



Самооценка

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ли вы когда-нибудь о том, как вас воспринимают другие? Что вы чувствовали при этом? Не боялись ли вы, что они думают о вас не очень хорошо? Некоторые люди, глядя на себя в зеркало, видят какого-то «гадкого утёнка». Помните маленького и несчастного утёнка из старой, доброй сказки Ганса Христиана Андерсена? Он чувствовал себя уродливым, ничтожным и недостойным внимания других обитателей птичьего двора. Маленький утёнок был согласен с тем, что они отвергли его. Он думал, что его не за что любить, ведь он такой некрасивый и неуклюжий.

Печально видеть, как многие приятные и привлекательные люди отвергают себя, думая, что они не имеют никакой ценности. В этом виновато их неправильное восприятие самих себя. Гадкий утёнок просто не мог распознать внутри себя прекрасную природу лебедя, до тех пор, пока она не проявилась в его внешнем облике. Так и люди, оценивая себя, смотрят только на свои внешние черты и особенности. Они не замечают самого главного – своей внутренней красоты и ценности, данной им Богом.



«Но Господь сказал Самуилу: не смотри на вид его и на высоту роста его; Я отринул его; Я смотрю не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лице, а Господь смотрит на сердце» (1 Царств 16:7).

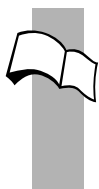
I. Определения

Представьте на мгновение, что вы имеете подержанный автомобиль. Как вы думаете, можно ли определить сколько он стоит? Вероятнее всего, если вы знаете марку автомобиля, год выпуска и количество пройденных километров, – то на основе этих данных вы сможете ответить на вопрос о его цене.

А каким образом вы можете определить свою собственную ценность? Не пытаетесь ли вы оценивать себя, глядя на успех и личные достижения других людей? Или вы чувствуете себя более значимым, слыша комплименты со стороны людей, тех, кто играет важную роль в вашей жизни? Если да, то ваша самооценка может быть ошибочной, и вы — в опасном положении. Обратитесь к Библии как к «справочнику», в котором вы сможете найти все ответы и осознать свою ценность, заложенную в вас Богом!



«Не много Ты унижил его пред Ангелами; славою и честью увенчал его, и поставил его



над делами рук Твоих, все покорил под ноги его. Когда же покорил ему все, то не оставил ничего непокоренным ему. Ныне же еще не видим, чтобы все было ему покорено» (Евреям 2:7-8).

А. Самооценка

Правильная самооценка — это уверенность в том, что ваша жизнь ценна и значима.

«Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? и ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц» (Луки 12:6-7).

• Ценность (греческое слово — «АКСИОС»)

- Греческое слово «аксиос» буквально переводится как «вес и цена». В библейские времена золото и другие драгоценные металлы взвешивали на специальных весах. Таким образом, стоимость металла определялась взвешиванием.
- Русское слово «ценность» означает оценку, значение, значимость, достоинство человека (его личности) или предмета (вещи).

Вопрос: Как я могу определить свою ценность и значимость?

Ответ: Ценность любого предмета определяется самой высокой ценой, которую за него готовы заплатить. Если вы когда-нибудь посещали аукцион, то могли видеть, что аукционер продаёт каждую вещь только тому покупателю, который предлагает за неё самую высокую цену. Человек, добровольно уплативший такую большую сумму денег, становится хозяином вещи и одновременно тем, кто установил её стоимость. Иисус Христос заплатил за вас максимально возможную, великую цену — Он добровольно умер за вас на кресте, искупив тем самым вашу вину за грех. Вот как сильно Он вас возлюбил.

«Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Римлянам 5:8).

Ваша истинная ценность не основывается на чём-то, что вы можете сделать сами (в прошлом, настоящем или будущем). Не сомневайтесь, Христос уже определил вашу ценность, когда умер за вас.

Б. Самоуважение

(древнееврейское слово — «НАБАТ»)

- Древнееврейское слово «набат» означает «смотреть с благорасположением, уважением, с чувством удовлетворения».
- В русском языке это слово имеет значение — «иметь высокое мнение о себе».

Вопрос: Допустимо ли иметь уважение к самому себе? Насколько это уместно?

Ответ: Люди с низким самоуважением недооценивают себя и свою значимость, данную им Богом. Другие, с чрезмерным чувством уважения к самим себе, становятся высокомерными и гордыми. Богу угодно, чтобы мы правильно относились к себе — имели здоровое самоуважение, а это подразумевает:



— СМИРЕНИЕ, основанное на признании своей греховности...

«Ибо все это соделала рука Моя, и все сие было, говорит Господь. А вот на кого Я призрю: на смиренного и сокрушенного духом и на трепещущего пред словом Моим». (Исаия 66:2)

— УВЕРЕННОСТЬ в значимости того, что Христос совершил ради нашего спасения в прошлом, и того, что Он будет совершать в нас...

«Ибо похвала наша сия есть свидетельство совести нашей, что мы в простоте и богоугодной искренности, не по плотской мудрости, но по благодати Божией, жили в мире, особенно же у вас» (2 Коринфянам 1:12).

В. Комплекс неполноценности

- **Неполноценный** • Имеющий низкое качество, намного ниже чем у других, не очень хороший.
- **Комплекс** • Подавляющее мышление, ассоциирующееся с прошлым эмоциональным опытом, которое влияет на поведение личности в настоящем.
- **Комплекс неполноценности** • Ощущения человека, считающего себя неполноценным в сравнении с окружающими людьми. Остро проявляется в чрезвычайно заниженной самооценке, что выражается:
 - в страхе, нерешительном поведении, робости или
 - в слишком агрессивном поведении.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

(2 Царств, 9 глава)

Мемфивосфею, сыну Ионафана, исполнилось всего пять лет, когда он упал и стал хромым на обе ноги. Беда настигла его снова, спустя годы после гибели его отца — Ионафана и деда — Саула на поле боя. Он оказался в нищете и забвении из-за своей хромоты. Царём Израиля стал Давид. Когда-то давно Давид и

Ионафан заключили между собой завет (1 Царств 20:14). Ища возможности оказать милость семье Ионафана, Давид спрашивает у слуги: «Нет ли ещё кого-либо из дома Саулова?» Сива, раб, сообщает царю, что сын Ионафана Мемфивосфей, хромой на обе ноги, живёт в Лодеваре (еврейское слово «ло-дебар» означает «ничто»). Давид узнаёт, что Мемфивосфей ничего не имеет. Будучи всеми покинут, забыт, живя в нужде, он считает себя «ничем» — неполноценным и ненужным человеком. Тогда царь Давид решает забрать Мемфивосфея из Лодевара и при встрече с ним говорит ему следующее: «Не бойся; я окажу тебе милость ради отца твоего Ионафана; и возвращу тебе все поля Саула, отца твоего, и ты всегда будешь есть хлеб за моим столом» (2 Царств 9:7). Несмотря на то, что этот хромой юноша чувствовал себя никому ненужным и просто «ничем», милосердие и сострадательность царя простирались и на него, и «Мемфивосфей ел за столом Давида, как один из сыновей царя» (2 Царств 9:11).

Если вы жестоко страдаете, чувствуя себя неполноценным, «ничем», знайте, — к вам простирает Своё милосердие и сострадательность Царь царей! Сам Господь называет вас Своими детьми.

Г. Нужно ли любить самого себя?

Наверное, у каждого человека есть своя точка зрения на этот счет. Некоторые считают, что любить себя необходимо; другие — что это проявление эгоизма; третьи — что любить себя нужно, но в меру. А есть люди, уверенные в том, что человек должен любить весь окружающий мир, других людей, животных и птиц, мир растений, но они никогда не задумывались — а себя, часть этого мира, он должен любить? Ниже представлены три наиболее распространенные точки зрения. Сторонники каждой из них находят в Библии подтверждение собственным взглядам. Так как же разобраться — какая точка зрения правильна?

ТРИ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ:

1. Я не должен любить себя.

Любить себя, любить свою жизнь — плохо и греховно. Я должен ненавидеть себя.

Библейское подтверждение:

«Любящий душу свою погубит ее; а ненавидящий душу свою в мире сем сохранит ее в жизнь вечную» (Иоанна 12:25).

«...Если кто приходит ко Мне и не возненавидит отца своего и матери, и жены и детей, и братьев и сестер, а притом и самой жизни своей, тот не может быть Моим учеником» (Луки 14:26).

2. Я должен любить себя.

Бог говорит через Своё Слово, чтобы я любил себя.

Библейское подтверждение:

«Не мсти и не имей злобы на сынов народа твоего; но люби ближнего твоего, как самого себя. Я — Господь» (Левит 19:18).

Этот текст повторяется в Евангелиях от Матфея, Марка и Луки, в Посланиях к Римлянам и Галатам, в Послании Иакова.

3. Не знаю, должен ли я любить себя, но знаю, что я должен любить других.

Указания по поводу любви к себе в Писании очень расплывчаты и не до конца понятны. Однако Библия явно говорит, что я должен иметь жертвенную любовь по отношению к ближним.

Библейское подтверждение:

«Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев» (1 Иоанна 3:16).

Вопрос: Как можно согласиться с первым из трёх приведённых мнений? Неужели Библия действительно учит нас ненавидеть себя и других (Луки 14:26)?

Ответ: Чтобы правильно истолковать библейский текст, важно следовать главному принципу толкования: «Контекст отрывка — превыше всего». Поэтому давайте обратимся к исследованию понятий «ненависть», «ненавидеть» в контексте Слова Божьего.



Ветхий Завет:

- В книге Левит (19:17) говорится: «Не враждуй¹ на брата твоего в сердце своём...»
- Из десяти заповедей, данных Богом, пятая говорит о следующем: «Почитай отца твоего и мать твою...» (Исход 20:12). Сказано — почитай, а не проявляй вражду и НЕНАВИСТЬ!

Новый Завет:

- Иисус Христос в Нагорной проповеди произнёс следующие слова: «Вы слышали, что сказано: «люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего». А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих и гонящих вас» (Матфея 5:43-44).
- В Первом Послании Иоанна (2:9) утверждается, что человек, который «...говорит, что он во свете, а ненавидит брата своего, тот ещё во тьме».

¹ Древнееврейское словосочетание «ло-таасу» означает «не испытывай ненависти, не будь ненавидящим». В русском синодальном переводе используется слово «не враждуй» (примечание переводчика).

Заключительный вывод в отношении первой точки зрения

Когда Христос учит тому, что истинный христианин должен возненавидеть своего отца, мать, сестер, братьев и даже свою жизнь, Он не провозглашает какой-то новый стиль жизни, наполненный ненавистью и злом. Такое понимание смысла отрывка абсолютно противоречит центральному учению и истинному содержанию книг Священного Писания. Оно несовместимо с библейской вестью о Божьей любви. Христос, обращаясь к своим последователям, учит их ненавидеть всё то, что может занять первое место в душе, заменив собой главное – взаимоотношения с Ним. Истинный ученик должен посвятить всего себя без остатка Иисусу, видеть в Нем смысл жизни.

«Ибо для меня жизнь — Христос, и смерть — приобретение» (Филиппийцам 1:21).

II. Симптомы низкой самооценки

Знаете ли вы людей, которые чувствуют себя опустошёнными и подавленными, когда их самих или их действия подвергают критике? Когда кто-то отрицательно отзывается о них, они, как правило, чувствуют себя разбитыми и сильно расстраиваются. Другие испытывают чувство вины и пытаются понять – в чём же они виновны? При этом они могут ругать и даже проклинать себя за малейшую ошибку в действиях, или за какую-нибудь другую незначительную мелочь. Большинство из нас в той или иной степени страдает от чувства неполноценности. От этого порой страдают даже те люди, которые оказывают на нас влияние, от которых веет уверенностью и превосходством. Очень часто они ведут себя так надменно и высокомерно лишь с целью скрыть своё чувство вины и неуверенность в собственной значимости. Чтобы вы смогли познать самого себя и научиться смотреть на себя глазами Бога, вам следует сделать первый шаг – осознать, что, как и у других людей, у вас есть некоторая неадекватность в восприятии самого себя. Иногда это искаженное, ошибочное восприятие перерастает в комплекс неполноценности, который человек пытается преодолеть, скрыть или вообще не признаёт его существования.

«Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан» (1 Коринфянам 13:12).

ОТРАЖЕНИЕ В РАЗБИТОМ ЗЕРКАЛЕ

Тест для выявления низкой самооценки.

(Проверяя себя, вы можете делать пометки напротив каждого пункта)

Человек, который испытывает чувство неполноценности, обычно:

- ☐ не соглашается с авторитетом
- ☐ выглядит несчастливым
- ☐ любит спорить
- ☐ не заботится о своём внешнем виде
- ☐ критичен к другим
- ☐ не следит за своим весом, слишком полный
- ☐ боится неудачи
- ☐ добивается расположения влиятельных людей
- ☐ самокритичен
- ☐ не способен устанавливать правильные границы общения
- ☐ слишком чувствителен к мнению других
- ☐ не умеет прощать
- ☐ нуждается в постоянном одобрении
- ☐ не готов доверять Богу
- ☐ ищет комплиментов
- ☐ не научился выражать свои истинные эмоции
- ☐ не способен раздавать и принимать комплименты
- ☐ перфекционист — хочет всё делать в совершенстве и от других ожидает того же
- ☐ ценит видимые знаки: символы власти, положение в обществе, звания и степени
- ☐ не способен к ответственности за свои дела и поступки
- ☐ расточительно расходует свои финансовые средства
- ☐ старается защищаться, если ему делают замечание или критикуют
- ☐ живёт не по средствам
- ☐ не умеет устанавливать близкие отношения с другим человеком
- ☐ любит заключать пари, соревноваться с целью самоутвердиться
- ☐ всегда стремится к признанию или успеху
- ☐ стыдится своего происхождения, своих родных
- ☐ позволяет себе беспорядочные сексуальные связи
- ☐ боится и избегает одиночества

Позвольте Богу открыть вам те ваши мысли, мотивы и действия, которые мешают вам уподобляться Христу. Мы никогда не сможем узнать себя полностью, до конца, но чем больше мы позволим Богу осветить наши сердца светом Его истины, тем больше мы сможем увидеть в себе несовершенного. И тем больше мы будем желать стать послушными Господу.

«Ниспровергаем ...всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу» (2 Коринфянам 10:5).

III. Причины низкой самооценки

Гадкий утёнок в сказке Ганса Христиана Андерсена смотрел на себя глазами обитателей птичьего двора. Критические реплики важной старой утки, насмешки и шутки любящих поспорить кур, пинки и удары самодовольных индеек – всё это болезненно ранило одинокого утёнка. Все птицы так или иначе старались дать ему понять, что они не принимают его в своё сообщество и не нуждаются в нём. Но самым страшным ударом для бедного утёнка было то, что его отвергли даже родные – даже его собственная мать, его мама-утка попросила утёнка покинуть родное гнездо!

Многие зрелые люди и не подозревают о том, что несправедливое отношение к ребенку, несправедливые обвинения в его адрес, очень часто приводят к серьёзным последствиям в его взрослой жизни. Подумайте, не основывается ли ваше восприятие собственной ценности на каком-то отрицательном опыте из далёкого детства. Или вы уже научились смотреть на себя глазами Бога?

«Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое» (1 Коринфянам 13:11).

А. Отвержение со стороны других

Со стороны родителей и авторитетных людей (начальника, учителя)

- Чрезмерно критичное отношение с завышенной требовательностью. (Например — требование достигать во всём совершенства).
- Чрезмерная опека, стремление защитить.
- Чрезмерная строгость.
- Безразличное отношение; попустительство, граничащее со вседозволенностью.
- Постоянное сравнение человека (ребенка) с другими, при котором подчеркиваются преимущества, сильные стороны и успехи других.

Со стороны сверстников и родных (брата, сестры)

- Слишком критичное отношение.
- Прохладное, безразличное отношение.
- Давление и принуждение к чему-либо.
- Соперничество.

Со стороны окружающего общества (коллег по работе, соседей, друзей)

- Отношение как к сопернику, конкуренту.
- Потребительское отношение (когда в человеке видят только источник для восполнения своих житейских и материальных нужд, потребностей).
- Ограничение отношений по причине различий в уровне образования.
- Ограничения в отношениях по причине физической неполноценности (часто так относятся к калекам, хронически или наследственно больным людям).
- Расовые предрассудки, дискриминация.
- Дискриминация по половому признаку.

Заблуждение: Я никогда не смогу чувствовать себя достаточно способным, полноценным человеком, потому что ко мне никогда так не относились.

Истина: Несмотря на то, что люди, как сказано в Писании, «съедают и угрызают» друг друга, Бог никогда не судит о вас и о ваших способностях на основании человеческих умозаключений. По мере того, как вы будете отдавать свою жизнь Господу, Он сам будет делать вас способным, полноценным человеком.

«...Не потому, чтобы мы сами способны были помыслить что от себя, как бы от себя, но способность наша от Бога» (2 Коринфянам 3:5).

Б. Отвержение себя

Человек начинает отвергать самого себя, когда критерием для его самооценки становится:

- Сравнение себя с другими и низкое мнение о:
 - своей внешности
 - своих способностях
 - своих достижениях
 - своём материальном положении
- Стремление жить по чужим, нереальным стандартам и завышенные ожидания по отношению к себе.
- Мнение о нём других людей.
- Отрицательное мнение о себе (частные неудачи обобщаются и выносятся итоговый приговор: «Я просто неудачник — в этом причина моих бед».)
- Чувство ложной вины.

Отвержение человеком самого себя приводит к неправильным отношениям с другими людьми. Он начинает стремиться угодить другим, ищет их симпатии и одобрения, и таким образом попадает в чрезмерную зависимость от них.

Отвержение себя происходит и по причине неправильного понимания христианами смирения. Многие верующие убеждены, что считать себя хуже других и ставить себя ниже других, — это признак истинного смирения и духовности. Нам надо научиться не сравнивать себя с другими, а ходить пред Богом, и смотреть не на людей, а на Иисуса Христа.

Заблуждение: Мне кажется, я не смогу перестать сравнивать себя с другими.

Истина: Бог говорит в Писании, что человек, сравнивающий себя с другими, неразумен.

«Ибо мы не смеем сопоставлять или сравнивать себя с теми, которые сами себя выставляют: они измеряют себя самими собою и сравнивают себя с собою неразумно» (2 Коринфянам 10:12).

В. Главная причина низкой самооценки

Неправильное убеждение: Моя самооценка основывается на критериях и стандартах, по которым живут и оценивают свой успех или неудачу люди во всём мире.

Правильное убеждение: Моя самооценка основывается на той ценности, которой наделил меня Господь; на той цене, которую Христос уплатил за меня; на той цели, для достижения которой Он меня сотворил. Именно так смотрит на меня мой Небесный Отец.

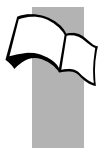
«Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Ефесянам 2:10).

IV. Пути к решению проблемы

«Я чувствую себя таким ничтожным! Я мало что значу в этой жизни и совершенно не ощущаю своей ценности!» Скажите, разве вы никогда не испытывали нечто подобное? Если ваша жизнь основана лишь на ваших чувствах, опасайтесь — ваши ощущения могут ввести вас в заблуждение. Чувства изменчивы — они то взмывают вверх, то падают в бездну. Пусть ваша жизнь основывается на Божьих истинах, которые неизменны и вечны. Если ваши мысли сольются с Божьими мыслями, изложенными в Библии, — вы сможете увидеть свою ценность глазами Господа.

«...Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

А. Ключевой стих из Библии для заучивания



«Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» (Матфея 6:26).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



Псалом 138

Основные требования, необходимые для того, чтобы узнать свою истинную ценность:

- **Осознайте**, что Богу о вас всё известно ----- ст. 1-6
- **Помните** и не забывайте, что Бог всегда рядом с вами ----- ст. 7-12
- **Будьте** благодарны Богу за то, что Он сотворил вас ----- ст. 13-14
- **Признайте**, что Бог сотворил вас уникальным и неповторимым человеком --- ст. 15-16
- **Примите** Божию любовь ----- ст. 17-18
- **Откажитесь** от общения с ненавидящими Бога ----- ст. 19-22
- **Откликайтесь** всем своим сердцем на те изменения, которые Бог совершает в вас! ----- ст. 23-24

В. Семь шагов на пути принятия самого себя

1. Я принимаю истину о том, что я сотворён по образу Божию.

«И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Бытие 1:27).

2. Я верю, что Иисус Христос любит меня таким, какой я есть, и принимает меня в семью детей Божьих.

«Посему принимайте друг друга, как и Христос принял вас в славу Божию» (Римлянам 15:7).

3. Я признаю, что не могу сам себя изменить.

«А ты кто, человек, что споришь с Богом? Изделие скажет ли сделавшему его: «зачем ты меня так сделал?» Не властен ли горшечник над глиною, чтобы из той же смеси сделать один сосуд для почетного употребления, а другой для низкого?» (Римлянам 9:20-21).

4. Я признаю, что могу совершать ошибки.

«Говорю так не потому, чтобы я уже достиг, или усовершенсился; но стремлюсь, не достигну ли я, как достиг меня Христос Иисус. Братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (Филиппийцам 3:12-14).

5. Я принимаю критику меня окружающими и ответственность за неудачи.

«Он любит правду и суд; милости Господней полна земля» (Псалом 32:5).

6. Я принимаю тот факт, что не могу всем нравиться быть любимым всеми.

«Если мир вас ненавидит, знайте, что Меня прежде вас возненавидел. Помните слово, которое Я сказал вам: раб не больше господина своего. Если Меня гнали, будут гнать и вас; если Мое слово соблюдали, будут соблюдать и ваше» (Иоанна 15:18,20).

7. Я со смирением принимаю все ситуации в моей жизни, которые невозможно изменить.

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

Г. Путь к осознанию своей ценности, данной Богом

«Итак я, узник в Господе, умоляю вас поступать достойно звания, в которое вы призваны...» (Ефесиям 4:1)

Если вы хотите увидеть себя глазами Бога и осознать ту ценность и значимость, которой Он вас наделил, вам необходимо:

РАБОТАТЬ над устранением негативного восприятия окружающего и неверных убеждений.

- Я не буду скрывать свои чувства и отказываться признать их.
- Я не буду впадать в состояние жалости к себе.
- Я не буду приписывать свои чувства и переживания другим, не буду никого критиковать.

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

НАУЧИТЬСЯ любить себя так, как учит Священное Писание.

- Я не должен быть себялюбивым.
- Я буду стараться ценить то, что Бог любит меня и определил для меня особую цель.

- Я буду стараться любить себя и других любовью «агапе»:
- Любовь «агапе» означает искать высшего блага для ближнего.
- Любовь «агапе» по отношению к себе — это стремление понять, каковы высшая цель Бога и Его предназначение для меня.

«Ибо весь закон в одном слове заключается: люби ближнего твоего, как самого себя» (Галатам 5:14).

ОТКАЗАТЬСЯ от попыток сравнивать себя с другими.

- Я не буду оценивать себя на основании того, что умеют и могут делать другие.
- Я буду прославлять Бога за то, что Он мне дал; за то, что Он делает для меня и как Он меняет меня.

«Ибо мы не смеем сопоставлять или сравнивать себя с теми, которые сами себя выставляют: они измеряют себя самими собою и сравнивают себя с собою неразумно» (2 Коринфянам 10:12).

БЛАГОДАРИТЬ Бога за Его безусловную любовь к вам.

- Я хочу благодарить Господа всегда, даже когда я не испытываю чувства благодарности в душе.
- Я буду благодарить Господа в молитве за неизменную и вечную любовь ко мне.

«Как слышали мы, так и увидели во граде Господа сил, во граде Бога нашего: Бог утверждает его на веки» (Псалом 47:9).

ВЕРИТЬ И НАДЕЯТЬСЯ на обещание Бога сделать вас подобным Христу.

- Я знаю, что духовный рост — это процесс, требующий времени.
- Я знаю, что Бог управляет моим духовным ростом.

«Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями» (Римлянам 8:29).

ИСПОЛЬЗОВАТЬ все свои умения и способности для помощи другим людям.

- Я буду усердно служить другим теми дарами, которые дал мне Бог.
- Я буду постепенно осознавать свою значимость и ценность через это служение другим людям.

«И как, по данной нам благодати, имеем различные дарования, то, имеешь ли пророчество, пророчествуй по мере веры; имеешь ли служение, пребывай в служении; учитель ли, — в учении; увещатель ли, увещевай; раздаватель ли, раздавай в простоте; начальник ли, начальствуй с усердием; благотворитель ли, благотвори с радушием» (Римлянам 12:6-8).

Д. Путь служения

«Во всем показал я вам, что, так трудясь, надобно поддерживать слабых и памятовать слова Господа Иисуса, ибо Он Сам сказал: «блаженнее давать, нежели принимать» (Деяния Апостолов 20:35).

«Ко мне так плохо относятся!» «Меня просто игнорируют и используют как вещь...» Подобные чувства знакомы каждому из нас! Наверное, никого уже не удивляет плохое обращение людей друг с другом. Почему же в таком случае, встречаясь «лицом к лицу» с подобным отношением, мы начинаем чувствовать себя жертвой — малоценными, ненужными, бесполезными, в то время, как другие люди — победоносно продвигаются по жизни, осознавая свою истинную ценность и значение? Христианам следует извлекать ценные уроки в любых бедах, трудностях, при плохом и даже грубом отношении к ним со стороны других людей. Пусть любое отношение к вам, как отрицательное, так и просто безразличное, служит к вашему созиданию, сделает вас способным любить других и служить им. Старайтесь, чтобы отрицательные эмоции и плохое отношение окружающих не смогли поглотить вас, погрузив во мглу горячи и страданий от сознания своей бесполезности и ненужности. Пусть ваше сердце будет охвачено чувствами сострадания, любви и милосердия, побуждающими вас к активным действиям. Бог незамедлительно благословит вас, если вы будете фокусировать всё своё внимание не на том, что вы получаете, а на том, что вы можете давать и даёте другим. Живя на земле, Иисус страдал от невероятной несправедливости по отношению к себе, но при этом Он не был обременён чувством низкой самооценки. Его служение, наполненное духом сострадания, является ярким примером того, что воистину «благословеннее давать, нежели принимать».

Е. Целенаправленная молитва

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).



О, мой Бог,
Спасибо Тебе за то, что ты создал меня такой особенной, предназначив для меня определённую цель в жизни. Я признаю, что долгое время жила по своей воле, не интересуясь тем, что Ты подготовил для меня...
Я признаю, что согрешила перед Тобой. Прошу, прости меня. Я больше не хочу, чтобы мой грех препятствовал моему общению с Тобой.

Иисус, благодарю тебя за то, что Ты своей смертью на кресте искупил меня. Прошу Тебя, войди в мою жизнь, будь моим Господом и Спасителем.

Изменяй меня — моё сердце, характер, поведение — всю мою жизнь, чтобы я стала такой, какой Ты желаешь меня видеть.

Во имя Твое я прошу.

Аминь.



Ваша ценность не основывается на чём-либо, что вы сделали в прошлом, или можете сделать в будущем.

Но как же тогда вы можете определить её?

Если вы когда-нибудь посещали аукцион, то могли видеть, что аукционер продаёт каждую вещь тому покупателю, который предложит за неё самую высокую цену. Человек, добровольно уплативший большую сумму денег, становится хозяином вещи. Именно он устанавливает её истинную стоимость. Иисус Христос заплатил за вас максимально возможную, великую цену — добровольно умер на кресте, искупив тем самым ваши грехи. Смотрите, как сильно Он вас возлюбил!

Без сомнения, ваша истинная цена определена Иисусом.

Ваша цена — Его жизнь, отданная за вас!

Помните же, как вы дороги в глазах Спасителя.

Джун Хант