

БИБЛЕЙСКАЯ ШКОЛА ДУШЕПОПЕЧЕНИЕ

2^{ТОМ}

ЧАСТЬ 3

ПРИМЕРЫ РЕШЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ
ПРОБЛЕМ В ДУШЕПОПЕЧЕНИИ

Полный курс
видеоуроков



Оглавление

1. Смысл жизни.....	3
2. Грех самосожаления.....	7
3. Проблема неорганизованной жизни и невыполненных обязательств	11
4. Проблема отрицания вины	17
5. Оказание помощи тем, кто испытывает страхи	21
6. Идолы сердца	25
7. Падение в сексуальный грех.....	31
8. Депрессия	35
9. Гордость	41
10. Как справиться с гневом	45
Список литературы	50

- 1. Проблемы в понимании смысла жизни**
- 2. Библейское понимание смысла жизни**
- 3. Как помочь людям, потерявшим смысл жизни**

Смысл жизни

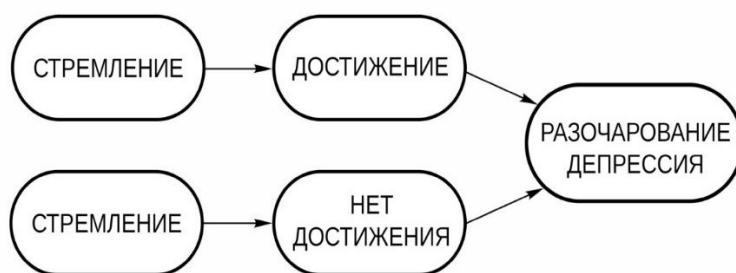
1. Проблемы в понимании смысла жизни

Когда мы задаем опекаемому вопрос «В чем смысл жизни?», нам следует выяснить, как проходит его жизнь (порядок, расписание, ценности). Это откроет, к чему человек стремится на самом деле. Для каждого христианина очень важно иметь правильный смысл жизни и глубокую надежду в Боге. Проблемы в понимании смысла жизни не мелочь, они ведут к депрессии, унынию, разочарованию и даже к самоубийству. Сначала мы поговорим о неправильном понимании смысла жизни, которое может быть связано с краткосрочными и долгосрочными целями.

Краткосрочные цели, не посвященные Богу. Краткосрочные цели (брак, материальные ценности: автомобиль, дом, одежда; развлечения, религиозная деятельность, политическая карьера, спорт, бизнес) – это те цели, которые можно достичь. Посвятив свою жизнь им, многие люди впадают в депрессию и уныние, если эти цели достигнуты или ушли в прошлое из-за своей несостоятельности.

Возможны два варианта развития событий: краткосрочные цели могут быть либо достигнуты, либо нет.

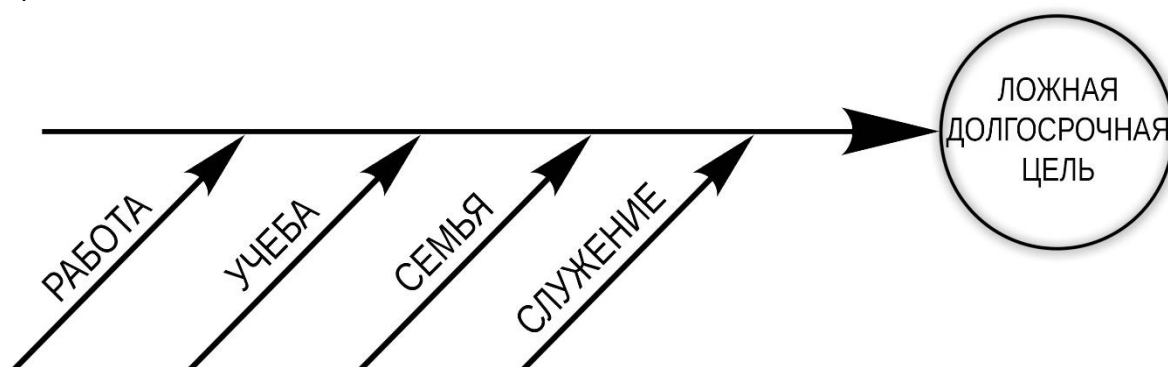
Краткосрочные цели



Фокус жизни на краткосрочных целях
ведет к разочарованию

Если цели достигнуты и они не посвящены Богу, то это всегда приведет к разочарованию и депрессии (Еккл. 2:4–11). Если цели не достигнуты, результат будет таким же. Краткосрочные цели, не подчиненные основной главной цели, всегда приводят к потере смысла жизни независимо от того, достигнуты они или нет. Многие успешные спортсмены, музыканты, ученые, актеры, достигнув краткосрочных целей, начинают употреблять наркотики, алкоголь или заканчивают жизнь самоубийством.

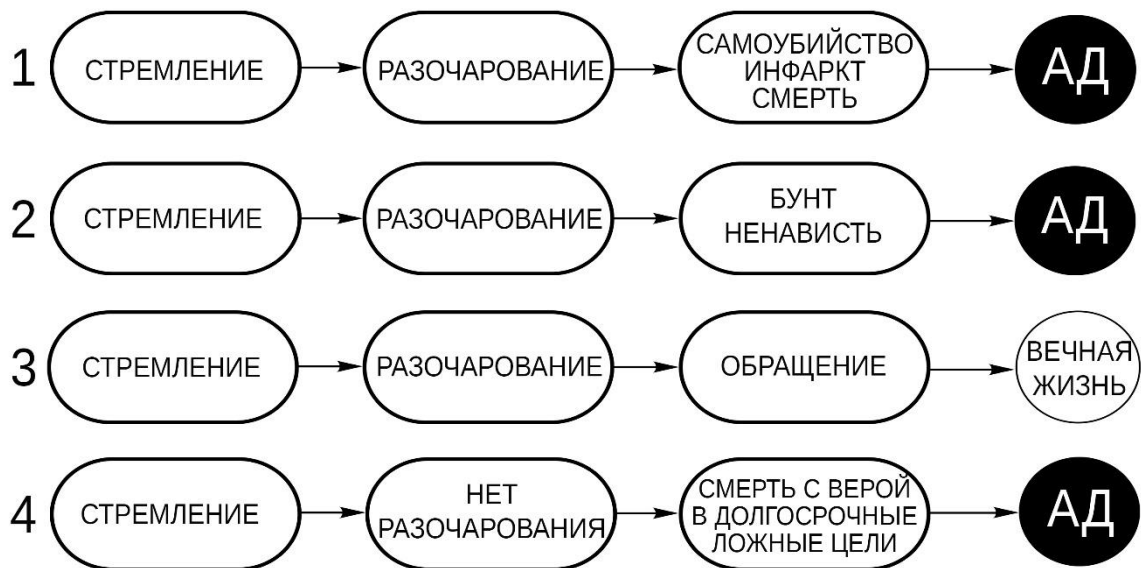
Долгосрочные цели, не посвященные Богу. Примеры таких целей: построение коммунизма, борьба за права женщин, ложные религии и идеологии. Это цели, которые почти недостижимы. Нередко краткосрочные цели посвящаются достижению ложной долгосрочной цели.



Жизнь Павла до обращения была подчинена служению ложной законнической религии (Флп. 3:4–6). После того как Бог остановил его, он осознал ничтожность своих достижений в этой религии (Флп. 3:8–9).

У людей, стремящихся к долгосрочным целям и не достигших их, может быть четыре варианта развития событий. Первый: не смогли это пережить (инфаркт, самоубийство), в результате они попадают в ад. Второй: живут с разочарованием, бунтом и ненавистью к самой идее или тем, кто помешал ее осуществлению, их финал тоже ад. Третий: пережив разочарование, покаются и уверовали во Христа. Четвертый: могут стремиться и не разочароваться, но попадают в ад.

К чему приводят ложные долгосрочные цели?



2. Библейское понимание смысла жизни

Павел пишет о смысле своей жизни: «*Братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе*» (Флп. 3:13–14).

Наша цель – быть похожими на Христа. Этого невозможно достичь на земле в полной мере, но нам следует стараться и прилагать все усилия. Мы можем достичь той динамики в уподоблении Христу, которая будет угодна Господу. Апостол Павел, сидя в тюрьме, не разочарован и не унывает. Он не фокусирует свою жизнь на краткосрочных целях и не живет как достигший долгосрочной цели. Напротив, он стремится к великой цели – быть подобным Христу. Стремление к этой недостижимой на земле цели является смыслом его жизни.

Все наши краткосрочные цели, касающиеся дома, семьи, работы, отдыха и прочего, должны быть подчинены одной главной цели – уподоблению Христу. Наша задача – привести опекаемого от всех заблуждений к пониманию смысла жизни в уподоблении Христу (Флп. 3:13–14) и прославлению Бога (1 Кор. 10:31). Все остальные краткосрочные цели жизни должны быть посвящены главной, а то, что мешает, должно быть удалено. Если человек не имеет цели жизни в служении Богу и уподоблении Христу, то это ведет к потере смысла жизни и падению в грех.

Достижение краткосрочных целей, подчиненных служению Богу, тоже может принести удовлетворение: «*Сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест; но пресыщение богатого не дает ему уснуть*» (Еккл. 5:11). Но только долгосрочная библейская цель может дать силы и наполнить смыслом каждый день жизни, вдохновить на достижение краткосрочных целей и подчинить их главной.

3. Как помочь людям, потерявшим смысл жизни

Помощь неверующим, потерявшим смысл жизни, заключается только в том, чтобы рассказать им Благою весть и призвать к покаянию. Пока человек не обратится к Богу, другая помощь бесполезна.

Помощь верующему включает в себя четыре шага.

1) Признать, что жить небогоцентричной жизнью – это грех.

2) Исповедать грех.

3) Определить долгосрочную библейскую цель жизни (Флп. 1:21; Флп. 3:13–14). Для каждого христианина основной целью жизни должно быть прославление Бога, служение и уподобление Христу.

4) Подчинить краткосрочные библейские цели жизни долгосрочной цели.

Рабы, во всем повинуйтесь господам вашим по плоти, не в глазах только служа [им], как человекоугодники, но в простоте сердца, боясь Бога. И все, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для человеков, зная, что в воздаяние от Господа получите наследие, ибо вы служите Господу Христу (Кол. 3:22–24).

У рабов-христиан была опасность – жить краткосрочной целью, угождая своим господам, не подчиняя эту цель долгосрочной – служению Богу. Павел призывал их подчинить эту цель главной библейской и ожидать награды от Господа.

Христианин желает подчинить все краткосрочные цели одной главной. Верующие, которые так не поступают, живут неполноценной жизнью, и в конце концов будут пожинать плоды такой неразумной жизненной позиции, расплачиваясь унынием и депрессией.

Грех самосожаления

2

1. Причины самосожаления
2. Признаки самосожаления
3. Как помочь человеку, страдающему грехом самосожаления

Грех самосожаления

Самосожаление – это распространенный грех. Плоть подталкивает нас к эгоизму и любви к себе. Как только наше самолюбие задето, мы начинаем жалеть себя. В этом грехе человек даже пытается получить удовольствие.

1. Причины самосожаления

Причинами самосожаления могут быть проблемы со здоровьем, несложившаяся жизнь, трагедия, смерть близких, несправедливость общества, неудачные попытки жениться или выйти замуж, материальные трудности, предательство близких, одиночество, непривлекательная внешность и т. д. Однако это лишь внешние проявления. Истинные причины сокрыты в сердце и связаны с неправильными отношениями с Богом.

2. Признаки самосожаления

1) Пессимистические настроения, при которых характерны высказывания, например: «Все кончено», «На все воля Божья» (в отрицательном смысле), «Уже ничего не исправишь», «Я никогда не смогу быть счастливым».

2) Вера в уникальность своего положения: «Вы не можете меня понять», «Вы не пережили того, что пережил я», «Такого еще ни с кем не случалось».

3) Трагическое преувеличение: «Я самый несчастный человек на земле».

4) Концентрация внимания на себе и своих проблемах вместо Бога и служения Ему.

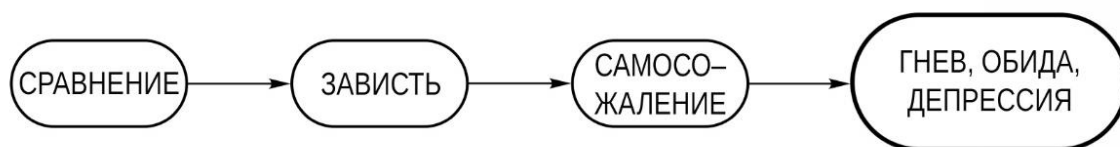
5) Разговоры только вокруг своей личности. Часто употребляемые местоимения: я, мне, мое, мой.

6) «Самокопание» – сожаление о своих настоящих грехах при отсутствии плодов покаяния и о грехах прошлого, доводящее до бездействия в настоящем и депрессии.

Опасность самосожаления. Самосожаление мешает радостным и полноценным взаимоотношениям с Богом и окружающими, ведет к другим грехам: депрессии, разочарованию, ненависти и т. д. Человек, который пытается избежать внешних проблем, связанных с трудностями в служении людям, столкнется с серьезными внутренними проблемами, одной из которых является самосожаление.

Источник самосожаления. Корень самосожаления кроется в зависти, связанной с эгоистичным образом мышления. Внешняя причина связана лишь с видимыми обстоятельствами.

Цепочка греха



3. Как помочь человеку, страдающему грехом самосожаления

Практический пример борьбы с грехом

«Разберем ситуацию молодой христианки: Джоанна завидовала своей сестре, матери, подругам и друзьям. Она была христианкой и знала, что зависть – это грех. И в то же время она страстно желала иметь деньги, одежду, друзей, способности – одним словом, все то, что имели другие люди. Постепенно Джоанна стала проводить долгие часы в раздумье над тем, почему она не такая счастливая. Однако грех самосожаления не помог женщине: когда она начинала себя жалеть, ее проблемы еще более возрастали, зависть увеличивалась.

Когда Джоанна видела успех других или их превосходство, она впадала в глубочайшую депрессию.

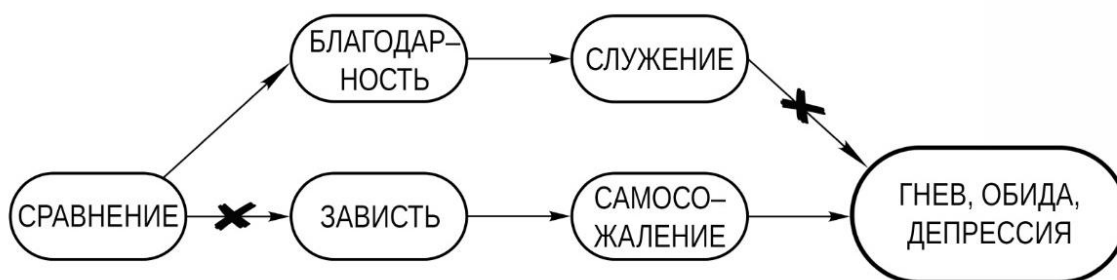
Решение проблемы:

- признание греха зависти и самосожаления;
- исповедание этих грехов;
- замещение и развитие новых моделей поведения (Еф. 4:28).

В нашем примере Джоанна стала молиться о благословении тех, кто преуспевает в чем-либо более, чем она. Она стала молиться о своей соседке, отношениям с женихом которой завидовала раньше. Постепенно между ними развились теплые отношения, и Джоанна с нетерпением ждала ее свадьбы. Она стала ценить и почитать ближних выше себя (Флп. 2:3–4).

Когда Джоанна встречала менее одаренного человека, чем она сама, она искала в нем духовные дары, чтобы ценить его и почитать высшим себя, а когда встречала более одаренного человека, благодарила Бога за него и старалась развивать в себе почитание его высшим себя. Джоанна стала узнавать о трудностях тех, кому раньше завидовала, и начала восхищаться тем, как они преодолевают испытания. Радуюсь успеху других людей, Джоанна стала больше узнавать о том, как они добились таких результатов. И к удивлению для себя, она открыла, что эти успехи были достигнуты ценой больших усилий, занятий и дисциплины»¹.

Новообращенные христиане иногда могут завидовать духовно зрелым верующим, считая их просто счастливыми, потому что те живут духовной организованной жизнью, не понимая, что за всем этим стоят долгие годы духовных упражнений и самодисциплины.



Разорвав первое звено, вы можете не допустить остальных проявлений данного греха.

Библейский пример борьбы с грехом самосожаления

Разберем проблему на основании Псалма 72.

Стихи 1–12 – зависть и сомнение в благодати Божьей. Стих 1 указывает на то, что этот псалом был написан уже после того, как Асаф разрешил свою проблему, поэтому он начинается с утверждения о благодати Бога, так как грех самосожаления атакует именно этот атрибут Бога.

Стихи 2–12 – описание зависти Асафа при виде экономического процветания нечестивцев. Он усомнился в справедливости и благодати Бога.

Стихи 13–14 – зависть и сомнение в благодати Бога привело к самосожалению. «Может, я напрасно старался жить свято, исповедовать свои грехи, ограничивать себя, если нечестивые преуспевают без всего этого?» Так зарождается жалость к себе.

Стихи 21–22 – гнев, обида, депрессия.

¹ Адамс Д. Учебник по христианскому душепопечению. Gospel Literature Services, 2002.

Решение проблемы

Стих 15 – признание греха. Самосожаление – это не просто эмоции, не просто ощущения, это грех. Видимо, Асаф только представил себе эти рассуждения, как тут же осознал себя виновным. Таким образом, мы можем назвать жалость к самому себе деструктивным чувством, ведущим к ропоту на Бога, гневу и депрессии.

Стихи 16–20 – исповедание греха. Бог открывает Асафу финал жизни нечестивцев, что приводит его к покаянию и исповеданию греха. Многие люди идут ложным путем, не желая признать самосожаление грехом. Одни вместо покаяния ищут просто человеческой поддержки и даже мирской дружбы. Другие оправдывают себя сами, что также неверно. Признание самосожаления грехом и его исповедание невозможно ничем заменить.

Стихи 23–28 – замещение. Вместо греха самосожаления и сомнения в благости Бога следует прославлять Господа за все. Необходимо заменить ропот на прославление Бога.

Действия при оказании помощи в борьбе с грехом

- 1) Определите, есть ли грех.
- 2) Объясните опасность греха.
- 3) Укажите на библейское решение проблемы (признание, исповедание, замещение).

Дополнительные советы страдающему этим грехом:

- избегать длительного размышления о своей проблеме, если решить ее невозможно;
- если проблема решаемая, то приложить усилия для ее решения;
- переориентировать мышление с эгоистичного на богоцентричное: перенести фокус с собственной персоны на Бога и других людей;
- прославлять Бога за обстоятельства, вызвавшие самосожаление.

Проблема неорганизованной жизни и невыполненных обязательств

3

- 1. Причины проблемы**
- 2. Последствия проблемы**
- 3. Решение проблемы**

Проблема неорганизованной жизни и невыполненных обязательств

Неорганизованная жизнь – это грех. Ни один человек, который отличается неорганизованной жизнью, не может быть духовно зрелым, он не имеет права совершать какое-либо официальное служение в церкви.

В первом псалме описывается дисциплинированный человек, удаляющийся от греха и стремящийся к истине. Его образ жизни всегда ведет к успеху.

И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время свое, и лист которого не вянет; и во всем, что он ни делает, успеет (Пс. 1:3).

В оригинале слово, переведенное как «успеет», имеет два значения: первое – «быть сильным, нападать», второе, более уместное, – «быть успешным, полезным». Это слово использовалось по отношению к Иосифу четыре раза.

Иосиф был успешен в доме Потифара, он эффективно использовал время и силы: «И был Господь с Иосифом: он был успешен в делах и жил в доме господина своего, Египтянина. И увидел господин его, что Господь с ним и что всему, что он делает, Господь в руках его дает успех» (Быт. 39:2–3). Он был успешен в темнице: «Начальник темницы и не смотрел ни за чем, что было у него в руках, потому что Господь был с [Иосифом], и во всем, что он делал, Господь давал успех» (Быт. 39:23). Иосиф достойно вел все дела в Египте, которые фараон поручил ему.

Благочестивый образ жизни проявляется в том, что человек эффективно выполняет все свои обязательства.

Неэффективное исполнение обязательств указывает на проблемы в сердце и само по себе является грехом. Проблема невыполненных обязательств возникает в результате того, что человек не выполняет регулярно свои обязанности и не решает текущие проблемы. Нерешенные вопросы накапливаются и увеличиваются словно снежный ком, что вызывает у человека панику, отчаяние, депрессию, нежелание бороться и решать их.

1. Причины проблемы

А. Количество обязательств превышает возможности человека при условии высокоорганизованной жизни

Невыполнение обязательств.

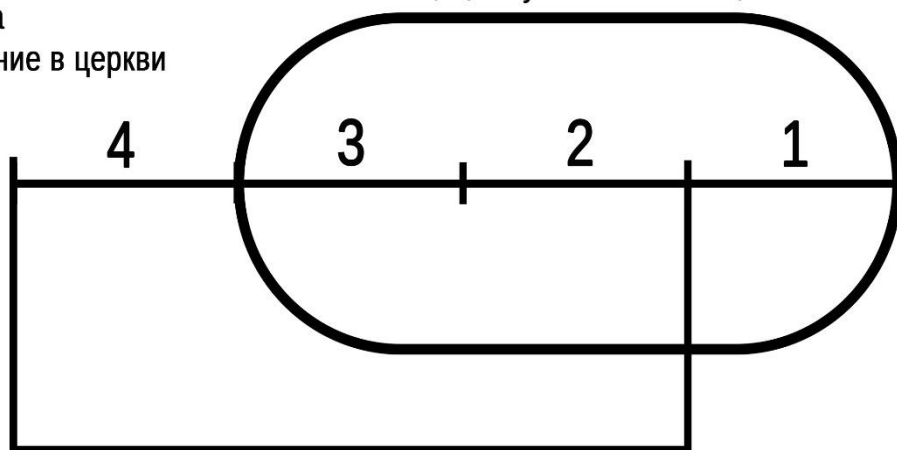
1 – семья

2 – работа

3 – служение в церкви

4 – хобби

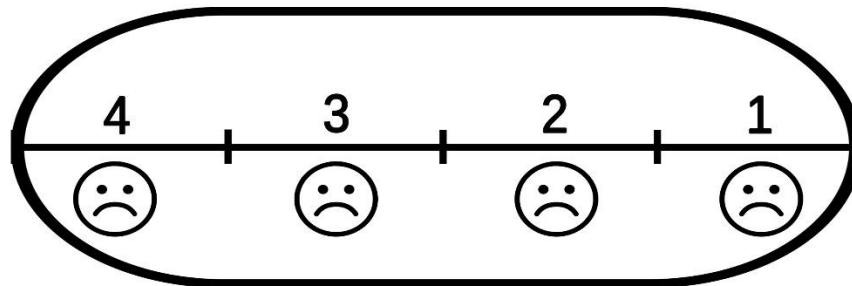
Обязательства 1, 2, 3 нужно исполнять, а 4 – оставить.



Некачественное выполнение обязательств.

- 1 – семья
- 2 – работа
- 3 – служение в церкви
- 4 – хобби

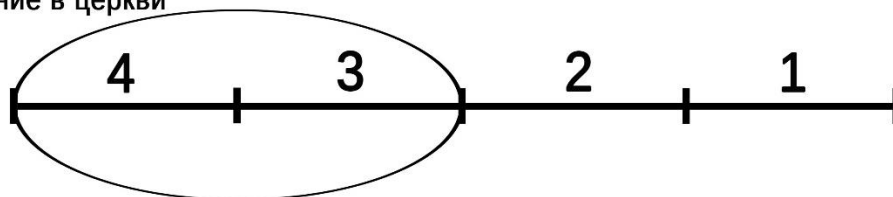
Человек пытается выполнить все обязательства,
но уровень выполнения низкий.
Все им недовольны, все обижаются.



Уменьшая качество выполняемых обязательств, человек создает новые проблемы.

Б. Количество обязательств превышает возможности человека при условии неорганизованной жизни

- 1 – семья
- 2 – работа
- 3 – служение в церкви
- 4 – хобби

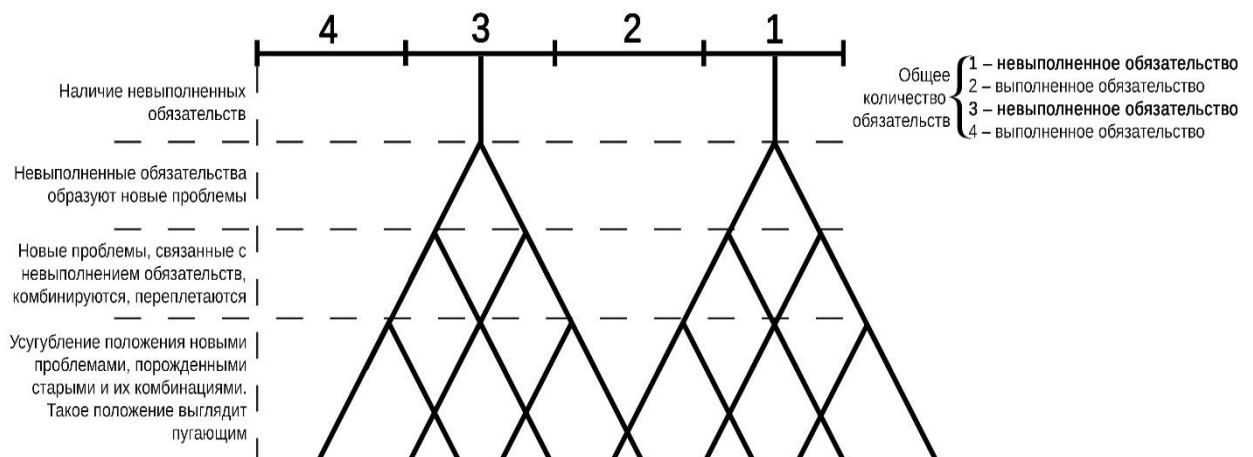


Человек живет неорганизованно и из четырех обязательств
может выполнить только два. При организованной жизни
он бы смог выполнить все обязательства.

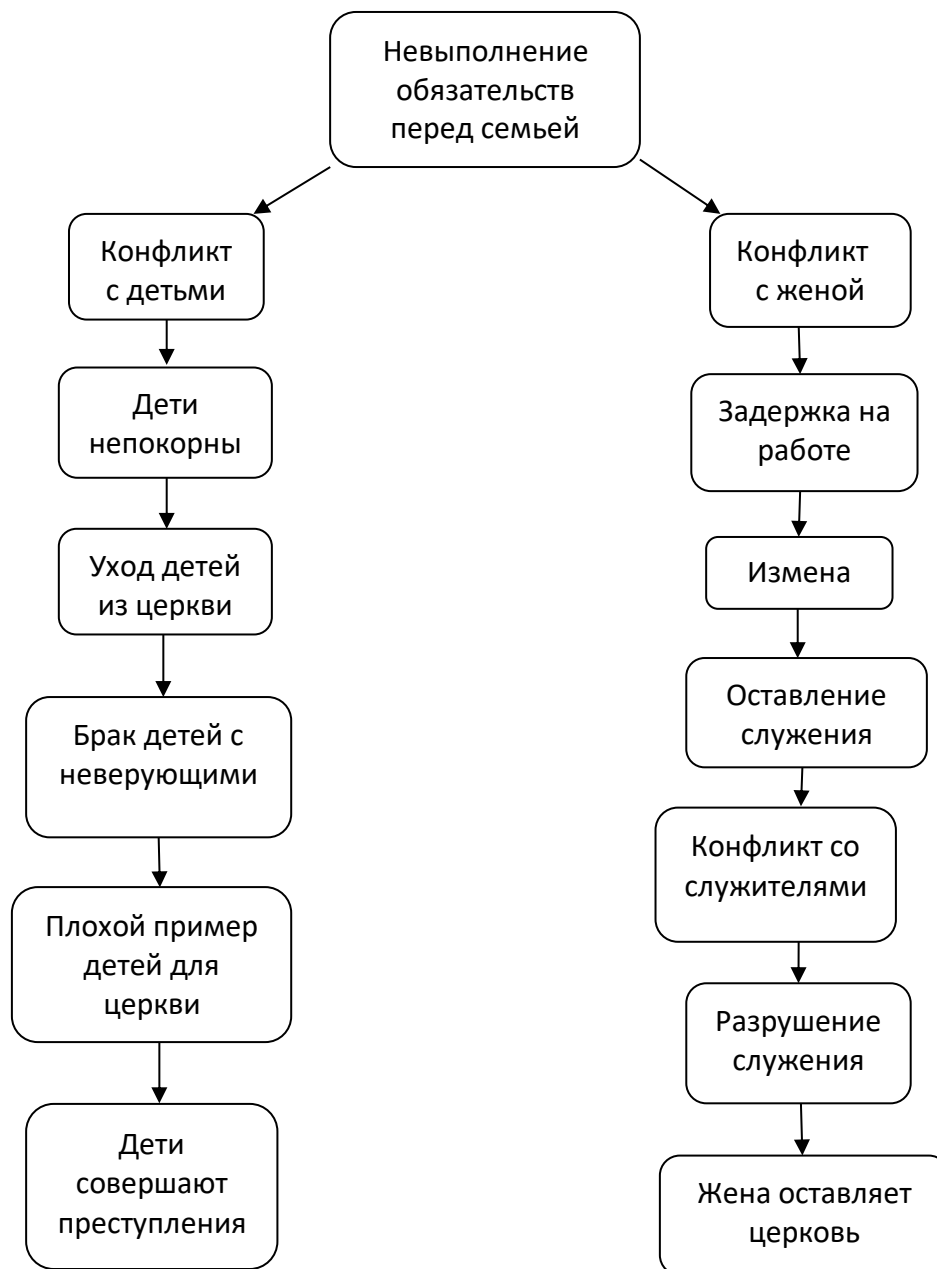
В. Количество обязательств равно способностям и возможностям, однако обязательства не выполняются в результате неорганизованной жизни

2. Последствия проблемы

Невыполненные обязательства множатся и несут за собой новые трудности, а также они могут переплетаться между собой, образуя дополнительные проблемы.



Пример умножения проблем вследствие невыполненных обязательств

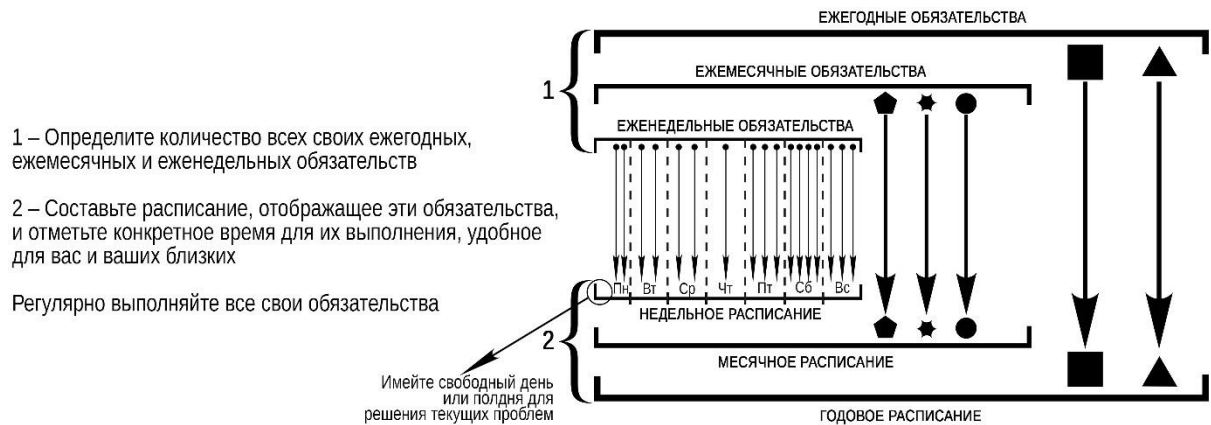


3. Решение проблемы

Профилактика, или как не допустить проблему невыполненных обязательств

Не брать на себя больше обязательств, чем реально их возможно выполнить, то есть количество обязательств не должно превышать возможности.

Необходимо организовать свою жизнь в соответствии с количеством обязательств. Определить все обязанности, разбив их на временные отрезки: ежегодные, ежемесячные и еженедельные. После этого следует спроецировать эти обязанности на год, месяц и неделю соответственно.



Как решить проблему невыполненных обязательств, если она породила множество других проблем

Во-первых, необходимо выявить причину и исповедать ее перед Богом.

Во-вторых, составить расписание в соответствии со своими обязанностями.

Возникает затруднение: человек физически не способен решить все проблемы, так как для их решения нужно попросить прощения и отсрочки с четким определением времени и составить расписание. Например:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Накопившиеся проблемы	Конфликт с женой: нет времени для общения, совместных покупок	Закончить объект на работе	Оплатить за электроэнергию в связи с отключением	Отремонтировать в школе дверь, поломанную сыном	Посещать занятия в библейской школе	Проводить время с детьми	Восстановить часть забора	Спилить дерево во дворе	Ремонт автомобиля
Возможная отсрочка	Срочно первая неделя	Отсрочка третья неделя	Срочно первая неделя	Отсрочка вторая неделя	Отсрочка вторая неделя	Срочно первая неделя	Отсрочка третья неделя	Отсрочка третья неделя	Отсрочка третья неделя

В соответствии с достигнутыми отсрочками необходимо составить расписание для решения накопившихся проблем, а также оставить время от одного до нескольких дней, чтобы решать текущие проблемы и выполнять обязательства настоящего. Например:

Первая неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	Выполнение текущих обязательств, возникших в настоящем	Выполнение текущих обязательств, возникших в настоящем	Уделить время жене и совместным покупкам	Оплатить за электроэнергию	Уделить время детям		

Вторая неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	Выполнение текущих обязательств, возникших в настоящем	Выполнение текущих обязательств, возникших в настоящем	Выполнение текущих обязательств, возникших в настоящем	Отремонтировать дверь в школе	Занятия в библейской школе		

3. Проблема неорганизованной жизни и невыполненных обязательств

Третья неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	Выполнение текущих обязательств, возникших в настоящем	Выполнение текущих обязательств, возникших в настоящем	Закончить объект на работе	Восстановить часть забора	Спилить дерево во дворе	Ремонт автомобиля	

Одновременное решение текущих задач и накопившихся проблем потребует от опекаемого огромного труда. Ему, возможно, придётся спать всего несколько часов в сутки, но необходимо это преодолеть. Впоследствии, когда накопившиеся проблемы будут разрешены и останутся только текущие вопросы, подопечному станет легче.

Проблема отрицания вины

4

1. Библия учит тому, что человек в результате своих грехов виновен перед Богом
2. Современные попытки отрицания вины
3. Библейский взгляд на проблему вины
4. Библейское решение проблемы вины
5. Роль совести в осознании нашей вины

Проблема отрицания вины

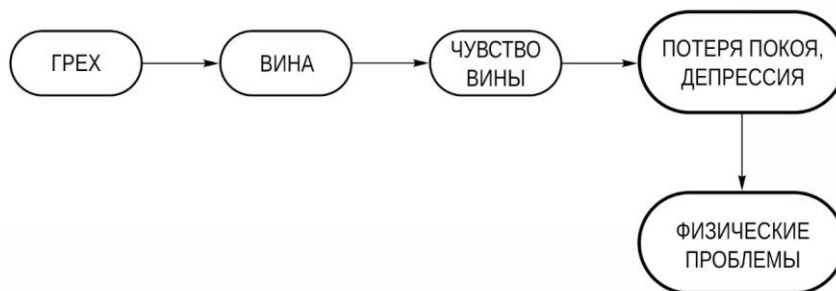
1. Библия учит тому, что человек в результате своих грехов виновен перед Богом

«В это время пришли некоторые и рассказали Ему о Галилеянах, которых кровь Пилат смешал с жертвами их. Иисус сказал им на это: думаете ли вы, что эти Галилеяне были грешнее всех Галилеян, что так пострадали? Нет, говорю вам, но, если не покаетесь, все так же погибнете. Или думаете ли, что те восемнадцать человек, на которых упала башня Силоамская и побила их, виновнее были всех, живущих в Иерусалиме? Нет, говорю вам, но, если не покаетесь, все так же погибнете» (Лк. 13:1–5). Иисус Христос говорит, что погибшие не были виновнее всех остальных. Господь здесь ясно указывает на то, что все виновны перед Богом (Лк. 13:5). Причиной вины является грех. Вина оказывает разрушительное воздействие на человека (Пс. 37:1–8). Не секрет, что современное человечество страдает от чувства вины. Один психиатр сказал: «Я бы выписал всех своих пациентов из психиатрической клиники, если бы мне удалось избавить их от чувства вины».

2. Современные попытки отрицания вины

Сегодня идет ожесточенная война против вины. Психология, проникающая в христианское душепопечение, отрицает грех как причину вины, но борется с самой виной, то есть лишь со следствием.

Пример:



Четыре современные попытки отрицания вины

1) Использование химических препаратов против вины: антидепрессанты, алкоголь, наркотики и т. д. Ложные попытки решения неорганических, духовных проблем органическим путем дают временное облегчение на уровне чувств, но не избавляют от самой вины.

2) Перекалывание вины на других как способ борьбы с виной: «Ты не виноват, это родители тебя так воспитали, или в церкви показали плохой пример, или кто-то еще».

3) Самовознаграждение как способ борьбы с виной. Человек делает грех и вместо покаяния заявляет, что это его награда за трудности, которые он перенес в своей жизни.

4) Отрицание греха как способ борьбы с виной. Понятие греха не существует, это лишь навязываемое нам мнение людей. И вместо признания греха человек называет его болезнью, влиянием окружающей среды, наследственностью и т. д.

Все попытки отрицать вину могут дать временное облегчение, но не решат проблему.

3. Библейский взгляд на проблему вины

В то время как грешники борются с чувством вины и пытаются понять, почему человек чувствует себя виновным, Писание говорит, что он чувствует себя виновным, потому что виновен. Вина – это объективное библейское понятие, говорящее о факте долга, а не о чувстве, которое часто сопровождает вину. Писание рассматривает вину с экономической

и юридической точек зрения: долг – это экономическое понятие, вина – юридическое (факт нарушения закона). Эти понятия существуют независимо от того, чувствуем мы их или нет. Люди хотят избавиться только от чувства печали, но не от его источника – греха. Однако избавление от чувства вины не отменяет реального долга и вины перед Богом.

4. Библейское решение проблемы вины

«Псалом Давида. Учение. Блажен, кому отпущены беззакония, и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха, и в чьем духе нет лукавства! Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху. Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: "исповедаю Господу преступления мои", и Ты снял с меня вину греха моего» (Пс. 31:1–5). Стихи 3–4 описывают мучения от вины. Стих 5 описывает решение проблемы (исповедание) и результат истинного покаяния: *«...Ты снял с меня вину греха моего»*.

Элементы истинного покаяния:

- понимание серьезности греха (как он оскорбляет Бога и каково его отрицательное влияние);
- исповедание – искреннее, честное признание своего греха (говорить о своем грехе то же самое, что и Бог);
- решение не повторять греха.

Только истинное покаяние является единственным угодным Богу решением проблемы вины. Любая другая попытка бороться с виной, игнорируя глубину греха, является ложной: *«Ибо от малого до большого, каждый из них предан корысти, и от пророка до священника – все действуют лживо; врачуют раны народа Моего легкомысленно, говоря: "мир! мир!", а мира нет»* (Иер. 6:13–14). Именно этим занимались лжепророки Израиля: вместо обличения они предрекали мир. Это легкомысленный подход.

5. Роль совести в осознании нашей вины

Совесть – дар Божий, помогающий определять наличие вины. Кто-то сказал: «Совесть – это душа, размышляющая сама над собой». Совесть функционирует на основании того, что мы знаем, во что мы верим, а не того, что чувствуем.

Правильное и неправильное представление о совести

Неправильное представление заключается в том, что совесть представляется как путеводитель по жизни. Но так как наша совесть работает на основании наших знаний и верований, то у необращенных она крайне необъективна. Грешники изменяют совесть в соответствии со своей жизнью, постоянно снижая планку морали.

Правильное понимание состоит в том, что совесть представляется как страж, который предупреждает об опасности, но человек сам принимает решения к действию. Объективность совести зависит от того, насколько правильно информирован человек.

Неэффективная совесть

Совесть можно сравнить с сигнализацией. Хорошая совесть, как и сигнализация, срабатывает именно тогда, когда возникает необходимость. Плохая же совесть, как плохая сигнализация, срабатывает, если ничего не происходит, и молчит, когда возникает опасность.

Сожженная совесть – это совесть, которая молчит при совершении греха и уклонении в ересь: *«Для чистых все чисто; а для оскверненных и неверных нет ничего чистого, но осквернены и ум их и совесть»* (Тит. 1:15); *«...через лицемерие лжесловесников, сожженных в совести своей...»* (1 Тим. 4:2); *«Они, дойдя до бесчувствия, предались*

распутству так, что делают всякую нечистоту с ненасытностью» (Еф. 4:19). Такой совестью обладают неверующие.

Неподготовленная совесть – это совесть, не имеющая знаний. Такая совесть не замечает греха по причине отсутствия знаний о нем: *«О сем надлежало бы нам говорить много; но трудно истолковать, потому что вы сделались неспособны слушать. Ибо, [судя] по времени, вам надлежало быть учителями; но вас снова нужно учить первым началам слова Божия, и для вас нужно молоко, а не твердая пища. Всякий, питаемый молоком, несведущ в слове правды, потому что он младенец; твердая же пища свойственна совершенным, у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла»* (Евр. 5:11–14). Духовно незрелые христиане имели слабые знания, поэтому их совесть работала неэффективно: она не указала им на то, что священство Иисуса Христа стоит неизмеримо выше священства по чину Аарона. Христианин должен познавать волю Божью, чтобы не грешить. Если же он грешит по незнанию, то грешит дважды: во-первых, совершая сам грех; во-вторых, не желая познавать.

Сверхчувствительная совесть – это совесть, сигнализирующая о проблеме там, где ее нет. Люди со сверхчувствительной совестью претыкаются о виды пищи, праздники, одежду, традиции и т. д. Нельзя осуждать или специально раздражать таких людей. Сильные верующие должны ограничивать свою свободу ради сверхчувствительной совести слабых: *«Немощного в вере принимайте без споров о мнениях. Ибо иной уверен, [что можно] есть все, а немощный ест овощи. Кто ест, не унижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его. Кто ты, осуждающий чужого раба? Перед своим Господом стоит он, или падает. И будет восстановлен, ибо силен Бог восстановить его. Иной отличает день от дня, а другой судит о всяком дне [равно]. Всякий [поступай] по удостоверению своего ума»* (Рим. 14:1–5); *«А сомневающийся, если ест, осуждается, потому что не по вере; а все, что не по вере, грех»* (Рим. 14:23). Человек с такой совестью претывается из-за собственных представлений о том, что хорошо и что плохо. Он делает акцент на второстепенных вопросах. Христианин должен развиваться, чтобы делать свою совесть эффективной.

Эффективная совесть

Эффективная совесть – это чистая совесть: *«Преподаю тебе, сын [мой] Тимофей, сообразно с бывшими о тебе пророчествами, такое заветование, чтобы ты воинствовал согласно с ними, как добрый воин, имея веру и добрую совесть, которую некоторые отвергнув, потерпели кораблекрушение в вере...»* (1 Тим. 1:18–19); *«Молитесь о нас; ибо мы уверены, что имеем добрую совесть, потому что во всем желаем вести себя честно»* (Евр. 13:18).

Чистая совесть формируется на двух основаниях: чистое библейское учение (знание истины) и святая жизнь (исполнение истины). Такая совесть не преувеличивает проблему, не молчит в присутствии греха и ереси, но объективно сигнализирует о согрешениях. По Божьему замыслу чистая совесть должна работать подобно нервной системе: нервная система сообщает о физических проблемах через боль, совесть же должна сообщать о духовных проблемах через чувство вины.

Как помочь человеку, страдающему от чувства вины

Не преуменьшать чувство вины и причину вины – факт греха. Исключением служит человек со сверхчувствительной совестью, которому необходимо объяснить, что он видит проблему там, где ее нет.

Объяснить библейское понимание проблемы вины.

Объяснить библейское решение проблемы вины – это осознание своего греха и покаяние.

Объяснить роль совести в осознании вины, подчеркнув важность чистой совести.

Оказание помощи тем, кто испытывает страхи

5

- 1. Страх в негативном и позитивном смысле**
- 2. Виды негативного и позитивного страха**
- 3. Как бороться со страхами**
- 4. Как помочь человеку, испытывающему страхи**

Оказание помощи тем, кто испытывает страхи

1. Страх в негативном и позитивном смысле

Негативный (греховный) страх – это страх, который выходит из-под нашего контроля, парализует действия, препятствует служению Господу, лишает нас состояния мира и радости, сосредотачивает на будущем и мешает решению текущих проблем.

Позитивный страх – это благоговейный трепет перед Богом, реальное осознание опасности и удаление от нее. Этот страх мотивирует на служение Богу и не лишает любви, радости, мира.

2. Виды негативного и позитивного страха

Страх перед Богом. Позитивный страх перед Богом: *«Начало мудрости – страх Господень; глупцы только презирают мудрость и наставление»* (Пр. 1:7); *«Начало мудрости – страх Господень, и познание Святого – разум...»* (Пр. 9:10). Это такой страх, который изгоняет все остальные страхи. Это чувство трепета, возникающее из-за осознания величия Бога. Для нас это должен быть радостный образ жизни, наполненный постоянным осознанием присутствия Бога. Этот страх вдохновляет верующего на служение Небесному Отцу.

Негативный страх перед Богом – это парализующий страх, вызванный непослушанием Ему. Этот страх говорит о серьезных грехах, исключает из служения Богу, даже может быть признаком невозрожденного сердца.

Страх перед людьми. Страх перед Богом должен превосходить страх перед людьми: *«В Боге восхваляю я слово Его; на Бога уповаю, не боюсь; что сделает мне плоть?»* (Пс. 55:5); *«...так что мы смело говорим: Господь мне помощник, и не убоюсь: что сделает мне человек?»* (Евр. 13:6).

Позитивный страх перед людьми – это уклонение от опасных людей, способных причинить нам физический вред: *«...и, встав, выгнали Его вон из города и повели на вершину горы, на которой город их был построен, чтобы свергнуть Его; но Он, пройдя посреди них, удалился»* (Лк. 4:29–30). Кроме того, позитивный страх перед людьми – это уклонение от людей, которые способны причинить нам духовный вред: *«Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные»* (Мф. 7:15); *«Кто приходит к вам и не приносит сего учения, того не принимайте в дом и не приветствуйте его. Ибо приветствующий его участвует в злых делах его»* (2 Ин. 1:10–11).

Негативный страх перед людьми выражается в боязни обличать грешника, боязни общаться. Страх, проявляющийся в замкнутости, связан с гордостью и эгоизмом: человек слишком сильно боится сказать что-то неправильное или выглядеть хуже, чем он думает о себе. Когда человек виноват перед ближним и не желает просить прощения, он боится общения с ним. Негативным страхом может быть паническая боязнь людей, в таком случае человек забывает, что миром правит Бог, а не люди.

Страх последствий. Позитивный страх – это боязнь разрушительных последствий греха, ведущая к покаянию. Негативный страх проявляется в гнетущем чувстве вины и отрицании греха, а также в излишней подозрительности и паническом предчувствии беды. Такой вид страха не ведёт к покаянию.

Оставшимся из вас пошлю в сердца робость в земле врагов их, и шум колеблющегося листа погонит их, и побегут, как от меча, и падут, когда никто не преследует, и споткнутся друг на друга, как от меча, между тем как никто не преследует, и не будет у вас силы противостоять врагам вашим... (Лев. 26:36–37).

Нечестивый бежит, когда никто не гонится [за ним]; а праведник смел, как лев (Пр. 28:1).

Страх, связанный с каким-то местом. Позитивное проявление этого страха – осознание реальной опасности, связанной с нахождением в определенном месте. Негативный страх связан с суевериями или воспоминаниями о прошлых неприятных событиях.

Страх смерти (может быть только негативным). Верующий человек не должен бояться смерти, невозрожденные же люди являются рабами страха смерти.

А как дети причастны плоти и крови, то и Он также воспринял оные, дабы смертью лишить силы имеющего державу смерти, то есть диавола, и избавить тех, которые от страха смерти через всю жизнь были подвержены рабству (Евр. 2:14–15).

Ибо для меня жизнь – Христос, и смерть – приобретение (Флп. 1:21).

Страх и постоянное напряжение. Симптомы: учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, раздражительность или печаль, сухость во рту, потливость рук, нервная дрожь.

Позитивное проявление этого страха связано с временной мобилизацией организма перед ответственным моментом жизни. Каждый здоровый человек испытывает определенный страх и напряжение перед экзаменом, выступлением перед аудиторией, путешествием, соревнованием и т. д. Люди в состоянии стресса делают удивительные вещи: говорят пламенные речи по 5–7 часов, поднимают огромные тяжести во время пожара, запрыгивают на большую высоту, убегают от собак и т. д. Во время такого напряжения мобилизуются все ресурсы организма: адреналин выбрасывается в кровь и доставляется всем органам. Адреналин – это некий ускоритель, готовящий организм к действию.

Негативное проявление страха связано с постоянным нервным напряжением. Люди, постоянно живущие в состоянии стресса, не способны себя контролировать. В результате они могут впасть в грех, так как постоянно раздражительны или печальны. Напряжение необходимо уметь контролировать и применять в нужные моменты жизни.

3. Как бороться со страхами

Любовь до того совершенства достигает в нас, что мы имеем дерзновение в день суда, потому что поступаем в мире сем, как Он. В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви (1 Ин. 4:17–18).

Все виды негативного страха – это результат недостаточной любви к Богу или ее отсутствия, поэтому главное оружие в борьбе с греховным страхом в жизни верующего – это любовь. Человеку, имеющему греховный страх, кажется, что любовь не имеет никакого отношения к борьбе с ним. Ему кажется, что победа заключается в том, чтобы стать хладнокровным и создать условия мира и безопасности. Однако это лишь иллюзия.

Человек, который любит, ищет возможность давать в настоящем и будущем, он задает вопрос: «Что я еще могу сделать для объекта моей любви?» Тот, кто боится, спрашивает: «Что я получу?» Любовь трудится над сегодняшними нуждами, ей некогда беспокоиться о своем будущем. Страх же сосредоточен на будущем и препятствует решению текущих проблем. Любовь приносит мир, радость, покой. Страх же, наоборот, – тревогу, переживания. Любовь жертвенна. Страх эгоистичен. Любовь движется к людям, обличая и увещая. Страх убегает от людей, не желая общаться и решать проблемы.

В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви (1 Ин. 4:18).

Любовь и страх несовместимы. Любовь вытесняет страх. Любящий христианин не имеет негативных страхов: чем больше любви – тем меньше страха, и наоборот. Страх – это

мучение. Невозможно, живя в страхе, исполнить главную заповедь о любви. Победа над страхом перед Богом и людьми заключается в том, чтобы развивать свои отношения с Богом, исповедуя свои грехи и служа Ему, а также развивать свои отношения с ближними, признавая свои ошибки и жертвенно служа им.

4. Как помочь человеку, испытывающему страхи

- 1) Определить вид страха.
- 2) Определить причину страха: органическая (плохое физическое состояние, недосыпание, неправильная работа каких-либо органов) или неорганическая (духовная проблема).
- 3) Определить, является ли страх греховным.
- 4) Если страх греховный, необходимо это признать.
- 5) Опекаемого следует убедить в этом, но трудность возникает тогда, когда свою вину он перекладывает на внешние факторы.
- 6) Исповедание греха.
- 7) Замещение страха любовью.

1. Распространенные идолы
2. Разрушение идолов сердца
3. Как помочь распознать идола

Идолы сердца

Говоря об идолопоклонстве, нам следует избегать двух крайностей.

Первая крайность – каждый верующий обязательно имеет своего идола сердца или нескольких идолов. Иначе и быть не может.

Периодически верующий может согрешать данным грехом (Иак. 3:2, 1 Ин. 1:8). Однако верующий не может постоянно жить в грехе идолопоклонства, как и в любом другом грехе (1 Ин. 3:9).

Вторая крайность – грех идолопоклонства вообще не может угрожать верующим. Если бы данное утверждение было истинным, апостол Иоанн не стал бы предупреждать христиан: *«Дети! храните себя от идолов. Аминь»* (1 Ин 5:21).

Избегая этих двух крайностей, мы можем дать следующее определение.

Под идиолом сердца мы понимаем страстное желание:

- того, что Бог нам не желает дать никогда;
- того, что Бог не желает дать прямо сейчас;
- либо того, что Бог уже дал (но мы к этому неверно относимся).

Идол – это то, что мешает нам наслаждаться поклонением истинному Богу. Сами по себе многие желания не противоречат Библии, но могут становиться идолами, если человек поставит их наравне или выше поклонения Христу.

1. Распространенные идолы

Здоровье. Бог не дает вам здоровья, несмотря на ваши усилия, а вы ставите стремление к здоровью выше Бога и Его дела, ропщете на Бога. Бог не дает вам здоровья прямо сейчас, и вы не имеете терпения и смирения, недовольны, ропщете на Бога. Бог дал вам здоровье, и теперь его сохранение ставится выше служения Богу.

Внешность. Бог не дал вам такую внешность, какую вам бы хотелось, и вы недовольны этим и постоянно думаете об этом. Бог дал вам внешность, которая вас удовлетворяет, но вы гордитесь этим и считаете себя лучше других.

Свои права. Требовать соблюдения своих прав любой ценой так, что это мешает правильным отношениям с Богом, – грех.

Спокойная жизнь. Желание жить спокойно и тихо, мешающее благовествовать, жертвовать, служить другим.

Дети. Стремление иметь детей, когда Бог не дает, или вы имеете детей, но они становятся для вас дороже Бога и Его целей.

Другой человек – кумир, например актер, музыкант, муж, жена, подруга, друг.

Деньги. Желание быть богатым, несмотря на препятствия; желание очень быстро стать богатым; обладание богатством, хвастовство, поклонение ему.

Удовольствия: пища, фильмы, музыка, общение, покупки, спорт и т. п. Если без какого-то из удовольствий вы не можете быть счастливым в Боге, то стремление к этому удовольствию может быть связано с идолопоклонством.

Идеи (политические, социальные): против абортов, против загрязнения окружающей среды, за мир во всем мире, за гуманное отношение к животным и т. д.

Брак с христианином. Бог не позволяет вступить в брак, а для вас это желание выше Его воли. Бог не дает такой возможности именно сейчас, а вы ропщете и требуете этого немедленно. Бог позволил вступить в брак, и теперь это для вас дороже Бога.

Мнение людей, их одобрение. Желание быть уважаемым, принимаемым окружающими, прослыть в церкви духовным, мудрым, жертвенным. Тот, для кого особо важно мнение людей, может вести себя следующим образом: когда его обличают в каком-либо грехе, его больше интересует не покаяние и изменение, а вопрос: «Кто вам

сказал? Как вы узнали?» Такой человек желает выглядеть в глазах окружающих лучше, чем он есть. Его ближайшее окружение, на глазах которого он грешит не стесняясь, постоянно слышит: «Никому не говорите, это только между нами». Беспокоясь о том, чтобы никто не разрушил его репутацию, такой человек часто пытается узнать мнение окружающих о себе.

Удовлетворение своих нужд: личный отдых, сон, комфорт. Христиане делают много для своего комфорта и проявляют лень в служении Богу. Для них их нужды важнее, чем служение Богу.

Успех (желание быть успешным). Успех на работе, в бизнесе, в учебе, в церкви. Бог не дает вам успех, а вы мечтаете о нём день и ночь, забывая о служении. Или Бог не дает этого именно сейчас. Серьезность этого греха отражена в 1 Кор. 10:14–22.

2. Разрушение идолов сердца

Когда дела идут хорошо, это создает благоприятную среду для поклонения своим идолам.

Первый путь разрушения идолов менее болезненный. Это обучение у пасторов, опытных душепопечителей, откровенность и полное доверие Библии. Это помогает видеть свои проблемы даже на ранней стадии и исповедовать грехи.

Второй путь разрушения идолов более болезненный. Отдаленность от опытных пасторов и душепопечителей, недоверие учению Библии, скрытность или поверхностная открытость – все это ведет к тому, что человек не видит своих идолов, и тогда их разрушает Сам Бог.

Когда Бог разрушает идолов, дела идут не так хорошо. Существует опасность неверной реакции, когда Бог разрушает идолов сердца. Неверная реакция – это попытка искать ложное решение проблемы вместо покаяния.

Неправильная реакция:

- убежденность в том, что Бог не добр, ропот, небиблейское понимание Бога;
- замкнутость в себе;
- секс, законный или нет, как средство выхода из уныния, связанного с разрушением идолов;
- увлечение работой («много работаю, некогда думать о грехе»);
- интернет, телевидение (развлекательные программы, фильмы);
- чтение книг, не всегда христианских;
- еда (наслаждение едой должно заглушить боль греха);
- алкоголь (это средство отключает сознание и приносит быстрое облегчение на короткое время);
- утешение от людей;
- покупки;
- спорт, отдых;
- хобби;
- бегство в служение (занят служением, общением, вместо того чтобы исповедовать согрешения);
- церковная деятельность, религиозные мероприятия вместо покаяния.

3. Как помочь распознать идола

1. Повторяющийся грех может указывать на идолов сердца.

Наблюдение поведения	Определение греха (возможные варианты)	Определение идола (возможные варианты)
Постоянные обиды	Непрощение, подозрительность, гордость, эгоизм, самосожаление	
Неорганизованность	Лень, блуд, чревоугодие, невыполнение обязательств	
Постоянные разговоры о материальных ценностях, мелочность	Жадность, материализм	
Постоянное подчеркивание своего превосходства в одежде, в жилье, в общественном положении, во внешности и т. д.	Хвастовство, гордость	

2. Порядок в вашей системе ценностей может указывать на идолов сердца.

Все, что выше, ценнее, дороже Бога и Его интересов, – это идол. То, что занимает равнозначное положение с Богом, также является идолом.

3. Образ мышления может указывать на идолов сердца.

О чем вы постоянно думаете, какие мысли контролируют ваш разум, какие размышления для вас дороже Бога и Его истины? Честный ответ на эти вопросы может указать на идола, если он существует.

Наивысший объект вашего поклонения определяется наивысшим объектом вашей привязанности. Спортсмены говорят: «Я живу от игры к игре». Водители говорят: «Я живу от рейса к рейсу». Удалите из своей жизни все, что может стать вашим идолом или уже является им; не покупайте вещи, подталкивающие вас к идолопоклонству, не общайтесь с теми, кто разжигает идолопоклонство в сердце. Мы уподобляемся тому, чем восхищаемся и наслаждаемся, причем чем сильнее восхищение, тем сильнее уподобление.

4. Выбор времяпрепровождения может указывать на идолов сердца.

Если проповедник всё время проводит в подготовке проповедей, обличая других, но при этом не обличает самого себя, не применяет Слово Божье к себе, в таком случае, возможно, что его идол – проповедование.

Если вместо церковного поклонения христианин проводит время в незапланированном отдыхе (футбол, рыбалка и т. д.), вероятно, его идол – развлечения.

Если человек вместо важного церковного общения идет на встречу с бизнес-партнерами, которую можно перенести на другое время, ему следует задуматься, к чему привязано его сердце.

Если человек редко общается с теми, кто его обличает, и часто с теми, кто льстит ему; если он переходит из церкви, где звучит обличительное учение, в церковь, где этого никогда нет, то, может быть, его идол – внутренний комфорт.

Если человек, почувствовав даже легкое недомогание, отказывается читать Библию, посещать церковные служения, не исключено, что его идол – здоровье.

Помните, далеко не все духовные проблемы верующих могут быть связаны с идолопоклонством. Однако и полностью исключать возможность идолопоклонства опытный душепопечитель не станет.

Падение в сексуальный грех

7

1. Двадцать два шага
2. Как избежать падения

Падение в сексуальный грех

1. Двадцать два шага

1) Эмоциональная готовность. Человек готовит себя к греху, думая, что это может быть интересно, неплохо.

2) Осведомленность о конкретном человеке. Стремление узнать больше об интересующем человеке.

3) Вы проводите некоторое время в раздумьях о привлекательности этого человека.

4) «Безобидная встреча». Оказываетесь случайно вместе. И если шаг № 3 уже совершен, то это большая опасность.

5) Вы начинаете мысленно сравнивать интересующего вас человека со своей второй половиной.

6) Вы проводите время в раздумьях об отрицательной стороне существующих взаимоотношений в браке. Это благоприятный фон для появления «идеала», то есть такого человека, который далек от данных отрицательных качеств.

7) Намеренная встреча, но обстоятельства подстраиваются так, будто она случайна.

8) Задержка на публике. В этот момент очень приятно общение на любую тему.

9) Задержка наедине.

10) Все чаще и чаще вы размышляете о том, какие приятные чувства доставляет вам этот человек.

11) Более частые встречи, как будто по необходимости.

12) Доставляющая удовольствие изоляция.

13) Нежное объятие.

14) Вы думаете, что нет ничего плохого в таких отношениях.

15) Страстное объятие, возможно, лишь кратковременное.

16) Сексуальное столкновение.

17) Заблуждение, самообман, тайные встречи.

18) Борьба с совестью, вина, обвинение других людей в своих грехах.

19) Обман, двойная жизнь, соблюдение приличий: поведение на людях внешне правильное, а наедине – наоборот, другое.

Шаги с двадцатого по двадцать второй – это финал.

20) Супруг или супруга, или кто-то другой узнает об этом грехе и обличает вас.

21) Отрицание вины, атака самого обличителя.

22) Согласие с фактом прелюбодеяния.

Если эти греховные отношения продолжаются, возможны три варианта развития событий:

– согрешившие решают продолжать эти отношения, но оставаться в браке ради своих детей (это лицемерное покаяние);

– они решают покаяться и обратиться к служителям за помощью (это искреннее покаяние);

– они решают открыто идти против Бога и разводятся.

2. Как избежать падения

Будьте внимательны к предупреждениям. *«Сын мой! внимай мудрости моей, и приклони ухо твое к разуму моему, чтобы соблюсти рассудительность, и чтобы уста твои сохранили знание»* (Пр. 5:1–2).

Снимите маску обмана с сексуального греха. *«Ибо мед источают уста чужой жены, и мягче елея речь ее; но последствия от нее горьки, как полынь, остры, как меч*

обоюдоострый; ноги ее нисходят к смерти, стопы ее достигают преисподней. Если бы ты захотел постигнуть стезю жизни ее, то пути ее непостоянны, и ты не узнаешь их» (Пр. 5:3–6).

Держитесь подальше от тех людей и мест, которые могут быть опасны. «Итак, дети, слушайте меня и не отступайте от слов уст моих. Держи дальше от нее путь твой и не подходи близко к дверям дома ее...» (Пр. 5:7–8).

Подумайте о последствиях. «...Чтобы здоровья твоего не отдать другим и лет твоих мучителю; чтобы не насыщались силою твоею чужие, и труды твои не были для чужого дома. И ты будешь стонать после, когда плоть твоя и тело твое будут истощены, – и скажешь: "зачем я ненавидел наставление, и сердце мое пренебрегало обличением, и я не слушал голоса учителей моих, не приклонял уха моего к наставникам моим: едва не впал я во всякое зло среди собрания и общества!"» (Пр. 5:9–14).

Найдите удовлетворение в браке. «Пей воду из твоего водоема и текущую из твоего колодезя. Пусть [не] разливаются источники твои по улице, потоки вод – по площадям; пусть они будут принадлежать тебе одному, а не чужим с тобою. Источник твой да будет благословен; и утешайся женою юности твоей, любезною ланью и прекрасною серною: груди ее да уповают тебя во всякое время, любовью ее услаждайся постоянно. И для чего тебе, сын мой, увлекаться постороннею и обнимать груди чужой?» (Пр. 5:15–20).

Осознайте реальность Божественного всезнания. «Ибо пред очами Господа пути человека, и Он измеряет все стези его» (Пр. 5:21).

Не уподобляйтесь нечестивым. «Беззаконного уловляют собственные беззакония его, и в узах греха своего он содержится: он умирает без наставления, и от множества безумия своего теряется» (Пр. 5:22–23).

1. Как возникает депрессия
2. Как развивается депрессия
3. Депрессия и наша ответственность
4. Как выйти из депрессии
5. Три основные ошибки при оказании помощи людям, находящимся в депрессии

Депрессия

Депрессия – это следствие небиблейской реакции на грех или проблему, выражающееся в глубоком отчаянии.

Иона был в депрессии. «Иона сильно огорчился этим и был раздражен. И молился он Господу и сказал: о, Господи! не это ли говорил я, когда еще был в стране моей? Потому я и побежал в Фарсис, ибо знал, что Ты Бог благий и милосердый, долготерпеливый и многомилостивый и сожалеешь о бедствии. И ныне, Господи, возьми душу мою от меня, ибо лучше мне умереть, нежели жить» (Иона 4:1–3).

Илия был испуган угрозами царицы. «И послала Иезавель посланца к Илии сказать: пусть то и то сделают мне боги, и еще больше сделают, если я завтра к этому времени не сделаю с твоею душою того, что [сделано] с душою каждого из них. Увидев это, он встал и пошел, чтобы спасти жизнь свою, и пришел в Вирсавию, которая в Иудее, и оставил отрока своего там. А сам отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевельным кустом, и просил смерти себе и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих» (3 Цар. 19:2–4).

1. Как возникает депрессия

Депрессия может быть связана с самыми разными проблемами, такими как: заболевание, финансовые трудности, гормональные расстройства, небрежность, плохое отношение со стороны окружающих, муки совести, вызванные грехом, самосожаление, плохое самочувствие, заботы, разрушение мечты, смерть близких людей, измена, разочарование, недовольство своей внешностью и т. д. Хотя депрессия и связана с этими проблемами, она никогда прямо из них не вытекает.

Депрессия не возникает из-за проблем, она начинается тогда, когда мы небиблейски реагируем на них, именно в таком случае закладывается основание для возникновения депрессии.



2. Как развивается депрессия



Одна небиблейская реакция на проблему (смерть близкого, физические проблемы, потеря работы, клевета) или грех ведет к другой проблеме или греху, и, если и на это человек опять реагирует неверно, проблемы и неисповеданные грехи накапливаются как снежный ком, депрессия развивается, чувство отчаяния прогрессирует.

Пример Давида:

- грех прелюбодеяния с Вирсавией;
- небиблейская реакция на грех – нет покаяния и осознания своего греха;
- дополнительный грех – ложь, убийство Урии, мужа Вирсавии;
- дополнительная небиблейская реакция – сокрытие греха.

Итог греха – глубочайшая депрессия (Пс. 31:3–4).

3. Депрессия и наша ответственность

Заблуждение: депрессия – это странная, непостижимая болезнь, и человек не несет за нее ответственности, так как она овладевает им без его воли.

Библейский ответ на это заблуждение: человек, живущий в депрессии, ответственен перед Богом за то, чтобы прекратить жить в таком состоянии.

Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь (Флп. 4:4).

Христианин может печалиться и плакать по каким-либо причинам, но он не должен погружаться в депрессию в результате небиблейской реакции на грех или проблему.

Депрессия – это грех.

Первопричиной депрессии может быть как грех, так и какая-либо проблема, не являющаяся грехом, но сам факт жизни в депрессии является грехом. Например, первопричина депрессии Давида – это грех, а первопричина депрессии Илии не связана с грехом, это реальная угроза: царица Иезавель пообещала его убить.

Почему же тогда сама депрессия является грехом? Депрессия является грехом даже тогда, когда ее первопричина – уважительное обстоятельство: угроза жизни, смерть близкого человека и т. д. Грех нахождения в депрессии не связан с самим обстоятельством, он связан с небиблейской реакцией на это обстоятельство.

Заблуждение: трудности жизни, которые не являются грехом, дают право жить в депрессии.



Как не допустить депрессию? Если с первоначальной проблемой поступить так, как велит Бог, депрессия никогда не наступит. В случае греха необходимо исповедание и устранение его последствий. В случае возникновения какой-либо проблемы необходима библейская реакция.

Как не допустить депрессию



4. Как выйти из депрессии

Осознайте, что жизнь в депрессии – это грех (Флп. 4:4, 1 Фес. 5:16).

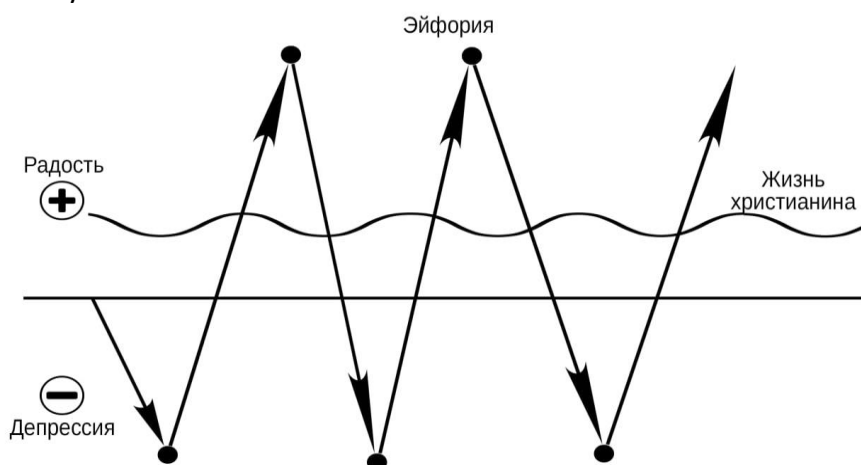
Определите, как возникла депрессия и как она развивалась. Начните решать проблемы постепенно, а грехи, связанные с депрессией, исповедуйте и оставьте.

Добросовестно и четко выполняйте все свои духовные и физические обязанности. Очень часто самосожаление, которое неразрывно связано с депрессией, препятствует нормальной жизни, заставляя оставить собрание святых и плохо выполнять свои обязанности дома и на работе.

Не занимайтесь самосожалением. Избегайте пустого времяпрепровождения. Необходимо жить жизнью, наполненной работой и служением Богу. Имейте четкое расписание, все время должно быть максимально использовано для славы Божьей.

Небиблейские способы выхода из депрессии:

- игнорировать тот факт, что депрессия – это грех; утверждать, что депрессия – это болезнь, которую нужно лечить (например, антидепрессантами, музыкой, гипнозом и т. д.);
- жизнь по принципу «депрессия – эйфория». При этом эйфория – состояние веселья при плохом душевном состоянии. В этом случае без покаяния и решения проблемы человек искусственно веселит себя. Такая реакция свойственна неуравновешенным людям, которые не умеют жить спокойно.



Нет библейской реакции на проблему, есть только метание из стороны в сторону.

Жизненные испытания следует принимать с библейской трезвостью, не бросаясь ни в депрессию, ни в эйфорию.

5. Три основные ошибки при оказании помощи людям, находящимся в депрессии

1) Поддержка – эмоциональная поддержка без указания на то, что жизнь в депрессии – это грех, и его необходимо исповедать и оставить.

2) Преувеличение проблемы (фразы типа «В такой ситуации для тебя нет выхода!»). Джей Адамс пишет: «Стена, в которую вы уперлись, может быть просто ступенькой лестницы вашего духовного роста».

3) Преуменьшение проблемы (говорить человеку, упорствующему в грехе: «Ничего страшного»).

Помогая людям, находящимся в депрессии, мы должны давать библейские оценки и твердо знать, что не существует проблем, которые Библия не могла бы решить.

Заключение

Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке (Флп. 4:12).

Ошибкой будет унывать из-за того, что мы не можем что-либо изменить. Наша задача состоит в том, чтобы научиться библейски реагировать на все происходящее в жизни. Тюрьма, голод и нужда не вызвали у Павла депрессию, наоборот, он радуется. Это возможно лишь благодаря правильной реакции на проблемы, с которыми он столкнулся.

- 1. Грех, лежащий в основании всех грехов**
- 2. Как Бог относится к гордым**

Гордость

1. Грех, лежащий в основании всех грехов

Цель душепопечения – помочь опекаемому возрасть и уподобляться Христу. Опекаемые имеют общие проблемы: самосожаление, или непростение, или зависть, или хвастовство, или соперничество, или гнев и т. п. Все эти проблемы часто связаны с гордостью. Поэтому, чтобы помочь опекаемому решать различные проблемы, следует направить его на путь смирения.

Первый возгордился сатана.

Как упал ты с неба, денница, сын зари! разбился о землю, попиравший народы. А говорил в сердце своем: "взойду на небо, выше звезд Божиих вознесу престол мой и сяду на горе в сонме богов, на краю севера; взойду на высоты облачные, буду подобен Всевышнему" (Ис. 14:12–14).

2. Как Бог относится к гордым

...Бог гордым противится, а смиренным дает благодать (1 Петр. 5:5б).

Греческое слово, переведенное как «противится», происходит от *антитассо*, это военный термин, который означает «выступать против, противостоять, сражаться, сопротивляться». Бог сражается против гордых. Данное слово использовалось для обозначения выстроившейся и готовой к сражению армии. Бог не просто оставляет гордых без Своих благословений, Он активно им противостоит.

Даже если опекаемый желает возрасть, изменяться, становиться зрелым, Бог может не благословить его усилия, поскольку желает, чтобы человек не просто избавился от своих проблем, но научился смирению. Усилия без смирения неуютны Богу (Быт. 11:1–8; Дан. 4:26–29).

Вывод: человеческие стремления к самопревозношению в любой области вызывают гнев Божий, потому что являются попыткой похитить славу у Того, Кто сказал: «...славы Моей не дам иному» (Ис. 48:11).

Проявления гордости

Признаки гордости: самоправедность (Лк. 18:11–12); духовная незрелость плюс высокое положение (1 Тим. 3:6); богатство (1 Тим. 6:17); самодостаточность (Откр. 13:17).

Исследуйте свое сердце и подчеркните те качества, которые необходимо исповедать и от которых необходимо избавиться.

Гордость в отношении себя:

- сосредоточенность на себе, на собственных нуждах, целях и трудностях;
- «моя карьера», «моя репутация»;
- поиск признания и похвалы;
- слепота к собственным ошибкам;
- обидчивость.

Гордость в отношении с другими:

- нежелание обращаться за помощью из-за своей надменности (Пр. 13:10; 5:11–14);
- отказ признать свои ошибки и просить прощения;
- отказ подчиняться власти, неуважительность, вспыльчивость;
- противление замечаниям;
- обвинение других, оправдание себя;
- нежелание исправляться или принимать наставление;

- неправильное общение: то есть обдумывание лишь того, что хочется сказать самому, нежелание выслушивать собеседника; внимание направлено только на свои нужды, при этом нет желания служить другим;
- неправильное отношение к истине, искаженное восприятие реальности;
- поверхностное отношение к тому, что сделал другим, и преувеличение того, что другие сделали тебе;
- жизнь в самообмане: то есть видеть себя духовно зрелым человеком, способным объективно оценивать как себя, так и других, когда это не так.

Результаты:

- неуправляемый язык, высмеивание других, оскорбительные слова, сплетни, распри, разделения;
- отдаление людей, разрушение отношений;
- пребывание в том, что разрушает и оскверняет (Флп. 4:8);
- негибкость, необучаемость, упёртость, завистливость;
- пребывание «в младенчестве» и нежелание уподобляться Христу;
- жизнь, для которой характерны раздоры, конфликты, нестабильность, и отсутствие честности;
- лишение радости, мира и активности;
- бесполезность;
- эгоистичность.

Смирение

Подчеркните те качества, которых вам недостает.

Смирение в отношении себя:

- стремление угождать Богу;
- принятие Божьей воли;
- смиренное принятие нападок;
- стремление побеждать зло добром;
- умаление себя ради возвеличивания Христа.

Смирение в отношениях с другими:

- поиск благочестивого совета;
- согласие с ошибками и раскаяние;
- подчинение власти;
- решение конфликтов;
- внимание к собеседнику;
- благодарность за исправление и наставление;
- стремление помогать другим становиться подобными Христу;
- стремление служить, ободрять и назидать;
- уважение к другим.

Результаты:

- рост в благодати;
- близкие отношения с благочестивыми людьми;
- преображение в образ Христа;
- готовность помочь;
- открытость в общении;
- обращение за помощью и наставлением;
- верность;
- нет стремления к признанию и похвале;
- полезность для Бога и церкви;
- самоотверженность.

Как справиться с гневом

10

1. Какой гнев является греховным
2. Какой гнев является праведным
3. Как помочь решать конфликтные ситуации, возникающие между людьми на почве деструктивного использования гнева

Как справиться с гневом

Всегда ли гнев является греховным? Ответ на этот вопрос отрицательный. Библия призывает нас не согрешать в гневе: *«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем...»* (Еф. 4:26). Все эмоции, которыми мы обладаем, и гнев в том числе, даны нам Богом. Они могут быть либо конструктивными, либо деструктивными, в зависимости от их применения.

Гнев также свойственен Богу: *«Ибо открывается гнев Божий с неба на всякое нечестие и неправду человеков, подавляющих истину неправдою»* (Рим. 1:18).

Гнев – это обратная сторона святости.

Иисус Христос гневался: *«И, возрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, говорит тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая»* (Мк. 3:5). *«Приближалась Пасха Иудейская, и Иисус пришел в Иерусалим и нашел, что в храме продавали волов, овец и голубей, и сидели меновщики денег. И, сделав бич из веревок, выгнал из храма всех, [также] и овец и волов; и деньги у меновщиков рассыпал, а столы их опрокинул. И сказал продающим голубей: возьмите это отсюда и дома Отца Моего не делайте домом торговли. При сем ученики Его вспомнили, что написано: ревность по дому Твоем снедает Меня»* (Ин. 2:13–17).

Слово «снедает» отражает сильное проявление гнева. Но этот гнев был полностью под контролем Христа.

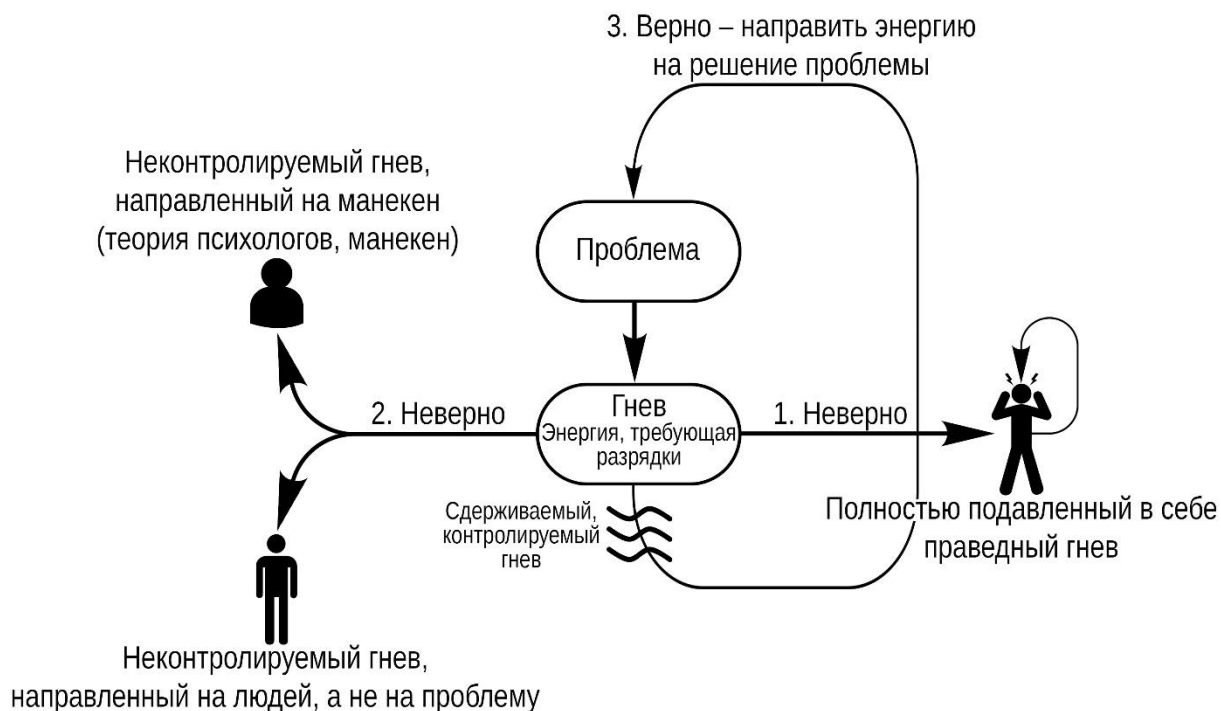
Заблуждение: многие современные христианские психологи и подверженные их влиянию верующие говорят, что гнев в жизни христианина вообще неуместен. Один автор пишет: «Гнев – это грех, и его необходимо искоренить». А другой вторит ему: «Гнев – это деструктивная эмоция». Также говорят, что гнев, возникающий в ту минуту, когда мы обращаемся к другому человеку, всегда греховен.

Ответ: если бы это было правдой, то Христос, обращаясь к фарисеям, согрешил. Учение о том, что христианин никогда не должен гневаться, пришло из психологии, а не из Священного Писания. Гнев может быть как деструктивным (греховным), так и конструктивным (негреховным). Если человек вообще не испытывает гнев, когда оскорбляется Бог, когда истина называется ложью, то это признак того, что у него духовные проблемы. Если нет гнева на грех, то нет и святости.

1. Какой гнев является греховным

Существует два вида греховного гнева: первый – неконтролируемый гнев, направленный на других людей, а не на проблему; второй – праведный гнев, подавленный в себе.

Важно отметить, что гнев – это энергия, требующая разрядки. В обоих описанных случаях энергия расходуется неконструктивно, она направлена не на разрешение проблемы, а на людей.



Сдерживание или подавление праведного гнева внутри себя

Такой гнев проявляется в том, что человек направляет его против самого себя, причиняя вред здоровью и делая себя раздражительным, угрюмым, нервным. Подобное поведение ведет к осложнениям в общении с близкими. Такие люди не могут быть хорошими друзьями, так как они постоянно живут в состоянии негатива.

Полное сдерживание гнева ведет к постоянным обидам и горечи.

Неконтролируемый гнев, изливаемый на других

Заблуждение: современные психологи рекомендуют полностью излить свой гнев не на человека, а на его манекен (для этого можно использовать подушку или фотографию). Это называется вентилицией чувств. Тем более ошибочно изливать весь гнев на людей.

Иисус Христос, гневаясь на фарисеев в храме, обличал их, сдерживая Свой гнев. Если бы Он не сдерживал его, то мог бы убить их словом.

Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его (Пр. 29:11).

Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим (Пр. 25:28).

Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит (Пр. 29:22).

Вспыльчивый человек возбуждает раздор, а терпеливый утишает распрю (Пр. 15:18).

Не дружись с гневливым и не сообщайся с человеком вспыльчивым, чтобы не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою (Пр. 22:24–25).

Безудержное, бесконтрольное излияние человеческого гнева без рассудительности и осмотрительности всегда греховно.

2. Какой гнев является праведным

Главное отличие греховного гнева от праведного состоит в том, что греховный гнев дает место плотским чувствам, он направлен лично на человека, а не против его греха.

Признаки греховного гнева:

- не сохраняет от опасности;

- не ведет к библейскому решению проблемы;
- не приносит пользу и созидание;
- несдержан.

Признаки праведного гнева:

- сдержан, не бесконтролен;
- сохраняет от опасности, его проявление адекватно степени опасности;
- ведет к библейскому решению проблемы;
- приносит пользу, защищая, обличая и изменяя человека.

Гнев не греховен при соблюдении трех условий:

- если он не направлен против других людей лично (мотивация для обличения – любовь);
- если нет цели атаковать человека, а есть цель помочь ему;
- если гнев под контролем.

Когда же Петр пришел в Антиохию, то я лично противостоял ему, потому что он подвергался нареканию. Ибо, до прибытия некоторых от Иакова, ел вместе с язычниками; а когда те пришли, стал таиться и устраниваться, опасаясь обрезанных. Вместе с ним лицемерили и прочие Иудеи, так что даже Варнава был увлечен их лицемерием. Но когда я увидел, что они не прямо поступают по истине Евангельской, то сказал Петру при всех: если ты, будучи Иудеем, живешь по-язычески, а не по-иудейски, то для чего язычников принуждаешь жить по-иудейски? (Гал. 2:11–14).

Павел был возмущен поведением Петра, но не стал атаковать его лично, называя его трусом и оскорбляя. Однако он назвал то, что делал Петр, лицемерием.

3. Как помочь решать конфликтные ситуации, возникающие между людьми на почве деструктивного использования гнева

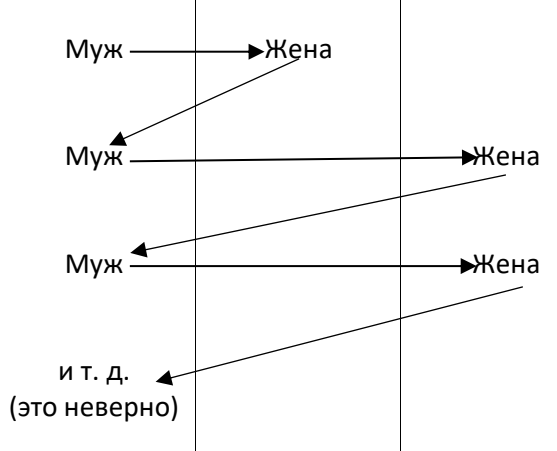
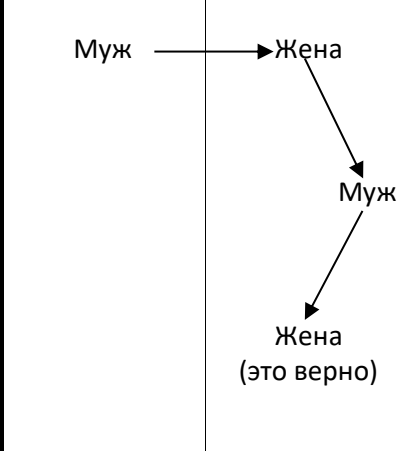
Неконтролируемый гнев, направленный против людей, а не против греха и проблемы, разрушает семьи, церкви, общение. Многие христиане вместо того, чтобы нести Евангелие погибающим, воюют друг с другом.

Как помочь решить конфликтную ситуацию:

- необходимо объяснять признаки греховного гнева;
- необходимо, чтобы опекаемые могли осознать признаки греховного гнева в своих взаимоотношениях;
- необходимо исповедать этот грех;
- необходимо удалить из жизни всё, провоцирующее греховный гнев.

Что может провоцировать гнев:

- пренебрежение ближним. Вспышки греховного гнева чаще всего возникают по отношению к тем, кого мы не уважаем и кем пренебрегаем. Очень часто это происходит с самыми близкими людьми. Факт пренебрежения стоит признать как грех, необходимо прилагать усилия и просить у Бога наполнить вас глубоким уважением к этим людям;
- неумение общаться. *«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим»* (Еф. 4:29);
- атака друг друга вместо решения проблемы. Надо научиться направлять энергию на решение проблемы, а не на обвинение человека;
- неумение гасить ссоры. *«Начало ссоры – как прорыв воды; оставь ссору прежде, нежели разгорелась она»* (Пр. 17:14).

Ссора разгорелась			Ссора погасла		
Ненормальное общение	Нормальное общение	Ненормальное общение	Ненормальное общение	Нормальное общение	Ненормальное общение
 <pre> graph LR M1[Муж] --> W1[Жена] W1 --> M2[Муж] M2 --> W2[Жена] W2 --> M3[Муж] M3 --> W3[Жена] W3 --> M4[и т. д.] M4 --> W4[Жена] </pre> и т. д. (это неверно)			 <pre> graph LR M1[Муж] --> W1[Жена] W1 --> M2[Муж] M2 --> W2[Жена] W2 --> M3[Муж] </pre> (это верно)		

Если человек научился отличать праведный гнев от неправедного, обнаружил греховный гнев в своей жизни и исповедал его, если он удалил всё, провоцирующее неправедный гнев, тогда греховный гнев уступит место любви. Это будет свидетельствовать о глубоких библейских переменах.

Список литературы

обязательной и необходимой для прочтения в процессе изучения душепопечения

Книги, обязательные для прочтения	Книги, рекомендуемые для прочтения
«Введение в библейское консультирование», Джон Мак-Артур, Уэйн Мэк.	«Жизнь христианина в семье», Джей Адамс. «Образцовый муж», Стюарт Скотт. «Муж по сердцу Божьему», Джим Джордж. «Жена по сердцу Божьему», Элизабет Джордж. «Прекрасная жена», Марта Пис. «Мудрость Божья в жизни женщины», Элизабет Джордж. «Высокое призвание женщины», Элизабет Джордж.