой особый план для жизни ваших детей, и они обязательно смогут развить все свои способности, которые Он вложил в них. Ваша задача — помочь им в этом.
«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).

Не надо: Критиковать и судить отсутствующего супруга (супругу).

Надо: Вспоминать положительные стороны отсутствующего мужа (жены) и, постараться дать вашим детям возможность иметь и развивать с ними взаимоотношения.
«Положи, Господи, охрану устам моим, и огради двери уст моих» (Псалом 140:3).

Не надо: Жить на деньги, полученные займы.

Надо: Очень тщательно планировать свой семейный бюджет, привлекая к этому детей.
«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится. Богатый господствует над бедным, и должник делается рабом заимодавца» (Притчи 22:6-7).

Не надо: Брать на себя всё бремя финансовых расходов.

Надо: Полагаться на Бога, способного по Своему богатству восполнить ваши финансовые нужды.

«Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» (Матфея 6:26)

Не надо: Ограждать детей от работы в разумных пределах.

Надо: Приучать их выполнять домашнюю работу по заранее составляемому ежедневному (еженедельному и ежемесячному) расписанию.

«Рука прилежных будет господствовать, а ленивая будет под данью» (Притчи 12:24).

Не надо: Стараться возместить детям потерю отца (матери), задаривая их подарками.

Надо: Признать, что вы никогда не сможете «купить» своим детям то, в чём они действительно нуждаются, — отца или мать.

«Лучше немногое при страхе Господнем, нежели большое сокровище, и при нем тревога. Лучше блюдо зелени, и при нем любовь, нежели откормленный бык, и при нем ненависть» (Притчи 15:16-17).

Не надо: Допускать неуважение со стороны детей.

Надо: Осознать, что страх быть отвергнутой (отвергнутым) приводит вас к неспособности воспитывать.

«Наказывай сына своего, доколе есть надежда, и не возмущайся криком его» (Притчи 19:18).

Не надо: Ожидать, что дети смогут восполнить все ваши душевные потребности.

Надо: Иметь близких друзей, готовых оказать вам эмоциональную и моральную поддержку, показать детям пример дружелюбия.

«Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат» (Притчи 18:25).

Не надо: Смотреть на окружающий вас мир, в надежде получить совет, одобрение или ответ на возникающие у вас вопросы.

Надо: Искать Бога и Его руководства. Только Он может направить вас и указать, когда и в чём вы поступаете неверно.

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).

Не надо: Думать, что вы обязательно должны вступить в новый брак, чтобы найти себе помощника в воспитании детей.

Надо: Взирать на Бога, способного восполнить все ваши нужды.

«Ибо твой Творец есть супруг твой; Господь Саваоф — имя Его; и Искупитель твой — Святой Израилев: Богом всей земли назовется Он» (Исаия 54:5).

- Он всегда **рядом с вами**
«Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах» (Псалом 46:2).
- Он всегда очень **внимательно вас слушает.**
«Народ! надейтесь на Него во всякое время; изливайте пред Ним сердце ваше: Бог нам прибежище» (Псалом 61:9).
- Он **верен.** Ему можно доверять.
«...Ибо велика милость Его к нам, и истина (евр. — «верность») Господня [пребывает] вовек. Аллилуия» (Псалом 116:2).
- Он **долготерпелив.**
«Но Ты, Господи, Боже щедрый и благосердый, долготерпеливый и многомилостивый и истинный (евр. — «верный»)» (Псалом 85:15).
- Он **мудр.**
«У Него премудрость и сила; Его совет и разум» (Иов 12:13).
- Он **всепрощающий и милосердный.** Он снисходит к слабостям человека.
«...Ибо на мгновение гнев Его, на всю жизнь благоволение Его: вечером водворяется плач, а на утро радость» (Псалом 29:6).
- Его **любовь к вам вечна.**
«...Ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 8:39).
- Он **любит ваших детей** совершенной любовью, которую не можете явить им даже вы.
«И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем. В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви» (1 Иоанна 4:16,18).

Вопрос: В чём больше всего нуждаются дети, если их воспитывает мать-одиночка (отец-одиночка)?

Ответ: Дети из неполных семей нуждаются в том, чтобы:

— Видеть, что вы эмоционально здоровы и уверены в будущем.

«Блажен, кому помощник Бог Иаковлев, у кого надежда на Господа Бога его» (Псалом 145:5).

— Иметь дом, в котором есть порядок, и ощущается стабильность, благодаря вашему мудрому управлению.

«Мудростью устрояется дом и разумом утверждается, и с уменьем внутренности его наполняются всяким драгоценным и прекрасным имуществом» (Притчи 24:3-4).



— Иметь возможность свободно выражать свою любовь к обоим родителям.

«Да будут слова уст моих и помышление сердца моего благоугодны пред Тобой, Господи, твердыня моя и Избавитель мой!» (Псалом 19:15)

— Понимать: они не виноваты в том, что имеют только отца или мать, самостоятельно их воспитывающих.

«Разум для имеющих его — источник жизни, а ученость глупых — глупость» (Притчи 16:22).

— Получать утешение и когда в этом будет нужда, самим быть готовыми и способными утешать других.

«...Благодать вам и мир от Бога Отца нашего и Господа Иисуса Христа. Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Коринфянам 1:3-4)

— Научиться осознавать свои чувства и быть честным с самим собой.

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]» (Псалом 51:8).

— Направлять свой взор к Небесному Отцу, чтобы обрести безопасность и чувство защищённости.

«Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими...» (1 Иоанна 3:1)

— Передать Господу своё недовольство, своё желание изменить ситуацию, а также осознать, что в действительности «совершенной семьи» не существует.

«Говорю это не потому, что нуждаюсь, ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Филиппийцам 4:11).

Если постараться кратко выразить суть того, о чем было сказано выше, то дети в неполных семьях больше всего нуждаются В БЕЗОПАСНОСТИ И УВЕРЕННОСТИ.

Д. Положительные моменты в воспитании детей одинокими родителями

Одинокое родители могут иметь:

БОЛЕЕ БЛИЗКИЕ отношения с Господом:

Чем больше вы полагаетесь на то, что только Христос даст вам силу и укрепит вас, тем больше углубляется ваше доверие к Нему и Его верности Своим обещаниям.

БОЛЕЕ БЛИЗКИЕ отношения с детьми:

Как одинокие родители вы имеете возможность проводить больше времени со своими детьми. Это помогает вам быть более чуткими к ним и их нуждам.

БОЛЕЕ ТВЁРДОЕ чувство уверенности в своих силах и способностях:

Необходимость восполнять потребности и нужды своих детей побуждает вас к самореализации и развивает уверенность в своей способности быть опорой семьи.

БОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА для формирования характера детей:

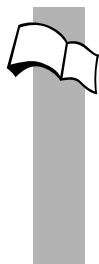
Дети одиноких родителей обыкновенно гораздо быстрее приучаются к самостоятельности, они более ответственны и взрослеют раньше своих сверстников.

БОЛЕЕ ГЛУБОКИЕ переживания и радость от воспитания детей:

Одинокие родители вынуждены принимать на себя больше ответственности. Они должны постоянно развивать в себе все новые и новые практические навыки и умения, полезные для более близкого и глубокого общения с детьми.

БОЛЕЕ ГЛУБОКАЯ радость от жизни:

Одинокие родители более склонны к тому, чтобы на первое место ставить Бога и постоянно благодарить Его за то, что они имеют и получают в жизни.



«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иакова 1:2-4).

Дорогие друзья!

Никогда не забывайте, что Бог—Отец имеет особое сердце, заботящееся о каждом одиноком отце и о каждой одинокой матери. Если Бог в Своей бесконечной мудрости решил возложить на вас одного ответственность воспитывать ребёнка, высоко поднимите свою голову, — вы имеете великое призвание!

Джун Хант



Подростковый период

«...ОНИ (ПОДРОСТКИ) теперь кажутся нам склонными к излишествам, они имеют плохие манеры и не уважают авторитеты, они не почитают взрослых и проводят всё своё время, собираясь вместе и болтая друг с другом. Они всегда готовы противоречить своим родителями, стремятся захватить всё внимание во время беседы, прозорливы и мучают своих учителей». Сократ (написано более чем за 400 лет до Рождества Христова)

I. Определения

Каждый человек в своей жизни прошёл через переходный возраст — критический этап в процессе взросления, иногда называемый «подростковым периодом». Это так же естественно и закономерно, как и знакомый всем родителям особый период в жизни двухлетнего ребёнка, когда малыш старается делать всё сам и почти не поддаётся воспитанию. Несмотря на то, что подростковым периодом считается промежуток жизни молодого человека с тринадцати до девятнадцати лет — это очень приблизительные границы. Начало и завершение, а также длительность «переходного периода» зависят от традиций культуры, в которой человек живёт, от принятого в стране возраста совершеннолетия, от физиологических особенностей организма молодого человека, а так же от того, когда он реально достигает своей зрелости. Переходный возраст — очень «бурное» и полное неожиданностей время. Именно на этом этапе жизни происходят эмоциональные, социальные и физиологические изменения, которые шокируют и приводят в отчаяние многих неподготовленных родителей. Подобные чувства испытывают даже те родители, которые неутомимо вразумляли своих детей, стараясь применять для их воспитания богоугодные методы, основанные на любви, поддержке и ободрении. Постарайтесь понять суть происходящего с вашими детьми. Ваш ребёнок может быть всего лишь орудием в руках Бога, который хочет научить вас возлагать всё упование на Него, доверяя Ему самое дорогое!

«Господь — крепость моя и щит мой; на Него уповало сердце мое, и Он помог мне, и возрадовалось сердце мое; и я прослаблю Его песнью моею» (Псалом 27:7).

A. Подростковый возраст

Подростковый период — это всего лишь переход от детства к взрослой жизни. Если ваш ребёнок переживает именно такое переходное время, вы как мудрые родители, должны призвать его (и себя) отбросить всё детское и незрелое в ваших отношениях. Но одновременно с этим не забывайте сеять в сердцах ваших детей семена ответственности, самостоятельности и независимости.

«Все́му свое время, и время всякой вещи под небом: время родиться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное» (Екклесиаст 3:1-2).

- В толковом словаре русского языка говорится, что подросток — это мальчик или девочка переходного возраста.
- В латинском языке для обозначения этого периода жизни человека применяется слово «*adolescere*», что означает «расти, вырастать».
- Переходный период от детства к достаточно взрослой и самостоятельной жизни характеризуется **эмоциональными, социальными и физиологическими** изменениями.

Эмоциональные изменения

Подростки часто испытывают острое чувство незащищённости. Подобное происходит когда они начинают задумываться о себе:

- Кто я?
- Каковы мои ценности и убеждения?
- Какую степень свободы я должен иметь?
- Кого я должен действительно уважать?
- Что я могу делать хорошо?

Социальные изменения

Подростки часто испытывают чувство неполноценности. Для самоутверждения молодые люди склонны искать общения с равными себе.

- Они переносят свою преданность родителям на сверстников.
- Они стремятся к большей независимости.
- У них возникает интерес к противоположному полу.
- Они стараются найти новых друзей и войти в ту или иную молодёжную группу.
- Их настроение, образ мыслей и манера поведения неустойчивы и легко изменяются.

Б. Половая зрелость

- В русском языке слово «зрелый» означает: «достигший полного развития, вполне готовый для чего-либо, свойственного взрослому человеку».
- В латинском языке для обозначения половой зрелости применяется термин «*pubescent*», означающий — «быть покрытым красивыми, мягкими и короткими волосами».
- Это период полового созревания, в результате которого организм подростка становится готовым к продолжению рода, и который характеризуется кардинальными физиологическими изменениями в организме.

- Прежде всего необходимо помнить, что половое созревание не наступает у всех в одном и том же возрасте. У большинства девочек половое созревание начинается с десяти (обычно в двенадцать — тринадцать лет) и длится до семнадцати, а у мальчиков — начинается с двенадцати (чаще всего в четырнадцать лет) и длится до девятнадцати лет.

Физиологические изменения

Подростки могут испытывать замешательство и страх, когда начинают замечать, что с их телом происходят какие-то изменения:

МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ
Стремительный рост до 10-12 см в год.	Рост	Стремительный рост — около 8-10 см в год.
Увеличение веса.	Вес	Увеличение веса.
Голос ломается и становится ниже.	Голос	Голос становится более высоким и мягким.
Вырастают волосы вокруг половых органов, в подмышечной области, на лице и на груди.	Волосы	Вырастают волосы в области половых органов, в подмышечной области. Интенсивнее растут волосы на голове.
Расширяется грудная клетка и плечи.	Внешность	Увеличиваются молочные железы, объём бёдер.
Сила и мышцы за период между двенадцатью и шестнадцатью годами увеличиваются вдвое.	Телосложение и сила	Мышцы увеличиваются в основном до начала первого менструального цикла.
Возникновение поллюции — способности половых органов производить сперму.	Признаки сексуальной зрелости	Менструальный цикл и созревание яйцеклетки, завершающееся овуляцией.

В. Библейский пример

В переходный период происходит эмоциональное, физиологическое и духовное взросление подростка. Однако, многие из них, уже достигнув физиологической зрелости, продолжают оставаться эмоционально и духовно незрелыми. В характере таких людей сохраняются некоторые отрицательные черты подросткового возраста, если только они не пережили в жизни личную встречу с Богом, как Иосия.

ИОСИЯ (2 Паралипоменон, 34 гл.)

Всего восемь лет было Иосии, когда он стал шестнадцатым царём Израиля, унаследовав трон своего отца. Однако в отличие от своего отца и деда, которые грешили, поклоняясь идолам, он «делал угодное в очах Господних». Будучи подростком, Иосия «начал прибегать к Богу» и с ранних лет жизни стал искать Его. Подчинившись руководству Господа, юный царь смог смело и твёрдо выступить против укоренившегося в его народе греха и принял твёрдое решение положить конец идолопоклонству и нечестию, передаваемому из поколения в поколение. Он поставил цель — восстановить Израиль, обратить его к богоугодной и непорочной жизни.

II. Характеристики

A. Признаки переходного периода

Почти каждый человек испытал в своей жизни трудности и тревоги переходного возраста. Многие из них представляют собой естественный и вполне нормальный процесс формирования зрелой личности. Однако если вы замечаете у вашего ребёнка какие-то радикальные неестественные изменения в поведении, вполне возможно, что он находится под влиянием плохих друзей, или ведёт беспорядочную сексуальную жизнь; возможно, неправильно или плохо питается, употребляет алкоголь или наркотики.

«За то, что они возненавидели знание и не избрали для себя страха Господня, не приняли совета моего, презрели все обличения мои; за то и будут они вкушать от плодов путей своих и насыщаться от помыслов их» (Притчи 1:29-31).

Определить, что происходит с вашим ребёнком, насколько это опасно, какие действия требуются от вас, его родителей, вам помогут нижеприведённые признаки, характерные для большинства детей в переходном возрасте.

Эмоциональное уединение

Подросток:

- Избегает участия в семейных мероприятиях.
- Скрытен и необщителен.
- Предпочитает уединяться в своей комнате (например, сразу же после прихода домой).
- Спорит и может выражаться оскорбительно, резко, грубо.
- Недоволен тем, чем обеспечивают его родители (одеждой; аудио-, видео-, автотехникой; выделяемыми ему денежными средствами).

Трудности, возникающие в школе

Подросток:

- Получает явно низкие для своего уровня оценки.
- Пропускает уроки.
- Нарушает дисциплину на уроке, бросая вызов авторитету учителя.
- Не выполняет домашние задания, выдумывая разные оправдания и причины его невыполнения.
- Старается избежать участия во встречах родителей и учителей, будь то дома или на каких-либо школьных собраниях, или во время других мероприятий.

Плохое влияние друзей

Вы вдруг замечаете, что:

- Любые разговоры по телефону происходят уединённо, за закрытыми дверями комнаты подростка.
- Подросток выбирает друзей, которые старше него.
- Не любит говорить о друзьях, всегда защищает их перед родителями.
- Прекращает приглашать друзей к себе домой.
- Критикует и не любит ответственных и прилежных подростков.

Протест против проверок и контроля

Ваш ребенок:

- Недоволен и возмущается всем, что ограничивает его свободу.
- Не говорит о своих занятиях и увлечениях.
- Часто нарушает установленное для него время возвращения домой, особенно вечером (при этом, всегда находит извинение своему опозданию).
- Тайно уходит гулять по ночам.
- Отказывается посещать церковь.

Физиологические признаки

Обратите внимание:

- Чрезмерный сон и еда — это возможный признак депрессии.
- Большая потеря веса — это возможный признак анорексии (отсутствия аппетита).
- Если подросток съедает слишком большое количество пищи, но при этом не прибавляет в весе — это возможный признак булимии (патологическое, повышенное влечение к пище).
- Бледная кожа и часто повторяющиеся дрожь, рвота, головокружение могут быть признаком употребления наркотических средств.
- Синяки и порезы на коже могут быть признаком, свидетельствующим об увлечении какой-либо культовой религией или об участии в обрядах сатанистов.

Внешние изменения

Обычно очень заметны, так как:

- Подросток не следует правилам личной гигиены.
- Постоянно одевается в одну и ту же одежду.
- Становится слишком небрежным к своему внешнему виду и даже неопрятным.
- Одевается вызывающе, делает необычную причёску.
- В стиле одежды подросток пытается подражать какой-либо группе людей (часто отрицательно воспринимаемой обществом).

«Глупый сын — досада отцу своему и огорчение для матери своей» (Притчи 17:25).

Б. Картина пассивного воспитания

Многие родители не обращают внимания на подозрительное поведение ребёнка, надеясь, что всё пройдёт само собой. Другие, не желая возникновения конфликтов, эмоционально отдаляются от подростка, оставляя его без своей любви, ободрения, поддержки и верного наставления. С молитвой рассмотрите свои ответы на вопросы, предлагаемые ниже. Эти вопросы подскажут вам важные области отношений с ребёнком. Позвольте Духу Святому исследовать ваше сердце, чтобы выявить допущенные вами грехи по отношению к ребёнку. Это поможет вам честно оценить, — как вы выполняете родительские обязанности, возложенные на вас Господом.

«Скажешь ли: «вот, мы не знали этого»? А Испытующий сердца разве не знает? Наблюдающий над душою твою знает это, и воздаст человеку по делам его» (Притчи 24:11-12).

- Стараетесь ли вы избегать откровенных разговоров об отрицательных и неправильных поступках вашего подростка?
- Хватает ли у вас решимости обсуждать с ним неприятные ситуации и вопросы, которые могут вызывать смущение?
- Не слишком ли легко вы готовы принимать извинения и оправдания вашего ребёнка?
- Покрываете и извиняете ли вы плохое поведение подростка?
- Даёте ли вы подростку испытать на себе прямые последствия его поведения (или стараетесь всячески ограждать вашего ребёнка от этого)?
- Насколько вы последовательны, требуя от вашего ребёнка возвращения домой в установленное время?
- Как вы относитесь к такому важному методу воспитания как наказание, не пренебрегаете ли им, опасаясь, что ваш ребёнок перестанет вас любить?
- Лишаете ли вы подростка своей любви, надеясь, что это заставит его измениться?
- Сравниваете ли вы своего ребёнка с другими подростками, обращаясь к нему с сарказмом, в надежде тем самым побудить его измениться?

*«...А обличающие будут любимы, и на них придет благословение»
(Притчи 24:25).*

III. Причины

А. Причины беспокойного подросткового возраста

В этот сложный период своей жизни подростки стараются вырваться из «кокона» заботы и попечения, которым родители окружали их с самого рождения. Этот процесс становления личности можно сравнить с появлением на свет прекрасного творения — бабочки. Вчерашние мальчики и девочки, освободившись из «кокона» родительской опеки, начинают пробовать свои собственные силы. Они больше не ищут помощи родителей, но пытаются сами восполнять свои естественные нужды в любви, значимости и безопасности. Однако, в отличие от бабочки, они всё ещё не могут «летать» — быть самостоятельными и независимыми. По этой причине переходный период полон риска и опасностей, так как подростки часто склонны искать ответ на свои нужды и потребности в кругу сверстников, используя неправильные методы и способы. Родители должны понимать, в чём нуждаются их дети, и чего они добиваются в период переходного возраста.

Поиск любви

- Подросткам **нужна** настоящая и серьёзная дружба.
- Подростки **ищут** внимания со стороны противоположного пола.
- Подростки **хотят быть** уверенными в том, что их любят, они нуждаются в словах любви.
- Подростки **нуждаются** в приемлемых формах близкого общения.

*«Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга, как Я возлюбил вас»
(Иоанна 15:12).*

Поиск собственной значимости

- Подросткам **нужна** независимость.
- Подросткам **нужна** ответственность.
- Подростки **хотят быть** успешными.
- Подростки **нуждаются** в осознании того, насколько высоко их ценит Господь.

*«Воззову к Богу Всевышнему, Богу, благодетельствующему мне...»
(Псалом 56:3)*

Поиск безопасности

- Подростки **нуждаются** в личных ценностях.
- Подростки **нуждаются** в дисциплине.
- Подросткам **нужны** ясные и чёткие границы поведения.
- Подростки **нуждаются** в духовном возрастании.

«В страхе пред Господом — надежда твердая, и сынам Своим Он прибежище» (Притчи 14:26).

Б. Главная причина — внутренний конфликт

Маленькие дети обычно подражают поведению и поступкам своих родителей. Однако, когда они достигают подросткового возраста, их взгляд на авторитет и власть родителей чаще всего меняется. В этот период своей жизни они очень сильно зависят от поведения и мнения сверстников. Подростки перестают видеть в своих родителях «непререкаемый авторитет» и источник истины. Они ставят под сомнение способность родителей определять, что плохо, а что хорошо. Они пытаются искать свою истину, то, что им самим кажется правильным. Быть принятыми, получить одобрение со стороны других подростков — вот что для них важнее всего!

Неправильное убеждение подростков:

Для меня очень важно быть принятым моими сверстниками, потому что тогда я почувствую себя увереннее, лучше. Я хочу жить по своим собственным принципам, по своим собственным законам и по своей собственной правде.

Правильное убеждение:

Я бы очень хотел, чтобы другие подростки меня приняли, но я предпочитаю быть человеком с сильным характером, тем, кто может сказать «нет», отказавшись сделать зло. Моя жизнь наполнится новым смыслом, если я буду ходить Божьими путями и поступать по Его правде.

«Иисус сказал ему: Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня» (Иоанн 14:6).

МОЛИТВА ПОДРОСТКА



Господи, научи меня видеть грех, каким видишь его Ты.
 Я хочу ненавидеть грех так же, как ненавидишь его Ты.
 Моя жизнь будет полной лишь тогда, когда я буду жить в согласии с Твоей истиной и ходить Твоими путями.

IV. Шаги к решению

Иногда подростки ведут себя так, как будто семья для них ничего не значит (или значит очень мало). В других случаях действия и поведение подростка могут указывать на их потребность в семье как в единственном источнике поддержки. Встречаясь с этими крайностями в поведении своего ребенка (которое бывает очень вызывающим и непредсказуемым), постарайтесь найти наилучший способ реакции на него. Даже временная и непродолжительная потеря близких взаимоотношений и взаимопонимания с ребёнком приносит много боли родителям. Ваше сердце словно разрывается на части. Для того, чтобы справиться с подобной утратой, вам потребуются не только все ваши силы и вся ваша мудрость, но гораздо больше — необыкновенная сила Бога, Его любовь и поддержка.

«Научи меня исполнять волю Твою, потому что Ты Бог мой; Дух Твой благий да ведет меня в землю правды» (Псалом 142:10).

А. Ключевой стих Библии для заучивания

Для подростка:



«Юношеских похотей убегай, а держись правды, веры, любви, мира со всеми призывающими Господа от чистого сердца» (2 Тимофею 2:22).

Для родителей:



«Благо человеку, когда он несет иго в юности своей; сидит уединенно и молчит, ибо Он наложил его на него; полагает уста свои в прах, помышляя: «может быть, еще есть надежда» (Плач Иеремии 3:27-29).

Б. Ключевой отрывок из Библии для чтения и повторения

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ:

Большая часть Книги Притчей предназначена для молодых людей и в первую очередь для того, «чтобы познать мудрость и наставление» (Притчи 1:2), а также, чтобы «дать... юноше — знание и рассудительность...» (Притчи 1:4). Так как в Книге Притчей всего тридцать одна глава, можно без особенного напряжения прочитывать по одной главе в день в течение каждого месяца. Многие молодые люди продолжают перечитывать эту книгу, помогающую в формировании характера,

даже когда трудный подростковый период уже позади. Попробуйте, читая главу за главой, составить список «Уроков для подростков». Записывайте в нём своими словами прочитанные вами истины, которые имеют непреходящее значение.



«Путь глупого прямой в его глазах; но кто слушает совета, тот мудр» (Притчи 12:15).

Вы можете составить список по каждой главе примерно по такому образцу:

УРОКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (Притчи, 1 глава)

Каждый подросток должен знать, что:

- Урок № 1 Первый шаг в школе жизни — почитание Господа. ----- Ст. 7
- Урок № 2 Отвергать мудрость и наставление — значит быть невежественным глупцом. ----- Ст. 7
- Урок № 3 Прислушиваться к наставлению родителей — поступать мудро. ----- Ст. 8-9
- Урок № 4 Чтобы избежать беды, — надо быть достаточно сильным и иметь мужество, чтобы сказать «нет». ----- Ст. 10-19
- Урок № 5 Насмехаясь над непорочным и простым человеком, я показываю свою глупость. ----- Ст. 22
- Урок № 6 Человек, который внимательно слушает Бога, учится на своих собственных ошибках. ----- Ст. 23
- Урок № 7 Отвергать советы и не принимать обличения — значит навлекать на себя скорбь и беду. ----- Ст. 24-27
- Урок № 8 Восставать против знания и против Бога — значит разрушать самого себя. ----- Ст. 29-31
- Урок № 9 Быть самодовольным и беспечным — значит уподобляться глупцу. ----- Ст. 32
- Урок № 10 Чтобы жить безопасно и спокойно — надо быть послушным Богу и следовать Его наставлениям. ----- Ст. 33

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

В Послании к Ефесянам есть слова, которые легко можно сделать молитвой за вашего ребёнка. Молитесь этими словами постоянно, заменяя в 16, 17 и 19 стихах личные местоимения «вам, ваши, вы» на имя вашего ребёнка. Например:

«Для сего я преклоняю колена мои перед Отцом Господа нашего Иисуса Христа, От Которого именуется всякое отечество на небесах и на земле. Да даст Он моему сыну (имя) _____ по богатству славы Своей, крепко утвердиться Духом Его во внутреннем человеке, верою вселиться Христу в сердце моего сына (имя) _____, чтобы мой сын (имя) _____, укоренённый и утверждённый в любви, мог постигнуть со всеми святыми, что широта и долготы, и глубина и высота, и

уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы мой сын (имя) _____ мог исполниться всею полнотою Божиею»

(На основе Послания Ефесеям 3:14-19).

В. Цель, к которой должны стремиться родители подростков

Даже если вы относите себя к тем родителям, которые стараются «ходить в страхе перед Господом», это не даёт никакой гарантии того, что ваши дети обязательно захотят последовать вашему примеру. Вы не можете насильно заставить их жить согласно определённым правилам морали. Вы не можете постоянно контролировать их поведение и поступки. Но вы можете поступить иначе — сделайте своей главной задачей постепенное и последовательное развитие у подростка верных взглядов, помогите ему выработать правильную систему ценностей. Тогда его характер будет формироваться на прочной основе, и это поможет вашему ребёнку принимать правильные решения в жизни.

«И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём [и в душе твоей]; и внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая» (Второзаконие 6:6-7).

Побуждайте подростка развивать свою личность

Для этого:

- Вы сами должны быть человеком, утверждённым во Христе. А это значит, что вы можете искренне сказать своему ребёнку:
 - Свои нужды в любви, значимости и безопасности я восполняю во Христе.
 - Я полагаюсь только на Христа и на Его силу, отвергая упование на свои собственные силы и способности.
 - Я умер для себя, для жизни по своей воле, теперь моя жизнь — Христос, живущий во мне и действующий через меня.
- «Законом я умер для закона, чтобы жить для Бога. Я сораспялся Христу, и уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Галатам 2:19-20).*
- Воспринимайте вашего ребёнка как очень ценное и уникальное творение Божие, которое Он доверил вам.
 - Бог принял решение создать моего ребёнка.
 - Бог определил особый план для его жизни.

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).

- Определите естественные склонности, интересы и способности подростка.
 - Постарайтесь узнать, что ему нравится делать, что доставляет ему радость.
 - Поощряйте вашего ребёнка к тем видам деятельности и занятиям, которые будут служить развитию его навыков и способностей.

«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состареет» (Притчи 22:6).

- Старайтесь больше хвалить и меньше критиковать подростка. Поощряйте те решения и поступки, которые выявляют хорошие черты его характера.

«От плода уст человека наполняется чрево его; произведением уст своих он насыщается» (Притчи 18:21).

- Объясняйте подростку, что Бог хочет, чтобы все Его дети становились похожими на Христа, развивали в себе качества Его характера.

«Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями» (Римлянам 8:29).

Развивайте у подростка чувство ответственности

Для этого:

- Вы сами должны быть целостным, непорочным и ответственным человеком.

«Кто ходит в непорочности, тот ходит безопасно; а кто превращает пути свои, тот будет наказан» (Притчи 10:9).
- Позволяйте вашему ребёнку участвовать в принятии решений, касающихся определения допустимых границ поведения и последствий их нарушения. (Если подросток нарушит установленные правила, не оправдывайте его.)

«Наказывай сына твоего, и он даст тебе покой, и доставит радость душе твоей» (Притчи 29:17).
- Приучайте подростка быть верным данному слову, подчёркивайте важность этого качества характера.

«И сказал Моисей начальникам колен сынов Израилевых, говоря: вот что повелел Господь: если кто даст обет Господу, или поклянется клятвою, положив зарок на душу свою, то он не должен нарушать слова своего, но должен исполнить все, что вышло из уст его» (Числа 30:2-4).

- Развивайте у вашего ребёнка чувство ответственности в отношении личных финансовых расходов. Вы можете в своей семье организовать «банк» и открыть в нём «счёт» на имя подростка, выделяя регулярно какую-то определённую сумму на его личные расходы. При этом важно воздерживаться от «увеличения бюджета» — увеличения выделяемой ребёнку суммы, если его расходы постоянно превышают установленную вами сумму денег.

«Наследство, поспешно захваченное вначале, не благословится впоследствии» (Притчи 20:21).

- Помогайте подростку делать правильный выбор в вопросах практического и нравственного характера.

«Предай Господу дела твои, и предприятия твои совершатся» (Притчи 16:3).

Побуждайте подростка развивать здоровые отношения с другими людьми

Здоровые отношения предполагают искренность, открытость, честность, сердечность и чуткость. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок научился строить такие отношения с другими людьми, прежде всего начните с себя, покажите ему пример.

- Открыто и честно выражайте все свои чувства: как положительные, так и отрицательные.

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]» (Псалом 50:8).

- Старайтесь общаться с подростком на уровне чувств, обращаясь к его сердцу, вместо того, чтобы стремиться получить от него лишь информацию и факты.

Не спрашивайте ребёнка: «Как сегодня дела в школе?» Лучше задавать вопросы иначе, например: «Что ты думаешь о школе? Хорошо ли прошли занятия? Что ты думаешь о себе? Чувствуешь ли ты себя на высоте или временноми унываешь и подавлен?»

«Помыслы в сердце человека — глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их» (Притчи 20:5).

- Поощряйте подростка к общению и близким взаимоотношениям с людьми, которые могут быть для него примером для подражания, чей образ жизни основывается на христианских ценностях (пастор, руководитель молодёжи в церкви, вожатый в лагере для подростков).

«Поминайте наставников ваших, которые проповедовали вам слово Божие, и, взирая на кончину их жизни, подражайте вере их» (Евреям 13:7).

- Будьте готовы признавать свои ошибки и просить прощения у своего ребёнка.
«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован» (Притчи 28:13).
- Делитесь своими мыслями и знаниями о том, как общаться и вести себя с подростками противоположного пола. Беседуйте со своими детьми о различиях между мужчинами и женщинами. Каждый человек имеет потребность в любви, значимости и безопасности, потому что такими сотворил всех людей Бог. Как мужчины, так и женщины в равной степени нуждаются в безусловной любви. Если же говорить о других существенных потребностях, то мужчинам в большей степени необходимо чувствовать себя важными, значительными, а женщины стремятся к безопасности.
«Сердце разумного приобретает знание, и ухо мудрых ищет знания» (Притчи 18:16).

Способствуйте достижению подростком духовной зрелости

- Стремитесь сами подражать Христу. Это будет оказывать самое сильное влияние на подростка.
«Во всем показывай в себе образец добрых дел, в учительстве чистоту, степеньность, неповрежденность, слово здоровое, неукоризненное, чтобы противник был посрамлен, не имея ничего сказать о нас худого» (Титу 2:7-8).
- Учите подростка тому, что Слово Божие обладает непререкаемым авторитетом, в Нём мы находим совершенный образец для поведения.
«Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности» (2 Тимофею 3:16).
- Предложите вашему ребёнку прежде чем он хочет что-либо сделать поразмышлять над следующими тремя вопросами:
 - Если я сделаю это, будет ли это выражением любви к Богу?
 - Если я сделаю это, будет ли это выражением любви к другим?
 - Если я сделаю это, будет ли это выражением любви к самому себе?*«Всякий путь человека прям в глазах его; но Господь взвешивает сердца» (Притчи 21:2).*
- Объясните подростку важность отделенности от мира, отказа от соглашения с ним.

«И потому выйдите из среды их и отделитесь, говорит Господь, и не прикасайтесь к нечистому; и Я приму вас. И буду вам Отцем, и вы будете Моими сынами и дщерями, говорит Господь Вседержитель» (2 Коринфянам 6:17-18).

- Если ваш ребёнок идёт по пути, ведущему к разрушению и гибели, просите Бога как можно скорее показать ребёнку ошибочность принятого решения, его плохие последствия.

«Во всем показывай в себе образец добрых дел, в учительстве чистоту, степенность, неповрежденность, слово здоровое, неукоризненное, чтобы противник был посрамлен, не имея ничего сказать о нас худо-го» (Титу 2:7-8).

Г. Борьба за установление чётких границ

Мудрые родители должны с самых ранних лет жизни своего ребёнка устанавливать для него чётко определяемые рамки и правила поведения с соответствующими дисциплинарными мерами в случае их нарушения (ребёнок должен знать, какими могут быть возможные последствия его неправильных поступков).

Меры дисциплинарного наказания в любом возрасте предназначены только для того, чтобы у ребёнка развивались самодисциплина и самоконтроль. Конечная цель заключается в том, чтобы внутренней потребностью вашего ребёнка было делать только то, что правильно. Когда правила поведения чётко изложены и границы допустимого точно определены, подростки, переступая дозволенную черту, понимают, что не дурной характер родителей, а их собственный неверный выбор привёл к неизбежным последствиям.

Многие родители не осознают, насколько важно чётко установить границы для ребёнка, пока не столкнутся «лицом к лицу» с бунтарским духом подростка. И хотя никогда не поздно поменять методы воздействия, вводя надлежащие правила и дисциплинарные меры наказания, — исправить поведение подростка в переходном возрасте чрезвычайно трудно. Если вы хотите добиться успеха, необходимо посвятить себя этой задаче и быть последовательными, не допускать никакой мысли о снисхождении и смиренно положиться на Божью помощь. Молитесь, чтобы наступил тот день, когда ваш ребёнок наконец осознает: через наказание любящие руки Бога изменяют его характер, делают его подобным Христу.

«Наказания Господня, сын мой, не отвергай, и не тяготись обличением Его; ибо кого любит Господь, того наказывает и благоволит к тому, как отец к сыну своему» (Притчи 3:11-12).

Вопросы, которые задают о границах поведения

Вопрос: Правильно ли это — устанавливать границы?

Ответ: Да. Бог создал окружающий мир с естественными ограничениями. Это законы, действующие в нашем мире. Самыми известными правилами, ограничивающими поведение человека, можно назвать «Десять заповедей», которые записаны в Библии.



«И изрек Бог [к Моисею] все слова сии, говоря: Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим. Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои. Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.

Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай [в них] всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твою, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни [вол твой, ни осел твой, ни всякий] скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботный и освятил его.

Почитай отца твоего и мать твою, [чтобы тебе было хорошо и] чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе. Не убивай. Не прелюбодействуй. Не кради. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего. Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, [ни поля его,] ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, [ни всякого скота его,] ничего, что у ближнего твоего» (Исход 20:1-17).

Вопрос: Разве подростки не достигли того возраста, когда родители уже не должны их наказывать?

Ответ: Нет, не достигли. Каждый человек должен нести ответственность за свои поступки и действия.



«Каждый из нас за себя даст отчет Богу» (Римлянам 14:12).

Вопрос: Если мой ребёнок нарушает установленные границы и правила, как я могу строго наказать его, избегая при этом грубости или неверного поведения (гнева, раздражения, крика и др.)?

Ответ: Часто мы ошибочно думаем, что строгость невозможна без грубости и раздражения. Но это не так. Можно быть строгим без грубости. Не забывайте, для чего Бог предназначил правильное дисциплинарное наказание. Границы и правила — это не просто какие-то придуманные ограничения, нарушение которых приводит к отрицательным последствиям. Цель справедливых правил и ограничений — научить подростка самоконтролю и помогать ему развивать характер, угодный Богу.



«Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности» (Евреям 12:11).

Вопрос: Бывают ли неправильно определённые границы?

Ответ: Да. Некоторые правила и требования могут быть слишком строгими для определенного возраста и степени зрелости подростка. Только в молитве родители могут и должны определять, какова воля Бога в каждой конкретной ситуации.



«И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем» (Ефесеям 6:4).

ГОВОРите ИСТИНУ С ЛЮБОВЬЮ

«...Но истинною любовью все возвращали в Того, Который есть глава Христос» (Ефесеям 4:15).

Представленные ниже примеры показывают, как родители могут устанавливать границы и говорить о своих требованиях, действуя с любовью, что помогает подростку развивать самоконтроль и чувство личной ответственности. Вместо того, чтобы чрезмерно оберегать и чувство личной ответственности. Вместо того, чтобы чрезмерно оберегать, защищать или выручать подростков из возникшей вследствие их поведения ситуации, следует противопоставить безответственным действиям подростка свою твёрдую волю. Границы и правила, с чётко установленными последствиями за их нарушение, необходимо устно проговорить, не допуская возможности извинений или просьб о прощении.

• Мать говорит своему любящему спорить ребёнку:

«Я хочу обсудить твоё требование, но если ты будешь продолжать надоедать мне и спорить со мной, я просто уйду, оставив тебя одного. Мы не сможем обсуждать этот вопрос с тобой до тех пор, пока ты не будешь говорить разумно и уважительно».

«От глупых и невежественных состязаний уклоняйся, зная, что они рождают ссоры» (2 Тимофею 2:23).

- Отец обращается к своему расточительному сыну:

«Я бы очень хотел, чтобы ты научился понимать цену деньгам. С этого момента я больше не буду давать их тебе просто так. Я считаю, что тебе уже пора самому находить способы зарабатывать средства для покупки тех многих вещей, которые ты хочешь приобрести. Это поможет тебе быть ответственным за свои расходы».

«Ибо когда мы были у вас, то заведывали вам сие: если кто не хочет трудиться, тот и не ешь» (2 Фессалоникийцам 3:10).
- Мать говорит своей дочери, которая постоянно опаздывает:

«Нам обязательно надо быть вовремя на празднике, и я также знаю, что ты хочешь туда попасть. Если ты будешь готова к приезду машины в шесть часов вечера, нам не придётся ехать в гости без тебя».

«Кто ведет дело разумно, тот найдет благо, и кто надеется на Господа, тот блажен» (Притчи 16:20).
- Отец обращается к своему разгневанному сыну:

«Я знаю, что ты рассержен, и поверь, я уважаю чувства, которые ты испытываешь, но если ты собираешься кричать и вздумаешь ругаться со мной, я предпочту удалиться. Конечно, ты полон гнева и хочешь его излить — это твой выбор и твоё право. А мой выбор и моё право — решать, что я готов терпеть, а что — нет, какое поведение я могу позволить в моём присутствии, а какое — нет. Я надеюсь, что скоро мы всё же сможем поговорить спокойно».

«Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его» (Притчи 29:11).
- Отец говорит своему чем-то недовольному, агрессивно настроенному ребёнку:

«Я всегда готов поговорить с тобой о том, что тебя беспокоит. Но я не думаю, что лучшее решение — пытаться заставить тебя поделиться со мной своими тревогами. Если ты когда-то и захочешь поговорить со мной об этом, ясно одно — это должен быть твой выбор. Так что, когда ты будешь готов рассказать мне о том, что с тобой происходит, я надеюсь — ты подойдёшь ко мне сам».

«Мудрый сын слушает наставление отца, а буйный не слушает обличения» (Притчи 13:1).
- Отец говорит своему сыну, чего-то настойчиво требующему:

«Я забочусь о тебе, о твоих потребностях, желаниях, но мне нужно некоторое время, чтобы подумать о том, чего ты просишь. Мы можем поговорить об этом завтра».

«Видал ли ты человека опрометчивого в словах своих? на глупого больше надежды, нежели на него» (Притчи 29:20).

- Мать говорит своей дочери, потерявшей её доверие:
«Я знаю, ты хочешь, чтобы я опять стала доверять тебе машину. Я тоже хочу верить тебе. И я не сомневаюсь, что мы можем решить этот вопрос. Но потребуются время. Я хочу как минимум в течение одного месяца понаблюдать за тобой, чтобы узнать, можно ли тебе доверять, насколько твои слова совпадают с твоими делами. Только так я могу убедиться, что ты действительно хочешь вернуть моё доверие и будешь обращаться с машиной правильно».
«Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом неверен и во многом» (Луки 16:10).

Д. Благодарность со стороны подростков

Не ожидайте «букета благодарностей» от своего подрастающего ребёнка за вашу жертвенность, терпение и беспокойство, проявляемые по отношению к нему. Цветы благодарности редки, как правило они не появятся, пока подросток не окажется вдали от дома и не встретится лицом к лицу с трудностями жизни в этом безжалостном мире. Иногда осознание всего, что было сделано родителями, приходит довольно поздно — когда у взрослого сына или дочери уже появляются свои дети. Тогда ваши дети могут прозреть и выразить вам своё искреннее чувство глубокой благодарности за всё, что вы сделали для них в жизни.

«Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его» (Екклесиаст 11:1).

Дорогие родители, живите такой жизнью, чтобы в один прекрасный день вы смогли услышать из уст своих детей следующие слова:

Спасибо вам за то, что воспитали меня христианином.

Спасибо вам за то, что давали мне честные ответы на трудные вопросы.

Спасибо вам за то, что вы всегда уважительно относились к моему стремлению быть независимым и давали мне свободу.

Спасибо вам за то, что вы позволяли мне совершать ошибки и терпеть поражение.

Спасибо вам за то, что вы не напоминали мне о моих ошибках.

Спасибо вам за то, что вы прощали мои обидные и грубые слова и замечания.

Спасибо вам за то, что вы были моими родителями, а не приятелями.

Спасибо вам за то, что вы всегда так доброжелательно и вежливо относились к моим друзьям.

Спасибо вам за то, что старались давать мне больше безусловной родительской любви, чем денег.

Спасибо вам за то, что научили меня уважать авторитет других людей; ценить искренность, непорочность и единство духа, души и тела; быть великодушным и свободным от предрассудков и предрассудков.

Спасибо вам за то, что вы выступали против моих неправильных и неприятных поступков, никогда не соглашаясь с ними.

Спасибо вам за то, что научили меня говорить «нет» тогда, когда было проще и легче ответить «да».

Спасибо вам за то, что вы всегда оставались такими благочестивыми родителями. За это я вас по-настоящему уважаю.



Прощение

МЫ МОЖЕМ годами носить в себе обиду, не умея, или не имея сил простить обидчика. Кто больше страдает при этом: тот человек, который обидел нас, или мы сами? Что если он уже давно осознал свою вину и раскаялся в содеянном, а мы никак не можем забыть это и простить? Иисус Христос учит нас молиться так: «Отче наш... прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим...» (Матфея 6:9-12). Вот что писали об этом Отцы Ранней Церкви: «Не питай вражды ни к какому человеку, иначе молитва твоя будет неприятна Богу» (Григорий Богослов); «Не будь злопамятен, если не хочешь обидеть себя самого», «Не прощая другому, ты не столько его огорчаешь, сколько себя обижаешь» (Иоанн Златоуст). Научиться прощать даже самые сильные обиды поможет вам этот раздел «Ключей»

I. Определения

Когда мы читаем Библию, очень важно правильно понимать то, что в ней написано. Для этого необходимо знать точное значение слов: древнееврейских (если мы читаем книги Ветхого Завета) и древнегреческих (если мы читаем Новый Завет). В данном случае нас интересуют значения древнегреческих слов, связанных с понятием «прощение».

A. Значение слова «простить»

Греческое слово «афиэми», часто переводимое на русский язык глаголом «прощать», означает — высылать, отсылать, посылать.

- Наказание за содеянное в прошлом «выслано», «убрано», «снято» с обидчика, нарушителя, преступника; к нему была проявлена милость.
- Человеку даровано освобождение от уплаты за свой долг.

Б. Что такое прощение?

Прощение — это волевое действие, направленное на то, чтобы:

- **ИЗВИНИТЬ** обидчика, освободить его от наказания за правонарушение (действие, причинившее вред, направленное против потерпевшей стороны).
- **ДАРОВАТЬ** освобождение от уплаты долга, возмещения убытков.
- **СДЕЛАТЬ ВЫБОР** в пользу освобождения себя от горьких уз непрощения:
 - ярости, бешенства, неистовства;
 - обиды;
 - желаний отплатить, нанести ответный удар;
 - отвержения, неприятия обидчика;
 - мести.

«Снисходя друг ко другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы»

(Колоссянам 3:13)

(Прочитайте также стихи 8-12)

II. Общие признаки непрощения

НЕПРОЩАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК:	У НЕГО:
Одинок	трудности с общением
Склонен к легализму	критический дух
Раздражителен	гнев в душе
Кипит от негодования, ярости	вид самоправедного человека
Защищает себя	нет близких отношений с другими людьми
Полон страха	боязнь пойти на риск
Безрадостен	негативное отношение к жизни
Духовно сух	«заблокирована» молитвенная жизнь

Часто непрощение бывает замаскированным, человек использует пассивный способ наказания другого, чтобы не оказаться открытым для ответных действий с его стороны, для его мести и издевательств. Когда такое происходит, мы сталкиваемся с:

- Упрямством
- Нежеланием простить
- Сознательным промедлением и проволочками
- Преднамеренной неэффективностью
- Преднамеренной забывчивостью

III. Главная причина непрощения

Неправильное убеждение:

Вполне естественно — обижаться на причиненную боль и несправедливость, которые подрывают мое чувство значимости и безопасности. Мои обидчики должны заплатить за свои действия, направленные против меня.

Правильное убеждение:

Так как Бог полностью простил меня, я могу прощать других, полагаясь на то, что Христос живет во мне. Бог говорит в Своем Слове, что я должна позволить Ему действовать через меня. (На основе Послания к Ефесянам — (4:32)

Причина непростения — *гордость*, которая приводит человека к тому, что он ставит себя в положение судьи, более строгого, чем Бог. Господь говорит:

«Я, Я Сам изглаживаю преступления твои ради Себя Самого, и грехов твоих не помяну» (Исаия. 43:25).

Правильное понимание своего положения во Христе приводит человека к смирению, его сердце обретает способность прощать других. Такое отношение к ближним основано на том, что каждый из нас сам нуждается в Божьем прощении. Господь говорит в Нагорной проповеди:

«Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:14-15).

IV. Пути к решению проблемы

A. Ключевой стих Библии для запоминания

«Снисходя друг ко другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы». (Колоссянам. 3:13)

B. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения

Бытие 50:15-21

B. Знайте, что прощение — это процесс

- Прощение того, кто причинил вам боль, нанес обиду не обязательно происходит сразу, в один момент. Порой прошлые обиды вновь всплывают в памяти. В таком случае вы опять должны сделать выбор в пользу прощения.

- Когда сердцу нанесена рана, причинена боль; когда доверие поправно, — необходима помощь Бога, Его исцеляющая рука.

Г. **Знайте, что в процессе прощения есть четыре стадии**

1. ПРИЗНАЙТЕ СВОЮ БОЛЬ...

Прочувствуйте обиду (1 Петра 4:12)

Не закрывайте для себя возможность исцеления своей боли, раны от причиненного вам вреда; не пытайтесь избавиться от боли:

Приуменьшая свою боль

Неправильное убеждение:

Мой муж не наносит мне эти удары слишком часто.

Правильное убеждение:

Это никогда не может служить извинением совершенного против вас насилия. Избиение жены — преступление против закона, как человеческого, так и Божьего. И это причиняет боль. (Римлянам. 13:1-2; 1 Петра 2:13)

«Понимая» поведение обидчика

Неправильное убеждение:

Я не буду расстраиваться из-за поведения моего брата. Это было лишь проявлением сексуального любопытства с его стороны.

Правильное убеждение:

Мы должны назвать грех — «ГРЕХОМ». Неважно, сколько лет было вам и вашему обидчику, когда это произошло. Это причинило вам боль, нанесло вред вашей личности! Это — грех перед Богом!

«Потому что все согрешили и лишены славы Божьей» (Римлянам 3:23).

Отрицая боль

Неправильное убеждение:

Я не могу винить своего отца. Он просто старался показать мне, как сильно любит меня, и зашел слишком далеко. Кроме того, если мама узнает об этом, — это убьет ее.

Правильное убеждение:

Боль — естественная часть жизни и всех живущих в падшем греховном мире и с падшими, греховными людьми. Конечно, она приносит страдания.

«Возлюбленные! Огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь, как приключения для вас странного» (в английском переводе — «не удивляйтесь болезненным испытаниям, от которых вы страдаете...») (1 Петра 4:12) (Прочитайте также: Псалмы 42:11; 43:1-3)



Неправильное убеждение:

Неправильное убеждение:

Когда со мной случилось, меня изнасиловали, я знала, что должна простить, в конце концов, я — христианка.

Правильное убеждение:

Прежде чем полное прощение становится возможным, должно прийти полное признание зла и несправедливости того, что сделал против вас обидчик. Необходимо осознание, что это причиняет боль, от которой вы сильно страдаете. Многие христиане испытывают чувство вины, если они не в состоянии сразу простить обидчика. Они торопятся простить, закрывая глаза на серьезность случившегося. Такое прощение не бывает глубоким и полным. (*Екклесиаста 3:4*)

2. ПРИЗНАЙТЕ СВОЮ НЕНАВИСТЬ...

Посмотрите обиде в глаза (Екклесиаст 3:1,8)

Неправильное убеждение:

Как христианка, я чувствую себя виноватой, когда испытываю ненависть.

Правильное убеждение:

Бог ненавидит грех. Вы также имеете право ненавидеть грех. Но! Вы должны ненавидеть грех, а не грешника. (Екклесиаста 3:1,8; Притчи 8:13)

3. ВЫБЕРИТЕ ИСЦЕЛЕНИЕ...

Простите обидчика (Филиппийцам 4:13)

Неправильное убеждение:

Как быть, если я не чувствую ничего похожего на прощение?

Правильное убеждение:

Прощение — это не чувство. Это волевое действие, это выбор, который вам надлежит сделать.

«Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете» (Луки. 6:37).

Неправильное убеждение:

Я могу простить кого угодно, но видит Бог, — я не могу простить этого человека.

Правильное убеждение:

Вопрос не в том, насколько сильно обидели вас, насколько велика ваша обида, но в том, насколько велика сила Божья, которая в вас. Достаточно ли она для того, чтобы вы могли простить любой грех, совершенный против вас? (*Филиппийцам 4:13; Римлянам 8:37*)

Неправильное убеждение:

Прощение не кажется мне справедливым. Этот человек должен заплатить за то, что сделал.

Правильное убеждение:

Бог знает как справедливо поступить с каждым человеком, — и Он, раньше или позже, сделает это (*Римлянам 12:17-19; Второзаконие 32:4*).

Неправильное убеждение:

Я простила, но это не привело ни к чему хорошему. Он продолжает делать то же самое, снова и снова поступая таким же образом.

Правильное убеждение:

Вы ответственны перед Богом за свои поступки, за то, чтобы поступать так, как велит Господь, как бы при этом ни поступали другие люди. (*Матфея 18:21-22*)

Неправильное убеждение:

Я не могу простить и забыть. Я все время думаю о том, какую боль мне причинили.

Правильное убеждение:

Вы не можете войти в состояние «полной амнезии». Но, в любом случае, вы можете «выключить» свою голову и не вспоминать, не «прокручивать» в ней

вновь и вновь прошлые обиды. (*Исайя 43:18-19; Притчи 17:9; 1 Коринфянам 13:5*)

4. ПРИДИТЕ К СОСТОЯНИЮ ГАРМОНИИ...

Освободите и обидчика, и себя
(*Колоссянам 3:13*)

Придите к состоянию гармонии с Богом

Неправильное убеждение:

Я не могу, не способна простить Бога за то, что Он позволил этому случиться.

Правильное убеждение:

Бог наделил все человеческие существа свободной волей. Он не сотворил нас куклами. Мы выбираем — что делать, как реагировать, куда идти. Помните, мы все в руках Божьих, где нет места для напрасных трагедий. Всё, что Бог допускает в нашей жизни, полезно для нас, если мы делаем правильные выводы из происходящего. (*Матфея 5:45-47*)

Неправильное убеждение:

Я чувствую, что Бог далеко от меня. К чему мне все эти разговоры, зачем мне заставлять себя прощать человека, причинившего мне зло?

Правильное убеждение:

Непрощение, или недостаточное прощение может мешать вашему общению с Богом, поэтому вы и чувствуете, что Он далеко от вас. Но, если вы — истинное дитя Небесного Отца, вы не можете лишиться спасения, потерять Отца. Он всегда с вами и даёт вам силы для того, чтобы преодолеть любые трудности и простить даже самое страшное зло.

Неправильное убеждение:

Бог никогда не сможет простить меня за все, что я сделала.

Правильное убеждение:

Господь не только прощает, но и забывает. (*Исаия 43:25*)

Придите к состоянию гармонии с другими людьми

Для этого вы должны:

- иметь сердце, жаждущее примирения;
- молиться за своих врагов.

Неправильное убеждение:

Мы никогда не сможем примириться.

Правильное убеждение:

Так как Бог простил меня, я также должна прощать других, всем сердцем стремиться к примирению. (*Колоссянам 3:13; Матфея 19:26*)

Неправильное убеждение:

Я не чувствую в себе сил молиться за своего обидчика.

Правильное убеждение:

Молитва — не дело нашего выбора; это требование Бога. (*Матфея 5:44*)

- Молитва смещает фокус вашего внимания с недостатков и вины человека на то, в чем нуждается он, и в чем нуждаетесь вы. (1 Царств 12:19-24)
- В большей степени концентрируйте свое внимание на том, что вы можете дать, чем на том, что вы можете получить. (Деяния 20:35)

*«Тот, кто не умеет прощать других,
сжигает мосты, по которым ходит сам,
так как нет человека, который
не нуждался бы в прощении».*

Джордж Герберт



Примирение

Восстановление разорванных отношений

ВСЕ НАРОДЫ мира радуются окончанию войны и день заключения мира становится всеобщим праздником. Интересен обычай североамериканских индейцев. Когда военные действия между целыми племенами прекращаются, и неприятели примиряются, они садятся в круг, чтобы выкурить «трубку мира». У этой трубки — очень длинный мундштук с особыми украшениями, имеющими символическое значение. Ритуал курения «трубки мира» — неотъемлемая часть церемонии установления мира и дружбы между бывшими врагами.

Помните, человек был сотворён для общения с Богом и другими людьми. Вы всегда будете сталкиваться с разочарованиями, несогласием, спорами и ссорами, но вместо того, чтобы начинать «войну» с целью **отомстить**, развивайте в сердце стремление к поиску путей **примирения**. Истинное примирение делает вас способными жить в мире ... даже с вашими врагами.



«Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Римлянам 12:18).

I. Определения

На земле первый разрыв взаимоотношений произошёл в Едемском саду, когда Адам и Ева, согрешив, разрушили близкое общение с Богом. С тех пор и доныне существует нужда в примирении между Богом и каждым из нас! Когда-то все мы были врагами Богу, исполняли желания плоти и шли своим путём, всё дальше и дальше удаляясь от Господа. И только Иисус Христос сделал возможным примирение человека с Богом.

«Ибо если, будучи врагами, мы примирились с Богом смертью Сына Его, то тем более, примирившись, спасемся жизнью Его» (Римлянам 5:10).

Для того, чтобы вы могли глубже понять всё, что говорит Библия о процессе примирения, ниже будет рассмотрено значение древнееврейских и древнегреческих слов, связанных с этим понятием, и то, как они переведены в русской Синодальной Библии.

A. Примирение

В Ветхом Завете можно встретить древнееврейское слово «кафар», оно означает «покрывать, прикрывать». На русский язык это слово часто переводится глаголом «очищать». Символом очищения было жертвоприношение. Кровь животного и сжигаемая жертва были предназначены для того, чтобы покрыть грех, очиститься от него и примирить человека с Богом.

«Милосердием и правдою очищается грех, и страх Господень отводит от зла» (Притчи 16:6).

В Новом Завете древнегреческое слово «каталассо» переводится на русский язык глаголом «примирять». Буквальное значение этого слова — «изменить, уладить взаимоотношения с кем-то», а переносное — «разрешить свой долг или спор мирно, по-дружески». Иисус Христос стал жертвой за все наши грехи. Он оплатил наш долг, примирил нас с Богом и дал нам служение примирения, чтобы мы, как Его посланники, помогли людям примириться с Богом и друг с другом.

«Все же от Бога, Иисусом Христом примирившего нас с Собою и давшего нам служение примирения» (2 Коринфянам 5:18).

• Типы примирения:

В рамках служения примирения может возникать необходимость оказывать людям содействие и помощь в:

Разрешении финансовых вопросов —

привести людей к обоюдному согласию в финансовых спорах.

Налаживании межличностных взаимоотношений —

восстановить разрушенные взаимоотношения между людьми, сделать их гармоничными, тёплыми.

Решении внутриличностных проблем —

помочь человеку обрести мир в душе, несмотря на неприятные обстоятельства жизни.

Решении духовных вопросов —

оказать человеку помощь в восстановлении гармоничных и близких отношений с Богом.



ИОСИФ — библейский персонаж, чья история служит примером примирения (Бытие 37:2-45:15)

История об Иосифе — это история о конфликте между братьями, полная горечи и предательства. Иосиф был предан своими старшими братьями и продан в рабство. Там, далеко от дома, в чужой, языческой стране, молодой юноша испытал многочисленные страдания и боль. Наверное лишь немногим из нас удалось избежать боли отвержения со стороны очень близких и родных людей. В такие минуты мы склонны нападать на обидчика, нанося ответные раны. Поступая таким образом, мы забываем, что подобным поведением мы раним сердце Бога.

Даже столкнувшись с несправедливым, страшным обвинением и будучи заключен в темницу, Иосиф не потерял своей веры в Бога. Спустя некоторое время он был освобождён из тюрьмы и занял самое высокое положение в чужой стране — стал вторым, после фараона, человеком в Египте.

Казалось бы — все страдания позади, но Бог допускает в его жизни новое испытание — встречу Иосифа с братьями. Теперь всё наоборот: Иосиф — господин, имеющий право карать и наказывать, а братья — просители, достойные его гнева (учитывая содеянное ими в прошлом). И вот Иосиф стоит перед выбором. Что ему делать — простить своих братьев или покарать их за причинённое ему зло? Что же выбирает он, высокопоставленный вельможа, — ожесточение, требующее возмездия, или милосердие, отражающее милосердие Божьего сердца? Иосиф с необыкновенным состраданием прощает вину своих братьев. Так Иосиф становится миротворцем, человеком, который на деле несёт «служение примирения».

«И целовал всех братьев своих и плакал, обнимая их. Потом говорили с ним братья его» (Бытие 45:15).

Б. Отчуждение / отдаление

- В Ветхом Завете древнееврейское слово «рахак» означает «быть далеко, уходить далеко, расширяться», а также «уходить или удаляться от какого-либо места, отношений». В Синодальном тексте оно переводится глаголом «удалять». Другое древнееврейское слово «зур» означает «**быть чужим, отдалённым, чуждым**», «**отвернуться**». В Синодальном тексте это слово может переводиться глаголом «чуждаться».

«Братьев моих Он удалил от меня, и знающие меня чуждаются меня.» (Иова 19:13)

- Древнегреческое слово «апаллотроо» в Новом Завете переводится на русский язык глаголом «**отчуждать, отделять, исключать, не участвовать, не иметь с кем-либо отношений**».

«И вас, бывших некогда отчужденными и врагами, по расположению к злым делам, ныне примирил в теле Плоти Его, смертью Его, чтобы представить вас святыми и непорочными и неповинными пред Собою» (Колоссянам 1:21-22).

- Типы отчуждённости/отдаления людей:

Юридическое или правовое отчуждение —

Отдаление близких людей друг от друга; разрыв отношений (муж или жена уходит из семьи к другому человеку). При этом происходит развод и раздел имущества.

Отчуждённость во взаимоотношениях —

Недружественные или враждебные отношения (так называемое «охлаждение») между недавними друзьями, членами семьи или людьми с разными взглядами на ценности жизни.

Замкнутость человека —

Уход от реальности по причине отсутствия истинного понимания человеком самого себя, что приводит к неспособности развивать взаимоотношения с другими людьми.

Духовное отчуждение —

Состояние «отделённости» от общения с Богом по причине греха.



ДАВИД — библейский персонаж, чья история служит примером отчуждения (2 Царств 13:1-18:33)

Многим родителям знакомо чувство горечи, которое они испытывают, потерпев поражение в воспитании своих детей. Отношения между Давидом и его сыном Авессаломом — один из самых ярких примеров гнева, горечи и непощения между близкими людьми. Амнон, один из сыновей Давида, изнасиловал сестру Авессалома Фамарь. Но так как Давид оставил подобное зло без наказания, родной брат Фамари Авессалом, решил отомстить Амнону и убил его. Давид был далёк от своих детей, и эта отдалённость привела к мучительному отчуждению, потере взаимопонимания и гибели его сыновей. В конце концов, Авессалом организовал бунт против своего отца, потому что пожелал быть царём Израиля вместо него. Результатом восстания была насильственная смерть Авессалома от руки Иова — полководца Давида.

«И смутился царь, и пошел в горницу над воротами, и плакал, и когда шел, говорил так: сын мой Авессалом! сын мой, сын мой Авессалом! о, кто дал бы мне умереть вместо тебя, Авессалом, сын мой, сын мой!» (2Цар.18:33)

В. Посредничество

- В Ветхом Завете древнееврейское слово «луц» буквально переводится как «уста, рот». Но часто в тексте Синодального перевода Библии оно употребляется в значении «посредник, переводчик» или «заступник, ходатай». В Синодальном переводе Библии это слово иногда ещё переводится словосочетанием «ангел-наставник», который также, по сути, является посредником между Богом и человеком.

«Если есть у него Ангел-наставник, один из тысячи, чтобы показать человеку прямой путь его...» (Иов 33:23-24).

- В Новом Завете древнегреческое слово «меситес» буквально переводится словосочетанием «идуший между, посередине», а в Синодальной Библии — словами «посредник» или «примиритель».

«Ибо един Бог, един и посредник между Богом и человеками, человек Христос Иисус» (1 Тимофея 2:5).

- Посредничество — это вмешательство в конфликт между двумя сторонами с целью их примирения.
- Посредник — это человек «со стороны», который входит в конфликт с целью изменить ситуацию и помочь противоборствующим сторонам найти компромиссное решение. Свою задачу посредник выполняет при помощи встреч и переговоров, цель которых — достижение взаимопонимания и мира.
- Существуют разные виды посредничества:

Профессиональное —

Беспристрастный человек, имеющий специальную подготовку, вступает в переговоры между конфликтующими сторонами с целью привести их к взаимному соглашению и восстановлению между ними взаимоотношений (юрист, психолог-консультант, специалист по разрешению конфликтов или по переговорам).

Личное —

Друг или член семьи, который добровольно и безвозмездно проявляет заботу о каждом участнике конфликта. Полагаясь на Божье водительство, он стремится внести ясность в общение конфликтующих друг с другом, выявить истину.

Духовное —

Иисус Христос является Посредником между Богом и погрязшим во грехе человечеством.

Цели посредничества — привести конфликтующие стороны к:

- Безусловному принятию друг друга.
- Обоюдному прощению.
- Искреннему и честному общению.
- Глубокому пониманию значения и ценности другой личности.



АВИГЕЯ — библейский персонаж, чьи действия служат примером успешного посредничества (1 Царств 25:2-42)

Авигея — жена Навала, которой пришлось взять на себя «служение примирения», и она преуспела в этом. Это центральная тема в библейской истории, повествующей о двух упрямях, столкнувшихся между собою — царе Давиде

и зажиточном землевладельце Навале, муже Авигеи. Навал грубо отверг просьбу Давида о пище и ночлеге, тем самым сильно оскорбив и Давида, и его измученную армию. Взяв на себя ответственность быть посредником в возникшем конфликте, Авигея охладила пылающее гневом сердце Давида, приговоря и принесла ему необходимую пищу. Эта женщина смогла побудить Давида отказаться от возмездия, призвав его к богоугодному поведению. Она убедила царя отвлечь своё сердце от насилия и мщения, напомнив ему, что возмездие полностью во власти Бога.

«И принял Давид из рук ее то, что она принесла ему, и сказал ей: иди с миром в дом твой; вот, я послушался голоса твоего и почтил лице твое» (1 Царств 25:35).

II. СИМПТОМЫ

Никто не в состоянии избежать боли, которую несут с собой разорванные отношения и конфликты. Родные и близкие люди перестают разговаривать, иногда даже разрывают взаимоотношения друг с другом по причине какого-то несогласия, и подобное отчуждение может длиться годами. Суды переполнены делами между соседями, родственниками, мужьями и жёнами, не способными найти общий язык друг с другом. Даже церкви не в состоянии преодолеть этот мощный и разрушающий поток разногласий и конфликтов. Проверьте своё сердце. Чем оно наполнено — обидой и отчуждённостью по отношению к друзьям, родным? Или оно наполнено миром, служа отражением Божьего сердца, — **сердца, несущего примирение, ...сердца мира?**

«Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими» (Матфея 5:9).

Спросите себя:

• ЕСТЬ ЛИ В МОЁМ СЕРДЦЕ ОТЧУЖДЕНИЕ?

«Ибо вижу тебя исполненного горькой желчи и в узах неправды» (Деяния Апостолов 8:23).

Что приводит к отчуждению, разъединению? — Гордость, негодование, эмоциональная отстраненность, недоверчивость...

— Гордость

Не концентрирую ли я всё своё внимание только на том, как сильно меня обидели? И не становлюсь ли я из-за этого несправедливым, предвзятым?

— Поиск ошибок и промахов

Не выискиваю ли я ошибки в действиях других, не замечая при этом свои собственные промахи и несовершенства?

- **Негодование**
Не коплю ли я гнев, из-за которого в моём сердце возникает чувство горечи?
- **Стремление уклониться от встреч**
Не стараюсь ли я избегать встреч с человеком, с которым нахожусь в состоянии конфликта?
- **Молчаливость**
Не закрываю ли я «дверь» общению, скрывая свои чувства и не проявляя их правильным образом?
- **Эмоциональная отстранённость**
Бывает ли так, что я эмоционально отстраняюсь от человека?
- **Недоверие**
Не проявляю ли я недоверие по отношению к другим людям, предпочитаю говорить о чем угодно, но только не о себе?
- **Безнадежность**
Не проявляю ли я недостаток веры в то, что Бог может повлиять на любую жизненную ситуацию?

«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евреям 12:15).

• ЖАЖДЕТ ЛИ МОЁ СЕРДЦЕ ПРИМИРЕНИЯ?

«Умоляю вас, братья, именем Господа нашего Иисуса Христа, чтобы все вы говорили одно, и не было между вами разделений, но чтобы вы соединены были в одном духе и в одних мыслях» (1 Коринфянам 1:10).

Что способствует примирению? — Смирение, прощение, открытость в общении...

- **Смирение**
Концентрирую ли я своё внимание на том, как много мне простил (и продолжает прощать) Господь?
- **Взгляд, направленный на себя**
Ожидаю ли я изменений от других людей, или, глядя на себя, вижу, что сам должен меняться?
- **Прощение**
Каков мой выбор? Отказываюсь ли я от права на возмездие и позволяю ли я Господу исцелять моё наполненное обидой и жадной мести сердце? Открываю ли я своё сердце навстречу прощению?
- **Здоровая конфронтация**
Могу ли я высказывать свои чувства, не пытаясь при этом обличать и обвинять другого человека?
- **Открытость**
Стремлюсь ли я поделиться тем, что у меня на сердце и поддержать личные дружеские отношения?

— **Готовность пойти на риск**

Готов ли я пойти на риск быть отвергнутым, зная, что Божия любовь будет мне поддержкой?

— **Посвящённость отношениям**

Готов ли я отбросить прочь мои личные обиды и мою боль ради сохранения и укрепления отношений?

— **Уверенность**

Доверяю ли я Богу и Его обещанию дать мне силу прощать других и сохранить мир в моём сердце?

III. Причины разногласий,

приводящих к непримиримости

Непримиримые разногласия — это относительно новый юридический термин, позволяющий развод и разрыв священных брачных уз вне зависимости от вины или какой-либо здоровой причины. Согласно этому термину и следующему из него правилу, совершенно не обязательно, чтобы поводом и причиной к разводу было какое-либо дурное, грубое поведение или неверность одного из супругов. Это правило предоставляет семейной паре право, отвергнув всякую личную ответственность, разорвать супружеские взаимоотношения. Законы и правила такого рода способствуют моральному разложению любой культуры и общества, потому что, хотим мы этого или нет, но мы ответственны за то, каким образом мы общаемся с другими людьми. Человек, имеющий чёрствое, исполненное горечи и непримиримости сердце, отвергает свою ответственность и создаёт в жизни одни лишь неприятности и беспорядки.

«Блажен человек, который всегда пребывает в благоговении; а кто ожесточает сердце свое, тот попадет в беду» (Притчи 28:14).

А. Что ведёт к очерствению сердца?

Вот этапы этого пути, подобного нисходящей спирали. Человек может:

- **Стремиться избегать** компромисса.
- **Отрицать** существование самого конфликта.
- **Воспринимать** ситуацию как несправедливую по отношению к нему.
- **Стремиться доминировать** в процессе обсуждения, не уступая при этом собеседнику.
- **Утверждать**, что знает все факты.
- **Обманывать** других в отношении своих истинных чувств.
- **Обсуждая** проблему, **говорить** с вызовом.
- **Не верить** мотивам и побуждениям других.
- **Защищать** свои личные ценности, признавать только свою точку зрения.

- «Затыкать» уши, не желая слушать оправдания.
- **Отвергать** любые предлагаемые решения вопроса.
- **Проявлять** равнодушие и безразличие.
- **Отстраняться** эмоционально.
- **Быть полным решимости** не дать себя в обиду.
- **Отказываться** от посредника.
- **Считать**, что другой человек никогда не изменится.
- **Желать** отмщения.
- **Наносить урон** репутации другого человека.
- **Не признавать** свою личную ответственность.
- **Не считать важными** обязательства, сделанные в прошлом.

«Человек, который, будучи обличаем, ожесточает выю свою, внезапно сокрушится, и не будет ему исцеления» (Притчи 29:1).

Б. Главная причина

Основной причиной неразрешённого конфликта обычно является тот факт, что один или оба участника конфликта не смогли простить обиду, нанесённую им другой стороной. И хотя вы не несёте ответственность за отрицательное отношение другого человека к вашим попыткам примириться, тем не менее, как христианин, вы призваны к тому, чтобы любовь Иисуса Христа отражалась в вас. Поэтому вы должны проявлять свою любовь, прощая другого, как это делал Христос. Что это означает? Вы должны прощать, даже если обидевший вас человек не хочет простить вас, или признать свои неправильные действия.

«Снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Колоссянам 3:13).

Неправильное убеждение: Меня так сильно обидели, мне так больно, что нет никакого желания примириться с обидчиком. Прощение невозможно, потому что этот человек никогда не изменится.

«Откуда у вас вражды и распри? не отсюда ли, от вожелений ваших, воюющих в членах ваших?» (Иаков 4:1)

Правильное убеждение: Бог пожелал примириться со мной ещё до того, как я изменился и стал новым человеком. Я также могу стремиться к восстановлению разрушенных взаимоотношений с людьми, прощая человека, причинившего мне боль и обиду и позволяя Христу действовать через меня.

«Говорю так не потому, чтобы я уже достиг, или усовершенся; но стремлюсь, не достигну ли я, как достиг меня Христос Иисус.

Братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед» (Филиппийцам 3:12-13).

IV. Пути к решению проблемы

У индейцев Северной Америки есть оружие, имеющее кровавую историю: томагавк, или «топор войны». В мирное время томагавк применялся как орудие для охоты. Его изготавливали вручную: острый камень или кусок отточенной бронзы крепко привязывали к деревянной ручке при помощи сухожилий животных. Церемониальный томагавк обычно был разукрашен яркими красками или резными украшениями. В мирное время этот томагавк всегда был **спрятан**, но его **доставали**, когда племя вступало в войну. Отсюда пошло выражение — «зарыть топор войны». Это выражение, также как и более близкое нам — «Убрать меч в ножны», означает искренне желать мира и стараться простить и забыть обиду или оскорбление. Подумайте — насколько ваше прощение искренне? Или вы, несмотря на показное примирение, сохраняете в душе обиду, желание разобраться и отомстить? Помните выражение наших древних предков — «поднявший меч от меча и погибнет». Библия учит нас:

«Не воздавайте злом за зло или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте, зная, что вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение» (1 Петра 3:9).

А. Ключевой стих для запоминания



«Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя людям преступлений их, и дал нам слово примирения» (2 Коринфянам 5:19).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения

В том случае, когда **кто-то** другой **НЕ ПРАВ** или поступил по отношению к вам **ПЛОХО**, а поэтому **ВИНОВЕН** перед вами:



«Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним; если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего; если же не послушает, возьми с собою еще одного или двух, дабы устами двух или трех свидетелей подтвердилось всякое слово; если же не послушает их, скажи церкви; а если и церкви не послушает, то да будет он тебе, как язычник и мытарь. Истинно говорю вам:

что вы свяжете на земле, то будет связано на небе; и что разрешите на земле, то будет разрешено на небе» (Матфея 18:15-18).

В том случае, когда **вы сами НЕ ПРАВЫ**, а поэтому **ВИНОВНЫ** перед другим человеком:

«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Матфея 5:23-24).

ПРИЗЫВ ХРИСТА К ХРИСТИАНАМ:

ПЕРВЫМИ ИЩИТЕ МИРА, БУДЬТЕ ИНИЦИАТОРАМИ ПРИМИРЕНИЯ

В. Вопросы и ответы

Вопрос: Что делать, если примирение невозможно из-за упорства и неприимости противоположной стороны?

Ответ: Вы не несёте ответственность за поведение другого человека, но вы уполномочены Богом искать примирения и стремиться к нему. Каждый человек ответственен перед Богом за себя.



«Итак каждый из нас за себя даст отчет Богу» (Римлянам 14:12).

Вопрос: Должен ли я искать пути к примирению, если я всё ещё испытываю чувство гнева?

Ответ: Примирение просто невозможно, если вы всё ещё не разобрались со своим гневом. Позвольте прежде Духу Святому привести ваше сердце к глубокому и истинному раскаянию, которое сможет смягчить обиду и огорчение, переполняющие душу.



«Озlobившийся брат неприступнее крепкого города, и ссоры подобны запорам замка» (Притчи 18:20).

Вопрос: Как я могу быть уверенным в том, что стремясь к примирению, я не пытаюсь осуществить нереальную мечту?

Ответ: Никто не имеет совершенного и полного знания будущего, но если вы, оказавшись в конфликтной ситуации, остаётесь послушным Богу и стремитесь поступать так, как поступал Христос, нет сомнения, что вы обретёте Его мир в будущем.



«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Иоанн 14:27).

Вопрос: Что мне делать, если мои попытки примириться с другим человеком безуспешны?

Ответ: Другие люди будут внимательно наблюдать за вашими действиями, поэтому старайтесь делать только то, что правильно. Будьте ответственны за свои поступки.



«Никому не воздавайте зло за зло, но пекитесь о добром перед всеми человеками» (Римлянам 12:17).

Г. «Зарыть топор войны»

Это выражение означает искреннее желание забыть и простить обиду!

«Не воздавайте зло за зло или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте, зная, что вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение» (1 Петра 3:9).

Что для этого надо сделать? — Вы должны:

1. Приготовить своё сердце к поиску путей примирения.

«И да владычествует в сердцах ваших мир Божий, к которому вы и призваны в одном теле, и будьте дружелюбны» (Колоссянам 3:15).

- Расположите своё сердце к тому, чтобы воспринимать конфликт как **возможность для духовного возрастания**.
- Стремитесь познать всё то, чему Господь желает **вас научить**.
- Будьте готовы признать, что **вы** отчасти также **виновны** в возникшем конфликте.
- С готовностью замечайте и признавайте **свои слабости**.
- Будьте искренни и не пытайтесь скрывать **свои чувства**.
- Будьте готовы пойти на риск, вступая во **взаимоотношения**, которые могут **вас** ранить.
- Будьте готовы к **негативной реакции** со стороны другого.
- Будьте готовы **молиться** о том, чтобы всегда исполнялась **Божья воля**.

2. Осознать, что нежелание искать примирения влияет на ваши личные отношения с Богом.

«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Матфея 5:23-24).

- Господь, я не хочу быть гордым и упрямым человеком.
- Господь, я хочу Твоего благословения, а не Твоей немилости.

- Господь, я хочу, чтобы в моём поведении отражался твой характер, и я был открыт к примирению.

3. Проверить — в чём ваше поведение и отношение к другому человеку неправильно, и быть готовым измениться.

«Итак, кто разумеет делать добро и не делает, тому грех» (Иакова 4:17).

ТЕСТ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ПРОВЕРКИ:

Как я отношусь к своему противнику?

- Действительно ли мои поступки подтверждают мою **любовь**?
«А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Матфея 5:44).
- Действительно ли я **хорошо говорю** о нём?
«Благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас» (Луки 6:28).
- Совершаю ли я добрые дела для него?
«Никому не воздавайте злом за зло, но пекитесь о добром перед всеми человеками» (Римлянам 12:17).
- Наполнено ли моё сердце **духом прощения**?
«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:14-15).
- Являю ли я своим поведением **кротость**?
«Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю» (Матфея 5:5).
- Проявляю ли я по отношению к другим **уважение и почтение**?
«Ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя» (Филиппийцам 2:3).
- Направлен ли мой взгляд на **вечные и непреходящие** ценности?
«Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном. Ибо вы умерли, и жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге» (Колоссянам 3:1-3).
- Молюсь** ли я о человеке, с которым я нахожусь в состоянии конфликта?
«А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Матфея 5:44).

СТРЕМЯСЬ ПРИМИРИТЬСЯ С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ —

- Просите прощения и извинитесь за слова, которые могли его обидеть или ранить.
«Ты опутал себя словами уст твоих, пойман словами уст твоих. Сделай же, сын мой, вот что, и избавь себя, так как ты попался в руки ближнего твоего: пойдя, пади к ногам и умоляй ближнего твоего» (Притчи 6:2-3).
 Вы можете обратиться к своему собеседнику со следующими словами:
 - Я попытался взглянуть на наши взаимоотношения с твоей точки зрения.
 - Я признаю, что был не прав в отношении к...
 - Не мог бы ты меня простить за..?

- Следуйте основополагающим правилам общения.
«Со всяким смиренномудрием и кротостью и долготерпением, снисходя друг ко другу любовью» (Ефессянам 4:2).
 - Старайтесь принять человека, не выдвигая ему никаких условий.
 - Боритесь с проблемой, а не с человеком.
 - Слушайте собеседника, не перебивая.
 - Выражайте свои чувства вслух, говорите о них.
 - Подчеркивайте, что вы цените собеседника.
 - Стремитесь достичь взаимопонимания.
 - Давайте больше, чем получаете сами.

- Будьте добры и мягки, молитесь, прося о том, чтобы Бог действовал в сердце другого человека.
«Рабу же Господа не должно ссориться, но быть приветливым ко всем, учительным, незлобивым, с кротостью наставляя противников, не даст ли им Бог покаяния к познанию истины» (2 Тимофея 2:24-25).
 - Избегайте негодования и раздражения.
 - Не ищите извинения своим словам и поступкам.
 - Не злоупотребляйте аргументами и доказательствами.
 - Не переставайте молиться.
 - Не ожидайте немедленных перемен со стороны другого человека и принятия вашей точки зрения.

- Стремитесь подражать Иисусу Христу во всём, что бы вы ни делали.
«Но вы не по плоти живете, а по духу, если только Дух Божий живет в вас. Если же кто Духа Христова не имеет, тот и не Его» (Римлянам 8:9).

- Господь, я умер для своих амбиций и претензий, помоги мне никогда не вспоминать о них.

«И уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Галатам 2:20).

- Господь, я умер для попыток защищать себя, помоги мне держаться этого и в будущем.

«Господь — крепость моя и щит мой; на Него уповало сердце мое, и Он помог мне, и возрадовалось сердце мое; и я прослаблю Его песнью моею» (Псалом 27:7).

- Господь, я не стану больше надеяться на себя и полагаться на свои способности, помоги мне уповать только на Тебя.

«Кто надеется на себя, тот глуп; а кто ходит в мудрости, тот будет цел» (Притчи 28:26).

- Заручитесь поддержкой посредника, если вы считаете это необходимым.

«Если же не послушает, возьми с собою еще одного или двух, дабы устами двух или трех свидетелей подтвердилось всякое слово» (Матфея 18:16).

- Молитесь и просите Бога расположить вашего противника для приглашения посредника, способного разрешить конфликтную ситуацию.
- Найдите человека, к которому ваш противник относится с уважением и пригласите его на роль посредника.
- Обратитесь к нему с такими словами: «Иногда человек со стороны может лучше понять ситуацию и оценить происходящее объективно. Не могли бы вы быть посредником между нами, чтобы оказать помощь в решении нашей общей проблемы?»

- Не берите на себя ответственность за результаты предпринятой вами попытки к примирению.

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

- Примирение не всегда происходит.
- Возможно, Бог имеет другую цель в этой ситуации. Принимайте всё, что Он допускает.

- Успокойтесь и не переживайте, если вы уже сделали всё, что могли, для примирения.

«Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Римлянам 12:18).

- Продолжайте проявлять свою любовь и относитесь к вашему противнику так, как будто он простил вас и вы помирились.

- Благодарите Бога за то, что Он дал вам желание и стремление быть в мире со всеми.
- Прославляйте Господа за то, что Он даёт вам всё необходимое для вашего духовного роста.

Д. Примирение или тяжба?

Простить или не простить? Вот в чём главный вопрос. Где вы поступили неправильно? А что сделали правильно? В Священном Писании говорится, что все проблемы и недоразумения, возникающие между детьми Божиими следует разрешать вне государственных судов (1-е Коринфянам 6:1-8). Споры между христианами должны разрешаться при помощи церковной дисциплины (Матфея 18:15-17), судебные дела между неверующими не запрещены Писанием. Но и в этих случаях чрезвычайно важно стремиться к тому, чтобы в центре любой тяжбы было стремление к примирению — именно это является отражением **Божьего милосердия**. Мы можем прочесть об этом в Евангелии от Луки (12:5):

«Когда ты идешь с соперником своим к начальству, то на дороге постарайся освободиться от него, чтобы он не привел тебя к судье, а судья не отдал тебя истязателю, а истязатель не вверг тебя в темницу».

Если ваше **сердце** расположено к служению примирения, то постарайтесь придерживаться следующих **шести принципов**. Поступая так, вы будете прославлять Бога, следуя в своей повседневной жизни Божиим заповедям, отличным от норм и правил окружающего мира и всей его судебной системы:

- **Предупреждайте** возникновение публичных споров, которые бесчестят имя Бога.
- **Старайтесь** придти к Библейскому решению проблемы, потому что только такое решение приносит мир в сердце и во взаимоотношения.
- **Стремитесь подражать** Христу, который стал нашим примирителем с Богом.
- **Являйте** жертвенную любовь.
- **Самым ярким** нашим свидетельством может быть наше повиновение Божиему Слову.
- **Совершенствуйте** вашу способность помогать ссорящимся людям достигать мира.

«Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших» (Исаия 55:9).

*Когда вы чувствуете себя оскорбленным и обиженным —
прислушайтесь к своему сердцу. Что вы найдете в нём? —*

*Жажду мщения, желание бороться до полной победы,
или стремление к примирению?*

*Именно состояние вашего сердца поможет вам
определить ваше духовное состояние.*

*Не ищите возможности отмщения, но соберите
все свои силы, чтобы, пройдя через конфликт,
возрасти духовно!*

Джун Хант

Содержание

Как пользоваться «ключами»	5
БИБЛЕЙСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	11
ДУХОВНАЯ ВОЙНА	27
ПРИВЫЧКИ	47
КОМПЛЕКС ЖЕРТВЫ	69
САМООЦЕНКА	85
ГНЕВ	101
СТРЕСС	123
ДЕПРЕССИЯ	143
ИСПЫТАНИЯ	153
БЕСПОКОЙСТВО	171
ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ	189
ОДИНОЧЕСТВО/БЕЗБРАЧИЕ	213
СОЗАВИСИМОСТЬ	225
БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ	239
СЕКСУАЛЬНАЯ НЕЧИСТОТА	261
НАСИЛИЕ НАД ЖЕНАМИ	275
РОДИТЕЛИ–ОДИНОЧКИ	299
ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД	309
ПРОЩЕНИЕ	329
ПРИМИРЕНИЕ	339