



Отсутствие аппетита	Мышечные судороги
Излишнее беспокойство	Переедание
Сильное сердцебиение	Диарея
Курение	Чрезмерная полнота
Хроническая усталость	Бессонница
Вы страдаете от какого—либо из этих симптомов?	
Да	Нет

### ***Некоторые основы***

2. Прежде чем пытаться разобраться со своим стрессом, мне нужно выяснить его источник. Иногда видимых причин для стресса как будто нет, но на самом деле они кроются глубоко в сердце. Тогда «испытаем и исследуем пути свои...» (Плач Иер. 3:40) и обратимся за помощью к Господу: «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое...» (Пс. 138:23).

Пс. 42:5: «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?»

Я думаю, что основная причина моего стресса \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Другие причины \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

3. Стресс невозможно преодолеть, если сосредоточить внимание только на нем. Чтобы эффективно справиться со стрессом, нужно активное участие всего моего тела. Поэтому первый шаг к эффективной борьбе со стрессом — поддержание здорового образа жизни.

В 1 Кор. 9:25, 27 сказано: «Все подвижники \_\_\_\_\_ от всего... Я усмиряю и \_\_\_\_\_ тело мое».

Рассмотрите следующие выражения и постарайтесь подобрать к ним пару:

- А. Полноценный сон \_\_\_\_\_ уму и телу.  
увеличивает
- Б. Сбалансированное \_\_\_\_\_ раздражительность, неспо-  
питание усиливает койный сон.
- В. Кофеин вызывает \_\_\_\_\_ способность справляться  
со стрессом.
- Г. Алкоголь вызывает \_\_\_\_\_ пониженное сопротивление стрессу.
- Д. Упражнение дает отдых \_\_\_\_\_ питание и способность побеждать.

Такие важные меры, как полноценный сон, правильное питание и умеренная физическая нагрузка, способствуют победе над стрессом.

## ***Терапевтические методы***

Современная медицина предлагает десятки средств, связанных с внешним воздействием на организм, но мы предлагаем самые доступные и естественные для человека методы.

4. Вторым средством для победы над стрессом являются расслабляющие упражнения.

Давайте проведем первое практическое занятие с группой. Положите руки на пояс, слегка наклонитесь вперед. Глубоко вдохните всей грудью. Задержите дыхание и напрягите брюшные мышцы. Сделайте медленный выдох через рот и расслабьтесь. Повторите.

Теперь второе упражнение. Сделайте глубокий вдох через нос и задержите дыхание. Напрягите мышцы, начиная с плеч и переходя к пальцам. Теперь выдохните через рот, расслабляя мышцы в том же порядке. Повторите.

Хотите еще третье упражнение? Напрягите одну группу мышц, например, плечевого пояса, одновременно, а затем расслабьте их. Повторите. Дополнение: «Расслабление».

5. Третье освобождение от стресса — смена занятий.

Участие в любом полезном труде ослабляет стресс. Вместо давления человек чувствует удовольствие. Эта идея выражена в одном из посланий апостола Павла.

В Рим. 12:21 он советует: «Не будь побежден злом, но побеждай зло добром». Прочитайте 1 Цар. 16:23 и посмотрите, какую перемену занятий использовал царь Саул, чтобы успокоить свои нервы и уменьшить стресс. Отметьте значком X.

Он наслаждался, слушая героические рассказы, читаемые дворцовым писцом.

Он слушал музыку, которую юный Давид исполнял на арфе.

Он сочинял стихи: «Песни Саула».

Можно ли два других варианта тоже назвать переменной занятий?

Да

Нет

## ***Позитивный разговор с собой***

6. Теперь мы подходим к очень важному понятию. Оно называется перестройкой сознания, или позитивным разговором с собой. Почему оно так важно?

В Притч. 23:7 сказано: «Каковы мысли в душе его, таков и он». Когда я получаю негативное сообщение, у меня есть свобода выбрать, разрешу ли я ему стать стрессором, то есть фактором, вызывающим стресс, и моим господином, или я обуздаю его, и он станет моим рабом!

Давайте представим стресс в виде математического уравнения.

Мое восприятие + мое мышление = мои чувства и поведение.

То есть, информация, которую я получаю + то, что я о ней думаю = то, что я чувствую и переживаю.

Суть в том, что негативное сообщение превращается в негативные чувства только тогда, когда оно проходит через негативный разговор с собой (НРС). С другой стороны, когда негативное сообщение проходит по руслу позитивного разговора с собой (ПРС), оно превращается в позитивные чувства!

Выразим это по другому:

Негативное сообщение + негативный разговор с собой = негативные эмоции: стресс усиливается.

Негативное сообщение + позитивный разговор с собой = позитивные эмоции: стресс ослабляется.

В Притч. 17:22 хорошо сказано: «Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух \_\_\_\_\_ кости».

7. Давайте обсудим конкретный пример. Дополнение: «Елена и ее начальник».

### *Разговор с людьми*

8. Наше пятое условие победы над стрессом является разговор с людьми. Во-первых, я могу поговорить со стрессором — если это человек, который вызывает стресс.

В Мф. 5:23 Иисус говорит: «Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой».

9. Хорошо поговорить не только с человеком, вызывающим стресс, но и с человеком, который нас поддерживает. Кто помогал Давиду в изгнании справляться со стрессом?

В 1 Цар. 20:3, 4 нам сказано: «Давид клялся и говорил: отец твой хорошо знает, что я нашел благоволение в очах твоих, и потому говорит сам в себе: „пусть не знает о том Ионафан, чтобы не огорчился“; но жив Господь и жива душа твоя! один только шаг между мною и смертью».

Каждый из нас нуждается в человеке, которому мы можем доверять, потому что проявленные к нам чуткость и поддержка помогают ослабить стресс.

### *Духовное размышление*

10. Наконец, наш шестой способ имеет величайшую силу!

а. Основание для духовного размышления — библейские обетования. Пророк Исаия в своей книге описывает готовность Бога поддерживать нас в любой ситуации. «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницей правды Моей» (Ис. 41:10). Господь дал нам в Своем Слове более трех тысяч таких чудесных обещаний.

- б. Уверенность в Божьей силе — Ис. 44:6. «Так говорит Господь, Царь Израиля, и Искупитель его, Господь Саваоф: Я первый и Я последний, и кроме Меня нет Бога».
- в. Размышляйте о том, какую пользу можно извлечь из пережитого. Всякая жизненная ситуация учит чему-либо: «И если извлечешь драгоценное из ничтожного, то будешь как Мои уста» (Иер. 15:19, вторая часть).
- г. Полезно подумать о том, что нужно изменить в своем характере, чтобы больше не повторить таких испытаний для себя. Можно для этой цели прочитать послание ап. Павла к Колоссянам, главу 3.
- д. Расскажите Богу о сложившейся ситуации и послушайте Его совет, читая Священное Писание. Так поступал Иисус: «А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Мк. 1:35).
- е. Живая и глубокая вера в помощь Бога и положительный выход дадут освобождение от угнетенного стрессового состояния. «А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает» (Евр. 11:6).

День, предназначенный для семьи.

11. Это не просто повседневная нужда, но определенное Богом правило.

В самом начале, до того как грех и стресс заразили человечество, Бог определил план еженедельного духовного размышления.

В Быт. 2:3 сказано: «И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный \_\_\_\_\_ от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал». И этот своеобразный духовный биоритм, предписанный Господом, и является наилучшим для человека.

В прекрасном Едемском саду Адам и Ева, свободные от переутомления и стресса, вместе со своим Творцом отмечали субботу в радости и мире.

12. Был ли день покоя сотворен только для иудеев, или для всей человеческой семьи?

Прочитайте Мк. 2:27 и скажите, каким является каждое утверждение, правильным (П) или ложным (Л)?

При сотворении суббота была дана иудеям, поэтому она является иудейской.

Адам не был иудеем, поэтому она не может быть иудейской.

Так же как дом и семья, она была дана всему человечеству в лице Адама.

Она была учреждена Христом, поэтому является христианской!

13. Суббота — это радостный праздник для Божьей семьи!

Быт. 1:27, 31 и 2:2 говорят нам, что:

Брак был заключен в пятницу, а на следующий день была суббота.

Вечер в пятницу был первым вечером совместного общения Адама и Евы.

Суббота была первым полным днем, который супружеская чета провела вместе.

Поэтому этот день был особым днем для счастливой Божьей семьи!

### ***Суббота является особым днем!***

14. Как можно определить, какой день был особым Божиим днем покоя?  
Прочитаем Лк. 23:53—56 и 24:1 про пасхальную неделю и заполним пропуски

<b>День</b>	<b>Мы называем его</b>	<b>Библия называет его</b>
Распятия Христа	Страстной пятницей	_____
Погребения Христа	Субботой	_____
Воскресения Христа	Пасхальным воскресением	_____

Итак, Божья суббота — это день между распятием Христа и Его воскресением. И это целый день — от захода солнца в пятницу до захода солнца в субботу. Дополнение: «Заход солнца».

15. Если суббота — особый Божий день, волен ли я избирать и почитать любой другой день?

В Чис. 23:20 сказано: «Он благословил, и я не могу изменить сего».

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

Будучи человеком, я не имею права благословлять.

Бог уже благословил Свой особый седьмой день.

Чтобы получить Божье благословение, у меня должен быть тот же выбор.

О, да! Это особый день! 20% описанных чудес Христа было совершено в субботу! В тот день Он был рад облегчить страдания и ослабить стресс!

Человек, парализованный в течение 38 лет, взял свою постель и пошел (см. Ин. 5:1—15).

Был избавлен одержимый дьяволом! «Выйди из него!» — сказал Иисус (Мк. 1:21—28).

Скованная недугом уже 18 лет женщина была «освобождена» (Лк. 13:10—17).

Человек, слепой от рождения, сказал: «Я был слеп, а теперь вижу» (Ин. 9:1—41).

### ***Свобода от стресса***

16. Как суббота становится Божиим рецептом от стресса?

Прочитаем ответ в Ис. 58:13, 14.

На один полный день недели (субботу) я оставляю свои житейские заботы — работу, учебу, бизнес.

Я не говорю и даже не думаю о них! Они в Божьих руках!

Каждую неделю мой ум отдыхает — испытывает свободу от стресса.

После такого обновления я готов к исполнению обязанностей новой недели.

Это обновление приходит во время богослужения, пения и славословия.

Пс. 99:4, 5 увещевает: «Входите во врата Его со славословием, во дворы Его — с хвалою. Славьте Его, благословляйте имя Его, ибо благ Господь».

17. В такие периоды размышления и вдохновения происходит внутреннее изменение!

В Пс. 118:165 нам сказано: «Велик мир у любящих закон Твой, и нет им преткновения».

Ис. 26:3 добавляет: «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он».

Это Божий рецепт для внутреннего мира!

18. В Своей первой из дошедших до нас субботней проповеди Иисус говорил об ослаблении стресса! Давайте прочитаем Лк. 4:16—21.

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

«Обычаем», или привычкой, Иисуса было посещать церковь в субботу.

Темой Его проповеди было исцеление, избавление и внутренний мир.

Он предложил удовлетворить эти нужды, если слушатели вернуться на следующий день.

И когда я отдаю мою жизнь Христу, Он дает мне внутренний мир!

В Рим. 5:1 сказано: «Итак, оправдавшись верою, мы имеем мир с Богом через Господа нашего Иисуса Христа».

И Ис. 48:18 добавляет: «О, если бы ты внимал заповедям Моим! тогда мир твой был бы как река, и правда твоя как волны морские».

### ***Картины мира***

19. Наш седьмой секрет победы над стрессом — воображение. Как Давид использовал это средство в часы своего стресса?

В Пс. 54:6, 7 он воскликнул: «Страх и трепет нашел на меня, и ужас объял меня. И я сказал: „кто дал бы мне крылья, как у голубя? я улетел бы и успокоился бы“». Он мысленно представлял себя в воображаемой обстановке покоя, чтобы избавиться от стресса.

20. Давайте проведем практическое занятие. Я закрываю глаза и призываю на помощь свое воображение! (Нижеследующий текст будет читать только инструктор. Во время чтения может играть мягкая музыка.)

Я гуляю по прекрасному саду, наслаждаясь дивными цветами разнообразных видов и оттенков. Я вдыхаю их нежный аромат. Лицо ласкает теплый ветерок. Шелестят листья, щебечут птицы. Я подхожу к журчащему ручью и опускаю ноги в его прохладные струи. Они так освежают, успокаивают меня. Я представляю себе это! Я испытываю это! А теперь мой любящий Бог, сотворивший все это для меня, обнимает меня Своей любящей рукой и мягко говорит: «Я люблю тебя». Разе это не утешает?

21. Вскоре Бог пересотворит эту планету! Мы будем испытывать нескончаемый мир и блаженство!

В Ис. 35:1—5 и 11:6 нам сказано, что:

Пустыня возвеселится и расцветет, как нарцисс.

---

Тогда слепые будут видеть, глухие слышать, а немые петь!  
Волк и ягненок, барс и теленок буду мирно жить вместе.  
Все стрессоры исчезнут! В этой земле мира мы будем жить в присутствии  
Князя мира! Мы будем навеки счастливой Божьей семьей!  
Да!  
Я справлюсь с моим стрессом и не позволю ему овладеть мной.  
Я хочу испытать мир, который приносит суббота.  
Я намереваюсь жить на Божьей планете, свободной от стресса, всегда.

---

## **Урок 8**

### **Что должны знать о сексе супружеские пары**

То, что называют сексом, сегодня нещадно эксплуатируется в коммерческих целях, им злоупотребляют извращенцы, его проклинают аскеты, но как на него смотрит Бог? Свят секс или порочен? Должны мы наслаждаться им, терпеть его или относиться к нему с неодобрением? Этот урок даст ясные ответы.

---

## **Дополнение**

### **Расслабление**

Шея и плечи. Как можно больше запрокиньте голову назад. Поверните ее слева направо. Выпрямите голову. Нагните голову вперед, коснувшись подбородком груди. Поверните ее справа налево. Выпрямите голову и расслабьтесь. Поднимите плечи вверх. Опустите и расслабьтесь. Теперь наклоните плечи вперед, потом назад. Опустите плечи и расслабьтесь. Повторите.

### **Елена и ее начальник**

Начальник кричит: «Еще два часа назад этот документ должен был быть на моем столе!»

Определите каждый из ответов как НРС и ПРС.

- \_\_\_\_\_ «Я плохая! Я неудачница! Я ненавижу себя».
- \_\_\_\_\_ «Я скажу моему начальнику причину: документ задержали в пункте Б».
- \_\_\_\_\_ «Меня скоро уволят, и я не смогу оплатить счета».
- \_\_\_\_\_ «Несмотря на это, я исправляюсь. На этой неделе я проворнее, чем была на той».
- \_\_\_\_\_ «В следующий раз я пойду в пункт Б и принесу документ сама».

### **Заход солнца**

Сегодня мы говорим, что вначале наступает день, а потом ночь (понедельник, затем ночь понедельника). Но в Божьем отсчете времени вначале ночь, потом следует день! «И был вечер, и было утро: день один» (Быт. 1:3, 8, 13 и т. д.). Принято считать границами суток — полночь, но Бог начинает день с заката солнца! В Лев. 23:32 сказано: «От вечера до вечера» и у Мк. 1:32 говорится: «При наступлении же вечера, когда заходило солнце». Следовательно, Божий особый день начинается с захода солнца в пятницу, а заканчивается заходом солнца в субботу.