

УПОДІБНЕННЯ ДО ОБРАЗУ ХРИСТА

Практичне завдання

САНГВІНІК

Нижче подано згадану в лекції особисту ваду та способи її усунення. Упродовж найближчого місяця щотижня працюйте над новим способом усунення цієї вади. Занотуйте свій досвід та будьте готові поділитися ним з керівником семінарів або іншими членами групи.

Проблема: сангвініки занадто балакучі.

Спосіб усунення № 1: говорити вдвічі менше, ніж раніше.

Спробуйте хоча б протягом години взагалі нічого не казати, допоки вас прямо про це не попросять. Уважно ставтеся до людей, які вас оточують. Що ви бачите в них такого, чого не помічали раніше? Моліться про кожну людину в тому товаристві, де ви перебуваєте. Для цього слід обрати час обіду або якусь іншу ситуацію, коли ви будете у великому товаристві людей.

Вивчіть напам'ять Приповіді 10:19.

Спосіб усунення № 2: скоротити свої коментарі до найсуттєвішого

Прийміть рішення, що коли ви щось розповідатимете, а вас перервуть посередині, ви не будете продовжувати свою розповідь, допоки вас про це не попросять. Намагайтеся це робити хоча б три дні, а краще цілий тиждень.

Спосіб усунення № 3: припинити перебільшувати

Що у Біблії сказано про правдомовність? Візьміть біблійну симфонію та знайдіть усі вірші, у яких говориться про обман. Виберіть щонайменше три вірші та вивчіть їх напам'ять. Читаючи Біблію під час духовних роздумів, відзначаєте всі ті місця, де сказано про правду чи правдивість. Завдяки цьому у вас щоразу під час читання Біблії буде нагадування про правду. Моліться та просіть Бога, щоб Його Дух Правди щоразу торкався вашого сумління, коли у вас виникає спокуса прикрасити правду.

Спосіб усунення № 4: уважно слухати

Постановіть собі, що ви будете вислуховувати, не перебиваючи, принаймні одну людину щодня, особливо дбаючи про те, щоб вислуховувати своїх близьких: дружину або чоловіка, дітей, колег. Ваша важливість для цих людей не зменшиться, якщо ви менше говоритимете. До вас ставитимуться з особливою любов'ю завдяки вашому вмінню вислухати.

Ми показали вам кілька способів усунення однієї невеличкої слабкості у житті сангвініка. Тепер вам слід переглянути, які ще слабкості були вказані у лекції,

попитати інших людей та просити Бога, щоб Він показав вам ваші недоліки. Коли ви їх побачите, вам треба скласти перелік кроків для їх подолання, запитати поради в інших людей, подивитися, що сказано в Біблії, помолитися та твердо собі постановити, що ви розробите чіткий план та почнете запроваджувати якісь зміни. Будьте готові зробити крок упокорення та попросити іншу людину, щоб вона слідувала за тим, як ви виконуєте свій план. Це нелегко, але Богові це до вподоби.

ХОЛЕРИК

Нижче подано згадану в лекції особисту ваду та способи її усунення. Упродовж найближчого місяця щотижня працюйте над новим способом усунення цієї вади. Занотуйте свій досвід та будьте готові поділитися ним з керівником семінарів або іншими членами групи.

Проблема: холерики не знають, як поводитися з людьми

Спосіб усунення № 1: вправлятися у терпеливості

Подивіться на інших людей очима Христа та зрозумійте, що Він створив кожну людину неповторною, а вам Він дав завдання навчитися з терпеливістю ставитися до інших. Для покращень у цій галузі ми радимо вам завести «Щоденник терпеливості» та вести його протягом тижня. Щоразу, коли ви виявляєте нетерпеливість до іншої людини, описуйте в щоденнику, якою була ситуація та як ви відреагували. У кінці дня відводьте трохи часу на те, щоб переглянути свої записи, помолитися про занотоване та попросити Господа, щоб Він показав вам, як можна було відреагувати по-іншому. До кожного запису додавайте принаймні одну рекомендацію щодо покращення.

Спосіб усунення № 2: не давати порад, поки не попросять

Є добре правило: не давати порад, якщо про це не просять. Коли вам здається, що треба щось порадити, помоліться та попросіть Бога наповнити ваше серце любов'ю до людини, якій ви хочете допомогти, і старайтеся не говорити нічого без Божої любові. Просіть у Бога мудрості, щоб знати, як і що сказати. Коли люди розуміють, що ви їм щось радите не тому, що вважаєте себе розумнішим та кращим за інших, а тому, що вам щиро небайдуже, вони вас послухають та приймуть раду.

Вивчіть напам'ять Приповісті 12:18 і 16:23.

Спосіб усунення № 3: виявляти більше людяності

Вивчіть напам'ять 1 Петра 3:8. Повертайтеся до цього вірша та розмірковують над ним, а потім щодня аналізуйте свої вчинки, поставивши собі п'ять запитань, які наводяться далі. Нові думки, які з'являться у вас під час розмірковування, записуйте до щоденника.

- 1) Що я приніс сьогодні — згоду чи розбрат?
- 2) До кого я сьогодні виявив співчуття?
- 3) До кого я сьогодні поставився по-братньому?
- 4) Чи виявляв я сьогодні добросердя хоч у чомусь?
- 5) Чи виявлялась у всіх моїх сьогоднішніх учинках чемність та покірливість?

Спосіб усунення № 4: припинити сперечатися та спричиняти проблеми

Дослідіть Книгу Приповістей, звертаючи увагу на ті місця, де сказано про суперечки та сварки (у тексті можуть бути вжиті синоніми). Коротко підсумуйте, що сказано у кожному вірші. Далі проаналізуйте своє життя. Чи подобається вам сперечатися? Чи є люди, які досі гніваються на вас через те, що ви сперечалися з ними? Складіть список цих людей. Попросіть вибачення у кожного з них. Знайдіть людину, перед якою ви будете щотижня звітувати про те, чи сперечалися ви з іншими. Просіть, щоб Бог приніс смирення у ваше життя та забрав від вас дух суперечок.

Коли ви почнете застосовувати ці поради у своєму щоденному житті, ви самі здивуєтеся, наскільки поміняється ставлення інших людей до вас. Але майте на увазі, що люди не завжди повірять у те, що ви бажаєте змінитися, навіть якщо ваше бажання щире. Вам постійно потрібно буде це доводити своїми вчинками. Але ви зможете цього досягти силою Святого Духа, а не власними зусиллями. І пам'ятайте, що це лише одна сфера вашого життя. Уважно шукайте свої інші слабкості та запитуйте про них в інших людей. А потім складайте план з їх подолання.

МЕЛАНХОЛІК

Нижче подано згадану в лекції особисту ваду та способи її усунення. Упродовж найближчого місяця щотижня працюйте над новим способом усунення цієї вади. Занотуйте свій досвід та будьте готові поділитися ним з керівником семінарів або іншими членами групи.

Проблема: меланхоліки легко переходять у пригнічений стан

Спосіб усунення № 1: зрозуміти, що похмурі люди нікому не до вподоби

Примушуйте себе до життєрадісності. Це може здаватися важким або навіть неможливим, але ви зможете це зробити силою Святого Духа. Можна почати з усмішки — це просто. Усміхайтесь щодня хоча б п'ятьом людям упродовж цілого тижня. Кожного дня занотуйте у своєму щоденнику хоча б один випадок чи факт, через який ви усміхалися.

Спосіб усунення № 2: не вишукувати неприємностей

Напевно, у вас у пам'яті зберігаються найдрібніші подробиці всіх бід, які довелося пережити від самого дитинства. І до всіх жахливих деталей різних трагедій, про які повідомляють в новинах чи які відбуваються десь поблизу, у вас теж неабиякий інтерес. Не збирайте ці неприємності. Цілком логічно припустити, що людина, яка витрачає багато душевних сил на думки про негативне, доволі легко може впасти у депресію. Вам потрібно спрямовувати свій розум до позитивного, і відразу, коли ви помічаєте, що ваша увага зосередилася на чомусь негативному, відкиньте цю недобру думку та замініть її позитивною. Починайте вже зараз виробляти у собі звичку хвалити Господа. Чим більше часу ви будете проводити у вихвалянні Бога, у розмірковуваннях про Нього, у вдячності Йому, тим менше часу у вас залишиться для роздумів про негативне.

Вивчіть напам'ять Ісаї 26:3 та Филип'ян 4:8.

Спосіб усунення № 3: не поспішати ображатися

Коли ви помічаєте за собою недобрі думки про те, чому інші розмовляють про вас, чому хтось з вами не привітався тощо, ви можете зробити одне з двох. Або сказати: «Я не дам своїй уяві таке зі мною чинити» — і почати думати щось добре, що зробила для вас людина, яку ви підозрюєте, чи навіть хтось інший. Або, якщо сказати це вам заважко, просто піднести до Бога тиху молитву, в якій ви скажете, що прощаєте цю людину, а далі докласти особливих зусиль, щоб зробити щось приємне для свого кривдника. Скажіть цій людині якесь лагідне приємне слово, похваліть її за щось. Придумайте, що доброго їй зробити. Негативну думку слід замінити позитивним учинком. Цього тижня робіть компліменти або якісь добрі вчинки щонайменше трьом людям щодня.

Спосіб усунення № 4: шукати позитивні сторони

Знаходьте найкраще в людях, а коли щось стається не так, дякуйте Богові за те, що вам доводиться переживати, та запитуйте у Нього, яку позитивну науку ви можете

взяти для себе. У своєму щоденнику кожного дня записуйте, що пішло не так і який позитив вам вдалося у цьому побачити.

Вивчіть напам'ять Приповіді 16:20.

З Божою допомогою відшукайте й інші свої вади та почніть над ними працювати. Спочатку намагайтеся знайти, які способи усунення пропонуються в Біблії, але не бійтеся питати поради в інших.

ФЛЕГМАТИК

Нижче подано згадану в лекції особисту ваду та способи її усунення. Упродовж найближчого місяця щотижня працюйте над новим способом усунення цієї вади. Занотуйте свій досвід та будьте готові поділитися ним з керівником семінарів або іншими членами групи.

Проблема: флегматики здаються ледачими

Спосіб усунення № 1: навчитися брати на себе відповідальність за своє власне життя

Виконайте особисту оцінку, яка пропонується в лекції. Працюйте над цими сферами щодня впродовж тижня. Занотуйте у щоденнику свої успіхи та невдачі. У кінці тижня прийдіть з цим усім до Господа. Якщо вам вдалося досягти в чомусь успіху з Його допомогою, то Ви можете цей успіх принести Йому як жертву хвали. Якщо ж вам було важко і мало що вдалося, розкажіть Йому про це.

Перечитайте Книгу Приповістей та відмітьте всі вірші, у яких ідеться про лінивість та ледарів. Потім ще раз перечитайте всю книгу та позначте вірші, в яких сказано про завзяття та сумлінність. Виберіть три вірші та вивчіть їх напам'ять.

Спосіб усунення № 2: не відкладати на завтра те, що можна зробити сьогодні

Складіть перелік тих справ, які ви відклали на потім. Запишіть їх у свій календар і починайте виконувати їх вже **ЗАРАЗ**. Розкажіть іншому братові про свої наміри та попросіть його, щоб він дзвонив вам та розпитував про успіхи. Постарайтеся зробити так, щоб ви самі могли подзвонити і повідомити про виконання справи **ще до того**, як він зателефонує вам.

Спосіб усунення № 3: підштовхувати себе

Не чекайте, поки вас попросять щось зробити. Дивіться, що треба зробити, — і робіть! На це піде чимало часу, тому що для вас це суттєва зміна — перехід від пасивності до активності. Вам потрібна духовна ініціатива, за якою підуть пошуки можливостей для її практичного застосування в житті. Пропонуємо кілька порад.

- Прокидайтеся раніше за інших, щоб проводити час усамітнення з Богом, поки інші ще сплять.
- Просіть, щоб Бог скеровував вас через Своє Слово.
- Регулярно вивчайте напам'ять вірші з Біблії та розмірковують над ними.
- Складіть собі молитовний список та моліться за ним.
- Відведіть час на піст.
- Подивіться, що потрібно поремонтувати у вашому помешканні, і зробіть це.

Це лише початок, але це та основа, з якої потрібно починати, якщо ви бажаєте досягти успіху. Не відкладайте на потім. Беріться до справ вже зараз! Коли ви

навчитися ініціативності, починайте шукати інші шляхи для удосконалення та працюйте над собою!

Спосіб усунення № 4: дотримувати обіцянки

Запитайте дружини, що слід зробити вдома. Що ви колись обіцяли дітям і так і не зробили? З якими справами, виконання яких від вас бажає Бог, ви зволікаєте? Схиліться на коліна та просіть Божого прощення. Благайте Його допомогти вам виконати все зараз. Відкладений на потім послух — це непослух. А непослух — це гріх. Постановіть собі, що ви щодня виконуватимете щонайменше одну обіцянку. Занотуйте у щоденнику свій поступ.

З Божою допомогою відшукайте й інші свої вади та почніть над ними працювати. Дослідіть, які способи усунення пропонуються в Біблії, запитуйте поради у членів своєї сім'ї, а далі беріться до справи!