Пособие для студентов

Любовь и принятие себя

12

Как осознать Божью любовь и научиться позитивно относиться к самому себе

Автор Дэвид Бетти

Издание 6-ое

ГЗНЖ
Групповые занятия
Новая жизнь

Любовь и принятие себя

Как осознать Божью любовь и научиться позитивно относиться к самому себе

Автор Дэвид Бетти

Пособие для студентов

Издание 6-ое

ГЗНЖ
Групповые занятия
Новая жизнь

Любовь и принятие себя

Как осознать Божью любовь и научиться позитивно относиться к самому себе

Пособие для студентов

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, 1995, 2005, 2014, 2022 Тин Челлендж, США.

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

Русский перевод данного курса разрешён 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. Желающие 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

Последняя версия 09-2022

Содержание

Глава 1. Любовь **5**

А. Что такое любовь? 5

Б. Как я могу выразить любовь? 6

В. Что мешает мне выражать любовь? 8

Г. Насколько важна любовь? 9

Д. Что мы не должны любить? 10

Глава 2. Принятие себя **11**

А. Что значит принимать себя? 11

Б. Почему я должен принимать себя? 12

В. Как мне принимать себя? 13

Г. Почему я не могу принять себя? 13

Д. Что хорошего в том, чтобы принимать себя? 14

Глава 1
Любовь

А. Что такое любовь?

Понятие любви возникло со времён сотворения Адама и Евы. Каждое новое поколение молодых людей пытается разобраться, что же такое любовь. И хотя в большинстве современных школ ведутся курсы полового воспитания, многие люди неправильно понимают любовь. Многие песни написаны о любви, о ней снято множество фильмов, однако, любовь остаётся загадкой. А есть те, кто абсолютно не понимает Божьего взгляда на любовь.

1. Несколько определений любви

Во времена земной жизни Иисуса Христа израильтяне разговаривали между собой на греческом языке. В греческом языке есть три слова, означающие любовь, которые описывают разные её аспекты.

1. **Eros (Эрос) –** слово, описывающее чувственные желания и сексуальное влечение. Оно означает лишь физическое влечение.

2. **Phileo (Филео) –** используется для обозначения дружбы или любви к друзьям и родственникам. Ты любишь человека, потому что он достоин твоей любви. Филео означает лишь эмоциональные чувства.

3. **Agape (Агапе) –** Божья любовь; самый чистый, глубокий вид любви. Она не выражается через эмоции, а является актом воли. Бог дарует эту любовь тем, кто принимает Его в свою жизнь.

Такая любовь – любовь агапе – проявляется по отношению к окружающим не потому, что человек её достоин, ты просто принимаешь решение любить этого человека. Это может означать, что ты любишь человека, несмотря на его поступки. О такой любви говорится в 1 Коринфянам 13.

2. Как Бог проявляет любовь по отношению к нам?

Лучший пример любви агапе в действии – это то, как Бог проявляет её по отношению к нам. Давай подробнее рассмотрим, как именно Бог любит нас.

1. Бог любит безусловно! Его любовь описана в 1 Коринфянам 13.
2. Он проявил Свою любовь к нам.

   Иоанна 3:16

   1 Иоанна 3:16

   Римлянам 5:8

3. Он любит нас, как Самого Себя.

   Иоанна 17:23

4. Нам не нужно бояться Бога. (Но нужно глубоко уважать Его)

   1 Иоанна 4:18

5. Поскольку Бог любит нас, Он нас наказывает.

   Евреям 12:6

6. Божья любовь не перестаёт.

   Римлянам 8:35-39

Б. Как я могу выразить любовь?

1. Кого Бог желает, чтобы мы любили?

а. Нам заповедано любить Бога

Марка 12:30

1) Святой Дух дарует нам любовь, которая нам необходима.

   Римлянам 5:5

2) Мы отвечаем на Божью любовь

   1 Иоанна 4:19

б. Нам заповедано любить наших ближних

Марка 12:31

1) Это – исполнение Божьего закона

Римлянам 13:9

2) Это – проявление наших отношений с Богом.

1 Иоанна 4:19

в. Нам заповедано любить наших врагов

Матфея 5:43-47

г. Бог ожидает, что мы будем любить себя

Марка 12:31

2. Чтобы любит окружающих, нужна Божья помощь

Некоторых людей мы не можем любить своими силами. Некоторых людей любить легко. С другими, иногда членами семьи, поладить трудно. Естественная реакция на такую ситуацию противоречит тому, что сказано делать в 1 Коринфянам 13:4-8.

3. Мы можем любить Божьей любовью

а. Поскольку Бог есть любовь (1 Иоанна 4:8), всё, о чём говорится в 1 Коринфянам 13 главе – применительно к Богу.

б. Такая любовь приводит нас к Богу.

в. Святой Дух наделяет нас любовью, когда мы принимаем Христа.

Римлянам 5:5б (Синодальный перевод)

Потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам.

4. Мы любим по вере

а. Всё в жизни христианина основано на вере.

Евреям 11:6

б. Этот принцип основан на заповеди и обетовании.

1) Бог заповедует нам любить.

Иоанна 15:12

2) Бог обещает слышать и отвечать, когда мы молимся в соответствии с Его волей.

1 Иоанна 5:14-15

в. Для этого нужно единение любви и веры.

Чтобы решить любить некоторых людей, требуется помощь Святого Духа. Проси Святого Духа помочь тебе.

г. Любовь по вере – это процесс роста, который никогда не прекращается.

д. Любовь по вере мотивирует нас свидетельствовать окружающим.

В. Что мешает мне выражать любовь?

Некоторых людей любить нелегко. Такова жизнь! Некоторым из нас трудно проявлять любовь по отношению к другим людям. Мы выросли там, где жесткость, а не любовь были способом заслужить дружбу. Некоторым из нас будет крайне сложно сломать свои привычки использовать других людей.

Подумай, как бы ты мог проявить свою любовь к окружающим. Насколько им понятно, что ты проявляешь свою любовь к ним? Помни, что в 13 главе 1 Коринфянам есть очень практичные советы, как продемонстрировать окружающим, что ты их любишь.

Г. Насколько важна любовь?

1. Любовь – одно из важнейших явлений в жизни

В 1 Послании к Коринфянам 13:1-3 сказано, что без любви «я – ничто». Бог говорит о Себе, как о Боге любви. Если мы действительно желаем пережить всё лучшее в своей жизни, нужно, чтобы любовь стала высоким приоритетом для нас. Нужно ценить её, беречь её, и развивать её в своей жизни. Нужно стремиться не просто получать её от других людей, а прежде всего самому быть человеком, любящим людей.

2. Три великих закона Библии – о любви

В Марка 12:30-31 Иисус объяснил, какие два закона являются величайшими в Библии. Оба они – о любви, сначала к Богу, а затем – к окружающим.

Марка 12:30-31 Совр. пер.

«Полюби Господа своего Бога всем своим сердцем, и всей душой, и всем разумом, и всеми силами». 31 Вторая заповедь: «Люби своего ближнего, как самого себя». Нет заповедей важнее этих двух.

В другой раз Иисус объяснил Своим ученикам новый закон любви, который Он оставил нам.

Иоанна 13:34-35 Совр. пер.

Я даю вам новую заповедь: любите друг друга. Как Я вас полюбил, так и вы любите друг друга. 35 Все узнают, что вы Мои ученики, если вы будете любить друг друга!

Итак, с точки зрения Бога, из всех законов, которые Он оставил нам, любовь – самый главный.

3. Послушание важнее любви

Согласно Божьему совершенному плану для каждого из нас, Он желает, чтобы мы были послушны Ему, и любили Его и окружающих. Ты не сможешь угодить Богу, нарушая Его законы, согласно которым нужно любить других людей. Послушание Божьим законам – лучший способ продемонстрировать окружающим, что мы любим их.

Некоторые люди путают приоритеты в этом вопросе. В 1 Царств, в 15 главе, в истории о царе Сауле рассказывается, что он ослушался Бога, и в оправдание сказал, что приносит особые дары Богу. Но Бог упрекнул его и сказал, что Он желает послушания в первую очередь.

1 Царств 15:22 (Синодальный перевод)

И отвечал Самуил: неужели всесожжения и жертвы столько же приятны Господу, как послушание гласу Господа? Послушание лучше жертвы и повиновение лучше тука овнов.

Бог никогда не поставит тебя в ситуацию, когда проявление любви потребует от тебя нарушения Его законов.

Д. Что мы не должны любить?

1. Не люби грех

В 1 Иоанна 2:16-17 чётко говорится, что нам не следует любить грех. Нам не следует любить удовольствия от греха. Конечно, какое-то время они приятны, но конечным результатом греха будет смерть и разрушения. Притчи 8:13.

2. Не люби деньги

В 1 Послании к Тимофею 6:10 говорится: «Любовь к деньгам – это корень всех зол» (Совр. перевод). В Матфея 6:19-21 говорится о том же.

3. Не люби сатану

В начале Библии Ева разговаривает с сатаной, и вскоре начинает верить, что то, о чём он говорит – лучшее для неё. Закончилось всё тем, что она нарушила Божьи законы, и сделала нечто, что казалось очень привлекательным. В наши дни мы все сталкиваемся с искушениями последовать за соблазнами мира, которые противоречат тому, чего Бог ожидает от нас.

Глава 2
Принятие себя

А. Что значит принимать себя?

Нравлюсь ли я себе? Если бы в моих силах было изменить какую-то часть моего лица или остального тела, воспользовался бы я этой властью? Принимать себя значит научиться нравиться себе таким, какой есть, с тем, что невозможно изменить.

Что значит принимать себя?

1. Понимать свою ценность как человека.
2. Любить себя, как меня любит Бог.
3. Ценить себя, как меня ценит Бог.
4. Реалистично воспринимать себя как человека.

(Добавь свои идеи, запиши их ниже.)

5.

6.

7.

Выделяется четыре сферы, в которых мы можем принимать себя.

1. Мой физический облик.
2. Мои способности (то, что я умею делать. Например, петь, играть на пианино или гитаре, или владеть каким-то видом спорта).
3. Мои родители. Могу ли я сказать Богу (и людям): «Я очень благодарен за родителей, которых Бог дал мне».
4. Мое окружение (где я вырос) – центр города, окраины, сельская местность, или где-то ещё.

Принимать себя, значит, суметь сказать Богу: «Я очень благодарен за то, каким Ты сотворил меня. Моё физическое тело, мои способности, мои родители, и место, где я вырос. Спасибо, Господь»

Б. Почему я должен принимать себя?

1. Бог до мелочей продумал, как я буду выглядеть

Колоссянам 1:16

2. Бог сотворил меня по особой причине (работа или служение)

2 Коринфянам 12:9

Римлянам 9:20-21

Ефесянам 2:10

3. Бог ещё не закончил работать надо мной

Филиппийцам 1:6

Филиппийцам 2:13

Колоссянам 1:22

4. Мой внешний вид – всего лишь «обрамление» моей внутренней красоты (внутренних качеств)

1 Петра 3:3-4

Исаии 53:2

2 Коринфянам 12:7-10

1 Коринфянам 13:4-8

5. Для Бога важнее внутренняя красота, чем внешний вид

1 Царств 16:7

1 Петра 3:3-5

6. Бог поможет мне, когда я чувствую себя неполноценным

Я чувствую свою неполноценность (неважность, незначительность), когда сравниваю себя с другими.

Галатам 6:4

2 Коринфянам 10:12

В. Как мне принимать себя?

1. Внимательно изучить себя

Увидеть, каким Бог сотворил меня. Во всех четырёх сферах, перечисленных выше – мой физический облик, мои способности, мои родители, и моё окружение. См. Иоанна 1:12.

2. Благодарить Бога за то, что сотворил меня таким, какой я есть

См. Колоссянам 3:15

3. Работать над положительными внутренними качествами

Эти внутренние качества сделают меня поистине прекрасным человеком. См. 1 Коринфянам 13:4-8, Галатам 5:22-23 и Колоссянам 3:12-15.

Г. Почему я не могу принять себя?

Почему мне сложно принять себя?

Для некоторых из нас учиться принимать себя – это процесс роста. Было ли в моём прошлом что-то, что мешает мне сейчас полюбить себя таким, какой я есть?

Мы назовём несколько причин, почему тебе может быть трудно принять себя.

1. Когда у меня есть горькие воспоминания о прошлом

Иногда люди злятся на Бога за то, в какую семью Он их поместил. Другие люди злятся на Бога за свою внешность.

2. Когда я критикую себя

Самоуничижение может стать очень обычным явлением для многих людей. Такое чувство неполноценности может привести к депрессии.

3. Непонимание, почему Бог сотворил меня именно таким

Многие люди не понимают Божьего предназначения для своей жизни.

4. Сравнение себя с другими людьми

Библия учит нас не сравнивать себя с другими людьми. Помни: Бог сотворил тебя особенным.

Д. Что хорошего в том, чтобы принимать себя?

Человека, который учится принимать себя, ожидает несколько отличных преимуществ. Бог обещал помочь тебе принять себя, и Он вознаградит тебя за то, что ты возрастаешь в этой сфере своей жизни.

1. Новая свобода любить – любить Бога, других людей, и даже самого себя.
2. Будет проще принимать других такими, какие они есть.
3. Внутренний мир, радость и счастье.
4. Новая открытость. Я могу быть самим собой. Мне не нужно никем притворяться.