



ИСКУССТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО | СБОРНИК СТАТЕЙ

RENEW

ИСКУССТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО | СБОРНИК СТАТЕЙ

СБОРНИК СТАТЕЙ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ИСКУССТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Данный сборник выполнен и опубликован общественной Ассоциацией «Миссия Евразия» и является составной частью проекта Искусство восстановления реализуемый в партнерстве с АО Начало Жизни и Молдавской библейской семинарией.

Авторы, составители:

Мария Мокан
Сергей Морару
Денис Гореньков
Наталья Шейбак
Валерий Шейбак
Сергей Якименко
Александр Белев
Радион Вельчев
Владимир Убейволк
Евгений Сологубенко

Редакционная коллегия: Андреас Патц, Ольга Пономарёва

Дизайн, верстка: Даниил Потрапелюк

Ответственные лица за проект:

Белев Александр - Исполнительный директор Миссия Евразия,
пастор Церкви без стен город Кишинев;
Вельчев Радион - Директор международного проекта Миссия
в профессии при Миссии Евразия.

Все права защищены, отдельные материалы этой публикации могут бесплатно копироваться и воспроизводиться без предварительного согласия авторов только для учебных, научных и других целей, не преследующих извлечение прибыли, при условии, что будут указаны имена авторов и источник информации.

Tel:+373 60339068

Web: renew.missioneurasiafield.org/

Adress: Moldova, Chisinau, str. Carierei 36/1, MD - 2051

Facebook: facebook.com/missioneurasiaFM

Email: info@missioneurasiafield.org



Выгорание – термин, непонятный предыдущему поколению лидеров церкви, все чаще звучит сегодня среди христианских служителей. Духовное, эмоциональное, физическое истощение становится актуальной проблемой в общинах. Что с этим делать, как предотвратить, как помочь тем, кто оказался на грани выгорания?

Данный сборник Миссии Евразия – ответ на этот вызов христианским сообществам. Все статьи основаны на библейских принципах и опыте уважаемых лидеров и пасторов. Не ограничиваясь теоретическими размышлениями, авторы дают практические рекомендации для духовного, эмоционального и физического укрепления и восстановления служителей. Пособие поможет лидерам, осознающим риски выгорания, научиться духовной и эмоциональной устойчивости, целостному обновлению. Инновационные стратегии предотвращения выгорания и эффективные подходы к восстановлению обеспечат лидерам возможность эффективно продолжать служение церкви и обществу с новыми духовными силами.

Коллектив служителей Миссии Евразия, понимая важность этой проблемы, акцентирует внимание на необходимости сбалансированного подхода каждого служителя к своей жизни и труду. Задавая тон трансформационному обновлению современных лидеров в церкви и миссии, вооружившись необходимым руководством для создания более здоровой, полноценной и эффективной их жизни и служения, авторы сборника подтверждают свою приверженность заботе о тех, кто посвятил себя служению Богу через служение другим, а также распространению Евангелия.

Сергей Рахуба

Президент, Миссия Евразия



**W
E
N
E
R**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Евгений Сологубенко	
Предисловие	8
Александр Белев	
Искусство восстановления или Кто прикоснулся ко мне?	12
Владимир Убейволк	
Целостное восстановление личности	48
Денис Гореньков	
Сообщество, способное восстанавливать лидеров	72
Сергей Морару	
Восстановление семейных отношений	82
Валерий Шейбак	
Как справиться с выгоранием, не оставляя служения	106
Наталья Шейбак	
Эмоциональное выгорание	120
Радион Вельчев	
Renew - интеллектуальное восстановление или как позаботиться о невидимом	136
Сергей Якименко	
50-Day Challenge как модель восстановления	172
Мария Мокан	
Ничего не зря/Как происходит формирование	196

ПРЕДИСЛОВИЕ

Евгений Сологубенко

Пастор Кишиневской Библейской Церкви

Президент Семинарии Библейских Церквей в Молдове



Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко»

(Матф. 11:28-30).

Каждый служитель не только знаком с предложением Христа взять Его иго на себя, но, возможно, не раз преподавал или говорил проповедь на этот текст. Однако, в жизни каждого служителя есть период, когда это требование Спасителя может показаться в лучшем случае завышенным, в худшем – нереальным.

В одной притче рассказывается о молодом верующем, который однажды повстречал Бога¹. Он настолько был благодарен Вседержителю за измененную жизнь и все, что Он для него сделал, что с радостью согласился отвезти на ближайшую гору тележку с тремя небольшими камнями. Господь даже нарисовал ему на песке маршрут, чтобы христианин более удобно мог достичь цели.

Пройдя немного по дороге, молодой человек встретил знакомого, который попросил его прихватить на ту же гору еще один камень. Верующий с радостью согласился.

Спустя нескольких часов, проведенных под палящими лучами солнца, христианин захотел пить. Он зашел в селение и нашел колодец, возле которого

¹ Книга «Как обрести сердце Марии в мире Марф». Здесь она изложена в свободном пересказе. Оригинал: Joanna Weaver, *Having a Mary Heart in a Martha World: Finding Intimacy With God in the Busyness of Life* The Crown Publishing Group; Revised edition (July 18, 2000).

сидел старец. Получив от него кувшин с прохладной водой, путешественник утолил жажду, а в ответ услышал просьбу прихватить с собой на ту же гору еще три камня. Молодой человек не мог отказать доброму селянину. Ведь тот, в конце концов, проявил к нему доброту, а на добро нужно отвечать взаимностью.

Затем случились еще несколько встреч. В результате тележка, которую тянул за собой молодой человек, оказалась доверху наполнена камнями. Она кренилась то вправо, то влево, норовя соскочить с дороги, и с каждым шагом казалась все тяжелей. Если в начале пути молодой человек пел песни и славил Бога, то теперь он едва плелся в полном молчании или же срывался на ропот.

На середине пути он остановился, чтобы отдохнуть и задумался: а не оставить ли эту затею вообще? И тут к нему подошел Бог. На вопрос о том, что случилось, молодой человек пожаловался, что задача оказалась для него очень трудной и что он уже выбился из сил.

Господь подошел к тележке, достал из нее один из камней и положил его у дороги. «Этот камень Я тебе не давал», – сказал Он. Молодой человек попытался объяснить, что этот камень он везет по просьбе своего хорошего знакомого. Но Бог продолжал доставать один камень за другим, говоря: «Пусть каждый несет свою ношу. Твое желание помочь понятно, но из-за этого ты не можешь сделать то, что Я тебе поручил».

Когда Иисус приглашает верующих прийти к Нему, Он дает обещание, что в результате следования за Ним они обретут покой. Это слово означает не просто умиротворение, оно переводится как обновлять, освежать, воссоздавать. Эта истина настолько важна, что Христос повторяет ее дважды. Второй раз Он использует форму, которая буквально переводится как передышка или перерыв. Иисус, приглашая верующих принять Его иго (ярмо), т.е. подвязаться с Ним в одной упряжке, вовсе не предлагает тянуть груз в одиночку. Его приглашение, наряду с другим, предполагает восстановление и обновление.

В христианском богословии душа зачастую описывается как совокупность воли, разума и эмоций. Бессмертная душа играет важную роль в отношениях с Богом. Однако, именно она, как ничто другое, нуждается в обновлении и восстановлении.

Когда человек приходит ко Христу, он обретает обновленную волю. Апостол

Павел славит Бога за то, что христиане не бессильны перед лицом искушений. «Благодарение Богу, – говорит он, – что вы, быв прежде рабами греха от сердца стали послушны тому образу учения, которому предали себя. Освободившись же от греха, вы стали рабами праведности» (Римл. 6:17,18).

Автор послания к Евреям утверждает, что Христос, великий Священник и посредник между людьми и Богом, позволяет каждому верующему приходить к Вседержителю с «искренним сердцем, с полной верою, кроплением очистив сердца от порочной совести» (Евр. 10:21,22). Обретенная свобода познается верующими, которые обрели «ум Христов» (1Кор. 2:16). Концепция восстановления – это, в первую очередь, приглашение Христа, реальность христианской жизни. Ее в своих посланиях подтверждает и Павел.

Предлагаемый сборник статей основан на этом приглашении Спасителя. Опыт в служении авторов, которым они делятся в своих статьях, наполнен глубокими исследованиями в области богословия и психологии, подтвержден личными переживаниями и дополнен практическими советами.

Авторы искренне желают, чтобы их размышления и рекомендации послужили для служителей навигатором, указывающим путь к восстановленным и к обновленным отношениям со Христом.

MEMORIE

ИСКУССТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ИЛИ КТО ПРИКОСНУЛСЯ КО МНЕ?

АЛЕКСАНДР БЕЛЕВ

Пастор Церкви Без Стен
Исполнительный директор, Миссия Евразия

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда я говорю об искусстве восстановления, то неизменно вспоминаю фильм «10 заповедей», снятый в 1965 году. В картине фараон ведет диалог с Моисеем, которого обвиняют в потакании еврейским рабам. «Ты опустошил храмовые хранилища зерна, отдал зерно рабам, каждый седьмой день они отдыхают», – восклицает диктатор. На что Моисей невозмутимо отвечает: «Города строят из кирпичей. Сильные делают много кирпичей, голодные мало, мертвые ничего».

1 апреля 2023 года мы провели в Молдове Платформу по искусству восстановления. На протяжении целого дня около 20 спикеров делились опытом с 450 пасторами, волонтерами, служителями разных формаций, пытались спроецировать на свою практику библейское обетование: «а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся».

Нам необходимо овладеть навыками искусства восстановления, чтобы максимально быть похожими на тех, о ком пишет пророк Исаия.

I. ГДЕ БРАЛИ СИЛЫ НОВОЗАВЕТНЫЕ ПРАВЕДНИКИ?



Петр в тюрьме

«В то время царь Ирод поднял руки на некоторых из принадлежащих к церкви, чтобы сделать им зло, и убил Иакова, брата Иоаннова, мечом. Видя же, что

это приятно Иудеям, вслед за тем взял и Петра, тогда были дни опресноков, и, задержав его, посадил в темницу, и приказал четырем четверицам воинов стеречь его, намереваясь после Пасхи вывести его к народу. Итак, Петра стерегли в темнице, между тем церковь прилежно молилась о нем Богу. Когда же Ирод хотел вывести его, в ту ночь Петр спал между двумя воинами, скованный двумя цепями, и стражи у дверей стерегли темницу. И вот, Ангел Господень предстал, и свет осиял темницу. Ангел, толкнув Петра в бок, пробудил его и сказал: встань скорее. И цепи упали с рук его. И сказал ему Ангел: опояшься и обуешься. Он сделал так. Потом говорит ему: надень одежду твою и иди за мною. Петр вышел и следовал за ним, не зная, что делаемое Ангелом было действительно, а думая, что видит видение»

(Деяния 12:1-9)

Ирод убил Иакова. Увидев, что народу это нравится, он арестовывает Петра и намеревается поступить с ним так же. И вот наступает ночь перед «стрелецкой казнью» – утром Петра должны вывести на суд, который, скорее всего, вынесет ему смертный приговор.

Петр спит. Крепко спит. Закованный в цепи Апостол спит между двумя стражниками и группой воинов, стоящих у дверей. Ангел Господень послан, чтобы освободить Петра, и для того, чтобы тот проснулся, толкает его в бок.

Не знаю, приходилось ли вам томиться в ожидании сложной операции, посещения зубного врача, или другого какого болезненного события, но в абсолютном большинстве случаев люди перед такими «встречами» обычно не спят всю ночь напролет. А Петр спит!

Откуда у него такое спокойствие и присутствие духа?



Павел и Сила в тюрьме Фиатиры

«Народ также восстал на них, а воеводы, сорвав с них одежды, велели бить их палками и, дав им много ударов, ввергли в темницу, приказав темничному стражу крепко стеречь их. Получив такое приказание, он ввергнул их во вну-

треннюю темницу и ноги их забил в колоду. Около полуночи Павел и Сила, молясь, воспевали Бога; узники же слушали их»

(Деяния 16:22-25).

Два благовестника Павел и Сила были жестоко избиты палками, арестованы, их ноги забиты в колоды, и вот, посреди ночи они молятся и поют так, что арестанты в соседних камерах слушают их.

Откуда у них силы для столь бодрого поведения?



Приключения Апостола Павла

«А если кто смеет хвалиться чем-либо, то (скажу по неразумию) смею и я. Они Евреи? и я. Израильтяне? и я. Семя Авраамово? и я. Христовы служители? в безумии говорю: я больше. Я гораздо более был в трудах, безмерно в ранах, более в темницах и многократно при смерти. От Иудеев пять раз дано мне было по сорока ударов без одного; три раза меня били палками, однажды камнями побивали, три раза я терпел кораблекрушение, ночь и день пробыл во глубине морской; много раз был в путешествиях, в опасностях на реках, в опасностях от разбойников, в опасностях от единоплеменников, в опасностях от язычников, в опасностях в городе, в опасностях в пустыне, в опасностях на море, в опасностях между лжебратиями, в труде и в изнурении, часто в бдении, в голоде и жажде, часто в посте, на стуже и в наготе. Кроме посторонних приключений, у меня ежедневно стечение людей, забота о всех церквах. Кто изнемогает, с кем бы и я не изнемогал? Кто соблазняется, за кого бы я не воспламенялся? Если должно мне хвалиться, то буду хвалиться немощью моею» (2 Кор. 11:21-30).

Проводя семинары по искусству восстановления, я всегда спрашиваю у слушателей: «У кого из вас было столько же приключений, сколько их было у

Павла?». В ответ люди скромно опускают глаза в пол и говорят, что «не достигли» такого уровня износа.

Но об этом немного позже.



Избиение Апостола в Листре

«Из Антиохии и Иконии пришли некоторые Иудеи и, когда Апостолы смело проповедовали, убедили народ отстать от них, говоря: они не говорят ничего истинного, а все лгут. И, возбудив народ, побили Павла камнями и вытащили за город, почитая его умершим. Когда же ученики собрались около него, он встал и пошел в город, а на другой день удалился с Варнавою в Дервию» (Деяния 14:19-20).

Павел проповедует в Листре. Иудеи из Антиохии и Иконии приходят к месту его проповеди и настраивают против него слушателей. В результате, народ избивает Апостола настолько сильно, что почитает его за умершего. Его вытаскивают (волокут) за город, скорее всего в место, где сваливают мертвецов. Братья собираются вокруг Павла, причитают, наверное, плачут, но в какой-то момент Павел приходит в себя, поднимается на ноги, отряхивается от пыли и идет. Знаете, куда? Назад в Листру. Уровень бесстрашия этого человека просто зашкаливает. Порог самосохранения уничтожен.

Вопрос, который логично вытекает из всех этих историй: где новозаветные служители брали силы? Меня не устраивают односложные ответы, я хочу знать, существуют ли такие «примочки», с помощью которых можно оставаться бодрым, крепким, здоровым? Смогут ли люди сказать о нас с вами слова, которые мы читаем в Ветхом Завете: «Моисею было сто двадцать лет, когда он умер; но зрение его не притупилось, и крепость в нем не истощилась» (Втор. 34:7).

II. ПОЧЕМУ МЫ ОБ ЭТОМ ГОВОРИМ?

Подходящее ли время для дискуссий и диалогов о необходимости восстановления? Время ли говорить об отдыхе, когда на дворе непрекращающиеся войны, стихийные бедствия, пандемии, когда вокруг нас огромное поле служения в Церкви Божией и за ее пределами?

1. Современные реалии

Возвращаясь к вопросу, «у кого было столько приключений, как у Павла». Никто за годы моего служения так и не поднял руку в ответ на этот вопрос. Хочу сказать – у нас не меньше приключений, чем у Павла. У каждого, кто принял на себя служение душепопечения, вызвался быть на передовой в духовной битве, кто посвящен в труд восполнения нужд ближнего – у каждого такого христианина приключений в жизни не меньше. То же самое касается жен служителей. Как сами подвизающиеся, так и их жены отдают много и постоянно. В результате – устают. Иногда устают жутко.

Простым членам церкви, бизнесменам, труженикам «поля и базара» этого не понять. Их усталость имеет другую природу. В духовном же служении достаточно порой одного церковного совета, одной беседы с заблудшим или еретиком, и силы на исходе. Добавьте к этому постоянное противостояние оппозиции (если таковая есть, конечно).

Пока служитель молод – он силен. С возрастом начинаются кризисы: физическое истощение, моральная усталость, духовный надлом.

2. Сопротивление

Начиная с осени 2017 года я провожу семинары, встречи и беседы об искусстве восстановления. Интересно, что как только я начинаю говорить об этом, то сразу встречаю сильное сопротивление. Первые 30 минут каждого семинара из зала всегда веет холодом: «Это не для нас! Нам это не нужно». Люди почему-то не готовы признавать свои слабости, осознавать необходимость в восстановлении. Героизм у нас, христиан, в крови. Соглашаться с тем, что тебе нужна помощь, – не принято.

Мы были противниками советской системы и при этом умудрились впитать в себя примеры ее героев: Павлика Морозова, Зои Космодемьянской, Алексея Маресьева... Умереть нужно за кафедрой! – это наше всё. Идти вперед, сколько есть сил, а потом, когда они закончились, включить «сверхсилы». Проявлением высшего героизма в среде евангельских христиан во време-

на господства атеизма в СССР считались «узы». Но даже это не всё. Попав в тюрьму за проповедь Евангелия, братья обязательно стремились заработать себе на карцер. А если ты был пастором и не сидел в тюрьме, то с тобою вообще что-то «не то». Мы почему-то решили играть в супергероев и не признаемся себе в том, что устаем, что нуждаемся в поддержке и восстановлении...

Иногда, когда меня приглашают преподавать в новое место и я высылаю материалы для ознакомления, то слышу: «Нет, спасибо, искусство восстановления нам не надо. Наши и так не служат и не работают. А если мы их еще и отдыхать научим, то что тогда будет?». Мыслящие так, не понимают, что при таком подходе к вопросам восстановления, они скоро останутся в одиночестве.

Помню, как я впервые столкнулся с родительским героизмом. Когда наш сын достиг подросткового возраста, я стал искать помощи у родителей, чьи дети были такого же возраста, и кто сталкивался с теми же проблемами, что и мы с супругой. Повсюду я наткался на глухую стену молчания, искусственного равнодушия, показного благополучия. Мне говорили: «Как хорошо, что нас эта участь избежала!». А я знал, что эти родители говорили откровенную ложь. Они были движимы страхом, боялись признать, что не могут справиться со своим ребенком. Поэтому и играли роль идеальных родителей, которые имеют послушных детей.

Признавать слабости и необходимость в помощи у нас не принято.

3. А как было у «наших отцов»?

В поисках ответов на вопросы, связанных с искусством восстановления, я обратился к истории наших отцов. Я подумал, может быть они, прошедшие через горнило испытаний, могут поделиться со мной секретом, как оставаться в силе и бодрости духа при таких нагрузках и испытаниях. Однако я пришел к выводу, что в евангельском движении в СССР механизм восстановления служителей отсутствовал полностью. Было принято умереть за кафедрой и/или любой ценой попасть в тюрьму!

Кстати, в этом мне видится причина повальной эмиграции пасторов, диаконов и других христианских лидеров, случившейся в конце 80-х годов прошлого столетия. Выбор у них был небольшой: либо восстанавливаться правильно (но никто не знал, как это делать), либо бежать в Америку. Многие

поместные церкви оказались тогда полностью «обезглавленными», причем о том, что руководитель уезжает на ПМЖ в США, людей никто не уведомлял.

Удивительно ли, что многих из уехавших оставшиеся христиане называли предателями? Они вынуждены были биться в одиночку, хоть как-то пытаться сохранить веру, не имея при этом поддержки старших, явить стойкость в убеждениях и пройти через воинствующий атеизм и стоять на передовой до конца. Знаю случаи, когда некоторые из эмигрантов приезжали впоследствии на родину – зубы починить, старушку-мать проведать – и даже не заходили в свои поместные церкви, в которых служили десятками лет, избегали встреч с теми, с кем когда-то от души пели: «вместе мы с вами верили».

Для них это место оказалось выгоревшим.

Необходимость в восстановлении актуальна!

Скамья запасных или Еще одно сальто гимнаста

Одного гимнаста заставили выйти на арену и повторить своё коронное сальто. Гимнаст устал. Перед этим он отлично выступил. Публика рукоплескала. Вот импресарио и упрямил, почти заставил гимнаста сделать сальто ещё раз. Всего только один раз. Выполняя просьбу, гимнаст упал и разбился насмерть. Знакомая и очень печальная история.

Когда у нас все силы истрочены, когда мы мечтаем только о том, чтобы принять ванну и лечь, или просто сжаться в комочек и полежать, присесть, отдохнуть... в этот самый момент нас просят сделать ещё одно сальто. Людей можно понять, им это нужно, они просят, настаивают: Ну пожалуйста, найдите время и силы для меня!

Сядьте за руль и приезжайте меня встретить. Примите ещё одного пациента, человек хочет именно к вам, это мой хороший знакомый и я обещал ему, что вы его примете. Выйдите на работу в выходной, отложите отпуск, я понимаю, что вы устали, но без вас не справиться! Ещё одно сальто, ну, пожалуйста!

Сколько есть людей, которых доконал сердечный приступ, которые попали в аварию, получили травмы, заболели депрессией – почти все они были жертвами «последнего сальто». Самое обидное, что без помощи этих людей вполне можно было обойтись. Никто не погибал, ни пожара не было, ни угрозы здоровью, ни войны... Ничего!

Ну кто пострадал бы, если бы гимнаст отдохнул и восстановил силы? Кто по-

гиб бы, если бухгалтер не работал бы в субботу? Кто бы умер, если бы вызвал такси с вокзала, а не ждал вас в качестве водителя? Ну, не сварили суп для семьи, потому что страшно устали, не отмыли до блеска унитаза, извините. Не навестили бы родственников сегодня, а пришли бы к ним завтра...

Не принуждайте себя делать последнее сальто просто потому, что этого кому-то хочется. Или ваш внутренний импресарио вас принуждает. Если нет сил – откажитесь. Потому что последствия бывают самыми печальными. А публика пойдёт смотреть на другого гимнаста. Или на нового клоуна (Анна Кирьянова, философ и психолог).

Откуда растут ноги у семинара «Искусство восстановления»?

В 2017 году я пережил сильнейший личный кризис, связанный со служением лидерства и наставничества в «Церкви без стен», в которой я на тот момент служил уже 10 лет.

ЦБС была, так сказать, делом моей жизни. Если меня приглашали на служение, связанное с переездом в другую страну, я говорил: «Не могу! Тут у меня ЦБС». Когда кто-то спрашивал, почему я еще не эмигрировал, в то время как вся моя родня уже за океаном, я отвечал, что «призвание и миссия не меняются эмиграцией». И тут всё начало рушиться на глазах. Я не знал, что делать, за что хвататься, как удержать мое любимое дело. Люди, которых я наставлял десятилетиями, как говорится, «подняли на меня пята», начали рвать церковь по-живому, ломать все то, чему я был так предан и посвящен. В те дни, идя на воскресную службу я не знал, чего ожидать, найду ли вообще хоть кого-то в молитвенном зале.

И я слег. Это позже я узнал, что организм имеет способность к самозащите и может включить режим самосохранения. А тогда я пролежал две недели. Жена с утра заходила ко мне в комнату, поправляла одеяло, и я лежал дальше. Организм включил защитную реакцию на полную мощь – я проваливался в сон на долгие часы. Просыпаясь, бесцельно листал ленту в соцсетях, ужасался от того, что со мною происходит, и опять засыпал.

Через две недели в одно утро Людмила, моя супруга, зашла ко мне в кабинет и сказала: «Александр, пора вставать. Ты ничего не изменишь, нужно жить дальше. Если будешь так лежать, то умрешь и я никому не буду нужна». На тот момент это подействовало очень отрезвляюще. Я сел на диван и в это время зазвонил телефон. Директор фонда «Пшеничное зерно» Евгений Покидко просил меня провести ободряющий семинар для директоров

христианских лагерей, которые, по его словам, «очень устали за прошедшее лето».

В то утро я точно знал, что это было Господне прикосновение. Я попросил Евгения прислать мне какое-то место из Писания, чтобы я имел от чего оттолкнуться. В ответ я получил текст из Евангелия от Марка, в котором идет речь о женщине, 12 лет страдавшей кровотечением. Я сел и начал писать. Тогда впервые в жизни я задал себе вопрос: А как восстанавливался Иисус?

III. А КАК БЫЛО У ИИСУСА?

«Одна женщина, которая страдала кровотечением двенадцать лет, много потерпела от многих врачей, истощила всё, что было у ней, и не получила никакой пользы, но пришла еще в худшее состояние, – услышав об Иисусе, подошла сзади в народе и прикоснулась к одежде Его, ибо говорила: если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею. И тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни. В то же время Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила, обратился в народе и сказал: кто прикоснулся к Моей одежде? Ученики сказали Ему: Ты видишь, что народ теснит Тебя, и говоришь: «кто прикоснулся ко Мне?» Но Он смотрел вокруг, чтобы видеть ту, которая сделала это» (Марка 5:25-32).

Иисус идет исцелять дочь Иаира. За Ним следуют ученики в сопровождении огромной толпы слушателей, зевак, любителей поесть бесплатный хлеб... Давка и напряжение растут с каждой минутой. В какой-то момент Иисус останавливается и спрашивает: «Кто прикоснулся ко Мне?». Ученики в недоумении восклицают: О каком прикосновении можно спрашивать, когда ты находишься в центре такой огромной толпы?

Для меня в этой истории осталось только два человека: одному стало хорошо, другому – плохо. Хорошо стало женщине, которая двенадцать лет страдала кровотечением, потратила все свои сбережения на врачей и не получила от лечения никакой пользы. Она решила, что если прикоснется хотя бы к одежде Иисуса, выздоровеет. Так и произошло: после прикосновения «тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни». Плохо стало Иисусу, Который «почувствовал Сам в Себе, что вышла из Него сила».

Для меня это стало откровением жизни: каждый раз, когда к нам прикасаются люди, нас покидают силы. Если нас покидают силы, значит, нам нужно

восстановление. Если в момент прикосновения к Иисусу больной женщины силы покинули Его, то Он тоже должен был как-то восстанавливаться. Я составил список того, как восстанавливался Иисус. Список получился совсем неканонический. Если бы я составлял его сейчас, то наверняка приоритетность методов восстановления Иисуса была бы другой.

Как восстанавливался Иисус?

1. Иисус спал на корме

«Отпустив народ, они вошли в лодку к Иисусу и отплыли от берега. К ним присоединились и другие лодки. Внезапно поднялся сильный шторм. Волны били о борта лодки, и ее стало заливать. А Иисус в это время спал на корме, подложив подушку под голову» (Марка 4:36-38).

Представьте себе картину: середина Галилейского моря, сильный ветер приносит шторм, высокие волны бьют по бортам, ученики пытаются удержать весла и мачту, лодку заливают водой – а Иисус спит. И не просто спит, а положив под голову подушку. Подушку – вы понимаете! Синодальный перевод убрал это слово. Когда тебе говорят: «будь как Иисус», ты же точно уверен, что это не про подушку. Иисус спал. Спал по той причине, что устал и Ему нужно было восстановить силы. Все эти похвалы о том, что ты уже трое суток нормально не спал, никому не нужны. Вред от недосыпания ты причиняешь исключительно самому себе.

2. Иисус ужинал в веселых компаниях

«Пришел Сын Человеческий, ест и пьет; и говорят: «вот человек, который любит есть и пить вино, друг мытарям и грешникам» (Матф. 11:19).

В Евангелии мы часто видим Иисуса по вечерам за столом. В самых различных компаниях. Он любил поесть. С этой точки зрения земная жизнь не была Ему чужда. Люди говорили про Него, что Он любит есть и пить.

Надо кушать. Ниже, поговорим о качестве еды. А сейчас нужно понять, что твое «уже вечер, а я еще не завтракал», ничего кроме язвы желудка тебе не принесет. И лечить ее ты будешь за собственный счет.

3. Иисус уходил в пустынные места

«И, услышав, Иисус удалился оттуда на лодке в пустынное место один» (Матф. 14:13).

«А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Марка 1:35).

Иисус часто бывал один. Получив весть о смерти Иоанна Крестителя, Христос садится в лодку сам и начинает грести. Как вам образ гребущего Господа? «Господи, куда гребешь?» – «Один хочу побыть».

После того, как Христос исцелил множество людей и изгнал бесов, Он встал рано утром и уединился в пустынных местах. Иногда молился, но иногда просто был в уединении.

4. Иисус молился

«Но тем более распространялась молва о Нем, и великое множество народа стекалось к Нему слушать и врачеваться у Него от болезней своих. Но Он уходил в пустынные места и молился» (Луки 5:15-16).

У Него не было принципа «до последнего клиента». Когда возникала нужда в общении с Отцом, Он уходил от народа, хотя желающие еще стояли в очереди за едой, за исцелением, за воскрешением. «Но Он уходил в пустынные места и молился». После любого сложного дела или перед ним (таким как избрание Двенадцати) Иисус молился. Он проводил время с Отцом, черпая из молитвы духовные силы.

5. Иисус уставал и отдыхал

«И Он пришел в Самарийский город Сихарь, расположенный недалеко от участка земли, который Иаков некогда дал своему сыну Иосифу. Там был колодец Иакова, и Иисус, уставший после дороги, сел у колодца отдохнуть. Это было около шестого часа» (Иоан. 4:5-6).

Вот это «уставший после дороги, сел отдохнуть» не просто дает нам право на восстановление, оно обязывает нас заботиться о своем отдыхе. Шестой час – это полдень по иудейскому исчислению времени. Кстати, испанское слово «сиеста» (siesta) и глагол *sestear* происходят от лат. *hora sexta* (буквально – «шестой час», то есть «полдень» у римлян первый час дня наступал на рассвете). Это было время после полудня, когда делался перерыв в работе, чтобы отдохнуть и восполнить силы.

Как восстанавливались ученики Иисуса?

«И собрались Апостолы к Иисусу, и рассказали Ему всё, и что сделали, и чему научили. Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного, – ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда. И отправились в пустынное место в лодке одни» (Марка 6:30-32).

Иисус не просто заботился о Своем собственном восстановлении, Он заботился так же и о тех, кто Его окружал, кто разделял с Ним тяготы миссионерской жизни. Вы часто слышали проповедь на этот отрывок? Иисус отправляет Своих учеников, но не на миссию, не на служение – Он отправляет их «отдохнуть немного». Плотность их служения была настолько велика, что им некогда было поесть. Ирония этого повествования в том, что в этот раз им не удалось отдохнуть. Толпы народа бежали вдоль берега к месту, куда они направлялись. И когда они прибыли в «пустынное место», там было столпотворение. Пришлось накормить учеников и еще пять тысяч человек. Но здесь важен принцип. Поработали – пора отдохнуть. И позвольте, это учение самого Господа!

Если кратко суммировать вышесказанное, можно вывести краткую методичку по быстрому восстановлению:

- Уйти от людей, которым ты служишь;
- Побывать в пустынном месте (без людей и в 21 веке без Wi-Fi);
- Отдохнуть.

Ключевое слово – ОДНИ, без тех, кому служите и кто отнимает силы и время.

IV. ЭТАПЫ КРИЗИСОВ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ПРОХОДИТ РУКОВОДИТЕЛЬ ЛЮБОЙ ФОРМАЦИИ

Мы не можем позволить себе «сгореть» на служении от того, что к нам постоянно прикасаются люди. У усталости есть причины. У модного, но актуального сегодня термина «выгорание» есть вполне ясные предпосылки. Ниже будут перечислены основные этапы кризисов, через которые проходят, как правило, все руководители самых разных формаций. Это нужно знать, понимать и учитывать, вовлекаясь в служение.

● Кризисы в возрастании веры

Кризисы связаны с переломными этапами становления христианина. Никто из нас не растет ровно вверх по прямой. Наш рост веры колеблется то вверх, то вниз. Сомнения постигают каждого, кто решил мыслить самостоятельно. Но сомнения – это тоже опыт веры, личной и вопрошающей. Бог призывает нас не оставаться в кризисах, но продолжать двигаться к формированию гармоничной и закаленной личности.

● Кризисы в развитии служения

Кризис развития – это застой или слишком быстрое развитие, когда нужно пятьдесят второй раз выходить к микрофону или на кафедру и говорить что-то, а сказать уже нечего. «Истощение ресурсов» – это внутренняя пустота служителя. Зачастую мы не можем так же быстро генерировать идеи, проповеди, уроки, как того требуют наши слушатели. В результате появляются стрессы, депрессии, усталость и срывы.

● Кризисы в испытаниях на прочность

Лидер формируется не в стороне от общества. Бог присутствует между людьми, в гуще их взаимоотношений. Лидер проходит испытания на прочность в среде родственников, соседей, коллег. И там не всегда и не все гладко.

● Кризис первого места

Я часто задавал себе вопрос: что делать с Иоанном Крестителем? Ты рожден по пророчеству, первый за сотни лет пророк, в тебе видят Мессию, ты добровольно ведешь аскетический образ жизни, понимаешь свое время и место. Ты прямолинеен и резок, проповедуешь правду Божью, не взирая на лица, и в возрасте тридцати лет... оказываешься в тюрьме. Твои ученики оставили тебя. Тот, ради Которого ты совершал служение,

ведет себя не так как ты. Ты кушаешь жаренных кузнечиков, а Он каждый вечер «любит есть и пить», у тебя одежда из верблюжьей кожи, у Него цельношитый хитон, ты обличаешь Ирода, Он не выступает против власти, вокруг Него все, от тебя уходят последние ученики. Ты в тюрьме, Он на свободе.

В начале своего служения Иоанн ярко демонстрирует понимание своего предназначения и миссии: «Идущий за мною стал впереди меня, потому что был прежде меня», «я глас вопиющего в пустыне», «вот Агнец Божий», «Он-то Идущий за мною, но Который стал впереди меня. Я недостойн развязать ремень у обуви Его».

Но, находясь в тюрьме, Иоанн отправляет учеников спросить у своего младшего двоюродного брата: «Ты ли Тот, Который должен прийти, или ожидать нам другого?».

Думаю, это в определенном роде сомнения, связанные в том числе с кризисом первого места. Когда жить еще хочется, а вместо этого в возрасте тридцати лет нужно умирать. При этом, важно быть уверенным, что не зря прожил жизнь, что миссия выполнена. Ответ Иисуса полон надежды и благодати: «И сказал им Иисус в ответ: пойдите, скажите Иоанну, что слышите и видите: слепые прозревают и хромые ходят, прокаженные очищаются и глухие слышат, мертвые воскресают и нищие благовествуют; и блажен, кто не соблазнится о Мне» (Матф. 11:4-6). Другими словами, твоя миссия выполнена, Я – Мессия, ты все верно сделал. Не сомневайся, умирай спокойно.

Кризис первого места – это когда ты вроде еще можешь и готов, и хочешь служить, делать, помогать, а кто-то подходит и говорит: «Дядя, пора подвинуться и уступить место». А это место – дело всей твоей жизни.

● **Комплекс сотой овцы или кто потребляет больше всего силы?**

«Как вам кажется? Если бы у кого было сто овец, и одна из них заблудилась, то не оставит ли он девяносто девять в горах и не пойдет ли искать заблудившуюся?» (Матф. 18:12).

Оставил 99. Пошел искать. Нашел потерянную. Но самой потере так понравилось, что пастор за ней лазит по гадюшникам, что она начинает строить из себя психотравму – демонстрировать «синдром сотой овцы»; ей нравится, чтобы ее искали, ласкали, проводили с нею больше времени, чем с другими, и, не дай Бог, пастор пойдет искать еще какую-нибудь

98-ю, которая, переняв твой опыт потеряшки, тоже полезла «не туда».

До разума сотой овечки нужно донести простую истину о том, что у каждой овцы в стаде есть возможность потеряться только один раз. Второй раз ее искать никто не пойдет. Если и пойдет, то только после того, как найдутся все остальные.

Сразу после этой притчи следует пример о согрешающем брате. И есть строгость. Должен быть баланс между милостью и справедливостью. Иисус не побежал за семьюдесятью учениками. «С этого времени многие из учеников Его отошли от Него и уже не ходили с Ним» (Иоан. 6:66). «Тогда Иисус сказал двенадцати: не хотите ли и вы отойти?» (Иоан. 6:67).

V. ПРИЗВАННЫЕ ИЛИ ЗАГНАННЫЕ

Гордон Макдональд в книге «Как упорядочить свой внутренний мир» анализирует две категории людей: призванные и загнанные. На мой взгляд, это одна из лучших иллюстраций того, как мы себя доводим до состояния истощения и кризиса, как можно попасть в «карстовую воронку». Ниже, отрывки из третьей и пятой глав, этой книги.

Пойманный в золотой клетке

Я использую слово «загнанные», потому что оно характеризует не только состояние, в котором они гонятся за жизнью, но и их неспособность посмотреть правде в глаза, чтобы трезво оценить ситуацию и увидеть, что они делают с собой. Возможно, они вынуждены преследовать цели и задачи, не всегда понимая, зачем им это нужно, или не сознавая, во что в действительности это обойдется их разуму, телу и, конечно, их сердцу. Под сердцем я имею в виду то, что написано в книге Притч – тот источник, который дает энергию для жизни (4:23).

Есть много загнанных людей, совершающих очень хорошие поступки. Загнанные люди – не обязательно плохие, хотя последствия их загнанности могут давать печальные результаты. На самом деле загнанные люди часто приносят огромную пользу своей деятельностью. Они основывают организации, предоставляют работу и дают людям другие возможности для реализации их способностей, часто они бывают умны и предлагают пути и методы действий, которые приносят пользу многим. Но тем не ме-

нее они действуют по принуждению, и это вызывает беспокойство, невольно возникает вопрос, способны ли они выдержать такой темп без угрозы для самих себя?

Можно ли по каким-то признакам определить загнанных (принужденных) людей? Да, конечно. Есть много симптомов, показывающих, что человек загнан. Среди них чаще всего я встречаю следующие:

1. Загнанный человек обычно может быть удовлетворен только достижением результата. Где-то в процессе взросления этот человек обнаруживает, что он может быть доволен собой и своим миром, лишь накапливая достижения. Такое отношение к жизни и к себе чаще всего является результатом формирующего влияния в раннем возрасте; родители или влиятельные наставники такого ребенка показывали свое одобрение только тогда, когда он полностью заканчивал какое-то дело. Никакой оценки не давалось, пока задание не было выполнено. Поэтому единственным путем завоевания любви и доверия был путь достижений.

Поэтому загнанный человек начинает искать способы накопления все большего и большего количества достижений. Вскоре его можно будет увидеть делающим два или три дела одновременно, и это приносит ему какое-то странное удовольствие. В конце концов он попадает в разряд людей, которые всегда читают книги и посещают семинары, где им обещают помочь использовать время еще более эффективно. Почему? Потому что так они могут сделать еще больше, что, в свою очередь, обеспечит большее признание.

2. Загнанный человек озабочен внешней символикой достижений. Обычно он осознает значение власти в целом и старается сосредоточить ее в своих руках. Это значит, что он придает значение внешним признакам статуса, для него очень важны звания, размер и расположение офиса, положение в табели о рангах организации и особые привилегии.

В состоянии загнанности всегда присутствует забота о собственной известности. Загнанный человек спрашивает себя: кто знает о том, что я делаю? Как мне лучше обеспечить связи с «великими» моего общества? Эти вопросы часто заботят загнанного человека.

3. Загнанный человек обычно охвачен необузданным стремлением к расширению своей деятельности. Загнанные люди хотят быть частью растущего и все более процветающего дела. Обычно они все время находятся в движении, в поисках больших и лучших возможностей и нечасто находят время, чтобы оценить современные достижения.

Действие этого плачевного принципа можно обнаружить в жизни людей, которые находятся в погоне за карьерой. Но вы можете увидеть его действие и в жизни тех, кто трудится в сфере духовной деятельности, поскольку существует такое понятие, как духовно загнанный человек, всегда неудовлетворенный самим собой или тем, как он реализует себя в религиозной работе, и, конечно, это означает, что и к окружающим он относится подобным же образом. Он редко бывает удовлетворен результатами работы равных по положению или подчиненных. Он живет в состоянии постоянного беспокойства и тревоги, в поисках более эффективных методов, больших результатов, более сильных духовных переживаний. Обычно нет никакой надежды на то, что он когда-нибудь будет доволен собой или кем-нибудь еще.

4. Загнанные люди не слишком заботятся о честности. Они настолько озабочены своим благополучием и достижениями, что у них нет времени остановиться и спросить, поспевают ли их внутреннее «я» за темпом внешней деятельности. Обычно внутреннее «я» остается далеко позади, пропасть все растет, а крушение личности проявляется в нечестности. Подобные люди часто становятся все более лживыми; они обманывают не только других, но и самих себя. Упорно стараясь пробиться вперед, они лгут себе относительно истинных мотивов своей деятельности; ценности и нравственные принципы дискредитируются. Кратчайший путь к успеху становится стилем их жизни. Поскольку цель для них слишком важна, они постепенно соскальзывают к бесчестности и в этическом плане. Загнанные люди становятся пугающе прагматичными.

5. Загнанные люди часто не умеют ладить с другими людьми; качества, необходимые для общения, либо слабо развиты в них, либо отсутствуют вообще. Они не отличаются умением ладить с другими. Это не значит, что они родились неспособными поддерживать хорошие отношения, но планы для них важнее, чем люди. Так как их взгляд всегда обращен к целям и задачам, они редко обращают внимание на людей вокруг себя до тех пор, пока те не понадобятся им для выполнения одной из задач. А других, которые, по их мнению, не могут быть им полезны, они рассматривают как препятствие или как конкурентов, от которых нужно избавиться.

За таким человеком обычно тянется «хвост тел». Там, где люди однажды прославляли его за ярко выраженное умение вести за собой, вскоре возникают все возрастающие разочарование и враждебность, становится ясно, что загнанный человек очень мало обращает внимания на здоровье и профес-

сиональный и духовный рост окружающих. Для такого человека существует лишь план, который не обсуждается, и этот план господствует над всем остальным. Коллеги и подчиненные из окружения загнанного человека постепенно уходят один за другим, опустошенные и лишённые иллюзий, понимая, что их просто использовали. Скорее всего, мы могли бы сказать о таком человеке: «Работать с ним ужасно, но он всегда добивается своего».

6. Загнанные люди имеют сильную тенденцию к соревнованию. Они рассматривают каждую попытку как игру, которую можно выиграть или проиграть. И конечно, загнанный человек постоянно стремится выигрывать, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей. Чем больше он загнан, с тем большим счетом ему надо выиграть. Выигрыш дает то, в чем загнанный человек отчаянно нуждается, – доказательство его правоты, ценности и значимости. И, следовательно, он склонен рассматривать других как конкурентов или врагов, которых надо победить – возможно, даже унижить – по ходу дела.

7. Загнанный человек, часто обладает вулканической силой гнева, который может извергнуться в любой момент, когда он почувствует сопротивление или нелояльность по отношению к себе. Этот гнев может быть вызван или несогласием людей, или в момент, когда предлагается альтернативное решение проблемы, или даже лишь при намеке на критику.

Гнев необязательно может проявляться в виде физического насилия. Он может приобрести форму словесной грубости, например, сквернословия или унижительных оскорблений. Гнев может проявиться в карательных действиях, таких, как увольнение людей, оскорбление на глазах у равных по положению или просто как отказ в каких-то привилегиях – привязанности, деньгах или товарищеских отношениях.

8. Загнанные люди, как правило, сверх меры заняты. Они обычно слишком заняты, чтобы заниматься простыми отношениями в семье или с друзьями; они не способны поддерживать нормальные взаимоотношения даже с самим собой, не говоря уже о Боге. Так как загнанные люди редко удовлетворяются достигнутым, они используют каждую свободную минуту, чтобы посещать больше собраний, изучать больше материалов, начинать новые программы. Они действуют, исходя из правила, что такая репутация в бизнесе является показателем успеха и повышает их личную значимость, поэтому они пытаются произвести впечатление на людей, демонстрируя свою загруженность. Они могут во всеуслышание сожалеть о своем положении, постоянно сетуя на то, что находятся в «ловушке» обязанностей, громко выражая свое жела-

ние как-то освободиться от всего, с чем им приходится мириться.

Занятость для загнанного человека становится привычкой, образом жизни и мышления. Они находят удовольствие в том, чтобы жаловаться и искать сочувствия, но, вероятно, не хотели бы ничего изменить. Скажите только об этом загнанному человеку, и вы вызовете его гнев.

Быть призванным человеком

Чтобы понять разницу между загнанными (принужденными) и призванными людьми, давайте рассмотрим чувство уверенности, свойственное и тем, и другим. Загнанные люди считают, что они обладают этим качеством, так как они продвигаются вперед. Но часто в тот момент, когда этого меньше всего ожидаешь, враждебные события устраивают заговор и может наступить крушение. Призванные же люди обладают силой, исходящей изнутри, стойкостью и энергией, которые не поддаются ударам извне.

Призванные мужчины и женщины могут быть родом из никому не известных мест и заниматься самыми обычными делами. Они могут быть незаметными, простодушными, незначительными, по мнению окружающих. Посмотрите снова на тех, кого избрал Христос: немногие из них, если кто-нибудь вообще, могли претендовать на высокое положение в религиозных кругах или в крупном бизнесе. И не ПОТОМУ, что они были слишком уж неспособными. Просто они были самыми обычными. Но Христос призвал их, и все изменилось.

● **Призванные люди осознают свою подчиненность**

Иоанн (Креститель) воспринимал свою жизнь как служение, а те, кто с ним разговаривал, основывали свой вопрос на предположении, что массы некогда принадлежали Иоанну, что он приобрел их своей духовной мощью. И если бы это было действительно так, то Иоанн бы кое-что потерял, а именно – свое ведущее положение пророка.

Но Иоанн видел ситуацию совсем по-иному. Он никогда ничем не владел, и менее всего массами. Иоанн считал себя просто управляющим, а это качество присуще только призванному человеку. Задача управляющего состоит в том, чтобы должным образом выполнять дело, порученное ему владельцем, до тех пор, пока он не возьмет собственность назад. Иоанн знал, что люди, покидавшие его ради Христа, на самом деле никогда ему

не принадлежали. Бог поручил их его заботам на какое-то время и теперь взял их обратно. С Иоанном в этом смысле все обстояло прекрасно.

Загнанные люди считают, что владеют, призванные – нет. Когда загнанные люди теряют что-то, для них это становится серьезной трагедией. Когда призванные люди теряют, ничто не изменяется. Внутренний мир остается тем же, возможно, даже более сильным.

- **Призванные люди точно знают, кем они являются**

Второе свойство призванности проявляется в осознании Иоанном (Крестителем) своей личности. Вы помните, он ответил им: «Вы сами мне свидетели в том, что я сказал: не я Христос». Иоанн прекрасно понимал, кем он не был, и это дало ему возможность понять, кем он был. И у Иоанна не было иллюзий относительно собственной личности. Это уже было определено в его внутреннем мире.

В противоположность этому, те, чей внутренний мир пребывает в беспорядке, склонны заблуждаться на свой счет. Они не в состоянии отделить свою личность от своей роли, отождествляя себя со своим, делом. Вот почему людям, которые имели власть, необычайно трудно отказаться от нее, и часто они ведут смертельную борьбу, чтобы удержать власть в своих руках. Важность этого принципа нельзя недооценивать. Сегодня в нашем мире, ориентированном на средства массовой информации, многие хорошие и талантливые лидеры сталкиваются с постоянным искушением начать верить тексту своих собственных публичных заявлений. И если это происходит, их личность и стиль руководства мало-помалу заражаются мессианскими фантазиями. Забывая, кем они не являются на самом деле, они начинают видеть свою личность в искаженном свете. Как это происходит? Они становятся слишком занятыми, чтобы проводить время в пустыне для приведения в порядок своего внутреннего мира.

- **Призванные люди обладают непоколебимой уверенностью в своем предназначении**

Замечательный ответ Иоанна (Крестителя) открывает нам также, что пророк еще в пустыне осознал цель своей деятельности – быть предвестником Христа. И это еще одно свойство призванности – умение видеть свое предназначение. Отвечая тем, кто интересовался его чувства-

ми по поводу растущей популярности Человека из Назарета, он сравнил свое предназначение с ролью шафера на свадьбе: «Имеющий невесту есть жених; а друг [т. е. Иоанн] жениха, стоящий и внимающий ему, радостью радуется, слыша голос жениха» (Иоан. 3:29). Назначение шафера – стоять рядом с женихом, Делая так, чтобы все внимание было обращено к жениху.

Поэтому, увидев множество людей, стремящихся к Христу, Иоанн воспринял это как одобрение своей деятельности: его предназначение осуществилось. Но только призванные люди, такие, как этот человек, способны чувствовать умиротворение в подобных обстоятельствах.

● **Призванные люди до конца верны своему призванию**

В итоге, будучи призванным человеком, Иоанн (Креститель) осознал смысл и значение своего призвания. «Ему должно расти, а мне уменьшаться» (Иоан. 3:30), – сказал он тем, кто хотел увидеть его отношение к происходящему. Ни один загнанный человек никогда не смог бы сказать то, что сказал Иоанн, потому что загнанные люди должны постоянно приобретать все больше и больше внимания, больше власти, больше материальных активов. Соблазны общественной жизни могли бы вызвать у Иоанна желание соперничать, но внутренний призыв к предназначению звучал громче. Дело, которое Иоанн должен был исполнить, – представить людям Христа как «Агнца Божия» – было закончено. Пройдя свое поприще, Иоанн был удовлетворен и готов удалиться.

Именно эти качества – осознание своей подчиненности, понимание своей личности и роли, верность призванию – характеризуют призванного человека, который в первую очередь строит свой внутренний мир. И тогда из него бьют источники жизни.

VI. КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ НАМ?

1. Субботний день

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай [в них] всякие дела твои, а день седьмой – суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни [вол твой, ни осел твой, ни всякий] скот твой, ни пришлец,

который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исх. 20:8-11).

Вы спросите: и все? Да, все! У нас уже был образ Бога гребущего, теперь еще и образ Бога отдыхающего: «А в день седьмой почил». И здесь речь не о богословских изысканиях – уставал ли Бог? – здесь важен принцип: шесть дней евреи и все вокруг них должны были работать, и один день отдыхать. Физически, эмоционально, духовно. Ну, прям – искусство восстановления. Фактически Библия показывает, что Бог был первым отдыхающим.

Четвертая заповедь была дана евреям по выходу их из Египта, где они в течение сотен лет работали на фараона и приучились к рабской привычке «пахать». И вот, чтобы отучить их от этой привычки, которая сегодня в народе называется «трудоголизм», Бог и дает им заповедь «Помни день субботний».



2. Почему 70 лет плена Вавилонского?

«И переселил он оставшихся от меча в Вавилон, и были они рабами его и сыновей его, до воцарения царя Персидского, доколе, во исполнение слова Господня, сказанного устами Иеремии, земля не отпраздновала суббот своих. Во все дни запустения она субботствовала до исполнения семидесяти лет»

(2 Пар. 36:20, 21).

«Опустошу землю вашу, так что изумятся о ней враги ваши, поселившиеся на ней; а вас рассею между народами и обнажу вслед вас меч, и будет земля ваша пуста и города ваши разрушены. Тогда удовлетворит себя земля за субботы свои во все дни запустения своего; когда вы будете в земле врагов ваших, тогда будет покоиться земля и удовлетворит себя за субботы свои; во все дни запустения своего будет она покоиться, сколько не покоилась в субботы ваши, когда вы жили на ней»

(Левит 26:32-35).

Вы не задавали себе вопрос: почему Бог отправил евреев в Вавилон именно на 70 лет? Я не спрашиваю – за что? За что, понятно – за идолопоклонство. Но почему не 48, 62 или 123, а именно 70?

Ответ кроется в книге Левит и Второй книге Паралипоменон. Был закон: каждый седьмой день вместе с народом должна отдыхать и земля; каждый седьмой год земля должна отдыхать; каждый пятидесятый год земля должна отдыхать. Когда пришло время Вавилонского плена, Бог подсчитал все «просроченные» дни и годы и вышло 70 лет. Создаётся впечатление, что с момента вступления евреев в землю Обетованную, не были исполнены ни субботние дни, ни тем более седьмые года и юбилейные пятидесятые. И сколько бы ложные пророки ни пророчили скорое возвращение, Бог оставался непреклонным: «Ибо так говорит Господь: когда исполнится вам в Вавилоне семьдесят лет, тогда Я посету вас и исполню доброе слово Мое о вас, чтобы возвратить вас на место сие»

(Иер. 29:10).

Когда-то в моем детстве, в евангельской среде был весьма популярен устрашающий стишок:

Дети! Все должны вы знать:
 Кто не слушается Бога
 И капризничает много,
 Бог положит на кровать, –
 Будешь долго там лежать.
 Перестанешь тогда «якать»,
 Будешь к Богу горько плакать:
 «Боже, встать мне разреши».
 А Бог скажет: «Полежи.
 Ты сестренку обижал,
 Маму с папой раздражал,
 Я тебя простил, ты снова
 Говорил плохое слово!»
 Дети! Все должны мы знать:
 Кто не слушается Бога
 И капризничает много,
 Бог положит на кровать, –
 Будешь долго там лежать!

Если перефразировать это в соответствии с нашей темой, то может получить-

ся так: Кто не будет восстанавливаться, отправлен будет в «Вавилонский плен», до полного восстановления.

3. Время восстановления

Когда мы говорим о процессе восстановления, то касаемся всех наших сфер личности и жизни. Обязательно нужно упомянуть и такое понятие как бесполезный отдых – безделье, пустота, праздность, излишество или непотребности. После них нет чувства отдыха или удовлетворенности, а только разбитость. Праздность и развлечения могут доставлять радость, но для внутреннего мира они являются тем же, чем волокнистый леденец для пищеварительной системы. Он обеспечивает моментальное облегчение, но его действие непродолжительно. Парадоксально, но усталость присуща людям, живущим в обществе, ориентированном на досуг.

В противоположность праздности нужно вновь упомянуть трудоголизм – термин, обозначающий стремление человека чрезмерно трудиться, выходящее за рамки естественного трудолюбия. (Приложение 1. Как не стать трудоголиком?)

Три составные покоя

Более развернутый план по целостному восстановлению мы рассмотрим ниже. Здесь нужно упомянуть три сферы нашей жизни, из которых состоит восстановление.

- Покой физический – включает в себя отдых тела, через еду, сон.
- Покой душевный – эмоциональный покой, который зависит от духовного и физического состояния – усталость, голод, болезнь.
- Покой духовный – «субботний покой», описанный в Послании к Евреям в 4 главе, и означающий примирение и постоянный мир с Богом.

Как-то одна многодетная мама, доведенная до ручки непослушными детьми, работой на огороде и скотном дворе, пошла за советом к мудрецу на окраину селения. Дальше тянуть было некуда: подзатыльники раздавались направо и налево, вопли на детей не прекращались, состояние изнеможденности не покидало... Не говоря уже о порядке в доме, вернее – об его отсутствии.

После посещения мудреца, мать как будто подменили: она стала спокойной и уравновешенной, крики прекратились, порядок в доме начал поддержи-

ваться, появилось время для воспитания детей и чтения книжек на ночь.

Правда, каждый день ровно в полдень мама закрывалась в своей комнате на ключ и проводила в ней 30-40 минут. Дети сгорали от любопытства.

Как-то раз, старшие дети подобрали ключ к замку маминной двери и зашли туда. Их глазам предстала следующая картина: столик, накрытый белой скатёркой, вазочка с цветами из сада, стакан какао и на блюдечке сдобная булочка из соседней пекарни. Мама блаженно сидела в кресле с полузакрытыми глазами и блаженной улыбкой на лице.

«Мама, мы тоже хотим булочку», – закричали дети. Мама строго посмотрела на них и голосом, не терпящим возражений, произнесла: «Дети, выйдите отсюда. Здесь рождается хорошая мама».

Мы используем время восстановления с пользой.

Во-первых, это может быть время оценки пройденного пути. Когда мы задаем вопрос: «Для чего все это?»

Во-вторых, это время-передышка, чтобы разобраться, какими истинами, мотивами, целями мы руководствуемся.

В-третьих, это время определения дальнейшего пути – планирование, постановка целей.

Иисус, пользуясь всеми видами восстановления, использовал также отдых, который давал силу и поддержку для выполнения следующего этапа Его миссии. Мы отдыхаем не потому, что наша работа сделана; мы отдыхаем, потому что Бог повелел нам это и мы нуждаемся в отдыхе. Не обязательно отдыхать в воскресенье, для многих служителей зачастую точно не в воскресенье. Но должен быть день покоя, как цикл труда и отдыха!

Каждую ночь, один день в неделю, два дня в месяц, месяц в году.

Мы не можем перестать служить. Нам нужно научиться в ходе труда восстанавливать свои силы. Тогда мы уподобимся тем, о ком написано в книге пророка Исаяи: «Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? разум Его не исследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся» (Ис. 40:28-31).

VII. РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ: ОЦЕНКА И ПРИМЕНЕНИЕ

Это глава посвящена серии практических рекомендаций, которые помогут каждому, кто примет решение сделать «Искусство восстановления» постоянным принципом своей жизни, научиться понимать себя, видеть симптомы выгорания и восстанавливаться.

Ресурсное состояние – это состояние, когда у человека есть энергия и его организм способен преодолевать кризисные затруднения и достигать поставленные задачи.

Небольшое тестирование: проверь свою ресурсность

10 – Хочу летать!

9 – Много вдохновения и энтузиазма

8 – Прекрасно себя чувствую

7 – Хорошо себя чувствую

6 – Приятная легкая усталость

5 – Устал(а), но есть силы делать то, что должен(а)

4 – Очень устал(а), хочу отдохнуть

3 – Крайняя степень усталости

2 – Есть силы лежать, ползать и чуть-чуть разговаривать

1 – У меня есть силы только лежать

Ресурсное состояние: оценка

Оценка ресурсности напоминает батарейку мобильного телефона. Когда заряд полный, она окрашена в зеленый цвет и это свидетельствует о том, что все функции в рабочем состоянии, экран яркий, связь есть. Когда остается двадцать процентов от заряда, батарея окрашивается в желтый цвет и телефон выключает некоторые функции: автоматическое обновление почтовых серверов и социальных сетей, например. На десяти процентах заряда батарея окрашивается в красный цвет, доступных функций становится еще меньше, экран тускнеет. Телефон настроен так, чтобы как можно дольше сохранить свою основную функцию – сделать звонок. На всех этих этапах можно подзарядить телефон и все вернется в зеленую зону. И наконец, если батарейка полностью разряжена, то телефон выключается, он в нерабочем

состоянии, его нужно заряжать с нуля. Это требует и времени, и усилий. Производители не рекомендуют доводить батарею до полной разрядки, так как срок годности ее из-за этого значительно сокращается.

Посмотрите, как это похоже на оценку ресурсности человека.

Ресурсное состояние – благополучие (зона зеленая)

- Прилив энергии
- С утра вы полны сил и вдохновения
- Легко в голову приходят идеи
- Позитивное мышление без усилий
- Легко и быстро справляетесь с непредвиденными ситуациями
- Получаете удовольствие от общения
- Готовы и хотите помогать другим

Эмоциональное выгорание: Первая стадия (зона желтая)

- Падает уровень энергии
- Еще можете справляться с ситуациями и рутинной, хотя это уже требует напряжения
- Уход в энергосберегающий режим
- Появление раздражения на отклонение от плана
- Ищете возможность побыть в одиночестве
- Включается чувство вины
- Отдых помогает

Эмоциональное выгорание: Вторая стадия (зона красная)

- Начинаются проблемы со сном
- Парадоксальная кривая усталости (перешагнули за предел выносливости)
- Короткий отдых уже не помогает
- Состояние вялости и апатии, тяжело расслабиться
- Избегаем близости, «окукливаемся»
- Перестаем испытывать сострадание

- Сильное чувство вины
- Падает самооценка

Уровень SOS (зона черная)

- Деформация личности
- Невозможность осознать проблему
- Защитные механизмы
- Нет чувства вины
- Фоновая агрессия
- Позиция жертвы
- Разрушается здоровье

Необходимо отметить еще два момента, они касаются черной зоны SOS:

– возврат из нее, самостоятельно уже невозможен. Нужна помощь и, как правило, медицинское вмешательство.

– симптомы полного сгорания одинаковы у людей с выгоранием физическим, эмоциональным и духовным. Физическое – это продолжительная или неизлечимая болезнь, эмоциональное – все возможные виды тяжелых душевных травм (потеря близких, насилие), духовное выгорание – долгий, скрытый, аморальный грех и все виды зависимостей.

Ресурсное состояние – применение

Полезные профилактические советы

1. Восстановление ресурсности – личное дело! Осознать и взять ответственность за свое состояние должен каждый, прикасающийся к нуждам людей.
2. Отдыхать нужно до того, как устали.
3. Качественный отдых требует энергии.
4. Давайте другим возможность позаботиться о вас. Это будет нечасто, но не пренебрегайте такой возможностью.

Восстановление на физическом уровне

1. Сон. Необходимо понять, сколько вам нужно спать. И ровно столько времени использовать для сна.

2. Вкусная и полезная пища. Речь не о дорогой и модной еде. Речь о полезной.
3. Движение в радость – ходьба, легкий бег, гимнастика. Но не агрессивный спорт.
4. Вода – пейте чистую воду. Кроме чая, кофе, напитков.

Восстановление на ментальном уровне

1. Обучение – сделайте образование неотъемлемой частью вашей жизни.
2. Творчество – используйте свои творческие способности, как минимум, на личном уровне. Это может быть хобби, музыкальные дарования.
3. Рукоделие – развивайте моторику рук. Мастерите, творите, чините.
4. Чтение – читайте разноплановые книги.

Восстановление на эмоциональном уровне

1. Общение с друзьями – проводите время с людьми, с которыми вас связывает не только работа, служение, родство, но и душевное единство.
2. Новые впечатления – речь не просто о путешествии, речь о том, чтобы ваша эмоциональная база пополнялась новыми эмоциями.
3. Ведение дневника – это помогает описать эмоции, истолковать свой рост, понять прошлое.
4. Место покоя – географическое место, где вы можете побыть один.

Восстановление на духовном уровне

1. Молитва – как честный и глубокий разговор с Богом, далеко отошедший от привычного молитвослова.
2. Чтение Писания – Бог должен говорить тебе. Читайте, размышляйте, перечитывайте.
3. Прославление – пойте, если не для всех, то для себя. Псалмы назидают душу и дух.
4. «Пустыня» – уходите в посты. Пост Даниила на 21 день – отличная профилактика не только духовной сферы, но и в целом жизни.
5. Общение с природой – сосредотачивайтесь на том, что создал Творец.

ЭПИЛОГ. ПРЯЛКА

Одним из прославленных героев нашего столетия был Мохандас Ганди – индийский лидер, который зажег огонь независимости в своей стране. Те, кто читал его биографию или видел историю, блистательно переданную на экране, часто поражались спокойствию духа, которое демонстрировал «Джордж Вашингтон Индии», как называли Ганди.

Спокойствие? Мы видим Ганди среди самых нищих людей индийских городов, где процветают болезни и смерть. Он прикасается к ним, говорит слова надежды, дарит ласковую улыбку. Но днем позже этот же человек идет во дворцы и правительственные здания, ведет переговоры с самыми умными людьми своего времени. Возникает вопрос: как ему удалось преодолеть пропасть между двумя крайностями, общаясь со столь разными людьми и в столь различных обстоятельствах?

Как Ганди смог сохранить внутреннее чувство порядка, присущее ему смирение, основу своей мудрости и здравого смысла? Как он избежал потери индивидуальности и духа убеждения, когда перемещался в пределах столь громадных крайностей? Откуда появлялась эмоциональная и духовная сила?

Может быть, ответы на эти вопросы мы найдем, узнав, что Ганди, оторвавшись от государственных дел, часто возвращался в свое скромное жилище, где по индийскому обычаю, сидя на полу, занимался простой работой – прядением шерсти, из которой была сделана его одежда. Кажется, колесо прялки всегда было в центре его жизни.

Что он пытался этим доказать? Было ли это частью плана создания определенного образа? Было ли это политической попыткой отождествиться с массами? Я бы предположил, что это было чем-то намного большим.

Прялка Ганди была его центром тяготения. Он был великим поборником равенства в жизни. И когда возвращался от больших общественных дел, работа с прялкой восстанавливала в нем должное чувство пропорции, чтобы он ошибочно не раздулся от гордости, вызванной аплодисментами людей. Когда он от встречи с королями и лидерами правительств переходил к работе с прялкой, это помогало ему сохранить правильное представление о себе и своей деятельности.

Прялка всегда служила Ганди напоминанием о том, кем он был на самом деле и что окружало его в жизни. Занимаясь этим регулярным упражнением, он сопротивлялся всем силам внешнего мира, которые пытались исказить его сущность (отрывок из книги «Как упорядочить свой внутренний мир»).

Приложение 1

Как не стать трудоголиком: 10 советов

- 1. Установите четкие временные границы своего рабочего дня.** Если ваш рабочий день с 8 утра до 5 вечера, то постарайтесь сделать так, чтоб вы не задерживались в офисе после 5 вечера.
- 2. Высыпайтесь.** Если ваш организм не получает достаточно времени для сна, он начинает давать сбои – вы допускаете ошибки в работе, становитесь раздражительными, взрываетесь по пустякам, ваша продуктивность и креативность падает.
- 3. Отключайтесь от интернета.** Ни для кого не секрет, что больше всего времени при работе за компьютером съедают мессенджеры, проверка почты и социальные сети. Если вы отключите все это, то успеете сделать в два раза больше работы. И наконец-то поймете, куда девается ваше время – оно просто сидит в Facebook.
- 4. Проводите время на природе.** Прогулка на природе является одним из лучших видов отдыха. Только с одним условием – не думайте в это время о работе и делах. Просто насладитесь окружающим миром и сконцентрируйтесь на своих ощущениях «здесь и сейчас». Выделите время в своем плотном графике хотя бы на полчасовые прогулки в парке каждый день.
- 5. Выделите время для друзей, родственников и любимых.** Полностью окунаясь в работу, мы часто забываем, что у нас есть друзья, родные и любимые люди. И что они любят нас и скучают. Если вы видите с друзьями, постарайтесь в это время полностью отстраниться от работы и окунуться с головой в то, что вы делаете вместе с ними, будь то игра, совместный просмотр фильма или прогулка на природе.
- 6. Старайтесь кушать натуральную еду.** Когда вы большую часть времени проводите в офисе, питаться нормально явно не успеваете. Обычно при плотном рабочем графике вас может хватить только на фастфуд. Тогда ваш желудок начинает бастовать и требовать нормальную еду в виде супов, злаков, овощей и фруктов. Зачем вам гастрит или язва?
- 7. Найдите хобби.** Желательно, чтоб оно никак не касалось вашей работы. Пусть это будет что-то очень далекое от вашего основного занятия. Таким образом, вы дадите своему мозгу полноценную разгрузку, плюс узна-

ете что-то новое и интересное.

8. **Прислушайтесь к своему телу.** Не забываем, что тело на эту конкретную жизнь нам дано одно и было бы просто непозволительно портить его. У каждого человека свой физиологический ритм. Всем и все дается по разному. Слушайте свое тело.
9. **Постоянно задавайте себе вопросы, касающиеся ваших достижений и жизненных целей.** Иначе можно так заработать, что свернешь с намеченного пути и возврат на нужное направление может отнять много времени и сил. Зачем расплываться, когда есть намеченный путь? Вопроса всего три: 1. Зачем я это делаю? 2. Каков конечный результат? 3. Адекватно ли мое поведение?
10. **Продолжайте развивать здоровые привычки.** Развитие здоровых привычек – это не то, что происходит за один миг. Над этим придется поработать. Например, начните с того, что попытайтесь проверять свой e-mail не каждые пять минут, а три раза в день. А еще неплохо было бы начинать каждый день с зарядки, готовить правильную и вкусную еду...

Приложение 2

Как выгореть за 180 дней

— Общие положения

Если тебя зовут (выступить, написать, поработать) – соглашайся. В следующий раз не позовут, локти будешь кусать.

Побольше разной учёбы. Конкуренты не дремлют, так что совершенствуйся.

Будь на связи 24/7. Если просят о чем-то – никогда не отказывай.

— О качестве работы

Все должны быть довольны всем, что ты делаешь.

Всё делай, как следует. Ошибок быть не должно. Никогда. Нигде.

Если допустил ошибку, тебя спасёт только самокритика, много самокритики! Скажи себе, что ты ничтожество и размазня.

— **О времяпрепровождении**

Бери телефон в руки сразу, как только утром открываешь глаза. Выпущай его из рук последним перед сном.

Если не успеваешь сделать всё, поработай в выходные.

Возьми с собой в отпуск книжку по работе.

— **О взаимоотношениях с людьми.**

Если работаешь с кем-то в паре, а тем более в команде – всё делай сам. Они всё испортят, тебе же потом переделывать.

Если не справляешься, не проси о помощи: подумают, что слабак.

Почаще сравнивай себя с кем-то не в свою пользу. Бодрит.

— **О теле и здоровье.**

Старайся не завтракать и по возможности не обедать. И никаких перекусов!

Сон для слабаков и тех, кто всё-всё доделал (а ты ещё нет).

Принципиально – спорт для толстых.

MEMORIE

ЦЕЛОСТНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

ВЛАДИМИР УБЕЙВОЛК

Пастор церкви Свет Миру,
Председатель АО Начало Жизни

ВВЕДЕНИЕ

Мы приступаем к изучению чрезвычайно важной темы о восстановлении личности. Еще каких-то пару десятилетий назад на постсоветском пространстве никому и в голову не приходило говорить о восстановлении служителя¹, однако в последние годы этот вопрос поднимается в христианских кругах все чаще.

В конце 80-х и в 90-е годы люди отдавали себя служению полностью, без остатка. На алтарь было положено все: время, силы, здоровье... В большинстве церквей отдых служителя воспринимался весьма негативно, а такое понятие, как «сложение полномочий» вообще отсутствовало. Единственным средством уйти от нагрузки была эмиграция. В результате подобного подхода случился феномен «оттока служителей». Во многих случаях это выдавалось за волю Божию, которая была открыта переезжающим в другие страны через внутренние убеждения, какие-то знаки или даже жребий. Те немногие, что оставались, зачастую переживали сильные потрясения, проблемы со здоровьем: инсульты, инфаркты, иные заболевания. Лишь единицы из поколения, сформированного в ту эпоху, продолжили свое служение и остаются в нем до сих пор.

Ни в коем случае не хочу критиковать тех, кто выбрал путь эмиграции, кто лишился здоровья, а может быть и жизни, хочу лишь подчеркнуть, что именно их пример послужил толчком для служителей нынешнего поколения задуматься о вопросах сбалансированного подхода к труду, рассмотреть пути и возможности восстановления.

¹ Под служителем я подразумеваю не только рукоположенных пасторов или дьяконов, а всех, кто посвятил себя служению в соответствии со своими духовными дарами, уделяя этому время регулярно.

Предварительные ремарки

Отличия выгорания от усталости

Многие до сих пор не отличают такие понятия, как усталость и выгорание. Усталость наступает всех. Ее симптомы общеизвестны: потеря сил, быстрая утомляемость, головные боли. Она приходит в конце тяжелого дня, перегруженной недели, непростого жизненного этапа. Как правило, усталость побеждается с помощью соблюдения простых требований «шаббата»: хорошего сна, приятного времяпрепровождения (у каждого оно свое), непродолжительного отдыха (от одного дня до недели). По прошествии короткого отдыха человек вновь полон сил, готов к новым нагрузкам и с энтузиазмом возвращается к своему любимому делу.

Выгорание – это более комплексное состояние. Кроме симптомов, присущих усталости, выгорание влечет за собой потерю сна и аппетита, обострение хронических заболеваний и повышенную раздражительность, проявляющуюся в придирках к окружающим; чувство некой вины, горечи, ощущение никчемности в призвании и потери смысла жизни. В самом удручающем случае, человека настигают гормональные сбои и депрессия, не помогают ни хорошая еда, ни сон, ни даже отдых. Вернувшись из отпуска, он будет ощущать себя еще более уставшим, чем до него, а возможно и вообще не захочет возвращаться к своим ежедневным обязанностям. Очень часто без помощи специалиста и медикаментозного вмешательства в таких случаях не обойтись.

В данной статье мы не будем рассматривать случаи, в которых человек довел себя до состояния выгорания, когда ему необходим либо невропатолог, эндокринолог, психотерапевт, либо Божье чудо. Исходя из моих богословских убеждений и жизненных наблюдений, осмелюсь заявить, что Бог не вмешивается сверхъестественным образом тогда, когда служитель, зная о возможных рисках, продолжает себя «выжимать». Если Господь являет чудо, то весьма редко, лишь в особых случаях. В подавляющем же большинстве Бог дает человеку мудрость, подает знаки и предлагает знания о процессах, протекающих в его организме. Служитель должен пользоваться этими знаниями – распознавать подаваемые ему «знаки» и вовремя на них реагировать. Поэтому, далее речь пойдет о предотвращении выгорания и восстановлении при усталости.

Понятие «личность»

Невозможно дать однозначное определение личности. Широко известные психологи и те предлагают, как минимум, несколько десятков определений.

А кроме них изучением данного вопроса занимаются и социологи, и антропологи, и медики. Если же мы добавим к этому еще богословские размышления, то для описания этого понятия придется выделить несколько сотен страниц.

В данной статье под личностью я подразумеваю человека как «душу живую» (нэфеш – на древнееврейском), в которой предлагаю различать пять сфер жизнедеятельности: духовную, социальную, материальную, интеллектуальную и эмоциональную. Чуть ниже будет приведена схема, которая была разработана мною, моей супругой Юлией и командой общества «Начало жизни»² в ходе нашего 25-летнего опыта богословских исследований, а также практического вовлечения в работу пасторов, психологов, социальных работников и педагогов.

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ С ПЕРСПЕКТИВЫ ЦЕЛОСТНОГО ПОДХОДА

Символически мы предлагаем рассмотреть личность человека в виде дома, состоящего из пяти комнат. Четыре из них соприкасаются с внешним миром, а пятая находится в центре, не имея прямого контакта с внешним окружением. Все эмоции опосредованы, то есть, они являются результатом того, какие впечатления человек получает извне. Каждая внешняя комната имеет окно и дверной проем. Окно изображено на рисунке штрихпунктиром, проем – разрывом внешней линии.

Дверной проем – это открытость человека к получению впечатлений из внешнего мира. Его фактически нельзя закрыть. Человек в любом случае соприкасается во всех этих сферах с кем-то или чем-то, и это внешнее влияет на его внутренний мир. Максимум, что человек может сделать – это поставить «москитную сетку», то есть – некий фильтр, с целью ограничения внешнего влияния на себя. Но он не может полностью заблокировать это



² Общественная организация, ведущая свою деятельность преимущественно в Молдове с 2000-го года. Официальный сайт – www.bol.md, а также www.urbancenter.md

влияние. Окно, в свою очередь, это – его память и воображение. Оно закрыто. То есть, через окно ничего вовнутрь пройти не может. При этом человек устроен так, что он сам, подходя к окну, либо вспоминает что-то, либо представляет (мечтает, воображает) о существующих, либо несуществующих реальностях. Если через дверь в комнату могут самостоятельно войти благоухания или зловония, то через закрытое окно ничего извне проникнуть не может. Но человек сам, вспоминая, либо воображая, может добавить в эту комнату либо благоухание, либо напротив – зловоние.

Каждая комната отделена друг от друга «коридорами», в которых также есть проемы. Это означает тесную связь между комнатами. Причем, то, в какой близости они расположены, имеет важное значение. Впечатление, полученное человеком из физической сферы, практически сразу влияет на его социальное окружение, а также на духовную комнату. Впечатление, полученное в интеллектуальной сфере, соответственно – на духовную и социальную и т. д. Между комнатами нет дверей, человек не может изолировать одну комнату от другой. Все эти сферы тесно взаимосвязаны между собой. А вот доступ из «коридоров» в центральную «комнату эмоций» отделен не просто проемами, а «дверьми». Они могут быть как открытыми, так и закрытыми, то есть – заблокированными. Если объем впечатлений, получаемый из какой-то комнаты, достаточно интенсивен и эмоции «зашкаливают», то мозг человека сам может заблокировать доступ в центр. Важно также отметить, что это касается как положительных, так и отрицательных эмоций. Ниже каждая комната будет описана по отдельности с практическими примерами и тогда эти механизмы станут яснее.

Духовная сфера

В христианских кругах принято думать, что к духовной сфере относятся лишь отношения человека с Богом. Мы же считаем, что спектр духовности намного шире. Предлагаю приступить к их описанию, начиная с негативной крайности и до состояния гармонии с Троицей Богом.

Поклонение дьяволу и его приспешникам

В самом темном углу спектра находятся люди, признающие наличие духовного мира, и по своей собственной воле решившие служить и поклоняться силам зла. Они сознательно посвятили себя на служение сатане, признавая при этом существование Бога. Некоторые являются членами сатанинских сект, сборищ, в которых есть свои ритуалы, молитвы, зачастую жертвоприношения, обряды

посвящения, и, что немаловажно – активные действия, направленные на разрушение Божьей модели миропорядка, приносящие реальное зло, как в сознание людей, так и в их отношения между собой. Сторонники «теории заговора» считают их частью «теневых правительств», масонских группировок, либо им подобных организаций. Противники этой теории просто признают наличие таких объединений, сеющих ложь о Боге, о людях, о справедливости и т. д.

К этой же категории относятся и те, кто придал дьяволу некое обличие: будь то образы языческих богов, духов предков или иных каких-то духовных сил. Фактически, они мало чем отличаются от первых, за одним разве что исключением, что объекты их поклонения имеют собственные имена: Молох, Ваал, Артемида, Осирис, Перун и прочие. Кроме этого, в значительное количество ритуалов облечена и вера этих людей, она зиждется на обрядах, знаках, приметах. Они в неменьшей степени противостоят личности и силе Бога-Творца, разрушая веру и надежду в сердцах людей, подавляя в них живой росток Божьей любви и Его присутствия. Истории книг Царств в Библии изобилуют подобными примерами. Многие считают, что такие формы поклонения ушли в прошлое, но, к сожалению, это не так – все чаще и чаще появляются свидетельства возрождения неоязыческих верований в разных народах.

Ведуны, чародеи и гадатели

К этой категории «темного царства» относятся те, кто обладает некими тайными знаниями. Зачастую практики из первой категории переносятся во вторую, но не все гадатели поклоняются напрямую дьяволу, многие делают это «секонд хэнд», т. е. признают, что находятся в контакте с темными силами, но не всегда могут их обозначить. Некоторые чародеи слышат голоса, кто-то получает какие-то знаки, практикует обряды исцеления, гадания, не разбираясь в истинном источнике получения ответов.

Именно об этих двух категориях Господь предупреждал Моисея перед тем, как израильский народ должен был войти в Ханаан: «Когда ты войдешь в землю, которую дает тебе Господь, Бог твой, тогда не научись делать мерзости, какие делали народы сии: не должен находиться у тебя проводящий сына своего или дочь свою чрез огонь, прорицатель, гадатель, ворожея, чародей, обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых; ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это, и за сии-то мерзости Господь, Бог твой, изгоняет их от лица твоего» (Втор. 18:9-12).

Пользователи «тайных знаний»

Следующие в этом спектре люди сами не связываются с духами, но обращаются за помощью к тем, кто обладает упомянутыми выше тайными знаниями, практикуют чудесные исцеления и имеют контакт с силами зла. Главным для них является аргумент: «Но ведь помогло же!..». Как правило, это наивные, доверчивые люди, легко поддающиеся манипуляциям, им недосуг разбираться в природе вещей, их интерес чисто потребительский. Они желают побольше узнать о своем завтрашнем дне, поэтому читают гороскопы и обращаются к гадалкам. Нередко либо они сами, либо их близкие страдают от тяжелых болезней, поэтому обращаются за помощью к «бабкам» и «шептунам». У них нет желания и воли работать над своим характером, поэтому, находясь в поиске максимально подходящего для них спутника жизни, они просят составить для них «звездные карты» и с помощью заговоров пытаются влюбить в себя именно того кандидата, который им понравился.

Атеисты

Казалось бы, что общего у атеизма с духовностью, ведь атеисты отрицают существование духовного мира. На самом деле, атеизм является одной из форм духовности. Атеисты отличаются от религиозных людей лишь тем, что они не признают Бога, описанного в Библии, однако взамен изобретают собственного бога, собственные атеистические практики, которые в сути своей являются религиозными. «Ленин жил, Ленин жив, Ленин будет жить» – чем не «Я есмь Альфа и Омега, Первый и Последний»? Чем минута молчания по умершим отличается от молитвы за упокой? А разве портреты Маркса, Энгельса, Ленина, Сталина, Мао и Ким Чен Ына не напоминают иконостас? Любая идеология, включая атеистическую, в своем ДНК религиозна, а значит – духовна.

Агностики

С виду – это самые безобидные люди. Ведь они ни с кем не спорят, они просто «не знают». «Может кто-то где-то есть, а может – и нет». С их точки зрения, человек просто ограничен в методах познания, а также в получении результатов исследований духовного мира. Но агностицизм не менее духовен, чем любая форма поклонения Богу или богам. Агностики утверждают, что они ничего не могут знать об абсолюте, а значит, все в мире относительно. Относительно – зло, и относительно – добро. Каждая цивилизация и культура вправе сама определять границы своего зла. Более того, каждый человек внутри каждой цивилизации обладает тем же правом. И хоть они менее всего похожи на «по-

клоняющихся», они тем не менее религиозны. Я их разместил в центре этого спектра, именно по причине отсутствия ритуалов и обрядов, которые есть даже у атеистов.

Пантеисты

К пантеистам в данном контексте я отношу как представителей некоторых восточных религий, для которых «бог во всем, и все – это бог», так и более современные модификации этих верований, питающихся энергией земли, «обнимателей деревьев», находящихся в единении с «природой-матушкой». Многие христиане сегодня увлечены просмотром фильмов, сериалов и мультфильмов, проповедующих получение силы от обезличенных источников.

Деизм и Вселенский разум

Тяжело найти деистов, собирающихся в организованные группы. Сегодня многие из них верят в некий Вселенский Разум, или какое-то доброе начало. Они никому не поклоняются, так как в этом нет никакого смысла, ведь Бог далеко – Он сотворил землю и удалился для свершения других проектов. При этом именно это вероучение сегодня набрало «мощные обороты» через философские романы, фантастические саги и жанр под названием «фикшн». «Путешествие пилигрима» и «Нарния», будучи сами по себе иносказаниями, притчами, основанными на библейских ценностях, послужили отправной точкой для суррогатов, смешавших реальность и альтернативную её интерпретацию, цивилизацию людей и цивилизации «гномов», иных галактических сфер обитания. Многие из них иногда даже прячутся за библейскими именами. Но объединяет их одно – Бог далеко, мы сами должны решать свои проблемы.

Религиозный поиск

К этой категории я отношу людей искренно верующих, живших в разные эпохи, которых объединяло одно – понимание, что Бог есть, что Он – личность, и Ему есть дело до человечества и человека. Мне кажется, одной из лучших попыток описать этот поиск является фундаментальный труд Александра Меня «История религий». Автор, будучи искренним христианином, верующим в ключевую роль Иисуса Христа, вовсе не осуждает попытки народов найти Бога. Иногда он даже как бы оправдывает и язычников, которых я отнес к нескольким предыдущим категориям, показывая, что человек всегда был в поиске, и не его вина, что этот поиск заводил в тупик. Человек как бы пытался достучаться до небес. И лишь во Христе небеса достучались до земли. Мы не можем ставить им это в вину. До рождения Сына Божьего в облике человека

они не имели шанса соприкоснуться с верой в Единого Бога. Да и после Христа многие народы продолжали поиск, и именно про таких сказано: «человек добродетельный и боящийся Бога».

Принявшие благодать

Предпоследняя группа людей, которую мы опишем здесь – это те, кто поверили в спасительную жертву Иисуса, приняли Его в качестве Искупителя, начали свой путь с Богом, но погрязли в суете, заботах, проблемах, либо – обогащении. Для них понятие господства Бога – очень сложная тема, они учатся доверять Богу, но у них это плохо получается. В их жизни много христианского формализма, они иногда могут даже практиковать духовные дисциплины, но это не приносит им радость. Они не чувствуют и не видят руку Бога, хотя разумом приняли все постулаты христианства.

Жажущие Бога

В моем субъективном понимании я вижу таких людей среди тех, кто «скучает» за Богом, кто не представляет себе ни дня без общения с Ним; и не потому, что так надо, а потому, что действительно испытали веру в действии. Сила и присутствие Духа Святого для них стали реальностью. Плод Духа проявляется в их жизни. Свои силы они черпают у Бога, и все жизненные решения принимают таким образом, чтобы принести максимальную пользу для Царства Божьего.

Предварительные выводы

Итак, я описал спектр духовной комнаты широкими «мазками», показывая всю сложность такого феномена как «духовность». Интересно то, что даже человек, которого я отнес к последней категории, периодически может попасть под воздействие иных ветров, как реальных (через дверной проем), так и мнимых (через закрытое окно). Эти ветры могут принести не только благоухание, но и зловоние. Это происходит через сотни различных каналов: разговоры с людьми, фильмы, новости, чтение и так далее. Как зловоние, так и благоухание, проникшие через эту комнату, практически сразу разносятся по всему дому. «Запахи» по коридорам проникают в интеллектуальный мир человека, который начинает задавать себе критические вопросы. В этом мире могут появиться сомнения, разрушающие веру. Сомнения попадают также и в физический мир, вызывая либо неведомые до сих пор болезни («унылый дух сушит кости»), либо наоборот – прилив сил и бодрости для новых свершений. Этой

сфере я уделил наибольшее внимание, так как она является самой сложной и недоступной для науки.

Интеллектуальная сфера

К этой сфере относится все, что можно обобщить таким понятием, как «познание». Это и чтение книг и статей, и просмотр познавательных (и не очень) программ, беседы, в которых происходит обмен информацией, решение математических и логических задач, и тому подобное. Эта комната тесно переплетена с духовной сферой, так как многие ветры «духовности» залетают вместе с получаемой информацией извне.

Я не являюсь сторонником однобокости в развитии человека, не считаю, что развитие сознания и его интеллектуальный рост должны происходить исключительно при чтении христианской литературы. Наоборот, считаю, что человек должен развиваться разносторонне, исследуя те темы, которые ему нужны для работы, хобби, для служения, просто для развития своей эрудиции. Я не считаю, что «скушающий за Богом» должен сторониться психологии, философии, религиозных размышлений представителей других направлений. Но я абсолютно убежден, что гармонично развивающаяся личность должна расти во всех сферах равномерно, подбирая себе пищу «по зубам». Я видел десятки случаев, когда духовные младенцы, не научившиеся слушать и слышать Бога, увлекаются слишком сложными для них трудами мудрецов и философов, которые дают им пищу для ума, но разрушают их внутренний мир. Эти риски присущи и другой крайности – когда духовно зрелый человек не берет в руки никакой другой книги, кроме Библии, боясь «заразиться». В результате такой человек развивается однобоко.

Если чтение специальной литературы и развитие в профессиональной сфере несет в себе меньше рисков, то повышение общей эрудиции таит их в себе значительно больше. Поэтому при выборе источников информации следует быть весьма избирательным. Я думаю, что Екклесиаст предупреждал именно об этом, когда говорил, что, умножая познание, мы умножаем скорбь. Стремящийся к знаниям должен изначально принять тот факт, что знания – это бремя. Чем больше человек знает, тем больше он понимает разницу между реальным миром и миром идеальным. И именно это приносит печаль. Так мы попадаем в центральную комнату эмоций.

Кроме того, умножающий познания начинает искать в своем окружении себе

подобных. Ему хочется поделиться собственными открытиями с другими. И благо, если он смог найти людей, с которыми может практиковать свою веру, переживать голод по Богу, размышлять над философскими и научными концепциями. Именно поэтому интеллектуальная среда в приведенной схеме дома соседствует с социальной комнатой. К сожалению, в обычном церковном окружении такое встретишь не часто. По этой причине у многих происходит кризис веры, а иногда и ее крушение. Несбалансированный рост, происходящий за счет излишних ветров из этой комнаты, заражает зловонием духовную комнату, портит отношения с людьми, разделяющими его веру. Окружающие не понимают исканий этого человека, иногда осуждают, иногда отвергают.

Предварительные выводы

Повышение эрудированности и рост в интеллектуальной сфере должен происходить с учетом четырех условий: 1) соответствующий духовный рост; 2) избирательность источников для познания; 3) наличие социальной среды – людей, которые разделяют, а при необходимости могут скорректировать получаемые знания; 4) изначальное понимание, что новые знания могут лишить радости и принести с собой печаль.

Человек не соблюдающий эти правила, рискует навредить самому себе, а в последствии и другим.

Социальная сфера

В этой комнате сконцентрированы все связи человека с другими людьми. А люди, как известно, бывают разные. Есть те, общение с которыми приносит пользу, а есть те, кто заряжают лишь негативной информацией, а соответственно и негативными эмоциями. Кроме непосредственного общения с реальными личностями, к этой сфере относятся и плоды их трудов, которые я обобщенно назову здесь цивилизацией и культурой. Наука выделила сразу несколько направлений, изучающих эту сферу. Самые известные из них – социальная психология, культурология, психология общения и социология.

Культура и цивилизация

Традиционно к культуре относят все достижения человечества, которые не касаются повышения уровня материальных благ. Музыка, литература – это самые простые примеры. Живопись, архитектура и им подобные, вроде как относятся к материальному миру, но в то же время, они не повышают качество

жизни. Цивилизация же – это то, что произведено человечеством для повышения уровня жизни: технологии, сфера услуг, индустрия и т. д. Для облегчения понимания приведу банальный пример. Обустройство дома или квартиры внутри относится к достижениям цивилизации: наличие водопровода, канализации, отопления, мебели, средств коммуникации, а вот то, как дом выглядит снаружи – это культурный феномен.

Каждое поколение в каждом отдельно взятом регионе производит свой культурный и цивилизационный продукт. Кроме того, важно отметить, что происходит и взаимный обмен достижениями. В древности он происходил медленней и не с такой интенсивностью, как сегодня. Некоторые люди являются приверженцами локального продукта культуры, некоторые же тяготеют к глобализации. Это создает постоянное социальное напряжение между этими двумя группами. В некоторых случаях подобное напряжение может перерасти в социальный конфликт, и даже привести к войнам.

Каждый человек впитывает в себя все эти формы через свои дверные проемы. Это влияет на его мировосприятие, формирует мировоззрение, фиксирует его практики.

И опять же приведу все тот же пример – влияние может быть как зловонным, так и приятным. Определенные веяния культуры и цивилизации помогают целостному развитию личности, некоторые же этому всячески препятствуют.

Общение с людьми

Естественно, в разговорах об общении с людьми, чаще всего вспоминают про семью (или про то или тех, кто заменил семью в случае ее отсутствия). Ведь именно в раннем детстве формируются основные модели поведения. В тех культурах, где семья является традиционной ценностью, культурная трансмиссия более устойчива: традиции и ценности передаются из поколения в поколение. Чем больший круг считается семьей, тем более устойчивы традиции. Если семья – это мама, папа и дети, то влияние традиций меньше. Если под семьей подразумеваются и дедушки с бабушками, и тети, и двоюродные родственники, то влияние традиций более значительно. Это не значит, что простое наличие семьи уже позитивно влияет на человека – семья может служить и препятствием в развитии. Когда, например, антиинтеллектуализм или определенная форма религиозности является ее «ценностью».

Кроме семьи – это также друзья, соседи, одноклассники, коллеги, которые до конца жизни влияют на формирование личности.

Не хочу обойти стороной и церковь. Христиане, живущие жизнью поместной общины, формируются и влияют друг на друга не меньше, а в некоторых случаях и больше, чем семья и коллеги. Церковь является одним из самых устойчивых социальных институтов. Недаром, тоталитарные режимы в первую очередь уничтожают сначала политических оппонентов, а затем церкви, не поддерживающие данный политический режим. Авторы посланий Нового Завета использовали такие термины как «братья и сестры», подчеркивая тем самым духовное единение всех верующих, их общность в Боге. Одним из самых часто встречающихся словосочетаний у апостола Павла в его посланиях, является «друг другу». В греческом языке это было одно слово – «алэлус».

Во многих поместных общинах оказываемое влияние положительно, но нельзя сбрасывать со счетов, что церковь – это не только духовное, но и социальное единение. То есть, в церкви собраны люди с различными представлениями о жизни, имеющие свои слабости и пороки, стало быть и веяния от общения с ними также могут быть разнообразными.

Кроме этого, нужно обязательно отметить и служение Царству Божьему. Целостно развивающийся христианин не будет ограничивать себя общением только с теми, с кем проживает, работает или встречается во время церковных собраний, он будет стремиться и к служению людям за пределами внутрицерковных мероприятий. Это – выход из зоны предсказуемости, понимание, что верующие не изолированы от общества и их присутствие в нем не должно быть обусловлено лишь целью евангелизации. Боль и радость людей в обществе должны быть близки и понятны людям Царства.

Количество социальных связей у каждого человека ограничено. Известны данные разных исследований так называемых «кругов близости» и практически все они свидетельствуют об их ограниченности. Один человек имеет не более пяти людей, которых он может назвать очень близкими (это могут быть как друзья, так и члены семьи). Это те, за кого, он готов «положить жизнь». Ко второму кругу относятся люди, с которыми ему комфортно, кого он мог бы назвать друзьями, и таковых может быть до пятнадцати-двадцати человек. Третий круг ограничен цифрой 50. Это те люди, которых можно назвать приятелями. И далее – круг в 150 человек, следующий – в 500, и наконец – 1500. Один человек не может «вместить» в свой социальный и эмоциональный мир больше людей, чем способен вынести его мозг. Я бы рекомендовал нарисовать 3-4 круга своих близких с внесением имен тех людей, которых вы бы отнесли к тому или иному кругу. Люди могут либо приближаться, либо отдаляться

от центра. Ключевым инструментом для приближения и отдаления является совместно проведенное время. Чем меньше проводится времени вместе, тем люди становятся дальше друг от друга и по прошествию лет старый лучший друг может оказаться уже не лучшим, а может быть даже и не другом вовсе. Один человек отдаляется, другой занимает его место, приближаясь к центру. Если мы не хотим терять человека, мы должны инвестировать время в отношения с ним. И наоборот, если вы желаете отдалить человека от себя, не конфликтуя с ним, перестаньте проводить с ним время.

Предварительные выводы

Осознавая свою социальность, взаимозависимость от других людей, целостно развивающийся христианин обращает внимание на те знаки и символы, которыми наполнены культура и цивилизация. Он испытывает на себе влияние, которое они на него оказывают, обращает внимание на людей, с которыми регулярно соприкасается – насколько они его заряжают – и наоборот, насколько влияет на них он.

Физическая сфера

Физическую сферу мы еще иногда называем «материальный мир». Эта та комната человеческой личности, которую легче всего измерить.

Здоровье

Есть ли у человека хронические заболевания? Насколько сбалансирован режим его питания и сна? Способствует ли принимаемая пища развитию заболеваний, либо требуется диета? Как часто случаются общие недомогания? Что показывают результаты анализов? Есть ли какие-то предписания врача для регулярного приема лекарственных препаратов? Необходим ли комплекс витаминов? В каком состоянии находится иммунная система и гормональный фон?

Существует категория людей, которая излишне озабочена своим здоровьем, по каждому пустяку обращается за консультацией к врачам, находится в состоянии постоянного стресса из-за малейших отклонений в анализах и этим еще сильнее усугубляет свое состояние. Другие же, напротив, практически не обращают внимание даже на серьезные симптомы.

Мы живем в мире, в котором невозможно отделить вопросы личного здоровья

от общей экологической ситуации на планете, либо в отдельно взятом регионе. И в этом случае термин «веяние» подойдет более, чем ко всем другим комнатам. Воздух, которым мы дышим, воду, которую пьем, пестициды, ГМО, и все остальное – все это безусловно влияет на каждого человека по отдельности и на нас всех вместе взятых.

Здоровье человека неразрывно связано с его духовной и социальной сферами. Зачастую, люди во время болезни, обращаются к Богу с просьбой об исцелении. В зависимости от результатов и полученных ответов, их вера либо крепнет, либо ослабевает. К сожалению, нередки случаи, когда, не получив ответа от Бога, либо от медицинского вмешательства, люди обращаются к ворожеям, природу которых я описал выше. Кроме того, наличие болезней сказывается и на отношениях с окружающими.

Поэтому, каждый человек должен знать свои заболевания, замечать и анализировать, как та или иная болезнь отражается на общем состоянии, какие гормоны попадают в первую зону риска (если заболевание влияет на гормональный фон), а соответственно – как это может сказаться на эмоциональном состоянии, какие возможные последствия есть для других сфер, в первую очередь – духовной.

Внешний облик

Со здоровьем тесно связан внешний вид человека. Есть ли какие-то элементы в его облике, которые можно подправить, не прибегая к хирургическому вмешательству, соответствует ли его вес возрасту и росту? В этом же контексте мы можем говорить и об удовлетворении своей внешностью: чертами лица, ростом, густотой волос и так далее. Если те или иные элементы не поддаются корректировке, то необходимо научиться их в себе принимать.

Финансы и блага

Немаловажная сфера жизни – это деньги, иные активы, а также блага, которые можно приобрести за имеющиеся финансы. К ним относится недвижимость (или ее отсутствие), средства передвижения, одежда, еда (прежде всего, ее качество, а потом уже и количество), мебель, средства коммуникации, отдых во время отпуска и т. д.

Веяния из этой части физической комнаты чрезвычайно важны в современном мире, в котором реклама культуры потребления, средства манипуляции и воздействия на мозг человека сделали из личности 21-го века Homo Consumens.

Поэтому многие начали измерять свои отношения с Богом теми «финансовыми благословениями», которые они получили. В результате может возникнуть кризис веры, ощущение, что человек чего-то с небес «недополучил».

Предварительные выводы

Физический мир ощутим на вкус, он имеет запах и цвет. Именно им легче всего увлечься и думать только о нем. Мы часто слышим пожелания от старшего поколения: «желаю счастья, любви, и самое главное – здоровья»; либо от молодого и среднего поколения: «будут деньги – будет всё». К сожалению, как ранее, так и сейчас есть христиане, которые оставляют путь следования за Господом, «возлюбив нынешний век». Попытки разделить материальный и духовный миры нередко приводят к крайностям: либо человек злоупотребляет понятием «не заботься о завтрашнем дне» и все пускает на самотек, либо забывает о других сферах духовной жизни во имя угождения своему телу. Целостное развитие личности предполагает уничтожение дуалистического барьера, утверждая, что все сферы должны развиваться в комплексе.

Эмоциональная сфера

Как уже было отмечено, эмоции – это единственная комната, которая не имеет ни дверей, ни окон и не соприкасается с внешним миром. Эмоции являются результатом тех веяний, которые протекают в других четырех комнатах. Зачастую, человек сам не может объяснить, почему в ту или иную минуту он чувствует радость или грусть. Дело в том, что по коридорам безостановочно происходит движение различных впечатлений, нет ни секунды, чтобы человек мог от них отключиться и даже во сне память подбрасывает ему флэшбэки, прожитые наяву.

Как я писал выше, эмоциональная комната – единственная, которая может захлопнуться. Приведу два примера из реальной жизни. Первый – о переизбытке отрицательных эмоций – случился в одной бедной семье в маленькой деревне, в стране, получившей независимость после распада СССР. Отец семейства изнасиловал свою дочь, когда ей было восемь лет. Мать, узнав об этом, развелась с мужем, но на фоне трагедии начала злоупотреблять алкоголем.

За четыре года она пропила почти все, что у нее было. Однажды вечером к ней зашли ее собутыльники, она была уже достаточно пьяна, но тем не менее, хотела «добавить». В доме ничего не было. Женщина попросила своих

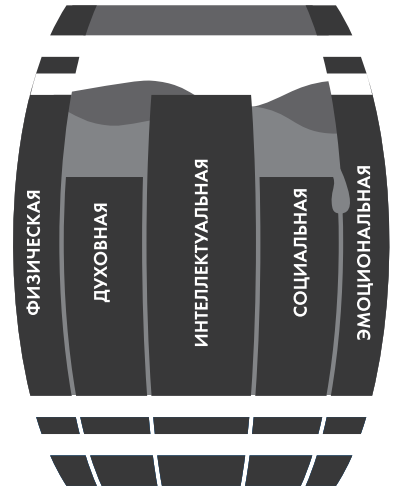
«друзей» дать ей что-нибудь выпить, а они в ответ предложили сделку: они дают ей бутылку водки, а она взамен свою двенадцатилетнюю дочь. Для утех и удовлетворения сексуальных похотей. Мать согласилась. Таким образом, два пьяных мужчины изнасиловали ту же самую девочку, когда ей было уже двенадцать. Ее родительница, позабыв о том, насколько сильно, всего четыре года назад, она расстроилась из-за мерзкого поступка своего мужа, с того дня стала продавать дочь, обменивая ее на алкоголь, еду или требуя с клиентов наличные деньги. Это продолжалось до тех пор, пока девочке не исполнилось 16 лет. То есть, прошло еще четыре года, пока социальные службы не выявили эту ситуацию, не лишили мать родительских прав и не отправили девочку в детский дом.

На беду, директор этого заведения был связан с сетью по торговле людьми и поставлял трафикантам «живой товар» – кому мальчиков, кому девочек. Так героиня нашего рассказа стала частью грязного бизнеса бессовестного дельца. Это продолжалось еще год, пока уже полиция не прикрыла эту сеть и не отправила директора под следствие. Девушка же сбежала и попала в уличную банду, которая торговала наркотиками. Там она участвовала в уличных драках, много раз была бита, получила несколько сотрясений мозга и разрыв некоторых внутренних органов. Каков может быть эмоциональный отклик у человека в нормальном состоянии, если ему придется пережить такое? Очень сложно описать свои эмоции, оставаясь в рамках нормативной лексики. Предательство со стороны отца, затем матери, затем чиновника, педагога. Девочку предали все, кто на самом деле должен был ее защищать. Когда она попала в христианский центр, ее эмоциональный мир был полностью заблокирован. Именно такое состояние я называю «выгоранием», а вовсе не то, которое сейчас модно называть этим термином. Ее ничего не радовало, ничего не печалило. Понадобилось три года, чтобы опытные психологи, христиане, служители смогли приоткрыть двери ее внутреннего мира. Мозг человека сам себя защищает.

Второй пример из жизни парня, выросшего в очень богатой семье. Он имел любящую мать и заботливого отца. С самого раннего детства у него была лучшая еда, лучшие игрушки, дорогостоящая одежда. Он закончил лучшую частную школу, поступил в престижный институт. По три-четыре раза в год отдыхал с родителями на лучших курортах; пять раз был в Диснейленде (два раза в Калифорнии, один раз во Флориде, затем в Париже и Гонконге); совершил одно кругосветное путешествие на лучшем круизном лайнере; многократно использовал отцовский частный самолет для того, чтобы долететь до

места, где были пришвартованы отцовские яхты.

По достижении двадцати лет он полностью потерял способность радоваться. Причиной тому стал переизбыток положительных впечатлений, которые вызвали соответствующие эмоции. Такой поток впечатлений не менее губителен для эмоционального мира, чем поток отрицательных веяний. Когда через год у него умерла мать, он тоже ничего не почувствовал, хотя раньше сильно ее любил. Парень встречался с девушками в надежде влюбиться, но никаких чувств в себе не обнаруживал. Его внутренние двери были наглухо закрыты. Также, как у девушки из нашей первой истории.



Итак, эмоциональная комната важна тем, что находится в самом центре. В нее попадает весь спектр ветров, от самых зловонных до самых благоухающих. Здесь они перемешиваются и создают особый аромат, который потом по коридорам распространяется по всем комнатам. Если в дом заходит зловоний больше, чем приятных запахов, то и общий климат оставляет желать лучшего – человек всегда пребывает в плохом настроении и как результат – начинает плохо влиять на других. Если же в дом попадает больше хорошего, то и атмосфера всего дома приятна. Как для самого хозяина, так и для его гостей.

Эмоциональный мир очень шаток, но реакция на внешние раздражители у целостно развивающейся личности всегда адекватна, поскольку если в какой-то комнате что-то «проседает», то остальные комнаты будут продолжать «держаться». Очень важно при этом обращать внимание на бреши – они напоминают бочку (кадку, деревянное ведро), в которой уровень воды зависит от высоты самой низкой доски.

Чем больше воды вытекает из бочки, тем ближе человек к выгоранию. Какое-то время он может продержаться на старом запасе, но, если не обращать внимание на восстановление, то этот запас быстро исчерпывается.

Итак, мы поговорили о целостном взгляде на личность: из чего она состоит, как комнаты дома взаимодействуют с внешним миром и между собой. Но что делать, когда человек чувствует упадок сил и иные симптомы, описанные во

вводной части? Как быть, если произошел перекося, когда атмосфера в одной комнате отрицательно влияет на все остальные? Предлагаю несколько шагов, которые можно осуществить без помощи специалиста.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Шаг 1 – определить болевую точку

Если мы говорим о восстановлении, то прежде всего нам нужно понять, что и где болит. Где та самая точка напряжения? К сожалению, человек часто трет не ту ногу, которую ударил. Люди ищут не там, где потеряли, а там, где светлее. Когда болит зуб, мы идем к зубному, когда желудок – к гастрологу.

А куда идти, когда болит душа? Куда обратиться, когда плохо внутри? Когда нет мира, когда чувствуешь, что все раздражает? Часто человек идет по пути, по которому уже ранее ходил, который ему известен. По этой причине исцеления не происходит.

Пословица «ляг поспи, и все пройдет» работает только в случаях небольших эмоциональных травм. От вкусной еды душевная боль не пройдет. Если человек находится в состоянии продолжительного стресса, если много раз в жизни он испытал предательство, если находится на передовой духовной брани, если тело и мозг изнемогают от хронической усталости, если сознание питается новостями и книгами по профессиональному росту, и уже позабыто, когда человек в последний раз читал что-то для себя, если у него травма, болезнь, с которой он не может справиться, долги, из которых не может выбраться; если его трясет от одной мысли, что придется встретиться с человеком, с которым раньше общался как с товарищем... Что делать в подобных случаях? Необходимо определить болевую точку с помощью «сдачи анализов».

Что такое «анализы» в данном контексте? Это попытка найти причину болезни. Как сдавать кровь, мы все знаем. Но как сдать анализ своей души и понять, от чего на самом деле она болит?

Для исследования всех пяти сфер своей жизни необходимо время.

Посмотреть на круги своего общения: исследовать членов семьи, друзей, людей в церкви, поименно вспоминая как минимум первых три круга (до пятидесяти человек), с которыми происходят наиболее частые, наиболее интенсивные контакты. Вспоминая, прислушаться к своим эмоциям, отдельно

отмечая тех, на кого эмоциональная комната реагирует наиболее болезненно. Составить список этих людей.

Вспомнить места, которые пришлось посетить в последнее время и те символы и знаки, которые там встречались. Напомнить себе, какая музыка вызывала неприятие. При выявлении подобных раздражителей также составить список.

Вспомнить все прочитанное и просмотренное за последний месяц. Сколько из этого было развивающим, а сколько – развлекающим? Если человек думает, что, не подпитывая свой интеллект чтением интересных полезных книг, решением логических задач, он не приносит себе вреда, то он сильно ошибается. Чем меньше человек читает, тем меньше способен чувствовать людей и анализировать ситуацию. Это именно та сфера, в которой реже всего люди видят корни проблем. Они сталкиваются с жизненными ситуациями, но из-за того, что их мозг не натренирован к решению логических задач, а сознание зашорено, они видят только весьма очевидные вещи и не понимают сути проблем. А следовательно, выносят неправильные решения.

Вспомнить все моменты и подробности физического отдыха за последний месяц. Если долгое время не отдыхать физически, неправильно питаться, неверно распределять финансы, это окажется ударом по всей личности, эмоциям.

Если находиться в служении и не понимать, что это не только физическая и интеллектуальная нагрузка, но еще и духовная война, что на служителя постоянно направлены орудия дьявола; если не искать Бога, не исповедоваться, не находиться в молитвенном поиске, то это означает, что человек уже стал жертвой.

Такая личность станет обидчивой, начнет «кусать» других, уходить в себя, объясняя все это усталостью. Анализ покажет, что он забыл, когда по-настоящему молился, молился так, что плакал перед Богом, так, что колени от трепета тряслись; забыл, когда искал Божье слово – в Библии ли, в личном ли откровении, когда, с какого времени духовная жизнь стала сухой, скучной. Если с женой, мужем, другом или коллегами интереснее, чем с Богом, это значит, что корни проблемы могут быть как раз в этом.

Итак, нужно составить список из всех пяти сфер, выписывая те элементы, на которые особенным образом отреагировала эмоциональная сфера. Если подобные элементы есть более, чем в одной комнате, значит, необходимо ис-

кать первопричину. Принимая во внимание круговорот веяний в доме, возможно, что одна сфера была отравлена веянием из другой. Хотя, возможно, одновременно «просело» в нескольких местах.

Шаг 2 – поставить диагноз

После того, как анализы сданы и исследованы все сферы жизни, можно ставить диагноз. Если болезнь не сильно запущена, то в принципе восстановление можно осилить самостоятельно. Человек сам способен понять настоящие причины. Если же все зашло слишком далеко, то может понадобиться помощь специалиста: эксперта, пастора, душепопечителя, психолога – но только того, кто понимает целостную картину. Если же рецепт, который выписывает «эксперт», касается лишь одной из сфер жизни, то вряд ли его советы помогут.

Шаг 3 – пройти лечение

Огромное количество людей знают свой диагноз. Они сдали анализы и посетили специалиста, получили рецепт и даже купили лекарства. Выпили таблетку и наутро ждут, что все изменится. Но если через несколько дней их спросить, принимают ли они выписанные препараты, то зачастую следуют отрицательный ответ. Почему сегодня так много уставших? Потому что никто всерьез не воспринимает свой диагноз. Почему так? Потому что больному жить проще. Парадокс. Но, когда я болен, от меня меньше ожиданий. Что взять с больного? Если я болен, я позволяю себе больше: «я же устал». Если я болен, то больше себя жалею, больше себе прощаю, и самое главное – больше требую от других.

Итак, в качестве лечения мы рассматриваем работу в три этапа.

● Поставить фильтры в дверные проемы

Если человек определил, что из какой комнаты «надуло», крайне важно ограничить влияние этого источника. Если был выявлен кто-то, кто отравляет жизнь своими колкостями, критикой, сарказмом, придириками, необходимо свести к минимуму общение с ним. Если был просмотрен ряд фильмов «на грани» – с элементами мистики, оккультизма – значит, необходимо срочно приостановить употребление подобных продуктов. Если человек в горе обратился к гадалке, ворожее, значит, необходимо отречься от этого опыта, исповедовать перед Богом грех и не повторять его более. Если человек систематически переедает, либо недосыпает, значит необходимо

нормализовать свой ритм жизни. И так далее. То есть, в этом направлении главное – СТОП. Прекрати делать то, что тебе вредит. Либо сведи вредоносные действия к минимуму.

● Провести дезинфекцию в комнате

Под дезинфекцией я подразумеваю временную замену суррогатов, которые испортили внутренний мир. Вполне возможно, что замена не будет полноценной, именно поэтому я и утверждаю, что она должна быть временной. Если человек изнемог от своей семьи, то на какое-то время необходимо поменять место жительства или просто несколько дней побыть одному. Если он говорит, что не может молиться искренно, то я бы посоветовал ему: даже не пытайся в течение недели. Если кто-то утверждает, что не может сконцентрироваться на чтении, потому что слишком избаловал себя коротким развлекательным контентом, я бы дал ему совет посмотреть познавательные программы, либо послушать аудиокнигу, а не заставлять себя читать. Переедающему я порекомендовал бы недельный пост, либо очищение организма в течение месяца. То есть, все мои советы касались бы короткого промежутка времени для внутреннего очищения той комнаты, которая пострадала больше всего.

● Усилить влияние благоуханий в этой комнате и в двух соседних

И только после этого стоит делать целенаправленные усилия, требующие дисциплины. Усиление благоухания из двух соседних комнат даст дополнительные стимулы к победе. Подчеркну – не любых комнат, а именно соседних. Приведу примеры. Если человек не может молиться, не надо ему советовать больше общаться с христианами. И наоборот, если человек перессорился с друзьями из церкви, я бы не советовал ему больше молиться. Если человек вообще не читает, то здоровый сон и полезное питание – это не то, с чего надо начинать. И наоборот. Если кто-то много ест, то много читать не решит его проблему. А вот если человек потерял друга, то прочтение книги о прощении или просмотр видео о конфликтах могут быть хорошим подспорьем. Если кто-то не скупает по Богу, то ему может помочь интересная книга о Вседержителе, а значительное финансовое пожертвование на дело Божье может помочь пробудить его от духовной спячки.

Ну, и естественно, закрепить результат необходимо практикой положительных веяний именно в пострадавшей комнате.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная статья не написана как эссе на библейские отрывки. Я сознательно не приводил ссылки на тексты Священного Писания даже тогда, когда напрямую его цитировал. Равно, как и не указывал в сносках научные первоисточники. Я писал ее в популярном стиле, пропустив через себя, как библейско-богословские знания, так и данные психологии и социологии. Апостол Павел утверждал, что через рассматривание творений человек может познать Бога. С моей точки зрения именно этим и занимается наука. Наука изучает созданный Богом мир. Поэтому после текстов Священных Писаний наука для меня второй инструмент для познания Творца. Уверен, что навлеку на себя критику, как со стороны сторонников библицизма, так и со стороны специалистов всех направлений, исключивших Бога из своей парадигмы. И те, и другие, на мой взгляд, подвержены дуалистическому мышлению, которое дробит и разделяет их основание на две крайности.

Я попытался кратко описать целостный подход, который крайне непопулярен в церквях из-за своей «излишней открытости к миру» (здесь я цитирую своих критиков), и в обществе из-за своей излишней религиозности. Тем не менее считаю, что подобная позиция имеет право на существование без претензий на безошибочность и абсолютную точность выкладок.

Мне кажется, что все мы, в той или иной мере, больны. У каждого из нас есть свой перекосяк во внутреннем доме, у каждого, как минимум, одна из комнат нуждается в дезинфекции. И каждый из нас может начать лечение с себя. Прямо сегодня.

MEMORIE

СООБЩЕСТВО, СПОСОБНОЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬ ЛИДЕРОВ

ДЕНИС ГОРЕНЬКОВ

Публицист, проповедник,
военный капеллан, Миссия Евразия

«Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов».

(Галатам 6:2)

В современной церкви роль лидера часто сопряжена с огромной ответственностью, стрессом и давлением. В таких условиях лидеры сталкиваются с риском выгорания — состоянием духовного, физического и эмоционального истощения. Одним из ключевых факторов, способствующих выгоранию лидера, есть ощущение одиночества. Откуда появляется такое ощущение у людей, которые ведут за собой других и постоянно окружены своими группами (церквями, миссиями, организациями)?

На наш взгляд, основной причиной одиночества и, как следствие, выгорания лидеров является понимание лидера как центральной фигуры, действующей на фоне всех остальных, сторонников и последователей. Лидер — фигура, ведомые — фон. Жди беды, когда этот принцип незаметно и негласно «зашивается» в наше понимание лидерства. В одной из песен Александра Розенбаума есть такие слова: «Одиноким волк — это круто, но это так, сынок, тяжело». Быть лидером-фигурой (ярким проповедником, медийной личностью, энергичным управленцем) абсолютно естественно для нерелигиозного понимания лидерства. Но и здесь все чаще звучат предупреждения о разрушающем действии такой модели. Это разрушающее действие направлено как на лидера, так и на его команду. И самому лидеру тяжело быть лидером-фигурой, и тем, кто согласился быть его фоном, тоже приходится несладко.

«Короля играет свита» — это выражение я вспомнил, увидев однажды на улице невзрачного мужчину в серой зимней курточке. «Это же сам Сандей Аделаджа», — шепнул мне мой спутник. Сандей? Но как этот человек, который едва ли обратил бы на себя ваше внимание, стал лидером-фигурой для множества прихожан церкви «Посольство Божье»? Мой ответ: эти люди сами хотели лидера-царя, они сами буквально посадили его на позолоченный трон, а

метафорически позволили ему сесть на троне в своих жизнях. Когда же пришло время больших скандалов, финансовых катастроф и судебных преследований, эти люди сами же сбросили пастора Сандея с трона. «Этот Сандей сломался, несите нового».

До тех пор, пока мы будем готовы воспринимать себя как фон, а лидера как фигуру на этом фоне, мы будем в опасности и будет в опасности лидер, дающий согласие на такую модель. Только служение в общине, с общиной и для общины способно наделить лидера долгой, счастливой и плодотворной жизнью. Не фон, а сообщество. Не фигура, а сослужитель братьям и сестрам.

В своей книге «Жизнь вместе» пастор Дитрих Бонхёффер пишет:

“

«„Кто хочет быть большим между вами, да будет вам слугою“ (Мк. 10:43).

Иисус связал духовный авторитет с братским служением.

Настоящий духовный авторитет есть только там, где есть христианское служение, т. е. где выслушивают, оказывают помощь, несут чужое бремя, проповедуют Слово Божье.

Любой культ личности, особо подчеркивающий выдающиеся качества, добродетели и таланты другого человека, даже если они носят вполне духовный характер, является сугубо мирским, и ему не место в христианской общине, т. к. он отравляет ее. В наши дни довольно часто приходится слышать, как люди выказывают желание иметь „выдающихся священнослужителей“, „сверхдуховных людей“, „авторитетных личностей“.

Это желание обусловлено духовно неполноценной потребностью восхищаться людьми, создавать видимый человеческий авторитет, потому что настоящий авторитет, связанный со служением, на первый взгляд, не производит большого впечатления. Ничто так резко не опровергает подобное желание, как сам Новый Завет, в котором говорится, каким должен быть епископ (см. 1Тим. 3:1).

В этом описании мы не найдем ничего, что было бы похоже на мирское обаяние и блестящие качества духовной личности. Епископ — это скромный, преданный, твердый в вере и жизни человек, исправно исполняющий свои обязанности в церкви. Его авторитет заключается в исполнении своего служения. В нем нет

ничего такого, чтобы он мог восхищать нас как человек. Такой человек понимает, что его авторитет может быть только в служении Ему — Тому, кто один имеет авторитет и власть. Человек, обладающий настоящим авторитетом, знает, что авторитет связан в самом строгом смысле этого слова со словами Иисуса: „Один у вас Учитель — Христос, все же вы — братья“ (Мф. 23:8). Церкви не нужны блестящие личности, ей нужны преданные служители Христа и братья. Если в первых нет недостатка, то он есть во вторых»¹.

Эти слова были написаны в середине XX века, но с того времени, кажется, мало что изменилось. Стремление видеть в лидере особую фигуру и согласие лидера на такое видение наделяют его все большими полномочиями и делают все более одиноким. Готовность стать фоном для выдающейся фигуры, в конечном итоге, губит и лидера, и его людей.

Давайте рассмотрим, как одиночество влияет на процесс выгорания у лидера.

1. Изоляция от окружающих

Лидеры часто оказываются в ситуации, когда им приходится принимать сложные решения в одиночку, не имея возможности поделиться своими мыслями и эмоциями с кем-то другим. Это может привести к чувству изоляции и отчуждения, усиливая ощущение одиночества и способствуя развитию выгорания.

Генри Нувен так пишет об этом в книге «Во имя Иисуса»:

“

«Я снова и снова убеждаюсь, как трудно быть по-настоящему верным Иисусу в одиночестве. Надо, чтобы мои братья или сестры молились со мной, говорили мне о духовной задаче, которая возложена на нас, и побуждали меня оставаться чистым мыслями, сердцем и телом. Но гораздо важнее то, что исцеляет Иисус

¹ Бонхёффер Д. Жить вместе [Электрон. ресурс]. — Режим доступа: <https://dokumen.tips/documents/-555c84f1d8b42a12348b54bc.html>

— не я; слова истины говорит Иисус — не я; Господом есть Иисус — не я. Это становится совершенно очевидным, когда вместе провозглашаем мучительную силу Бога. Действительно, когда служим вместе, людям легче признать, что мы пришли не от своего имени, а от имени Господа Иисуса, который послал нас»².

2. Недостаток поддержки и понимания

Ощущение одиночества часто связано с недостатком поддержки и понимания со стороны окружающих. Лидеры могут чувствовать себя непонятыми или недооцененными, что усиливает их чувство изоляции и уязвимости. Отсутствие поддержки может привести к ухудшению эмоционального состояния и усилению стресса, что, в свою очередь, увеличивает риск выгорания.

3. Ответственность за решения и результаты

Лидеры часто переживают одиночество из-за необходимости принимать на себя всю ответственность за принятые решения и их последствия. Они могут чувствовать себя отделенными от своей команды или окружающих, что делает процесс принятия решений еще более тяжелым и одиноким. Это может привести к чувству изнеможения и увеличить риск выгорания.

Еще одно наблюдение из книги Нувена «Во имя Иисуса»:

“

«Живя в сообществе с очень израненными людьми, я пришел к убеждению, что прожил большую часть своей жизни подобно акробату, который ходит по тонкому канату, натянутому между двумя башнями, и всегда рассчитывает на аплодисменты, если сумел не упасть и не сломать себе ногу. И когда Иисус говорит о труде пастыря, то не хочет, чтобы у нас в воображении возникал смелый одинокий пастух, который заботится о большом стаде послушных овец. Во многом Он ясно дает понять, что служение — это опыт общий, совместный. Прежде всего, Иисус посылает двенадцать пар (см. Мк. 6:7). Мы постоянно забываем, что нас посылают по двое. Нести Добрую весть сами мы не можем. Мы призваны

2 Нувен Г. Во имя Иисуса. Размышления о христианском руководстве / Г. Нувен. — «Нард», 2021.

провозглашать Евангелие вместе, в сообществе. Здесь кроется божественная мудрость. „Если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного; ибо где двое или трое собраны во имя Мое, там Я среди них“ (Мф. 18:19, 20)».

4. Недостаток времени на личную жизнь и восстановление

Один из факторов, способствующих ощущению одиночества у лидера, — это чрезмерная занятость и отсутствие времени на личную жизнь и отдых. Постоянное служение (которое все чаще воспринимается как работа) и постоянное напряжение могут привести к изоляции от близких и дорогих людей, усугубляя чувство одиночества и увеличивая риск выгорания.

5. Необходимость в поддержке и социальных связях

Конечно, для того чтобы предотвращать выгорание и поддерживать свое духовное здоровье, лидерам необходимо понимать, что они не одиноки в своих борениях, что есть люди, готовые помочь им в трудные моменты.

Здесь мы вновь возвращаемся к правильному христианскому пониманию общины, жизни и служения в сообществе, которые формируют не модель лидера-фигуры, а более жизнеспособную и библейскую модель лидера-служителя, который совершает свой лидерский труд в общине и совместно с общиной. «Жить вместе — это благословение для служителя», — напоминает нам Бонхёффер.

Одиночество играет значительную роль в процессе выгорания лидера, усиливая стресс, усталость и чувство изоляции. Для предотвращения выгорания и поддержания психического здоровья лидерам необходима поддержка, понимание и социальные связи. Создание среды, где лидеры чувствуют, что их поддерживают и понимают, — необходимый шаг к предотвращению выгорания и обеспечению их долгосрочного благополучия. В таких ситуациях роль сообщества становится крайне важной.

Однако не все сообщества способны обеспечить такую поддержку. Чтобы помочь лидерам восстановиться после трудных периодов, сообщество должно обладать определенными характеристиками.

Характеристики восстанавливающего служения и сообщества

1. Эмпатия и поддержка

Самое главное в сообществе, способствующем восстановлению лидеров, — это эмпатия и поддержка со стороны его членов. Лидеры нуждаются в понимании своих чувств и ситуации, а также в поддержке в периоды стресса и усталости. В таком сообществе люди готовы выслушать друг друга, оказать помощь и поддержку, а не осуждать или критиковать.

- Тестовые вопросы к лидеру:
 - *Доверяете ли вы своей общине?*
 - *Есть ли у вас атмосфера принятия и понимание, что вы не сверхчеловек, а они не просто фон для вас?*
- Тестовые вопросы к сообществу:
 - *Готовы ли вы видеть в вашем лидере брата, который так же, как и вы, устает, искушается и страдает?*
 - *Согласны ли вы сострадать ему и нести его бремя лидерства вместе с ним?*

2. Доверие и конфиденциальность

Лидеры часто сталкиваются с давлением и ожиданиями со стороны окружающих. Поэтому важно, чтобы сообщество, помогающее восстановлению, было тем местом, где лидеры могут чувствовать себя в безопасности. Конфиденциальность играет в этом процессе ключевую роль, позволяя лидерам открываться и делиться своими мыслями и чувствами без страха предательства.

- Тестовые вопросы лидерам и их командам:
 - *Готовы ли вы делиться своими страхами и сомнениями без опасений, что вас предадут или используют вашу откровенность против вас?*

3. Ресурсы и возможности для восстановления

Сообщество должно предоставлять лидерам ресурсы и возможности для их восстановления. Это может включать в себя доступ к профессиональной помощи, психологической поддержке, тренингам по управлению стрессом и временем, а также другим инструментам, способствующим восстановлению физического и эмоционального благополучия.

- Тестовый вопрос к сообществу:
 - Готовы ли вы вкладывать в развитие и восстановление своего лидера ваши ресурсы: молитвы, время, деньги?

4. Видение сослужения (совместного служения лидера и его команды). Взаимная помощь и обмен опытом

Сильное сообщество, помогающее восстановлению, основывается на взаимной помощи и обмене опытом. Люди в сообществе могут учиться друг у друга, обмениваться стратегиями преодоления трудностей и делиться своими успехами и неудачами. Это создает атмосферу солидарности и взаимопонимания, которая способствует лучшему восстановлению каждого участника, в том числе и лидеров.

- Тестовый вопрос лидеру:
 - Кем для вас являются члены вашей команды: фоном для вашей выдающейся фигуры или соратниками и членами такого тела, где у каждого есть своя уникальная роль и ценность?
 - Трудитесь ли вы сообща, обсуждаете ли совместное служение, отдыхаете ли вы вместе?

5. Гибкость и адаптивность для жизни в сообществе и времени одиночества

Жизнь лидера полна перемен и неожиданностей. Лидерство — не только способность вести за собой других людей. Готовность послужить другим людям, отдать им себя и в этом смысле «пойти туда, куда не захочешь», в темные зоны человеческих жизней для того, чтобы помочь открыть их свету Христа, — тоже измерение лидерства, глубокое и настоящее.

Есть и другое измерение лидерства — умение и готовность быть одному, войти в то самое одиночество, о котором мы говорили в начале, не для того, чтобы стать фигурой для окружающего фона-стада, а для того, чтобы восстановиться в присутствии Господа и вернуться к сослужению в общине, для общины и с общиной.

Еще одна верная мысль Бонхёффера из книги «Жить вместе»:



«Мы признаем, что можем позволить себе быть наедине с собой только потому, что принадлежим к сообществу верующих, и что только тот, кто одинок, может жить в общении с другими. Только в общении с другими мы можем научиться уметь быть наедине с собой; и только в одиночестве мы можем научиться уметь правильно общаться с другими христианами в общине.

И то и другое происходит одновременно (а не последовательно), и то и другое начинается в одно и то же время, а именно по зову Иисуса Христа. Жизнь только в одиночестве, как и жизнь только в христианском общении таит в себе опасные ловушки.

Тот, кто хочет только общения, без одиночества, живет в вакууме слов и чувств. Тот, кто ищет только одиночества, без общения, погибает в пропасти тщеславия, самообольщения и отчаяния. Тому, кто не выносит одиночества и не может быть один, следует остерегаться общения. Тому, кто избегает общения, следует остерегаться одиночества».

Заключение

Сильное сообщество, способствующее восстановлению лидеров, основано на верном понимании лидерства. Это понимание «сослужения» в общине для общины и с общиной в противовес концепции «фигуры и фона» способно проявляться в эмпатии, доверии, ресурсах, взаимной помощи и адаптивности. Это видение, если его разделяет и лидер и сообщество, позволяет лидерам чувствовать себя принятыми и защищенными в периоды стресса и трудностей, помогая им восстановиться и продолжить свое важное служение.

Генри Нувен, который прошел очень тяжелый и болезненный опыт трансформации в лидерстве и служении, пишет об этом так:

“

«Подлинное служение должно быть взаимным. Когда члены общины веры не могут по-настоящему узнать и полюбить своего пастыря, тот скоро превращается в изощренное орудие осуществления власти над другими и начинает проявлять авторитарные и диктаторские черты.

Мир, в котором мы живем, — мир эффективности и контроля — не знает образцов, которые можно было бы предложить тем, кто хочет быть пастырями, похожими на Иисуса. Лидерство, о котором говорит Иисус, в корне отличается от того, что предлагает мир. Это служащее лидерство, где лидер — уязвимый слуга, который нуждается в людях настолько же, насколько они нуждаются в своем проводнике».

MEMORIE

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

СЕРГЕЙ МОРАРУ

Пастор Кишиневской Библейской Церкви,
Директор ОО Tropos

ВВЕДЕНИЕ

«Женись, несмотря ни на что. Если попадетсЯ хорошая жена — станешь исключением, если плохая — философом».

(Сократ)

Наш Бог знал нужду человека в партнере, который будет с ним всю жизнь. Он знал, что «нехорошо быть человеку одному» (Быт. 2:18), поэтому заложил поиск партнера в ваше ДНК. Возможно, ваш поиск партнера был долгим. Может, вы сами его не искали, но Бог чудесным образом направил его к вам. С тех пор ваша жизнь начала меняться. У вас появился человек, с которым вы готовы были разделить горе и радость, трудности и победы. Потом ваши отношения углубились и, естественно, подошли к формированию союза, задуманного Богом еще до вашего появления на свет.

Началась веселая свадебная эйфория, которая ежедневно проверяла ваши отношения на прочность и закончилась прекрасным днем бракосочетания, перешедшим в увлекательное свадебное путешествие. В это время вы были увлечены друг другом настолько, что никого больше вокруг не замечали.

И вот вы вернулись домой... Рутинa вашей жизни начинает забирать свое. Сперва работа, служение. Затем появляются дети и забирают все, что рутинa еще не успела забрать. В лучшем случае у вас есть родственники или друзья, готовые помочь, когда надо посидеть с детьми; в худшем — вы просыпаетесь уже с желанием лечь спать.

Постепенно вы забываете, почему вы вместе! Складывается ощущение, что эмоции притупляются. Но хуже всего, что духовная жизнь понемногу отходит на второй план. Молитва «Бог, изменяй нашу семью» незаметно перешла в обсуждение «Какой фильм сегодня посмотрим?». Возникают вопросы: куда

делось прежнее счастье? что дальше? неужели в этом и есть вся семейная жизнь?..

В общении с людьми, ставшими впоследствии нашими наставниками, Бог открыл несколько истин, которые помогли мне и моей жене выйти из рутины отношений.

Во-первых, в основе семьи практически всегда стоят два эгоиста, мечтающих о банальном человеческом счастье лично для себя. Как мы выбираем партнера? Мы видим в нем нечто прекрасное, что радует наш глаз, что приносит теплые чувства, что подходит нам по определенным характеристикам. Мы ищем человека, который сделает нас счастливым! Но, женившись, мы не получаем того, на что рассчитывали, и растет разочарование, переходящее из недомолвок и недопониманий в конфликты, ссоры, наказание тишиной, временное расставание и даже развод. Что мы делаем не так?

Будучи эгоистами, нам следует признать: «Я не центр Вселенной» или «Я не пуп семьи». Семейная жизнь не вертится вокруг одного человека. В семье счастье работает по-другому. Если в семье все вертится вокруг вас — вы несчастный человек! Ваше счастье зависит только от того, что вы получаете.

А что будет, если оба супруга примут решение не быть эгоистами? Если оба начнут задавать вопрос: «Как я могу сделать тебя счастливым/счастливой?» В таком случае оба, безвозмездно отдавая, делают своего партнера счастливым и одновременно получают счастье, т. к. цель обоих — сначала сделать счастливым другого!

Во-вторых, хочу счастье на земле — это временное явление. А что, если Бог задумал брак, чтобы сделать нас больше святыми, чем счастливыми? Прочитайте Ефесеям 5:22–33 вместе. Обратите внимание на то, что говорит Библия про семейные отношения. Вы не задумывались, почему мужьям дается повеление любить своих жен, а женам — уважать (подчиняться, почитать) своих мужей?

Мужчинам несвойственно любить, поэтому Христос дает им такое повеление. Более того, Бог указывает мужьям, как (каким образом) они должны любить своих жен — как Христос возлюбил Свою Церковь. Павел в деталях описывает, как Христос любит Церковь, за которую Он отдал Свою жизнь. Это величайшее проявление любви, потому что «никто не может любить больше, чем тот, кто отдает жизнь свою за друзей» (Ин. 15:13, НРП).

Так же и к женам Павел пишет, наставляя их уважать своих мужей, что для

них несвойственно. Бог поставил во главу семьи мужчину, ободряя жену уважать его, потому что муж заботится о ней, как и Христос заботится о Церкви. Он не просто глава (главный) семьи; он глава как Христос.

Если муж и жена понимают свои роли в семье в свете Писания, они могут увидеть, что семья — образ отношений Христа и Его Церкви на земле. И таким образом, наши семейные отношения могут вести нас к святости, без которой мир не увидит Бога (Евр. 12:14).

В жизни каждой семьи наступает момент, когда необходимо остановиться и обратить внимание на некоторые сферы семейной жизни. Возможно, каким-то парам придется построить новое или восстановить разрушенное основание в семейных отношениях. В данной статье мы предлагаем вам следующие темы для обсуждения: языки любви, общение и решение конфликтов.

ЯЗЫКИ ЛЮБВИ



«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает...»

(1 Коринфянам 13:4–7)

Один из первых вопросов, на который вам как паре необходимо ответить: «Что есть самой важной составляющей хорошего брака?». Обычно мужчины и женщины называют то, что считают необходимым для счастливых семейных отношений.

Напишите одно слово (кроме слова «любовь»), которое наилучшим образом опишет эту составляющую брака.

Его ответ

Ее ответ

Слово, которое вы написали, обладает значимым смыслом для вас. Вы будете не просто надеяться, что данная составляющая есть в вашем браке, но и требовать ее для счастливых и правильно построенных отношений, потому что любовь — это больше, чем чувство. Она включает в себя наши действия.

В своей книге «Пять языков любви» Гэри Чепмен рассматривает языки любви как определенные модели поведения и ожиданий супругов в браке. Пять языков любви включают: слова ободрения, совместное времяпрепровождение, помощь, подарки и физические прикосновения. У каждого супруга есть, как минимум, один главный язык любви.

1. Слова ободрения

«Слова влияют на любовь. Без слов любви отношения начинают умирать» (Роб Парсон). Слова имеют великую силу укреплять или подавлять нашего партнера. Очень важно говорить комплименты и подбадривать друг друга ежедневно. Для некоторых людей слова поддержки, как оазис среди пустыни. «Приятные слова — медовые соты, сладки для души и для тела целебны» (Прит. 16:24, НРП).

2. Совместное времяпрепровождение

Женатые люди могут много времени проводить вместе, не пытаясь показать друг другу свою любовь. Ощущение того, что люди вместе, не обязательно требует физической близости. Оно требует направленного внимания. Время, предназначенное только друг для друга, созидает дружбу, когда муж и жена:

- Общаются друг с другом — делятся мыслями, чувствами, надеждами, страхами и разочарованиями. Кому-то придется научиться слушать, а кому-то — говорить;
- Проводят время вместе за ужином — это возможность регулярно общаться. Порой стоит приложить усилие, чтобы начать разговор: «Наше время приема пищи было бы лучше, если бы я...»;
- Проводят время вместе за развлечениями — дружеские отношения складываются благодаря совместным переживаниям и воспоминаниям.

3. Помощь

Здесь говорится о служении супругу/супруге, как способе выражения своей любви, о практическом удовлетворении нужд другого. Узнайте у вашего мужа/жены, в какой помощи он/она нуждается больше всего. Даже когда вы оба пе-

регружены делами, интересуйтесь, какую помощь вы можете ему/ей оказать, даже если вам придется чем-то при этом пожертвовать.

4. Подарки

Подарки — видимые символы любви. Когда мы дарим подарки — это вклад в наши супружеские отношения. Подарки могут быть недорогими, но иметь большую ценность в глазах партнера (цветок, плитка шоколада). Не ждите особого повода, чтобы сделать подарок. Узнайте, что особенно любит ваш супруг/супруга (в рамках вашего бюджета).

5. Физические прикосновения

«Прикасаюсь к моему телу — значит прикасаюсь ко мне. Отгораживаться от моего тела — значит удаляться от меня эмоционально» (Гэри Чепмен). Нежное прикосновение очень ясно сообщает о любви в браке. Оно говорит громче слов. Если это основной язык любви супруга/супруги, то во время кризиса прикосновение говорит больше, чем что-либо другое.

Во время прикосновений, используйте различные формы: можно взяться за руки, обнять за талию или плечи, поцеловать, прижать к себе, положить руку на руку, прикоснуться, проходя мимо, сделать массаж спины, начать с сексуальной игры-прелюдии и непосредственно заняться любовью. В браке важны как сексуальные, так и несексуальные прикосновения¹.

Любовь — это не просто чувство. Любовь требует волевого решения удовлетворять нужды друг друга, ведь мы призваны подражать любви Иисуса. «Вот Моя заповедь: любите друг друга, как Я вас полюбил» (Ин. 15:12, НРП).

Упражнение: определите ваш язык любви²

Запишите ответы на вопросы 1 и 2 сами, а потом поменяйтесь листками и посмотрите на ответы вашего партнера. Сделайте это до выполнения пунктов 4 и 5.

1. Напишите 12 случаев, которые позволили вам убедиться в любви вашего супруга/супруги. *(Это могло произойти в любой период ваших отношений: и до, и после свадьбы. Это может быть постоянно повторяющееся событие или единственный случай, может казаться значительным или совсем неважным.)*

1 Чепмен, Гэри. Пять языков любви. Библия для всех. / Перев. с англ. Н. Будина. — 2013. [Электрон. ресурс]. — Режим доступа: <https://azbyka.ru/fiction/pyat-yazykov-lyubvi/>

2 Ли, Никки и Шила. Супружеский курс. Конспект. / Перев. с англ. М. Савельева. — М.: Централизованная религиозная организация христиан веры евангельской (пятидесятников) «Харизма», 2020.

Я понял(а), что ты любишь меня, когда...

(Например: Мы сидели под луной и говорили о будущем, когда только начали встречаться... Ты подарила мне часы на годовщину свадьбы... Ты приготовила необычное блюдо на мой день рождения... Ты сказал, как гордишься мной, когда я получила повышение на работе... Ты обнял меня в кинотеатре, когда мы ждали начала фильма...)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

2. Принимая во внимание ваш ответ на первый вопрос, расположите пять языков любви в том порядке, насколько этот язык важен для вас, где: 1 — самый важный, а 5 — наименее важный. Затем подумайте над тем, как важность этих языков распределяется у вашего супруга/супруги, и запишите результаты в таблицу.

3. Теперь сравните свои ответы на вопросы 1 и 2 с ответами вашего супруга/супруги и обсудите их.

4. Зная первый язык любви вашего мужа/жены (тот, который наиболее важен для него/нее), напишите три способа, какими вы могли бы выразить свою любовь ему/ей на этой неделе или в этом месяце. (Старайтесь быть реалистичными!)

- 1.
- 2.
- 3.

5. Зная второй язык любви вашего супруга/супруги (то есть второй по значимости), напишите три способа, какими вы могли бы выразить любовь ему/ей на этой неделе или в этом месяце.

- 1.
- 2.
- 3.

Когда вы откроете для себя язык любви вашего супруга/супруги, важно помнить, что это не просто дополнительная информация в ваших семейных отношениях. Язык любви вашего мужа/жены — это язык, на котором вам нужно будет научиться разговаривать, а также способ, которым вы будете восполнять его/ее нужды. Расскажите о вашем языке любви вашему партнеру и уделите время, чтобы научиться любить вашего партнера его языком любви.

ОБЩЕНИЕ³



«Я рассматриваю общение как большой зонтик, который покрывает людей и влияет на все, что между ними происходит. Как только человек появляется на этой земле, общение становится единственным главным фактором, определяющим его отношения с другими людьми и влияющим на то, что произойдет с ним в мире».

(Вирджиния Сатир)

Самое важное в хорошем супружестве — это общение. В то время как финансы, секс или другие вопросы могут стать причиной горячих споров, неудовлетворенности в семейных отношениях и даже расставаний, именно неспособность пары общаться и находить общее решение является корнем проблемы.

³ Sloan, D. C., & Hardin, J. Getting Ready for Marriage Workbook: Knowing the Person You're Going to Marry (Workbook edition). Harper Christian Resources, 2016.

Можете ли вы и ваш партнер научиться общаться лучше?

Хорошее общение — это искусство, связанное с умением посылать и принимать сообщения. Мы все постоянно посылаем и принимаем сообщения. Даже когда не говорим и не пишем, мы посылаем сообщение, что хотим отделить себя от другого человека. Невозможно не общаться, но мы можем не уметь общаться.

Искусство хорошего общения предполагает правильно посланное и правильно воспринятое сообщение. Как часто возникают проблемы из-за того, что мы неверно истолковываем посланные нам сообщения! Вы и ваш супруг/супруга научились общению в ваших семьях. Вы по-разному общаетесь, потому что ваши семьи разные. Для того чтобы вы получали удовольствие от жизни и развивались в отношениях друг с другом, вы должны уметь правильно посылать и принимать сообщения.

Во-первых, обратите внимание на то, насколько ясное сообщение вы посылаете. Слова, которые вы используете, то, как вы их произносите, и язык вашего тела формируют ваше послание, отправленное кому-либо. Эксперты по общению доказали, что всего лишь 7 % нашего послания передается словами. 35 % составляет тон, и оставшиеся 58 % передает язык нашего тела — глаза, выражение лица, пожимание плечами.

Очень часто одна или несколько частей нашего послания отличаются — слова не соответствуют нашему тону или нашим жестам, — и получатель послания запутывается, ибо склонен, прежде всего, воспринимать невербальную информацию.

Попробуйте провести следующий эксперимент со своим супругом/супругой. Вспомните одну из своих любимых фраз, например: «Ну, как же сильно я тебя люблю!» Затем повторите ее друг другу несколько раз, меняя тон и жесты. Сбивает с толку? Именно это и происходит в нашем ежедневном общении!

Послание может быть ясным только в том случае, если вы осознаете свои мысли, чувства и в состоянии поделиться этой информацией со своим партнером. Такое общение между вами приведет к лучшему взаимопониманию и к еще более счастливым и здоровым взаимоотношениям.

Есть 5 шагов к более успешному общению:

1. Уделяйте время друг другу

В этом суетливом мире вы обнаружите множество сфер жизни, требующих вашего времени. Уделите меньше времени не очень важным обязанностям, предпочтите разделить его с самым важным человеком в вашей жизни — с вашим мужем/женой. Порой супружеские пары говорят: «Меня ни во что не ставят». На самом же деле они говорят: «Я не чувствую, что ты меня ценишь. Ты не интересуешься моими мыслями и чувствами». Очень важно научиться постоянно уделять время друг другу, слушать и делиться друг с другом своими мыслями и чувствами.

2. Говорите сами за себя

Разберитесь в том, что вы думаете и чувствуете, и будьте ответственны за то, как вы передаете это друг другу. Никто не может говорить за вас, кроме вас самих! Используйте сообщения, употребляя местоимение «я», то есть от первого лица: «Я разочарован, потому что...»; «Я думаю, что нам нужно применить этот подход, потому что...»; «Мне на самом деле очень больно сейчас»; «Позволь мне объяснить тебе, как я понимаю создавшуюся ситуацию»; «Это то, как я себя чувствую».

Общение становится проблемным, когда вы начинаете говорить своему супругу/супруге о том, что он/она, по-вашему, думает и чувствует или как и что ему/ей должно думать и чувствовать. Это зачастую вызывает защитную реакцию со стороны вашего партнера, если он/она воспринимает ваше мнение как несправедливое обвинение.

Хорошее общение зависит от ясного выражения ваших собственных чувств и мыслей друг другу словами, тоном, жестами или действиями. Все эти способы общения помогут передать ваши чувства и мысли. Но помните, что нужно говорить только от своего имени.

3. Поймите, что восприятие партнера отличается от вашего

У вас никогда не будет абсолютно одинаковых взглядов, потому что вы воспитывались в разных семьях и вели разный образ жизни. «Разный» не означает «неправильный», не означает «плохой», это просто означает «другой». Иногда вы будете с этим согласны. Иногда — нет. Возможно, вам придется сказать: «Хорошо, я думаю, что мы на самом деле по-разному это себе представляем».

Основа хорошего общения возникает тогда, когда вы цените друг друга и уделяете время тому, чтобы понять, в чем ваши различия. Когда вы проявляете уважение к образу мыслей своего супруга, вы можете сказать следующее: «То, кто ты есть, и то, что ты думаешь, очень важно для меня». Пары, которые ценят друг друга, будут расти, учась друг у друга. Тот, кто не ценит мнение других людей, как бы говорит: «Ты ничему не можешь меня научить; то, что я думаю и делаю, — всегда правильно». Искаженное общение зачастую есть результатом нашего стремления доказать свою правоту. Если вы не заинтересованы услышать точку зрения своего партнера, то вы попросту не цените его мнение и чувства.

4. Слушайте по-настоящему

Прислушивайтесь не только к тому, что говорится, но и к передаваемому вам посланию в целом. Помните, что вербальная часть, слова и тон, составляет меньше половины послания. Очень важно прислушиваться и к языку тела, потому что именно он намекнет вам на то, что чувствует ваш партнер.

Взгляните на все со стороны и подумайте о том, как вы слушаете друг друга. Большинство из нас слушает тремя основными способами: внимательно, пассивно или выборочно.

- *Слушать внимательно* означает полную отдачу своего внимания. Вы не просто слушаете то, что вам говорят, но понимаете то, как вам это говорят: тон человека и язык его тела. Для вас ценно то, что вам говорит другой человек. Вы выслушиваете все сообщение от начала до конца очень внимательно, вместо того чтобы думать, как вы ответите, когда подойдет ваша очередь говорить. Слушать внимательно — один из самых трудных, но необходимых элементов в процессе общения. Для этого необходима практика, терпение и уважение по отношению к тому, что хочет сказать ваш супруг/супруга.
- *Пассивное выслушивание* — это когда слышишь слова, но не настроен на восприятие остальной части послания, что означает пропуск его большей части! Мало значат слова или произносящий их человек, когда ваше внимание сконцентрировано на телевизоре, газете или других объектах. Вы не можете полноценно общаться таким образом. Если вы оба заняты чем-то другим, то это не самое подходящее время для разговора и вам необходимо выделить время для общения, когда обоим это будет удобно.

- Мы все порой становимся *слушателями, которые настроены слушать собеседника выборочно*. Мы слышим только то, что хотим слышать, а все остальное отбрасываем. Пока вы встречаетесь, вы более охотно отсеиваете неприятные слова и неприятную информацию. Вы мало или вовсе не придаете значения некоторым сказанным фразам и, наоборот, придаете очень большое значение другим словам и фразам. Выборочное слушание обладает таким же эффектом, как и шоры. Есть интересное упражнение на выборочное слушание: опросите от 5 до 10 людей, которые только что слушали лекцию. Есть вероятность, что каждый понял лектора немного по-другому. Каждый человек отсеял для себя те моменты, которые ему показались наиболее трудными или неприятными. Это и есть выборочным слушанием.

5. Убедитесь, что вы правильно поняли друг друга

Этот процесс может осуществиться только в том случае, если вы скажете вашему супругу/супруге, как вы поняли то, что он/она вам сказал, и уточните, правильно ли вы все поняли. Это позволит каждому из вас исправить причины, по которым возникло недопонимание. Такая проверка уменьшает попытку чтения мыслей друг друга и их неправильную трактовку — ловушка, в которую попадают многие пары. Помните, что вы можете говорить только за себя. Если вы читаете мысли, то это все равно, как если бы вы говорили за своего партнера. Когда вы переспрашиваете, это показывает другому человеку, что вы внимательно его слушали, цените его и стараетесь убедиться, что вы правильно поняли все сказанное.

Время, честность, ясность, уважение, значимость, любовь друг к другу помогут вам обоим в овладении искусством общения. Общение — это навык, которому можно научиться и который можно совершенствовать, но для этого необходимо время.

Пары, у которых благополучные, счастливые, нормальные отношения, посвятили время и тому, чтобы развить навыки общения. Цените ли вы своего супруга/супругу и то, что ему/ей есть что сказать? Ценит ли он/она ваши взгляды? Уделяете ли вы достаточно времени тому, чтобы поделиться с ним/ней своими мыслями и чувствами? Представителем какого типа слушателей вы являетесь: внимательным, пассивным, выборочным? Или вы сочетаете в себе все три вида? Как бы вы оценили уровень своих навыков общения как пары: великолепно? средне? необходимо улучшить? Выбор — за вами, и то, какой выбор вы сделаете, отразится на том, какой будет ваша семья.

Упражнение «Как мы общаемся?»

Используя информацию о 5 основных шагах к лучшему общению, опишите слабые и сильные стороны в общении со своей стороны и со стороны своего супруга/супруги.

Мои сильные стороны:

Мои слабые стороны:

Твои сильные стороны:

Твои слабые стороны:

Напишите, что вы считаете сильной стороной в ваших отношениях:

Напишите, что вы считаете самой большой проблемой в ваших отношениях:

Упражнение «Рефлексивное слушание»⁴

Пусть один из вас возьмет тему, которая расстраивает или тревожит вас, но вы не обсуждали ее в последнее время. Не выбирайте вопрос, который стал причиной конфликта между вами или вызвал несогласие. Это может быть вопрос, связанный с работой, отпуском, детьми, вашим домом и пр.

Говорящий должен держать в руках носовой платок (или что-то в этом роде). Это нужно для того, чтобы напомнить вам, чей вопрос сейчас обсуждается.

Говорящий рассказывает слушателю о сути вопроса и о чувствах, которые этот вопрос у него вызывает. Слушатель выслушивает, а потом вкратце пересказывает.

Потом слушатель спрашивает: «Что самое важное из всего сказанного?» Говорящий отвечает. Слушатель выслушивает и пересказывает.

⁴ Ли, Никки и Шила. Супружеский курс. Конспект. / Перев. с англ. М. Савельева. — М.: Централизованная религиозная организация христиан веры евангельской (пятидесятников) «Харизма», 2020.

Затем слушатель спрашивает: «Что бы ты хотел в связи с этим предпринять (я или мы могли бы сделать)?» И опять слушатель слушает и пересказывает.

В завершение слушатель спрашивает: «Может, ты хочешь сказать что-то еще?» Слушатель выслушивает и пересказывает.

Затем поменяйтесь ролями, чтобы каждый из вас мог побывать и в роли говорящего, и в роли слушателя.

Это упражнение — хорошая практика для нас, как для выражающего свои чувства, так и для слушающего его. Этот разговор дает возможность практиковаться в выражении своих чувств и умении слушать собеседника.

Решение конфликтов⁵

Проблема сама по себе — еще не совсем проблема, но то, как ты ее решаешь, может сделать ее проблемой.

В семейных отношениях всегда есть проблемы и конфликты. Не бывает так, чтобы два человека чувствовали и думали всегда абсолютно одинаково, сталкиваясь с различными сторонами жизни. Старая поговорка гласит: «Проблема сама по себе — еще не совсем проблема, но то, как ты ее решаешь, может сделать ее проблемой». Так и есть, нам нужно сосредоточить свое внимание на способах решения наших конфликтов и проблем. Все женатые пары периодически сталкиваются с конфликтами, и те пары, которые сконцентрированы на способах решения своих проблем, быстрее разберутся с разногласиями и пойдут дальше. Неспособность решать конфликты возникает в результате неумения сосредоточиться на поисках решения, а не на боли, причиненной конфликтом.

Пары, неспособные решать конфликты или проблемы в своем браке, увязают в них. Затем их общение нарушается, они не могут переступить через проблему, страдает близость в их отношениях. Они отдаляются друг от друга, занимают оборонительные позиции и думают, что перестали быть уязвимыми. Отношения не могут оставаться гармоничными, когда есть нерешенные конфликты. Когда вы научитесь решать конфликты в вашем браке правильно, вы испытываете радость и счастье, которые Бог предназначил для вас.

⁵ Sloan, D. C., & Hardin, J. Getting Ready for Marriage Workbook: Knowing the Person You're Going to Marry (Workbook edition). Harper Christian Resources, 2016.

Пути решения конфликтов

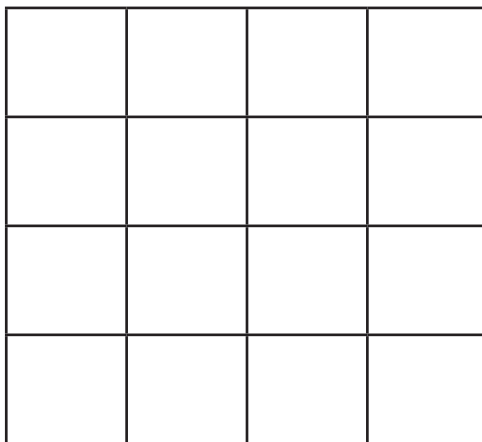
Большинство из нас справляется с конфликтами одним из четырех способов:

1. *Завоевание*: держаться до тех пор, пока я не выиграю. Я должен/должна выиграть!
2. *Капитуляция*: если я не сдамся — этот конфликт будет длиться вечно. Мое поражение, по крайней мере, принесет мир.
3. *Стратегический отход*: отступлю назад на этот раз. Но это еще не конец. Когда все немного уляжется, я смогу лучше понять, как мне выиграть. Отойду назад, перегруппируюсь и снова ринусь в бой!
4. *Развязка*: найти способ ужиться с тобой так, чтобы я мог/могла доверять тебе и уважать тебя и чтобы ты могла/мог доверять мне и уважать меня.

Как вы обычно справляетесь с конфликтами в вашей жизни? А как это делает ваш супруг/супруга? Как методы, которые вы используете, отражаются на ваших отношениях с другой стороной? Нормально и даже полезно, чтобы были различия между членами семьи. Это не значит, что вы не можете быть счастливы только потому, что чувствуете и думаете по-разному. Это просто признак того, что вы оба нормальные, здоровые индивидуумы.

Упражнение

Рассмотрите данный рисунок. Не обсуждая задание, посчитайте количество квадратов, которые вы видите.



Теперь скажите вашему партнеру, сколько вы насчитали квадратов. Возможно, у вас получились разные цифры.

Каждый из вас по-разному организует информацию, и вы рассматриваете окружающий мир, пропуская информацию через разные фильтры. Эта головоломка немногим отличается от большинства проблем, с которыми вы оба сталкиваетесь каждый день.

Затем посмотрите снова на головоломку. Там должно быть 30 квадратов. Попробуйте вместе найти их.

Помните, что лучший способ найти решение вашей проблемы в браке — это работать вместе. Если вы никогда не сталкивались с конфликтами или проблемами, это может быть признаком того, что один из вас или вы оба подавляете свои чувства и боитесь высказывать свое мнение. Возможно, вы отказываетесь быть искренними и уязвимыми друг с другом.

Не соглашаться — это нормально! Решить это несогласие, потому что вы любите и заботитесь о другом человеке, — это процесс, которому мы должны учиться. У нас у всех есть проблемы. Но некоторые из нас должны научиться решать эти проблемы.

Когда мы испытываем гнев

Мы часто злимся из-за конфликтов и нерешенных проблем. Гнев — естественное эмоциональное проявление. Наша способность проявлять его лежит в основе нашего выживания. Когда гнев выплескивается на поверхность, это сигнал того, что что-то происходит не так. Гнев зачастую считается вторичной эмоцией, часто поддерживаемой другими чувствами, о которых мы, возможно, даже и не подозреваем.

Человек испытывает чувство гнева, когда не удовлетворены его нужды; цели заблокированы или не достигнуты; ценности растоптаны; и, чаще всего, когда нашему «я» — эмоциональной стороне личности или сердцу человека — была нанесена обида или им воспользовались те, от кого он особенно ждет любви и заботы.

Как справляться с гневом

Мы привыкли справляться с гневом одним из трех способов:

1. *Взрыв*: отвечать, взрываясь словесно или физически. Таким способом мы только усиливаем злость, и, конечно, никаких изменений в лучшую сторону в наших отношениях не произойдет.

2. *Подавление*: избегание проблемы; стремление достичь мира любой ценой или попытка просто забыть о проблеме. К сожалению, подавление гнева часто ведет к замыканию человека в себе, проблемам со здоровьем или к возможному взрыву ярости.
3. *Обработка данных*: конструктивное овладение гневом. (Это лучший способ.) Признайте, что вы на самом деле злитесь. Затем найдите положительный способ избавиться от гнева: сходите на прогулку, сделайте физические упражнения, выговоритесь, напишите о своих переживаниях. Делайте все, что работает для вас, но не разрушает вашу личность и не причиняет боль другому. Попробуйте понять причину вашего гнева и поделитесь вашими чувствами с супругом/супругой, когда вы уже контролируете себя, но сделайте это, не противопоставляя позиции «Я» и «Ты».

Взрыв или подавление гнева — реальная опасность для любых отношений! Есть три момента, которые вы никогда не должны допускать в браке: никогда не применять физическую силу, никогда не оскорблять вашего партнера и никогда не говорить: «Я тебя не люблю!». Эти три варианта поведения, сопровождающие гнев, когда он вырывается наружу или подавляется, могут нанести урон вашим отношениям, и их будет трудно или невозможно восстановить. Наименьший след, который могут оставить эти три варианта поведения, — это то, что ваш партнер начнет сомневаться, может ли он/она доверять тому, что вы говорите и делаете.

Способность решать конфликты требует союза рационального мышления и изобретательности. Нужна ваша способность и умение отойти от проблем настолько, чтобы вы могли определить их, исследовать возможности их решения и сделать свой выбор.

Методы разрешения конфликтов

1. *Понять, что любые два индивидуума время от времени сталкиваются с конфликтами.*
2. *Знать, что гнев — это сигнал того, что в отношениях что-то не так. Если кто-либо из вас начинает злиться, предложите найти способ решения конфликта.*
3. *Выделите время для решения конфликта. Когда эмоции не под контролем, дайте себе время на то, чтобы наедине с собой успокоиться, подумать, а затем вновь собраться вместе.*

4. *Определите проблему или конфликт.*
5. *Установите, как понимает проблему каждый из вас.*
6. *Уточните зоны ваших согласий и разногласий.*
7. *Не отклоняйтесь от темы, которая и лежит в основе конфликта.*
8. *Рассмотрите варианты решения.*
9. *Сосредоточьтесь на решении, а не на проблеме. То, как вы двое решите эту проблему, должно быть вашей главной заботой.*
10. *Цените другого человека.* Когда вы цените идеи и чувства вашего партнера, вы цените и самого человека.
11. *Ищите общие цели.* Цели задают направление вашим отношениям в браке. Вы и ваш супруг/супруга должны вместе работать над решением того, какие общие цели будут у вас в браке. Вам необходимы общие цели для того, чтобы строить близкие отношения и направлять вас в решении проблем.
12. *Позвольте вашему партнеру периодически удовлетворять свои собственные потребности.* Удовлетворение потребностей — основа для выживания и роста каждого из вас в браке. Когда потребности удовлетворены, конфликт может быть решен. Определите потребности друг друга, которые не были удовлетворены и стали причиной конфликта.
13. *Придите к взаимопониманию.* Когда конфликт или проблема были решены, подтвердите взаимопонимание поцелуем или объятием. Это очень важно. Это знак того, что вы приняли решение, приемлемое для вас обоих, и вы готовы идти дальше.

Упражнение «Причины возникновения конфликта»

В этом упражнении вы определите причины, которые способствуют возникновению конфликта между вами и вашим супругом/супругой. На каждой строчке поставьте X (крестик) в том месте, которое, по-вашему, соответствует тому, как часто данная причина становится причиной конфликта в ваших отношениях, и O (нолик), определяя таким образом, как бы ответил ваш супруг/супруга.

Причина	Часто	Иногда	Редко	Никогда
Деньги				
Долги/Кредит				
Секс				
Иметь детей				
Растить детей				
Религия				
Алкоголь/Наркотики				
Его/Ее семья				
Моя семья				
Его/Ее друзья				
Мои друзья				
Его/Ее развлечения				
Его/Ее карьера				
Моя карьера				
Как мы общаемся				
Его/Ее ревность				
Моя ревность				
Время, проведенное вместе				
Время, проведенное порознь				
Вечеринки и свободное времяпрепровождение				
Как он/она со мной обращается				

Как я с ним/ней обращаюсь				
Как мы проводим праздники				
Кто прав				
Другие:				

Упражнение «Способы проявления гнева»

Поставьте галочку (✓) напротив фраз, которые соответствуют описанию того, как вы и ваш супруг/супруга проявляете свой гнев.

СПОСОБЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ГНЕВА	Ее	Его
Кричать на другого человека.		
Угрожать другому человеку.		
Обвинять другого человека.		
Обзывать другого человека.		
Говорить, что все в порядке.		
Терять над собой контроль (бросать вещи).		
Обижаться.		
Говорить обидные слова.		
Выпить (спиртное).		
Желание побыть одному.		
Молчание.		
Топать.		

Плакать.		
Драться.		
Делать физические упражнения.		
Уходить.		
Проклинать себя.		
Использовать грязные слова.		
Попросить время у супруга/супруги для того, чтобы остыть.		
Звонить друзьям или родителям, чтобы снять раздражение.		
Есть.		
Спать.		
Другое:		

Зная темы, которые могут спровоцировать конфликт, и способы, которыми вы проявляете гнев, вы можете правильно решать проблемы в этих сферах в вашей жизни, а также не прибегать к ним во время конфликта. Помните, что, оставляя конфликт неразрешенным, вы даете место дьяволу руководить вашими семейными отношениями, согласно Ефесеям 4:26, 27.

Заключение

В жизни каждой семьи наступает момент, когда необходимо остановиться и обратить внимание на те сферы семейной жизни, которые нуждаются в переосмыслении и исправлении. Возможно, вам необходимо восстановить разрушенное основание в вашей семье. Если у вас не было прочного основания, возможно, вам придется построить его с нуля.

Зная язык любви вашего супруга/супруги, вам предстоит увлекательное путешествие, во время которого вы сможете научиться любить его/ее на его/ее языке любви. Бог сотворил нас с определенными нуждами и на Своем примере показал, как мы можем восполнять, прежде всего, нужды друг друга, где любовь и уважение — одни из самых глубоких нужд в семейных отношениях (Еф. 5).

Бог сотворил вас разными и, одновременно, уникальными личностями, и каждый из вас нуждается в общении. Это неотъемлемая часть нашего бытия. Тема общения распространяется на все сферы семейной жизни: проявление любви, решение конфликтов, финансы, интимные отношения, дети и т. д. Но искусству общения необходимо учиться так же, как учиться писать, читать, водить машину и пр. Поэтому уделяйте время (ежедневно) друг другу, чтобы развивать качественное общение. Удалите от себя все, что мешает вам общаться: отключите телефоны, выключите телевизор, отложите в сторону все, что препятствует вашему общению. Слушайте друг друга внимательно и убедитесь, что вы правильно поняли вашего супруга/супругу, потому что ваше восприятие отличается от его/ее восприятия. Вы важны друг для друга, и время, проведенное вместе, будет серьезным вкладом в основание ваших семейных отношений.

Когда два человека вступают в семейные отношения, в них все еще присутствует эгоизм, от которого они будут избавляться, возможно, всю жизнь. Именно человеческий эгоизм ведет семьи к конфликтам. Будучи в семейных отношениях, вы можете найти время для решения конфликтов. Помните, что *«проблема сама по себе — еще не совсем проблема, но то, как ты ее решишь, может сделать ее проблемой»*⁶. Во время конфликта важно сфокусировать свое внимание на решении проблемы, а не на самой проблеме. Никогда не забывайте, сколько Бог простил каждому из вас, поэтому стремитесь быть честными, открытыми друг перед другом, соревнуясь в Божьем прощении.

⁶ Sloan, D. C., & Hardin, J. Getting Ready for Marriage Workbook: Knowing the Person You're Going to Marry (Workbook edition). Harper Christian Resources, 2016.

Данная статья нацелена на восстановление отношений между мужем и женой. Применяя инструменты, описанные в этой статье, вы сможете восстановить ваши отношения или поддержать огонь, который иногда требует, чтобы его раздували. Мы рассмотрели следующие темы: языки любви, общение и решение конфликтов. Уделите время, чтобы вместе прочитать этот материал и выполнить все упражнения. Каждое упражнение нацелено на предупреждение возможных проблем или восстановление ваших семейных отношений. Будьте честны и открыты друг перед другом.

MEMORIE

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ, НЕ ОСТАВЛЯЯ СЛУЖЕНИЯ

ВАЛЕРИЙ ШЕЙБАК

Пастор, преподаватель

ВВЕДЕНИЕ

Я несу пасторское служение в течение 26 лет и когда я читал о практике «саббатикала» у западных коллег по пасторскому цеху, я был вдохновлён... сначала. А потом этот подход стал меня раздражать. Не потому, что он плох или неэффективен, а потому что я не мог себе этого позволить. Ни организационно, ни финансово. Одно дело, когда крупная церковь может сохранить оплату пастора или служителя, отправляемого на 6-12 месяцев в творческий отпуск, и совсем другое – небольшая или средних размеров община, не имеющая ресурсов на оплату даже трехнедельного отпуска своего пастора (сам этот факт некоторыми воспринимается, как непозволительная роскошь).

В общем, мой опыт выхода из состояния истощения связан с необходимостью оставаться в строю, даже в процессе непростого восстановления. В своей статье я в меньшей степени хочу кого-то чему-то научить, мое желание лишь поделиться своей историей – как мне удалось выйти из собственного пике, не оставляя служение.

В событиях, начавшихся в 2020 году и продолжающихся до сих пор, большинству священнослужителей нашей церкви пришлось и приходится справляться с постоянным давлением обстоятельств, критическими ситуациями, необходимостью искать нестандартные решения, мы вынуждены соприкасаться со страданиями людей, проживать боль множества личных трагедий в условиях войны; с фактами преследований и арестов, экономической нестабильности, выезда членов церкви за рубеж. У кого-то при этом терялась надежда или уверенность в том, что Бог слышит и отвечает.

То, что еще 10 лет назад воспринималось нами как кризис, сейчас выглядит чем-то несерьёзным. Но именно тогда я и наша команда научились тому, что помогает нам справляться с вызовами сейчас.

В то время я начал обнаруживать изменения в своём состоянии – в служении и здоровье. Когда у меня начало подниматься артериальное давление, я почти не обратил на это внимания. Выпил лекарство, чтобы его сбить, помолился, и снова в седло. Но, когда случился гипертонический криз и пришлось вызывать «скорую», мне стало не до смеха. Врач, узнав, кем я работаю и поняв, что это постоянная работа с людьми, дал мне соответствующие рекомендации. Но кто же слушает врачей! Стало чуть легче, и я снова поскакал по прежней схеме.

Прошло немного времени и люди, которым я служил, начали меня раздражать. Я старался избегать любых встреч, кроме обязательных. Общение с людьми становилось все более утомительным и формальным, я стал терять фокус на цели и содержание моего служения, больше работал, машинально исполняя обязанности, теряя мотивацию и понимание ожидаемого от работы результата. Я молился и читал Библию, делал это больше для того, чтобы было о чем проповедовать. После воскресного служения все чего я хотел – это быстрее добраться до дома и провести остаток дня, лёжа.

Я перестал успевать делать то, что раньше получалось легко. Руководить становилось все сложнее. Всё чаще я задумывался о том, на своем ли я месте, что, возможно, мне пора оставить служение и заняться чем-то другим. Команда не понимала, что со мной происходит. Я и сам не понимал. Однажды мне позвонил юрист нашего Объединения и сказал, что к нему пришла сестра из нашей церкви, которая интересовалась, как меня можно уволить. Так я понял, что люди заметили то, что я хотел бы скрыть, оставаясь внешне спокойным и вежливым с ними.

Внутри стала появляться агрессия, которую я маскировал под «праведный гнев», ведь всегда находился кто-то, кто делал что-то не так. Мы ждали приезда консультанта по развитию церкви и запланировали с ним семинар. К семинару нужно было напечатать тетради, а секретарю срочно пришлось уехать к внезапно заболевшей маме. Никого не найдя на замену, я стал сам сшивать тетради на биндере. И вот, одна из них никак не хотела заходить в пружину. После некоторого количества попыток я сорвался – у меня случился нервный срыв. Вы бы видели, что стало с этой тетрадьё! Вся тяжесть моего накопленного гнева пала на неё. Честно говоря, я и сам испугался. Совладав кое-как с собой, я доделал работу. Семинар прошел хорошо, но я был как в тумане.

На следующий день мы встретились с консультантом и пасторской командой для работы по развитию нашей церкви. Приблизительно через час наш консультант остановил разговор и сказал: «Мы не можем продолжать заниматься

этим дальше». Разумеется, я спросил, почему. Он ответил: «Из-за тебя. Ты находишься в том состоянии, когда еще немного, и ты начнёшь разрушать людей вокруг и своё служение». И добавил: «У меня был друг, который попал в похожее состояние и не смог выбраться. Он умер». Мы сходили на обед и решили, что прервём процесс консультирования по развитию церкви и предоставим возможность провести время с консультантом непосредственно мне. Тогда я узнал, что значит состояние фрустрации и «профессиональное выгорание».

Честно говоря, я почувствовал облегчение, потому что кто-то помог мне понять, что со мной происходит. Но оттого, что я обрел некоторую опору, выход из ситуации не стал легче или быстрее. Требовалось сделать шаги, о которых я сейчас и расскажу.

Однако прежде, чем поделиться тем, что нам помогло восстановиться, нужно сказать, что выход из состояния истощения – это процесс. Не получится просто «переключиться» и дальше жить по-другому. Приготовьтесь к тому, что это займёт время, особенно если вы восстанавливаетесь без отрыва от служения. У меня восстановление заняло три года. Только после этого я снова почувствовал себя в силах совершать служение без ущерба для себя и нашей общины.

Итак, что мы сделали.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА «БРАТЬ–ДАВАТЬ»



«И лег и заснул под можжевелевым кустом. И вот, Ангел коснулся его и сказал ему: встань, ешь»

(3Цар. 19:5).

Помню, как на одной из моих лекций в библейском колледже студенты задали мне вопрос, готов ли я уйти в вечность в 60 лет. Да, иногда студенты могут спросить совершенно неожиданную вещь! Я поинтересовался, какова природа этого вопроса. Мне ответили, что они где-то видели западную статистику в которой говорилось, что средним возрастом ухода пасторов из жизни являются названные ими годы, и что профессиональные пасторские болезни – это инсульты, инфаркты и сахарный диабет. Конечно же, я переориентиро-

вал свой фокус на примеры наиболее продолжительной жизни пасторов. Но, полученная информация заставила меня задуматься не только о внутренних ожиданиях, но и о дисциплине в отношении своего здоровья.

Я нашел исследование, проведенное в 2021 году в нашем регионе и опубликованное в Международном студенческом научном вестнике¹. В выводах авторы сообщают, что «большинство заболеваний священников связано с особенностями их профессиональной деятельности, а также обусловлены образом жизни, зависящим от их вероисповедания. <...> Анкетированные, в силу особенностей своей трудовой деятельности, часто подвержены психоэмоциональному перенапряжению, имеют ненормированный рабочий день, часто не высыпаются. <...> Свой досуг священники проводят преимущественно в сети Интернет с минимальной двигательной активностью, что также оказывает пагубное воздействие на состояние их здоровья в исследуемой группе».

Исходя из этого исследования, связь пасторского служения с наличием профессионального стресса и предпосылкой к эмоциональному выгоранию – очевидна. Впрочем, то же самое можно сказать и о многих других профессиях, особенно о специальностях, связанных с помощью людям. Но, добавим к этому стрессовый фактор ответственности, который нелегким грузом лежит на пасторе – ведь он должен руководить более чем в трёх направлениях одновременно. При этом речь идет о команде, занимающейся преимущественно волонтерским трудом.

Что это значит? Если в коммерческой организации люди в своей деятельности мотивируются финансовыми выгодами, а в сфере НКО – социальной значимостью и руководители в обоих случаях имеют соответствующие рычаги влияния и контроля, то в церквях мотивация совершенно иная. Некоторые церковные лидеры пытаются мотивировать деятельность своих людей страхом, но тогда в итоге блокируется самостоятельность, творчество и инициативность. Другие пробуют мотивировать соразработников с помощью эмоционального позитивного вдохновения. Но, эмоций надолго не хватает, и приверженцы этого стиля оказываются в творческом кризисе, в ловушке поверхностности. Большинство же священнослужителей формируют мотивацию людей на основании истины Божьей, отношений с Богом, воспитания в себе Библейских ценностей, через личное влияние и пример. Однако это долгий процесс.

Поэтому церковные служители имеют большую ценность. Их уход без долж-

1 <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20350>

ной замены обычно тормозит и обедняет жизнь церковной общины. А пока люди духовно зреют, пастору небольшой или средних размеров церкви приходится многое делать самому и руководить несколькими направлениями одновременно. И так как такое положение дел может затянуться надолго, пасторы, которым нередко приходится работать еще и на светских работах, а кроме того, успевать исполнять семейные обязанности, сначала начинают ощущать личный перегрев, а затем переживать кризисы и срывы в той или иной сфере собственной жизни и служения. Вот вам и намёк на появление сердечно-сосудистых и психосоматических заболеваний.

Доктор Джон Кристэл (John Krystal), редактор издания «Biological Psychiatry» отмечает, что «связь негативного психоэмоционального состояния, мозгового кровообращения, воспалительных маркеров и рисков для состояния здоровья очевидна»².

Как правило, формируемый евангельской пастыреологией образ пастора – это образ труженика, всегда нацеленного на жертвенное посвящение, стремление служить и отдавать. Я с этим согласен, исходя из Библии. Но, на мой взгляд, это видение роли пастора следует дополнить частью библейского восполнения затраченных усилий, отсутствие которой приводит к преждевременной выработке служителей. Часто ли вы слышали о методах восполнения сил пастора? Я со студенческой скамьи в системе библейского обучения усвоил только один, о нём всегда говорилось как о панацее на все случаи жизни – это молитва, поклонение Богу и чтение Библии. Но этот метод относится к области восполнения духовного ресурса. А что делать с психоэмоциональным и физическо-материальным недостатком? Когда я сам столкнулся с этой проблемой, то добросовестно стал искать ответы в Библии. И нашёл!

Возвращаясь к моей истории. Тогда мы с командой решили, что в нашем расписании нужно создать возможности пастору для личного восполнения. Получив приглашение на пасторскую конференцию в соседней стране, мы с супругой с радостью на нее отправились. Конференция была замечательной. Как профессиональный служитель я знаю, по каким параметрам определяется качество христианской конференции. Я был очень рад тому, что мы смогли поехать. После завершения форума я обнаружил в себе новое переживание. В то время как другие участники радостные и наполненные прощались друг с другом и отправлялись домой, я внутренне переживал глубокий котлован,

2 <https://umj.com.ua/uk/novyna-74221-kak-stress-povyshaet-risk-razvitiya-mozgovogo-insulta-i-infarkta-miokarda>

в который результаты этой конференции упали как две монетки в бездонный колодец. Тогда я и понял, насколько был истощен, после чего стал планировать периодическое посещение подобных площадок, где в общении с коллегами и Богом мог пополнить свои растроченные ресурсы.

Здесь нужно сказать ещё о двух вещах, которые помогли мне в восполнении сил: о практике остановки и о непринужденном общении. Практика личного уединения – это когда я отсыпаюсь, молюсь, кушаю, размышляю о себе, своей семье и служении, думаю об изменениях, которые нужно внести, о людях, с которыми нужно сблизиться или наоборот, отодвинуться на безопасное расстояние, и о многом другом. Обычно, каждые два-три месяца я брал нашу собаку и ехал на пару дней в деревню. Непринуждённое общение – это общение с людьми, с которыми мне не нужно быть пастором. Мы могли шутить, играть в настольные игры и делать что-то просто для удовольствия в общении, а не для решения различных проблем. Это стало для меня потрясающей по своей эффективности возможностью принимать энергию, исходящую от других людей, которые щедро ею делились.

СНИЖЕНИЕ ТЕМПА И ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ



«Не требуется, чтобы другим было облегчение, а вам тяжесть, но, чтобы была равномерность»

(2Кор. 8:13).

Здесь я должен поблагодарить своих помощников и команду, которые в период моего кризиса были заинтересованы не в моей замене, а в моем восстановлении и в нашем общем служении Богу. Они взяли на себя часть труда, с которым я не мог справляться, и во многом содействовали своей посильной помощью.

Управленческие стрессы в пасторском служении часто связаны с концепцией количественного роста церкви. Что я имею в виду? Гонку за показателями, только на церковный манер. Пастор-руководитель будет испытывать стресс в достижении роста, когда цели поставлены неправильно, когда не учитываются миссия и этап жизни церкви, состояние и возможности людей, игнорируется недостаток имеющихся в распоряжении ресурсов. Иными словами, мы сами, ради количественных показателей, загоняем себя в истощение сил.

Нужно ли ориентироваться на рост и эффективность? Да, в целом, нужно, но не это является главным показателем. Однажды мой пастор в разговоре об успехе в служении, задал мне вопрос: «В Библии кого Бог считает успешными людьми?» Вывод меня удивил. Пастор доказал мне, что на основании Библии успешные в Боге люди – это послушные Ему служители. Во главе угла стоят не количественные показатели, а послушание и верность Богу! Конечно, нужно сделать оговорку, что иногда за «послушанием» прячутся управленческая неграмотность и неумелость. Но это оставим за скобками.

Проанализировав ситуацию с нашим темпом служения, мы пришли к выводу, что он искусственно взвинчен. В качестве предпосылки для роста мы взяли неверные ожидания. В итоге чрезмерно и безрезультатно загрузили служителей и в первую очередь – пастора. Тогда мы решили выделить самые не-

обходимые для жизни церкви сферы, а также те, без которых можем хотя бы некоторое время обойтись.

Мы сократили цели роста и некоторые служения, в которых не было лидеров, приняли решение, что впредь будем руководствоваться простым и жёстким принципом, который, тем не менее, отлично работает для повышения эффективности служения и продления жизни служителей, а именно: «есть человек – есть служение, нет человека – нет служения». Мы решили, что не будем принимать во внимание те пожелания, на реализацию которых у нас недостаточно ресурсов, если кто-то не берётся это служение организовать и затем им руководить.

Кроме того, мы оценили, за какое количество сфер служения я, как пастор, реально мог нести ответственность. В результате их осталось три... из двенадцати. Оказалось, что практически половина из того, что я делал, не имело критического значения для жизни церкви. Поэтому мы просто от этого отказались. Члены пасторской команды распределили обязанности между собой. Теперь мы все почувствовали больше стабильности, уверенности, баланса и лёгкости в служении.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЦЕРКОВНОЙ СРЕДЫ



«Слушайтесь ваших наставников и подчиняйтесь им. Они неусыпно заботятся о душах ваших, ведь им предстоит дать отчет Богу за свой труд. Старайтесь поступать так, чтобы они несли свое служение с радостью, а не как тяжелое бремя, так как в этом нет пользы для вас»

(Евр. 13:17 – новый русский перевод).

Иногда ощущаешь себя как в ловушке, из которой нет выхода. Так случилось и со мной. Моё состояние привело к кризису, этот кризис повлиял на доверие братьев и сестер к руководству, а затем и на атмосферу взаимоотношений в церкви. Мы это ощущали. Это было видно в критике, в пожертвованиях, в от-

клике на просьбы об участии в том или ином служении... В итоге, из церкви вышли люди, которые вели одно из значимых направлений в служении, они решили начать собственную общину (нужно сказать, что мы это планировали, но на год позже).

Социологи утверждают, что каким бы ни было руководство, его будет поддерживать не более 20-30 % людей. Остальных 70-80 % можно обозначить как пассивное сопротивление. Для выживания церкви это много. Нам нужно было делать выбор: либо подать в отставку, либо преодолеть такое положение дел. Проще было бы воспользоваться первым вариантом. Тем более, что если бы в тот момент состоялось голосование, то мне бы точно пришлось думать о замене. Молясь перед Богом, я был готов к любому решению. Но, Господь дал благодать на преодоление ситуации.

Первое, что мы сделали, это собрали членское собрание и ответили людям на их вопросы, связанные с кризисом доверия. Для нас членское собрание церкви – это разговор в кругу семьи для достижения понимания, согласия и принятия совместных решений, а не подобие партийного собрания, где до коллектива доносится «линия партии», которой все должны следовать, не задавая вопросов.

Второе, что мы сделали – это начали Библейскую школу, которую назвали «Школой обновления». Преподавать в ней я пригласил служителей из других церквей, сам же занимался только организацией и руководством процесса обучения, лично преподав там всего две или три темы. Благодарение Богу и служителям нашей церкви, что на эту школу пришли порядка 70 % членов общины. Духовное обновление действительно состоялось.

Но и это еще не все. Я стал задавать Богу вопросы, как мне относиться к критикам и тем людям, которые решили покинуть нашу общину. Я почувствовал, что Господь хочет, чтобы в отношениях с ними я для них оставался пастором. Это стоило мне всего самообладания, на которое я только мог быть способен. Нередко я с пониманием вспоминал отношение царя Давида к критикам в период его гонений. Тогда я не думал о том, что это закладывает основание для будущей культуры принятия и поддержки в нашей общине. Тем не менее это стало нашей церковной атмосферой и остается ей до сего дня. Атмосферой, которая формируется вполне определёнными ценностями в сфере отношения к людям.

Когда я изучал Гарри Коллинза «Пособие по христианскому душепопечению», я увидел, с какой мягкой настойчивостью он говорит о церкви. Как о терапев-

тической среде, где каждый человек может быть исцелён от полученных ран и травм и восстановлен Богом в общении с верующими людьми. Очень важно, чтобы церковная община смогла стать такой средой для каждого, кто в ней находится, а также для всех тех, кто в нее обращается или к ней присоединяется.

РУКОВОДСТВО ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА



«Я знаю, что такое скудость и что такое изобилие. Мне пришлось пережить всякое, и я проник в тайну, как быть сытым и терпеть голод, жить в достатке и быть в нужде»

(Фил. 4:12 – новый русский перевод).

Однажды, когда я был еще начинающим служителем, я услышал, что временами верность Богу включает в себя состояние, когда твоей целью будет дожить до вечера и лечь спать, не отказавшись от того, к чему ты призван. Я этого тогда не понял до конца, но запомнил. Позже мне это очень пригодилось.

Кризис, в котором мы оказались, дополнился еще и усугублением экономической ситуации. Нам пришлось перейти на кризисный режим руководства. Я начал изучать эту тему по доступным качественным материалам в интернете и советоваться с коллегами. В кризисном управлении есть факторы общие и частные. Но в целом, ты будто движешься в лодке в густом тумане, когда просто стараешься держать направление. Из тумана появляются очертания некоторых объектов, на которые ты реагируешь. Единственное, что ты видишь отчетливо, это твоя лодка и то, что в ней.

Вот основное, что мы сделали для того, чтобы преодолеть кризис:

- **Планирование, насколько можем видеть**

Из-за того, что кризис сломал привычный ход наших дел, мы на короткое время потеряли ориентиры. Понятно, что миссия Церкви не меняется ни-

когда, но в том, как и для чего мобилизуется церковная община, помогает целеполагание. Мы привыкли ставить цели на два года вперед, заранее готовили план наших служений, охватывающий различные процессы, события и системы церковной жизни. Теперь же мы могли фокусироваться только в рамках одного, максимум, трех месяцев. В сложившихся обстоятельствах это помогло нам наиболее эффективно руководить общиной и вернуть людям уверенность.

● **Руководство на себя**

Для некоторых служителей это может звучать странно, т. к. они в силу различных причин и без того руководят единолично. Но у нас в общине мы выстраивали коллегиальную форму руководства. В кризисном же управлении такой подход в принятии решения не подходит, поскольку решения нужно принимать быстро, и кроме того, чётко следовать видению антикризисного руководителя. Мы это обсудили в команде и согласились, что мы по-прежнему советуемся, обсуждаем и вносим предложения, но решения принимает только пастор. Выход из кризиса занял 18 месяцев и еще год мы закрепляли устойчивость процессов служения.

● **Рост роли команды**

Представьте себе, что вы – прекрасный водитель-профессионал и хотите передать мастерство вашему ученику, но постоянно держите его на пассажирском месте, объясняя и показывая, что и как вы делаете. Он так ничему не научится, хотя обо всём будет иметь хорошее представление. Кроме теории ему нужны навыки вождения, которые могут сформироваться только за рулём.

В делегировании есть важнейший элемент – доверие. Я давал членам моей команды возможность действовать самостоятельно в сфере их ответственности и не требовал делать так, как делаю это я. Мы договорились об ожидаемых результатах, а остальное было их творчеством. Мы постоянно контактировали и взаимодействовали. Я рад тому, что они приобрели личный духовный вес и авторитет. Некоторые позже были рукоположены дьяконами и выросли в своей ответственности. Сейчас мы продолжаем служить Богу вместе в нашей общине. В период кризиса каждый из них стал в церкви определенной опорой для людей и это послужило общему благу.

● Бюджет выживания

Кризис не мог не коснуться сферы финансов. Стало очевидно, что мы не сможем позволить себе всё, что могли раньше. Мы изучили финансовую динамику и определили, что входим в режим выживания. Пару месяцев мы искали варианты решения, привлекали для консультаций грамотных людей со стороны. Собрали членское собрание, где не просили людей больше жертвовать, а обсудили с ними экономическую ситуацию и определили значимые для жизни церкви направления. В конце концов, мне пришлось принять решение о сокращении некоторых миссионерских и социальных программ, увольнении сотрудников и снижении оплаты оставшимся двум, одним из которых был я.

Кроме всего прочего, я в тот период осознал упущения, допущенные мной в собственной семье. Дети были подростками, а я на целых пять лет выпал из близких отношений с ними. С женой была похожая ситуация – мы переживали турбулентность и эмоциональную дистанцию в отношениях. Как сказал однажды один проповедник: «Есть три вида штормов в нашей жизни: шторм Ионы, шторм Иисуса и шторм Павла. Для того чтобы утих шторм Ионы, потребовалось покаяние пророка. Чтобы прекратился шторм Иисуса, Спаситель запретил волнам и ветру. А вот шторм Павла нужно было просто пережить». Именно такой «шторм Павла» случился тогда в моей семье. Его нужно было пережить, оставаясь верным. С Божьей помощью, мы с этим справились.

В заключение поделюсь некоторыми выводами из той ситуации, учитывая которые мы можем пережить и нынешние времена. Отмечу, что я говорю обо всей нашей команде и не пытаюсь быть универсальным. Знаю, что есть не просто тяжелые, а критические для выживания ситуации, с которыми некоторые из вас, читающих эти строки, проходят сейчас или проходили недавно. Тем не менее, надеюсь, что что-то полезное вы для себя найдете.

Вывод 1. Бог действует! Мы встречаемся и с реальностью зла, и с реальностью Божьего действия. Бог участвует в нашем служении и дает нам стратегию и помощь. То, что происходит с нами сейчас, важно не только для настоящего, но и для будущего.

Вывод 2. Уделяйте внимание восстановлению! Наше собственное состояние и состояние служителей нашей церкви важно для Божьего и для общего дела! Бывают интенсивные периоды служения. Но после них важно компенсиро-

вать затраты сил и пробелы в отношениях в семье. Важно следить за нагрузкой ваших служителей.

Вывод 3. Вносите изменения! «Блаженны гибкие, ибо они не сломаются», – такую собственную заповедь блаженства предложил один из наших служителей. Если ситуация требует изменений в наших методах и стиле работы, не будьте несгибаемыми.

Вывод 4. Цените людей, а не механизмы! Объект и миссия христианского служения – это люди, которых мы призваны привести к Богу, поддерживать на пути спасения, помочь стать теми, кем они должны стать в Господе, прививать им христианские ценности и мировоззрение, служить им в согласии с волей Божьей.

Хотел бы кратко помолиться вместе с вами, глубоко почитая Вас, как дар во Христе Иисусе: «Великий Бог! Ты восстанавливаешь разрушенное и засеваешь опустевшее. Ты говоришь и делаешь. Я молюсь о той благодати, которая нужна сейчас моим братьям и сёстрам для их жизни и служения. Благодарю Тебя, что сделаешь более того, о чём мы просим или о чем помышляем. Тебе, Вечному Богу, да будет слава Отцу, и Сыну, и Духу Святому! Аминь».

MEMORIE

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

НАТАЛЬЯ ШЕЙБАК

Практикующий психолог, основатель Сообщества христиан-консультантов Беларуси.

КАК ПРИЗВАННЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЗАГНАННЫМ



«Ибо написано: поражу пастыря, и рассеются овцы стада»

(Матф. 26:31).

«Делая добро, да не унываем, ибо в свое время пожнем, если не ослабеем»

(Гал. 6:9).

«История одного служителя»

Наверное, вы помните неканоническую притчу о том, как мама в воскресное утро уговаривала сына пойти на Богослужение. В ответ сын попросил ее назвать хотя бы одну причину, по которой ему нужно идти в церковь. «Ты должен пойти хотя бы потому, что ты пастор этой церкви», – сказала ему мама.

Однажды этот анекдот чуть не стал в моей жизни реальностью. Я люблю Господа, люблю людей, осознаю, что призвана Богом служить Ему. Но я познала и то состояние, которое в церкви называют «усталостью пастора» – обнаружила, что не понимаю, ради чего все делаю, что здоровье дает сбои, нарастает внутреннее напряжение, а люди с их нуждами начинают раздражать. Я узнала, что значит «служить в автоматическом режиме», для меня стало привычным, что после обычной 40-минутной воскресной проповеди остаток дня я провожу в восстановлении сил. В то время наш консультант по руководству церковью определил мои переживания, как состояние фрустрации.

«Фрустрация (от лат. frustratio – обман, расстройство, разрушение планов):

1. Психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях пе-

реживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи;

2. *Состояние краха и подавленности, вызванное переживанием неудачи»¹.*

«Фрустрация проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффективность деятельности при этом существенно снижается. Фрустрация сопровождается гаммой в основном отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины и пр.»².

Я столкнулась с тем, что стала задумываться: а на своем ли я месте? не пора ли мне оставить служение и заняться чем-то другим? И все же, Господь свидетельствовал мне об обратном – я не должна уходить! Оказавшись в ситуации, когда и уйти не могу, и служить не в силах, я стала искать ответы на вопросы, начала задумываться о причинах, по которым оказалась в таком состоянии. Затем, наблюдая за жизнью и служением других пасторов, я заметила, что во все не одинока в своих переживаниях – кто-то из моих коллег углубился еще дальше и уже не служит, а кто-то пребывал на опасном пути...

Я заметила, что в личной молитвенной жизни сосредотачиваюсь в основном на нуждах других людей и на вопросах служения. Истину же об исполнении Духом Святым, о личных откровениях, укреплении в Господе – упускаю. Поэтому стала по-особенному ценить то время, когда поклоняюсь, молюсь и читаю Библию не для служения другим, а для себя лично.

Участие в жизни людей, их нужды, требования, временами претензии и критика, постоянные публичные выступления и общественные встречи – все это истощало мои эмоциональные силы. Иногда выпады против меня становились поворотной точкой.

1 Краткий психологический словарь. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А. Карпенко, А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский. 1998.

2 Словарь практического психолога. – М.: АСТ, Харвест. С.Ю. Головин. 1998.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

Эмоциональное выгорание (англ. burnout) – понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляется прежде всего в нарастающем эмоциональном истощении. Выгорание может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми вплоть до развития глубоких когнитивных искажений.

Термин «синдром выгорания» ввел К. Маслач и обозначил для него три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация («обезличивание» человека) и редукция личных достижений – умаление собственного достоинства.

Выгорание – это состояние физического и психического истощения, возникающее в результате эмоционального перенапряжения. Ему особенно подвержены те, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с людьми, эмоциональными сопереживаниями, большой ответственностью. Выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом.

При этом происходит притупление положительных эмоций. Выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей, от жизни в целом. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни», состояние, характеризующееся снижением удовлетворения от выполняемой работы, физическим утомлением; жизнь не приносит более радости, а работа – удовлетворения. В результате, человеку становится все безразлично. На место жалости к окружающим приходит отсутствие понимания, меняется отношение не только к пациентам или клиентам, но и к сотрудникам, семье, на ни в чем не повинных людей выливается поток агрессии и презрения. Куда девался тот дружелюбный человек, которого все знали?

У людей, трудящихся в социальных сферах, синдром эмоционального выгорания встречается довольно часто. К сожалению, далеко не все предпринимают необходимые меры для его профилактики и лечения. Еще более удивительно, что многие даже не знают, что это такое, а симптомы эмоционального выгорания приписывают обычной усталости.

Синдром выгорания может возникать в результате постоянного и длительного по времени взаимодействия с большим количеством людей, когда существует необходимость проявлять различные эмоции, порой не совпадающие с внутренним эмоциональным состоянием. Бывают ситуации, когда человек

приносит свои потребности в жертву служебным обязанностям, почти полностью забывает о себе и своей семье. Это неправильно.

Почему психика не выдерживает? Потому, что сталкивается с нагрузками, которые суммарно превышают ее способности к переработке. Это можно сравнить с переломом – кость не выдерживает силу удара. Или, например, если в течение многих лет человек сидит в неудобном положении, то в какой-то момент его спина начинает болеть, а спустя еще некоторое время последствия наступают такие же, как в случае острой травмы. Психика работает благодаря целостности нейронных цепочек, которые обеспечивают устойчивость эмоциональных реакций, и если эти цепочки под воздействием стресса разрушаются, то человек теряет привычные внутренние опоры.

Итак, эмоциональное выгорание – это результат накопившегося напряжения, которое долгое время (многие месяцы, а иногда и годы) не получает разрядки в виде паузы в работе, отпуска, общения с близкими людьми или духовной подпитки.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ПРОЦЕСС ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Стадия 1. «Супермен набирает обязательства»

Когда мы начинаем любое дело или, допустим, новый рабочий год, мы проходим через несколько своеобразных стадий. Первая – очень приятная – стадия мобилизации. Мы в восторге, и мы на подъеме, полны сил и находимся в хорошем физическом состоянии, мы можем мало спать, вообще не есть и совершенно от этого не страдать. Мы живем ощущением, что нам море по колению, поэтому чувствуем себя суперменами. У нас много планов.

В тот момент, когда появляется эйфория в виде «головокружения от успехов» (проект удался, принес хорошую прибыль и т. д.), человек часто стремится работать больше, чтобы в следующий раз получилось еще лучше – иногда в ущерб личной жизни, дружбе, отдыху. Ведь они не приносят прибыли и удовольствие от них слишком обыденно. Первую стадию выгорания называют «влюбленностью» или «медовым месяцем». Человек настолько увлечен своей работой, настолько «загорелся» новой идеей, что не может думать ни о чем другом, говорит только о своем деле и всю душу вкладывает в новый проект. В этот период иммунная система мобилизуется, человек практически не болеет, возникает ощущение полета, «не ходит, а парит над землей».

Однако у этой прекрасной стадии есть минусы: во-первых, она длится недолго, во-вторых, в это время человек набирает слишком много обязательств.

Стадия 2. «Супермен устал, но терпит»

Дальше начинает накапливаться усталость, появляются какие-то сбои, неудачи, уходит былой восторг. Тот идеальный план, который у нас был в начале, начинает накладываться на реальность: кто-то подводит, что-то пробуксовывает, что-то не получается. Так наступает стеническая стадия выдерживания – восторга уже нет, но жить можно – это реальная жизнь с трудностями и недостатками. Работаем, работаем – устали, отдохнули. В идеале, хорошо всегда быть на этой стенической стадии. Большинство людей на ней и находятся с некоторыми периодами большей усталости или большего воодушевления. Состояние здоровья в этот момент среднее, привычное. В это время:

- Начинается приглушение эмоций, сглаживается острота чувств и свежести переживаний;
- Специалист (служитель) неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- Возникают недоразумения с окружающими (учениками, пациентами), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- Друзья и родные обижаются, что вы вдруг меньше внимание стали уделять им.

А потом начинают соединяться какие-то вещи. Например, вы работаете на нескольких направлениях (что очень истощает само по себе) и что-то не рассчитали. Или же, когда работаете с тяжело травмированными детьми, в какой-то момент просто больше не смогли, сломались. Вы прекрасно знаете, что после заболевания хотя бы гриппом еще месяца два нужно работать на пониженных оборотах, но жизнь не дает вам такой возможности, поэтому, как только спала температура – бегом на работу. За время болезни накопилось много нерешенных дел, плюс семья – родители, неприятности с детьми, что-то еще...

В тот момент, когда соединяются несколько подобных факторов, очень высок риск вылететь со стенической стадии на стадию невыдерживания, то есть на астеническую стадию, когда начинается нервное истощение.

Стадия 3. «У супермена больше нет сил»

На третьей стадии, которую называют «истощение», собственно и происходит постепенное эмоциональное выгорание. Человек продолжает напряженно работать, но теперь работа уже не доставляет ему радости (энтузиазм, который был на первой стадии, куда-то исчез). Человек все делает медленнее, на ту же самую работу ему требуется гораздо больше времени, чем на первой стадии. Накопившаяся усталость притупляет эмоции, и привести себя в рабочее состояние, например, с помощью крепкого кофе или чая становится практически невозможно. Организм требует отдыха, но даже выходные (отпуск) не способны привести его в рабочее состояние, появляется чувство хронической усталости.

При этом состоянии нарушаются механизмы возбуждения и торможения, что приводит к парадоксальному суточному ритму. На предыдущей стенической стадии можно уставать, падать вечером без сил, но если вы поспали, а в выходные хорошо отдохнули, то снова все хорошо. А при нервном истощении график переворачивается с ног на голову, поскольку нарушаются процессы возбуждения и торможения. Утром, даже если вы долго спали, вы встаете с чувством, будто всю ночь разгружали вагоны, день проходит примерно в таком же состоянии, к вечеру становится чуть полегче, пора ложиться спать, но перевозбуждение не дает уснуть: в голове крутятся мысли о том, что не успел сделать днем. Такой перевернутый суточный ритм – это очень частый признак нервного истощения.

На третьей стадии:

- Ухудшается настроение – человек чувствует себя раздражительным (и это раздражение превышает причину, его вызвавшую), ему становится труднее сдерживать негативные чувства в общении с людьми, повышается конфликтность;
- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- Сужается спектр эмоциональных ощущений (так называемое уплощение аффекта), когда ничто не приносит радости, удовольствия, как при анестезии: теряется яркость, отмечается эмоциональное отупение;
- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов (учеников, пациентов) – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала

(служителя) – это не осознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;

- Такой человек по привычке может сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск, сам он – интерес к чему бы то ни было, почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе;
- Пропадает оптимизм, желание строить долгосрочные планы;
- Притупляются представления о ценности жизни, эмоциональное отношение к миру «уплотняется», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- Отношения с близкими ухудшаются, и это не просто ссоры, а глубокое эмоциональное отчуждение, и, как следствие, ограничивается пространство для восстановления душевных сил. Ведь, когда вы были заняты работой, вы не чувствовали, что отдаляетесь от близких, а теперь вы стали для них «дальним»;
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, вы все чаще желаете сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте меня в покое!»;
- Человеку кажется, что его недооценивают, он вложил в работу «всю душу», но не чувствует никакого отклика, ему кажется, что все его заслуги на работе никто не замечает, возможны конфликты с коллегами, может появиться зависть и чувство соперничества по отношению к успешным коллегам. Все успехи сотрудников воспринимаются негативно («Высочки!»), возможны конфликты с руководством. Появляются мысли: «а не пора ли сменить работу», «ноги на работу не идут». Былая легкость, которая была на первой стадии, постепенно исчезает.

На третьей стадии очень остро ощущается нарушение баланса между давать и брать. Для того, чтобы сохранить физическое и психоэмоциональное здоровье этот баланс не должен нарушаться. Сколько сил человек вложил в работу – столько же он должен получить обратно:

- В виде отдыха, где нет мыслей о работе, а есть любимое хобби или какое-то любимое занятие: массаж, тренажерный зал, баня, встреча с друзьями, пусть даже компьютерная игра, главное, чтобы человек полностью расслабился и отвлекся от мыслей о работе. Не забывайте, что при длительном стрессе мышцы постоянно напряжены и для сохранения здо-

рevity организму необходимо расслабление. Один день в неделю нужно полностью посвятить себе (должно быть личное пространство, где вы будете чувствовать себя комфортно физически и эмоционально);

- В виде положительной оценки своего труда – похвалы, восхищения, просто слов поддержки. Если таких слов от коллег не дожидаться – забудьте о гордыне и спросите у руководства прямо: понравилось ли им как вы воплотили в жизнь последний проект, довольны ли они вашей работой в целом? Поверьте, лучше запроситься на комплимент, чем месяцами жить с чувством, что вас недооценивают, что ваши старания никто не замечает, ведь вы не просто работали за зарплату, а вкладывали в работу душу. Поэтому должны знать, как со стороны эту работу оценивают другие. При этом не забывайте себя хвалить за каждый маленький шаг вперед: «Я сделал это! Я молодец! У меня получилось! Я – супер!». Недаром говорят: «Сам себя не похвалишь – никто не похвалит». Можно сделать себе подарок, например, в виде шопинга, похода в салон красоты, поездки на природу, на море. Главное, чтобы эмоциональный отклик был равен потраченным усилиям. Тогда баланс между «давать и брать» можно будет сохранить и эмоциональное выгорание не наступит. Стало быть, сохранится возможность вернуться во вторую или даже первую стадию.

Но если в это время не сделать выводы и не начать о себе заботиться, то начнется четвертая стадия.

Стадия 4, стадия деформации. «Супермен становится злодеем»

Эту стадию называют «кризис» или «опустошение». Накопившийся за длительный период стресс проявляется уже на уровне организма: появляются телесные симптомы, бессонница, потеря аппетита, проблемы с сердцем или желудком, иммунная система становится настолько ослабленной, что человек постоянно чувствует недомогание.

Возможны не только проблемы со здоровьем, но и затяжная депрессия. Нередко на этой стадии происходит разрыв отношений с близкими, развод. При этом, эмоциональных переживаний о работе становится меньше. Работать становится проще, но любая работа выполняется уже как бы механически, без души, так как человек на этой стадии уже «эмоционально выгорел» – он просто высиживает на работе положенное время, стремиться по возможности

уйти пораньше, взять больничный, не получает от работы никакого удовлетворения, ходит на нее как на каторгу и не согласен задерживаться после работы ни на минуту, хотя на первой стадии легко задерживался на часы, и даже брал работу на дом. Здесь вспоминается пословица: «От любви до ненависти один шаг». И этот шаг сделан. Есть желание срочно сменить работу, а лучше сразу «уйти на пенсию».

На четвертой стадии человек не способен проявлять сочувствие и понимание к окружающим, в лучшем случае, он может эти чувства только имитировать. Иногда проявляется цинизм, к клиентам – пренебрежение. Специалисту на этой стадии кажется, что клиент сам виноват во всех своих проблемах, и тот, безусловно, их заслуживает. По сути, человек помогающей профессии на четвертой стадии становится профессионально непригодным. И тут круг замкнулся: если долгое время не поддерживать отношения (с женой, детьми, друзьями), они не развиваются. Человек лишается какого-либо пространства, в котором он чувствует себя комфортно и безопасно. Раньше он находил отраду в работе, но теперь именно работа становится источником негатива: чем ее больше, тем глубже и обширнее опустошение.

На четвертой стадии происходит диссоциативное расстройство, то есть человек отсоединяется от своего страдания. На третьей стадии ему очень плохо и поэтому он хоть как-то пытается что-то изменить, ищет помощи. На четвертой же психика включает мощную защиту – проблемы проецируются наружу, на других, а ему самому вроде бы становится легче. Когда разговариваешь с таким человеком, появляется ощущение, что никакого контакта с ним нет, он будто не общается с тобой, говорит стереотипные фразы. Наверное, каждый встречал таких врачей, учителей, чиновников – собеседник может даже улыбаться и говорить какие-то правильные слова, но ты понимаешь, что он просто включил шарманку, она у него играет, но его самого здесь нет, он отсутствует.

Из четвертой стадии люди редко выходят просто потому, что они не считают, что с ними что-то не так, что им что-то нужно. Им-то самим уже не больно. Плохо тем, кто имеет с ними дело.

Диссоциированный человек уже не цельный, он как бы немножко мертвый. Когда вы отсоединяете от себя какую-то эмоциональную часть, то невозможно одно чувство выключить, а все остальные оставить. Если начинается диссоциация, то она постепенно захватывает всю эмоциональную сферу человека и все это, разумеется, ощущается его окружающими.

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

«Есть ли у вас выгорание?» Тест Маслач

Ответьте, как часто вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из нижеследующих пунктов. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Ответы оцениваются следующим образом:

Никогда – 0 баллов

Очень редко – 1 балл

Редко – 2 балла

Иногда – 3 балла

Часто – 4 балла

Очень часто – 5 баллов

Каждый день – 6 баллов

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов и интерпретация

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений), «редукция личных достижений» (8 утверждений).

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам: 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Интерпретация результатов производится на основании сравнения получен-

ных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе.

Онлайн тест можно пройти отсканировав код:



Что делать, чтобы не допустить синдрома эмоционального выгорания или же выйти из него, если вы обнаружили себя на 2–3 стадии. В обоих случаях эти рекомендации похожи. В случае, если вы обнаружили себя на четвертой стадии эмоционального выгорания, вам нужна помощь специалиста.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Почему синдрому эмоционального выгорания подвержены не все? Секрет в том, что человеку постоянно нужны положительные эмоции. Даже если вам не нравится ваша работа, но в личной жизни или при общении с друзьями вы счастливы, то эмоциональное выгорание вам не грозит. Если же положительных эмоций у вас нет, то вам остается только стараться избежать эмоционального выгорания.

Предотвратить синдром выгорания можно, задавая себя два простых вопроса:

1. Для чего я это делаю? (Для чего учусь в институте, пишу книгу, какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?)
2. Нравится ли мне делать то, что я делаю? (Считаю ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли это мне радость?)

Может быть, не всегда дело будет обстоять таким образом, но чувство радости и удовлетворения должно преобладать. Можно задать и другой, более масштабный вопрос: хочу ли я ради этого жить? Смогу ли я, попав даже на смертный одр, сказать, что я ради этого жил?

Что делать, чтобы не столкнуться с эмоциональным выгоранием?

- Выберите время для отдыха. Не реже одного дня в неделю проводите бесполезно с точки зрения прибыли (продвижения к цели).
- Позаботьтесь о том, чтобы это время было неприкосновенным. Отключите телефон и все, что может затянуть вас в работу.
- Зафиксируйте в календаре, где и с кем вы будете проводить время бесполезно. Почему время важных деловых встреч мы записываем в ежедневник, а время отдыха – нет?
- Найдите способ переключиться на другой вид деятельности. Вот список парадоксальных занятий: начните готовить, ходите пешком, овладейте новым «бесполезным» навыком, за который вам никогда не заплатят, научитесь петь, рисовать, играть на музыкальных инструментах, играть в какую-то хитроумную игру.
- Вспомните всех людей, с которыми вы общаетесь. Проанализируйте, кто из них вас больше всего истощает, с кем вам меньше всего хочется встречаться? Подумайте, можете ли вы изменить отношения с этими людьми в более комфортную для вас сторону. Если нет, можете ли вы исключить взаимодействие с ними? Если вы убеждаете себя, что почему-то обязаны с ними общаться, несмотря ни на что, то задайтесь вопросом – что вынуждает вас именно так расставить приоритеты?

Если вам удастся все это осуществить, то очень многое в вашей жизни изменится в лучшую сторону.

Качества, которые помогают избежать профессионального выгорания

1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы.
3. Важной отличительной чертой являются способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Действия, которые помогают избежать профессионального выгорания

- Будьте внимательны к себе, это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться. Любить себя и эгоизм – это разные вещи. Эгоизм предполагает, что вы ожидаете и даже требуете удовлетворения своих потребностей от окружающих. Любовь к себе – это самостоятельное удовлетворение своих желаний, нужд, потребностей.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь. Подбирайте дело по себе, согласно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать вместо него работу, задайте себе вопрос: так ли уж это ему нужно? А может, он справится сам?

Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

- Прежде всего, признайте, что они (признаки) есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознанные механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.
- Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: стараются не думать о проблемах, полностью отдают себя работе, помощи окружающим. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Но только на какое-то время. Сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждается вы сами.
- Помните, блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

- Снизьте значимость событий. Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, как-то: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»... Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.
- Действуйте! Любая деятельность, особенно физический труд в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода; стресс является очень сильным источником энергии.
- Разрядиться можно самым простым способом: наведите порядок дома или на рабочем месте, устройте прогулку, быструю ходьбу или пробежку; побейте мяч или подушку и т. п.
- Творите! Любая творческая работа может исцелить от переживаний: рисуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т. п.
- Выражайте эмоции. Загонять эмоции вовнутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.
- Развивайте умение рассказывать о своих проблемах. Это поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя. Ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка близких людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.
- Восхищайтесь, делайте комплименты, замечайте прекрасное вокруг. Мы накапливаем энергию, когда искренне кем-то восхищаемся!
- Прощайте – от прощения возврат растроченной на обиду энергии приходит в двойном объеме.
- Будьте благодарны Богу и людям за то, что имеете! Главное, помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.

MEMORIE

RENEW - ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИЛИ КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О НЕВИДИМОМ.

ВЕЛЬЧЕВ РАДИОН

Международный директор
проекта "Миссия в профессии"
при Миссии Евразия

В современном мире, где информация льется со всех сторон, как никогда важно каждому человеку задуматься о том, что ему помогает систематизировать, синтезировать и обработать полученную информацию. Интеллект, в широком смысле, помогает каждому из нас использовать информацию для эффективной жизнедеятельности и служения обществу. Каждый человек, христианин или человек, исповедующий другую религию, должен подойти к вопросу интеллектуального развития достаточно серьезно, так как именно благодаря интеллектуальным способностям мы познаем Бога, окружающий нас мир, людей и можем придумывать разные способы распространения Благой Вести и служения обществу.

В данной статье мы говорим о важности интеллектуального восстановления и преодоления кризисов, которые способствуют развитию синдрома интеллектуальной усталости и, в итоге, к интеллектуальному истощению. Последнее, в свою очередь, в значительной степени сказывается на личных отношениях с Богом, близкими людьми и людьми, которым мы служим.

В самом начале в Библии мы знакомимся с Богом и видим Бога Творящего, Того, Кто занимается определенным делом – создает из хаоса совершенный мир. Мы можем заметить Бога в труде, в отношениях и в покое.

Бог в труде – Он творит на протяжении 6 дней все, что мы знаем, и то, чего нам еще неизвестно. В этот же период Он творит человека.

Бог в отношениях – мы видим, что Он находится в отношениях в Троице и между Ним и человеком.

Бог в покое – в Библии сказано: в седьмой день Он отдохнул от дел своих. Хочется на это обратить внимание - Бог устанавливает принцип, который Он в дальнейшем повторяет несколько раз.

Мы созданы по образу и подобию Бога. Хочется на примере вышеупомянутых трех элементов сказать, что Бог доверил нам функцию творцов или, я бы сказал, субтворцов (мы можем творить только из того, что Бог уже сотворил). Он дал нам характер и способности строить отношения, а также Он установил принцип покоя, который необходим каждому из нас для восстановления.

В этой статье мы говорим о важности овладения искусством восстановления, нахождения баланса между состоянием труда и покоя, который в свою очередь способствует нашему интеллектуальному восстановлению. Мы предложим наше определение интеллектуальной усталости и инструменты, которые способны помочь поддерживать в тоне интеллектуальное развитие личности, а также, при необходимости, способные восстановить интеллектуальную сферу. Каждый сможет определить для себя, что помогает восстанавливаться, что способствует интеллектуальному истощению и какие последствия для личной жизни и для служения могут быть в случае интеллектуального истощения.

Для Бога важен каждый человек, и Он заботится о том, чтобы каждый имел равные возможности для восстановления и преодоления усталости.

ВВЕДЕНИЕ

Бог чудесно сотворил все, все светила, природа, водные ресурсы, леса, животный мир, флора и фауна. Но только о человеке Он сказал - сотворим его по образу и подобию Нашему. И только человеку Он дает повеления - владеть, заботиться, возделывать, размножаться. Это свидетельствует о том, что человек — великое творение Бога, и глядя на то, как мы созданы, ученые приходят к выводу о том, что все в человеке уникально, особенно уникален наш мозг (который до сегодняшнего дня не изучен до конца). Он содержит около миллиардов нервных клеток (нейронов). Нейроны образуют невероятно сложные нейронные сети - от триллиона до квадриллиона соединений, называемых «синапсами». От каждого нейрона отходят отростки - аксоны и дендриты, посылающие химические и электрические сигналы через промежутки между синапсами. Мозг взрослого человека — это более 100 000 миль аксонов, их было бы достаточно, чтобы опоясать Землю четыре с лишним раза¹. И все это помещается в нашей голове — это свидетельствует о величии Творца, который продумал все чудесным образом.

1 Рудольф Танзи/Дипак Чопра «Совершенный мозг, как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного развития».

В далеком прошлом люди должны были быть меткими, как Давид, который поразил Голиафа, ловкими, сильными и быстрыми для того, чтобы выжить. Приспосабливаться к рискам и вызовам окружающей реальности им помогала их реакция и способность действовать. Наша жизнь меняется с каждым днем, и сейчас вокруг наших домов не разгуливают дикие животные, от дождя и грома можно укрыться в укрепленных и теплых зданиях (квартира или дом). Однако перед современными людьми возникают новые вызовы - каждый день на нас обрушивается поток информации, который мы не вполне и не всегда способны контролировать и переварить, давит конкуренция, а высокий темп изменений заставляет нас быть начеку и постоянно меняться. В наши дни побеждает или достигает поставленной цели/задачи не всегда самый сильный, ловкий и эмоциональный, а тот, кто может справиться со своими эмоциями и эффективно использовать свой интеллект.

Нападкам подвергается не только целостность жизни человека, быт или его имущества, но и интеллект, или же в большей степени интеллектуальные способности личности (в общем смысле способность мыслить).

Как никогда актуально звучат слова Иисуса, которые он почти 2000 лет назад сказал своим ученикам: «Иисус сказал им: — Отправляйтесь в безлюдное место и немного отдохните, — ведь всё время приходило и уходило много народа, и у них даже не было времени поесть.»

От Марка 6:31

Отдохните - Иисус заботился о восстановлении своих учеников. У них была нужда в том, чтобы уединиться, и самое важно, у них была возможность это сделать. Мы замечаем это также в жизни Давида, точно так же, как и Давид, который очень часто пишет в своих псалмах: «...ночью я простирал руки мои. Душа моя не могла найти утешения» Псалтирь 76:3; «Вспоминал ночью песни свои, размышлял в сердце своем и духом своим испытывал»

Псалтирь 76:7;

«Я размышлял о своих путях и обращал свои стопы к Твоим заповедям,» Псалтирь 118:59.

В этих и других стихах мы видим, что у Давида было время побыть наедине и подумать о том, что происходит в его жизни, как Бог смотрит на то, что он делает/не делает.

Однако в XXI веке быть в состоянии «покоя» и быть одному это очень большая роскошь, тем более, когда ты находишься в постоянном или периодическом

служении людям. Когда тебя окружают люди и их проблемы, и если у тебя нет практики оставаться одному - это катастрофически может сказаться на развитии личности и духовном формировании. Учеными доказано, что для интеллектуального восстановления и развития нахождение в тишине крайне важно. Они даже вводят понятие «мозг в осаде²» для определения степени перегруженности мозга.

Отдохнуть, для учеников во времена Иисуса это была возможность восстановить силы, осмыслить что происходило в течении дня, это важно и для нас сегодня.

Изучая разные исследования в области потока информации, которой пользуется в среднем человек, имеющий доступ в интернет, можно сделать вывод, что в среднем на человека обрушивается около 40 ГБ информации в день. Однако если говорить о детях и подростках, имеющих смартфон с выходом в интернет, то эту цифру можно смело умножить на два. Мозг не способен обработать столько информации, и это становится большой проблемой для человека. Создается впечатление, что заповедь «читать день субботний» или быть в состоянии покоя выполнять современному человеку становится очень сложно, так как нахождение в состоянии «на связи» провоцирует постоянное нахождение в потоке информации. Получать информацию это не плохо, однако она должна быть - нужной, своевременной и полезной как для тебя и твоих отношений с Богом, так и для людей, которым ты служишь. Зачастую состояние «на связи» позволяет нам получать информацию, без которой мы, в принципе, хорошо бы прожили, а в дальнейшем, при помощи наших девайсов, к нам приходит разнообразная информация, которая зачастую нам не особо нужна и, я бы сказал, даже приносит вред.

В этой статье мы попытаемся ответить на вопросы - что такое интеллектуальная усталость и к чему она может привести современного христианина, как определить свой уровень и состояние, а также как восстанавливаться интеллектуально современному христианину.

2 <https://ru.wikipedia.org/wiki/Обсецсия/> https://www.bbc.com/ukrainian/ukraine_in_russian/2012/04/120415_ru_s_overload_images

ПОНЯТИЕ, АКТУАЛЬНОСТЬ, НЕКОТОРЫЕ СИМПТОМЫ И ПРИЧИНЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ, А ТАКЖЕ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.

Итак, давайте начнем с определения “интеллектуальная усталость”. Некоторые ремарки в самом начале - сразу хочется отметить, что мы не используем научное определение этого явления, а пытаемся дать определение, которое передает определенное поведение и/или состояние человека. Данное определение не претендует на наличие полного и разностороннего научного обоснования, однако поможет нам объяснить состояние, которое переживает каждый человек, испытывающий интеллектуальную усталость и/или выгорание.

В статье мы будем использовать понятие “интеллектуальная усталость”, так как выгорание чаще всего это другое, куда более тяжелое состояние и требует другого уровня вмешательства профессиональными специалистами в этой области. Мы же в этой статье предлагаем инструменты, которые помогут осуществить превенцию и профилактику проблемы и решить ее на стадии, для которой нет необходимости интервенции.

Понятие

Интеллектуальная усталость – это состояние хронического, эмоционального, физического и ментального истощения, вызванного длительным стрессом, связанным с интеллектуальной деятельностью или около интеллектуальной деятельностью. Это не просто усталость, а более глубокое явление, которое затрагивает не только умственные способности, но и эмоциональное состояние человека.

Термин «интеллектуальная усталость» часто используется для описания состояния, когда выгорание (в данном случае этот термин используется как тождественный термину “усталость”) затрагивает в первую очередь когнитивные функции - трудности с концентрацией, снижение памяти, затруднения в принятии решений.

Исходя из этих определений, мы можем заметить, что интеллектуальная усталость наступает особенно в моменты, когда человек постоянно занимается интеллектуальной деятельностью и не только. Ей также подвержены

люди, которые находятся в состоянии постоянного потока какой-либо информации.

Как мы видим из понятия «собранного» нами выше, интеллектуальная усталость приводит к тому, что снижается способность концентрации внимания, ослабляются когнитивные функции, снижаются способности к запоминанию, а также затрудняется способность принимать решения.

Актуальность

Почему вопрос интеллектуальной усталости актуален для христиан современности? Перечислим некоторые социальные явления, которые формируют актуальность данного вопроса³.

- **Информационная перегрузка.** Социальные сети, набирающие обороты влияния и популярности, разнообразные новости со всего мира, теологические исследования, постоянные обновления знаний в разных областях – все это создает определённый информационный шум, который сложно отфильтровать.
- **Высокие ожидания.** От христиан часто ожидают глубокого понимания Библии, активного участия в церковной или общественной жизни, умения применять свои знания в повседневной жизни. Это может создавать дополнительное давление, особенно если ты молодой человек, который посещает учебное заведение и активно занимаешься служением обществу, эти ожидания могут преследовать тебя постоянно.
- **Глобализм и сложности современного мира.** Глобальные проблемы, социальная несправедливость, размытые границы, личные трудности – все это требует много эмоциональных сил и энергии. Интересно, что эту информацию среднестатистический человек потребляет в первой половине дня, когда необходимо время для решения куда более важных личных или профессиональных проблем.
- **Темп жизни.** Современный мир требует многозадачности и принятия быстрых решений, что приводит к состоянию постоянного напряжения. Парадокс в том, что техника, которая создается, зачастую должна способствовать разгрузке и снижению темпа жизни, но она не всегда справляется с этими задачами.

3

Это не весь список явлений, влияющих на актуальность данной темы.

- **Размытые границы.** Популярны блогеры или иные влиятельные люди зачастую пропагандируют идею того, что не все так однозначно, вводят понятие размытых границ, и ты уже не можешь с точностью сказать, что является достоверной библейской истиной, а что домыслом человека. Это приводит к внутренним конфликтам.
- **Сравнения.** Социальные сети создают иллюзию идеальной жизни. Как говорится, нет некрасивых людей в социальных сетях. Может возникнуть чувство несоответствия и снижения самооценки. Формируется отношение к себе и к своей жизни по принципу - лучше казаться, чем быть на самом деле.

Некоторые симптомы интеллектуальной усталости

Поставить диагноз или правильно идентифицировать симптоматику проблемы это сложно, зачастую мы не хотим признавать, что проблема существует, кроме этого, нам иногда сложно сформировать правильную причинно-следственную связь между симптомами и наступившими последствиями. Но все же в рамках данной статьи мы приведем несколько симптомов, которые могут свидетельствовать об эмоциональной усталости. Это наиболее распространенные симптомы, которые могут прятаться за обычной усталостью.

- **Эмоциональные симптомы** – все в нашей жизни мы пропускаем через наши эмоции и чувства, умение правильно их определять и интерпретировать это важно.
 - ▷ Подавленное настроение - чувство постоянной усталости, апатия и безразличие, особенно по отношению к тому, что происходит в твоей жизни и жизни других людей.
 - ▷ Раздражительность - повышенная чувствительность к критике, нетерпеливость. Слова братьев или сестёр по вере, направленные в твою сторону, зачастую воспринимаются тобой как нападение на личную свободу, и ты с большой скоростью начинаешь защищаться.
 - ▷ Чувство вины — это чувство требует в нашем контексте отдельной статьи или курса для христиан. Однако в рамках данной статьи необходимо отметить, что данное чувство очень распространено, особенно на территории бывшего Советского Союза. Многие родители, учителя в школах, работодатели, руководители формируют отношение к своим детям, коллегам по работе через чувство вины. Оно при-

вивается в наших странах детям с раннего возраста, и если его не побороть, то оно будет постоянно преследовать через ощущение, что ты не оправдываешь ожидание родителей, Бога, начальника, учителя или церкви.

- ▷ Беспокойство - речь идет о нездоровом переживании, о состоянии своей души, о том, правильно ли ты живешь, правильно ли ты поступаешь. Нездоровое состояние чаще всего сопровождается отсутствием определенных видимых или понятных причин для беспокойства.
- **Физические симптомы** – Бог таким образом сотворил нас, установив в наше тело определенные органы, которые сигнализируют нам о том, что что-то идет не так. Проблема в том, что мы часто игнорируем или неправильно трактуем эти сигналы.
 - ▷ Хроническая усталость - это состояние, которое характеризуется постоянным чувством усталости, оно не проходит даже после отдыха. Это не просто усталость, которую мы испытываем после тяжелого рабочего дня. Она значительно снижает качество жизни, мешает заниматься привычными делами и получать удовлетворенность от жизни.
 - ▷ Проблемы со сном - бессонница или нарушение сна, трудности с засыпанием или частые пробуждения ночью и невозможность подолгу уснуть.
 - ▷ Постоянные головные боли – беспричинные, постоянные головные боли, мигрени.
 - ▷ Снижение иммунитета - частые простуды и другие заболевания.
- **Интеллектуальные (когнитивные) симптомы** – чаще всего эти симптомы сложнее всего заметить, так как мы не привыкли на них обращать внимание.
 - ▷ **Трудности с концентрацией внимания** - отсутствие способности сосредоточиться на задачах. Снижение способности сосредоточиться даже на важном, к примеру, во время проповеди или чтения Библии улетучиваются мысли. Или во время важной дискуссии ты ловишь себя на мысли, что не следишь за ходом дискуссии, или рука машинально тянется к телефону.

- ▷ **Снижение памяти**⁴ - правда, процесс запоминания, особенно в это время, становится достаточно сложной задачей. Однако трудности в запоминании новой информации и забывчивость свидетельствуют о наличии снижения уровня памяти.
- ▷ **Сложности в принятии решений** - данная функция, как и все другие, важна, однако она имеет куда более серьезные последствия для жизни каждого человека. Мы принимаем множество решений ежедневно, и наши способности быстро и эффективно принимать решения очень сильно зависят от нашего интеллектуального развития в целом и от того, насколько мы устали/не устали интеллектуально. В случае, если у нас высокий уровень интеллектуальной усталости, то даже простые решения даются нам не просто⁵.
- ▷ **Снижение креативности** - трудности с поиском новых идей и решений. Становится сложно найти новые идеи для служения людям и обществу, новые идеи к достижению людей. Уменьшаются креативные подходы к выполнению взятых на себя обязательств. Функция создавать/творить на благо и расширение Царства уменьшается.
- **Духовные симптомы** – они могут быть достаточно размытыми, и мы можем их не корректно идентифицировать, но они присутствуют также, как и вышеуказанные.
 - ▷ **Потеря интереса к духовным практикам**, таким как молитва. Трудно сосредоточиться во время молитвы, формальное отношение к ней и неспособность высказать Богу откровенных желаний. Не понимание того, для чего вообще необходимо практиковать молитву, ведь Бог и так все знает.
 - ▷ **Потеря интереса к постоянному изучению Библии** - изучение Библии становится делом посредственным, и нет желания и способности глубокого изучения писания. Чаще всего подход к Библии по принципу гадания (где открыл, там и читаю). Нет стремления узнать

4 Современные реальности позволяют большую часть информации не хранить в памяти, а перекладывать их на определенные ресурсы и девайсы, однако способности к минимальному запоминанию и усвоению нового это необходимо для эффективной жизнедеятельности каждого человека.

5 Хочется отметить, что тут не идет речь о наличии обязательно у каждого из нас высокого уровня интеллектуального развития. И автором статьи не ставится цель призвать всех и каждого к обязательному наличию высокого уровня интеллектуального развития, речь о том, что интеллектуальная усталость приводит к усложнению процесса принятия решений, который, в свою очередь, является очень важным для жизнедеятельности каждого человека. У поставщиков товаров и услуг существуют стратегии по реализации ими определенных товаров, особенно в моменты, когда человек эмоционально уставший или находится в состоянии стресса.

и понять контекст писания, а также изучить, как это применять сегодня.

- ▷ **Отсутствие радости в служении** - служение становится рутинной и не приносит никаких удовлетворений. Делается, потому что надо или по причине того, что все делают.
- ▷ **Сомнения в своем призвании** - непонимание своего призвания, своих даров и сомнение в том, что ты на самом деле делаешь то, к чему Бог тебя призывает. Ты начинаешь сомневаться в том, что дело, которое ты делаешь, вообще необходимо для церкви.
- ▷ **Одиночество** - даже при наличии церкви и церковного сообщества, ты начинаешь испытывать чувство одиночества, изоляции и состояния, что тебя никто не понимает и никто не заботится о тебе. Даже Бог, по твоим ощущениям, становится далеко от тебя.

Важно отметить, что эти симптомы могут проявляться как по отдельности, так и в сочетании. Кроме того, их интенсивность может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Каждый из нас может проверить уже сейчас себя на наличие определенного уровня интеллектуальной усталости. Если вы обнаружили у себя несколько этих симптомов, важно обратиться за помощью к духовному наставнику или лидеру церкви, или иному человеку, которому вы доверяете.

Некоторые последствия

Последствия интеллектуальной усталости могут быть разнообразны и могут затрагивать разные сферы нашей жизни. Кроме этого, необходимо понимать, что последствия имеют отражения на остальные сферы жизни человека и могут быть причинами эмоциональной, физической, духовной или социальной усталости. Интеллектуальная усталость — это не просто временная слабость, а серьезное состояние, которое может привести к далеко идущим последствиям.

В данной статье мы перечислим несколько последствий с целью экономии времени и кратко опишем их, поскольку хотелось бы уделить больше времени для диагностики и профилактики проблемы.

Как и с симптомами, последствия мы будем рассматривать в сферах:

● Физические последствия

- ▷ Физические боли - хронические боли в мышцах и суставах;
- ▷ Снижение иммунитета - частые заболевания и повышенный риск к истощению;
- ▷ Пищеварительные расстройства;
- ▷ Гормональный сбой;
- ▷ Сонные расстройства;

● Когнитивные последствия

- ▷ Снижение памяти - тебе сложно запоминать даже простую новую информацию, процесс запоминания требует достаточно много усилий и энергии.
- ▷ Проблемы с вниманием - концентрироваться на чем-то одном становится невозможно, ты одновременно смотришь фильм и переписываешься с кем-то, потом сложно вспомнить и одно, и другое. Становится сложно сконцентрироваться даже на человеке, который тебе близок.
- ▷ Затруднения с мышлением - становится трудно с обработкой и анализом информации, техники принятия решения практически не используются, и решения принимаются преимущественно интуитивно и эмоционально.
- ▷ Трудности с обучением - ты уже давно не изучаешь что-то новое, проповеди и темы, которые ты преподаешь (если ты этим служишь) уже давно не изменялись, и тебе становится сложнее освоить что-то новое.
- ▷ Подвержен манипуляции - чаще всего веришь любой информации из любого источника и становится сложнее ее проверять и адаптировать.

● Последствия для социальной деятельности/жизни

- ▷ Ухудшаются межличностные отношения - раздражительность, эмоциональная нестабильность, трудности с выражением своих чувств могут привести к необоснованным конфликтам с родными и близкими людьми, ты не способен принять обличение или обучение от братьев и сестёр.

- ▷ Изоляция - желание быть в одиночестве, избегание социальных связей, неспособность идти на контакт с другими людьми. Отсутствует желание посещать церковь или общение с христианами.
- ▷ Трудности в построении новых отношений - недостаток энергии и мотивации для знакомств и новых отношений с новыми людьми.

● **Последствия для профессиональной деятельности**

- ▷ Снижение производительности - трудности с концентрацией, сложно принимать быстрые и взвешенные решения, выполнение задач становится сложным и долгим процессом.
- ▷ Увеличение ошибок - повышается вероятность совершения ошибок из-за рассеянности и усталости.
- ▷ Проблемы с карьерным ростом - трудности с продвижением по карьерной лестнице из-за снижения эффективности.
- ▷ Ухудшение отношений с коллегами - раздражительность и постоянное желание конфликтовать приводит к тому, что общение с коллегами резко уменьшается. Ты начинаешь избегать их и их желание строить с тобой отношения.
- ▷ Потеря рабочего места - по причине снижения эффективности работодатель намекает на то, что есть необходимость заменить тебя другим сотрудником.

● **Последствия для духовной жизни**

- ▷ Трудности с духовными практиками – молитва и изучение писания, а также христианская медитация по причине неспособности сконцентрироваться становятся минимальными и поверхностными.
- ▷ Неспособность строить отношения с церковью – церковь и христианское сообщество становится не до конца понятным и формируется опосредованное отношение к жизни церкви.
- ▷ Чувство вины – ощущение, что ты не оправдываешь ожидания Бога и церкви, приводит к состоянию виновности и неспособность осмыслить, осознать свою греховность и раскаяться только усиливают это состояние.
- ▷ Потеря смысла жизни - трудности с поиском своего места в мире и непонимание своей цели приводят в состояние бессмыслия того, чем ты занимаешься.

- ▷ Отношения с Богом становятся поверхностными, ты уже не так глубоко воспринимаешь Его действия в твоей жизни и не осмысливаешь Его водительство в твоей жизни.

Важно помнить, что христиане — это тоже люди, и интеллектуальная усталость влияет на все сферы жизни, особенно на наши отношения с Богом и практическую духовную жизнь. Такая усталость влияет на желание и способность делиться Евангелием и инициировать проекты, направленные на преображение общества.

Популярные причины интеллектуальной усталости:

- **Перегрузка информации** – состояние «на связи», о котором мы выше говорили. Каждый из нас пользуется современными девайсами, которые позволяют человеку получать информацию в режиме реального времени. Такой поток информации невозможно обработать и систематизировать, что приводит наш мозг к определенной усталости.
- **Отсутствие дисциплины** - речь идет о том, что мы редко умеем себя дисциплинировать. Особенно то, что касается интеллектуального развития и профилактики. В этой части сложнее, нежели в физической сфере. К примеру, если вы хотите себя ограничить в питании чего либо, вам достаточно этого не покупать, и легче отказаться от очередного вредного кусочка чего-то бесполезного, нежели отказаться от просмотра контента, вредность которого тебе сложно определить и идентифицировать (скроллинг соцсетей или просмотр сериалов...). Мы разрешаем себе потреблять множество информационного мусора.
- **Отсутствие системы духовных практик** - в момент, когда такие духовные дисциплины, как молитва, изучение писания, общение с христианами и совместные служения, христианская медитация, становятся посредственными, это становится причиной дисбаланса, который приводит к истощению.
- **Отсутствие отдыха** - речь идет о том, что не хватает сна, физической активности и времени для расслабления. Нет понимания того, что меня восстанавливает. Другими словами, ты не нашел свой «шаббат».

- **Деперсонализация** - чувство отчужденности от церкви или христианского сообщества, от коллег по работе, клиентов и развития циничного отношения к ним. Другими словами, ты нигде не свой.
- **Стресс** - постоянное напряжение, вызванное работой, служением, отношениями или другими жизненными обстоятельствами.
- **Снижение профессиональной эффективности** - снижение производительности на работе может одновременно быть как причиной интеллектуального истощения, так и последствием. В тот момент, когда мы не довольны своей работой и нет возможности приносить пользу на своем рабочем месте, может возникнуть интеллектуальная усталость.
- **Неправильное питание** - нашему организму нужны постоянно питательные вещества и витамины. В случае, если мы не получаем чего-либо необходимого, наш организм начинает компенсировать и это может привести к интеллектуальному истощению.

Важно отметить, что интеллектуальная усталость может иметь серьезные причины и долгосрочные последствия для здоровья и благополучия каждого из нас и тех, кому мы служим. Поэтому важно своевременно распознавать признаки и принимать меры для профилактики и превенции, о которых мы говорим ниже.

ДИАГНОСТИКА, ПРЕВЕНЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Сложности с диагностикой.

Диагностика интеллектуальной усталости — это достаточно непростое дело по нескольким причинам.

Невидимая проблема — это не проблема. Первая причина заключается в том, что нам намного легче диагностировать видимые проблемы. Чаще всего мы замечаем проблему, которая у нас перед глазами, а то, что не видим каждый день или достаточно часто мы этому не придаем значение, для нас не всегда является проблемой. Интеллектуальная усталость — это достаточно скрытая проблема, и ее не так просто заметить, по этой причине мы обращаем чаще внимание на все вокруг, но редко на наши интеллектуальные способности.

Непризнанная проблема — это не проблема. Вторая причина — это наша способность признать проблему. Ведь признать, что у есть такая проблема,

это не просто. А признать, что проблема существует на уровне интеллекта, это сравнимо с признанием позора. Живя в культуре стыда,⁶ нам стыдно говорить о своих проблемах вообще (это не принято в культуре), тем более говорить об интеллектуальных проблемах, это означает, что нам необходимо признавать свою слабость. Однако мы знаем, что на этот счет говорит писание - Послание **Иакова 5:16** «Поэтому признавайтесь друг перед другом в ваших грехах и молитесь друг за друга, чтобы получить исцеление. Усиленная молитва праведного может многое». Обратите внимание, что в этом месте Иаков говорит о том, что молитва принесет исцеление. Если не признавать проблему, то о ней и невозможно кому-либо рассказать, если о ней не рассказать, то в таком случае о ней некому молиться. Если о ней некому молиться, то в таком случае и исцеление не придёт, а если исцеление не придёт, то в таком случае может наступить достаточно негативное последствие.

Не популярная, значит, не проблема. Третья причина заключается в том, что интеллектуальная усталость — это достаточно непопулярная проблема в христианском обществе. Легче говорить о духовном формировании, о проблемах в церкви и обществе, о политических баталиях, но о важности заботы об интеллектуальном развитии не принято говорить. Однако если это не популярная проблема, то это не означает, что это не проблема.

Это всего лишь три причины, которые мы можем перечислить в данной статье, однако они не отменяют необходимость развития умений и навыков идентификации проблемы интеллектуальной усталости. Ведь последствия этого состояния достаточно сильные как для личной жизни, так и для служения обществу.

По этой причине хочется предложить небольшой опросник, который поможет проверить каждому из нас свое состояние и интеллектуальное развитие.⁷

Опросник на выявление потенциального риска интеллектуальной усталости

В данном опроснике речь идет о факторах риска, которые следует знать и стараться скорректировать, чтобы повысить свои шансы на стабильное интеллектуальное здоровье.

6 По мнению многих социологов культура стыда присутствует во многих странах бывшего советского союза, особенно в странах с устойчивой системой традиционных бытовых и семейных отношений.

7 Keep Sharp: Build a Better Brain at Any Age - As Seen in The Daily Mail/ Sanjay Gupta

1. У вас есть заболевание мозга или нарушение когнитивных функций?
2. Вы избегаете физических упражнений, требующих усилий?
3. Вы проводите большую часть дня сидя?
4. У вас есть ожирение или лишний вес?
5. Вы женского пола?
6. У вас есть сердечно-сосудистые заболевания?
7. У вас есть нарушения обмена веществ - повышенное кровяное давление, инсулинорезистентность, диабет, повышенный уровень холестерина?
8. Вы перенесли инфекцию, которая может давать неврологические осложнения (болезнь Лайма, герпес и др.)?
9. Вы принимаете лекарства, которые могут воздействовать на мозг (антидепрессанты, анксиолитики, препараты для снижения артериального давления, статины, ингибиторы протонной помпы, антигистаминные препараты)?
10. Вы перенесли травму головы или сотрясение мозга?
11. Вы курите или курили в прошлом?
12. У вас есть или была депрессия?
13. Вы мало взаимодействуете с другими людьми?
14. Ваше образование не выше среднего?
15. У вас в рационе много переработанных продуктов, сладкого и жирного, мало цельнозерновых продуктов, рыбы, орехов, оливкового масла, свежих фруктов и овощей?
16. Вы испытываете хронический стресс?
17. Вы злоупотребляете или злоупотребляли алкоголем?
18. Вы страдаете нарушениями сна или не имеете возможности достаточно выспаться?
19. У вас снижен слух?
20. В вашей повседневной жизни мало задач, требующих узнавания нового и сложных размышлений?
21. Ваша работа не требует сложного взаимодействия с людьми?

22. Вам больше 65 лет?

23. У вас в семье были случаи болезни Альцгеймера или у вас выявлены гены APOE3 и/или APOE4?

24. Вы ухаживаете за человеком с какой-либо формой деменции, в том числе с болезнью Альцгеймера?

Наличие пяти или более факторов риска означает, что вам пора задуматься о возможном угасании когнитивных способностей.

Наличие одного или двух факторов риска — повод задуматься о том, как оптимизировать состояние и работу своего мозга, чтобы обеспечить ему наибольшую продуктивность. Эта книга подскажет, как сформировать полезные привычки, которые повышают запас прочности мозга в любом возрасте.

Не признавая наличия той или иной проблемы, мы ее никак не решаем, а всего лишь отодвигаем те последствия, к которым может привести интеллектуальная усталость. Необходимо помнить, что в моменты усталости или выгорания мы уязвимы и достаточно легко поддаёмся манипуляциям со стороны других людей, наша бдительность и внимание ослабевают. В результате мы можем принять неверные решения, впадаем в определенные зависимости и в грехи. Сожалеем о произошедшем и по новой возобновляем круг поражения. Хорошая новость в том, что выход есть, и Бог готов давать каждому из нас силы и шанс на исправление, однако необходимо помнить, что некоторые изменения требуют усилий, а некоторые требуют еще и много времени для исправления. Исправление начинается с признания и определения проблемы, ее величины.

ПРЕВЕНЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

В этой части мы поговорим о практических инструментах, которые можно использовать как для профилактики, так и для профилактики проблемы.

Профилактика (от лат. *praeventio* — предупреждение) — это комплекс мер, направленных на предотвращение возникновения какого-либо заболевания, неблагоприятного события или явления. Это самое раннее вмешательство, которое осуществляется до того, как проблема возникла.

Профилактика (от греч. *prophylaxō* — предохраняю) — это также комплекс мер, направленных на предотвращение заболевания, но, в отличие от профилактики, она может применяться как до, так и после появления факторов ри-

ска. Профилактика может включать в себя как общие меры (например, здоровый образ жизни), так и специфические (например, приём лекарственных препаратов).

После того, как мы определили наличие или отсутствие факторов риска, нам необходимо ответить на важный вопрос - знаю ли я что меня восстанавливает.

Что меня восстанавливает. Понимание того, как я восстанавливаюсь – что меня заряжает и что восполняет мои силы, какой отдых мне подходит, а какой точно не для меня. Бог сотворил нас социальными личностями, и, находясь в том или ином окружении, мы можем быть подвержены определенному влиянию, в том числе и в отдыхе. Если тебя окружают люди, которые ведут активный образ жизни, и у них, к примеру, активный отдых, то ты можешь в какой-то момент решить, что такой стиль отдыха подходит и тебе. Ты будешь с ними ходить в походы, в горы, в активные пешие или велосипедные прогулки, однако может быть такое, что ты будешь испытывать большую усталость. Может быть, это по причине того, что твой стиль восстановления иной. Каждому из нас важно определить, что меня восстанавливает. Кроме этого, необходимо помнить, что один и тот же способ в разный период времени может быть полезным для восстановления или вредить интеллектуальному восстановлению. К примеру, просмотр фильмов или общение с церковью может быть эффективным для восстановления, однако в другое время это может быть инструментом прокрастинации и в определенной степени вредить процессу восстановления. Также тут хочется отметить, что восстановление — это процесс и искусство, что, в свою очередь, требует постоянства и достаточно много времени, и творческого (разнообразного) подхода.

Предложим следующую технику для того, чтобы каждый смог попытаться определить, какой стиль восстановления ему подходит лучше всего. На картинке вы видите квадрат, он разделен на 4-е части. В нем есть признаки, по которым мы предлагаем разделить виды восстановления: активный /пассивный отдых; с людьми; без людей (в одиночестве). Для того чтобы определиться с тем, какой стиль восстановления тебе подходит лучше всего на данный момент, впиши в каждый квадрат определенные активности, которые подходят к той или иной части. К примеру, в верхней части - **активный отдых с людьми** - поход, велопрогулка, пробежать марафон, поиграть в футбол или волейбол, сходить в лес с палатками. В верхней части: **активный отдых без людей** - пробежать марафон, быстрый шаг по городу, поход в горы или в лес, спортзал и т.п.

В нижней части - **пассивный отдых с людьми** - поиграть в настольные игры, почитать вместе книгу, посмотреть фильм.... **Пассивный отдых без людей** - посмотреть фильм, поразмышлять, почитать Библию или другую книгу, собрать конструктор....

Как можно больше впиши активности в квадрате и после этого выбери, какой квадрат, исходя из твоего сегодняшнего состояния и предложенных в нем активностей, подходит для тебя на данный момент больше всего.

	с людьми	без людей
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ		
ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ		

Кто-то сказал, что наиболее эффективный интеллектуальный отдых — это что-то делать своими руками. Знать, что тебя восстанавливает и что тебя истощает, — это важный процесс для овладения искусством интеллектуального восстановления. Нам необходимо научиться чередовать работу/труд и отдых и делать это постоянно.

Социальная поддержка или приведи церковь в этот процесс.

Когда мы читаем книгу Притчи 16:2 «Все пути человека пред глазами его чисты, но Господь оценивает побуждения», мы можем обратить внимание на два момента. Первый – для Бога важны наши мотивы, Бог оценивает наше побуждение. Второе – мы можем ошибаться в наших мотивах и действиях (все пути кажутся прямыми).

Так вот, следующий элемент для профилактики интеллектуальной усталости — это люди, которые тебя окружают. У христиан есть большое преимущество, это церковь. Люди, которые наделены Духом Божиим и ведомы, чаще всего, искренними и благими мотивами в отношениях друг с другом. Если мы позволим нашим братьям и сестрам по вере влиять на нас через советы и рекомендации, то это может помочь нам быстрее обратить внимание на наличие проблемы и начать правильный путь профилактики проблемы.

Окружить себя людьми, которые проявляют заботу, которые практикуют в своей жизни процесс восстановления, которые занимаются этим постоянно.

Предлагаю для более видимого эффекта каждому из нас проверить себя. В социологии и психологии существует понятие референтной группы – это группа людей, с которыми мы чаще всего общаемся и которые влияют на нас больше всего, и в итоге, с которыми у нас имеются определенные сходства и на которых мы в будущем будем похожи, как и они на нас. Мы, скорее всего, одинаково относимся к финансам, у нас могут быть схожие ценности, мы одинаково относимся к правилам питания и отдыха. Сделайте следующее задание: составьте список из 10 человек, с которыми вы чаще всего общаетесь на протяжении недели или месяца, допустимо чтобы 5 из них были членами семьи (лучше, если эти все 10 человек не являются ближайшими родственниками). Это могут быть коллеги по работе, братья и сестры по служению, соседи, друзья или другие лица. Ответь на несколько вопросов. Какое у них отношение к духовным практикам? Какой у них отношение к финансовой грамотности? И важный, особенно в контексте нашей темы, – какие у них привычки в области интеллектуального восстановления?

Вы можете добавить еще несколько вопросов от себя. Но это задание поможет вам определиться с тем, как люди вокруг вас влияют на привычки, в том числе и в области интеллектуального восстановления. Если они практикуют такие привычки, то и вам в моменты, когда будет необходимость опереться на кого-либо из них, будет легче это сделать. В случае, если они не практи-

куют такие привычки, то, скорее всего, в моменты, когда вам не захочется практиковать по разным причинам, процесс интеллектуального восстановления будет не на кого опереться.

В этом контексте хочется отметить, что и вы являетесь для кого-то человеком, входящим в его/ее референтную группу, и вы влияете на других.

Духовные практики/дисциплины

Очень важно каждому христианину быть постоянным в духовных практиках, которые особенно влияют на процесс восприятия себя, Бога, церкви, общества и своего служения.

Духовных практик/дисциплин достаточно много, но в рамках данной статьи хочу предложить всего лишь три.

Молитва

Молитва, которая изменяет твое отношение к Богу и к обстоятельствам, которые возникают ежедневно. Мы встречаем в Библии достаточно много повелений о том, что молитва должна быть постоянной. Каждый из нас должен иметь точное определение и представление о том, насколько эффективна моя молитва, как я молюсь, как часто и долго я могу молиться. Для того, чтобы молитва не превратилась в определенный бездумный ритуал и не стала просто бормотанием под нос, необходимо подходить творчески к этому процессу, пробовать разнообразные формы и практики молитвы и в разное время пользоваться разными формами молитвы.

Молитва - это часть разговора с Богом. (Та часть, в которой говорим мы).

Молитва не должна быть наигранной или красноречивой и многословной.

Молитва это не про духовные слова и формулировки, а про насущные для нас темы.

Молитва - это один из способов выражать благодарность Богу и прославлять Его словами.

Молитва - это возможность признать нужду и просить о ней у Бога.

Молитва помогает нам бороться с искушениями в духовной битве.

Молитва - это возможность исповедать грех.

Молитва строится на взаимоотношениях и предполагает рост и открытость к нашему внутреннему миру и личным, пусть даже негативным, мыслям.

Молитва предполагает открытость к эмоциям и чувствам (даже негативным).

Чтение и изучение Писания или насыщение словом

Автор книги Иисус Навин (Нав 1:8) увещевает молодого лидера: “Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в точности исполнять всё, что в ней написано: **тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благоразумно**”. Поучайся, исполняй в точности, не отходи и будешь успешен и поступать благоразумно. Успех не рассматривается в узком значении (деньги, слава, богатство, авторитет). Успех в широком смысле, понимание своего предназначения перед Богом, осознание своего призвания и соответствия ему, мир с собой, с Богом, с людьми (по мере необходимости сюда также входят деньги, слава, богатство, авторитет) и т.д. Речь о целостном успехе, когда все сферы в должном порядке и процветают.

Иаков в 1 главе: 22-24: “Будьте же исполнителями слова, а не слушателями только, обманывающими самих себя. Ибо, кто слушает слово и не исполняет, тот подобен человеку, рассматривающему природные черты лица своего в зеркале: он посмотрел на себя, отошел и тотчас забыл, каков он”. Также важно понимать, что только **насыщение, без практики и соответствия слову, не имеет смысла**. Насыщение словом должно иметь целью применение в практической христианской жизни.

Тайная комната

Тайная комната/Христианская медитация (в данном случае мы не используем понятие медитации, которое используется в буддизме), а предлагаем формат осмысления и нахождения наедине. Осмысленность или состояние в одиночестве, нахождение в своей комнате – это важный процесс осмысления того, что происходило и происходит с тобой. Каждый из нас должен иметь возможность проговорить вслух или про себя то, что произошло, и осмыслить это. Данная практика позволяет нашему мыслительному процессу сформировать практический мыслительный узел, а также получить откровение от Бога о том, правильно ли я поступил или же неправильно. В случае, если у нас нет времени осмыслить все, что происходит вокруг нас, то события не проходят процесс глубокого осмысления и остаются всего лишь на по-

верхности, что, в свою очередь, не всегда полезно. К примеру, на мой взгляд, благодаря тому, что у Давида было время думать о Боге, о заповедях, он очень четко давал определение того, кому принадлежат победы над дикими животными, которые он одерживал (Бог давал победу...), по этой причине он четко понимал, что Бог даст победу и над Голиафом. Если у тебя нет практики христианской медитации или тайной комнаты, то попробуй в течении следующих трех месяцев и фиксируй изменения.

Концентрация внимания

Концентрация внимания - так как одно из последствий интеллектуальной усталости затрагивает способность человека концентрироваться на одном предмете в определённый период времени, с целью развития навыка фокусировки.

Кто из нас не листал ленту Facebook, когда надо было готовиться к сдаче важного проекта? Не просиживал часы на новостных сайтах, пытаюсь «сосредоточиться»? Не засыпал с Instagram? Цифровые продукты — даже те, что созданы с благими целями, — разработаны так, чтобы формировать у пользователя привычку и постоянное желание вернуться. Сами того не замечая, мы доходим до точки, когда готовы пожертвовать всем — ужином с друзьями, прогулкой с детьми, временем для творчества — ради очередного свидания со смартфоном.

Шаг 1. Найти и нейтрализовать внутренние триггеры.

Принято считать, что мотивация появляется в результате сбалансированного воздействия кнута и пряника. В реальности же пряник играет куда меньшую роль, чем кнут. Стремление избежать дискомфорта воздействует на нас гораздо сильнее, чем перспектива добиться желаемого.

Именно поэтому мы можем сколько угодно рассказывать себе о прекрасной жизни, которая наступит после завершения сложного проекта, но без понимания глубинной причины, которая заставляет нас отвлекаться, желание проверить обновления на экране смартфона всегда будет сильнее доводов рассудка.

По сути, управление временем — это управление болью, и единственный способ одолеть привычку отвлекаться — научиться стойко переносить дискомфорт. Все бывшие курильщики знают, что пытаться сломить привычку че-

рез запреты и силу воли не имеет смысла. Чем строже запрет, тем сильнее тяга. Вместо того, чтобы бороться с симптомом зависимости, попробуйте обратиться к ее причине.

- **Определите, какое чувство или мысль предшествуют действию.** Например, вы можете оправдывать многочасовой серфинг по просторам интернета тем, что на самом деле собираете материал для статьи, хотя, если вдуматься, вы просто не хотите делать сложную часть работы.
- **Письменно зафиксируйте триггер.** Отметьте, который был час, что вы в этот момент делали и как себя чувствовали.
- **Разберитесь в своих чувствах.** Не пытайтесь их прогнать или исправить — просто наблюдайте за собой. Как при этом ощущает себя ваше тело? Чувствуете ли вы покалывание в пальцах, сосет ли у вас под ложечкой, участилось ли сердцебиение? Переключив внимание внутрь себя, вы можете почувствовать, как резкий импульс отвлечься постепенно теряет силу.
- **Обратите особое внимание на пороговые моменты,** когда вы переключаетесь с одной деятельности на другую. Скажем, стоя на светофоре, вы тянетесь за телефоном, чтобы быстро проверить мессенджер, а в итоге обнаруживаете себя за увлеченной перепиской на скорости 70 км/ч. Заведите правило десяти минут. Хотите залезть в телефон от скуки? Разрешите себе это сделать, но только через десять минут. Как и предыдущий шаг, это поможет пережить острый импульс.

Шаг 2. Выделить время на концентрацию.

Теперь пришло время подтолкнуть себя на путь концентрации, и первый шаг на этом пути — детально распланировать время. Люди склонны защищать материальные вещи всеми возможными способами, но очень легкомысленно относятся к краже времени. Если вы сами не спланируете свой день, это делает за вас кто-нибудь другой.

Ваша цель — спланировать свой день и неделю так, чтобы в них не осталось ни одного пустого часа. Обязательно оставьте хотя бы 15 минут в неделю на размышления и подведение итогов. Задайте себе два вопроса:

В чем мне удалось следовать своему плану, а в какие моменты я отвлекался?

Как сделать так, чтобы расписание лучше отражало мои ценности?

Представьте, что каждую неделю вы проводите эксперимент, цель которо-

го — выяснить, что не сработало на прошлой неделе и как это исправить в следующий раз.

Но прежде чем приступать к детальному планированию, нужно определить-ся со своими главными ценностями. В конце концов, нельзя считать какую-то деятельность отвлекающей, если вы не знаете, от чего именно она вас отвлекает.

Ценности — это маяки на пути к той жизни, которая представляется вам идеальной. Большинство ценностей относятся к одной из трех базовых составляющих жизни — это личное благополучие, отношения с другими, работа.

Шаг 3. Обезвредить внешние триггеры.

Цифровые продукты разрабатываются специально, чтобы «взламывать» наш мозг. Они посылают всевозможные сигналы, и нужно иметь недюжинную силу воли, чтобы не схватиться за телефон, когда он выдаст очередное пуш-уведомление. Безусловно, не все программы и триггеры плохие, и многие приносят пользу, но, чтобы отличить плохие триггеры от хороших, надо постоянно задаваться вопросом: этот триггер сейчас служит мне или я служу ему?

Люди. Коллеги и домашние — один из главных источников отвлечения. Чаще всего они подходят к столу и, вне зависимости от того, заняты вы чем-то или нет, задают вопросы и требуют внимания. А ведь чем чаще мы отвлекаемся, тем больше ошибаемся, что в рабочей обстановке может быть особенно некстати.

Предлагаю не стесняться использовать внешние атрибуты, которые бы давали окружающим четкий сигнал о том, что вы заняты. К примеру, это может быть табличка на столе или записка на мониторе со словами: «Мне сейчас очень нужно сосредоточиться, поэтому, пожалуйста, зайдите позже». Не забудьте вслух обсудить с коллегами значение нового знака — это даст понять, что вы настроены серьезно, и поможет спровоцировать общую дискуссию о важности концентрации.

Email. Значительная часть рабочей коммуникации ведется через электронную почту. Постоянно проверяя свой почтовый ящик, мы оправдываем себя тем, что боимся пропустить важное сообщение, хотя на самом деле нами владеют два закона психики: стремление к вознаграждению — за получение любой новой информации мозг награждает нас гормонами счастья;

стремление к взаимности — мы чувствуем себя обязанными пропорционально ответить на действия других людей.

Раз мы не можем просто исключить email из своей жизни, его нужно приручить.

Чтобы получать меньше писем, надо отправлять меньше писем. Занимайтесь рабочей перепиской только в рабочие часы.

Групповые чаты. Четыре простых правила, которые помогут сделать так, чтобы групповые чаты не отнимали слишком много времени и не засоряли информационное пространство.

1. Выходите сразу после достижения консенсуса.
2. Предупредите коллег, что вы обязательно все прочтете и внесете свою лепту в разговор, но в определенное время.
3. Не приглашайте в чат случайных людей. Каждый участник должен быть незаменим в каждой конкретной ситуации.
4. Пользуйтесь избирательно. Не создавайте чат по любому поводу, чувствительные и критически важные вопросы лучше решать лично.

Смартфон. Все мы зависим от своих смартфонов, но зависеть и быть зависимым — не одно и то же. План по обезвреживанию самого отвлекающего устройства займет всего час времени:

- Удалите приложения, которыми вы не пользуетесь. Они только занимают место и засоряют визуальное пространство.
- Замените приложения на их десктоп-аналог. Не обязательно удаляться из Facebook и навсегда бросать YouTube. Выделите специальное время на скроллинг соцсетей и удалите приложения со смартфона.
- Отформатируйте домашний экран. На нем должны остаться только полезные приложения, которые облегчают быт и помогают двигаться к намеченным целям.
- Разберитесь с уведомлениями. Зайдите в настройки и установите особые разрешения на отправку уведомлений для каждого приложения. Желательно полностью избавиться от звуковых и визуальных сигналов и максимально сократить количество пуш-уведомлений.

- **Десктоп.** Визуальный мусор на рабочем столе снижает продуктивность и убивает концентрацию. Если аккуратно рассортировать файлы сейчас кажется непосильной задачей, то создайте папку, назовите ее «Все» и перенесите файлы туда. На рабочем столе должны остаться один-два файла, с которыми вы работаете ежедневно.

Онлайн-статьи. Накопленные в браузере страницы — коварный внешний триггер. Даже если вы убеждаете себя, что откладываете полезный контент, он способен отвлечь ваше внимание не хуже ленты новостей в Facebook. Заведите специальное приложение, которое обрабатывает только текст и сохраняйте в нем полезные ссылки. Так вы удовлетворите потребность в новой информации и избавитесь от визуальной рекламы.

Лента новостей. Важно помнить, что социальные сети специально спроектированы так, чтобы вызывать зависимость и желание вернуться. Как бы мы ни старались, устоять перед искушением пролистать ленту практически невозможно. К счастью, есть бесплатные расширения для браузера, которые позволяют полностью блокировать ленту новостей в таких соцсетях, как Facebook и LinkedIn, и скрывать рекомендованные видео в YouTube. Чем меньше подсказок и бесконтрольного контента вы себе оставите, тем лучше.

Здоровое питание

Зачастую мы этому пункту не придаем достаточного значения, однако, если мы вспомним в Бытие, Бог позаботился о том, что будут кушать животные и человек. То, чем мы питаемся, в значительной степени влияет на нашу энергию, а она, в свою очередь, влияет на нашу способность восстанавливаться. По этой причине рекомендуем вам пересмотреть свой подход к питанию на предмет полноценного, здорового и сбалансированного питания. Конечно же, необходимо исходить из возможностей, которыми вы обладаете на данный момент. Хотелось бы рекомендовать определенные специальные меню питания, однако в этой части каждый человек может выбрать то, что подходит каждому, исходя из возможностей, графика и специфики региона. Необходимо лишь отметить, что к питанию также нужно подходить осознанно и подбирать в меню те ингредиенты, которые будут приносить больше пользы, нежели вреда.

У питания, как и у всех приведенных в этой статье рекомендаций, есть цель - не просто хорошо поесть, а ответить на вопрос – что способствует моему

интеллектуальному восстановлению? Получает ли мой мозг, благодаря питанию, те питательные вещества, которые ему необходимы? Доктор Греггер, автор книги «Как не умереть... от болезни», составил перечень из 11 компонентов, которые должны присутствовать в рационе каждого человека, желающего жить долго и не болеть.

- Бобовые.
- Ягоды.
- Фрукты.
- Крестоцветные овощи (брокколи, цветная капуста и другие).
- Зелень.
- Прочие овощи.
- Семена льна.
- Орехи.
- Специи.
- Цельные злаки и зерна.
- Здоровые напитки.

Повесьте этот перечень на холодильник и отмечайте галочками компоненты, которые присутствовали сегодня в вашем питании. Так вы сможете быстро скорректировать рацион.

Здоровый сон

Необходимо спать достаточно. Сегодня существует достаточно много исследований в области сна, и однозначного ответа на вопрос, сколько нужно точно спать, нет. Важно понять, что каждый может попробовать и выявить для себя, сколько сна будет достаточно для восстановления. Так как бывает иногда, что 7 часов хватает на то, чтобы мозг смог пройти все процессы для обработки информации и восстановления. Бывает, что большое количество сна (более 10 часов в сутки) необходимо в моменты эмоциональных потрясений, а в обычном режиме может быть достаточно меньше. Однако сон — это одна из основных причин, по которой человек способен эмоционально и интеллектуально переваривать и обработать информацию. Условия для здорового сна широко известны: придерживаться режима, не засиживаться

допоздна, не использовать гаджеты перед сном, спать в полной темноте и просыпаться естественным образом, однако мало кто следует этим рекомендациям. Современное общество навязывает людям неестественное отношение ко сну.

Управление стрессом

Стресс неизменный спутник нашей жизни. Ежедневно мы испытываем массу переживаний и отрицательных эмоций, которые неизбежно влияют на качество и продолжительность нашей жизни. Мы мечтаем избавиться от волнений, но плохо понимаем, как прийти к состоянию покоя. Есть даже те, кто обещает тебе успокоение, однако мы видим, что Библия не гарантирует нам безоблачную и безопасную жизнь, более того, Иисус говорит, что в мире будете иметь скорбь, но Он сразу и дает надежду – Он победил этот мир.

Так, если стресс сопутствует нам по жизни, то необходимо научиться проходить этот путь, управляя этим процессом.

Немного о стрессе.

Стресс-факторы не сводятся к страху, гневу и боли. Нагрузка — физическая и умственная — также стресс, и зачастую тоже «заедается». **Один из наиболее частых стресс-факторов** и катализаторов стресса в современном мире — **недостаток сна**.

Порочный круг бессонницы. Непрерывный сон — лучшее средство от последствий стресса, но стресс снижает количество и качество сна. Во сне активизируется фантазия, консолидируются знания. Недосып снижает внимание и память — увеличивается стресс при выполнении ответственной работы или перед экзаменом — в результате сон становится еще хуже. *Лишив себя сна, студент порой оказывается не в силах ответить на экзамене. А чаще экзамен он сдает блестяще (стресс мобилизует), зато потом не помнит ни своего ответа, ни изученный предмет в целом.*

Стресс может временно подхлестнуть память и внимание, человек «собирается». Однако при сильном стрессе наступает растерянность, а в память «врезается» только центральное событие, без подробностей. Свидетели аварии расскажут, как неслась машина, как сбила пешехода, но не припомнят ни марку, ни цвет, ни взаимное положение автомобилей.

Хронический стресс ослабляет связи между нейронами мозга и снижает па-

мять и интеллект. Глубокий стресс может вызвать травматическую амнезию, и человек забудет не только причину этого стресса, но и другие события своей жизни.

Затяжной стресс снижает эрекцию у мужчин, у женщин нарушается цикл. Вопреки расхожему мнению, стресс редко вызывает выкидыш, однако возрастает вероятность преждевременных родов. **Внутриутробный стресс (особенно голод и страх) сказывается на будущих поколениях.**

Стресс — сложная комбинация физических причин, физиологических реакций и психологических последствий. Как правило, мы не можем воздействовать на стресс-фактор и на физиологию (хотя можем контролировать свою реакцию и правильно — с физиологической точки зрения — выходить из стресса). Однако для управления стрессом и смягчения его последствий наиболее важны психологические факторы.

Основные способы смягчения стресса и его последствий.

- Еда (но следует учитывать опасность заедания) и питье в семейном кругу.
- Дыхательные упражнения, нормализующие работу сердца и легких.
- Физические упражнения (но не перегибать палку).
- Хобби, отвлекающие занятия, чтение. Замечательная особенность человека — хобби может быть воображаемым. Пленник или больной могут совершать в уме путешествия, писать книги, вспоминать прочитанное или увиденное — и не сойти с ума.
- Примирение – способность поссориться, поругаться и обязательно примириться – это способствует преодолению стрессовых факторов.

Самый надежный антидот — ласка, утешение и социальная поддержка. Наличие церкви или группы людей, которым ты можешь прийти, рассказать (даже эмоционально передать информацию), получить обратную связь (облечение, наставление, сочувствие, сопереживание), сформировать и артикулировать проблему, в значительной степени помогает преодолеватьхождение стресса.

Управление стрессом — это состояние, через которое, ты понимаешь и осознаешь свое бессилие и свои способности, позволяешь Богу проявлять Себя, и в эти моменты ты учишься доверять Ему в сложностях, которые были тебе не по силам. Это похоже на то, как Иисус помог Петру в момент, когда тот

тонул - только после того, как они вошли в лодку, буря утихла. Я бы добавил, стресс — это возможность утвердиться во всемогуществе и близости Бога.

Чтение книг

Чтение книг способствует развитию и разгрузке мыслительного процесса. В данном случае, не имеет значение, это бумажная или электронная книга, имеет значение, как вы это делаете. Однако сразу хочется отметить, что я не рекомендую зачитываться большим количеством книг, сейчас модно читать, и некоторыми людьми даже создается в социальных сетях небольшое рекламирование идеи прочитать, как можно больше. Любая прочитанная информация должна иметь возможность «дозреть».

Несколько советов, как читать книги, для того, чтобы сделать чтение более полезным.

Подключайте воображение. Это невероятно полезный инструмент, используйте его по максимуму! Читая не только художественные, но и научные книги, старайтесь как можно ярче и детальней представить себе все, о чем говорится в тексте, даже если для этого придется перечитывать некоторые отрывки по несколько раз. Попробуйте ощутить, как живет и что чувствует человек, о котором вы читаете.

Отмечайте в книгах впечатляющие места, чтобы всегда легко находить их и перечитывать. У вас может быть своя уникальная система отметки важных прочитанных элементов.

Попробуйте сразу увязать прочитанное с собственной жизнью, «примеряйте на себя», встраивайте ценные идеи в свой мир. Старайтесь конвертировать новые знания в реальные действия. Поступайте иначе, нежели вы поступали до сих пор, соотносясь с теми мыслями, которые вам пришлось по душе. Практика — лучший способ усвоить любые знания.

Делайте заметки. Сейчас это достаточно просто сделать – можно завести специальную страницу для каждой книги в приложении “Заметки” или ином другом на девайсе и вписывать интересные мысли в эти заметки. Вписывайте мысли из книги и то, что вы думаете по поводу этой мысли, выскажите ваше мнение по поводу этой мысли. Записав идею или мысль, пометьте себе, с какой страницы вы пришли к этой мысли и/или идеи.

Обсуждайте книги с друзьями и коллегами. Каждый воспринимает книгу в

соответствии со своим уникальным опытом. Вы можете обнаружить, что какие-то идеи из книги прошли мимо вашего сознания, а другой человек обратил на них внимание и интересно интерпретировал. Обмен мнениями — очень важный этап освоения прочитанного.

Делайте пост для социальной сети – если вы прочитали что-то интересное или сделали заметку по этому поводу, постарайтесь по возможности сформулировать эту мысль достаточно кратко для того, чтобы из нее получился интересный пост для социальных сетей или серия постов.

Тренируйте внимание. Когда мы читаем, нас часто отвлекают собственные, не связанные с книгой мысли. Они мешают нам качественно усвоить материал. Старайтесь максимально концентрироваться на тексте, учитеесь не поддаваться никаким отвлекающим факторам. *Попробуйте простое упражнение - возьмите две-три строчки из книги, прочтите их с полным сосредоточением внимания — так, чтобы изложенная мысль стала предельно ясна. Перечитайте несколько раз, закройте книгу и повторите то, что прочитали. Выделите в отрывке основную мысль. Когда это начнет вам даваться легко, увеличьте количество строк. Делайте упражнение каждый день, пересказывая все более длинные отрывки. Оно прекрасно тренирует память и внимание, учит вычленять суть.*

Доступное занятие физической активностью

Говоря о спорте, важно сказать, что не нужно себя перенапрягать, и нет необходимости поддаваться на модные современные тренды, которые порой создают больше напряжения, нежели помогают процессу восстановления. Необходимо помнить о том, что у спорта в данном случае есть цель – способствовать процессу восстановления. Речь в этой части идет о возможностях, которыми обладает каждый в данный период времени. На сегодняшний день необходимо выбрать ту форму и тот вид спорта, который будет способствовать процессу восстановления. Можно начать с самого простого, я думаю, каждый может найти 20 минут в день для того, чтобы провести в один день дыхательную гимнастику, в другой день в течении этих 20 минут другой вид гимнастики. В случае, если вы попробуете это делать и у вас получится через день, в течении следующих трех месяцев, быть постоянными, то, возможно, это поможет вам в процессе интеллектуального восстановления.

Развивать критическое мышление

Данный вид мышления остро необходим с развитием технологий и легкой доступности к информации. Информации стало настолько много, что мы перестаем тратить время для проверки достоверности этой информации. Навык критического мышления не только помогает нам противостоять манипуляции и иным негативным явлениям, но и способствует развитию навыков анализа и обработки информации. Критическое мышление учит нас анализировать информацию, отделять факты от мнений, выявлять предвзятость и логические ошибки.

Благодаря навыку критического мышления у нас формируется навык решения конфликтов и решения проблем, так как мы учимся идентифицировать проблемы, генерировать различные решения, отделять вымысел от фактов и манипуляцию от убеждения, а также это влияет на технику принятия решений. Как мы говорили выше, одно из последствий интеллектуальной усталости — это принятие неверных и не взвешенных решений. В этой части критическое мышление способствует развитию навыков, которые помогут нам преодолеть эти последствия.

Как развивать навык критического мышления.

Включите упражнения на критическое мышление в свою повседневную жизнь - читайте новости, анализируйте рекламы, ставьте под сомнения свои убеждения.

Практикуйте критическое мышление в общении - задавайте вопросы, просите обосновывать аргументы, делитесь сомнениями.

Не бойтесь менять свое мнение или взгляды в случае, если вам представлена новая информация.

Посетите тренинги или семинары, прочитайте книги или статьи по развитию критического мышления

Важно помнить, что этот навык приходит с рождения, его необходимо постоянно развивать и постоянно поддерживать себя в тонусе.

Ежедневные практики

Изучение чего-то нового – изучайте новый язык или просто определенное количество слов из языка в неделю, даже если это по одному слову в день,

этого уже достаточно. Осваивайте новые навыки, читайте книги, записывая в ежедневнике или в приложении ваши мысли после прочтения.

Различные разминки для мозга - логические задачи, решение sudoku, кроссвордов, прохождение лабиринтов, раскраска картин по номерам и прочие.

Тренировка памяти – в данном случае очень хорошо подойдет заучивание библейских стихов или глав наизусть, запоминать списки слов, запоминайте определенное количество номеров телефонов из вашего списка контактов и прочие методы.

Тренировка внимания – квест по внимательности. Попробуйте поиграть с собой или же со своими родственниками (детям эти активности очень нравятся) в квест по внимательности. Отвечайте на следующие вопросы: сколько аптек/банков/кафе/церквей или иных объектов находится рядом с моим домом? Какого цвета входная дверь в офис/дом/заведение, которое я часто посещаю? Сколько знакомых мне людей я вижу постоянно на своем пути по дороге в церковь/на работу?

Могут быть и другие вопросы, связанные с повседневными действиями.

Заключение:

Современное общество диктует определенный стиль жизни, поведение и состояние, которые зачастую не совпадают с реальностью и действительностью, в которой мы живем. Это заставляет каждого из нас стремиться к определенным моделям поведения с целью соответствовать модным, но не реальным трендам. Так, состояние «на связи» противоречит задуманному Богом состоянию «в покое». Стремление быть постоянно на связи может очень быстро привести к эмоциональному и интеллектуальному истощению. Понимать современные вызовы и подбирать релевантные методы противостояния необходимо. Одно это не означает, что нам необходимо продолжать соответствовать модным трендам человеческой культуры.

В погоне за соответствием современных трендов, которые зачастую ничего общего не имеют с реальной жизнью, а передают, чаще всего, мнимый виртуальный пафос и пиар с целью заработка лайков, репутации, количества просмотров и, в некоторых случаях, и финансовые дивиденды, человек может потерять, расточить и истощить себя. Подросток может просидеть в телефоне пол дня и чувствовать себя истощённым и усталым, и это правда так, ведь он эмоционально и интеллектуально потребил контент, энергия,

которая должна была быть направлена на реальные отношения, реальную жизнь в обществе, была потрачена на виртуальную, и он выдохся. По этой причине состояние «в покое/шаббате» необходимо развивать, овладевая процессом восстановления, который, в свою очередь, требует творческого подхода.

Борьба за овладение интеллектом, как никогда, реальна и заметна - здоровый, отдохнувший и целостный интеллект сложнее победить. Людей, овладевших искусством целостного восстановления, сложнее обмануть или сложнее манипулировать. Однако интеллектуальное восстановление — это длительный процесс, зачастую требующий в самом начале приложения достаточно больших усилий и способностей. Не стоит расстраиваться, если сразу вы не увидите результатов. Необходимо быть последовательным и регулярно выполнять действующие упражнения, которые помогают именно вам и подходят для вас, исходя из того стиля восстановления, который подходит вам в данный период времени. Нет универсального подхода к интеллектуальному восстановлению, необходимо экспериментировать с разными методами и находить то, что работает в данный момент в вашей ситуации. Кроме этого, важно помнить о целостном подходе к процессу восстановления, не заботиться только об одной сфере, а стратегически восстанавливать остальные сферы.

Поставить правильный диагноз – выявить, насколько мы устали, определить вид/стиль, который меня восстанавливает на данный момент, выбрать правильные инструменты для восстановления, окружив себя нужными людьми, приложив усилия в духовных практиках и практиках по интеллектуальному и целостному восстановлению – это элементы, которые способствуют развитию навыка восстановления. Необходимо помнить, что Богом в первоначальном замысле было задумано состояние, когда человек творит, строит отношения и отдыхает, давайте стремиться к восстановлению первоначального замысла Бога.

MEMORIE

50-DAY CHALLENGE КАК МОДЕЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

СЕРГЕЙ ЯКИМЕНКО

Методист, тренер

Описание модели 50-дневного марафона как модели целостного восстановления

ВВЕДЕНИЕ

Для того чтобы поддерживать мышцы в тонусе, спортсмены тренируются и делают это регулярно. Для каждой группы мышц есть различного рода упражнения, силовые нагрузки и время восстановления. Некоторые спортсмены тренируются по программе, прописанной тренером, чтобы развивать сразу несколько групп мышц. Это позволяет не допускать непосильную нагрузку на одни мышцы и не давать атрофироваться другим.

Новички в спорте, чаще всего, начинают качать только бицепс или трицепс, стремясь стать обладателями красивых мускул. Они могут направить все усилия только на мышцы рук, и мускулы, действительно, придут в тонус, укрепятся и будут впечатлять. Однако при этом, по неосторожности, можно серьезно повредить какую-то мышцу в районе поясницы, если не рассчитать и дать слишком большую нагрузку. Это происходит из-за того, что мышцы спины не были в тонусе и не тренировались. В итоге — болезненные ощущения, полный отказ от силовых тренировок на какое-то время, а иногда и травма на годы.

Так и в жизни. Каждая из сфер сравнима с группой мышц. Если не выдерживать баланс, то какие-то «мышцы» будут перенапрягаться, а какие-то, наоборот, годами атрофироваться. Это приводит к кризисным ситуациям и может надолго вывести нас из строя. Так, мы можем долго и активно вкладываться в социальную сферу, отдавая много тем, кому служим, а «мышцы» нашего духовного состояния могут при этом атрофироваться. Или можем много вкладывать в интеллектуальную сферу, читая, изучая, проводя семинары, и при этом не уметь эмоционально восстанавливаться и развивать эмоциональные «мускулы».

Идеальное положение дел — это когда все мышцы имеют время тренировок, развития и восстановления. Зная, что в повседневных реалиях с нашими вызовами, графиками, ответственностями и слабостями регулировать это сложно, мы предлагаем вам легкую версию тренировки и восстановления всех сфер нашей жизни. 50-Day Challenge — это 50-дневный марафон, в рамках которого каждый участник сможет подтянуть все сферы своей личности: физическую, социальную, духовную, интеллектуальную и эмоциональную.

Марафон рассчитан на 50 дней для участников малых групп либо для церковной молодежи, а также для тех христиан, кто заинтересован в совместном развитии и целостном восстановлении. 50 дней — не такой уж большой срок, чтобы участники не смогли продержаться. С другой стороны, 50 дней вполне достаточно, чтобы увидеть результат в каждой из сфер и, возможно, выработать определенную привычку.

Марафон состоит из 8 блоков для совместного выполнения всей группой и позволяет маленькими порциями прокачивать каждую из сфер личности человека.

ОПИСАНИЕ МАРАФОНА 50-DAY CHALLENGE

Главная идея марафона: объединение группы людей вокруг совместного целостного развития.

Цели марафона: укрепление и углубление социальных связей внутри одной группы людей, формирование совместной культуры вклада в целостное развитие и формирование, укрепление и восстановление каждой из сфер жизни человека.

Марафон длится 50 дней, на протяжении которых участники будут вкладываться в каждую из пяти сфер: **физическую, социальную, духовную, интеллектуальную и эмоциональную**. Для этого в марафоне предусмотрены 8 блоков активностей и заданий, которые участники будут выполнять на протяжении всего периода. Каждый из 8 блоков имеет свою специфику и относится к той или иной сфере, а иногда сразу к нескольким.

Часть заданий участники выполняют вместе: активности на стадионе, тренировки, встречи по изучению Библии, выезды и др. Другую часть — самостоятельно: ежедневное чтение библейского плана, физические упражнения, отказ от излишеств в еде. Каждое задание продумано и рассчитано таким образом, чтобы, с одной стороны, не перенапрягать непосильной нагрузкой

участников, а с другой — поддерживать в тоне все сферы и производить в них небольшие изменения.

Ключевая идея марафона — совместное прохождение и развитие. 50-Day Challenge — не просто индивидуальный вызов, который решила принять группа людей. Это модель, позволяющая влиять друг на друга, иметь совместные достижения, помогать друг другу, мотивировать, радоваться друг за друга и иметь продуктивное время вместе. Поэтому важно соблюдать все процессы, описанные в данной модели. Каждая часть имеет свою логику и смысл.

Важное условие — участие во всем марафоне. Нельзя выбрать для выполнения только несколько пунктов, это нарушает целостность марафона и отделяет участников от совместно проделанной работы.

Для поддержания коммуникации, мотивации участников и быстрого реагирования необходимо создать чат, куда будет добавлена вся группа. Чат рекомендуем создавать в Telegram.

ПРОГРАММА МАРАФОНА 50-DAY CHALLENGE

Марафон состоит из 8 блоков. Каждый имеет свою специфику и направлен на восстановление одной или нескольких сфер личности человека. Важно учесть все детали, описанные ниже.

1. Совместные встречи по изучению

Данный блок направлен на развитие **духовной** и **социальной** сфер. Здесь есть две важные составляющие: разбор библейского текста, истории или темы и совместное времяпровождение в уютной обстановке.

Элементы данной встречи: обучение, совместное обсуждение и выводы, общение, возможно, совместные ужины или завтраки. В качестве программы таких встреч могут быть использованы пособия по изучению тем, книг, может быть, серия разборов библейских героев или просто дискуссия по теме плана чтения Библии, о чем будет сказано дальше.

Организаторы марафона могут сами подобрать материал для встреч, однако важно учесть три момента. Во-первых, программа встреч должна быть заблаговременно продумана и подготовлена. Во-вторых, она должна быть актуальной и интересной для всех участников группы. Мы рекомендуем учитывать возраст и интересы группы. В-третьих, должна предполагать диалог между участниками, а не чей-то монолог. Это позволит каждому почувствовать себя

частью обучающего процесса, а также усилит коммуникацию в группе. Для этого в программе встречи должны быть упражнения, задания и продуманные вопросы, позволяющие каждому участнику погрузиться в суть проблемы или темы. Также важно не продавливать одно мнение, а уметь слушать, пытаться понять и сделать выводы.

Встречи рекомендуем проводить раз в неделю, лучше в один установленный день и в одно время (например: пятница, 17:00). Это позволит каждому планировать свою неделю заранее, выделяя специальное время для встреч, и развивать привычку в определенный день быть на встрече. Постоянно меняя время и день, есть риск, что не все участники смогут быть достаточно гибкими к таким изменениям.

Участники марафона могут приглашать на эти встречи своих друзей. Это позволит и другим людям проводить совместное время и развиваться духовно. А если кто-то из них изъявит желание, их можно привлечь и к самому марафону.

Рекомендуем организовывать данные встречи в уютной атмосфере на диванчиках, креслах с чаем, кофе, небольшим перекусом. Лучше всего начинать встречу с совместного перекуса и заканчивать им же.

На данных встречах можно также обсуждать успехи участников в прохождении марафона, сложности, с которыми они сталкиваются, молиться друг о друге, предлагать помощь и мотивировать участников от недели к неделе. Кроме этого, рекомендуем презентовать промежуточные результаты, которых достигли участники вместе (например, общее количество преодоленного расстояния, проделанных приседаний и пр.).

За время марафона у группы, скорее всего, получится провести около семи встреч. Ниже приведем пример программы одной из таких встреч.

План встречи из серии «Личность Иисуса»

Тема: Иисус сострадающий

Дата проведения: 12.06.2023

Цели:

- *Когнитивная:* рассказать участникам историю воскрешения Иисусом сына вдовы; на примере этой истории показать, как Иисус реагировал на нужды.
- *Эмоциональная:* помочь участникам обрести уверенность в том, что Бог

сострадает сегодня и им, вдохновиться примером сострадания Иисуса.

- *Практическая:* определить каждому для себя, что ему необходимо развивать для комплексного развития такой черты характера как сострадание.

Ход встречи:

1. *Кофе-тайм*

Это время пообщаться и настроиться на совместное обсуждение темы (15-20 мин.).

2. *Работа в группе*

Прочитайте вслух историю из Евангелия от Луки 7:11–17 (рекомендуем читать в современном переводе). Все вместе обсудите историю и ответьте на предлагаемые вопросы.

Иисус воскрешает сына вдовы

Вскоре после этого Иисус пошел в город, называемый Наин, и с Ним были Его ученики и много других людей. Он подходил к воротам города, когда из них выносили умершего, единственного сына у матери, а она была вдовой. Вместе с ней из города выходила большая толпа. Увидев эту женщину, Господь сжалился над ней.

— Не плачь, — сказал Он ей.

Затем Он подошел и прикоснулся к носилкам. Те, кто нес их, остановились, и Иисус сказал:

— Юноша, говорю тебе: встань!

Умерший сел и начал говорить, и Иисус передал его матери.

Всех, кто там был, охватил страх, и люди прославляли Бога: «Великий пророк появился среди нас! Бог посетил Свой народ!» И молва об Иисусе распространилась по всей Иудее и в окружающих ее землях.

Вопросы для обсуждения:

- О каком событии идет речь в этой истории?
- Какая картина предстает перед вами? Как проходили похороны, описанные в этом отрывке?

(Доп. инф.: В то время хоронили иначе, не так, как у нас сейчас. Похороны проходили очень шумно, были специальные люди, которые шли перед процессией

и громко плакали. Проводить в последний путь умершего обычно приходили люди со всего города.)

- Как вы думаете, сколько было человек на этих похоронах?

(Доп. инф.: На похоронах было очень много людей, скорее всего, более 400 человек.)

- Кого мы встречаем в этом отрывке? (Иисус, толпа людей, вдова, ее сын.)

Модератор: Нас интересует, что делает Иисус. На примере Его действий мы можем увидеть, как Он сострадал. Нам важно понять, сможем ли мы проявлять такое же сострадание.

Что такое сострадание? Это больше, чем эмоция. Это способность чувствовать боль другого человека, иметь желание и искать возможности быть рядом, чтобы разделить боль человека. То есть это определенное действие, которое имеет **несколько важных этапов**.

Итак, что сделал Иисус?

— Он увидел ее/Заметил

Это был первый шаг Иисуса в проявлении сострадания.

Если бы вы были в тот момент вместе с Иисусом среди такой большой толпы, то на кого или на что обратили бы внимание? Скорее всего, ваше внимание было бы обращено на тех, от кого исходит больше всего шума или каких-то действий. Это могли бы быть, например, женщины-плакальщицы, которые шли перед гробом и громко рыдали, или кто-то еще, кто вел бы себя шумно.

Как вы думаете, как Лука понял, что Иисус смотрит именно на вдову? Скорее всего, Его взгляд был сосредоточен только на ней, представьте себе эту картину. Что там происходит? Многолюдная толпа движется к месту погребения, а Иисус сосредоточил все Свое внимание на вдове.

Как вы думаете, почему Иисус смотрел именно на нее? Потому что **больше всего было ей. Потому что Иисус обращает внимание на тех, кому больше всего, и хочет помочь именно им.**

Вопросы для обсуждения:

- Что сегодня, по вашему мнению, мешает людям замечать боль других?

- Что может заставить вас отвлечься и не заметить человека или нужду?

Вывод: несмотря на огромное количество людей вокруг, Он обращает внимание на тех, кто в нужде.

— Иисус жалеет вдову — «Он сжалился над ней»

Как вы думаете, как автор этого Евангелия понял, что Иисус сжалился? Давайте постараемся определить, каким образом в поведении и/или действиях Иисуса проявилась жалость. Если бы вы шли рядом, что помогло бы вам заметить, что Иисус проявляет жалость?

Он молчит. Люди с ним говорят, но Он им не отвечает.

Его глаза прикованы к похоронной процессии, Он не обращает внимания на то, что происходит вокруг.

Чем яснее Иисус видит женщину, тем печальней становится Его лицо, Его глаза увлажняются.

Выражение Его лица отличается от лиц всех людей в толпе, которые, скорее всего, испытывают совсем другие чувства.

По какой причине Иисус испытывает жалость? Она потеряла все, она уже вдова; а это означает, что со смертью сына бедность и одиночество ей обеспечены, а значит будущего у нее, скорее всего, нет.

Давайте обратим внимание на вдову. Эта женщина потеряла мужа; потеряла ребенка (это был ее сын); потеряла единственного сына; скорее всего, она потеряла и смысл жизни и мир.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, чувство жалости — это популярное (модное) чувство?
- Есть ли люди, которых оскорбляет жалость? Было ли такое у вас?
- Бывает ли так, что жалеть человека вредно?
- Что может притупить чувство жалости? Почему его может стать мало?
- Что иногда мешает нам проявлять жалость к человеку?
- Что поможет вам научиться проявлять сострадание? (Скорее всего, умение понимать, что чувствует человек и какие последствия его ожидают, и в этот момент не осуждать его.)

Вывод: несмотря на то, что вокруг были и другие люди в нужде, Иисус жалеет именно того, кто сейчас в этом нуждается острее всего. Мы можем жалеть, возможно, тех, кто в этом не нуждается и этого не заслуживает (в психологии, например, даже есть такое понятие как стокгольмский синдром — жалость к человеку, совершившему преступление), и в таком случае это вредит как тому человеку, так и нам самим.

— Он ее утешает/Утешил — «Не плачь, — сказал Он ей»

Давайте составим список слов, при помощи которых люди могут утешать друг друга: успокойся, не плачь, не бойся...

Как вы думаете, почему Иисус говорит ей эти слова?

Кого из вас могут утешить такие слова?

Скорее всего, утешают не сами слова, а то, кем они сказаны. Например, если это говорит доктор, который предлагает вам сделать операцию, то вы, возможно, будете чуть меньше переживать.

Однако тут горе. В таких ситуациях все обычно плачут и чаще всего им говорят: поплачь, это поможет, тебе станет легче. Но Иисус делает нечто странное, Он говорит то, что не совсем подходит для этого события.

Иисус утешает необычным образом, проявляя сострадание. **Он не забывает о Себе и Своих способностях. Он не концентрируется только на горе человека и не упивается им, а делает то, что Он умеет.**

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда вас утешали? Для вас были важны слова или просто присутствие человека?
- Что помогает Иисусу утешить человека?
- Что необходимо делать для того, чтобы вы могли иметь способность утешать человека?
- Испытывали ли вы утешение со стороны Бога сейчас?

Вывод: утешить может тот, кто понимает, что вы чувствуете, не обязательно этот человек должен пройти через это. Иисус умеет утешить, потому что знает, что будет дальше. Более того, в Его власти повлиять на то, как человек пере-

живет горе. Для утешения важно понимать, кто вы и в чем нуждается тот, кого вы утешаете.

— Помогает

Иисус делает еще нечто необычное и не принятое в этом обществе.

Что делает Иисус? Он останавливает процессию.

Что это говорит о процессии и о людях, которые пришли с Иисусом? Процессия не обращает на них внимания, она просто идет дальше.

Попросите участников, исходя из текста, нарисовать, как это выглядело бы. Здесь должны быть ворота города, плакальщицы, группа с Иисусом, большая толпа на похоронах.

Как Иисус останавливает процессию?

Что это говорит об Иисусе? Он ведет Себя как имеющий власть, Он не напорист и мягок.

Как бы мы останавливали процессию из 400 человек?

Что необычного в поведении Иисуса? Он прикасается к умершему человеку, что по правилам того времени считалось очень большим осквернением. Но ради помощи этой женщине Иисус делает то, что неприемлемо для этого общества.

Здесь мы видим несколько последовательных действий:

Подошел — Он не стал делать чудеса или звать ангелов, чтобы остановить процессию.

Прикоснулся — делает что-то необычное, не боясь запачкаться.

Воскресил — сверхъестественное для всех людей, но по силам Иисусу.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы узнали о способностях Иисуса из этого отрывка?
- В какие моменты вашей жизни вам было неудобно сделать что-то необычное, но вы понимали, что это необходимо?
- Что помогает нам сделать что-то необычное, но важное? Откуда взять силы на это?

Вывод: Иисус не боится делать что-то необычное и не принятое, чтобы помочь нам. Он делает то, что умеет, не с целью совершить чудо, а с целью помочь человеку в нужде. Сострадание приводит вас в состояние совершать действия, которые требуют с вашей стороны определенных усилий и не всегда помещаются в принятые обществом рамки. Уметь сострадать — это больше, чем просто чувства.

— Думает о ней /Внимание к человеку в нужде

Он воскресил сына и передал его вдове.

Как вы считаете, о чем думает толпа в этот момент?

Какие проблемы могли возникнуть, если бы Иисус позволил толпе Себя восхвалять?

Почему важно было передать сына его матери?

Если бы в этот момент Иисус начал проповедовать, что произошло бы?

Почему Он не начал проповедовать? Что это говорит о Нем? Он не использовал действие, чтобы привлечь внимание к Себе (для христиан уместно сказать, что есть люди, которые так и говорят, что все нужно делать ради евангелизации, делая что-то только ради того, чтобы привлечь к себе внимание). Он помогает ей, не забывая о ней самой, другими словами, беда не заслоняет самого человека. Иисус не думает о цифрах, Он думает о людях.

Вопросы для обсуждения:

- Что бы вы посоветовали Иисусу, если бы были там?
- Видели ли вы ситуацию, когда нужда человека становилась объектом для рекламы или торга?
- Что необходимо для того, чтобы развить в себе такое качество?
- Как вы думаете, Иисус сейчас проявляет Себя таким образом?
- Как вы думаете, что в этот момент чувствовала вдова?

Вывод: Иисус был вовлечен в ответ на нужду этой женщины. Он не воспользовался ее ситуацией, Он все время помнил о ней. Скорее всего, именно мать, а

не ее сын, была тем человеком, которому нужно было это чудо Иисуса. Уметь помнить о нужде — это важный урок.

Упражнение «Мой стакан»

Предложите участникам нарисовать пустой стакан. Затем пусть каждый «заполнит» этот стакан этапами/шагами сострадания на примере Иисуса. Для этого необходимо отметить в стакане 5 частей, указав, какая из них больше или меньше в умении проявить сострадание. Например:

Уметь увидеть. Иисус заметил нужду — в самом низу стакана нужно отметить, сколько занимает эта часть.

Уметь пожалеть. Он жалеет вдову — сколько жалости необходимо проявлять.

Уметь утешить. Он ее утешает — как много утешения, словесного и несловесного, необходимо.

Помогать чем можно или искать возможности помочь. Он ей помогает — сколько требуется этой части. На примере Иисуса это потребовало от Него в какой-то степени сделать что-то неудобное. Он должен был остановить Свой путь, пойти против некоторых традиций.

Акцент на человеке. Сосредоточенность на человеке в нужде — сколько этого должно быть в нашем стакане.

Так выглядит стакан сострадания Бога, которое Он проявляет каждый день в отношении каждого человека. А как выглядит наш стакан сострадания?

Каждый участник может нарисовать свой стакан. Это позволит определить для себя свой уровень (например: «Я умею видеть, но не очень умею утешать») и понять, что нужно развивать и как нужно вести себя, видя человека в нужде.

Домашнее задание

Попросите участников выполнить следующее задание:

В течение недели каждому из нас необходимо постараться обращать внимание на людей, которые находятся в нужде. Это может быть ситуация в магазине, в школе/учебном заведении, на работе. Нужда может возникнуть по разным причинам: финансовым, эмоциональным и пр. На следующей встрече мы с вами поделимся своими наблюдениями. Если кто-то из вас захочет ответить на нужду, это тоже будет прекрасно.

Важно на следующей встрече попросить участников поделиться с группой, какие эмоции вызвала у них эта нужда.

Заключение

Итак, Иисус проявил сострадание тогда, проявляет его и сегодня. Он это делает не для того, чтобы показать Себя, а чтобы позаботиться о тех, кто в этом нуждается. Эта черта характера Иисуса не только помогает чувствовать утешение, но и отвечает на наши нужды. Иисус сострадающий — это Иисус не только чувствующий, но и действующий. Мы можем на примере Иисуса учиться сострадать и восполнять нужды окружающих нас людей. Необходимо помнить этот пример сострадания, где действие, продиктованное определенными чувствами и пониманием своих способностей, всегда восполняет нужду определенного человека.

2. Совместное ежедневное чтение

Второй блок марафона направлен на развитие **духовной и интеллектуальной** сфер, а также на формирование привычки ежедневно читать Библию с помощью плана чтения. Важный элемент здесь — постоянство в малом.

С этой целью будет удобно воспользоваться приложением *Bible YouVersion*, установив его на своем телефоне. Данное приложение имеет достаточно планов чтения Библии и ежедневных назиданий на различные актуальные темы. Каждый план разбит по дням и длится обычно от 5 до 10 дней. Участнику необходимо открыть соответствующий день в плане, прочитать его, оставить комментарий и нажать галочку о прочтении дневного плана. Как правило, весь процесс занимает до 15-20 минут в день.

В основном, план состоит из трех частей: размышления автора, библейские тексты по теме, а также возможность оставить комментарий. Комментарии участников видны всем членам группы, что позволяет каждому высказаться. Это хорошая возможность обсудить еще одну важную тему вместе.

Для того чтобы запустить этот блок, организаторам марафона необходимо в приложении *Bible YouVersion* нажать кнопку «Планы» и подобрать подходящие темы (их, скорее всего, будет несколько). Затем необходимо подписаться на первый выбранный план чтения Библии и поделиться ссылкой, чтобы и остальные участники группы могли присоединиться и быть частью одного библейского плана. После чего каждый марафонец берет на себя обязательство читать данный план ежедневно.

Для поддержания интереса к плану чтения важно учитывать возраст и интересы группы. Чтобы план хотели читать, он должен быть актуальным. Также дополнительный интерес подогреет совместное обсуждение в комментариях к плану чтения. Рекомендуем всем участникам принимать участие в обсуждении и комментировании. Важно, чтобы организаторы сами были активны в этом, тогда и остальные начнут это делать. Комментируйте высказывания друг друга. Это позволит вести диалог онлайн и создаст еще одну возможность узнать друг друга и пообщаться, а также даст ощущение «вместе», что это совместное достижение, а не только мое.

Также периодически можно напоминать в чате о прочитанном плане, что позволит тем, кто забыл прочитать, сделать это. Можно скинуть в чат важную мысль, которую вы прочитали сегодня. Также важно следить, чтобы участники не теряли интерес, что может произойти уже на вторую неделю. В приложении можно отслеживать, кто на каком этапе в прочтении. Также, в диалоге на совместных встречах можно задавать вопросы, спрашивать о сложностях, с которыми сталкиваются участники, и после этого находить методы мотивации и поддержания постоянства.

Обсуждение данных планов чтения Библии также можно использовать в качестве программы для еженедельных встреч. Это позволит держаться одной темы на протяжении всей недели.

Важно, чтобы все участники разобрались, как пользоваться приложением. Необходимо заранее отправить ссылку на план, чтобы все успели подписаться и начать читать. Рекомендуем это сделать рано утром или вечером накануне дня запуска плана.

Примеры рекомендуемых планов чтения на 50 дней:

Призванные творить (продолжительность – 5 дней)



Привычки (продолжительность – 6 дней)



Находить время для отдыха (продолжительность – 5 дней)



В поисках свободы от стресса (продолжительность – 5 дней)



Уверенность во время неопределенности (продолжительность – 5 дней)



Несовершенные люди в Библии (продолжительность – 7 дней)



Одерживая победу в своем разуме (продолжительность – 7 дней)



Камни (продолжительность – 10 дней)



3. Совместные приседания

Данный блок марафона направлен на развитие **физической** сферы. Здесь важно постоянство и дисциплина.

Каждый участник ежедневно должен сделать 50 приседаний. Это могут быть 50 приседаний за раз или частями в течение дня. Важно, чтобы за день у каждого было выполнено 50 приседаний. В силу своих возможностей участники могут увеличивать нагрузку. 50 — это минимум (*здесь могут быть исключения для тех, кто физически не в силах выполнить необходимый минимум; для них возможен другой вариант: например, 10 приседаний*).

Важно отметить, что это и личный и общий зачет всей группы. Цель данного блока — совместные **25 000 приседаний**. Ежедневные 50 приседаний, сделанные 10 людьми в течение 50 дней, в сумме дают нам 25 000 совместных приседаний. Группа должна с самого начала услышать эту цифру и то, что выполнение этого норматива также общее. Важна цифра 25 000 — это, с одной стороны, большая цифра, которая может испугать участников, но с другой — это достаточно амбициозная и впечатляющая цифра, которая будет вызывать интерес к выполнению, если объяснить, каким образом это достижимо. (А это, и правда, достижимая и реальная цифра, что видно из наших подсчетов.) Организаторы могут сами решать, сколько приседаний по итогу группа должна сделать, однако мы рекомендуем выполнять 50 приседаний в день на каждого участника.

Ежедневно каждый участник должен будет отчитываться о выполненных приседаниях. Для этого каждый вечер в общем чате нужно создавать опрос, где забывчивые участники смогут успеть сделать упущенное, а те, кто сделали, отметить и мотивировать остальных. Также отчет о проделанных приседаниях будет предложен в **личной форме участника** (ниже подробное описание формы).

Важно вести общий подсчет приседаний (минимум, один раз в неделю), чтобы видеть прогресс группы, реагировать в случае слабой динамики, а также доносить успехи всем марафонцам. Когда человек видит прогресс, у него появляется больше мотивации двигаться дальше.

4. Совместное преодоление 2500 км

Данный блок марафона направлен на развитие **физической, социальной и эмоциональной сфер**. Здесь важны совместные тренировки, ну и, конечно же, личное посвящение каждого из участников.

Донесите участникам цель — на протяжении 50 дней преодолеть 2500 км. Здесь также важна цифра. Она не должна быть ни слишком маленькой, ни слишком завышенной. Цифра может быть привязана к году, например, 2025 год, либо к чему-то другому символическому, 25-й год и 20 человек в команде. Цифра, опять-таки, выбирается организаторами, однако на группу в 15 человек мы рекомендуем брать расстояние около 2500 км.

Принцип тот же: это расстояние достигается совместными усилиями. Выполнять можно тремя способами, которые участники могут выбрать сами:

- *Совместный бег.* Участники могут 1-2 раза в неделю собираться в удобное время на стадионе или спортивной площадке и вместе бегать (при этом они могут бегать либо в своем темпе, либо вместе). Важно, чтобы каждый засекал свое расстояние и вносил результат в **личную форму участника**.
- *Совместные прогулки.* Тот же принцип: участники собираются вместе, засекают на своих устройствах расстояние, ходят, фиксируют. Дни прогулок и бега могут быть одними и теми же, это даже усилит взаимодействие в группе.
- *Велосипедные поездки.* Участники преодолевают расстояние во время велосипедных поездок. Они договариваются о совместном выезде по определенному маршруту, где каждый фиксирует свое пройденное расстояние.

Дни сбора должны быть заранее оговорены и иметь установленное время для формирования привычки приходить в один и тот же день, а также для того, чтобы участники могли планировать данные тренировки. Помимо достижения цели, важно и время, проведенное на стадионе, где каждый выполняет свою нагрузку, есть общение друг с другом, можно остаться поиграть в волейбол и пр. Это добавляет тренировке и эмоций.

Каждый из участников, кто не может присутствовать на совместных встречах по достижению этой цели, либо хочет больше вложиться в физическую сферу, может самостоятельно преодолевать расстояния удобным ему способом (бег, ходьба или велосипед), делая это ежедневно. Важно, чтобы это было специально отведенное время, а не просто количество шагов во время выполнения какой-то своей ежедневной работы. Это необходимо донести участникам.

Фиксировать преодоленные расстояния можно с помощью приложений Strava, Pacer либо каких-то других удобных приложений в телефоне. В приложении необходимо выставить соответствующий стиль тренировки (например, бег), начать прохождение, зафиксировать и затем вечером перенести результат в **личную форму участника**.

5. Ежедневная чистка зубов не ведущей рукой

Это задание помогает развивать связь между правым и левым полушарием мозга и влиять на **каждую** из сфер личности. Выполнение привычных действий не ведущей рукой формирует новые нейронные связи между рациональной частью мозга и эмоциональной, что влияет на коммуникацию, эмоциональный интеллект, творчество, усидчивость, концентрацию внимания, навык самоконтроля и многое другое.

В нашем случае задача каждого из участников — на протяжении всего марафона чистить зубы не ведущей рукой либо той, которой он обычно это не делает. Важна регулярность и постоянство.

Чтобы поддерживать интерес, в чате каждый вечер делайте опрос, где участники будут отмечать свои достижения. Также каждый вечер марафонцы должны вносить результат в **личную форму участника**.

6. Отказ от излишеств в еде

Данный блок про восстановление **физической** сферы и направлен на поддержание и улучшение здоровья.

На протяжении всего марафона каждый участник принимает решение отказаться от каких-либо излишеств в еде (например: отказ от сахара, от животных жиров в пище, от мучного и пр.). Также это может быть уменьшение количества того или иного ингредиента, продукта. Важно, чтобы это было что-то конкретное. Если это, например, отказ от сахара, то необходимо прописать, как именно человек отказывается от сахара: только в напитках или вообще от сладкого и т. д. Здесь важна дисциплина.

До начала марафона участники должны отправить организаторам информацию о том, от чего они отказываются, чтобы те могли мотивировать, проверять и помогать участникам придерживаться собственного решения. Для этого создается документ, куда каждый участник вписывает то, от чего он отказывается. Это может быть таблица, где организаторы вписывают имена и фамилии, а каждый участник уже сам вписывает свой отказ.

Пример:



Отчет об успехах также фиксируется в **личной форме участника**.

7. Вечер/ночь фильмов с группой

Цель этого блока — сделать вклад в **социальную и эмоциональную сферы**.

Важно подобрать хорошие фильмы либо серию фильмов (например, «Властелин колец»). При выборе необходимо, опять-таки, учитывать возраст и интересы всех участников. Также важно обустроить максимально удобно комнату для просмотра. Участники могут взять с собой перекус.

Дата этой встречи должна быть известна заранее и оговорена со всеми участниками, чтобы они могли запланировать это время. Рекомендуем просмотр

фильмов провести ближе к концу марафона, когда можно отпраздновать результат. Либо ближе к середине, чтобы поддержать интерес тех, кто уже успел потерять мотивацию.

Закончить можно совместным завтраком, молитвой и прочтением библейского плана.

8. Социальная акция

Направлена на развитие **социальной** сферы, а также позволит послужить кому-то в вашем населенном пункте.

Акция может быть выбрана на усмотрение организаторов, но это должно быть решение проблемы города и/или района в целом, либо какого-то отдельно взятого пожилого человека. Важно, чтобы в решении данной проблемы были задействованы все участники марафона. Для этого мероприятие должно иметь заранее известную всем дату, чтобы была возможность его запланировать в своих графиках. Также важно иметь план, чтобы у каждого была своя ответственность и сроки. Планированию акции можно уделять время на еженедельных встречах, где будут обсуждаться детали акции и проводиться подготовка.

Ниже приведена таблица, помогающая спланировать акцию:



Организация марафона

Для того чтобы запустить марафон, необходимо собрать потенциальных участников, описать и вдохновить идеей события, дать время на осмысление и принятие решения, а также озвучить дату начала марафона. Это позволит участникам начать готовиться к марафону. Марафон запускается в обозначенный день с теми, кто подтвердил свое желание поучаствовать.

Для участников марафона создается чат в одном из мессенджеров. Чат используется для донесения важной информации, получения отзывов и поддержания мотивации у участников. Это важный элемент в марафоне также и с позиции объединения людей в одном интернет-пространстве. Нужно понимать, что сегодня большинство людей — активные участники соцсетей и мессенджеров.

Все даты встреч должны быть заранее донесены участникам, это позволит им запланировать их в своих графиках. Изменения должны быть заблаговременно озвучены, чтобы все успели вовремя отреагировать, принять решение.

В процессе марафона нужно вести всю необходимую документацию, которая позволяет отслеживать прогресс, успехи и промахи. Это также дает возможность вовремя реагировать, искать пути помощи одним и поддерживать огонь в других. Также важно контролировать, чтобы участники вовремя вносили свои результаты.

Необходимо регулярно доносить промежуточные результаты всем участникам. Здесь стоит понимать, что первое время участники имеют высокий уровень мотивации, но рутина дает о себе знать и уже на второй неделе обычно интерес спадает. Поэтому важно вовремя реагировать и, используя рекомендации, подстегивать участников.

Организаторы должны быть активными участниками данного марафона, а не просто наблюдателями и сторонними кураторами этого события. Это позволит прожить марафон вместе, укрепить взаимоотношения, вырасти в каждой из сфер, выработать общие и личные привычки.

Для того чтобы участники могли постить свои достижения, тренировки и т. д., нужно придумать запоминающийся и простой в написании хэштег, который будет иметь отношение к идее марафона, например: #50DayChallenge. Просите участников отмечать данный хэштег в своих постах. Это вызовет интерес у окружающих, а также создаст общее пространство в социальных сетях, где марафонцы смогут увидеть прогресс друг друга.

У марафона должно быть завершение. Это, как правило, встреча, на которой озвучиваются результаты, общие и индивидуальные. Можно выделить и наградить рекордсменов; тех, кто привел новых друзей, и они вместе завершили марафон. Необходимо сделать выводы и поблагодарить всех участников. Вместе помолиться. Завершение марафона можно отпраздновать. После завершения нужно провести анализ марафона. В этом поможет специальный

опрос участников (описан ниже), который они могут заполнить, пройдя по ссылке.

Оформление и ведение чата

Мы рекомендуем использовать чат в Telegram, так как там есть возможность создавать опросы и он достаточно прост в пользовании. В чате важно поддерживать общение обсуждением знаковых и бытовых моментов, например: делиться своим первым опытом — «криворуккой» чисткой зубов; как болят ноги после приседаний и пр. В чат можно скидывать фото, видео, отзывы и переживания.

Чату нужно дать название, например, *50-Day Challenge*, и по возможности сделать яркую, подходящую аватарку, что поможет ему быть узнаваемым и легким в поиске среди других контактов и чатов.

Также в чате каждый вечер необходимо создавать два опроса:

1. Чистил сегодня зубы не ведущей рукой? (Да/Нет)
2. Выполнил сегодня 50 приседаний? (Да/Нет)

Рекомендуем делать ежедневные опросы в одно и то же время.

Ведение документации

- **Личная форма участника** (*Приложение № 1*) — опросник, который участник заполняет каждый вечер.

Данную форму необходимо отправить каждому участнику отдельной ссылкой. В форме участники будут фиксировать личные данные: небольшой отчет о своих ежедневных успехах. Результаты каждого участника выводятся системой Google в табличке Excell (найдите информацию, как пользоваться гугл-формами).

- **Таблица фиксации данных** (*Приложение №2*) — таблица, где организаторы ежедневно вносят данные о прогрессе всех участников, что позволяет видеть в режиме реального времени динамику марафона и тем самым подогревать мотивацию и интерес к нему.
- **Документ «Отказ в еде»** (*Приложение № 3*) — документ, куда вписываются имя и фамилия участника и то, от чего он отказывается на время марафона.
- **Таблица подведения итогов** (*Приложение № 4*) — таблица, куда вбива-

ются суммарные данные всех участников. Это позволяет выявить рекордсменов.

- **Опросник участника** (*Приложение № 5*) — форма для анализа марафона каждым участником отдельно. Для этого всем высылается ссылка, где участники должны проанализировать и оценить влияние марафона на них. Вопросы в данном опроснике можно редактировать и добавлять.

Условия для участников марафона

Участникам марафона необходимо озвучить следующие условия. Их можно продублировать в чате, чтобы к ним был доступ.

1. Участие в марафоне потребует от вас определенного постоянства и упорства, однако мы постарались сделать так, чтобы условия были для вас выполнимыми.
2. Все, кто дает согласие на участие в 50-дневном марафоне, становятся участниками группы в Telegram. Те, кто не принимает участие в марафоне, в чат не приглашаются.
3. Участникам необходимо ежедневно выполнять задания, которые являются ежедневным зачетом, и в конце дня отправлять информацию об их выполнении. Для этого будет предоставлена форма отчетности для каждого из пунктов, а также опрос в Telegram-чате.
4. Информация о выполненных ежедневных достижениях (личная форма участника) должна быть заполнена не позднее 22:00.
5. Участникам необходимо своевременно отвечать на опросы, которые будут предложены в общем чате.
6. Участники, которые в течение недели не выполняли ни одного из пунктов и/или систематически не выполняют задания целиком, автоматически исключаются из участия в марафоне, соответственно и из чата.
7. Мы не будем проверять, насколько качественно вы выполнили те или иные пункты. Мы рассчитываем на вашу честность и на то, что вам это интересно.
8. Рекомендуется посещение встреч (первый блок марафона) даже тем, кто не является участником, поэтому вы можете приглашать ваших друзей.
9. Участники могут приглашать друга для участия в марафоне. Если они вме-

сте дойдут до завершения марафона, то получают специальный приз. Друг — это новый для этой группы человек. Не тот, кому организаторы уже рассылали приглашение.

10. Для фото, постов или сторис, которые имеют отношение к марафону и которые вы хотите загружать в соцсети, есть хэштег #50DayChallenge. Не забывайте их подписывать.

Заключение

В завершение хочется отметить еще раз, что данный марафон — модель совместного достижения. Здесь важно поддерживать коммуникацию, быть заинтересованным тем, как идет процесс достижения каждого из участников. Важно организовывать совместные встречи, где каждый будет принят и услышан.

Также нужно помнить, что модель 50-дневного марафона — это легкая модель развития и поддержания баланса в каждой из сфер. Поэтому не стоит возлагать надежды на кардинальные изменения в участниках марафона. Ибо рост — это всегда шаги и всегда борьба с собой, с ленью, с неумением себя организовать и мотивировать. Важно помнить: эта модель — модель целостного восстановления в каждой из сфер, а не кнут, принуждение или каторга.

Одна из задач организаторов марафона — подталкивать людей к изменениям, а не пассивно ждать их или требовать. Дисциплинированность каждого отдельного участника позволит выработать новые привычки и совершить небольшие изменения в каждой из сфер, а вклад в отношения, создание благоприятной, творческой атмосферы поддержат дополнительный интерес к марафону. И в нужные моменты ослабление личной мотивации может быть компенсировано тем, что вы предлагаете сделать это вместе.

Пусть Бог дает вам мудрости, достаточно творчества и посвящения, а также энергии послужить этим инструментом вашей команде.

MEMORIE

НИЧЕГО НЕ ЗРЯ/КАК ПРОИСХОДИТ ФОРМИРОВАНИЕ СЕРДЦА

Ежедневный план чтения "Искусство восстановления" по циклу проповедей Александра Белева "Сердце вполне преданное Богу" Как происходит формирование сердца

МАРИЯ МОКАН

Проект Менеджер,
Миссия Евразия

1 день

ЯРЛЫКИ

Я хочу вам рассказать о своих друзьях, с которыми учился 26 лет назад в христианском колледже. Один из них, В. - он был настолько "отличник", что учителя давали ему проверять наши домашние работы. И в жизни настолько молодец, что если миссия – «то до края земли»; если пасторство - то с погружением 24/7; если семья - то лучшая и никак по-другому. Я даже думал: «Откуда берутся такие совершенные люди?»

В. вызывал в окружающих чувство собственной неполноценности рядом с его совершенством.

Второй, Д. - был полной противоположностью В. Д. не очень хорошо учился, постоянно опаздывал и всегда двигался и бегал с озабоченным видом. По греческому языку у него было 6 из 10, но он умудрялся проводить группы по изучению греческого... И вот, как-то мы стояли с В., и в это время мимо нас «проскакал» Д. В. посмотрел на него и сказал: «Сань, посмотри на него, сколько движений, сколько суеты, сколько шума и всё зря».

Спустя годы, я понял, что фраза "всё зря" — это как наклеить ярлык на человека. Зацепил ярлык и всё - этот человек неудачник, он ничего не добьется, все что он делает "всё зря".

- Говорил ли ты когда-то в своей жизни - "это было зря"?
- То, что ты делал было напрасно?
- Как ты понимаешь фразу "Все ко благу"?



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

2 день

МОИСЕЙ МО-ЛО-ДЕЦ!

Как долго Бог проводит в нас работу?

Во время Божьего участия в нашем формировании, простых и быстрых изменений не бывает. Бог делает свою работу в твоём и в моём сердце на протяжении всей жизни.

Знаменитый вдохновляющий текст 11 главы Послания к Евреям – гимн героям веры. Начиная с 24 стиха, Моисей предстает перед нами мужчиной, скалой, непоколебимой твердыней.

В Египте отказался называться сыном дочери фараона, не захотел принять чуждые ценности, предпочёл разделить судьбу с народом Божиим. В пустыню убежал, не убоившись царского гнева, Пасху совершил, через Красное море, как по суше прошел.

Во всем – отличник, везде – молодец. Читая его историю, начинаешь задумываться о себе, комплексовать – “Откуда берутся такие совершенные люди?”

- Часто ли мы отождествляем себя с людьми, которые жили тысячи лет назад?
- Ставим ли себе их в примеры для подражания?
- Или для нас это всего лишь какая-то историческая летопись, написанная точно не для того, чтобы взять и сверить свою жизнь с жизнью какого-то человека, который жил тысячи лет назад?



«Верую Моисей, придя в возраст, отказался называется сыном дочери фараоновой, и лучше захотел страдать с народом Божиим, нежели иметь временное греховное наслаждение, и поношение Христово почёл большим для себя бо-

гатством, нежели Египетские сокровища; ибо он взирал на воздаяние. Верую он оставил Египет, не убоявшись гнева царского, ибо он, как бы видя Невидимого, был твёрд. Верую совершил он Пасху и пролитие крови, дабы истребитель первенцев не коснулся их. Верую перешли они Чёрное море, как по суше, — на что покусившись, Египтяне потонули»

(К Евреям 11:24-29)

3 день

МЕРИЛО СЧАСТЬЯ

С человеческой точки зрения, во всей библейской истории нет более трагичной жизни, чем жизнь Моисея. Ведь если мерить его жизнь современными стандартами счастья, успеха и популярности, то Моисей как будто бы провалился по всем этим категориям.

Однако, если смотреть с духовной точки зрения, то мало кому было дано столько возможностей, оказано столько чести и поддержки от Бога, как Моисею.

Бог представил жизнь Моисея будущим поколениям максимально развёрнуто, во всей её полноте и глубине. Читая о нем в Библии, мы видим, как он - муж веры и непоколебимая скала - формировался постепенно. Он прожил 120 лет и его жизнь была очень сложной, насыщенной, противоречивой. Его историю невозможно разделить на черное и белое.

Вопрос, который я часто задавал себе – “О чем мечтал, умирающий на горе Нево, Моисей?”

- Каким мерилom ты меряешь свой уровень счастья или успеха?
- В чьих глазах ты хочешь быть успешным?



«Ибо мудрость мира сего есть безумие пред Богом, как написано: уловляет мудрых в лукавстве их.»

(1 Коринфянам 3:19)

«Ибо мудрость, сходящая свыше, во-первых, чиста, потом мирна, скромна, послушлива, полна милосердия и добрых плодов, беспристрастна и нелицемерна.»

(Иакова 3:17)

4 день

ПРОЦЕСС

Так, о чем ж все-таки мечтал умирающий на горе Нево, Моисей?

Помню, в 12-м классе, я мечтал о доме, который когда-нибудь у меня будет. Я сидел на задней парте в классе и чертил, рисовал, перерисовывал. Спустя десятки лет, когда Бог позволил построить собственный дом, первое, что я сделал — достал тот самый пожелтевший листок с чертежом дома своей мечты. И, к своему удивлению, понял, что не испытал ничего нового. Я, очередной раз, убедился, что Бог верен в Его поддержке. А ещё я понял, что меня делало счастливым не само наличие дома, а процесс воплощения мечты в реальность.

Кто-то сказал: “Счастье – это когда ты идёшь к мечте, и несчастье – когда она исполнилась”. Например, ты чего-то страстно хочешь, копишь, откладываешь. Наконец, настает заветный день, нужная сумма в наличии, и ты покупаешь предмет своих желаний. А на следующее утро ты глубоко несчастный человек, потому что у тебя нет мечты. Для того, чтобы чувствовать себя счастливым нужна новая мечта. Если исходить из такого понимания “счастья”, то Моисей счастливым не был. Мы можем долго спорить о том правильно это или нет.

НО СЕГОДНЯ МЫ НЕ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО, ИЛИ КАК НЕПРАВИЛЬНО. МЫ О ТОМ, КАК ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ.

- О чем мечтаешь ты?
- Как Бог принимает участие в достижении твоей мечты сегодня?
- Расскажи сегодня Богу и какому-то человеку о своей мечте.



«Утешайся Господом, и Он исполнит желания сердца твоего. Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит и выведет, как свет, правду твою и справедливость твою, как полдень. Покорись Господу и надейся на Него. Не ревнуй успевающему в пути своём, человеку лукавствующему. Перестань гневаться и оставь ярость; не ревнуй до того, чтобы делать зло, ибо делающие зло истребятся, уповающие же на Господа наследуют землю.»

(Псалтирь 36 4:5)

5 день**НЕ В ТО ВРЕМЯ, НЕ В ТОМ МЕСТЕ!**

О чём же думал ста двадцатилетний Моисей, находящийся в одиночестве на горе Нево? Были ли у него мечты? Может быть построить дом? Посадить дерево? Выкопать колодец? Ну или, в конце концов, сына родить? А может быть, перед смертью он вспоминал свою жизнь?

Жизнь Моисея, можно разделить на три части по сорок лет.

Первые 40 лет он прожил в Египте. Так случилось, что Моисей родился в самое неудобное время для еврейского мальчика в Египте. Сотни лет назад, был издан закон, по которому еврейская семья, у которой рождался сын, была обязана от него избавиться. Но родители Моисея после рождения от него не избавились, нарушив закон. Спустя три месяца его уже не могли больше прятать, поэтому сплели корзину, осмолили её и пустили по водам Нила, в надежде, что река вынесет ребенка в безопасное место. Родители пытались его спасти, но он всё равно попал туда, куда не надо, а именно в руки дочери фараона. Того фараона, который издал закон об убийстве еврейских мальчиков.

Можно сделать вывод, что Моисей родился не в то время и не в том месте. Но очередной раз, исключительно провидением Божиим, Моисея не убивают, а, наоборот, спасают. Он попадает в царский дворец, дочь фараона становится его спасительницей и заботится о нем. И в этом тоже был Бог!

- Было ли у тебя ощущение, что ты родился не в то время, не в том месте, не в той стране, оказался не на том факультете или не на той работе, да даже просто не на той остановке трамвая?
- В такие моменты иногда возникает вопрос, может Бог отвернулся в тот момент и не видит меня сейчас? Знает ли Бог о том, что сейчас происходит со мной? Контролирует ли Он сейчас все или может что-то пошло не по плану? Если ответить себе, может ли Бог отвлечься от тебя? Забыть?
- Что ты чувствуешь, когда все идет не по плану?



*«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)*

6 день

ЕГИПЕТ ЭТО ХОРОШО, НО...

Попробуем представить первые сорок лет жизни Моисея. Вот, ты живешь в доме фараона, тебя окружает комфорт и забота, красота и богатство – лучшая еда, лучшее окружение, лучшие учителя. Это шикарное время. Многие о нем мечтают, а он так жил.

К хорошему очень быстро привыкаешь. Образ жизни формирует твой характер, привычки, потребности. Внезапно в твоей жизни происходит событие, после которого у тебя есть 24 часа на то, чтобы всё бросить и бежать. Твоя жизнь кардинально меняется – вчера ты был “всё во всём”, сегодня ты никто, вчера у тебя было больше, чем тебе нужно, сегодня у тебя нет ничего.

Когда-то я читал Солженицына, который писал о том, как во времена Гулага люди попадали в тюрьму. Учёные, учителя, интеллигенция верили, что сейчас во всем разберутся, поймут, что они хорошие люди и ни в чем не виноваты. Надеялись, что завтра всё изменится и их отпустят, не зная, что приговор уже подписан и их ждет Колыма или расстрел.

Возможно, Моисей думал так же – спохватятся, разберутся, пришлют посланников и позовут назад. Он не сразу смог поверить, что его жизнь кардинально изменилась и нужно это принять. Он пас овец год за годом целых 40 лет и постепенно жизнь обростала земными планами – создание семьи, строительство шатра под открытым небом. Он научился мечтать о насущном – рождение сыновей, увеличение стада овец. Со временем, Египет забывался и отходил на задний план. Комфортная жизнь в шикарных палатах и высокое положение в обществе перестали быть для него такими ценными и значимыми. Простая и понятная жизнь заполнило его существование, стала родной и близкой и сделала его счастливым.

- Было ли у вас, что осуществленная в жизнь мечта оказалась не такой уж и желанной на самом деле? И оказалось, что вам не нужно то, о чем вы мечтали и к чему стремились?
- Было ли у вас ощущение, что на самом деле счастье заключается в простых вещах?

—



«10 Когда ребенок подрос, она отвела его к дочери фараона, и та усыновила мальчика. Она назвала его Моисеем[4], говоря: «Я вытащила его из воды.

11 Однажды, когда Моисей уже вырос, он пошел к своим соплеменникам и увидел, какую тяжелую работу они делают. Он увидел, как египтянин бьет еврея — его соплеменника.

12 Оглянувшись вокруг и увидев, что никого нет, Моисей убил египтянина и спрятал его тело в песке.

13 На следующий день он вышел и увидел двух дерущихся евреев. Он спросил обидчика:

— Зачем ты бьешь своего соплеменника?

14 Тот ответил:

— Кто поставил тебя начальником и судьей над нами? Не думаешь ли ты убить и меня, как убил египтянина?

Моисей испугался и подумал: «Должно быть, то, что я сделал, стало известно».

15 Услышав об этом, фараон хотел казнить Моисея, но Моисей убежал от него и поселился в стране мадианитян. Однажды, когда он сидел у колодца,

16 семь дочерей мадианского жреца пришли начерпать воды, чтобы наполнить поилки и напоить отару отца.

17 Но пришли пастухи и отогнали их, тогда Моисей встал, защитил дочерей жреца и напоил их овец.

18 Когда девушки вернулись к своему отцу Рагуилу[5], тот спросил:

— Почему вы сегодня так рано вернулись?

19 Они ответили:

— Какой-то египтянин защитил нас от пастухов. Он даже начерпал нам воды и напоил отару овец.

20 — Где же он? — спросил отец у дочерей. — Почему вы оставили его? Пригласите его поесть с нами.

21 Моисей согласился остаться у этого человека, и тот отдал свою дочь Циппору Моисею в жёны.

22 Она родила сына, и Моисей дал ему имя Гершом,[6] говоря: «Я стал пришельцем в чужой земле.»

(Исход 2:10-22)

7 день

ВРЕМЯ НАЧИНАТЬ ВСЕ ЗАНОВО

Бывали у вас сложные моменты принятия решений, после которых начинался долгий, тяжелый период и вы уже не знаете, правильно ли сделали, что решились на этот шаг?

Моисей, спустя сорок лет трудов в пустыне, подошел к периоду своей жизни, который предусматривает покой и удовлетворение - время экспериментировать с сортами сыра, нянчить внуков и по вечерам сидеть в кресле-качалке. И вот, в это благословенное время, возможно, не столько по необходимости, сколько по привычке, Моисей гонит овец далеко в пустыню. Он оказывается у подножия горы Божьей Хориву, и там видит чудо – куст горит и не сгорает.

Мы не знаем, сколько раз на протяжении следующих сорока лет Моисей сказал себе – “ЗАЧЕМ? Зачем я пошёл посмотреть на этот куст?” Но он пошел и посмотрел, что с этим кустом не так. И там, на горе Божьей оказалось, что 80 лет — это только начало жизни.

Господь начинает с тобой разговор. У Него на тебя большие планы. Он готов вести с тобой длинный диалог.

Помните, как Иисус легко призывает Петра? «Следуй за Мною», и Петр оставил лодку, пошёл за Иисусом. Помните, как Бог призывает пророка Исаяю? Всего шесть стихов и тот соглашается. С пророком Иеремией всего лишь два стиха диалога и всё решено.

С Моисеем всё не так. Бог уговаривает его полторы главы:

- Иди.
- Не пойду.
- Ты будешь делать чудеса.
- Да спасибо, всё равно не пойду.
- Иди, Я пойду с тобой.
- Нет, не пойду, язык не там расположен.

Такое впечатление, что Моисей чувствует, что эта история для него плохо закончится. И ему так не хочется терять только недавно обретенное земное счастье.

Но Бог находит способ убедить его. У Бога есть призыв для каждого!

- А как Бог призывает тебя?
- Легко ли ты откликаешься на зов Бога?
- Ты Его уже слышал? / (Был ли у тебя свой горящий куст и призыв от Бога?)



«Моисей пас овец у Иофора, тестя своего, священника Мадиамского. Однажды провёл он стадо далеко в пустыню и пришёл к горе Божией, Хориву.

2 И явился ему Ангел Господень в пламени огня из среды тернового куста. И увидел он, что терновый куст горит огнём, но куст не сгорает.

3 Моисей сказал: пойду и посмотрю на сие великое явление, отчего куст не сгорает.

4 Господь увидел, что он идёт смотреть, и воззвал к нему Бог из среды куста, и сказал: Моисей! Моисей! Он сказал: вот я!

5 И сказал Бог: не подходи сюда; сними обувь твою с ног твоих, ибо место, на котором ты стоишь, есть земля святая.

6 И сказал: Я Бог отца твоего, Бог Авраама, Бог Исаака и Бог Иакова. Моисей закрыл лицо своё, потому что боялся воззреть на Бога.

7 И сказал Господь: Я увидел страдание народа Моего в Египте и услышал вопль его от приставников его; Я знаю скорби его

8 и иду избавить его от руки Египтян и вывести его из земли сей в землю хорошую и пространную, где течёт молоко и мёд, в землю Хананеев, Хеттеев, Аморреев, Ферезеев, Евеев и Иевусеев.

9 И вот, уже вопль сынов Израилевых дошёл до Меня, и Я вижу угнетение, каким угнетают их Египтяне.

10 Итак, пойдя: Я пошлю тебя к фараону; и выведи из Египта народ Мой, сынов Израилевых.

11 Моисей сказал Богу: кто я, чтобы мне идти к фараону и вывести из Египта сынов Израилевых?

12 И сказал Бог: Я буду с тобою, и вот тебе знамение, что Я послал тебя: когда ты выведешь народ из Египта, вы совершите служение Богу на этой горе.

13 И сказал Моисей Богу: вот, я приду к сынам Израилевым и скажу им: «Бог отцов ваших послал меня к вам». А они скажут мне: «как Ему имя?» Что сказать мне им?

Бог сказал Моисею: Я есмь Сущий. И сказал: так скажи сынам Израилевым: Сущий послал меня к вам.

15 И сказал ещё Бог Моисею: так скажи сынам Израилевым: Господь, Бог отцов ваших, Бог Авраама, Бог Исаака и Бог Иакова, послал меня к вам. Вот имя Моё навеки, и памятование обо Мне из рода в род.

16 Пойди, собери старейшин Израилевых и скажи им: Господь, Бог отцов ва-

ших, явился мне, Бог Авраама, Исаака и Иакова, и сказал: Я посетил вас и увидел, что делается с вами в Египте.

17 И сказал: Я выведу вас от угнетения Египетского в землю Хананеев, Хеттеев, Amorреев, Ферезеев, Евеев и Иевусеев, в землю, где течёт молоко и мёд.

18 И они послушают голоса твоего, и пойдёшь ты и старейшины Израилевы к царю Египетскому, и скажете ему: Господь, Бог Евреев, призвал нас; итак, отпусти нас в пустыню, на три дня пути, чтобы принести жертву Господу, Богу нашему.

19 Но Я знаю, что царь Египетский не позволит вам идти, если не принудить его рукою крепкою;

20 и простру руку Мою и поражу Египет всеми чудесами Моими, которые сделаю среди него; и после того он отпустит вас.

21 И дам народу сему милость в глазах Египтян; и когда пойдёте, то пойдёте не с пустыми руками:

22 каждая женщина выпросит у соседки своей и у живущей в доме её вещей серебряных и вещей золотых, и одежд, и вы нарядите ими и сыновей ваших и дочерей ваших, и оберёте Египтян.

(Исход 3)

1 И отвечал Моисей и сказал: а если они не поверят мне и не послушают голоса моего и скажут: «не явился тебе Господь»?

2 И сказал ему Господь: что это в руке у тебя? Он отвечал: жезл.

3 Господь сказал: брось его на землю. Он бросил его на землю, и жезл превратился в змея, и Моисей побежал от него.

4 И сказал Господь Моисею: прости руку твою и возьми его за хвост. Он простёр руку свою, и взял его; и он стал жезлом в руке его.

5 Это для того, чтобы поверили, что явился тебе Господь, Бог отцов их, Бог Авраама, Бог Исаака и Бог Иакова.

6 Ещё сказал ему Господь: положи руку твою к себе в пазуху. И он положил руку свою к себе в пазуху, вынул её, и вот, рука его побелела от проказы, как снег.

7 Ещё сказал: положи опять руку твою к себе в пазуху. И он положил руку свою к себе в пазуху; и вынул её из пазухи своей, и вот, она опять стала такою же, как тело его.

8 Если они не поверят тебе и не послушают голоса первого знамения, то поверят голосу знамения другого;

9 если же не поверят и двум сим знамениям и не послушают голоса твоего, то возьми воды из реки и вылей на сушу; и вода, взятая из реки, делается кровью на суше.

10 И сказал Моисей Господу: о, Господи! человек я не речистый, и таков был и вчера и третьего дня, и когда Ты начал говорить с рабом Твоим: я тяжело говорю и косноязычен.

11 Господь сказал: кто дал уста человеку? Кто делает немым, или глухим, или зрячим, или слепым? Не Я ли, Господь?

12 итак, пойди, и Я буду при устах твоих и научу тебя, что тебе говорить.

13 Моисей сказал: Господи! пошли другого, кого можешь послать.

14 И возгорелся гнев Господень на Моисея, и Он сказал: разве нет у тебя Аарона брата, Левитянина? Я знаю, что он может говорить, и вот, он выйдет навстречу тебе, и, увидев тебя, возрадуется в сердце своём;

15 ты будешь ему говорить и влагать слова в уста его, а Я буду при устах твоих и при устах его и буду учить вас, что вам делать;

16 и будет говорить он вместо тебя к народу; итак, он будет твоими устами, а ты будешь ему вместо Бога;

17 и жезл сей возьми в руку твою: им ты будешь творить знамения.»

(Исход 4:1-17)

8 день

А ГЕРОИ ТО, НЕ ГЕРОИ...

Из воскресной школы многие из нас помнят уроки, в которых Ветхозаветные герои предстают красивыми, правильными, “белыми и пушистыми”. В дальнейшем, идеализация такого восприятия мешает воспринимать их как живых людей, как нас с вами.

К примеру, что первое приходит в голову после призыва на проповеди: -“будьте как Давид”? Конечно, его победа над Голиафом, его псалмы и подвиги. Мы же не вспоминаем в этот момент его грех с Вирсавией и замысел убить Урию? Но это ведь тоже события жизненного пути Давида, о которых не всегда рассказывают в воскресной школе.

Важно осознать, что ветхозаветные герои жили не на небе, а на земле и были такие же люди, как мы. Так же ели, спали, ходили в туалет, утром изо рта у них так же плохо пахло. Они иногда ссорились со своими женами и у них часто росли непослушными дети. Более того, греховная природа тела, преследовала их до последнего дыхания жизни. Чтобы преодолеть её власть над собой, нужно сначала признать её существование.

Вы наверняка слышали лозунги, подобные этому: «Ты должен прожить жизнь, каждый день рассказывая кому-то об Иисусе!» - после которого ментально начинаешь чувствовать моральное обязательство. Да, но нужно честно признаться, что так не получается жить каждый день. Ты не думаешь о служении 24/7. Жизнь Библейских героев не складывалась исключительно из совершения чудес во Имя Бога и непрерывного служения. Их жизни строились так же и на бытовых вещах, которые важно учитывать.

Если видеть картину жизни тех, о ком нам рассказывает Библия, целиком, во всей полноте, то приходит понимание, что, несмотря на быт, работу и разные житейские дела, и в твоей жизни точно так же есть место видению и призванию, посвящению и жертве. Так же, как у Ветхозаветных героев.

- Думали ли вы, что герои Библии, это люди, которые были всегда в особой близости с Богом и поэтому у них все легко получалось, и они жили безгрешной жизнью?
- Думали ли вы, что у вас никогда не получится жить жизнью Апостолов или Ветхозаветных героев Библии?
- Закрадывались ли у вас мысли о то, что у Бога есть любимчики и вы просто не попали в их число, поэтому у вас все не так хорошо, как у тех любимчиков?



*«Дней лет наших — семьдесят лет, а при большей крепости — восемьдесят лет; и самая лучшая пора их — труд и болезнь, ибо проходят быстро, и мы летим.»
(Псалтирь 89:10)*

9 день**ЧЕГО ХОТЕЛ МОИСЕЙ?**

Как обыкновенный мужчина, Моисей хотел создать семью. Мы не знаем, была ли у него семья в первые сорок лет его жизни в Египте, но в Мадямской пустыне у него была семья: жена, дети. Его жизнь вторые сорок лет проходила по принципу «Я тебя слепила, из того, что было, а потом и полюбила». Он принял и полюбил свою жизнь.

А потом надо было возвращаться в Египет. Опять начинать все заново. Только он обустроился, построил шатер, обрел дом, как нужно опять все это оставить. Скорее всего Сепфора не пошла с ним. Моисей пошёл один и женился ещё раз на эфиоплянке. Все были недовольны этим браком, брат и сестра спрашивают: «Ну что ты наделал? Это же позор!». А знаете, чего хочется человеку? Он хочет после всех свершений, борьбы, противостояний - прийти домой, в своё уединённое место и положить голову на плечо жены.

Однажды, уже на пути из Египта в Ханаанскую землю, когда Моисей вел израильский народ, спустившись с горы Божьей и застав этот народ за идолопоклонством, он берет и ставит свой шатёр отдельно от всего лагеря и начинает жить там. Он называет свое новое место жительство «Скинией» и приглашает всех, кто ищет лица Бога – к своей скинии. Возможно, он устал от народа, или еще больше - разочаровался в людях. И душа потянулась к одиночеству.

- Думали ли вы когда-то, что в жизни такого Библейского героя, как Моисей, могли быть периоды, когда он злился и не хотел никого видеть?
- Что ты делаешь, когда злишься?
- Часто ли вы уделяете время для того, чтобы побыть наедине с собой, своими мыслями и Богом?



«Только в Боге успокаивается душа моя: от Него спасение мое. Только Он — твердыня моя, спасение мое, убежище мое: не поколеблюсь более.»
(Псалтирь 61:2-3)

«7 Моисей поставил шатер за лагерем, поодаль, и называл его «шатер собра-

*ния». Всякий, кто хотел спросить Господа, шёл к шатру собрания за лагерь.
8 Всякий раз, когда Моисей шёл к шатру собрания, народ поднимался и, стоя у входа в свои шатры, смотрел на Моисея, пока тот не входил в шатер.
9 Как только Моисей входил в шатер, облачный столб опускался и стоял у входа, пока Господь говорил с Моисеем.»
(Исход 33:7-9)*

10 день

ГОСПОДИ, ЧТО Я ЗДЕСЬ ДЕЛАЮ?

Моисей в какой-то момент доходит до состояния непонимания – где он, зачем он здесь, что делать дальше. Он целый год ходил по кругу - от народа к фараону, от фараона к Богу и от Бога опять к народу. Он пришел вывести народ из Египта. А в ответ народ ему говорит: “Зачем ты пришел? Мы жили 400 лет и у нас было всё хорошо. Ты пришёл и нам стало хуже”. Он идёт к фараону и тот говорит ему: “Что ты хочешь? Ещё раз придёшь и я тебя убью!”. Он обращается к Господу и говорит: “Что мне делать? Те, кого я освобождаю - говорят, что я им не нужен. Тот, кому я лично ничего плохого не сделал - говорит, что убьет меня. Что же мне делать Господи?” Господь говорит: “Иди дальше”.

Наконец, Моисей выводит народ из земли Египетской, более двух с половиной миллионов человек - мужчины, жены, дети. Кажется, что момент славы, ради которого он так многим пожертвовал - наступил. Но как только они отошли от Египта, взрослые мужчины начинают вести себя, как маленькие дети. Ропот, недовольства, восстания. И так множество раз.

Очень часто мы сдаемся за шаг до победы. У Моисея, особенно в период исхода, было очень много причин сдаться и сказать - “Все зря!” Если вы следуйте повелению Бога и возникают моменты, когда кажется, что все зря и пора уже остановиться, вспомните историю Моисея и будьте верны тому, к чему вас призывает Бог. Вопреки сложностям, мнению окружающих и оценки ситуации с человеческой точки зрения.

И это касается не только каких-то великих духовных подвигов, таких как вывод народа из рабства, но и нашего повседневного труда как родителя, супруга, учителя, сотрудника. В этих каждодневных призваниях очень много причин сдаться. Вспоминайте историю Моисея и идите дальше.

— У Бога свой взгляд, попросите Его показать вам как Он видит вас.



*«И обратился Моисей к Господу и сказал: Господи! для чего Ты подвергнул такому бедствию народ сей, [и] для чего послал меня? ибо с того времени, как я пришел к фараону и стал говорить именем Твоим, он начал хуже поступать с народом сим; избавить же, — Ты не избавил народа Твоего»
(Исход 5:22-23)*

11 день

МЕЧТАЙ ПО-КРУПНОМУ

На протяжении сорокалетнего блуждания по пустыне, у евреев было две мечты - вернуться в Египет и убить Моисея. Каждый раз, когда начинались какие-то сложности, они говорили: “Эй, Моисей! Иди сюда, мы тебя убивать будем”. Конечно, в синодальном переводе не так написано, но то, что они берут камни, чтобы убить его – это факт. Слава Господня защищает его раз за разом. Господь говорит: “Моисей, отойди в сторону. Сейчас я разберусь с ними”. И раз за разом Моисей взывает: “Нет, нельзя Господи, это народ Твой!”.

А ведь евреи его так и не признали своим лидером. Они его использовали просто как проводника, без которого они не могут идти дальше. Если можно было без него, они обошлись бы без него. Несмотря на это, Моисей продолжает служить народу, мечтая обрести землю обетованную.

После бегства из Египта, после оставленного дома в Медианской пустыне, после неудачи предводительства, Моисей начинает мечтать по-крупному. Он мечтает о своей награде - кусочке земли, где на закате дней он сможет обрести дом и покой, сад и землю, наполненную молоком и мёдом. Он очень хотел в землю обетованную.

- Придумываем ли мы сами себе награды за свое служение Богу?
- Должен ли Бог наградить нас на земле за наше служение?
- Должно ли это быть здесь на земле? и так, как мы это себе нарисовали?



«Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше.»

(Матфея 6:19-21)

12 день

ДЕНЬ X

А потом настает “день X”. Из Египта в Ханаан всего три месяца пути. Все эти дни среди народа не прекращается ропот и недовольство, идолопоклонство и восстания. Наконец, они подходят близко к земле обетованной. Моисей посылает 12 разведчиков посмотреть, что там, за рекой Иордан. Спустя сорок дней, разведчики возвращаются, приносят плоды из земли обетованной и свидетельство, что в ней подлинно течет молоко и мёд. Но десять из них, рассказывают так же о том, что земля неприступна, там живут великаны, и им их никогда не одолеть.

Всю ночь народ, поддавшись пораженческим настроениям, ропщет и причитает: “Как было хорошо в Египте! Как было бы хорошо умереть нам в этой пустыне, лишь бы не идти в этот Ханаан”. Утром Господь говорит Моисею: “Я услышал их просьбу, они все умрут в этой пустыне. На это уйдет 40 лет”. Моисей в отчаянии: “Сколько, Господи?! Сорок лет? Столько не живут в моем возрасте. Я уже прожил 80 лет, я хочу, наконец, в землю обетованную!” Но делать нечего, он подчиняется воле Господа, возвращается назад, в пустыню, и 38 лет бродит вокруг местечка, под названием Кадес-Варни.

Я понимаю, что многим может быть жалко народ Израильский, который был наказан и кружил вокруг своего места назначения, не смея войти и теряя на этом пути тех, кто умирал по дороге. Но в тот момент, когда я прочитал эту историю впервые в Библейском тексте, больше всего мне стало жалко Моисея. Мне показалось, что такое наказание не совсем справедливо, по отношению к человеку, который оставил все, ради миссии, а теперь должен терпеть столько лишений из-за трусости и неверия своих соплеменников.

- Как думаешь, может ли быть “привычка” – роптать, как отработанная реакция на происходящее?
- Может ли такая привычка быть нормальной частью повседневной жизни христианина?



«доколе говорится: «ныне, когда услышите глас Его, не ожесточите сердца ваших, как во время ропота». Ибо некоторые из слышавших возроптали; но не все вышедшие из Египта с Моисеем. На кого же негодовал Он сорок лет? Не на согрешивших ли, которых кости пали в пустыне? Против кого же клялся, что не войдут в покой Его, как не против непокорных?»

(Евреям 3:15-18)

«И подняло все общество вопль, и плакал народ во всю ту ночь; и роптали на Моисея и Аарона все сыны Израилевы, и все общество сказало им: о, если бы мы умерли в земле Египетской, или умерли бы в пустыне сей! И для чего Господь ведет нас в землю сию, чтобы мы пали от меча? Жены наши и дети наши достанутся в добычу врагам; не лучше ли нам возвратиться в Египет? И сказали друг другу: поставим себе начальника и возвратимся в Египет. И пали Моисей и Аарон на лица свои пред всем собранием общества сынов Израилевых. И Иисус, сын Навин, и Халев, сын Иефонниин, из осматривавших землю, разодрали одежды свои и сказали всему обществу сынов Израилевых: земля, которую мы проходили для осмотра, очень, очень хороша; если Господь милостив к нам, то введет нас в землю сию и даст нам ее — эту землю, в которой течет молоко и мед; только против Господа не восставайте и не бойтесь народа земли сей; ибо он достанется нам на съедение: защиты у них не стало, а с нами Господь; не бойтесь их. И сказало все общество: побить их камнями! Но слава Господня явилась в скинии собрания всем сынам Израилевым.»

(Числа 14:1-10)

«И сказал Господь Моисею и Аарону, говоря: доколе злому обществу сему роптать на Меня? Ропот сынов Израилевых, которым они ропщут на Меня, Я слышу. Скажи им: живу Я, говорит Господь: как говорили вы вслух Мне, так и сделаю вам; в пустыне сей падут тела ваши, и все вы, исчисленные, сколько

вас числом, от двадцати лет и выше, которые роптали на Меня, не войдете в землю, на которой Я, подымая руку Мою, клялся поселить вас, кроме Халева, сына Иефонниина, и Иисуса, сына Навина; детей ваших, о которых вы говорили, что они достанутся в добычу врагам, Я введу туда, и они узнают землю, которую вы презрели, а ваши трупы падут в пустыне сей; а сыны ваши будут кочевать в пустыне сорок лет, и будут нести наказание за блудодейство ваше, доколе не погибнут все тела ваши в пустыне; по числу сорока дней, в которые вы осматривали землю, вы понесете наказание за грехи ваши сорок лет, год за день, дабы вы познали, что значит быть оставленным Мною. Я, Господь, говорю, и так и сделаю со всем сим злым обществом, восставшим против Меня: в пустыне сей все они погибнут и перемрут.»

(Числа 14:26-35)

13 день

ЕЩЕ ОДИН ДЕНЬ X

А потом настает еще один “день X”. Когда кажется, что хуже быть не может, оказывается хуже может быть.

Вы знаете, чаще всего мы совершаем ошибки в стандартных ситуациях, когда чувство безопасности притупляется. Так случилось и в этот раз. В Израильском стане не было воды. Это была стандартная ситуация, за все время исхода такое случалось множество раз, и Господь чудесным образом каждый раз давал людям воду. Казалось бы, можно утвердиться в своей вере и понять, что не надо шуметь, не надо роптать, просто надо помолиться и ждать. Но они опять начали роптать.

Господь повелел Моисею приказать скале дать воду. В тот момент, может быть, Моисей подумал, что, если всем можно и Господь всех их терпит, значит его то Он точно вытерпит. Поэтому Моисей дал волю своему раздражению. Он не говорит скале, а кричит: - “Послушайте, мятежники, неужели мы должны дать вам воду из этой скалы?” – и ударяет по ней жезлом два раза.

И вот - вода течёт, люди пьют, уже никто не ропщет, все довольны. А Господь говорит Моисею: «Моисей, нам надо с тобой поговорить. Я должен тебе кое-что сказать - ты не войдешь в землю обетованную, потому что не проявил сейчас святости Моей».

Выросший на голливудских боевиках, я ждал в этой истории Happy End. Я

надеялся, что в финале Господь всё-таки скажет, что передумал о Своем решении. Но не дождавшись счастливого конца, в голове и сердце возникают вопросы: “Господи, нет! Так нельзя поступать с человеком! Ты позволил ему жить сорок лет в Египте, Ты изгнал его из Египта, потом по воле Твоей он оставил свой дом и семью. С ним так нельзя поступать!” Однако, это не фильм, а реальная жизнь Моисея!

Скажите пожалуйста, как найти силы дальше жить? Как не развернуться и не пойти домой? У него забрали Египет, забрали Мадямскую землю. У него нет нормальной семьи и не получилось с лидерством. У него была всего одна мечта и Бог её у него забирает. Как дальше жить?



«И пришли сыны Израилевы, все общество, в пустыню Син в первый месяц, и остановился народ в Кадесе, и умерла там Мариам и погребена там.

2 И не было воды для общества, и собрались они против Моисея и Аарона;

3 и возроптал народ на Моисея и сказал: о, если бы умерли тогда и мы, когда умерли братья наши пред Господом!

4 зачем вы привели общество Господне в эту пустыню, чтобы умереть здесь нам и скоту нашему?

5 и для чего вывели вы нас из Египта, чтобы привести нас на это негодное место, где нельзя сеять, нет ни смоковниц, ни винограда, ни гранатовых яблок, ни даже воды для питья?

6 И пошел Моисей и Аарон от народа ко входу скинии собрания, и пали на лица свои, и явилась им слава Господня.

7 И сказал Господь Моисею, говоря:

8 возьми жезл и собери общество, ты и Аарон, брат твой, и скажите в глазах их скале, и она даст из себя воду: и так ты изведешь им воду из скалы, и напоишь общество и скот его.

9 И взял Моисей жезл от лица Господа, как Он повелел ему.

10 И собрали Моисей и Аарон народ к скале, и сказал он им: послушайте, непокорные, разве нам из этой скалы извести для вас воду?

11 И поднял Моисей руку свою и ударил в скалу жезлом своим дважды, и потекло много воды, и пило общество и скот его.

12 И сказал Господь Моисею и Аарону: за то, что вы не поверили Мне, чтоб

явить святость Мою пред очами сынов Израилевых, не введете вы народа сего в землю, которую Я даю ему.

13 Это вода Меривы, у которой вошли в распрю сыны Израилевы с Господом, и Он явил им святость Свою.»

(Числа 20:1-12)

14 день

НЕ ПРОСИ БОЛЬШЕ ОБ ЭТОМ

У меня есть дети и когда им в детстве что-то нужно было от меня, они говорили мне приятные слова. Обычно я раскусывал их после фразы - «Папочка, ты у меня самый лучший».

К той встречи с Господом, Моисей хорошо подготовился, убедительные аргументы подбирал. Об этом записано в 3 главе Второзакония.

Он говорит Господу: «Владыка Господи, ты только-только начал нас благословлять и показал нам свои чудеса. Можно я войду в землю обетованную?» И вот вы думаете: «Ну конечно же Господь скажет — да». Но Господь сказал: «Больше никогда меня об этом не спрашивай. Я сказал и не передумаю. Ты не войдёшь в землю обетованную».

Это же надо было не сломаться, не развернуться, не уйти, а продолжать вести народ. Ему нужно еще 40 лет водить этот народ, с четким пониманием того, что они увидят и войдут в землю обетованную, а он – нет.

Моисей идёт к израильскому народу и с горечью говорит: «Я так хотел войти в землю обетованную, но Господь, из-за вас, прогневался на меня. Неужели вы не могли меньше роптать, чтобы я так не раздражался? Это из-за вас Господь на меня разгневался и поклялся, что я не перейду за Иордан».

Как и где взять силы, чтобы дальше водить народ, чтобы дальше любить Господа, чтобы дальше сохранять свою целостность?

- Что ты узнал о Боге?
- Вспомни, когда у тебя в последний раз опускались руки?
- Может нужно помолиться об этом сейчас?
- Как часто ты винишь других или обстоятельства в своих проблемах и в том, где ты оказался?



«И молился я Господу в то время, говоря: Владыка Господи, Ты начал показывать рабу Твоему величие Твое и крепкую руку Твою; ибо какой бог есть на небе, или на земле, который мог бы делать такие дела, как Твои, и с могуществом таким, как Твое? Дай мне перейти и увидеть ту добрую землю, которая за Иорданом, и ту прекрасную гору, и Ливан. Но Господь гневался на меня за вас и не послушал меня, и сказал мне Господь: полно тебе, впредь не говори Мне более об этом; взойди на вершину Фасги и взгляни глазами твоими к морю, и к северу, и к югу, и к востоку, и посмотри глазами твоими, потому что ты не перейдешь за Иордан сей; и дай наставление Иисусу, и укрепи его, и утверди его; ибо он будет предшествовать народу сему и он разделит им на уделы землю, на которую ты посмотришь.»

(Второзаконие 3:23-28)

15 день

БУДЬ ТАМ, ГДЕ ГОСПОДЬ

Надо, хотя бы один раз, честно поговорить с Богом о своих желаниях, возможно для того, чтобы услышать от Него: — “нет”. И после этого перестать мечтать по-крупному и начать мечтать так, как Господь хочет, чтобы ты мечтал.

Ведь, когда у Моисея рухнули все земные надежды, он уже молится не о том, чтобы Господь показал ему Ханаан, а чтобы Господь показал ему Себя.

Во что верил Моисей? Раз за разом, сталкиваясь с непреодолимыми препятствиями и разрушенными мечтами, он все же не теряет то, чем обладал вне зависимости от обстоятельств - ВЕРУ.

Моисей написал две песни, которые нам доступны в Пятикнижие Моисея. Первая записана в 15 главе книги Исход. Тогда они только вышли из Египта, только победили, только преодолели, только сомкнулись воды Красного моря, и Моисей пишет песню: «Господь крепость моя и слава моя, Он был мне спасением. Он Бог мой, и прославлю Его; Бог отца моего, и превознесу Его».

Во Второзаконие, после всего что он пережил за последние сорок лет, Моисей пишет другую песню. И казалось бы, его песня должна была бы стать более грустной и депрессивной. Но нет - мелодия и слова те же самые. Потому что Бог не за одну ночь менял его сердце. Он делал это на протяжении всей его жизни. Находясь уже на границе Иордана и понимая, что он туда не перейдёт, он пишет: «Господь, я прослаблю Тебя, Ты твердыня; Твои дела совершенны, и все пути Твои праведны».

Моисей верил, что Бог контролирует ситуацию, что все в Его руках, Его планы самые лучшие. Понимаете, в жизни Моисея ничего не было зря. Но, чтобы принять это, надо было прожить десятки лет. На каждом отрезке своей жизни, он получал необходимый опыт. В Египте было комфортно, но Бога там не было. В пустыне было трудно, но там был Бог.

Это выбор каждого дня — жить там, где хорошо, но без Бога или жить, где трудно, но с Богом. Выбор за тобой!



*«Господь крепость моя и слава моя, Он был мне спасением. Он Бог мой, и прослаблю Его; Бог отца моего, и превознесу Его»
(Исход 15:2)*

*«Он твердыня; совершенны дела Его, и все пути Его праведны»
(Второзаконие 32:4)*

16 день**ЭТО ВСЕ ГОСПОДЬ**

Богословы говорят, что именно пустыня и овцы сделали Моисея кротчайшим человеком на земле. Без Египта не было бы предводителя, а без Мадиямской пустыни не было бы человека Божьего. Почему сотни эпизодов жизни Моисея были не зря? Они случились в его жизни для того, чтобы научиться доверять только Богу.

Восставал народ, родственники и лидеры, с которыми он шел рядом, в которых он вкладывался и взращивал их с нуля. Пожалуй, в израильском стане не было ни одного, кто не сказал плохого про Моисея. Но раз за разом, Моисей фокусировал свой взгляд не на людях, а на Всевышнем.

Именно Моисей в точности истолковал работу Бога в жизни человека, написав Второзаконие 8 главу: - Помни путь, которым вёл тебя Господь. Это Он смирял тебя. Это Он томил тебя жаждой. Это Он не давал тебе мясо, лук, чеснок, а дал тебе на протяжении сорока лет в пищу только манну. Это Он стоит за всеми обстоятельствами жизни, потому что Он учит тебя, как отец учит сына.

Бог присутствует во всех эпизодах твоей жизни, поэтому каждый эпизод важен. Бог учит тебя постоянно, что ничего не зря, и спустя годы мы можем осознать, что самые сложные моменты оказывались временем, когда Господь ясней всего говорил, а мы учились лучше всего слышать Его. Поэтому нам надо искать присутствие Бога, чтобы однажды воскликнуть: «Это Господь!» Ведь Бог в Египте, в Мадиямской пустыне, на пути в Ханаан, был всё тем же Богом. И на горе Нево, Он тот же. Во всех сезонах твоей жизни присутствует Бог.

- Вспомни сложные этапы, в которых Бог тебя чему-то научил. Видите ли вы Бога, который работал с вашим сердцем в сложных обстоятельствах, в разочарованиях?
- Или в сложные времена к Богу сразу летит вопрос “зачем” и “почему я”?



« И помни весь путь, которым вёл тебя Господь, Бог твой, по пустыне вот уже сорок лет, чтобы смирить тебя, чтобы испытать тебя и узнать, что в сердце тво-

ём, будешь ли хранить заповеди Его или нет; Он смирял тебя, томил тебя голодом и питал тебя манною, которой не знал ты и не знали отцы твои, дабы показать тебе, что не одним хлебом живёт человек, но всяким словом, исходящим из уст Господа, живёт человек»
(Второзаконие 8:2-3)

17 день

ГЕРОИ УМИРАЮТ НА ГОРЕ

Моисею исполнилось 120 лет. Воды Иордана блестели в глазах народа Израиля. За Иорданом были видны стены Иерихона и земля Обетованная.

Господь обратился к Моисею в последний раз и повелел ему подняться на гору Нево. Если вы когда-нибудь посетите Израиль, то запланируйте посещение горы Кармель. Забравшись на самую вершину, вы увидите памятник пророку Илии и небольшой католический храм. Сбоку будет лестница, поднявшись по которой, вы попадёте на смотровую площадку. Если в этот момент будет ясная погода, вы увидите то, что увидел Моисей. «И показал ему Господь всю землю Галаад до самого Дана...»

Когда я стоял там, на горе Кармель, я спросил Господа, зачем Он это сделал, если знал, что Моисей не войдёт туда. Но Бог не на все мои вопросы отвечает. До сих пор, я не могу понять, смысл этого момента. Тем не менее, ничто не заставляет меня сомневаться в верности Бога. Господь показал Моисею всю землю обетованную:

— Красиво?

— Да Господи.

— А теперь умирай.

— И что даже на могилку никто цветы не поставит? И веночков никаких не будет?

— Нет, Моисей, ничего, абсолютно ничего.

И умер Моисей, и никто не знал, где он похоронен.

- Если поставить себя на место Моисея, какие ощущения?
- Ты можешь хотеть чего-то, но твое желание может не совпадать с Божьими планами и именно в этот момент Бог особенно хочет, чтобы ты остался верным Божьему решению и Его плану!

- Ты можешь не соглашаться с Волей Бога, но не нужно из-за этого портить с Ним отношения!



«И взошел Моисей с равнин Моавитских на гору Нево, на вершину Фасги, что против Иерихона, и показал ему Господь всю землю Галаад до самого Дана, и всю землю Неффалимову, и всю землю Ефремову и Манассиину, и всю землю Иудину, даже до самого западного моря, и полуденную страну, и равнину долины Иерихона, город Пальм, до Сигора. И сказал ему Господь: вот земля, о которой Я клялся Аврааму, Исааку и Иакову, говоря: «семени твоему дам ее»; Я дал тебе увидеть ее глазами твоими, но в нее ты не войдешь. И умер там Моисей, раб Господень, в земле Моавитской, по слову Господню; и погребен на долине в земле Моавитской против Беф-Фегора, и никто не знает места погребения его даже до сего дня. Моисею было сто двадцать лет, когда он умер; но зрение его не притупилось, и крепость в нем не истощилась.»
(Второзаконие 34:1-7)

18 день

ОН ЗНАЕТ ТЕБЯ ПО ИМЕНИ

В чем же смысл жизни Моисея?

Умирающего на горе Нево, сто двадцатилетнего Моисея можно было бы назвать неудачником. Ведь у него не получилось ничего с семьей, с лидерством, с землёй обетованной. Но это с человеческой точки зрения. А с точки зрения вечности, точную оценку его жизни дает Бог.

Однажды, доведённый до отчаяния, Моисей пошёл к Богу и сказал: «Господи, покажи мне Себя. Я больше не могу с ними идти. Покажи мне Себя». Он обращается к Богу с такой просьбой, зная, что Бога никто никогда не видел, и кто увидит Бога, тот заслуживает смерти. Может быть, в этом был скрытый посыл, чтобы Бог забрал его. Моисею казалось, что даже Бог его предал: «Ты сказал, что пойдёшь с нами, а Сам не идёшь. Как дальше жить?» На что

Господь отвечает: «Я покажу тебе Себя со спины и тебе будет этого достаточно».

Для меня, жизнь Моисея - в двух стихах.

Исход 33:11: «И говорил Господь с Моисеем лицом к лицу, как бы говорил кто с другом своим».

Исход 33:12: «Я знаю тебя по имени, и ты приобрел благоволение в очах Моих»

Вы спросите:

— Что и всё?

— Да, и всё.

— А как же дети, внуки?

— Кому-то дается такая благодать.

— А как же дом, колодец?

— Кому-то дается такая благодать, но не всем и не одновременно.

— Вот это всё, чем надо довольствоваться?

— Да, вот этим надо довольствоваться, чтобы Он говорил с тобой лицом к лицу, и знал тебя по имени.

Знаете, как Он знает нас по имени? Написано, что Он выцарапал наши имена у себя на ладонях.

- Ждем ли мы от Бога на самом деле благополучной и оберегающей нас от всего плохого жизни?
- Думаем ли мы в периоды, когда все рушится, что у меня есть Бог, остальное не страшно?
- Или мы виним и спрашиваем почему мы не живем прекрасной жизнью здесь на земле, если мы Его дети?
- Как в своей жизни ты можешь увидеть Бога лицом к лицу?
- Как ты ищешь Бога?
- Ищешь ли?



«7. Моисей же взял и поставил себе шатер вне стана, вдали от стана, и назвал его скиниею собрания; и каждый, ищущий Господа, приходил в скинию собрания, находившуюся вне стана.

8. И когда Моисей выходил к скинии, весь народ вставал, и становился каждый у входа в свой шатер и смотрел вслед Моисею, доколе он не входил в скинию.

9. Когда же Моисей входил в скинию, тогда спускался столп облачный и становился у входа в скинию, и Господь говорил с Моисеем.

10. И видел весь народ столп облачный, стоявший у входа в скинию; и вставал весь народ, и поклонялся каждый у входа в шатер свой.

11. И говорил Господь с Моисеем лицом к лицу, как бы говорил кто с другом своим; и он возвращался в стан; а служитель его Иисус, сын Навин, юноша, не отлучался от скинии.

12. Моисей сказал Господу: вот, Ты говоришь мне: «веди народ сей», а не открыл мне, кого пошлешь со мною, хотя Ты сказал: «Я знаю тебя по имени, и ты приобрел благоволение в очах Моих»;

13. итак, если я приобрел благоволение в очах Твоих, то молю: открой мне путь Твой, дабы я познал Тебя, чтобы приобрести благоволение в очах Твоих; и помысли, что сии люди Твой народ.

14. Господь сказал: Сам Я пойду и введу тебя в покой.

15. Моисей сказал Ему: если не пойдешь Ты Сам с нами, то и не выводи нас отсюда,

16. ибо по чему узнать, что я и народ Твой обрели благоволение в очах Твоих? не по тому ли, когда Ты пойдешь с нами? тогда я и народ Твой будем славнее всякого народа на земле.

17. И сказал Господь Моисею: и то, о чем ты говорил, Я сделаю, потому что ты приобрел благоволение в очах Моих, и Я знаю тебя по имени.

18. Моисей сказал: покажи мне славу Твою.

19. И сказал Господь: Я проведу пред тобою всю славу Мою и провозглашу имя Иеговы пред тобою, и кого помиловать — помилую, кого пожалеть — пожалю.

20. И потом сказал Он: лица Моего не можно тебе увидеть, потому что человек не может увидеть Меня и остаться в живых.

21. И сказал Господь: вот, место у Меня, стань на этой скале;

22. когда же будет проходить слава Моя, Я поставлю тебя в расщелине скалы и покрою тебя рукою Моею, доколе не пройду;

23. и когда сниму руку Мою, ты увидишь Меня сзади, а лицо Мое не будет видимо»

(Второзаконие 8:2-3)

19 день

ВРЕМЯ РАСТАВИТ ВСЕ ПО МЕСТАМ

Несколько лет назад, я встретился с В., тем самым моим сокурсником. Мы не виделись более 10 лет. Передо мной сидел разбитый, опустошенный, разрушенный человек. У него было опухшее лицо, и я его спросил: «А как же Бог?» Он ответил: «Саша, Бога нет. Мы просто какая-то субстанция. Если бы Он был, то не позволил, чтобы со мной произошло такое» - его семья разрушилась, он оставил пасторское служение, а впоследствии и пренебрег христианскими ценностями. - «Саша, это не жизнь, а ужас».

Я не знал, что ему ещё сказать.

Месяц назад я встретился с Д., про которого говорил В. - «что, все зря». Д. после окончания христианского университета уехал с молодой женой на миссию в Таджикистан, там выучил фарси. Потом поступил в университет в Иране, и уехал в эту страну на миссию. И как говорится, «прошёл пешком от запада до востока», рассказывая Евангелие тысячам молодым иранцев. Спустя 10 лет, когда он уже не мог оставаться в Иране, переехал в Турцию, и ещё годы своей жизни продолжал тратить на то, чтобы проповедовать из Турции иранцам.

Когда я встретился с Д. месяц назад, мы пили с ним кофе, и я ему сказал: «Я должен рассказать тебе одну историю. Тогда 25 лет назад я стоял с В., он сказал, что в твоей жизни всё зря. И я поверил этому. Сегодня я рад, что ошибся»

Бог может изменить самую неудачливую, безнадежную, разрушенную и бесперспективную жизнь человека, как Он изменил жизнь Моисея. На это потребовалось каких-то 120 лет.

— Посмотри на то, что ты считал в твоей жизни напрасным?

- Действительно ли это так? Ты до сих пор так думаешь?
- Есть ли люди в твоей жизни, про которых ты думаешь, что зря их встретил?



«1. И было слово Господне к Иеремии вторично, когда он еще содержался во дворе стражи:

2. так говорит Господь, Который сотворил землю, Господь, Который устроил и утвердил ее, — Господь имя Ему:

3. воззови ко Мне — и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь.

4. Ибо так говорит Господь, Бог Израилев, о домах города сего и о домах царей Иудейских, которые разрушаются для завалов и для сражения

5. пришедшими воевать с Халдеями, чтобы наполнить дома трупами людей, которых Я поражу во гневе Моем и в ярости Моей и за все беззакония которых Я сокровил лицо Мое от города сего.

6. Вот, Я приложу ему пластырь и целебные средства, и уврачую их, и открою им обилие мира и истины,

7. и возвращу плен Иуды и плен Израиля и устрою их, как в начале,

8. и очищу их от всего нечестия их, которым они грешили предо Мною, и прошу все беззакония их, которыми они грешили предо Мною и отпали от Меня.

9. И будет для меня Иерусалим радостным именем, похвалою и честью пред всеми народами земли, которые услышат о всех благах, какие Я сделаю ему, и изумятся и затрепещут от всех благодеяний и всего благоденствия, которое Я доставлю ему.

10. Так говорит Господь: на этом месте, о котором вы говорите: «оно пусто, без людей и без скота», — в городах Иудейских и на улицах Иерусалима, которые пусты, без людей, без жителей, без скота,

11. опять будет слышен голос радости и голос веселья, голос жениха и голос невесты, голос говорящих: «славьте Господа Саваофа, ибо благ Господь, ибо вовек милость Его», и голос приносящих жертву благодарения в доме Господнем; ибо Я возвращу плененных сей земли в прежнее состояние, говорит Господь»

(Иеремия 33:1-11)

20 день

БОГ ОБРАЩАЮЩИЙ ЗЛО В ДОБРО

И последнее.

Мы все однажды умрём. Это звучит не очень радостно, но зато реалистично. Кто-то из нас, может быть, предвосхитит смерть и живым, во время вознесения, увидит лицо Господа. Он преобразит наши смертные тела, и мы встретимся с Ним на облаках, увидим Его лицом к лицу и будем всегда с Господом.

Потом будет великий суд, на котором Он определит наши награды, а потом мы соберёмся как самый большой хор на небесах. Я думаю, что это будут миллиарды христиан со всех концов земли из разных времён, наций, народов, историй.

Все соберутся и будут петь одну единственную песню. Вы знаете, кто написал эту песню? Моисей.

Господь не разрешил Моисею войти в землю обетованную, но Он захотел, чтобы мы пели его песню.

В Откровении 15-я глава 3 стих написано: «...и поют песню Моисея, раба Божия, говоря: великие и чудны дела Твои, Господи Боже Вседержитель! праведны и истины пути Твои, Царя святых!»

В моей голове все пазлы собрались в одну прекрасную картину. Вопросов не стало меньше, ответов не стало больше. Но Господь всегда праведен в Своих планах.

Господь не обещал убрать все сложности во время нашего пути, но Он обещал всегда быть с нами! Он готов взять тебя за руку и провести через всю жизнь. Надо пройти весь путь, чтобы понять – ВСЁ НЕ ЗРЯ!

Во всех обстоятельства жизни Он присутствует, Он работает, Он заботится, Он самый верный. Он вдыхает в тебя дыхание жизни, проходит с тобой всю твою историю. И Он единственный, кто никогда тебя не покидает и в момент твоей смерти, он забирает дыхание жизни только для того, чтобы встретить тебя по ту сторону жизни вечной и там всегда быть с тобой.



«и поют песнь Моисея, раба Божия, и песнь Агнца, говоря: велики и чудны дела Твои, Господи Боже Вседержитель! Праведны и истинны пути Твои, Царь святых!»

(Откровение 15:3)

21 день

БОГ ВСЕГДА ВЕРЕН И ВСЕГДА РЯДОМ

Размышляя о жизни Моисея и о нашей жизни, мы понимаем в итоге, что Господь не обещал убрать все сложности во время нашего пути, но Он обещал всегда быть с нами! Он готов взять тебя за руку и провести через всю жизнь.

Надо пройти весь путь, чтобы понять – ВСЁ НЕ ЗРЯ!

Во всех обстоятельства жизни Он присутствует, Он работает, Он заботится, Он самый верный.

Он вдыхает в тебя дыхание жизни, проходит с тобой всю твою историю. Он единственный, кто никогда тебя не покидает.

И в момент твоей смерти, он забирает дыхание жизни только для того, чтобы встретить тебя по ту сторону жизни вечной и там всегда быть с тобой.



«И сказал [Бог]: Я буду с тобою, и вот тебе знамение, что Я послал тебя: когда ты выведешь народ [Мой] из Египта, вы совершите служение Богу на этой горе.»

(Исход 3:12)

«Будешь ли переходить через воды, Я с тобою, — через реки ли, они не потопят тебя; пойдешь ли через огонь, не обожжешься, и пламя не опалит тебя.»

(Исаия 43:2)

«Господь Сам пойдет пред тобою, Сам будет с тобою, не отступит от тебя и не оставит тебя, не бойся и не ужасайся.»

(Второзаконие 31:8)

«Будешь ли переходить через воды, Я с тобою,— через реки ли, они не потопят тебя; пойдешь ли через огонь, не обожжешься, и пламя не опалит тебя.»

(Исаия 43:2)

«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)



Андреас Патц

Пастор, журналист, редактор Международной христианской газеты

Если в карантин ты рекомендуешь воздержаться от собраний – значит слишком боязлив и маловерен. Если в карантин зовешь людей на собрания – то не бережешь братьев и сестер.

Если интересуешься чьей-то жизнью – значит лезешь не в свое дело и пытаешься всех контролировать. Если не интересуешься – то тебе безразлично, как живет ближний, ты думаешь только о себе.

Если спрашиваешь кого-то о его болезни – значит чрезвычайно любопытен. Если из чувства такта не задаешь вопросов, а просто молишься – то равнодушен к людям и думаешь, опять же, только о себе.

При всем этом ты должен быть всегда готовым по первому звонку бросать все дела и лететь в любую семью, в которой возникли проблемы; в больницу, если в нее кто-то попал. Принять исповедь и пообещать непрестанно молиться за согрешившего. Быть у постели умирающего, находить слова утешения для него и его родных. В любой день быть готовым провести похороны, свадьбу, пробиться в реанимацию и совершить молитву с помазанием елеем, просто кому-то помочь. Ты обязан с вниманием и участием выслушать всех, кто не согласен с твоими методами служения, проглотить всю критику, нередко сдобренную клеветой, и при этом излучать доброжелательность, являть духовность, всегда быть аккуратным, побритым, постриженным и готовым ко всему – в первую очередь, к тому, чтобы во всем оставаться виноватым.

Если ты служитель и тебе это знакомо, значит, этот сборник для тебя!

