

Господь Иисус Ты знаешь всё
Скажи мне без подвоха
Ведь есть на свете человек
Из-за кого мне плохо

Что жизнь идёт то вкривь то вкось
Я с ним вступаю в сраженьё
Ты покажи мне на стекле
Его изображеньё

Ты покажи, я знать хочу
Лицо его без фальши
И находится от него
Хотел бы я подальше

Я посмотрю ему в глаза
Не бойся, я не струшу
Я припугну его слегка
Возьму его за душу

Уж за окном спустилась ночь
И замерло движенье
И я увидел на стекле
Своё изображение



Я и ты

Когда с тобой
до боли
трудно

Надежда есть













**Чому я
зустрічаю
важких людей
у своєму
житті?**

Бог тоді промовляє мені: «Ось зараз Я тебе навчатиму відносинам з людьми. Причому таким способом, яким ти не навчишся з книжок»

Це унікальна ситуація, коли ви можете навчитися по справжньому любити

«В серці людському є місця, яких ще немає. І страждання від важких людей входять у них для того, щоб вони отримали життя»

Важкі люди примушують нас перестраждати, щоб щось змінилося в нас.

Це люди із спотвореним уявленням про справжню любов.

Вони покалічені нестачею любові.

Вони шукають повноти любові способами, які є травматичними для оточуючих.

Ці люди хапають нас за горло, душать і при цьому говорять: «Ану негайно полюби мене, інакше я тебе задушю».

(Намагаються силою примусити інших їх любити)

**Що ще
важливо
знати про
людей?**

1)

Не існує легких людей.

Кожна людина важка по своєму ... навіть я.

Треба визнати, що я теж колись був важкою людиною і доводив інших до білого накалу.

2)

У житті не буває випадкових зустрічей.
Якщо на нашому шляху опинився ворог
(важка людина), значить Бог хоче дати
мені урок.

3)

Зустрічі з важкими людьми ранять нас.

Але ці зустрічі вкрай необхідні для нашого духовного (морального) росту. Важкі люди – найкращі наші вчителі. Вони долають наш опір до змін і вчать нас тому, чому іншим чином ми б не навчилися самотійно з книжок. Вони примушують нас перестраждати, щоб щось змінилося в нас.

4)

Конфліктна ситуація у житті – це навчальна ситуація, мета якої примиритися з тією людиною, з якою це здається на перший погляд неможливим.

Щасливі миротворці*, бо їх буде названо Божими синами.

(Матв.5:9)

5)

Щоб навчитися творити мир треба навчитися звертати увагу не на наших ворогів (важких людей), а на ті духовні уроки, які дають нам зустрічі з важкими людьми.

Наш найбільший ворог – це наш найкращий духовний учитель. І він цього не знає. Його нам послав Бог, Який хоче щоб ми духовно і морально розвивалися і навчилися любити так людей, як любить їх Бог.

Бог спостерігає. Ось Сергій прийшов у цей світ. Він егоїст, не вміє пробачати. Він власними думками склав для себе хибне уявлення про те що таке любов. З цієї причини Сергій нещасливий, бо не вміє любити, пробачати, терпіти, проявляти доброту. Як його навчити? Пошлю йому важку людину...

Якщо мене не люблять – це просто невдача. А коли я не люблю – не нещастя.

Бог плаче разом з нами, щоб ми раділи разом з Ним.

Є два види радості.

Один вид радості ми отримуємо коли купуємо нову гарну річ, коли вранці бачимо сонце, коли у нас лише комфортні умови (взаємини).

Другий вид радості ми отримуємо коли проходимо через важкі обставини (відносини) з важкими людьми, коли ми більше, глибше, краще пізнаємо Бога

Радість – це не відсутність страждань (важких людей) у нашому житті, а це присутність Бога при наших стражданнях (взаєминах з важкими людьми).

Наша головна мета – не перемогти ворогів (важких людей), не видалити їх з нашого життя, не навчитися мстити важким людям.

Наша головна мета – навчитися любити навіть важких людей.

Пройдемо тест.

1) Подумайте про людину, яка вам найбільше подобається

2) Подумайте про людину, яка вам найбільш неприємна

3) Прочитаймо вислів:

«За нашими найгіршими, а не найкращими відносинами з людьми ми повинні судити про якість наших справжніх взаємин з Богом»

20 Якщо хтось каже: «Я люблю Бога», а брата свого ненавидить, то він брехун. Бо, хто не любить брата, якого бачить, той не може любити Бога, якого не бачить.

(1Іван.4:20)

Отже коли я плачу в молитві, або захоплююсь Біблією і поринаю на сьоме небо від її читання, але при цьому терпіти не можу свого ближнього. То це значить що усі мої сльози і мої захоплення – це гарна ілюзія, у яку я сам себе занурив.

Моя ближня і в той же час важка для мене людина – це моє дзеркало, в якому я можу побачити в усій повноті що в мене насправді відбувається з Богом.



Отже чому люди бувають важкими?

Це не просто зовнішні причини. А це залежить від мого вибору – Хто для мене є Бог? Хто мною керує? – Моє егоїстичне серце чи Бог?

Для людей цього світу їхня людська мудрість полягає в тому, щоб вишукано помститися своїм ворогам, показати свою силу, дати здачу так щоб на усе життя запам'ятали.

«Бий своїх, щоб чужі боялися».

А Божа мудрість полягає в тому, щоб на удар відреагувати пробаченням.

**Чотири
принципи
спілкування з
важкими
людьми**

Перший принцип:
Розібратися в собі

Не розібратися у важкій людині (з важкою людиною), а розібратися у собі (з собою)

Другий принцип: Навчитися мовчати

Третій принцип: Навчитися слухати

Четвертий принцип: Засвоїти елементи правильного спілкування

**Перший
принцип:
Розібратися
в собі**

Розібратися в собі

Важка людина настільки запалює нас, що ми лише про неї і думаємо. Вона стає для нас ідолом.

Питання: «Як мені бути з важкою людиною, яка виводить мене з рівноваги і постійно дратує?» треба замінити на запитання: «Чому зі мною відбувається непорядок? Чому ця важка людина керує моїми емоціями?» - це попереджувальний дзвіночок для мене —
я у проблемі

Коли людина стикається з важкою людиною, то вона вибирає один із трьох варіантів (позицій) дій:

- 1) Самобичування, самозвинувачення
- 2) Звинувачення інших
- 3) Особиста відповідальність – зацікавленість у побудові здорових і гарних відносин. Це ознака зрілої особистості

Що ми говоримо під час самобичування, самозвинувачення:

- 1) Принижуємо і звинувачуємо себе
словами
- 2) Докоряємо собі
- 3) Обзиваємо себе

Це захисна реакція. Так людина намагається позбавитися від реальної критики, бо простіше критикувати саму себе. Таким чином ми не шукаємо виходу з важкої ситуації.

Що ми говоримо під час звинувачення інших:

- 1) Підшукуємо вишукані епітети, щоб охарактеризувати нашого ворога
- 2) У власних очах принижуємо цю людину

Таким чином ми не шукаємо виходу з важкої ситуації.

Що ми говоримо під час прийняття особистої відповідальності :

- 1) Обмірковуємо ситуацію, ведемо внутрішній діалог з цією важкою людиною не принижуючи її і себе.
- 2) Ми намагаємось розібратися в ситуації.

Таким чином ми готові визнати свої помилки і знайти шляхи для виходу з важкої ситуації.

Що ми відчуваємо під час самобичування, самозвинувачення:

- 1) Почуття негативні, депресивні
- 2) Звинувачуємо себе
- 3) Внутрішньо плачемо
- 4) Переживаємо, погано спимо
- 5) Почуваємо себе найнікчемнішою людиною

Що ми відчуваємо під час звинувачення інших:

- 1) Серце наше гнівається, лютує,
роздратоване, ненавидить ворога

Що ми відчуваємо під час прийняття особистої відповідальності :

- 1) В мене немає ненависті, неприйняття ворога чи себе.
- 2) Я можу переживати, але я не маю ненависті до цієї людини. Я не зазнаю люті, неприязні, неприйняття цієї людини, тобто негативних почуттів.

Як ми спілкуємося під час самобичування, самозвинувачення:

- 1) Я приймаю будь-яку критику у свою адресу. Ще й щось своє додаю до неї.
- 2) Я і далі втоптую себе у болото.

Як ми спілкуємося під час звинувачення інших:

- 1) Словами ми б'ємо нашого противника «нижче пояса», підкреслюючи нашу правоту, гідність.
- 2) Намагаємось підкреслити помилковість нашого опонента.

Як ми спілкуємося під час прийняття особистої відповідальності :

- 1) Я роблю усе, щоб почути мого
«ворога»

Що ми робимо під час самобичування, самозвинувачення:

- 1) Ми ховаємось, відгороджуємось високою стіною від цієї людини щоб не зустрічатися з нею.

Що ми робимо під час звинувачення інших:

- 1) Я шукаю зустрічі з ворогом, щоб воювати з ним.

Що ми робимо під час прийняття особистої відповідальності :

- 1) Я шукаю всі можливі шляхи, щоб налагодити ситуацію – молюся, постюся; запрошую авторитетну для нас обох людину, щоб вона допомогла нам розібратися в цій ситуації.
- 2) Я зацікавлений не у війні, не в тому щоб довести свою правоту, перемагти ворога, а в тому, щоб налагодити відносини.

Якого результату ми досягаємо під час
самобичування, самозвинувачення:

- 1) Ми дійдемо до глибокої депресії,
ненависті до себе, відчуття
відчуження від усіх людей.

Якого результату ми досягаємо під час звинувачення інших:

- 1) Наші гнів, лють і ярість зруйнують нашу душу, наше здоров'я.
- 2) Ми втратимо мир з Богом і з близькими людьми.

Якого результату ми досягаємо під час прийняття особистої відповідальності :

- 1) Пройшовши конструктивно через важкі відносини зі своїм ближнім, ми зблизимось з ним, бо навчимося пробачати, терпіти і розуміти важку людину.

Так, важка людина може вкрай несправедливо вчинити з нами, покепкувати над нами. Вона може на 500% бути неправою.

Але якщо я реагую на цю важку для мене людину самобичуванням, або ж звинувачуванням її – то я те ж неправий на 500% - і я ніколи не вирішу проблему з важкою людиною, а сам те ж буду для інших важкою людиною.

Треба враховувати, що наше сприйняття важкої людини залежить від нашого самопочуття. Голодні і втомлені ми не здатні адекватно оцінити ситуацію.

Бійтеся спілкуватися з людьми, які будуть охати, ахати, співчувати вам, жаліти вас: «Жах, як ця людина могла з тобою так вчинити. Яка ж ти нещаслива...». А допомоги від цих людей ніякої.

Краще коли друзі вам радять: «Мені здається, що ось тут, тут і тут ти був неправий. І тобі треба розкаятися, зробити кроки для примирення з цією важкою людиною». Отже шукайте людей-друзів, які допоможуть вам подивитися на цю ситуацію із важкою людиною іншими очима, із різних точок зору.

19 Знайте, брати мої любі: кожна людина повинна бути повільною до слухання, швидкою на слова, швидкою на гнів,
20 оскільки, гніваючись, людина сприяє утвердженню Божої праведності.
(Як.1:19,20)

19 Знайте, брати мої любі: кожна людина повинна бути швидкою до слухання, повільною на слова, повільною на гнів,
20 оскільки, гніваючись, людина не сприяє утвердженню Божої праведності.
(Як.1:19,20)

**Другий
принцип:
Навчитися
мовчати**

Другий принцип: Навчитися мовчати

Це одна з найважчих наук. Особливо коли тебе несправедливо вдарили, то дуже важко змовчати.

Існує два види мовчання:

- 1) Руйнівне мовчання
- 2) Творче, будівне мовчання

Руйнівне мовчання страшніше за говоріння, воно кричить, спопеляє нашу половину. Таке мовчання практикується в сім'ях. «Риба карась – гра почалась» – день, три, тиждень, місяць мовчать. . – О, ти заговорив першим, значить програв, моя взяла, я переміг. При такому мовчанні рот твій мовчить, але голова твоя від думок кипить. Негативні почуття не покидають тебе, ми чекаємо миті, щоб вихлюпнути їх на партнера – швидше б він заговорив.

Творче, будівнє мовчання ми опануємо лише тоді, коли навчимося молитися за нашого ворога і приносити свої негативні почуття Богу. І серце наше знаходить спокій в Бозі. Цим серцем ми чуємо нашого ближнього і любимо ворога.

**Третій
принцип:
Навчитися
слухати**

Якщо хтось відповідає, не вислухавши,
то це безглуздо і принизливо.

(Пр.18:13)

Третій принцип: Навчитися слухати

Слухатися – це занурюватися в реальність, світ людини, яка говорить, зрозуміти її. У важких відносинах важливо чути не лише себе, свою біль, але і нашого ворога. Ми часто приходимо до іншої людини і кажемо «Ти повинен мене чути», але самі лінуємось прислухатися до іншої людини. Люди катастрофічно не вміють слухати і чути інших людей.

Християни говорять там, де повинні слухати інших, тому і не мають успіху. Такі християни, які не чують інших людей, вони з часом перестануть чути і Бога. І вони перед Богом будуть говорити лише самі – так починається духовна смерть. Християнин, який не вміє довго і терпляче вислуховувати співрозмовника буде і сам говорити мимо свого співрозмовника і сам цього не помічатиме.

Той, хто думає, що його час занадто дорогоцінний, щоб його витратити на слухання інших, насправді ніколи не знайде час ні для брата чи сестри. Цю людину буде цікавити лише вона сама – свої власні слова, плани. Ми повинні слухати людей Божим слухом, щоб бути здатним говорити Божими словами. Вслухайтесь зосереджено у слова, поведінку, думки, почуття людини.

Якщо людина не вміє слухати в тиші
Бога, то вона не зможе по справжньому
почути і свого ближнього.

Коли моє серце бурхливо кипить, то я не
зможу почути ні мого ближнього ні Бога.

Кожна людина найбільше всього боїться бути до дна розпізнаною, розкритою, прочитаною і в подальшому відкинутою. Набагато легше дати вам коробку цукерок, ніж віддати самого себе у стані повної відкритості. Немає жодного ризику в тому, що я даю вам коробку цукерок. Але коли я віддаю вам повністю себе, то це небезпечно – а раптом ви мене не зрозумієте і не приймете мене таким, яким я є.

Набагато легше бути страшно діловим,
роблячи мільйони речей для вас. Ніж
спокійно сісти поряд з вами і правдиво
поговорити про себе, про те який я
насправді, що я насправді відчуваю по
відношенні до вас.

Батьки думають, що найважливіше, що вони роблять для своїх дітей – годують їх, одягають їх, примушують їх учитися, виховують їх що можна робити, а що не можна. Але найважливішим, що ви можете зробити для своїх дітей – це спілкуватися.

Дуже багато проблем у нашому житті через те, що ми робимо дуже багато дуже правильних речей, але не спілкуємося.

**Четвертий
принцип:
Засвоїти
елементи
правильного
спілкування**

П'ять секретів ефективного спілкування:

- 1) Прийоми обеззброєння.
- 2) Співчуття.
- 3) Запитання.
- 4) «Я – відчуваю формулювання»
- 5) Поглажування (не фізичне, а духовне)

Прийоми обеззброєння:

Коли нас критикують, то наша найперша реакція – захищатися.

Гордість, страх, гіркота правди – усе це перешкоджає нам почути правду про нас із вуст інших людей.

«Де зустрілися два українці, там ми бачимо трьох гетьманів»

«Якщо я визнаю свою неправоту, то мені сядуть на шию»

Запомни!!!

п. 1 Шеф всегда

ПРАВ

п. 2 Если шеф не прав, смотри п. 1



Прийоми обеззброєння:

Якщо я визнаю свою неправоту перед людиною, яка мене критикує, то це може обеззброїти її.

Співчуття:

Коли слухаєте людину то спробуйте почути не лише її слова, але і її емоції, почуття.

Тепло, повага і любов до людини – це те, що чекають люди від нас.

Запитання:

Ставте людині запитання «Що ти думаєш, відчуваєш» щоб зрозуміти її. Перепитуйте людину «Чи правильно я зрозумів твою думку, твій вираз обличчя».

Навіть через неправильно зрозумілий, розтлумачений погляд людини у відносинах з нею може виникнути проблема.

Запитання:

Ставте людині відкриті запитання замість закритих запитань і це дасть їй більшу свободу вибору.

Приклад відкритого запитання «Що ти будеш пити?»

Приклад закритого запитання «Ти будеш пити воду чи чай?»

«Я – відчуваю формулювання»:

Говоріть людині про те, що ви зараз відчуваєте (про свої почуття).

Використовуйте «Я - формулювання» замість «Ти - формулювань»

Поглажування (не фізичне, а духовне):

Гладьте людину за шерстю, а не проти жерсті. Замість того, щоб помститися важкій людині так, щоб вона на усе життя запам'ятала, спробуйте погладити людину так, щоб вона на усе життя запам'ятала.

Погладити людину – це означає виразити позитивне відношення до неї

У небесній любові христа не було місця
егоїзму. Кожен із нас повинен прагнути
проявляти до інших таку любов.

