

*Библейский семинар*



*Урок 3*

### Как наилучшим образом общаться с моим спутником жизни

**Н**а золотой свадьбе жена сказала своему мужу: «После пятидесяти лет совместной жизни я поняла, что ты — верный и надежный спутник». Страдая недостатком слуха, он попросил ее повторить сказанное. Затем, считая, что правильно ее понял, ответил: «И я после пятидесяти лет устал от тебя». Это была трагедия.



Как кровь необходима для тела, так общение необходимо для семьи. Через живое общение пары могут узнавать друг друга до брака, супруги могут понимать друг друга и разрешать свои семейные проблемы, а родители и дети — разрешать свои конфликты. Рассмотрим восемь принципов эффективного общения.



1. Когда возникает проблема в семье, мы можем поступать по-разному. Изберите лучший вариант.

Никаких разговоров: избегать конфронтации. Не обращать внимания на проблему.

Выйти из себя! Наговорить много необдуманных, гневных слов.

Мудрый разговор: не спеша обсудить проблему.

В Священном Писании сказано о мудром разговоре в Кол. 4:6: «Слово ваше да будет всегда с благодатию, приправлено \_\_\_\_\_, дабы вы знали, \_\_\_\_\_ отвечать каждому».

Первый принцип: я должен обсудить проблему.

### ***Мудрый разговор***

2. Во-вторых, мне нужно обсуждать не только факты. Мне нужно говорить о моих чувствах. Из пяти основных уровней общения самым эффективным уровнем является уровень чувств. Дополнение: «Уровни общения».

Христос всегда является нашим Примером. Он выразил Свои чувства в час наивысшего страдания. Это записано в Мф. 26:38: «Душа Моя \_\_\_\_\_ смертельно». Ели Он говорил о Своих чувствах тем, кого Он любил, почему нам не делать то же самое?

3. Есть два способа выразить свои чувства: с акцентом на «я» и с акцентом на «ты». Обратите внимание на отличия:

Акцент на «я»

говорить о своих чувствах

указывать пальцем на себя

содействовать миру

Что более эффективно?

Слова с акцентом на «я».

Слова с акцентом на «ты».

Акцент на «ты»

ругать другого за свои чувства

указывать пальцем на другого

провоцировать конфликт

Почему вы так думаете? \_\_\_\_\_

4. Утверждения с акцентом на «я» должны сформулировать проблему и показать, какие чувства она вызывает у меня, в то же время указывая, в чем партнеру желательно измениться.

Пример: «Я очень расстроен тем, что каждый вечер на этой неделе мне приходилось ждать, пока освободиться телефон, чтобы позвонить по своим делам».

Измените нижеследующее с акцента на «ты» на акцент на «я»:

«Ты задерживаешь меня»      « \_\_\_\_\_ »

«Ты раздражаешь меня»      « \_\_\_\_\_ »

Следовательно, третий принцип общения звучит так: свои чувства следует выражать словами, делая акцент на «я».

### **Умение активно слушать**

5. Общение — это процесс. Пока я говорю, мой партнер должен слушать, и наоборот. Библия подчеркивает умение слушать. В Иак. 1:19 сказано: «Всякий человек да будет скор на слышание». Бог сотворил нас с двумя ушами, но только с одним языком! Как вы думаете, почему?

6. Умение активно слушать значит нечто больше, чем просто слышать слова. Поэтому четвертый принцип общения гласит: ты должен понимать, что я чувствую.

Подберите пару для следующих выражений. При вербальном общении:

- А. Произносимые слова \_\_\_\_\_ передает 38% того, что я хочу сказать.
- Б. Интонация \_\_\_\_\_ передает 55% того, что я хочу сказать.
- В. Язык тела \_\_\_\_\_ передает 7% того, что я хочу сказать.

Эффективное, или активное слушание, воспринимает и то, что говорится, и то, что подразумевается: слова, интонацию и язык тела. Только так можно понять все, что хочет сказать собеседник.

7. Каким образом Христос, Мастер общения, делал это? Прочитайте Лк. 5:6, 8, 11, а затем выберите пару для следующих выражений:

- А. Фактически слова \_\_\_\_\_ сделал его учеником.  
Петра были
- Б. Язык жестов Петра говорил \_\_\_\_\_ «Выйди от меня, Господи».
- В. Христос, активный \_\_\_\_\_ «Останься со Мной, Господи».  
Слушатель

8. В удостоверение того, что ты понял меня правильно, ты должен отразить мои чувства, — так гласит пятый принцип. Что такое отражение?

Отражение — это то, как я умею передать своими словами чувства моего собеседника. Оно говорит о моем понимании состояния собеседника.

Пример: «Ты раздражен, потому что я заставил тебя ждать». Бог отразил чувства Ионы, показывая ему, что Иона был огорчен (см. Иона 4:4). При отражении необходимо использовать слова, выражающие чувства, такие как: разочарованный, смущенный, обеспокоенный, взволнованный,

9. Необходимо отметить, что говорящий А для выражения своих чувств использует слова с акцентом на «я», а слушатель Б использует слова с акцентом на «ты», чтобы отразить чувства говорящего А. Отсюда вытекает шестой принцип: отражая, используйте выражения с акцентом на «ты».

Теперь их общение может проходить на более глубоком уровне.

Алла: «Я очень расстроена от того, что каждый вечер я жду тебя».

Борис: «Тебя огорчает, что я заставляю тебя ждать».

Алла: «Более чем огорчает! Я уже начинаю сомневаться, действительно ли я тебе небезразлична».

Борис: «Ты чувствуешь себя неуверенно?»

Алла: «Когда мы поженились, я думала, что занимаю главное место в твоей жизни. Теперь я не могу это утверждать».

Теперь эти супруги общаются по-настоящему — присутствовали факты и чувства!

### ***Круг общения***

10. Поскольку в разрешение большинства вопросов вовлечены две стороны, в какой-то момент партнерам необходимо поменяться ролями. Принцип номер семь: мы должны поменяться местами.

Борис должен повести мудрый разговор, выражающий его чувства, а Алла должна активно слушать, понимая и отражая чувства мужа.

Борис: «Мне жаль, Алла. Я никогда не думал, что у тебя могут возникнуть такие чувства. Я был загружен работой. Начальник давал мне трудные задания, и я вынужден был работать сверхурочно. Мне кажется, он хочет меня уволить».

Алла: «Значит, ты боишься потерять работу».

11. Наконец, мы должны прийти к соглашению. Если каждый из нас понимает точку зрения другого, мы готовы искать решение вместе. Как правило, это означает компромисс. При обоюдовыгодном результате каждый из супругов мало теряет и мало приобретает.

Каким может быть решение для Аллы и Бориса?



---

---

12. Счастливая семья использует круг общения. Давайте рассмотрим его. Проведем практическое занятие. Ситуация: в третий раз на этой неделе Света болтала по телефону, из-за чего Александр опаздывал на работу. Проведем ролевую игру-диалог.

- а. Выберите партнера и образуйте пары.  
Один будет представлять собой Александра (А), а другая — Светлану (С).
- б. Обдумайте предмет обсуждения.
- в. Во время этих занятий каждый партнер должен постоянно показывать на тот сегмент в круге, которому соответствует сказанная фраза.
- г. Когда А ведет мудрый разговор 1, 2 и 3, С активно слушает 4, 5, 6.
- д. Затем поменяйтесь местами и повторите процесс.

### ***Разговор с Богом***

13. Подобно тому как здоровые семейные взаимоотношения требуют постоянного общения между мужем и женой, так и успешные духовные взаимоотношения нуждаются в постоянной связи между Богом и мной. Каким образом я могу разговаривать с Богом? В Мф. 6:6, 7 сказано: »Когда \_\_\_\_\_, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему». Пс. 61:9 говорит: «Изливайте перед Ним сердце ваше».

14. Раз Иисус — мой Лучший Друг, каким образом я должен молиться Ему?

Правильны (П) или ложны (Л) следующие утверждения?

Записать молитву и зачитывать ее, чтобы избежать ошибок.

Просить моего священника или пастора сделать это за меня.

Разговаривать с Богом своими словами.

«Молиться — значит открывать сердце Богу как другу». Разговор с Богом ведется своими словами. Ему я поверяю свои нужды и страхи, свои радости и печали, факты и чувства, а также изменения, которые мне необходимы.

Как часто я могу молиться? 1 Фес. 5:17 — «непрестанно», все время, везде. Пс. 54:18 — подобно Давиду — в особые часы утром, днем и вечером. Мк. 1:35 — подобно Иисусу, Который любил молиться рано утром. Поскольку я люблю Иисуса, а Он любит меня, каждый день мне нужно посвящать время общению с Ним — узнавать на опыте Его любовь.

## ***Внимать Богу***

15. Мне нужно не только говорить с Богом, но и слушать Его. Посредством чего Бог прежде всего говорит со мной? В Ин. 5:39 сказано: «Исследуйте Писания, ибо вы думаете чрез них иметь жизнь вечную; а они свидетельствуют о Мне». Следовательно, чьим голосом является моя Библия: человеческим или Божьим?

Сравните 2 Тим. 3:16 и 2 Петр. 1:21.

Правильны (П) или ложны (Л) следующие утверждение?

Древние мудрецы записали в Священном Писании свои собственные идеи.

Новый Завет богодухновен, а Ветхий — нет.

Все библейские авторы были руководимы Святым Духом.

Да, моя Библия — это глас Божий, обращенный непосредственно ко мне!

Дополнение: «Богодухновенность».

16. Поскольку я люблю Иисуса, а Священное Писание есть Его голос, то, подобно верийцам в Деян. 17:11, мне следует изучать мою Библию:

каждый час

каждый день

каждую неделю

каждый месяц

Затем, прежде чем я закончу мое общение с Христом, мы должны принять совместные решения. Когда мы обсуждаем проблемы и составляем планы, Он говорит: «Вот путь, идите по нему» (Ис. 30:21). А я отвечаю: «Господи! я пойду за Тобою, куда бы Ты ни пошел» (Лк. 9:57).

## ***Мой сад***

17. Близкое общение с Христом подобно благоуханию сада. Ранним утром обремененная печалью Мария пришла в сад, и там произошло событие, изменившее всю ее жизнь!

Ин. 20:11, 15, 16: когда она плакала у гроба, то увидела какого-то человека, показавшегося ей садовником. Но когда Он позвал ее по имени, Мария сразу узнала Иисуса. Тут же ее горечь исчезла! Вместо слез на лице появилась улыбка! Ее печаль обратилась в радость!

18. Сегодня это и мой сад! Я встречаюсь с моим Спасителем здесь и сейчас. Он обратился ко мне через Священное Писание. А теперь я буду говорить с Ним в молитве.

- а. Сядьте рядом со своим супругом (своей супругой) (как Александр и Светлана).

- б. Подумайте о трех проблемах, о которых вы хотели бы помолиться.  
 в. Поделитесь своими мыслями с вашим(ей) супругом(ой): \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.  
 (Говорит А, затем говорит С.)  
 г. Спойте молитвенный псалом.  
 д. Помолитесь по очереди (А, затем С). Молитесь Богу своими словами и достаточно громко, чтобы слышал ваш(а) супруг(а). (На фоне спокойной музыки.)

19. Мое желание.

Когда в моей семье появляются проблемы, я буду использовать круг общения.

Каждый день я буду посвящать свое личное время общению с Иисусом. Я буду разговаривать с Ним в молитве и слушать то, что Он будет говорить мне через Свое Слово.

---

## **Урок 4**

**Три способа сказать: «Я люблю тебя», одному из которых невозможно противостоять!**

Разные люди по-разному выражают свою любовь и свое желание быть любимым. Как определить способ, которым выражает любовь мой супруг (моя супруга)? Что можно сделать, чтобы жить в согласии, несмотря на разные способы выражения любви? Урок 4 расскажет об этом.

---

## **Дополнение**

### **Уровни общения**

Уровень I. «Чужие». Это самый низкий уровень общения, когда собеседники обмениваются банальными, малозначимыми фразами или замечаниями. Например: «Как поживаете?», «Сегодня хорошая погода».

Уровень II. «Знакомые». Здесь еще идет обезличенное общение — мы делимся фактами, новостями, слухами. Мы говорим о других людях, но не рассказываем ничего существенного о себе. Например: «Виктор уезжает завтра на юг».

Уровень III. «Друзья». Теперь к фактам добавляются наши суждения, мы делимся нашими представлениями. Например: «Я считаю, что для детей окружение играет приоритетную роль, потому что...» Но и при таком общении задействован наш ум, а не наше сердце.

Уровень IV. «Влюбленные». На этой стадии мы делимся нашими чувствами — как отрицательными, так и положительными. Мы говорим о том, что происходит в нашей душе: радостях и разочарованиях, беспокойствах и вол-

нениях. Мы приоткрываем наше внутреннее «я». Это уровень близкого и эффективного общения!

Уровень V. «Одно целое». Это те редкие случаи, когда эмоциональная близость достигает вершины, и люди полностью открываются друг другу. Это кульминация процесса общения.

#### **Богодухновенность**

Здесь приведены четыре области доказательств, которые подтверждают, что Библия является богодухновенным Словом.

1. **Согласованность:** 66 книг, составляющих Библию, были написаны за период в 1500 лет 40 разными авторами — царем и рыбаком, врачом и крестьянином, ученым и сборщиком налогов — и, однако, их писания согласуются между собой! Почему? Потому что авторы были руководимы одним и тем же Духом.

2. **Пророчество:** существуют десятки библейских пророчеств, произнесенных за сотни лет до их осуществления. Только всеведущий Бог мог открывать будущее Своим пророкам.

3. **Археология:** открытия современных археологов подтвердили реальность мест, личностей и событий, о которых идет речь в Священном Писании.

4. **Преобразование:** самым великим доказательством богодухновенности Священного Писания является его способность преобразовать человеческую жизнь — вести от греховности к праведности.