

2 | РАЗДЕЛ 2 - УВАЖЕНИЕ



Кирпичи для добрых отношений | Уважение

Что такое уважение?

Послание к евреям 12: 9

Слово «Уважение» часто переводится как «почитать» или «читать». Легко уважать кого-то, кто сделал нечто особенное. Например, покорившего неприступную вершину альпиниста, или велосипедиста, который выиграл кубок мира. Такого же почтения, впрочем, заслуживает и химик, создавший лекарство от смертельной болезни. Ещё одной причиной, благодаря которой мы почитаем кого-то, является социальное положение этого человека. Мы уважаем судью, президента или же - отца.

Посев

Послание к Галатам 6: 7

Если Вы кого-то любите и уважаете, они также продемонстрируют Вам своё уважение. Однажды пастор обратил внимание на множество проблем между парами в его церкви. Он анонсировал брачный семинар, задав вопрос «Когда женщина относится к своему мужчине как к королю?» Ответ был получен на семинаре. «Когда он относится к ней как к королеве!» Когда Вы живёте в Царствии Божьем, сейте уважение. Почитайте людей. Следите за мелочами, которые люди вокруг Вас делают хорошо, и отдайте им дань уважения. Проговорите что именно Вы уважаете. Бог есть любовь, и она придёт в нашу жизнь, когда мы испытаем уважение и продемонстрируем его ближним.

Во время моих многочисленных поездок на Ближний Восток меня поразило, что к иностранцам там относятся иначе. Однажды я пошёл в ресторан со своим другом-арабом. Он вёл себя пренебрежительно по отношению к обслуживающему персоналу. Я был удивлён, поскольку этот человек показался мне достаточно дружелюбным. Мы начали обсуждать этот вопрос, после чего выяснилось, что он относится к своим слугам подобным образом потому, что не считает их равными себе. Находясь в другой арабской стране, я пошёл в ресторан с южноафриканцем. Он поприветствовал каждого сотрудника с улыбкой на лице, и проявил к ним уважение. Примечательно, что сотрудники отнеслись к нему не столько дежурно с улыбками, которым их обучили в рамках этикета, сколько с искренним желанием его обслужить

Внешнее - Внутреннее

Послание Иакова 2: 1-5

Иоанна 4: 5–9

В Царствии Божьем есть культура уважения. Иисус был этому примером. Он с уважением отнёсся к Самаритянке, женщине, которая к тому же была прелюбодейкой и изгоем. В своих словах Иисус никак не выразил своего отвращения к ней. Это происходит, когда Вы не проявляете уважение, превознося себя над ближними.

Иаков также пишет о внешнем и внутреннем. Вы не должны относиться лучше к тем, кто хорошо выглядит и обладает богатством. Уважайте всех людей.

Кого мы должны уважать?

- 1 Коринф. 12:26 (Других членов Тела Христова - Его церкви)
- Еф. 6: 5 (Наше руководство)
- 1 Фессалоникийцам 5: 12,13 (Тех, кто наставляет и исправляет нас)
- 1 Петра 3: 7 (Уважительно относитесь к Вашим женщинам)

В посланиях апостолов Вы найдёте множество наставлений относительно уважения, чести, поощрения ближних и способности ценить их больше себя. Всё это создаёт позитивную атмосферу.

Вы можете выстроить такую культуру в Вашем браке, в церкви, на работе и в стране. Вы можете принять отличия, а не считать собственные мысли важнее всего.

Практические шаги

НЕ

высмеивайте, вызывайте чувство вины, осуждайте или сплетничайте.

ОБЯЗАТЕЛЬНО

Слышьте ближнего, цените друг друга, оставайтесь собой, присматривайте друг за другом, смотрите позитивно на ближнего и помогайте выстраивать культуру уважения.

Вы можете выбрать.



ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

Сначала запишите для себя, к кому и почему Вы хотите выказать уважение в своей семье, на работе (или на учёбе), в муниципалитете.

Мыслите ли Вы позитивно в отношении себя, уважаете ли Вы себя? Если так, то почему?

Обсудите вместе с одноклассниками, что Вы могли бы сделать или изменить с уважением на работе, в церкви или в семье. Существуют ли какие-либо препятствия для этого и как их можно нивелировать?



| ПРИЛОЖЕНИЕ К РАЗДЕЛУ 2 - УВАЖЕНИЕ

Источник: книга «ДНК взаимоотношений» Др. Гэри
Смоли, www.smallayonline.com стр. 197-203



1. Идентифицируйте конфликт

Вспомните недавний конфликт. Это может быть кризис или долгоиграющий негативный дискурс с Вашим партнёром, ребёнком, коллегой или другом. Некая тяжёлая для Вас ситуация, которая причинила Вам боль.

Как Вы себя чувствовали в этот момент?

Какие слова были высказаны и почему они Вас огорчили? Если бы Вы не сказали/сделали -----, я бы не огорчился.

2. Идентифицируйте потенциальные страхи за данной ситуацией.

Что Вы чувствовали?

Пометьте х все подходящие чувства. Пометьте * наиболее важное чувство.

- 01. Меня отвергли
- 02. Он/Она не хочет иметь со мной искренних отношений
- 03. Я ошибся
- 04. Я бедняк
- 05. Со мной что-то не так
- 06. Я не способен сделать нечто хорошее
- 07. Он/Она меня не любит
- 08. Я не удовлетворён Им/Ей
- 09. Он/она не удовлетворена мной
- 10. Меня обманули
- 11. Я ничтожество
- 12. Он/Она не принимает меня таким, какой я есть
- 13. Я обречён
- 14. Он/Она унизила меня
- 15. Он/Она не оказывает мне внимания
- 16. Он/Она меня не замечает
- 17. Он/Она не понимает меня
- 18. Он/Она не знает меня
- 19. Он/Она не знает, как ко мне относиться
- 20. Другое

3. Идентифицируйте свою реакцию

Какой была Ваша негативная реакция на кризисную ситуацию, описанную в шагах 1 и 2?

Какова Ваша реакция в целом, когда Вы огорчены? Что Вы делаете или говорите? Отметьте х все подходящие ответы. Отметьте * наиболее важные реакции.

- 01. Я защищаюсь с помощью слов и объяснений
- 02. Я самоустраниюсь

03. Я превращаю слона в муху
04. Я унижаю и обвиняю ближнего
05. Я накручиваю негатив внутри себя
06. Я демонстративно не разговариваю с ближним
07. Я виню ближнего
08. Я психую
09. Я удаляюсь поест
10. Я притворяюсь, что как ни в чём не бывало занимаюсь повседневной рутинной
11. Я чувствую ответственность за ближних
12. Я хочу героически решить проблему
13. Я иду за покупками
14. Я употребляю спиртное/наркотики (или другие успокоительные)
15. Я начинаю жаловаться на жизнь
16. Я становлюсь агрессивным
17. Я пытаюсь манипулировать ближним
18. Я отшучиваюсь
19. Я пытаюсь найти логичное объяснение
20. Другое

4. Выберите 3 или 4 ответа, которые вы отметили * во втором вопросе.

Они, вероятнее всего и являются первопричиной Ваших страхов.

- 1.
- 2.
- 3.

Есть два основополагающих страха, которые являются причиной многих других страхов.

1. Страх подпасть под контроль (потерять контроль на собой и другими).
2. Страх утратить связь/близость (оказаться изолированным от других и пережить одиночество).

Большинство мужчин боятся подпасть под контроль.

Большинство женщин боятся утратить связь/близость. Когда Ваш основной страх спровоцирован – типичная реакция – спровоцировать схожий страх у других.

Если Вы заполните этот опросник вместе с человеком, пережившим кризисную ситуацию, то поймёте, что провоцировали эти страхи в друг друга. Таким образом Вы признайте наличие этих страхов.

Однако даже если Вы самостоятельно заполните опросник, возможность разорвать этот порочный круг страхов всё равно останется.