



Привычки

ВАШИ ПРИВЫЧКИ не появились на свет вместе с вами в момент вашего рождения. Вы их сами создали. Теперь только от вас зависит, будете ли вы прикрывать свои эгоистичные привычками, словно лохмотьями, или же, взирая на Христа, облечетесь в прекрасную мантию самоконтроля...

I. Определения

Слово «привычка» происходит от латинского слова «хабитус», имеющего широкое значение: «одежда, условие, практика, обычай». Первоначально, это слово использовалось для описания одежды, которая характерна для человека определённого звания, занимающего определенную должность, или выполняющего тот или иной вид работы (например, военная форма, одежда врача, строителя, горничной...).

Со временем слово «привычка» получило хорошо известное для нас значение: «способ поведения, приобретенный человеком в результате неоднократного повторения каких-либо действий, реакций, и отражающий преобладающие черты его характера». Библейское определение во многом совпадает с такой формулировкой. В Библии говорится, что привычки человека раскрывают его характер. Если вы христианин, ваше призвание — «облекаться во Христа» и тогда ваш характер и ваши привычки станут отражением Его характера.

«Но облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти» (Римлянам 13:14).

A. Основные наклонности

Наклонность или склонность к чему-то — это естественное желание вашего сердца, которое заставляет вас действовать и поступать определённым образом в предложенных обстоятельствах. Библия говорит, что каждый человек приходит в мир, уже имея естественную склонность ко греху.

«С самого рождения отступили нечестивые, от утробы матери заблуждаются, говоря ложь» (Псалом 57:4).

Такие греховные наклонности, неконтролируемые порывы, в конце концов перерастают в привычки, часть из которых может стать опасными пристрастиями, угрожающими самой жизни человека.

«И увидел Господь [Бог], что велико развращение человеков на земле, и что все мысли и помышления сердца их были зло во всякое время...» (Бытие 6:5)

• ПОРЫВ

Порыв — это внезапно возникшее, неудержимое желание действовать, толкающее человека на совершение опрометчивых поступков.

*«Не **торопись** языком твоим, и сердце твое да не спешит...» (Екклесиаст 5:1)*

• ПРИВЫЧКА

Привычка — это модель поведения, приобретённая в результате частого повторения.

*«Но они не послушали, а поступали по прежним своим **обычаям**» (4 Царств 17:40).*

• ОДЕРЖИМОСТЬ чем-то

Одержимость — это непрерывная, непреодолимая поглощенность какой-либо идеей.

*«И, в **чрезмерной** против них **ярости**, преследовал даже и в чужих городах» (Деяния Апостолов 26:11).*

• КОМПУЛЬСИЯ (принуждение, порабощение)

Компульсия — это безотчётный порыв, неодолимое стремление, вынуждающее человека поступать против собственной воли.

В своей жизни человек должен руководствоваться не порывами и страстями, а разумом и сердцем.

*«Но кто непоколебимо тверд в сердце своем и, не **будучи стесняем нуждою**, но будучи властен в своей воле, решился в сердце своем соблюдать свою **деву**, тот хорошо поступает» (1 Коринфянам 7:37).*

• АДДИКЦИЯ (пристрастие)

Аддикция или пристрастие — это компульсивная (принуждающая, порабощающая) и подавляющая потребность, зависимость от чего-либо, какого-либо действия или чувства, приводящая к серьёзным жизненным проблемам.

*«Чтобы старицы также одевались прилично святым, не были клеветницы, не **порабощались** пьянству, учили добру» (Титу 2:3).*

Б. Что Библия говорит о привычках?

Привычки бывают хорошие и плохие, их можно сравнить или со спасательным жилетом, выталкивающим вас на поверхность моря и сохраняющим вашу жизнь; или со свинцом, который топит вас, тянет на самое дно. Если вы хотите понять свои привычки и узнать, несут они вам благо или вред, следует посмотреть, что говорит об этом Писание.



1. Древнееврейское слово «дерек», встречающееся в Ветхом Завете, обычно переводится как «путь путей». Но в переносном, метафорическом смысле, — как «привычка» или «привычный образ действий».

Привычки могут быть полезными и благотворно влиять на человека.

*«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех **путях** твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Притчи 3:5-6).*

Привычки могут быть злом и оказывать разрушительное воздействие на человека.

*«Возвратитесь со **злых путей** ваших и соблюдайте заповеди Мои, уставы Мои» (4 Царств 17:13).*

Привычки могут передаваться по наследству от родителей к детям.

*«И ходил тою же точно **дорогою, которою ходил отец его, и служил идолам, которым служил отец его, и поклонялся им» (4 Царств 21:21).***

Хорошие привычки отражают характер Бога.

*«И возвысилось сердце его на **путях** Господних; притом и высоты отменил он и дубравы в Иудее» (2 Паралипоменон 17:6).*

Хорошие привычки укрепляют и закаляют характер человека.

*«Но праведник будет крепко держаться **пути** своего, и чистый руками будет больше и больше утверждаться» (Иов 17:9).*

Правильно выбранные хорошие привычки приводят к Божьим благословениям в вашей жизни.

*«Положишь намерение, и оно состоится у тебя, и **над путями** твоими будет сиять свет» (Иов 22:28).*



2. В Новом Завете греческое слово «мантано» означает «научиться» или «приобрести привычку».

Привычки — это поведение, образ жизни, которому учатся через многократное упражнение.

*«Пусть и наши **учатся упражняться** в добрых делах, в удовлетворении необходимым нуждам, дабы не были бесплодны» (Титу 3:14).*

Одна вредная привычка обычно влечёт за собой целый ряд плохих привычек.

*«Притом же они, **будучи** праздны, **приучаются** ходить по домам и бьют не только праздны, но и болтливы, любопытны, и говорят, чего не должно» (1 Тимофея 5:13).*



3. Греческое слово «хадос» — «естественный, привычный путь или знакомая дорога» употребляется в Священном Писании в качестве метафоры и означает «способ поведения» или «способ мышления».

Сердце человека, склонного к неугодным Богу привычкам, может придти к заблуждению и уклонению от Бога.

*«Посему Я вознегодовал на оный род и сказал: **непрестанно заблуждаются** сердцем, не познали они **путей Моих...**» (Евреям 3:10).*

Лжеучителя постоянно порочат путь истины, постоянно искажают его.

*«И многие последуют **их разврату**, и через них **путь истины** будет в поношении» (2 Петра 2:2).*



4. Греческое слово «анастрофе», обычно переводится на русский язык как «жизнь или жизненный путь», и означает «поведение человека».

Христиане имеют средства для преодоления губительных привычек.

*«Потому что вы слышали о Нем и в Нем **научились**, — так как **истина** (т.е. — истинный путь жизни) во Иисусе, — отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях...» (Ефесеям 4:21-22).*

Богобоязненные и благие привычки христиан являются свидетельством для окружающих.

*«Поминайте наставников ваших, которые проповедывали вам слово Божие, и, взирая на кончину **их жизни**, подражайте вере их» (Евреям 13:7).*

II. Характеристики

А. «Красавица» или «Чудовище»?

Немецкие овчарки обычно обучены жесткому отношению к тем, кто имеет злые намерения. Но вместе с тем, это в высшей степени умные и верные четвероногие друзья, которых можно научить быть провожатыми слепых людей. И в первом, и во втором случае поведение этих животных приобретено в результате дрессировок!

Привычки — это определённое поведение, которому человек научился в результате многократного повторения. Они могут сильно влиять на человека либо во благо, либо во зло, оказывая мощное воздействие на всю его жизнь. Каждая привычка имеет в своём основании либо стремление уподобляться Христу, либо желание удовлетворить свой эгоизм, и в зависимости от этого является достоинством или недостатком, постепенно превращая человека в «красавицу» или в «чудовище».

ВСЕ ПРИВЫЧКИ:

- **Обычны**

Естественные, постоянные, регулярные действия.

- **Машинальны**

Срабатывают автоматически, бессознательно.

- **Оказывают влияние на поступки**

Являются отражением внутреннего состояния человека, которое лежит в основе его действий.

- **Усиливаются**

Со временем становятся более стойкими, сильными и повторяются всё чаще и чаще.

- **Цепки**

Со временем закрепляются, сохраняются и становятся трудноизменяемыми.

- **Приятны**

Приносят чувство удовлетворения и наслаждения.

«Никакой слуга не может служить двум господам, ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить, или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне» (Лука 16:13)

Б. Показатель зависимости

Священное Писание часто использует слова «твердыни», «рабство» и «зависимость» для того, чтобы нарисовать картину уз греха. И хотя вы можете не быть поработаны явным недостатком (как, например, алкоголизмом или жадностью), а придерживаться образа действий, который кажется естественным и вполне приемлемым, помните, — даже самые хорошие занятия могут нанести вред. Например, труд в церкви, — если вы, занимаясь служением, переходите границы и правила, которые определены Господом. Тогда это служение становится для вас пристрастием, вы попадаете в зависимость от него, а это уже проявление греха и зла.

«Обещают им свободу, будучи сами рабы тления; ибо, кто кем побежден, тот тому и раб» (2 Петра 2:19).

ПРИВЫЧКИ СЕРДЦА

Если вы лелеете в своём сердце греховные помыслы, они обретут власть над вами, и в конечном итоге приведут к отрицательным последствиям.

Амбиции	Ревность	Беспокойство
Гнев	Страсть	Жадность
Высокомерие	Материализм	Страх
Критицизм	Предубеждение	Упрямство
Неуважение	Обида, возмущение	Зависть
	Эгоизм, себялюбие	

Писание говорит:

«Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления» (Матфея 15:19).

СКРЫТЫЕ ПРИВЫЧКИ

Некоторые привычки часто не признаются как вредные пристрастия, потому что:

- Вы не подозреваете, что грубое слово или отрицательная эмоциональная реакция на человека может стать вашим привычным образом действий (например, привычка спорить).
- Люди мира, окружающие вас, могут не считать эту привычку плохой (например, если вы слишком много работаете).
- Поведение, которое кажется хорошим, на самом деле может стать грехом, если оно отрицательно влияет на вашу жизнь (например, постоянная помощь другим).

Чрезмерная увлеченность работой (трудоголизм)	Споры
Состязание с другими	Коллекционирование
Чрезмерное стремление к порядку	Жизнь в долг
	Любовь к развлечениям
	Забывчивость

Излишнее внимание к физическим упражнениям	Жажда риска
Чрезмерная помощь людям	Сплетни
Неопрятность	Нерешительность
Медлительность, любовь к проволочкам	Перфекционизм
Загруженность служением в Церкви	Постоянные опоздания
Излишнее пристрастие к покупкам	Увлечённость телевидением
	Бесполезная трата времени
	Излишняя увлечённость чтением литературы

«Не будь слишком строг, и неставляй себя слишком мудрым; зачем тебе губить себя? ...потому что кто боится Бога, тот избегит всего того (т.е. — избегит крайностей — прим. ред.) (Екклесиаст 7:16-18).

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Существуют привычки, которые оказывают разрушительное воздействие на ваше здоровье и могут стать причиной насилия над другими или создать нездоровую эмоциональную атмосферу во взаимоотношениях.

Анорексия (отсутствие аппетита)	Избиение других
Булимия (чрезмерный аппетит)	Созависимость
Наркомания	Депрессия
Алкоголизм	Обжорство
Безнравственность и распущенность	Воровство
Ложь	Курение
Порнография	Перегрузка
Сквернословие: брань, сальности	Неконтролируемый гнев

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого 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).

В. Отличительные черты зависимости

Большинство людей с удивительной ловкостью и умением оправдывает свои поступки и действия. Мы так искусны, что легко можем найти объяснение нашим привычкам, а многие нежелательные привычки скрыты даже от нас самих. Коринфяне, например, сделали своим девизом такое утверждение: всё мне позволительно. Но апостол Павел предупреждает их (а вместе с ними и нас) в Первом послании к Коринфянам, что хотя все мы освобождены от проклятия закона (свободны от его власти), мы несём ответственность за все привычки, проявляющиеся в нашей жизни, в том числе и за те, которые приводят нас к потере контроля над собой.

«Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Коринфянам 6:12).

Вопрос: Как я могу узнать, имею ли я вредные привычки или скрытые пристрастия, которые совершенно не соответствуют воле Бога?

Ответ: Будьте ответственны перед Богом, и честно и искренне оценивайте свою жизнь.



ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ

- ☐ Бываю ли я поглощён какими-либо желаниями?
 - ☐ Не подчинены ли все мои планы этому?
 - ☐ Не страдает ли моё здоровье из-за моего пристрастия?
 - ☐ Не испытываю ли я чувство вины, усиливающееся по мере того, как я что-либо делаю?
 - ☐ Не оказывает ли следование этому желанию влияние на моё материальное положение?
 - ☐ Не стараюсь ли я себя оправдывать и защищаться, когда меня спрашивают об этом желании или о том, что с ним связано?
 - ☐ Не разрушаются ли мои отношения с близкими из-за привычного для меня образа действий или поведения?
 - ☐ Я нервничаю и расстраиваюсь, если не могу осуществить своё желание?
- «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).*

III. Причины вредных привычек

До тех пор, пока наши привычки дают нам чувство временного удовлетворения и не причиняют нам боль, мы обычно не испытываем желания менять наше поведение. Но, если вы зависите от своих привычек, и ваша жизнь стала невыносимой, возможно вы уже готовы решиться на некоторые изменения, и первый шаг на пути перемен — это желание найти корни ваших плохих привычек.

А. Неправильно сделанный выбор

Общим основанием для всех привычек является стремление человека любыми путями удовлетворить свои желания. При этом мы всеми силами стараемся избежать болезненных эмоций и ранящих ситуаций. Но, делая такой выбор, мы просто пытаемся скрыться от реальностей жизни, ничего не решая по сути. Это может привести нас на путь, ведущий к гибели!

«Есть пути, которые кажутся человеку прямыми; но конец их — путь к смерти» (Притчи 14:12).

Проверьте себя:

СТАРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ИЗБЕГАТЬ:

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| • БЕСПОКОЙСТВА | • ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ |
| • ТРЕВОГИ | • СТЫДА / ПОЗОРА |
| • Чувства ВИНЫ | • ОПАСНОСТИ |
| • ТОСКИ / СКУКИ | • ОТВЕТСТВЕННОСТИ |
| • ПОДАВЛЕННОСТИ / ДЕПРЕССИИ | • СТРЕССА |
| • КОНТРОЛЯ со стороны других | |

Б. Неправильная зависимость

Глубинная внутренняя потребность вашей души заключается в том, чтобы иметь близкие отношения с Богом, основанные на любви и личном общении. Бог сотворил каждого из нас с желанием искать Его, так как Он знает, что опора на людей, удовольствия и власть приведут человека лишь к падению!

Неконтролируемые нами привычки часто являются нашей слабой попыткой восполнить эмоциональные потребности, которые дал нам Бог (желание любить и быть любимым, стремление к значимости и чувство безопасности) нездоровым образом, через зависимость от людей, вещей или какого-либо рода деятельности.

- Пытаетесь ли вы реализовать свою глубокую внутреннюю потребность в **безусловной любви**, доставляя чувственные удовольствия вашей плоти? (Объединение.)
- Пытаетесь ли вы реализовать свою глубокую внутреннюю нужду в **значимости** через достижение успеха на работе? (Трудоголизм.)
- Пытаетесь ли вы реализовать свою внутреннюю потребность в **безопасности**, ища поддержки у другого человека? (Созависимость.)

К сожалению, многие из наших собственных попыток восполнить наши внутренние потребности имеют очень мало общего с тем, что обещает и делает для нас Бог! Если вы полностью зависите от человека или чего-то другого, помимо Небесного Отца... откажитесь от этой пагубной зависимости, начните искать свободы от неё, ищите Бога!

«И взыщите Меня и найдете, если взыщите Меня всем сердцем вашим. И буду Я найден вами, говорит Господь, и возвращу вас из плена и соберу вас из всех народов и из всех мест, куда Я изгнал вас, говорит Господь, и возвращу вас в то место, откуда переселил вас» (Иеремия 29:13-14).

В. Неправильные убеждения

Если мы на первое место ставим угождение самим себе, а не Богу, можно смело сказать, что мы уже проиграли войну с искушениями, даже не начав её. Главная причина разрушительного влияния привычек — это неправильный образ мышления, который не даёт вам воспитать навыки самоконтроля.



Неправильные убеждения

- Благодаря этой привычке я чувствую себя лучше, да и кроме того, я заслуживаю этого...
- Все так делают, и кроме того, никто из нас не совершенен.
- Я действительно не в состоянии ничего изменить в данной ситуации. Эта привычка — результат моего прошлого.
- Я пытался остановиться, но вновь и вновь терпел поражение. Это бессмысленно.
- Я в состоянии отказаться от своей привычки в любое время. Я подумаю об изменениях завтра.
- Я не хочу даже пытаться побороть свои привычки, чтобы не обнаружить, что я не в состоянии контролировать своё поведение.

«Но они не послушали и не приклонили уха своего, и жили по внушению и упорству злого сердца своего, и стали ко Мне спиною, а не лицом» (Иеремия 7:24).



Правильные убеждения

- Я хочу быть ответственным за свои поступки.
- Моё самое глубокое желание — угождать Богу, а не себе.
- Я могу преодолеть плохие привычки, заменив их на хорошие.
- Дух Христа живёт в моём сердце, чтобы помогать мне.
- Я могу попросить Иисуса Христа, чтобы Он управлял мною и контролировал мои поступки.
- Мои новые привычки должны отражать характер Господа Иисуса Христа.

«Так и вы почитайте себя мертвыми для греха, живыми же для Бога во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 6:11).

VI. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для запоминания



«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». (Филиппийцам 4:13)

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



1 Коринфянам 6:9-20

Почти каждый из нас, будучи ребёнком, играл в «Перетягивание каната» и порой терпел поражение в этой игре. Подобное происходит и во взрослой жизни, когда человек, искренне желая угодить Господу, чувствует, что его сердце разбито, так как вредные привычки, от которых он хочет избавиться, опять перетягивают его на свою сторону. Может быть, вы уже потеряли всякую надежду на победу? Что вы чувствуете в таких случаях — горечь поражения? Библия говорит о том, что Иисус всегда с вами. Это правда, Он обещал это нам (Мф. 28:18-20). Апостол Павел, пройдя через множество тяжелейших испытаний, свидетельствует: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13). В Иисусе Христе мы можем всё, и вы в Иисусе Христе можете победить свои привычки, обрести власть над собой.

ПОМНИТЕ — КТО ВЫ ЕСТЬ!

Если ваши привычки одерживают над вами верх, постарайтесь осознать, что вы как христиане уже омыты, освящены и оправданы кровью Иисуса Христа; вы едины с Ним. Будучи детьми Божиими, вы имеете необыкновенный, драгоценный дар — силу для того, чтобы жить святой жизнью. Понимание этого приводит нас к победе в борьбе! Нет никакого смысла проигрывать войну, где все преимущественно на вашей стороне.

«...Омылись,... освятились,... оправдались именем Господа нашего Иисуса Христа и Духом Бога нашего. Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною. Пища для чрева, и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то и другое. Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела. Бог воскресил Господа, воскресит и нас силою Своею» (1 Коринфянам 6:11-14).

ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ХРИСТОС ЖИВЁТ В ВАС

В чем же заключается сила привычек, почему они способны «перетянуть» нас на свою сторону? Всё дело в вашем убеждении, что вы «сами по себе», вы — одни во время искушений, восстающих на вашу душу. Вы можете считать, что Господь далеко от вас по причине вашего греха, вашей вины, и у вас нет Его силы... Однако, если вы христианин, то вы никогда не бываете один. «Христос в вас» (Колоссянам 1:27), чтобы одерживать победы над вашими привычками. И совершает Он это через вас. Библия говорит, что мы едины со Христом, что мы «одно с Ним». Это значит, что если мы поддаёмся довлеющим над нами вредным привычкам, мы унижаем имя Христа! Понимание этого может стать мотивом, побуждающим вас пересмотреть свое поведение и сделать новый, правильный выбор!

«Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы? Итак отниму ли члены у Христа, чтобы сделать их членами блудницы? Да не будет! Или не знаете, что совокупляющийся с блудницею становится одно тело с нею? ибо сказано: два будут одна плоть. А соединяющийся с Господом есть один дух с Господом. Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела» (1 Коринфянам 6:15-18).

ПУСТЬ ВАШЕ ТЕЛО СЛУЖИТ ДЛЯ СЛАВЫ БОЖИЕЙ

Поражение в «Перетягивании каната» может быть результатом стратегической ошибки. Может быть, вы думаете: «Я принадлежу самому себе» или «Я ответственен только перед собой»? Библия говорит, что «...вы не свои, но вы куплены дорогой ценой» — кровь Иисуса Христа является ценой, уплаченной за вас. Так как вы принадлежите Господу, почитайте и прославляйте Его, отвергая свои губительные привычки и заменяя их на богоугодные.

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого 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).

В. Успех в самоконтроле

Для того, чтобы контролировать себя, вы в первую очередь должны знать, что НЕ есть самоконтроль. Это НЕ преодоление какой-то одной плохой привычки, с заменой её на другую, столь же плохую. Истинный признак самоконтроля — это сдерживание желаний, которые тянут нас вниз. Чтобы вы могли достичь

высшей цели, вы должны сказать **НЕТ** своим плохим привычкам, и сказать **ДА** благим и богоугодным целям. Самоконтроль — это дар Божий, дающий вам силы исполнять волю Божию.

«Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона. Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями». (Галатам 5:22-24)

СЕМЬ ШАГОВ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ САМОКОНТРОЛЯ

НАЧНИТЕ с посвящения себя Богу

1

- Поверьте, что Бог благ и справедлив.
- Поверьте, что воля Бога для вас — самое наилучшее, что только может быть.
- Поверьте, что Бог не испытывает удовольствия, наказывая вас.
- Поверьте, что у Бога есть и желание, и сила помочь вам.

Примените к себе:

Мой Бог —

«Он твердыня; совершенны дела Его, и все пути Его праведны; Бог верен, и нет неправды [в Нем]; Он праведен и истинен...» (Второзаконие 32:4).

ОТДЕЛИТЕСЬ от греха

2

- Покайтесь и признайте, что ваша привычка есть грех.
- Осознайте, что поддаваясь своим привычкам вы становитесь рабом греха.
- Проверяйте опять и опять свои мысли, постоянно отслеживайте в своём разуме негативные последствия ваших привычек.
- Читайте и заучивайте наизусть 1-й Псалом.

Примените к себе:

«Что же скажем (скажу)? оставаться ли нам (мне) в грехе, чтобы умножилась благодать? Никак. Мы (я) умерли для греха: как же нам (мне) жить в нем?» (Римлянам 6:1-2).

ПОСТАВЬТЕ перед собой новую цель

3

- Пусть вашей целью будет познание Бога.
- Пусть вашей целью будет жизнь, угодная Богу.
- Пусть вашей целью будет полная зависимость от Бога.

Примените к себе:

«И потому ревностно стараемся (я стараюсь), водворяясь ли, выходя ли, быть Ему угодными; ибо всем нам (мне) должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому (мне) получить соответственно тому, что он (я) делал, живя в теле, доброе или худое» (2 Коринфянам 5:9-10).

ПОЗНАЙТЕ истину

4

- Познайте, что во Христе вы освобождены от наказания за грех.
- Познайте, что во Христе вы свободны от власти греха.
- Познайте, что во Христе вы «умерли для греха».
- Познайте, что вы больше не являетесь рабом греха.

Читайте Послание к Римлянам — 6,7 и 8 главы и запишите каждый стих, в котором Павел говорит о том, что вы свободны от власти греха.

Примените к себе:

«...Зная то (я знаю), что ветхий наш (мой) человек распят с Ним, чтобы упразднено было тело греховное, дабы нам (мне) не быть уже рабами (рабом) греху...» (Римлянам 6:6).

ДУМАЙТЕ о том, что угодно Богу

«Замените» свои мысли на Божии —

5

- Когда вас искушают ваши собственные привычки, молитесь:
«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный. (Псалом 138:23-24).
- Когда вы думаете, что вы беспомощны перед лицом привычек и слабостей, скажите:
«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13).
- Когда вы думаете, что ваши привычки слишком давно владеют вами, чтобы вы смогли отказаться от них, будьте уверены:

«Кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Коринфянам 5:17).

- Когда вы «включаете» механизм защиты — так называемую «рационализацию», оправдывая свои привычки, объясняя, что они не так уж плохи, признайте:
«..Кто разумеет делать добро и не делает, тому грех» (Иаков 4:17).
- Когда вы думаете: никто никогда не узнает о вашей привычке или страсти, осознайте, что:
«Нет твари, сокровенной от Него, но все обнажено и открыто перед очами Его: Ему дадим отчет». (Евреям 145:14).
- Когда вы снова сдались, подчинились власти своих привычек, помните, что:
«Господь поддерживает всех падающих и восставляет всех низверженных» (Псалом 144:14).

Примените к себе:

«Представьте тела ваши (я представляю тело моё) в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего (моего); и не сообразуйтесь с веком сим (я не буду обращать внимание на мнение мира), но преобразуйтесь (я буду преобразовываться) обновлением ума вашего (моего), чтобы вам (мне) познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:1-2).

ОТКАЖИТЕСЬ от своей воли

6

- Признайте, что вы принадлежите Богу.
- Признайте, что Бог должен управлять всеми вашими мыслями, словами, желаниями, временем, деньгами и всем, что вы имеете.
- Осознайте, что измениться вы пожелали сами. Это ваше решение.
- Признайте, что в вас живёт и действует Дух Святой, чтобы помогать вам делать правильный выбор — жить по Божьей воле.

Примените к себе:

«Говорю по рассуждению человеческому, ради немощи плоти вашей (моей). Как предавали вы (я) члены ваши (мои) в рабы нечистоте и беззаконию на дела беззаконные, так ныне представьте члены ваши (я полностью представляю себя) в рабы праведности на дела святые» (Римлянам 6:19).

НЕ СВОРАЧИВАЙТЕ с верного пути

7

- Опасайтесь гордости, которая может возникнуть в случае победы над привычкой.
- Не думайте, что вы имеете власть над тем, что породило вашу привычку. Вы не можете сами себя изменить.
- Не допускайте даже мысли о том, что вполне простительно, если вы случайно опять уступите своей привычке.
- Не позволяйте себе впадать в самодовольство и считать себя самодостаточным человеком, выходя тем самым из-под действия благодати Божьей.

Примените к себе:

«Итак, оправдавшись верою, мы имеем (я имею) мир с Богом через Господа нашего (моего) Иисуса Христа, через Которого верою и получили мы (я получил) доступ к той благодати, в которой стоим и хвалимся (стою и хвалюсь) надеждою славы Божией» (Римлянам 5:1-2).

Г. Формула свободы

ОСНОВНАЯ ФОРМУЛА САМОКОНТРОЛЯ

Новая цель	<i>Я от всего сердца желаю стать подобным Иисусу Христу.</i>
+	<i>«Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего» (Римлянам 8:29).</i>
Новые ценности	<i>Я хочу заменить мои старые привычки на новые.</i>
+	<i>«...И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего...» (Римлянам 12:2).</i>
Новый план	<i>Я буду полагаться на силу Христа, а не на свои силы и способности.</i>
=	<i>«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13).</i>

БОЖИЙ ДАР САМОКОНТРОЛЯ, ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИЗНЬ

«Посему, [возлюбленные,] препоясав чресла ума вашего, бодрствуя, совершенно уповайте на подаваемую вам благодать в явлении Иисуса Христа» (1 Петра 1:13).

ПРИМЕНЕНИЕ ФОРМУЛЫ САМОКОНТРОЛЯ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

НЕУДЕРЖИМОЕ ЖЕЛАНИЕ ЕСТЬ

• **НОВАЯ ЦЕЛЬ:**

Я хочу научиться контролировать себя в еде, внешнем виде и манере поведения.

• **НОВЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ:**

Я заменяю свою привычку переедать на привычку к здоровому и правильному питанию.

• **НОВЫЙ ПЛАН:**

Я буду полагаться не на свои силы, но на Христа и Его поддержку, чтобы:

- Правильно планировать меню на каждый день, покупать полезные продукты и придерживаться правильного режима питания.
- Следить за собой и не хранить в доме ту пищу, от которой мне трудно отказаться, и которая может стать искушением для меня.
- Есть здоровую пищу небольшими порциями.
- Отказаться от жирной пищи.
- Есть полезные закуски, большее количество овощей и фруктов.
- Употреблять больше жидкости.
- Избегать возможных искушений.
- Участвовать в делах и проектах, доставляющих мне удовольствие (различные хобби), особенно, когда я испытываю искушения.
- Найти друга, перед которым я мог бы отчитываться каждую неделю.
- Заучивать наизусть те стихи из Библии, которые могут служить мне поддержкой в борьбе с привычкой переедания.

«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию». (1 Коринфянам 10:31)

УВЛЕЧЕНИЕ ПОРНОГРАФИЕЙ

• **НОВАЯ ЦЕЛЬ:**

Я хочу читать только те книги и смотреть только те фильмы, которые помогают мне уподобляться Христу.

• **НОВЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ:**

Я заменю моё греховное увлечение порнографией на любовь к чистоте и непорочности.

• **НОВЫЙ ПЛАН:**

Я буду полностью полагаться на Христа и Его силу, а не на себя, чтобы Он помог мне:

- относиться к любой порнографии как к греху,
- уничтожить все порнографические журналы, снимки, и т.д.,
- покупать и читать только хорошие книги и статьи,
- избегать искушений и соблазнов,
- в случае искушения быстро обращаться к заранее выбранным приятным делам, о которых говорилось выше (различные хобби: чтение, рукоделие, прогулки),
- когда одолевает искушение — вспоминать текст из послания к Филиппийцам (4:8-9) и размышлять над ним,
- сделать необходимые изменения в привычных делах (изменить маршрут прогулок, отказаться от излюбленных программ телевидения),
- найти друга, перед которым я мог бы отчитываться,
- заучивать наизусть те стихи из Библии, которые могут служить мне поддержкой в борьбе с моей вредной привычкой,
- без сожаления бороться со всеми навязчивыми греховными помыслами.

«О горнем помышляйте, а не о земном». (Колоссянам 3:2).

Д. «Облекитесь во Христа»

Добрые и полезные привычки должны становиться своеобразным «одеянием» человека, уподобляющим его Христу (См. Римлянам 8:29). Начните сегодня! Сбросьте с себя все «старые лохмотья» греха и замените их на прекрасные и сверкающие своей чистотой одежды Христа!

«Ибо все вы сыны Божии по вере во Христа Иисуса; все вы, во Христа крестившиеся, во Христа облеклись» (Галатам 3:26-27).

Пусть вашей привычкой станет ВЕРА

- Вера развивается через «слышание» Слова Божия.
«Итак вера от слышания, а слышание от слова Божия» (Римлянам 10:17).
- Вера укрепляется через доверие к Божиим обетованиям.
«Не поколебался в обетовании Божиим неверием, но пребыл тверд в вере, воздав славу Богу. (Римлянам 4:20).
- Вера проявляется в нашей жизни в том, что мы полностью подчиняем свои желания воле Божией.
(Луки 7:1-10)

Пусть вашей привычкой станет ДОБРОДЕТЕЛЬ

- Добродетель развивается, если мы наполняем своё сердце добром.
«Или признайте дерево хорошим и плод его хорошим; или признайте дерево худым и плод его худым, ибо дерево познается по плоду. Порождения ехиднины! как вы можете говорить доброе, будучи злы? Ибо от избытка сердца говорят уста. Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе, а злой человек из злого сокровища выносит злое» (Матфея 12:33).
- Добродетель возрастает, если мы всё, что делаем, проверяем на соответствие Божиим заповедям.
«Вы были некогда тьма, а теперь — свет в Господе: поступайте, как чада света, потому что плод Духа состоит во всякой благодати, праведности и истине» (Ефессянам 5:8-9).
- Добродетель проявляется через наши дела любви и милосердия.
«Чтобы они благодетельствовали, богатели добрыми делами, были щедры и общительны» (1 Тимофея 6:18).

Пусть вашей привычкой станет ПОЗНАНИЕ

- Истинное познание начинается с благоговения и страха перед Господом и признания последствий греха.
«Начало мудрости — страх Господень; глупцы только презируют мудрость и наставление» (Притчи 1:7).
- Познание Бога возможно через изучение Слова Божия.
«Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности, да будет совершен Божий человек, ко всякому доброму делу приготовлен» (2 Тимофея 3:16-17).

- Человек возрастает в познании, если ищет Господа и Его воли в своей жизни.
«Посему и мы с того дня, как о сем услышали, не перестаем молиться о вас и просить, чтобы вы исполнялись познанием воли Его, во всякой премудрости и разумении духовно...» (Колоссянам 1:9).
- Познание оказывает влияние на жизнь, если человек с готовностью и смирением принимает Божие руководство и наказания.
«Кто любит наставление, тот любит знание; а кто ненавидит обличение, тот невежда» (Притчи 12:1).

Пусть ТЕРПЕНИЕ и НАСТОЙЧИВОСТЬ станут вашей привычкой

- Терпение развивается в скорбях и испытаниях.
«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение...» (Иакова 1:2-3)
- Терпение укрепляется, если человек постоянно взирает на Иисуса Христа.
«С терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры, Иисуса, Который, вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия. Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнестись и не ослабеть душами вашими...» (Евреям 12:1-3).
- Терпение и настойчивость — это путь к духовной зрелости.
«Терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иакова 1:4).

Пусть БЛАГОЧЕСТИЕ станет вашей привычкой

- Благочестие развивается, если человек отвергает греховные желания, ведущие ко злу и стремится искать волю Бога.
«Имея пропитание и одежду, будем довольны тем. А желающие обогащаться впадают в искушение и в сеть и во многие безрассудные и вредные похоти, которые погружают людей в бедствие и пагубу; ибо корень всех зол есть сребролюбие, которому предавшись, некоторые уклонились от веры и сами себя подвергли многим скорбям. Ты же, человек Божий, убегай сего, а преуспевай в правде, благочестии, вере, любви, терпении, кротости» (1 Тимофея 6:8-11).
- Благочестие возрастает через познание Божьих истин.
«Павел, раб Божий, Апостол же Иисуса Христа, по вере избранных Божиих и познанию истины, относящейся к благочестию, в надеж-

де вечной жизни, которую обещал неизменный в слове Бог прежде вековых времен» (Титу 1:1-2).

- Благочестие проявляется в нашей жизни благодаря тому, что Иисус Христос пребывает в нас.
«Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благодатью...» (2 Петра 1:3).

Пусть вашей привычкой станет ДОБРОТА

- По примеру Христа будьте исполнены любовью к ближним.
«Кто соблюдает слово Его, в том истинно любовь Божия совершилась: из сего узнаем, что мы в Нем. Кто говорит, что пребывает в Нем, тот должен поступать так, как Он поступал. ... Кто любит брата своего, тот пребывает во свете, и нет в нём соблазна» (1 Иоанна 2:5-10).
- Почитайте других выше себя.
«Будьте братолюбивы друг к другу с нежностью; в почительности друг друга предупреждайте» (Римлянам 12:10).
- Будьте гостеприимны, помогайте другим в их нуждах.
«В нуждах святых принимайте участие; ревнуйте о странноприимстве» (Римлянам 12:13).

Пусть вашей привычкой станет ЛЮБОВЬ к ближнему

- Истинная любовь к ближнему возникает, если человек осознаёт всем сердцем, что Бог первым возлюбил нас.
«В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умилоствление за грехи наши» (1 Иоанна 4:10).
- Любовь крепнет и развивается, если человек повинуется Божиим заповедям.
«Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Иоанна 14:15).
- Истинная любовь проявляется в том, что человек любит даже своих врагов.
«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 вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных. Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари? И если вы приветствуете только братьев ваших,

 то особенного делаете? Не так же ли поступают и язычники?
 «Так будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный»
 (Матфея 5:43-48).

«Вы, прилагая к сему все старание, покажите
 в вере вашей добродетель, в добродетели
 рассудительность, в рассудительности воз-
 держание, в воздержании терпение, в терпе-
 нии благочестие, в благочестии братолюбие,
 в братолюбии любовь. Если это в вас есть и
 умножается, то вы не останетесь без успеха
 и плода в познании Господа нашего Иисуса
 Христа» (2 Петра 1:5-8).

Сеяние и жатва

Вы не можете посеять дурные привычки и пожать добрый характер.

Вы не можете посеять обман и пожать доверие.

*Вы не можете посеять гневные и злые слова и получить в ответ
 добрые и доверительные взаимоотношения.*

Вы не можете посеять непощение и получить в ответ прощение.

*Вы не можете посеять небрежное отношение к Богу
 и получить в ответ Божий мир в своём сердце.*

Джун Хант

 «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает.
 Что посеет человек, то и пожнет: сеющий
 в плоть свою от плоти пожнет тление, а
 сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную»
 (Галатам 6:7-8).