

Гнев и личные права

Как контролировать гнев, передав свои ожидания Богу

Автор Дэвид Бетти
Издание 6-ое



Гнев и личные права

**Как контролировать гнев,
передав свои ожидания Богу**

Автор Дэвид Бетти

Рабочая тетрадь

Издание 6-ое



Гнев и личные права

Как контролировать гнев, передав свои ожидания Богу

Рабочая тетрадь

Автор Дэвид Бетти

Издание 6-ое

Места Писания, использованные в данном курсе, цитируются из следующих изданий Библии:

Синодальный перевод

«Радостная весть, современный перевод НЗ на русский язык», © Российское Библейское общество, 2001 г.

«Современный перевод НЗ», © International Bible Society, 1991.

Авторские права защищены © 1978, 1979, 1992, 1995, 2014 Тин Челлендж, США.

Оригинальный материал издан на английском языке и называется, *Anger and Personal Rights, 5th edition*. Данный перевод на русский язык выполнен с разрешения Глобал Тин Челлендж и Национального офиса Тин Челлендж, Россия.

Русский перевод данного курса разрешен к копированию и распространению для дальнейшего использования центрами Тин Челлендж, другими центрами реабилитации, поместными церквями, учебными центрами и другими организациями и частными лицами. Материалы курса также можно бесплатно загрузить через Интернет с сайта: www.iTeenChallenge.org

При этом данные материалы не могут быть использованы для продажи, а могут распространяться только бесплатно. Желаящие издавать или продавать данные материалы должны предварительно получить письменное разрешение офиса Глобал Тин Челлендж.

Данный курс – часть материала **Групповые занятия – Новая жизнь**, разработанного для использования в церквях, школах, тюремных служениях, центрах реабилитации Тин Челлендж, и других подобных служениях, работающих с новообращёнными христианами. В материал данного курса входят Руководство для преподавателя, Пособие для студентов, Рабочая тетрадь, контрольная работа, и сертификат об окончании. Для получения более подробной информации, пожалуйста, обращайтесь по адресу:

Российская Ассоциация Организаций
Социальной Реабилитации «Вызов»
Кемеровская область, 654007
Новокузнецк, ул. Орджоникидзе 35, корпус 2
Россия
challengerussia@mail.ru

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 1

Выполнить до _____

Распознать мой гнев

Часть 1

Задача этого проекта – проанализировать, что происходит с тобой, когда ты гневаешься. Этот проект поможет тебе подготовиться к обсуждению на нашем следующем занятии. Обдумай последние два дня и вспомни последние 2 раза, когда ты гневался (был раздражён, расстроен, нервничал). Пожалуйста, по каждому из примеров ответь на следующие вопросы:

Пример 1

1. Дата _____ Время _____ Место _____

2. Другой участник(и) _____

3. Что он или она сделали, что тебя разозлило?

4. Как ты выразил (проявил) свой гнев? (Какие ты использовал слова или действия?)

5. Почему это тебя разозлило?

Пример 2

1. Дата _____ Время _____ Место _____

2. Другой участник(и) _____

3. Что он или она сделали, что тебя разозлило?

4. Как ты выразил (проявил) свой гнев? (Какие ты использовал слова или действия?)

Гнев и личные права

Проект 1, стр.2

5. Почему это тебя разозлило?

Часть 2

Разные люди проявляют свой гнев по-разному. И каждый человек может проявлять свой гнев многими разными способами. Пожалуйста, прочитай список, который мы приводим ниже, и оцени, насколько часто ты прибегаешь к тому или иному способу проявления своего гнева. В шкале от «0» до «10», «0» означает, что ты никогда не используешь этот метод, «10» означает, что ты часто используешь этот метод. У тебя может получиться несколько методов с одинаковыми оценками.

Если есть другие способы, как ты проявляешь свой гнев, допиши их на пустые строчки в конце списка и также выставь им оценки.

1. Гневные слова0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Гневный взгляд0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Будем драться!.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Крик.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Месть.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Молчание0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Держу в себе.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Направляю гнев на себя0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Юмор – сарказм0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 2

Выполнить до _____

Мои личные права

1. Прочти место Писания и сделай по нему записи. Иакова 1:19-21
Чем отличается этот совет от того, как ты использовал гнев в прошлом?
Какую часть этого места Писания сложнее всего будет воплотить в жизнь?

2. Составь список всех личных прав, которые сможешь вспомнить. Мы предлагаем несколько общих сфер, к которым могут относиться твои личные права.
(См. стр. 16-20 Пособия для студентов).

- | | | |
|-------------|--------------------|---------------------------|
| 1. Лично я | 5. Мои личные вещи | 9. Здоровье |
| 2. Свидания | 6. Друзья | 10. Репутация |
| 3. Одежда | 7. Музыка | 11. Расписания дня, время |
| 4. Деньги | 8. Будущее | |

Ещё один способ определить личные права в своей жизни – подумать, что вызывает твой гнев. Как правило, бывает затронуту личное право.

Выбери как минимум 5 групп.

Запиши для каждой группы по 3 личных права. (продолжи свою работу со стр.2)

[illegible]

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 3

Выполнить до _____

Передача моих личных прав

Это можно использовать, как твоё личное посвящение Богу через передачу Ему твоих личных прав. Это твоё решение. Твой преподаватель не будет требовать этого от тебя. Это дело – только между тобой и Богом.

1. Я _____ сегодня передаю мои личные права Богу.
2. Я принимаю решение сделать это, как выражение своей любви к Богу и моего желания передать Ему лидерство в своей жизни во всей полноте, во всех сферах моей жизни.
3. Я принимаю решение довериться Христу, Он научит меня по-новому реагировать на трудности, с которыми я сталкиваюсь в своей повседневной жизни.
4. В будущем я буду использовать свой гнев, как «будильник», который будет предупреждать, какие ещё личные права нужно передать Богу.
5. Я буду стремиться использовать свой гнев так, чтобы это было угодно Богу.

Подпись

Дата

На другой стороне страницы напиши свою молитву Богу о своём решении передать Ему свои личные права. Поговори с Ним о страхах и сложностях, которые ты переживаешь в связи с этим решением. Расскажи Ему о переменах, которые ты надеешься увидеть в своей жизни.

Гнев и личные права
Проект 3, стр.2

Наставления: Напиши молитву Богу о своём решении передать свои личные права Ему. Расскажи Ему о страхах и трудностях, которые ты переживаешь в связи с этим решением. Расскажи Ему, какие изменения ты надеешься увидеть в своей жизни.

[illegible]

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 4

Выполнить до _____

Моя первая контрольная без моих личных прав

- А. Прочитай эти места Писания и сделай записи по ним.
1 Коринфянам 13:4-8, Псалмы 36:7-9

- Б. Когда человек передаёт свои личные права Богу, он может быть уверен, что Бог проверит 1) искренен ли он, и 2) все ли личные права он передал Богу. Сатана также придёт с искушениями согрешить и разгневаться. Он будет пытаться доказать тебе, что ты не можешь жить без своих личных прав.

Подумай о том, что происходило с тобой с тех пор, как ты передал свои личные права Богу. Напиши пример того, как кто-то нарушил одно из бывших твоих личных прав.

1. Какое личное право было затронуто?

2. Как ты отреагировал? Захотелось ли тебе разозлиться? Позволил ли ты себе это сделать?

Гнев и личные права

Проект 4, стр.2

3. Каким было твоё отношение к произошедшему два часа спустя?

4. Какие уроки ты извлёк для себя из этого происшествия?

5. Какие места Писания помогли тебе? Или, какие места Писания, которые помогут тебе отреагировать на ситуацию угодно Христу, ты сможешь использовать в следующий раз?

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 5

Выполнить до _____

Гнев в Библии

Задача этого проекта – выяснить, что Бог говорит о гневе. Прочитай каждый вопрос, найди и прочитай каждое из перечисленных мест Писания, затем запиши свой ответ. Не переписывай стихи из Библии; запиши ответ своими словами.

1. Когда человек гневается, что ему очень легко сделать? См. Ефессянам 4:26-27.

2. Прочитай Иакова 1:20.
Почему, на твой взгляд, гнев человека не творит правды Божьей?

3. Что в Ефессянам 4:31 и Колоссянам 3:8 Бог говорит нам делать с гневом?

4. Какие грехи вместе с гневом перечислены в Ефессянам 4:31 и Колоссянам 3:8-9?

1. _____	5. _____
2. _____	6. _____
3. _____	7. _____
4. _____	

Гнев и личные права

Проект 5, стр.2

5. Как в Притчах 12:16 назван человек, который быстро гневается?

6. Каким образом гнев влияет на человека? См. Притчи 14:29.

7. Как человек может помочь другому человеку успокоить свой гнев?
См. Притчи 15:1.

8. Какое предупреждение о гневающихся людях имеется в Притчах 19:19?

9. Как я могу заставить гневающегося человека успокоиться? См. Притчи 21:14.

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 6

Выполнить до _____

Иисус и Его гнев

В главе 3 Пособия для студентов мы говорили о том, как Иисус выражал Свой гнев. Выбери два места Писания из списка и посмотри, как Иисус использовал Свой гнев. Прежде, чем начать работать над этим проектом, узнай, не хочет ли твой преподаватель предложить тебе, какие истории использовать в работе над проектом.

1. Марка 3:1-6 (Иисус исцеляет человека с иссохшей рукой)
2. Марка 10:10-16 (Иисус благословляет маленьких детей – Он разгневался, что кто-то пытался не пускать к Нему детей)
3. Иоанна 11 (вся глава, но см. стихи 33 и 38)
(Иисус разгневался из-за смерти Лазаря)
4. Матфея 21:12-17 или Иоанна 2:12-22 (Иисус изгоняет торговцев из храма)

Пример 1: Использованное место Писания _____

1. Что стало причиной гнева Иисуса в этой ситуации?

2. Как Иисус проявил Свой гнев?

3. Как Иисус поступил со Своим гневом?

4. Как другие люди отреагировали на Его гнев?
(Об этом речь в библейских историях напрямую не идёт.)

Гнев и личные права

Проект 6, стр.2

5. Какие уроки о том, как использовать свой гнев, ты можешь извлечь для себя из поведения Христа?

Пример 2: Использованное место Писания _____

1. Что стало причиной гнева Иисуса в этой ситуации?

2. Как Иисус проявил Свой гнев?

3. Как Иисус поступил со Своим гневом?

4. Как другие люди отреагировали на Его гнев?
(Об этом речь в библейских историях напрямую не идёт.)

5. Какие уроки о том, как использовать свой гнев, ты можешь извлечь для себя из поведения Христа?

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 7

Выполнить до _____

Гневливые люди в Библии

Наставления:

В главе 3 Пособия для студентов речь идёт о том, как различные персонажи Библии использовали свой гнев. Выбери одну из историй, перечисленных ниже, и прочитай о том, как этот человек использовал свой гнев. Прежде, чем начать работу над этим проектом, узнай, не хочет ли твой преподаватель предложить тебе, какие истории использовать в работе над этим проектом.

1. Каин: Бытие 4:3-15
2. Иосиф: Бытие 37:12-36 и Бытие 50:15-21 (В этой истории не сказано, что Иосиф гневался на своих братьев. Какой была его реакция вместо гнева?)
3. Моисей: Числа 20:1-13
4. Давид: 1 Царств 25
5. Иона: Ионы, главы 3 и 4.

Не во всех этих историях ты найдешь конкретный ответ на вопросы по местам Писания.

Человек и использованное место Писания _____

1. Что стало причиной гнева этого человека в данной ситуации?
(В истории об Иосифе – что могло бы стать причиной его гнева?)

2. Какое личное право было нарушено? Кем?
(В истории об Иосифе, какое личное право можно было использовать, чтобы «запустить» гнев?)

Гнев и личные права

Проект 7, стр.2

3. Как человек поступил со своим гневом?
(В истории об Иосифе, как он отреагировал вместо того, чтобы разгневаться?)

4. Как другие люди отреагировали на его гнев?
Как Бог отреагировал на его гнев?
(В истории с Иосифом, как на его поведение отреагировали его братья?)
(В некоторых из библейских историй об этом не говорится прямо.)

5. Какие уроки о том, как использовать гнев в своей жизни, ты извлёк из этой истории?

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 8

Выполнить до _____

Как научиться реагировать по-новому

В главе 4 твоего Пособия для студентов, пункт 5 (стр.50-51) мы говорили о том, насколько важно научиться реагировать по-новому в ситуациях, в которых раньше мы использовали гнев. Один из способов – составить список твоих личных прав, которые были для тебя важнее всего, а затем поставить цель, как ты отреагируешь в следующий раз когда кто-то попытается нарушить это твоё бывшее правило. Можно воспользоваться списком личных прав, который ты составил в проекте 2.

Выбери 4 личных права, и запиши как минимум по одной цели на каждое из них: как ты будешь реагировать по-новому в ситуациях, когда раньше ты использовал гнев.

1. Моё бывшее личное право.

Моя цель – как я буду реагировать по-новому.

2. Моё бывшее личное право.

Моя цель – как я буду реагировать по-новому.

Гнев и личные права

Проект 8, стр.2

3. Моё бывшее личное право.

Моя цель – как я буду реагировать по-новому.

4. Моё бывшее личное право.

Моя цель – как я буду реагировать по-новому.

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 9

Выполнить до _____

Как развить у себя положительные внутренние качества

1. Подумай, какое твоё личное право кто-то нарушил сегодня или за последние несколько дней? Затем ответь на три вопроса.

А. Что он/она тебе сделали?

Б. Какое твоё личное право он/она нарушили?

В. Как ты отреагировал?

2. Посмотри на список положительных качеств в Колоссянам 3:12-15. Назови одно положительное качество, которым ты мог бы отреагировать, когда нарушается твоё личное право. Выбери то, которое будет наиболее эффективно.

Ты также можешь выбрать одно из качеств из Пособия по курсу **Занятия по качествам характера** (Индивидуальных занятий для новообращённых христиан).

Гнев и личные права

Проект 9, стр.2

3. Поясни, как ты мог бы проявить (выразить, использовать) это положительное внутреннее качество в своём поведении по отношению к нему/ней.

Говори конкретно!

4. Назови четыре конкретных действия, которые ты мог бы предпринять, чтобы развить у себя это положительное внутреннее качество. Говори конкретно!

1.

2.

3.

ФИО _____

Гнев и личные права

Занятие _____

Проект 10

Выполнить до _____

Мои личные обязанности

1. Прочти это место Писания и сделай записи по нему. Ефесеям 4:26-32

2. Составь список своих обязанностей. Не путай их со своими личными правами. Можно распределить твои личные обязанности по группам. Например, группы, к которым относятся твои личные обязанности, могут быть следующими:

Выбери 4 группы и запиши как минимум по 2 обязанности для каждой из них.
См. стр. 54-55 Пособия для студентов.

Мои обязанности, связанные с:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Богом | 4. Моими друзьями |
| 2. Моей семьёй | 5. Моей работой |
| 3. Моими лидерами | 6. Моей страной |

Пожалуйста, продолжи свой список на стр.2.

Гнев и личные права

Проект 10, стр.2

2. Продолжение

3. Выбери как минимум три обязанности и запиши цель для каждой из них – как ты можешь продемонстрировать, что исполняешь эту обязанность.

1. Моя обязанность: _____

Моя цель _____

2. Моя обязанность: _____

Моя цель _____

3. Моя обязанность: _____

Моя цель _____

Список заданий

Название курса _____ Гнев и личные права _____

Опросы	Стихи для заучивания	Дата
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Проекты	Выполнить до
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9.	_____
10.	_____

Контрольная работа Дата _____

