



Беспокойство

ПОХИТИТЕЛЬ РАДОСТИ

БЕСПОКОЙСТВО подобно головной повязке, которая слишком сильно сдавливает голову человека. Оно, как шнур, сплетено из трёх нитей: потрясение и боль вчерашнего дня, скорби и тревоги дня сегодняшнего, и страх перед тем, что ждет нас завтра.

Беспокойство, безжалостно давит вас своих тисках, убивает вашу радость, лишает вас мира и ограничивает вашу свободу. Но не отчаивайтесь, и это, полное тревоги и волнения состояние, можно преодолеть!

I. Определения

A. Значения слова «беспокойство»

Древнегреческое слово, переводимое в Новом Завете на русский язык как «беспокойство» и «забота» — это слово «меримнао», и означает оно — «быть озабоченным, беспокоящимся, пребывающим в смятении» или «иметь раздвоенное сознание»¹.

- Заботиться, беспокоиться, переживать — означает разделить своё сознание, разум между тем, что важно, полезно, ценно и практично, и тем, что вредит, а иногда и разрушает нас.
- Забота, беспокойство — это то, что мешает нам жить творческой и плодотворной жизнью.

«Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть?» (Матфея 6:27)

Тема беспокойства, озабоченности, отчетливо прослеживается в Библии и передается целым рядом слов и выражений. Мы читаем в Библии о:

- Раздражительности
- Беспокойстве
- Переживаниях
- Состоянии чрезмерной озабоченности
- Сердце, обременённом и отягчённом заботами
- Потере мира
- Состоянии смятения
- Состоянии тревоги
- Страдании и боли
- Отчаянии

¹ Это греческое слово образовалось в результате слияния двух других слов: «*меризо*» — разделять, разъединять и «*ноус*» — разум, сознание.

«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои...» (Псалом 138:23).

Б. Природа тревоги и беспокойства

Беспокойство — это не унаследованная от родителей слабость или черта характера («Моя мама была очень беспокойным человеком»). Ошибочно считать беспокойство забавной привычкой («Я такая паникерша!»). Беспокойство не может служить законным оправданием горделивого перфекционизма («Должен же хоть кто-то позаботиться, чтобы всё было сделано как надо!»). Нельзя также считать приемлемым и нормальным состояние постоянного беспокойства в том случае, если вы однажды стали жертвой несправедливости или насилия. Беспокойство только на первый взгляд кажется достаточно безобидным, на самом же деле это явный и вопиющий грех, оскорбляющий Бога, потому что в его основе лежит:

НЕВЕРИЕ И СОМНЕНИЕ

Беспокойство и озабоченность обнаруживают ваше недоверие Богу, обещавшему обеспечить вас всем необходимым, позаботиться обо всём, в чем вы можете нуждаться.

«...И будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают» (Исаия 58:11).

НЕПОСЛУШАНИЕ

Беспокойство и озабоченность показывают, что вы продолжаете переживать и берете на себя ответственность за то, что Бог уже пообещал сделать для вас.

«Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды? 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? Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть? И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры! Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться?» (Матфея 6:25-31)

РАЗРУШЕНИЕ

Беспокойство и озабоченность постепенно разрушают ваш организм, ваше физическое тело, которое Слово Божие называет храмом Духа Святого. Они делают вас «заложником» ваших собственных недугов и болезней, таких как повышенное кровяное давление, сердечные заболевания, головные боли, простудные заболевания, язвы, а также заболевания желудка.

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19-20).

НЕЧЕСТИЕ

Беспокойство и озабоченность смещают ваш взор на проблемы, разрушают ваше упование на Христа и Его силу. Вы полностью поглощены мыслями о ваших человеческих несовершенствах и неспособности защитить себя в этом жестоком и греховном мире. В итоге вы своею жизнью подрываете свидетельство о Христе, так как ваша «христианская» жизнь представляет Бога бесильным и неспособным помочь вам даже в повседневных делах, а значит — и недостойным прославления.

«Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного» (Матфея 5:16).

ЕСЛИ БОГ ГОВОРИТ «НЕ ЗАБОТЬТЕСЬ», А ВЫ ПРОЯВЛЯЕТЕ БЕСПОКОЙСТВО, ЗНАЙТЕ: ВЫ ПОСТУПАЕТЕ ПРОТИВ ЕГО ВОЛИ.

В. На чем сосредотачивает наше внимание беспокойство?

Особой характеристикой беспокойства можно назвать негативное отношение к тому, что может случиться, к будущему. Беспокойные люди обычно проводят много времени, тревожась и рассуждая о том, что может или не может произойти в будущем. При этом, они могут испытывать чувство страха, опасаясь самого худшего. Например, в нашей стране произошли огромные перемены, многие предприятия закрылись, много людей остались без работы. Тревожная ситуация. Легко представить человека, который боится потерять ту работу, которая даёт ему возможность содержать свою семью, себя самого.

- «Что будет, если я потеряю работу?»
- «Я, возможно, слишком стар для того, чтобы искать новую работу».
- «Я не смогу оплачивать мои расходы и поддерживать свою семью, если я не буду здесь работать».

- «Потерять работу в моём возрасте равносильно пожару».
- «Что же будет, если я не найду другую работу?»

«Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться?» (Матфея 6:31)

Г. Другая сторона беспокойства

Есть и другая сторона беспокойства. Существует весьма тонкая грань между **разрушительным** (деструктивным) беспокойством и **созидательным** (конструктивным) беспокойством, которое можно назвать **заботой** или **попечением**. Вы можете оправдывать своё беспокойство, считая его искренней и нормальной заботой о чём-то или о ком-то, но постарайтесь честно исследовать своё сердце и проверить мотивы ваших действий.

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою].» (Псалом 50:8)

РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ беспокойство, тревога

«Тогда сильно разгневался Саул на Ионафана и сказал ему: сын негодный и непокорный! разве я не знаю, что ты подружился с сыном Иессеевым на срам себе и на срам матери твоей? Ибо во все дни, доколе сын Иессеев будет жить на земле, не устоишь ни ты, ни царство твое; теперь же пошли и приведи его ко мне, ибо он обречен на смерть.» (1 Царств 20:30-31)

- Парализует волю.
- Уничтожает способность творчески мыслить.

СОЗИДАТЕЛЬНОЕ беспокойство, забота

«Авигею же, жену Навала, известил один из слуг, сказав: вот, Давид присылал из пустыни послов приветствовать нашего господина, но он обошелся с ними грубо; а эти люди очень добры к нам, не обижали нас, и ничего не пропало у нас во все время, когда мы ходили с ними, быв в поле; они были для нас оградою и днем и ночью во все время, когда мы пасли стада вблизи их; итак подумай и посмотри, что делать; ибо неминуемо угрожает беда господину нашему и всему дому его, а он — человек злой, нельзя говорить с ним. Тогда Авигея поспешно взяла двести хлебов, и два меха с вином, и пять овец приготовленных, и пять мер сушеных зерен, и сто связок изюму, и двести связок смокв, и навьючила на ослон, и сказала слугам своим: ступайте впереди меня, вот, я пойду за вами. А мужу своему Навалу ничего не сказала.» (1 Царств 24:14-19)

- Мотивирует и побуждает к действию.
- Увеличивает способность человека к творчеству.

- Побуждает пресекать любую попытку инициативы.
- Приводит к приступу гнева и раздражения.
- Производит стремление контролировать будущее.
- Порождает ожидание наихудшего и страх перед будущим.
- Приводит к плохим отношениям с окружающими.
- Отвлекает разум человека от того, что действительно важно.
- Повышает инициативность.
- Помогает спокойно сфокусировать своё внимание на деле.
- Пробуждается желание влиять на будущее, чтобы оно стало лучше.
- Даёт надежду на лучшее.
- Приводит к улучшению отношений с окружающими.
- Обращает разум человека к тому, что действительно важно.

«Я так переживаю, что мой ребёнок может утонуть, что никогда не позволю ему даже близко подойти к воде».

«Я озабочена тем, что мой ребёнок не умеет плавать, поэтому я решила записать его в школу плавания».

Д. Пример из Библии

«В продолжение пути их пришел Он в одно селение; здесь женщина, именем Марфа, приняла Его в дом свой; у неё была сестра, именем Мария, которая села у ног Иисуса и слушала слово Его. Марфа же заболталась о большом угощении и, подойдя, сказала: Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? скажи ей, чтобы помогла мне. Иисус же сказал ей в ответ: Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благу часть, которая не отнимется у неё» (Лука 10:38-42).

И Мария, и Марфа, обе любили Иисуса, который был их другом. Но любовь свою они проявляли по-разному. Когда Иисус был в их доме, Мария сидела у Его ног и жадно ловила каждое слово Иисуса. Марфа же сновала по дому, старательно приготавливая трапезу для своего Господа. Множество незаконченных дел и мелких деталей отвлекали внимание Марфы от Иисуса Христа и Его слов. И вот «мученица» Марфа потребовала от Иисуса, чтобы Он заставил Марию помочь ей накрыть на стол. Но Иисус видел в Марии прилежную ученицу, полную мира и покоя в Его присутствии, а в Марфе в тот момент проявился раздраженный и брюзгливый человек. Он видел, что Марфа была поймана в сеть беспокойства, поглощена сиюминутной суетой. Иисус предлагает ей вечные, непреходящие истины: «Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно...». Так Господь указывает ей, а вместе с ней и нам, что на первом месте всегда должен стоять Он, наше внимание должно всегда быть обращено на Господа, Бога нашего, Иисуса Христа.

II. Симптомы

Беспокойство и тревогу можно сравнить с вором, который приходит в темноте ночи для того, чтобы похитить самое дорогое — ваш душевный мир. Бог не желает, чтобы вы жили в страхе перед будущим, становясь заложниками своих эмоций. Если вы поглощены тревогой и беспокойством, вы можете заметить у себя некоторые физические и эмоциональные симптомы, которые будут вам мешать в достижении духовной зрелости.

«А посеянное в тернии означает того, кто слышит слово, но забота века сего и обольщение богатства заглушает слово, и оно бывает бесплодно» (Матфея 13:22).

Проверьте своё духовное состояние: не находитесь ли вы в ловушке беспокойства?

«Боязнь пред людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен». (Притчи 29:25)

- Боятесь ли вы пересудов окружающих, того, что другие думают о вас?
- Испытываете ли страх перед будущим?
- Теряетесь ли вы, получив плохие вести?
- Испытываете ли вы раздражение, когда плохой, злой и неправедный человек преуспевает?
- Мучаетесь ли вы из-за неразрешённых проблем во взаимоотношениях с окружающими?
- Испытываете ли вы страх перед смертью?
- Хотели бы вы избежать проблем?
- Бывают ли у вас нарушения сна из-за беспокойства?
- Страдаете ли вы потерей аппетита из-за различных переживаний и тревог?
- Испытываете ли вы тревогу и беспокойство из-за необходимости постоянно заботиться о своих повседневных нуждах и потребностях?

III. Причины

A. Почему вы беспокоитесь?

Важно не столько то, о чем вы беспокоитесь, сколько почему вы беспокоитесь об этом! Важна причина вашей тревоги. Вы можете знать Господа и любить Его, но при этом постоянно переживать и быть озабоченным, а это свидетельствует о том, что вы не вполне доверяете Богу. Если вы возлагаете свою надежду на что угодно, но не на обетования и поддержку Господа, тревога и беспокойство уведут вас прочь от Христа, обращая вашу веру в неверие. Не надо преуменьшать опасность такого поведения, посмотрите, что говорит Бог:

«Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает своею опорю, и которого сердце удаляется от Господа» (Иеремия 17:5).

Невозможно обрести свободу, предаваясь мучительным переживаниям и рассуждениям о том, что временно и преходяще. Лишь сосредоточив всё своё внимание и устремления на том, что вечно, мы становимся подлинно свободными!

Существует множество причин для нашего беспокойства. Часто мы видим лишь некоторые из них, а порой всего лишь одну. Но давайте посмотрим, как эти причины могут вытекать одна из другой, выстраивая целую цепь.

● **Беспокойство порождает НЕПРАВИЛЬНОЕ БОГОСЛОВИЕ.**

Неправильным богословием можно назвать такое убеждение, когда вы, доверяя Богу своё спасение, **не доверяете** Ему вашу повседневную жизнь со всеми её трудностями и проблемами.

«Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него» (Матфея 7:9-11).

● **Недоверие Богу влечёт за собой ИЛЛЮЗИЮ КОНТРОЛЯ.**

Иллюзия **контроля** это рассуждения о том, что если вы организуете и заранее распланируете какие-либо события в будущем, то исход мероприятия будет под вашим контролем.

«Теперь послушайте вы, говорящие: «сегодня или завтра отправимся в такой-то город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль»; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. Вместо того, чтобы вам говорить: «если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то или другое», — вы, по своей надменности, тщеславитесь: всякое такое тщеславие есть зло. Итак, кто разумеет делать добро и не делает, тому грех» (Иакова 4:13-17).

● **Контроль требует ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОГО отношения.**

Чрезмерно ответственное отношение это постоянно испытываемое давящее ощущение ответственности, побуждающее вас достигать совершенства во всяком деле, в каждой области вашей жизни.

«Говорю это не потому, что нуждаюсь, ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть. Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке» (Филиппийцам 4:11-12).

● **Чрезмерная ответственность неизбежно приводит к ЧУВСТВУ ВИНЫ.**

Происходит **перенос вины**: вместо того, чтобы увидеть и признать свой настоящий грех, вы желаете скрыть его озабоченностью, беспокойством о чём-то другом.

«Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху. Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: «исповедаю Господу преступления мои», и Ты снял с меня вину греха моего» (Псалом 31:3-5).

● **Чувство ложной вины вызывает НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ ЭМОЦИИ.**

Перед лицом трудностей, вы позволяете страху полностью овладеть вами.

«Я взыскал Господа, и Он услышал меня, и от всех опасностей моих избавил меня» (Псалом 33:4).

● **Неуправляемые эмоции порождают НЕЗДОРОВУЮ ПОТРЕБНОСТЬ.**

Вы испытываете острую, отчаянную необходимость в получении одобрения со стороны других людей.

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

Нездоровая потребность в одобрении со стороны других людей, стремление угождать им, переключает ваше внимание с вечного на временное, с Бога на людей.

● **Это приводит к состоянию ДУХОВНОГО ГОЛОДА**

Состояние духовного голода — это попытка жить за счет духовной пищи, полученной в прошлом, в то время как в настоящий момент вам недостаёт духовной близости с Богом, так как вы закрыты для Него.

«Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него! Бойтесь Господа, [все] святые Его, ибо нет скудости у боящихся Его. Скимны [в английском львы] бедствуют и терпят голод, а ищущие Господа не терпят нужды ни в каком благе» (Псалом 33:9-11).

● **Всё вышеперечисленное приводит к РАЗРУШЕНИЮ САМООЦЕНКИ.**

Человеку не достаёт чувства собственной значимости, истинной самооценки, которые может дать только Бог. Человек чувствует себя бессильным и неспособным справиться с возникающими на его пути трудностями и проблемами.

«Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псалом 33:19).

Б. Основная причина

Пётр не колеблясь ни минуты, вышел из лодки и пошёл по морю к Иисусу. Но через несколько мгновений он начал тонуть. Почему? Что изменилось? Когда Петр вышел из лодки, в первое мгновение он смотрел на Христа и видел только Его. Едва лишь он обратил свой взор на себя, на свою слабую плоть, перестав смотреть на Господа, как испугался, потерял веру и сразу же стал тонуть. То же самое происходит с вами, когда вы становитесь закрытыми для веры в Бога и Его Слово. Теряя веру, вы ввергаете себя в море тревог и забот (Матфея 14:25-33).

Неправильное убеждение:

Я верю тому, что Бог заботиться обо мне, но я не могу быть уверенным в том, что Он заботится о каждой мелочи моей повседневной жизни.

Правильное убеждение:

Господь обещал восполнять все мои нужды через Иисуса Христа, живущего во мне. Мне не нужно беспокоиться о том, каким образом Он будет выполнять Своё обещание заботиться обо мне. Я просто буду верить, что Он сделает это.

«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19).

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой текст из Библии для запоминания:



*«Все заботы [волнения, тревоги] ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас»
(1 Петра 5:7).*

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



Луки 12:22-34

Наше беспокойство бессмысленно

НЕ ЗАБОТЬТЕСЬ И НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ, ПОТОМУ ЧТО:

Стих 23 ...жизнь больше пищи и одежды

Стих 23 ...вы потеряете главный смысл жизни

Стих 24 ...птицы не сеют, не жнут; нет у них хранилищ, Бог питает их, тем более Он будет питать вас

Стих 25 ...кто из вас, заботясь, может увеличить свой рост?

Стих 26 ...все ваши тревоги и беспокойство тщетны

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ И ПЕРЕЖИВАЕТЕ, ТО:

Стих 27 ...вы напрасно тратите своё время

Стих 28 ...вы показываете своё неверие

Стих 29 ...вы повергаете своё сердце в скорби и томление, вместо того, чтобы испытывать доверие и упование

Стих 30 ...вы уподобляетесь неверующим людям, которые отвергают Бога

Стих 31 ...созидание Царствия Божия не является для вас первоочередной задачей

Стих 32 ...вы сами лишаете себя наследия, которое Бог уже даровал вам

Стих 33 ...вы начинаете думать о себе больше, чем о других

Стих 34 ...вы дорожите временным больше, чем вечным и непреходящим

В. Путь исцеления для постоянно беспокоящихся людей

Беспокойство влияет на ваш разум, «записывая» свою «программу», которая включается, как только появляется малейший повод к этому. Ваш ум «прокручивает» хорошо знакомые «старые песни»; вы знаете, что не должны беспокоиться, но не можете «выключить кассету» и тогда вы ...начинаете волноваться и тревожиться о том, что вы слишком беспокойны.

К счастью, Бог не только повелевает «перестаньте заботиться», но и указывает путь к этому. И хотя ваш разум невозможно очистить, вы не можете «стереть записи» своих мыслей, выход есть — «замените кассету». Апостол Павел, водимый Святым Духом, в Послании к Филиппийцам (4:6-9) говорит, как это можно сделать:

СЛОВО БОГА

- Что Бог **говорит** вам о беспокойстве и озабоченности?
Он говорит, что я **не должен заботиться** ни о чем. (ст. 6)
- Что Он **повелевает** делать, вместо того, чтобы беспокоиться?
Он говорит, чтобы я всегда открывал пред Ним свои желания в **молитве**. (ст. 6)

- О чём Бог **побуждает** вас молиться?
Он говорит, чтобы я приносил Ему **всё**: все свои проблемы и желания. (ст. 6)
- Какого отношения **ожидает** от вас Бог?
Он говорит, что у меня должно быть **благодарное сердце, наполненное желанием славить Бога**. (ст. 6)
- Что **обещает** вам Бог, если вы передадите ему все свои тревоги?
Он говорит, что взамен Он **наполнит моё сердце и мой ум Своим миром**, подобного которому нет. (ст.7)
- На что Бог **хочет** направить ваши мысли?
Он говорит, чтобы я заменил свои негативные помыслы и тревоги на размышления о том, что **истинно, честно, чисто, справедливо, любезно, достойно...** (ст. 8)
- Что Бог **говорит** вам о том, как вы должны поступать?
Он говорит, что в своих поступках я должен **уподобляться Христу**. (ст. 9)

В Послании Филиппийцам (4:8) указан Божий путь для преодоления беспокойства:

БОЖИЙ ПУТЬ

- Признайте, что вы действительно обеспокоены, и постарайтесь понять чем именно.
- Когда вам тревожно, очень внимательно прочитайте 8-й стих 4-й главы Послания к Филиппийцам.
- Оцените свое состояние: каждую вашу тревогу, каждую беспокойную мысль, сопоставляя с каждым словом в этом стихе. (Спрашивайте себя: «Действительно ли я помышляю о том, что истинно, честно, справедливо, чисто, любезно, достойно, что добродетель и похвала?»)
- Переведите ваше внимание с того, что беспокоит вас, на Господа, чтобы доверяясь Его могуществу и силе обрести покой.

Г. Как освободиться от беспокойства

Кто не знает что такое сорняки, и как они мешают расти полезным растениям? Садоводам хорошо известно, сколько труда требуется, чтобы сад благоухал и радовал глаз. Так и в духовной жизни, вы должны освободиться от всего, засоряющего ваши мысли, душу и сердце.

БЕСПОКОЙСТВО — это сорняки, наносящие вред нашему сердцу

✓ Стремитесь освободиться от всего, что заглушает в вас стремление познавать и выполнять волю Бога, которую Он открывает человеку через Своё Слово.

«Заботы века сего, обольщение богатством и другие пожелания, входя в них [в сердца людей], заглушают слово, и оно бывает без плода» (Марк 4:19).

- Открыто выражайте своё желание следовать воле Бога в своей жизни.

«...Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце» (Псалом 39:8).

- Признайте, что вы грешны, и что до сего момента вы поступали по своей воле.

«...Ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною. Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал, так что Ты праведен в приговоре Твоем и чист в суде Твоем» (Псалом 50:5-6).

- Передайте в руки Христа контроль и управление всей своей жизнью, позвольте Ему стать вашим Господом.

«И, подозвав народ с учениками Своими, сказал им: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее. Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?» (Марк 8:34-36)

- Скажите Богу о вашем желании следовать Его воле и делать в жизни только то, что угодно Ему.

«...потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению» (Филиппийцам 2:13).

✓ Признайте Бога своим Господином и полновластным хозяином в жизни.

«Господь твердыня моя и прибежище мое, Избавитель мой, Бог мой, скала моя; на Него я уповаю; щит мой, рог спасения моего и убежище мое» (Псалом 17:3).

- Господь это ваша Жизнь.

«Когда же явится Христос, жизнь ваша, тогда и вы явитесь с Ним во славе» (Колоссянам 3:4).

- Господь это ваша Безопасность.

«Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 8:38,39).

- Господь это Даятель всех благ.

«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19).

- Господь это ваш Защитник.

«...Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей.» (Исаия 41:10)



Отбросьте все то, что производит тревогу и заставляет вас заботиться «о многом», подобно Марфе (Луки 10 глава). Исключите из своей жизни всевозможные: «я не могу», «я должен», «я не должен», «я просто обязан»...

- Я не могу позволить себе быть отвергнутым.
- Я должен оправдать все их ожидания.
- Я не должен потерпеть неудачу.
- Я должен иметь прекрасное здоровье.

«Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Матфея 6:34).



Смотрите на тревожащую вас ситуацию, как на «добрую почву» для вашего роста, прекрасную возможность для формирования вашего характера, укрепления и возрастания вашего духовного человека.

«Будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа» (Филиппийцам 1:6).

- Проявляйте инициативу, вступайте в новые взаимоотношения даже тогда, когда есть риск в ответ получить боль.
- Доверяйте Божьму руководству, даже если обстоятельства жизни кажутся невыносимыми.
- Надейтесь: всё, что совершает Господь, только к лучшему, даже если со стороны это кажется провалом и неудачей.
- Пусть ваша жизнь будет примером возрастания в благодати.

Как можно чаще молитесь, воспитывайте в себе чувство благодарности Богу за всё; чувство довольства тем, что имеете. Стремитесь к тому, чтобы молитва всегда была для вас утешением и отрадой.

«Сказал также им притчу о том, что должно всегда молиться и не унывать...» (Луки 18:1)

- Господь, у меня есть желание быть принятым другими. Но если будет не так, Боже, знай, я не хочу, чтобы это похитило мою радость, потому что Ты уже принял меня безо всяких условий.
- Господь, вместо того, чтобы переживать из-за греховного образа жизни моего сына, я полностьюверяю моего ребёнка в Твои руки, чтобы Ты заботился о нём.
- Дорогой Господь, вместо того, чтобы раздражаться и волноваться по поводу моей работы, я доверяю Тебе свой путь и своё будущее.
- Мой Господь, я бы очень хотел иметь прекрасное здоровье и не болеть, но даже если будет не так, я постараюсь научиться быть всем довольным и стараться не беспокоиться об этом.

Храните и укореняйте Божии обетования в своём сердце.

«Которыми дарованы нам великие и драгоценные обетования, дабы вы через них соделались причастниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью...» (2 Петра 1:4)

- Чтобы быть **довольным** тем, что допускает Господь в жизни, углубляйтесь в изучение Послания к Филиппийцам (4:11-13).
- Для укрепления **надежды** ухватитесь за слова, записанные в книге пророка Иеремии (9:11).
- Для получения **силы и поддержки** обратитесь к тексту Исаия (41:10).
- Для **утверждения** в вере и победы над страхом, «держитесь» обещания, данного во Втором Послании к Тимофею (1:7).

Радуйтесь и благодарите Бога как за благословения, так и за трудности, потому что они тоже нужны для духовного роста подобно тому, как для цветущего сада необходимы и солнце, и дождь.

«...Да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных» (Матфея 5:45).

Благодарите Господа:

- За Его утешающее и поддерживающее присутствие тогда, когда вам больно.

«Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псалом 33:19).

- За то, чему Он учит вас через ваши страдания и испытания.

«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иакова 1:2-4).

- За Его милосердие и сострадание, которые вы теперь имеете к тем, кто находится в подобной ситуации.

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Коринфянам 1:3-4)

- За то, что Он контролирует всё, что было вчера, происходит сегодня и случится завтра.

«Я возвещаю от начала, что будет в конце, и от древних времен то, что еще не сделалось, говорю: Мой совет состоится, и все, что Мне угодно, Я сделаю» (Исаия 46:10).

 Будьте внимательны к своей душе, правильно поддерживайте свой организм, содержите здоровым своё тело.

«Напрасно вы рано встаете, поздно просиживаете, едите хлеб печали, тогда как возлюбленному Своему Он дает сон» (Псалом 126:2).

- Если вы не будете достаточно спать, давая отдых телу, то маленькие и незначительные проблемы покажутся вам огромными и непреодолимыми.
- Если вы не будете принимать своевременно здоровую пищу, вы можете почувствовать переутомление и слабость.
- Если вы не выделяете время для физических упражнений и активного отдыха, вы можете почувствовать упадок сил и подавленность.
- Если вы не знаете причину недомогания, обратитесь в медицинский центр и пройдите полное обследование.

 Слушайте духовную музыку, чтобы укрепить свой дух.

«Господь — крепость моя и щит мой; на Него уповало сердце мое, и Он помог мне, и возрадовалось сердце мое; и я прослаблю Его песнью моею» (Псалом 27:7).

- Слушайте ободряющую и прославляющую Господа музыку.
- Размышляйте над словами христианских песен.
- Пойте гимны, содержащие весть о том, что Бог обещает поддерживать нас и давать нам всё необходимое в жизни.
- В минуты тревог пойте песни о Божией верности.



Возделывайте ваш «сад» каждый день. Каждый день в течение последующих четырёх недель старайтесь:

- Направлять свой взор на то, что происходит сегодня, сейчас, не думайте о том, что было в прошлом или может быть в будущем.

«Теперь послушайте вы, говорящие: «сегодня или завтра отправимся в такой-то город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль»; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. Вместо того, чтобы вам говорить: «если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то или другое»» (Иаков 4:13-15).

«Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы.» (Матфея 6:34)

- Подражать благочестивым людям, которых вы знаете.

«Общающийся с мудрыми будет мудр, а кто дружит с глупыми, развратится» (Притчи 13:20).

- Просить Господа направлять и побуждать вас к совершению добрых дел.

«Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Матфея 7:12).

- Верить, что согласно Божьим обетованиям, вы имеете мир Божий. Не сомневаться, что Господь уже даровал вам Свой мир, который превыше всякого ума, и Сам Бог мира пребывает в вас.

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Иоанна 14:27).



«Благословен человек, который надеется на Господа, и которого упование — Господь. Ибо он будет как дерево, посаженное при водах и пускающее корни свои у потока;

*не знает оно, когда приходит зной;
лист его зелен, и во время засухи оно не бо-
ится и не перестает приносить плод»
(Иеремия 17:7-8).*

Когда беспокойство и заботы появляются в вашем сердце, безжалостно вырывайте их с корнем. Беспокойство — это «убийца» радости, стремящийся подавить и уничтожить вашу душу и дух. Заботясь и переживая, вы разрушаете радость сегодняшнего дня. Вместо того, чтобы тревожиться и мучительно размышлять о возможном будущем, доверьте свой завтрашний день Богу, потому что Бог здесь, Он всегда рядом с вами.

Джун Хант