

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ

НЕ ТРЕВОЖЬТЕСЬ

УРОК 2

ИСТИНА СЕГОДНЯ

Тревога

- **Суть проблемы**
- **Главное решение**
- **Что противопоставить тревоге:
конкретные советы**
- **Главное решение**

Мир поразила эпидемия тревоги

Христиане не ограждены от
проблемы тревожности

Чему учит Библия?

- «Не заботьтесь» (Мф. 6:25; см. также ст. 31, 34)
- «Не бойтесь» (Мф. 14:27)
- «Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Ин. 14:1, 27)

Нужно сосредоточить свое
внимание не на проблеме
беспокойства, а на ее решении,
которое предлагает Бог

Что такое тревожность?

Тревожное состояние внушается
нам сожалением по поводу
событий, которые уже произошли,
страхом перед трагедиями,
которые могут никогда не
произойти, и беспокойством о
том, чего нельзя изменить.

Почему тревожность – это проблема?

- Христос не желает, чтобы мы тревожились (Мф. 14:31)
- Тревожность отнимает у нас покой и удовлетворенность, ничего не давая взамен
- Тревожность может привести к другим проблемам – например, к физическому заболеванию

Тревога

- Суть проблемы
- **Главное решение**
- Что противопоставить тревоге:
конкретные советы
- **Главное решение**

В большинстве случаев мы
беспокоимся напрасно

Два правила

- Вместо того, чтобы беспокоиться о том, что можно изменить, просто возьмите и измените это!
- Если что-то нельзя изменить, зачем тогда об этом беспокоиться?

Если можешь что-то сделать – сделай это,
А ничего не можешь сделать, то забудь.
Потому что сам поймешь: нет пользы
никакой
От беспокойства и тревоги – мудрым будь!

Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой.

- Матфея 5:23, 24

Да и кто из вас, заботясь,
может прибавить себе
росту хотя на один локоть?

- Матфея 6:27

Итак, не заботьтесь
о завтрашнем дне, ибо
завтрашний сам будет
заботиться о своем: довольно
для каждого дня своей
заботы.

- Матфея 6:34

Тревога

- Суть проблемы
- Главное решение
- **Что противопоставить тревоге: конкретные советы**
- Главное решение

Конкретные советы

1. Определите причину тревожности
2. После выявления причины сделайте все возможное, чтобы устранить ее
3. Если проблему нельзя разрешить, тогда мы с Божьей помощью должны научиться жить с ней

Конкретные советы

1. Определите причину тревожности
2. После выявления причины сделайте все возможное, чтобы устранить ее
3. Если проблему нельзя разрешить, тогда мы с Божьей помощью должны научиться жить с ней

Конкретные советы

1. Определите причину тревожности
2. После выявления причины сделайте все возможное, чтобы устранить ее
3. Если проблему нельзя разрешить, тогда мы с Божьей помощью должны научиться жить с ней

Посему говорю вам: не
заботьтесь для души вашей,
что вам есть и что пить, ни
для тела вашего, во что
одеться. Душа не больше ли
пищи, и тело — одежды?

- Матфея 6:25

Итак, не заботьтесь
о завтрашнем дне, ибо
завтрашний сам будет
заботиться о своем: довольно
для каждого дня своей
заботы.

- Матфея 6:34

Братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести вышнего звания Божия во Христе Иисусе.

- Филиппийцам 3:13, 14

Имейте нрав
несребролюбивый,
довольствуясь тем, что есть.
Ибо Сам сказал: «не оставлю
тебя и не покину тебя»

- Евреям 13:5

Христианские добродетели – терпение, воздержание (2 Пет. 1:6), снисхождение (Кол. 3:13) и прощение (Еф. 4:32) – помогут нам жить в сложной ситуации.

Чем больше мы беспокоимся о
других – и делаем другим
добро (Гал. 6:10), наставляем
их (Евр. 3:13), помогаем
нуждающимся (см. Иак. 1:27), -
тем больше забываем о себе.

Тревога не освобождает нас от
наших обязанностей

Признавайтесь друг пред
другом в проступках
и молитесь друг за друга,
чтобы исцелиться: много
может усиленная молитва
праведного.

- Иакова 5:16

Тревога

- Суть проблемы
- Главное решение
- Что противопоставить тревоге:
конкретные советы
- **Главное решение**

Все заботы ваши
возложите на Него, ибо Он
печется о вас.

- 1 Петра 5:7

... не бойся, ибо Я с тобою; не
смущайся, ибо Я Бог твой;
Я укреплю тебя, и помогу
тебе, и поддержу тебя
десницею правды Моей.

- Исаия 41:10

Возложи на Господа
заботы твои, и Он
поддержит тебя. Никогда
не даст Он поколебаться
праведнику.

- Псалом 54:23

Бог нам прибежище и сила,
скорый помощник в бедах.

- Псалом 45:2

Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.

- Филиппицам 4:6-7

Почему не нужно беспокоиться?

- Христос всегда с нами (Мф. 28:18-20)
- Ничто не отлучит нас от любви Божьей (Рим. 8:35, 38, 39)
- Если Бог за нас, кто против нас? (Рим. 8:31)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ И РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Можно ли сказать, что проблема беспокойства имеет всемирный масштаб? Ограждены ли верующие от нее?
2. Что такое тревожность? Как отличить тревожность и беспокойство от разумной заботы?
3. Что Библия говорит о тревожности? Является ли она грехом? К каким последствиям она может привести?
4. Приведите конкретные советы того, как избавиться от беспокойства. Подкрепите ваши рассуждения мыслями из Св. Писания.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ

НЕ ТРЕВОЖЬТЕСЬ

УРОК 2

Автор – Кой Ропер

Издание, перевод © 2010, 2011 Истина сегодня, www.biblecourses.com. Использовано с разрешения.

Аудиозапись, составление слайдов и вопросов, видеомонтаж – Вадим Гетьман