



*Мелантический*  
*уроки*  
для жен служителей



# Содержание

<b>БРАК, ПЕРЕЖИВШИЙ КРИЗИС .....</b>	<b>2</b>
<b>ВЫХОД ИЗ СЕМЕЙНОГО КРИЗИСА .....</b>	<b>5</b>
<b>ЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ, КАК ХРИСТИАНСКАЯ ЦЕННОСТЬ.....</b>	<b>8</b>
<b>ПОЕДИНОК СО СТРЕССОМ.....</b>	<b>21</b>
<b>ПРОЩЕНИЕ .....</b>	<b>27</b>
<b>СНОВА ПЕРЕЕЗД!?!.....</b>	<b>32</b>

## **БРАК, ПЕРЕЖИВШИЙ КРИЗИС**

Брак и семья – это самая богатая тема для различного рода историй с грустным и счастливым концом. Это темы для юмора и различных анекдотов. И все это, в большинстве своем, является частью семейной жизни человечества.

**Вопрос: Защищена ли пасторская семья от кризисов и различных проблем, которые время от времени посещают другие семьи. Ответьте лично себе на вопрос: Какие кризисы случаются в вашей собственной пасторской семье и как они влияют на ваши отношения с супругом?**

### **СЕМЕЙНЫЕ КРИЗИСЫ И ИХ ПРИЧИНЫ**

Большинство семей в определенный период времени переживают кризис, а некоторые семьи в процессе отношений переживают несколько серьезных кризисов. Кризисы являются частью нашей жизни «после грехопадения». Никогда не существует «подходящего» времени для них – и обычно они приходят неожиданно и без приглашения. Некоторые из кризисов связаны с взаимоотношениями, а некоторые приходят извне, такие как, болезнь, уход за пожилыми родственниками, стихийные бедствия, экономический кризис, и т.д. Но они все приносят дополнительное напряжение в отношения, которые уже и без того истощены и испытывают трудности.

Все кризисы в нашей жизни, в том числе и кризис в семьях пасторов, может рассматриваться, как начало пути к еще большей близости, особенно, если пары могут открыто разговаривать о том, что они чувствуют, прислушиваются друг ко другу, растут в понимании себя и друг друга, и проявляют сочувствие друг ко другу. Если наши отношения поломаны и приносят боль, мы можем отдать все кусочки Богу и работать с Ним вместе над созданием чего-то нового и прекрасного. Благодаря Его любящей силе мы «можем быть доведены до совершенства в немощи» (2Кор. 12:9, перевод под ред. П. Кулакова).

**Вопрос: Приведите примеры кризисов, которые чаще всего присущи пасторским семьям.**

Семьи пасторов с большей вероятностью сталкиваются с кризисами, чем остальные. Рабочая нагрузка, регулярные переезды, жизнь вдали от поддерживающих друзей и семьи, загруженность пасторской работой, требования и ожидания местной общины, финансовые сложности – все это приносит в брак дополнительные трудности.

Серьезность семейного кризиса зависит от многих факторов: внезапность кризиса, физическое и эмоциональное здоровье каждого партнера, наличие других проблем и стрессов в семье, вид доступной поддержки и эффективность этой поддержки, предыдущие кризисы и механизмы их преодоления, отношения пары с Богом, нерешенные прошлые проблемы, и количество ожиданий или «красных сигналов», появляющихся перед наступлением кризиса.

**Согласны ли вы с тем, что несмотря на то, что причины для кризиса в пасторской семье могут отличаться от других семей, механизмы их преодоления и процессы, через которые проходят и те, и другие семьи – одинаковые?**

**Как лично вы относитесь к посторонней помощи (профессиональных консультантов или уважаемых и мудрых служителей) если ваша семья проходит через семейный кризис?**

Иногда проблемы в семьях могут развиваться медленно, и трудно бывает распознать, в какой момент они становятся достаточно серьезными, чтобы была оказана необходимая профессиональная помощь. Часто семьи пасторов пытаются решать проблемы, такие как конфликт, депрессия, гнев или зависимость - самостоятельно. Иногда страх потерять профессиональное уважение, восхищение со стороны членов церкви, или должность пастора, не позволяет попросить о помощи, когда она необходима, вследствие чего проблемы становятся еще сложнее и болезненнее, и решить их намного труднее. Неудачные попытки самостоятельного решения проблем часто приводят к бедствию в отношениях, отдаленности, и потере связи, что только усугубляет кризис.

**«Если проблема больше, чем пара может преодолеть в одиночку, это может привести к кризису в семейных отношениях».**

Некоторые семьи пасторов просто смиряются с жизнью в браках, в которых чувствуют себя одиноко, не испытывая эмоциональной связи, и совсем потеряна надежда на близость. Некоторые думают, что проблемы уйдут сами по себе, если на них просто не обращать внимание. Но проблемы подобны вулкану, находящемуся под землей, скрытому от глаз, а затем мощно извергающемуся тогда, когда мы меньше всего этого ожидаем.

**Вопрос: Ниже перечислены события и переживания, которые могут провоцировать развитие семейных кризисов. Внимательно их перечитайте. Что, по-вашему, больше всего может касаться пасторской семьи?**

Кризисы в браке могут провоцироваться различными событиями и переживаниями, такими как, разногласия по вопросам воспитания; финансовые проблемы; отношения с родственниками второй половины и другие вопросы, связанные с родней; стресс; потеря работы; конфликты по поводу ролей и несправедливого распределения нагрузки в семейных отношениях; чрезмерно занятые и перегруженные работой партнеры; один из партнеров чувствует себя одиноко и изолировано; один из партнеров пытается контролировать другого или проявляет слишком много власти в отношениях; культурные различия; неверность; эмоциональные отношения; азартные игры; вредные привычки; зависимости; порнография; злоупотребление алкоголем или наркотиками; проблемы с половой принадлежностью; пренебрежительное отношение; эмоциональное, физическое, духовное или сексуальное насилие.

**В основе многих кризисов зачастую лежат невысказанные, но очень серьезные вопросы:**

*Меня действительно любят?*

*Кого-нибудь волнует то, что я переживаю в данный момент?*

*Я действительно важна (ен) для моего супруга/супруги?*

*Выказывает ли мой супруг/супруга желание понять меня и мое настроение*

Полезно поразмышлять над тем, какие вопросы на самом деле кроются за поведением и словами вашего супруга/супруги, и успокоить его/ее своими словами и действиями. Серьезный кризис может совершенно по-разному влиять на каждого из супругов.

- Эмоционально - партнеры могут переживать гнев, слезы, печаль, тревогу и недоверие.
- Духовно - партнеры могут испытывать сложности в молитве, или сосредоточенности при чтении Библии.
- Психологически - партнеры могут чувствовать себя смущенными и сбитыми с толку, поскольку сложно мыслить ясно, когда вы переживаете эмоциональную или физическую боль.

- Физиологически - организм испытывает стресс, который может вызывать такие симптомы, как головная боль, мигрень, усталость, боль в мышцах, боли в животе, напряженность, проблемы со сном и аппетитом.

Эти реакции обычно носят временный характер и имеют тенденцию уменьшаться по мере прохождения кризиса. Но если какой-либо из симптомов наблюдается в течении длительного периода времени, то стоит поговорить об этом со специалистом.

**Вопрос: Подумайте над тем, в какой сфере пасторские семьи наиболее подвержены кризисам: эмоциональной, духовной, психической или физиологической?**

### **О ЧЕМ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ КРИЗИС**

Каждый семейный кризис является сигналом того, что необходимо изменить что-то во взаимоотношениях. Боль, недоверие, отчуждение и сломленность духа могут серьезно подорвать близость в браке. Каждому партнеру будет полезно задуматься о том, что он может изменить, чтобы улучшить положение вещей, а не акцентировать внимание на разрушительных для отношений чувствах вины и обиды.

Основные вопросы, которые каждый должен себе задать, это:

- Что я делаю для того, чтобы мы чувствовали себя ближе?
- Что еще я могу делать в этом направлении?
- Что из того, что я делаю, ранит моего супруга и отдаляет от меня?
- Что я могу предпринять, чтобы не делать этого?

Оба супруга должны быть заинтересованы в том, чтобы пройти восстановительный процесс, который часто включает в себя восстановление доверия и близости. Важно помнить, что для того, чтобы вернуть потерянное доверие и залечить сердечные раны необходим длительный период. Если пара прилагает силы, чтобы восстановить свои отношения, то они могут стать еще крепче, чем раньше, потому что пара многому может научиться друг у друга, и развивать важные навыки поддержания здоровых взаимоотношений.

Подобно ситуации с сильным землетрясением, эмоциональные, духовные и физические «толчки после основного землетрясения» могут сделать процесс восстановления более сложным и затруднительным. Паре, переживающей семейный кризис, бывает сложно справляться со своими повседневными обязанностями, обязанностями в семье, и в служении. Семейный кризис может продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев. Порой бывает, что первоначальный серьезный кризис длится в течение нескольких недель, а затем наступает менее интенсивная стадия, которая может длиться месяцы или даже годы, особенно если пара не прибегает к специализированной помощи. Глубина кризиса будет зависеть от уровня личного и семейного потрясения, степени понимания сути кризиса, и того, насколько каждый из супругов использует кризис в качестве возможности личного роста.

Восстановление после семейного кризиса не является легким путешествием. Дорога может быть каменистой. Но Божьим планом в отношении брака является то, чтобы каждый из супругов помогал другому испытать Божью любовь, благодать, радость и мир, чтобы, через радость и боль, каждый возрастал в подобие Ему. Он проходит с вами каждый шаг этого пути, окружая Своей безусловной любовью, и Его силой, которая может двигать горы.

## ВЫХОД ИЗ СЕМЕЙНОГО КРИЗИСА

Следующие рекомендации помогут вам выйти из семейного кризиса, медленно шаг за шагом, пока вы не почувствуете себя сильнее.

1. Молитесь. В период семейного кризиса, как никогда ранее существует потребность в молитве. Даже если мы испытываем такую боль, что не можем подобрать слов для молитвы, мы можем просто проводить время с Богом, и Дух Святой найдет слова от нашего имени. В Послании к Евреям 5:7 раскрывается тайное орудие Иисуса: «Он, во дни плоти Своей, с сильным воплем и со слезами принес молитвы и моления Могущему спасти Его от смерти; и услышан был за Свое благоговение»
2. Определите ваши основные проблемы или вопросы. Составьте список проблем, будьте конкретны. Расставьте приоритеты, какие из проблем нуждаются в вашем внимании в первую очередь, и решайте их одна за другой.
3. Составьте список ваших ожиданий от отношений. Подумайте, какие отношения вы бы хотели иметь, и что вы готовы сделать, чтобы они стали такими
4. Вспомните, когда был самый лучший период ваших отношений. Что вы тогда делали, о чем думали, и что говорили такого, что делало их лучше? Что мешает вам делать, думать и говорить то же самое сейчас?
5. Что каждому из вас необходимо понять о состоянии другого человека, чтобы вы могли сопереживать ему, утешать его, просить прощения друг у друга, и прощать? Не спешите сразу извиняться и говорить, что простили – убедитесь, что у вас было достаточно времени, чтобы осознать всю ту боль, которую пережили, и научиться на своих ошибках.
6. Постарайтесь оценить ваши взаимоотношения по десятибалльной шкале, на которой 1 – критическое состояние, 10 – состояние большого счастья. Подумайте о том, где вы сейчас находитесь и что необходимо предпринять, чтобы перейти на следующий уровень шкалы. Это поможет вам определить конкретные шаги.
7. Проявляйте заботу о себе: больше спите, пейте достаточное количество воды, употребляйте полезную пищу, проводите по крайней мере 5 минут ежедневно на солнце, получая витамин D, занимайтесь физическими упражнениями, чтобы увеличить уровень эндорфинов и противостоять депрессии, укрепляйте ваши отношения с Богом посредством размышлений над Библейскими обетованиями, слушайте духовную музыку и вдохновляющие проповеди.
8. Сосредоточьтесь на совете, данном в послании к Римлянам 12:9-21, и попытайтесь воплотить этот вид любви в вашей жизни.
9. Нет ничего постыдного в том, чтобы просить о поддержке, если ваш кризис настолько серьезен, что вы не в состоянии с ним справиться. Могут начаться сложности в выполнении пасторских обязанностей. Иногда, важно найти возможность сосредоточиться на своих собственных нуждах и потребностях, оставив детей на несколько дней у близких друзей или родственников. Если кризис очень серьезный, подумайте о том, чтобы взять официальный отпуск, чтобы семья могла посвятить время восстановительному процессу.
10. Если вы или ваши дети подвергаются насилию, возможно, будет не совсем разумным и здоровым оставаться в таких отношениях. Важно заботиться о своей безопасности и безопасности своих детей.
11. Лучше обратиться за профессиональной помощью раньше, чем поздно. Многие друзья и родственники имеют благие намерения, но, как правило, они не имеют

профессиональной подготовки, чтобы дать верный совет и позаботиться о ваших отношениях. Чем дольше вы не обращаете на это внимание, тем труднее будет специалисту или консультанту, помочь вам, тем больше помощи вам будет необходимо.

12. Просите Святого Духа дать вам смирение и кротость принять истину, которая сделает вас свободными. Смирение поможет вам взять на себя ответственность за часть возникшего кризиса и поможет «найти покой душам вашим» (Мф. 11:28-30).
13. Оставайтесь на связи с людьми, которые оказывают вам поддержку. Близкие друзья, семья и духовные наставники могут предложить вам безусловную любовь, эмоциональную и духовную поддержку, в которых вы очень нуждаетесь в это время. Но не стесняйтесь установить здоровые границы, если их посещения вызывают у вас дополнительное напряжение и отвлекают от работы над вашими отношениями.
14. Доверяйте Богу. Ищите любой луч надежды в ваших отношениях, и записывайте это. Сосредоточьтесь на положительных моментах, а не негативных. Прочитайте послание к Филиппийцам, 4 главу, и следуйте рекомендациям Павла по позитивному мышлению. Благодарите Бога за то, что Он делает и будет продолжать делать для вас. Постарайтесь не добавлять дополнительных забот, думая о далеком будущем. Вам не нужно знать, что произойдет через месяц или на следующий год. С каждым днем Бог будет укреплять ваше доверие к Нему до того момента, пока вы искренне не поверите, что ВСЕ, что Он делает, содействуют ко благу (Рим. 8:28), потому что Он любит вас безусловной неземной любовью.

Жизнь служителей полна стрессов. «Жизнь в аквариуме» - является одной из основных причин стресса для многих семей пасторов. На самом деле, семьи служителей сталкиваются не только с трудностями, общими для всех браков, но ситуация усугубляется и стрессовыми факторами, конкретно относящимися ко служению.

### **ПОЧЕМУ СЕМЬИ СТАЛКИВАЮТСЯ К КРИЗИСОМ?**

Самый первый грех в мире вызвал кризис в семье Адама и Евы. Бог сказал: «Не хорошо быть человеку одному» (Быт. 2:18), потому что Он знал, насколько важно для нас состоять в близких любящих отношениях. Все, к чему прикасается грех, рушится, распадается на мелкие кусочки, которые невозможно восстановить, без помощи Божьей. Поколениями семьи и браки шли к тому, что мы имеем сейчас, и тому, что мы привносим в брак, осознавая это или нет. Когда мы пакуем чемоданы, отправляясь в медовый месяц, у нас также есть невидимые чемоданы, наполненные нашими различными воспоминаниями, ожиданиями, надеждами, предпочтениями, ценностями, перспективами, и страхами. Многие из этого будет, действительно, полезно в отношениях, но что-то может добавить сложностей, особенно, если мы недооцениваем этот «багаж» и его влияние на брак.

Мы должны помнить, что в наше время брак - это отношения между двумя сломленными, уязвимыми и грешными людьми. Но каждый брак может стать местом, где Бог совершает Свою великую работу над совершенствованием наших характером, особенно, когда мы позволяем Ему касаться нашей разбитой и по своей природе эгоистической натуры. «Семья – это почва для нашего процветания. Мы должны видеть наших супругов в свете того, какими они могут стать, не относясь с презрением и самодовольствием к тому, какие они сейчас. Брак требует от нас обязательств любить наших супругов такими, какие они есть, и быть каналами Божьей любви и прощения для них, пока они идут по пути к становлению теми, кем пока не являются. Каждый брак ведет либо к процветанию друг друга, либо к деградации». Воодушевлять или вести супруга к деградации – это сознательный выбор, которые делает ежеминутно каждый из супругов, особенно в период кризиса взаимоотношений, и после него. Когда мы вдохновляем наших супругов, мы и сами вдохновляемся, если мы опускаем их, то это ведет и к нашей деградации.

## **ЕСЛИ СУПРУГ НЕ ХОЧЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

Что вы можете сделать, если вы готовы обратиться за профессиональной помощью, но ваш супруг не хочет этого делать? Если ваш супруг по каким-либо причинам отказывается, вы можете обратиться за помощью самостоятельно. Никогда не будет пустой тратой времени и усилий, если вы сами обратитесь за профессиональной помощью, если ваш супруг не хочет идти. Любые здоровые изменения, совершенные вами после консультации и терапии, могут помочь внести положительные изменения в семейные отношения. При поддержке квалифицированного специалиста, мы заметим, что супруг также может (а может и нет) начать участвовать в восстановлении отношений. Смелый шаг обращения за профессиональной помощью подобен камню, который создает лечебный «эффект ряби» во всей семейной системе. Даже если один из супругов злится или расстраивается из-за того, что его половинка ищет помощи извне, он или она в конце концов поймут, что обратиться за профессиональной помощью было мудрым решением, способствующим восстановлению отношений.

В молитве поблагодарите Бога за вашу семью. У вас есть все шансы сделать ее счастливой. Пусть Он даст вам мудрости и вдохновения.



# ЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ, КАК ХРИСТИАНСКАЯ ЦЕННОСТЬ.

«Один не разберет, чем пахнут розы...  
Другой из горьких трав добудет мед...  
Кому-то мелочь дашь, навек запомнит...  
Кому-то жизнь отдашь, а он и не поймет...»  
Омар Хайям

Здраво общаться – одно из самых сложных явлений в нашем мире и, чтобы оно проходило продуктивно, полезно знать и следовать особым принципам. Прежде чем мы их с вами рассмотрим, ответьте на некоторые вопросы?

- **Зачем человек нужно общение?**
- **Что такое здоровое общение?**

Здоровое общение – это такое общение, которое укрепляет вашу личность, благотворно влияет на психику. Следовательно, оно должно приносить удовольствие, поддерживать самооценку, быть приятным.

**Наша тема имеет 2 части:**

1. Здоровое общение в обществе
2. Здоровое общение в семье пастора

**Часть 1: Здоровое общение помогает в жизни.**

Навыки общения с людьми требуются нам каждый день.

Общение с людьми – важная часть нашей жизни. Благодаря умению четко выражать свои мысли и слушать мы можем завести друзей, наладить отношения с семьей и друзьями. Здоровое общение дает положительный эффект всем участникам.

Это: Ощущение понимания.

Признание

Простота, легкость.

То, что легкие в общении люди всегда популярны, не нужно долго объяснять. И многие, даже тайно или явно желают стать подобными им, потому что умение создавать атмосферу непринужденности в отношениях, вести разговор в приятном собеседнику русле очень помогает в жизни. Это возможность быстро и эффективно решать поставленные задачи на работе, это способность находить новых друзей и легко заводить разговор с незнакомыми людьми..

Но... Многим из нас общение с людьми дается нелегко

**Можно ли научиться общаться с людьми или это дар, доступный лишь избранным?**

**Что мешает нам говорить легко и свободно и почему это умение так важно?**

Психологи знают, что большинство конфликтов в паре и даже разводов вызвано не непреодолимыми противоречиями, а банальным неумением договариваться. А сколько людей страдает от одиночества лишь потому, что стесняется заговорить с симпатичным незнакомцем или незнакомкой! Словом, умение общаться необходимо каждому. Это – ключ к успеху во всех областях жизни. Авраам Линкольн, Джон Кеннеди, Мартин Лютер Кинг, Рональд Рейган, Уинстон Черчилль и Жак Ширак вряд ли достигли бы вершин политического Олимпа, не будь они столь блестящими ораторами. Легендарные красавицы прошлых веков на парадных портретах вовсе не поражают внешними данными – однако современники в мемуарах восхваляют их не столько за красоту, сколько за умение вести беседу.

Следует отметить, что «общаться» и «говорить» – это не одно и то же. Общение – это

сложный процесс, который состоит как из вербальной коммуникации (того, что мы говорим), и невербальной (то, как мы это делаем). И второй вид коммуникации гораздо важнее – наибольшее влияние на собеседника производит не смысл наших слов, а звук и тембр голоса, поза и жесты. И, наконец, самое главное, это те наши мысли и чувства, которые находятся в нашем подсознании. Это страх отвержения, отказа, гнев на обидчиков и т.д. Именно они влияют на реакцию наших собеседников и определяют наш уровень умения общаться.

### **Почему мы боимся быть услышанными?**

#### **Что мешает нам говорить?**

Застенчивость, страх сказать глупость или быть неправильно понятым, боязнь высказывать свое мнение, низкая самооценка и даже проблемы с дикцией – в основе всех этих проблем лежит психология. Нередко их корни уходят в далекое прошлое – в детство или отрочество. Став взрослыми, мы забываем те неприятные моменты, которые заронили в нас семя неуверенности, однако они продолжают влиять на наше поведение. Раздраженное «Не говори ерунды!» от родителей, мучительные выступления у доски в классе, насмешки сверстников – все это во взрослой жизни оборачивается серьезными коммуникационными сложностями.

Первый и самый главный шаг к решению проблемы – признание того, что проблема существует, и желание решить ее.

### **Полезные правила общения с людьми.**

Психология общения с людьми строится на нескольких правилах, которые наиболее четко и ясно сформировал знаменитый психолог и писатель Дейл Карнеги. Он выпустил свои наиболее известные книги в 1930-40-х годах, но с тех пор в человеческом поведении ничего не изменилось и эти правила по-прежнему актуальны.

#### *Правило № 1. Искренне интересуйтесь другими.*

Все мы считаем себя уникальными и хотим быть интересными окружающим. Вспомните свой опыт общения – мы всегда охотнее разговариваем не с теми, кто говорит умные вещи, а с теми, кто дает нам понять, что мы сами интересны.

#### *Правило № 2. Улыбайтесь.*

Во время психологических исследований было доказано, что улыбающиеся люди кажутся нам в целом более привлекательными. Мы склонны приписывать им лучшие человеческие качества. Улыбка показывает собеседнику, что общение с ним – это радость и удовольствие.

#### *Правило № 3. Помните, что собственное имя – самое приятное слово для любого человека.*

Называя человека по имени, мы делаем ему самый простой и естественный комплимент. Имя для нас выражает индивидуальность. Именно поэтому многие люди так раздражаются, когда кто-то коверкает их имя или употребляет форму, которая им не по душе – например, «Маня» вместо «Мария». Употребляя в беседе имя человека, вы как будто говорите ему: «Вы удивительный человек и яркая личность».

#### *Правило № 4. Умейте слушать.*

Печально, но мало кто умеет действительно слушать собеседника – чаще всего, особенно в пылу спора, мы просто дожидаемся своей очереди высказаться, не вникая в то, что нам пытаются донести. А ведь демонстрация внимания – мощный инструмент воздействия. Слушайте человека, задавайте ему дополнительные вопросы и не скрывайте своих эмоций, если услышите что-то новое или удивительное. А если вы запомните высказывания, которые самому собеседнику показались удачными, и невзначай вернете их в следующем разговоре, он будет просто покорен.

*Правило № 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.*

У каждого есть свой «конек». Если вы нащупаете ту тему, которая волнует вашего собеседника, вы расположите его к себе. Это касается и делового общения, и обычных приятельских разговоров. Даже если тема кажется вам не особенно важной, не закрывайтесь – попробуйте вслушаться и выяснить что-то ценное для себя. Не зря же китайские мудрецы говорили, что учиться можно и у первого встречного.

*Правило № 6. Искренне демонстрируйте собеседнику его значимость.*

Ключевое слово здесь – «искренне». Возможно, это самая сложная часть психологии общения. Люди чувствуют фальшь, и даже те, кто любит лезть во всех формах, почувствуют неладное, если ваш восторг будет наигранным. Ищите в каждом то, что действительно кажется вам достойным восхищения, и честно хвалите эти черты характера.

**Искусство эффективного общения.**

Общение с людьми – это искусство. Чтобы овладеть им, необходимо знать много тонкостей и обладать особыми навыками, многие из которых, казалось бы, не имеют отношения к коммуникации. Однако именно их наличие делает людей блестящими ораторами и интересными собеседниками. Что поможет нам «прокачать» свои коммуникативные способности?

*Наблюдательность*

Наблюдательность нужна не только сыщикам. Отмечая особенности поведения, внешности, мимики собеседника, мы можем сделать выводы о том, что это за человек и в каком стиле с ним лучше всего общаться. Кроме того, наблюдательность тесно связана с памятью – еще одним важным качеством хорошего собеседника.

*Память*

Чем больше информации о человеке мы запомним, тем более успешным будет наше общение с ним. Если вы будете помнить все, что собеседник вам рассказал, вы сможете продемонстрировать свой интерес к нему. Он будет искренне польщен.

*Широкий кругозор*

«Ой, я в этом ничего не понимаю!». После таких слов мало кто захочет продолжать с вами разговор о здоровом питании или последних международных новостях. Не нужно быть экспертом широкого профиля, чтобы иметь представление о самых разных сторонах жизни. Интересные собеседники не замыкаются в своем мирке – они интересуются тем, что происходит вокруг и могут поддержать разговор на любую тему.

*Чуткость*

Умение считывать эмоции собеседника можно назвать чуткостью, хотя на самом деле это – одно из следствий наблюдательности. Психолог Пол Экман, консультировавший следователей из ЦРУ и ФБР, достиг в этом умении небывалых высот. Он выявил, как малейшие сокращения лицевых мышц могут выдавать наши истинные чувства и мысли. Его книги обрели такую популярность, что на основе этих сугубо научных трудов был снят популярный сериал о независимом эксперте, умеющем безошибочно определять ложь. Овладеть этим искусством под силу каждому – для обыденной жизни достаточно научиться видеть основные эмоции и знать азы языка тела.

*Постоянная тренировка навыков общения*

Исследователи из Оксфорда выяснили, что в среднем каждый человек регулярно общается с 20 людьми – это друзья и приятели, члены семьи, коллеги и соседи. Ученые на этом не остановились – они просканировали мозг добровольцев и выяснили, что те, чей круг общения шире среднего, демонстрируют повышенную активность нейронов в зоне мозга, отвечающей

за функции общения, а также лучшую связь между разными отделами мозга. Это не врожденное качество, а результат регулярной тренировки коммуникативных навыков. Чем больше количество людей, с которыми мы говорим, тем легче нам находить с ними общий язык. Ищите возможности поболтать с незнакомцами, с людьми из самых разных социальных групп, с теми, чьи интересы заметно отличаются от ваших. Общение с незнакомыми людьми делает вас более гибким собеседником.

#### *Язык телодвижения – залог успеха*

Важно, что вы говорите, но еще важнее – как вы это делаете. Представьте себе оратора, который горбится, бубнит себе под нос – многие ли прислушаются к его словам? Порой невербальные сигналы намного значимее слов. Оценивая собеседника, мы не только слушаем, о чем он рассказывает – мы подсознательно обращаем внимание на его позу, тембр голоса и скорость речи. Основные невербальные знаки универсальны, они одинаково воспринимаются во всем мире. Подумайте, как держать себя, чтобы к вам прислушались?

#### *Взгляд*

«Тяжелый взгляд», «Смотрит косо» или же «Глаза горят», «Смотрит ласково» – даже в разговорной речи люди, не имеющие понятия о психологии, отмечают силу взгляда. С помощью особых психологических тренингов можно научиться смотреть на собеседника правильно – открыто, но не угнетая, не отводя взгляда и постоянно давая человеку понять, что он вам интересен. Психологи различают разные типы взгляда для различных ситуаций – деловой, социальный и интимный взгляд.

#### *Мимика*

Человек способен подсознательно распознавать и интерпретировать самые незаметные движения лицевых мышц. Мимика – важный источник знаний о собеседнике. Зная мимические проявления эмоций, мы не только понимаем настроение других, но и сами можем посылать им нужные сигналы.

#### *Жесты*

Мы склонны прислушиваться к тем людям, которые стоят перед нами в открытой позе – то есть ничем не отгораживаются. Прижатая к груди сумочка, руки, скрещенные или спрятанные в карманах, поза «нога за ногу», сжатые кулаки – все это говорит о желании собеседника выстроить препятствие между вами, отгородиться. И наоборот, открытая поза, плавные и неторопливые жесты и раскрытые ладони сигнализируют окружающим: «Я спокоен, доброжелателен и открыт к диалогу». Ассы общения нередко пользуются методом отзеркаливания, с небольшой задержкой повторяя позу и жесты собеседника – это подсознательно располагает людей раскрыться. Однако таким приемам нужно учиться.

### **Советы по развитию навыков общения**

Существуют простые упражнения, которые помогут вам развить коммуникативные навыки. Ждать чудес от них не стоит, но их выполнение подготовит почву для более серьезной работы над собой.

#### *Разговор со стулом*

Каждый день говорите вслух – но не с людьми, а с предметами. Кстати, беседовать со стулом или геранью намного сложнее, чем с настоящим собеседником. Именно поэтому это столь действенный тренинг. Попробуйте несколько минут говорить на определенную тему – для начала просто расскажите, как у вас идут дела. Можно мысленно составить план разговора и придерживаться его. Это поможет научиться связно выражать свои мысли.

#### *10 незнакомцев*

Поставьте себе цель – каждый день затевать непринужденные беседы с незнакомыми людьми. Спросите мнение продавщицы о сортах хлеба, узнайте у первого встречного, как пройти в поликлинику, поболтайте о погоде с консьержкой в подъезде, попросите у соседа немного соли. Это избавит от страха заговорить первым.

*Я все помню*

Развивайте память – старайтесь запоминать, во что одеты окружающие вас люди, что они держат в руках, какого цвета у них глаза, что они вам сказали. Вечером проверьте, многих ли вы можете вспомнить в деталях.

*Хвалю!*

Попробуйте сказать комплимент каждому, с кем вы будете беседовать в течение дня. Неважно, что вы будете хвалить – внешность («Какое элегантное пальто!»), личные качества («С тобой всегда весело») или умения («Как вы ловко с кофе-машиной управляетесь!»). Главное, чтобы комплименты были искренними.

## **Часть 2: Здоровое общение в семьях пасторов.**

Мы живём в эпоху, в которую всё большее влияние приобретают средства массовой информации. В то же время это век ужасающего взаимного отдаления людей, *век одиночества в толпе*. Отсутствие глубокого общения создаёт порой такие психологические проблемы, которым трудно противостоять, и вылечить их становится всё труднее. Это относится и к обществу в целом, и к каждой отдельной семье.

*Супружество* — это внутренняя потребность глубокого общения друг с другом, желание пускать любимого человека в свой внутренний мир, делиться с ним мыслями, чувствами, эмоциями, чаяниями, вместе обсуждать всё то, что занимает и тревожит, это и *надежда быть услышанным и понятым*. Таким образом, общение способствует взаимному узнаванию, «знакомству» супругов, а позже — родителей и детей.

Важно, чтобы в жизни семьи присутствовало постоянное живое общение: не внешнее, поверхностное, словесное, но глубокое, душевное и духовное. Не общий язык объединяет две или три души, а общие интересы, чаяния и устремления. Из этого рождаются общие эмоции, общая радость и общее волнение. Всё это можно найти только в браках и семьях, члены которых сумели сохранить живую связь и нормальные взаимоотношения друг с другом. Поэтому, если что-то идёт не так в семье, если что-то «не складывается» во взаимоотношениях, прежде всего, необходимо проверить качество общения между членами этой семьи. Если уже долгое время разговоры между супругами или родителями и детьми ограничиваются фразами, вроде «что у нас сегодня на ужин?», «ребёнок вернулся?», «садись за уроки», «пойду, заплачу за квартиру» и пр., то общением это назвать никак нельзя.

Зачастую во время общения люди не принимают в расчёт, что одни и те же слова не всегда имеют одинаковое значение. Поэтому информация, которую мы передаём, должна быть всегда, насколько это возможно, *ясной, законченной и свободной от двусмысленностей*

Если общение не происходит постоянно, члены семьи в конце концов отдаляются друг от друга, возникает отчуждение, которое, вполне возможно, закончится разделением, разводом, развалом семьи.

Большинство столкновений и прочих проблем во взаимоотношениях можно было бы избежать, если бы в семье существовала «готовность выслушать». Разумеется, такая готовность должна быть присуща всем членам семьи, а не только одному из них. И, конечно, «слушать» кого-то не означает непременно «слушаться» этого человека во всех его желаниях и прихотях.

Как часто в разговорах с родителями, мужем или женой либо с детьми мы лишь делаем вид, будто внимательно слушаем наших домашних! Сами же в это время поглощены

собственными или семейными проблемами и лишь иногда вставляем какие-нибудь ничего не значащие слова, чтобы «поддержать разговор». Такое поведение не остаётся незамеченным домашними, огорчает их, поскольку зачастую говорит о нашем равнодушии к ним, и постепенно *иссушает семейное общение*, сводит его на «нет».

Разочарование и чувство одиночества — это явные результаты недостаточного, *неполноценного общения между супругами*. Это происходит, когда один из них показывает свой внутренний мир, делится со своей второй половиной каким-то очень личным и зачастую ценным переживанием, а другой не понимает всего этого и, возможно, даже намеренно искажает смысл сказанного, что унижает и разочаровывает супруга или супругу. Если это происходит постоянно, то душевное расстояние между мужем и женой и степень их одиночества будут день ото дня увеличиваться всё больше.

### **Чего мы ждём от общения с родными и близкими людьми?**

Любое общение может быть только обоюдным.

Полноценное общение предполагает в собеседниках цельные и зрелые личности, стремящиеся к гармонии, людей с открытым сердцем, которые отличаются прямоотой, искренностью и живостью.

Отсутствие открытости в общении способствует постепенному исчезновению доверия, любви и самоуважения. Иногда два человека живут вместе, но при этом во взаимоотношениях между ними царит хаос, поскольку нет внутреннего общения. Напротив, человек может телесно находиться далеко от другого, но чувствовать себя тесно с ним связанным.

### **История.**

Меган вернулась домой после тяжелого рабочего дня, и увидела своего мужа, Люка, занимающегося в своем кабинете. Постыранное белье ждало, пока его развешат сушиться, дети смотрели телевизор вместо того, чтобы делать домашние задания, и во всем доме был невероятный беспорядок. Один из детей причитал: «Папочка, я голодный! Когда мы будем кушать?».

Усталая и разочарованная, Меган чувствовала, что не может просить мужа о помощи, потому что он занимается подготовкой своей следующей проповеди. Вместо этого, она отправилась на кухню, где громко хлопала дверками буфета, стучала кастрюлями на плите, и чувствовала себя абсолютно несчастной.

Ей хотелось, чтобы Люк прервался от своих дел и уделил пять минут, чтобы порезать салат или почистить картошку. Но вместо этого он на цыпочках прошел мимо двери, чтобы взять книгу из спальни. *«Если Меган чувствует себя настолько уставшей и расстроенной», думал он, «то лучше я не буду попадаться ей на пути».*

Через несколько месяцев Меган и Люк посетили семинар по семейным отношениям. Они узнали, что у каждого есть потребность в общении, которую могут удовлетворить только другие люди. Речь идет о принятии, любви, признательности, внимании, и ощущении безопасности, а также чувстве того, что вас ценят, уважают, вдохновляют, поддерживают и готовы утешить. Они научились понимать свои потребности, а также потребности других людей.

Они также научились показывать друг другу, в чем они нуждаются в данный момент, и каким образом удовлетворять потребности друг друга.

В следующий раз, когда Меган пришла с работы после насыщенного дня и чувствовала себя очень уставшей, чтобы приготовить ужин самостоятельно, она подошла к Люку и сказала: «Дорогой, у меня был очень сложный день, и я точно не откажусь от помощи в приготовлении ужина».

«Все хорошо, Меган, я рад помочь! Мне как раз нужно сделать перерыв в моей работе, и думаю, ты не откажешься и от объятия».

## **ОСОБЫЕ ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ**

На что была бы похожа наша жизнь, если бы мы не могли слышать других людей и разговаривать с ними? Несомненно, отношения и общение являются величайшими дарами Божьими Его детям. В Эдемском саду Он сказал: «Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему». (Бытие 2:18)

Тем не менее, вполне нормально, что некоторые семьи порой считают общение слишком сложной задачей. Очень часто мы можем не понять или ранить другого человека, даже не осознавая этого.

Общение в семьях пасторов имеет ряд дополнительных сложностей. Порой это происходит из-за того, что смешиваются понятия пастор, пасторское служение, пасторские приоритеты, и Бог. Если кто-то из членов семьи говорит что-то такое, что может звучать критически или неодобрительно по отношению к пастору или его служению, у них создается впечатление, что они выступают против Бога. Это может заставить членов семьи чувствовать свою вину и воздерживаться от выражения своих переживаний, потребностей и желаний.

Семьям пасторов важно разделять надежды и пожелания Божьи, от надежд и пожеланий общины и руководителей церкви.

## **ПОНИМАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ОБЩЕНИИ**

Хорошие взаимоотношения укрепляются благодаря умению распознавать потребности других людей за их словами, удовлетворять их нужды, и высказывать свои собственные. Когда мы удовлетворяем потребности друг друга, возрастает любовь и доверие.

Задумайтесь об этих «Десяти потребностях в общении», по доктору Дэвиду Фергусону:

- Принимайте друг друга, особенно если допущены ошибки (Рим. 15:7)
- Проявляйте любовь друг ко другу (Рим. 16:16)
- Цените и благодарите друг друга (1 Кор. 11:2)
- Уделяйте друг другу время и внимание (1 Кор. 12:25)
- Говорите друг другу добрые слова (Еф. 4:29)
- Утешайте друг друга и разделяйте печали (Рим. 12:15)
- Ободряйте друг друга в достижении целей (1 Фес. 5:11)
- Уважайте друг друга (Рим. 12:10)
- Поддерживайте друг друга в трудностях жизни (Гал. 6:2)
- Помогайте друг другу чувствовать себя в безопасности (Рим. 12:16,18; 1 Ин. 4:18)

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**

1. Верно или неверно: Многие споры в нашей семье подразумевают нечто большее и необходимо время и смирение, чтобы понять суть проблемы
2. Есть ли что-то такое, о чем вы продолжаете спорить с членами семьи, на самом деле, подразумевая нечто другое? Если да, порассуждайте об этом.

Понимание этих десяти основных потребностей в отношениях могут изменить ваш стиль общения. Всякий раз, когда Меган чувствует себя расстроенной и появляется желание поворчать, она останавливается и размышляет по очереди о всех потребностях, для того, чтобы определить, какая из них самая важная в данный момент. Затем она может сказать Люку, какую потребность она испытывает сейчас и каким образом он может помочь. Ему больше не нужно догадываться о том, что она хочет.

Меган также задумывается о том, как она может удовлетворить потребности Люка, поскольку он тоже часто нуждается в поддержке. Они также используют свои знания в общении со своими детьми.

Одним из важных аспектов подхода к общению на основе понимания «нужд» является осознание того, что каждый имеет свои потребности. И потребности каждого важны, независимо от того, является ли человек пастором, супругой, или ребенком.

## **ЭФФЕКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ**

То, каким образом мы слушаем других людей, либо побуждает их говорить нам больше, либо отбивает всякое желание на дальнейшее общение. Мы можем слушать эффективно, тем самым помочь другим успокоиться и решить их проблемы, слушая же плохо, мы повергаем человека в уныние и добавляем страданий.

Ниже мы приводим пример общения между отцом и дочерью, но аналогичная схема могла бы наблюдаться и в среде взрослых:

### **САМЫЙ УЖАСНЫЙ ДЕНЬ ХОЛЛИ**

Холли вернулась домой после школы, кинула свои сумки на пол и закричала: «У меня был ужасный день! Я ненавижу моего учителя, и я никогда больше не хочу идти в школу!».

«Холли!», строго сказал папа. «Быстро подними сумки и послушай меня. «Ненавидеть» - это плохое слово, ты не должна никогда употреблять его по отношению к кому-либо, особенно к своим учителям. И не глупи! Конечно же, тебе нужно ходить в школу!».

Холли взяла сумки и побежала в свою комнату. Папа прокричал что-то еще ей в след. Холли чувствовала себя плохо весь вечер и в конце концов в слезах уснула.

### **В ЧЕМ ДОПУЩЕНА ОШИБКА?**

Холли вернулась домой расстроенная и подавленная, и ей было нужно, чтобы папа ее выслушал и помог успокоиться. Вместо этого, папа осудил и подверг ее критике, в следствии чего, она почувствовала, что ее не понимают и это причинило ей еще больше боли. Единственным безопасным для нее место являлась ее комната, где она могла остаться наедине.

Холли было важно, чтобы ее папа отреагировал на ее чувства, которые *скрывались под* язвительными словами, а не акцентировал внимание на самих словах.

Холли «усвоила урок», что не стоит делиться с папой теми трудностями, которые происходят с ней в школе.

### **ОТЕЦ ХОЛЛИ МЕНЯЕТСЯ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ**

Холли вернулась домой после школы, кинула свои сумки на пол и закричала: «У меня был ужасный день! Я ненавижу моего учителя, и я никогда больше не хочу идти в школу».

«О, Холли! Мне очень жаль, что у тебя был такой ужасный день в школе», с сочувствием произнес папа. «Скорее всего ты чувствуешь себя очень расстроенной. Садись, расскажи мне, что случилось, а я пока сделаю тебе горячий шоколад».

«Спасибо, папа, всю ночь я делала домашнее задание, но я сделала не ту страницу. Мой учитель накричал на меня и назвал меня глупой перед всем классом. Я чувствовала себя настолько растерянной».

«Холли, ситуация очень печальная! И это после того, как ты трудилась всю ночь. Учитель поступил очень неуважительно. Это точно было очень оскорбительно и тяжело для тебя».

«Да, это было ужасно! Но Кейти потом подошла и угостила меня жвачкой, чтобы выразить свое понимание и заботу». Холли улыбнулась сквозь слезы.

«Это очень мило с ее стороны. Я рад, что кто-то был на твоей стороне. Жаль, что меня там не было, чтобы крепко обнять тебя».

«Папочка, я уже чувствую себя намного лучше. Спасибо большое, что выслушал».

«Замечательно! Я рад, что ты можешь прийти и поделиться со мной тем, что происходит у тебя в школе».



«Я тоже! Люблю тебя, папочка!».

### **ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО ПРАВИЛЬНО?**

Папа разглядел проблему в этом порыве Холли.

Папа не стал осуждать Холли за ее слова.

Папа дал понять Холли, что он хочет ее выслушать.

Папа понял чувства Холли и не стал высмеивать их.

Папа предложил утешение, а не критику

Папа отметил, что Холли сделала хорошо и не стал акцентировать внимание на том, в чем она допустила ошибку, поскольку она уже усвоила этот урок и не нуждалась в том, чтобы ей это повторяли.

Папа не стал критиковать учителя или школу, потому что он не хотел подрывать доверие Холли к ним.

Папа был благодарен, что Холли поделилась с ним своими чувствами.

### **ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ ЛУЧШЕ ПРИДИРОК**

Мы часто думаем, что можем изменить поведение людей через придирки и выражение недовольства. Но более эффективно акцентировать внимание на том, что нам нравится.

Когда люди слышат нашу признательность, им становится приятно, и они хотят повторить свое действие или поступок, чтобы снова осчастливить нас. Поэтому, обращайтесь больше внимание на то, что люди вокруг делают хорошо, оценивайте их усилия, и наблюдайте за изменениями, которые будут происходить.

### **ПРЕВРАТИТЕ ЖАЛОБЫ В ВЕЖЛИВЫЕ ПРОСЬБЫ**

Как только у вас появится побуждение высказать жалобу или недовольство, остановитесь, и постарайтесь превратить это в вежливую просьбу. Можете использовать эту простую модель:

Когда это происходит ... (будьте конкретны, и не обвиняйте других)

Я чувствую... (перечислите два или три чувства)

Потому что... (будьте конкретны, и не обвиняйте других)

И это бы очень помогло, если ты мог ... (будьте конкретны)

Тогда я смогу помочь тебе ... (предложите что-то, что будет полезно и интересно другому человеку).

Например, «Когда ты не предупреждаешь меня заранее, что опоздаешь на ужин, я очень расстраиваюсь, и огорчаюсь. Потому что я хочу, чтобы ты ужинал вместе с нами, и пока все еще горячее. Я не могу начать делать что-то другое, что мне нужно, потому что я не знаю, в какое время ты будешь готов ужинать. Это очень бы помогло, если бы ты смог звонить мне, если планируешь вернуться позже 6.30. Тогда я смогла бы правильно все спланировать, и к твоему приходу домой, тебя бы всегда ждал горячий ужин».

### **РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ**

Как сказал однажды А.П. Херберт: «Ситуация двух людей, живущих вместе на протяжении 25 лет без серьезных ссор, подразумевает наличие малодушия, которое восхищает нас только в овцах». <sup>2</sup>

Каждая проблема в отношениях должна решаться совместно: это не моя проблема или твоя проблема; это наша проблема. Если мы вместе пытаемся найти решение проблемы, то эта задача становится намного проще.

### **КАКОВЫ ПОТРЕБНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА?**

Остановитесь и задумайтесь, почему поведение других людей кажется им вполне логичным. Если вы поразмышляете над их жизнью, вы лучше поймете, каковы их

потребности в отношениях. Как только вы поймете и удовлетворите их потребности, вы увидите, насколько меньше будет проблем.

### **СЛУШАЙТЕ ДРУГ ДРУГА**

Обычно, когда мы спорим, мы не слушаем друг друга надлежащим образом. Мы слишком заняты размышлением над тем, что сказать дальше, или слишком злы и расстроены, чтобы слышать, что говорит другой человек.

Хорошее слушание может предотвратить усугубление конфликта. Постарайтесь слушать аргументы, которые приводит ваш партнер. Затем повторяйте то, что сказал партнер, в простой и теплой манере, чтобы убедиться, что вы все правильно поняли: «Ты говоришь... правильно я понял?». Дайте возможность вашему партнеру уточнить детали, если вы поняли что-то не совсем верно.

Затем поменяйтесь ролями, чтобы каждый имел шанс выговориться и быть услышанным надлежащим образом. Повторяйте этот процесс, пункт за пунктом, пока вы не услышите и не поймете, что каждый из вас хочет сказать по данному вопросу. Поначалу это может казаться странным, но чем больше вы это практикуете, тем легче это становится, и больше помогает вам понимать друг друга.

### **НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ НИКОГДА ИЛИ ВСЕГДА**

Фразы «Ты всегда...!» или «Ты никогда...» практически гарантированно усугубляют любой конфликт, потому что нашим партнерам практически всегда вспоминаются исключения и они не соглашаются с нами.

Попробуйте сказать: «Помоги мне понять, почему для тебя так сложно...» или «Почему ты решаешь...». Существует большая вероятность, что ваш партнер даст благосклонный и конструктивный ответ, и будет действительно полезно услышать его взгляд на ситуацию.

### **РЕАКЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВСЕ УСУГУБИТЬ, И КОТОРЫЕ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ**

*Обвинение:* Не обвиняйте друг друга в проблеме. Это скорее заставит другого человека почувствовать боль, стыд и горе, и осложнит выход из сложившейся ситуации. Вместо этого, думайте о том, как вы можете помочь в решении конфликта.

*Уход:* Если вам необходимо время подумать, не уходите, не сказав, когда вы вернетесь. Это может заставить вашего партнера почувствовать страх или гнев. Скажите, что вам необходимо время подумать обо всем, чтобы далее иметь более продуктивный диалог, и согласуйте время для продолжения разговора.

*Презрение:* Не критикуйте и не относитесь с презрением к характеру друг друга. Грубые и неуважительные слова могут глубоко ранить и остаться в памяти в течение длительного времени, представьте, что вы выражаете несогласие вашему руководителю, а не партнеру, и вам будет легче вести себя более вежливо.

### **В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ САМЫЙ СЕРЬЕЗНЫЙ ВОПРОС? <sup>3</sup>**

Сью Джонсон является ведущим семейным консультантом, занимающимся изучением пар на протяжении более 25 лет. Она предполагает, что за каждым серьезным конфликтом пар стоит один из следующих серьезных вопросов. Когда нас беспокоит один из этих вопросов, мы часто впадаем в состояние эмоциональной паники, потому что боимся, что наши отношения находятся под угрозой.

- 1. Ты любишь меня? Тебе действительно важно то, что я сейчас переживаю, и важна/важен ли я, как личность для тебя?**

Вашему супругу/супруге необходимо знать, что он/она вам важен/важна, поэтому постарайтесь обращать больше внимания на его/ее чувства и показывать, что вы понимаете их. Выясните, что поможет ему/ей чувствовать себя, действительно, любимым и делайте это. Супруги пасторов часто чувствуют, что их нужды менее важны, чем нужды членов церкви, и это может причинять им боль. Поэтому делайте что-то особенное, чтобы показать, как сильно вы любите своих супругов.

2. **Будешь ли ты рядом, когда я буду нуждаться в помощи, страдать или испытывать напряжение?** Обращайте внимание, когда вашему супругу/супруге необходима дополнительная поддержка, когда он/она испытывает напряжение, и будьте готовы поменять свои планы, чтобы помочь. Не оставляйте супруга/супругу наедине в такие моменты, направляясь помогать кому-либо другому.
3. **Ты никогда не бросишь и не отвергнешь меня?** Если ваш супруг/супруга переживает, что вы можете оставить его/ее, каким бы нелогичным это не было, постарайтесь уверить его/ее в вашей любви и приверженности. Каждому необходимо знать, что не зависимо от того, что может произойти, супруг/супруга всегда будет рядом.

### **ЦЕЛЮЮ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТОБЫ НИКТО НЕ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ПРОИГРАВШИМ**

В споре, на самом деле, никто не выигрывает. Победитель теряет доверие и уважение проигравшего. Проигравший теряет надежду. И иногда отношения полностью рушатся навсегда.

Когда вы вместе стараетесь найти решение, которое бы устроило обоих, скорее всего, вы будете чувствовать уважение, понимание и испытывать положительные эмоции по отношению друг ко другу. Вам нужно быть гибкими, и, быть готовыми к тому, что возможно, вы не сможете полностью получить именно то, на что вы надеялись. Но это лучше, чем разрушить отношения.

Когда вы нашли возможное решение проблемы, попробуйте это применять в течение недели. Посмотрите, помогает ли это. Если нет, продолжите обсуждение и попробуйте найти другие пути решения.

### **БЫСТРО ПРОСИТЕ ПРОЩЕНИЯ**

Очень важно просить прощение после серьезного спора. Вы можете сказать, что вы сожалеете, написать записку или сообщение, выслать открытку, подарить цветы или маленький подарочек, обнять и успокоить друг друга, сделать что-то доброе, показать, что вы делаете все, что от вас зависит, и т.д. Чтобы вы не делали, важно «помириться», как можно скорее, и заверить супруга, что вы любите его.

### **Дополнительный материал**

#### **Цитаты Духа Пророчества**

Культура речи, правильное употребление силы слова необходимы во всех областях христианской деятельности, будь то домашнее, семейное общение или наши беседы с другими людьми. Нам нужно приучить себя говорить приятным тоном, используя при этом правильный и чистый язык, подбирая вежливые и доброжелательные слова. Приятные и добрые слова — это как роса и ласковый дождь для души. Писание говорит о том, что из уст Христа изливалась благодать, и Он «мог словом подкреплять изнемогающего» (Псалтирь 44:3; Исаии 50:4). И Господь учит нас: «Слово ваше да будет всегда с благодатию» (Колоссянам 4:6), «дабы оно доставляло благодать слушающим» (Ефессянам 4:29). — {НУХ 336.3}

Бог хочет, чтобы небесный план был осуществлен и чтобы небесный Божественный порядок и гармония царили в каждой семье, в каждой церкви, в каждом учреждении. Если бы эта

любовь двигала людьми, то мы бы видели исполнение благородных принципов в христианской благовоспитанности и учтивости и в христианском милосердии к людям, приобретенным кровью Христа. Духовное преобразование было бы видно во всех наших семьях, в наших учреждениях и в церквях. Те, в ком это преобразование состоится, станут посредниками, через которых Бог даст небесный свет миру и таким образом с помощью Божественного обучения и воспитания приготовит людей для обитания среди небожителей. – {ХД 535.3}

Наша привязанность друг к другу истекает из общего отношения к Богу. Мы — одна семья, мы любим друг друга, как Он возлюбил нас. В сравнении с этой истинной, святой, взлелеянной привязанностью поверхностная учтивость мира, бессмысленные выражения порывистой дружбы — мякина в сравнении с зерном (Письмо 63, 1896 г.; Сыновья и дочери Бога, с. [101]). – {1РХЛ 211.1}

Любить так, как любил Христос, означает во всякое время и на всяком месте проявлять бескорыстие, выражаемое в добрых словах и приятном взгляде... Истинная любовь есть драгоценное свойство небесного происхождения. Она благоухает тем сильнее, чем больше проявляется по отношению к другим (Рукопись 17, 1899 г.; Сыновья и Дочери Божьи, с. [101]). – {1РХЛ 211.2}

Из каждого христианского дома должен сиять святой свет. Любовь должна быть явлена в делах. Она должна полностью заполнить семейные отношения, проявляясь в заботливой привязанности, нежности и бескорыстной обходительности. Есть семьи, где эти принципы осуществляются, — семьи, где поклоняются Богу и где царствует истинная любовь. Из этих домов возносятся утренние и вечерние молитвы к Богу, как благоуханный фимиам, и Его милость и благословение нисходят на просящих, подобно утренней росе. – {ХД 37.3}

### **Нездоровые и здоровые нормы общения**

1. *Критика.* Создается впечатление, что большинство людей уверено, что критиковать нормально и очень полезно. А ведь стоит всего лишь вспомнить себя на месте критикуемого, насколько это приятно и мотивирует к действию? Правильно, ни насколько, а скорее имеет совершенно обратный эффект. Вместо того, чтобы говорить человеку, что он сделал плохо, можно указать, как он может сделать еще лучше. Полезной, при этом, является техника «+ – +»: сначала необходимо обозначить, что конкретно вам понравилось и что конкретно человек сделал хорошо, потом что можно сделать еще лучше, затем завершить общим позитивным выводом. Например, при проверке домашнего задания сына по математике: «*Ты отлично сделал задачи А, В, С, а вот задачу D давай попробуй переделать, мне кажется ты не заметил там ошибку, я в тебя верю, ты сможешь! А вообще ты молодец, с каждым днем делаешь математику все лучше и лучше!*». Что в большей степени повысит мотивацию и самооценку ребенка, такое высказывание, или подзатыльник за неправильный пример и критика?
2. *Безличностные (Ты, Мы) – высказывания.* Суть безличностных, Ты-, Мы- высказываний заключается в том, что когда человек говорит в принципе о себе (обычно, о чем-то неприятном), он начинает строить предложение в безличностной форме и/или употреблять местоимения Ты или Мы. Например, рассказывая о своих ошибках, употребляется выражение «Когда Ты ошибаешься...».
3. *Советы.* Еще одной «нездоровой» нормой является стремление давать советы. С одной

стороны понятно, что единственное, что вызывают советы, это раздражение и желание сделать все наоборот. Но с другой стороны, как же иначе поступать, когда нужно указать, как сделать правильно? Для этого полезно вместо советов пользоваться правилом *выражения мнения*. То есть, вместо формулы совета «Ты должен делать так-то и так-то» употреблять выражения «Я бы на твоём месте...», «Мне кажется, что лучше может быть так...», «У меня был подобный опыт, я решил этот вопрос так...» и т.д.

4. *Навязывание мнения*. У нас в обществе как-то так принято даже не просто дать совет, а дать совет, когда не просят. А если отказываются, то навязать его. И тут конечно же будем иметь эффект третьего закона Ньютона – чем больше будем навязывать, тем больше человек будет сопротивляться. А ведь можно все решить гораздо проще: просто спросить, нужна ли человеку ваша обратная связь. А если не нужна, то и не давать ее.

5. *Запрет на выражение чувств*. О чувствах говорить не принято, и даже в чём-то неприлично. Но как тогда, если придерживаться правила запрета на выражение и принятие чувств, устанавливать близкие контакты, которые по определению являются не рациональными, а эмоциональными? Потому основным правилом «общения близости» является именно выражение и принятие чувств.

6. *Оценивание/навешивание ярлыков*. Крайняя форма – ругань и обзывания. Мне кажется, что это правило является прямым следствием запрета на выражение чувств. Если меня кто-то разозлил или огорчил, то как ему это донести, если выражение чувств запрещено? Остается путь – навешивание ярлыков (простая ругань). К примеру, задержавшемуся на работе мужу жена не выражает свою обиду (говоря про свои чувства напрямую), а выражает эти чувства косвенно, устраивая скандал. Думаю, вполне понятно противоположное здоровое правило – нужно вместо оценок выражать чувства. Вместо того, чтобы говорить формулу «ты – плохой человек», можно говорить «я чувствую обиду и огорчение».

7. *Вежливость/цинизм (наглость)*. Наверное, вежливость, одно из самых сложных для принятия и понимания «нездоровых» правил общения. Для объяснения вреда этой нормы, выведем ее формулу, которая будет звучать примерно так: «*Не говори то, что удобно тебе, говори то, что удобно другим*». Вежливость означает подавление своих желаний и выражения себя в угоду нормам данной культуры. А подавление желаний ведет к накоплению агрессии – это психологический закон. И когда-то может наступить взрыв накопленной злости. Противоположная ситуация, когда нормы культуры ни во что не ставятся – цинизм и наглость (я абсолютно не согласен с выражением «наглость – второе счастье», наглый человек так же страдает, как и вежливый). Получается тупик? Вежливым быть вредно – это подавление себя в угоду другим. Наглым быть вредно – это подавление других в угоду себе и последующее отвержение обществом. Выходом из этого тупика является *уважение к себе и другим*. Вместо того, чтобы бездумно подчиняться нормам культуры, следует уважать их, но при этом уважение к себе ставить на первое место. В таком сочетании возможно адекватно соединить свои и общественные установки.

Конечно, правил «нездорового» и «здорового» общения гораздо больше. Здесь приведены основные, с которых необходимо начинать свою учебу здоровой коммуникации.

## ПОЕДИНОК СО СТРЕССОМ

**Была ли у вас возможность прокататься на американских горках?**

**Считаете ли вы себя любителем быстрой езды, с ветерком?**

**Прыгали ли вы когда-нибудь с парашютом или просто с высокой вышки в воду?**

Каждый из нас знает, что все эти виды сегодняшних распространенных развлечений, весьма неоднозначно переносят разные люди. Кто-то их любит, кто-то нет. Кто-то тратит большие деньги, чтобы испытать острые ощущения, кто-то избегает всеми возможными способами таких ситуаций.

Но все согласны в одном – такие ситуации вызывают стресс.

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Стресс – реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию.

При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей жизнь была бы гораздо более скучной. Иногда стресс выполняет роль своего рода вызова или мотивации, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании. Если же совокупность этих вызовов и сложных задач становится очень большой, тогда способность человека справляться с этими задачами постепенно утрачивается.

Реакция на стресс у каждого человека уникальна, и мы должны с пониманием относиться к этим различиям. Нам, как пасторам и членам семей пасторов, признание нашей уязвимости перед стрессом может помочь предотвратить негативные последствия, слишком часто провоцируемые вызывающими стресс ожиданиями от пасторского служения, семейных отношений, финансовых обязательств, и так далее.

**Вспомните те ситуации из вашей жизни, которые по праву можно считать самыми стрессовыми, после которых вам довелось долго справляться с последствиями. Какую роль в этих ситуациях сыграли ваши домашние? Кто был самым близким помощником?**

### КАКИМ ОБРАЗОМ СТРЕСС МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА НАС

Существует множество исследований, подтверждающих негативные последствия стресса. По данным статистического исследования, проведенного в 2015 году Американским институтом стресса (American Institute of Stress), 77% из нас регулярно испытывают физические симптомы, вызванные стрессом. Александра Сифферлин, в статье журнала «Тайм» от 7 февраля 2013 года, пишет, «35% взрослых респондентов признались, что за последний год в их жизни стало больше стрессовых ситуаций. Еще 53% пожаловались, что получили недостаточно специализированной помощи в борьбе с ним, либо не получили такой поддержки вообще».

Проводя часы в день за личными компьютерами – особенно за игрой – мы еще больше добавляем напряжения в нашу и без того наполненную стрессовыми ситуациями жизнь. За последнее время наблюдается также повышение уровня стресса среди детей и молодежи.

В феврале 2013 года, журнал Science Daily сообщил о связи между постоянным стрессом и диабетом у мужчин. «Именно мужчины, которые все время находятся в стрессовых ситуациях, чаще других рискуют заболеть диабетом второго типа. Такая тенденция отмечается

учеными из Университета Гетеборга (Швеция) в результатах исследования 7500 мужчин, которое ими проводилось в течение 35-ти лет».

## СТРЕСС В СЕМЬЕ ПАСТОРА

Пасторы часто находятся в центре внимания общественности, членам их семей приходится мириться с этим и мечтать об уединении. Некоторые чувствуют себя прекрасно в обществе, с легкостью входя в новые компании, и по мере переездов меняются сами. Другие могут быть счастливыми, только когда чувствуют прочные корни, предпочитая уединение, и более личную, малочисленную, постоянную среду.

**Вопрос: К какой категории людей относитесь вы? Вспомните моменты из вашей жизни, когда обильное общение с большим количеством людей вызывало у вас чувство глубокой усталости. Часто ли такие ситуации случаются в вашей жизни? Есть ли у вас метод защиты? Насколько он безопасен для авторитета пасторской семьи?**

Вне зависимости от типов личности, семьи пасторов всегда подвержены большому стрессу – возможно, даже большему, чем большинство других семей. Стресс, переживаемый семьями пасторов, может поставить под угрозу личные, семейные и церковные отношения, а также качество наших отношений и служение Богу. Как ни странно, но самое лучшее лекарство от стресса – субботний день – часто становится самым стрессовым днем за неделю для многих молодых семей пасторов.

По результатам исследования, проведенного совместно Университетом Эндрюса, Южным Адвентистским Университетом и Генеральной конференцией, выявлено ряд основных факторов стресса среди адвентистских пасторов и их семей. Вот основные из них:

- Недостаток свободного от пасторских обязанностей времени
- Жизнь в «аквариуме», с чувством, что все, что вы делаете, тщательно контролируется, оценивается, и ожидается, что будет достойным подражания
- Отсутствие постоянства в месте жительства и переезды по усмотрению других лиц
- Предостережение от создания более дружественных отношений с одними прихожанами, чем с другими
- Дела, касающиеся церковной дисциплины
- Проведение субботнего дня в покое
- Недостаток времени для личного духовного роста и чтения
- Подготовка качественных проповедей каждую неделю

Добавьте к этим факторам стресса еще и обычные повседневные, и семьи пасторов станут отличной мишенью для различных психологических, эмоциональных, поведенческих и других проблем. Конечно, сатанинские силы готовы воспользоваться любой возможностью, чтобы оказать влияние на Божьих служителей, и добавляют к жизни суету, эмоциональное истощение, проблемы в отношениях, проблемы со здоровьем, депрессию, и т.д.

Сто лет назад, Эллен Уайт предупреждала нас об опасностях стресса.

*«Между психическим и физическим состоянием существуют очень тесная связь. Заболевания физического характера влияют на состояние психики и наоборот. Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди это себе представляют. Очень многие болезни являются результатом душевной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарования, недоверие — все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство здоровья и даже смерть... Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь. От довольного и жизнерадостного духа зависит здоровье тела и сила души. “Веселое сердце благотворно, как врачевство” (Притчи 17:22). (Служение исцеления. Стр. 241 ориг.)»*

В этой же книге, Э. Уайт говорит, что «Служители церкви, учителя, учащиеся и другие занимающиеся умственным трудом работники часто болевают от сильного умственного напряжения, не облегченного физическими упражнениями». (стр. 238 ориг.). Стрессы возникают не только от переживания сильных негативных эмоций. Проведение длительного периода времени за компьютером с минимальным уровнем физической активности также вызывает стресс. Когда человек сидит без движения в течение длительного времени, клетки и системы истощаются, вызывая стресс. Физический, психический, социальный, эмоциональный, и духовный баланс способствует не только улучшению здоровья и умственных способностей, но и является лекарством от стрессов.

**Проанализируйте вышеприведенный список причин, вызывающих стресс. Какие из них наиболее существенны для вас? Если вы считаете, что это список неполный и что-то должно быть обязательно добавлено – впишите эти причины.**

---

---

---

### **ОСОБОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО**

Пастор и его семья служат обществу, отказываясь от уединения и личного времени, полностью посвящая себя нуждам церкви. Несмотря на то, что открытость для общества является добродетелью и отражает характер Христа, в тоже самое время она делает пастора и его семью более уязвимыми и подверженными стрессу.

Принимая во внимание эту уязвимость, пасторы и их семьи должны знать, какие существуют эффективные способы борьбы со стрессом и поддержания способности быстро восстанавливать прежнее физическое и душевное состояние несмотря на невероятное давление, которому они подвергаются в их служении.

Посвященные семьи пасторов имеют такого Попечителя, проницательность и сила которого не идет ни в какое сравнение, ни с чем, что могут предоставить самые современные системы безопасности и агентства. Вместе с призывом Христа к сотрудничеству, мы получаем доступ к Источнику всего Света, Жизни и Любви. Преимущество, получаемое благодаря уверенности в этой привилегии, является ключом в борьбе со стрессом, сопровождающим наше служение.

Писание напоминает нам:

- «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)
- «Потому что, каковы мысли в душе его (человека), таков и он». (Притчи 23:7)
- «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)

Эти советы содержат больше, чем просто духовное наставление. Они также говорят и о физической силе, и о преимуществах знаний. Открытия в науке помогают нам лучше понимать преимущества веры, любви, и доверия, которые являются противоположностью постоянного стресса и беспокойства, которые в свою очередь являются неотъемлемой частью современного мира.

### **КОММУНИКАТИВНАЯ АТМОСФЕРА ВОКРУГ НАС**

Продолжительные стрессовые состояния оказывают значительное влияние на наш организм, но это влияние может быть намного шире. Наш личный уровень стресса



оказывает физическое воздействие на тех, кто находится рядом с нами, и мы только начинаем понимать то, каким образом это происходит.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, какая связь существует между неврологией и экономикой. Доктор Пол Зак, директор центра исследований нейроэкономики, говорит: «Фондовая деятельность основывается на выборе, доверии и удовольствии. Мы хотим лучше понять, как формируется доверие, поэтому мы решили исследовать гормон любви и доверия - окситоцин». Исследование Доктора Зака показывает, каким образом эмоциональное состояние передается от одного человека к другому.

Окситоцин выделяется у человека – возможно, посредством дыхания или через поры кожи – создавая запах, который другие улавливают подсознательно через обоняние, подобно передаче феромонов. Доктор Зак утверждает, что мы чувствуем эмоциональное состояние других людей посредством обоняния.

Получается, что, если моя степень доверия или окситоцина высока, окружающие меня люди находятся под этим влиянием; и, если они восприимчивы к этому, даже на подсознательном уровне, их уровень окситоцина также будет подниматься. Повышение уровня окситоцина может улучшить работу иммунной системы и создавать другие положительные эффекты.

Эллен Уайт говорит о подобной концепции, несмотря на то, что она писала это до того, как были проведены исследования окситоцина. Вот некоторые из ее высказываний:

*«Каждого человека окружает невидимая атмосфера его мыслей и поступков, естественно воспринимаемая всеми, кто вступает с ним в общение. Но нередко эта атмосфера заражена ядовитыми испарениями, которые, если их воспринять, наверняка приведут к моральному падению».*

*«Окружающей нас атмосферой мы вольно или невольно воздействуем на каждого человека, вступающего с нами в контакт».* (Свид-ва для церкви, т. 5, с. 111. Ориг.)

Наука сейчас дополняет наше понимание преимуществ любви и доверия. Это те истины, которые Писание открывает уже на протяжении веков. Доктор Роллин Мак Крэти говорит о влиянии стресса на изменение сердечного ритма, а также том, как любовь и признательность влияют на сердцебиение. Он выделяет несколько фактов, которые могут помочь понять эту связь:

- Сердце содержит сложное скопление нейронов – «маленький мозг в сердце», а также имеет память, подобно другим внутренним органам
- Сердце, в отличие от остальных мышц, способно вырабатывать собственную энергию. В утробе матери, оно развивается и начинает биться прежде, чем развивается и начинает функционировать мозг.
- Сердце является органом чувств, посылающим большее количество сигналов в мозг, чем мозг посылает сердцу.
- Сердце, мозг и тело находятся в тесной взаимной зависимости друг от друга.

Продолжительная несогласованность в деятельности частей вегетативной нервной системы – вызываемых страхом, тревогой, недоверием, и т.д. – приводит к таким последствиям, как нарушение сердечного ритма, частые приступы болезней и госпитализация, и другие расстройства, связанные со стрессом. И наоборот, при уменьшении стрессовых ситуаций – сердечная деятельность и мозговая активность находится в сбалансированном состоянии, что обеспечивает всему организму спокойствие и умиротворение.

Эллен Уайт писала:

*«Любовь, которой Христос наполняет все человеческое существо, является обновляющей силой. Прикосновение этой любви к жизненно важным органам — мозгу, сердцу, нервам — дарует исцеление. Эта любовь пробуждает к жизни высшие силы*

*человеческого естества. Любовь Христа освобождает душу от чувства вины и скорби, смертельной тревоги и беспокойства, которые истощают жизненную энергию. С Христовой любовью приходят спокойствие и безмятежность. Она рождает в душе возвышенную радость, которую ничто мирское и суетное разрушить не может, — радость в Святом Духе, радость, дарующую здоровье и жизнь... Наш Спаситель совершит великие дела для тех, кто доверяет Ему». (Служение исцеления, с. 115 ориг.).*

**Вопрос:** приходилось ли вам когда-нибудь ощущать на собственном опыте реалистичность образного выражения «в воздухе запахло грозой» (не имеется ввиду природное явление).

**Исходя из вышеприведенной цитаты, отдаете ли вы себе отчет в том, что люди, посещающие наши дома, могут ощущать благотворность или вредоносность той атмосферы, которая царит между нами.**

Стресс начинает оказывать влияние на наш организм намного раньше, чем мы начинаем догадываться о его присутствии. Понимая, что некоторые обстоятельства неминуемо приведут к стрессу – вы можете предотвратить его пагубное влияние на организм, пользуясь следующими методами:

- Дышите глубоко и медленно – 5 секунд вдох, 5 секунд выдох
- Продолжайте дышать таким образом на протяжении одной минуты
- Далее, сосредоточьтесь на том, чтобы вернуть в сердце (не разум) чувство любви, признательности, радости, и доверия, и продолжайте глубоко дышать
- Улыбайтесь, делая это вы уменьшаете уровень стресса
- Делайте это упражнение в течении пяти минут

Некоторые люди, занятые в относительно новой области нейрокардиологии, относятся к мозгу, как к органу, обеспечивающему выживание, а к сердцу, как органу процветания. Упражнения, описанные выше, будут более эффективны, если особые усилия будут направляться именно на сферу сердца, а не на размышления о путях решения определенных проблем.

Интересно, что в английской Библии слово «сердце» употребляется более 830 раз (перевод Короля Иакова) – часто сердце наделено способностью к размышлениям. Разум, в свою очередь, употребляется менее 90 раз. Поразмышляйте над следующими текстами:

- 1 Цар. 16:7 – Господь смотрит на сердце
- Пс. 4:8 – Сердце исполняется веселием
- Пс. 50:12 – Сотвори во мне сердце чистое
- Пс. 118:11 – Слово сокрыл я в сердце моем
- Притч. 12:20 – Коварство в сердце злоумышленника
- Притч. 23:7 – Человек отражает то, что у него в сердце
- Мф. 5:8 – Блаженны чистые сердцем
- Мф. 12:34 – От избытка сердца говорят уста
- Ин. 14:1 – Да не смущается сердце ваше

По мере того, как мы развиваем в себе любовь и доверие к Небесному Отцу, с практикой мы сможем интуитивно отражать Его.

## **РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МОЛИТВЫ**

Молитва, безусловно, имеет ряд преимуществ, поскольку мы отдаем наши заботы Богу и просим Его о помощи. Бог слышит и отвечает на каждую молитву, которую мы произносим.

Осознание этого дарует нам спокойствие и освобождение от стресса. Но часто, когда мы молимся, наш разум сильно погружается в проблему, о которой мы хотим рассказать Богу. Наш мозг, направленный на поиск решения проблемы и путей выживания, хочет управлять нашим разговором с Богом; но самую большую пользу мы получаем, когда перестаем все сами контролировать и позволяем Богу поселить Его Святого Духа у нас в сердце. Когда молитва целостна и отражает личное посвящение, она включает элементы прославления, прошения и благодарения, и получает благословения, как от слушания Бога, так и от разговора с Ним.

### **ЕЖЕДНЕВНАЯ СИЛА В ПОЕДИНКЕ С ДЬЯВОЛОМ**

У каждого есть свой распорядок дня. Ниже приводятся некоторые проверенные методы борьбы со стрессом.

1. Проводите по крайней мере час в начале каждого дня наедине с Богом:
  - a. Читайте Писание (слушайте Его)
  - b. Ведите журнал (отвечая Ему)
  - c. Молитесь (прося Его)
  - d. Возносите хвалу Богу и провозглашая любовь Святого Духа
2. Наполняйте день реалистичными приоритетными ожиданиями
3. Каждый день совершайте акты доброты
4. Сведите на минимум использование СМИ
5. Проводите время с друзьями и семьей
6. Давайте вашему организму максимальные преимущества (сон, физические упражнения, сбалансированное питание, солнечный свет, свежий воздух, вода, умеренность, доверие Богу)
7. Обращайте ваше внимание на Божьи благословения, и не концентрируйтесь на неудачах, ошибках и недостатках
8. Отдайте все заботы и переживания Богу
9. Освобождайте свой разум от факторов стресса, когда они приходят – отпустите их и пустите Бога

Когда стрессовые ситуации требуют вашего внимания, перечитывайте следующую выдержку из трудов Эллен Уайт:

*«Каковы бы ни были твои тревоги и тяготы, расскажи о своих бедах Господу. Он укрепит твой дух. Тебе откроется путь к освобождению от трудностей и тягот. Чем глубже ты осознаешь свою слабость и беспомощность, тем скорее найдешь поддержку в Нем. Чем тяжелее твое бремя, тем блаженнее будет покой, когда ты обратишься к Тому, Кто носит все бремена.*

*Суета ослепляет, и человек не думает о будущем. Но Иисус видит все — и конец, и начало. Он знает, как найти выход из любого затруднительного положения. Наш Небесный Отец приготовил для нас тысячи путей, о которых мы ничего не знаем. Те, кто служение Богу и славе Его сделает своей высшей целью, увидят, как все трудности исчезнут и путь их выпрямится».* Желание веков, с. 329, 330 ориг.

Пасторское служение всегда будет связано со стрессом. Но ни одна другая профессия не имеет таких преимуществ, которые имеет служение пастора в сотрудничестве с Богом. Укрепление близких отношений с Ним является лучшим способом борьбы со стрессом. Помните: Наш любящий Небесный Отец всегда рядом.

## ПРОЩЕНИЕ

Татьяна уже в который раз мысленно возвращалась к завтрашнему выходному. Наконец-то ее муж, пастор двух общин, на предстоящий выходной ничего не планировал, никому ничего не обещал, не назначал никакой встречи. Он просто пообещал ей, что этот день они проведут вместе на природе. Для такой цели были закуплены подходящие продукты, сделаны соответствующие кулинарные приготовления, подготовлена одежда. Осталось только дожидаться завтрашнего утра, сесть в старенькую машину и отправиться в лес за грибами. Грибники они были так себе, но дело не в количестве сыроежек и рыжиков, а в том, что собирать их они будут вместе, потом отдохнут на берегу реки, устроят маленький пикник и ... Неожиданно зазвонил телефон. Звонил старший диакон общины. Татьяна почувствовала, как внутри начинает нарастать что-то, что запросто может вылиться в хороший скандал или глубокое чувство обиды. Старший диакон сообщил, что у сестры Н протекает крыша. Он смог на завтра взять на работе выходной, чтобы сделать ей ремонт. Перезвонил другим братьям и, поскольку все заняты, просит ее мужа помочь ему завтра в ремонте. Муж, хотя и намекнул, что на завтра были другие планы, тем не менее, согласился, боясь быть непонятым старшим диаконом общины.

Такое происходило уже не первый раз. Как ей простить его? Она устала чувствовать себя менее значимой и важной, чем все остальные члены общины. В глубине души она понимала, что он скорей всего прав, но от этого легче не становилось, напротив, появлялась какая-то злость, порожденная бессилием что-либо изменить.

**Вопрос: Что происходит если в служении неправильно расставляются приоритеты, как это отражается на членах семьи пастора?**

### СКРЫТАЯ БОЛЬ СЕМЕЙ ПАСТОРОВ

Трудность, с которой сталкиваются многие семьи пасторов можно обозначить, как «два пересохших колодца».

Пастор, который полностью опустошает себя в течении дня в служении, мечтает прийти домой, чтобы пополнить свой «внутренний колодец».

Супруга, в свою очередь, трудится на своей работе – наряду с этим успевает заботиться о детях, готовить кушать, помогать с домашними заданиями, провожать детей на уроки и различные мероприятия, следить за нуждами членов церкви, а в некоторых случаях, вообще живет, словно она является матерью-одиночкой. Пастор часто приходит домой очень поздно ночью, к тому времени супруга чувствует себя уже очень уставшей и обиженной.

Супруги оба работают на износ, и когда они наконец собираются вместе, они слишком уставшие или измотанные, чтобы помогать друг другу. В такой ситуации, чьи нужды должны считаться приоритетными? Кто страдает больше? И кто уходит «голодный»?

Некоторые супруги высказывают мнение, что их муж-пастор считает их практические, эмоциональные и духовные нужды – а также нужды их детей – менее важными, чем нужды других членов церкви.

Другие жены говорят, что их мужья перегружены, но они не могут сказать «нет», потому что это будет равносильно тому, что они скажут «нет» Самому Богу. Некоторые жены чувствуют себя очень одиноко, и боясь, что их посчитают эгоистичными и подвергнут критике, не делятся своими болезненными опытами ни с окружающими, ни даже со своими супругами.

Такие убеждения и опыты могут быть очень болезненными для членов семей пасторов – ведь каждый хочет, чтобы его ценили, уважали и понимали

**Вопрос:** Вспомните те случаи, которые в вашем служении вызывали чувство озлобления или, по крайней мере, недовольства из-за постоянно нарушаемых планов?

Можете ли вы сказать, что методы, которые вы использовали в преодолении этих неприятностей, настолько хороши, что вы могли бы с легкостью их порекомендовать другим? Перечислите несколько из них, которые реально использовали вы, а не просто те, которые теоретически вы понимаете?

---

---

---

**Было ли место среди всех ваших методов Прощению?**

### **ПРОЩЕНИЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ПОНИМАНИЕ**

Если мы поспешно говорим: «Я прощаю тебя» всякий раз, когда кто-то ранит нас, или «Прости» каждый раз, когда раним кого-то, мы упускаем важные составляющие настоящего прощения. Мы можем быстро произносить слова, подобно тому, как приклеиваем пластырь на рану. Но это не способствует улучшению нашего понимания друг друга, и не может помочь нам усвоить важные уроки, чтобы в следующий раз не повторять тех же ошибок и поступать правильнее.

Одним из препятствий на пути прощения и преодоления нашей боли является то, что мы часто рассматриваем ситуацию лишь с нашей собственной точки зрения. Если мы раним кого-то, то мы занимаем оборонительную позицию. И если мы причиняем кому-то боль, мы можем полностью сосредоточиться на своей собственной боли. Но что нам важно понять – так это то, как смотрит на ситуацию Бог.

**Вопрос:** Что более свойственно обиженному человеку: высказать весь негатив, накопившийся в душе своему обидчику или, призвав все силы благоразумия, перенести выяснение конфликта на более позднее время, когда успокоится возмущенный дух и произойдет более глубокое осмысление причин, породивших ситуацию.

**Как реакция более правильная? Какая реакция в большей мере свойственна вам?**

### **ЧЕТЫРЕ МЕСТА ПРОЩЕНИЯ**

Прощение - это процесс. Своего рода путешествие. Существует четыре остановки, на которых нам нужно побывать и поразмышлять, прежде, чем мы сможем осознанно простить других или попросить прощения.

#### **Первая остановка в путешествии «прощение»: Сердце Бога**

Прежде, чем мы сможем понять, как реагировать на болезненную ситуацию, нам необходимо провести время наедине с Богом. Мы должны быть спокойны и увидеть Его любовь к нам и нашему супругу.

Если вы являетесь тем, кто причинил боль другому, вам необходимо вспомнить о том, насколько сильно Бог любит вас и желает простить вас. Вам также нужно понять, что Бог страдает, потому что страдает ваш супруг, и вы являетесь причиной этих страданий. Это важная часть процесса, потому что это помогает понять духовную составляющую ваших действий. Иисус умер, чтобы вы могли получить прощение за боль, которую вы причиняете вашим любимым. Не спешите быстрее покинуть эту остановку на вашем пути прощения. Эта остановка является самой важной, потому что именно здесь вы видите всю правду о своих действиях.

Если вас обидели, вы должны вспомнить о том, насколько вас любит Бог и как Ему грустно от того, что вам сделали больно. Вы также должны задуматься о том, что Бог любит вашего супруга тоже, и Он хочет использовать эту ситуацию, чтобы помочь вам и вашему супругу узнать больше о Его любви и прощении.

**Практический взгляд:** Если у вас есть дети, вспомните, как больно вам бывало в тот момент, когда ваши любимые сыновья и дочери с возмущением обвиняли друг друга. Вспомните, как вам в тот момент казалось неразумным их поведение, когда они отказывались понять друг друга и обижались даже на вас, если вы пытались занять нейтралитет или призывали их к миру.

### **Вторая остановка в путешествии «прощение»: На месте другого человека**

Для каждого из нас важно понять, что переживает другой человек.

Если вы тот, кто причинил боль, вам необходимо понять, насколько сильно ваши действия повлияли на супруга/супругу, и тогда вы сможете осознать глубину прощения, которое вам необходимо. Это поможет вам избежать повторения этой ошибки.

Если вам причинили боль, то полезно задаться вопросом, почему ваш супруг совершил эту ошибку, тогда вы сможете молиться о нем более конкретно. Нуждается ли он в помощи, чтобы правильно расставить приоритеты? Может быть он помогает другим, потому что ему важно чувствовать свою значимость? А может быть он не осознает, что он старается все больше погрузиться в работу, чтобы избежать близости в браке?

**Вопрос:** Что мешает нам посмотреть на ситуацию глазами другого человека именно в тот момент, когда он нас, как нам кажется, обижает?

**Вопрос:** Допускаете ли вы мысль, что обижать вас, не выполняя свои обещания – это то, что ваш супруг делает с большой радостью? Не кажется ли вам, что это всего лишь неумение расставить приоритеты. Возможно ему нужна ненавязчивая помощь?

### **Третья остановка в путешествии «прощение»: Отношения**

Каждый из нас должен задать себе вопрос, что вы можете сделать, чтобы ваши отношения наладились и улучшились. Если вы не знаете, что делать или говорить, просите Бога о мудрости и спрашивайте себя: «Поможет ли это нашим отношениям, или причинит еще больше боли?».

Для построения крепких отношений требуются годы. Разрушить же их могут несколько необдуманных слов и нежелание признать свою неправоту.

**Вопрос:** Часто ли вы анализируете свое поведение или сказанные слова на предмет того – укрепляют они ваши взаимоотношения в семье или ослабляют? Считаете ли вы вообще важной такую работу, или это удел «книжных червей» и зануд?

#### **Четвертая остановка в путешествии «прощение»: Будущее**

Это то место, которое мы порой забываем посетить, когда трудимся над тем, чтобы восстановить наши отношения. Задумайтесь о ваших мечтах в отношении брака и обещании заботиться друг о друге. Что вам и вашему супругу необходимо сделать, чтобы защитить ваши отношения от будущих проблем? Какой план вы можете составить, чтобы сделать ваш брак крепче и счастливее?

Если вы тот, кто причинил боль, то какие решения вам необходимо принять, чтобы быть уверенным в том, что вы не совершите ту же ошибку по отношению к супругу/ супруге повторно?

Если вам причинили боль, то задумайтесь о том, каким образом вы можете отреагировать на ситуацию, чтобы это помогло вам с супругом стать ближе и не нанести вред вашим будущим отношениям?

**Для размышления: Одной из отличительных черт, свидетельствующих о мудрости человека, является способность извлекать практический урок из прошлого опыта, изменять свой стиль поведения и выстраивать отношения, исходя из приобретенных знаний. Считаете ли вы себя человеком мудрым, умеющим улаживать конфликты и прощать? Считают ли вас таким человеком члены вашей семьи?**

#### **РАЗГОВОР, В КОТОРОМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОТА**

Разговоры, в которых проявляется забота, обычно спокойные, добрые, понятные, и вселяющие надежду.

После того, как Татьяна провела время в молитве на четырех остановках в путешествии «прощение», она может сказать своему мужу: «Когда ты решил помочь сестре Н, вместо того, чтобы провести выходной со мной, меня это ранило и опечалило, потому что я почувствовала, что я не очень важна для тебя. Я чувствовала себя такой одинокой, брошенной и разочарованной. Мне важно знать, что ты ценишь наши взаимоотношения. В следующий раз, не мог бы ты сделать паузу и спросить о моем мнении прежде, чем сделать выбор, который касается и меня? Я также хочу понять, как мы можем улучшить наши взаимоотношения, сделав их приоритетной частью нашей жизни».

Муж может ответить: «Прости меня, родная! Я понимаю, что причинили тебе боль, разрушив твои планы, даже не посоветовавшись с тобой. Я должен чаще думать о том, как мои решения, связанные с моим служением, могут ранить тебя. Я был не прав. Пожалуйста, прости меня! Что я могу изменить в будущем, чтобы показать тебе, насколько ты важна для меня?»

Может быть такие диалоги на первый взгляд покажутся наивными. Может быть в вашей семье не принято говорить о своих чувствах в слух. Но, что-то похожее должно звучать всякий раз, когда происходит размолвка. Так мы даем друг другу сигнал о том, что понимаем друг друга и искренне желаем исправить то, что разрушили.

#### **СЛОЖНОСТИ ПУТЕШЕСТВИЯ**

Некоторые действия и слова очень трудно простить. Например, прелюбодеяние, насилие в семье, жестокое обращение, наблюдающееся длительное время пренебрежительное

отношение, предательство, публичный позор, издевательство или постоянный сарказм. Если мы становимся причиной таких глубоких ран, мы должны понимать, что для исцеления требуется длительный период времени. Когда кто-то задевает вас и непреднамеренно ломает ногу, вы можете сразу простить того человека, но для того, чтобы нога поправилась понадобится около шести недель.

Боль, обида, недовольство нарушают единство, которое по плану Божьему мы должны ощущать в браке. Прощение снова восстанавливает отношения, подобно гипсу, и наши сердца, испытавшие боль, смогут восстановиться и стать сильнее, чем когда-либо прежде.

## **ПРОСЯ ПРОЩЕНИЕ**

После того, как вы полностью осознали боль, которую вы причинили вашему супругу/супруге, важно попросить прощения. Молитесь о том, чтобы сделать это наилучшим образом. Это совсем не легко, но это поможет расставить все снова на свои места.

Один из примеров, как может звучать просьба о прощении: «Прости меня, пожалуйста. Я очень сожалел, что причинил тебе боль тем, что (будьте конкретны). Я знаю, что я заставил тебя почувствовать (будьте конкретны). Я поступил неправильно, и я постараюсь никогда не повторять этого»

### **Действия, которые могут подтвердить то, что прощение просится искренне:**

- Обнять человека или другим значимым для него образом показать искренность примирения.
- Сделать что-то содержательное, например, подарить цветы, выслать открытку, или преподнести подарок.
- Исправьте то, что вы сделали неправильно. Когда мы вовлечены в восстановление того, что повредили, это помогает нам почувствовать себя лучше.
- Подумайте, что еще вы можете сделать, чтобы показать человеку, что вы осознанно просите прощения.

## **ПРИНЯТИЕ ИЗВИНЕНИЙ**

Если другие обратили внимание на ваши чувства и поняли вашу боль, молитесь о том, чтобы вы смогли принять их извинения. Это поможет вам наладить отношения.

### **Некоторые варианты принятия извинений:**

- Просто сказать: «Спасибо за то, что попросил прощения» или «То, что ты сделал очень ранило меня, потому что... Но я выбираю простить тебя, потому что я хочу, чтобы мы снова были друзьями».
- Обнимите человека или другим значимым для него образом покажите, что вы принимаете его извинение.
- Предложите человеку вместе исправить ситуацию, возможно навести порядок, починить сломанные вещи, или сделать что-то доброе и полезное



# СНОВА ПЕРЕЕЗД!?

**Что такое переезд?**

**Народная мудрость: два переезда сродни одному пожару.**

**Вопрос для размышления: Народная мудрость имеет в виду желанный или нежеланный переезд?**

## ИСТОРИЯ АННЫ

Анна была на кухне, когда раздался телефонный звонок. Она слышала, как ее муж, пастор, поднял трубку и говорил с президентом конференции. «Да, мы не ожидали, что придется переезжать так скоро... Мы живем здесь только три года... Не уверен, что в этом на 100% Божья воля, но если это окончательное решение совета – мы конечно подчинимся. ».

Анна села на стул и закрыла лицо руками. Еще один переезд! Так скоро! Они только закончили ремонт в квартире, она наконец-то устроилась на работу, только дети немного привыкли к школе и снова стали неплохо учиться, у них появились новые друзья... Только не еще один переезд, думала Анна. Переезды требуют столько времени, сил и работы, а также приносят столько нервных потрясений.

## ИСТОРИЯ ЛИНДЫ

Светлана была на кухне, когда раздался телефонный звонок. Она слышала, как ее муж, пастор, поднял трубку и говорил с президентом конференции. «Да, мы не ожидали, что придется переезжать так скоро... Мы живем здесь только три года... Но, я думаю, что совет нашей конференции очень разумно подошел к решению этого вопроса. Мы уже давно молимся, чтобы Бог все устроил и я думаю, что в этом Его воля и проявляется».

Светлана улыбнулась. Да! Подумала она. Я уже не могу дождаться переезда! Светлана устала от всех проблем, с которыми они сталкивались в местной общине. Ее муж делал все возможное со своей стороны, и они вместе молились за церковь, но Света знала, что он испытывал такое напряжение и стресс, как никогда ранее. Кроме того им очень не нравилась предоставленная конференцией квартира, в которой уже долго не было ремонта. Дети не смогли полностью адаптироваться в школе после предыдущего переезда и плохо учились. Городок был маленький и в нем сложно было найти работу. Ну и еще плюс, новое место было намного ближе к ее родителям.

**Вопрос: Почему в церкви АСД переезды пасторской семьи на новые места работы являются неотъемлемой частью жизни и служения пастора? (найти положение из РК или справочника для служителя)**

**Вопрос: Чем переезд пасторской семьи отличается от переезда любой другой семьи?**

Ничего не вызывает настолько смешанных чувств, как переезд. Не имеет значения, разочарованы вы или с восторгом думаете о новом доме, один факт остается неизменным, переезд всегда является стрессом.

Переезд не является уникальной особенностью пасторских семей, но в отличие от них, многие пары, не совершающие пасторское служение, имеют возможность обсуждать идею переезда в течение нескольких месяцев. Затем они совместно решают, куда и когда они переедут. Обычно это совместное решение, которое принимается, основываясь на отношениях. Это все равно порой вызывает напряжение, но обычно проходит легче, поскольку пара принимает это решение вместе, в соответствии с их нуждами и планами.

Но когда семью пастора просят переехать, обычно они переживают другую ситуацию. Такой переезд может быть внезапным, неожиданным, и не подлежащим обсуждению. Переезд может принести пользу одному супругу, и поставить совсем в невыгодное положение другого. Понимание того, что это «призыв» Бога, не дает супругам пасторов выражать напрямую свои переживания и сильные эмоции. Они, возможно, думают, что выражение негативных эмоций может рассматриваться, как проявление недостатка веры, и чувствуют себя одиноко, переживая свои чувства, не имея никого, с кем можно было бы поговорить и получить утешение.

**Вопрос: Перечислите из Вашего опыта плюсы и минусы переезда.**

## **ПЕЧАЛЬ И ПОТЕРИ**

Переезд подразумевает болезненные скрытые потери. Друзья разлучаются. Важная цепь взаимной поддержки рушится. Дети покидают свои школы. Обычный режим нарушается и утрачивается. Планы и проекты отменяются и меняются. Должны быть приняты сотни решений относительно того, что выбросить, продать или отнести в комиссионный магазин. Теряется работа, снижается общий доход, рушатся планы по построению карьеры, и в некоторых случаях, разбиваются надежды. Дома, которые были уютно обустроены и наполнены счастливыми воспоминаниями, продаются совершенно посторонним людям. На много месяцев приходится забыть об отдыхе и расслаблении, потому что время тратится на поиски нового жилья, сортировку вещей, упаковку, переезд, распаковывание вещей, и создание уюта на новом месте жительства.

Если сложить все потери, большие и малые, легче будет понять, почему переезд может вызывать глубокую печаль и уныние, хотя этому порой и не уделяется достаточно внимания.

**Вопрос: Возникновение каких проблем может спровоцировать переезд семьи служителя в пасторской семье между супругами, детьми, родителями?**

## **ОБЩЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ**

Переезд семьи пастора может легко привести к возникновению проблем между супругами, а также между родителями и детьми. Пастор, возможно, испытывает радость от новых задач и облегчение от того, что может оставить все проблемы и головные боли предыдущей общины. Призыв Божий к переезду на новое место служения может быть вдохновляющим и дающим уверенность. Призыв дает чувство безопасности: «Это именно то, где я должен быть».

С другой стороны, супруга может испытывать совсем противоположные чувства, пытаясь смириться с потерей работы и нелегкой перспективой поиска новой. Дети, особенно подростки, могут сильно переживать о переходе в другую школу и поиске новых друзей. Супруга и дети, возможно, будут испытывать уныние и неуверенность в будущем. Они, возможно, на начальных этапах не воспринимают это как «призыв» к служению в новом районе и должны сделать решительный и смелый шаг веры, чтобы осознать, что этот переезд является проявлением Божьей воли в том числе и по отношению к ним, хотя они пока и не знают, где им придется «совершить посадку».

**Вопрос: Кто в семье пастора берет на себя наиболее сложную часть ответственности за переезд?**

Даже, если супруга свободно воспринимает переезд, она часто несет большую долю работы и напряжения, связанных с переездом, и может чувствовать усталость, перегруженность и даже обиду. Пастор должен в это время много работать, чтобы убедиться, что все готово к передаче новому пастору, а также посещать встречи в новой общине. Между тем, супруга приходит домой с работы после трудного дня, чтобы самостоятельно паковать коробки, и не зная, как выразить свои чувства, потому что размышления о переезде могут быть расценены другими, как недостаток веры.

Пасторы порой не знают, каким образом можно утешить супругу. В конце концов, ведь это его «призыв» причинил ей столько страданий. Кроме того, обоим супругам может быть сложно обращаться за помощью к другим людям, и друг другу. Они могут настолько привыкнуть помогать другим, что им трудно просить других о помощи, в которой они нуждаются.

**Вспомните ваши переезды и новые места служения: можете ли Вы утвердительно сказать, что все они были «по воле Бога» и на пользу Вашей семье и общинам, где вы служили. Запишите те чувства, которые посетили вас в моменты этих воспоминаний:**

---

---

---

### **СПОСОБЫ, КОТОРЫМИ ПАСТОР МОЖЕТ ПОМОЧЬ СВОЕЙ СЕМЬЕ В СЛУЧАЕ ПЕРЕЕЗДА (поделитесь этими идеями и предложениями с вашим супругом):**

- Ежедневно молитесь за свою супругу во время всего процесса переезда. Просите Бога помочь видеть членов вашей семьи Его глазами каждый день, чтобы вы могли стать тем каналом, через который Его любовь изливается на них в этот трудный период.
- Находите время, чтобы выслушивать членов семьи, когда они делятся своими переживаниями, опасениями, печалью, и даже недовольствами по поводу переезда. Признавайте, что их чувства вполне естественны и обоснованы. «Мне так жаль, что наш переезд причиняет вам столько боли. Ваши чувства являются естественной и понятной реакцией на то, что вам приходится переживать. Я люблю вас, и я здесь ради вас. Что я могу сделать, чтобы поддержать и помочь вам сейчас?»
- Избегайте критических или субъективных замечаний по поводу чувств членов семьи, которые являются просто естественной реакцией на сложную ситуацию.
- Говорите о своих собственных чувствах и просите о помощи, если она вам необходима
- Примите тот факт, что супруге и детям понадобится время, чтобы смириться с переездом. Постарайтесь находить пути проявления внимания, утешения и поддержки.
- Подумайте о потребности супруги в отношениях. Например, принимайте ее саму и ее чувства, проявляйте любовь, оценивайте и замечайте всю работу, которую она совершает для осуществления переезда, дорожите вашими отношениями, проявляйте особое внимание, утешайте в печали, вдохновляйте в достижении ее целей, поддерживайте, когда она устала и выбилась из сил.
- Посвящайте определенное время, чтобы помочь вашей супруге в практических аспектах переезда. Вы можете ее очень ранить и добавить еще ко всем эмоциям боль и негодование, если оставите супругу самостоятельно справляться с ситуацией, или не выполните данные обещания из-за возникающих ситуаций в церкви.
- Вкладывайте в свой брак и защищайте его. Каждый день в теплой и позитивной манере поддерживайте связь с супругой: текстовые сообщения, телефонные звонки, письма, записки, цветы, неожиданные знаки внимания, ужин вне дома, любовная записка, которую жена найдет на дне коробки, которую будет упаковывать, и т.д. Хотя это занимает совсем немного времени, это многого стоит. Другие члены семьи также нуждаются в особенном внимании.
- Дайте вашей супруге возможность сделать перерыв в регулярных обязанностях в церкви в течение года после переезда, если она, конечно, сама не захочет сразу включиться в дела.

- Будьте готовы посетить психолога или сходить на консультацию, чтобы поговорить о том, как переезд повлиял на ваши отношения.

## **СПОСОБЫ, КОТОРЫМИ ЖЕНА ПАСТОРА МОЖЕТ ПОМОЧЬ СЕБЕ И СВОЕЙ СЕМЬЕ**

- Представьте, что когда вы молитесь -вы сидите на коленях Иисуса, и Он утешает вас в этих трудностях
- Записывайте ваши мысли и чувства. Ответьте на следующие вопросы: С чем мне сложнее всего расстаться? Каковы мои опасения по поводу переезда? В отношении чего я испытываю разочарование или уныние? Каковы преимущества данного переезда?
- Составьте список тех дел, которые может сделать супруг, чтобы помочь вам
- Задумывайтесь о своих потребностях в отношениях, и просите, чтобы они были удовлетворены. Например, можно попросить принять и понять ваши эмоции, обнять и утешить, когда вы расстроены, выслушать, или вдохновить.
- Четко и ясно говорите о той практической помощи, в которой вы нуждаетесь, вместо того, чтобы пытаться справиться со всем самостоятельно, жалуясь и испытывая чувство вины за то, что просите о помощи.
- Переводите ваши негативные мысли в позитивное русло. «У меня не будет работы» может превратиться «У меня будет время, чтобы исполнить некоторые мои другие мечты, пока я буду искать новую работу».
- Найдите надежного друга, с которым вы можете разговаривать
- Поймите чувства ваших детей, внимательно слушая их и помогая им самим определить свои эмоции.
- Помогите вашей семье в процессе прощания. Например, постарайтесь сохранить в памяти доброе отношение и опыты, которые вы пережили в вашем старом доме. Попрощайтесь надлежащим образом с теми, кого вы полюбили. Задумайтесь о естественных этапах принятия неизбежного (отрицание, гнев, торг, печаль или депрессия, и принятие). И откройте ваше сердце для приключений, которые ожидают вас в новой главе вашей семейной жизни.

**Если Вы выросли в пасторской семье, вспомните те чувства, которые посещали Вас при необходимости переезда. Если Вы не росли в пасторской семье – попробуйте представить, что может чувствовать ребенок, которому приходится из-за родителей переезжать на новое место. Запишите эти мысли и эмоции**

---



---



---

## **ПЕРЕЕЗД ПОДРОСТКОВ, КОТОРЫЕ СОВСЕМ НЕ ХОТЯТ ЭТОГО ДЕЛАТЬ**

Переезд подростков, которые совсем не хотят этого делать, является наиболее сложным случаем. Подростки могут совсем не много говорить о самом переезде. Но их чувство безопасности и уверенность в довольно предсказуемом будущем терпят крушение. Многие надежды разбиваются, близкие дружеские отношения находятся под угрозой, они должны перестраивать свою жизнь и строить новые отношения на новом месте.

- Если вы переезжаете с подростками, молитесь о них настолько часто, как только можете. Просите Бога о той мудрости, любви и терпении, которая вам необходима, чтобы поддержать их.

- У них скорее всего нет выбора в отношении самого переезда, но вы можете помочь им, дав возможность сделать выбор другого плана: в какую школу пойти, в какой комнате жить в новом доме, как украсить свою комнату, в какие кружки пойти, и так далее.
- Когда они расстроены, они нуждаются в вашей поддержке, прислушайтесь к их горю, облегчите их боль, разочарование и гнев. Дайте им почувствовать, что вполне нормально говорить о своих эмоциях, в том числе и негативных. Уделите время тому, чтобы выслушать их. Проведите с ними особенную встречу в формате родители – подростки, пообщайтесь и покажите им, как для вас важны их переживания и опасения. Избегайте оборонительных позиций. Внимательно слушайте, повторяйте им их идеи и размышляйте над ними, задавайте вопросы, показывая, что вам важно понять, о чем речь, и утешайте их в их страданиях таким образом, который им близок.
- Найдите что-то, что сделает переезд на новое место желанным для них: новая возможность, возможно новый компьютер, интересный проект, приключение.
- Помогите им подружиться с местными подростками. Спросите их об идеях, как это лучше сделать. Постарайтесь в ненавязчивой форме помочь им найти по крайней мере одного подростка, который поможет им обосноваться и завести новых друзей. Побуждайте их делать это еще до переезда, возможно, используя скайп, или фейсбук, или посетив то место.
- Говорите о переезде в позитивном плане. Подростки скоро должны будут покинуть дом, чтобы продолжить обучение в колледже или высшем учебном заведении. Переезд поможет подростку приобрести необходимые навыки, которые понадобятся в дальнейшей адаптации в новом обществе. Это своеобразная практика, в которой рядом находятся родители, способные поддержать, поэтому, когда ребенок пойдет в учебное заведение, он уже будет на шаг впереди.

**Вопрос: Что лично Вы можете сделать для того. Чтобы переезд вашей семьи стал не катастрофой, а новыми возможностями? Напишите несколько идей**

---



---



---

## **СОЗДАВАЯ НОВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ**

Приятные моменты помогают всем почувствовать себя лучше во время переезда. Семьи могут стараться находить возможности для спокойного восстановления сил, смеха, и событий, вызывающих восхищение.

Вот некоторые идеи того, что можно сделать:

- Запланируйте отпуск или особенное мероприятия вскоре после переезда, чтобы каждый смог восстановить силы после всей работы
- Планируйте регулярные дни развлечений, или свидания с супругом, это поможет исследовать новую территорию и создать приятные совместные воспоминания. Это поможет каждому начать воспринимать свой новый дом, как место, в котором интересно и приятно находиться.
- Находите красивые и вдохновляющие места, куда можно отправиться на пикник или в поход
- Пробуйте что-то особенное, чего вы не делали на прежнем месте жительства, например, собирание грибов, рыбалка или восхождение на гору
- Собирайте рекламные листовки интересных мест и событий, которые можно посетить в новом районе. Зоопарки, парки, художественные галереи, туристические места,

интересные спортивные события, лесные прогулки – что угодно, что заинтересует всю семью. По очереди выбирайте, куда отправиться в этот раз.

**Вопрос:** Даже, если предположить, что переезд лично для Вас нежелателен, как Вы ведете беседу с самим собой, чтобы пройти это событие с меньшими стрессами. Напишите несколько мыслей:

---

---

---

**Вопрос:** Какое обетование мы находим в Библии, которое на пороге переезда может дать нам новые силы и вдохновение? (Иисуса Навина 1:9).

**Вспомните и другие места Священного Писания, а также примеры Библейских героев, которые помогут вам в преодолении трудностей переезда.**

---

---

---

Переезд вызывает напряжение и стресс у всех, кого он касается. Находите время, чтобы помочь сделать это событие как можно более позитивным и спокойным для вашей семьи, с Божьей помощью.

**Домашнее задание:**

1. Честно определите свое отношение к переезду и степень вашей к нему готовности.
2. Если стаж вашего служения и нужды конференции предполагают, что Ваша семья еще должна будет совершить несколько переездов, выпишите для своего размышления те преимущества, которые, в любом случае, будут на новом месте. Сделайте это увлекательным занятием. Каждую неделю – дописывайте к этому списку один или несколько пунктов.
3. Молитесь о духе взаимопонимания между всеми участниками вашего переезда, об отсутствии неконструктивной критики или осуждении администрации конференции.

Пусть обетования Господи реализуются в вашей жизни и служении: «Се Я с вами, во все дни, до скончания века».