

Альфа и Омега

---

# ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА

6 уроков

*Восточный перевод (CARS)*



Реджеп и Лейла Айдын

Альфа и Омега

---

# ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА

6 уроков

*Восточный перевод (CARS)*



Реджеп и Лейла Айдын



**KITABI-KNIGI.COM**

Скачать и читать на любом устройстве, на вашем родном языке, бесплатные электронные книги для всей семьи.



**KITABI-KNIGI.COM**

*Любите друг друга: 6 уроков*

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

*alphaomegasilkroad@gmail.com*

Copyright © 2025 for Russian (Центральноазиатский Русский) edition.

Translated by permission. Все права сохранены.

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

Все цитаты из Священного Писания взяты из Central Asian Russian Scriptures (CARS)

Copyright © 2003, 2009 by Biblica, Inc.® and IMB-ERTP.

# Введение в курс

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

Мы знаем, что должны любить друг друга, однако часто это бывает трудно сделать. Нездоровые взаимоотношения не только разрушают жизнь общины верующих, но и отталкивают других людей от веры в Ису.

Эти шесть уроков помогут нам любить друг друга сильнее, как в семье, так и в общине. Их нужно повторять снова и снова, по мере того как вы будете эти идеи и принципы практиковать в своей жизни. Если вы сделаете так, то все узнают, что вы истинные ученики Исы Масиха!

Большинство уроков включают 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 есть ссылки на стихи из Священного Писания, важно найти и прочитать их во время урока, особенно если они выделены **жирным** шрифтом. Если ссылки не выделены, можно просто пробежать глазами и изучить их подробнее в свободное время.



## Урок 1:

# Забур 22: следование за Добрым Пастухом



Чтобы правильно любить людей вокруг нас, нам нужно следовать за Добрым Пастухом. Тогда в нашем сердце не будет места горечи, непростению или презрению. Вместе мы сможем построить общину, где каждый будет любим и достойно оценен.

Что нужно делать, чтобы правильно любить людей вокруг нас? [1]

Прочитайте **Забур 22**.

Кто написал эту Песню? [2]

Бог заботился о Дауде, когда он был пастухом, потом беглецом и когда стал царем. Бесчисленное количество людей получили утешение от этой песни Забура за последние 3000 лет. Давайте и мы присоединимся к их числу!

**Вечный** (ст. 1) — это перевод еврейского имени *Яхве*, которое означает «Я есть» (Исход 3:14). Это вечный Всевышний, который создал мир и сейчас призывает всех людей откликнуться на Его любящее правление. Его закон можно обобщить в двух заповедях: любить Всевышнего и любить ближнего (Марка 12:30–31).

С кем сравнивается Вечный (ст. 1)? [3]

Чем занимается пастух? [4]



Всемогущий Повелитель также является защитником и проводником Своего народа! Как сказал о Всевышнем пророк Исайя: *«Он пасёт Своё стадо, словно пастух: берёт ягнят на руки, несёт на груди и заботливо ведёт маток»* (Исайя 40:11).

**Как это соотносится с вашим пониманием Всевышнего? Считаете ли вы Всевышнего далеким и жестоким, готовым наказать вас за каждый проступок? Или вы видите в Нем любящего защитника и проводника?**

## Иса Масих

Прочитайте **Иохана 10:11–16**.

Когда Иса сказал: *«Я Хороший Пастух»*, что Он хотел сообщить о Себе? [5]

Эти стихи сообщают нам еще три факта о Исе, нашем Хорошем Пастухе:

1. **Он наш Спаситель** (ст.10–11). Как хороший пастух ищет и спасает овец, так и Иса отдал Свою жизнь, чтобы избавить нас от Шайтана.
2. **Он хочет живые взаимоотношения с каждым из нас** (ст.14). Как хороший пастух знает своих овец, и овцы знают своего пастуха, так и Иса знает каждого из нас и хочет, чтобы мы знали Его.
3. **Он хочет объединить нас** (ст.16). Очень важно, чтобы стадо шло за пастухом вместе, и Иса хочет, чтобы община следовала за Ним сообща. Он не хочет, чтобы Его овцы думали, что они могут следовать за Ним отдельно от стада.

Что хотел Иса сказать о Себе, называя себя *«Хорошим Пастухом»*? [6]

В чем мы можем нуждаться, имея Хорошего Пастуха? (Забур 22:1) [7]

Радостной Вестью Нового Договора является тот факт, что Иса дал нам всякое духовное благословение: прощение, восстановленные взаимоотношения с Всевышним, вечную жизнь, Своего Святого Духа, любовь, радость, мир и т.д. (Ефесеям 1:3).

Иногда мы путаем наши желания с нашими нуждами. Мы хотим иметь большой дом, хорошую машину, супруга/у, детей и т.д. Мы хотим соответствовать статусу наших соседей, или по крайней мере, не отставать от них.

Тем не менее, Всевышний знает наши настоящие нужды, которые могут включать или не включать вышеперечисленные материальные блага. Богатство уводит нас от Хорошего Пастуха, а не приближает к Нему (**1 Тимотею 6:9–10**).

Иса призывает не беспокоиться о материальных нуждах. Он знает о наших нуждах и говорит: «Прежде всего ищите Царства Всевышнего и Его праведности, и это все вам тоже будет дано» (Матай 6:33). С Исой Масихом мы не будем нуждаться ни в чем!

Что значит «Я ни в чем не буду нуждаться» (ст. 1)? [8]

Где Он «покоит меня» (ст. 2)? [9]

Что это значит «зеленые пастбища»? [10]

Время, проведенное с Всевышним в Его Слове — в одиночестве или с другими людьми — является нашим зеленым пастбищем.

Куда Он «ведет меня» (ст. 3)? [11]

Глубокие и быстрые воды представляют опасность для овец, пришедших на водопой. Их может унести течением. Мы тоже рискуем, если принимаем ложь о Всевышнем, о себе или других людях. Наши сердца скатываются в колею плохих мыслей и разрушительных взаимоотношений с людьми.

В противоположность этому Иса ведет нас к «тихим водам». Только Он может дать живую воду нашим жаждущим душам (**Забур 41:2; Иохан 7:37–38**). Только Он является верным источником правды о Всевышнем, о нас самих и о других людях.

Как это отражается на *моей душе* (ст. 3)? [12]

Как Иса «успокаивает [наши души]», так и мы можем приносить покой в сердца других людей (Филимон ст. 7).

Что делает Хороший Пастух после того, как успокоит наши сердца (ст. 3)? [13]

Когда я каждый день провожу время с Исой — читая Его Слово и молясь, (Он направляет меня, чтобы я не сбился с пути. Конечная цель нашего пути — Новый Иерусалим, где мы всегда будем с Исой. А пока Он ведет нас и направляет каждый наш шаг на этом пути.

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

Почему Он ведет нас по правильной дороге (ст. 3)? [15]



Когда Хороший Пастух ведет нас по пути любви и добрых дел, люди будут прославлять Всевышнего (**Матай 5:16**)!

О каких трех вещах говорит нам стих 4 о временах, когда мы идем *«долиною темной, как смерть»*? [16]

Что может быть для нас *«долина темная, как смерть»*?

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

О чем мы должны помнить, проходя *«долину темную, как смерть»*? [17]

## Самая важная фраза

В еврейской поэзии самая главная строка поэмы обычно находится в середине. В центре Забура 22 сказано: **«Потому что Ты со мной»**. Всевышний, сотворивший вселенную, находится рядом со мной! Даже если у вас возникли проблемы в семье или друзья отвернулись от вас, вы решили следовать за Исой, Хорошим Пастухом, Который говорит: **«Я никогда тебя не оставлю и никогда не покину»** (Евреям 13:5). Не было ни одного дня, когда Он не был бы с нами!

Пастуший *«жезл»* — это тяжелая дубинка, которая использовалась для отражения нападения людей и животных. *«Посох»* пастуха был тростью с крюком, с помощью которой пастух вытаскивал овец из труднодоступных мест (смотри рисунок в начале урока). Эти два инструмента — жезл и посох — помогали пастуху спасать и защищать стадо. Точно так же Иса способен защитить Своих овец, пока они не достигнут конечной цели — Нового Иерусалима.

Что означают *«жезл»* и *«посох»* Хорошего Пастуха в отношении к Исе? [18]

Где Всевышний *«приготовит мне пир»* (ст. 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 Хороший Пастух не только защищает нас и даёт нам пищу, но и хочет пировать вместе с нами. Он хочет, чтобы мы радовались общению с Ним не только в конце темной долины, но и на всем протяжении пути.

Иса приглашает нас «разделять трапезу» с Ним каждый день, несмотря на обстоятельства (Откровение 3:20). Он хочет, чтобы мы радовались в Нем даже тогда, когда проходим через тяжелые трудности. Как писал посланник Всевышнего Паул из тюрьмы: *«Всегда радуйтесь, будучи верующими в Повелителя Ису, и я еще раз говорю вам: радуйтесь!»* (Филиппийцам 4:4).

Какой урок мы можем взять для себя из того, что узнали, что Хороший Пастух готовит для нас пир? [20]

Какие еще две вещи готовит Хороший Пастух, чтобы почтить меня (ст. 5)? [21]

Голову почетного гостя на пиру помазывали маслом в знак уважения (Лука 7:46). Иса почтит нас перед теми, кто смеялся над нами и гнал (**Матай 5:10–12; 10:32**).

Во многих культурах полная чаша символизирует желание хозяина задержать гостя как можно дольше. Наполняя чашу, хозяин показывал, что хочет, чтобы гость остался. Пустая чаша, наоборот, была знаком, что пора уходить. Иса всегда наполняет наш бокал. Он хочет, чтобы мы постоянно наслаждались Его присутствием!

Помните: Иса относится к нам как к почетным гостям, даже если люди плохо относятся к нам из-за нашей веры в Него. И даже если мы этого не заслуживаем!

Когда неверующие люди стыдят или позорят вас, о чём вам нужно помнить? [22]

Что будет *«со мною все дни моей жизни»* (ст. 6)? [23]

Только Хороший Пастух совершенно добр и всегда верен.

Слово «любовь» на иврите звучит как *хесед*. В Старом Договоре это очень важное слово. Оно описывает добрую и любящую верность Всевышнего к народу, с которым Он заключил договор (Исход 15:13; 20:6). Мы можем твердо верить, что Он исполнит все обещания. Он обязательно приведет нас в Новый Иерусалим, где мы всегда будем с Исой Масихом.

Где я буду жить в вечности (ст. 6)? [24]

*«Дом Вечного»* — это уже не здание, а Сам Иса (Иохан 2:19–22)! Иса призывает нас жить в Нем. Так же посланник Всевышнего Паул называет верующих *«те, кто в единении с Исой Масихом»* (Римлянам 8:1).

Но мы не можем *«быть в единении с Исой Масихом»*, если наши сердца наполнены болью, горечью, непощением или неуважением. Поэтому первый шаг к здоровым взаимоотношениям с окружающими людьми является желание идти за Хорошим Пастухом *«по пути праведности»*, чтобы Он мог Своим посохом удерживать нас от ложных дорог.

Пусть этот курс поможет вам на этом пути!

## К чему побуждал вас Всевышний, когда вы изучали этот Забур?

### Ответы

- 1 – Нам необходимо следовать за Хорошим Пастухом.
- 2 – Дауд.
- 3 – Дауд был пастухом.
- 4 – Пастух заботится о своих овцах, чтобы они были накормлены и здоровы.
- 5 – Он говорил, что Сам является Всевышним, а значит — нашим защитником и проводником.
- 6 – Он говорил, что Он наш защитник, и хочет живые взаимоотношения с каждым из нас, и стремится объединить нас с другими Своими последователями.
- 7 – Ни в чем!
- 8 – С Исой мы не нуждаемся ни в чем.
- 9 – На зеленых пастбищах.
- 10 – Зеленые пастбища — это безопасное место, где мы можем отдыхать и питаться.
- 11 – *«К тихим водам».*
- 12 – *«Душу мою оживляет».*
- 13 – *«Он ведет меня по путям праведности».*
- 14 – Иса ведет нас, когда мы проводим с Ним время, читаем слово Всевышнего и молимся.
- 15 – *«Ради имени Своего».*
- 16 – *«Не устрашусь я зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня».*
- 17 – Иса, Который Сам прошёл через все трудности и жизненные проблемы, понимает наши испытания и трудности, идет с нами на каждом шаге нашего пути и использует обстоятельства, чтобы менять нас в Свой образ.
- 18 – Иса может полностью сохранить Своих овец на пути к нашей цели — Новому Иерусалиму.
- 19 – *«... на виду у моих врагов».*
- 20 – Он хочет, чтобы мы наслаждались Его присутствием и ужинали с Ним ежедневно.
- 21 – *«Ты умастил мне голову маслом, и чаша моя полна».*
- 22 – Помните: как бы люди ни относились к нам из-за нашей веры в Ису, Он относится к нам как к почетным гостям.
- 23 – *«... благо и милость».*
- 24 – *«... в доме Вечного».*

## Урок 2:

# Слушание



В этом уроке говорится о том, что без любви и уважения к другим людям мы портим или даже разрушаем отношения. Это особенно видно в том, как мы слушаем друг друга.

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

Два человека разговаривают. Первый участник рассказывает о проблеме, которая произошла на прошлой неделе. Второй участник слушает невнимательно: читает сообщение в телефоне, отвечает на него, критикует первого и оправдывает себя.

**Обсудите:** Как себя чувствует первый участник?

## Любовь

Посланник Всевышнего Иохан сказал: *«Дорогие, будем же любить друг друга, потому что любовь — от Всевышнего, и каждый, кто любит, рождён от Всевышнего и знает Всевышнего. Кто не любит, тот не знает Всевышнего, потому что Всевышний есть любовь!»* (1 Иохана 4:7–8).

Откуда приходит любовь, согласно этим стихам?

Что говорится в этом отрывке о человеке, который не любит?

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

**Факт:** Я показываю свою любовь к человеку тем, насколько внимательно я его слушаю.

## Уважение

Важный способ проявить любовь — это уважать друг друга. Обычно мы не слушаем тех, кого не уважаем.

### Тест по слушанию 1

*«Любите друг друга братской любовью, почитайте других выше себя» (Римлянам 12:10).*

Как хорошо вы слушаете:

- своих родителей?
- родителей мужа/жены?
- своего мужа/жену?
- своих детей?
- свою сноху?
- других членов семьи?
- служителей вашей общины верующих?
- людей, которые приходят на собрания (даже тех, с кем трудно общаться!)?

Доволен ли Всевышний вашим отношением ко всем этим людям?

#### Время исповедания



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

Попросите Всевышнего простить вас за моменты, когда вы проявляли неуважение к людям. Попросите у Всевышнего помощи ценить тех людей, которых Он посылает в вашу жизнь. Попросите у Него способность быть хорошим слушателем.

## Слушание

Чтобы понять важность этой темы, вспомните время, когда ваши чувства были задеты или вас оскорбили, и вы очень хотели, чтобы кто-то выслушал вас. Вы хотели поделиться своими чувствами, но вас не услышали и вы почувствовали себя еще хуже, чем в начале разговора. Подумайте о том состоянии, не говоря его вслух. Что вы чувствуете сейчас? Эта боль показывает, насколько важно уметь слушать друг друга. Когда мы выслушиваем боль других людей, мы уменьшаем ее, делая ее более переносимой.

Посланник Иохан сказал: *«Дети, давайте будем любить не только на словах, языком, но и на деле, истинной любовью» (1 Иохана 3:18).*

**Помните: Я показываю свою любовь к человеку тем , насколько внимательно я его слушаю.**

Слава Всевышнему, что даже если мы не недополучили любви от родителей или супругов, Святой Дух может наполнить наши сердца любовью Всевышнего! Мы можем научиться любить других людей, как Иса любил их!

Как мы можем показать свою любовь к человеку?

## Тест любви

Давайте подумаем над этими двумя стихами из Священного Писания:

*«Поэтому как избранные Всевышнего, Его святой и любимый народ, «оденьтесь» в сострадание, доброту, смирение, кротость, терпение» (Колосянам 3:12).*

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

Давайте подумаем о значении каждого из этих слов. Если вы хотите развить какое-то из этих качеств, поставьте напротив него «галочку». Потом вы сможете попросить Ису помочь вам в этих областях.

- ☐ **Сострадание** — это умение сопереживать чужой проблеме. Иса постоянно показывал сострадание людям, которые приходили к Нему (например, Матай 9:36; 15:32).
- ☐ **Доброта** — это щедрость и великодушие, даже когда люди не отвечают взаимностью (Лука 6:35).
- ☐ **Смирение** — это не думать, что ты лучше других и не требовать, чтобы все делали то, что ты хочешь. Наоборот, нужно видеть в людях детей Всевышнего, служить им и благословлять их (**Филиппийцам 2:3**).
- ☐ **Кротость** — это внимательность к чувствам других людей и умение не позволять своим раздраженным чувствам управлять нами. Иса, наш лучший пример, был «кроток и смирен сердцем» (**Матай 11:29**).
- ☐ **Терпение** — это противоположность гневу. Оно значит, что мы не спешим сердиться или раздражаться, когда что-то или кто-то нас злит (**Якуб 1:19**).
- ☐ **Чистый** — это святой, тот, кто не допускает греха в свою жизнь (**1 Иохана 3:3**).
- ☐ **Мирный** — это тот, кто не начинает ссоры и споры. Наоборот, мы должны изо всех сил стараться сохранять согласие (**Матай 5:9**).
- ☐ **Внимательность** — это уважение к чувствам других (**Римлянам 12:10**). Стоит задуматься: не делают ли мои слова или поступки так, что другие чувствуют себя обиженными или нелюбимыми?
- ☐ **Послушание** — это выполнение того, чего хочет Иса. Это также готовность подчиняться людям, которые имеют власть над нами, без споров, если их требования не противоречат заповедям Всевышнего (**Ефессянам 5:21–22; 6:1,5**).
- ☐ **Милосердие** — это готовность прощать, так же как и Всевышний милосердно простил нас (**Ефессянам 2:4–5**).
- ☐ **Добрый плод** — это признак работы Святого Духа в нашей жизни (**Галатам 5:22–23**).
- ☐ **Нелицеприятие** — это относиться ко всем людям как к дорогим братьям и сёстрам в Масихе (**Якуб 2:1–5**).
- ☐ **Искренность** — это когда мы не притворяемся. Наши мысли и дела совпадают с нашими словами (**1 Петира 1:22**).

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





## Время исповедания

Попросите Всевышнего простить вас за случаи, когда вы неправильно относились к другим людям. Попросите Вечного Повелителя дать вам желание быть благословением для людей, которых Он приводит в вашу жизнь. Попросите у Всевышнего помощи стать хорошим слушателем.

## Тест по слушанию 2

**Я показываю свою любовь к человеку тем, 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 другой разговор;
- ☐ вы читаете сообщения в телефоне, пока с вами разговаривают;
- ☐ вы отворачиваетесь от собеседника;
- ☐ вы поглядываете на часы;
- ☐ вы показываете скуку и нетерпение или закрываете глаза;
- ☐ ваше лицо выражает недовольство;
- ☐ вы продолжаете работу по дому, разговаривая по телефону.

### Возможные слова:

- ☐ вы задаете слишком много вопросов;
- ☐ вы говорите фразы вроде: «Как ты мог так поступить?» или «Это твоя вина!», делая собеседника виноватым или глупым;
- ☐ вы говорите, что его проблема не важна;
- ☐ вы заканчиваете за него предложения;
- ☐ вы даете слишком простые советы;
- ☐ вы часто перебиваете собеседника;
- ☐ вы говорите за него его же мысли, например, «Ты думаешь, что лучше его?»;
- ☐ вы говорите результат их действий, например «Если ты так сказал, то тебя уволят с работы»;
- ☐ вы переводите разговор на другую тему;
- ☐ вы начинаете говорить о себе или своей проблеме;
- ☐ вы предлагаете еду или напиток, когда кто-то делиться с вами своей болью.

### Другие слова или действия:

- ☐ вы слишком много говорите (Мудрые изречения 10:19);
- ☐ вы сплетничаете (Мудрые изречения 11:13);
- ☐ вы быстро переходите к ссоре (Мудрые изречения 26:21);
- ☐ вы начинаете говорить первым и злитесь (Якуб 1:19–20);
- ☐ вы всегда высказываете свое мнение (Мудрые изречения 18:2);
- ☐ вы отвечаете, не дослушав проблему до конца (Мудрые изречения 18:13);
- ☐ вы неосторожны в словах (Якуб 1:26; 3:5);
- ☐ вы злитесь, когда кто-то огорчен вами или обижен на вас;
- ☐ вы не проявляете уважения, потому что собеседник младше вас, новичок в общине верующих или в вашей семье.

Вы можете привести другие примеры?

Посмотрите на пункты, которые вы отметили. **Доволен ли Всевышний тем, как вы относитесь к другим людям?**



### Время исповедания

У всех нас есть недостатки. Пусть Всевышний сделает нас хорошими слушателями, чтобы мы могли лучше любить друг друга.

## Работа в парах

- Один из вас начнет делиться своей проблемой. Второй должен внимательно слушать и молиться за собеседника.
- Поменяйтесь ролями. Пусть теперь второй собеседник делится, а первый внимательно слушает и молится.

## Урок 3:

# Понимание эмоций



На прошлом уроке мы говорили о том, что мешает нам быть хорошими слушателями. В этом уроке мы узнаем, как слушать людей так, чтобы быть для них поддержкой и благословением.

## Целитель наших сердец

Для начала подумайте об исцелении, которое Иса принес нашим израненным сердцам.

В Старом Договоре пророк Исайя предсказал о том, что будет делать Масих, когда придет на землю. Иса подтвердил, что пророчество сказано о Нем (Лука 4:16–19). И сегодня Иса продолжает делать это в нас и через нас!

Прочитайте **Исайю 61:1–3**.

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

Давайте поразмышляем о значении каждой фразы:

- **«возвещать бедным Радостную Весть»** (ст. 1)  
Мы можем нуждаться как в физическом, так и в духовном. А иногда — и в том, и в другом сразу. Но когда мы приходим к Исе со своими грехами, поражениями или проблемами, у Него всегда есть радостная весть для нас!
- **«перевязывать сокрушенных сердцем»** (ст. 1)  
Хороший хирург зашивает раны так, что после операции они почти незаметны. Если рану не лечить, она может сильно деформироваться. Наши сердца тоже могут иметь шрамы от проблем, и если их игнорировать, это вредит нашему эмоциональному здоровью. Иса хочет, чтобы мы приходили к Нему со своими ранами и шрамами, чтобы Он мог нас восстановить. Большинству людей нужна «ежедневная перевязка».

- **«провозглашать свободу пленникам и узникам»** (ст. 1)  
Многие люди находятся в плену своих грехов, зависимостей, гнева и горечи. Но Иса пришел, чтобы освободить нас (**Иохан 8:36**)!
- **«день возмездия нашего Всевышнего»** (ст. 2)  
Мы не должны судить тех, кто нас обидел. Суд справедливый наступит, когда Иса вернется. Если же мы храним обиды или хотим отомстить, это мешает Исе исцелять наше сердце (**Римлянам 12:19**).
- **«утешать всех скорбящих и позаботиться о горюющих»** (ст. 2–3)  
Есть много вещей и ситуаций, которые нас огорчают. Но помните: что Иса, так же как и Его Отец, полон сострадания и утешения, даже когда мы бываем неверны Ему (**Матай 11:29; 2 Коринфянам 1:3**).
- **«дать им венок красоты вместо пепла»** (ст. 3)  
Посыпание золы на голову было знаком печали и траура. Но Иса хочет снять с нас позор «золы и угольев», а вместо этого дать «венок» почета (**Евреям 12:11; 1 Петира 1:6–7**).
- **«масло радости вместо скорби»** (ст. 3)  
Иса превращает нашу печаль в радость (**Забур 17:29; Иохан 15:11**)!
- **«одежду славы вместо духа отчаяния»** (ст. 3)  
Всевышний хочет, чтобы наше отчаяние превратилось в хвалу (**Евреям 13:15; Забур 138:12**)!
- **«И назовут их Дубами Праведности, насажденными Вечным, чтобы явить Его славу»** (ст. 3)  
Здесь мы видим, зачем Всевышний хочет делать все это. Он желает, чтобы мы были Его свидетелями, и тогда другие люди увидят, какой Он чудесный! Дубы — это крепкие деревья, которые ветер не может сломать. Они вырастают очень большими и потому их можно увидеть с далекого расстояния. Чем больше времени мы проводим в Слове Всевышнего и разрешаем Ему менять нас, тем сильнее мы укореняемся в Нем и становимся примером стойкости в трудные времена для других людей. Тогда Всевышний получает славу, и многие люди захотят узнать Его!

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

Да, Иса хочет, чтобы мы были участниками этого. Мы являемся Его телом (**Колоссянам 1:24**). Он хочет действовать через нас (**2 Коринфянам 1:3–4**).

В этом уроке мы узнаем, как мы можем позволить Исе использовать нас, чтобы ободрять людей вокруг нас, когда они проходят через разные испытания.

## Мир

В Исае 9:6 Масих назван *«Правителем, дарующим мир»*. Мир — это важное слово в Писании (оно используется более 400 раз).

А знаете ли вы еврейское слово, которое означает «мир»? [2]

В Священном Писании «мир» — это полное благополучие нашего сердца, ума и души. Этот мир приходит тогда, когда мы живем в согласии с Всевышним и другими людьми. Прочитайте **Иохана 14:27, Ефессянам 4:3 и Филиппийцам 4:6–7**.

Многие из нас переживают за семью, деньги, будущее и многое другое. Но больше всего нам нужен мир, который может дать только Всевышний. При этом Всевышний хочет использовать нас, чтобы мы помогали друг другу укрепляться в этом мире.

Положительные эмоции помогают нам сохранять мир. А отрицательные эмоции, наоборот, отнимают его.

Каждый день мы переживаем много разных эмоций. [3]



1) Какие положительные эмоции вы переживали на прошлой неделе?



2) Какие отрицательные эмоции вы переживали на прошлой неделе?

Посмотрите на свой ответ к вопросу 3 и найдите эмоции, которые вы **не** перечислили.



Когда мы позволяем кому-то делиться с нами радостными и счастливыми эмоциями, его счастье и мир становятся больше. А когда мы даем человеку возможность поделиться тяжелыми и плохими эмоциями, его чувства становятся легче, и его мир немного 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 у вас плохие эмоции? Прячете ли вы их? Если мы не даем себе или другим выразить негативные чувства, это может привести к злости и раздражению на людей. Такое состояние забирает у нас мир и разрушает отношения. Например, мы можем накричать на кого-то, даже если он или она не сделали ничего плохого.

Давайте посмотрим, как мы можем помогать другим людям укреплять их мир, или шалом. Во-первых, мы можем помочь людям, внимательно их выслушав. Когда кому-то плохо, то мы **слушаем их внимательно**, а потом **показываем им путь к Исе**.

Тогда у нас появится надежный друг, с которым можно поделиться плохими чувствами, не боясь, что нас осудят. Даже если у нас нет такого друга, у нас есть Иса — Он терпелив и всегда готов нас выслушать (**Матай 11:28**).

Как внимательное слушание помогает людям справляться со своими эмоциями? [4]

Как мы можем хорошо слушать людей? [5]

## Сценка (если возможно, порепетируйте 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 5 вопрос.

### Обсудите:

Как чувствовал себя первый человек?

Что делал второй человек, чтобы помочь собеседнику?

Что еще мы можем сделать, чтобы хорошо выслушать человека? [5]

Перечислите все ваши идеи и сравните их с ответами к вопросу 5.

## Следовать примеру Исы

Прочитайте **Иохана 4:1–29**.

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

Как Иса помог самарийской женщине? [6]



Обдумав возможные идеи и действия, сравните свои ответы с ответами на вопрос 6 о том, что сделал Иса.

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



Если мы хотим приводить людей к Масиху, мы должны уметь делать некоторые вещи. Отметьте те действия, которые вы хотели бы улучшить:

- ☐ **убедитесь, что собеседнику удобно говорить.** Возможно, вам надо найти тихое и уединенное место?
- ☐ **попытайтесь преодолеть всякие предубеждения и негативные чувства к человеку.** Убедитесь, что вы можете разговаривать с ним/ней уважительно. Если это трудно, попросите помощи у третьего человека и расскажите о своих чувствах Повелителю.
- ☐ **вникните в ситуацию.** Что именно произошло? Не додумывайте детали, если вы не знаете всех фактов.
- ☐ **слушайте и попытайтесь понять их чувства.** Как ситуация повлияла на их чувства?
- ☐ спросите, есть ли какой-то грех, который им надо **исповедать** (Якуб 5:16), но **не осуждайте их** (Матай 7:1–2)
- ☐ **не торопитесь предлагать советы;**
  - например, можно спросить: «Что еще ты сделал, что ухудшило ситуацию?» или «Что ты можешь сделать, чтобы избежать таких проблем в будущем?»
  - если у вас есть совет, сначала спросите прежде разрешения. Если собеседник готов его принять, тогда можете поделиться.
  - указывайте на грех **смирненно** и только в том случае, если человек еще не исповедовал его (мы говорим о грехе с точки зрения Нового Договора). Не спешите обличать человека в его грехе, помните слова из **Матай 7:3–7!**
- ☐ **приведите их к Исе!** Напомните радостную весть о прощении, которое дает Иса, об исцелении сердец и о мире. Скажите им о чудесном будущем, где мы всегда будем с Исой.
- ☐ **молитесь** вместе с ними.

## Молитва

Иногда мы можем что-то сделать, чтобы улучшить ситуацию, а иногда — нет. Но мы всегда должны **молиться** за человека, который делится с нами своими трудностями. Наша задача — не решать все его проблемы, а привести его к Тому, Кто может решить все проблемы. Мы должны напоминать, Кто такой Иса.

## Работа в парах

- Первый собеседник рассказывает о трудной ситуации, в которой он сейчас находится. Второй собеседник внимательно слушает, стараясь понять эмоции напарника, а потом молится за него.
- Поменяйтесь ролями с напарником.
- После упражнения обсудите: как изменились ваши чувства по отношению к трудной ситуации?

### Вызов

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

## Ответы

- 1 – Нас!
- 2 – *Шалом*.
- 3 – 1) счастье, радостное возбуждение, радость, ободрение  
2) переживание, смятение, разочарование, гнев, раздражение, грусть, отчаяние, страх, шок, ярость.
- 4 – Это укрепляет мир (*шалом*).
- 5 – Будьте вовлеченным и сопереживающим, когда люди рассказывают о своих чувствах.  
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 разговору, например, пойдите в парк.  
Дайте собеседнику время высказаться, не меняя тему разговора.  
Проявите интерес к собеседнику с помощью невербального поведения, как мы обсуждали в уроке 2: сохраняйте зрительный контакт, слушайте спокойно и внимательно, отложите все дела и полностью сосредоточьтесь на человеке.  
Постарайтесь понять чувства собеседника. Для этого можно попросить его повторить сказанное для ясности или своими словами сказать, как вы поняли его слова.  
Убедитесь, что вы не рассказываете другим людям о содержании разговора, если собеседник не дал вам на это разрешения.  
Предложите помолиться за собеседника.
- 6 – Он разговаривал с ней наедине, а не в присутствии других людей.  
Он не выразил презрение за то, что она была самарянкой и женщиной; напротив, Он попросил ее помочь.  
Он не обиделся когда она отклонила Его просьбу, а 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 Всевышним.

## Урок 4:

# Обличение



Кто из нас никогда не грешил? Кто не согрешил 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 крайне испорчено — кто в силах понять его?»* (Иеремия 17:9)

У Святого Духа есть особая задача: сделать нас похожими на Ису. Когда мы каждый день читаем Слово Всевышнего, Святой Дух показывает, **что** нам надо исправить. Но иногда мы бываем глухи! Иногда мы слепы! Иногда мы думаем, что грехи, описанные в Писании, или грехи других к нам не относятся. Тогда Иса может использовать других людей, чтобы показать нам наш грех.

## Почему мы должны обличать других?

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

Чему нас учит эта притча? [1]

Посланник Всевышнего Якуб сказал: *«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»* (Якуб 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? [3]

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

Важно следить за тем, как вы обращаетесь с представителями противоположного пола. Не позволяйте, чтобы люди подумали, что в собрании закрывают глаза на безнравственность.

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

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

## Как мы можем обличать людей?

*«Иса сказал: «Что ты смотришь на сучок в глазу своего брата, когда в своем собственном не замечаешь бревна? Как ты можешь говорить своему брату: «Дай я выну сучок из твоего глаза», когда в твоем собственном глазу бревно? Лицемер, вынь сначала бревно из собственного глаза, а потом ты увидишь, как вынуть сучок из глаза своего брата» (Матай 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 нужно с большим **смирением**! Смиренные люди всегда признают свои слабости и грехи. А гордые люди игнорируют свои ошибки и грехи и видят только слабости других людей.

Посланник Паул писал: «Братья, если кто-то уличен в грехе, то вы, будучи людьми духовными, помогите этому человеку, но делайте это с кротостью. Однако смотри, чтобы и тебе не поддаваться 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 порепетируйте 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 Иса учил тебя на этой неделе?

**Айна:** Ничему.

**Гуля:** Ты читаешь Священное Писание каждый день?

**Айна:** *Нет, я была очень занята.*

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

**Айна:** *Не совсем.*

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

**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 милости Всевышнего я являюсь тем, кто я есть. Я люблю тебя и хочу помочь тебе, потому что вижу, как шайтан старается увести тебя от Исы. Я сохраню в тайне все, что ты мне скажешь.

**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.*

**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 Исе? 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! Иса простил тебя! Пусть Он поможет тебе найти новую работу. Теперь ты можешь радоваться восстановленным отношениям с Ним. Могу я помолиться за тебя?

**Айна:** *Конечно.*

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

Что Гуля пообещала Айне? [9]

## 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 Иса учил тебя на этой неделе?

**Сердар:** *Ничему.*

**Рахим:** Ты читаешь Священное Писание регулярно?

**Сердар:** *Нет, я был очень занят.*

**Рахим:** Как твои взаимоотношения с Исой? Близки ли вы с Ним сейчас?

**Сердар:** *Не очень.*

**Рахим:** Есть ли что-то в твоей жизни, что мешает 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 милости Всевышнего я являюсь тем, кто я есть. Я люблю тебя и хочу помочь тебе, потому что вижу, что шайтан старается увести тебя от Исы. Я сохраню в тайне все, что ты мне скажешь.

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

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

**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 Священное Писание. 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 прощения у Исы?

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

**Рахим:** Аминь! Иса 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.*

Почему Сердар осмелился рассказать Рахиму о своем грехе? [10]

Что Рахим обещал ему? [11]

Чем закончился каждый разговор? [12]

Что могло бы произойти, если бы у Сердара или Айны не было этого разговора? [13]

Как Рахим и Гуля исполнили наставление из Галатам 6:1? [14]

## Скользкий склон

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

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



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

Если мы видим брата или сестру, явно совершающих грех, нам необходимо им помочь. 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 дополнительный путь поговорить о проблеме.

Как мы можем это сделать? [15]

Подумайте о возможных способах и затем сравните их с ответом на вопрос 15, чтобы получить дополнительные идеи.

Посланник Паул сравнивает грех с дрожжами. Вам нужно небольшое количество дрожжей, чтобы заквасить калку с тестом. Так и маленький грех может оказать негативное влияние на всю общину верующих (1 Коринфянам 5:6). Например, если кто-то из членов общины начинает романтические отношения с неверующей и никто его не останавливает, то другие будут думать, что это не проблема.

Цель обличения — не показать себя хорошим, заявив: «Я в шоке» или «В нашей семье такого бы не сделали». Настоящая цель — помочь брату или сестре отвернуться от греховного пути, ведущего к смерти. А ещё — уберечь других верующих от соблазна повторять греховное поведение.

## Хранить секреты

*«Сплетник предаёт доверие, а надёжный человек хранит тайну»* (Мудрые изречения 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 обратиться за помощью к специалисту или другому духовному лидеру, который сможет помочь человеку. Например, верующему, попавшему в зависимость, может понадобиться медицинская помощь.

Иса 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 слово было подтверждено показаниями двух или трех свидетелей». Если он и их не захочет слушать, то скажи об этом общине верующих в Меня, и если он не послушается и общины, то тогда пусть он будет для тебя как язычник или как сборщик налогов»* (Матай 18:15–17).

Какие три шага мы должны сделать, если считаем, что кто-то грешит, включая грех против нас лично? [16]

Правильно ли рассказывать другим людям о чьём-то грехе, не поговорив сначала с ним лично? [17]

**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, 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 — много сокровищ»* (Мудрые изречения 15:5–6).

Кто будет в *«доме у праведных»*? [18]

Всевышний часто использует членов семьи, чтобы говорить нам о наших ошибках. Но нередко они критикуют нас за то, что не является грехом. Например, многие женщины испытывают постоянную критику в свой адрес.

В чём разница между критикой и исправлением? [19]

Можете ли вы привести примеры ситуаций, когда вы критикуете человека за то, что вам не нравится, хотя это не является грехом? [20]

Как вы реагируете на критику со стороны людей?

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

Существует два способа реагировать на критику:

### **Способ Исы:**

- молитесь об услышанном обвинении: попросите Ису показать, соответствует ли сказанное истине, хотя бы частично.
- если это правда, пусть даже частично, покайтесь и попросите помощи у Исы не повторять этот грех.
- скажите человеку, который вас обличил, что вы просите Ису 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 так реагируем на критику то, наши взаимоотношения будут становиться все хуже и хуже!

**Как вы можете подготовить себя к ситуации, когда кто-то обличит вас в грехе или греховном поведении?**

## Вызов

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

## Молитва

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

## Ответы

- 1 – Эта притча учит нас тому, что каждый человек ценен для Всевышнего и Он хочет спасти каждого грешника от его греха.
- 2 – Они *«спасут душу грешника от смерти и покроют множество его грехов»*.
- 3 – Идеи включают:
  - проявлять любовь к **каждому** человеку, который приходит на собрание, чтобы они хотели вернуться снова,
  - задавать хорошие вопросы, показывающие, что вы заботитесь о людях,
  - позвонить или посетить человека, который не пришел на собрание, чтобы показать ему/ей ваше внимание,
  - регулярно молиться за людей из вашей общины.
- 4 – Возможные вопросы:
  - Какие отрывки из Священного Писания вы читали на этой неделе?
  - Чему учил вас Иса?
  - Как дела у вашего мужа, жены, родителей, детей, коллег по 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 поддаться 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 – Сердар понял, что Рахиму можно доверять, потому что тот не будет его осуждать, а наоборот — хочет помочь.
- 11 – Рахим пообещал, что сохранит секрет Сердара и никому о нём не расскажет.
- 12 – Айна повернулась к Исе и избавилась от искушения, поменяв работу.  
Сердар повернулся к Исе и избавился от искушения, удалив все фотографии.
- 13 – Айна и Сердар могли бы продолжить жить во грехе и перестать следовать за Исой, т.е. встать на тропу, ведущую к смерти.
- 14 – Они были тактичны, а не грубы. Они не настаивали на раскрытии всех деталей, чтобы самим не подвергнуться искушению.
- 15 – 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).
- 16 – Поговорить с ними наедине; если они не слушают, то пригласить кого-то еще для разговора. Если и тогда не послушают, то тогда сообщите об этом общине верующих.
- 17 – Нет. Необходимо рассказать надежному человеку, который сможет поговорить вместо вас с человеком, совершившим грех.
- 18 – Тот, кто принимает исправление, которое изменяет жизнь.
- 19 – Исправление — это указание на очевидный грех. Критика — это выражение недовольства поступками, когда кто-то совершает действия, которые вам просто не нравятся.
- 20 – 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!»* (Забул 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 по 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 Всевышним и сатаной. Сатана уже проиграл эту войну, но продолжает сопротивляться (Начало 3:15; Матей 2:13,16; Откровение 12:7–10).

Всякий раз, когда мы оказываемся в конфликте, мы должны остановиться и подумать: на чьей я стороне? **Служу ли я в этом конфликте Исе 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 Всевышнего и нашего ближнего, чем выиграть спор. Поэтому, когда начинается конфликт, остановитесь и помолитесь:



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

## Как избежать конфликта?

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

Ниже приведены некоторые идеи, которые помогут вам избежать конфликта:

### 1. Каждый день проводите время с Исой в молитве и изучении Священного Писания.

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

Если вы думаете, что не можете тратить столько времени на молитву и Слово Всевышнего, то просто представьте, что вы получаете дневную порцию мудрости для избегания конфликтов. Подумайте, сколько времени вы потратите на разрешение конфликта, и сколько вреда он причинит? Нам всем нужно много мудрости, чтобы прожить день хорошо и в мире с другими людьми.

### 2. Любите и уважайте других людей.

*«Любите друг друга братской любовью, почитайте других выше себя» (Римлянам 12:10).*

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

Мы должны чаще спрашивать себя: действительно ли я люблю Всевышнего? И действительно ли я люблю ближнего, как самого себя? (Матай 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: считаете ли вы себя более важным человеком, чем другой человек?

*«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 «сучок в глазу своего брата, когда в своем собственном не замечаем бревна» (Матай 7:3)!

- Притча о немилосердном слуге напоминает нам о том, что Всевышний простил нам так много, что мы не имеем права не прощать других людей (Матай 18:23–35).
- Иса сказал Петиру прощать своего брата не семь раз, а «семьдесят раз по семь», то есть всегда (семьдесят семь раз является эквивалентом понятия «всегда») (Матай 18:22)!
- Помните: если мы не прощаем других, то Всевышний не сможет простить нас (Матай 6:14–15).

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

## Как разрешать наши 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 много работы?

(Маша начинает плакать и уходит)

**Фархат** (в молитве): Всевышний, почему мы все время ругаемся? Покажи мне, что я делаю неправильно и научи меня правильно относиться к жене. Помоги 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 нетерпелив с тобой. 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 учить сына убирать за собой игрушки.

**Фархат:** Я не знал, что у тебя столько забот, и ты так устаешь. После работы я могу помочь 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:** Спасибо Фархат! 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 все можем сделать для разрешения конфликта с близкими нам людьми:

1. **Молиться:** попросите Повелителя показать вам ваши ошибки, которые привели к конфликту и исповедуйте их перед Ним.
2. **Поговорить** с человеком как можно скорее, прежде чем конфликт усилится. Нежелание разговаривать с тем, кто вас огорчил, не решает конфликт, а лишь усложняет его. Однако, важно помнить: не начинайте разговор о причине ссоры, пока оба человека гnevаются. Говорите только тогда, когда успокоитесь. Отдайте свой гнев и разочарование Всевышнему, **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 дитем Всевышнего! Если кто-то переходит на повышенный тон, второй человек 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** своего партнера внимательно 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, то пригласите третьего человека, чтобы помочь в разрешении конфликта. Не позволяйте конфликту усилиться: сделайте все возможное для его разрешения, чтобы он не привел к разделению в семье или церкви.
10. **Не обвиняйте партнера перед другими людьми!** Конфликт — это ваше личное дело.

## 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.

### Обсудите:

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?

*«Благословенны миротворцы, потому что они будут названы сынами Всевышнего» (Матай 5:9).*

В следующих сценках вы увидите участника, который помогает разрешить конфликт между двумя людьми.

Если два человека, у которых произошел конфликт, 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, то 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 во имя Твоего драгоценного Сына Исы. Аминь!

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

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. 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 Давлат был уставший. 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 мои чувства, я не должен быть кричать на моего 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 помогали. Давлат, прости, что как только ты пришёл я хотел заставить тебя помочь мне.

**Давлат:** Я прощаю тебя!

**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)

**Гюнер:** Привет, добро пожаловать! Заходите, заходите. 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.

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

(молятся) 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 милости и прощении Всевышнего.

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 и не глядя (смотря) друг на друга): Да.

**Гюнер:** 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.

**Гюнер** (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.

**Гюнер:** 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.

**Гюнер:** 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.

**Гюнер:** 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.

**Гюнер:** Это верно, Алтын?

**Алтын:** Да, верно.

**Гюнер:** 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!

**Гюнер:** 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.

**Гюнер:** 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.

**Гюнер:** Алтын тебя поняла, Кумис?

**Кумис:** Думаю, да.

**Гюнер:** 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!

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

**Кумис:** Мне нужно помнить, что люди могут приходить 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!

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

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

(Алтын и Кумис обнимаются)

Цель — восстановить нарушенные отношения. Для этого часто нужна помощь третьей стороны — посредника. Если вы посредник, то вы должны сохранять нейтралитет по отношению к обеим сторонам, которые вам доверяют.

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. Напоминайте, что все мы грешники и каждый день нуждаемся в милости и прощении Всевышнего!
- Получите согласие двух 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, что сказал первый человек, включая чувства, которые были выражены.

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

3. **Человек 2 говорит:**

- Когда первый человек понимает, что второй правильно его услышал, второй получает возможность рассказать как они видят ситуацию.
- После этого первый человек должен пересказать слова второго, включая чувства, которые тот выразил.
- 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 решения проблемы.

5. **Человек 2 предлагает решение:**

- Попросите второго человека поделиться своими шагами решения проблемы.
- 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 прочтите 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 **Забура 87**.

Через что проходит певец Забура? [1]

Какие чувства он выражает? [2]

Как он выражает свое доверие Всевышнему? [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 нормально, и не является грехом.

В этом уроке о любви друг к другу мы научимся правильно переживать скорбь. Это поможет нам лучше понимать наши чувства во времена потерь, и 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» друг друга — помогать людям в их скорби.

Когда мы теряем кого-то или что-то, мы скорбим. 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

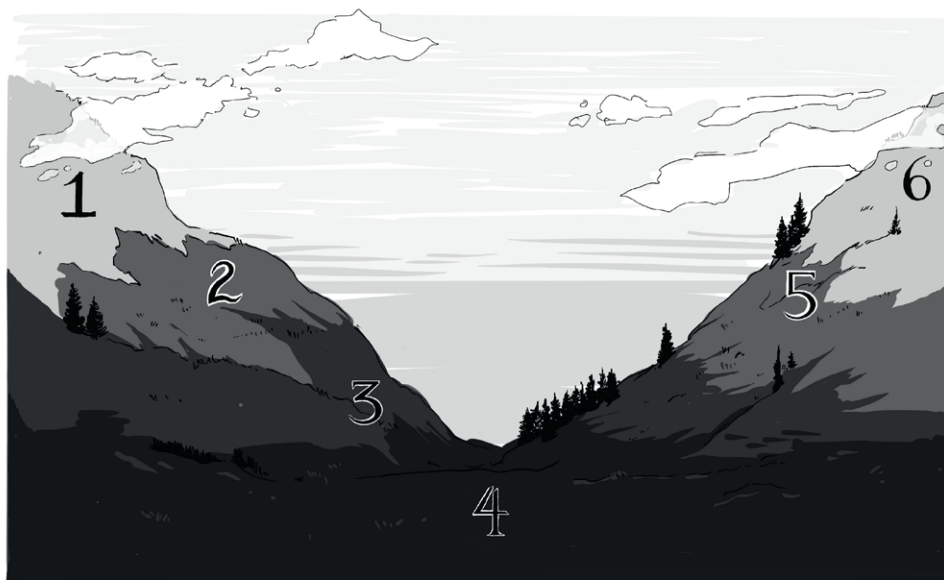
- ☐ что-то ценное для нас
- ☐ брак
- ☐ целомудрие
- ☐ уважение
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

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.

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

Каждый человек переживает горе по-разному. Для большинства людей это похоже на спуск в долину и возвращение назад. 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 посмотрим на действия, которые могут помочь пережить горе, если нам снова придется столкнуться с ним.



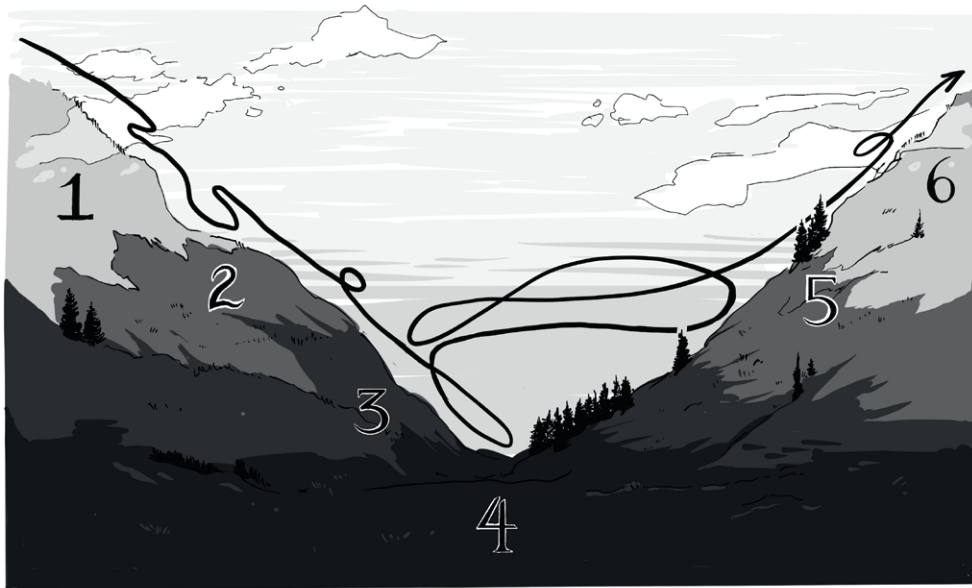
| Этап               | Симптомы   | Как помочь себе и другим хорошо пройти этап   |
|--------------------|--|---|
| 1. Жизнь до потери | <ul style="list-style-type: none"> <li>чувство, что жизнь стабильна, и все относительно хорошо.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выучите наизусть Забур 22.</li> <li>Погружайтесь в Слово Всевышнего, особенно песни Забура.</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 Всевышнему и в трудное время, и в хорошее.</li> </ul>   |
| 2. Первое чувство и реакция   | <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> </ul>   |
| 3. Борьба с болью             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• гнев, страх, паника, хаос, вина, стыд</li> <li>• плач, бессонница, самобичевание (я должен был сделать 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 Всевышний, цитируя Забур 22 каждый день.</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 Всевышний далеко («Почему Всевышний позволил этому случиться?»)</li> <li>• попытка перейти на этап 5, 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 Радостную весть об Исе.</li> <li>• Напоминайте себе, кем является Всевышний, цитируя Забур 22 каждый день.</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>5. Обновление доверия к Всевышнему</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 грустите и не переживаете.</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 Всевышним.</li> <li>• Думайте о том, что вы сделали неправильно до или после потери, исповедуйте это, покайтесь и примите прощение Всевышнего.</li> <li>• Напоминайте себе, кем является Всевышний, цитирую Забур 22 каждый день.</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 Всевышнего, обратите внимание, что страдания являются частью нашей жизни. Всевышний использует их, чтобы уподобить нас Исе (<b>Римлянам 5:3–4</b>), и чтобы через нас утешать других людей, находящихся в скорби (<b>2 Коринфянам 1:3–4</b>).</li> <li>• Регулярно напоминайте себе, кем является Всевышний, цитируя Забур 22.</li> </ul> |

Очень важно осознавать наши чувства. Чувства даны Всевышним, даже отрицательные. Очень хорошо делиться нашими чувствами с близкими нам людьми. Люди, которые игнорируют или подавляют свои чувства, часто испытывают трудности во взаимоотношениях с другими людьми. 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 испытывали в своей жизни?

Что помогало вам в те моменты?

Что не помогало?

Всегда помните: *«Близок Вечный к сокрушенным сердцем, Он спасает смиренных духом»* (Забул 33:19).

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

## Как помочь другим в их скорби?

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



Вот несколько практических советов:

1. Дайте человеку достаточно времени пройти процесс скорби. Не говорите: «Сорок дней уже прошло. Перестань плакать и горевать».
2. Предлагайте практическую помощь, например, с приготовлением еды (особенно когда приходят люди), уборкой дома, присмотром за детьми, покупкой продуктов и т.д.
3. Молитесь за них.
4. Не обижайтесь, если скорбящий человек сердится или злится на вас.
5. Не запрещайте плакать: слёзы полезны!
6. Не осуждайте их. Никогда не говорите, что произошедшее случилось по их вине; они не были хорошим отцом или матерью и т.д. Даже если это их вина, сейчас не время говорить им об этом. Если Всевышний захочет, Он Сам покажет человеку его/ее грех или вину.
7. Не предлагайте легких советов или решений: не говорите: «Не волнуйся; все будет хорошо. Доверься Всевышнему!»
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 запомнить или избегать, когда будете находиться рядом со скорбящим человеком?**

## Упражнение в парах

По очереди поделитесь с напарником одной потерей, 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 стихом из Священного Писания, который может быть вам полезен. Помолитесь друг за друга.

## Ответы

- 1 – Скорбь.
- 2 – Разочарование Всевышним из-за неотвеченной молитвы; чувство отдаленности Всевышнего; безнадежность; депрессия; изоляция и недружелюбность; отвержение Всевышним; чувство жертвы несправедливости.
- 3 – Он говорит Всевышнему о том, что чувствует. Он напоминает себе о том, кем является Вечный: Он — *«Всевышний, который спасает»* (ст. 2), кто *любит* и кто *«верный»* (ст. 12).

# Другие книги из серии Альфа и Омега



**Обзор Священного Писания: 40 Уроков**



**Второзаконие в 14 уроках** (*Восточный перевод (CARS)*)

# Содержание

|                |   |    |
|----------------|---|----|
| <b>Урок 1:</b> | Забур 22: следование за Добрым Пастухом . . . . . | 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 . . . . .                                | 31 |
| <b>Урок 6:</b> | Скорбь . . . . .                                  | 41 |

# ***Все узнают, что вы Мои ученики, если вы будете любить друг друга!***

Иохана 13:35

Мы знаем, что должны любить друг друга, но часто это бывает трудно сделать. Неправильные взаимоотношения не только мешают жизни общины верующих, но и препятствуют тому, чтобы неверующие обратились к Масиху.

Эти шесть уроков помогут вам любить друг друга больше, как в семье, так и в общине. В курс входят следующие темы:

- следование за Хорошим Пастухом — это главное условие, чтобы научиться любить других;
- умение слушать — это главный признак вашей любви;
- понимание и умение делиться своими эмоциями — они не должны нами управлять;
- правильное обличение греха — для того, чтобы помогать друг другу на пути к святости;
- разрешение конфликтов — они не должны разрушать взаимоотношения в семье или общине верующих;
- понимание скорби — чтобы облегчить свою боль и помочь другим в их скорби.

Вы будете снова и снова возвращаться к этим урокам, по мере того как будете воплощать эти идеи в своей жизни. Тогда все поймут, что вы настоящий ученик Исы Масиха!