



# ОБРЕТЕНИЕ СИЛЫ В ГОСПОДЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ



Издано  
Церковью Иисуса Христа Святых последних дней  
Солт-Лейк-Сити, штат Юта, США  
© 2021 Intellectual Reserve, Inc.  
Все права защищены.  
Версия: 1/20.  
Перевод *Emotional Resilience for Self-Reliance*  
Russian  
PD60013152 173  
Напечатано в США

# ПОСЛАНИЕ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТСТВА

Дорогие братья и сестры!

Господь возвестил: «И помысел Мой – обеспечить Святых Моих» (Учение и Заветы 104:15). Данное откровение – это обещание от Господа дать нам материальные благословения и открыть дверь самостоятельности, а это – наша способность обеспечить всем необходимым для жизни себя и членов семьи.

Эта рабочая тетрадь подготовлена для того, чтобы помочь членам Церкви узнавать и применять на практике принципы веры, образования, усердного труда и доверия Господу. Принимая эти принципы и живя по ним, вы повысите свою способность получать материальные благословения, обещанные Господом.

Мы предлагаем вам усердно изучать и применять эти принципы и обучать им членов своей семьи. Если вы будете это делать, ваша жизнь будет благословлена. Вы узнаете, как действовать на пути к большей самостоятельности. Вы будете благословлены большей надеждой, покоем и развитием.

Пожалуйста, не забывайте, что вы – дитя нашего Небесного Отца. Он любит вас и никогда вас не оставит. Он знает вас и готов благословить духовной и материальной самостоятельностью.

Искренне ваши,

Первое Президентство

# СОДЕРЖАНИЕ

Для кураторов .....	IV
Формирование эмоциональной устойчивости .....	1
Разумные модели мышления .....	19
Наши тела и эмоции .....	39
Как справляться со стрессом и тревожностью .....	55
Понимание грусти и депрессии .....	75
Преодоление гнева .....	93
Управление аддиктивным поведением .....	109
Как наладить здоровые отношения .....	127
Оказывать поддержку окружающим .....	143
Продвигаться вперед с верой .....	159
Письмо о прохождении курса .....	178

## ДЛЯ КУРАТОРОВ

Благодарим вас за вашу готовность служить в качестве куратора. В этой роли вы станете частью чего-то удивительного. Ваши усилия помогут небольшой группе людей стать более эмоционально устойчивыми по мере того, как они будут жить по принципам Евангелия и осваивать новые практические навыки. Вам вовсе не нужно быть экспертом, и вы не несете ответственности за то, что говорят другие; просто следуйте указаниям в материалах и полагайтесь на вдохновение от Духа и группы.

Курирование этой группы отличается от других курсов по обретению самостоятельности. Хотя этот курс подходит для работы с группами разных размеров, опыт показывает, что идеальный размер группы для этого курса составляет от 8 до 10 участников. Рассматриваемые в этом пособии темы носят деликатный характер, поэтому возможно, что некоторые участники отреагируют на них очень эмоционально. Если это произойдет, проявите достаточно понимания. Большинство участников группы также быстро предложат свою поддержку другим.

Если эти материалы используются в молодежных группах, рекомендуется, чтобы участники были не моложе 16 лет, а на собраниях присутствовали двое взрослых. Если вы беспокоитесь о безопасности подростка из-за того, чем он или она делится на собрании, сообщите об этом родителю или опекуну.

Ниже приведены некоторые ситуации, с которыми вы можете столкнуться, и возможные решения.

СИТУАЦИЯ	ВОЗМОЖНОЕ РЕШЕНИЕ
Рассказ превышает отведенное время.	Выберите участника группы, который будет следить за временем. «Я понимаю, насколько это важно для вас, но нам нужно двигаться дальше, чтобы не отставать от времени».
Участник делится слишком многим или доминирует в групповом обсуждении.	«Спасибо, что поделились. Мы должны дать другим участникам возможность поделиться своими мыслями».
Участник описывает ситуацию или проблему в мельчайших деталях.	«Похоже, ситуация сложная. Мне хотелось бы напомнить вам и всем присутствующим, что у нас в действительности нет времени или достаточной подготовки для решения этой проблемы».

## ДЕЙСТВИЯ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

Если во время встречи эмоции продолжают накаляться, вы можете предложить небольшой перерыв. Отведите участника в сторону. Вы можете спросить участника: «Вы в порядке? Кажется, вы действительно расстроены. Я могу чем-то помочь?» Куратор должен убедиться, что все участники в порядке, прежде чем они покинут собрание. Если участник угрожает другим или причиняет кому-либо вред, попросите его покинуть собрание, позвоните в правоохранительные органы и немедленно сообщите об этом руководителям священства. Ознакомьтесь с правилами безопасности в домах собраний, экземпляр которых можно получить у вашего епископа.

**Прочитайте:** *Данная группа организована исключительно в образовательных целях. Это не групповая терапия и не профессиональное лечение психических расстройств. Если вы беспокоитесь о безопасности участника группы, пообщайтесь с этим человеком, чтобы убедиться в его безопасности. Если вы не можете этого сделать, возможно, вам придется связаться с местными органами власти, чтобы убедиться в безопасности члена вашей группы.*

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

### ПЕРЕД КАЖДЫМ СОБРАНИЕМ

- Загружать видеосюжеты. (См. «Учебные пособия и видеосюжеты» на сайте [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos).)
- Проверять работоспособность оборудования для показа видеосюжетов.
- Делать краткий обзор главы.
- Готовиться духовно.

### В ХОДЕ КАЖДОГО СОБРАНИЯ

- Начинать и заканчивать вовремя.
- Начинать и заканчивать собрание молитвой.
- Просить всех участников делиться мыслями по желанию.
- Выбирать человека, который будет следить за временем.
- Призывать к участию каждого.
- Быть членом группы. Брать на себя обязательства, соблюдать их и рассказывать о своих успехах.
- Хорошо проводить время и праздновать успехи.
- Полагаться на рабочую тетрадь и следовать ей.

### ПОСЛЕ КАЖДОГО СОБРАНИЯ

- Оценивать себя с помощью «Самооценки куратора» (после этого раздела).
- Связываться с членами группы в течение недели и подбадривать их.
- Сообщать специалисту программы по развитию самостоятельности кола об успехах группы.

## ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

### ПЕРЕД КАЖДЫМ СОБРАНИЕМ

- Готовить урок.

### В ХОДЕ КАЖДОГО СОБРАНИЯ

- Обучать или действовать так, словно вы эксперт.
- Говорить больше других.
- Отвечать на каждый вопрос.
- Быть в центре всеобщего внимания.
- Сидеть во главе стола.
- Стоять во время курирования.
- Пропускать раздел «Поразмышляйте».
- Высказывать свое мнение после каждого комментария.
- Менять или расширять задания.

## САМООЦЕНКА КУРАТОРА

После каждого группового собрания просматривайте утверждения, предложенные ниже. Насколько успешно продвигаются ваши дела?

НАСКОЛЬКО Я УСПЕШЕН КАК КУРАТОР?	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1. Все принимают равное участие в беседе.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я позволяю членам группы отвечать на вопросы вместо того, чтобы делать это самому. Я говорю меньше, чем другие члены группы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я следую написанному в рабочей тетради материалу и не упускаю никакие разделы и задания.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я связываюсь с членами группы в течение недели.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я выражаю свое восхищение и любовь каждому члену группы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я придерживаюсь рекомендованного регламента по каждой части урока и по каждому заданию.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Я уделяю время разделу «Поразмышляйте», чтобы Святой Дух мог направлять членов группы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я содействую тому, чтобы каждый член группы при желании мог отчитаться о выполнении своих обязательств.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>НАСКОЛЬКО УСПЕШНА МОЯ ГРУППА?</b>	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1. Члены группы воодушевляют и поддерживают друг друга.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Члены группы соблюдают свои обязательства.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Члены группы достигают результатов в мирском и духовном плане.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Напарники регулярно общаются и воодушевляют друг друга в течение недели.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1

# ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

## ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Проявляйте веру в Иисуса Христа

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Что такое эмоциональная устойчивость?
2. Преодоление трудностей как часть плана Бога
3. Использование свободы выбора для ответственного поведения
4. Благословения изменений
5. Ежедневное выражение благодарности

## С ЧЕГО НАЧАТЬ – максимальное время: 20 минут

### **Произнесите вступительную молитву.**

**Представьтесь.** Каждый из вас называет свое имя и немного рассказывает о себе в течение одной минуты.

## **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА НАШИ ГРУППОВЫЕ СОБРАНИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ!**

**Прочитайте:** В этой группе вы сможете получить духовные и практические навыки, которые помогут вам лучше заботиться о своем теле, разуме, эмоциях и отношениях. Во время посещения этого курса обращайтесь к Небесному Отцу и Иисусу Христу, чтобы научиться применять полученные знания в жизни и в отношениях с близкими. На собраниях обеспечивается безопасная обстановка, в которой вы сможете честно делиться своими мыслями, потому что группа придерживается принципа конфиденциальности и использует язык и поведение, способствующие пребыванию Духа. Мы предлагаем вам делиться своим опытом. Вместо того, чтобы фокусироваться на проблемах, рассказывайте о решениях, которые вы уже нашли или которые хотите использовать.

**Прочитайте:** *Данная группа организована исключительно в образовательных целях. Это не групповая терапия и не профессиональное лечение психических расстройств. Если вы считаете, что испытываете хронические проблемы с депрессией, стрессом и тревогой, гневом, зависимостью или другие проблемы психического здоровья, вам следует обратиться за профессиональной помощью.*

## **КАК ФУНКЦИОНИРУЕТ ГРУППА?**

**Прочитайте:** Группа по развитию самостоятельности функционирует подобно совету. Здесь нет учителя или эксперта. Вместо этого вы следуете тому, что написано в материалах. Каждое собрание группы длится от 90 до 120 минут. Ваша способность укреплять связь друг с другом поможет вам почувствовать влияние Духа и стать более эмоционально устойчивыми. Заручившись руководством Духа, вы будете помогать друг другу:

- Вносить равный вклад в обсуждения и выполнение заданий. Никто, особенно куратор, не должен доминировать в обсуждении.
- Делиться своим опытом, соблюдая отведенное для этого время.

- Любить и поддерживать друг друга. Проявляйте интерес, задавайте вопросы и будьте чуткими к чувствам других людей
- Делиться позитивными и уместными комментариями, стараясь не упоминать излишние подробности.
- Брать на себя обязательства и соблюдать их.

**Посмотрите:** «Моя группа по развитию самостоятельности» на сайте [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [4:01]. (Нет видеосюжета? Прочитайте следующий раздел «Как мы будем знать, что делать, не имея учителя?»)

**Обсудите:** Что принесло успех группе в видеосюжете? Что мы, как группа, будем делать, чтобы увеличить вероятность получения опыта, который изменит нашу жизнь?

## КАК МЫ БУДЕМ ЗНАТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, НЕ ИМЕЯ УЧИТЕЛЯ?

**Прочитайте:** Это легко. Просто следуйте указаниям в материалах. Каждая глава рабочей тетради состоит из пяти частей:

**Отчитайтесь:** Обсудите достигнутые вами за неделю успехи в выполнении обязательств.

**Мое основание:** Рассмотрите Евангельский принцип, который приведет к большей духовной самостоятельности.

**Изучите:** Изучите практические навыки, которые приведут к большей материальной самостоятельности.

**Обдумайте:** Прислушайтесь к вдохновению, исходящему от Святого Духа, чтобы понять, как действовать в соответствии с тем, что вы узнали.

**Возьмите обязательство:** Пообещайте выполнять взятые на себя обязательства, которые помогут вам достигать успехов. Вы также будете делиться знаниями, полученными на групповых собраниях, с семьей или друзьями.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ РАБОЧУЮ ТЕТРАДЬ

КОГДА ВЫ ВИДИТЕ ТАКИЕ ПОДСКАЗКИ, СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ УКАЗАНИЯМ				
Прочитайте	Посмотрите	Обсудите	Обдумайте	Практическое задание
Один человек читает вслух для всей группы.	Вся группа смотрит видеосюжет.	Члены группы делятся мыслями в течение двух-четырех минут.	Люди думают и размышляют в тишине, затем делают записи в течение двух-трех минут.	Члены группы работают самостоятельно или совместно с другими в течение определенного периода времени.

**Прочитайте:** *Помните, что информация, которой обмениваются во время каждого группового собрания, является конфиденциальной. Мнения, которые выражаются в нашей группе, являются личным мнением отдельных людей и не отражают взгляды или учения Церкви Иисуса Христа Святых последних дней.*



## МОЕ ОСНОВАНИЕ: ПРОЯВЛЯЙТЕ ВЕРУ В ИИСУСА ХРИСТА – максимальное время: 20 минут

**Обдумайте:** Задайте себе вопрос: «Как моя вера в Иисуса Христа помогает мне в трудные времена?»

**Посмотрите:** «Проявляйте веру в Иисуса Христа» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:43]. (Нет видеосюжета? Прочитайте текст «Проявляйте веру в Иисуса Христа»).

### ПРОЯВЛЯЙТЕ ВЕРУ В ИИСУСА ХРИСТА

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



**Старейшина Дэвид А. Беднар:**

Действия – это проявление веры. Дети Израилевы несут ковчег завета. Они приходят к реке Иордан. Им обещано, что они пересекут ее посуху. Когда вода расступается? Когда их ноги намокают.

Они входят в реку – действуют. Сила следует – вода расступается.

Часто мы полагаем: «Сначала мне нужно все в совершенстве понять, и тогда я обращу это в действия». Я бы сказал, что мы имеем достаточно, чтобы начать. У нас есть чувство правильного направления. Вера – это принцип – принцип – действия и силы. Истинная вера сосредоточена на Господе Иисусе Христе и всегда ведет к действию.

(См. «Seek Learning by Faith» [address to Church Educational System religious educators, Feb. 3, 2006], [ChurchofJesusChrist.org/media-library](https://ChurchofJesusChrist.org/media-library)).

**Прочитайте:** Следующий отрывок из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви:

«И никто никогда не совершал чудес прежде веры своей; а потому сначала они уверовали в Сына Божьего» (Ефер 12:18).

«Вера в Бога включает веру в Его цели и Его сроки. Мы не можем полностью принять Его, отвергая Его расписание» (Neal A. Maxwell, *That Ye May Believe* [Salt Lake City: Bookcraft, 1992], 84).

«Вера в Иисуса Христа мотивирует нас делать многое из того, на что мы в противном случае не решились бы. Вера, побуждающая нас к действию, открывает нам более свободный доступ к Его силе. Кроме того, сила Спасителя в нашей жизни возрастает, когда мы заключаем священные заветы и с точностью соблюдаем их. Наши заветы связывают нас с Ним и придают нам Божественную силу» (Рассел М. Нельсон, «Привнести силу Иисуса Христа в нашу жизнь», *Лиахона*, май 2017 г., стр. 41).

«Мы можем испытывать радость даже в плохой день, в плохую неделю, а то и в плохой год!

Мои дорогие братья и сестры, испытываемая нами радость почти не связана с нашими жизненными обстоятельствами, но тесно связана с нашим жизненным фокусом.

Когда мы сосредоточены на Божьем плане спасения... и Иисусе Христе и Его Евангелии, мы можем испытывать радость, несмотря на то, что происходит – или не происходит – в нашей жизни. Радость исходит от Него и благодаря Ему. Он – источник всей радости» (Расселл М. Нельсон, «Радость и духовное выживание», *Лиахона*, ноябрь 2016 г., стр. 82).

**Обсудите:** Почему для того, чтобы Бог помогал нам в мирском, эмоциональном и духовном плане, необходима вера?

## ЗАДАНИЕ

---

**Шаг 1.** Всей группой прочитайте цитаты ниже.

**Шаг 2.** Обсудите, как выполнение этих пророческих приоритетов может помочь вам обрести больше веры в Иисуса Христа.

### Пророческие приоритеты и обещания

«Чем больше мы узнаем о служении и миссии Спасителя, чем глубже понимаем Его учение и то, что Он совершил для нас, тем лучше знаем, что Он может дать нам силу, которая так нужна нам в жизни» (Рассел М. Нельсон, «Привнести силу Иисуса Христа в нашу жизнь», *Лиахона*, май 2017 г., стр. 39).

«Ваша вера не будет расти случайно. Это будет происходить согласно вашему выбору. Когда вы в последний раз читали Книгу Мормона от корки до корки? Перечитайте ее снова. Она укрепит вашу веру» (Нейл Л. Андерсен, «Вера – это не случайность, это выбор», *Лиахона*, ноябрь 2015 г., стр. 66–67).

«Таинства, которые мы достойно получаем и о которых помним, открывают Небесные каналы, через которые сила Божественности может вливаться в нашу жизнь. День субботний и святой храм – это два особых источника Божественной помощи, учрежденных Богом для того, чтобы помочь нам подняться над миром и его безнравственностью». (Дэвид А. Беднар «Великие и драгоценные обетования», *Лиахона*, ноябрь 2017 г., стр. 91–92).

---

**Возьмите обязательство:** На этой неделе я выберу одно действие, чтобы укрепить мою веру в Иисуса Христа.





## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ?

**Прочитайте:** Чтобы приблизиться к Спасителю, каждому из нас придется столкнуться с трудностями и проблемами в течение этой жизни. Успешно справиться с жизненными проблемами поможет вера в Иисуса Христа и эмоциональная устойчивость. Эмоциональная устойчивость это:

- способность справляться с эмоциональными трудностями с мужеством и верой, сосредоточенной на Иисусе Христе;
- оказание максимально возможной помощи себе и окружающим;
- способность обратиться за дополнительной помощью при необходимости.

Этот курс направлен на развитие вашей духовной силы и обучение некоторым базовым навыкам, которые помогут вам справиться с жизненными трудностями и разочарованиями. Вы также узнаете об опыте других участников группы и получите от них помощь.

**Обдумайте:** Спросите себя, почему вы хотите стать более эмоционально устойчивыми? Запишите свой ответ.

---

---

---

---

---

### 2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ КАК ЧАСТЬ ПЛАНА БОГА

**Прочитайте:** Бог – Отец наших духов – совершенен, всемогущ и обладает всем знанием. Он любит каждого из нас. Наше совершенствование — это Его работа и слава. Его план для нас предполагает, что мы будем расти и меняться, пока не станем подобными Ему. Он позволяет нам сталкиваться с проблемами, и если в ответ мы проявляем веру, Господь даст нам силы и поможет нам расти, чтобы стать подобными Ему. Эмоциональная устойчивость помогает нам быть терпеливыми и расти, преодолевая эти трудности.

«Никакое наше страдание, никакое испытание не пропадает зря. Оно способствует получению нашего образования, развитию таких качеств, как терпение, вера, стойкость и смирение. Все, что мы переносим, и все, что мы выдерживаем, особенно если мы делаем это с терпением, созидает наш характер, очищает наше сердце, расширяет нашу душу и делает нас более нежными и милосердными... и как раз через скорби и страдания, тяжелый труд и горе мы получаем то образование, за которым мы пришли сюда» (Elder Orson F. Whitney, цит. по Spencer W. Kimball, *Faith Precedes the Miracle* [1972], 98).

**Посмотрите:** «Он строит дворец» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:19].

**Обсудите:** Как сложные ситуации в вашей жизни помогли вам расти?

### 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОБОДЫ ВЫБОРА ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Прочитайте:** Даже когда вокруг нас происходят неблагоприятные события, мы можем выбирать, как реагировать на них. Принятие ответственности за собственную реакцию, даже при возникновении проблем, дает спокойствие и силы.

«Как сыновья и дочери нашего Небесного Отца, мы благословлены даром свободы воли, способностью и возможностью независимо действовать и выбирать. Благодаря данной нам свободе воли вы и я – личности, и мы прежде всего сами действуем, а не подвергаемся воздействию извне. Думать, что кто-либо или что-либо может *заставить* нас чувствовать себя обиженными, рассердиться, испытывать боль или горечь, – значит преуменьшать нашу моральную свободу воли и превращаться в объекты действия. Однако, поскольку мы личности, у нас с вами есть сила действовать и выбирать, как мы поведем себя в ситуациях, которые могут нас обидеть или причинить боль» (Дэвид А. Беднар, «И нет им преткновения», *Лиахона*, ноябрь 2006 г., стр. 90).

Проблемы или неожиданные изменения могут показаться несправедливыми. Мы можем подвергнуться искушению отреагировать на проблемы непродуктивно и не по христиански, а именно:

- Винить других
- Искать отговорки
- Возмущаться
- Жаловаться
- Придираться
- Сомневаться
- Опускать руки

- Откладывать на потом
- Злиться
- Жалеть себя
- Позволять страху управлять собой
- Оправдываться

Чтобы стать эмоционально устойчивыми, нужно распознавать эти реакции и использовать нашу свободу воли для выбора более подходящего действия.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

Вместе с напарником проанализируйте каждую ситуацию ниже. Используя список в предыдущем абзаце, подумайте о некоторых непродуктивных реакциях, которые применимы к каждой ситуации. Обсудите, как мы подвергаемся искушению отреагировать и как мы можем «действовать по своей воле, а не подвергаться действию» (2 Нефий 2:26).

СИТУАЦИЯ	НЕПРОДУКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ	СПОСОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ОТВЕТСТВЕННО (2 НЕФИЙ 2:26)
<p><b>Пример</b> Вас не выбрали для работы, которую вы действительно хотели получить.</p>	<p><i>Сердиться и винить других. Сомневаться в своих способностях. Утратить надежду найти хорошую работу и прекратить попытки.</i></p>	<p><i>Попросить других поделиться своим мнением. Найти новые навыки, которым вы можете научиться, или что-то еще, что даст вам больше опыта. Подать заявление на другую работу.</i></p>
<p>Кто-то, кто вам безразличен, был к вам несправедлив или смутил вас.</p>		
<p>Вы совершили ошибку, причинив боль другому человеку.</p>		
<p>Кто-то был нечестен с вами, и вы потеряли деньги.</p>		
<p>У вас болезнь, которая ограничивает вашу способность делать то, что вы могли делать раньше.</p>		

**Обсудите:** Когда вы использовали свою свободу воли, чтобы действовать ответственно? Как это помогло вам?

**Посмотрите:** Видеосюжет «Дай мне сию гору», доступный на сайте [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [5:05].

**Обсудите:** Несмотря на трудности, что сделали люди в видеосюжете, чтобы позволить Господу помочь им?

**Прочитайте:** «Иметь веру в Иисуса Христа означает верить в то, что Его искупительная жертва исправит все несправедливости, восстановит все утраченное и исправит все разбитое, включая сердца. Он все исправит, не упустив никаких деталей» (Линн Г. Роббинс, «Be 100 Percent Responsible» [Brigham Young University devotional, Aug. 22, 2017], [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)).

**Обсудите:** Как вера в Иисуса Христа помогает нам справляться с трудностями?

#### 4. БЛАГОСЛОВЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

**Прочитайте:** «В разное время все мы слышали те или иные варианты знакомой пословицы: 'Ничто так не постоянно, как постоянные перемены'. На протяжении своей жизни мы часто сталкиваемся с переменами. Некоторые перемены долгожданны, а другие нет. В нашей жизни встречаются и внезапные, неожиданные перемены – смерть близких, непредвиденные болезни, потеря ценного имущества. Но большинство перемен происходят неуловимо и почти незаметно» (Томас С. Монсон, «Находить радость в земном пути», *Лиахона*, ноябрь 2008 г., стр. 84).

Господь уверяет нас, что, если мы смирим себя перед Ним, Он поможет нам измениться к лучшему. «И если люди придут ко Мне, я покажу им их слабость. Я даю людям слабость, чтобы они были смиренными; и Моей благодати довольно для всех людей, которые смиряют себя предо Мною; ибо если они смиряются предо Мною и уверуют в Меня, тогда Я сделаю так, что слабое станет для них сильным» (Ефер 12:27).

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

Каждую неделю мы будем учиться новым навыкам, которые помогут нам «действовать по своей воле, а не подвергаться действию» (2 Нефий 2:26). Подумайте о чем-то, что вы хотите улучшить. Если вы уже думаете о переменных, запишите свои идеи и впечатления в поле ниже. Если нет, просматривая темы в этом пособии, вы, вероятно, обнаружите что-то, что вы хотите изменить. Вы можете вернуться и записать здесь свои мысли и чувства.

Что-то, что я хочу изменить:

---

---

---

---

Как может измениться моя жизнь в связи с этой переменной?

---

---

---

---

---

## 5. ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

**Прочитайте:** Во время этих групповых собраний одно из ваших еженедельных обязательств будет включать запись хотя бы одной вещи, за которую вы благодарны, каждый день. Выражение благодарности не означает, что вы отрицаете или игнорируете чувства боли или разочарования. Это значит, что вы признаете те благословения, которые вам дал Небесный Отец. Например, это может быть ситуация, когда кто-то проявил к вам доброту, или вам понравилось что-то, что вы видели, трогали или пробовали на вкус, какой-то запах или звук.

**Посмотрите:** «Благодарные при любых обстоятельствах» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:06].

**Обсудите:** Когда благодарность помогла вам или другим людям испытать счастье?



## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте цитату и запишите ответы на вопросы ниже.

*«Я свидетельствую о том, что вас любят. Господь знает, как усердно вы стараетесь. Вы достигаете успехов. Продолжайте идти вперед. Он видит ваши невидимые жертвы, и все они сочтены и будут засчитаны на благо вам и на благо тех, кто вам дорог. Ваш труд не напрасен. Вы не одиноки. Само Его имя, – Еммануил, – означает: ‘С нами Бог’. Он совершенно точно рядом с вами» (Шэрон Юбэнк, «Христос: Свет, что во тьме светит», Лиахона, май 2019 г., стр. 75– 76).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

---

Что именно из того, что я узнал сегодня, я буду применять на деле? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

---

- Идеи** ○ Читать Книгу Мормона каждый день.
- обязательств:** ○ Проявить свою веру, посетив Церковь и приняв причастие.



## НАПАРНИКИ

### ПОЛЬЗА НАПАРНИКОВ

**Прочитайте:** С помощью других вы можете достичь многого. Например, у миссионеров есть напарники для поддержки. В наших группах у нас тоже есть напарники. Напарники помогают друг другу соблюдать обязательства с помощью:

- Звонков, текстовых сообщений или личных встреч друг с другом в течение недели.
- Обсуждения пройденного на групповом собрании материала.
- Поддержки друг друга в соблюдении обязательств.
- Обсуждения друг с другом трудностей.
- Молитвы друг за друга.

**Обсудите:** Как другой человек помог вам преодолеть некоторые трудности в прошлом?

**Прочитайте:** Быть напарником не трудно, и это не отнимает много времени. Чтобы завязать разговор, вы можете спросить:

- Что вам понравилось на последнем групповом собрании?
- Что хорошего произошло с вами за эту неделю?
- Как вы использовали принцип из раздела «Мое основание», изученный на этой неделе?

Самой важной частью этой беседы будет помощь друг другу в соблюдении обязательств. Вы можете спросить:

- Как у вас дела с соблюдением обязательств?
- Если вам не удастся соблюдать какие-то из них, вам нужна помощь?
- Как мне лучше всего поддержать вас в ваших усилиях?

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

**Шаг 1.** Выберите кого-нибудь из группы в качестве своего напарника на эту неделю.

- При желании вы можете каждую неделю менять напарников.
- В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

\_\_\_\_\_

*Имя напарника*

\_\_\_\_\_

*Контактная информация*

**Шаг 2.** Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ

---





## ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- А** Я буду действовать определенным образом, чтобы укрепить свою веру в Иисуса Христа.
- Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.
- В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».
- Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.
- Д** Я поделюсь полученными знаниями с семьей или друзьями.

---

Моя подпись

---

Подпись напарника







2

## РАЗУМНЫЕ МОДЕЛИ МЫШЛЕНИЯ

---

### ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Наша Божественная сущность и предназначение

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Наши мысли влияют на наши эмоции
2. Распознавание неверных моделей мышления
3. Реакция на триггеры
4. Создание более правильных моделей мышления
5. Изменение мышления требует практики



## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С ВАШИМ НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я действовал определенным образом, чтобы укрепить свою веру в Иисуса Христа.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?  
Как вы стали лучше принимать изменения?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьте друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ



## МОЕ ОСНОВАНИЕ: НАША БОЖЕСТВЕННАЯ СУЩНОСТЬ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ – максимальное время: 20 минут

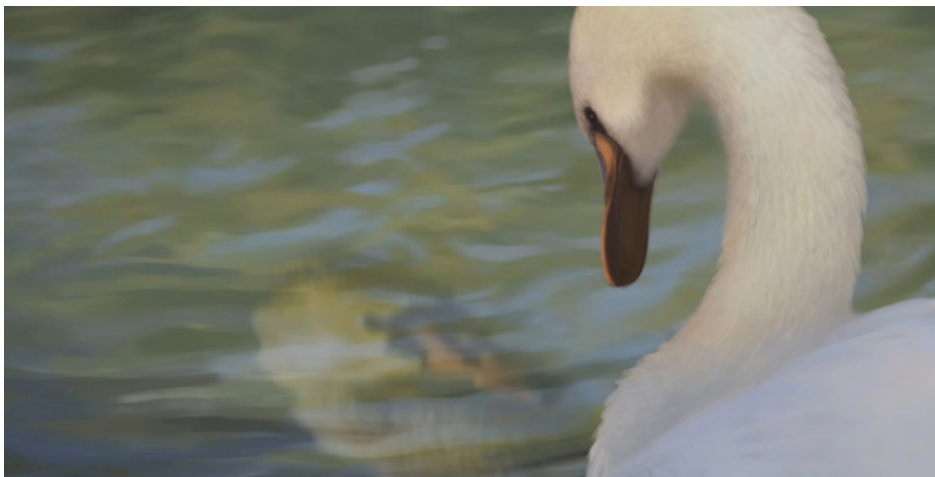
**Обдумайте:** Какова ценность моей души для Бога?

**Прочитайте:** «Помните: велика ценность душ в глазах Бога; ибо вот, Господь, Искупитель ваш, претерпел смерть во плоти; а потому, Он претерпел боль всего человечества, дабы все люди могли покаяться и прийти к Нему» (Учение и Заветы 18:10–11).

**Посмотрите:** Видеосюжет «Кто мы такие», доступный на сайте [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [3:39]. (Нет видеосюжета? Прочтите текст «Кто мы такие».)

### КТО МЫ ТАКИЕ

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



#### **Президент Дитер Ф. Ухтдорф:**

Очень часто смятение, которое мы испытываем, происходит от непонимания, кто мы такие.

Одним из любимых сказочников всех времен и народов был датский писатель Ганс Христиан Андерсен. В одной из его сказок под названием «Гадкий утенок» мама-утка обнаруживает, что один из ее недавно вылупившихся птенцов необычайно большой и очень уродливый. Другие утята не могут оставить некрасивого птенца в покое. Они обращаются с ним безжалостно и грубо.

Гадкий утенок решает, что всем будет только лучше, если он уйдет из семьи, и он убегает. И вот однажды он видит, как над ним пролетает стая величественных птиц. Он взлетает и прилетает вслед за ними на прекрасное озеро. Гадкий утенок смотрит в воду и видит в ней отражение

великолепного лебедя. Гадкий утенок понимает, что это его собственное отражение! Он осознает, кто же он на самом деле.

Подумайте о том, откуда вы пришли. Вы – сыновья и дочери величайшего и самого величественного Существа во вселенной. Его любовь к вам безмерна. Он желает вам самого лучшего. Это знание меняет все. Оно меняет ваше настоящее. Оно может изменить ваше будущее. И оно может изменить мир.

Если бы мы только поняли, кто мы такие и что нас ждет, наши сердца переполнились бы такой благодарностью и счастьем, что оно осветило бы даже мрак величайшего горя Божьим светом и любовью.

Конечно, разные голоса будут убеждать вас, что глупо верить в то, что вы лебеди, и настаивать, что вы просто гадкие утята и что вам нечего и рассчитывать стать кем-то еще. Но вы лучше знаете. Вы не обычные существа. Вы величественны и вечны.

Я умоляю вас: просто посмотрите в воду, и вы увидите свое настоящее отражение! Я молюсь и благословляю вас, чтобы, глядя на свое отражение, за оболочкой несовершенств и сомнений в самих себе вы могли различить, кто же вы на самом деле: славные сыновья и дочери Бога. Во священное имя Иисуса Христа, аминь.

**Прочитайте:** Следующие высказывания руководителей Церкви:

«Вы – дитя Бога. Он – Отец вашего духа. В духовном смысле ваш род благороден, вы – потомки Царя Небесного. Осознайте эту истину и держитесь ее» (Boyd K. Packer, «To Young Women and Men», *Ensign*, May 1989, 54).

«Будьте осмотрительны в том, как вы оцениваете себя. Не оценивайте себя с помощью каких бы то ни было преходящих качеств. Единственное качество, которое должно определять нашу сущность, состоит в том, что мы – сыновья и дочери Бога. Эта истина превосходит любые другие характерные признаки, включая расу, профессию, физические особенности, награды или даже религиозную принадлежность» (Даллин Х. Оукс, «How to Define Yourself», *New Era*, June 2013, 48).

«Вы уникальны. Вы неповторимы, вы созданы из вечного разума, дающего право на вечную жизнь.

И пусть вас не заботит вопрос о ценности каждой из вас как личности. Главная цель Евангельского плана заключается в том, чтобы предоставить каждой из вас возможность до конца раскрыть свой потенциал, связанный с вечным совершенствованием и возможностью обрести Божественность» (Spencer W. Kimball, «Privileges and Responsibilities of Sisters», *Ensign*, Nov. 1978, 105).

**Обсудите:** Почему так важно помнить о нашей истинной сущности и потенциале?



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

**Прочитайте.** Небесный Отец хочет, чтобы мы оценивали себя так, как видит нас Он, а не судьи мира. Сатана использует уныние, чтобы заставить нас усомниться в любви Бога и в нашем Божественном происхождении и предназначении.

**Шаг 1.** Вместе с напарником прочитайте информацию о разнице между *ценностью* и *достоинством*, приведенную в таблице ниже (см. Джой Д. Джонс, «Безмерная ценность», *Лиахона*, ноябрь 2017 г., стр. 13–15).

ЦЕННОСТЬ	ДОСТОИНСТВО
Наша ценность для Бога остается неизменной.	Наше достоинство меняется.
Наша ценность была определена еще до того, как мы пришли на Землю. Для Бога мы – всё.	Наше достоинство достигается путем повиновения.
Любовь Бога к нам бесконечна и вечна. Нам не нужно «завоевывать» ее.	Если мы грешим, мы менее достойны, но наша ценность для Бога не уменьшается. Мы все так же важны для Него.
Бог хочет, чтобы мы видели себя и других такими же, какими видит нас Он.	Бог хочет, чтобы мы продолжали каяться и были достойны всех благословений, которые Он хочет дать нам.

**Шаг 2.** Обсудите с напарником, почему сатана хочет, чтобы мы верили в то, что наша ценность и достоинство - это одно и то же. Почему, если мы думаем о себе плохо, это мешает нам двигаться вперед?

**Прочитайте:** «Нам не дано судить о ценности чужой души, как не дано судить о масштабах Вселенной. Каждый человек, которого мы встречаем, безмерно важен для нашего Небесного Отца. Только поняв это, мы можем начать понимать, как нам следует относиться к нашим ближним» (Дитер Ф. Ухтдорф, «Вы – Мои руки», *Лиахона*, май 2010 г., стр. 69).

**Обсудите:** Почему важно видеть других такими, какими их видит Бог?  
Каким образом мы можем развить в себе этот духовный дар?

**Возьмите обязательство:** Я найду один способ помнить на этой неделе о своей Божественной сущности.

---



---



## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. НАШИ МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА НАШИ ЭМОЦИИ

**Прочитайте:** Ваши мысли имеют большое значение. То, как вы говорите о себе и как вы мыслите, влияет на ваше самочувствие и устойчивость. Кроме того, ваши мысли играют важную роль в том, как вы взаимодействуете с другими людьми и воспринимаете окружающий мир. В Священных Писаниях говорится: «Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7).

Зная, какое сильное влияние ваши мысли оказывают на ваши эмоции, и Спаситель и искушитель стремятся повлиять на ваши мысли. Спаситель просит нас «в каждой мысли обраща[ться] к [Нему]» с верой, без сомнения и страха (Учение и Заветы 6:36).

**Посмотрите:** Видеосюжет «Достаточно ли я хорош?», доступный на сайте [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [3:28].

**Обсудите:** Как «обращ[ение] в каждой мысли к [Спасителю]» напоминает вам, что вы достаточно хороши?

### 2. РАСПОЗНАВАНИЕ НЕВЕРНЫХ МОДЕЛЕЙ МЫШЛЕНИЯ

**Прочитайте:** Мы часто замечаем, что наши мысли сосредоточены на чем-то плохом или негативном. Неверные модели мышления могут привести к тому, что мы будем видеть только самые плохие варианты развития ситуации. Такие искаженные мысли заставляют нас думать плохо о себе и о других. Мы все поддаемся негативным мыслям, но иногда мы зацикливаемся на них и не замечаем, что применяем неверные модели мышления, и не видим, как это вредит нашему эмоциональному здоровью. Прочитайте список «Наиболее распространенные неверные модели мышления» и обсудите вопрос, указанный после списка. Подумайте, какую одну или две модели мышления вы используете чаще всего.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НЕВЕРНЫЕ МОДЕЛИ МЫШЛЕНИЯ		
Модели мышления	Пояснение	Пример
<b>Все или ничего</b>	Представление о чём-то или о ком-то исключительно в хорошем или плохом свете. Обращайте внимание на фразы с такими словами, как <i>всегда</i> и <i>никогда</i> .	«Я <i>всегда</i> говорю что-то не то».
<b>Присвоение неправильных ярлыков</b>	Слишком общие или неверные заявления на основе произошедшего.	«Отношения закончились, <i>значит</i> я <i>недостаточно хорош</i> ».
<b>Скоропалительные выводы</b>	Интерпретация мыслей других людей или ожидание наихудшего возможного исхода.	«Уверен, что <i>все</i> смеются надо мной».
<b>Принятие на свой счет</b>	Обвинение себя или кого-то другого в ситуации, на которую на самом деле повлияло много факторов.	«Они мне не перезвонили. <i>Должно быть, они сердятся на меня</i> ».
<b>Эмоциональные рассуждения</b>	Оценка ситуации на основе чувств.	«Я чувствую себя виноватым. <i>Наверняка</i> я сделал что-то плохое».
<b>Чрезмерное обобщение</b>	Применение опыта одной ситуации ко всем остальным ситуациям.	«Я же плохо выполнил задание, зачем мне продолжать занятия?»
<b>Негативный фильтр мыслей</b>	Сосредоточенность на негативных деталях и размышление о них.	«Кажется, что сегодня все шло не так. Просто провал за провалом».
<b>Обесценивание позитивных моментов</b>	Отвержение всех положительных результатов на основании их мнимой незначительности.	«Не имеет значения, съела моя дочь завтрак или нет. Она такие истерики весь день закатывала!»
<b>Преувеличение</b>	Преувеличивание своей слабости или сравнение ее с сильными сторонами других людей.	«Я почти не готовлю ужин для своей семьи, а если это и случается, то мою стряпню не сравнить с <i>ее шедеврами</i> ».
<b>Утверждения со словом «должен»</b>	Убеждение себя в том, как должно или не должно быть.	«Я <i>не должен был</i> так напортачить».

**Обсудите:** Почему мы иногда мыслим таким образом?

### 3. РЕАКЦИЯ НА ТРИГГЕРЫ

**Прочитайте:** Триггер – это то, что вызывает автоматическую реакцию в наших мыслях, чувствах и поведении. К триггерам можно отнести то, что вы видите, о чем думаете, что чувствуете и испытываете. На них может повлиять ваше настроение, уровень энергии, время суток, отношения, места, события или другие ситуации. Если ваша автоматическая реакция на триггер является неподобающей, узнайте, как лучше реагировать на него.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (10 минут)

---

**Шаг 1.** Мы определили, что такое триггеры и когда и каким образом вы можете с ними сталкиваться. Ответьте на следующие вопросы самостоятельно. Они помогут вам определить, где, когда и рядом с кем могут возникать триггеры. Затем перечислите несколько триггеров, которые постоянно возникают в вашей жизни.

В каком настроении я испытываю больше всего трудностей?

---

---

Какие дни недели или какое время суток для меня самые тяжелые?

---

---

Рядом с какими людьми мне трудно находиться?

---

---

Какие ситуации или события являются наиболее сложными для меня?

---

---

Какие триггеры постоянно возникают в моей жизни?

---

---

**Шаг 2.** Рассмотрите несколько распространенных триггеров всей группой. Прочитайте пример и заполните информацию о двух других триггерах вместе. Для начала определите, какие чувства может вызвать у вас триггер. Затем заполните информацию о распространенных реакциях и более полезных альтернативах.

ТАБЛИЦА ТРИГГЕРОВ И РЕАКЦИЙ			
Триггер	Какие чувства вызвал во мне этот триггер?	Какой была моя реакция?	Как можно отреагировать?
<p><b>Пример</b></p> <p>Посещение вечеринки, на которой вы никого не знаете</p>	<p>Потрясение и осуждение со стороны окружающих</p> <p>Стресс из-за нахождения среди большого количества людей</p> <p>Принуждение быть тем, кем они хотят меня видеть</p>	<p>Спряталась в другой комнате и отгородилась от всех</p> <p>Избегала разговоров</p> <p>Находилась у стола с едой</p> <p>Просматривала Интернет-страницы в телефоне</p>	<p>Пригласить с собой на вечеринку друга</p> <p>Сосредоточиться на благодарности</p> <p>Сказать себе, что я достаточно хороша</p>
<p>Нахождение рядом с тем, с кем вы не очень хорошо ладите</p>			
<p>Увидеть или услышать негативное сообщение о вас или о ком-то, кто вам дорог</p>			

**Шаг 3.** Самостоятельно выберите один из триггеров, которые вы записали на шаге 1. Запишите, какие чувства вы испытываете из-за триггера. Затем заполните информацию о своих частых реакциях и более полезных альтернативах.

ТАБЛИЦА ТРИГГЕРОВ И РЕАКЦИЙ			
Триггер	Какие чувства вызвал во мне этот триггер?	Какой была моя реакция?	Как можно отреагировать?

**Обсудите:** Как осведомленность о наших триггерах помогает нам лучше реагировать на них?

#### 4. СОЗДАНИЕ БОЛЕЕ ПРАВИЛЬНЫХ МОДЕЛЕЙ МЫШЛЕНИЯ

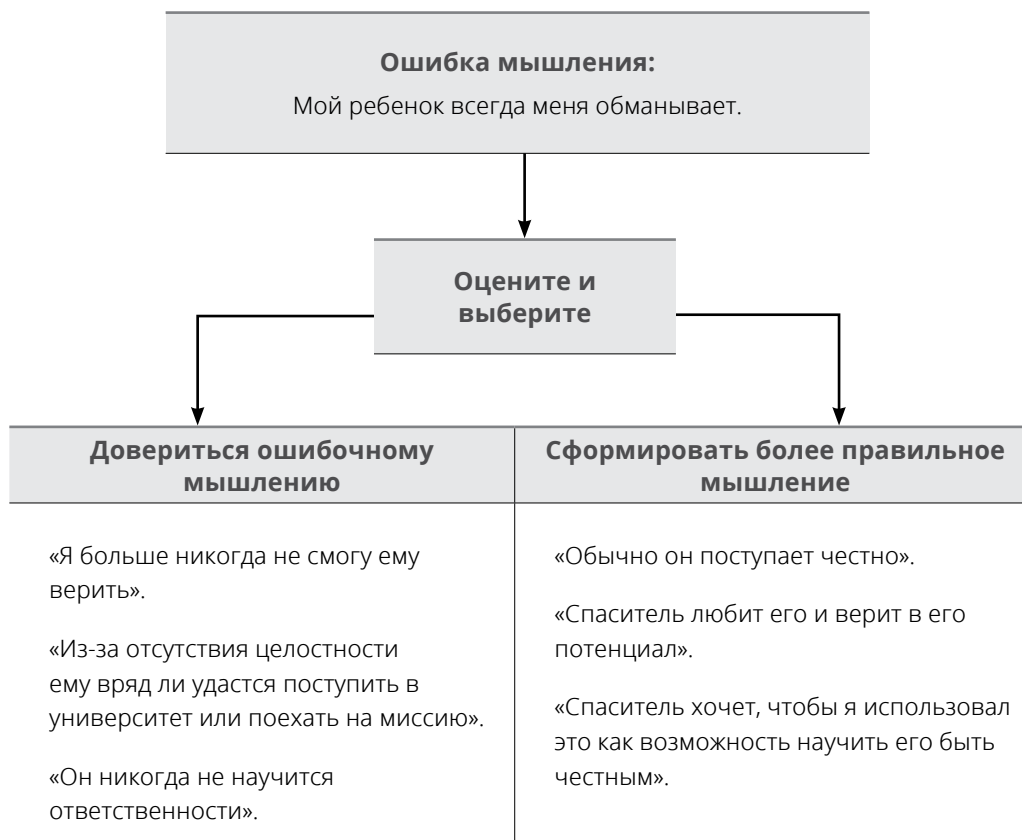
**Прочитайте:** После того как вы определите неверные модели мышления, необходимо попытаться изменить их на более правильные. Вы можете пригласить влияние Спасителя, прорабатывая свои мысли и спрашивая, истинны ли они (см. от Иоанна 8:32). Вот несколько вопросов, которые вы можете использовать для того, чтобы проработать свои неверные мысли:

- Учитывая все факты, моя мысль полностью правильная?
- Спаситель хотел бы, чтобы у меня были такие мысли или чувства?
- Эта мысль из разряда «все или ничего» (все хорошо или все плохо, успех или провал, истина или ложь)?
- Мышление в таком ключе помогает мне или причиняет боль?
- Как я себя чувствую, когда у меня возникает такая мысль?
- Какая информация о себе и о других дает мне основания полагать, что эта мысль неверна?
- Что можно было бы сказать моему лучшему другу или человеку, которого я уважаю, если бы он думал об этом?

**Обсудите:** Почему важно прорабатывать ошибки мышления и формировать более правильные мысли?

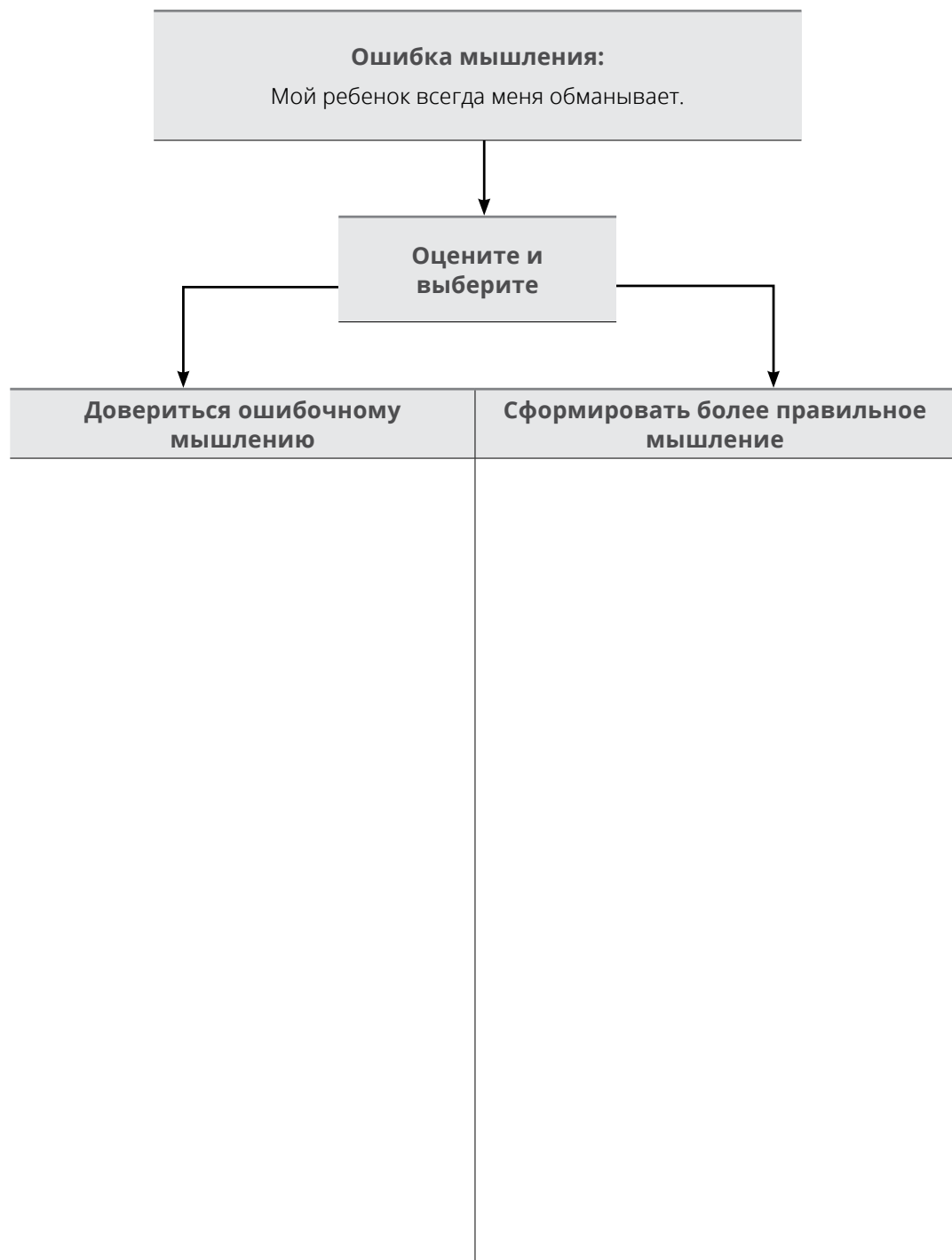
### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (15 минут)

**Шаг 1.** Ниже приведен пример того, как проработать неверные модели мышления. Просмотрите диаграмму всей группой.



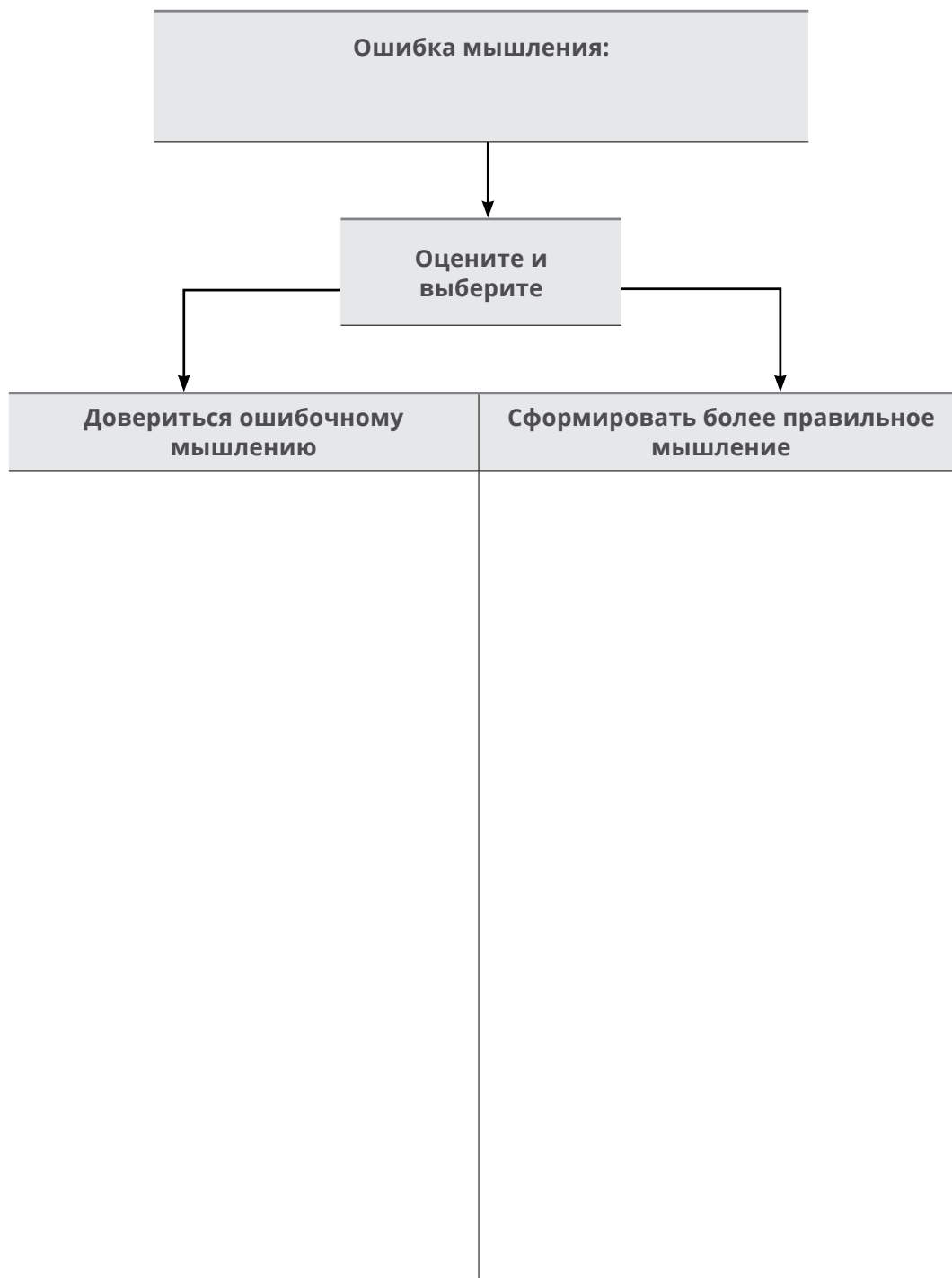
**Обсудите:** Какие еще мысли, отражающие психологическую устойчивость, вы можете добавить в столбец «Формируйте более правильные мысли» на шаге 1?

**Шаг 2.** Вместе с напарником заполните приведенную ниже таблицу управления мышлением, используя ошибку мышления, указанную в первом поле. Обсудите, как Спаситель может привести нас к более правильным мыслям.



**Шаг 3.** Самостоятельно подумайте о ситуации, в которой у вас возникла ошибка мышления. Запишите эту ошибку мышления в первом поле. Заполните левую часть таблицы, вписывая мысли, которые поддерживают первоначальную ошибку мышления. Затем заполните правую часть более правильными мыслями, в том числе теми, которые бы могли прийти от Спасителя.





---

**Обсудите:** Что мы можем сделать, чтобы напомнить себе о необходимости прорабатывать наши неверные модели мышления и заменять их более правильными мыслями?

## 5. ИЗМЕНЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ ТРЕБУЕТ ПРАКТИКИ

**Прочитайте:** Последний шаг, необходимый для изменения наших мыслей, – практика. На это требуется время и терпение.

Ошибки мышления связывают нас и ограничивают наше счастье и возможности развития. Проработка этих ошибок мышления и замена их более правильными мыслями «сделают [нас] свободными» (от Иоанна 8:32). Формирование более правильных мыслей помогает укрепить нашу уверенность, потому что мы видим себя и других людей в более здоровом свете.

На этой неделе вы можете попрактиковаться в применении разумных моделей мышления, заполнив таблицу управления мышлением в конце этой главы. Возможно, вы захотите показать заполненную таблицу члену семьи или напарнику.



## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте цитату и запишите ответы на вопросы ниже.

*«Мы обязаны сосредоточиться на Спасителе и Его Евангелии. Старание взирать на Него в каждой мысли требует напряжения умственных сил. Но когда нам это удастся, наши сомнения и страхи тают»  
(Рассел М. Нельсон, «Привнести силу Иисуса Христа в нашу жизнь»,  
Лиахона, май 2017 г., стр. 41).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

---

Что именно из того, что я узнал сегодня, я буду применять на деле? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

---

**Идеи  
обязательств:**

- Заполнить таблицу управления мышлением (в разделе «Возьмите обязательство»).
- Потренироваться прорабатывать ошибочные модели мышления, используя эмоционально устойчивые мысли.
- Определить неверные модели мышления, над которыми можно поработать.
- Помолиться и спросить Небесного Отца, что Он думает обо мне.



## ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- А** Я определяю, какой способ помнить о своей Божественной сущности буду использовать на этой неделе.
- Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.
- В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».
- Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.
- Д** Я поделюсь полученными знаниями с семьей или друзьями.

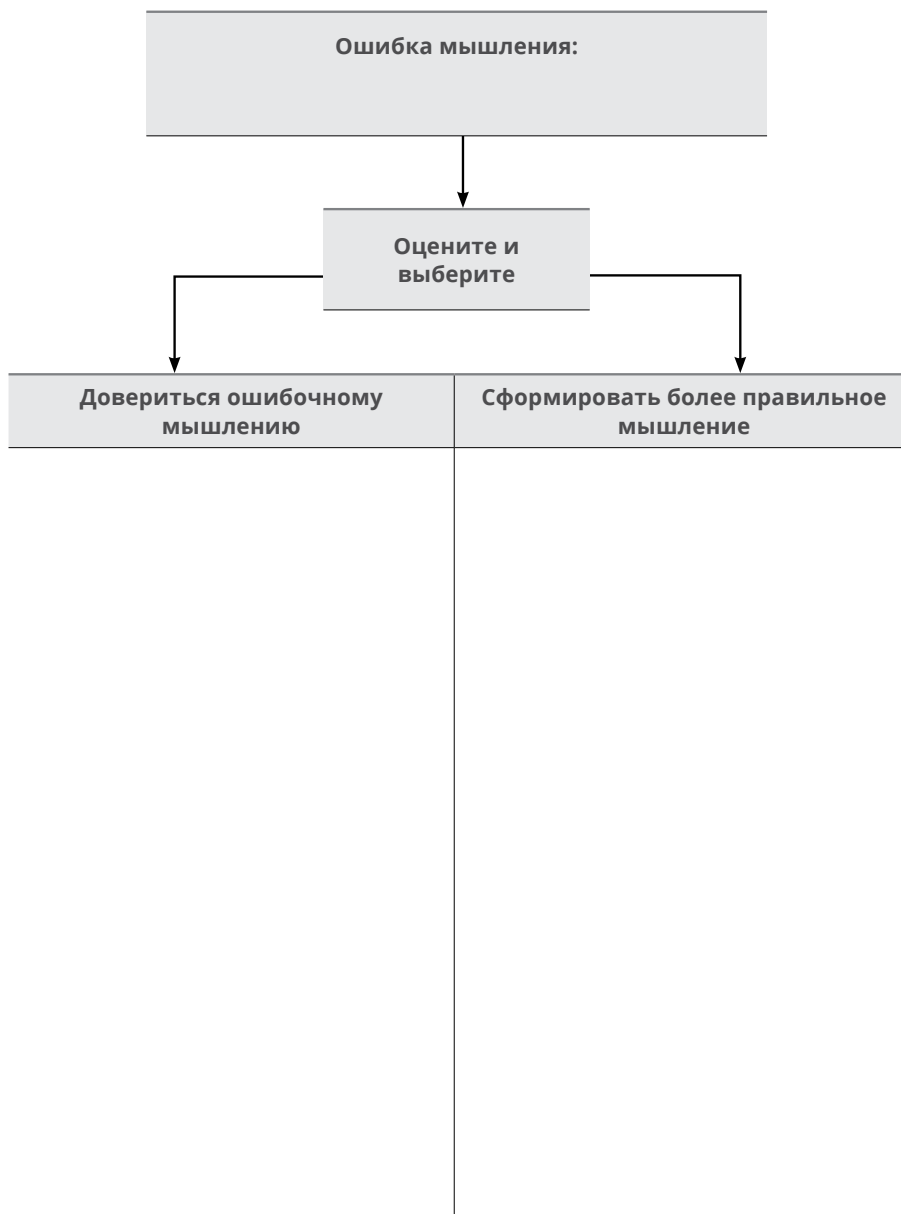
---

Моя подпись

---

Подпись напарника

Таблица управления мышлением









3

# НАШИ ТЕЛА И ЭМОЦИИ

---

## ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Наше тело – это дар от Бога

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Наше тело – это дар от Бога
2. Регулярные физические упражнения
3. Сон и отдых
4. Личная гигиена
5. Здоровое питание
6. Понимание своих эмоций
7. Забота о себе





## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С ВАШИМ НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я помнил о своей Божественной сущности на этой неделе.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?

Как вы улучшили свои модели мышления?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьте друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ



## МОЕ ОСНОВАНИЕ: НАШЕ ТЕЛО – ЭТО ДАР ОТ БОГА – максимальное время: 20 минут

**Обдумайте:** Какие благословения вы получили благодаря тому, что у вас есть тело?

**Посмотрите:** «Величайшее творение Божье» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [2:51]. (Нет видеосюжета? Прочтите текст «Величайшее творение Божье».)

### ВЕЛИЧАЙШЕЕ ТВОРЕНИЕ БОЖЬЕ

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



#### **Президент Рассел М. Нельсон:**

Все, кто изучает функционирование человеческого тела, безусловно, «увидел[и] Бога, движущегося в Своем величестве и силе» [Учение и Заветы 88:47].

В каждом глазу есть объектив с автоматической фокусировкой. Нервы и мышцы управляют каждым глазом по отдельности, и это дает человеку возможность видеть предметы в трехмерном изображении. Каждое ухо связано с компактным устройством, превращающим звуковые волны в звуки, которые мы слышим.

Ваше сердце представляет собой потрясающий насос. В нем есть четыре тонких клапана, которые открываются и закрываются более ста тысяч раз в день. Задумайтесь о механизме самозащиты, свойственном человеческому телу. Оно чувствует боль. Оно вырабатывает антитела. Тело обновляет отмирающие клетки и регулирует уровень жизненно важных компонентов.

Множество удивительных качеств вашего тела подтверждают ваше «Божеское естество» [2-е Петра 1:4]. Апостол Павел называет его «храмом

Божьим» [1-е Коринфянам 3:16]. Как такое возможно? Потому, что ваше тело – это храм вашего духа. И то, как вы используете свое тело, оказывает влияние на ваш дух. Бог – Отец наших духов. Мы – часть Его Божественной цели. И когда Он создал нас физически, то сделал это по образу Бога. Развитие духа имеет вечные последствия. Если мы действительно знаем о своем Божественном происхождении, то будем держать страсти под контролем. Мы сосредоточим глаза на зрении, уши – на звуках, а разум – на мыслях, проистекающих из факта нашего физического сотворения как храма нашего Отца Небесного. Возблагодарим же Бога за эти физические дары!

**Обсудите:** Как физическое тело помогает нам готовиться к тому, чтобы стать подобными Небесному Отцу?

**Прочитайте:** Следующие высказывания руководителей Церкви:

«Поскольку физическое тело занимает столь важное место в задуманном Отцом плане счастья и нашего духовного развития, Люцифер стремится помешать нашему совершенствованию, искушая нас неподобающим образом использовать свое тело» (Дэвид А. Беднар, «Непрестанно бодрствовать для молитвы», *Лиахона*, ноябрь 2019 г., стр. 34).

«Ваша единственная совершенная защита от опасностей в жизни состоит в том, чтобы никогда не идти на поводу первичного искушения пойти туда, куда мы ни в коем случае не должны идти, и совершать то, что мы ни в коем случае не должны делать... [У всех нас, обычных людей, возникают различные физические желания, необходимые для нашего выживания]. Эти желания абсолютно необходимы для поддержания жизни. А что же делает искушитель? Он нападает на нас с помощью наших желаний. Он искушает нас, чтобы мы ели то, что не должны есть, пили то, что не должны пить, и любили так, как не должны любить!» (Рассел М. Нельсон, «Совет Пророка Церкви для поколения нулевых, живущих в беспокойном мире», 18 февраля 2018 г., [newsroom.ChurchofJesusChrist.org](http://newsroom.ChurchofJesusChrist.org)).

**Обсудите:** Как плохое обращение с телом может повлиять на эмоциональную устойчивость?

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

**Прочитайте.** Апостол Павел учил: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1-е Коринфянам 6:19–20).

**Шаг 1.** Вместе с напарником подумайте о храмах, которые вы видели или посещали. Подумайте о том, что вы видели, чувствовали, трогали в храме и на территории вокруг него, и какие запахи ощущали.

**Шаг 2.** Вместе обсудите некоторые сходства между этими священными зданиями и способами обращения с нашими физическими телами как с храмами. Заполните таблицу ниже.

ЗДАНИЕ ХРАМА	МОЕ ТЕЛО – ЭТО ХРАМ
<p><b>Пример</b> Здания храмов всегда чистые.</p>	<p><i>Мои одежда и внешний вид могут быть чистыми и достойными.</i></p>

**Шаг 3.** В группе обсудите некоторые ответы.

**Прочитайте:** Следующее высказывание руководителя Церкви и отрывок из Священного Писания:

«Даже серьезные испытания здоровья или покалеченное тело могут очищать душу ради того славного дня восстановления и исцеления, который обязательно придет. Ваше тело – действительно орудие вашего разума и основа вашего характера» (Бойд К. Пэкер, «Вы – храм Божий», *Лиахона*, январь 2001 г., стр. 72).

«Душа будет возвращена телу, а тело – душе; да, и каждая конечность и сустав будут возвращены своему телу; да, и ни один волос головы не пропадет, но всё будет восстановлено в свою надлежащую и совершенную форму» (Алма 40:23).

**Обсудите:** Как перспектива вечности может изменить то, что вы думаете о своем теле и любых физических ограничениях, которые у вас могут быть?

**Возьмите**

**обязательство:** Я выберу один из способов относиться к своему телу как к храму.

---



---



## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. НАШЕ ТЕЛО – ЭТО ДАР ОТ БОГА

**Прочитайте:** Ваш любящий Небесный Отец даровал вам тело, чтобы вселить в него ваш дух (см. Учение и Заветы 88:15; Авраам 5:7). Здоровое тело – важный фактор для эмоциональной устойчивости. Если вы будете лучше заботиться о своем физическом здоровье, ваше эмоциональное здоровье также улучшится, и наоборот. Существуют способы, с помощью которых вы можете лучше заботиться о теле, дарованном вам Небесным Отцом. К ним относятся регулярные упражнения, хороший отдых, личная гигиена и здоровое питание.

### 2. РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Прочитайте:** Регулярные упражнения могут значительно повлиять на ваше эмоциональное здоровье. Физическая активность стимулирует мозг и высвобождает химические вещества, которые помогают справляться с эмоциями и лучше понимать сложившуюся ситуацию. Если вы будете уделять время упражнениям, вы будете чувствовать себя счастливее – сможете больше расслабляться и меньше тревожиться. Физическая активность также поможет дать нагрузку телу и предоставить возможность провести время с семьей и друзьями в веселой компании.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (10 минут)

---

**Шаг 1.** Самостоятельно подумайте о ваших нынешних обстоятельствах. Какая физическая активность может пойти на пользу вашему эмоциональному здоровью? Запишите свои мысли ниже.

---

---

---

---

---

---

---

**Шаг 2.** Используя нижеприведенную таблицу, создайте план физической активности на эту неделю и поделитесь им с напарником. Обычно бывает легче начать, занимаясь с кем-то еще.

ДЕНЬ	ЗАНЯТИЕ	ВРЕМЯ	КАК ВЫ БУДЕТЕ ЭТО ДЕЛАТЬ?
<b>Пример:</b> понедельник	Ходьба	30 минут	В 7:00 с Марией
Воскресенье			
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			

**Прочитайте:** Если вы не выполняли упражнения в течение долгого периода, у вас есть хронические заболевания, такие как болезни сердца, диабет или артрит, или другие проблемы, обратитесь к врачу, прежде чем начать следовать новому плану тренировок.

### 3. СОН И ОТДЫХ

**Прочитайте:** Мы часто забываем о необходимости сна и отдыха. Старейшина Джеффри Р. Холланд сказал: «Изнурение – наиболее частый враг нас всех, так что притормозите, остыньте и заправьтесь. Врачи обещают, что если мы не уделим время своему здоровью, то наверняка позже потратим время на болезнь» («Как сосуд разбитый», *Лиахона*, ноябрь 2013 г., стр. 41). Качественный сон поможет сохранить ваше психическое и физическое здоровье, качество жизни и безопасность. Когда вы устали, вам может быть трудно принимать решения, контролировать свои эмоции и поведение, решать проблемы, а также справляться с изменениями.

**Прочитайте:** Отдых – это не только сон в достаточном количестве. Книга Мормона учит: «Не требуется, чтобы человек бежал быстрее, чем у него хватает сил» (Моисей 4:27). Возможно, вы чувствуете давление, чтобы не отставать от стремительно меняющегося мира. Вы можете оказаться на жизненном этапе, который покажется вам непосильным, например, если вы воспитываете маленьких детей или заботитесь о больных близких. На вас также могут повлиять эмоциональные трудности, из-за которых вы будете чувствовать

усталость и спать дольше, чем необходимо. Если вы будете слишком долго оставаться в постели, это может навредить вашему психическому и эмоциональному здоровью. Господь любит вас и знает ваши уникальные трудности. Он может натолкнуть вас на мысли и ресурсы, которые помогут справиться с вашей ситуацией.

**Обсудите:** Как утомление влияет на наше духовное, физическое, социальное и эмоциональное благополучие?

**Прочитайте:** *Если вы часто спите слишком много или слишком мало, обратитесь за помощью к врачу.*

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

**Шаг 1.** Самостоятельно подумайте о следующих вопросах:

В каких сферах жизни мне нужно замедлиться?

---

Что я могу сделать, чтобы отдохнуть?

---

Когда я могу выделить время для отдыха в повседневной жизни?

---

**Шаг 2.** Вместе с напарником обсудите, что можно сделать, чтобы больше отдыхать.

---

## 4. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

**Прочитайте:** Мы проявляем уважение к своим телам, когда заботимся о них и говорим о них в позитивном ключе. Если мы будем уделять первостепенное внимание простым действиям, таким как мытье рук, регулярное принятие душа, чистка зубов и поддержание чистоты одежды, это поможет нам улучшить здоровье и повысить свою самооценку.

**Обсудите:** Какие изменения вы замечаете в себе, когда следите за своей гигиеной?



## 5. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Прочитайте:** Спаситель обучал Пророка Джозефа Смита важным принципам здорового образа жизни в 1833 году в откровении, которое стало известно как «Слово Мудрости» (см. Учение и Заветы 89). В этом откровении даются указания относительно того, что нам следует есть и пить, и чего мы должны избегать. Господь обещал хорошее здоровье, выносливость, защиту, познание и мудрость тем, кто будет послушен Слову Мудрости.

В одном из своих последних посланий на Генеральной конференции Президент Томас С. Монсон сказал: «Давайте заботиться о своем теле и разуме, соблюдая принципы, установленные в Слове Мудрости – плане, данном нам Богом. Всем сердцем и душой я свидетельствую о славных благословениях, ожидающих нас за наше послушание» («Принципы и обещания», *Лиахона*, ноябрь 2016 г., стр. 79).

**Обсудите:** Как мы можем лучше заботиться о теле, данном нам Небесным Отцом?

**Прочитайте:** В течение дня обязательно пейте много чистой воды. Ешьте достаточно здоровой пищи, чтобы насытить тело и набраться энергии, необходимой для выполнения повседневных дел. Постарайтесь есть больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, бобовых и орехов. Также постарайтесь уменьшить количество потребляемого рафинированного сахара, соли, сладких напитков и насыщенных жиров.

Вы можете обсудить свои привычки в питании с другом. Обсудите несколько способов того, как можно лучше насыщать свое тело. Работая над тем, чтобы вести более здоровый образ жизни, вы можете не сразу увидеть результаты. Но вы будете знать, что делаете все возможное, чтобы заботиться о теле, данном вам Богом.

**Прочитайте:** *Одним из симптомов расстройства пищевого поведения является настолько сильная фиксация на еде и упражнениях, что вы не можете сосредоточиться на других аспектах своей жизни.*

*Если вы заметите, что ваши привычки в питании ограничивают вашу деятельность или ухудшают ваше здоровье, обратитесь за медицинской помощью.*

## 6. ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ

**Прочитайте:** Ваше тело испытывает сильные эмоции. Чтобы стать эмоционально устойчивыми, вы должны признать и принять свои эмоции и реагировать на них здоровым образом. Эмоции – это обычная составляющая нашего земного опыта. Порой вы можете испытывать сильные эмоции и отреагировать на них бывает сложно. Когда вы позволяете эмоциям руководить вашим поведением, вы поддаетесь им, а не используете свою свободу воли, чтобы отреагировать на них.

**Обсудите:** Как стремление управлять эмоциями поможет нам стать более похожими на Христа?

**Прочитайте:** Первый шаг в управлении эмоциями – осведомленность о них. Журнал эмоций – это один из инструментов, который может помочь в этом. В нем можно проанализировать чувства, которые вы испытывали. В журнале эмоций вы записываете эмоции, которые испытывали, ситуацию, в которой это произошло, и действия, которые вы предприняли по причине этих эмоций. Подумайте об этих чувствах и ситуациях и запишите свои мысли. Отслеживая эмоции, обращайтесь внимание на закономерности и тенденции. Попробуйте ежедневно вести журнал эмоций. Посмотрите приведенный ниже пример.

ЭМОЦИЯ	СИТУАЦИЯ	ДЕЙСТВИЯ, ПРЕДПРИНЯТЫЕ ПО ПРИЧИНЕ ЭМОЦИИ	ОБДУМАЙТЕ
<b>Пример</b> Сегодня я чувствую злость и боль.	Мы с папой сильно поругались.	Я действительно расстроился, накричал на него и выплеснул гнев на своих друзей. Мне стало стыдно.	Мне нужно говорить с папой о том, что я чувствую, вместо того, чтобы сердиться на него.
<b>Пример</b> Сегодня я чувствую радость и любовь.	Я услышала душевную молитву, которая тронула меня.	Я поблагодарила Небесного Отца за его любовь и подумала о том, как я молюсь.	Я хочу снова испытать эти чувства, стараясь еще в большей мере наладить связь с Небесным Отцом с помощью молитвы.

**Прочитайте:** Старейшина Ричард Г. Скотт учил: «Все, что вызывает гнев, обиду или желание спорить, отпугивает Святого Духа» («Как получить откровение и вдохновение в своей личной жизни», *Лиакхона*, май 2012 г., стр. 45). Несомненно, все мы иногда будем чувствовать гнев и обиду. Иногда мы даже имеем полное право испытывать эти эмоции. Однако, если мы хотим наладить связь с Господом и ощутить влияние Духа, нам необходимо уметь справляться с этими чувствами.

Старейшина Скотт также предложил способ, благодаря которому эмоции помогают нам ощущать влияние Духа и быть более устойчивыми: «Доброе чувство юмора помогает откровению... Чувство юмора служит клапаном, спасающим от жизненных стрессов» («Как получить откровение», стр. 46).

**Обсудите:** Как управление эмоциями может помочь легче ощущать влияние Духа?

## 7. ЗАБОТА О СЕБЕ

**Прочитайте:** Когда вы сталкиваетесь с трудностями, нужно делать все возможное, чтобы позаботиться о себе. Делать все возможное – это использовать имеющиеся в вашей жизни ресурсы, чтобы помочь себе в решении любых проблем, с которыми вы сталкиваетесь. Ниже приведен список идей о том, как можно заботиться о себе.

- Вздремнуть
- Навестить друга
- Замедлиться
- Принять душ или ванну
- Заняться спортом
- Прочитать книгу
- Послушать музыку
- Сделать что-нибудь своими руками
- Помолиться
- Выйти на прогулку
- Составить список того, за что вы благодарны
- Насладиться вкусной едой
- Потанцевать
- Петь
- Использовать методы релаксации (см. задание в пункте 3 раздела «Изучите» главы 4 и раздел «Ресурсы» главы 4)

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (3 минуты)

---

**Шаг 1.** Самостоятельно подумайте о следующих вопросах:

Как я забочусь о себе сейчас?

---

---

Какие занятия могут помочь мне лучше заботиться о себе?

---

---

Когда я могу выделить время, чтобы лучше заботиться о себе?

---

---

**Шаг 2.** Обсудите с напарником возникшие у вас идеи на тему того, как можно лучше заботиться о себе.

---



## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте отрывок из Священных Писаний и запишите ответы на вопросы ниже.

*«И все Святые, которые помнят, что надлежит соблюдать и выполнять эти изречения, ходя в повиновении заповедям, получат здравие в теле своем и мозг в костях своих; и найдут мудрость и великие сокровища знания, и даже сокрытые сокровища; и будут бегать, и не устанут, и будут ходить, и не ослабнут. И Я, Господь, даю им обещание, что ангел-разрушитель пройдет мимо них, как детей Израилевых, и не поразит их. Аминь» (Учение и Заветы 89:18-21).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

---

Что именно из того, что я узнал сегодня, я буду применять на деле? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

---

**Идеи  
обязательств:**

- Следовать плану упражнений.
- Больше отдыхать и спать.
- Следить за своей гигиеной.
- Поговорить с другом или членом семьи о своих привычках в питании.



## ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- А** Я выберу дин из способов относиться к своему телу как к храму.
- Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.
- В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».
- Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.
- Д** Я поделюсь полученными знаниями с семьей или друзьями.

---

Моя подпись

---

Подпись напарника





4

# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ

---

## ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Используйте время разумно

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Что такое стресс и тревожность?
2. Понимание уровней стресса
3. Использование осознанности для снижения стресса
4. Доступ к Божественным силам
5. Перфекционизм





## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С ВАШИМ НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я относился к своему телу как к храму.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?

Как вы лучше заботились о своем теле?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьте друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ



## МОЕ ОСНОВАНИЕ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВРЕМЯ РАЗУМНО – максимальное время: 20 минут

**Обдумайте:** Почему время – это один из величайших даров Божьих?

**Посмотрите:** «Дар времени» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [2:27].  
(Нет видеосюжета? Прочтите текст «Дар времени».)

### ДАР ВРЕМЕНИ

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, распределите роли и читайте этот текст.



**КОФИ:** Здравствуйте, сестра Бенкоси. Как вы?

**СЕСТРА БЕНКОСИ:** У тебя все нормально, Кофи?

**КОФИ:** Ох, сестра Бенкоси. Я так занят. Мне нужно работать, служить и помогать семье... и потом еще мой футбол. У меня нет времени!

**СЕСТРА Б.:** Кофи, у тебя есть сколько угодно времени.

**КОФИ:** Что?

**СЕСТРА Б.:** Мой мальчик, Бог дал нам великолепный дар – наше время. Мы должны использовать его только на то, что важнее всего.

**КОФИ:** Но как, сестра Бенкоси? У вас всегда столько дел! Вам удается и справляться с семейными обязанностями и руководить своим

предприятием. Вы служите и благословляете многих, в том числе и меня. Я не знаю, как вы это делаете.

**СЕСТРА Б.:** Ты действительно хочешь знать? Если ты сядешь и послушаешь, я открою тебе свой секрет.

Каждое утро я встаю до восхода солнца. Я одеваюсь, мою лицо и руки. Я читаю Священные Писания. Затем я составляю список того, что мне нужно сделать в этот день.

Я думаю о тех, кому могла бы послужить. Я молюсь, чтобы узнать Божью волю. После этого я слушаю.

Иногда мне на ум приходят имена или лица людей. Я добавляю их в свой список.

**КОФИ:** Это ваш неизменный способ узнать, кому нужно послужить?

**СЕСТРА Б.:** Да, Кофи. И я молюсь о силе и мудрости. Я молюсь, чтобы Бог «освятит [мои] деяния». Это сказано во 2 Нефий 32.

Я благодарю Его. Я обещаю стараться изо всех сил. Я прошу Его сделать то, что не могу сделать сама.

Затем смотрю на свой список. Я ставлю «1» напротив самого важного дела, затем «2».

**КОФИ:** Как вы расставляете приоритеты?

**СЕСТРА Б.:** Я слушаю, когда молюсь! Затем принимаюсь за работу. Я смотрю на то, что под номером 1, и стараюсь сделать это в первую очередь, затем на то, что под номером 2.

Иногда что-то меняется. Святой Дух подсказывает мне сделать что-то еще. Это хорошо.

Я очень много работаю, но чувствую покой. Я знаю, что Бог поможет мне.

Итак, с помощью моего списка и Духа, я делаю то, что наиболее важно, Кофи.

**КОФИ:** Это звучит одновременно и просто, и сложно.

**СЕСТРА Б.:** Ты прав! Когда я, наконец, готова ко сну, я молюсь. Я рассказываю Небесному Отцу о проделанной работе. Я рассказываю Ему о том, как прошел день. Я задаю вопросы. Я спрашиваю, что я могу делать лучше. Я слушаю. Я часто ощущаю Его любовь. Я знаю: Он умножает результаты моих стараний. Затем я ощущаю покой, Кофи, и ложусь спать.

**КОФИ:** Это здорово, мама Бенкоси. Я хочу испытывать этот покой. Я хочу использовать свое время. Я хочу лучше работать и служить.

**Обсудите:** Чему вы научились от сестры Бенкоси в этом видеосюжете?

**Прочитайте:** Следующий отрывок из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви:

«Ибо вот, эта жизнь – время для того, чтобы люди приготовились к встрече с Богом; да, вот, день этой жизни – это день, чтобы люди совершали дела свои» (Алма 34:32).

«Время – это единственный капитал здесь, на Земле... Если им правильно распоряжаться, оно приносит то, что идет на благо вашего покоя, удобства и удовлетворения. Давайте помнить об этом и никогда больше не сидеть сложа руки, расточая время» (Brigham Young, цит. по *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 214).

«Нас легко могут поглотить хлопоты и рутина земной жизни. Сон, еда, одежда, работа, развлечения, физические упражнения и другие повседневные занятия необходимы и важны. Но в конечном итоге то, кем мы становимся – это результат нашего знания и желания учиться у Отца, Сына и Святого Духа; это не просто совокупность ежедневных занятий на протяжении всей жизни» (Дэвид А. Беднар, «Великие и драгоценные обетования», *Лиахона*, ноябрь 2017 г., стр. 93).

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

**Шаг 1.** Прочитайте с напарником пять шагов, которые вы можете предпринимать каждый день, чтобы разумно использовать свое время.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСОК ЗАДАЧ</b>	<b>МОЛИТЕСЬ</b>	<b>УСТАНОВЛИВАЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ</b>	<b>ДЕЙСТВУЙТЕ</b>	<b>ОТЧИТЫВАЙТЕСЬ</b>
Каждое утро составляйте список того, что нужно сделать. Добавляйте имена людей, которым нужно послужить.	Молитесь о руководстве. Просматривайте свой список дел. Слушайте. Обязуйтесь сделать все возможное.	В своем списке дел поставьте 1 напротив самой важной задачи, 2 – напротив следующей по важности и так далее.	Прислушивайтесь к Духу. Усердно трудитесь. Начините с наиболее важной цели и продвигайтесь вниз по списку.	Каждый вечер отчитывайтесь о проделанном Небесному Отцу в молитве. Задавайте вопросы. Слушайте. Кайтесь. Ощущайте Его любовь.

**Шаг 2.** На отдельном листе бумаги перечислите свои дела. Это должны быть важные дела, касающиеся вашей работы, учебы или служения в Церкви или в семье, а не просто повседневная рутина. Помолитесь о своем списке и расставьте в нем приоритеты.

**Шаг 3.** Завтра вам нужно будет поставить цели, действовать и отчитаться о том, как вы использовали свое время.

**Возьмите обязательство:** Я буду практиковать эти шаги каждый день, чтобы более мудро распоряжаться своим временем, и каждую ночь буду отчитываться Небесному Отцу в своих молитвах.



## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И ТРЕВОЖНОСТЬ?

**Прочитайте:** Стресс и тревожность — это нормальные явления в жизни. Эти слова описывают то, как мозг и тело реагируют на любую нагрузку. К этому может относиться проблема на работе, тест в школе или важное решение. Небольшой уровень стресса и тревожности может помочь вам сосредоточиться, достичь целей и защитить свое тело. Например, если вы испытываете стресс по поводу работы, вы, скорее всего, придете на работу подготовленным(-ой) и сосредоточенным(-ой) на своих задачах.

Стресс и тревожность помогают вам выжить, однако слишком частое и длительное воздействие стресса и тревожности может вызвать серьезные проблемы и привести к психическим заболеваниям. Если вы сталкиваетесь со слишком большим количеством стресса и тревожности, вы можете часто болеть, испытывать головные боли, злиться, ваш аппетит может резко меняться, а концентрация – ухудшаться.

Вы можете начать чувствовать, что перегружены работой, или у вас может появиться желание не идти на работу, потому что вы боитесь, что случится что-то плохое или что вы будете недостаточно хороши. Это признаки того, что вы испытываете непомерный уровень стресса и тревожности.

Стресс и тревожность могут повлиять на вашу способность чувствовать присутствие Духа или исказить ваше понимание духовных побуждений. Сестра Рейна И. Абурто сказала: «Если мы постоянно грустим и если боль блокирует нашу способность ощущать любовь Небесного Отца и Его Сына и влияние Святого Духа, тогда, возможно, мы страдаем от депрессии, тревожности или другого эмоционального расстройства» («Ночью и днем, Господь, со мной пребудь!», *Лиахона*, ноябрь 2019 г., стр. 57).

В этой главе основное внимание уделяется тому, чтобы научиться лучше справляться с нормальным уровнем стресса и тревожности. Вы можете научиться распознавать сильный стресс или тревожность и обратиться за соответствующей помощью.

**Обсудите:** Как стресс и беспокойство помогли или навредили вам?

## 2. ПОНИМАНИЕ УРОВНЕЙ СТРЕССА

**Прочитайте:** Подобно указателям на приборной панели автомобиля, которые напоминают о необходимости снизить скорость, заправиться бензином или проверить состояние двигателя, симптомы стресса служат сигналами, напоминающими вам о потребности снизить скорость, наполнить свой духовный «бензобак» и постараться найти новые решения. Пока вы работаете над тем, чтобы эффективно управлять стрессом, возможно, было бы полезно разделить стресс на четыре различных уровня. (См. таблицу в следующем задании.)

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

**Шаг 1.** Самостоятельно ознакомьтесь с четырьмя уровнями стресса. Вероятно, в разное время вы будете испытывать различные уровни стресса. Вы можете почувствовать, что сегодня находитесь на «оранжевом» уровне, а завтра — на «зеленом». Повышение эмоциональной устойчивости поможет вам чаще испытывать «зеленый» уровень стресса. Отметьте уровень, который лучше всего отражает то, как вы себя чувствуете сейчас.

УРОВНИ СТРЕССА		
	Если вы чувствуете...	Что делать
<b>Зеленый</b>	Уверенность Удовлетворение Готовность бороться с трудностями Способность ладить с другими людьми Способность легко чувствовать присутствие Духа	Это тот уровень, на котором люди хотят находиться, однако вполне возможны колебания. Продолжайте в том же духе. На «зеленом» уровне вы должным образом справляетесь с повседневными стрессами, связанными с семьей, работой, учебой и дальнейшим развитием.
<b>Желтый</b>	Напряжение Беспокойство Волнение Неуверенность Трудность во взаимодействии с другими людьми Помехи в том, чтобы испытывать влияние Духа	Совершенно нормально иногда находиться на «желтом» уровне. Справляясь с жизненными трудностями, будьте добры к себе. Участвуйте в расслабляющих занятиях, например, в тех, которые предлагаются в данной главе, чтобы помочь вам улучшить способность справляться со стрессом.
<b>Оранжевый</b>	Измощение (физическое и эмоциональное) Подавленность Вам нездоровится (например, болит живот) Вас легко разозлить Глубокое разочарование Сложно почувствовать влияние Духа	Никому не нравится находиться на «оранжевом» уровне стресса, но такое состояние не обязательно должно быть постоянным. Участвуйте в расслабляющих занятиях и обращайтесь к приятным воспоминаниям. Если вы находитесь на «оранжевом» уровне дольше нескольких дней или чувствуете себя подавленным(-ой), обратитесь за помощью.
<b>Красный</b>	Постоянная подавленность Изолированность от других людей Безнадежность Трудности с приемом пищи или проблемы со сном Невозможность двигаться дальше Чувство, как будто Бог оставил вас	Если вы находитесь на этом уровне, обратитесь за помощью. По возможности сделайте перерыв или займитесь чем-нибудь, что поможет вам эмоционально, пока вы не окажетесь на приеме у медицинского специалиста.

**Шаг 2.** Подумайте о том времени, когда уровень стресса находился на «зеленом» уровне. Что этому способствовало?

---

---

**Шаг 3.** В группе обсудите ответы, полученные на шаге 2.

---

**Прочитайте:** *у тех, кому трудно дается повседневная жизнь, могут быть проблемы со здоровьем. Чрезвычайная ситуация может привести к внезапному переходу на «оранжевый» или «красный» уровень стресса. Люди должны немедленно обратиться за профессиональной помощью, если они чувствуют, что не справляются, или употребляют вредные вещества. Тем, у кого есть мысли о самоубийстве, следует обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи и обратиться к семье, другу, своему епископу или другому церковному руководителю. Посетите страницу [churchofjesuschrist.org/get-help/suicide?lang=rus](http://churchofjesuschrist.org/get-help/suicide?lang=rus), чтобы ознакомиться с ресурсами и узнать номера горячих линий.*

*Любой житель Северной Америки может позвонить на Национальную линию по предотвращению самоубийств по телефону (800) 273-8255.*

### 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

**Прочитайте:** Стресс и неверные модели мышления могут завладеть вашими мыслями и исказить их. Вы можете отвлекаться, или совсем «отключиться» и сосредоточиться на чем-то другом, а не на том, что происходит вокруг вас.

Осознанность — это навык, который поможет вам быть более эмоционально устойчивыми. Она дает возможность сосредоточиться на том, что говорит вам ваше тело здесь и сейчас. Она поможет уменьшить стресс и тревожность и повысить чувство благополучия и уверенности. Осознанность также помогает вам избегать чрезмерной реакции или подавленности из-за того, что происходит вокруг вас.

**Обсудите:** Что помогает вам сосредоточиться даже в условиях стресса?

**Обдумайте:** Насколько сильный стресс по шкале от 1 до 10 я испытываю сейчас?



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

**Примечание для куратора.** Как и во всех заданиях, не изменяйте и не расширяйте это задание. Просто прочитайте шаги этого задания медленно, спокойным голосом, чтобы члены группы могли вас понять.

В этом упражнении на осознанность вы будете практиковать состояние покоя. Это задание — всего лишь один из примеров. Куратор прочитает приведенные ниже шаги, а участники группы будут им следовать.

**Шаг 1.** Найдите удобное место, где вы сможете спокойно сидеть в течение нескольких минут. (Если вы дома, можете выполнять задание либо сидя, либо лежа.) Закройте глаза.

**Шаг 2.** Начните с нескольких глубоких медленных вдохов. Делайте полные вдохи через нос и полные выдохи через рот. Позвольте дыханию войти в свой естественный ритм. Когда вы делаете вдох и выдох, наблюдайте за физическими ощущениями во время расширения и сокращения ваших легких. Если ваш разум переключается на что-то другое, не волнуйтесь, это нормально. Если вы отвлекаетесь, просто понаблюдайте за теми мыслями, чувствами и ощущениями, которые вас отвлекают. Наблюдайте за ними. Не пытайтесь их контролировать или оценивать, а просто верните свое внимание на дыхание. Дыхание – это якорь, к которому вы можете возвращаться снова и снова.

**Шаг 3.** Потренируйте осознанность с помощью дыхания. И снова, если ваш разум переключается, наблюдайте за мыслями, чувствами и ощущениями, которые отвлекают вас, и позвольте им, словно облакам в небе, пройти мимо вас. Дышите, используя этот подход, в течение одной минуты.

**Шаг 4.** По мере того как это упражнение подходит к концу, медленно позвольте вашему вниманию расшириться и наблюдайте за своим телом и пространством вокруг вас. Когда будете готовы, откройте глаза и вернитесь к полному осознанию окружающей обстановки. Помните, что дыхание — это инструмент, который поможет вам расслабиться и жить осознанно в любое время.

**Шаг 5.** По шкале от 1 до 10 оцените текущий уровень стресса.

---

**Обсудите:** Помогло ли упражнение на осознанность снизить уровень стресса?

**Совет:** Вы можете самостоятельно делать упражнение на осознанность в любое время. Подумайте о том, чтобы больше узнать об осознанности и других методах релаксации, используя ресурсы в конце этой главы.

## 4. ДОСТУП К БОЖЕСТВЕННЫМ СИЛАМ

**Посмотрите:** «Обратитесь к Нему в вере» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [3:54]

**Прочитайте:** Президент Даллин Х. Оукс говорил о присутствии Христу умении укреплять нас в любой ситуации, с которой мы сталкиваемся: «А потому Он знает о наших усилиях, нашей душевной боли, наших искушениях и нашем страдании, ибо Он по Своей воле перенес все это в качестве неотъемлемой части Своего Искупления. И благодаря этому Его Искупление позволяет Ему поддерживать нас: придавать нам силы, чтобы мы могли все это вынести. ...»

Искупление нашего Спасителя не просто гарантирует нам бессмертие посредством всеобщего воскресения и делает возможным наше очищение от греха через покаяние и крещение. Его Искупление также дает нам возможность призывать Того, Кто испытал все наши земные немощи, чтобы Он исцелил нас и придал сил нести бремена смертной жизни. Он знает о наших страданиях и готов нам помочь. Подобно доброму самарянину, находя нас ранеными на краю дороги, Он перевязывает наши раны и заботится о нас (см. от Луки 10:34). Исцеляющая и укрепляющая сила Искупления Иисуса Христа предназначена для всех, кто просят» («Укрепляться Искуплением Иисуса Христа», Лиахона, ноябрь 2015 г., стр. 62, 64).

**Обсудите:** Как постоянная память о Спасителе может помочь вам лучше справляться со стрессом и тревожностью?

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (10 минут)

**Шаг 1.** Самостоятельно ознакомьтесь со следующими способами управления стрессом и тревожностью. Обведите идеи, которые вы, возможно, захотите попробовать.

1. **Поговорите с Богом.** Знайте, что Он понимает. Представьте себе, что Он сидит рядом с вами, слушает и советует.
2. **Обдумайте.** Поразмыслите о тех временах, когда вы ощущали благословение от Господа и видели Его руку и милость в своей жизни. «Остановитесь и познайте, что Я – Бог» (Псалтирь 45:11).
3. **Взгляните на свои ожидания.** Иногда наши самые большие беспокойства и стресс возникают, когда жизнь складывается не так, как мы надеялись или планировали. Стресс дает нам ценные уроки. «Все эти испытания дадут тебе опыт и будут во благо тебе... А потому, держись пути своего» (Учение и Заветы 122:7, 9).
4. **Сделайте небольшой перерыв.** Сделайте несколько медленных глубоких вдохов, потянитесь и расслабьте свое тело. Когда ваше тело и разум снова успокоятся, вы сможете более четко мыслить. Прогуляйтесь, перекусите или попейте, или просто посидите и подумайте несколько минут.
5. **Распознавайте стресс.** Иногда вы можете не осознавать, что испытываете стресс. Вы можете испытывать трудности со сном, вас легко разозлить, у вас подавленное состояние или упадок сил. Проверьте свое состояние хотя бы раз в сутки.

6. **Сосредоточьтесь на благодарности.** Наблюдайте за своим окружением. По несколько минут в день концентрируйтесь на правильном, хорошем и позитивном в себе и в мире. Заведите журнал благодарности и каждый день записывайте как минимум пять конкретных вещей, за которые вы благодарны.
7. **Будьте активны.** Нам даны тело и мир, чтобы наслаждаться. Составьте план, как использовать свое тело, чтобы выйти и насладиться этими дарами. Даже несколько минут ходьбы могут помочь улучшить настроение и снизить стресс.
8. **Ограничьте использование современных технологических средств.** Использование социальных сетей, компьютеров и телевизоров, особенно в начале и в конце дня, может усилить чувство тревожности или стресса. Попробуйте начинать и заканчивать свой день без телефонов и компьютеров. Проведите день или неделю без социальных сетей и телевидения и посмотрите, как вы себя чувствуете.
9. **Проявляйте доброту к самому себе.** Используйте по отношению к себе те же самые утешающие, добрые слова, с которыми вы обращаетесь к близким. Мысли о беспомощности, безнадежности или резком осуждении исходят не от Бога и вызывают еще больший стресс и тревожность.
10. **Помогите кому-нибудь еще.** Перенаправьте свою энергию на помощь другим людям. Наша конечная цель — любить других, как любил Христос, даже когда нам нелегко. Христос показал нам пример этой любви, когда Он простил Своих гонителей и, даже страдая на кресте, Он подумал о том, чтобы кто-то позаботился о Его матери. Как бы трудно это ни было, мы можем обрести лучшее представление о своей жизни, если подумаем о других и найдем способы помочь им.
11. **Попробуйте расслабляющие занятия.** Каждый человек расслабляется по-своему. Возможно, вам нравится рисовать, слушать музыку, читать книги или проводить время на свежем воздухе. Когда вы испытываете стресс или тревожность, найдите время, чтобы вспомнить, что приносит вам радость и успокаивает вас. Уделите на это время, даже если вы считаете, что слишком заняты.
12. **Поддерживайте связь с друзьями и семьей.** Общение с теми, кто вас любит и поддерживает, поможет уменьшить стресс. Вы были созданы, чтобы общаться с другими людьми. Нет ничего постыдного в том, чтобы делиться тем, через что вы проходите. Дайте друзьям и близким понять, что вы испытываете.
13. **Продвигайтесь шаг за шагом.** Вы можете спросить себя: «Что самое важное из того, что я могу сделать прямо сейчас?» Ваш ответ может быть примерно таким: «Все, что мне нужно сделать прямо сейчас, это дождаться своего автобуса» или «Все, что мне нужно сделать прямо сейчас, это вымыть посуду». Решите, что нужно сделать сейчас, а что может подождать. Научитесь не чувствовать себя виноватым(-ой) за то, что сказали «нет» тому, что может подождать.
14. **Практикуйте осознанность.** Потренируйтесь жить осознанно, используя упражнения в предыдущем задании и в конце этой главы. Найдите способы напоминать себе о необходимости большей осознанности в течение дня.

**Шаг 2.** В таблице ниже самостоятельно напишите несколько идей, которые вы хотите попробовать, чтобы снизить стресс и тревожность. Составьте план того, когда и как вы будете использовать этот метод.

СПОСОБ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС И ТРЕВОЖНОСТЬ	КОГДА И КАК
<b>Пример</b> Сделайте небольшой перерыв.	<i>Я установлю на свой телефон напоминание о том, что в обеденное время и до ухода домой с работы я сделаю пятиминутные перерывы.</i>

## 5. ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

**Прочитайте:** Перфекционизм — это вера в то, что если мы не совершенны во всем, мы неудачники и недостаточно хороши для Бога или кого-либо еще. Однако мы знаем, что Господь дал нам слабость, чтобы помочь нам оставаться смиренными и обучаемыми (см. Ефер 12:27).

Что касается совершенства, старейшина Джеффри Р. Холланд учил:

«Можно лишь надеяться на то, что мы получим истинное совершенство как дар Небес. Мы не можем его ‘заслужить’. Таким образом, благодать Христова предлагает не только спасение от скорби и греха и смерти, но также и спасение от нашего настойчиво критичного отношения к себе...

Братья и сестры, каждый из нас жаждет сделать свою жизнь более похожей на жизнь Христа, чем та, какую нам часто удается вести. Признаваясь в этом честно, мы стараемся становиться чуть лучше, мы не лицемерим; ведь мы просто люди... Если мы проявим настойчивость, тогда где-то в вечности наше развитие будет завершенным и полным, и именно это в Новом Завете и означает *совершенство*» («Итак, будьте совершенны – когда-нибудь», *Лиахона*, ноябрь 2017 г., стр. 41–42).

**Прочитайте:** Вот четыре принципа, направленные на повышение сочувственного отношения к себе и ослабление перфекционизма:

1. Осознайте присутствие перфекционизма в наших мыслях, чувствах и действиях.
2. Бросьте вызов этим мыслям, чувствам и действиям.
3. Принимайте ошибки как часть жизни и не бойтесь их совершать.
4. Развивайте сочувственное отношение к себе; примите и полюбите себя со всеми своими недостатками.

**Посмотрите:** «Перфекционизм: Стану ли я когда-нибудь достаточно хорошей?» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [3:54].

**Обсудите:** Как в этом сюжете Оливия стала относиться к себе с большим сочувствием и бросила вызов своему перфекционизму?

### ГРУППОВАЯ ОЦЕНКА (10 минут)

Мы встречаемся группой последние четыре недели. Самостоятельно ответьте на каждый из следующих вопросов о своем опыте.

ЧТО Я ДУМАЮ ОБ ЭТОМ ОПЫТЕ?	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1. Каждый член группы отчитывается о своих обязательствах.				
2. Наши групповые занятия начинаются и заканчиваются вовремя.				
3. Все в группе принимают участие.				
4. Я чувствую присутствие Духа на наших групповых собраниях.				
5. Я не доминирую в обсуждении.				
6. Я чувствую крепкую связь с членами своей группы.				
7. Я чувствую, что становлюсь более эмоционально устойчивым(-ой).				
8. Я чувствую, что в группе меня приняли.				

**Обсудите:** Что мы можем сделать, чтобы обогатить наш групповой опыт?





## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте цитату и запишите ответы на вопросы ниже.

*«Все не так плохо, как тебе иногда кажется. Все поправимо. Не переживай. Эти слова я говорю себе каждое утро. Все наладится. Если стараться изо всех сил, то все наладится. Доверься Господу и иди вперед с верой и уверенностью в будущем. Господь не оставит нас. Он не покинет нас» (Gordon B. Hinckley, «Excerpts from Addresses of President Gordon B. Hinckley», Ensign, Oct. 2000, 73).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

---

Что именно из того, что я узнал сегодня, я буду применять на деле? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

---

**Идеи  
обязательств:**

- Попрактиковаться в использовании плана для снижения стресса и тревожности (из пункта 4 в разделе «Изучите»).
- Попробовать выполнить одно из упражнений на релаксацию в разделе «Ресурсы» главы 4.
- Практиковать осознанность и жить в настоящем.



## ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

**А** Я выберу и буду использовать один из способов, чтобы лучше распоряжаться своим временем, и каждый вечер в своих молитвах буду отчитываться перед Небесным Отцом.

---

**Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.

---

**В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».

---

**Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.

---

**Д** Я поделюсь полученными знаниями с семьей или друзьями.

---

\_\_\_\_\_  
Моя подпись

\_\_\_\_\_  
Подпись напарника





## РЕСУРСЫ

## ИДЕИ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Музыка	<p>Есть доказательства, что музыка может помочь снизить тревожность и стресс. Когда у вас стресс или вы расстроены, пойте или слушайте любимую музыку. «Гимны [и другая вдохновляющая музыка] могут поднимать наше настроение, придавать нам смелости и подвигать на праведные дела. Они могут заполнять наши души высокими помыслами и вселять в них покой» («First Presidency Preface to Hymns», <i>Hymns</i>, 1985 г., x).</p>
Упражнение на прогрессивную релаксацию	<p>Глубокая релаксация помогает организму оправиться от стресса. Выполняйте это упражнение вечером перед сном, чтобы научить свое тело расслабляться. Выполняйте короткий вариант этого упражнения в течение дня каждый раз, когда чувствуете стресс. Удобно лягте или сядьте. Закройте глаза.</p> <p>Ищите любое напряжение, которое вы можете испытывать, концентрируясь на каждой части тела по очереди: голове и лице, глазах, челюсти, шее, плечах и спине, руках, кистях и пальцах, груди и животе, ногах, ступнях и пальцах ног. Сознательно расслабьте каждую часть своего тела. Почувствуйте, как все напряжение уходит, словно песок сквозь пальцы. Если вы все еще чувствуете напряжение, напрягите эту часть тела на 10 секунд, а затем расслабьте на 10 секунд.</p> <p>Не торопитесь. Мысленно сканируйте свое тело на предмет остаточного напряжения. Затем полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь на воспоминании или воображаемой обстановке, которые принесут вам покой и радость. Постарайтесь представить сцену как можно ярче, пока не почувствуете, что снова готовы открыть глаза.</p>

**Практика осознанности с помощью пяти чувств**

Сосредоточение внимания на своих чувствах может помочь вам практиковать осознанность. Несколько минут тихо наблюдайте за своим окружением. При этом попробуйте сделать следующее:

*Обратите внимание на **пять** вещей, которые вы можете видеть.* Оглянитесь вокруг и обратите внимание на пять вещей, которые вы можете видеть. Выберите то, что вы обычно не замечаете, например, тень или небольшую трещину.

*Обратите внимание на **четыре** вещи, которые вы можете почувствовать.* Обратите внимание на четыре вещи, которые вы сейчас чувствуете, например, текстуру вашей одежды, ощущение легкого ветра на коже или гладкую поверхность стола, на который вы опираетесь.

*Обратите внимание на **три** вещи, которые вы можете слышать.* Уделите немного времени, чтобы послушать, и обратите внимание на три вещи, которые вы слышите на заднем плане. Это может быть чирикание птицы, гудение холодильника или слабые звуки движения транспорта на близлежащей дороге.

*Обратите внимание на запах **двух** вещей.* Почувствуйте два запаха, которые вы обычно не замечаете, независимо от того, приятные они или неприятные. Вы можете почувствовать запах сосен, если находитесь на улице, или запах вашей одежды.

*Обратите внимание на **одну** вещь, которую вы можете попробовать на вкус.* Сосредоточьтесь на том, что вы можете попробовать прямо сейчас, в этот момент. Вы можете сделать глоток напитка, пожевать жевательную резинку, съесть что-нибудь или обратить внимание на вкус во рту.

**Визуализация**

С помощью этого метода релаксации вы будете формировать мысленные образы, чтобы совершить визуальное путешествие в мирное, успокаивающее место или ситуацию. Начните с представления места, которое делает вас счастливым(-ой). Это может быть реальное или вымышленное место. Во время визуализации постарайтесь использовать как можно больше органов чувств, включая обоняние, зрение, слух и осязание. Если вы визуализируете отдых у океана, вы можете подумать о запахе соленой воды, звуке разбивающихся волн и тепле солнца на вашем теле. Вы можете закрыть глаза, сесть в спокойном месте и убедиться, что ваша одежда удобна.

**Примечание.** Вы также можете использовать задание на осознанность из этой главы.





5

# ПОНИМАНИЕ ГРУСТИ И ДЕПРЕССИИ

## ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Поддерживайте равновесие в жизни

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Разница между грустью и депрессией
2. Факторы, которые могут привести к эмоциональным трудностям
3. Симптомы серьезного депрессивного расстройства
4. Как обратиться за помощью
5. Горе
6. Как предложить помощь



## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я разумно использовал свое время и каждый вечер отчитывался перед Небесным Отцом в молитвах.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?

Как вам удалось лучше справляться со стрессом и тревожностью?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьте друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ



## МОЕ ОСНОВАНИЕ: ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РАВНОВЕСИЕ В ЖИЗНИ – максимальное время: 20 минут

**Поразмышляйте:** Как мне поддерживать равновесие в ежедневных жизненных потребностях?

**Посмотрите:** «О сожалениях и решениях» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:25]. (Нет видеосюжета? Прочитайте текст «О сожалениях и решениях».)

### О СОЖАЛЕНИЯХ И РЕШЕНИЯХ

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



#### Президент Дитер Ф. Ухтдорф

Ведь мы часто так заняты, не правда ли? И, страшно сказать, даже гордимся своей занятостью, будто она делает нам честь и служит знаком качества нашей жизни.

Так ли это?

Я думаю о нашем Господе и Образце, Иисусе Христе, и о Его короткой жизни среди жителей Галилеи и Иерусалима. Я пытаюсь вообразить, как Он спешит с одного заседания на другое, выполняя на ходу множество срочных дел.

Я не вижу этого в своем воображении!

Я вижу сострадательного и заботливого Сына Божьего, осмысленно проживающего каждый день. Когда Он общался с окружающими, они ощущали себя нужными и любимыми. Он знал бесконечную ценность людей, с которыми встречался. Он благословлял их, служил им. Он вдохновлял их, исцелял их. Он делился с ними драгоценным даром – Своим временем.

(«О сожалениях и решениях», *Лиахона*, ноябрь 2012 г., стр. 22)

**Обсудите:** Чему мы можем научиться на примере жизни Спасителя, чтобы прийти к равновесию в жизни?

**Прочитайте:** Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви:

«Смотрите, чтобы все это делалось с мудростью и надлежащим образом; ибо не требуется, чтобы человек бежал быстрее, чем у него хватает сил» (Мосия 4:27).

«Не тратьте денег на то, что не имеет ценности, и трудов ваших – на то, что не может насытить» (2 Нефий 9:51).

«Каждый день старайтесь делать все самым лучшим образом. Посвящайте себя главному и, прежде чем вы это осознаете, ваша жизнь наполнится духовным пониманием, которое заверит вас, что Небесный Отец вас любит. Когда человек знает это, его жизнь наполняется смыслом и значением, что позволяет гораздо легче поддерживать ее в равновесии» (М. Рассел Баллард, «Поддерживать равновесие в жизни», *Лиахона*, сентябрь 2012 г., стр. 50).

«В общем плане установить равновесие – значит понять, что можно изменить, расположить это в правильном порядке, а также принять как должное то, что не изменится» (James E. Faust, «The Need for Balance in Our Lives», *Ensign*, Мар. 2000, 5).

**Обсудите:** Что можно упростить в нашей жизни или убрать из нее, чтобы мы могли испытывать больше радости?

## ЗАДАНИЕ

---

**Шаг 1.** Прочитайте слова президента Даллина Х. Оукса: «Хороших дел так много, что на все не хватит времени. Есть дела, которые более чем хороши, вот на них мы должны обращать в своей жизни особое внимание» («Хорошее, лучшее, наилучшее», *Лиахона*, ноябрь 2007 г., стр. 104).

**Шаг 2:** Самостоятельно подумайте о том, как вы проживаете свою жизнь неделя за неделей. Теперь представьте себя через 25 лет, все еще живущими такой же жизнью. Дополните два предложения ниже в соответствии со своей жизнью:

Я не уделял достаточно времени

---

Я слишком много времени проводил

---

**Шаг 3.** Чтобы избежать сожалений в будущем, напишите пару изменений, которые вы могли бы внести в свою жизнь, чтобы обрести больше равновесия.

---

**Возьмите обязательство:** Я претворю в жизнь свою идею, чтобы обрести больше равновесия в жизни.





## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

**Прочитайте:** *Депрессия так или иначе влияет на всю нашу жизнь. Сегодняшняя тема может оказаться непростой для вас или других людей, о ней может быть сложно задумываться или говорить. Мы призываем всех проявлять сострадание при изучении этой главы. Если вы чувствуете себя подавленно, не стесняйтесь попросить сделать перерыв.*

### 1. РАЗНИЦА МЕЖДУ ГРУСТЬЮ И ДЕПРЕССИЕЙ

**Прочитайте:** Грусть и депрессия описываются как чувства скорби, несчастья и горя, и они являются нормальной частью нашей жизни на Земле. Грусть и депрессия могут возникнуть из-за трудностей, вызванных отвержением, межличностными отношениями, разочарованиями и другими болезненными событиями. Они являются сложными, но необходимыми элементами нашего развития. Старейшина Брюс К. Хафен учил, что Небесный Отец предусмотрел для нас болезненный опыт в жизни, чтобы в конечном итоге мы испытывали более полную радость (см. «A Willingness to Learn from Pain», *Ensign*, Oct. 1983, 64, 66).

Серьезное депрессивное расстройство или тяжелая депрессия – это совсем другое. Это эмоциональное состояние, которое влияет на наше мышление, эмоции, восприятие и поведение. Старейшина Джеффри Р. Холланд рассуждал о разнице между обычной грустью и депрессией и серьезным депрессивным расстройством: «Говоря об этом, я не имею в виду незадавшийся день, поджимающие сроки уплаты налогов или моменты разочарования, которые бывают у всех нас. Каждый время от времени переживает беспокойство или уныние... Но сегодня я говорю о чем-то более серьезном – о недуге настолько тяжелом, что он существенно ограничивает способность человека полноценно функционировать» («Как сосуд разбитый», *Лиахона*, ноябрь 2013 г., стр. 40).

Серьезное депрессивное расстройство может возникнуть без четких причин или может быть вызвано нездоровой реакцией на болезненные события. Когда мы испытываем тяжелую депрессию, мы часто ощущаем безразличие или притупление своих эмоций. Мы можем чувствовать стыд и ненависть к себе, а также винить себя, и все это, скорее всего, будет мешать нашей повседневной жизни. Тяжелая депрессия также мешает нам конструктивно справляться с трудностями по мере их возникновения.

Кроме того, на нашем последнем собрании мы прочитали, что грусть и депрессия могут повлиять на нашу способность чувствовать или понимать внушения Духа. (См. также Рейна И. Абурто, «Ночью и днем, Господь, со мной пребудь!», *Лиахона*, ноябрь 2019 г., стр. 57–60.)

**Обсудите:** Чем различаются грусть и депрессия?

**Посмотрите:** «Как сосуд разбитый. Часть 1» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:38].

## 2. ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ТРУДНОСТЯМ

**Прочитайте:** Если мы поймем, почему мы испытываем эти чувства, мы сможем быть более сострадательными к себе и другим людям. Чувства, такие как грусть или депрессия, могут быть вызваны несколькими причинами, в том числе многими из следующих факторов:

### ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ТРУДНОСТЯМ

<b>Биологические – физические факторы, связанные с нашим телом</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Генетика</li><li>○ Серьезное заболевание/травма</li><li>○ Диета и отсутствие физической активности</li><li>○ Злоупотребление запрещенными наркотическими средствами и медикаментами</li><li>○ Сезонные погодные условия</li><li>○ Химические или гормональные изменения</li></ul>
<b>Психологические – события, вызывающие эмоции</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Важные события и изменения в жизни</li><li>○ Смерть или утрата</li><li>○ Жестокое обращение</li></ul>
<b>Психологические – социальное взаимодействие с другими людьми, вызывающее сильные эмоции</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Конфликт</li><li>○ Одиночество и изоляция</li><li>○ Социальное давление</li><li>○ Предательство или подорванное доверие</li></ul>
<b>Духовные – сложные события, которые испытывают нашу веру</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Последствия сделанного выбора</li><li>○ Жизнь в беспокойном мире</li></ul>

**Обсудите:** Как понимание того, откуда возникают сложные чувства, поможет нам быть более сострадательными к себе и другим людям?

### 3. СИМПТОМЫ СЕРЬЕЗНОГО ДЕПРЕССИВНОГО РАССТРОЙСТВА

**Прочитайте:** Следующие симптомы могут быть признаками серьезного депрессивного расстройства или клинической депрессии. Большинство людей будут иногда испытывать эти симптомы на протяжении всей своей жизни, но если вы испытываете несколько из этих симптомов в течение длительного времени, это может означать, что у вас существуют более глубокие проблемы. Если три или более из этих симптомов сохраняются в течение некоторого периода времени, ограничивают вашу способность функционировать или от них бывает трудно избавиться, несмотря на личные усилия и помощь семьи, вам следует обратиться за профессиональной помощью.

#### СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- Постоянное ощущение грусти, беспомощности, безнадежности или бесполезности
- Нехватка энергии и мотивации
- Изменение аппетита и снижение или набор веса
- Проблемы со сном, засыпанием и пробуждением
- Потеря интереса к занятиям, которые раньше нравились
- Трудности с концентрацией, запоминанием информации или принятием решений
- Мысли о смерти и самоубийстве\*

**Обсудите:** Как осведомленность о симптомах депрессии поможет нам стать более эмоционально устойчивыми? Как это поможет оказывать поддержку другим людям?

**Прочитайте:** *\*Если вы или другие люди задумываетесь о смерти или самоубийстве, немедленно обратитесь за профессиональной помощью, посетив отделение неотложной помощи в ближайшей больнице, и поговорите с семьей, другом, епископом или другим церковным руководителем. К суицидальным мыслям всегда следует относиться серьезно.*

*Посетите страницу [suicide.ChurchofJesusChrist.org](http://suicide.ChurchofJesusChrist.org) или [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](http://mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org), чтобы ознакомиться с ресурсами и узнать номера горячих линий.*

*Любой житель Северной Америки может позвонить на Национальную линию по предотвращению самоубийств по телефону 1-800-273-8255.*

## 4. КАК ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

**Прочитайте:** Сестра Рейна И. Абурто учила: «Как и любая другая часть тела, мозг подвержен болезням, повреждениям и сбоям на химическом уровне. Когда наш разум страдает, будет правильно искать помощи от Бога, от тех, кто нас окружает, и от специалистов в области физического и психического здоровья...

Совершенно нормально время от времени грустить или беспокоиться. Печаль и тревога – это естественные человеческие эмоции. Однако если мы постоянно грустим и если боль блокирует нашу способность ощущать любовь Небесного Отца и Его Сына и влияние Святого Духа, тогда, возможно, мы страдаем от депрессии, тревожности или другого эмоционального расстройства» («Ночью и днем, Господь, со мной пребудь!», *Лиахона*, ноябрь 2019 г., стр. 57).

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

**Шаг 1.** Самостоятельно прочитайте список идей ниже.

**Шаг 2.** Обведите две идеи, которые, по вашему мнению, будут наиболее полезны, когда вам потребуется поддержка.

### Способы наладить связь и получить поддержку

- Поговорить со своим Небесным Отцом и прислушаться к Нему.
- Позвонить другу, который хорошо умеет слушать.
- Попросить кого-нибудь ежедневно связываться с вами или самим связываться с кем-нибудь.
- Сходить на прогулку, посидеть на свежем воздухе или заняться тем, что вам нравится делать на улице.
- Записать важные воспоминания, когда вы чувствовали умиротворение, радость и любовь.
- Отвести время на то, чтобы заняться чем-нибудь с друзьями или членами семьи.
- Записаться на прием к дипломированному врачу или специалисту по психическому здоровью.
- Присоединиться к группе поддержки или социальной группе с похожими интересами.
- Связаться с тем, кто, возможно, тоже переживает трудные времена.
- Обратиться на горячую линию по предотвращению самоубийств (см. [suicide.ChurchofJesusChrist.org](http://suicide.ChurchofJesusChrist.org)).
- Иное: \_\_\_\_\_

**Шаг 3.** В поле ниже запишите, когда и как вы будете претворять свои идеи в жизнь.

---

---

---

---

## 5. ГОРЕ

**Прочитайте:** Почти каждый из нас в какой-то момент своей жизни столкнется с горем, будь то смерть любимого человека или другая утрата либо большие изменения в жизни, такие как потеря работы или разрыв отношений. Из-за Евангелия, наших заветов и знания, что мы увидим наших близких вновь, нам может казаться, что мы должны с легкостью пережить горе. Однако так бывает не всегда. Даже Спаситель оплакивал смерть Лазаря, ибо Он любил его (см. от Иоанна 11:35–36). Президент Рассел М. Нельсон учил: «Скорбь – это одно из самых глубоких выражений любви. Это естественная реакция, вполне согласующаяся с Божественной заповедью: ‘Вы должны жить вместе в любви, оплакивая потерю тех, кто умирают’ [Учение и Заветы 42:45]» («Doors of Death», *Ensign*, May 1992, 20).

Все будут горевать по-разному и в свое время. Переживая горе, большинство людей испытывают нижеперечисленные эмоции, хотя конкретного порядка или временных рамок для этого не существует.

**Отрицание:** мы не можем поверить, что это произошло. Мы можем быть в шоковом состоянии, притворяться, что этого не произошло или на время забывать об этом.

**Гнев:** мы можем злиться на себя, своих близких и даже на Бога. Гнев – это выражение ценности, которую мы вкладываем в то, что потеряли.

**Торг:** мы можем думать, что это всего лишь плохой сон, и пытаться торговаться с Богом, чтобы повернуть все вспять. Мы можем задаваться вопросами «а что, если?», например: «А что, если я буду посещать храм каждую неделю?», для достижения конкретного результата.

**Депрессия:** мы испытываем глубокую скорбь из-за своей потери. Эта печаль может быть сильной и казаться непреодолимой, но это не всегда клиническая депрессия. Это нормальная часть проживания горя.

**Принятие:** это означает, что вы смирились с утратой. Это не означает, что вы рады этой утрате, или что вы предаете память о том, что потеряли. Мы просто принимаем реальность утраты, чтобы двигаться дальше.

**Обсудите:** Как нам поможет понимание общих эмоций во время переживания горя?

**Прочитайте:** Каждый проживает горе по-своему. Некоторые испытывают проблемы со сном и принятием пищи. Некоторые хотят находиться в компании людей, в то время как другие хотят быть в одиночестве. Некоторые испытывают сильные эмоции, а другие – нет. Некоторые справляются с горем быстро, а другим требуется больше времени. Правильного способа горевания не существует.

Следующие рекомендации помогут вам лучше понять, что такое горе, и справиться с ним или помочь другим в такой ситуации:

- Разрешите себе чувствовать, плакать и испытывать то, что вы можете или не можете чувствовать в процессе.
- Заботьтесь о себе. Придерживайтесь здорового питания, спите достаточно и попробуйте выполнять физические упражнения.
- Определите, какие чувства вы испытываете, и признайте, что это нормально.
- Установите реалистичные ожидания по поводу того, сколько времени вам может потребоваться, и делайте все постепенно.
- Признайте, что ощущения счастья, радости и умиротворения не передают память о том, что вы утратили.
- Выразите свои мысли и чувства, а также свою надежду на будущее, написав о своей потере.
- Если эти чувства станут невыносимыми, обратитесь за профессиональной помощью.

**Прочитайте:** Вы не должны проживать горе в одиночестве, и вы можете обратиться к другим людям, если это необходимо. Вы можете получить поддержку от родственников, друзей, церковных руководителей и, что самое важное, от Спасителя.

Сестра Шэрон Юбэнк учила тому, как Спаситель может помочь нам: «Когда на нас обрушиваются несчастья, когда жизнь ранит нас так, что мы не можем дышать, когда мы оказываемся избиты, как тот человек, который был брошен у дороги в Иерихон, и оставлены умирать, к нам приходит Иисус и изливает масло на наши раны, бережно поднимает нас, отвозит в гостиницу и присматривает за нами [см. от Луки 10:30–35]. Тем из нас, кто горюет, Он говорит: ‘Я... облегчу бремена, которые возложены вам на плечи, так что вы даже не почувствуете их на своих спинах, даже когда вы в рабстве... чтобы вы верно знали, что Я, Господь Бог, посещаю народ Мой в его страданиях’ [Мосия 24:14]. Христос исцеляет раны» («Христос: Свет, что во тьме светит», *Лиахона*, май 2019 г., стр. 74).

Когда мы испытываем горе, оно может казаться невыносимым, и у нас может возникнуть желание изолироваться от окружающих. Но помните, что мы можем получить поддержку от других людей.

**Посмотрите:** Фрагмент выступления «Ты, наверное, знаешь, как нам было трудно!» старейшины Квентина Л. Кука на Генеральной конференции. Смотрите с 12:38 до 15:43 (на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos)).

**Обсудите:** Что мы можем узнать из истории в этом видеосюжете о том, как справляться с горем?

## 6. КАК ПРЕДЛОЖИТЬ ПОМОЩЬ

**Прочитайте:** Возможно, вы знаете кого-то, кто потерял близкого человека, столкнулся с чередой трудностей или у кого диагностировали депрессию или другую болезнь. Подобрать слова или понять, как себя вести, может быть трудно. Вы можете чувствовать себя неловко или испытывать дискомфорт, проявляя эмоции или находясь рядом с человеком, который проявляет эмоции. В левом столбце ниже приведены некоторые примеры фраз, которые плохо помогают и которые вы могли услышать, когда люди пытаются помочь кому-то, кто скорбит. В правом столбце представлены фразы, которые помогают в большей степени и которые можно использовать вместо них.

НЕ ПОМОГАЮТ	МОГУТ ПОМОЧЬ
<p><i>«Я точно знаю, что ты чувствуешь».</i></p> <p>Даже если мы проходили через нечто похожее, всегда лучше задавать вопросы и прислушиваться к тому, как себя чувствует человек.</p> <p><i>«Просто верь; и все наладится».</i></p> <p>Конечно, мы должны верить, но это не изменит того, что какое-либо событие может быть болезненным. Важно быть рядом с человеком.</p> <p><i>«По крайней мере, ты...»</i></p> <p>Когда мы начинаем предложения с «по крайней мере», мы принижаем чувства, испытываемые человеком.</p> <p><i>«У Бога есть план».</i></p> <p>Это может звучать так, будто мы пытаемся быстро решить проблему, а не выслушать и отнестись к человеку с добротой.</p> <p><i>«Они в лучшем месте».</i></p> <p>Эти слова не заставят человека меньше скучать по своим близким.</p>	<p><i>«Я не знаю, что сказать, но я рад(-а), что ты делишься со мной этим».</i></p> <p><i>«Расскажи, что ты чувствуешь прямо сейчас».</i></p> <p><i>«Я беспокоюсь о тебе».</i></p> <p><i>«Я рядом».</i></p> <p><i>«Твои чувства совершенно нормальны».</i></p>

**Прочитайте:** Каждый человек уникален и обладает разными потребностями. Даже если вы говорите все правильно, другой человек может по-прежнему грустить. Боль и огорчение – это естественная часть грусти или депрессии. Ваша главная задача – быть рядом, выслушать, предложить любовь и доброту.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

**Шаг 1.** Посмотрите видеоролик «Как сосуд разбитый. Часть 2» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:46].

**Шаг 2.** Обдумайте следующие вопросы и запишите свои мысли ниже.

- На что вы обратили внимание в совете старейшины Холланда?
- Как Господь помогает вам справляться с трудными эмоциями?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Совет:** В конце этой главы ознакомьтесь с разделом «Ресурсы», где содержится перечень ресурсов для решения различных жизненных проблем.

**Обсудите:** Как вы можете помочь тому, кто не справляется со своими эмоциями?





## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте цитату и запишите ответы на вопросы ниже.

*«И хотя мы можем порой чувствовать себя 'как сосуд разбитый'... мы должны помнить, что этот сосуд находится в руках Небесного Горшечника. Сокрушенные умы могут быть исцелены так же, как исцеляются сломанные кости и разбитые сердца. Пока Бог занимается работой по их починке, остальные могут помогать, оставаясь милосердными, не осуждающими и добрыми» (Джеффри Р. Холланд, «Как сосуд разбитый», Лиахона, ноябрь 2013 г., стр. 42).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

---

Что именно из того, что я узнал сегодня, я буду применять на деле? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

---

**Идеи  
обязательств:**

- Опробовать одну из идей для личной поддержки на этой неделе (из пункта 4 в разделе «Изучите»).
- Запомнить полезные фразы, которые можно использовать при поддержке кого-либо (из пункта 6 в разделе «Изучите»).



## ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- А** Я буду действовать в соответствии со своей идеей, чтобы обрести больше равновесия в жизни.
- Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.
- В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».
- Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.
- Д** Я поделюсь полученными сегодня знаниями с семьей или друзьями.

---

Моя подпись

---

Подпись напарника



## РЕСУРСЫ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕРКОВНЫЕ РЕСУРСЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВОПРОСОВ, СВЯЗАННЫХ С ДЕПРЕССИЕЙ

#### **Психическое здоровье**

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/life-help/mental-health?lang=rus>

#### **Консультационные материалы: Психическое здоровье**

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/counseling-resources/mental-health?lang=rus>

#### **Консультационные материалы: Попечители**

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/counseling-resources/caregivers?lang=rus>

#### **Блог канала Церкви Иисуса Христа Святых последних дней о самостоятельности**

<https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration?lang=rus>

#### ***Во имя нравственной силы молодежи: Физическое и эмоциональное здоровье***

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/physical-and-emotional-health?lang=rus>

#### **Найти подходящего для себя специалиста в области психического здоровья**

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2019/01/finding-a-mental-health-professional-whos-right-for-you?lang=rus>







6

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ГНЕВА

---

## ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Решайте проблемы

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Понимание гнева
2. Понимание того, как нарастает гнев
3. Понимание эмоций, стоящих за гневом
4. Выбор различных способов реакции на гнев
5. Управление гневом будучи учеником Иисуса Христа



## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я претворял в жизнь свою идею, чтобы обрести больше равновесия в жизни.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?

Какие методы вы практиковали в отношении печали и депрессии?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьте друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ





## МОЕ ОСНОВАНИЕ: РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ – максимальное время: 20 минут

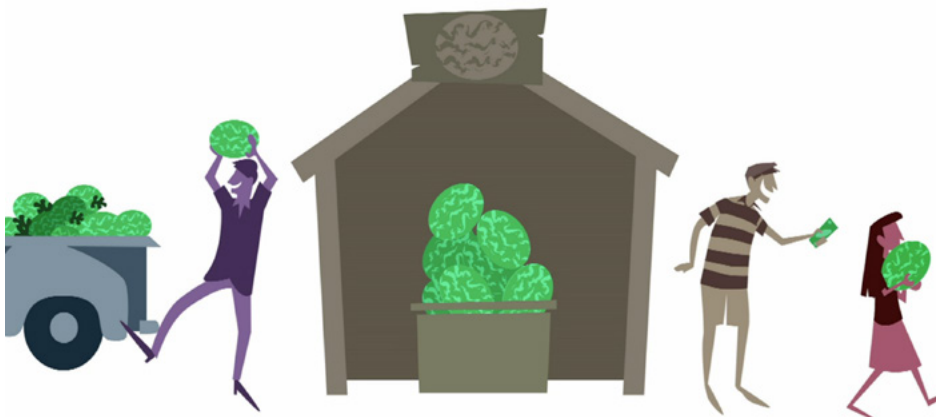
**Отчитывайтесь:** Кратко расскажите группе о сложных задачах, которые вам удалось завершить на прошлой неделе.

**Поразмышляйте:** Почему Небесный Отец позволяет нам сталкиваться с проблемами и трудностями?

**Посмотрите:** «Грузовик побольше?» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos). (Нет видеосюжета? Прочитайте текст «Грузовик побольше?»)

### ГРУЗОВИК ПОБОЛЬШЕ?

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



#### Президент Даллин Х. Оукс:

Два человека организовали товарищество. Они построили небольшой навес на дороге с интенсивным движением. Сев в свой грузовик, они направились к полю какого-то фермера и закупили полный грузовик дынь по доллару за штуку. Вернувшись на нагруженном грузовике к своему навесу, они разгрузили дыни и продали их по одному доллару.

Потом они еще раз покатали к полю того фермера и снова купили полный грузовик дынь по доллару за штуку. Привезя их на обочину, они снова продали дыни за ту же цену. По дороге за новой партией дынь к тому же фермеру один партнер спросил другого: «Что-то не очень много мы зарабатываем, как по-твоему». «Ты прав, не очень, – ответил ему компаньон. – Думаешь, нам нужен грузовик побольше?»

(«Центр нашего внимания и приоритеты», *Лиахона*, июль 2001 г., стр. 82)

**Обсудите:** В чем состояла реальная проблема в этой истории? Какие еще варианты были у этих двух мужчин?

**Прочитайте:** Следующий отрывок из Священных Писаний и высказывание старейшины Хейлза:

«Вот, ты не понял; ты полагал, что Я дам тебе это тогда, когда ты думал лишь о том, чтобы попросить Меня.

Но вот, говорю Я тебе, что ты должен обдумать в своём разуме; а затем ты должен спросить Меня, правильно ли это, и если правильно, Я сделаю так, что в груди твоей возгорится; поэтому будешь чувствовать, что это правильно.

Но если это будет неправильно, ты подобного чувства иметь не будешь; мысли твои остановятся, что будет причиной тому, что ты забудешь то, что неправильно» (Учение и Заветы 9:7–9).

«Господь ожидает, что мы примем участие в решении собственных проблем... Мы – думающие, рассуждающие человеческие существа. У нас есть способность выявлять наши нужды, планировать, ставить цели и решать наши проблемы» (Роберт Д. Хейлз, «Every Good Gift», *New Era*, Aug. 1983, 8, 9).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Шаг 1.** Выберите себе напарника и прочитайте приведенные ниже шаги.



**Шаг 2.** Выберите проблему, с которой вы столкнулись, и запишите ее ниже.

**Шаг 3.** Примените каждый шаг к решению своей проблемы.

Определите: \_\_\_\_\_

Изучите варианты: \_\_\_\_\_

Примите решение и действуйте: \_\_\_\_\_

**Прочитайте:** Следующие отрывки из Священных Писаний:

«И ныне, если Господь имеет такую великую силу и сотворил так много чудес среди детей человеческих, то почему же не может Он наставить меня, чтобы я построил корабль?» (1 Нефий 17:51).

«И ныне я, Нефий, не обрабатывал дерево таким образом, как было известно людям, и не строил корабль так, как принято среди людей; но я строил его таким образом, как показал мне Господь; а потому он не был таким, как принято среди людей.

И я, Нефий, часто восходил на гору и часто молился Господу; а потому Господь показывал мне великие вещи» (1 Нефий 18:2–3).

**Обсудите:** Как Нефий смог построить корабль?

**Возьмите обязательство:** Я буду действовать в соответствии с шагами, которые мы обсудили в задании, чтобы работать над моей проблемой. (Помните, что не стоит сдаваться! Для того, чтобы решить проблему и что-то изменить, требуется время).

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. ПОНИМАНИЕ ГНЕВА

**Прочитайте:** Каждый человек испытывает гнев. И есть множество причин злиться. Мы не всегда можем контролировать свою злость, и мы с легкостью можем почувствовать себя вправе ее выплеснуть. Когда мы выражаем гнев в агрессивной форме, мы даже можем почувствовать себя лучше. Но в долгосрочной перспективе это скажется на нас негативно и может привести к напряженным отношениям, физическим заболеваниям, финансовым потерям, а также к тому, что душевно или даже физически пострадают мы сами и другие люди.

Спаситель учил Нефийцев: «И не будет среди вас никаких споров... Ибо истинно, истинно Я говорю вам: тот, кто имеет дух раздора, не от Меня, но от дьявола, а он – отец раздора; и он побуждает сердца людей спорить гневно между собой. Вот, это не Мое учение – побуждать сердца людей гневом, одного против другого; но вот Мое учение – что такие дела должны прекратиться» (3 Нефий 11:29–30).

**Поразмышляйте:** Вспомните случай, когда вы злились, а затем заполните таблицу ниже.

СИТУАЦИЯ	КАКОВА БЫЛА МОЯ РЕАКЦИЯ?	КАКОВ БЫЛ РЕЗУЛЬТАТ?
<b>Пример</b> <i>Я купил(-а) новые кроссовки своему сыну. Он оставил их без присмотра на улице прошлым вечером, и их украли.</i>	<i>Меня это разозлило и я накричал(-а) на него за то, что он был безответственным и оставил кроссовки на улице.</i>	<i>Мой сын испугался моей реакции и не хотел со мной разговаривать. Ему нравились эти кроссовки, и он еще больше переживает из-за своей ошибки.</i>

**Обсудите:** Как управление гневом помогает нам стать лучшими учениками Иисуса Христа?

## 2. ПОНИМАНИЕ ТОГО, КАК НАРАСТАЕТ ГНЕВ

**Прочитайте:** Когда мы позволяем гневным мыслям заполнить сознание, наше тело также реагирует. Физические реакции в теле повышают наш «уровень эмоциональной температуры». Определенное поведение может усилить наш гнев, поэтому обучение навыкам, которые помогают нам «остыть», является важной частью контроля над гневом.

	<p><b>ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ «ПОДОГРЕВАЕТ» ГНЕВ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выдвижение обвинений</li> <li>- Спор в состоянии гнева</li> <li>- Разговор на повышенных тонах, крик</li> <li>- Заикленность на задетых чувствах</li> <li>- План мести</li> <li>- Любая форма насилия</li> </ul>		<p><b>ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ «ОСТУЖАЮТ» ГНЕВ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Посчитать до 10 или дальше</li> <li>- Несостязательные физические упражнения</li> <li>- Размышление, молитва и расслабление</li> <li>- Прогулка на свежем воздухе</li> <li>- Выбор полезных мыслей</li> <li>- Успокаивающая музыка</li> <li>- Глубокое дыхание</li> </ul>
---	---	---	--

**Обсудите:** Что еще помогало вам «остыть»?

## 3. ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ, СТОЯЩИХ ЗА ГНЕВОМ

**Прочитайте:** Чтобы контролировать гнев, определите различные эмоции, лежащие в его основе. Часто легче разозлиться, чем иметь дело со своими настоящими исходными чувствами. Ниже приведен список некоторых исходных эмоций и переживаний, которые могут вызвать у вас гнев.

ИСХОДНЫЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА			
○ Обида	○ Смущение	○ Тревожность	○ Оскорбленность
○ Разочарование	○ Разочарование	○ Волнение	○ Ощущение себя жертвой
○ Стыд	○ Неполноценность	○ Угроза	○ Одиночество
○ Безднажность	○ Горе	○ Нервозность	○ Несправедливость
○ Вина	○ Равнодушие	○ Отверженность	○ Голод
○ Подавленность	○ Разбитое сердце	○ Претенциозность	○ Утомление
	○ Страх	○ Боль	○ Обманутые ожидания

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

**Шаг 1.** Вместе с группой прочитайте следующие ситуации и отметьте, как распознавание исходных эмоций может уменьшить гнев.

**Шаг 2.** Самостоятельно подумайте о ситуации, когда вы можете разозлиться. В приведенной ниже таблице запишите ситуацию и реакцию, которая может «подогреть» гнев. Затем определите исходные эмоции и запишите реакцию, которая может «остудить» гнев.

СИТУАЦИЯ	РЕАКЦИИ, КОТОРЫЕ «ПОДОГРЕВАЮТ» ГНЕВ	ИСХОДНЫЕ ЭМОЦИИ И СИТУАЦИИ	РЕАКЦИИ, КОТОРЫЕ «ОСТУЖАЮТ» ГНЕВ
<p><b>Пример</b></p> <p><i>Вы едете с работы домой. У вас был трудный день, а на дороге очень много машин. Вы опаздываете на встречу. Другой водитель оказывается в шаге от того, чтобы стать причиной несчастного случая, а затем он показывает вам оскорбительный жест.</i></p>	<p><i>Крик</i></p> <p><i>Зацикленность на задетых чувствах</i></p> <p><i>Ход мыслей: «Как он смеет думать, что это моя вина? Кто вообще таким людям права выдает?»</i></p>	<p><i>Стресс</i></p> <p><i>Несправедливость</i></p> <p><i>Утомление</i></p> <p><i>Страх</i></p>	<p><i>Используйте успокаивающую музыку или сосредоточьтесь на своем дыхании, чтобы напомнить себе: «Я могу либо сделать все еще хуже, либо отпустить ситуацию. Я не знаю, почему он так ведет себя за рулем. Мне нужно сохранять спокойствие и принять в расчет презумпцию невиновности».</i></p> <p><i>Ход мыслей: «Если я буду вести машину, пока я на взводе, я тоже могу попасть в аварию».</i></p>
<p><b>Пример</b></p> <p><i>Вы попросили сына убрать в комнате перед тем, как он пойдет играть с друзьями, но он проигнорировал вас и сразу пошел играть.</i></p>	<p><i>Ход мыслей: «Этот ребенок никогда не будет меня слушаться! Мне не нравится быть родителем! Я никак не могу достучаться до своего ребенка».</i></p>	<p><i>Обманутые ожидания</i></p> <p><i>Разочарование</i></p> <p><i>Вина</i></p> <p><i>Боль</i></p>	<p><i>Ход мыслей: «Он еще мал и пока не совсем понимает, почему важно убирать в комнате и прислушиваться к своим родителям. Возможно, мне нужно помочь ему понять, почему мы заботимся о наших вещах. Я спокойно поговорю с ним о том, как мы можем это сделать».</i></p>

**Обсудите:** Как молитва может помочь нам остудить наш гнев?

### 4. ВЫБОР РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ РЕАКЦИИ НА ГНЕВ

**Прочитайте:** Важно понимать связь между гневом и свободой воли. Когда что-то происходит в нашей жизни, мы можем чувствовать гнев, но мы можем выбирать, как реагировать на это чувство: разозлиться или проявить милосердие, доброту и щедрость.

Старейшина Линн Г. Роббинс рассказал о случае, когда одаренный в спорте юноша пробовал вступить в спортивную команду. В первый день тренировки тренер попросил этого юношу сыграть против другого игрока, пока команда наблюдала. «Когда он не смог выполнить легкий бросок, он разозлился, затопал ногами и начал ныть. Тренер подошел к нему и сказал: 'Еще раз такое повторится, и ты никогда не будешь играть в моей команде'. В течение следующих трех лет он ни разу не терял контроль. Спустя годы, размышляя об этом инциденте, он понял, что в тот день тренер научил его жизненно важному принципу: гнев можно контролировать» («Agency and Anger», *Ensign*, May 1998, 80).

**Обсудите:** Когда вы предпочитаете не отвечать в гневе?

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (2 минуты)

Осознание того, что вы чувствуете гнев, поможет вам лучше его контролировать. Вместе с напарником кратко ознакомьтесь с разделом «Упражнение на осознание моего гнева» далее в этой главе. Заполните его в течение следующей недели, чтобы лучше осознавать, когда вы злитесь.

**Прочитайте:** Одним из способов реакции является юмор. Старейшина Джеффри Р. Холланд учил: «Иисус видел в детях особую радость и счастье и сказал, что все мы должны быть больше похожи на них — невинными и чистыми, скорыми на то, чтобы смеяться, любить и прощать» («This Do in Remembrance of Me», *Ensign*, Nov. 1995, 68–69). Способность смеяться над собой или находить юмор в сложившейся ситуации помогает вам лучше справляться с неожиданными жизненными разочарованиями и огорчениями. Поднимающий настроение юмор пойдет на пользу вашему настрою, отношениям и здоровью. Такой юмор не оскорбляет и не смущает других людей. Как говорится в Притчах: «Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 17:22). Несмотря на то, что постоянный смех неуместен, большинству людей может быть полезно больше смеяться.

**Обсудите:** Как уместный юмор может помочь нам справиться с гневом?

## 5. УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ БУДУЧИ УЧЕНИКОМ ИИСУСА ХРИСТА

**Прочитайте:** Жизнь в единстве с Иисусом Христом может помочь вам почувствовать покой вместо гнева. «Великая перемена» сердца (Алма 5:14), которая происходит от единения с Иисусом Христом, может помочь вам прощать других, «непрестанно творить добро» (Моисей 5:2) и «уповать на Господа» (Псалтирь 37:9). Святой Дух подарит вам «любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, веру, кротость [и] воздержание» (к Галатам 5:22–23).

**Посмотрите:** «Прощение: бремя мое стало легким» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [8:24].

**Обсудите:** Какие благословения мы получаем, когда обращаемся к Спасителю, чтобы справиться с гневом?

**Прочитайте:** *Гнев может привести к агрессивному или жестокому обращению. Домашнее насилие отличается от мелких разногласий. Никто не должен терпеть жестокое обращение или насилие. Информацию о службах помощи в кризисных ситуациях (доступно только на английском языке) и других ресурсах см. на сайте [abuse.ChurchofJesusChrist.org](http://abuse.ChurchofJesusChrist.org).*

*Если вы стали жертвой домашнего насилия, немедленно обратитесь за помощью, в том числе в соответствующие органы. Церковь не допускает жестокого обращения ни в какой форме. Президент Гордон Б. Хинкли сказал: «Мы самым решительным образом осуждаем жестокое обращение в любой форме. Мы осуждаем физическое, сексуальное, словесное или эмоциональное насилие над супругом(-ой) или детьми» («Что спрашивают о нас люди?», Лиахона, январь 1999 г., стр. 83–84). Независимо от того, являетесь ли вы жертвой или преступником, немедленно обратитесь за помощью, если вы попали в сеть насилия. Ваш епископ или другие церковные руководители могут помочь вам исцелиться.*



## УПРАЖНЕНИЕ НА ОСОЗНАНИЕ МОЕГО ГНЕВА

Опишите некоторые ситуации, которые вызывают у вас гнев. (Например, спор с супругом (-ой) или другом, решение финансовых вопросов или беспорядок в доме).

Опишите рассуждения или мысли, которые усиливают ваш гнев. (Например: «Они думают только о себе» или «Мой друг такой безответственный»).

Опишите чувства, стоящие за вашим гневом. (Например, чувство неуважения, ощущение того, что вас используют или игнорируют).

Опишите физические реакции, которые, по вашему мнению, являются признаками того, что вы начинаете злиться. (Например, потные ладони, учащенное сердцебиение, напряженность или раздражительность).

Опишите, как вы себя ведете в гневе, включая свое худшее поведение. (Например, крики, хлопанье дверью или рукоприкладство).

Опишите навык, который остужает ваш гнев. (Например, счет до 10 или выполнение дыхательных упражнений).

Опишите, как вы отреагируете в следующий раз, когда будете злиться.



## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Господь. Прочитайте цитату и запишите ответы на вопросы ниже.

*«Слишком многие из нас поднимают шум из-за пустяков. Мы так легко обижаемся. Счастлив тот, кто способен стряхнуть с себя чьи-то обидные слова и пойти себе дальше» (Гордон Б. Хинкли, «Будьте долготерпеливы», Лиахона, ноябрь 2007 г., стр. 63).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

---

Что именно из того, что я узнал сегодня, я буду применять на деле? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

---

**Идеи  
обязательств:**

- Выполнить «Упражнение на осознание моего гнева» (из пункта 5 в разделе «Изучите»).
- Попрактиковать навык «остывания» (из пункта 2 в разделе «Изучите»).
- Каждый раз, когда вы злитесь, определять исходные эмоции и переживания (из пункта 3 в разделе «Изучите»).



### ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

#### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- А** Я воспользуюсь шагами, которые мы обсуждали, для решения моей проблемы.
- Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.
- В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».
- Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.
- Д** Я поделюсь полученными знаниями с семьей или друзьями.

---

Моя подпись

---

Подпись напарника







7

## УПРАВЛЕНИЕ АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

---

### ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Будьте непорочны

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Степени зависимости
2. Зависимость — это проблема и духовная и физическая
3. Выполните свою часть
4. Поддержка тех, кто борются с зависимостью
5. Супруг(-а), члены семьи и друзья
6. Предотвращение зависимости



## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я проходил шаги в работе над своей проблемой.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?

Как вы практиковались в понимании чувства гнева?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьте друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ





## МОЕ ОСНОВАНИЕ: БУДЬТЕ НЕПОРОЧНЫ – максимальное время: 20 минут

**Обдумайте:** Почему Господь любит людей, обладающих «непорочностью сердца» (Учение и Заветы 124:15)?

**Посмотрите:** «Какой выкуп даст человек за душу свою?», на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos). (Нет видеосюжета? Прочитайте текст «Какой выкуп даст человек за душу свою?»)

### КАКОЙ ВЫКУП ДАСТ ЧЕЛОВЕК ЗА ДУШУ СВОЮ?

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



#### **Старейшина Роберт К. Гэй:**

Спаситель однажды задал Своим ученикам следующий вопрос: «Какой выкуп даст человек за душу свою?»

Много лет назад отец научил меня задумываться над этим вопросом. В детстве мои родители поручали мне некоторые работы по дому и давали за их выполнение карманные деньги. Я часто тратил эти деньги – немногим более 50 центов в неделю – на поход в кино. В то время билет в кино стоил 25 центов для 11-летнего ребенка. Это оставляло мне 25 центов на шоколадные батончики, стоившие по пять центов за штуку. Кино с шоколадными батончиками! Ничто не могло быть лучше!

Все было хорошо, пока мне не исполнилось 12 лет. Однажды днем, стоя в очереди, я понял, что цена билета для 12-летнего ребенка – 35 центов, а это означало, что мне достанется на два батончика меньше. Не совсем готовый принести такую жертву, я стал рассуждать сам с собой: «Ты выглядишь точно так же, как неделю назад». Я шагнул вперед и попросил билет

за 25 центов. Кассир ничего не заподозрил, и мне удалось купить свои привычные пять батончиков вместо трех.

Воодушевленный своим достижением, я позже помчался домой, чтобы рассказать папе о своей большой победе. Пока я рассказывал детали, он ничего не говорил. Выслушав меня, он просто посмотрел и сказал: «Сын, ты бы продал свою душу за пятак?» Его слова пронзили мое 12-летнее сердце. Это был урок, которого я никогда не забываю.

(«Какой выкуп даст человек за душу свою?» *Лиахона*, ноябрь 2012 г., стр. 34)

**Обсудите:** Что значит быть непорочным? Как люди мало-помалу отдают свою душу ради обретения мирских вещей?

**Прочитайте:** «Мы верим, что мы должны быть честными» (Символы Веры 1:13).

«Доколе не умру, не уступлю непорочности моей» (Иов 27:5).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

---

Самостоятельно прочитайте приведенный ниже список и оцените каждый пункт, чтобы узнать где вы можете быть честнее.

### Как часто я поступаю таким образом

1 = никогда, 2 = иногда, 3 = часто, 4 = всегда

- \_\_\_ 1. Я выполняю свои обещания.
  - \_\_\_ 2. Я не преувеличиваю, описывая дела лучше, чем они есть на самом деле.
  - \_\_\_ 3. Я говорю правду, даже если я сделал(-а) неправильный выбор.
  - \_\_\_ 4. Я возвращаю то, что одалживаю, и не беру то, что не принадлежит мне.
  - \_\_\_ 5. Я сохраняю верность своему супругу(-е) (если в браке) и семье в своих словах и поступках.
  - \_\_\_ 6. Я никогда не жульничаю, даже если знаю, что меня не поймут.
  - \_\_\_ 7. Когда я нахожу что-то чужое, я возвращаю это владельцу.
  - \_\_\_ 8. Я возвращаю деньги, которые беру взаймы.
  - \_\_\_ 9. Я умею признавать ошибки.
-

**Прочитайте:** Следующий отрывок из Священных Писаний и высказывание старейшины Виртлина:

«И я хотел бы, чтобы вы помнили, что всякий из вас, кто занимает у соседа своего, должен возвратить то, что занял, согласно тому, как договорился, а иначе ты совершишь грех; и, быть может, побудишь и соседа своего тоже совершить грех» (Моисей 4:28).

«Быть непорочным означает всегда поступать по правде и творить добро, несмотря на мгновенные последствия. Это значит быть праведным до мозга костей, и не только в поступках, но, что намного важнее, в мыслях и в душе... Немного лжи, немного жульничества или немного использования несправедливого преимущества – неприемлемо в глазах Бога... Непревзойденной наградой за непорочность является постоянное напарничество Святого Духа... Когда мы поступаем правильно, он может пребывать с нами и направлять нас во всех делах» (Joseph B. Wirthlin, «Personal Integrity», *Ensign*, May 1990, 30, 32–33).

**Обсудите:** Почему честность необходима для того, чтобы стать более эмоционально устойчивыми?

**Возьмите**

**обязательство:** Я буду более честен в одной из девяти областей, которые я оценил выше.



## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. СТЕПЕНИ ЗАВИСИМОСТИ

**Прочитайте:** Свобода воли – чудесный дар Небесного Отца. Искуситель хочет отвлечь нас и ограничить нашу способность делать правильный выбор. Один из способов, позволяющих искусителю делать это, связан с зависимостями. Человек может стать жертвой поведенческих или «химических» зависимостей различных типов. К ним относятся, помимо прочего, алкоголь, запрещенные наркотики, порнография, секс, табак, еда, технологии и азартные игры.

**Посмотрите:** «Что такое зависимость?» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:31].

**Обсудите:** Какое определение вы бы дали слову *зависимость*?

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (10 минут)

**Шаг 1.** Некоторые люди могут думать, что они зависимы, хотя на самом деле это не так. Другие могут чувствовать, что с ними все в порядке, даже если они находятся в ловушке аддиктивного поведения. Работая в группе, ознакомьтесь с представленными ниже тремя степенями аддиктивного и навязчивого поведения (взято из статьи Даллина Х. Оукса, «Избавление от ловушки порнографии», *Лиахона*, октябрь 2015 г., стр. 32–37). Имейте в виду, что эти степени применимы к частоте проявления аддиктивной или навязчивой модели поведения. Это означает, например, что эти степени не применяются к нормальному или здоровому питанию, но они применимы к модели переедания.

- **Случайное использование.** При этой степени человек ведет себя определенным образом или использует вещество случайно или просто, чтобы попробовать. Важно отметить, что случайное поведение или употребление вещества рассматривается как ошибка, которая требует исправления, а не покаяния.
- **Периодическое использование.** Хотя это может происходить не каждый день или даже редко, опасность любого преднамеренного использования заключается в том, что оно входит в привычку. Каким бы случайным или редким ни было действие, оно неизбежно усилит желание употреблять вещество или вести себя определенным образом.
- **Постоянное использование.** Частое намеренное использование может привести к появлению привычки, которая представляет собой модель поведения, которую трудно контролировать и которой человек следует почти «на автомате». При постоянном использовании люди занимаются поиском способов испытать такую же реакцию, чтобы удовлетворить побуждение или тягу.

**Шаг 2.** Прочитайте группой следующую цитату президента Оукса, а затем обсудите вопросы ниже.

«Если поведение неправильно классифицировать как пристрастие, пользователь может подумать, что он утратил свободу воли и способность справиться с проблемой. Это может ослабить решимость человека исцелиться и покаяться. С другой стороны, более четкое понимание глубины проблемы, которая может оказаться не такой закоренелой или запущенной, как вы боялись, может придать надежду и возросшие способности, чтобы проявить свободу воли, прекратить это поведение и покаяться» («Избавление от ловушки порнографии», стр. 34–35).

Почему опасно считать поведение зависимостью, когда оно ею не является?

Почему опасно считать, что у вас не было зависимости, хотя на самом деле она была?

---

## 2. ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО ПРОБЛЕМА И ДУХОВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ

**Прочитайте:** Аддиктивное и навязчивое поведение – это не только духовная, но и физическая проблема. Старейшина М. Рассел Баллард учил: «Исследователи сообщают, что в нашем мозге действует механизм, который называется центром удовольствий [см. National Institute on Drug Abuse, *Drugs, Brains, and Behavior—The Science of Addiction* (2010), 18, [drugabuse.gov/scienceofaddiction/sciofaddiction.pdf](http://drugabuse.gov/scienceofaddiction/sciofaddiction.pdf)]. Будучи активизированным определенными препаратами или занятием, этот центр подавляет ту часть нашего мозга, которая отвечает за силу воли, способность к суждению, логику и нравственность. Это заставляет человека, находящегося в определенной зависимости, отказываться от того, что, как ему известно, истинно» («О, коварные замыслы лукавого!», *Лиахона*, ноябрь 2010 г., стр. 108). Хотя мы можем делать все, что необходимо для духовного исцеления от зависимости, исцеление все же может быть так же необходимо нашему телу, особенно нашему мозгу. Когда мы работаем над своим аддиктивным поведением, наш мозг может измениться и исцелиться.

Пример этого можно найти в пособии *Проповедовать Евангелие Мое*, где описываются проблемы, с которыми сталкиваются новообращенные, однако этот совет применим ко всем, кто страдает зависимостью: «Покаяние – это и эмоциональный, и физический процесс... Таким образом, и покаяние, и борьба с пагубными привычками требуют времени... Крещение и конфирмация не могут избавить человека от эмоциональной и физической зависимости, к которой приводит неправильное поведение. Даже если человек добивается некоторого успеха вначале, ему может понадобиться дальнейшее эмоциональное исцеление для полного покаяния и духовного восстановления» («Проповедовать Евангелие Мое: Пособие по миссионерскому служению» [2018], стр. 189).

**Посмотрите:** «Почему так сложно остановиться?» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [2:01].

**Обсудите:** Почему важно понимать, что зависимость является одновременно и физической, и эмоциональной проблемой?

### 3. ВЫПОЛНИТЕ СВОЮ ЧАСТЬ

**Прочитайте:** Когда вы избавляетесь от аддиктивного поведения или привычки, вам нужно приложить все усилия, чтобы измениться и исцелиться. Ниже приведены несколько общих идей, которые могут помочь преодолеть такое поведение.

- *Молитесь о помощи.* Вы всегда можете попросить Бога о помощи. Он рядом и ответит на вашу молитву.
- *Обретите надежду.* Знайте, что Спаситель может исцелить вас, если вы выполняете свою часть работы.
- *Будьте честны.* Зависимость черпает силы из секретности, но ослабляется честностью.
- *Укрепляйте связь с людьми.* Такие связи могут удовлетворить потребности, которые часто компенсируются зависимостью.
- *Составьте план.* С молитвой подумайте об изменениях, которые вам необходимо сделать, избегайте трудных ситуаций и извлекайте уроки из своих ошибок. Подумайте о Моронии и о том, как много уровней защиты от нападений ламанийцев было создано его народом по его повелению (см. Алма 49).
- *Будьте ответственны.* Попросите помощи у кого-то, кому вы доверяете, составить план дальнейших действий вместе с этим человеком и регулярно анализируйте свой прогресс.
- *Получите поддержку.* Вам незачем делать это в одиночку. Поговорите со своей семьей, епископом, руководителями или друзьями.
- *Помните: вы – дитя Бога.* Не отождествляйте себя со своей зависимостью. Проявляйте сострадание к себе и другим людям.
- *Не сдавайтесь.* Даже если вы ошибетесь, усилия не будут потрачены зря. Исцеление требует времени. Наберитесь терпения.

Дополнительные идеи см. в главе 2 «Разумные модели мышления».

**Прочитайте:** *Некоторым людям может потребоваться предпринять более серьезные шаги для исцеления. Это включает в себя обращение за помощью к врачу, посещение собраний программы «Двенадцать шагов по исцелению от зависимости», работу с терапевтом или использование программы лечения либо сочетание подходов.*

**Посмотрите:** «Что такое исцеление от зависимости?» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.churchofjesuschrist.org/study/video/self-reliance-videos) [2:08].

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

**Шаг 1.** Обсудите с напарником, как вышеперечисленные навыки могут помочь человеку измениться.

**Шаг 2.** Поделитесь своими ответами в группе.

---

**Совет:** Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с другими ресурсами Церкви, например, со следующими ниже.

- [AddressingPornography.ChurchofJesusChrist.org](http://AddressingPornography.ChurchofJesusChrist.org)
- [AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org)
- Подраздел «Зависимость» в разделе «Помощь в жизни» приложения Евангельская библиотека

## 4. ПОДДЕРЖКА ТЕХ, КТО БОРЮТСЯ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

**Прочитайте:** Людям, которые борются с аддиктивным поведением или привычкой, нужна поддержка и помощь со стороны окружающих. Если кто-то обращается к вам за помощью, поблагодарите этого человека за то, что у него хватило смелости быть честным с вами, и внимательно его выслушайте. Молитесь о помощи в сдерживании своих эмоций, таких как гнев, обида или негодование. Скажите человеку, что вы его любите и хотите помочь. Призывайте человека работать с церковными руководителями и другими людьми, которые могут помочь.

Если вы считаете, что близкому человеку нужна помощь, но этот человек не открылся вам, скажите ему о вашем беспокойстве. Выразите свою любовь, поделитесь своими опасениями и расскажите о своем желании помочь. Даже если человек отвергает ваше предложение о помощи, продолжайте проявлять любовь и не сдавайтесь.

Когда ваш близкий человек пытается исцелиться, он может чувствовать разочарование и безнадежность. Вы можете ободрить и поддержать близкого человека, признавая его прогресс, а также свидетельствуя о том, что надежда есть и что Господь любит его.

**Прочитайте:** Вы можете поддержать своего близкого человека, укрепляя его или ее усилия прийти ко Христу и исцелиться. В некоторых случаях ваша помощь может быть очень полезной и даже спасительной. Однако вы должны быть осторожны, чтобы не поддержать вашего близкого человека в неправильном выборе или не позволить ему или ей совершить грех. Если вы попадаете в ловушку постоянных действий по спасению близкого человека, вы можете препятствовать его или ее выздоровлению и отсрочить его обращение за помощью к Господу. Ситуация каждого человека уникальна и может потребовать другого действия. Молитесь, чтобы Дух направлял вас, и подумайте о том, чтобы попросить помощи у других людей, обладающих необходимым опытом или знаниями.

Система и правила могут помочь человеку, имеющему дело с зависимостью, пройти через процесс выздоровления. Участвующий в этом человек, – например, родитель или супруг(-а), – может устанавливать и четко обозначать границы, определять правила и настаивать, чтобы близкий человек брал на себя ответственность за свой выбор, поскольку переживание последствий может дать ему повышенную мотивацию к исцелению. Эти действия предназначены не для того, чтобы контролировать вашего близкого человека или друга, а, скорее, для минимизации негативного воздействия его или ее выбора на вашу жизнь и жизни других близких людей вокруг него или нее.

---

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (10 минут)

---

**Шаг 1.** Прочитайте группой следующую ситуацию.

Хорхе и Хуанита женаты 18 лет; они обращенные члены Церкви. Перед тем, как присоединиться к Церкви, Хорхе выпивал время от времени, иногда уходил в запой, но в течение многих лет он не притрагивался к алкоголю. Однажды Хуанита увидела Хорхе, пьющего пиво. Он отрицает, что у него есть проблема, преуменьшает важность ситуации и обещает завязать. Хуанита чувствует, что он не честен с ней, но она оставляет эту тему – ей неудобно говорить с ним об этом. В течение многих лет Хорхе был отличным отцом и мужем, но он дистанцировался от своей семьи, когда начал больше выпивать. В душе Хорхе хочет остановиться, но, несмотря на все его усилия, ситуация ухудшается. Он боится сказать Хуаните правду и ничего не обсуждает со своим епископом.

**Шаг 2.** Обсудите в группе, какие действия могла бы предпринять Хуанита. Какие действия полезны? Какие действия полезны в меньшей степени?

---



## 5. СУПРУГ(-А), ЧЛЕНЫ СЕМЬИ И ДРУЗЬЯ

**Прочитайте:** Для кого-то, кто узнал, что близкий человек борется с навязчивым или аддиктивным поведением, это может стать сильным ударом. Этот человек может ошибочно винить себя, злиться или беспокоиться о том, что надежды нет. Супруг(-а), член семьи или друг нуждаются в исцеляющей силе Спасителя так же, как и их близкий человек, ставший жертвой навязчивого или аддиктивного поведения или привычки.

Ниже приведены некоторые предложения для супругов, родственников и друзей человека, борющегося с зависимостью:

1. Это не только проблема вашего близкого человека. Это не справедливо, но эта проблема также влияет и на вас. Доверьте свое бремя Господу и ищите исцеления для себя.
2. Молитесь о помощи и руководстве. Ищите Господа. Будьте рядом с людьми, которые вас любят.
3. Вы не стали причиной зависимости, вы не можете ее контролировать, и вы не можете ее исправить. Это испытание для вашего близкого человека.
4. Получите поддержку. Поговорите с теми, кому доверяете и с кем чувствуете себя в безопасности. Вы не должны молча страдать.

**Совет:** Для получения дополнительной информации см. *Руководство по оказанию поддержки супругам и семье* или посетите группу поддержки для супругов и родных ([AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families)).

**Куратор** Выберите один из приведенных ниже видеосюжетов, чтобы посмотреть его всей группой.

**Посмотрите:** «Что я знаю теперь: супруги» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [3:52].

Либо

«Что я знаю теперь: родители» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [3:55].

**Обдумайте:** Что полезного для себя вы узнали из видеосюжета?

---

---

---

## 6. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

**Прочитайте:** Большинство зависимостей можно предотвратить, если вы хорошо понимаете себя и то, что может побудить вас к аддиктивному поведению. У многих людей аддиктивные модели поведения проявляются в позднем подростковом возрасте. Принципы, приведенные в следующей таблице, могут помочь предотвратить зависимость.

ПРИНЦИП	ОПИСАНИЕ
1. Обучение	Узнайте, что вызывает зависимость и что она делает с человеком. Полезным сдерживающим фактором может быть знание того, как зависимость может повлиять на ваше тело, разум и дух.
2. Умеренность	Пророки во все времена учили важности умеренности. Установление ограничений на свое поведение и принятие решения о том, что вы будете и чего не будете делать, может защитить вас от зависимости.
3. Связь	Наличие прочной связи со Спасителем и другими людьми может быть основным защитным фактором, позволяющим избежать аддиктивного поведения. Хорошие люди в вашей жизни могут помочь вам почувствовать любовь Бога и стать более стойкими.
4. Прозрачность	Честное признание кому-то в своих действиях может помочь вам избежать поведения, часто связанного с зависимостью, включая ложь, обман и оправдание. Прозрачность усложняет укоренение аддиктивного поведения.
5. Контроль	Если родители знают, с кем дружат их дети и чем они занимаются, а также устанавливают четкие правила, они могут защитить детей от зависимости. Регулярно обсуждайте со своими детьми эти темы.

**Посмотрите:** «Подростковая зависимость» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [2:18].

**Обдумайте:** Подумайте о себе или о ком-то, за кого вы несете ответственность. Какие из принципов, представленных в видеосюжете и таблице, вы хотели бы включить в эти отношения? Подумайте о том, чтобы поделиться своим планом с вашим напарником.

---

---

---

---

---



## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте цитату, приведенную ниже, и запишите ответы на вопросы.

*«За исключением тех немногих, кто склоняется к погибели, нет такой привычки, такой зависимости, такого мятежа, такого согрешения, такого отступничества или преступления, которые не попадали бы под обещание полного прощения. В этом и состоит обещание искупления Христа» (Boyd K. Packer, «The Brilliant Morning of Forgiveness», Ensign, Nov. 1995, 20).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

Как я буду применять на деле то, что узнал сегодня? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

**Идеи  
обязательств:**

- Поддержать близкого человека, который хочет измениться (см. пункт 4 раздела «Изучите»).
- Молиться о помощи в отношении привычки, которую вы пытаетесь изменить.
- Выбрать, над каким типом поведения вы будете работать, и установить разумные ограничения.



## ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- А** Я буду работать над тем, чтобы быть более честным.
- Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.
- В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».
- Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.
- Д** Я поделюсь полученными сегодня знаниями с семьей или друзьями.

---

Моя подпись

---

Подпись напарника







8

# КАК НАЛАДИТЬ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

---

## ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Общаться

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Отношения имеют важное значение
2. Налаживание взаимоотношений
3. Будьте понимающим человеком и не осуждающим других
4. Общайтесь с помощью «Я-высказываний»
5. Будьте доброжелательны





## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С ВАШИМ НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я старался быть более честным.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?

Какие навыки вы практиковали в отношении аддиктивного поведения?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьте друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ



## МОЕ ОСНОВАНИЕ: ОБЩАЙТЕСЬ – максимальное время: 20 минут

**Обдумайте:** Когда Небесный Отец отвечал на мои молитвы?

**Посмотрите:** «Создать подъемную силу» на сайте [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos). (Нет видеосюжета? Прочитайте текст «Создать подъемную силу»).

### СОЗДАТЬ ПОДЪЕМНУЮ СИЛУ

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



**Президент Дитер Ф. Ухтдорф:**

Чтобы оторвать самолет от земли, вы должны создать подъемную силу. В аэродинамике подъемная сила возникает, когда воздух проходит над крыльями самолета таким образом, что давление под крылом становится сильнее, чем над крылом. Когда сила, направленная вверх, превосходит силу гравитации, самолет отрывается от земли и взлетает.

Подобным же образом мы можем создать подъемную силу и в своей духовной жизни. Когда сила, влекущая нас к небу, становится сильнее искушений и невзгод, тянущих нас вниз, мы можем набрать высоту и воспарить в царство Духа...

Хотя существует множество Евангельских принципов, помогающих нам подняться ввысь, я хотел бы заострить внимание на одном.

Молитва!

Молитва – вот один из принципов Евангелия, позволяющий нам воспарить. Молитва обладает силой возвысить нас над мирскими заботами. Молитва может поднять над тучами отчаяния или мрака, открыть перед нами ясный, яркий горизонт.

Одно из величайших благословений, привилегий и возможностей, данных нам как детям нашего Небесного Отца, – это возможность общаться с Ним в молитве. Мы можем говорить с Ним о событиях своей жизни, об испытаниях и благословениях. Мы можем прислушиваться и получать небесное руководство от Святого Духа в любое время и в любом месте. (См. «Молитва и синий горизонт», *Лиахона*, июнь 2009 г., стр. 5–6)

**Обсудите:** Почему умение слушать – это важная часть молитвы?

**Прочитайте:** Следующий отрывок из Священных Писаний и высказывание Президента Нельсона:

«Я скажу тебе в разуме твоём и в сердце твоём Духом Святым, Который снизойдёт на тебя и Который будет пребывать в сердце твоём» (Учение и Заветы 8:2).

«Ваши души будут благословлены, когда вы научитесь слушать, а затем будете слушать, чтобы учиться у детей, родителей, напарников, соседей и церковных руководителей, каждый из которых будет повышать способность слышать совет свыше» (Russell M. Nelson, «Listen to Learn», *Ensign*, May 1991, 24).

**Обсудите:** Как мы можем научиться лучше распознавать ответы на наши молитвы?

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Шаг 1:** Прочитайте с группой шаги, перечисленные ниже, и кратко обсудите их.

**Шаг 2:** Попросите одного или двух членов группы рассказать остальным о своей проблеме или вопросе. Все остальные должны следовать шагам, перечисленным ниже, и попытаться выслушать.

**Шаг 3:** По окончании попросите членов группы, которые делились проблемой или вопросом, рассказать, что они чувствовали, когда члены группы действительно старались их выслушать.

## КАК ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ ДРУГИХ

1

### СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ

- Сосредоточьтесь на словах и жестах говорящего.
- Не перебивайте.
- Не смотрите в телефон и не пользуйтесь им.

2

### ВЫРАЗИТЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

- Смотрите на говорящего.
- Вставляйте короткие реплики, типа «да» или «хорошо».
- Поблагодарите говорящего.

3

### ПОВТОРИТЕ УСЛЫШАННОЕ

- Скажите: «Итак, ты говоришь, что...»
- Затем повторите то, что вы услышали.

4

### ЗАДАЙТЕ ВОПРОСЫ

- Спросите: «Я правильно понял(а)?»
- Слушайте и ждите ответа.

**Прочитайте:** Следующие высказывания руководителей Церкви:

«Наш Небесный Отец слышит молитвы Своих детей по всему лицу Земли, просящих дать им еду, одежду, чтобы покрыть свои тела, а также чувство собственного достоинства, приходящее от осознания своей способности обеспечивать себя» (Генри Б. Айринг, «Возможности делать добро», *Лиахона*, май 2011 г., стр. 22).

«Мы должны просить помощи у нашего Небесного Отца и искать силу через Искупление Его Сына, Иисуса Христа. Как в мирском, так и в духовном плане [это] позволяет нам стать благоразумными распорядителями для самих себя и для других людей» (Роберт Д. Хейлз, «Стать благоразумными распорядителями мирского и духовного», *Лиахона*, май 2009 г., стр. 7–8).

**Возьмите обязательство:** Я буду молиться самостоятельно и с моей семьей каждое утро и каждый вечер. После каждой молитвы я буду с благоговением слушать наставление.



## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. ОТНОШЕНИЯ ИМЕЮТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

**Прочитайте:** По мере развития теплых отношений с другими людьми укрепляется наше физическое, эмоциональное и духовное здоровье. Небесный Отец хочет, чтобы мы любили Его и окружающих. Наша семья и друзья любят нас и могут оказать нам поддержку, воодушевить и высказать честное мнение, необходимое нам для успешного решения жизненных проблем. Искуситель хочет изолировать нас от других людей и хочет, чтобы мы чувствовали себя лишенными благословений, которые даруют нам отношения.

«Пророк Джозеф Смит учил, что 'дружба – это один из великих основополагающих принципов 'мормонизма" [*Учения Президентов Церкви: Джозеф Смит* (2007), стр. 509]. Эта мысль должна вдохновлять всех нас и быть побудительной силой, поскольку, по моим ощущениям, дружба – одна из главнейших потребностей нашего мира. Думаю, все мы испытываем огромную потребность в дружбе, глубокую потребность в удовлетворении и ощущении безопасности, которые может нам дать только крепкая и многолетняя дружба» (Marlin K. Jensen, «Friendship: A Gospel Principle», *Ensign*, May 1999, 64).

**Обсудите:** Какое положительное влияние оказали на вас близкие и теплые отношения?

### 2. КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

**Прочитайте:** При налаживании отношений мы должны проявлять инициативу и быть терпимыми к различиям. Мы можем налаживать отношения с помощью «малых и простых» дел (Алма 37:6). Налаживание прочных отношений имеет большее значение, чем их количество. Мы увидим, что получаем больше радости от жизни, когда развиваем близкие отношения с несколькими людьми, которым доверяем, чем от большого количества поверхностных отношений. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь много друзей, но не следует думать, что чем больше у нас друзей, тем мы счастливее.

Прочитайте приведенный ниже список дополнительных способов налаживания и выстраивания отношений с другими людьми.

**Искренне интересуйтесь другими людьми.** Узнайте, что их радует и что они любят. Ваши интересы необязательно должны совпадать, но вы можете научиться проявлять заинтересованность к интересам других людей.

**Улыбайтесь.** Счастье зависит не от того, что происходит вокруг вас, а от того, как вы реагируете на свои обстоятельства. Улыбка вам ничего не стоит, а это отличный способ поднять настроение другому человеку.

**Запоминайте имена людей.** Независимо от того, осознает человек или нет, имя — это самый важный звук для него или для нее. Если вы запомните имя человека, он будет чувствовать себя значимым и важным.

**Умейте внимательно слушать.** Вдохновляйте людей говорить больше о себе. Люди чувствуют, что их ценят, когда их слушают. Самый простой способ побудить кого-то на разговор — это стать хорошим слушателем. Чтобы быть хорошим слушателем, вы должны быть искренне заинтересованы тем, что говорят другие люди.

**Искренне дайте понять, что считаете человека важным.** Золотое правило гласит: поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы поступали с вами. Людям нравится чувствовать, что они важны, — то, что они говорят или делают имеет значение для других. Вы можете постараться помочь людям почувствовать свою значимость, применяя перечисленные здесь идеи.

**Прочитайте:** «Мы строим их сначала с одним, потом с другим человеком, проявляя чуткость к их нуждам, служа им, отдавая им свое время и таланты. Меня глубоко поразила одна сестра, обремененная проблемами возраста и болезнями, которая решила, что, хотя она и не способна на многое, она может выслушивать. Поэтому каждую неделю она заботилась о людях, которые выглядели обеспокоенными или павшими духом, и проводила с ними время, выслушивая их. Каким благословением она стала в жизни очень многих людей!» (Дитер Ф. Ухтдорф, «О самом главном», *Лиахона*, ноябрь 2010 г., стр. 22)

**Обдумайте:** Подумайте о ком-то, с кем вы можете наладить более крепкие отношения. Подумайте об идеях, которые были высказаны в этом разделе, и о словах президента Ухтдорфа и запишите, как вы можете применить полученные знания для налаживания этих отношений.

---

---

---

---

### 3. БУДЬТЕ ПОНИМАЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ И НЕ ОСУЖДАЮЩИМ ДРУГИХ

**Прочитайте:** Каждый выносит суждения о ситуациях и людях, включая действия членов семьи. Президент Ухтдорф объяснил: «Под влиянием обиды, ненависти или зависти очень легко судить других людей, зачастую приписывая их поступкам темные мотивы, пытаясь тем самым оправдать наше собственное негодование» («Милостивые пожинают милость», *Лиахона*, май 2012 г., стр. 70). Но Книга Мормона гласит: «Видя, что вы знаете тот свет, которым вы можете судить, а этот свет есть свет Христов, смотрите, чтобы не судили вы неправильно; ибо тем же судом, которым вы судите, будете и вы судимы» (Мороний 7:18).

**Обсудите:** Как понимание и стремление не осуждать влияют на наше счастье?

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

**Шаг 1.** Когда мы испытываем искушение осуждать или критиковать, мы можем вспомнить пример сострадания Спасителя к окружающим людям. «Когда ты встречаешься с людьми, относись к ним так, как будто у них серьезные затруднения, и в более чем половине случаев ты не ошибешься» (Генри Б. Айринг, «Стараться, стараться, стараться», *Лиахона*, ноябрь 2018 г., стр. 90).

**Шаг 2.** Ниже приведены некоторые мысли, которые помогут нам быть более понимающими, когда мы испытываем искушение осудить кого-то. Работая в группе, по очереди прочитайте следующие утверждения и обсудите ваши мысли.

- «Этот человек тоже дитя Бога».
- «Этот человек, вероятно, старается как может».
- «Я не знаю в какой ситуации находится этот человек».
- «Человек может проходить через серьезное испытание».
- «У нас больше сходства, чем различий».
- «Я не все знаю».
- «У каждого есть сильные и слабые стороны».
- «Спаситель любит их так же, как любит меня».

**Шаг 3.** Работая в группе, обсудите другие мысли, которые помогают вам, когда вы испытываете искушение осудить другого человека.

---



**Прочитайте:** Представьте, что вы видите родителя с четырьмя маленькими детьми. Дети шумят, чем беспокоят вас и окружающих. Родитель, кажется, этого не понимает и отвлечен, не осознавая, насколько поведение детей мешает окружающим. Спустя некоторое время родитель грубо просит детей замолчать.

**Обсудите:** Работая в группе, обсудите осуждающую реакцию на эту ситуацию. Придумайте сочувственные объяснения такого поведения родителя. Что вы могли бы сделать, чтобы быть более понимающим и менее склонным к осуждению?

#### 4. ОБЩАЙТЕСЬ С ПОМОЩЬЮ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ»

**Прочитайте:** Различия и расхождения во мнениях с другими людьми являются естественной частью отношений. Это может произойти из-за различий в ценностях, мнениях, восприятии, мотивах, желаниях и идеях. Если научиться решать проблемы, связанные с этими различиями здоровым образом, это укрепит ваши отношения с другими людьми и поможет развить сочувствие и терпение. Здоровое урегулирование конфликтов может произойти, когда люди чувствуют себя в безопасности и осознают свою ценность. Несмотря на то, что различия — это нормальное явление, они не должны приводить к ссорам. Проблема возникает из-за ссор во время конфликта.

При возникновении разногласий вам может быть сложно четко выразить свою позицию, при этом не обостряя конфликт. С помощью «Я-высказываний» вы можете заявить о своих беспокойствах, чувствах и потребностях таким образом, чтобы слушателю было легче услышать и понять. «Я-высказывания» фокусируются на ваших собственных чувствах и переживаниях, а не на вашем видении того, что сделал или не сделал другой человек.

Первая часть «Я-высказывания» определяет и выражает ваши собственные чувства, что имеет решающее значение для разрешения конфликтов или разногласий. Это помогает снизить напряжение, и вам становится легче слушать друг друга. Прочтите приведенные ниже примеры того, как превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание».

ПРИМЕРЫ «ТЫ-ВЫСКАЗЫВАНИЙ»	ПРИМЕРЫ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ»
<i>«Ты никогда никого не слушаешь, и ты даже сейчас меня не слушаешь».</i>	<i>«Я расстраиваюсь, когда вижу, что меня не понимают. Когда ты смотришь мне в глаза, мне кажется, что тебе не все равно».</i>
<i>«Ты равнодушный и легкомысленный! Как ты мог пропустить ужин и не позвонить?»</i>	<i>«Я чувствую пренебрежение к себе, когда ты пропускаешь ужин, не позвонив. Еще я волнуюсь, что с тобой что-то могло случиться».</i>

**Обсудите:** В чем разница между «Ты-высказываниями» и «Я-высказываниями»?

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

«ТЫ-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»	«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

**Шаг 1.** Подумайте о некоторых негативных «Ты-высказываниях», которые вы можете сказать, когда расстроены поведением другого человека. Запишите несколько из них в первый столбец таблицы.

**Шаг 2.** Во втором столбце напишите «Я-высказывания», перефразировав негативные «Ты-высказывания» и сделав их более позитивными.

**Шаг 3.** Разбившись на пары, поделитесь своими записями с другим человеком, если вы чувствуете себя при этом комфортно. Обсудите, почему «Я-высказывание» было бы более эффективным.

**Прочитайте:** Когда вы находите время, чтобы поделиться с кем-то своими чувствами, вы можете подумать, что ответственность за выполнение ваших желаний лежит на другом человеке. Но даже когда вы делитесь чувствами с другим человеком, ваши чувства и желания все же являются вашей ответственностью. Когда ваше «Я-высказывание» не приносит ожидаемого, вы можете действовать с любовью, чтобы добиться желаемого результата, вместо того, чтобы обижаться.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

**Шаг 1.** Выберите напарника. Решите, кто будет напарником 1, а кто напарником 2. Сначала напарник 1 назовет несколько распространенных «Ты-высказываний», которые он или она слышал(-а). Партнер 2 ответит, перефразировав эти «Ты-высказывания» в «Я-высказывания».

**Шаг 2.** Повторите действие шага 1, меняясь ролями с напарником.

**Шаг 3.** Вместе подумайте о некоторых исполненных любви действиях, которые следует предпринять, если «Я-высказывание» не было воспринято ожидаемым образом.

## 5. БУДЬТЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫ

**Прочитайте:** «С какими бы проблемами ни сталкивалась ваша семья, что бы вам ни приходилось делать, чтобы решить их, начало и конец этого решения есть милосердие, чистая любовь Христова. Без этой любви даже семьи, кажущиеся идеальными, испытывают трудности. С этой любовью даже семьи с серьезными проблемами добиваются успеха» (Дитер Ф. Ухтдорф, «Хвала спасающим», *Лиахона*, май 2016 г., стр. 80).

**Посмотрите:** «Выражение любви» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [4:16].

**Обдумайте:** На кого из ваших знакомых может положительно повлиять ваша доброжелательность? Почему?

---

---

---

**Прочитайте:** Господь дал нам совет по развитию отношений через вдохновенный документ «Семья. Воззвание к миру». Там говорится, что успешные отношения «основаны и укрепляются верой, молитвой, покаянием, прощением, уважением, любовью, состраданием, трудолюбием, а также полноценным отдыхом» («Семья. Воззвание к миру», [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org)).

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

**Шаг 1.** Подумайте о человеке, которого вы указали в поле «Размышляйте» выше.

**Шаг 2.** Принимая во внимание руководство, касающееся отношений, из документа «Семья.

Воззвание к миру», что вы сделаете, чтобы укрепить свои отношения с этим человеком?

---

---

---

---

---



## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте отрывок из Священных Писаний и запишите ответы на вопросы ниже.

*«Возлюбленные! будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога» (1-е Иоанна 4:7).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

---

Как я буду применять на деле то, что узнал сегодня? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

---

**Идеи  
обязательств:**

- Попрактиковаться в использовании Я-высказываний на этой неделе (из пункта 4 в разделе «Изучите»).
- Постараться быть более доброжелательным с человеком, с которым я поддерживаю тесные отношения.
- Выбрать один способ быть более внимательным в отношениях.



### ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

#### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- А** Я буду молиться самостоятельно и со своей семьей каждое утро и вечер.
- Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.
- В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».
- Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.
- Д** Я поделюсь полученными знаниями с семьей или друзьями.

---

Моя подпись

---

Подпись напарника







9

## ОКАЗЫВАТЬ ПОДДЕРЖКУ ОКРУЖАЮЩИМ

### ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Станьте едиными, служите вместе

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Что важнее всего
2. Мифы о помощи окружающим
3. Реагируйте должным образом
4. Принятие окружающих
5. Уважение свободы воли других людей
6. Проявление терпения к окружающим





## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С ВАШИМ НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я молился самостоятельно и с семьей каждое утро и каждый вечер.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?

Как вы налаживали здоровые отношения?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьте друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ



## МОЕ ОСНОВАНИЕ: СТАНЬТЕ ЕДИНЫМИ, СЛУЖИТЕ ВМЕСТЕ

– максимальное время: 20 минут

**Обдумайте:** Как то, что я теряю себя в служении другим, в действительности спасает меня?

**Посмотрите:** «По примеру Господа нашего» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos). (Нет видеосюжета? Прочитайте текст «По примеру Господа нашего»).

### ПО ПРИМЕРУ ГОСПОДА НАШЕГО

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



#### **Президент Генри Б. Айринг:**

Законы, заложенные в Программе обеспечения благосостояния членов Церкви, предназначены не для конкретного времени или места. Они действуют везде и всегда...

Способ, как это должно быть сделано, – ясен. Те, кто скопили больше, должны смириться, чтобы помочь тем, кто нуждается. Те, кто имеют достаток, должны добровольно пожертвовать часть своего комфорта, времени, навыков и ресурсов, чтобы облегчить страдания нуждающихся. И помощь должна быть преподнесена таким образом, чтобы увеличить способность получателей заботиться о себе, а затем заботиться о других. Если это сделано по примеру Господа, может произойти нечто замечательное. Благословлены будут и дающий, и получающий.

(Из выступления президента Айринга на посвящении Центра службы обеспечения благосостояния в Шугархаусе, штат Юта, в июне 2011 года, ChurchofJesusChrist.org)

**Президент Дитер Ф. Ухтдорф:**

Братья и сестры, на каждого из нас по завету возложена обязанность быть чутким к нуждам других людей и служить по примеру Спасителя, помогая им, благословляя и поднимая их.

Часто ответ на нашу молитву приходит не тогда, когда мы стоим на коленях, а когда мы стоим на ногах, служа Господу и окружающим. Бескорыстные дела служения и посвящения очищают наш дух, снимают пелену с наших духовных глаз и открывают отверстия небесные. Становясь ответом на чью-то молитву, мы часто находим ответ и на свою собственную.

(«Ожидание на дороге в Дамаск», *Лиахона*, май 2011 г., стр. 76)

**Обсудите:** Как служение другим может открыть «отверстия небесные» в вашей жизни?

**Прочитайте:** Некоторые считают, что заслуживают иметь то, что уже есть у других, и это ведет к их недовольству. Другие считают, что имеют право получить то, что они не заработали. Эти две ловушки лишают людей возможности видеть основополагающую истину: Все принадлежит Богу. Человек может избавиться от чувства недовольства или ощущения, что ему что-то должны, сосредоточившись на потребностях других людей.

**Прочитайте:** Прочитайте следующие связанные с этим отрывки из Священных Писаний и высказывание Президента Хинкли:

«Когда вы служите ближним своим, вы только служите Богу своему» (Мосия 2:17).

«И ныне, ради... сохранения отпущения ваших грехов изо дня в день... я хотел бы, чтобы вы уделяли от своего состояния бедным, каждый человек сообразно тому, что у него есть, то есть кормили голодных, одевали нагих, навещали больных и приносили им облегчение, как духовно, так и материально, сообразно их нуждам» (Мосия 4:26).

«Когда вы вместе, ваша сила безгранична. Вы можете достигнуть всего, чего захотите» (Гордон Б. Хинкли, «Самое тяжелое испытание матерей», *Лиахона*, январь 2001 г., стр. 113).

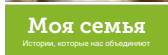
### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

---

**Шаг 1:** Подумайте с группой о том, кто нуждается в помощи.

**Шаг 2:** Обсудите таланты, контакты и ресурсы, которые вы могли бы предложить.

**Шаг 3:** Составьте план служения этому человеку. Можно, например, сделать следующее:



- Примите участие в проекте служения в вашей общине.
- Помогите этому человеку подготовить свою семейную историю, используя буклет *Моя семья: Истории, которые нас объединяют*. Затем отправляйтесь в храм и совершите священные таинства за членов семьи, которые уже умерли.
- Помогите этому человеку на его пути к самостоятельности.

---

**Прочитайте:** Следующие высказывания руководителей Церкви:

«Цель обретения материальной и духовной самостоятельности состоит в том, чтобы мы смогли утвердиться на более крепком основании так, чтобы у нас была возможность помогать нуждающимся» (Роберт Д. Хейлз, «Прийти в себя' и стать духовно самостоятельными: причастие, храм и жертвование в служении», *Лиахона*, май 2012 г., стр. 36).

«Когда мы трудимся вместе... мы можем совершить все. Так мы избавляемся от слабости одиноко стоящего человека и заменяем ее силой тех многих, кто служат сообща» (Thomas S. Monson, «Church Leaders Speak Out on Gospel Values», *Ensign*, May 1999, 118).

**Возьмите обязательство:** Я буду действовать по разработанному мной плану, чтобы послужить кому-то.

---

---



## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. ЧТО ВАЖНЕЕ ВСЕГО

**Прочитайте:** Мы живем в мире, где бытует убеждение, что когда мы что-то отдаем, мы остаемся в убытке. Господь действует иначе. Он учил, что когда мы отдаем что-то другим, мы находим себя, даже если при этом испытываем трудности. «Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня...тот сбережет ее» (от Марка 8:35).

**Посмотрите:** «Что важнее всего» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:35].

**Обдумайте:** Что важнее всего в вашей жизни?

---

---

---

**Обсудите:** Каким образом люди проявляли к вам любовь?

### 2. МИФЫ О ПОМОЩИ ОКРУЖАЮЩИМ

**Прочитайте:** Существует несколько распространенных мифов о помощи окружающим, в которые вы, возможно, верите. Читая о следующих мифах, подумайте, приходилось ли вам когда-нибудь соглашаться с таким мнением.

#### Миф 1:

**Я на 100% несу ответственность за оказание помощи, в которой нуждаются другие люди.**

#### Реальность:

Спаситель – единственный истинный целитель душ, но вы можете стать частью исцеляющего сообщества, чтобы благословлять окружающих. Вы станете частью такого сообщества, предоставляя свои уникальные сильные стороны и собственную точку зрения, а также оказывая помощь, когда у вас есть возможность.

### **Миф 2:**

**Я должен быть экспертом в решении чужих проблем.**

#### **Реальность:**

Даже профессиональные консультанты считают, что их роль – просто помочь человеку изменить что-то самостоятельно, а не предоставлять руководство. Ваша задача – любить людей и служить им, а Спаситель исцелит их.

### **Миф 3:**

**Существуют быстрые решения жизненных проблем.**

#### **Реальность:**

Наша культура – это культура мгновенного удовлетворения, где быстрые решения обещаны практически для всего. Но жизненные проблемы редко решаются быстро. Работа над изменениями – это процесс, который почти всегда занимает больше времени, чем вы думаете. Настоящие изменения – это процесс совершенствования, который необходимо пройти вам или вашим близким.

### **Миф 4:**

**Я не знаю, что сказать, так что лучше я промолчу.**

#### **Реальность:**

Хорошая новость заключается в том, что часто от вас не требуется много говорить. Величайший дар, который вы можете преподнести другим, – это проявить к ним интерес, задать вопросы, выслушать в духе любви и помочь им почувствовать, что они в безопасности, говоря с вами.

### **Миф 5:**

**Если я помогу им, они всегда будут зависеть от меня.**

#### **Реальность:**

Служа другим, вы можете установить разумные границы, чтобы точно иметь возможность заботиться о себе и своей семье. Господь может направлять вас в вашем служении таким образом, чтобы оно укрепляло самостоятельность другого человека. Никогда нельзя недооценивать силу, которую могут оказывать на жизнь людей малые и простые дела любви, и не бойтесь посвящать кому-либо свое время и любовь.

**Обсудите:** Обсудите с напарником один из этих мифов, вызывающий у вас затруднения, а также то, как вы можете его преодолеть.

### 3. РЕАГИРУЙТЕ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ

**Прочитайте:** Несмотря на то, что вы действуете с лучшими намерениями, легко может случиться, что вы скажете что-то не так, попытаетесь помочь кому-то в непростое время. Но это не должно отвратить вас от попыток продолжать оказывать помощь. Бог хочет, чтобы вы любили Его детей и помогали им. Будьте чуткими к чувствам тех, кому вы пытаетесь помочь, стараясь не сказать и не сделать ничего, что преуменьшит их боль и трудности.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (15 минут)

Прочитайте с группой следующие утверждения. Эти утверждения – примеры того, что вы могли бы сказать, стараясь помочь кому-то, кто переживает непростые времена. Оцените каждое утверждение, чтобы определить, преуменьшает ли оно то, через что проходит человек, или предлагает сочувствие и поддержку. Поставьте «X» в столбце «Полезно» или «Бесполезно», чтобы указать ваш ответ.

УТВЕРЖДЕНИЕ	ПОЛЕЗНО	БЕСПОЛЕЗНО
<b>Пример</b> «По крайней мере, ты...»		X
<b>Пример</b> «Это, должно быть, действительно трудно».	X	
«На все есть причина».		
«Просто подумай о хорошем».		
«Я даже представить не могу, через что вы проходите».		
«Я рад(-а), что ты рассказал(-а) мне об этом».		
«Этот десерт я сделал(-а) для тебя».		
«Это пройдет».		
«Я всегда с радостью выслушаю вас».		
«Он сейчас в лучшем месте».		
«Я хочу убедиться, что понимаю правильно».		
«Каково это было для тебя?»		
«Об этом, должно быть, трудно говорить».		
«У Бога есть план».		



УТВЕРЖДЕНИЕ	ПОЛЕЗНО	БЕСПОЛЕЗНО
«Чем вам помочь прямо сейчас?»		
«Что тебе нужно сделать – так это...»		
«Я знаю, что ты чувствуешь».		
«Что помогает вам справиться с этим?»		
«Могу я предложить что-то, что могло бы помочь?»		

**Обсудите:** Какие еще фразы, которые вы слышали, были полезны или бесполезны?

#### 4. ПРИНЯТИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

**Прочитайте:** Сестра Рейна И. Абурто учила: «Даже если мы не знаем, что нужно предпринять в связи с тем, через что проходят другие люди, само признание реальности их боли может стать важным первым шагом к тому, чтобы они нашли понимание и исцеление» («Ночью и днем, Господь, со мной пребудь!» *Лиакхона*, ноябрь 2019 г., стр. 58). Принять чувства людей означает сначала признать их чувства, а затем понять их.

Ниже приведены некоторые шаги, которые помогут вам принять того, кто сталкивается с проблемой:

1. **Слушайте.** Осознанно и внимательно слушайте, что говорит вам человек. Не оправдывайтесь, если вы способствовали возникновению проблемы этого человека.
2. **Попытайтесь понять.** Возможно, вам нужно будет задать вопросы, выражающие ваше сочувствие, чтобы лучше понять, что чувствует этот человек. Сделайте все возможное, чтобы понять причины этих чувств.
3. **Примите чувства человека.** Не пытайтесь изменить человека или говорить, что испытывать эти чувства – неправильно. При этом будьте осторожны, чтобы не поощрять нездоровые или пагубные модели мышления.
4. **Выразите сочувствие.** Дайте понять человеку, что вам небезразлично, что он переживает. Даже если вы не можете понять ситуацию или причину переживаемых чувств, вы можете принять чувства человека, сказав, например: «Вы чувствуете неуважение [или беспокойство, безнадежность, бесполезность, злость и т. д.]. Это непросто».

5. **Проявляйте любовь.** Скажите этому человеку, что он вам небезразличен и что вы уверены в его способности разрешить или преодолеть проблему.

**Прочитайте:** Вот пример того, как можно продемонстрировать принятие кого-то, кому сейчас тяжело:

Джилл – мать-одиночка, сын которой недавно умер от передозировки наркотиков. Она живет одна, вдали от семьи. Мария пришла, чтобы поговорить с ней и спросить, как у нее дела. У Марии возникло желание перебить Джилл, но она этого не сделала. Она просто слушала. Когда она почувствовала, что возник подходящий момент, она задала такие вопросы: «Как ты чувствуешь себя сейчас?» и «Что для тебя сложнее всего?» Вместо того, чтобы сказать: «По крайней мере, он сейчас с Богом», она поняла, что Джилл просто скучает по сыну. Мария решила выразить сочувствие, сказав: «Я вижу, как сильно ты скучаешь по нему, и мое сердце разрывается». Затем они сидели и плакали вместе. Так она проявила свою любовь.

**Совет:** На сайте Церкви, посвященном заботливому служению, есть больше идей, которые помогут вам понять, как проявлять сострадание. См. [ministering.ChurchofJesusChrist.org](http://ministering.ChurchofJesusChrist.org).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (10 минут)

---

**Шаг 1:** Прочитайте с группой приведенные ниже ситуации людей, которые переживают трудные времена.

- Человек ищет работу более полугода.
- Молодой родитель, который испытывает беспокойство.
- Человек, который борется с хронической болезнью более 20 лет.
- Сосед, который ссорится с членом своей семьи.
- Родитель, который недавно развелся и воспитывает троих детей в одиночку.
- Вернувшийся миссионер, который сейчас испытывает трудности с верой.

**Шаг 2:** Обсудите, что вы можете сказать этим людям, чтобы помочь им.

**Шаг 3:** Попрактикуйтесь в принятии чужих чувств в ситуациях один на один, разговаривая с напарником о том, с чем он или она имеет дело. Найдите способы принять чувства этого человека. Затем поменяйтесь ролями. Когда закончите, обсудите, какие из приведенных выше утверждений помогли вам и почему.

---

## 5. УВАЖЕНИЕ СВОБОДЫ ВОЛИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

**Прочитайте:** Небесный Отец дал каждому дар свободы воли, и люди сами несут ответственность за свой выбор, независимо от того, какую помощь вы предлагаете. Протягивая другим руку помощи, помните, что вы не несете ответственность за решение их проблем или осуществление контроля над их выбором. Помогая другим, важно установить собственные разумные границы.

Спаситель хочет, чтобы вы уважали свободу воли своих близких, но это не обязательно означает бездействие. Ищите помощи Духа в понимании того, как вы можете служить другим, уважая их свободу воли и не заставляя их ощущать, что к ним не прислушиваются.

Ниже приведены идеи о том, что вы могли бы делать в дополнение к тому, что вы принимаете чувства других и слушаете их:

- Поститесь и молитесь за них.
- Посвятите им свое время в храме.
- Обратитесь за профессиональной помощью и консультацией.
- Исследуйте вопрос эмоционального здоровья.
- Отправляйте слова поддержки или делитесь с ними веселыми сообщениями, чтобы они улыбнулись.
- Обратитесь за советом и благословением священства.
- Начните посещать группу поддержки для родных и друзей.
- Сообщите им, что к вам можно обращаться за помощью, но установите при этом разумные границы.
- Служите им так, как они просят и делайте то, на что они соглашаются, но так, чтобы не нарушать их свободу воли и не заставляя их ощущать, что к ним не прислушиваются.

**Обсудите:** Поделитесь воодушевляющим опытом, который вы обрели, когда получали поддержку или сами поддерживали других.

## 6. ПРОЯВЛЕНИЕ ТЕРПЕНИЯ К ОКРУЖАЮЩИМ

**Прочитайте:** Забота о близких может быть тяжелой и угнетающей. В стремлении заботиться о нуждающихся, старайтесь проявлять понимание и не осуждать их. Вы можете принять совет из Священных Писаний и «молит[ься] Отцу со всеми силами сердца, дабы вы могли преисполниться этой любви», которая является милосердием или любовью Христа (Мороний 7:48).

Если ваш близкий человек испытывает проблемы с эмоциональным здоровьем, вы часто можете быть настолько поглощены заботой о нем, что забываете позаботиться о себе. Но помощь и поддержка существуют и для вас. Группы поддержки могут помочь членам семьи узнать о проблемах со здоровьем, способах помощи и стратегиях борьбы с симптомами. Обратитесь к надежным друзьям и специалистам в области здравоохранения за помощью для себя и дорогого вам человека. Поддержка семьи и друзей может положительно повлиять на преодоление серьезных социальных проблем и лечение расстройств эмоционального здоровья.

Старейшина Джеффри Р. Холланд советовал: «Для тех, кто оказывает помощь в своем преданном труде, поддерживая здоровье других: не навредите. Во всем этом будьте мудры. Не бегите быстрее, чем у вас хватает сил. [Мосия 4:27]. Вне зависимости от того, что еще вы способны или не способны дать, вы можете возносить свои молитвы и «люб[ить] непритворн[о]» [Учение и Заветы 121:41]» («Как сосуд разбитый», *Лиахона*, ноябрь 2013 г., стр. 41).

**Обсудите:** Что помогло вам найти баланс между заботой о других и о себе?



## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте цитату и запишите ответы на вопросы ниже.

*«Я приношу свидетельство о том дне, когда любимые, которые, как мы знали, имели ограниченные способности в земной жизни, предстанут перед нами прославленными и великими, потрясающе совершенными в теле и в разуме. Какой это будет волнующий момент! Я не знаю, будем ли мы более счастливы за себя, потому что стали свидетелями такого чуда, или за них, потому что они в полной мере совершенны и наконец-то свободны. Пока не настанет час, когда непревзойденный дар Христа станет явным для всех нас, давайте будем жить по вере, будем жить надеждой и будем сострадательными [1-е Петра 3:8]» (Джеффри Р. Холланд, «Как сосуд разбитый», Лиахона, ноябрь 2013 г., стр. 42).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---



---



---



---

Что именно из того, что я узнал сегодня, я буду применять на деле? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---



---



---



---

### Идеи обязательств:

- Оказать поддержку тому, кто, как вы знаете, в ней нуждается.
- Попрактиковаться в использовании полезных ответных реакций при оказании поддержки другим людям (см. пункт 3 в разделе «Изучите»).



## ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Встречаясь каждую неделю, мы будем начинать с отчета о выполнении своих обязательств. Прочитайте следующие обязательства. Помимо обсуждений с напарниками и взаимной поддержки, решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте вслух своему напарнику каждое обязательство. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

**А** Я буду действовать по разработанному мной плану, чтобы послужить кому-то.

---

**Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.

---

**В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».

---

**Г** Я буду общаться с напарником и поддерживать его.

---

**Д** Я поделюсь полученными знаниями с семьей или друзьями.

---

---

Моя подпись

---

Подпись напарника





10

# ПРОДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД С ВЕРОЙ

---

## ПРИНЦИП БРОШЮРЫ «МОЕ ОСНОВАНИЕ»

- Получите храмовые таинства

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ

1. Осознание нашего прогресса
2. Учиться на своих неудачах
3. Успешное преодоление трудностей
4. Постановка личных целей
5. Искать помощи у Спасителя
6. Искать поддержки от других людей
7. Заключение





## ОТЧИТАЙТЕСЬ – максимальное время: 15 минут

### ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ С ВАШИМ НАПАРНИКОМ (5 МИНУТ)

Подумайте в течение нескольких минут о том, как вы справились со своими обязательствами на прошлой неделе. Обведите цветной кружок, который отражает ваше мнение о том, насколько хорошо вы справились с каждым обязательством. Например, красный кружок означает, что вы прилагали очень мало усилий, желтый – некоторые усилия, а зеленый – значительные усилия. Поделитесь своей оценкой с напарником.

	● Минимум усилий	● Немного усилий	● Максимум усилий	Подпись напарника
<b>А</b> Я действовал согласно разработанному мной плану, чтобы послужить кому-то.	●	●	●	
<b>Б</b> Каждый день я записывал что-то, за что благодарен.	●	●	●	
<b>В</b> Я работал над личными обязательствами.	●	●	●	
<b>Г</b> Я связывался со своим напарником и поддерживал его.	●	●	●	
<b>Д</b> Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями.	●	●	●	

### ШАГ 2. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ С ГРУППОЙ (5 МИНУТ)

Работая в группе, расскажите, что вы узнали на прошлой неделе, выполняя свои обязательства. Вопросы ниже могут помочь в обсуждении.

**Обсудите:** Какой опыт вы получили, применяя принцип из брошюры «Мое основание»?

Как вы оказывали поддержку окружающим?

### ШАГ 3. ВЫБЕРИТЕ НАПАРНИКОВ (5 МИНУТ)

Выберите из группы напарника на предстоящую неделю. В идеале напарники должны быть одного пола и не должны состоять в родственных отношениях.

В течение нескольких минут пообщайтесь со своим напарником. Представьтесь друг другу и обсудите, как вы будете связываться друг с другом в течение недели.

---

*Имя напарника*

---

*Контактная информация*

Запишите, как и когда вы будете связываться друг с другом в течение недели.

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ



## МОЕ ОСНОВАНИЕ: ПОЛУЧИТЕ ХРАМОВЫЕ ТАИНСТВА – максимальное время: 20 минут

**Обдумайте:** Что имеет для вас наибольшее значение?

**Посмотрите:** «Делать самое главное» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos). (Нет видеосюжета? Прочитайте текст «Делать самое главное».)

### ДЕЛАТЬ САМОЕ ГЛАВНОЕ

Если вы не можете просмотреть этот видеосюжет, прочитайте приведенный ниже текст.



#### **Рассказчик.**

Однажды темной декабрьской ночью в штате Флорида разбился самолет. Более ста человек погибли. До безопасного приземления оставалось всего 30 километров.

#### **Президент Дитер Ф. Ухтдорф:**

После катастрофы специалисты пытались установить ее причину. Шасси было выпущено, как положено. Самолет был в прекрасном техническом состоянии. Все было исправно, все, кроме одной вещи – единственной перегоревшей лампочки. Эта крошечная лампочка – стоимостью центов 20 – вызвала цепочку событий, которые в конечном счете и привели к трагической гибели более чем 100 человек.

Разумеется, катастрофу вызвала не перегоревшая лампочка; беда заключалась в том, что экипаж сосредоточился на чем-то, что казалось важным в тот момент, и упустил из виду самое главное.

Тенденция фокусироваться на чем-то мелком за счет более важного бывает не только у пилотов. Мы все рискуем...

На чем сосредоточены ваше сердце и мысли – на том сиюминутном, имеющем значение в тот самый момент, или же на самом главном?

(См. «Мы заняты большим делом и не можем сойти», *Лиахона*, май 2009 г., стр. 59–60.)

**Обсудите:** Какие незначительные вещи могут отвлекать нас от развития? Как таинства Евангелия могут помочь нам?

**Прочитайте:** Следующий отрывок из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви:

«В таинствах... проявляется сила Божественности» (Учение и Заветы 84:20).

«Было бы неплохо тщательно изучить 109-й раздел Учения и Заветов и последовать призыву Президента [Говарда У.] Хантера ‘сделать храм Господа великим символом [нашей] принадлежности к Церкви’» (Квентин Л. Кук, «Увидеть себя в храме», *Лиахона*, май 2016 г., стр. 99).

«Конечная цель, к которой стремится каждый из нас, – облечься силой в доме Господа, будучи запечатанным со своими близкими, верными заветам, заключенным в храме, которые сделают нас достойными величайшего Божьего дара – дара вечной жизни. Таинства храма и заключаемые в нем заветы служат ключом к укреплению вашей жизни, вашего брака, вашей семьи и вашей способности противостоять нападкам искушителя. Ваше поклонение Богу в храме и служение там за ваших предков благословят вас дальнейшим личным откровением и покоем и укрепят вашу решимость оставаться на пути заветов» (Рассел М. Нельсон, «Вместе продвигаться вперед», *Лиахона*, апрель 2018 г., стр. 7).

**Обсудите:** Как поклонение Богу в храме и семейно-историческая работа могут повысить нашу эмоциональную устойчивость?

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (5 минут)

---

**Шаг 1.** Вместе с напарником прочитайте цитату президента Бойда К. Пэкера и отрывки из молитвы посвящения храма в Киртланде. Подчеркните благословения, обещанные тем, кто поклоняется Богу в храме.

*«Господь благословит нас, если мы будем участвовать в совершении священных храмовых таинств. Получаемые там благословения выйдут за рамки нашего храмового служения. Мы будем благословлены во всех своих делах» (Бойд К. Пэкер, Святой храм (1980), стр. 182).*

*«И дабы они возрастали в Тебе и получили полноту Духа Святого, и были организованы согласно законам Твоим, и были подготовлены обрести все необходимое» (Учение и Заветы 109:15).*

*«И дабы любые из народа Твоего, когда согрешат, спешно покаются и обратились к Тебе, и обрели благоволение перед лицом Твоим, и быть восстановленными для благословений, которые, по указанию Твоему, будут излиты на благоговящих перед Тобой в доме Твоём» (Учение и Заветы 109:21).*

*«И мы просим Тебя, Святой Отче, дабы слуги Твои могли идти в мир из дома этого, вооруженные силой Твоей, и дабы имя Твое было на них, и слава Твоя была вокруг них, и дабы ангелы Твои смотрели за ними» (Учение и Заветы 109:22).*

*«Мы просим Тебя, Святой Отче... дабы не было успешно ни одно оружие, сделанное против них» (Учение и Заветы 109:24–25).*

**Шаг 2.** Поразмышляйте самостоятельно над вопросом: «Что мне нужно изменить в своей жизни, чтобы чаще принимать участие в храмовых таинствах?»

---

**Возьмите обязательство:** Я назначу дату посещения храма, если у меня есть «Рекомендация для посещения храма». Если у меня нет «Рекомендации для посещения храма», я назначу встречу со своим епископом или президентом небольшого прихода, чтобы обсудить, как я могу получить новую Рекомендацию или подготовиться к принятию храмовых таинств.



## ИЗУЧИТЕ – максимальное время: 60 минут

### 1. ОСОЗНАНИЕ НАШЕГО ПРОГРЕССА

**Прочитайте:** С силой Господней и благодаря Его милости мы можем быть благословлены возможностью совершить, претерпеть и преодолеть все. За последние несколько недель мы обрели силу в Господе и научились многим навыкам для улучшения нашей эмоциональной устойчивости.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (15 минут)

---

**Шаг 1.** За последние несколько недель мы научились многим навыкам, чтобы улучшить нашу эмоциональную устойчивость. Оцените уровень общего улучшения в каждой из следующих категорий, отметив галочкой те категории, которые, по вашему мнению, вам удалось улучшить за этот курс.

- Забота о своем физическом здоровье
- Управление своими мыслями
- Контроль над стрессом и чувством тревоги
- Контроль над депрессией и чувством грусти
- Управление чувством гнева
- Построение здоровых отношений
- Управление эмоциями
- Выражение благодарности
- Оказание поддержки окружающим
- Эмоциональная устойчивость
- Развитие духовной силы

**Шаг 2.** Запишите три аспекта улучшения вашей эмоциональной устойчивости во время этого курса.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Шаг 3.** В начале групповых собраний вы определили, каких личных изменений вы хотели бы достичь. Ответьте на приведенные ниже вопросы об этих изменениях.

Каких изменений вы хотели достичь?

---

---

Что получилось хорошо?

---

---

---

---

С какими трудностями вы столкнулись?

---

---

---

---

Как вы планируете двигаться вперед?

---

---

---

---

---

**Обсудите:** Поделитесь с группой некоторыми мыслями, которые вы записали в задании выше. Что прошло хорошо?

С какими трудностями вы столкнулись на пути к изменениям, и как вам удалось справиться с этими трудностями?

## 2. УЧИТЬСЯ НА СВОИХ НЕУДАЧАХ

**Прочитайте:** Неудачи – это нормальное явление, с которым можно столкнуться на пути к любым изменениям. Неудачи могут научить вас двигаться вперед. При столкновении с неудачей лучше сосредоточиться на улучшении, а не на достижении совершенства. Старейшина Ким Б. Кларк учил: «Никто из нас не совершенен. Иногда мы застреваем на ровном месте. Иногда отвлекаемся или разочаровываемся. Спотыкаемся. Но если мы будем обращаться к Иисусу Христу с кающимся сердцем, Он будет нас поднимать, очищать от греха, прощать и исцелять наши сердца. Он терпелив и добр; Его искупительная любовь никогда не заканчивается и никогда не угасает» («Обращайтесь к Иисусу Христу», *Лиахона*, май 2019 г., стр. 56.).

Обращаясь к Спасителю в моменты неудач, вы можете научиться смотреть на мир с точки зрения прогресса, а не достижения совершенства. Один из способов справиться с неудачами – сравнить их с поездкой. Представьте, что вы едете в соседний город. По дороге туда у вашей машины лопается колесо. Вы начнете поездку с самого начала, чтобы заменить колесо? Нет. Вы найдете способ справиться с этой ситуацией на месте и продолжите путь. Точно так же, когда вы сталкиваетесь с неудачей, вам может показаться, что весь ваш прогресс потерян и нужно начинать заново, но это не так. Вы можете найти способы решения проблемы там, где вы находитесь, и продолжить двигаться вперед. Кроме того, неудачи могут даже показать вам те аспекты, которые необходимо улучшить.

**Обсудите:** Чему вас научили неудачи?



### 3. УСПЕШНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

**Прочитайте:** В земной жизни мы должны научиться жить с трудностями и страданиями. Мы можем желать избавиться от эмоциональных проблем и стремиться к достижению совершенства, но даже прилагая максимальные усилия, мы не сможем оставить эмоциональные трудности позади. Но не стоит отчаиваться. Мы должны научиться жить с этими трудностями, продолжая двигаться вперед с верой. Так мы сможем ощутить покой и стать более устойчивыми.

Старейшина Дитер Ф. Ухтдорф учил: «Вот что важно понять: терпение – это не пассивная покорность и неспособность действовать из-за наших страхов. Терпение – это активное ожидание и претерпевание. Это упорство, мобилизация всех наших сил – труда, надежды и веры; стойкое перенесение трудностей, даже ценой отсрочки желаний нашего сердца. Терпение – это не просто претерпевание; это – преодоление!» («Пребудьте в терпении», *Лиахона*, май 2010 г., стр 57.)

**Посмотрите:** «Что бы ни случилось, не вешай нос» на странице [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](http://ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [3:31].

**Обсудите:** Какой совет из этого видеосюжета вы можете использовать в своей жизни?

### 4. ПОСТАНОВКА ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

**Прочитайте:** На протяжении этого курса вы учились навыкам, которые помогут вам изменить свою жизнь. Вы ставили цели, работали над их достижением и сообщали о своем прогрессе, чтобы тренировать эти навыки. Президент М. Рассел Баллард учил: «Ставьте краткосрочные цели, которых вы сможете достичь. Эти цели должны быть хорошо сбалансированными – не слишком завышенными и не слишком заниженными, их должно быть не слишком много и не слишком мало. Запишите свои реальные цели и работайте над их достижением в порядке их значимости. Молитесь об обретении Божественного руководства при выборе своих целей» («Keeping Life's Demands in Balance», *Ensign*, May 1987, 14.).

Президент Хибер Дж. Грант часто говорил: «То, над чем мы упорно трудимся, становится проще для нас не потому, что изменяется природа вещей, а потому, что возрастает наша способность справляться с ними» (автор и источник неизвестны).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (10 минут)

---

**Шаг 1.** Возможно, вы захотите продолжить работать над достижением текущих изменений и целей. Вы также можете выбрать новую цель для повышения эмоциональной устойчивости. Запишите текущую или новую цель ниже. Помните о совете Президента Балларда о целях, представленном в предыдущем разделе.

---

---

**Шаг 2.** Ответьте на вопросы ниже.

Какие навыки мне удалось приобрести для достижения этой цели?

---

---

Какие личные сильные стороны и ресурсы я могу использовать?

---

---

Какие шаги я буду предпринимать для достижения этой цели?

---

---

Перед кем я могу отчитаться? Кто может поддержать меня в достижении этой цели?

---

---

---

**Прочитайте:** «Делом всей нашей жизни должно стать не опережение других, а продвижение по сравнению со своим прежним уровнем. Побить свой собственный рекорд, затмить вчерашний день сегодняшним, перенести испытания так хорошо, как мы и не мечтали, отдавать так, как мы никогда еще не отдавали, делать свое дело с большей энергией и с лучшим качеством, чем когда-либо прежде, – вот наша истинная цель» (Thomas S. Monson, «The Lighthouse of the Lord: A Message to the Youth of the Church», *Ensign*, Feb. 2001, 5).

**Обсудите:** Каким образом постановка целей является частью плана Бога для нас?

## 5. ИСКАТЬ ПОМОЩИ У СПАСИТЕЛЯ

**Прочитайте:** Брат Тэд Р. Каллистер учил следующему в отношении Господа:

«Искупление Спасителя дает нам жизнь в обмен на смерть, 'вместо пепла – украшение', исцеление – в обмен на боль и совершенство – в обмен на слабость. Искупление – это Небесный антидот от препон и неприятностей этого мира.

Во время заключительной недели Своего земного служения Спаситель сказал: 'В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь, Я победил мир' [от Иоанна 16:33]. Благодаря тому, что Спаситель совершил Искупление, никакая внешняя сила, никакое событие или никакой человек – ни грех, ни смерть, ни развод – не в состоянии помешать нам достичь возвышения при условии соблюдения Божьих заповедей. Заручившись этим знанием, мы можем продвигаться вперед с мужеством и абсолютной уверенностью в том, что Бог с нами в этом Небесном устремлении» («Искупление Иисуса Христа», *Лиахона*, май 2019 г., стр 87).

Господь хочет утешить и поддержать нас. Он обещал: «Будь смирен; и Господь Бог твой поведет тебя за руку и даст тебе ответ на молитвы твои» (Учение и Заветы 112:10). Ниже приведены несколько способов, с помощью которых вы можете обратиться к Божественной помощи:

- Прощайте себя и других.
- Молитесь с верой, смирением и благодарностью.
- Насыщайтесь Священными Писаниями и учениями живущих Пророков.
- Посещайте храм.
- Помните день субботний и соблюдайте его в святости.
- Принимайте причастие и всегда помните о Спасителе.
- Осознайте, что важной частью получения откровения является наличие вопросов и умение их задавать.
- Помните, что Спаситель хочет помочь вам в достижении ваших целей.

**Обсудите:** Что еще можно сделать, чтобы обратиться за помощью к Господу?

## 6. ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКИ ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

**Прочитайте:** Бог не хочет, чтобы мы проходили через испытания в одиночестве. Но зачастую Он помогает нам в наших нуждах через других людей. Бог приводил и продолжит приводить в нашу жизнь людей, которые будут помогать нам и поддерживать во время испытаний. Вы можете обратиться за помощью к:

- семье и друзьям;
- церковным руководителям, а также сестрам-служительницам и братьям-служителям;
- общественным ресурсам;
- специалистам.

**Обсудите:** Как другие люди помогли вам во время прохождения курса?

### Обращение за профессиональной помощью

**Прочитайте:** Может быть сложно определить, следует ли вам обратиться за профессиональной помощью. Следующие ситуации являются предупреждающими сигналами, которые могут указывать на необходимость получения профессиональной помощи.

- Вы страдаете от постоянного чувства непреодолимого гнева, печали, страха, эмоциональной боли или безнадежности. Вы никак не можете справиться с этими чувствами, и они приводят к психическому и физическому истощению.
- Иногда эти чувства затихают, однако вы испытываете их уже на протяжении многих месяцев.
- Вы чувствуете себя нетрудоспособным в физическом плане, наблюдаете у себя нарушения аппетита и сна.
- Вы испытываете неконтролируемое чувство беспокойства и тревоги.
- Вас посещают мысли о нанесении вреда себе или другим людям.
- Нарушена ваша способность действовать в рамках обычного распорядка дня, что снижает продуктивность.

Если вы столкнулись с некоторыми из этих предупреждающих сигналов и обеспокоены своим здоровьем, обратитесь к специалисту в области здравоохранения или к человеку, которому доверяете.

**Примечание:** Дополнительную информацию о выборе подходящего для вас специалиста в области здравоохранения можно найти в разделе «Ресурсы» в конце этой главы.

## 7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Прочитайте:** Поздравляем с завершением этого курса! Многие из того, что мы обсудили, невозможно выполнить за 10 недель. Тем не менее, может быть, вам удалось развить некоторые привычки, которые помогут вам достичь большей эмоциональной устойчивости. Регулярно перечитывайте главы из этой рабочей тетради, чтобы не забывать об этих привычках и навыках и продолжать развивать их.

**Обсудите:** По желанию вы можете рассказать группе о своем опыте прохождения этого курса. Вы можете поделиться наиболее полезными навыками, которыми вы овладели, своим духовным опытом и изменениями, а также благословениями, полученными от Господа во время прохождения этого курса.

**Прочитайте:** По окончании курса некоторые группы решают продолжать встречаться, но делать это реже. Некоторые находят полезным регулярное совместное обучение, оказание поддержки друг другу и работу по преодолению трудностей. Другие обмениваются текстовыми сообщениями или общаются в социальных сетях, чтобы регулярно воодушевлять друг друга и делиться вдохновляющими статьями, видеосюжетами и другими материалами.

**Обсудите:** В группе обсудите, хотите ли вы продолжать поддерживать контакт друг с другом. Если да, то каким образом вы хотели бы это делать?



## ОБДУМАЙТЕ – максимальное время: 5 минут

Самостоятельно подумайте о том, что вы узнали сегодня, и о том, каких действий от вас ожидает Бог. Прочитайте отрывок из Священных Писаний и запишите ответы на вопросы ниже.

*«Ибо Я Господь, Бог твой; держу тебя за правую руку твою, говорю тебе: не бойся, Я помогаю тебе» (Исаия 41:13).*

Что самое важное я узнал сегодня?

---

---

---

---

Что именно из того, что я узнал сегодня, я буду применять на деле? (Это может быть вашим личным обязательством на неделю. Если вы не можете придумать обязательство, ниже перечислены несколько подходящих идей).

---

---

---

---

- Идеи**
- обязательств:**
- Обратиться за профессиональной помощью.
  - Учиться реагировать на триггеры разумным образом.
  - Узнать, какие ресурсы доступны в вашей местности.



## ВОЗЬМИТЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО — максимальное время: 5 минут

*Каждую неделю мы берем на себя обязательства. Ваш ответ в разделе «Обдумайте» может стать вашим личным обязательством на неделю. Это последняя встреча нашей группы, однако вы можете продолжить брать на себя обязательства по развитию эмоциональной устойчивости. Прочитайте следующие обязательства. Решите, какие из нижеперечисленных обязательств вы готовы взять на себя. Прочитайте каждое из ваших обязательств вслух. Пообещайте выполнять свои обязательства, а затем поставьте подпись ниже.*

### МОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- А** Я назначу дату посещения храма или, если у меня нет «Рекомендации для посещения храма», продлю ее, или подготовлюсь к принятию храмовых таинств.
- Б** Я буду ежедневно записывать что-то одно, за что я благодарен(-на) Богу, и благодарить Его за это.
- В** Я буду работать над своим личным обязательством из раздела «Обдумайте».
- Г** Я поделюсь полученными знаниями с семьей или друзьями.

---

Моя подпись

---

Подпись напарника



## РЕСУРСЫ

### ПОИСК ПОДХОДЯЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Если вы приняли решение обратиться за профессиональной помощью, помните, что вам предоставляют услугу и вы имеете право задавать вопросы. Постарайтесь найти специалиста, который соответствует следующим характеристикам:

- **Понимает и уважает ваши ценности.** Когда вы обращаетесь за помощью, специалист дает вам возможность определить желаемые результаты. Найдите специалиста, который уважает ваше право на самоопределение или дает вам возможность установить желаемые результаты терапии, лечения или других форм помощи.
- **Может рассказать о том, как его образование и опыт могут помочь вам в ваших нуждах.** Квалифицированными специалистами являются дипломированные консультанты по вопросам семьи и брака, дипломированные клинические социальные работники, психиатры, психологи, профессиональные консультанты и так далее.
- **Проводит консультации, которые подходят вам.** При выборе подходящего специалиста учитывайте продолжительность, стоимость и регулярность проведения каждой консультации, а также другие факторы.
- **Готов общаться с вашим церковным руководителем о ходе вашего лечения, если вы этого хотите.** Специалист должен быть готов предложить вашему руководителю способы совместной работы, чтобы помочь вам.

### ЦЕЛИ, ПОЛЬЗА И РИСКИ

Вы с большей вероятностью сможете достичь своих целей, если поймете особенности и недостатки консультирования. Оно предназначено для того, чтобы помочь вам научиться понимать свои мысли, чувства и поведение, а также управлять ими. Консультирование позволило многим людям улучшить свое самочувствие и решить свои проблемы. В конечном счете, установление доверительных отношений играет главную роль в достижении прогресса во время терапии. Обращайте внимание на свои первоначальные эмоции, когда вы общаетесь со специалистом. Доверяйте себе и своему мнению при поиске специалиста, который соответствует вашим потребностям и с которым вам будет комфортно. Если вы испытываете дискомфорт при общении с определенным специалистом, продолжайте искать. Хотя результаты консультирования не могут быть гарантированы, ваша решимость участвовать в этом процессе будет в значительной степени влиять на то, насколько консультирование станет полезным для вас.



## ПРОДОЛЖАЙТЕ СВОЙ ПУТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

**Прочитайте:** Поздравляем! В течение прошедших 10 недель вы развили новые привычки и стали более самостоятельными. Господь хочет, чтобы вы продолжали практиковать эти качества и развивали новые. Когда мы молимся и слушаем, Святой Дух может помочь нам узнать, что нам нужно усовершенствовать в своей жизни.

**Обсудите:** Что нам нужно делать, чтобы продолжать идти своим путем по направлению к самостоятельности? Как мы можем продолжать помогать друг другу?

**Возьмите обязательство:** Возьмите обязательство делать следующее в течение следующих 10 недель. Отмечайте галочкой каждое задание по мере его выполнения:

- Сделайте обзор всех 10 принципов брошюры «Мое основание» и привычек развития самостоятельности и продолжайте жить по ним.
- Поделитесь с другими тем, что вы узнали о самостоятельности. Продолжайте помогать членам вашей группы или вызовитесь быть куратором в новой группе по развитию самостоятельности.
- Развивайте свои способности, участвуя в других групповых занятиях по развитию самостоятельности.
- Изучите доктринальные принципы самостоятельности, представленные ниже.

### ДОКТРИНАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Развитие самостоятельности – это заповедь.	Цель Господа – обеспечить Своих Святых, и у Него есть сила для этого	Физические и духовные аспекты едины
Учение и Заветы 78:13–14; Моисей 2:27–28	Учение и Заветы 104:15; от Иоанна 10:10; от Матфея 28:18; к Колоссянам 2:6–10	Учение и Заветы 29:34; Алма 34:20–25

**Прочитайте:** «И ныне, возлюбленные братья мои, после того, как вы ступили на этот... путь, я хотел бы спросить: Всё ли сделано? Вот, я говорю вам: Нет; ибо вы не дошли бы до этого места иначе, как словом Христовым с непоколебимой верой в Него, полагаясь всецело на заслуги Того, Кто имеет силу спасать... Вы должны продвигаться вперёд со стойкостью во Христе» (2 Нефий 31:19–20).

«Господь заботится о нас достаточно, чтобы давать направление в служении и возможности развивать самостоятельность. Его принципы последовательны и неизменны» (Marvin J. Ashton, «Give with Wisdom That They May Receive with Dignity», *Ensign*, Nov. 1981, 91).

## ПИСЬМО О ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА

Я, \_\_\_\_\_, принимал(-а) участие в групповых собраниях, посвященных самостоятельности, проводимых Церковью Иисуса Христа Святых последних дней, и выполнил(-а) следующие требования, необходимые для их прохождения:

- Я посетил(-а) минимум 8 из 10 собраний.
- Я применил(-а) все 10 принципов и научил(-а) им свою семью.
- Я выполнил(-а) проект служения.
- Я потренировался(-лась) и создал(-а) основу для самостоятельности из навыков, принципов и привычек. Я буду использовать это всю жизнь.

\_\_\_\_\_  
*ФИО участника*

\_\_\_\_\_  
*Подпись участника*

\_\_\_\_\_  
*Дата*

Я подтверждаю, что этот участник выполнил требования, перечисленные выше.

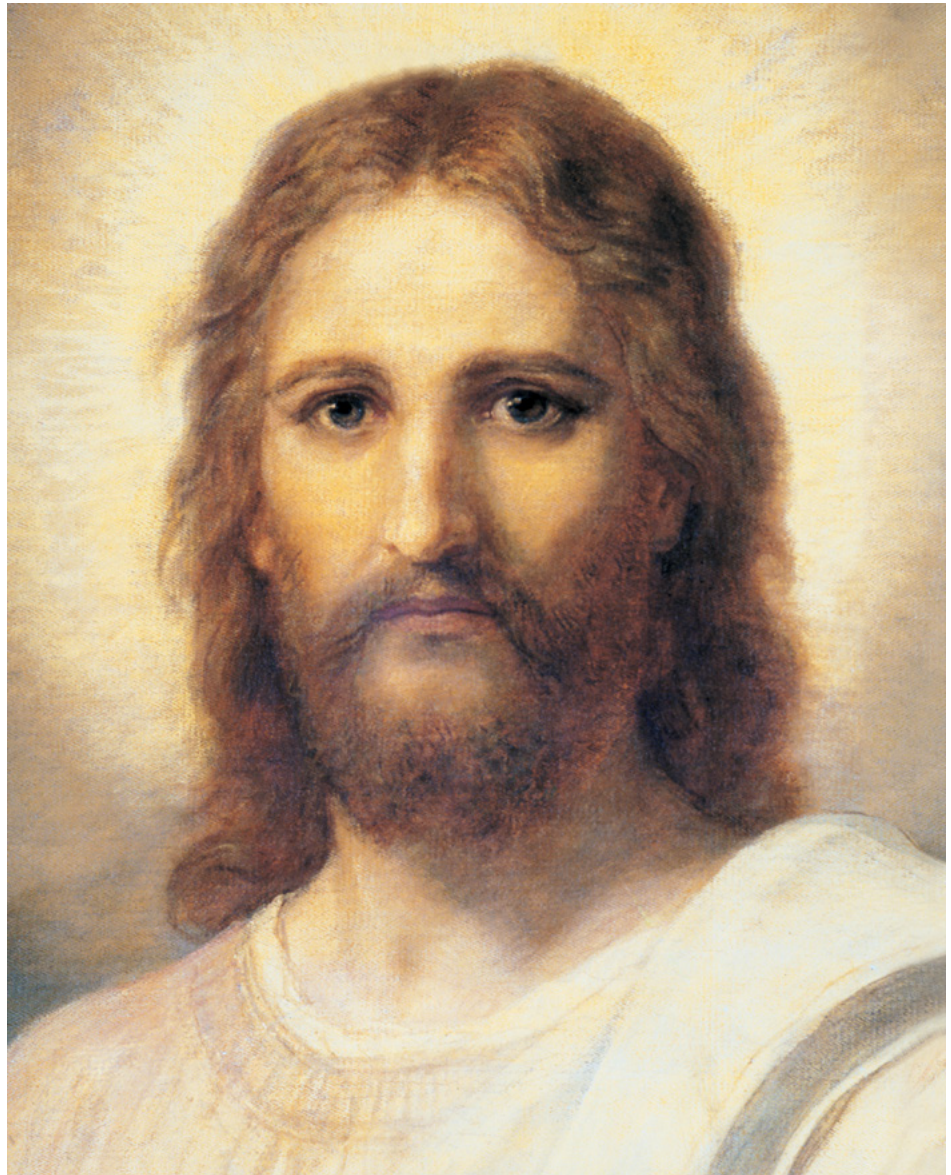
\_\_\_\_\_  
*ФИО куратора*

\_\_\_\_\_  
*Подпись куратора*

\_\_\_\_\_  
*Дата*

*Примечание:* сертификат Колледжа Энзайн может быть выдан позднее комитетом кола или округа по развитию самостоятельности.

**БУДЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОДОЛЖАТЬ СВОЙ ПУТЬ  
К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ?**



*«А потому, какого образа людьми должны вы быть?  
Истинно Я говорю вам: Такими, как Я».*

3 Нефий 27:27





ЦЕРКОВЬ  
ИИСУСА ХРИСТА  
СВЯТЫХ  
ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ

RUSSIAN



4 02184 09173 5

18409 173