

Альфа и Омега

---

# ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА

6 уроков



Реджеп и Лейла Айдын

Альфа и Омега

---

# ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА

6 уроков



Реджеп и Лейла Айдын

*Любите друг друга: 6 уроков*

Copyright © 2025 by Alpha and Omega. Все права сохранены.

*alphaomegasilkroad@gmail.com*

Copyright © 2025 for Russian (Standard) edition.

Translated by permission. Все права сохранены.

Illustrations copyright © 2025 by Sophia Phillips. Все права сохранены.

Все цитаты из Библии взяты из IBS Biblica «Новый Русский Перевод» (NRT) Copyright © 2010 Российское Библейское Общество.

# Введение в курс

*Все узнают, что вы Мои ученики, если вы будете любить друг друга! (Иоанн 13:35).*

Мы знаем, что должны любить друг друга, однако часто это оказывается непросто. Нездоровые взаимоотношения не только разрушают жизнь церкви, но также отталкивают других людей от веры в Иисуса.

Эти шесть уроков помогут нам научиться любить друг друга сильнее — в семье и в церкви. К ним нужно возвращаться снова и снова, воплощая их идеи и принципы в повседневную жизнь. И тогда все узнают, что вы — истинные ученики Иисуса!

Большинство уроков содержат вопросы, на которые надо ответить. Номер вопроса в скобках соответствует номеру ответа в конце урока. Постарайтесь ответить на вопросы самостоятельно, прежде чем вы посмотрите готовый ответ.

Если в тексте встречаются ссылки на стихи из Библии, важно открыть и прочитать их во время урока, особенно если они выделены **жирным** шрифтом. Если же они не выделены, можете просто просмотреть их, а более подробно изучить в свободное время.



## Урок 1:

# Псалом 22: следование за Добрым Пастырем



Чтобы по-настоящему любить людей вокруг нас, мы должны следовать за Добрым Пастырем. Тогда в нашем сердце не останется места для горечи, непросения или презрения. Вместе мы можем построить общину, в которой каждый будет любим и ценим.

Что надо делать, чтобы по-настоящему любить людей вокруг нас? [1]

Прочитайте **Псалом 22**.

Кто написал этот Псалом? [2]

Бог заботился о Давиде, когда он был пастухом, затем беглецом и, наконец, когда стал царем. На протяжении последних трёх тысяч лет бесчисленное множество людей находили ободрение в этом псалме. Давайте присоединимся к их числу!

Слово «**Господь**» (ст.1) в оригинале — *Яхве*, которое означает «Я есть» (Исход 3:14). Это вечный Бог, который создал мир и ныне призывает всех людей откликнуться на Его любящее правление. Его закон можно обобщить в двух главных заповедях: любить Бога и любить ближнего (Марк 12:30–31).

С кем сравнивается Господь (Псалом 22:1)? [3]

Чем занимается пастырь? [4]

Всемогущий Бог является также защитником и проводником Своего народа! Как сказал о Нём пророк Исайя: «Он пасет Свое стадо, словно пастух: берет ягнят на руки, несет на груди, и заботливо ведет маток» (Исайя 40:11).

**Как это соотносится с вашим пониманием Бога? Считаете ли вы Бога далеким и строгим, готовым наказать за каждый проступок, который вы совершили? Или вы видите в Нём любящего защитника и проводника?**

## Иисус

Прочитайте **Иоанна 10:10–16**.

Когда Иисус сказал: «Я — *Добрый Пастырь*», что Он открыл о Себе? [5]

Эти стихи открывают нам ещё три истины об Иисусе, нашем Добром Пастыре:

1. **Он наш Спаситель** (ст.10–11). Как пастух ищет и спасает овец, так и Иисус положил Свою жизнь, чтобы избавить нас от Сатаны.
2. **Он желает живых отношений с каждым из нас** (ст.14). Хороший пастух знает своих овец и они знают хозяина. Так и Иисус знает каждого из нас и хочет, чтобы и мы знали Его.
3. **Он хочет объединить нас** (ст.16). Как овцы идут за пастухом вместе, так и Иисус хочет, чтобы Его община следовала за Ним сообща. Он не желает, чтобы кто-то пытался идти за Ним в одиночку, отрываясь от других.

Что Иисус хотел сказать о Себе, называя Себя «*Добрым Пастырем*»? [6]

В чем мы можем нуждаться, имея Доброго Пастыря? (Псалом 22:1) [7]

Благая Весть Нового Завета заключается в том, что Иисус дал нам всякое духовное благословение — прощение, восстановленные отношения с Богом, вечную жизнь, Своего Святого Духа, любовь, радость, мир и многое другое (Ефесеям 1:3).

Однако нередко мы путаем наши желания с истинными нуждами. Мы можем хотеть большой дом, хорошую машину, супруга или супругу, детей и прочее. Мы стремимся соответствовать уровню наших соседей или хотя бы не отставать от них.

Тем не менее, Бог знает наши настоящие нужды, которые могут включать или не включать вышеперечисленные материальные блага. Но богатство не приближает нас к Доброму Пастырю, а скорее уводит от Него (**1 Тимофею 6:9–10**).

Иисус призывает нас не беспокоиться о материальных нуждах. Он знает о них и говорит: «*Прежде всего ищите Царства Божьего и Его праведности, и это всё тоже будет дано вам*» (Матфея 6:33). С Иисусом мы не будем нуждаться ни в чем!

Что значит «*Я ни в чем не буду нуждаться*» (Псалом 22:1)? [8]

Где Он «*покоит меня*» (ст. 2)? [9]

Что это выражает? [10]

Время, проведенное с Богом в Его Слове — как наедине, так и вместе с другими верующими — является нашим «зеленым пастбищем».

Куда Он «*ведет меня*» (ст. 3)? [11]

Глубокие и бурные воды опасны для овец, пришедших на водопой: их может унести течением. Мы также подвергаемся риску, когда «питаемся» ложью — о Боге, о себе или о других людях. Тогда наши сердца легко скатываются в колею дурных мыслей и испорченных отношений с людьми.

В противоположность бурным и опасным водам Иисус ведет нас к «*тихим водам*». Только Он может дать живую воду нашим жаждущим душам (**Псалом 41:2; Иоанна 7:37–38**). Только Он является надежным источником правды — о Боге, о нас самих и о других людях.

Как это отражается на *моей душе* (Псалом 22:3)? [12]

Как Иисус «*покоит [наши души]*», так и мы можем успокаивать сердца других людей (Филимону ст. 7).

Что делает Добрый Пастырь после того, как успокоит наши сердца (Псалом 22:3)? [13]

Когда я ежедневно провожу время с Иисусом в чтении Его Слова и в молитве, Он направляет меня, чтобы я не сбился с пути. Конечным пунктом нашего пути является Новый Иерусалим, где мы будем вечно с Иисусом. Но и сейчас Он направляет каждый наш шаг.

Как мы можем услышать и понять Божье водительство? [14]

Почему Он ведёт нас по правильной тропе (ст. 3)? [15]

Когда Добрый Пастырь ведёт нас по пути любви и добродетели, люди будут прославлять Бога (**Матфея 5:16**)!

О каких трех вещах информирует нас Псалом 22 стих 4 о временах, когда мы идем «*долиной смертной тени*»? [16]

Чем может быть «*долина смертной тени*» в нашей жизни?

Иисус предупреждал, что в этой жизни мы столкнемся с трудностями (Иоанна 16:33). Он Сам пережил всевозможные страдания и поэтому может сострадать нам в наших испытаниях (Евреям 4:15). Когда мы переживаем трудные времена, мы должны помнить, что Иисус понимает наши чувства и всегда присутствует рядом с нами, чтобы сделать нас больше похожими на Него (**Римлянам 8:28–29**)!

О чем мы должны помнить, проходя «*долину смертной тени*»? [17]

## Самая важная фраза

В еврейской поэзии ключевая строка обычно находится в середине. Центральная мысль Псалма 22 звучит так: «**Потому что Ты со мной**». Бог, сотворивший вселенную, находится рядом со мной!

Даже если в вашей семье возникли трудности или друзья отвернулись от вас, вы приняли решение следовать за Иисусом, Добрым Пастырем, Который обещает: «**Я никогда тебя не оставлю и никогда не покину**» (Евреям 13:5). Не было ни одного дня, когда бы Он не был с нами!

Пастуший «*жезл*» — это тяжелая дубинка, которой пастух отражал нападения людей или диких животных. Его «*посох*» — это трость с крюком, с помощью которой он мог вытаскивать овец из труднодоступных мест (смотри рисунок в начале урока). Эти два инструмента, жезл и посох, помогали пастуху спасать и защищать стадо. Таким же образом Иисус способен защитить Своих овец, пока они не достигнут своего конечного пункта назначения — Нового Иерусалима.

Что означают «*жезл*» и «*посох*» Доброго Пастыря в отношении к Иисусу? [18]

Где Бог «*приготовит мне пир*» (Псалом 22:5)? [19]

Если врагами пастуха являются дикие животные и воры, то нашим настоящим врагом является дьявол. Он часто использует людей и обстоятельства, чтобы усложнить нам жизнь. Поэтому мы должны помнить: (что) «*мы боремся не против людей из плоти и крови*» (Ефесеям 6:12).

Наш Добрый Пастырь не только обеспечивает нас защитой и пропитанием, но также хочет пировать с нами. Он хочет, чтобы мы наслаждались общением с Ним не только в конце долины смертной тени, но и на всём протяжении пути.

Иисус приглашает нас «разделять трапезу» с Ним каждый день, несмотря на обстоятельства (Откровение 3:20). Он хочет, чтобы мы находили радость в Нём даже тогда, когда проходим через различные трудности. Как писал апостол Павел из тюрьмы: «*Всегда радуйтесь в Господе, и я еще раз говорю: радуйтесь!*» (Филиппийцам 4:4).

Какой урок мы можем извлечь из того, что Добрый Пастырь готовит для нас пир? [20]

Какие ещё две вещи готовит Добрый Пастырь, чтобы почтить меня (Псалом 22:5)? [21]

Голову почетного гостя на пиру помазывали маслом в знак уважения (Луки 7:46). Так и Иисус почит Своих последователей перед лицом тех, кто насмеялся над ними и гнал их (**Матфея 5:10–12; 10:32**).

Во многих культурах полная чаша символизировала желание хозяина удержать гостя как можно дольше. Наполняя чашу, хозяин показывал: он рад, чтобы гость оставался. Пустая чаша, напротив, служила сигналом, что время визита подошло к концу. Иисус постоянно наполняет наш бокал. Он хочет, чтобы мы наслаждались Его присутствием постоянно!

Помните, что Иисус относится к нам как к почётным гостям, независимо от того, как к нам относятся люди из-за нашей веры в Него. И даже тогда, когда мы этого не заслуживаем!

Когда неверующие люди стыдят или позорят вас, о чём вы должны помнить? [22]

Что будет «со мною все дни моей жизни» (Псалом 22:6)? [23]

Только Добрый Пастырь абсолютно добр и верен.

Слово «любовь» в оригинале — *хесед*. В Ветхом Завете оно имеет особое значение: оно описывает добрую и любящую верность Бога к народу, с которым Он заключил завет (Исход 15:13; 20:6). Мы можем быть твёрдо уверены, что Бог исполнит все Свои обещания. Он обязательно приведет нас в Новый Иерусалим, где мы будем вечно с Иисусом.

Где я буду обитать в вечности (Псалом 22:6)? [24]

«Дом Господа» — это уже не физическое здание, а Сам Иисус (Иоанна 2:19–22)! Иисус призывает нас *обитать* в Нем. Подобным образом, апостол Павел называет верующих «*те, кто во Христе Иисусе*» (Римлянам 8:1).

Тем не менее мы не можем «*пребывать в Иисусе Христе*», если наши сердца наполнены болью, горечью, непощением или неуважением. Поэтому, первым шагом к здоровым взаимоотношениям с

окружающими людьми является желание следовать за Добрым Пастырем «*по пути праведности*», чтобы Он мог использовать Свой посох для сохранения нас от неверных путей.

Пусть этот курс поможет вам на этом пути!

## К чему побуждал вас Бог во время изучения этого Псалма?

### Ответы

- 1 – Нам необходимо следовать за Добрым Пастырем.
- 2 – Давид.
- 3 – Давид был пастухом.
- 4 – Пастух заботится о своих овцах, чтобы они были сыты и здоровы.
- 5 – Он утверждал, что Сам является Богом, а значит — нашим защитником и путеводителем.
- 6 – Он говорил, что Он — наш защитник, желающий иметь живые отношения с каждым из нас и объединить нас с другими Его последователями.
- 7 – Ни в чем!
- 8 – С Иисусом мы не нуждаемся ни в чем.
- 9 – На зеленых пастбищах.
- 10 – Зеленые пастбища — это безопасное место, где мы находим отдых и пищу.
- 11 – «*К тихим водам*».
- 12 – «*Душу мою оживляет*».
- 13 – «*Он ведет меня по путям праведности*».
- 14 – Иисус ведет нас тогда, когда мы проводим с Ним время, читаем Божье слово и молимся.
- 15 – «*Ради имени Своего*».
- 16 – «*Не утрашусь я зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня*».
- 17 – Иисус, Сам прошедший через все трудности и жизненные проблемы, понимает нас и остается рядом на каждом шаге нашего пути. Он использует обстоятельства для нашего преображения в Свой образ.
- 18 – Иисус способен полностью сохранить Своих овец на пути к нашему конечному пункту назначения — Новому Иерусалиму.
- 19 – «*... на виду у моих врагов*».
- 20 – Он хочет, чтобы мы радовались Его присутствию и ужинали с Ним ежедневно.
- 21 – «*Ты умастил мне голову маслом, и чаша моя полна*».
- 22 – Помните: каким бы ни было отношение людей к нам из-за нашей веры в Иисуса, Он всегда относится к нам как к почетным гостям.
- 23 – «*... благо и милость*».
- 24 – «*... в доме Господнем*».

## Урок 2:

# Слушание



Этот урок посвящён тому, как отсутствие любви и уважения к другим людям приводит к ухудшению или даже разрушению взаимоотношений. Особенно ясно это проявляется в том, как мы слушаем друг друга.

### Сценка (если возможно, то подготовьте до урока)

Два человека разговаривают. Первый делится с другим проблемой, которая случилась у него на прошлой неделе. Второй слушает невнимательно: читает сообщения на телефоне, отвечает на них, а затем критикует первого и оправдывает себя.

**Обсудите:** Как в такой ситуации чувствует себя первый участник?

## Любовь

Апостол Иоанн сказал: *«Дорогие, будем же любить друг друга, потому что любовь от Бога, и каждый, кто любит, рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не знает Бога, потому что Бог есть любовь!»* (1 Иоанна 4:7–8).

Откуда приходит любовь, согласно этим стихам?

Что говорит этот отрывок о человеке, который не любит?

**Обсудите:** возможно ли по-настоящему любить человека, если мы не хотим слушать его?

**Факт:** Я выражаю любовь к человеку в том, насколько внимательно я его слушаю.

## Уважение

Одним из важных способов проявления любви является уважение друг к другу. Обычно мы не слушаем тех, кого не уважаем.

### Тест по слушанию 1

*«Любите друг друга братской любовью, стремитесь оказывать уважение друг другу»*  
(Римлянам 12:10).

Как хорошо вы слушаете:

- ваших родителей?
- родителей супруга/супруги?
- вашего мужа/вашу жену?
- ваших детей?
- вашу сноху?
- других членов семьи?
- служителей вашей церкви?
- людей, которые приходят на собрания?

**Доволен ли Бог вашим отношением ко всем этим людям?**

#### Время исповедания



*«Если мы заявляем, что мы без греха, то обманываем самих себя, и в нас нет истины. Если же мы признаем наши грехи, то Он простит их нам и очистит нас от всякой неправедности, потому что Он верен и справедлив»* (1 Иоанна 1:8–9).

Попросите Бога простить вас за те моменты, когда вы проявляли неуважение к людям. Попросите у Бога помощи ценить людей, которых Он посылает в орбиту вашей жизни. Попросите Его подарить вам способность быть хорошим и внимательным слушателем.

## Слушание

Чтобы понять важность этой темы, вспомните время, когда ваши чувства были задеты или оскорблены, и вы хотели, чтобы кто-то выслушал вас. Вы пытались поделиться переживаниями, но вас не услышали — и в итоге вы чувствовали себя еще хуже, чем в начале разговора. Подумайте о том состоянии, не произнося это вслух. Что вы чувствуете сейчас? Боль от того опыта ясно показывает, насколько важно уметь слушать друг друга. Когда мы выслушиваем боль других людей, мы помогаем ее уменьшить, делая ее более переносимой.

Апостол Иоанн сказал: *«Дети, давайте будем любить не только на словах, но и на деле, истинной любовью»* (1 Иоанна 3:18).

**Помните: Я выражаю любовь к человеку в том, насколько внимательно я его слушаю.**

Слава Богу: даже если мы недополучили любви от родителей или супругов, Святой Дух может наполнить наши сердца Божьей любовью! Мы можем научиться любить других людей, как любил их Иисус!

Как мы можем показать свою любовь к человеку?

## Тест любви

Давайте поразмышляем над этими двумя стихами из Библии:

*«Поэтому как избранные святые и любимые Богом «оденьтесь» в сострадание, доброту, смирение, кротость, терпение» (Колоссянам 3:12).*

*«А та мудрость, которая приходит с небес, чиста, миролюбива, мягка, послушна, полна милосердия и добрых плодов, беспристрастна и искренна» (Иакова 3:17).*

Давайте поразмышляем о значении каждого из этих слов. Если вы чувствуете, что какое-то качество нуждается в улучшении, поставьте напротив него «галочку». Позже вы можете попросить Иисуса помочь вам в этих сферах.

- Сострадание** — это чувство сопереживания чужой проблеме. Иисус постоянно проявлял сострадание к людям, которые приходили к Нему (например, Матфея 9:36; 15:32).
- Доброта** — это великодушие и щедрость, даже если люди не отвечают взаимностью (Луки 6:35).
- Смирение** — это не считать себя лучше других и не ожидать, что они будут исполнять все наши желания. Напротив, мы должны видеть в каждом человеке дитя живого Бога, служить ему и благословлять его (**Филиппийцам 2:3**).
- Кротость** — это внимательность к чувствам других людей и умение не позволять своим раздраженным эмоциям управлять нами. Иисус, наш совершенный пример, был «*кроток и смирен сердцем*» (**Матфея 11:29**).
- Терпение** — это противоположность гневу. Оно проявляется в том, что мы медленны на раздражение и досаду, даже когда что-то или кто-то выводит нас из себя (**Иакова 1:19**).
- Чистота** — это святость, выражающаяся в том, что человек не допускает греха в свою жизнь (**1 Иоанна 3:3**).
- Миролюбие** — это нежелание начинать ссоры или споры. Напротив, мы призваны изо всех сил сохранять согласие (**Матфея 5:9**).
- Внимательность** — это уважение к чувствам других людей (**Римлянам 12:10**). Стоит задуматься: не делают ли мои слова или поступки так, что другие чувствуют себя обиженными или нелюбимыми?
- Послушание** — это исполнение воли Иисуса и, как следствие, подчинение людям, обладающим властью над нами, без споров и сопротивления, если только это не противоречит Божьим заповедям (**Ефессянам 5:21–22; 6:1,5**).
- Милосердие** — это готовность прощать, так же, как и Бог милосердно простил нас (**Ефессянам 2:4–5**).
- Добрый плод** — это свидетельство работы Святого Духа в нашей жизни (**Галатам 5:22–23**).
- Показывать **нелицеприятие** значит обходиться с людьми как с дорогими братьями и сестрами во Христе (**Иакова 2:1–5**).
- Искренность** — это отсутствие притворства: наши мысли и поступки согласуются с нашими словами (**1 Петра 1:22**).

Взгляните на качества, которые вы отметили. **Доволен ли Бог тем, как вы относитесь к другим людям?**



## Время исповедания

Попросите Бога простить вас за те случаи, когда вы неправильно относились к другим людям. Попросите Господа дать вам желание быть благословением для людей, которых Он приводит в вашу жизнь. Попросите Бога сделать вас хорошим слушателем.

## Тест по слушанию 2

**Я проявляю свою любовь к человеку настолько, насколько внимательно я его слушаю.**

Отметьте, что вы обычно делаете, когда кто-то делится с вами тем, что важно для него:

### Возможные действия:

- вы показываете, что слишком устали, чтобы слушать;
- вы отвечаете на звонок и начинаете новый разговор;
- вы читаете сообщения в телефоне, пока кто-то с вами говорит;
- вы отворачиваетесь от собеседника;
- вы поглядываете на часы;
- вы выражаете скуку и нетерпение, закатываете глаза;
- ваше лицо выражает недовольство;
- вы продолжаете делать работу по дому, разговаривая по телефону.

### Возможные слова:

- вы задаёте слишком много вопросов;
- вы используете выражения вроде: «Как ты мог так поступить?» или «Это твоя вина!», выставляя собеседника неправым или глупым;
- вы говорите, что его проблема не важна;
- вы заканчиваете его предложения;
- вы даёте слишком простые советы;
- вы часто перебиваете собеседника;
- вы пытаетесь озвучить его мысли, (например — «Ты думаешь, что лучше его?»);
- вы предсказываете последствия его поступков, (например — «Если ты так сказал, то тебя уволят с работы»);
- вы резко меняете тему;
- вы начинаете говорить о себе или своей проблеме;
- вы предлагаете еду или напиток в тот момент, когда человек делится своей проблемой.

### Другие слова или действия:

- вы слишком много говорите (Притчи 10:19);
- вы сплетничаете (Притчи 11:13);
- вы быстро переходите к ссоре (Притчи 26:21);
- вы начинаете говорить первым и легко раздражаетесь (Иакова 1:19–20);
- вы всегда выражаете своё мнение (Притчи 18:2);
- вы отвечаете, не дослушав собеседника до конца (Притчи 18:13);
- вы неосторожны в словах (Иакова 1:26; 3:5);

- вы злитесь, когда кто-то расстроен вами или обижен на вас;
- вы не проявляете уважения, потому что собеседник младше вас, новичок в церкви или в вашей семье.

Можете ли вы привести другие примеры невнимательного слушания?

Посмотрите на пункты, которые вы отметили. **Доволен ли Бог тем, как вы обращаетесь с другими людьми?**



### Время исповедания

У каждого из нас есть недостатки. Пусть Бог сделает нас внимательными и хорошими слушателями, чтобы мы могли лучше проявлять любовь друг к другу.

## Работа в парах

- Один из вас начинает делиться своей проблемой. Другой внимательно слушает и затем молится за собеседника.
- Поменяйтесь ролями: теперь второй собеседник делится, а первый внимательно слушает и молится.

## Урок 3:

# Понимание эмоций



В предыдущем уроке мы говорили о том, что мешает нам быть хорошими слушателями. В этом уроке мы будем учиться слушать так, чтобы становиться для других источником ободрения и благословения.

## Целитель наших сердец

Сначала подумайте об исцелении, которое Иисус принес нашим израненным сердцам.

В Ветхом Завете пророк Исая предсказал о том, что будет делать Мессия, когда придет на землю. Иисус подтвердил, что это пророчество относится к Нему (Луки 4:16–19). И сегодня Иисус продолжает делать это в нас и через нас!

Прочитайте **Исайи 61:1–3**.

Что собирался делать Мессия? Видите, как много мы можем узнать из этих стихов?

Давайте поразмышляем над значением каждой фразы:

- **«возвестить бедным Радостную Весть»** (ст. 1)  
Нужда может быть физической, духовной или обе сразу. Когда мы приходим к Иисусу со своими грехами, поражениями или проблемами, у Него есть радостная весть для нас!
- **«перевязывать сокрушенных сердец»** (ст. 1)  
Хороший хирург зашивает раны так, что после операции они становятся почти незаметными (невидимы). Но если не лечить рану, она может воспалиться и оставить глубокую деформацию. Так и наши сердца носят шрамы от пережитых проблем. Если мы их игнорируем, это наносит вред нашему эмоциональному здоровью. Иисус хочет, чтобы мы приходили к Нему со своими ранами и шрамами, чтобы Он мог восстановить нас. Большинству людей нужна такая «перевязка» каждый день.

- *«провозглашать свободу пленникам и узникам»* (ст. 1)  
Многие люди находятся в плену своих грехов, зависимостей, гнева и горечи. Иисус пришёл, чтобы освободить нас (**Иоанна 8:36**)!
- *«день возмездия нашего Бога»* (ст. 2)  
Мы не должны быть становиться судьями для тех, кто причиняет нам боль. Когда Иисус вернется, тогда наступит день правосудия. Но если мы продолжаем хранить обиды или жаждем мести, это закрывает для нас путь к исцелению, которое даёт Иисус (**Римлянам 12:19**).
- *«утешать всех скорбящих и позаботиться о горюющих»* (ст. 2–3)  
В нашей жизни бывает много ситуаций, которые причиняют боль и огорчение. Но Иисус, как и Его Отец, всегда полон сострадания и утешения, даже тогда, когда мы бываем неверны Ему (**Матфея 11:29; 2 Коринфянам 1:3**).
- *«дать им венок красоты вместо пепла»* (ст. 3)  
Посыпание головы пеплом в древности было знаком скорби и траура. Но Иисус хочет снять с нас позор, а вместо этого возложить «венки» чести (**Евреям 12:11; 1 Петра 1:6–7**).
- *«масло радости вместо скорби»* (ст. 3)  
Иисус превращает нашу печаль в радость (**Псалом 17:29; Иоанна 15:11**)!
- *«одежду славы вместо духа отчаяния»* (ст. 3)  
Бог хочет, чтобы наше отчаяние превратилось в хвалу (**Евреям 13:15; Псалом 138:12**)!
- *«И назовут их дубами праведности, насаженными Господом, чтобы явить Его славу»* (ст. 3)  
Здесь раскрывается причина, по которой Бог совершает всё это: Он хочет, чтобы мы стали Его свидетелями, чтобы другие увидели, каким чудесным Он является!

Дубы — крепкие деревья, которые не сломит ветер. Их видно издалека, потому что они вырастают большими и сильными. Точно так же, чем больше времени мы проводим в Божьем Слове и позволяем Ему преобразовывать нас, тем прочнее укореняемся в Нём и становимся примером стойкости в трудные времена для окружающих. Тогда Бог получает славу, и многие люди начинают стремиться узнать Его!

Кого Иисус хочет использовать как инструмент для благословения Своего народа? [1]

Да, Иисус хочет, чтобы мы участвовали в этом. Мы являемся Его телом (**Колоссянам 1:24**). Он желает работать через нас (**2 Коринфянам 1:3–4**).

В этом уроке мы рассмотрим, как мы можем позволить Иисусу использовать нас для ободрения людей вокруг нас, когда они проходят через разные испытания.

## Мир

В Исаии 9:6 Мессия назван «*Князем мира*». Слово «мир» занимает важное место в Писании (оно встречается более 400 раз).

В Библии *мир* означает полное благополучие сердца, разума и души. Этот мир наступает тогда, когда мы живем в гармонии с Богом и другими людьми. Прочитайте **Иоанна 14:27, Ефессянам 4:3 и Филиппийцам 4:6–7**.

Многие из нас беспокоятся о семье, деньгах, будущем и т.д. Но больше всего нам нужен мир, который может дать только Бог. При этом Бог желает использовать нас для укрепления мира друг в друге.

Положительные эмоции способствуют миру, а отрицательные — отнимают его.

Каждый день мы переживаем много разных эмоций.



1) Какие положительные эмоции вы переживали на прошлой неделе?



2) Какие отрицательные эмоции вы переживали на прошлой неделе?

Посмотрите на свой ответ к вопросу 2 и найдите эмоции, которые вы **не** перечислили. [2]



Когда мы позволяем человеку делиться с нами счастливыми эмоциями, его радость и мир становятся ещё больше. А когда даём возможность поделиться трудными переживаниями, его бремя становится легче, и его мир частично восстанавливается.

Являетесь ли вы человеком, который помогает другим укреплять их мир?

Являетесь ли вы человеком, которому люди могут доверить свои чувства, зная, что вы не будете их осуждать или сплетничать за их спиной?



Что вы делаете, когда испытываете негативные эмоции? Прячете ли вы их? Если мы не позволяем себе или другим выражать негативные чувства, то начинаем накапливать злость и раздражение на себя и людей. Это отнимает у людей мир и разрушает взаимоотношения. Например, мы можем вспылить или накричать на человека, который вовсе не виноват.

Давайте посмотрим, как мы можем помогать другим укреплять их мир. Во-первых, мы можем поддержать людей, **внимательно слушая** их. Когда кому-то тяжело, важно выслушать его до конца, а затем **мягко направить его к Иисусу**.

Тогда и у нас появится надёжный друг, с которым можно поделиться негативными эмоциями, не опасаясь, что наши чувства будут отвергнуты или ранены. А если даже такого друга рядом нет, у нас всегда есть Иисус — терпеливый и готовый выслушать нас в любое время (**Матфея 11:28**).

Как внимательное слушание помогает людям справляться со своими эмоциями? [3]

Как мы можем хорошо слушать людей? Идеи можно найти в уроке 2.

## Сценка (если возможно, прорепетируйте сценку до урока)

Участвуют два человека: первый человек делится с собеседником своей проблемой, которая произошла на прошлой неделе. Второй внимательно слушает и применяет всё, что перечислено в ответе на 4 вопрос. [4]

### Обсудите:

Как чувствовал себя первый человек?

Что делал второй человек, чтобы помочь собеседнику?

Что ещё мы можем сделать, чтобы хорошо выслушать человека?

Перечислите все ваши идеи и сравните их с ответами к вопросу 4.

## Следовать примеру Иисуса

Прочитайте **Иоанна 4:1–29**.

Хороший пример слушания показал нам Иисус, когда Он встретился с самарянкой у колодца.

Как Иисус помог самарийской женщине?



Обдумав возможные идеи и действия, сравните свои ответы с ответами 5 о действиях Иисуса. [5]

В результате встречи и взаимоотношений с Иисусом самарянка смогла рассказать многим людям о том, как Иисус изменил ее жизнь!

Если мы хотим приводить людей ко Христу, нам необходимо учиться определённым вещам. Отметьте те действия, в которых вы хотели бы расти и становиться лучше:

- убедитесь, что собеседнику комфортно и удобно говорить.** Возможно, вам стоит найти уединенное место?
- преодолейте любые предубеждения и негативные чувства к человеку.** Убедитесь, что вы можете разговаривать с ним/ней уважительно. Если нет, то попросите помощь у третьего человека и откройте Господу свои чувства в молитве.
- вникните в ситуацию.** Что именно произошло? Не додумывайте детали, если вы не знаете всех фактов.
- слушайте и постарайтесь понять их чувства.** Как ситуация повлияла на их чувства?
- спросите, есть ли какой-то грех, который нужно **исповедать** (Иакова Иак. 5:16), но **не осуждайте их** (Матфея 7:1–2).
- не торопитесь предлагать советы;**
  - вместо этого вы можете спросить, например: «Что еще вы сделали, что могло усугубить ситуацию?» или «Что вы можете сделать, чтобы избежать подобных осложнений в будущем?»
  - если у вас есть совет, сначала спросите разрешения. Если собеседник готов принять совет, тогда можете поделиться.
  - укажите на грех **смирненно**, только тогда, если человек еще не исповедал его (мы говорим о грехе в свете Нового Завета). Не спешите обличать их во грехе, помните **Матфея 7:3–7!**
- приведите их к Иисусу!** Напомните радостную весть о прощении, которое дает Иисус, об исцелении сердец и о мире, который Он дает. Скажите о чудесном будущем, где мы будем с Иисусом.
- молитесь** вместе с ними.

## Молитва

Иногда мы можем что-то сделать для улучшения ситуации, а иногда — нет. Но мы всегда должны **молиться** за человека, который делится с нами своими трудностями. Наша цель — не самим решать проблемы людей, а привести их к Тому, кто может решить все проблемы. Мы должны напомнить, Кто такой Иисус и кем Он является для нас.

## Работа в парах

- Первый участник рассказывает о трудной ситуации, в которой он находится. Второй внимательно слушает, стараясь понять эмоции собеседника, а затем молится за него.
- Поменяйтесь ролями с вашим напарником.
- После упражнения обсудите: как изменились ваши чувства по поводу трудной ситуации?

### Вызов

Позвоните человеку, который не пришел на последнее собрание, и спросите, как у него/нее дела. Внимательно выслушайте человека, признавая переживаемые эмоции, а затем приведите его к Иисусу.

## Ответы

- 1 – Нас!
- 2 – 1) Счастье, радостное возбуждение, радость, ободрение.  
2) Переживание, смятение, разочарование, гнев, раздражение, грусть, отчаяние, страх, шок, ярость.
- 3 – Это укрепляет мир.
- 4 – Будьте вовлеченным и сопереживающими, когда люди делятся с вами своими чувствами.  
Когда кто-то хочет рассказать вам что-то важное, постарайтесь, чтобы ничто не отвлекало вас от разговора. Отключите звук телефона и найдите уединенное место, где никто не мешает беседе, например в парке.  
Дайте собеседнику время полностью высказаться, не меняя тему разговора.  
Проявляйте интерес невербально, как мы обсуждали в уроке 2: сохраняйте зрительный контакт, слушайте тихо и внимательно, отложите все дела и т.д.  
Постарайтесь понять чувства собеседника. Для этого можно, например, попросить его повторить сказанное для лучшего понимания, а также пересказать своими словами то, что вы услышали, показывая, что вы поняли собеседника.  
Убедитесь, что вы не рассказываете другим людям о содержании разговора, если собеседник не дал вам на это разрешения.  
Предложите помолиться за собеседника.
- 5 – Он разговаривал с ней наедине, а не в присутствии других людей.  
Он не выразил презрение к тому, что она была самарянкой и женщиной; напротив, попросил её помочь.  
Он не обиделся, когда она отклонила Его просьбу, но указал на Себя как на источник жизни.  
Он попросил ее рассказать больше о ситуации и исповедать грех.  
Он не осудил ее, а просто озвучил факты.  
Он привел ее к Тому, кто мог дать прощение, новую жизнь и мир с Богом.

## Урок 4:

# Обличение



Кто из нас никогда не согрешал? Кто не согрешал на прошлой неделе? Кто не согрешил сегодня?

Наша проблема в том, что мы часто не видим свой грех. Пророк Иеремия сказал: *«Сердце лукавее всего и неисцелимо — кто в силах понять его?»* (Иеремии 17:9)

У Святого Духа есть особая задача — сделать нас похожими на Иисуса. Когда мы ежедневно читаем Божье Слово, Святой Дух показывает нам то, **что** надо исправить. Он также помогает нам меняться — но иногда мы бываем глухи! Иногда мы слепы! А иногда мы думаем, что описанные в Писании грехи относятся к кому угодно, только не к нам. В такие моменты Иисус может использовать других людей, чтобы показать нам наш грех.

## Почему мы должны обличать других

Кто может рассказать нам притчу о потерянной овце (Луки 15:1–7)?

Чему учит нас эта притча? [1]

Апостол Иаков писал: *«Братья мои, если кто-то из вас уклонится от истины, а другой возвратит его к ней, то пусть вернувший грешника с его ложного пути знает, что он этим спасет душу грешника от смерти и покроет множество грехов»* (Иакова 5:19–20).

Что происходит, когда кто-то *«возвращает грешника на правильный путь»*? [2]

Мы можем помочь друг другу не уклоняться от истины. Как мы можем это делать?

Когда вы подумаете о возможных решениях, сравните с ответом на 3 вопрос. [3]

Важно внимательно относиться к тому, как вы обращаетесь с представителями противоположного пола. Не позволяйте людям думать, что в собрании мирятся с безнравственностью.

Какие вопросы можно задать человеку, чтобы узнать о его взаимоотношениях с Иисусом? [4]

Что необходимо сделать, если вы видите, что кто-то находится во грехе или очень близок к тому, чтобы согрешить? [5]

## Как мы можем обличать людей

*«Иисус сказал: «Что ты смотришь на соринку в глазу своего брата, когда в своем собственном не замечаешь бревна? Как ты можешь говорить своему брату: «Дай я выну соринку из твоего глаза», когда в твоем собственном глазу бревно? Лицемер, вынь сначала бревно из собственного глаза, а потом увидишь, как вынуть соринку из глаза своего брата» (Матфея 7:3–5).*

Что мы должны сделать, прежде чем мы сможем указать на ошибки других людей? [6]

Помните, что **все** мы грешники, поэтому обличать других мы можем с большим **смирением!** Смиренные люди всегда признают свои слабости и грехи. Гордые люди игнорируют свои слабости и грехи и замечают лишь недостатки других.

Апостол Павел писал: *«Братья, если кто-то уличен в грехе, то вы, будучи людьми духовными, помогите этому человеку, но делайте это с кротостью. Смотрите, чтобы и вам не поддаться искушению» (Галатам 6:1).*

Какие две вещи мы должны помнить, прежде чем мы начнем помогать кому-то отвернуться от греха? [7]

### Разговор для женщин (если возможно, то прорепетируйте до урока)

Послушайте разговор. Как Гуля помогает Айне?

**Гуля:** Как у тебя дела?

**Айна:** Думаю, что нормально.

**Гуля:** Все в порядке?

**Айна:** Не совсем.

**Гуля:** Чему Иисус учил тебя на этой неделе?

**Айна:** *Ничему.*

**Гуля:** Ты читаешь Библию каждый день?

**Айна:** *Нет, я была очень занята.*

**Гуля:** Можешь ли ты сказать, что сейчас у тебя близкие взаимоотношения с Иисусом?

**Айна:** *Не совсем.*

**Гуля:** Есть ли в твоей жизни поступки, которые огорчают Иисуса?

**Айна:** *Возможно.*

**Гуля:** Хочешь со мной поделиться?

**Айна:** *Нет, я не могу никому сказать.*

**Гуля:** Если ты ни с кем не поделишься, то останешься в рабстве этого греха. Знаешь, когда человек открывает свой грех, то сила греха ослабевает? Если твой поступок не является преступлением, то обещаю, что никому об этом не расскажу. Но я очень хочу помочь тебе справиться с этим. Не хочешь поделиться?

**Айна:** *Я не могу. Это тебя шокирует.*

**Гуля:** Ты знаешь, я несовершенна. В своей жизни я сделала много ошибок. Только по Божьей милости я являюсь тем, кто я есть. Я люблю тебя и хочу помочь тебе, потому что вижу, как дьявол старается увести тебя от Иисуса. Я сохраню в тайне все, чем ты со мной поделишься.

**Айна:** *Тогда .... Мой начальник хочет, чтобы я стала его любовницей.*

**Гуля:** Спасибо, что поделилась и за твою смелость.

**Айна:** *Обещаешь, что никому не скажешь?*

**Гуля:** Конечно, я же сказала. Что ты собираешься делать в этой ситуации?

**Айна:** *Я должна покаяться в том, что я провожу с ним время наедине.*

**Гуля:** Да! Что еще ты должна сделать?

**Айна:** *Мне нужно прекратить общение с ним и найти другую работу.*

**Гуля:** Здорово! Если позволишь, я свяжусь с тобой на следующей неделе, чтобы узнать, как у тебя идут дела.

**Айна:** *Да, пожалуйста!*

**Гуля:** Готова ли ты рассказать все Иисусу? Хочешь помолиться прямо сейчас?

**Айна:** *Конечно. Дорогой Отец, прости меня и помоги мне порвать с начальником и быстро найти другую работу. Аминь.*

**Гуля:** Аминь. Чудесно! Иисус простил тебя! Пусть Он поможет тебе найти новую работу. Теперь ты можешь радоваться восстановленным отношениям с Ним. Могу я помолиться за тебя?

**Айна:** *Конечно.*

### Вопросы для женщин:

Почему Айна набралась смелости поделиться с Гулей своим проступком? [8]

Что Гуля пообещала? [9]

Чем закончился разговор? [10]

Что могло бы произойти, если бы у Айны не было этого разговора? [11]

Как Гуля исполнила наставление из Галатам 6:1? [12]

## Разговор для мужчин (если возможно, то прорепетируйте до урока)

**Послушайте разговор. Как Рахим помог Сердару?**

**Рахим:** Как у тебя дела?

**Сердар:** *Нормально.*

**Рахим:** Все хорошо?

**Сердар:** *Да, но ...*

**Рахим:** Чему Иисус учил тебя на этой неделе?

**Сердар:** *Ничему.*

**Рахим:** Ты читаешь Библию регулярно?

**Сердар:** *Нет, я был очень занят.*

**Рахим:** Как твои взаимоотношения с Иисусом? Сейчас вы близки?

**Сердар:** *Не очень.*

**Рахим:** Есть ли что-то в твоей жизни, что мешает твоему общению с Ним?

**Сердар:** *Возможно.*

**Рахим:** Хочешь поделиться?

**Сердар:** *Я не могу.*

**Рахим:** Если ты ни с кем не поделишься, то останешься рабом этого греха. Знаешь, когда открываешь свой грех другому, его сила уменьшается? Если твой поступок не является преступлением, я обещаю, что никому об этом не расскажу. Но я очень хочу помочь тебе справиться с грехом. Не хочешь поделиться?

**Сердар:** *Мне очень стыдно.*

**Рахим:** Ты знаешь, я не совершенен. Я делал много ошибок в жизни. Только по Божьей милости я являюсь тем, кто я есть. Я люблю тебя и хочу помочь тебе, потому что вижу, что дьявол старается увести тебя от Иисуса. Я сохраню в тайне все, что ты мне скажешь.

**Сердар:** *Да... я смотрел порнографию на телефоне.*

**Рахим:** Спасибо за твоё мужество признаться.

**Сердар:** *Ты никому не расскажешь?*

**Рахим:** Я же обещал. Что ты теперь намерен делать?

**Сердар:** *Я должен покаяться.*

**Рахим:** Что еще?

**Сердар:** *Я должен удалить все фотографии с телефона.*

**Рахим:** Все верно! Когда у тебя появится искушение смотреть такие фотографии, начни читать Библию. Если позволишь, я свяжусь с тобой на следующей неделе, чтобы узнать, как у тебя дела.

**Сердар:** *Да, конечно!*

**Рахим:** Готов ли ты помолиться и попросить у Иисуса прощения?

**Сердар:** *Дорогой Бог Отец, прости мои грехи и помоги мне избавиться от греха порнографии. Помоги мне читать Твое Слово. Аминь.*

**Рахим:** Аминь! Иисус простил тебя! Пусть Он поможет тебе оставаться в близких взаимоотношениях с Ним, чтобы ты наслаждался общением с Ним. Могу я помолиться за тебя?

**Сердар:** *Конечно.*

### **Вопросы для мужчин:**

Почему Сердар осмелился рассказать Рахиму о своем грехе? [13]

Что Рахим обещал ему? [14]

Чем закончился разговор? [15]

Что могло бы произойти, если бы у Сердара не было этого разговора? [16]

Как Рахим исполнил наставление из Галатам 6:1? [17]

## Скользкий склон

Большинство людей не совершают большой грех внезапно. Всё начинается с одного маленького шага в неверном направлении, затем — ещё одного, потом третьего. Это похоже на спуск по скользкому склону: чем дальше ты идешь вниз, тем труднее вернуться обратно.

Если мы видим брата или сестру уклоняющимися от Иисуса, нам нужно поговорить с ними до того, как они скатятся еще дальше. Мы должны помогать друг другу до того, как станет слишком поздно.



Бог поместил нас в собрание братьев и сестер. Наша задача — любить и ободрять друг друга. Мы нуждаемся друг в друге, чтобы вместе стоять и расти в вере. Тогда Бог сможет использовать нас, чтобы мы были светом для окружающих. Мы не должны унижать друг друга, а наоборот, помогать устоять в борьбе (Ефессянам 6:13).

Если мы видим брата или сестру, явно совершающих грех, нам необходимо помочь им. Если мы его или ее хорошо знаем, то можем поговорить напрямую.

Но если у нас нет близких взаимоотношений с этим человеком или он гораздо старше нас, тогда лучше найти косвенный путь поговорить о проблеме.

Как мы можем это сделать?

Подумайте о возможных способах и затем сравните их с ответом на вопрос 18, чтобы получить дополнительные идеи. [18]

Апостол Павел сравнивает грех с дрожжами. Достаточно небольшое количество дрожжей, чтобы заквасить кадку с тестом. Так и маленький грех может оказать негативное влияние на всю церковную общину (1 Кор. 5:6). Например, если кто-то из членов церкви начинает романтические отношения с неверующей и никто его не увещевает, то у других может сложиться впечатление, что это не проблема.

Наша цель — не выглядеть праведными, заявляя: «Я в шоке» или «В нашей семье такого никогда бы не произошло». Истинная цель — помочь брату или сестре отвернуться от греховного пути, ведущего к смерти. Кроме того, мы хотим защитить других верующих от искушения подражать греховному поведению.

## Хранить секреты

*«Сплетник предаёт доверие, а надёжный человек хранит тайну»* (Притчи 11:13).

Насколько хорошо вы умеете хранить секреты? Можете ли вы исполнить обещание сохранить в секрете чье-то исповедание в грехе?

Если кто-то делится с вами серьёзной или опасной вестью, не стоит рассказывать об этом всем. Вместо этого нужно поставить в известность пастора или другого духовного лидера, который сможет помочь человеку. Например, верующему, попавшему в зависимость, может понадобиться медицинская помощь.

Иисус сказал: *«Если твой брат согрешил против тебя, то пойди и с глазу на глаз скажи ему, в чем он не прав. Если он послушает тебя, то ты приобрел своего брата. Если же он не будет тебя слушать, то возьми с собой еще одного или двух человек, чтобы «каждое дело было подтверждено показаниями двух или трех свидетелей». Если он и их не захочет слушать, то скажи об этом церкви, и если он не послушается и церкви, то тогда пусть он будет для тебя как язычник или как сборщик налогов»* (Матфея 18:15–17).

Какие три шага мы должны предпринять, если считаем, что кто-то грешит, включая грех против нас лично? [19]

Правильно ли рассказывать другим людям о чьем-то грехе человека, не поговорив сначала с ним лично? [20]

**Правило: если вы не готовы сказать что-то человеку прямо в лицо — не говорите это за его спиной!**

Публичное обличение верующего перед всей общиной — это последний шаг, к которому прибегают только тогда, когда человек продолжает грешить и не желает каяться.

## Что делать, если кто-то исправляет или обличает вас

*«Слушающий упрёки благоразумен. В доме у праведных — большое богатство»* (Притчи 15:5–6).

Кто будет в «доме у праведных»? [21]

Бог нередко использует членов семьи, чтобы указать нам на ошибки. Однако часто звучит критика по поводу вещей, которые не являются грехом. Например, многие женщины сталкиваются с постоянной критикой в свой адрес.

В чём разница между критикой и исправлением? [22]

Можете ли вы привести примеры ситуаций, когда вы критикуете человека за то, что вам не нравится, хотя это не является грехом? [23]

Как вы реагируете на критику со стороны людей?

Когда нас критикуют люди, важно не сердиться и не защищаться. Лучше смиренно сказать: «Спасибо за то, что сказал(а) об этом», и затем спросить Господа, соответствует ли сказанное истине или нет. Нам всем надо учиться и расти!

Существует два способа реагировать на критику:

**Способ Иисуса:**

- молитесь об услышанном обвинении: попросите Иисуса показать, соответствует ли сказанное истине, хотя бы частично.
- если это правда, (пусть даже частично), покайтесь и попросите у Иисуса помощи не повторять этот грех.
- скажите человеку, который вас обличил, что вы просите Иисуса помочь вам измениться и не повторять проступок.

Если вы поступите так, как описано выше, ваши взаимоотношения станут ещё крепче и принесут больше радости!

**Наш собственный способ:**

- разозлиться и обидеться,
- оправдываться, например: «Ты первый начал, а я просто ответил»,
- критиковать другого человека.

Если мы реагируем так, наши взаимоотношения будут становиться все хуже и хуже!

**Как вы можете подготовить своё сердце к тому, что кто-то обличит вас в грехе или греховном поведении?**

## **ВЫЗОВ**

Что вы готовы изменить в вашем поведении в результате этого урока?

## Молитва

*«Испытай меня, Боже, и узнай мое сердце;  
испытай меня и узнай мои помышления.  
Посмотри, не на опасном ли я пути  
и веди меня по пути вечному».*  
(Псалом 138:23–24)

## Ответы

- 1 – Эта притча учит нас тому, что каждый человек ценен для Бога, и Он хочет спасти каждого грешника от его греха.
- 2 – Они *«спасут душу грешника от смерти и покроют множество грехов»*.
- 3 – Идеи включают:
  - проявлять любовь к **каждому** человеку, который приходит на собрание, чтобы они хотели вернуться снова;
  - задавать хорошие вопросы, показывающие вашу заботу;
  - позвонить или посетить человека, который не пришел на собрание, чтобы показать ему/ей ваше внимание;
  - регулярно молиться за людей из вашего собрания.
- 4 – Возможные вопросы:
  - Какие отрывки из Библии вы читали на этой неделе?
  - Чему учил вас Иисус?
  - Как дела у вашего мужа, жены, родителей, детей или коллег на работе?
- 5 – Постарайтесь обсудить проблему с человеком лично.
- 6 – Мы должны проверять себя, не делаем ли мы неправильных поступков. Если да, то нужно покаяться.
- 7 – Мы должны делать это мягко, наблюдая за собой, чтобы самим не поддаваться искушению.
- 8 – Айна поняла, что может доверять Гуле, потому что Гуля любит ее, не осуждает, и старается ей помочь.
- 9 – Гуля пообещала, что сохранит секрет Аины и никому о нём не расскажет.
- 10 – Айна повернулась к Иисусу и избежала от искушения, поменяв работу.
- 11 – Айна могла бы продолжить жить во грехе и перестать следовать за Иисусом, т.е. встать на тропу, ведущую к смерти.
- 12 – Гуля была тактична, а не груба. Она не настаивала на раскрытии всех деталей, что могло ввести её в искушение.
- 13 – Сердар понял, что Рахиму можно доверять, потому что тот не будет его осуждать, а наоборот — хочет помочь.
- 14 – Рахим пообещал, что сохранит секрет Сердара и никому о нём не расскажет.
- 15 – Сердар повернулся к Иисусу и избежал от искушения, удалив все фотографии.
- 16 – Сердар мог бы продолжить жить во грехе и перестать следовать за Иисусом, т.е. встать на тропу, ведущую к смерти.
- 17 – Рахим был тактичен, а не груб. Он не настаивал на раскрытии всех деталей, что могло ввести его в искушение.

- 18 – Идеи включают:
- поговорить о грехе, который совершают некоторые люди, не упоминая собеседника напрямую;
  - обсудить проблему конкретного греха в группе, не называя человека, который, возможно, его совершает;
  - рассказать пословицу или историю, которая показывает опасность какого-то греха; ,
  - найти подходящего человека, который сможет поговорить с человеком, совершающим грех (прямо или косвенно).
- 19 – Поговорить с ними наедине; если они не слушают, то пригласить кого-то еще для разговора. Если и тогда не послушают, сообщите об этом церкви.
- 20 – Нет. Необходимо рассказать надежному человеку, который сможет поговорить с согрешившим вместо вас.
- 21 – Тот, кто принимает исправление, которое изменяет жизнь.
- 22 – Исправление — это указание на очевидный грех. Критика — это выражение недовольства поступками, которые вам просто не нравятся.
- 23 – Нам может не нравиться, как кто-то готовит еду, убирает дом, носит одежду, воспитывает детей и т.д.

## Урок 5:

# Конфликт



В этом уроке мы рассмотрим:

- как избежать конфликта,
- как разрешить конфликт,
- как мы можем помочь другим разрешить их конфликты.

*«Как хорошо и как приятно жить братьям вместе!» (Псалом 132:1).*

**Обсудите:** о чем бывают споры (приведите по одному примеру в каждой категории):

- между мужем и женой,
- между родителями и взрослыми детьми,
- между родителями и маленькими детьми,
- между коллегами на работе,
- между работником и работодателем.

**Если у нас есть близкие взаимоотношения с кем-то, то рано или поздно обязательно возникнет конфликт!**

## Духовный конфликт

Важно помнить, что мы живем в зоне войны! Это война происходит между Богом и сатаной. Сатана уже проиграл, но продолжает сопротивляться (Бытие 3:15; Матфея 2:13,16; Откровение 12:7–10).

Всякий раз, когда мы оказываемся в конфликте, мы должны остановиться и задуматься: на чьей я стороне? **Служу ли я в этом конфликте Иисусу или сатане?** Будьте осторожны: сатана любит вводить нас в заблуждение, внушая, что мы правы, хотя на самом деле мы защищаем себя и свою гордыню!

Гораздо важнее любить Бога и ближнего, чем выиграть спор. Поэтому, когда возникает конфликт, остановитесь и помолитесь:

*«Испытай меня, Боже, и узнай мое сердце; испытай меня и узнай мои помышления. Посмотри, не на опасном ли я пути и веди меня по пути вечному» (Псалом 138:23–24).*

## Как избежать конфликта

**Обсудите:** разрешение конфликта требует много времени и причиняет много боли. Поэтому, давайте подумаем, как мы можем избежать его. Что мы можем сделать для этого? Обдумав вероятные действия, продолжите чтение этого урока.

Ниже приведены некоторые идеи, которые помогут избежать конфликта:

### 1. Проводите время с Иисусом в молитве и ежедневном изучении Библии.

*«О, как я люблю Твой Закон! Размышляю о нем целый день. Своими повелениями Ты сделал меня мудрее моих врагов, потому что они всегда предо мной» (Псалом 118:97–98).*

Если вам кажется, что у вас нет времени на молитву и чтение Божьего Слова, подумайте так: вы получаете ежедневную порцию мудрости, которая помогает избегать конфликтов. Сравните: сколько времени и сил уходит на разрешение конфликта и сколько вреда он приносит? Нам всем нужна мудрость, чтобы прожить день в мире с другими людьми.

### 2. Любите и уважайте других людей.

*«Любите друг друга братской любовью, стремитесь оказывать уважение друг другу» (Римлянам 12:10).*

*«Прежде всего, преданно любите друг друга, потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Петра 4:8).*

Мы должны чаще спрашивать себя: действительно ли я люблю Бога? И действительно ли я люблю ближнего, как самого себя? (Матфея 22:37–39)

### 3. Смирение, кротость и терпение.

*«Не делайте ничего из эгоистичных или же из тщеславных побуждений. Будьте скромны и считайте других выше себя. Руководствуйтесь не только своими интересами, но и интересами других» (Филиппийцам 2:3–4).*

Спросите себя: не считаю ли я себя более важным человеком, чем другие?

*«Будьте скромны и кротки, относитесь друг к другу с терпением и любовью» (Ефесеям 4:2).*

Спросите себя: не бываю ли я грубым и нетерпеливым с другими людьми?

### 4. Помните: когда вы устали или находитесь в стрессе, вы гораздо быстрее можете выйти из себя.

Делитесь вашими жизненными трудностями с другими людьми и просите их молиться о вас.

### 5. Быстро прощайте.

- Мы более греховны, чем думаем. Тем не менее, мы быстро замечаем «соринку в глазу своего брата, когда в своем собственном не замечаем бревна» (Матфея 7:3)!

- Притча о немилосердном слуге напоминает нам о том, что Бог простил нам так много, что мы не имеем права не прощать других людей (Матфея 18:23–35).
- Иисус сказал Петру прощать своего брата не семь раз, а «семьдесят раз по семь», то есть всегда (Матфея 18:22)!
- Помните: если мы не прощаем других, то и Бог не простит нас (Матфея 6:14–15).

Подумайте: над каким из перечисленных выше пунктов вам нужно поработать, чтобы научиться избегать конфликтов с другими людьми?

## Как разрешать собственные конфликты

### Сценка 1 (если возможно, прорепетируйте до урока)

**Фархат** (*раздраженно*): Почему в доме такой бардак?! Если бы ты не зависала в телефоне, то могла бы хоть немного прибраться!

**Маша** (*обиженно*): Почему ты всегда кричишь на меня? Разве ты не понимаешь, что у меня и так много работы?

*(Маша начинает плакать и уходит)*

**Фархат** (*в молитве*): Боже, почему мы все время ругаемся? Покажи мне, что я делаю неправильно, и научи меня правильно относиться к жене. Помогни мне поговорить с ней о нашем споре.

*(Маша возвращается и молча ставит на стол чай и тарелку с едой)*

**Фархат**: Давай поговорим? Я понимаю, что был с тобой нетерпелив. Когда я вижу бардак в доме, я начинаю бояться, что кто-то придет, и мне будет стыдно. Но наши отношения для меня гораздо важнее, чем то, что люди могут обо мне подумать. Прости меня, пожалуйста.

**Маша**: Спасибо, что честно признался. Я прощаю тебя. Я не знала, что тебе стыдно перед людьми из-за неубранного дома. Просто я очень устаю: ребенок несколько раз просыпается ночью, а старший сын бежит по дому и разбрасывает игрушки. Мне тяжело приготовить еду, не говоря уже об уборке дома. Но если для тебя важно, чтобы дома было чище, я постараюсь делать больше. Может начну приучать сына убирать за собой игрушки.

**Фархат**: Я не знал, что у тебя столько забот, и ты так устаешь. После работы я могу помогать тебе собирать игрушки и пылесосить пол. Нам надо больше разговаривать друг с другом, чтобы понимать наши чувства и знать, как идут дела. Мы можем молиться друг за друга. Ведь хороший брак гораздо важнее чистого дома!

**Маша**: Благодарю тебя! И я хочу извиниться за то, что провожу много времени в телефоне. Я постараюсь сначала сделать все дела, и только после этого буду общаться с друзьями.

*(Фархат и Маша обнимаются)*

Что сделал Фархат, чтобы разрешить конфликт в семье?

Давайте рассмотрим, что мы можем сделать для разрешения конфликта с близкими людьми:

1. **Молиться:** попросите Господа показать вам ваши ошибки, которые привели к конфликту, и исповедуйте их перед Господом.
2. **Поговорить** с человеком как можно скорее, прежде чем конфликт усугубится. Нежелание разговаривать с тем, кто вас огорчил, не решает конфликт, а лишь осложняет его. Однако, важно помнить: не начинайте разговор о причине ссоры, пока оба человека гnevаются. Говорите только тогда, когда успокоитесь. Отдайте свой гнев и разочарование Богу, **прежде** чем начнете разговаривать друг с другом.
3. Обсуждайте только **один конкретный вопрос**. Не поднимайте все прошлые обиды и проблемы, накопившиеся за последние годы.
4. Договоритесь общаться **сдержанно и уважительно**. Не кричите и не грубите друг другу: ведь вы разговариваете с драгоценным Божьим дитем! Если кто-то переходит на повышенный тон, другой должен сделать паузу, пока партнер не успокоится.
5. Говорите о **своих чувствах**, а не обвиняйте. Используйте форму «Я», а не «Ты». Например, «Мне очень плохо от того, что произошло, и я не вижу решения» — это гораздо лучше, чем: «Почему ты никогда не соглашаешься со мной?»
6. **Слушайте** внимательно своего партнера и постарайтесь **определите его/ее чувства** (например: боль, злость, печаль, разочарование).
7. Будьте готовы **попросить прощения** за то, что вы сделали неверно.
8. **Спросите** партнера о его идеях по разрешению конфликта, внимательно выслушайте их и **предложите** свои. Будьте готовы пойти на **компромисс** ради мира и единства семьи или церкви. Помните: ради примирения, возможно, вам придется изменить что-то в своём отношении или поведении, чтобы партнер был удовлетворен!
9. Если вы не смогли договориться, **запланируйте другое время для разговора**. Если необходимо, пригласите третьего человека, чтобы помочь в разрешении конфликта. Не позволяйте конфликту углубляться: сделайте все возможное для его решения, чтобы он не привел к разделению в семье или церкви.
10. **Не обвиняйте партнера перед другими людьми!** Конфликт — это ваш личный вопрос.

## Обсуждение

Какая из перечисленных инструкций была для вас новой?

Что из перечисленного вам труднее всего сделать?

Если конфликт произошел с человеком, которого вы плохо знаете, лучше не разговаривать с ним напрямую. Будет мудрее обратиться к человеку, кто хорошо знает вас обоих, и попросить его/ее помощь в разрешении конфликта. Помощь третьего человека часто бывает полезна даже тем, кто хорошо знает друг друга.

Чем отличается сплетня от разговора с человеком, которого мы просим помочь в разрешении конфликта?

Какими качествами должен обладать человек, к которому мы обращаемся за помощью в разрешении конфликта?

## Как мы можем помочь другим людям разрешить их конфликты

«Блаженны миротворцы, они будут названы сынами Божиими» (Матфея 5:9).

В следующих сценках вы увидите медиатора, который показывает, как разрешать конфликт между двумя людьми.

Если два конфликтующих человека хорошо знают друг друга, им лучше поговорить напрямую. Если же они недостаточно близко знакомы, они могут общаться через посредника. Посредник должен объяснить проблему так, чтобы она была понятна обеим сторонам.

### Сценка 2а — для мужчин (если возможно, прорепетируйте до урока)

**Арслан:** Привет, друзья! Заходите. Как поживаете? Как ваши семьи? Как дети? Садитесь, пожалуйста. Я рад, что вы пришли поговорить.

**Давлат** (*Садится, отвернувшись от Мурада*): Привет. Как дела? Спасибо, хорошо

**Мурад** (*Садится, отвернувшись от Давлата*): Привет. Как сам? Спасибо, хорошо

**Арслан:** Я хотел бы помолиться, прежде чем мы начнем.

(*молится*) Дорогой Отец, пожалуйста, помоги нам восстановить нарушенные взаимоотношения. Мы просим Тебя во имя Твоего драгоценного Сына Иисуса. Аминь!

Я хочу напомнить каждому из нас, что мы все грешники, и каждый день нуждаемся в Божьей милости и прощении!

Сейчас нам нужно договориться о некоторых правилах, которые важны для нашего разговора:

- вы будете говорить по очереди,
- вы не будете перебивать друг друга,

- вы не будете повышать голос,
- вы не будете грубить.

Вы согласны?

**Давлат и Мурад** (*неохотно и не смотря друг на друга*): Да.

**Арслан:** Хорошо! Давайте начнем. Давлат, ты первый. Расскажи, что произошло.

**Давлат:** Я действительно сорвался на последней встрече. Мой начальник был мной недоволен, и я сильно устал. Когда я пришел, Мурад сказал мне поставить столы и стулья, а я накричал на него. Я понимаю, что мне не следовало так делать. Просто я не люблю, когда меня заставляют что-то делать, особенно сразу по приходу.

**Арслан** (*Мураду*): Давлат говорит, что он пришел на встречу после трудного рабочего дня и был уставший. Похоже, что когда он только вошел, ты попросил его помочь, а он в ответ накричал на тебя. Мурад, скажи мне, что ты услышал из слов Давлата?

**Мурад:** Давлат сказал, что ему не понравилось, что я попросил его что-то сделать. Поэтому, он накричал на меня.

**Арслан:** Давлат, что из твоих слов Мурад не услышал?

**Давлат:** Я действительно сорвался на последней встрече. Мой начальник был мной недоволен, и я сильно устал. Я накричал на него, потому что не люблю, когда меня заставляют что-то делать, особенно сразу по приходу.

**Арслан:** Хорошо. Мурад, что ты теперь понял о ситуации?

**Мурад:** Он действительно был в подавленном настроении, потому что его начальник был зол на него, и он устал. Когда я попросил его помочь, он накричал на меня. Ему не нравится, когда его заставляют что-то делать, особенно когда он только пришел.

**Арслан:** Мурад, как ты думаешь, что чувствовал Давлат, когда пришел на встречу?

**Мурад:** Возможно, он переживал, что босс был недоволен его работой, и он мог потерять работу. Он хотел хоть немного отвлечься от этих переживаний, и был расстроен больше, когда его сразу попросили поработать.

**Арслан:** Это верно, Давлат?

**Давлат:** Да, совершенно верно.

**Арслан:** Супер! Теперь Мурад, расскажи, что произошло тем вечером.

**Мурад:** Я опаздывал с подготовкой встречи. Никто не пришел помочь, и я почувствовал облегчение, когда появился кто-то достаточно сильный, чтобы помочь с тяжелой работой. Я не знал, в каком состоянии был Давлат, а он накричал на меня. И я ответил тем же!

**Арслан:** Итак, Давлат, что сейчас сказал Мурад?

**Давлат:** Он опаздывал с подготовкой к встрече. Когда я пришел, мы не разобравшись в ситуации, стали кричать друг на друга.

**Арслан:** Это все, что он сказал? А как он себя чувствовал?

**Давлат:** Ну, никто не пришел помочь ему. Я думаю, он был обижен и разочарован, переживал, что не успеет подготовить встречу. Наверное, он был в стрессе, когда я накричал на него, поэтому и он накричал в ответ.

**Арслан:** Мурад, Давлат правильно передал твои чувства?

**Мурад:** Думаю, да.

**Арслан:** Хорошо, мы двигаемся дальше. Теперь давайте подумаем, как мы можем избежать подобной ситуации в будущем? Какие у тебя мысли, Давлат?

**Давлат:** Думаю, что несмотря на свои чувства, я не должен быть кричать на друга. Мурад, прости, что накричал на тебя!

**Мурад:** Прощаю тебя, Давлат!

**Арслан:** Отлично! А какие у тебя идеи, Мурад?

**Мурад:** Я должен понимать, что люди, приходящие на встречу, могут быть уставшими и в подавленном настроении. Мне не следует требовать, чтобы они сразу помогли. Давлат, прости, что как только ты пришёл я хотел заставить тебя помочь мне.

**Давлат:** Прощаю!

**Арслан:** Отличная работа! Осталось только помолиться друг за друга. Сделаете?

**Давлат и Мурад:** Конечно! Давайте помолимся ...

*(Давлат и Мурад обнимаются)*

## Сценка 2b — для женщин (если возможно, прорепетируйте до урока)

**Гаухар:** Привет, добро пожаловать! Проходите, проходите. Как вы? Как ваши семьи? Как дети поживают? Садитесь. Я рада, что вы согласились поговорить.

**Алтын** *(Садится, отвернувшись от Кумис):* Привет, как вы? Спасибо, все хорошо.

**Кумис** *(Садится, отвернувшись от Алтын):* Привет. Хорошо, спасибо.

**Гаухар:** Вначале я хотела бы помолиться.

*(молится)* Дорогой Отец, помоги, пожалуйста, восстановить нарушенные взаимоотношения. Мы молимся во имя Твоего драгоценного Сына! Аминь!

Я хочу напомнить, что все мы грешники, и каждый день нуждаемся в Божьей милости и прощении.

Сейчас нам нужно договориться о правилах нашего разговора:

- вы будете говорить по очереди,
- вы не будете перебивать друг друга,
- вы не будете повышать голос,
- вы не будете грубить.

Вы согласны?

**Алтын и Кумис** (*неохотно, не глядя друг на друга*): Да.

**Гаухар:** Хорошо! Давайте начнем. Алтын, ты первая. Расскажи нам, что произошло.

**Алтын:** Я действительно сорвалась на последней встрече. Мой начальник был мной недоволен, и я была уставшей. Когда я пришла, Кумис попросила меня помочь с едой, а я накричала на нее. Я понимаю, что мне не следовало так поступать, но я не люблю, когда меня заставляют что-то делать, особенно сразу по приходу.

**Гаухар** (*обращаясь к Кумис*): Алтын сказала, что когда пришла на встречу, у нее было плохое настроение, и она была уставшей. Похоже, что ты попросила её помочь, а она накричала на тебя. Кумис, можешь повторить то, что сказала Алтын?

**Кумис:** Алтын не понравилось, что я попросила ее сделать работу. Поэтому, она накричала на меня.

**Гаухар:** Алтын, что из твоих слов Кумис не услышала?

**Алтын:** Я была подавлена после всего, что произошло на работе. Начальник был мной недоволен, и я очень устала. Я не люблю, когда меня заставляют что-то сделать, даже не поинтересовавшись моим состоянием.

**Гаухар:** Хорошо. Кумис, что еще сказала Алтын?

**Кумис:** Она действительно была в подавленном настроении на последней встрече. Ее начальник был ею недоволен, и она была уставшей. Когда она пришла, я сказала ей помочь с едой, а она накричала на меня. Ей не нравится, когда ее заставляют что-то делать, особенно сразу по приходу.

**Гаухар:** Кумис, как ты думаешь, что чувствовала Алтын в тот вечер?

**Кумис:** Я думаю, что она была в шоке от того, что произошло на работе. Возможно, она боялась, что ее могут уволить с работы. Ей надо было найти успокоение, а к ее разочарованию ее попросили сделать дополнительную работу.

**Гаухар:** Это верно, Алтын?

**Алтын:** Да, верно.

**Гаухар:** Супер! Теперь ты, Кумис, расскажи, что произошло.

**Кумис:** Я опаздывала с приготовлением еды к встрече. Никто не пришел, чтобы помочь мне, и, увидев Алтын, я обрадовалась, что она сможет помочь. Я попросила ее помочь, а она в ответ накричала на меня. Тогда я тоже накричала на нее!

**Гаухар:** Алтын, что сейчас сказала Кумис?

**Алтын:** Она опаздывала с приготовлением еды к встрече. Когда я пришла, мы не разобравшись в ситуации, уже начали кричать друг на друга.

**Гаухар:** Это все, что она сказала? А как она себя чувствовала?

**Алтын:** Никто не пришел ей помогать. Думаю, что она была обижена и разочарована, переживала, что не успеет приготовить еду. Наверное она, была в стрессе, когда я накричала на нее. Поэтому, она накричала в ответ.

**Гаухар:** Алтын тебя поняла, Кумис?

**Кумис:** Думаю, да.

**Гаухар:** Хорошо, мы делаем успехи. Давайте подумаем, как мы можем избежать подобных ситуаций в будущем. Алтын, какие у тебя идеи?

**Алтын:** Думаю, что мне не следовало кричать на Кумис, несмотря на мои чувства. Кумис, прости меня за то, что накричала на тебя!

**Кумис:** Прощаю тебя, Алтын!

**Гаухар:** Здорово! А какие у тебя идеи, Кумис, чтобы ситуация не повторилась?

**Кумис:** Мне нужно помнить, что люди могут приходиться на встречу уставшими и расстроенными. Я должна быть осторожнее, прежде чем сразу просить о помощи. Алтын, извини меня, что попросила тебя помочь, даже не поинтересовавшись твоим состоянием и чувствами.

**Алтын:** Я прощаю тебя!

**Гаухар:** Отлично! Последнее, что мы должны сделать — это помолиться друг за друга. Согласны?

**Алтын и Кумис:** Конечно! Давайте помолимся ...

*(Алтын и Кумис обнимаются)*

Цель — восстановление нарушенных взаимоотношений. Чтобы сделать это часто требуется помощь третьей стороны — посредника. Если вы выступаете посредником, важно сохранять нейтралитет по отношению к обеим сторонам, которые доверяют вам.

Давайте рассмотрим, как посредник может провести примирительную встречу:

### 1. **Подготовьтесь к встрече.**

- Пригласите обе стороны конфликта прийти и попить с вами чай.
- Молитесь перед началом обсуждения. Напомните, что все мы грешники и каждый день нуждаемся в Божьей милости и прощении!
- Получите согласие обеих сторон соблюдать правила: говорить по очереди, не перебивать, не повышать голос и не грубить.

### 2. **Человек 1 говорит:**

- Дайте ему возможность рассказать, что произошло.
- Затем, дайте второму человеку пересказать слова первого, включая чувства, которые были выражены.

- Первый человек может добавить или подкорректировать то, что было понято неверно.

3. **Человек 2 говорит:**

- Когда первый человек убеждается, что второй правильно его услышал, второй получает возможность рассказать свое видение ситуации.
- После этого первый человек должен пересказать слова второго, включая чувства, которые тот выразил.
- Затем второй человек может добавить или подкорректировать, если первый человек понял его не совсем верно.

4. **Человек 1 предлагает решение:**

- Когда второй человек подтверждает, что его правильно поняли, попросите первого человека предложить шаги для решения конфликта.
- Затем спросите второго человека, что он думает об этих шагах.

5. **Человек 2 предлагает решение:**

- Попросите второго человека поделиться своими шагами решения проблемы.
- Затем спросите первого человека, что он думает об этих шагах решения проблемы.

6. **Следующие шаги:**

- Убедитесь, что оба человека движутся вперед в решении проблемы. Спросите: Что теперь должен сделать каждый из вас?
- Ведите их к тому, чтобы обе стороны попросили прощения и простили друг друга.
- Попросите, чтобы они помолились друг за друга.
- Если необходимо, договоритесь о следующей встрече.

Еще раз перечитайте все шаги, прежде чем будете делать упражнение, данное ниже.

## Упражнение в группах из трех человек

Один человек играет роль посредника, а двое других — стороны конфликта. Они жалуются друг на друга третьим людям, и это производит разделение в церкви. Попрактикуйтесь в шагах, о которых мы говорили, чтобы примирить две конфликтующие стороны.

Когда закончите упражнение, помолитесь друг за друга (это уже не часть упражнения) о том, чтобы лучше избегать конфликтов, правильно их разрешать и помогать другим в их конфликтах.

## Урок 6:

# Скорбь



Прочитайте **Псалом 87**.

Через что проходит псалмопевец? [1]

Какие чувства он выражает? [2]

Как он проявляет свое доверие Богу? [3]

Сверьте ваши ответы с ответами в конце урока, чтобы убедиться, что вы ничего не упустили.

Когда мы теряем что-то дорогое для нас, мы скорбим. Это естественно и не является грехом.

В этом уроке о любви друг к другу мы научимся правильно переживать скорбь. Это поможет нам лучше понимать собственные чувства во времена потерь. Это также понимать чувства других людей, когда они переживают потери. Мы также рассмотрим, как можно помогать другим людям в период скорби. Галатам 6:2 призывает нас «*помогать друг другу в трудностях*» (дословно, *носить бремена друг друга*). Один из способов «носить бремена» — помогать людям в их скорби.

Когда мы теряем кого-то или что-то, мы переживаем скорбь. Посмотрите на список и отметьте те утраты, которые произошли у вас за последние годы. Добавьте также те потери, которые не указаны в списке:

- родственник
- друг
- дружба
- работа
- здоровье
- дом

- что-то ценное для нас
- брак
- целомудрие
- уважение
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Есть потери, которые мы можем пережить довольно быстро. Другие — остаются с нами гораздо дольше. Некоторые потери наносят глубокую рану и становятся частью нас. Например, человек, потерявший ребенка, будет носить эту боль всю жизнь. Годовщины могут заново напоминать о боли по близким и любимым людям, которые умерли.

Иисус переживал горе (Иоанна 11:35), и Павел тоже знал, что такое печаль (Филиппийцам 2:27). **Скорбь — это естественная часть жизни.** Наша славная надежда — быть с Иисусом в Новом Иерусалиме, где не будет больше «ни смерти, ни скорби, ни крика, ни боли» (Откровение 21:4). Но пока мы живём здесь, нам приходится испытывать скорбь в разных формах. Поэтому, нам надо научиться скорбеть правильно и помогать другим в их скорби.

Каждый человек переживает горе по-разному. Для большинства людей это похоже на то, как если бы вы спустились по одному склону долины и поднялись по другому. Это часто называют «долиной скорби».

Наша долина скорби может быть короткой и неглубокой, а может оказаться и долгой и глубокой. Когда мы будем рассматривать разные этапы долины скорби в этом уроке, подумайте о скорби в вашей жизни и о том, какие ее симптомы вы пережили. Затем посмотрите, какие действия помогут вам пережить горе легче, когда вы в следующий раз столкнетесь с утратой».



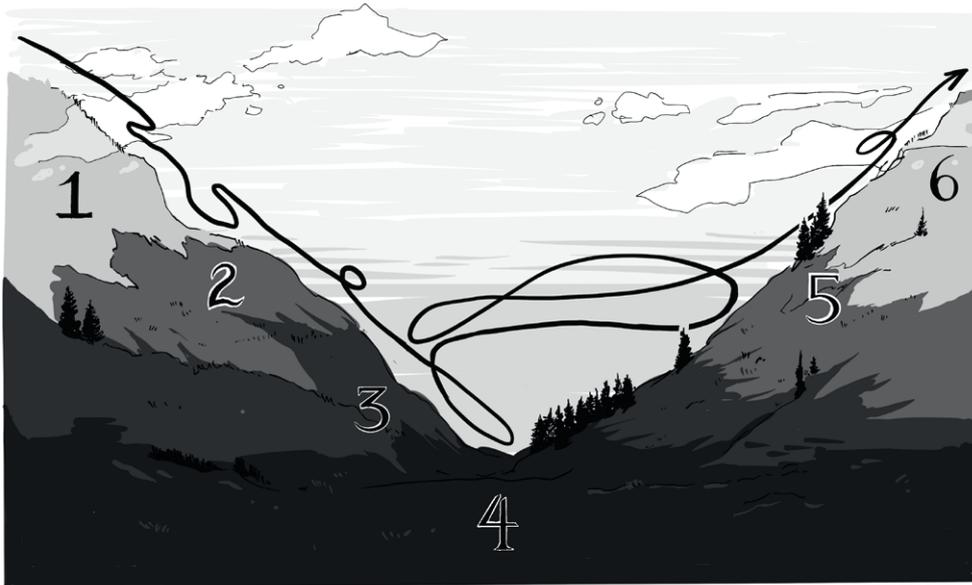
Этап	Симптомы	Как помочь себе и другим хорошо пройти этап
1. Жизнь до потери	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чувство, что жизнь стабильна, и все относительно хорошо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выучите наизусть Псалом 22.</li> <li>• Погружайтесь в Божье слово, особенно Псалмы.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подчеркните или выпишите понравившиеся стихи, чтобы потом было легче их найти.</li> <li>• Теперь вы будете лучше подготовлены доверять Богу и в трудное время, и в хорошее.</li> </ul>
2. Начальное влияние	<ul style="list-style-type: none"> <li>• шок</li> <li>• онемение (нет эмоций)</li> <li>• отрицание («это не может быть правдой»)</li> <li>• безысходность («Я больше никогда не буду счастлив/а»).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайте, что это естественный этап, и он пройдет.</li> <li>• Позвольте другим помочь вам.</li> <li>• Расскажите другим, что вы чувствуете.</li> <li>• Напоминайте себе, кем является Бог, ежедневно цитируя Псалом 22.</li> </ul>
3. Борьба с болью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гнев, страх, паника, хаос, вина, стыд</li> <li>• плач, бессонница, самобичевание, говоря, например: «Я должен был сделать это по-другому».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помните, что это тоже естественный этап, и он пройдет.</li> <li>• Если возможно, возьмите отпуск от работы.</li> <li>• Проводите время с другими верующими.</li> <li>• Напоминайте себе, кем является Бог, ежедневно цитируя Псалом 22.</li> </ul>
4. Борьба с новой реальностью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• депрессия</li> <li>• изоляция (людям часто неловко находиться рядом с тем, кто скорбит)</li> <li>• одиночество («Никто меня не понимает»)</li> <li>• чувство, что Бог далеко («Почему Бог позволил этому случиться?»)</li> <li>• попытка перейти на 5 этап, но возвращение назад на этап 4 (какие-то дни у вас все хорошо, а в другие вы снова срываетесь).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помните, что это тоже естественный этап, и он пройдет.</li> <li>• Признайте свою боль и старайтесь двигаться вперед.</li> <li>• Напоминайте себе Благою весть об Иисусе.</li> <li>• Напоминайте себе, кем является Бог, ежедневно цитируя Псалом 22.</li> </ul>

<p>5. Обновление доверия к Богу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание и согласие с изменившейся реальностью</li> <li>• возможно чувство вины за то, что вы больше не скорбите.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Встречайтесь с другими верующими.</li> <li>• Признавайте свою боль.</li> <li>• Будьте честны с собой и с Богом.</li> <li>• Размышляйте о том, что вы сделали неправильно до или после потери. Исповедуйте это, покайтесь и примите прощение Бога.</li> <li>• Напоминайте себе, кем является Бог, ежедневно цитируя Псалом 22.</li> </ul>
<p>6. Движение к исцелению и привыкание к потере</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мир и принятие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушайте песни прославления.</li> <li>• Встречайтесь с другими верующими и обновляйте дружбу.</li> <li>• Помогайте другим — это наполнит ваше сердце и мысли.</li> <li>• Читая Слово Божье, обратите внимание, что страдания являются частью нашей жизни. Бог использует их, чтобы уподобить нас Иисусу (<b>Римлянам 5:3–4</b>). Также Бог использует страдания чтобы через нас утешать других людей, находящихся в скорби (<b>2 Коринфянам 1:3–4</b>).</li> <li>• Регулярно напоминайте себе, кем является Бог, цитируя Псалом 22.</li> </ul>

Очень важно осознавать наши чувства. Чувства даны Богом, даже отрицательные. Очень полезно делиться нашими чувствами с близкими людьми. Те, кто игнорируют или подавляют свои чувства, часто испытывают трудности во взаимоотношениях. В неожиданных ситуациях они могут быстро раздражаться и испытывать горечь.

Знайте, что люди не всегда плавно проходят этапы скорби последовательно: одну за другой. Часто они переходят на следующий этап, а потом **многokrатно** возвращаются назад. Важно разрешать себе скорбеть, но при этом постепенно двигаться вперед.



Какие шесть стадий скорби существуют?

Какие симптомы вы сами переживали в своей жизни?

Что помогало вам в эти моменты?

Что, наоборот, не помогало?

Всегда помните: *«Близок Господь к сокрушенным сердцем и спасает павшего духом»* (Псалом 33:19).

**Господь рядом с вами в вашей скорби!**

## Как помочь другим в их скорби

Люди, находящиеся в депрессии, не могут вести себя как обычно. Им трудно воспринимать информацию. Это естественно, что они часто злятся на тех, кто любит их больше всего. Но мы должны проявлять сострадание и терпение к тем, кто проходит через скорбь (**Колосянам 3:12–14**). Мы должны уметь хорошо слушать, используя навыки, выученные во 2 и 3 уроках.

Вот несколько практических советов:

1. Дайте человеку достаточно времени пройти процесс скорби. Не говорите: «Сорок дней уже прошло. Перестань плакать и горевать».
2. Оказывайте практическую помощь, например с приготовлением еды, уборкой дома, присмотром за детьми, покупкой продуктов.
3. Молитесь за них.
4. Не обижайтесь, если скорбящий человек сердится или злится на вас.
5. Не запрещайте плакать: слёзы полезны!
6. Не осуждайте. Никогда не говорите, что произошедшее случилось по их вине: что они были плохим отцом или матерью и т.д. Даже если вина есть, сейчас не время говорить им об этом. Если Бог захочет, Он Сам покажет человеку его/ее грех или вину.
7. Не давайте легких советов или решений. Не говорите: «Не волнуйся, все будет хорошо. Просто доверься Богу!»
8. Не говорите им о том, кого или что **вы** потеряли. Не говорите, что их скорбь не такая сильная, как ваша.
9. Мягко и тактично делитесь с ними стихами из Библии. Не превращайте это в проповедь!
10. **Помните, что нельзя делиться чужими секретами!**

**Что из вышеперечисленного вам необходимо особенно запомнить или чего избегать, когда будете рядом со скорбящим человеком?**

## Упражнение в парах

По очереди поделитесь с напарником одной утратой, которую вы пережили за последние несколько лет. Ответьте: где вы сейчас находитесь в долине скорби? Что вы можете сделать, чтобы двигаться вперед? Пусть напарник поделится с вами стихом из Библии, который может быть вам полезен. Завершите упражнение молитвой друг за друга.

## Ответы

- 1 – Скорбь.
- 2 – Разочарование Богом из-за неотвеченной молитвы; чувство отдаленности Бога; безнадежность; депрессию; изоляцию и недружелюбие; ощущение отверженности Богом; чувство жертвы несправедливости.
- 3 – Он говорит Богу о том, что чувствует. Он напоминает себе о том, кто такой Бог: Он — «Бог, который спасает» (ст. 2), кто *любит* и кто «верный» (ст. 12).



# **ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

## **Вы закончили курс «Люби друг друга»!**

В нём много такого, о чём нам нужно напоминать себе снова и снова. Один из способов сделать это — найти людей, с которыми вы сможете изучать этот курс вместе. Или же запланируйте повторно пройти его в вашей группе через год. Это поможет вам возрасть в умении проявлять истинную любовь к окружающим.

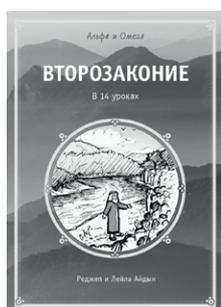
**Да благословит вас Бог и сделает вас благословением для многих других!**



# Другие книги из серии Альфа и Омега



**Обзор Библии: 40 уроков**



**Второзаконие в 14 уроках**

# Содержание

<b>Урок 1:</b>	Псалом 22: следование за Добрым Пастырем. . . . .	5
<b>Урок 2:</b>	Слушание. . . . .	11
<b>Урок 3:</b>	Понимание эмоций. . . . .	16
<b>Урок 4:</b>	Обличение. . . . .	22
<b>Урок 5:</b>	Конфликт . . . . .	32
<b>Урок 6:</b>	Скорбь . . . . .	42

**«Все узнают, что вы Мои ученики,  
— если вы будете любить друг друга!» —**

Иоанна 13:35

Мы знаем, что должны любить друг друга, но часто это бывает нелегко. Неправильные взаимоотношения не только приносят вред жизни церкви, но и становятся препятствием для обращения неверующих ко Христу.

Эти шесть уроков помогут вам расти в любви к друг другу — как в семье, так и в церкви. Рассматриваемые темы включают:

- следование за Добрым Пастырем — это основополагающее условие для способности любить других;
- умение слушать — главный признак подлинности вашей любви;
- понимание и выражение своих эмоций — чтобы они не управляли нами;
- правильно обличать грех — для помощи друг другу на пути к святости;
- разрешение конфликтов — чтобы они не разрушали взаимоотношения в семье и в церкви;
- понимание скорби — для утешения в собственной печали и поддержки других в их страданиях.

Вы будете возвращаться к этим урокам снова и снова, по мере того как будете воплощать их в жизнь. И тогда все узнают, что вы — истинные ученики Иисуса!