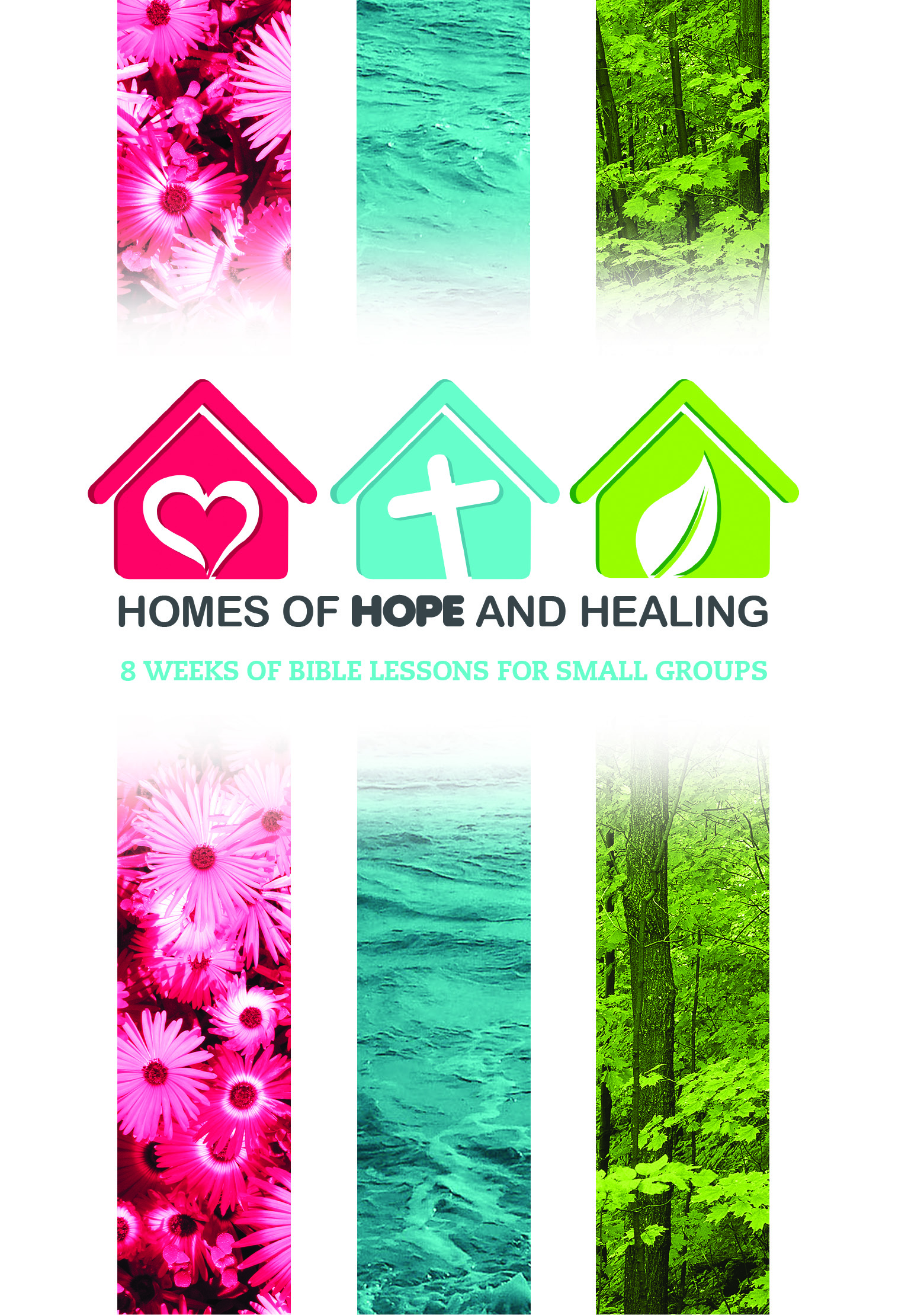
**ДОМ НАДЕЖДЫ И ИСЦЕЛЕНИЯ**

8 НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА БИБЛЕЙСКИХ УРОКОВ ДЛЯ МАЛЫХ ГРУПП

ВВЕДЕНИЕ

Б

ог очень хочет, чтобы мы "процветали и были здоровыми". Он желает, чтобы мы обладали не только физическим, но также и эмоциональным здоровьем. Грех разрушил наше духовное здоровье. Зачастую, не мы контролируем свои эмоции, а находимся под их контролем, и они побуждают нас делать неправильный выбор, в результате возникает гнев и сожаление. К счастью, это не конец. Господь приготовил нечто лучшее для нас. Для нас и для тех в нашей общине, кому мы хотим помочь; эта серия встреч для изучения Библейских уроков под названием "Дом надежды и исцеления" поможет раскрыть библейские принципы духовного здоровья.

В данных библейских уроках мы рассмотрим библейские персонажи, их эмоциональную реакцию на проблемы и события, встречающиеся в их жизни. Мы спросим сами себя: "Чему мы можем научиться из этих опытов, которые помогут нам в развитии нашего эмоционального здоровья, основанного на вере?"

Наша молитва на протяжении этого восьминедельного путешествия будет о том, чтобы мы смогли понимать наши эмоции, чтобы приблизится к Господу, который подарил нам величайшую эмоцию - любовь. Пусть эти уроки будут инструментом в ваших руках и мостом для окружающих вас людей, чтобы они познали любовь Иисуса, и через Божью благодать отражали эту любовь в мире. Пусть каждый участвующий в организации этих библейских курсов рос в любви Христа и разделял Его исцеляющую любовь с окружающими.

Божьих благословений вам в этом путешествии,

Отдел Женского служения Генеральной Конференции

"Итак, идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святого Духа,

уча их соблюдать все, что Я повелел вам; и се, Я с вами во все дни до скончания века. Аминь".

(Евангелие от Матфея 28:19, 20)

"Лишь метод Христа принесет подлинный успех в проповеди людям Божьей истины. Находясь среди людей, Спаситель общался с ними, желая им добра. Он проявлял к ним сочувствие. Он служил их нуждам и завоевывал их доверие. И только после этого Иисус говорил им: "Следуй за Мною"... Сопровождаемая силой убеждения, силой молитвы и силой любви Божьей, эта работа не может быть и не будет бесплодной".

Служение исцеления, стр. 85-86

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое "Дом надежды и исцеления? 05

Урок 1 - Эмоции 08

Урок 2 - Божественное обещание для тех, кто тревожиться 15

Урок 3 - Стресс 22

Урок 4 - Отношения 29

Урок 5 - Вина 36

Урок 6 - Позитивное мышление 43

Урок 7 - Надежда против депрессии 50

Урок 8 - Стойкость 57

Надежда и исцеление в Иисусе 64

ЧТо такое "Дом надежды и исцеления"?

Программа "Дом надежды и исцеления" приглашает открыть двери наших домов для соседей, чтобы подружиться с ними. В это трудное время безысходности и отчаяния именно наш дом может стать тем местом, в котором наши соседи, семья, или друзья могут собраться вместе, чтобы поделиться с ними той великой НАДЕЖДОЙ, и помочь обрести им душевное и эмоциональное ИСЦЕЛЕНИЕ. С помощью этого проекта завяжется дружба, мы поможем людям обрести надежду, исцеление и поддержку, мы увидим их нужды.

КТО НУЖДАЕТСЯ В НАДЕЖДЕ?

• ВАШ СОСЕД

• ВАШ ДРУГ

• БОЛЬНОЙ

• РАЗОЧАРОВАВШИЙСЯ

• ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

• КТО ПЕРЕЖИВАЕТ БОЛЬ

• БЕЗДОМНЫЙ

• ВАШИ СОТРУДНИКИ

• БЕЗРАБОТНЫЕ

• и многие другие

БОГ ПРИЗЫВАЕТ ЖЕНЩИН

"Женщины наравне с мужчинами могут сеять семена истины, где они дадут всходы. В это кризисное время они могут занять свое место в деле Божьем, и Он будет действовать через них. Если они осознают лежащую на них ответственность и трудятся под влиянием Духа Божьего, то приобретут именно такое самообладание, которое столь необходимо для нынешнего времени. В жизни самоотверженных женщин отразится свет лица Божьего и придаст им такую силу, которая превзойдет силу мужчин. В семьях они смогут выполнить то, чего не в состоянии сделать мужчины: совершить работу, затрагивающую внутреннюю жизнь людей. Они приблизятся к сердцам людей, абсолютно недоступных для мужчин. Есть нужда в их труде". Елена Уайт Свидетельства для церкви т. 9.

КаК НАЧАТЬ?

1. С помощью этого служения мы открываем двери наших домов для женщин нашей общины. Мы работаем в малых группах (от 3 до 15 человек). Цель - создание долгих дружеских отношений во Христе.

2. Пригласите друзей в ваш дом или другое место, но не в здание церкви. И, если возможно собирайтесь в вашем доме, или доме какой либо другой сестры, которая может организовать встречу.

3. Вы можете предложить обед или легкий ужин (по выбору).

4. Поделитесь своим свидетельством того, что Иисус сделал для вас в жизни.

5. Пригласите их поучаствовать в восьминедельной программе под названием "Дом надежды и исцеления".

6. Объясните, что это постоянная программа, которая будет проходить с перерывами каждые восемь недель. (Количество недель не ограничено. Старайтесь делать встречи лаконичными, подстраиваясь под расписание приглашенных).

КАК МНЕ ОРГАНИЗОВАТЬ ДАННУЮ ПРОГРАММУ?

1. Выберите одну тему, которую будете обсуждать в течение этих восьми недель. Привлеките группу в выборе темы, которая будет отвечать их нуждам. Темы для изучения могут быть: о здоровье, духовном возрастании, о семье, воспитании детей, общении, и другие.

2. Вы можете использовать на ваших встречах DVD, презентации PowerPoint, печатную продукцию, уроки, и другие медиа возможности.

3. Пригласите спикеров, если есть необходимость, для того, чтобы они представили одну из тем. Нет необходимости только вам вести встречи.

4. Презентация темы должна длиться около 30 минут.

5. Далее можете сделать перерыв или организовать групповую дискуссию в течение 30 минут.

6. Общее время проведения встречи около часа. (Время занятий может варьироваться, но помните, вы возможно будете встречаться с работающими женщинами или матерями, которые не могут оставаться допоздна).

7. Закончите занятие общей короткой молитвой.

как СДЕЛАТЬ ВАШИ ВСТРЕЧИ СИСТЕМАТИЧЕСКИМИ

1. Когда вы закончите восьминедельную серию встреч, сделайте перерыв на несколько недель, затем снова начните, выбрав другую интересующую вашу группу тему.

2. Количество таких восьминедельных серий встреч может варьироваться. Они могут проходить раз в три месяца или раз в полгода. Лидер малой группы свободен сам выбирать и регулировать расписание.

Вспомогательный материал

• "Библия и человеческие эмоции" Урок Субботней Школы Джулиан Мелгоса (2011).

• "Найти спокойствие среди хаоса жизни". Джулиан Мелгоса, Пасифик Прес.

• "Преимущества веры" Джулиан Мелгоса, Пасифик Прес.

• "10 альтернатив для наполненной жизни" Катя Гарсия Райнерт, Пасифик Прес.

• "Женщины Библии и Я", библейские уроки отдела Женского служения Генеральной Конференции.

• "Библейские уроки для занятых женщин". Отдел Женского Служения ГК

• "Праздники" Отдел Здоровья ГК.

• "Путь радости" отдел Женского Служения Северо-Американского Дивизиона.

• Вы можете использовать и другие материалы в вашей церкви.

Преимущество данного служения "Дом надежды и исцеления".

• Вы построите сильные дружеские отношения с другими женщинами и поможете привести их к Иисусу.

• Ваша община будет укрепляться, если женские проблемы будут исследоваться.

• Ваша вера укрепиться, если вы будете делиться и свидетельствовать.

• Ваша церковь укрепиться, если будут новые знакомства.

Далее представляем 8 библейских уроков, которые вы можете использовать в данном проекте "Дома надежды и исцеления".

Библия и человеческие эмоции \*

**урок 1**

эмоции

**Библейские стихи для изучения на этой неделе:**

*2 Царств 13; Гал. 5:22; Колос. 3:12–14; Лк 19:41–44*

**"Истинно, истинно говорю вам: вы восплачете и возрыдаете, а мир возрадуется; вы печальны будете, но печаль ваша в радость будет".**

**(Иоанна 16:20)**

**введение**

Эмоции - это неотъемлемая часть личности человека. Они могут быть сильными мотиваторами и во благо и наоборот. И в зависимости от эмоций мы можем ощущать счастье, грусть, страх или радость.

"Положительные" эмоции приносят чувство удовлетворения и благополучия, "отрицательные" производят боль и страдание. Хотя "положительные" эмоции поддерживает душевное здоровье, а длительный выброс "негативных" эмоций может создать проблемы в поведении человека и его отношениях. Эмоции играют важную роль в нашем благополучии.

Господь желает, чтобы мы наслаждались результатом, который дают нам положительные эмоции. Однако, по причине греха, мы часто получаем печальные опыты, которые являются результатом проявления негативных эмоций. Библейские герои также не были защищены от эмоциональных взрывов и упадков. Некоторые могли справляться с ними, а некоторые теряли контроль и позволяли эмоциям руководить ими и толкали к плохим поступкам.

Связь эмоций и поведения до конца не изучена. Бывают времена, когда эмоции, которые ранят, могут склонить нас перед Богом в поисках поддержки и помощи. А иногда эмоциональная борьба может в результате стать следствием того, что люди отказываются от веры.

Как важно больше углубляться в изучение наших эмоций, и как они влияют на нашу жизнь.

\*Адаптированный материал, взятый из урока Субботней Школы, автор Джулиан Мелгоса.

**Негативные эмоции**

Прочитайте 2 Царств 13 главу, эта история произошла под воздействием неблагоприятных эмоций. И в суматохе этого события, герои, в конце концов, причиняют друг другу физическую и эмоциональную боль. Последствия их поведения затронули судьбу всей царской семьи, оказав влияние даже на жизнь будущего поколения.

Какие эмоциональные состояния можно выявить у участников этой истории?

Амнон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Давид \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Авессалом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

"Любовь" Амнона к Фамари нельзя назвать истинной любовью, это больше сексуальное влечение, и как только он достиг своей цели, он "возненавидел ее величайшей ненавистью". И действительно он ненавидел ее больше, чем любил (стих 15). История Амнона явно показывает две эмоциональные крайности: необузданную страсть (в контексте отношений, где есть кровосмешение) и ненависть. Подобного рода поведение, которое проявляется под действием выплеска такого рода эмоций, почти всегда неустойчиво и ведет к серьезным последствиям. "Любовь" Амнона практически сразу превратилась в ненависть. Он пренебрег просьбам его сестры и силой завладел ею.

Фамарь действительно стала жертвой. Она четко исполняла все, что говорил ей Амнон. Она служила своему брату, как царю. И когда Амнон проявил себя и показал свои намерения, она попыталась отговорить его совершать этот безнравственный поступок, который может иметь разрушительные последствия. Решив получить то, чего он хотел, Амнон не был готов принимать советы. Он совершил то, что запланировал.

Как и многие женщины, подвергнувшиеся насилию, Фамарь чувствовала злобу, унижение и то, что была использована, она действительно страдала от низкой самооценки. Ее брат Авессалом не помог ей пережить это, а наоборот посоветовал хранить молчание. Однако Авессалом задумал убить Амнона, дабы отомстить за изнасилование сестры. (К тому же избавившись от Амнона, у него появляется больше шансов сесть на престол и править Израилем). Отец Давид испытывал гнев и разочарование от происходящих событий.

**Когда вы испытывали ненависть, печаль, страх, гнев или зависть? Как вы справлялись с этими эмоциями? Что бы вы поменяли, если бы пережили подобную ситуацию еще раз?**

**противопоставление эмоций**

Негативные эмоции, такие как ненависть, беспокойство, страх, гнев или зависть сразу же вызывают ответы на физиологическом уровне: сердце начинает колотиться, мышцы сжимаются, появляется сухость во рту, холодный пот, ощущение "бабочек" в животе, и другие физические проявления. Постоянное проявление таких симптомов связано с осложнениями в сердечной деятельности и пищеварительной системе.

И наоборот, позитивные эмоции: сострадание, доброта, смирение, кротость и терпение вызывают чувство благополучия, позитивный взгляд на разные вещи, и благоприятно влияют на отношения с людьми и Богом. Позитивная психология - развивающаяся и широко применяемая сфера в психологии, целью которой является стимулирование позитивных эмоций, дабы обрести счастье и предотвратить психические болезни.

Действительно, очевидно, что определенные негативные эмоции могут неблагоприятно воздействовать на здоровье и продолжительность жизни, и наоборот, здоровый и позитивный взгляд на жизнь благоприятно воздействует на здоровье и жизнь в целом. Другими словами, чем позитивнее взгляд на окружающий мир, тем крепче будет ваше здоровье.

• Прочитайте Галатам 5:22. Каким образом плоды Духа приносят изменения в жизнь людей?

• Прочитайте Колоссянам 3: 12-14. По мнению Павла, какая эмоция самая главная? Какое значение имеет фраза "облекитесь" в этом отрывке? Какие последствия могут быть, если люди применяют эти слова на практике?

Хотя любовь - это больше чем эмоция, все же это самая высшая эмоция из всех существующих. Бог есть любовь, и Он желает, чтобы Его дети получали любовь от окружающих и дарили ее сами, Он хочет, чтобы мы понимали и знали, что значит любить Бога и быть любимыми. Любовь несет массу позитивных чувств и эмоций, которые преобразовывают поведение.

**Поделитесь своим опытом того, как ваше эмоциональное состояние влияет на ваши поступки? Почему так важно не принимать никаких решений вовремя выпуска эмоций, были ли они позитивными или негативными?**

**Эмоции Иисуса, часть 1**

В книге Марка 8:1-3 видно, что именно чувство "сострадания" было толчком для Иисуса, чтобы исполнить план насыщения тысяч. Никто не подумал о физических нуждах людей, которые почти ничего не ели в течение этих трех дней. Иисус знал, что многие приехали издалека, и были в полном изнеможении, чтобы позволить им разойтись по домам.

**Какие еще дела Иисуса мы наблюдаем, кроме насыщения толпы? Марка 1:40, 41; 6:34**

Прокаженные часто оставались в пренебрежении. В то время не было болезни, которая производила бы столько страха и жалости, как проказа. Люди с таким заболеванием находились в изгнании, и чаще всего проживали в определенных местах. Когда люди проходили мимо прокаженных, то восклицали "Нечистый! Нечистый!", чтобы предупредить остальных держаться подальше от них и предотвратить распространение инфекции. Так как Иисус чувствовал сострадание к такому человеку, Он тут же послал ему исцеление, и просил его не рассказывать об этом. Но исцеленный не мог молчать и рассказал всем об этом чудесном проявлении любви к нему.

Иисус проявлял сострадание не только к физически больным людям, но и к тем, кто жил без цели в жизни, без руководства. Поэтому перед тем как дать им пищу, Он чувствовал их духовные нужды и учил их, рассказывая о царстве Божьем.

Христово сострадание мы видим также в книге Марка 9:36, где Иисус проявляет любовь при помощи прикосновения. Он держал на руках детей и проявлял к ним Свою любовь. Он также прикасался к больным, чтобы продемонстрировать божественную исцеляющую силу.

Во время встречи с молодым богатым человеком (Марка 10:21,22) Иисус любил его даже, когда тот отказался следовать указаниям Учителя. В один и тот же момент оба ощутили сильные эмоции - любовь (Иисус), печаль (богатый молодой человек).

**В каких случаях вы чувствуете сострадание? Одно дело просто чувствовать сострадание, как это делают часто люди, и другое конкретно выражать сострадание в определенных поступках. Как бы вы через слова и поступки проявили сострадание к тем, кто в беде?**

**Эмоции Иисуса, часть 2**

Прочитайте Луки 19:41-44. Почему Иисус заплакал, когда смотрел на Иерусалим? Без сомнения он сожалел о том, когда увидел что ждет Иерусалим в будущем.

И более того, Он сожалел и о людях этого города, которые Его отвергли. "Выступившие слезы Иисуса, когда Он посмотрел на любимый город, были последним отражением Его отвергнутой любви и сострадания". Е. Уайт, Дух Пророчества, т. 3, стр. 20.

Писатели Евангелия описывают два случая, когда Христос плакал. Люди обычно плачут о себе, но в этих случаях Иисус чувствует глубокую горечь и сожаление о других.

**Какие самые болезненные эмоции ощутил Иисус в следующих отрывках? Мф. 26:37,38; Мк. 3:5; 8:12; Ин. 11:32-38; Мк. 11:15,16. Что стало причиной проявления этих эмоций?**

Первые стихи книги Исаии 53 подтверждают тот факт, что Иисус тоже печалился. Даже когда Он ощущал моменты радости, Он также чувствовал сильнейшую эмоциональную боль. Иисус больше всего расстраивался, когда Его последователи не понимали Его вести. Несмотря на Его всеобъемлющую любовь и сверхъестественные чудеса, многие не понимали, что Иисус есть Мессия. Иисусу также приносили страдания последствия грехов человечества.

Смерть Лазаря особо расстроила Христа. Иоанн рассказывает, что Иисус восскорбел духом (Ин. 11:33). В переводе с греческого языка - сильное эмоциональное смятение, сопровождающееся небольшим звуком из носоглотки. Греческий писатель Эсхил (525-456 до н.э.) использует похожее слово, чтобы описать фырканье лошади. Это слово используется пять раз в Новом Завете, четыре из которых описывают эмоциональное состояние Иисуса.

**Рассматривая эмоции Иисуса, мы можем понять, как Он относится к нашим эмоциональным проблемам. Посмотрите на этот текст: "Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших" (Евр. 4:15)**

**каков божий план, когда мы ощущаем болезненные эмоции**

**Прочитайте Ин. 16:20-24. Что Иисус обещает относительно боли и горя?**

Этот отрывок предлагает великую надежду каждому, кто проходит через физические или психологические трудности. Вот некоторые моменты, которые можно запомнить из этого текста:

• **Мир, кажется, полон радости.** Зачастую верующий смотрит вокруг и все напоминает ему о несправедливости жизни. Слабые, кажется, наслаждаются жизнью, хотя многие, кто обратились к Богу, ощущают боль. Но Иисус уверяет нас, что все это закончится. Однако, внешность обманчива. Мы по природе своей склонны быть счастливее и успешнее, кем мы на самом деле являемся.

• **Горе, сожаление и тоска превратятся в радость.** Это и есть сущность обещания Иисуса. Верующие должны ценить тот факт, что страдание не просто уйдет, а превратится в радость.

• **Прежняя боль забудется.** Воспоминания о неприятном прошлом часто угнетает. Многие психотерапевты старательно пытаются убрать неприятные отголоски прошлого у своих клиентов в настоящей жизни. Иисус уверяет, что как женщина после родов забывает о боли, когда видит новую жизнь в своих руках, так и Его последователи однажды забудут про всю боль прошлого.

• **Никто не заберет от нас этой радости.** Ту радость, которую нам приготовил Христос, это не то чувство, которое мы сейчас с вами понимаем. Иисус предлагает нам полное счастье, постоянное ощущение того, что не будет врагов, от которых нужно спасаться.

• **Там не будет нужды.** Иисус заверят нас в том, что праведные не будут чего-либо просить. Не будет необходимости им о чем-то просить Иисуса, потому что все их нужды будут удовлетворены.

**Каким образом вы можете прочно держаться за обещание о том, что ваши печали обратятся в радость? Как это заверение помогает вам проходить через неприятности в жизни? Каким образом вы можете использовать обещание данное Иисусом, чтобы помочь кому-то в их горестях?**

**Для Дальнейшего изучения:**

Рассмотрите историю, когда Иисус посетил храм. "Пронзительный взгляд Иисуса заставил всех находящихся в храме обернуться. Голоса людей стихли, и настала тишина. Священник, управитель, фарисей и язычник смотрели на него в молчаливом изумлении и неописуемом страхе перед Сыном Божьим, который стоял перед ними с величием Царя Небес, Его божественность явилась людям, и раскрылось Его достоинство и слава, которые раннее Он не проявлял. Необыкновенный страх овладел присутствующими. Те, кто находились близко к Иисусу, инстинктивно стали отходить от Него насколько позволяла толпа. Спаситель стоял один, за исключением нескольких Его учеников. Все звуки стихли, глухая тишина казалась невыносимой, и когда прочно сомкнутые губы Иисуса разомкнулись, и Он начал говорить, Его голос звучал громко и чисто, а все присутствующие непроизвольно стали ворчать и облегченно вздыхать.

"Он говорил ясно и властно, что люди стали качаться, как будто движимы большим взрывом: "написано: дом Мой есть дом молитвы, а вы сделали его вертепом разбойников". Спустившись по ступеням более величественно, чем Он это делал три года назад, с негодованием, которое сдерживало Его неприятие к сложившейся ситуации, трубным голосом Он приказал: "Возьмите это отсюда" - Е. Уайт, Дух Пророчества т. 3 стр. 23,24.

**вопросы для обсуждения:**

• **Как бы вы описали эмоции, которыми обладал Иисус в описанном выше отрывке? Какие уроки мы можем извлечь из того, как многие эмоции, если их правильно направить, могут послужить во благо?**

• **Каким образом негативные эмоции могут отодвинуть позитивные? Поразмышляйте над историей Марии Магдалины и другой Марии, которые пришли ко гробу Иисуса и были "со страхом и радостью великой" (Мф. 28:8).**

• **Еврейские общины отмечают праздник Пурим, чтобы помнить то время, когда "превратилась у них печаль в радость, и сетование - в день праздничный" (Есфирь 9:22). Обсудите в группах те случаи, когда ваше горе обратилось в радость. Поделитесь с другими этими опытами эмоциональных перемен.**

• **Как нам научиться держаться за Божье обещание, когда сейчас они кажутся далекими и недосягаемыми?**

**урок 2**

БОЖЕСТВЕННОЕ ОБЕЩАНИЕ ДЛЯ тех, кто тревижится

**Библейские тексты для изучения на этой неделе:**

*Быт. 3:6-10; Ин. 14:1,2;Мф. 6:25-34; 18:3; Флп. 4:11,12*

**"Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас"** *(1 Петра 5:7).*

**введение**

В Писании достаточно много стихов содержащих слова: бояться, беспокоиться, волноваться, раздражаться, пугаться и устрашать. Многие из них ссылаются на то, о чем беспокоятся или волнуются люди, а другие стихи являются неким обещанием божественного водительства тем, кто беспокоится. Выражение "Не бойтесь" проносится через все писание вдоль и поперек. А почему нет? В конце концов, страх и беспокойство - это часть человеческого существа, с тех пор как грех пришел в этот мир. Беспокойство или страх о том, что может случиться является одними из сильнейших эмоций, которые влияют на наше психическое и физическое здоровье. Средневековая легенда гласит: посреди ночи по пути в Лондон путешественник встретил Страх и Чуму, где они хотели убить 10 000 человек. Путешественник спросил у Чумы, сможет ли она убить всех. Чума ответила: "О, нет. Я убью только несколько сотен. Мой друг, Страх, убьет остальных".

Урок этой недели о том, как нам через божественную силу освободиться от страха и беспокойства. Доверие Богу и удовлетворенность - ключевые факторы, которые ведут нас в будущее с уверенностью.

**Первый опыт, где присутствовал страх**

Прочитайте Бытие 3:6-10. Трудно представить первое столкновение Адама и Евы со страхом, вряд ли кто-либо из нас помнит, когда впервые ощутил эту эмоцию. Опытные психологи убеждены, что новорожденные с самого рождения сталкиваются с определенными страхами, в основном это страх перед голодом и резкими звуками. Дети и подростки проходят через различные страхи, такие как: боязнь животных, темноты, одиночества; определенных ситуаций в школе, отделение от родителей, страх, что не вырастут, или бояться того, что их не примут сверстники. Взрослые люди также оказываются в определенных жизненных ситуациях, где возникает это чувство, например, боятся, что не найдут подходящую половинку, или хорошую работу, страх перед террористическими ситуациями, возникает хроническая и даже смертельная болезнь, бояться быть изнасилованным или умереть, и многое другое.

Елена Уайт пишет, когда Адам съел запрещенный фрукт, "мысль о совершенном преступлении наполнила его душу ужасом" и виновной чете казалось, что изменилась даже погода: прежде такая устойчиво мягкая, она стала холодной и неприветливой. Любовь и мир, наполнявшие прежде их сердца, сменились сознанием греха, страхом перед будущим, душевной пустотой" - Патриархи и Пророки, стр. 34.

**Поразмышляйте над следующими примерами обещаний относительно страха и беспокойства. Найдите отличительную черту каждого из них.**

Пс. 24:4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Притчи 1:33 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Агг. 2:5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Петра 3:14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Ин 4:18,19 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Страх и беспокойство - похожие понятия. Они часто встречаются в жизни, имеют разрушительное влияние, и болезненны для человека. Обычные симптомы тревоги: страх, беспокойство, бессонница, нервное возбуждение, напряжение, головная боль, утомление, головокружение, учащенный пульс, отдышка, чрезмерное потоотделение, трудности концентрации внимания, гиперактивность. Тревога также может переходить в панику. Бог желает нас освободить от подобных чувств, поэтому приглашает довериться Ему.

**Что больше всего заставляет вас особенно бояться и почему? Насколько целесообразен ваш страх? Что помогает вам высвободиться из этого состояния страха или что облегчает сам по себе страх?**

**не бойся**

**Прочтите Бытие 15:1-3. Какой источник страха был у Авраама? Какие веские причины были у него, чтобы бояться?**

Господь призвал Авраама и обещал ему, что сделает через него великий народ. Годы прошли, наследника не было, Авраам засомневался, и этот фактор стал объектом его беспокойства. Стихи 2 и 3 раскрывают смысл страха Авраама: "Что ты дашь мне? ...и вот, домочадец мой наследник мой." Это поведение кажется обычной реакцией свойственной человеческой природе, оставляя кого-то после себя, или даже повлиять на будущее после смерти.

Божий ответ на озабоченность Авраама было: "Не бойся... Я твой щит, награда твоя весьма велика" (Быт 15:1). Наше будущее и будущее после нашей смерти находится в руках Небесного Отца. Он знает, что свобода от тревог очень важна для нас, и Он желает, чтобы у нас было уверенное сегодня и завтра.

**Взгляните на следующие тексты. В каких еще обстоятельствах Господь заверяет "Не бойся!"?**

Втор. 31:8 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 Цар. 20:17\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лк. 21:9 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ин. 14:27 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тревога служит доказательством чувства неопределенности. Такого рода неопределенность может быть о ближайшем или далеком будущем, или даже о том, что может и не случиться, так как тревога живет только в нашей голове. Но симптомы тревоги достаточно реальны, и на эмоциональном и на физическом уровне могут причинять боль. Безусловно, Господь желает оградить нас от этого.

**Каким образом лучше использовать Божье заверение - "Не бойтесь"- в разных жизненных ситуациях? Как всегда помнить о том, что не важно, в каком положении мы оказались, Бог сильнее и больше чем наша проблема, и что Он любит нас с такой великой любовью, что наш страх кажется мелочью?**

**доверие и беспокойство**

**Прочитайте утешающие слова Иисуса обращенные ученикам в Ин. 14:1,2. Что произошло до этого? Куда Он попытался направить их мысли?**

Эти полные любви слова вдохновляют доверять Богу. Доверять Отцу, доверять Иисусу, потому что именно доверие освобождает угнетенные сердца. Иисус сразу же направил взоры Своих учеников на Небесное Царство, которое Он приготавливает для них. Другими словами, не важно, что с вами здесь происходит, важно, что вас ожидает. Итак, верьте Мне и Моим обещаниям. Вот, что Иисус сказал им, и говорит нам сейчас.

На некоторых психологических тренингах пациент должен обыграть различные жизненные ситуации, которые помогают повысить самооценку и самоуверенность. К тому же их обучают справляться со своими мыслями, когда одолевает тревога и беспокойство, чтобы таким образом их ум был направлен только на самосохранение. Также на этих тренингах обучают расслабляться и показывают технику дыхания, которую можно использовать в критических ситуациях.

Хотя эти стратегии и помогают достичь значительных результатов, они направлены только на то, чтобы научиться доверять самому себе, чтобы уменьшить вероятность появления тревоги. Это приемлемо, но недостаточно, потому что доверять себе - это очень маленький шаг. Нам необходимо, в конце концов, научиться доверять Богу.

**Каким образом псалмопевец сравнивает доверие Богу с доверием человеку? Пс. 117:8, 9**

Человек склонен к переменам в отношениях и настроении, и напротив Бог в Своих обещаниях верен. Например, во время реформации король Италии и Богемии обещали реформатору Яну Гусу сохранить его транспорт и его личную безопасность. Они нарушили это обещание, и подвергли его гонениям.

**Что Иисус говорит нам в Евангелии от Матфея 18:3?**

Первая задача новорожденных - научиться доверять своей матери или опекуну. Если задача выполнена, то малыш чувствует себя уверенным в будущем, которое его ожидает. Это начало доверия. Иисус просит нас доверять ему, как ребенок матери своей, Он нежно заботится о нас, утешая нас и помогая нам чувствовать себя защищенными. Мы, однако, сами делаем осознанный выбор довериться или нет.

**Уделите некоторое время на то, чтобы вспомнить о том, как Бог ответил вам на ваши молитвы или сделал что-то лучшее для вас. Каким образом эти рассказанные вами опыты усилили ваше доверие Небесному Отцу в сложных жизненных ситуациях, которые вызывали волнение и тревогу?**

**о птицах и лилиях**

**Помимо добрых советов Иисуса избегать беспокойства, какие еще уроки мы можем приобрести для себя из нагорной проповеди? Мф. 6:25-33**

Через эти стихи Иисус дает нам ряд принципов, и если бы мы их все серьезно исполняли, то это помогло бы каждому верующему избегать стрессов.

**Думайте об этом в перспективе (стих 25) .**Из-за чрезмерно плотного графика мы теряем из виду действительно важные вещи. Ежедневная рутина отвлекает нас от того, во что мы верим. Бог подарил нам жизнь. Бог сотворил наши тела. Если у Него есть сила и могущество, оставил бы Он людей без пищи, когда проповедовал на горе? Неужели Он не дал бы нам необходимой одежды?

**Наслаждаться простыми и обычными явлениями природы (стихи 26, 28-30).** Птицы и лилии настолько обычные объекты в природе. Иисус выбрал их для описания, чтобы показать сложности, которые окружают самого человека. Очевидно, что птицы не думают о завтрашнем дне, а лилия не делает ничего, чтобы быть такой красивой, коей она является, но о ней хорошо заботятся. "Бог так одевает, кольми паче вас". (стих 30)

**Беспокоиться бесполезно и бессмысленно. (стих 27).** Анализировать проблемы, чтобы тем самым найти необходимые решения, - это более продуктивное занятие, нежели беспокоиться ради беспокойства, при этом не решив самой проблемы, а видеть во всем один негатив.

**Определите ваши приоритеты (стих 33).**Иногда христиане оказываются в водовороте материализма или других проблем, которые отдаляют их от того, что действительно важно в жизни; поэтому Иисус напоминает им: "Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам".

Уинстон Черчиль однажды сказал: "Я помню пожилого человека, лежащего на смертном одре, который говорил, что у него было столько трудностей и переживаний в жизни, большинству из которых так и не должно было случиться". —[http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston\_churchill].

**Вспомните обо всем, что вас тревожит, потом склоните колени и молитесь, вопрошая Бога забрать все ваши заботы. Какие есть опасения, если вы примите участие в процессе решения проблем? Есть ли что-то, что абсолютно находится не под вашим контролем? Делайте с вашей стороны то, что можете сделать, а об остальном попросите Господа помочь вам.**

**Всему свое время**

**Прочитайте Матфея 6:34 Что Иисус говорит нам в этом стихе? Как нам научиться следовать Его словам? Почему это так важно?**

Применяя на практике этот совет, описанный в Матфея 6:34, поможет сегодня обрести людям мир и покой. Иисус не хочет, чтобы мы перестали планировать или становились беззаботными. Он просто хочет донести до нас, чтобы мы не заботились и не переживали о том, что *может* случиться, не применять типичные фразы: А что если": "А что если я заболею?" "Что если я потеряю работу?" "Что если со мной случиться несчастный случай?" "Что если мой ребенок умрет?" "Что если кто-то на меня нападет?"

Все беспокойные люди сосредоточены:

• 50% -на случаи, которые никогда не происходят

• 25% - на происшествия, которые произошли в прошлом, и их нельзя изменить в настоящем

• 10% на нераскрывшиеся преступления

• 10% на здоровье (многие из них настораживают)

• 5% на реальную проблему, которая существует.

**Каким образом вы можете получить вдохновение от опыта Павла?** *Флп. 4:11, 12.*

Один из ключевых моментов заключается в том, чтобы жить одним днем, потому что всему свое время, такое поведение является полной противоположностью постоянной тревоге. Удовлетворение - это не врожденное поведение, а приобретенная характерная черта человека. Павел сказал: "научился всему и во всем" (стих 12). В это самое время, решая столько проблем, необходимо развивать чувство удовлетворения за то, что у нас есть сейчас, а не беспокоиться о том, что может быть случиться завтра.

**Иисус сказал: "Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается".** *(Ин. 14:27).*

**Как на практике применить заверения Иисуса о мире в душе? Чему можно научиться друг у друга?**

**для дальнейшего изучения:**

"Беспокойство не созидает, а убивает. Единственный способ избежать беспокойства - вручить все скорби Христу. Не будем сосредотачиваться на темной стороне. Будем лелеять бодрость духа". (Е.Уайт. Разум, характер, личность, стр.121)

"Если бы мы приучили нашу душу иметь больше веры, больше любви, больше терпения, больше полного доверия нашему Небесному Отцу, то мы испытали бы больше мира и счастья, переживая конфликты этой жизни. Господу не угодно, чтобы мы тревожились и вырывались из рук Иисуса. Он - единственный источник всякой милости, осуществление всех обетований и всех благословений... Наше странствование действительно было бы одиноким, если бы не Иисус. "Не оставлю вас сиротами" (Ин. 14:18), - говорит Он нам. Будем же лелеять Его слова, верить Его обетованиям, повторять их днем, размышлять о них ночью и быть счастливыми". (Е. Уайт, Разум, характер, личность с. 120) “

**вопросы для обсуждения:**

• **Некоторые, без каких либо причин беспокойства, бояться смерти; а некоторые действительно находятся на одре смертельной болезни. А другие, возможно, находятся в угрожающих жизни обстоятельствах. Как людям в таких ситуациях чувствовать себя комфортно и защищено?**

**Обсудите:**

Подумайте обо всем, что беспокоило вас и никогда не сбылось. Какие уроки вы вынесли из этих опытов, которые в идеале должны были бы вам помочь меньше беспокоится о будущем?

**урок 3**

стресс

**Библейские тексты для изучения на этой неделе:**

*3 Цар. 17:2-4, 15,16; 19:1,2; Мк. 6:31-34; Гал. 6:2*

**"Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас"** *(Мф.11:28).*

**введение**

Стресс застрагивает каждого. Требования на работе, семейные кризисы, вина, неопределенность в будущем, неудовлетворенность прошлым, все это вызывает стресс. Все это вместе с обычными событиями жизни оказывает давление на людей и накладывает отпечаток на физическое и духовное здоровье. Исследователи Томас Холмс и Ричард Рейл создали рейтинговую шкалу, которая содержит список жизненных ситуаций, соответствующие различному уровню стресса: смерть одного из супругов - 100, собственная боль, болезнь - 53, перемена местожительства - 20, и т.д. Человек, собравший 200 баллов или более на 50% подвержен заболеваниям разного рода; у кого набирается 300 балов и более, тот достигает критической точки. Умеренное количество стрессов в нашей жизни порой необходимо для улучшения нашей производительности, но если стресс превалирует, то он губит наше здоровье.

Иисус показывает нам через заповеди и пример, что поиск Бога в тишине и спокойствии - это наилучшее лекарство от любого жизненного стресса. (Мк. 6:31). Если мы позволим Ему действовать в нас, то Господь поможет нам справиться с натиском, который неизменно присутствует в нашей жизни.

**панорама жизненных событий**

**Каким образом Бог спасал Илию в Израиле в течение долгого времени?** *3 Цар. 17:2-6, 15,16.*

Во время голода Илия должен был чувствовать очень близко Божье водительство, Который лично заботился о нем. Во-первых, у него была возможность питаться от воронов (грязных птиц), которые дважды в день прилетали, чтобы накормить его - и это было свидетельством для него. Это действительно чудо! Позже он видел, как Бог преумножил хлеб в доме вдовы, и они втроем могли питаться в течение двух лет. Сколько еще нужно доказательств видимой Божьей заботы?

Елена Уайт проводит аналогию этой библейской истории с теми событиями, которые ждут Его народ в последнее время:

"Я видела, что в это время хлеб и вода у нас не иссякнут, и мы ни в чем не будем иметь нужды, ибо Бог силен приготовить для нас стол даже и в пустыне. Если будет нужно, Он пошлет воронов, чтобы накормить нас, как Он сделал это для Илии, или напитает нас манной небесной, как израильтян". (Ранние произведения, с.56)“

**Какие еще опыты были у Илии, и какие уроки можно из них для себя вынести?***3 Цар. 17:17-22; 18:23-39,45.*

Бог использует Илию, чтобы воскресить сына вдовы. Какое испытание веры, и какое доказательство Божьего могущества над жизнью и смертью! Далее, испытание на горе Кармил стало бесспорным и эффективным представлением Божьей силы. И наконец, сильный дождь, который пошел после трехлетней засухи, стало еще одним олицетворением Божьего вмешательства в жизни своего народа. Теперь, даже трудно представить, как после всего этого не доверять полностью Господу, и все же после всего случившегося у Илии были моменты, когда он старался побороть надвигающееся разочарование.

**Могут ли достижения и успех вызывать стресс? Волнующие события (даже положительные), которые происходят в течение длительного времени, могут стать бременем для вас. В тоже время, почему мы должны быть осторожными и оградить себя от чрезмерного самодовольства в благополучные для нас времена?**

**горькие обстоятельства в жизни**

Прочитайте 3 Цар. 18:40 Действительно ли Илия принял участие в убиении сотен людей, он руководил этой операцией, и для него это был разрушительный опыт. Этот поступок был продиктован Богом, так как это являлось единственным путем истребить идолопоклонство, чтобы защитить детей. (Иер. 19:5) Все же пророк получил эмоциональный удар от происходящего.

**Что еще сделал Илия во время данного испытания, когда находился в стрессовой ситуации?** *3 Цар. 19:1,2.*

С самого начала правления Ахава, ослабленная королева была непреклонна в том, что ее супруг должен "служить Ваалу и поклоняться ему". (3 Цар. 16:31) В результате весь Израиль стал заниматься идолопоклонством. Иезавель стала орудием в восстановлении обычая поклонения Астарте, одному из самых грешных и разрушающих форм ханаанского идолопоклонства. Теперь, со смертью всех священников. Иезавель почувствовала гнев и раздражение.

**Какова была реакция Илии на послание Иезавели? 3 Цар. 19: 3 ,4**

Как этот Божий человек, который имел столько замечательных опытов и чудес, настолько разочаровался? Как он только смог дойти до того момента, чтобы попросить Бога забрать у него жизнь? В конце концов, посмотрите на все чудеса, которые произошли с ним!

"Так сатана пользовался слабостью человеческой, и поныне он действует подобным образом. Когда над нами сгущаются тучи, когда мы оказываемся в затруднительных обстоятельствах, когда нас постигает несчастье или бедность, сатана тут как тут со своими искушениями и нападками. Он использует наши слабые стороны. Он старается поколебать наше доверие к Богу, Который допускает такое положение вещей". Е. Уайт, Желание веков стр. 120

**Как часто у вас было что-то подобное: забывая удивительные вещи, которые Господь делал для вас раньше? Почему так важно, особенно во время разочарования и уныния, хвататься за воспоминания о том, как Бог действовал в вашей жизни? Почему мы часто очень быстро забываем о том, что Бог для нас делал и делает? Как хвала и поклонение Богу помогает вам пережить тяжелые времена?**

**божья терапия**

**Прочитайте 3 Царств 19:5-9. Какое простое лекарство было дано Илии в тяжелые для него времена?**

**Что мы можем вынести из этого для себя? Каким образом наше физическое поведение влияет на умственное, как во благо, так и во зло?**

Хороший сон, спорт, здоровое питание - основные предписания для предотвращения любого вида стресса.

Простое лечение при сильных переменах в настроении - планирование деятельности. Оно состоит из развития жесткого расписания, которое содержит приятную и направленную деятельность, побуждающая депрессивного человека организовывать, предугадывать и осуществлять планы. Такого рода режим помогает человеку наполнять жизнь позитивом и избегать жалости к себе. Физические упражнения часто включены в деятельность, потому что это помогает производству эндорфинов, а они усиливают настроение и избавляет от депрессии.

С Божьей помощью Илия встал на правильный путь и вернул свое эмоциональное здоровье. Так же как и Илия, нам необходимо божественное присутствие. Когда Илия присел под можжевеловым кустом, он молился. Да, эта молитва была неверна (просить Бога о смерти), но все же это была молитва, желание, чтобы Бог взял на себя ответственность за его жизнь.

Со временем Илия оправился от этого тяжелого разочарования, Бог продолжал его использовать в Своем деле. (см. 3 Цар. 19:15, 16; 4 Цар. 2:7-11). Перед тем как Господь забрал его на небеса в колеснице огненной, Илия смог провести обряд помазания своего приемника, и видеть чудо с разделением вод Иордана, разрешая Елисею пройти сквозь реку по суше.

Наконец, Илия был взят на небо, не умирая. Конец несколько ироничный для человека, который ранее просил Бога забрать его жизнь!

**Что мы пропускаем, когда молимся только в часы разочарования и несчастий? Как нам научиться жить так, чтобы сохранить постоянство в молитве?**

**Метод христа, как перебороть стресс**

Когда производство мобильных телефонов стало процветать в середине 90х 20 века, ветеран и адвентистский миссионер сказал: "У меня не было телефона! Во время посещения церкви я выслушиваю проблемы людей, устаю и чувствую себя несчастным. Но когда я сажусь в свой автомобиль, я как будто защищен. Если бы у меня был мобильный телефон, то покоя я не нашел бы даже в машине." Каждому последователю Христа необходимо иметь спокойное место, где можно помолиться и послушать, что Бог через Свое слово говорит нам.

**Прочитайте Марка 6:31. Какой урок мы можем вынести для себя? Как часто мы делаем это, или у вас всегда находятся оправдания?**

В поисках Иисуса, Елена Уайт пишет: "Он был счастлив, когда оказывался наедине с природой и с Богом. Всякий раз, когда выдавалось свободное от работы время, Он отправлялся на лоно природы, чтобы там, в зеленых долинах, на склоне горы или в лесу, поразмышлять, побеседовать с Богом. Раннее утро часто заставало Его в каком-либо уединенном месте, где Он размышлял, изучал Писания или молился. После этого Он возвращался домой, чтобы выполнять Свой долг и служить примером терпеливого труда" Желание веков с. 90.

**Что еще Иисус делал?** *Мф. 21:17; Мк. 11:11.*

Люди могут быть источником несчастья или мира. Иисус нашел мир у друзей, которые помогли Ему обрести утешение и расположение. Он нашел его в доме Лазаря, Марфы и Марии. "Но с некоторыми людьми Его связывали особо тесные узы. Так, Он испытывал сильное чувство привязанности к семье из Вифании... Часто, устав и истосковавшись по дружескому общению, Он с радостью приходил в этот мирный дом... Наш спаситель ценил покой домашнего очага и неравнодушных слушателей. Он жаждал человеческой чуткости, деликатности и любви".— Елена Уайт, Желание веков гл. 58.

**Как можно использовать нам в своей жизни пример того, как Иисус справлялся с жизненными обстоятельствами?**

**Дарить свободу окружающим**

**Какие особые черты в поведении Иисуса описывает Петр? Деян. 10:38**

Жизнь и служение Христа по своей сути были бескорыстными. Вся его энергия была направлена на то, чтобы служить людям, нести им утешение и поддержку через Свое Слово и исцеляющую силу. Иисус никогда не пользовался Своим божественным могуществом, чтобы как то возвысить или прославить Себя. Поэтому это поведение так впечатлило Петра, и Он описал Спасителя так: "и Он ходил , благотворя и исцеляя всех, обладаемых диаволом, потому что Бог был с Ним". (стих 38)

В основном в жизни работа, отношения, деньги и многое другое фокусируются на себе. Перекладывая внимание от себя на других, мы помогаем снять личное давление. Те, кто выполняют волонтерскую работу, вовлечен в социальные проекты, более удовлетворены жизнью, нежели те, кто этого не делают.

**Прочитайте Галатам 6:2, Флп. 2:4, и Ин. 15:13. Какую весть несут эти стихи для нас?**

Джон Рокфелер (1839-1937) приводит пример того, как можно спастись от стресса, перенося внимание с себя на других. К 1879 году его компания Standard Oil, управляла почти 90% всей нефтеперерабатывающей промышленностью в США. К 50 годам он стал самым богатым человеком планеты. Но в 1891 году у него случился нервный срыв и он чуть не погиб. Однако он оправился от этой болезни в течение небольшого времени. Как?

Кроме того, что у него были самые обычные привычки - простая диета, отдых, спорт, он еще решил отдать свое состояние и потратить последние 40 лет жизни благотворительности. В начале 20 века его личное состояние достигло почти 900 миллионов долларов. Ко времени его смерти его состояние насчитывало 26 миллионов долларов. Его пожертвования принесли много доброго в этот мир. И он даже продлил свою жизнь почти на 50 лет, дожив до 97 лет.

**Какие вы получили благословения, служа людям? Почему бы не сконцентрироваться и в молитве не попытаться сделать от себя еще больше?**

**Для дальнейшего изучения:**

"Испытывая чувство бесконечной усталости, он присел отдохнуть под можжевеловым кустом. Сидя там, он просил себе смерти... Чувствуя себя беглецом, находясь вдали от человеческого жилья, истерзанный жесточайшим разочарованием, он больше не хотел встречаться с людьми... В жизни каждого из нас бывает время мучительного отчаяния и полного разочарования; приходят такие дни, когда страдания становятся уделом нашей жизни, когда волнения разрывают душу и смерть становится желанной избавительницей. Как трудно верить тогда, что Бог по-прежнему остается добрым благодетелем Своих земных детей. Многие перестают уповать на Бога в подобное время, впадают в рабство сомнений, и цепи неверия сковывают их. Если бы только мы могли в этот момент постичь намерение Божьего провидения, мы увидели бы ангелов, пытающихся спасти нас от самих себя, делающих все возможное, чтобы укрепить наши ноги на основании, которое тверже, нежели вековечные горы, и тогда новый прилив жизненных сил и веры охватил бы все наше существо". — Елена Уайт, Пророки и цари стр. 100

**вопросы для обсуждения:**

• **Почему помощь людям помогает нам чувствовать себя лучше? Почему зачастую в этом все и дело? В то же время, почему так тяжело отдавать себя ради других? И как научиться "умирать" для себя, чтобы служить нуждам окружающих?**

• **Взгляните на свои привычки. Что вы едите и пьете? Какие вы делаете упражнения для поддержания физического здоровья? Сколько времени вы уделяете отдыху? Какие изменения у вас происходят, чтобы чувствовать себя лучше и духовно, и физически? Хотя в некоторых случаях у людей есть серьезные психологические потребности, которые необходимо решать на профессиональном уровне, во многом изменение в жизненных привычках может привнести существенное отличие в том, как мы чувствуем.**

* **Как долго вы отдыхаете? Чем вы занимаетесь во время отдыха? Как лучше использовать это время, чтобы улучшить свои взаимоотношения с Богом?**

**урок 4**

отношения

**Библейские тексты для изучения на этой неделе:**

*1 Царств 25; Еф. 4:1-3; 1 Петра. 3:9-12; Луки 17:3,4; 23:34*

**"Итак, во все, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки" (Матфея 7:12)**

**введение**

Один опытный евангелист часто в городах проводил семинары, поднимая проблему стресса, как вступление, перед евангельскими программами. Он делал простой опрос, чтобы аудитория написала четыре или пять причин, которые вызывают у них стресс. Помощники группировали ответы по основным категориям (здоровье, деньги, работа, отношения и др.). Перед тем как окончательные подсчеты были сделаны, один из помощников заметил, что у пастора уже расставлены категории для обсуждения, и "отношения" стояли на первом месте. Когда помощник спросил, как это получилось, пастор объяснил, что результаты всегда одни и те же: плохие взаимоотношения всегда становиться первой причиной, из-за которой возникает стресс.

Если существуют проблемы с женой, детьми, с начальником, коллегой, соседом, другом, врагом или с другими людьми, то возникает стрессовая ситуация. И наоборот, когда отношения замечательные, то они становятся источником удовлетворения. Люди делают нас счастливыми, и они же делают нас несчастными.

Поэтому на этой неделе мы остановимся на очень важной теме отношений, и чему Библия учит нас в этом вопросе.

**смиренный и кроткий**

**Прочитайте Ефесянам 4:1-3. Почему апостол Павел ассоциирует кротость, смирение и терпение с хорошими отношениями и гармонией? Вспомните и поделитесь опытами, когда эти черты в поведении хорошо повлияли на ваши взаимоотношения с людьми.**

**Прочитайте 1 Царств 25 гл. Чему мы можем научиться из действий Авигеи и Давида относительно правильных отношений в сложных стрессовых ситуациях?**

История Давида, Навала и Авигеи представляет собой прекрасный пример успешного социального взаимодействия. Результаты существенным образом зависят от того, как люди себя ведут, как руководители, как ровня друг другу, или как смиренные друзья или компаньоны.

Давид посылает солдата к Навалу с ясной просьбой. "Мы защищали твоих слуг и имущество, и дай нам то, что ты сможешь найти". (1 Цар. 25:7,8 слова автора). Но Навал демонстрировал отнюдь не доброту или тактичность. Мы знаем, что он был черствым и злым человеком. В некоторых переводах используются термины суровый, подлый, грубый, резкий, нечестный, неприветливый и невоспитанный. И он действительно проявился перед воинами Давида с этими чертами характера.

Напротив, посмотрите на поведение Давида. Хотя он и обладал военной мощью, его послание было наполнено смирением и заботой, желая Навалу и его домочадцам долгой жизни и крепкого здоровья, здесь он использует оборот речи "твой сын Давид" (стих 8).

Что касается Авигеи, Библия говорит о том, что она была умна и красива. Посмотрим на ее поведение: она приготовила много разнообразной пищи; она побежала к Давиду, чтобы ублажить его, преклонилась пред ним, назвавшись "рабой его", а Давида -"мой господин", и просила о прощении. Она также напомнила Давиду, что, так как он Божий человек, то должен избежать ненужного кровопролития.

Результатом тактичности и скромности Авигеи было то, что она полностью изменила намерения Давида. Он славил Бога за то, что Он послал ее ему, и благодарил ее за справедливость. Такое полезное заступничество, наполненное благочестивым духом, помогло спасти жизни многих невиновных людей. Что касается Навала, кровопролития не произошло, потому что человек умер, возможно от сердечной болезни, так как оказался сам жертвой своего собственного страха.

**Очень легко (обычно) быть добрыми к тем, кого мы любим. Но как быть с теми, кто нам совершенно несимпатичен? Подумайте о тех, кто вам неприятен. Как бы они отреагировали, если бы вы проявили к ним смирение, и доброе отношение? По Божьей благодати, давайте попытаемся сделать это (помня о том, что мы также кому-то неприятны в этом мире).**

**оплатить зло добром**

**В чем истинный смысл в стихах 1 Петра 3:8-12? Какие принципы, описанные в этих стихах, вы бы применили в жизни?**

Иисус усовершенствовал подход "глаз за глаз", подставив другую щеку (Мф. 5:38,39). Эта концепция и тогда и сейчас существует во многих традициях и культурах. К сожалению, даже христиане редко обращают зло добром. Но Иисус неустанно говорит: "... научитесь от Меня, ибо Я смирен и кроток сердцем". (Мф. 11:29). Одна семейная пара, у которой были маленькие детки, переживала серьезные проблемы со своими соседями. В некоторых ситуациях и с непристойными выражениями, эти соседи обращались к молодым родителям, как они не согласны с тем, что они оставляют разные инструменты у себя во дворе и дети с ними играют. Они жаловались на определенные вещи находящиеся у этой пары во дворе, которые их не устраивали, и что им надоело и то, и это. Молодой паре не очень-то нравилось, что с ними обращаются в таком тоне, грубом и неприятном. Но, несмотря на это, они ничего не делали против своих соседей. Однажды, когда семья собрала урожай яблок с деревьев, находящихся на заднем дворе, мать решила испечь и отнести соседям два свежих вкусных яблочных пирога. Соседи с радостью приняли подарок. Этот простой шаг навстречу кардинально изменил их взаимоотношения, возможно, потому что им никто, таким образом, не платил за их черствость.

**Как Давид отплатил Саулу за его постоянное преследование? 1Цар. 24:4-6. Что эти стихи говорят о характере Давида? Как нам применять такое же отношение, особенно когда у нас проблемы с кем-то, кто может быть "помазан Господом"?**

В первой книге Царств записано четыре раза, когда Давид испытывал безнравственность, проявленную в поднятии руки на "помазанника Божия". У него была возможность отомстить, но он продолжал прощать царя. Давид выбрал смирение и благие намерения к человеку, который не был его царем. Должны ли мы в разных ситуациях жизни вести себя подобным образом?

**прощение**

Вполне возможно проживать богатую и многозначительную религиозную жизнь, и при этом иметь серьезные проблемы в отношениях. Будучи человеком, мы часто встречаемся друг с другом и причиняем боль, даже иногда и в церкви. Поэтому как важно научиться искусству прощать.

**Прочитайте Еф. 4:32. Каким образом мы применяем библейские истины в своей жизни? Кого мы должны прощать, и почему так важно для своего же блага прощать людей?**

Только в последнее время консультирование начало изучать важность духовных принципов духового здоровья. За десятилетия религия и духовность изучались многими психологами и консультантами как основной источник вины и страха. Теперь все изменилось. Сегодня многие используют защищающее действие христианской точки зрения. "Терапия" такая, как молитва, духовное исследование, запоминание основных библейских текстов и выдержек о прощении, помогает многим людям преодолеть эмоциональные тревоги и беспокойства. Прощение считается одним из облегчающих методов, даже если способность действительно прощать и быть прощенным исходит от Всевышнего через измененное Им сердце. *(Иез. 36:26).*

**Прочитайте Матфея 5:23–25; Лк. 17:3, 4; 23:34. Что эти тексты говорят о прощении?**

Иногда может показаться, что прощение практически невозможно получить. Но нет человека, который бы до конца осознал и прочувствовал то, что перенес Иисус, боль и унижение: Царь и Творец всей вселенной был несправедливо обвинен и распят за Свое творение. С полным смирением, Иисус не переставал заботиться обо всех нас и молил Отца о прощении.

**Время от времени люди терзают других, не понимая, какую боль они приносят. А иногда люди оскорбляют и обижают других, потому что неуверенны в себе и имеют свои личные проблемы, и таким образом они пытаются получить облегчение, причиняя боль ближним. Каким образом осознание чужих проблем помогает вам предлагать прощение? Каким образом вы учитесь прощать тех, кто намерено пытается сделать вам больно?**

**признание своих грехов друг перед другом**

**Как бы вы перефразировали рекомендацию Иакова признаваться друг перед другом в своих грехах? Иакова 5:16. Задержите свое внимание на этом тексте, и спросите себя, как вы можете применить этот текст конкретно в вашей ситуации.**

Совершив грех против моего соседа, нужно признать его, чтобы получить прощение и восстановить отношения. Также здесь проявляется моя ответственность за то, что я сделал, и мое желание примериться и получить прощение. По Божьей благодати благородная душа получает прощение не зависимо от того, какую боль она причинила.

Есть еще одно объяснение текста Иакова, которое предлагает великие и полезные возможности. Признание грехов, ошибок и проступков перед кем-то, кому вы доверяете, несет эмоциональное исцеление. Открыть свое несовершенство своему другу христианину облегчает бремя вины. К тому же, взаимное признание углубляет межличностные отношения. Взаимное доверие связывает дружбу и делает ее искренней и долгой. Действительно, полное консультирование основывается на принципе, что лучше для души. Хотя существуют умственные нарушения, которые необходимо лечить профессионально, но от многих видов душевного недомогания можно излечиться в церкви или общине. Это решение будет правильным, когда есть проблемы, возникшие по причине разрушения межличностных отношений: недопонимание, клевета, зависть, и другое. Следуя совету Иакова, мы не только облегчим психологическое бремя, но также сможем с новой силой изменить разрушающийся характер.

Хотя необходимо соблюдать осторожность. Раскрытие грехов близкому другу может принести большое облегчение, но и сделает человека уязвимым. Здесь существует риск того, что ваш друг нарушит конфиденциальность, и разрушит отношения.

Более важно всегда осознавать, что когда мы признаемся в грехах своему Господу, мы должны быть уверены в полной конфидициальности, а также в том, что Он простит нас. Прочитайте 1 Петра 5:7. Несовершенные отношения могут вызвать неуверенность и даже страх, и беспокойство. Близкие могли бы помочь, но уверенность приходит только с Богом, который заботиться о нас все время, оставляя нас с полным чувством свободы, взяв все наши бремена в Свои руки.

**Мотивировать людей**

**Прочитайте следующие тексты, и спросите себя, как вы можете их применить в своей жизни. Почему это так важно не только для вас, но и для других? Еф. 4:29, 1 Фес. 5:11, Рим. 14:19.**

Апостол Павел предостерегает раннюю церковь избегать разрушения личных отношений в "теле Христа". Межличностные трудности часто возникают из-за того, что люди подрывают авторитет друг друга, тем самым нанося вред всей общине. Люди, участвующие в сплетнях и злословии, навлекают на себя проблемы: чувство неполноценности, необходимость быть замеченным, желание все контролировать или властвовать, и другие опасности. Эти люди нуждаются в помощи, чтобы оставить этот вредоносный путь решения внутренних конфликтов.

Действительно, думать хорошо о других помогает избегать клеветы и сплетен. Члены тела Христова должны помнить, что у них есть великая привилегия получить дар спасения. (Пс. 16:8, 1 Петра 2:9). Понимая выше сказанное, необходимо мотивировать друг друга и наставлять. Слова поддержки и ободрения, позитивное, сдержанное и приносящее радость отношение поддерживает тех, кто столкнулся с личными проблемами. Другой способ - быть примирителями. Иисус называет миротворцев "блаженные" и "сынами Божьими" (Мф. 5:9), а Иаков говорит, что миротворцы пожнут "плод правды" (Иакова 3:18).

**Прочитайте Мф. 7:12. Почему это правило является ключевым моментом в любых отношениях?**

Этот принцип может рассматриваться как бесценный драгоценный камень в социальных отношениях. Он верный, основанный на любви, он универсален, и распространяется внутри и вне человеческого закона. "Золотое правило" приносит практическую пользу тем, кто ему следует.

Один фермер китаец осматривал свои рисовые поля с террасы высоко в горах; перед ним открывался вид на море и долину. Однажды он заметил, что начался сильный прилив, вначале море будто отступило, обнажив бухту от воды, но он знал, что вода прибудет, но с еще большим усилием, разрушая все, что находилось в долине. Он знал, что его друзья работают в долине, и решил поджечь свое рисовое поле. Его друзья незамедлительно побежали в горы; спасаясь от огня, они не погибли от сильнейшей волны во время прилива. В результате самоотверженной помощи, жизни этих людей были спасены. Урок настолько ясен.

**Для дальнейшего изучения:**

Прочитайте Еф. 4:25-32 и подчеркните те слова, которые затронули ваше сердце. Подумайте, что можно сделать с Божьей помощью, чтобы улучшить ваши отношения с другими людьми.

Елена Уайт в 1908 г. писала евангелистам: "... Я имею для тебя весть от Господа: будь доброжелателен в словах и мягок в поступках. Постоянно следи за собой, ибо у тебя есть наклонность к суровости, и властности, и поспешности в словах. ... Резкие слова огорчают Господа; неразумные слова наносят вред. Мне велено сказать тебе: будь мягок в своей речи: следи за своими словами; пусть не будет грубости ни в твоих высказываниях, ни в жестах. ...

"Сделав своей повседневной привычкой смотреть на Иисуса и научаться от Него, ты обречешь целостный и гармоничный характер. Смягчи свои речи м не допускай слов осуждения. Учись у великого Учителя. Слова сочувствия и доброжелательности подобны хорошему лекарству, которое исцеляет пребывающие в отчаянии души. Знание Слова Божьего, воплощенное в повседневной жизни, станет для исцеления и утешения. Резкость в речах не принесет благословения ни тебе самому, ни другому человеку". (Служители Евангелия, гл. 32)

**вопросы для обсуждения:**

• **Как часто вы любите посплетничать? Даже если вы сами этого не делаете, как часто вы хотите послушать сплетни других? Почему слышать сплетни других можно приравнять к тому, как будто вы их сами распространяете? Как перестать быть частью того, что причиняет боль и вред людям?**

• **Прощение может быть трудным действием, особенно, когда вас очень сильно обидели. Как вы учитесь прощать тех, кто не просит прощения, кто даже не заботиться об этом, кто может даже с насмешкой относится к этому? В чем вы видите свою ответственность в таких случаях?**

• **Вербальное и физическое насилие в семьях - это реальность, которая приносят людям много боли. Как христианин должен отреагировать на эту проблему, чтобы помочь с ней справиться? Что можно порекомендовать в случаях, когда прощение ничего не меняет в агрессивном характере человека?**

• **Вспомните свою жизнь. Какие вы предпринимали шаги, чтобы улучшить ваши отношения с людьми? Почему смирение, доверие Богу, и желание сделать все правильно так важно в этом процессе?**

**урок 5**

вина

**Библейские тексты для изучения на этой неделе:**

*Быт. 3:8-11; 1 Ин. 1:9; Пс. 32; 1Тим. 4:1,2; Мф. 26:75*

**"Если Ты, Господи, будешь замечать беззакония, - Господи! кто устоит? Но у Тебя прощение, да благоговеют пред Тобою". (Пс. 129: 3,4)**

**Введение**

Чувство вины - самый болезненный и будоражащий эмоциональный опыт. Оно вызывает стыд, страх, сожаление, гнев, недомогание, и даже физическую болезнь. Хотя зачастую эти чувства неприятны, но Господь использует их для того, чтобы грешник раскаялся и стал ближе к кресту, где он действительно найдет прощение, которого так долго ждет. Иногда, однако, механизм вины заставляет человека действительно ощущать вину за что-то такое, за что он не нес ответственность, например, при несчастных случаях, когда человек остается в живых; или дети, родители, которых развелись.

Но, когда чувство вины оправдано, совесть успокаивается. Вина производит неудобства, и заставляет человека что-то предпринимать. В зависимости от того, какой выбор человек делает, вина может быть и разрушительной, например как в случае с Иудой, или обратиться во благо, как в случае с Петром.

На этой неделе мы рассмотрим четыре библейских примеров, раскрывающих термин вины, чтобы понять этот процесс лучше и увидеть, чему нам нужно еще научиться. Мы сможем также понять, что если мы правильно отнесемся к этой проблеме, то вина может быть использована Господом для нашего блага. Поэтому во многом все зависит от нашего отношения к чувству вины, и какой мы делаем выбор.

**стыд**

**Прочитайте Бытие 3:8-13. Как Адам и Ева проявили свою вину? Почему реакция Адама была не верной?**

Вина - это первая отрицательная эмоция, которую почувствовал человек. Вскоре после того, как Адам и Ева согрешили, их поведение поменялось. Они "скрылись от лица Господа Бога между деревьями рая" (8 текст). Такая небывалая реакция означала то, что им овладел страх перед Отцом и Другом, и в тоже время, им было стыдно предстать перед Его лицом. До грехопадения они находили радость в Божьем присутствии, но теперь они скрывались от Него. Великая связь между ними была порвана. К своему страху и стыду, они еще ощущали горечь, особенно от того, что знали, какие их ждут последствия из-за их неповиновения Богу.

Посмотрите, что сказал Адам: "жена, которую Ты дал мне...", и Ева: "змей обольстил меня". Вина автоматически несет за собой реакцию переносить свою вину на кого-то еще, или как-то оправдать свое поведение. Основатель психологии Зигмунд Фрейд называет такую реакцию: "проектирование" и утверждает, что проецирование или перекладывание своей вины на других людей или обстоятельства происходит для того, чтобы облегчить как-то бремя вины. "Проектирование" предполагает защитный механизм. Но перекладывание вины на других портит межличностные отношения и формирует преграду, чтобы получить Божье прощение. Реальным выходом и решением подобной проблемы – принять на себя полную ответственность за свои поступки и искать только Того, кто действительно может освободить от вины: "Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе" (Рим.8:1).

Иногда люди страдают от вины за то, чего они не совершали. Те люди, близкие родственники которых совершили самоубийство, те, кто выжил в катастрофе, дети, в семье которых произошел развод - это типичные примеры того, как безосновательно проявляется чувство вины у человека. В таких случаях этих людей нужно заверить в том, что они не должны брать на себя ответственность за поведение других или за непредвиденные обстоятельства. И даже если в некоторых ситуациях чувство вины их не оставляет, то они должны нести ответственность только за свои действия, и искать прощения у тех, кому причинили боль, а затем принять обещание Божье: "Как далеко восток от запада, так удалил Он от нас беззакония наши" (Пс. 102:12).

**Какова ваша реакция относительно вины? Вы также быстро, как Адам, перекладываете вину на другого человека? Как вы можете научиться реагировать на неправильные поступки, которые вы совершили, чтобы по милости Божьей, продолжать жить?**

**Страдание братьев Иосифа**

**Братьев Иосифа терзали угрызения совести, что именно они вспоминали? Быт. 42:21. О чем это говорит?**

Вина ассоциируется с определенным случаем, произошедшим в прошлом, иногда какой-то образ или короткое событие, которое воспроизводиться в мыслях. В других случаях оно откладывается на подсознании и появляется во снах или ночных кошмарах. Слезные мольбы Иосифа отложились в умах его братьев, и этот момент сыновья Иакова вспоминали постоянно.

**Какое еще действие оказала вина на братьев Иосифа? Быт. 45:3**

Люди, объятые чувством вины, постоянно думают об этом, сожалея о том, что сделали, бояться последствий, и изводят сами себя. Такое состояние причиняет боль не только душевную, человек расстроен, начинает злиться сам на себя. К сожалению, не важно, как часто всплывают воспоминания о былом, прошлого все равно не изменить. Раскаяние и прощение в данном случае необходимо. Иосиф показывает благородный характер, он дает братьям не только прощение, но и помогает им перестать злиться на себя. Он их уверяет, что то, что они сделали, было Божьим провидением, чтобы многие люди спаслись. Тот факт, что Бог использовал злые действия братьев во благо, не меняет того, что они были виновны, и совершили это ужасное преступление.

**Как следующие стихи помогают нам избавиться от вины? Иакова 5:16, 1 Ин. 1:9**

Любой грех приносит боль и грешнику и Богу. Многие грехи втягивают других людей. Каждый угол треугольника (Бог - Люди - Я) необходимо доработать, чтобы исправить прошлые ошибки. Иоанн говорит, что Бог готов простить и очистить нас от нечестия. Далее Иоанн пишет, чтобы мы исповедовали грехи друг перед другом, особенно необходимо сделать это с людьми, которым мы причинили боль.

Смиренное признание - это единственный способ освободиться от вины. "Ваши грехи могут казаться вам неприступными скалами; но если вы смирите свое сердце и исповедуете их, уповая на заслуги распятого и воскресшего Спасителя, Он простит вас и очистит от всякой неправды. ... Да возжаждет ваше сердце Его праведности, которая, согласно Слову Божьему, приносит мир, покой и блаженную уверенность в спасении". (Е. Уайт, Деяния Апостолов, стр. 566)

**Как нужно исповедоваться, чтобы получить прощение?**

**Подорванные силы**

**Прочитайте Псалом 31. Что эти стихи говорят о вине и исповедании? Что Давид имеет виду, употребляя выражение "когда я молчал"? Что происходит, когда один хранит молчание? Какое решение принял Давид относительно своей вины?**

Честное признание вины благотворно влияет и на душу и на тело. Давид очень ясно определяет свое душевное состояние, вина приносила ему боль, он пишет: "обветшали кости мои" (3 стих) и "свежесть моя исчезла" (4 стих). Сегодня многие специалисты в области медицины наблюдают тесную связь между психологическим стрессом и физической болезнью. Выражение "психосоматическое заболевание" за последнее десятилетие стало частью профессионального языка у медиков, оно обозначает физические симптомы, которые в большинстве случаев происходят по причине психологических процессов. Совсем недавно в области психонейроиммунологии выявлено, что психологическое состояние человека влияет на его тело, и либо защищает его, либо подвергает различным заболеваниям.

Чувство вины, как и другие негативные эмоции, вызывают немедленное ухудшение поведения, что, в конечном счете, разрушает физическое здоровье. Но для тех, кто знает Господа, нет необходимости рисковать. Пример Давида показывает, как избавиться от чувства вины: "Но я открыл Тебе грех мой. ... И Ты снял с меня вину греха моего". (5 стих).

Итак, стыд, раскаяние, печаль и отчаяние, которое вызывает чувство вины, исчезает, когда получаешь Господне прощение, и тогда придет радость и счастье (стих 11).

**Прочитайте 1 Тим. 4:1,2. Что означают слова "сожженные в совести своей"?**

Павел предупреждал Тимофея о людях, которые будут продвигать свои лжеучения. Они будут это делать, потому что их учения бесовские будут проходить через лицемерие лжесловесников, сожженных в совести своей (стих 2). Как огонь, обжигая нервные окончания, делает тело бесчувственным, так и совесть можно обжечь: а) постоянное нарушение определенных принципов до тех пор, пока не останется только одно чувство, что все не правильно; б) сильное влияние окружающей среды, которое заставляет человека видеть что-то неправильное и относиться к этому с безразличием, или даже наоборот видеть в этом хорошее.

**Есть ли что-то, что раньше вас беспокоило, а теперь нет? Если да, то, каким образом работала ваша совесть? Вернитесь в прошлое и посмотрите на ваши поступки, за которые вам не было совестно, хотя должно было бы.**

**Горькое рыдание**

**Одно из величайших проявлений вины мы находим в Матфея 26:75. Что заставило Петра почувствовать выну в такой мере? Был ли у вас подобный опыт? Если да, то, какие уроки вы извлекли, чтобы не повторить ошибку снова?**

В двух случаях Петр заявил о том, что будет тверд и никогда не отречется от своего Учителя. Свое второе заверение он произнес, когда Господь предсказал то, что Петр трижды отречется от Него в ту самую ночь. Несколькими часами позже две женщины узнали Петра, одного из учеников Иисуса, и он отрекся от Господа. Затем несколько слуг первосвященника узнали его, и он воскликнул: "Нет" (Ин. 18:25). Обратите внимание, что обвинители (женщины, слуги) были из бедного слоя общества. Поэтому Петр позже стал испытывать стыд и чувство вины.

Однако важным моментом стало горькое рыдание Петра, его раскаяние, которое изменило его сердце и привело его к истинному обращению, несмотря на то, что сам процесс был болезненным. Иногда именно это нам и нужно: нам нужно увидеть себя такими, какие мы есть на самом деле, увидеть, что в наших сердцах, и на какое предательство мы способны, а затем, пав и будучи сломленными, как Петр, прийти к Господу.

"С глазами, ослепшими от слез, в одиночестве бредет он к саду Гефсиманскому и падает ниц там, где он видел распростертое тело своего Спасителя, видел в тот миг, когда во время великой муки кровавый пот капал с Его чела. Петр с раскаянием вспоминает, что он спал, когда Иисус молился в самые тревожные часы. Его гордое сердце разбито, и слезы покаяния увлажняют землю, недавно пролитую кровавым потом дорогого Сына Божьего. Петр вышел из Гефсиманского сада совершенно другим человеком. Он был готов сострадать искушаемым. Он смирился и уже мог сочувствовать слабым и оступившимся". (Свидетельства для Церкви т. 3, стр. 416).

В первой половине книги Деяния раскрывается неоспоримое свидетельство преобразования Петра. Его проповедь, руководство, и великие чудеса, которые он совершал через Господа привели многих к спасению. Его работа стала основанием для церкви, как тела Христова. Его смерть подобна смерти Иисуса, читаем Ин. 21:18; он принял смерть таким же способом как его Учитель.

**Как ваши падения и неудачи помогли вам быть более чувственными к падениям и неудачам других людей? Как можно научиться служить другим, несмотря на боль?**

**полное прощение**

**"Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу". (Рим. 8:1). Какое обещание мы находим в этом тексте? Как это обещание вы можете принять для себя?**

Божье прощение настолько велико, глубоко, и широко, что полностью понять невозможно. Даже самое лучшее проявление человеческого прощения невозможно сравнить с Божьим прощением. Он настолько совершенен, а мы настолько порочны, но, не смотря на это, по милости Своей Бог явил себя в Иисусе, и мы можем быть полностью помилованы и рассчитывать на те обетования, которые Господь дал нам по вере нашей.

**Прочитайте 3 текста, данные ниже. Как они помогают нам понять Божье прощение?**

Пс. 104:12 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ис. 1:18 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мих. 7:19 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В Библии используются определенные и знакомые нам эпитеты, чтобы помочь нам понять значение сложных понятий. Снег и волна - хорошие примеры для обозначения белизны; Морская пучина - самое глубокое место, которое можно только представить, и географически нет ничего лучше обозначения широты, чем от востока и до запада. Но, это всего лишь ограниченные описания Божьего прощения. В Аббатстве Элстоу, есть огромный портрет "Изменение Пилигрима" Буньяна размером с окно. На нем изображен христианин, склонившийся у подножия креста. Его тяжелое бремя вины спадает с плеч, принося невыразимое облегчение его душе.

Христианин говорит: "Я видел, его больше нет". Бремя прошло. Боль, муки, беспокойство, и стыд навеки исчезли. Потому что из-за нашего несовершенства, эгоизма, неполноценных отношений сложно понять полное и совершенное прощение Бога. Мы можем его просто принять с верой и молитвой: "Господи, я смиренно признаю свои грехи перед Тобой и принимаю Твое прощение и очищение. Аминь".

**Как нам быть уверенными, что наши грехи прощены, если мы не чувствуем этого? Какие у нас есть причины, чтобы поверить в то, что мы прощены, несмотря на наши чувства?**

**Для дальнейшего изучения:**

"Когда грех старается занять главенствующее положение в человеческом сердце, когда чувство вины угнетает душу и давит на совесть, когда неверие затуманивает ум, кто позволит впустить лучам света? Чьей благодати достаточно, чтобы подчинить себе грех, и кто дает драгоценное прощение и освобождение от всех наших грехов, изгоняя тьму, и кто дарует нам надежду и радость в Боге? - Иисус, Спаситель, прощающий грехи. Он все еще наш Защитник и Адвокат на небесном суде; и те люди, чьи жизни сокрыты со Христом в Боге должны подняться и светить, потому что слава Господа на ними". - Е. Уайт, Школа по изучению Библии, май 1915.

"Если вы обидели своего друга или соседа, вы знаете, что вы не правы, и в его обязанности входит – прощать вас или нет. Затем вы ищите прощение у Бога, потому что брат, которого вы ранили, это Божье чадо, и, сделав ему плохое, вы грешите против своего Творца" (Е. Уайт, Вера, которой я живу, стр. 128).

**вопросы для обсуждения:**

• **Мадам Мао, жена бывшего руководителя коммунистической партии Китая Мао Дзе-Дун, жила в постоянном страхе и с чувством вины, все потому, что она много плохого совершила в своей жизни. На самом деле у нее была паранойя, из-за чувства вины она покрывалась потом, когда слышала внезапный шум, неожиданные звуки. Ей было так плохо, что она приказала убрать всех птиц, чтобы не слышать их пение. Как этот пример раскрывает нам влияние чувства вины, которое разрушает нашу жизнь?**

• **Какой совет вы бы дали человеку, который борется с чувством вины за прошлые поступки, при этом утверждая, что принял Иисуса Христа, но от чувства вины избавиться не может? Как вы могли бы ему помочь?**

• **Придумайте свои метафоры, чтобы описать глубину прощения, которое можно найти в Иисусе для тех, кто может примет ее.**

• **В мире, где не существует Бога, существует ли вина? Обсудите ваши ответы.**

• **Бог может использовать чувство вины, чтобы привести нас к вере и покаянию. Есть ли еще какие-нибудь "преимущества" чувства вины? Если да, то, какие?**

**урок 6**

позитивное мышление

**Библейские тексты для изучения на этой неделе:**

*Марка 7:21-23; Луки 6:45; Деяния 14:2; 15:24; Гал. 3:1; Пс. 18:14*

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

**введение**

На сегодняшний день одна из самых используемых форм психологического вмешательства когнитивно - поведенческая терапия (КПТ) основана на утверждении, что большинство психологических проблем разрешаются путем определения и изменения ошибочного или неприятного восприятия вещей, мыслей или поведения.

Люди, страдающие депрессией, склонны воспринимать факт негативно; люди, которые часто тревожатся, склонны смотреть на будущее с опаской; те, у кого занижена самооценка максимизируют успехи других и минимизируют свои собственные. Таким образом, КПТ помогает людям выявлять и изменять свои нездоровые привычки в мышлении и искать лучшие альтернативы, чтобы развивать желаемое поведение.

Библия показывает нам связь между мыслями и действиями (Лк 6:45). Хорошие мысли - это не только здоровье, но и чистота: "Не заблуждаются ли умышляющие зло? Но милость и верность у благомыслящих" (Притчи 14:22).

Далее мы рассмотрим несколько библейских истин, которые помогут нам держать под контролем нашу мыслительную деятельность, разрешая Христу быть во главе наших мыслей.

**мысли: основа поведения**

**Прочитайте Марка 7:21-23 и Луки 6:45. Что эти тексты говорят нам о важности контролировать не только наши действия, поступки, слова, но также и мысли?**

Люди, которые страдают от чрезмерной импульсивности не в состоянии сопротивляться побуждению украсть, напасть на кого-то, или играть в азартные игры. Специалисты в области психологического здоровья знают, что этим порывам часто предшествуют определенные мысли (или цепочка мыслей), которые приводят к нежелательному поведению. Следовательно, пациентов обучают выявлять эти проблемы, избавиться от них незамедлительно, и занять свою голову чем - то еще. Таким образом, они начинают контролировать свои мысли, не позволяя плохим мыслям заполонять их разум. Действительно, греховным поступкам часто предшествуют именно мысли. (Разве это не называется искушением?) Долг каждого христианина - научиться делать с Божьей помощью первые шаги к этом процессу, потому что зацикливание на плохих мыслях неизбежно ведет ко греху.

**Какой вариант борьбы с аморальным поведением предлагает Павел?**  *Рим. 8:5-8.*

По мнению Павла разум и поведение тесно связаны между собой. Наполненный Духом Святым разум будет склонять человека на хорошие дела, а плодами греховных мыслей будут греховные дела. Не достаточно, чтобы просто изменить поведение ради удобства или показывать всем свое праведное лицо. Сердце (разум) необходимо изменить, и тогда результаты проявят истинную природу этого сердца. "Нам необходимо постоянное чувствовать излитие чистых мыслей, и разрушительное влияние злых мыслей. Наши мысли должны основываться на святых истинах. Давайте сохраним их в чистоте и истине, чтобы тем самым сохранить душу. - Е.Уайт, Знамения времени, 23 августа 1905 г.

**Предположим вам нужно было рассказать всем ваши мысли за последние 24 часа. Что бы вы рассказали? Насколько вам было бы неловко это делать? Каков будет ваш ответ, какие изменения необходимо будет сделать?**

**Мысли - источник болезней**

**Что вас в жизни пугает? Какие у вас выработаны способы, чтобы доверять Господу, несмотря на страх? В конце концов, Господь сильнее, чем все опасности, встречающиеся на пути?**

Сколько страданий испытывает человек посредством мыслей. Психолог Филипп Зимбардо в своей книге "Психология и жизнь" рассказывает о случае, произошедшим с девушкой, которую забрали в больницу, потому что она страшно боялась смерти. По внешнему виду с ней все было в порядке, но все же доктор оставил ее на ночь в больнице, чтобы понаблюдать ее. Несколько часов спустя она умерла. Проведенные позже исследования показали, что несколькими годами раньше, экстрасенс предсказал ей, что на 23 день рождения она умрет. Эта девушка умерла, став жертвой своего собственного панического состояния, за день до своего 23-летия. Безусловно, человек может сильно страдать из-за собственных негативных мыслей; отсюда следует помнить важность здорового мышления. Также важно еще помнить: мы можем пагубно влиять на мысли других людей, выражая свою негативность. Слова - мощный инструмент, и для добра и для зла. Наши слова либо мотивируют, либо разрушают. В словах, которые мы произносим, есть и жизнь, и смерть. Насколько нам необходимо быть осторожными с мыслями и чувствами, которые исходят с наших уст.

**Прочитайте Деяния 14:2, 15:24 и Гал. 3:1. Что эти тексты говорят нам о силе влияния на людей негативно?**

"Если вы не чувствуете легкости и радости на сердце, не рассказывайте о своих чувствах. Не омрачайте своей тенью жизнь окружающих. Холодная религия, в которой нет солнечного света и тепла, никогда не привлечет души ко Христу, но уведет их от Него в сети, которые расставил сатана, чтобы уловить заблудших" (Е.Уайт, Служение Исцеления, гл. 41) .

**Вспомните, когда чьи-то слова разрушили ваши мечты. Уверены ли вы, что вы со своей стороны никому никогда так не сделаете?**

**Здоровое мышление**

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

**В чем сущность слов Павла в этом стихе? Что является ключевым моментом в его словах?**  *см. также 2 Петра 3:1,2.*

Запоминать, повторять, думать, и размышлять над словами, записанными в Библии - это самые великие духовные благословения доступные нам, и это действенный способ развивать, как Петр называет, "здоровое мышление" (2Петра 3:1). Многие люди обрели неоценимые благословения, запоминая эти заветные библейские тексты. И когда наступают минуты беспокойства, сомнения, страха, разочарования или искушения, они повторяют наизусть эти стихи в своих мыслях и получают облегчение и покой через силу Духа Святого.

В наше время очень много заманчивых соперников (телевидение, компьютеры, и др.), наше поколение верующих зачастую откладывают Библию на дальнюю полку. Поэтому очень важно посвятить себя ежедневному чтению Слова Божьего, чтобы в мире отражать Его. Слово Божье единственное наше истинное укрепление, которое у нас есть против натиска мирского в наших жизнях.

**Еще раз взгляните на текст выше. Составьте список того, с чем вы сталкиваетесь и что истинно, чисто, любезно, и т.д. Из чего этот список состоит? Что общего в этих пунктах?**

Молитва - еще один способ оградить свой разум от проблем. Когда мы разговариваем с Богом, иногда мелькают мысли похотливого или эгоистичного характера. Приобретая молитвенные привычки, мы получаем достоверную защиту от греховных мыслей, и следовательно от греховных действий.

В Библии все ясно: Бог заботиться о наших мыслях, потому что наши мысли влияют на наши слова, действия, и на все состояние. Господь желает, чтобы у нас были добрые мысли, потому что хорошие мысли - "здоровое мышление" - приносит нам пользу, и на физическом уровне и на духовном. Добрая весть для каждого в этом, что по средством изучения Библии, через молитву и действие Духа Святого, мы можем сохранить наш разум и сердце в таком состоянии, чтобы поднимать настроение и себе и окружающим.

**Мысли нашего сердца**

**Прочитайте 13 Цар. 8:39 , Пс. 18:14, 1 Пар. 28:9, 1 Цар. 16:7. Какой ключевой момент записан в этих текстах? Более того важно, как эта истина должна оказывать влияние на нас и на то, как мы думаем? Этот фактор заставляет вас нервничать и бояться или дает вам надежду? Или то и другое? Проанализируйте ваш ответ.**

"Ибо Ты один знаешь сердце всех сынов человеческих" (3Цар. 8:39). Часто слово "сердце" в Библии используется как место, где хранятся мысли и эмоции (см. Мф. 9:4). Только Бог имеет доступ к нашей умственной деятельности, Он знает наши истинные намерения и тайные желания. Ничего, даже мимолетная мысль, не может быть сокрыто от Создателя.

Преимущество в том, что Бог знает нашу душу. Когда человек сильно разочарован или расстроен, чтобы внятно произнести свою просьбу, Господь уже знает его нужду. Человек может видеть и судить о внешности и поведении только на поверхности, и пытаться представить что этот человек думает; Бог читает мысли так, как никто больше не может.

Аналогично, сатана и его ангелы могут только наблюдать, слушать и оценивать человеческое поведение. "Сатана не может читать наши мысли, но он может видеть наши действия, слышать слова; и так как у него огромный опыт и знания обо всем человечестве, он может придумывать свои искушения, и пользуется нашим слабым характером". - Е.Уайт, Ревью энд Геральд, 19 мая 1891 г.

Каждый день, решая разные вопросы (личные или рабочие) или думая о людях, остановитесь ненадолго и произнесите тихую молитву Богу. Насладитесь этим личным диалогом с Господом один на один. Никто во всей Вселенной не сможет участвовать в вашем разговоре. Позволяя Христу управлять вашими мыслями, вы получаете защиту от любых искушений и приобретаете духовные благословения. Этот процесс, без сомнения, поможет вам стать ближе к Господу.

**Как сегодняшний урок помогает вам лучше понять библейское наставление не судить других? Как часто ваши намерения не оценили правильно те, кто не знают вашего сердца? Почему так важно не судить и их?**

**мир христа в наших сердцах**

**Прочитайте Кол. 3:1-17. Какие конкретные действия мы призваны делать, чтобы жить такой жизнью во Христе, которая обещана нам?**

Этот отрывок подводит нас к основанию морального и аморального поведения, сердце и ума. Он также акцентирует внимание на том, что только Он может работать в нас, управляя нашими мыслями, и это Иисус Христос: "И да владычествует в сердцах ваших мир Божий" (Кол. 3:15). Пометьте выражения "направьте ваши сердца", "направьте ваши умы", "облекитесь в любовь", "да владычествует мир Божий". Эти выражения указывают на то, что избегать грех и приобретать добродетель - это вопрос выбора и подготовки, а не случайность. Грех может быть удален, только когда на сердце и мысли действует сила небесная. Христос есть источник добродетели и благости. Только Христос, если мы Его примем в наше сердце, может дать истинный мир душе и ясность нашим мыслям.

Наш разум, как центр нашего существования, нужно отдать в руки Иисуса. В этом состоит целостное развитие нашего характера, нельзя полагаться только на обстоятельства. Греховные наклонности и испорченная окружающая среда искажают чистоту нашего разума и мыслей. Но Господь никогда нас не оставит одинокими; Он простирает Свою руку помощи всем, кто этого желает. "Если наши мысли будут сосредоточены на Боге, они будут руководимы Божественной силой и любовью". Поэтому мы должны "жить, повинуясь словам, которые исходят из уст Христа" - Е. Уайт, Разум, характер, личность - 2т. гл. 73. Во время духовной борьбы человек легко искушается, и становиться трудно изменить его негативные мысли. В такие минуты легче всего изменить окружение и место деятельности. С молитвой и уверенностью в Боге возможно полностью изменить такое состояние души.

**Мысли - это процесс, покрытый тайной, который происходит в голове человека. В действительности мы даже до конца не знаем, что он из себя представляет, или как он работает. В большинстве случаев, в нашем подсознании, мы сами делаем выбор относительно наших будущих действий. Мысль может быстро меняться. Мы просто делаем выбор - изменить ее. (В некоторых случаях, однако, умственное заболевание может влиять на человеческую способность изменять свои мысли так быстро, поэтому в этом случае требуется профессиональная помощь). А какие у вас мысли? А если плохие или неправильные мысли приходят в голову, что вы начинаете делать в таком случае?**

**дальнейшее изучение:**

"Драгоценнее чем золотой слиток Офира может быть только сила правильной мысли. Мы должны ценить данное нам право контролировать свои мысли ... Каждая нечистая мысль оскверняет душу, ухудшает нравственность человека, и уничтожает восприятие Святого Духа. Она затмевает духовное видение, и таким образом, человек не способен созерцать Бога. Господь прощает каждого кающегося грешника; но несмотря на это, душа все равно омрачена. Всех грязных разговоров и мыслей нужно избегать, чтобы быть способным четко видеть духовные истины... Нам нужно использовать все средства, которыми Бог наделил нас для того, чтобы мы развивали и контролировали наши мысли. Наша обязанность в том, чтобы приводить наши мысли в гармонию с мыслями Христа. Его истина освящает нас, наше тело, душу, дух, и мы обретаем силу стать выше всех искушений". - Е. Уайт, Знамение времени, 23 августа, 1905 г.

**вопросы для обсуждения:**

• **В чем смысл слов, записанных во 2 Кор. 10:5 "пленяем всякое помышление в послушание Христу"? Чему этот текст нас учит?**

• **Каким образом влияет и работает Интернет, телевидение, чтение развлекательной литературы, рекламы и другое в вашем разуме? Какое влияние оказывают эти источники на ваше мышление? Зачем мы обманываем себя, когда верим в то, что то, что мы читаем или смотрим, никак не влияет на наше мышление?**

• **Каким образом наши действия, даже подсознательные, раскрывают наши мысли? Как язык тела показывает, что происходит внутри?**

• **Насколько вы осторожны со словами, которые часто отражают ваши мысли? Как можно быть уверенными, что ваши слова всегда работают во благо?**

**урок 7**

надежда против депрессии

**Библейские тексты для изучения на этой неделе:**

*Пс. 41; 30:10; 31:1–5; 1 Ин. 1:9; Мих. 7:1–7; Откр. 21:2–4*

**"Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет" (Пс. 33:19)**

**введение**

Депрессия или сильное разочарование, которое приводит к недееспособности, появилась впервые во время грехопадения. У некоторых библейских персонажей мы можем наблюдать симптомы, которые на сегодняшний день можно назвать признаками депрессии.

Отчаяние - один из симптомов депрессии, Библия предлагает нам надежду, это намного больше того, что предлагает нам мир. Любой человек, в каком бы временном отрезке он не жил, испытывал в определенные моменты своей жизни сильное разочарование по разным причинам. Не удивительно, что Слово Божье наполнено обетованиями, которые дают нам, не зависимо в какой мы ситуации находимся, надежду на лучшее будущее, если и не в этой жизни на земле, то точно на небе.

Во время глубокой депрессии, человеку срочно необходима профессиональная помощь. Не зависимо от того, какие у вас отношения с Богом, если человек болен физически, ему необходима помощь врача. То же самое происходит, когда у человека сильная депрессия, вызванная генетической предрасположенностью или в результате химического дисбаланса в мозге. Даже христиане, порой, прибегают к помощи специалистов.

**подавленная душа**

**Прочитайте Псалом 41. Как вы относитесь к тому, что описано в этой главе? Какая надежда здесь предлагается?**

Давид испытывал серьезные проблемы душевного характера, в основном из-за несправедливых преследований (например, Саул или противники Израиля). К тому же, нарушив Божьи заповеди, он нес огромное бремя вины. (Пс. 50:4) А вина часто перерастает в депрессию.

Если человек во всем видит только негатив ("Я тупица"), смотрит на мир пессимистичным взглядом ("жизнь всегда несправедлива ко мне"), и считает свое будущее безнадежным ("лучше не будет"), велика вероятность появления депрессии. Такое поведение называется "катастрофическое мышление". Христиане выбирают альтернативные способы интерпретировать происходящие вещи, но главное они следуют Божьему плану и придерживаются Его велениям.

Подумайте над следующими высказываниями:

• **Как смотреть на себя.** Вы созданы по образу Божьему, чтобы мы владычествовали над всем творением (Быт. 1:26,27). Божьи черты, хотя и испорченные, все еще присутствуют в вас. Иисус Христос, через свою жертву на кресте, спас нас от вечной смерти и подарил нам преимущество быть избранным народом, царственным священством, святыми. (1 Петра 2:9). В глазах Бога вы бесконечно ценны.

• **Мир.**Этот мир полон гнили и зла. В то же время есть много правильного, благородного и восхитительного (Флп. 4:8) Более того, христиане понимают, что зло без разочарования существовать не может, так как знают, откуда зло пришло и какой будет его конец.

• **Будущее.**Какое прекрасное будущее приготовил Бог для Своих детей! Библия содержит много обетований уверенности в спасении (Пс. 36:39).

**Печаль - это не грех. И посмотрите, как часто Иисус печалился. Нам не нужно чувствовать себя виноватым за то, что мы печалимся или у нас депрессия. Кроме того, в некоторых случаях правильно, что мы чувствуем боль. Как нам использовать выше указанные истины, чтобы помочь справиться со всеми напастями, которые встречаются на пути?**

**последствия разочарования**

**"Как журавль, как ласточка издавал я звуки, тосковал, как голубь; уныло смотрели глаза мои к небу: Господи! тесно мне; спаси меня". (Ис. 38:14)**

В этом стихе без сомнения проявлена вся боль, которую испытывал Езекия, он плачет от боли. Существуют культурные различия в проявлении болезни. Некоторые страдают от боли в тишине, не жалуясь на болезнь. Другие (как Езекия) стонут и плачут, когда чувствуют сильную боль. В этом проявляются личные качества восприятия болезни, некоторые люди очень стойко переносят смерть, в то время как другие не могут этого сделать.

Симптомы депрессии часто встречаются у людей, которые имеют серьезное заболевание, которое приводит к летальному исходу. Езекия страдал от такого заболевания, и даже объявил о своей скорой смерти. У него проявлялись все признаки депрессии, описанные в Ис. 38 гл. Симптомы депрессии настолько болезненны, что многие прибегают к суициду. И действительно, более 10% пациентов с признаками депрессии покончили с собой. Ясно, что клиническая депрессия - очень серьезное заболевание, и его необходимо лечить незамедлительно.

**Какие симптомы мы находим в следующих стихах?**

Пс. 30:10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пс. 76:4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пс. 101:4, 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Цар. 19:4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Депрессия вызывает различные болезненные проявления: а) глубокое чувство печали (грусти), б) отсутствие мотивации что-либо делать, даже в том, что приносило удовольствие, в) нарушение аппетита, потеря или набор веса, г) нарушение сна, недосып, либо наоборот, д) низкая самооценка, е) ухудшение мыслительных процессов или нарушение памяти, ж) мысли о смерти, суициде. У некоторых наблюдается только один или два симптома, в то время когда другие страдают от разных симптомов в течение долгого времени. В любом случае, депрессия - сложное заболевание, и необходимо медицинское или духовное вмешательство.

**Все мы страдаем, ощущая печаль или депрессию разной формы по разным причинам. Что вас обычно угнетает и почему? Вспомните, какие у вас были опыты Божьего руководства в вашей жизни. Какую надежду и поддержку вы ощутили, вспоминая, как Господь вел вас во время тех переживаний жизненных трудностей? Почему так важно помнить это?**

**освобождение от депрессии**

**Прочитайте Пс. 38:3-8. Что случилось, когда Давид оставался безгласен? И что произошло, когда он стал говорить?**

При разных эмоциональных расстройствах, во время депрессии человеку необходимо выговориться по поводу своих проблем. Такое поведение ведет к выздоровлению. Самый безопасный выход из депрессии - приблизиться к Господу в горячей и искренней молитве, которая снимет напряжение и психологическую боль. Зачастую этого не достаточно, но это хороший старт в лечении.

В основном процесс лечения от депрессии состоит из общения (разговора) с другом (или специалистом в данной области), который может выслушать, и даже более того, помочь, если необходимо. Есть лечебный эффект, когда вербализируешь свои мысли и чувства. Церковь как раз помогает разочаровавшимся, но часто этого недостаточно, особенно когда необходима профессиональная помощь. Тем не менее, очень важно для каждого, переживающего разочарование или депрессию, иметь кого то, кому они доверяют, чтобы выговориться. Иногда простая беседа с кем-то помогает второму чувствовать себя лучше.

**Прочитайте Псалом 54:17. Какое обещание дано в этом тексте? Почему данное обещание столько значит для нас?**

Порой к определенному юристу невозможно попасть до следующей недели, но как Давид имел возможность получать помощь в любое время дня и ночи, так и мы можем просить у Бога защиты и содействия. Давид знал наверняка, что Господь слышит его голос, и это сильно вдохновляло его.

Даже светские психологи рекомендуют своим пациентам, которые верят в молитву, молиться. Все мы, даже когда не находимся в состоянии депрессии, можем почувствовать влияние молитвы, и то, что Господь делает для нас, чтобы мы чувствовали себя намного лучше. Не важно, насколько сильно мы переживаем разочарование, когда у нас есть отношения с Богом, Он дарует нам надежду, поддержку и исцеление.

**Елена Уайт однажды дала определение молитве: "Молитва - значит открывать сердце Богу, как своему другу". - Свидетельства для церкви том 4, гл. 50. Через молитву не всегда можно полностью избавиться от проблем, но как она помогает решать их?**

**нужда в прощении**

**Как Давид нашел утешение, когда переживал разочарование? Пс. 31:1-5, также см. 1 Ин. 1:9. Что из этих текстов мы можем взять для себя?**

Чувство вины, которое образовалось из-за неисповеданных грехов, может быть очень болезным состоянием. Выражения, которые использовал Давид, очень ясно отражают напряжение и внутреннюю боль. Псалом 31 и другие отрывки книги Псалтырь показывают сильную эмоциональную боль.

Встречая людей страдающих депрессией, мы должны быть крайне осторожны с ними, и не винить их за то, что они не покаялись в своих грехах! Нам не нужно преждевременно делать выводы о том, что эти люди грешники, поэтому оказались в этой ситуации. К сожалению, многие люди, кажется, предлагают свое внимание, заботу и понимание, но склонны осуждать такого рода эмоциональное состояние, вызванное своими неправильными действиями.

Эдгар Ален По в своем рассказе "Сердце - обличитель" описывает, как мужчина совершил убийство, и спрятал тело жертвы под половицу в комнате, где и произошло убийство. Он надеялся, что скроет свою вину, спрятав тело, но чувство раскаяния росло в нем. Однажды он услышал, как сердце жертвы бьется; и удары становились громче и громче. Позже стало ясно, что сердцебиение доносилось не из могилы вовсе, а из его собственной груди.

Иногда те люди, которые исповедовали свои грехи, все равно чувствуют вину. Они часто считают себя недостойными прощения за свои самые страшные проступки, которые принесли несчастье другим, и это происходит, даже когда они признались перед Богом в своих грехах и получили прощение. Эта ситуация также может стать причиной эмоциональной боли. В таких случаях важно помнить Божьи обещания об исцелении и прощении даже в самых страшных грехах. Мы не можем исправить прошлое; что мы можем сделать, так это с Божьей помощью учиться на прошлых ошибках, и насколько возможно сделать работу над ошибками того, что было сделано не правильно.

**Многие, исповедовавшись в своих грехах, все еще чувствуют сильную вину за сделанные ошибки. Почему так важно знать свои грехи, учиться двигаться вперед и принимать прошлое, несмотря на то, что было совершено много ошибок?**

**надежда против депрессии**

**Какой выход нашел пророк из окружающих социальных и межличностных проблем? Михея 7:1-7**

В первых шести стихах этой истории, Михей перечисляет множество аморальных агрессивных и неэтичных деяний, которые были нормой в то время. Угнетение, насилие, отсутствие уважения, продажность и обман появились со дня грехопадения и живут до сих пор. Мы видим это каждый день. Просто прочитайте сегодняшнюю газету, и вы сразу найдете новости из Израиля, какие страдания переживает там народ. Этот социологический хаос переживается еще более болезненно, когда касается нашего дома, наших соседей, друзей, кого-то из супругов, детей или родителей. (Михея 7:5,6)

Перелом в межличностных отношениях вызывают стресс и депрессию. В книге Михея (7 текст) четко определено, что жизненно важным моментом во время кризиса является надежда.

Надежда жизненно необходима в нашей жизни для сохранения психологического здоровья. Надежда должна жить даже для неверующих, молодежь живет надеждой, чтобы найти работу, заблудившийся путешественник надеется найти путь, а инвесторы, которые потеряли свои финансы, надеются на лучшие времена. Жизнь без надежды ведет к бессмысленности и даже к смерти.

Когда итальянский философ и поэт Данте Алигиери (1265-1321 н.э.) попытался описать ад в своей Божественной комедии, на обложке он сделал крупным шрифтом вступление: "Всякий входящий сюда, оставь свою надежду!" Самое большое наказание - это лишить кого-либо надежды.

Тот вариант надежды, о которой мы читаем в Библии выходит за рамки ожидания и воображения. Нам дается самое, можно сказать, идеальное решение и спасение через искупительную жертву Иисуса Христа. Историческое выражение "благословенная надежда" Адвентистов Седьмого Дня должно стать для нас самым важным в нашей жизни. Надежда на возвращение Иисуса помогает нам пережить неприятные моменты в жизни, которые каждый день нас окружают, и помогает нам уверенно двигаться к вечности.

**Посмотрите на эти обещания. Какая надежда нам здесь предлагается? Ис. 65:17, 2 Петра 3:13, Откр. 21:2-4. Почему это, в каком-то смысле, единственная надежда для нас?**

Вера в новое творение может успокоить страждущую душу. Так как женщина, которая дает новую жизнь, все свои усилия направляет на то, чтобы ребенок родился, и потом "все страдания забываются" (Ин. 16:21); так и изнемогшая душа по Божьей милости может обрести надежду на то, что заботливый Бог обещает нам новый мир, где не будет больше горя и слез.

**для дальнейшего изучения:**

Прочитайте и поразмышляйте над Мф. 26:36-43. Иисус испытывал горечь и печаль "до самой смерти" (стих 38). Представьте, какие мучения переживал Иисус: никакой поддержки, предательство учеников, кажущееся отделение от Бога, и огромное бремя вины всего человечества. Его страдания превышают любое депрессивное состояние, которое когда-либо чувствовал смертный человек.

"Приблизившись к Гефсимании, Он вдруг замолчал. Он часто приходил сюда, чтобы помолиться и поразмышлять, но никогда Его сердце так не скорбело, как в эту ночь, в предчувствии последних мучений. Свет Божественного присутствия сопровождал Его в течение всей земной жизни. Сталкиваясь с противодействием людей, движимых духом сатаны, Он мог сказать: "Пославший Меня есть со Мною; Отец не оставил Меня одного, ибо Я всегда делаю то, что Ему угодно". Ин.8:29. Но теперь казалось, что Он был лишен света Божественного присутствия, придающего силы, и причислен к злодеям. Ему предстояло понести на Себе вину падшего человечества. На Него, "не знавшего греха", будут возложены беззакония всех нас. Грех для Него был настолько омерзителен, а бремя вины, которое Он должен был нести, настолько тяжко, что у Него появилось искушение опасаться, не станет ли грех навечно между Ним и любовью Отца? Зная, сколь ужасен гнев Божий против беззакония, Он воскликнул: "Душа моя скорбит смертельно". — Е. Уайт, Желание веков, стр. 637

**вопросы для обсуждения:**

• **Какую роль ваша местная община играет в помощи страдающим или тем, кто находится в депрессии? Не зависимо от ресурсов, насколько бы они не были ограничены, чем еще можно помочь нуждающимся?**

• **Как помочь тем, кто молиться, советуется, любит Господа и доверяет Ему, но все же еще подавлен и опечален, и не понимает, почему это с ними происходит? Как вы можете помочь им не отрекаться от веры, а цепляться за надежду и обещания данные в Слове Божьем?**

• **Одна из самых больших ошибок, которые может совершить человек - это верить в то, что его подавленное состояние, безнадежность из-за того, что Бог его оставил. Правда ли это? Есть библейские персонажи (такие как Илия, Иеремия, Иоанн Креститель, Иисус в Гефсимании), которые показывают, что печаль и разочарование появляются не из-за того, что Бог их оставил? Как вы можете помочь им почувствовать, что такое состояние не самый лучший показатель веры?**

**урок 8**

стойкость

**Библейские тексты для изучения на этой неделе:***Иов 19:25; Иак. 5:10,11; Есф. 2; 2 Кор. 11:23-28; Филп. 4:11-13.*

**"Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах. Посему не убоимся, хотя бы поколебалась земля, и горы двинулись в сердце морей. Пусть шумят, вздымаются воды их, трясутся горы от волнения их". (Пс. 45:2-4)**

**введение**

Стойкость - это такой процесс, при котором, когда встречаешь в жизни несчастье, трагедии, угрозы, стрессы, получаешь травмы, воспринимаешь происходящее не так негативно, как могло бы быть. Все больше внимания стало уделяться этому процессу, потому что для здоровья очень полезно стойко переносить жизненные трудности. Более того, кто из нас с вами никогда не сталкивался со стрессами? Вопрос в том, как нам стойко решать все проблемы, которые возникают вокруг нас, и при этом эмоционально не подавить самих себя?

В 60х годах 20 века Виктор и Милдред Гертцель написали книгу "Детство знаменитостей", в которой представлена биография более 700 знаменитых мужчин и женщин, которые прошли через годы тяжелого детства (поломанные семьи, финансовые трудности, физические или психологические притеснения, и др.) и все же достигли успехов каждый в своем деле. Их объединяло одно качество - стойкость.

В Библии также мы можем найти примеры людей, которые встречали на своем жизненном пути трудности, но по Божьей милости они вовремя останавливались и с Господом преодолевали свои проблемы. Не смотря на трудные обстоятельства или даже сложный характер, Бог их использовал, потому что они стойко шли вперед даже в самых трудных ситуациях.

**терпение Иова**

**Прочитайте Иакова 5:10,11. Что делает Иова примером, которому стоит подражать? также см. Иов 1-3 гл.**

Женщина, которая посещала психолога, чтобы тот помог ей перенести серьезный кризис в жизни, рассказала своим подругам о том, что именно он помог найти ключ к успешному выходу из сложной и болезненной ситуации. Она рассказывала: "Больше всего мне помог психолог, который постоянно напоминал мне о том, что мои болезненные обстоятельства рано или поздно пройдут. Психолог сказал мне, что они кажутся мрачными и бесконечными, но они не смогут существовать все время. Эта мысль помогла мне быть стойкой". Другими словами, психолог сохранил в этой женщине надежду жить.

Как научиться терпению? Джордж Гудман из Англии однажды принял человека, который очень нуждался в молитве о нем. Он выразил свою просьбу напрямую: "Мистер Гудман, я бы очень хотел, чтобы вы помолились о том, чтобы я мог приобрести терпение".

Пожилой человек ответил: "Да, я помолюсь за тебя и за то, чтобы у тебя была и скорбь".

Молодой человек ответил: "О, нет, сэр, я хочу только терпение".

Гудман сказал: "Я понял, и я буду молиться за тебя и за то, чтобы у тебя была скорбь". Учитель открыл Библию и прочитал Рим. 5:3, что очень удивило юношу. "И не сим только, но хвалимся скорбями, зная, что от скорби приходит терпение".

История Иова - это великий пример стойкости. Ранее в своей жизни Иов понимал, как Бог милостив и праведен. Он не мог понять причин своих страданий; у него не было поддержки от жены, он потерял свою собственность, своих детей, и в конце еще и заболел смертельной болезнью. Но, не смотря на все эти беды, он никогда не терял веры в Бога и претерпел все несчастья, пока они не закончились.

**Прочитайте Иова 19:25. За какую надежду зацепился здесь Иов? Как нам лучше понять, за какую цепляться надежду, когда в жизни все плохо?**

• **Вспомните время, когда вы проходили через трудные ситуации. Какая у вас была надежда? Какие слова были вам в помощь? Какие не помогали, или даже делали больно? Что из выше сказанного вы бы взяли для себя, что позволяет вам больше помогать кому-то, кто находится в тяжелых обстоятельствах жизни?**

**Иосиф в рабстве**

Прочитайте Бытие 37:19-28 и 39:12-20 и попытайтесь поставить себя на место Иосифа. Подумайте, насколько он был разочарован случившимся. Подумайте, ведь у него были причины, чтобы гневаться и испытывать горечь. Библия не рассказывает какие Иосиф испытывал эмоции, очень сложно представить ту боль, которую он чувствовал от предательства и измены.

Тем не менее Иосиф, не смотря на то, что с ним произошло, остался верен Богу, и все случившееся было ему ко благу. После того, как братья продали его, Иосиф стал намного ближе к Богу. "Ему рассказывали о Божьих обетованиях Иакову, и как они осуществились в его жизни, как в час нужды явились ангелы Божии, чтобы наставить, утешить и защитить его. И он узнал о любви Господа, предлагающего людям Искупителя. Теперь все эти драгоценные уроки ожили в нем. Иосиф верил, что Бог его отцов будет его Богом. Тогда он полностью предал себя в руки Божьи и молился, чтобы Покровитель Израиля не покинул его в земле изгнания ". (Е.Уайт, Патриархи и пророки гл. 20)

Когда его кинули несправедливо в темницу, перед ним открылась дорога к фараону, чтобы он смог закончить миссию свою, спасти многие души и свой народ.

**Что следующие тексты говорят нам о том, как что-то не хорошее в жизни может быть нам во благо?**

Рим. 5:3-5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Кор. 1:3,4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Кор. 1:8,9 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Тим. 1:11,12 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бог не хочет, чтобы мы страдали напрасно. Действительно, в том месте, которое Иисус готовит для нас, нет ни боли, ни слез. (Откр. 21:4). Но пока мы, ожидая исполнения данного обетования, чувствуем страдания, которые кажутся нам той самой тропинкой, идя по которой мы получаем определенные жизненные уроки. Наш характер развивается, сочувствие, смирение, ученичество, понимание добра и зла – это те некоторые уроки, которые нам необходимо знать. Хотя, как же сложно думать о привилегиях страданий, особенно во время суда; в этом случае нам нужно просить Господа ниспослать нам силы пройти через все эти трудности.

**Были ли в вашей жизни неудачные опыты, которые в конце концов принесли что-то хорошее, какую-нибудь пользу? Как этот опыт помогает научиться полностью доверять Господу в любой ситуации, даже когда, кажется, ничего хорошего не предвидеться?**

**Ноеминь**

**Какой печальный опыт получила Ноеминь?** *Руфь1 гл.*

Переезжать на другое место жительства всегда страшно, особенно, когда это единственный способ выжить. Голод в Иудее заставил Елимелеха, Ноеминь и их двоих сыновей эмигрировать в страну Моав, страну, где они могли работать и иметь еду. Моавитяне – народ языческий (Кн. Судей 10:6), которые не принимали иудейскую веру. Это было серьезным потрясением для них. Немного позднее, муж Ноемини умер. Мать и сыновья остались без отцовской защиты в чужой стране. Сыновья Ноемини Махлон и Хилеон женились на местных женщинах. В связи с этим вначале возникали конфликты в семье, причиной всему была разница в религиозных взглядах. Хотя закон и не запрещает браки между иудеями и маовитянами, в Библии сказано, что маовитяне и их потомки не смогут войти в общество Господне, пока не пройдет десять поколений. (Втор. 23:3)

Позже Махлон и Хилион, чьи имена означают - "болезнь" и "растрата", также умирают. Трудно представить более драматическую ситуацию, в которой оказалась Ноеминь, рядом больше не было ни одного родного человека, а кто и был из родственников жили далеко в Вифлиеме.

**Каков был поворотный момент в жизни Ноемини? Каким образом Бог разрешает тяжелые проблемы, выпавшие на долю Ноемини? Руфь 1:16-18, 4:13-17.**

В момент глубокой скорби Ноемини, ее невестка Руфь, посланная Богом, поддержала ее эмоционально. Ноеминь была великой женщиной, которая научила своих невесток служить Богу, особенно Руфь, которая приняла Господа Израиля, и решила заботиться о своей свекрови в стране, которая, как исторически сложилось, была для нее вражеской землей.

Главы со 2 по 4 раскрывают замечательную череду событий, которые оканчиваются счастливым семейным союзом. Ноеминь пережила все страдания, которые закончились браком Руфи и Вооза, и рождением ее внука Овида, отца Иесеся, отца Давида.

**Однако мы должны полностью довериться Господу и отдать наши нужды Ему, но временами нам нужна поддержка от человека. Когда вы чувствовали нужду в чьей-то поддержке? Что вы получили от этого опыта?**

**Беспокойные дни есфири**

**С какими тяготами, борьбой и давлением столкнулась Есфирь?**

Есфирь 2:6,7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есфирь 2:10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есфирь 2:21,22 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есфирь 4:4-17 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есфирь 7:3,4; 8:3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С раннего детства Есфирь была сиротой. Хотя ее воспитывал старший брат Мардохей, детство все же было сложным. Несмотря на это, Есфирь росла в гармонии, решительной и способной девушкой.

Став царицей, Есфирь не отказалась от своего прошлого и своей национальной принадлежности. Это было тяжело. Окруженная изысканностью, дворцовым лоском, Есфири приходилось как-то оставаться верной своим взглядам и религиозной принадлежности. К тому же был риск того, что ее личность и принадлежность к иудеям могла быть раскрыта, и последствия того, что она скрывала свою национальность, могли быть непредсказуемыми.

Также Есфирь должна была преподнести царю плохие известия о том, что дворцовые стражники составили заговор, чтобы убить его. Это была нелегкая задача для нее, потому что если этот факт не подтвердиться, то Есфирь и ее двоюродного брата обвинят в распространении слухов, и каков был бы результат неизвестно.

Но самая большая ответственность на Есфирь легла, когда ей нужно было отстаивать интересы своего народа, чтобы спасти его. Мардохей попросил ее быть лицом, представляющим иудейский народ, а это был риск. Когда она стала колебаться, ее брат надавил на нее, сказав: "Если ты промолчишь в это время, то свобода и избавление придет для Иудеев из другого места, а ты и дом отца твоего погибнете". (Есфирь 4:14)

Наконец, она предстает перед царем, при этом зная, что после этого может привести к ее гибели. В конце концов, ее храбрость и бесстрашие принесли спасение народу.

**Все мы подобно Есфири рождаемся в обстоятельствах, не зависящих от нас. Какое у вас происхождение? Что с вами хорошего или плохого происходило, о чем вы не просили? Как вы учитесь благодарить за все, то хорошее, что у вас есть и преодолевать плохое?**

**секрет, как быть всем довольным**

Павел родился и вырос в Тарсусе, в еврейской семье из колена Вениаминова. Он получил римское гражданство через отца, который был гражданином Рима. Он стал одним из фарисеев, которые строго соблюдали законы Торы и традиции Мишна. С таким происхождением он пользовался некоторыми привилегиями своего социального и религиозного статуса.

Однако, когда Павел ответил на призыв Иисуса, все изменилось. Вместо того, чтобы стать преследователем, он сам стал объектом радикального преследования со стороны своего народа и со временем и римлян. Он терпел страдания на протяжении трех десятилетий, и был казнен после ареста в Риме.

• **Прочитайте 2 Кор. 11:23-28, где перечислены все трудности, с которыми столкнулся Павел. Затем прочитайте Филп. 4:11-13. После стольких страданий как Павел оценил свою жизнь? Какие уроки мы можем извлечь для себя, проходя через трудности и переживания?**

Удовлетворенность - это важный компонент счастья и психологического благополучия. Удовлетворение приходит тогда, когда есть позитивный взгляд на жизнь, оно приходит к тем, кто принимает прошлое, как есть и взирает в будущее с надеждой. Интересно, что обладание "всем" не является залогом счастья. Некоторые же имеют мало, тем не менее довольны. Как вы думаете, в чем разница?

Один из самых распространенных определений термина "интеллект" - это способность адаптироваться к новым ситуациям. Здесь может идти речь о переезде на новое место жительства, отношения с новыми людьми, или приспособление к новым социально-экономическим условиям. Эта черта характера у Павла не была врожденной, а приобретенной, он говорит: "Я научился быть довольным" (Филп.4:11). Это не какая-то способность, которой одни обладают, а другие нет. Чтобы научиться адаптации и удовлетворению своих потребностей среди разнообразия обстоятельств и ситуаций, необходимы время и практика.

Стих 13 является ключевым. Здесь говориться, что Павел не только мог просто чувствовать удовлетворение, он мог делать все в укрепляющем Иисусе Христе.

**Когда вы чувствуете себя довольными? Как часто вы становились жертвой обстоятельств? Какие есть способы, чтобы научиться "быть довольным тем, что есть" (стих 11)?**

**Для дальнейшего изучения:**

"Силы тьмы сгущаются вокруг человека и закрывают сияние славы Иисуса, и порой нам приходится только ждать в печали и удивлении до тех пор, пока тучи не рассеются. Такие мгновения жизни бывают ужасно мучительными. Надежда угасает, и на смену приходит отчаяние. В эти страшные минуты нам нужно научиться доверять и понимать, что мы искуплены дорогой ценой, и в немощи припасть к ногам распятого и воскресшего Спасителя. Мы не погибнем, если будем доверять Ему! Когда свет Христов светит нам в земном пути, нет надобности становиться сильными. Нам нужно терпеливо ждать в надежде, несмотря на то, что тучи сгущаются над нами и наступает темнота, мы должны сохранить веру и покорность воле Божьей. Мы так быстро впадаем в уныние и искренне плачем и просим Бога избавить нас от суда, хотя должны просить терпения, чтобы выдержать испытания, и милости, чтобы победить в борьбе с врагом". - Е. Уайт, Божья благодать, стр.114 (ориг.)

**вопросы для обсуждения:**

• **Некоторые преодолевают трудности, когда других они подавляют. Как вы думаете, в чем разница?**

• **Что бы вы сказали по поводу тех испытаний и проблем, у которых, кажется, не будут хорошего исхода в их решении? Чему они учат нас? Как их можно сопоставить с вашей верой и Божьими обещаниями?**

• **Как можно применить для себя советы Петра, написанные в 1 Пет.4:12? Здесь описывается важный аспект - оставаться стойким и верным среди испытаний, но как следовать тому, что говорит Петр?**

• **Представьте, что вы столкнулись с человеком, который оказался в очень сложной ситуации, из которой, кажется, нет выхода. Предположим у вас есть ровно пять минут общения с этим человеком. Что бы вы сказали этому человеку за это короткое время, чтобы дать ему надежду?**

надежда и исцеление в иисусе

НАДЕЖДА - это важный элемент ЗДОРОВЬЯ, как на физическом, так и на психологическом уровне. Доказано, что больные люди, у которых есть вера, быстрее идут на выздоровление, нежели те, у кого мало надежды, либо нет ее вовсе. В духовной сфере надежда еще больше важна:

*"И яснее полдня пойдет жизнь твоя; просветлеешь, как утро. И будешь спокоен, ибо есть надежда; ты огражден, и можешь спать безопасно". (Иов 11:17,18)*

Если вы преследуете цель прожить радостную и сбалансированную жизнь, если вы желаете быть полностью здоровыми, даже в этом несовершенном мире, следуйте за приглашением Иисуса: "Пребудьте во Мне, и Я в вас". (Ин. 15:4)

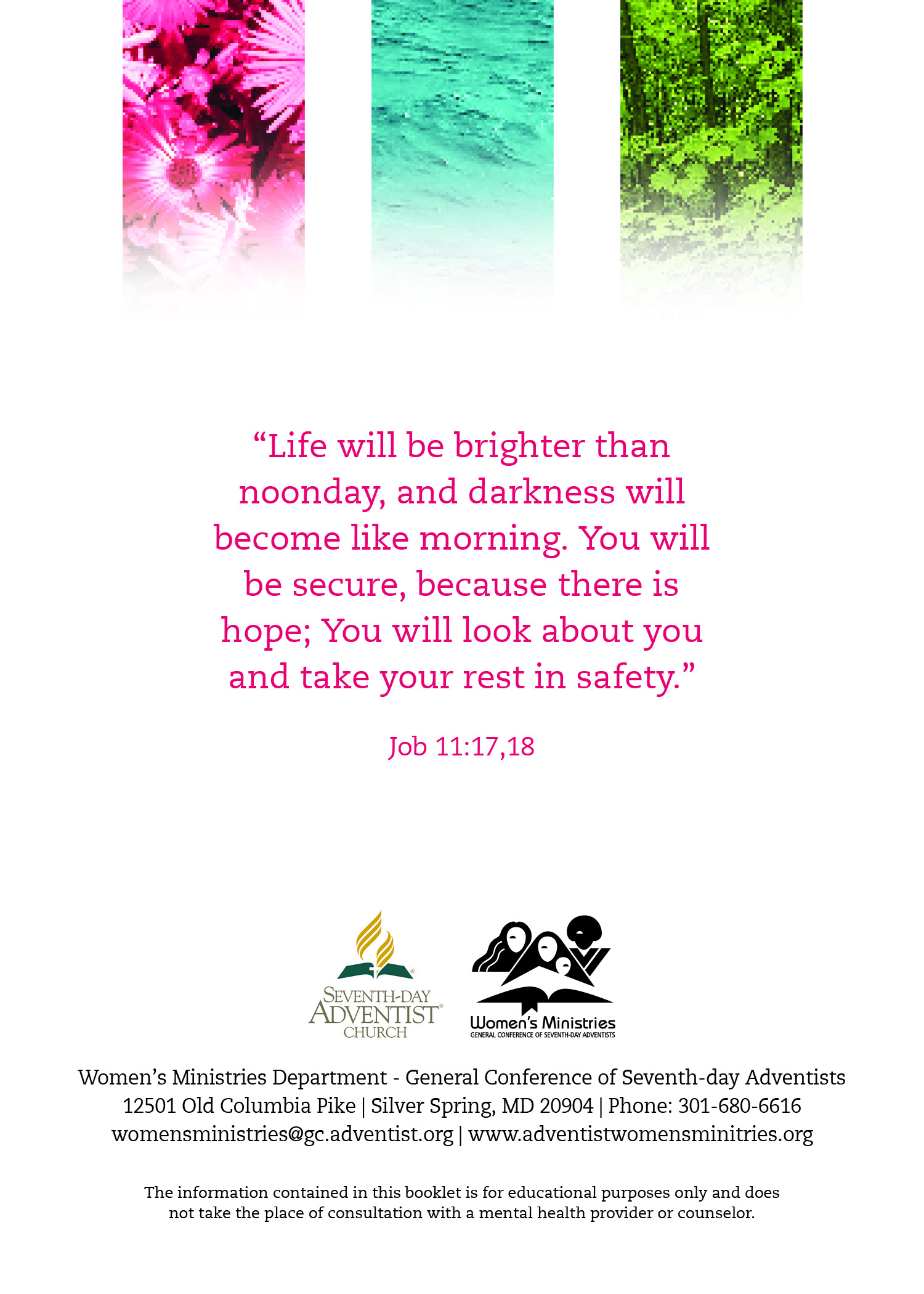
**мое решение относительно надежды и исцеления**

Зная, что жизнь наполненная радостью и гармонией возможна только через Иисуса, я решила сегодня выбрать то, что предлагает мне Он - Надежду и Исцеление, чтобы сделать свою жизнь полной. Я направляю свой взгляд лишь на то, что истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала. Я желаю помышлять об этом, и искать Божьей воли во всех сферах моей жизни.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись Дата

*"Пребудьте во Мне, и Я в вас" (Ин.15:4)*

"И яснее полдня пойдет

жизнь твоя;

просветлеешь, как утро.

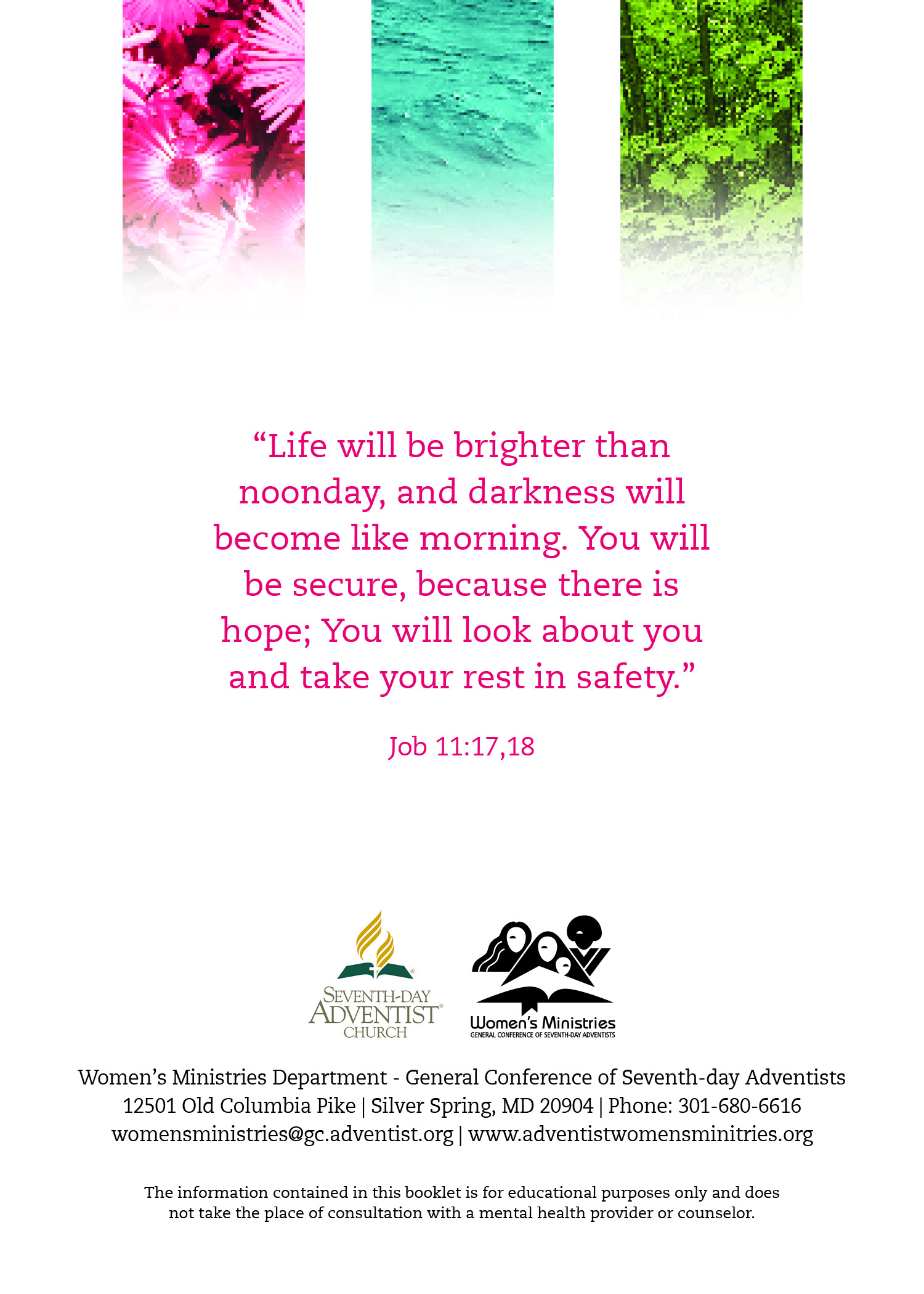
И будешь спокоен,

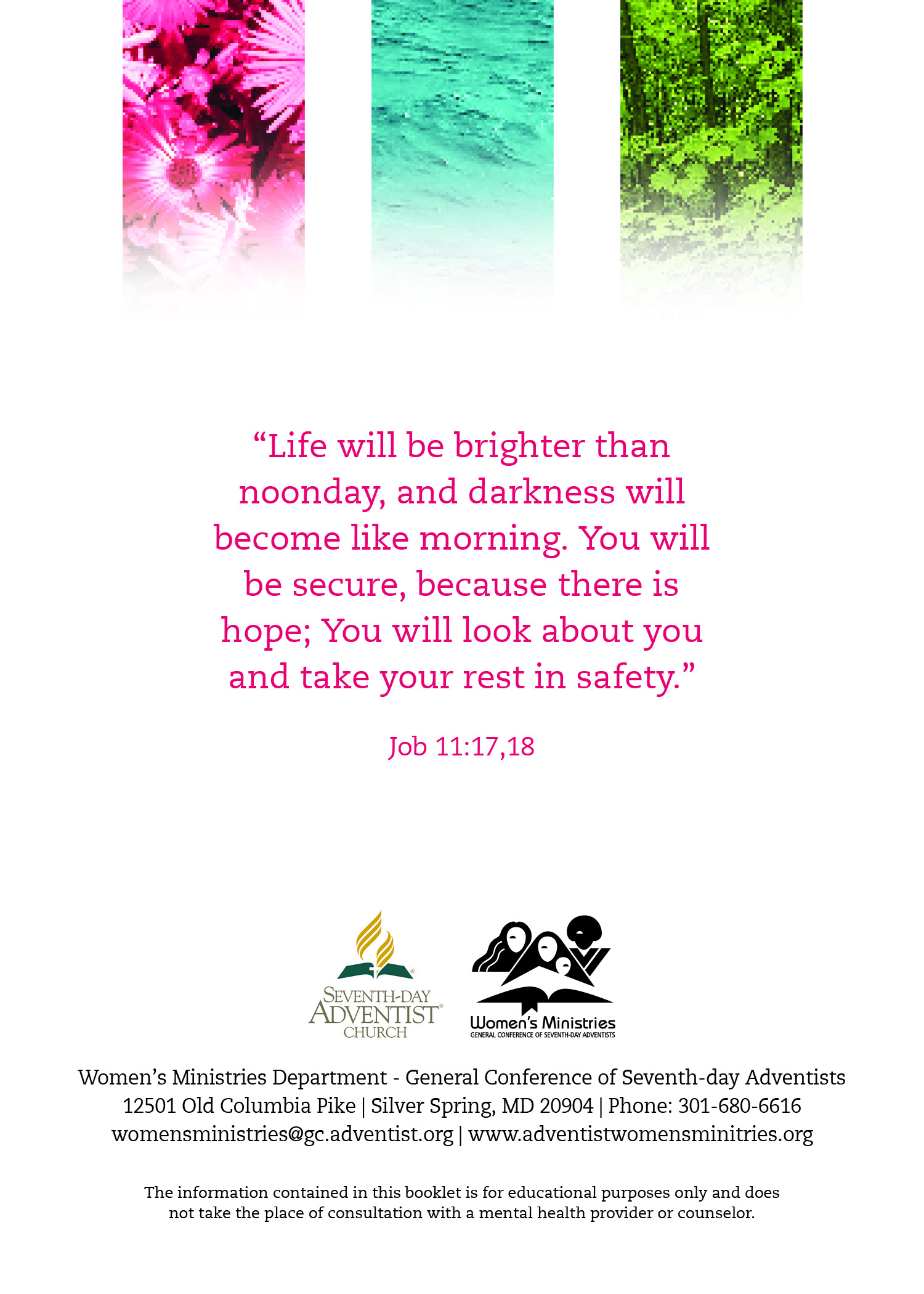
ибо есть надежда;

ты огражден,

и можешь спать безопасно".

Иов 11:17,18





Информация, содержащаяся в данном буклете только для использования в образовательных целях.