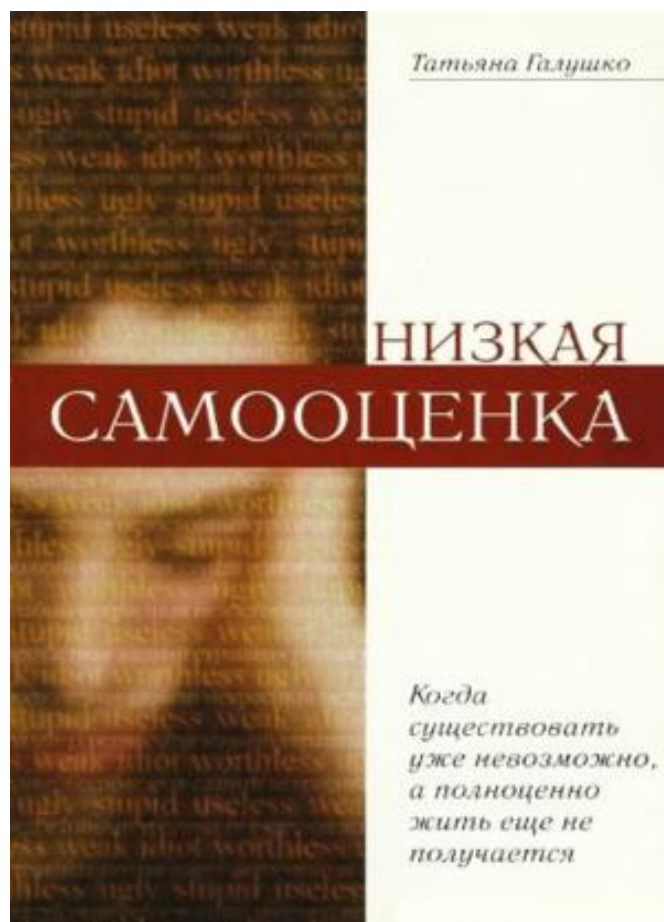


Низкая самооценка

Татьяна Галушко



Когда существовать уже невозможно, а полноценно жить, еще не получается

Татьяна Галушко

Оглавление

Предисловие

От автора

Глава 1. Корни низкой самооценки

Глава 2. Врага нужно знать в лицо.

Признаки низкой самооценки

Глава 3. Шаги на пути к правильной самооценки

Заключение. Почему пал Люцифер

Предисловие

Я рад, что вышла в свет новая книга Татьяны Галушко *"Низкая самооценка"*, и хочу сказать только самые искренние слова благодарности Татьяне за ее послушное сердце и посвящение в написании такой необходимой книги.

Многие из нас знают Татьяну благодаря ее первой книге *"Когда невозможно жить, а умереть не получается. Что делать, если жизнь превратилась в ад?"*, которая произвела неизгладимое впечатление на многих людей по всему миру.

Я уверен, что эта новая книга Татьяны поможет каждому, кто старается повысить свою самооценку и коренным образом изменить отношение к себе. А также увидеть и разобраться с собственными ошибками по отношению к себе, другим людям и многому тому, что происходит вокруг.

Верю, что серьезный подход к данной проблеме, которую превосходно высвечивает в своей книге Татьяна, сможет указать путь всем, кто стремится победить эту проблему, освободить от многих неприятных мыслей, поступков и отношений, что сделает нашу жизнь более счастливой, а значит, успех к нам будет приходить с меньшей горечью.

Читайте, и пусть ваш успех будет постоянным!

Пусть Господь обильно благословит вас во время чтения этой книги.

Пастор Сандей Аделаджа

От автора

Если бы вы только могли представить, каким человеком Бог предназначил вам быть, вы воспряли бы духом и никогда не были бы прежними.

"Я лежала в бреду. Ртутный столбик термометра зашкаливал. У меня раздуло живот, болел каждый волосок на теле, крутило кости. Я не могла прикоснуться к себе даже пальцем, не могла найти себе места, чтобы успокоиться, так мне было больно. На третий день кумара у меня парализовало ноги... Я медленно умирала. Корчась от боли, я вдруг в какой-то момент услышала, как моя дочка рассказывает мне о том, как Бог сотворил Землю. Как, наверное, на войне после бомбардировки наступает оглушающая тишина, так и мое тело вдруг перестало болеть и погрузилось в блаженство. Покой и радость охватили всю меня, и я воочию увидела картину сотворения мира".

Это фрагмент из моей автобиографической книги *"Когда невозможно жить, а умереть не получается. Что делать, если жизнь превратилась в ад?"*. Моя жизнь до прихода к Богу, действительно, была адом, реальным адом на Земле. Я пережила на собственном опыте муки похмелья и кумара так же, как и все алкоголики и наркоманы. Вы можете сказать: "А кто вас заставляет травить себя, а потом жаловаться на судьбу?"

Сами виноваты!". Я тоже раньше так считала и, презирая себя, желала себе скорейшей смерти, для чего часто специально вводила себе повышенные дозы наркотиков. Но по Божьей милости оставалась жива. А сотни и сотни других, таким образом, ушли из жизни, "очистив" от себя этот мир. Так они были ненавистны сами себе... Но откуда такое отношение? Я смогла ответить на этот вопрос, лишь познав Бога и Его взгляд на человека.

Низкая самооценка - глобальная проблема современного мира. Она служит причиной не только наркомании и алкоголизма, но и половой распущенности, самоубийств и бесконечного числа других трагедий; порождает ненависть человека к себе, которая лишает его способности любить и понимать других. Современные психологи пришли к выводу, что человек не может любить другого, если сам не обладает здоровым чувством любви к себе. Вот почему, наверное, одной из первых Божьих заповедей является заповедь: **"Возлюби ближнего своего, как самого себя"**. Из-за низкой самооценки люди не могут увидеть и реализовать свое жизненное призвание. "Да что я? Я ничего не значу... Это у кого-то может получиться, но только не у меня", - они идут с такими мыслями по жизни, а чтобы заглушить чувство презрения к себе за жизненную несостоятельность, начинают тянуться к стакану или подсаживаются на иглу. И это ужасно.

Я - бывшая жертва низкой самооценки. С уверенностью говорю "бывшая", потому что Бог восстановил меня как личность, и теперь, даже если что-то из моего прошлого пытается увести меня от истины, я знаю, как этому противостоять, и хочу поделиться этим с вами, дорогие читатели.

Потому что то, что я замечаю в церкви, не говоря уже о мире, подсказывает мне, что многие верующие нуждаются в реабилитации собственной самооценки. Эта книга - помощь тем, кто еще ослеплен дьявольской ложью по отношению к себе.

Глава 1

Корни низкой самооценки

Любое дерево приносит хорошие плоды только в том случае, если в порядке его корневая система. Иначе, как ни ухаживай, толку не будет. Точно так же дело обстоит и с низкой самооценкой. Не выявив корни этой проблемы, от нее трудно избавиться.

Мы не раз сталкивались с этим термином - "низкая самооценка". Но что это такое? Если коротко, это мысли и мнение о себе, то, как человек о себе думает, как оценивает и смотрит на себя. Но она также определяется и тем, что о нас думают другие или что мы принимаем за их мнение о себе. Как правило, люди с низкой самооценкой ориентируются только на мнение о них других людей, постоянно спрашивая их: "Как я выгляжу? Хорошо ли я говорил? Что обо мне подумали? Что сказали?". Человек со здоровой самооценкой никогда не будет задавать таких вопросов. Но даже если и задаст, то ответ не скажется на его настроении, дальнейших планах и действиях. Мы все нуждаемся в добрых словах, поддержке, абсолютно все. И это нормально. Но это не должно быть основой формирования нашего самомнения. Только Господь может дать нам истинное представление о себе, и Он каждому из нас показывает, каким нас видит. Но мы либо не хотим, либо боимся принять и поверить в это. А ведь пока мы этого не сделаем, самые разные виды отвержения - разбитые отношения, предательство, развод, ложные обвинения, неприятие со стороны авторитетных людей, насмешки и сотни других жестоких поступков, не говоря уже о физическом насилии и сексуальном надругательстве, - будут влиять на нас. Я лично получила освобождение от человеческого мнения, лишь когда приняла Божий взгляд на себя и свою жизнь.

Бог сотворил людей для любви и взаимопонимания, а дьявол делает все возможное, чтобы мы чувствовали себя отвергнутыми, - ведь он знает, как глубоко это чувство ранит нас. Отвержение является серьезной проблемой современного общества, особенно в странах бывшего СССР, где несколько поколений людей жили, не зная Бога, и того, что созданы по Его образу и подобию (**И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их. Бытие 1:27**). Отверженный человек замыкается в себе, чувствует себя ненужным, нелюбимым и в то же время отвергает помощь, любовь и заботу к себе со стороны других. Например, когда в моей жизни появился искренне полюбивший меня человек, я не могла в это поверить. Мое прошлое говорило о том, что я недостойна любви. Ведь с самого рождения я никогда не слышала ласковых и нежных слов. За любую провинность мама избивала меня. Я чувствовала себя ненужной и нелюбимой, не понимая, для чего родилась. Чувство отверженности и отсутствие любви с раннего детства привели меня в ад.

Родительское отношение - вот первая причина формирования низкой самооценки. Это самая глобальная и очень актуальная тема для бывшего СССР. Большинство советских родителей было научено, что самое главное - ребенка одеть, обуть и накормить, а все остальное сделают "звездочка", комитет комсомола, коммунистическая партия... Но, оказывается, основная и первоочередная задача родителей - дать ребенку безусловную любовь, психологический, эмоциональный положительный заряд по отношению к себе и жизни, принять его таким, какой он есть; объяснять, что он хороший, а интересующие его вопросы не глупые, и т. д. "Лучшее, что мы можем дать нашим детям - это научить их любить себя", - убеждена Луиза Хей. К сожалению, многие из нас не были этому научены. Моя мама никогда меня не целовала, не обнимала, не говорила, что любит. Работая в детском саду, она всю свою любовь отдавала чужим детям, а на меня у нее не хватало ни сил, ни желания. Когда она приходила с работы, мне нужно было идти в свою комнату и не беспокоить ее. Из садика меня забирали самой последней. Поэтому я могла наблюдать, как другие родители, приходя за детьми, обнимали, целовали их и говорили добрые слова. От этого мое сердце ныло. Не помню также ни одного праздника, на который бы пришла моя мама, хотя я всегда просила ее об этом. В ответ слышала только одно: "Ты что, не понимаешь? У меня работа". Я не хотела участвовать в утренниках, потому что знала - на меня никто не посмотрит, никто не скажет: "Доченька, ты - молодец! Ты - умница!". В такие дни я всегда рыдала, потому что именно в это время обострялось чувство отверженности, зародившееся во мне с самого рождения.

Менталитет, наследственность пускают очень глубокие корни в наше сознание, поэтому, даже придя к Богу и познав Его истины, мы автоматически продолжаем жить по-старому. У меня на подростковом служении была девочка, которая постоянно плакала. Я не знала, с какой стороны к ней подойти. Она могла звонить мне домой вечером, когда ее мама уходила на ночную молитву, и рассказывать, как ей одной страшно. Я успокаивала ее, при этом думая: "Какая может быть ночная молитва, если у твоего ребенка такая проблема?". Богу не надо такое служение. В **58-й главе Книги Исаии** Господь говорит, какой пост Он избрал. Это относится и к служению. Если из-за него страдает ваш ребенок, муж или жена, то не ждите Божьего благословения.

Однажды моя дочь мне сказала:

- Мама, из-за своего служения ты совсем забыла обо мне.

- Аня, ты для меня важнее всего, - ответила я ей. - На самом первом месте у меня Господь. Я Его обожаю, преклоняюсь перед Ним. На втором месте ты. Если тебя так сильно задевает моя занятость, если ты, действительно, от этого страдаешь, я все брошу, потому что Господь не благословит мое служение.

И тогда она спросила:

- Мама, ты, действительно, меня любишь больше, чем всех этих детей?

- Аня, тебя я люблю любовью мамы, обожаю тебя, как мама свою дочь, - сказала я. Ты - самый близкий мой человек. - Ты - мое продолжение. Но тех детей я тоже обожаю, люблю, но другой любовью. Если тебя это ранит, я оставлю их, потому что ты для меня важнее.

Я была честна со своей дочерью и услышала в ответ: "Нет, мама, не бросай свое служение. Просто теперь я буду тебе помогать и никогда больше не поверю дьяволу, что ты меня не любишь". Вы знаете, если бы она сказала оставить служение, я бы оставила. Самое главное - дать ребенку понимание, что он для вас важнее всего.

Родители, донесите до своих детей, что они для вас самое ценное в жизни. Даже когда вы наказываете их, а Библия говорит, что если отец не наказывает своего ребенка, то он его не любит, дети даже в этом случае должны чувствовать вашу любовь к ним.

От того, сколько человек получает внимания и любви в детстве, зависит его дальнейшая жизнь. Недавно свое 80-летие отмечала женщина, добившаяся уникального успеха в политическом мире мужчин. Прочитав ее биографию, я поняла, почему ей это удалось. Родительское отношение - вот ответ. Отец Мегги, так звали в детстве будущего премьер-министра Великобритании Маргарет Тэтчер, был самым лучшим в мире папой. Он с рождения окутал дочь своей любовью, с самых ранних лет развивал в ней чувство собственного достоинства. Всегда говорил с ней на равных. Они вместе ходили в библиотеку, читали и обсуждали газетные статьи, готовились к собраниям в

церкви. Все жизненные принципы, которые помогли Мегги состояться в жизни, были вложены в нее родным отцом:

"Никогда не следовать за толпой; никогда не перекладывать на других ответственность за свою жизнь; никогда не говорить "я не могу" или "это невозможно"; держать себя в руках; помнить, что нет ситуаций, в которых человек не может совладать с самим собой; помнить, что даже если тебя не принимают люди, Господь не оставляет своих детей; знать, что завтра обязательно наступит новый день; вступая в него, молиться, чтобы Бог дал тебе сил".

Чувствуя поддержку и любовь отца, следуя его наставлениям, Маргарет смело шла по жизни и смогла достичь жизненных высот.

Совсем по-другому складывается жизнь ребенка, если его с детства унижали. Обзывание родителями, учителями, сверстниками формирует в нем заниженную самооценку. Есть такая поговорка: если человека сто раз назвать свиньей, то на сто первый раз он хрюкнет. Если все время говорить человеку, что он бестолочь, то он в это поверит и не захочет что-либо предпринимать в своей жизни. Многие люди, как и я, были жертвами жестокого физического или эмоционального обращения. Это могло произойти дома, в детском саду, школе. Наверное, практически у каждого ребенка, как у мальчика, так и у девочки, было прозвище, ранившее сердце. Избиение - наиболее жестокую форму унижения - многие также испытали на себе уже в детстве. А когда человека бьют, он превращается в животное. Насилие уничтожает человека как личность. Я от постоянного насилия в семье уже к 5-7 годам превратилась в маленького зверька. А изнасилование в 14-летнем возрасте разрушило все мои молодые годы, а если бы не Бог, то и всю жизнь.

Сейчас по нашему телевидению транслируется всемирно известное "Шоу Опри Уинфри". Ведущая этой программы стала первой в истории Америки афроамериканкой-миллиардершей. Но я вспомнила о ней сейчас не по этому поводу. Меня поразила судьба этой успешной женщины, которая во многом перекликается с моей. Ее родила 18-летняя наркоманка. В 9 лет Опра впервые была изнасилована. В 14 лет родила мертвого ребенка. Устав от постоянных издевательств, она сбежала из дома матери и переехала жить к отцу и мачехе. "Мой отец буквально спас мне жизнь, - рассказывала Опра в одном из своих интервью. - Он просто перевернул мою жизнь, утверждая, что я больше, чем была на самом деле, и свято верил, что я могу быть еще больше". Такая поддержка дала свои плоды. Уже через год Опра, выиграв конкурс, вместе с церковной группой поехала выступать в Калифорнию, и там, после просмотра парада голливудских звезд, сказала: "Когда-нибудь в один прекрасный день я помещу мою собственную звезду среди этих звезд". Несмотря на перенесенное в детстве, Опра, благодаря поддержке отца, поверила, что сможет состояться в жизни. А сколько талантливых девушек и юношей, на пути которых не оказалось никого, кто бы мог помочь им оправиться от перенесенных надругательств, канули в Лету... Перенесённое насилие: физическое, сексуальное или эмоциональное, - все это очень сильно сказывается на формировании личности и является второй причиной формирования низкой самооценки.

Недовольство своей внешностью. Это также служит причиной формирования низкой самооценки, и гораздо чаще, чем принято думать. Большинство детей сталкивается с физическими, интеллектуальными и эмоциональными трудностями из-за своей необычной или ненормальной, по их мнению, внешности. Постоянно сосредоточивая на этом внимание и убеждая себя в том, что они "слишком толстые", "слишком высокие", "слишком медлительные" и т.д., дети развивают в себе глубокое чувство неполноценности, которое впоследствии бывает трудно преодолеть. В этом также им могут помочь взрослые и сверстники. Например, красивый человек не верит, что он, действительно, красив, потому что кто-то в детстве ему сказал, что он некрасивый. "Я была самой некрасивой из трех сестер - худой, нескладной, очень высокой. Чтобы уменьшить рост, всегда сутулилась. Мальчики не обращали на меня внимания, - рассказывает Синди Кроуфорд. - Мама говорила мне: "Пусть другие девочки выходят рано замуж и рожают детей. С твоей некрасивой внешностью, Синтия, ты должна всю свою жизнь посвятить науке". Синди, искренне веря маме, так и сделала - поступила в университет и начала учиться на инженера-химика. Однажды, подрабатывая летом на сельскохозяйственных угодьях, будущая

супермодель вместе с другими девушками попала в фотообъектив местного журналиста, который делал репортаж для своей газеты о рабочих на полях. И, наверное, к великому удивлению Кроуфорд, именно ее снимок попал в газету...

Если в подростковом возрасте не говорить ребенку, какой он симпатичный, какие у него красивые глаза, нос, ноги, уши... какой неповторимый цвет волос и т.д., то, став взрослым, он будет постоянно нуждаться в комплиментах, но не сможет их принимать: "Да что вы, я совсем не такая. Да бросьте, это не так". Но в то же время от недостатка похвалы у такого человека будет портиться настроение, и тогда, чтобы добиться одобрения, он будет изо всех сил стараться понравиться своими делами. А это очень скоро приводит к разочарованию в жизни и людях.

Итак, родительское отношение, перенесенное насилие и недовольство своей внешностью - это только лишь три основные причины формирования низкой самооценки, но их гораздо больше. Чтобы все их осветить, во-первых, одной книги не хватит, а во-вторых, я не только хочу описать причины, но также выявить признаки низкой самооценки и предложить шаги на пути формирования правильной самооценки. Поэтому давайте непосредственно перейдем к признакам низкой самооценки.

Глава 2

Врага нужно знать в лицо. Признаки низкой самооценки

1. Пессимистический взгляд на жизнь, представление о внешнем мире как враждебном и подавляющем, тревожность и ожидание чего-то страшного, предвзятое отношение к жизни.

Помните мультфильм о крошке Еноте? Бедолага так боялся внешнего мира, что под каждым кустом ему мерещился враг. Точно так же и для человека с низкой самооценкой внешний мир - средоточие зла, в котором он - жертва, которую вот-вот растерзают. По этой причине некоторые годами не выходят из собственного дома, боясь несчастного случая или контакта с другими людьми, которые для них автоматически являются врагами. Такие люди также боятся всего нового, считая, что оно скрывает за собой только негативные последствия и воспринимается как угроза личному благополучию и безопасности. Поэтому предпочитают все оставлять по-старому, даже если их это не устраивает. Страх - спутник жизни людей с низкой самооценкой. И так жить, конечно, сложно.

Слава Богу за мудрую маму крошки Енота, которая помогла малышу правильно посмотреть на мир - с позиции добра и положительного настроения на все окружающее его. Иначе у сказки был бы совсем иной финал. А как повезло еще одному герою - Микки Маусу. Мир о нем никогда бы не узнал, если бы не его создатель - оптимист Уолт Дисней. Почему оптимист? Потому что пессимист не смог бы обойти 303 банкира с просьбой о финансовой поддержке, 303 раза услышать отказ в своей просьбе и продолжать поиски до тех пор, пока бы не нашел финансиста, который помог бы ему начать собственное предприятие, поверив в него и его идею. Пессимист остановился бы после первой же неудачи, а может быть, вообще ничего не предпринимал, рассуждая: "А зачем? Ведь результат и так известен - поражения не избежать". Он искренне верит, что в его жизни не может быть ничего хорошего. Более того, даже специально выискивает во всем негатив и любую ситуацию воспринимает как нечто спланированное специально против него. Авраам Линкольн мог вполне так подумать, когда в 31 год разорился, в 32 - проиграл на выборах в законодательное собрание и вновь обанкротился в 33 года; в 38 лет не смог стать спикером и провалился на выборах в Конгресс в 43 года; в 55 лет проиграл на выборах в Сенат, не стал вице-президентом в 56 лет и вновь провалился на выборах в Сенат в 58. Обо всех этих провалах и поражениях одного из самых выдающихся президентов США мы бы не узнали, если бы он воспринимал жизнь пессимистически. После каждого поражения вставать и идти дальше к своей цели ему помогали оптимизм, а также вера в Бога и Его Слово.

Если вы верующий человек, но все время думаете о плохом, то должны пересмотреть свой взгляд на жизнь и задать себе вопрос, а верующий ли вы вообще. Человек веры верит только в хорошее. Во-первых, он верит в Бога, а Бог - это самое, самое лучшее, что может быть. От дружбы с Ним рождается только все самое хорошее. Но если человек замечает в своей жизни лишь негатив, сразу становится ясно, с кем он "дружит". Не зря есть такая поговорка: "Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты". Давайте дружить с Богом, и тогда пессимизм вам не грозит. К человеку, чей друг Бог - характеристика пессимиста просто не применима. Такой человек даже неприятности воспринимает в позитивном свете и благодарит за них Бога: "Спасибо, Господь. Хуже уже не будет. Впереди меня ждет что-то хорошее. Спасибо Тебе, Господь, что я все потерял, но сам не потерялся. Спасибо, что я нашел Тебя. И теперь у меня одна дорога - дорога к Тебе, Твоему величию и тому доброму и светлому, что Ты приготовил для меня в моей жизни".

Если вы еще воспринимаете жизнь в черных тонах, поверьте Богу и запретите всем унылым мыслям и страхам приближаться к вам во имя Иисуса Христа.

2. Восприятие настоящего как нечто, не заслуживающее внимания, и фокусирование на своих прошлых достижениях или мечтах о будущем.

Человек с низкой самооценкой живет или прошлым, или будущим. У него нет настоящего. Приблизительно это выглядит так: "Когда-то у меня было все... Когда-то я был богатым... Когда-то я был известным...". Так мог рассуждать создатель автомодели "Мустанг" Ли Якокка, когда в 55 лет был отправлен в отставку руководством корпорации "Форд" с должности президента. "Предпенсионный возраст, множество достижений в любимой профессии, к чему еще стремиться - самое время для написания мемуаров", - мог отреагировать на сложившуюся ситуацию Якокка, но вместо этого принял предложение находящейся на тот момент в плачевном состоянии корпорации "Крайслер" и весь свой профессиональный опыт, все знания и умения, полученные в прошлом, вложил в ее возрождение. Результат - в 1984 году корпорация получила рекордную прибыль в 2,4 млрд. долларов.

Человек, успокоившийся на достигнутом, начинает деградировать. Через время, замечая в себе эту тенденцию, он впадает в сильнейшую депрессию, и его окончательно покидают остатки веры в свое процветающее успешное и счастливое будущее. Но ведь жизнь не стоит на месте. Пусть вы остались на мели, лишились должности, признания. Но можно же сейчас, сделав правильные выводы из своих прошлых ошибок, начать делать какие-то шаги, чтобы подняться выше, чем прежде. Оценивайте себя не по прошлому, а по тому, где вы находитесь сейчас, и что еще Бог может через вас сделать. Пол Галвин прежде, чем основать "Моторолу", успел дважды обанкротиться. Но проанализировав прошлые ошибки, цenia сегодняшний день и планируя свое будущее, этот человек, однажды сказав своей жене: "Я падал много раз и знаю, как подняться", начал дело своей жизни. По итогам 2004 года, Motorola производит каждый седьмой мобильный телефон в мире, продажи составили \$31,32 млрд., а чистый доход - \$2,2 млрд.

Планируя будущее и анализируя свои прошлые ошибки, человек по-настоящему живет, по-настоящему счастлив. Действительно, нет ничего более радостного, чем видеть реализованными свои планы и мечты. Но нет ничего хуже, когда человек планирует, но при этом не прилагает никаких усилий для достижения желаемого и со временем понимает, что воз и ныне там. Таких людей много. Они говорят: "Все, с завтрашнего дня начинаю делать зарядку... Со следующего понедельника начинаю новую жизнь... С первого числа устраиваюсь на работу". Но так никогда и не достигают этого завтра, следующего понедельника, первого числа, потому что им кажется, что все должно произойти по мановению волшебной палочки, благодаря благоприятному расположению звезд на небосводе... Мечтать хорошо, но нужно ведь делать и какие-то шаги навстречу своей мечте.

Такое отношение к жизни, как и жизнь, воспоминаниями о прошлом, - признак низкой самооценки. Я, например долгие годы, жила своим прошлым. Оно просто кричало мне, что у меня в жизни ничего не получится. Я была заиклена на своих ошибках, и это не давало возможности посмотреть в будущее. Но слова апостола Павла "Забывая прошлое, простираюсь вперед" помогли мне сдвинуться с мертвой точки. Я поняла, что, глядя на прошлое, я пропускаю день сегодняшний. А ведь без "сегодня" не будет "завтра".

Научитесь ценить сегодняшний день, забудьте, что было вчера - и хорошее, и плохое, поблагодарите Бога за все уже прожитое в жизни, примите все новое, что Он для вас приготовил, и прямо сегодня начинайте двигаться к своему будущему.

3. Неуверенность в своих социальных навыках.

Что такое уверенность? Это качество, необходимое человеку для выполнения определенных обязательств; это вера в то, что он на что-то способен и кому-то нужен; это чувство, помогающее быть смелым, откровенным и простым.

Если, например, человек рассуждает так: "Я родился в глухом селе. Мама у меня была уборщицей, папа - трактористом, значит, мне в жизни ничего не светит" или "Если у меня нет счета в банке, то у меня нет никаких шансов состояться в этой жизни", то я хочу сказать, что это ложь дьявола. Он приближается к каждому человеку, чтобы обмануть его. Ведь изначально он отец лжи. "Слушай, ты родился в такой плохой семье, - говорит он. - Все, ты обречен на жалкое существование в самых низах общества". Но Библия говорит совсем другое:

Сделает тебя Господь главою, а не хвостом, и будешь только на высоте, а не будешь внизу, если будешь повиноваться заповедям Господа, Бога твоего... Второзаконие 28:13

Бог не говорит, что только родившийся в богатой, знаменитой, хорошей семье имеет шанс на успех и преуспевание. Родословная и социальный статус не ставят на человеке крест, не вешают ярлык неудачника, если он сам это, конечно, не сделает.

Самое главное не то, как мы начали, а то, как мы закончим. Если вы поставите перед собой цель стать великим и исполнить волю Божью, то ничто не сможет вас остановить. Михайло Ломоносов проделал путь пешком из поморской заснеженной деревушки, чтобы только получить образование и состояться в жизни. Его не смущал ни возраст, когда он впервые сел за ученическую парту, ни принадлежность к бедному сословию. У него была цель, и он ее достиг. Сын простого рыбака из захудалой деревни на дальней северной окраине России, простолюдин и мужик, стал членом Российской и Шведской академий наук, дворянином, ученым, признанным в России и всей Европе. За всю историю России ни один крестьянин не смог повторить судьбу М. Ломоносова. Жерару Депардье, известному французскому актеру, социальное происхождение тоже не сулило ничего хорошего. Он родился в бедной многодетной семье кровельщика. В 12 лет сбежал из дому, бродяжничал, иногда попадал за решетку за мелкие кражи. Но однажды, случайно заглянув в театральную студию, увлекся искусством, начал много читать и, подобно самородку Ломоносову, едва ли не босиком отправился покорять столицу. А Луи Армстронг, один из великих джазовых виртуозов, выросший в бедном районе г. Новый Орлеан? А сирота из приюта Коко Шанель и дочь бедного сапожника Нина Ричи, в будущем законодательницы французской моды? Их происхождение, среда обитания не давали им никаких шансов состояться в жизни. Но они, как и другие десятки и сотни известных людей, смогли посмотреть на себя не с позиции своего социального статуса, и это сделало их победителями.

Я не знаю, были ли эти люди верующими, но если вы сын или дочь Бога живого, перестаньте смотреть на себя как на обычную, заурядную личность. Если (1а) Господь положил на вас Свою печать, значит, у вас нет никакого другого выхода, как только состояться в этой жизни. Если вы заметили, что ваша дорога жизни ведет вас вниз, то сделайте остановку, успокойтесь, найдите Проводника и вместе с Ним направляйтесь к вершине. Самое главное, не забывать Бога, исполнять Его заповеди, не отступать, воздавать Ему всю славу, и тогда Он обязательно благословит:

И придут на тебя все благословения сии, и исполнятся на тебе, если будешь слушать гласа Господа, Бога твоего. Второзаконие 28:2

Если вы поставите себе цель исполнить волю Отца, то "обречены" быть великими, независимо от вашего места рождения и родословной.

4. Застенчивость по поводу своей внешности, действий и положения, настороженность в поступках и словах, неспособность выражать свои эмоции.

"Почему у меня такие короткие ноги, длинный нос?..". Многие люди с низкой самооценкой стесняются своей внешности и комплексуют по этому поводу. Недовольство собой порождает настороженность в поступках и словах. Потому что человек, не принимающий себя, боится такого же отношения к себе со стороны других. И чтобы не усилить эту неприязнь, во всем контролирует

себя, что не позволяет правильно выражать свои эмоции. Например, он не может искренне от души рассмеяться, потому что стесняется своего смеха, или своих зубов, или вообще не понятно чего. Раньше если мне приходилось общаться с людьми, которых, по моему мнению, я считала лучше, симпатичней себя, то начинала заикаться, не могла выразить своих мыслей, боялась сказать что-то не то. Кто так живет, тот не наслаждается жизнью и не может раскрыть свой потенциал, заложенный в него Богом. Скажите, пожалуйста, если бы Дени Де Вито стеснялся своего маленького роста, Барбара Стрейзанд - своего носа, а Вуппи Голдберг - своего цвета кожи, смогли бы они раскрыть свои таланты? А Билл Вилсон, основатель самой большой в Америке Воскресной школы, благодаря которой свыше 22000 детей каждую неделю узнают об Иисусе Христе, смог бы сделать это, если бы не перестал стесняться своей худобы и выступающих вперед из-за деформированной челюсти зубов? Конечно же, нет.

Тем, кто переживает по поводу собственной внешности, я хочу сказать: оказывается, даже самые красивые люди не совершенны. Я читала в одном из журналов, что у Клаудии Шиффер очень редкие волосы, и она использует накладные волосы, а Наоми Кембелл страдает излишней потливостью. У всех без исключения есть недостатки, не только у вас. А почему? Чтобы ни один из нас не мог подумать, что он - само совершенство, не возгордился, и с ним не произошло то же, что и с Люцифером (см.: Иезекииля 28).

Итак, недостатки есть у всех, но в ваших силах - скрыть их и подчеркнуть свои достоинства, которые также есть у всех. Ведь когда Бог сотворил вас, то Его слова в ваш адрес были:

И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма... Бытие 1:31

Увидьте себя глазами Бога. Вы - весьма хороши! Весьма. Полюбите себя. Ходите по этой земле, как цари, как дети Бога живого, не акцентируйтесь на своих недостатках, а подчеркивайте достоинства, данные вам Богом, и благодарите Его за них. Но при этом не впадайте в крайность. Некоторые люди с низкой самооценкой, чтобы скрыть свои недостатки, начинают "выпячивать" свои достоинства. Некоторые женщины, например, и даже в церкви, скрывают свою низкую самооценку за ярким макияжем и вызывающим внешним видом. Я не против косметики, красивого внешнего вида, но в меру. Задавая подросткам в школах, некоторым братьям в церкви и мужчинам разного возраста в миру вопрос, о чем им говорит ярко накрашенная и одетая в обтягивающее женщина, они все, как один отвечали, что таким образом она хочет привлечь к себе внимание мужчин. Некоторые из них этим не минуют воспользоваться, и такие женщины чаще всего становятся жертвами насилия. Сейчас я уже понимаю, что мое изнасилование в 14-летнем возрасте отчасти было спровоцировано моим вызывающим внешним видом. Я тогда не знала, как это может быть опасно и что настоящая красота должна исходить изнутри.

Если вы до сих пор страдаете по поводу своей внешности, я еще раз повторю: полюбите себя такими, какими вас создал Господь. Он был весьма доволен результатом, сказав о каждом из нас: "Весьма хорошо". Поблагодарите Его за свой высокий или низкий рост, цвет глаз, форму носа и т.д., спросите, почему Он сделал вас именно таким, и используйте это во славу Его.

5. Стремление стать похожим на кого-то, вместо того, чтобы радоваться себе такому, какой есть.

Недавно в журнале "Худейте на здоровье" я прочитала историю о девушке, которая после того, как ее бросил парень, отдав предпочтение более стройной, начала истязать себя различными диетами. Итог - нервная анорексия. Лишь попав в больницу, она осознала, как издевалась над своим организмом. Симпатичная, начитанная, интеллектуально развитая девушка нормального телосложения превратила себя в больного, изможденного человека. И только из-за того, что поверила в ложь дьявола, что чем худее она будет,

тем красивее и тем больше у нее будет шансов стать счастливой и любимой.

Не понимая своей уникальности и индивидуальности, люди с низкой самооценкой, что только ни делают в своем стремлении подражать кому-то как внешне, так и по внутренним качествам. Молодые девчонки могут морить себя голодом, лишь бы достичь стандартов, навязанных современной модой. Но на самом деле никаких стандартов не существует. В Библии вы не найдете ни одного места Писания, где бы говорилось, что человек должен выглядеть так или иначе. Откуда же тогда берет свое начало мода? Кто устанавливает стандарты? Все очень просто: более

сильные, уверенные в себе люди диктуют свои условия менее уверенным. Кто сказал, например, что худой человек - это модно? Модно то, в чем ты чувствуешь себя комфортно. Модно то, что отображает твою индивидуальность, подчеркивает достоинства и скрывает недостатки, которые, как я уже говорила, есть абсолютно у каждого человека.

Девчонок, изматывающих себя диетами, чтобы достичь заветных 90-60-90, сейчас очень много, как и тех, которых в простонародье называют "голубыми". Эти люди стараются во всем копировать женщин, но гомосексуалист - это женщина в самой худшей ее интерпретации. Если женщина по своей природе капризна, то "голубые" играют настолько "капризней", что и не придумаешь. Если женщина склонна осуждать и сплетничать, то ей еще нужно постараться обогнать в этом "голубого". Менять половую ориентацию и быть теми, кем они на самом деле не являются, таких людей толкает все та же низкая самооценка. Таким образом, они оправдывают свою несостоятельность как мужчин. То же относится и к лесбиянкам. Бывают, конечно, случаи навязывания такого стиля жизни, особенно в последнее время. Через средства массовой информации молодежи активно внушается, что быть "голубым" это нормально. И несформировавшиеся еще личности начинают выискивать в себе свое второе, якобы скрытое до сих пор, голубое "я". Также некоторые становятся людьми неправильной ориентации из-за перенесенного в детстве сексуального надругательства. Неизвестно, стал бы Борис Моисеев гомосексуалистом, если бы не был в детстве изнасилован сексуальным извращенцем.

Кроме внешнего подражания, человек с низкой самооценкой обычно играет какую-то роль, придуманную им же или навязанную кем-то другим. Вся их жизнь полна притворства. Одна верующая женщина рассказывала, как она, для того чтобы угодить своему пастору, готова была идти на любые компромиссы, только бы он был ею доволен и не отверг. "Я чувствовала свою несвободу, - говорит она. - Ощущала, как сама себя поставила под власть этого человека. О взаимоотношениях с Богом у меня тогда и речи не могло быть".

До чего человек может себя довести, какие грехи совершить, чтобы только выглядеть в глазах других в лучшем свете. Это страшная вещь - стараться быть тем, кем ты не являешься на самом деле. Я уверена, что пастор воспринимал эту сестру такой, какая она есть, но она сама выдумала себе какой-то идеал и изо всех сил стремилась к нему. Люди с таким признаком низкой самооценки очень несчастны. Они живут, мучаясь, так как боятся быть откровенными, и ненавидят тех, перед кем играют свою роль. Когда я была проституткой, то встречала таких. Многие клиенты кричали на меня, при этом называя именами своих жен. Видимо, у каждого из них была либо сильная, волевая жена, державшая его под каблуком, либо высокопоставленный тесть, и поэтому, боясь впасть в его немилость, такой мужчина не мог свободно выражать свою точку зрения в семье и быть самим собой. Поэтому на проститутках безнаказанно вымещал всю боль и злобу за задетое мужское самолюбие и чувство собственного достоинства.

Если по каким-то причинам вы еще играете в жизни какие-то роли, примите решение не жить больше во лжи. Нет ничего более радостного, чем жить в свободе, жить чисто и прозрачно. Примите себя такими, какие вы есть, и тогда увидите, что вас так же начнут принимать и окружающие. Ваше уважение к себе заставит других уважать вас. Кроме того, если вы будете уважать, любить, принимать себя таким, как есть, вы сможете так же относиться и к другим людям.

6. Чрезмерная чувствительность к мнению других людей. Привычка копаться в состоявшихся беседах, выискивая, что могли иметь в виду собеседники.

Этот признак низкой самооценки очень тесно переплетается с предыдущим. Для людей с заниженной самооценкой очень важно мнение окружающих о них. Они постоянно анализируют прошедшие встречи и состоявшиеся разговоры, выискивая, что имели в виду люди, произнося то или иное при беседе. У меня была такая привычка. После общения с кем-то я начинала копаться в состоявшемся разговоре: "Почему человек так посмотрел на меня? А что он имел в виду?..". Порой, препарируя так разговор, доходило просто до абсурда. Своим больным воображением я выстраивала такую "логическую" цепочку, из которой следовало, что мой собеседник ни много ни мало - мой враг. Я даже могла подойти к нему после этого и сказать: "Зачем «ты так обо мне думаешь? Я от тебя такого не ожидала», - развернуться и уйти, оставив человека в полном

недоумении. Я не знаю, как мужчины, но женщины могут из мухи раздуть такого слона, что мало не покажется.

Нельзя жить согласно тому, кто как на вас смотрит и что говорит. Самое главное - что думает о вас Бог.

Если для нас очень важны человеческие похвала и одобрение, то вы становитесь рабом, но, как догадываетесь, не Божьим. Боязнь перед людьми ставит сеть (см.: **Притчи** 29:25). Бог пришел в этот мир, пошел на крест и отдал Свою жизнь, чтобы все, кто придет к Нему, получили свободу от всего, и от мнения людей в том числе. Но даже в церкви, среди верующих есть зависимые от своих лидеров, пасторов. Однажды я тоже попала на этом. Служа в офисе пастора Сандея, незаметно для себя я попала под влияние одной сестры, которая постоянно восхищалась пастором и даже всю Библию обклеила его фотографиями. Поначалу я удивлялась ее поведению, но постепенно пастор Сандей стал и моим, в полном смысле этого слова, идолом. Я начала бояться как-то не так пройти мимо него, что-то не так сделать... Так продолжалось до тех пор, пока на одном из постов Бог меня не встряхнул: "Дорогая моя, - сказал Он, - это, вообще-то, грех - бояться людей". Я покалась и начала замечать, как много вокруг людей с такой же проблемой. Тогда я стала задавать им вопрос: "Вы перед кем ходите? Перед Богом или перед человеком?". Свобода во Христе Иисусе - это самое главное, что должно быть в христианине. Бог ставит над нами пасторов и лидеров не для того, чтобы мы их боялись, а для того, чтобы они помогли нам приблизиться к Господу, найти и реализовать Божье призвание на свою жизнь, а также научили ходить в страхе Божьем, а не в страхе перед человеком.

Работая над этой книгой, я просмотрела биографии многих знаменитых людей. И, вы знаете, большинство из них не состоялись бы в жизни, если бы не сделали наперекор мнению о них окружающих. Так много лет назад в Англии жил мальчик, который плохо учился в школе. Его считали тупым и неспособным. Глядя на "успехи" своего сына, отец в одном из своих писем к нему с раздражением написал, что тот может стать совершенно никудышним и бесполезным для общества человеком. Несмотря на такие слова самого близкого человека и мнение о нем других людей, этот парень считал себя предназначенным судьбой играть выдающуюся роль в истории своей страны. Он был абсолютно уверен, что его призвание - править английским народом. Его звали сэр Уинстон Черчилль. А на столетие раньше, уже на российских просторах, жил еще один маленький мальчик - хилый, слабый, болезненный и тщедушный. Но мечты его были велики. Он во сне и наяву видел себя великим воином и полководцем. И стал им, несмотря на то, что отец всеми силами отговаривал его от военной службы, аргументируя это тем, что сын мал ростом и слаб силами. "Но ведь силы, крепость, выносливость и сопротивляемость можно развить, укрепить и закалить", - решил для себя мальчик и начал движение навстречу своей мечте. Его имя - Александр Васильевич Суворов.

Если вы чувствуете, что для вас очень важно, как вы выглядите в глазах другого человека, у вас есть зависимость, и вам нужно покаяться в этом перед Богом: "Господи, прости, что человеческое мнение для меня важнее, чем Твое". Господь нашей жизни - Бог, а не люди. Не человек умер за нас, не человек знает наши мысли и сердце, меняет ситуацию, но всемогущий Бог, Чье око наблюдает не только за нашими поступками, но и за нашим внутренним миром. Он знает всю нашу суть, все наши мысли и желания. Так Кого надо бояться, к мнению Кого прислушиваться?

7. Привычка вешать на себя негативные ярлыки, позволять другим "вытирать о себя ноги" и неспособность принимать похвалу в свой адрес.

"Я маленький и толстый... Я урод. Настоящий коротышка... - сказал о себе Денни Де Вито - один из популярных актеров американского кино - и добавил: - Ладно, пусть во мне всего лишь метр с кепкой, кино я талантливый".

От людей с низкой самооценкой, в отличие от Денни До Вито, очень часто можно услышать только лишь: бездарность, у меня не получится". Ругая себя и произнося в свой адрес негативные "пророчества", такие люди чувствуют себя в своей тарелке, как рыба в воде, потому что, видимо, с детства только и слышали о себе плохие отзывы. Но ведь, произнося в свой адрес такого рода высказывания, человек тем самым разрушает свою жизнь. Потому что Библия говорит:

...Ибо от слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься. Матфея 12:37

Сказали: "У меня не получится", - теперь точно не получится. Сказали: "Не знаю", - так и будет. То, кем вы являетесь на сегодняшний день, - это ваше исповедание вчерашнего дня. Ведь в начале было Слово, и Слово стало плотью (см.: Иоанна 1:1, 1:14).

Считая себя бездарными и никчемными, люди с низкой самооценкой стараются заслужить любовь других, во всем угождая им и позволяя унижать свое человеческое достоинство, контролировать и манипулировать собой. Забота о других, помощь, угождение и хорошее отношение ко всем позволяет им чувствовать себя нужными. Это очень распространено в нашей стране - такой своего рода отпечаток социализма. Многие люди старшего поколения, менталитет которых сформировался в советские времена, не могут прийти на прием к врачу без коробки конфет, думая, что, если не дадут взятку, к ним плохо отнесутся. При этом, даже не задумываясь, что врачи, как и они на своей работе, получают зарплату за свой труд и что прямая обязанность каждого медицинского работника - оказывать помощь, причем без всяких подарков и подношений.

И еще. Люди, привыкшие думать о себе негативно, не могут принимать в свой адрес похвалу, потому что не верят, что способны на дела, достойные ее. Меня в детстве никогда не хвалили, и поэтому, даже когда я стала верующей, мне порой было трудно принимать похвалу, особенно если я не была уверена, что у меня действительно хорошо получилось. Я не верила, потому что для меня было нормальным, когда меня ругают.

Если в этом признаке низкой самооценки вы узнали себя, то я хочу вам сказать:

во-первых, с этого же дня примите решение впредь не мыслить и не говорить о себе в негативном свете. Начните провозглашать в свою жизнь: "У меня получится!.. Я - красивая!.. Я - способный!". И это правда. Потому что Бог создал вас самым красивым, вложил все способности и таланты, сделал уникальным и неповторимым. Даже отпечатки ваших пальцев свидетельствуют об этом - ни у кого другого во всем свете вы не найдете идентичных. Каждый из нас - эксклюзив. Нужно просто двигаться вперед, раскрывая свою собственную индивидуальность и неповторимость; во-вторых, если вас хвалят - это нормально. Принимайте похвалу в свой адрес, потому что хвалить будут не всегда. Если вы верой примите, что вы хороший, способный, талантливый, красивый, то обязательно таким станете.

8. Стремление носить дешевые вещи (барахло) вместо добротной качественной одежды. Зависимость от обладания вещами как гарантии чувства безопасности.

Вы поклоняетесь вещам, как божествам; рассматриваете их как гарантию безопасности от голода, нужды; не можете выбросить старый стул или кастрюлю, постоянно их, латая; покупаете второсортные продукты; одеваетесь на секонд-хенде; едите из старой оббитой посуды, а хорошую придерживаете для гостей? Поздравляю, им герой этого пункта. И все это - признак низкой самооценки. А теперь поподробней.

Итак, у вас есть красивая посуда, но вы едите из старой, а хорошую используете для гостей? Вы что, считаете других лучше себя? Для людей красиво расставить чашечки, тарелочки - это да, а для себя можно из отбитой, обшарпанной поест? Это неправильно. Вы же дитя Царя, поэтому должны есть из самой лучшей посуды, носить самую лучшую одежду, жить в самой роскошной квартире, а ненужное выбросить вон. Бог говорит: старое прошло, теперь все новое. Но если вы не выбросите старое, Бог не даст вам новое. Неужели Он вас так ненавидит, что даст вам еще один шкаф, который выселит вас из комнаты? Вы понимаете, о чем я говорю? Чтобы принять новое от Бога, просто необходимо избавиться от старого менталитета, старой одежды, старой мебели, всего старого хлама.

Вы предпочитаете покупать только дешевые, некачественные вещи? Но не лучше ли вместо двух пар обуви из дерматина купить одну пару кожаной, в которой ноги не будут потеть, "обзаводиться" грибками и вы будете чувствовать себя комфортно? И не разумнее ли деньги, потраченные на две дешевые кофточка, вложить в одну, но качественную? Я сама когда-то покупала себе дешевые вещи, порой и на секонд-хенде, но до тех пор, пока не приняла решение: "Я уважаю себя и впредь буду носить только новую, хорошую одежду". Вы знаете, на решение приходит благодать, приходит Господь и начинает благословлять. Примите для себя такое решение. Не покупайте больше барахло.

Если вы приняли решение и начнете покупать хорошие вещи, еще одна просьба: не вешайте их в шкаф до "лучших времен". У наших людей есть такая тенденция - купить новую вещь, аккуратно повесить в шкаф, еще и тряпочкой обмотать и не носить. На вопрос, почему не носят, можно услышать: "Это на выход". На какой "выход"? Послушайте, вещи созданы для того, чтобы служить вам, а не для того, чтобы вы служили им. Если у вас есть красивые, модные вещи, носите их. Любите себя. Не вещи украшают вас, а вы - вещи. Я помню, когда моя дочь была еще совсем маленькой, я купила ей очень дорогой по тем временам костюмчик. И так боялась, чтобы она его не испачкала или не порвала, что просто не надевала ей его. Естественно, ребенок вырос, так и не поносив его. И у меня были вещи, прождавшие в шкафу своего "выхода", так и не дождавшись его. Мода прошла...

Если Бог дает вам милость приобретать хорошие вещи, носите их. Пусть они радуют ваше сердце и взгляд окружающих, и вы увидите, как изменится ваше отношение к самому себе. Иначе, плохо одеваясь, пользуясь хламом, покупая второсортные продукты, вы никогда не почувствуете себя царем, ребенком Бога живого. Носите свои красивые одежды. А если у вас есть вещи, которые вы уже не носите, благословите ими других, но только пусть они не лежат без дела в ваших шкафах. Пускайте хлеб по водам, который обязательно и вам вернется.

И еще, прошу вас, покупайте натуральные вещи, которые не будут вредить вашему телу. Ведь таким образом вы бережете себя - храм, в котором избрал жить Господь.

9. Восприятие других людей как потенциальных конкурентов, способных в любой момент нанести удар, а не как друзей, с которыми можно разделить радость.

Знайте, этот признак низкой самооценки - еще одна ложь дьявола. Он только и мечтает, чтобы люди стремились к превосходству друг над другом. Чувство соперничества толкает их на всевозможные уловки друг против друга, вплоть до физической расправы. Болезненная подозрительность Сталина ввергла в кровавую мясорубку не только его ближайшее окружение, но и нею огромную страну, которой он правил. Еще один диктатор - Гитлер - был не менее подозрительным и за одну ночь ("Ночь длинных ножей"), кроме всех прочих своих злодеяний против человечества, провел чистку собственных рядов, физически устранив сотни видных соратников по партии, представлявших угрозу для его абсолютной власти.

Никогда не воспринимайте других людей как потенциальных конкурентов. Если вы, например, лидер какого-то служения, а Бог еще кому-то доверил похожее направление, не воспринимайте этого человека как соперника. Наоборот, помогите ему, подскажите, поделитесь своим опытом. Может быть, Бог поднял его, чтобы потом вы уже вдвоем смогли достичь поставленной перед вами цели. Воспринимая других, как врагов, то есть, другими словами, веря в это, вы в результате получите то, во что верите. Ведь вера - это осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом (см.: **Евреям 11:1**). Что вы ожидаете от людей, то вы и получите от них. Если человек вас ненавидит, а вы верите, что он вас любит, то ваша вера притянет любовь, и тогда ненавидящий вас, даже задумав сделать что-то плохое, будет делать вам только хорошее, даже не понимая почему. А объясняется это очень просто. Ваша вера в добропорядочность этого человека нейтрализует его худые замыслы против вас. Она - самое сильное оружие, данное нам Богом:

Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша. 1-е Иоанна 5:4

До покаяния я ненавидела темнокожих, но, придя в церковь, вера моего темнокожего пастора в меня как друга преобразовала меня из врага в такового.

Если вы считаете, сколько вокруг вас врагов, значит, вы хотите (!), чтобы у вас были враги. Если бы вы этого не хотели, то уже давно бы перестали выискивать вокруг себя конкурентов и начали помогать всем, кто нуждается в вашей помощи или добром совете. И даже если, помогая другим, вы потеряетесь в человеческой толпе, не беспокойтесь, вы никогда не выйдете из поля зрения Бога. Самое главное - чтобы Небо гордилось вами, чтобы Бог сказал о вас: "Да, это, действительно, Моя дочь, Мой сын. Это действительно тот человек, которому не безразлична судьба Моего народа, который заботится о том, что принадлежит Мне":

И сказал ему Господь: пройди посреди города, посреди Иерусалима, и на челах людей скорбящих, вздыхающих о всех мерзостях, совершающихся среди него, сделай знак.

Иезекииля 9:4

Бог метит небезразличных к судьбе своих братьев и сестер; помогающих другим выходить из проблем; желающих безвозмездно что-то делать для других, понимая, что тем самым они угождают Богу. Это самое ценное, и поэтому Бог ставит на них знак и никогда не остается в долгу. Он всегда возблагодарит. Всегда!

10. Склонность осуждать других.

Если вы начнете судить людей, у вас не хватит времени на то, чтобы любить их.

Мать Тереза

Мне очень нравится один стих пастора Юрия Ивановича Мищенко. Он гласит:

Ты, когда другого осуждаешь, за спиной его стоишь с мечом, Не подозревая, обнажаешь и разишь на пару с палачом. Слово "меч" - оно ведь не игрушка, так что замечай, что говоришь.

С плеч слетает не одна макушка, если зло добром не победишь.

Что такое **осуждение**? Это неодобрительное мнение или порицание, а также выискивание в других негативных качеств. А ведь, как мы уже выяснили, идеальных людей нет. Если вы захотите посмотреть на человека с негативной стороны, то обязательно найдете в нем недостатки. Я тому яркий пример. Во мне много негативного, но я прошу Бога, чтобы Он меня изменил. Слово "осудить" означает выражение неодобрения кому-то, признание дурным, приговор к наказанию, обречение на что-то. А кто такой осужденный? Лицо, судебным приговором признанное виновным в совершении преступления с назначением меры наказания. Получается, что если вы кого-то осуждаете, то выносите приговор, исполняя роль судьи. Но, кроме этого, осуждая, вы выносите приговор вместе с дьяволом и, сами того не понимая, просто убиваете человека таким восприятием. Брать на себя роль судьи очень опасно. Есть только один судья - Господь, и занимать Его место не стоит:

Итак неизвинителен ты, всякий человек, судящий другого; ибо тем же (судом), каким судишь другого, осуждаешь себя, потому что, судя другого, делаешь то же. Римлянам 2:1

Если вы осуждаете людей, то в вашем сердце отсутствует такое понятие, как милость. Если вы не милостивы к людям, то Бог будет относиться к вам так же. А хотели бы вы, чтобы Господь судил вас так же, как вы судите других людей? Я думаю, ваш ответ будет "нет". Поэтому, если вы осуждаете людей, побойтесь Бога:

А мы знаем, что по истине есть суд Божий на делающих такие дела. Римлянам 2:2

Многие думают, что лишь высказывают свое суждение по тому или иному вопросу. Но между суждением и осуждением очень тонкая грань, которую трудно заметить. Люди с низкой самооценкой, начиная обсуждение человека или его поступка, заканчивают его осуждением, и делают его виноватым в своих проблемах.

Если человек ошибся, то с любовью можно указать на его ошибку, и он, чувствуя вашу любовь, а не осуждение, обязательно исправится.

11. Зависть как признак низкой самооценки.

Моцарт и Сальери. Два талантливых композитора своего времени, в судьбе которых зависть сыграла злую шутку. Сальери - одного из самых успешных мастеров оперного жанра восемнадцатого столетия, одно время придворного капельмейстера Вены, написавшего к 40 годам более 30 опер, многие из которых считались лучшими произведениями того времени, вдруг покинуло вдохновение. Истощение творческих сил было довольно обычным явлением для композиторов того времени. Объясняется это просто. Они очень рано начинали работать и работали с огромным напряжением и быстротой, за что платили вскоре ранним упадком творческих сил. Сальери не стал исключением. И вот на фоне такой личной трагедии рядом с ним творит более молодой, но такой же талантливый человек, имя которого у всех на устах, а о нем потихоньку забывают... И сердце маэстро не вынесло такого испытания... Моцарта не стало, но это не решило творческих проблем Сальери. Он так больше и не смог написать ни одного успешного произведения.

Зависть - это желание получить то, чем обладает другой человек. Завистник не может жить спокойно, когда кому-то хорошо. А одна из заповедей говорит:

Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего. Исход 20:17

Не желай, то есть не завидуй, потому что Бог приготовил для тебя намного больше и лучше. Многие думают, что если бы они были похожи на кого-то другого, нанимали ту или иную должность, то распорядились бы этим лучше. "Да кто так правит?! Если бы я был начальником отдела (директором завода, президентом), я бы навел порядок!" - часто можно услышать подобные разглагольствования. Но я хочу сказать таким людям: не получится! Потому что это уже не правильный мотив сердца. Такого рода мышление порождает чувство ревности и зависти. А там и до ненависти один шаг. Потому что, не получая желаемого, человек начинает ненавидеть его обладателя. А ненавидящий подобен убийце (иногда таковым и становится), а также, можно сказать, и самоубийце. По наблюдению врачей, чувство ненависти способствует выработке в человеческом организме вещества, провоцирующего образование раковых клеток. Вот почему Бог говорит, что если мы любим ближних своих, то будем жить долго, а если ненавидим, то уничтожаем не их, а себя. Запомните, негативные чувства, бурлящие в вашей душе, оказывают порочное влияние не только на ваши отношения с людьми, но и на вас лично. Еще одно место Писания тому подтверждение:

...зависть — гниль для костей. Притчи 14:30

Завидующий человек начинает гнить изнутри, потому что не может спокойно смотреть на того, кому завидует. Он думает: "Почему у меня не такие красивые глаза, как у нее? Почему у меня нет такой же шубы? Я тоже хочу такую машину, как у него" и т.д.

Перестаньте завидовать. Посмотрите на то, что вы имеете. Очень часто то, чему вы завидуете, есть у вас, и даже лучше, но вы из-за зависти этого не замечаете. Никогда не желайте того, чего не имеете. Только лишь единственное желание должно быть в нашем сердце узнать волю Божию на свою жизнь и исполнить ее.

12. Агрессивность, гневливость как средство самозащиты.

Я как-то раз ехала в маршрутке, и одна женщина не просто стояла, а полулежала на мне и в какой-то момент очень сильно зацепила меня рукой по голове. "Я не виновата. В чем дело?" - тут же я услышала ее крик, даже не успев поднять на нее глаза, не то, что слово сказать. То есть она сразу же приняла оборонительную позицию в ожидании, что я начну возмущаться. Наверное, если бы стукнули ее, она бы именно так и сделала.

Агрессивность (враждебность, наступательность) и гневливость (сильное чувство негодования или возмущения) - это признаки низкой самооценки. Не зная, как поступить, отреагировать на ситуацию, неуверенный в себе человек начинает гневаться, возмущаться, пытаться, таким образом, самозащититься. Один парень рассказывал, что в детстве и юности, когда при общении он не понимал о чем речь, то просто из страха начинал драться, прослав в школе самым отъявленным хулиганом, которого все боялись. А на самом деле боялся всех и всего он сам. Агрессивность была для него средством самозащиты. До покаяния я тоже вела себя подобным образом. Ощутив на себе чей-то, даже мимолетный, взгляд, я тут же вспыхивала, начинала грубить, и готова была затеять драку. Считая себя недостойной общения с другими людьми, я вела себя соответственно моему мнению о себе.

Люди с низкой самооценкой страдают еще от одной проблемы - им бывает очень **трудно** подчиниться кому-то. Если человек грубит руководству, это свидетельствует не о его крутизне, а о его низкой самооценке. Защищая свое "я", такие люди бывают очень агрессивны. Даже добрый совет воспринимается ими как угроза своей независимости. Для них люди, желающие им помочь, воспринимаются как диктаторы, посягающие на их свободу действий. "Кто ты такой, что вмешиваешься в мою жизнь?" - это средство самозащиты и типичная реакция людей с низкой самооценкой.

Если вы встречали таких склочных людей, реагирующих криком на любое ваше слово, не обижайтесь на них. Им просто не хватает любви и правильной самооценки.

Проанализируйте и вы свою реакцию на советы, проявление помощи со стороны других людей. Если вы не любите и не уважаете себя, то в таких ситуациях будете вести себя агрессивно.

Полюбите себя, начните воспринимать себя самым лучшим, самым прекрасным и увидите, как изменится ваша реакция по отношению и к другим людям.

Однажды в аэропорту какая-то женщина стала кричать на пастора Сандея. Тогда он просто подошел и обнял ее...

13. Страх одиночества.

Причина одиночества кроется в недостатке самоуважения, которое мешает быть открытым и находить себе друзей. Человек с заниженной самооценкой, даже находясь в большой компании, чувствует себя одиноким, потому что страх быть отвергнутым вынуждает его контролировать свои действия и поступки, а не общаться и налаживать дружеские контакты.

Страх одиночества толкает людей на самые необдуманные поступки, способные разрушить всю их последующую жизнь. Так, очень многие женщины стремятся побыстрее выйти замуж, причем за первого встречного. Их выбор основывается не на чувствах к жениху, а на страхе, что никто другой уже предложение не сделает и они на всю жизнь останутся одинокими. Первая неразделенная любовь для девушки с низкой самооценкой также может обернуться настоящей трагедией. Я знакома с одной очень красивой девушкой, которую в свое время бросил любимый парень, объясняя это тем, что она некрасивая. Это такой раной вонзилось в ее сердце, что она, действительно, стала считать себя таковой. Но, кроме этого, чтобы заглушить причиненную боль, начала пить и пошла по рукам. А сколько еще таких несчастных. "Я нашел лучше тебя" - эти слова разрушили многих неуверенных в себе юных созданий. "Я уродина, я никому не нужна" - начинают верить они и пускают себя по рукам в надежде, что, может быть, хоть кому-то да понравятся. Боже, какой это чудовищный дьявольский обман.

Контроль над своими спутниками жизни у людей с низкой самооценкой также вызван страхом одиночества. Это превращает жизнь в сплошное мучение. Неуверенные в себе мужчины, например, очень часто из-за страха потерять любимую женщину и остаться в одиночестве начинают ее унижать и внушать, что она никому не нужна, кроме него. Когда я жила с отцом своей дочери, он постоянно мне говорил: "Ты посмотри на себя. Кому ты нужна? Я живу с тобой только из великодушия. Кроме меня, на тебя никто и внимания не обратит". Вы знаете, я верила.

Чтобы страх одиночества не довлел над жизнью, нужно развивать в себе чувство самоуважения. Когда вы научитесь любить себя за что-то, тогда и окружающие заметят ваши привлекательные качества. Но помните, что цветок предстает во всей своей красе, только когда полностью распускается. Так и ваши достоинства по-настоящему оценят только в том случае, если вы их раскроете. Встряхнитесь, займитесь делом, найдите себе интересное занятие, и одиночество вам тогда не грозит.

14. Страх близости, поскольку она может обернуться отвержением или излишней зависимостью.

С детства я была уверена, что самая большая сила заключается в том, чтобы никто не мог догадаться, что происходит в твоей душе, - когда тебе больно, покапать, что тебе не больно; когда хочется плакать, сдерживать слезы. Меня научил этому мой старший брат. Он бил меня, заставляя молчать и не плакать. Если у меня на глазах появлялись слезы, он начинал избивать меня еще сильнее. И с тех пор я усвоила урок: если я с кем-то поделюсь своими эмоциями, переживаниями, то за этим последует наказание, отвержение, унижение. Я боялась общаться с людьми. И даже когда пришла в церковь, долгое время никого к себе не подпускала. Сейчас, когда Бог исцелил мое сердце и я пытаюсь кого-то обнять при приветствии, то чувствую, что обнимаю ежика, выставившего свои иголки защиты, чтобы, не дай Бог, кто-то не сделал ему больно, не заглянул в его сердце и не увидел в нем рану, которая гноится и все время болит. Они говорят: "Я люблю тебя", - но самом деле не знают, что такое любовь.

Страх близости - один из комплексов, не дающих человеку ощутить всю полноту жизни. Что это такое? Это боязнь заводить дружбу из страха довериться, потому что потом этим смогут воспользоваться и начать манипулировать. Взаимоотношения таких людей с другими проходят на уровне вытянутой руки: "Ты, если хочешь, можешь мне доверять, - рассуждают они. - Но я тебе свое сердце не раскрою". Это болезненное восприятие окружающего мира. Страх близости заставляет человека жить как бы за высоким забором, не позволяющим другим пробраться в его жизнь, его

сущность. Но одновременно с этим страдают от одиночества. Я не знаю, страдала ли от одиночества Грета Гарбо, которая в самом расцвете своих сил и карьеры без всяких видимых причин оставила кино и затем еще 50 лет прожила одиноко и замкнуто, отгородившись от внешнего мира. Но я знаю, что это неправильная реакция на жизнь. 50 лет добровольной изоляции человека, который своим талантом, данным ему от Бога, мог бы радовать еще не одно десятилетие миллионы кинозрителей, - это не Божий план на жизнь человека. Еще одна легендарная личность из мира кино - Альфред Хичкок с детских лет не верил, что люди будут относиться к нему как к равному, и поэтому отгородился от них ледяной стеной. Он демонстративно отказывался от всего, что не было связано с работой: не ходил на приемы, не заводил близких друзей, ничего не желал и ничем не увлекался. А все свои страхи и фобии выплескивал на экран.

Частая смена сексуальных партнеров, как это ни покажется странным, также продиктована страхом близости. Ведь интимные отношения позволяют узнать человека поближе, а именно это и пугает человека с низкой самооценкой. "От мужчины надо уйти до того, как он подумает, не уйти ли ему", - наверное, таким был девиз великой Эдит Пиаф, которая сама всегда бросала своих возлюбленных, я думаю, именно из-за страха быть отвергнутой первой.

...Однажды в одном из постов Бог показал мне такое видение: попросив дать Ему свое сердце, я достала его и увидела, какое оно маленькое и сморщенное. Иисус взамен протянул мне Свое, и когда я приблизила его к себе, оно растворилось во мне, и я превратилась в одно большое сердце с руками и ногами, излучающее необыкновенное сияние. Я пыталась его спрятать под рубашку, но не могла. Из-под ворота, из рукавов выбивался яркий свет, привлекая людей, и они спрашивали: "Что это у тебя сияет?". К чему я это вспомнила? По мере нашего общения с Богом мы преображаемся. Он очищает нас, наполняет Собой, убирает все наши недостатки, сомнения, страхи, в том числе и страх близости, и дает все нужное для полноценной счастливой жизни.

15. Убежденность в том, что черты мужественности или женственности приобретаются только посредством сексуальных побед или сексуального внешнего вида.

Нередко можно услышать, как мужчины хвастаются количеством покоренных ими женщин. Им кажется, что это делает их настоящими мужчинами. В их глазах - это круто. К сожалению, в последние годы и женщины не считают зазорным хвалиться своими "победами" на любовном фронте. Но на самом деле, чем больше связей, тем ниже самооценка. Мужчины, имеющие сексуальные связи с разными женщинами, в какой-то мере являются проститутками. Они отдают себя женщинам, хотя внешне кажется иначе. Проституция - такая же страшная зависимость, как наркомания и алкоголизм. И все это - результат низкой самооценки. Впоследствии из-за беспорядочной половой жизни у этих людей не складываются семейные взаимоотношения, потому что они теряют уважение не только к противоположному полу, но и к себе лично начинают испытывать ненависть и отвращение.

Что же становится причиной самоутверждения через сексуальные "победы"? Например, молодого человека отвергла девушка. Он стал чувствовать себя неуверенно в общении с противоположным полом, считая себя некрасивым и никчемным. Тогда, чтобы доказать самому себе и девушке, бросившей его, что он может нравиться, парень пускается в "любовное" плавание, желая количеством завоеванных женских сердец повысить свою самооценку как мужчины.

Внешний вид - еще одна важная тема в данном вопросе. Многие девушки пытаются приобретать женственность посредством яркого макияжа, сексуальной одежды. У меня сердце обливается кровью, когда я вижу в церкви таких. Порой смотришь и думаешь, как ей удастся носить килограммы косметики на лице. Но при этом понимаю, что за этим стоит глубокая сердечная рана, низкая самооценка, неуверенность в себе.

Если внутри девушка или женщина чувствует себя сгорбленным серым существом, то хотя бы внешне пытается себя украсить. Но я хочу сказать, что вся красота находится внутри. Поэтому украшайте прежде всего своего внутреннего человека. В этом может помочь Библия. Глядя в нее, как в зеркало, можно увидеть, как мы выглядим в глазах Бога, и Он может помочь нам скрыть свои недостатки, подкорректировать нашего внутреннего человека. Он его преобразит, и тогда эту внутреннюю красоту нельзя будет спрятать, и больше не понадобится самоутверждаться и привлекать к себе через вульгарный кричащий внешний вид и сексуальные "победы". Хочу обратить

ваше внимание, что между вульгарным и ярким внешним видом - большая разница. Например, пастор Сандей одевается ярко, но это совсем не выглядит вульгарно.

Когда мы соприкасаемся с прекрасным Творцом, то все вокруг становится прекрасным; когда наполняемся Божьей любовью, то все вокруг становится любимым; когда наполняемся Его красотой, то все вокруг становится красивым, и мы в том числе.

16. Склонность следовать за мнением большинства и избегать независимого поведения, а также строгий, законнический и ритуальный стиль жизни и служения.

Это типичный признак низкой самооценки. Люди с неправильной самооценкой никак не проявляют свою индивидуальность, искренне веря, что таковой не обладают, а если даже и замечают за собой какие-то индивидуальные особенности, то скрывают их, боясь « быть не принятыми обществом. Поэтому они никогда не высказывают своего мнения, а могут только поддакивать из толпы. Они и есть толпа. Человека с правильной самооценкой всегда выделяет из толпы его способность говорить и, не боясь выражать свою точку зрения. Индивидуальность человека проявляется именно в этом. Если вы исследуете всю Библию, то никогда не найдете, где Бог обращался бы к толпе. Он всегда обращается к личности:

И услышал я голос Господа, говорящего: кого Мне послать? И кто пойдет для Нас?

Исаии 6:8

Бог всегда ищет личность, способную освободиться от привычки следовать за большинством, начать двигаться за Ним и исполнить именно Его предназначение.

"Впереди у нас трудные дни. Но это не имеет значения. Потому что я побывал на вершине горы... Я смотрел вперед и видел землю обетованную. Может быть, я не буду там с вами, но я хочу, чтобы вы знали сейчас - все мы, весь народ увидит эту землю", - сказал в одном из своих выступлений Мартин Лютер Кинг, американский священник и борец за гражданские права. Благодаря уникальному вкладу этого уникального человека, придерживающегося в своей жизни Божьих принципов, темнокожее население Америки отстояло право на равенство во многих социальных сферах. В своей борьбе за отстаивание прав чернокожих Мартин Лютер нажил себе много врагов, одним из которых был даже директор ФБР. Ранение ножом в грудь психически больной женщиной, постоянные угрозы, 15 арестов не сломили его дух. Во время одного из своих задержаний Мартин Лютер написал "Письмо из бирмингемской тюрьмы" белым религиозным деятелям, которые упрекали его за "неблагоразумные и несвоевременные действия". "На самом деле время не имеет никакого значения, - писал Кинг. - Прогресс человечества отнюдь не катится на колесах неизбежности. Он наступает вследствие неустанных усилий людей, творящих Божью волю, без которых время становится союзником сил застоя в обществе". Мартин Лютер Кинг погиб от пули снайпера в возрасте всего 38 лет, но его короткая жизнь послужила освобождению многих и многих тысяч темнокожих людей от расовой несправедливости.

Всех известных, великих людей объединяет одно - они приняли решение не оставаться в толпе, стать настоящими. Именно такими, какими их создал Бог. Каждый состоявшийся в жизни человек однажды сказал себе: "Я не хочу быть в толпе. Я не хочу быть серой массой". Вы знаете, в церкви, к сожалению, я тоже увидела серую массу. И моя первая молитва звучала так: "Господь, выдели меня из толпы. Я, действительно, хочу что-то делать для Тебя". Бог до сих пор ищет человека, способного встать в проломе, быть независимым от мнения большинства, но быть зависимым от Его мнения. Человек, поддающийся мнению большинства, угрожает другим людям и не живет для Бога. Таких людей Господь сравнивает с наемниками. В церкви это те, кто, не найдя Бога, желают угодить своим духовным лидерам, но не Творцу. В результате получается строгий законнический стиль служения, что вредит Божьему стаду. У таких людей нет любви, потому что они еще не любят себя. Отсюда строгость, ритуальность. Они делают все не так, как ведет Дух Святой, а как требует "инструкция".

Примите решение следовать за Богом, чего бы вам этого ни стоило. Не бойтесь, действуйте, реализовывайте свои идеи и получите массу Божьих благословений, потому что богоугодники никогда не останутся в проигрыше, а человекоугодники всегда ходят по лезвию ножа.

Как я уже говорила, каждый из нас - индивидуальность. Если бы как можно большее количество людей осознали это, научились выражать свое мнение, наша страна намного быстрее превратилась бы в процветающее, справедливое государство.

17. Перекалывание ответственности на других в трудных ситуациях.

И воззвал Господь Бог к Адаму, и сказал ему: где ты? Он сказал: голос Твой я услышал в раю, и убоялся, потому что я наг, и скрылся. И сказал: кто сказал тебе, что ты наг? Не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть? Адам сказал: жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел. И сказал Господь Бог жене: что ты это сделала? Жена сказала: змей обольстил меня, и я ела. Бытие 3:9-13

Типичная картина перекалывания ответственности с себя на кого-то другого. К сожалению, мы мало чем отличаемся от своих прародителей. Особенно это свойственно людям с низкой самооценкой. Они всегда убегают от ответственности, думая, что у них не получится выполнить то или иное задание и они подведут других. Или если даже отваживаются на такое, то при первых же трудностях готовы все бросить и от всего отказаться. Раньше, быстро хватаясь за дело, я не могла довести его до конца. Как только приходили какие-то испытания, я тут же отказывалась от задуманного. Интересно, сколько бы мы еще жили при лучине, если бы Эдисон после первых же неудач снял с себя ответственность за усовершенствование лампочки? По конструкции лампа Эдисона отличалась от своих предшественниц. Изобретатель нашел наиболее эффективный и надежный уголь для нити накаливания. Первые нити накаливания представляли собой обыкновенные швейные нитки, покрытые углем. Они могли находиться в раскаленном виде в течение сорока часов. Эдисон перепробовал все вещества, содержащие углерод: продукты питания, смолы - в общем счете шесть тысяч разновидностей растительного волокна, и в конце концов нашел то, что нужно. Кроме лампочки, телеграф, телефон, динамомашина - всего более 1093 патентов выдало Эдисону Бюро патентов США. Конечно, глядя на такую бурную деятельность, можно понять, что у него случались и ошибки. Но он никого в них не винил и не оправдывался. Человек же с низкой самооценкой всегда будет оправдываться, искать виноватого, но только не возьмет ответственность на себя. "Я не виноват. Это не я, это вот он..." Такие люди даже боятся жениться или выходить замуж, ведь это требует ответственности. Еще типичный пример безответственности: встречаются парень и девушка, души друг в друге не чают, и вдруг (!) девушка беременеет (к сожалению, беременность вне брака становится нормой современного общества). Парень начинает обвинять девушку в происшедшем, тем самым убегая от ответственности. А она, чтобы также ее избежать, идет и делает аборт, то есть совершает убийство. Вот к чему приводит грех безответственности.

Не стоит убежать от ответственности и, если приходят испытания, не бросать начатого. Наоборот. Потому что с преодолением каждой трудности мы становимся мудрее, смелее... А когда ведем себя ответственно, особенно если мы верующие, то приходит Божья благодать. Человек, который никогда не берет ответственность на себя, никогда не увидит Божьей благодати. Ее увидит только тот, кто готов что-то делать.

18. Потребительское отношение к окружающим, стремление во всем рассчитывать на помощь других или использовать их на благо себе.

Потребительство - это иждивенческое отношение к жизни, стремление во всем рассчитывать на помощь других, а не на свои силы. Люди с низкой самооценкой думают, что без помощи других они сами не смогут справиться со сложившейся проблемой, и чаще всего общаются с людьми, поддерживают с ними отношения не потому, что хотят им помочь, а чтобы использовать и своих целях. Некоторые люди в церкви заводят дружбу только из-за того, что человек имеет деньги и положение в обществе, или из-за того, что у него можно пожить на квартире, например. Я не понимаю такого менталитета. Ярким представителем таких людей среди исторических личностей служит Клеопатра. Она овладела искусством очаровывать людей, в частности мужчин, и использовала это в своих целях, строя свое благополучие на несчастьях других. Хотя у нее были все предпосылки своими силами достичь жизненных вершин, но она, по-видимому, в это не верила. Царица получила прекрасное образование и свободно говорила на нескольких языках, изучала философию, была хорошо знакома с литературой, играла на разных инструментах,

обладала умом политика. Но для достижения своих целей решила просто цинично использовать людей, и ее не останавливала даже их смерть. Любовь Цезаря она использовала, чтобы единолично править Египтом, опираясь на его войска. После убийства римского императора по ее же вине Клеопатра нашла себе новую жертву - Антония, выполнявшего все ее желания, в том числе и политические. Так, Рим признал ее сына от Цезаря Цезариона законным наследником, а ее сестра Арсиноя, как претендентка на египетский трон, по указанию Антония была убита. Клеопатра "любила" Антония пока он был героем, победителем. Когда же удача отвернулась от него, отвернулась от него и Клеопатра. И более того - спровоцировала его самоубийство. Такие люди не умеют быть благодарными и сразу же забывают об оказанной им помощи. Потерпев фиаско с Октавианом, новым правителем Рима, египтянка наложила на себя руки. Что посеяла, то и пожала.

Бог видит мотивы человеческих сердец. Не используйте людей для собственного возвышения, становления. Это наказуемо в глазах Бога, и поэтому, конечно, Он не даст вам благодати добиться желаемого результата. Станьте сами ступенькой для возвышения других.

19. Потребность в подробных инструкциях или чрезмерном контроле.

Всем, наверное, в нашей стране уже известна косметическая фирма "Мэри Кей", но не все знают историю ее создания. А она может послужить наглядным примером того, что может произойти, когда человек не желает бездумно следовать традиционным правилам. Еще в середине XX века отношение к женщине в обществе оставалось допотопным. Подробные инструкции гласили о том, что можно доверять женщине, а что нет, особенно в вопросах карьеры. Мэри Кей вышла за рамки этих инструкций и создала компанию, позволившую каждой женщине самой определять свой собственный уровень производительности и размер вознаграждения, то есть быть самой себе руководителем и выстраивать свой собственный рабочий режим в зависимости от семейных обстоятельств, вплоть от расписания школьных занятий ее детей. Эш создала идеальную компанию, отвечающую нуждам женщины и доказывающую, что женщина, так же как и мужчина, может быть прекрасным руководителем. Я хочу отметить, что Мэри Кей никогда не была феминисткой и не разделяла их взглядов.

"Да, Мэри Кей, наверное, было легче проявлять инициативу в достаточно свободном американском обществе, в отличие от нас, гомо советикус", - можете подумать вы. Действительно, советские годы для нас не прошли бесследно. За инициативность по головке не гладили, поэтому мы в своем большинстве еще до сих пор похожи на роботов, исполняющих подробные инструкции. Если нам не сказать, как сделать, то сами и пальцем не пошевелим. Принцип робота, жизнь робота, но не человека.

Личность, привыкшая находиться под чьим-то контролем, становится настолько пассивной, что может подчинить свою волю другому, даже дьяволу, и делать по его инструкции все, тот что ни пожелает. Например, мужчина, склонный к контролю над собой со стороны других людей, не задумываясь, плохо это или хорошо, будет избивать своих детей, потому что точно так же с ним поступал его отец. Женщина, подвергшаяся физическому, сексуальному или эмоциональному надругательству со стороны отца, может выйти замуж за такого же тирана, потому что чувствует себя недостойной чего-то лучшего, и даже сама может провоцировать своего обидчика на жестокие действия. Срабатывает следование "подробным инструкциям", заложенным в детстве. Моя мама меня всегда обзывала и оскорбляла, била за любую провинность, маленькую или большую. Я в ней ненавидела это больше всего на свете. И сама себе говорила, что, когда вырасту, никогда не буду поступать со своими детьми так, как поступает мама со мной. Но, повзрослев, стала поступать так, как была научена. Точно так же, как моя мама не уделяла время мне, точно так же я не уделяла время своей дочери и применяла по отношению к ней те же методы, которые так ненавидела. Эта цепная реакция может повторяться из поколения в поколение. Недавно я узнала, что моя мама со стороны своего отца испытывала те же унижения, что и я от нее, - он ее оскорблял, унижал, бил и даже однажды попытался изнасиловать. Остановил проклятие в нашей семье Бог и Его Отеческая любовь к нам.

Для человека с низкой самооценкой свойственно также как находиться под чьим-то контролем, так и самому контролировать других, потому что, держа все в своих руках и в любой ситуации

добиваясь своего, он чувствует себя в безопасности. Сталин - один из таких ярких представителей. Нагнав страх на целый народ, он, таким образом, смог контролировать ситуацию в стране.

Единственная инструкция, которой мы должны беспрекословно следовать, - это Слово Божье. Оно, в отличие от других предписаний, преображает нас в личность, в образ Бога живого. Ему вы смело можете доверить свою жизнь.

20. Привычки и действия, направленные во вред себе.

Все люди, не познавшие Бога и Его любви к себе, страдают от внутренней неудовлетворенности, пытаясь заглушить ее чем-то извне. Так, решаются попробовать наркотики из желания избавиться, пусть хоть на время, от невыносимой душевной боли, например. Низкая самооценка не дает им справиться с проблемой без применения "анестезии". Та же низкая самооценка не дает возможности людям, особенно подросткам, отказаться от предложения выпить или закурить. Боясь прослыть "белой вороной", такой неуверенный в себе человек часто впоследствии становится заложником вредных привычек. Одержимость работой, спортом, чтением, азартными играми, телевидением, содержанием излишне большого количества домашних животных в доме - так же, как алкогольную и никотиновую зависимости, можно отнести к вредным привычкам.

Кроме вредных привычек, человек с низкой самооценкой может применять действия, направленные во вред своему телу. Отвращение к себе может послужить поводом для самоистязания. Такой человек может сам себя кусать, царапать, наносить различные увечья, а также позволять другим, и порой за очень большие деньги, вносить корректировки в его внешность. Это ужасно... Американские психологи считают, что люди, вступившие на путь искусственного исправления недостатков своей внешности, оказываются в серьезной психологической зависимости, которую называют "дисморфический синдром". Считается, например, что им страдает известный певец Майкл Джексон, перенесший 22 подобных операции, заплатив за них 5 миллионов долларов. Критики пластической хирургии считают, что это косвенное свидетельство того, что человек нуждается не в исправлении своей внешности хирургическим путем, а прежде всего в услугах психотерапевта, способного вернуть ему самоуважение.

Действительно, что могло подтолкнуть талантливого, успешного, любимого миллионами Майкла Джексона так издеваться над своим телом? Я думаю, явно не любовь к себе. Еще лет 10 назад я бы тоже была не прочь что-нибудь подобное сотворить с собой, потому что считала себя самым уродливым существом на свете, искренне веря, что своим внешним видом отпугиваю окружающих. Такая у меня была низкая самооценка, особенно в подростковом возрасте. Но так как денег на пластические операции у меня не было, я стала употреблять спиртное и наркотики, позволявшие мне на время забыть о своей внешности, создавая иллюзию уверенности в себе и придавая какую-то силу. Подсев на иглу, я могла часами ковырять себе руки в поисках вены, чтобы уколаться, хотя до этого очень боялась уколов, иголок, шприцов. Ненависть к себе толкала меня уродовать свои руки, ноги, травить свой организм смертоносными ядами. Человек, уважающий себя, никогда не будет над собой так издеваться.

21. Боязнь Бога или убежденность в том, что Он не заинтересован в человеке и гневается на него. Проблемы с верой и принятием Божьей любви и любви других людей.

Никому не удастся прожить жизнь, избежав отвержения. С этим сталкиваются абсолютно все. Но если неприятия было очень много, оно оставляет шрамы в душе, и человек может решить, что его никто не любит, а если и любит, то лишь условно. Не веря в любовь к нему людей, которых он видит, такой человек, конечно же, не может поверить в любовь к нему невидимого Бога? "Что ты говоришь?" - кричала я маме в ответ на ее слова о том, что Бог меня любит. - Если ты, родная мать, не любишь меня, то как меня может любить какой-то Бог?" Для меня было чуждо само понимание слова "любить". Я никогда не знала, что это такое на самом деле. Для меня любовь выражалась в виде продажи своего тела, криков и побоев, после которых мне объясняли, что так обо мне заботятся. Когда человек ко мне подходил и говорил, что любит меня, мне было очень сложно понять, что он имеет в виду. А поверить в то, что меня любит Бог, это было вообще из области фантастики. Мало того, что поверить, что Он вообще есть, так еще и то, что Он меня любит? Мне было очень сложно это принять. Еще до самого недавнего времени мне казалось, что Бог может

любить кого угодно, но только не меня. Он может быть мягок, нежен, но только не со мной. Я знаю много людей с такой лее проблемой.

Но как же принять Божью любовь, как испытать ее на себе? Однажды я услышала, что человек, никогда не испытывавший любви, должен начать ее отдавать, и тогда, "посеяв" любовь, он ее "пожнет". Я начала "сеять", говоря всем людям, что люблю их. Но делала это не просто так, а от всего сердца. И вы знаете, в какой-то момент стала ощущать их ответную любовь и... Божью любовь. Бывали случаи, когда ко мне подходили даже незнакомые люди со словами: "Господь сказал мне подойти к вам и сказать, что Он вас любит".

Это чудесно, когда ты знаешь, что тебя кто-то любит. И когда живешь в этой любви, Божьей любви, то можешь любить и других людей, правильно любить, по-Божьи. А это очень важно. Поначалу, когда мне говорили: "Возлюби ближнего, как самого себя", - я стремилась так и делать, но моя любовь отпугивала людей. Я не умела любить. Но, приняв любовь Господа по отношению к себе, все изменилось.

Если мы начнем искать Бога, сделаем Его главным приоритетом и своей жизни, то будем головой, а не хвостом, вверху, а не внизу. Жизнь многих великих верующих людей свидетельствует, что Бог - не лжец и не лицеприятен. На месте каждого великого лидера может оказаться каждый из нас. Но самое главное - принять то, что Бог приготовил для вас, и двинуться в этом. И в первую очередь, принять Его любовь. Бог заинтересован в каждом из нас. Если вы чувствуете осуждение в своем сердце, просто сокрушитесь перед Богом, покайтесь, Он все простит и никогда больше не напомнит о ваших прошлых прегрешениях. Он любит вас и убелит даже самое багровое:

Тогда придите, и рассудим, говорит Господь. Если будут грехи ваши, как багряное, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как волну убелю. Исая 1:18

Бог, прощая, больше никогда не вспоминает. Не нужно все время каяться в одном и том же грехе. Один раз покайтесь, исправьтесь и больше никогда не вспоминайте, потому что Бог даже не поймет, о чем это вы. Ведь Он уже все простил и забыл. Бог любит вас. Примите Его любовь, и тогда если, прочитав эту главу, вы обнаружили в себе какие-то признаки низкой самооценки, то с легкостью сможете пройти шаги восстановления, которым посвящена следующая глава.

Глава 3

Шаги на пути к правильной самооценке

Жизнь - это шанс, не упusti его. Жизнь - это красота, удивляйся ей. Жизнь - это мечта, осуществи ее. Жизнь - это долг, исполни его. Жизнь - это игра, так играй! Жизнь - это любовь, так люби. Жизнь - это тайна, разгадай ее. Жизнь - это трагедия, выдержи ее. Жизнь - это приключение, решишь на него. Жизнь - это жизнь, спаси ее! Жизнь - это счастье, сотвори его сам. Жить - стоит. Не уничтожай свою жизнь!

Мать Тереза

1. Выработайте положительный настрой к жизни.

Вы говорите, что один из десяти наших граждан без работы. А я говорю, что девять из десяти работают.

Маргарет Тетчер

Положительный настрой - это способность видеть во всем только хорошее и из любой, самой неприятной ситуации извлекать пользу, жизненный урок.

Людей можно условно поделить на два типа. Первые живут проблемами, а вторые - их решением. Конечно, вы догадались, что ко второму типу относятся люди с позитивным настроем на жизнь. Из любой, даже самой критической ситуации они извлекают пользу, и это делает их мудрее и опытнее. Людвиг ван Бетховен может служить хорошим примером такого человека. "Я возьму судьбу за глотку!" - написал он в одном из своих писем другу, когда глухота лишила его возможности слышать. Эта серьезная проблема, а для композитора - тем более, не остановила Бетховена. Он продолжил дело своей жизни и создал еще много великолепных музыкальных произведений, которыми восхищаются люди уже не одну сотню лет. А наш современник Валентин Дикун? Лишь позитивный взгляд на жизнь помог этому человеку из парализованного инвалида вновь превратиться в здорового человека и, делясь своим опытом, сделать такими же здоровыми еще множество людей.

Если вас не удовлетворяют какие-то обстоятельства, измените к ним свое отношение. Нет плохих ситуаций, есть плохая реакция на них. Из всего, что бы ни происходило вокруг вас, извлекайте пользу, и тогда никакая депрессия и разочарование в жизни вам не грозит. Впредь, глядя на проблему, говорите: "Отлично. У меня появилась возможность извлечь еще один жизненный урок, найти выход, а потом еще и другим подсказать, как действовать в такой ситуации". Мэри Кей, достигшая высочайших вершин преуспевания благодаря абсолютной силе позитивного

мышления, так говорила о создании своей компании: "Ни о каком риске и речи не было. Я даже подумать никогда не могла, что может случиться провал. Это было просто невозможно!". Это классическая черта всех великих творческих людей. "Я верю, - говорила она, что если у вас есть выбор между двумя подарками вашему ребенку - на одной чаше весов один миллион долларов, а на другой - способность позитивно мыслить, то самым большим подарком ему может быть только доверие к себе".

Станьте одним из тех, кто все жизненные обстоятельства оборачивает на пользу себе и другим людям.

Чем больше проблем вы сможете решить, тем большему количеству людей вы потом сможете помочь. А это, конечно же, будет приносить вам огромную радость и полноту жизни.

2. Будьте к себе так же добры, как вы добры к другим людям.

Это очень важный пункт. Потому что порой мы бываем, добры к другим, но забываем о себе. Пытаемся угодить другим во вред себе. Не стоит, например, выносить все из своего дома, чтобы кого-то благословить. Это хорошо - благословлять, но без фанатизма. Помните, что и вам нужно еще жить на этой земле. Относитесь по-доброму и к себе. Любите себя. Тогда вы сможете по-настоящему любить других - без лицемерия и человекоугодничества.

Альфред Хичкок является печальным примером того, что бывает, когда человек не любит себя. А он, к сожалению, не любил себя, и, конечно же, это отражалось на его взаимоотношениях с людьми. Злые розыгрыши были его главным развлечением. В одной из статей о нем я прочитала, что "одной актрисе, живущей в доме с центральным отоплением, он как-то преподнес две тонны угля - другой на день рождения прислал четыреста копченых селедочек: Хичкок знал, что бедную девушку мутило от одного запаха рыбы. Он не щадил никого, дарил своим ютившимся в маленьких квартирках коллегам чудовищных размеров шкафы и кровати, которые им нигде было поставить. Известнейшего актера сэра Геральда дю Морье он как-то пригласил на бал-маскарад. Тот пришел в костюме турецкого султана и... обнаружил, что все остальные гости одеты в смокинги. Пятилетней дочке своей примадонны Типпи Хедрен он подарил куклу, изображавшую ее маму лежащей в маленьком сосновом гробике. До сих пор Мелани Гриффит (та самая маленькая девочка) с ужасом вспоминает о подарке режиссера".

Хичкок любил делать несчастными других, потому что сам был глубоко несчастен.

Господь сказал в Своем Слове: возлюби ближнего своего, как самого себя. Поэтому возлюбите себя, будьте к себе добры. Примите себя такими, какие вы есть, - красивыми, прекрасными, чудесными. Бог создал вас самым лучшим и был весьма доволен результатом. Вы достойны доброго отношения к себе.

3. Не сравнивайте себя с другими людьми. Вы уникальная личность.

Сравнение всегда приводит на ложный путь, мешает выявить свои способности и реализовать призвание. Только у людей, переставших или вообще никогда не сравнивавших себя с другими, что-то в жизни получается. Они обнаружили заложенные в них Богом таланты и стали их развивать. Слава Богу, список таких людей получится большим. Хотя мог бы быть еще больше. Поэтому не сравнивайте себя с другими, а придите к Богу и скажите: "Господь, тот человек, с которым я себя сравниваю, уникален. Он мне нравится. Но я прошу, покажи мне мою уникальность и неповторимость, которую Ты вложил и в меня. Покажи, что Ты хочешь делать через меня, и я хочу осуществить это, чтобы уникальность, вложенная в меня Тобой, воссияла ярким светом и Твоя слава была явлена на Земле самым могущественным образом".

Еще раз повторяю, вы - уникальная, неповторимая личность. Вы один такой. А если вдруг забудете об этом, подумайте о своих отпечатках пальцев, идентичных которым нет... Единственное, с кем вы можете себя сравнивать, это с Богом.

4. Успокойтесь и перестаньте доказывать окружающим, какой вы хороший.

Это вас разочарует, потому что такая гонка всегда заканчивается поражением. Не нужно ничего доказывать людям. Вместо этого начните искать пути, чтобы доказать Богу, что Он может вами гордиться, и тогда весь мир заметит, какой вы хороший. Сядьте и рассчитайте, что вам нужно для решения данного вам Богом задания, и ваши дела, действительно, расскажут и Богу, и людям, какой вы:

...Ибо кто из вас, желая построить башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения ее, дабы, когда положит основание и не возможет совершить, все видящие не стали смеяться над ним... Луки 14:28,29

Человек, имеющий планы, никогда не будет ничего доказывать другим. Все та же Маргарет Тэтчер, о которой я часто вспоминаю в этой книге, никогда не пользовалась популярностью, но она с достоинством держалась под огнем критики, насмешек и ненависти. "Если мои оппоненты увидят, как я иду по водам Темзы, они скажут, что я просто не умею плавать..." - как-то раз сказала она. Выстоять под нападками и никому не доказывать, что она не такая плохая, как о ней думают, придавала Железной Леди цель, вложенная в ее сердце Богом, - служение Британии.

Еще один мудрый человек сказал: "Важный человек никому не доказывает свою важность. Для важного интересы других важнее своих". Найдите тех, кому вы сможете помочь состояться в жизни. И чем больше их будет, тем более хорошим и важным будете вы. И никому ничего доказывать не придется...

5. Не вешайте на себя отрицательные ярлыки.

Бог сказал в своем слове:

Скажи им: живу Я, говорит Господь: как говорили вы вслух Мне, так и сделаю вам.

Числа 14:28

Все, что мы произносим, то впоследствии и получаем. Никогда не говорите в свой адрес ничего негативного. Я на этом подробно останавливалась в предыдущей главе. Забудьте такие слова: "У меня ничего не получится". Получится! Потому что Библия говорит:

Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе. Филиппийцам 4:13

Если Сам Бог говорит это, значит, для вас, действительно, нет ничего невозможного. Всегда провозглашайте: "Я все смогу! Я все преодолю!" - и вспоминайте **28-ю** главу Второзакония с 1-го по 14-й стих, в которой Бог обещал вам все Свои благословения абсолютно везде и во всем:

Если ты, когда перейдешь за Иордан, будешь слушать гласа Господа, Бога твоего, тщательно исполнять все заповеди Его, которые заповедую тебе сегодня: то Господь, Бог твой, поставит тебя выше всех народов земли. И придут на тебя все благословения сии, и исполнятся на тебе, если будешь слушать гласа Господа, Бога твоего. Благословен ты в городе, и благословен на поле. Благословен плод чрева твоего, и плод земли твоей, и плод скота твоего, и плод твоих волов, и плод овец твоих. Благословенны житницы твои и кладовые твои.

Пошлет Господь тебе благословение в житницах твоих и во всяком деле рук твоих; и благословит тебя на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе... Второзаконие 28:1—5,8

То есть благословение будет всюду - дома и на работе, во всех делах рук твоих, служении... Но, чтобы это все увидеть, просто запретите себе во имя Иисуса Христа произносить в свой адрес негатив, потому что этими словами "притяните" на себя проклятие. Но Бог говорит: "Ты не проклят, а благословен":

Благословен ты при входе твоём, и благословен ты при выходе твоём. Поразит пред тобою Господь врагов твоих, восстающих на тебя; одним путем они выступят против тебя, а семью путями побегут от тебя.

Сделает тебя Господь главою, а не хвостом, и будешь только на высоте, а не будешь внизу, если будешь повиноваться заповедям Господа, Бога твоего, которые заповедую тебе сегодня хранить и исполнять... Второзаконие 28:6—7,13

Итак, никогда не говорите, что у вас не получится. Никогда не говорите, что вы плохой или неудачник... Это - ложь дьявола, которую он хочет навязать вам. Смотрите на себя глазами Бога и принимайте похвалу, когда вас хвалят, воздавая всю хвалу Господу за это.

6. Ищите общения с теми, кто позитивно относится к жизни и в восторге от вас.

Есть поговорка: "Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты". Наше окружение определяет то, где и кем мы будем завтра. Жану-Полю Готье повезло, что с самого детства его родные верили в него. Бабушка-гадалка часто говорила: "Я вижу, тебя ждет удача. Все, что ты захочешь, сбудется". Она предсказывала мальчику только хорошее, и он всегда получал с ее стороны поддержку. Позже, работая у Кардена, Готье научился у этого талантливого человека черпать вдохновение из

всего, что нас окружает. Джорджо Армани тоже помог состояться человек, поверивший в него. Нино Черрути поверил в силы Армани и пригласил его разрабатывать модели для марки Hitman, что послужило стартом для последующего успеха этого модельера в мире моды. Вы знаете, мне тоже повезло в этом вопросе. Я пришла в церковь полным ничтожеством, бездарностью, растоптанной и побитой жизнью, но мой пастор смог увидеть во мне личность. У меня не было веры в себя, но была у него, и благодаря его вере я была преобразована.

Если вокруг вас пессимисты, убегайте от них. Вы ничему новому и полезному от них не научитесь, но, что хуже всего, даже не заметив, сами станете такими же, как они. Окружите себя людьми, позитивно настроенными на жизнь, чтобы заряжаться от них положительной энергией. Общайтесь с теми, кто вас ободряет и поддерживает. И точно так же поступайте с другими - поддерживайте их, ободряйте, хвалите. Потому что:

И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними. Луки 6:31

Аминь.

7. Научитесь радоваться, смеяться:

Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь. Филиппийцам 4:4

Радость - сильнейшее оружие. Во время трудностей и испытаний, всегда провозглашайте: "Я радуюсь" - и тогда действительно ощутите, как это чувство наполнит все ваше естество. Ведь в исповедании сильнейшая сила: в начале было Слово и Слово стало плотью. Провозглашая радость, вы приглашаете ее в свою жизнь.

Смейтесь, улыбайтесь, веселитесь, потому что это дает позитивный заряд, наполняет жизненными силами. А также прославляйте и хвалите Бога. Это рождает прорыв в любой, самой сложной ситуации, потому что хвала и поклонение дают двойную порцию силы и веры в то, что вы победите. А победитель всегда радуется. Если вокруг вас проблемы, а вы радуетесь, значит, вы уже победитель над ними.

А еще человек, который много смеется, дольше живет, и даже морщинки на его лице несут отпечаток радости. Как известно, от морщин еще никто не уходил, но вы уже сейчас можете решить, какой отпечаток на вашем лице они будут нести - радости или уныния.

8. Ведите себя уверенно, но не агрессивно.

Наша уверенность должна строиться на нашей вере в Бога. Я уверена, не потому что такая крутая, а потому что верю, что Бог со мной. И знаю, пока Он рядом, мне ничего не грозит. Вот почему я уверена, но при этом не веду себя агрессивно. Агрессивность - это не черта характера Бога. Он есть Любовь. Поэтому ведите себя уверенно, но не агрессивно. Опирайтесь на Бога. Полностью доверяйте Ему во всем. Если вы еще в чем-то проявляете агрессивность, измените отношение к объекту своей агрессии. Посмотрите на него глазами Бога. В этом вам поможет размышление над 13-й главой 1-го Послания к Коринфянам, в которой отображен характер Бога. И тогда, познав Его природу, она отразится и на вашем поведении.

9. Ставьте перед собой реальные цели.

Постоянное стремление поймать "журавля в небе" порой оборачивается горьким разочарованием. Поэтому ставьте перед собой реальные, достижимые цели. Например, научиться работать на компьютере, играть на музыкальном инструменте или говорить на каком-нибудь иностранном языке. Но, конечно, не забывайте, что если вы ничего не будете делать, мечты так и останутся лишь мечтами. Проблема многих наркоманов, алкоголиков, проституток, тунеядцев - бесцельная жизнь. Майлс Монро сказал: "Когда цель неизвестна, злоупотребления неизбежны". Если у человека нет цели, он, в конечном счете, придет в никуда.

Все известные люди, достигшие в своей жизни высот, будь то в политике, искусстве или бизнесе, ставили перед собой реальные цели и планомерно, шаг за шагом двигались по лестнице успеха вверх. Вот история одного из них: "Бежав из Греции, некогда богатое семейство Онассисов послало своего отпрыска Аристотеля в Южную Америку на поиски лучшей доли. В Буэнос-Айресе парень стал ночным портовым диспетчером и с помощью друзей семьи в дневное время начал бизнес по импорту табака. Через два года, увеличив использование импортного восточного табака в Аргентине с 10 до 35%, молодой человек заработал 100 тыс. долларов из 5% комиссионных от торговли табаком. В возрасте 25 лет Онассис сделал свой первый миллион

долларов. В 1932 году купил свои первые шесть грузовых судов у канадской фирмы за 120 тысяч долларов и использовал два из них до того момента, пока не появились корабли с большей грузоподъемностью. В 1938 году будущий миллиардер построил свой первый танкер. В середине 50-х годов в течение года купил еще 17 новых. В 1953 году заплатил 1 млн. долларов за контрольный пакет в "Сосьете де Бэйнс де Мер", которое было собственником казино в Монте-Карло, театров, отелей и другой недвижимости. С 1957 по 1974 год Аристотель Онассис был собственником и распорядителем греческих национальных авиалиний "Олимпийские авиалинии", переданных ему в концессию греческим правительством". Такое планомерное движение к цели свойственно всем, достигшим жизненных высот.

Если успех очевиден в случае известных, успешных, знаменитых людей, к сожалению, не верующих в своем большинстве, то что тогда говорить о верующих? Когда мы начинаем двигаться к цели и при этом уповать еще и на Бога, приходит благодать ее достичь.

Цель + качественное достижение этой цели +

упование на Бога и Его Помощь = 100% результат во всех отношениях. Аминь.

Пожалуйста, ставьте перед собой реальные цели и с Божьей помощью достигайте их.

10. Примите решение делать все, что в ваших силах, а Бог поможет сделать то, что сверх них. Стремитесь к цели, а в трудные времена стойте в вере.

У меня есть чисто женская способность впрячься в работу и довести ее до конца, в то время как другие уже опустили руки.

Маргарет Тэтчер

И вновь я цитирую эту удивительную женщину...

Этот пункт перекликается с предыдущим. Но здесь я хочу подчеркнуть именно важность принятия решения. Можно ставить себе цели, причем реальные цели, но при этом не принимать решения их осуществить. Сила характера человека определяется именно тем количеством решений, которые он принял (!) в своей жизни и которые осуществил (!).

Примите решение делать все, что в ваших силах. Что для этого нужно? Сперва необходимо увидеть свою цель, затем расписать шаги ее достижения, и начать их осуществлять. Однажды Мэри Кей Эш, еще одна фаворитка этой книги, решила бросить работу и засесть дома за написание книги о своих переживаниях и бедах в мире мужского руководства. Подробно излагая методы, которые, по ее мнению, следовало бы использовать для создания идеальной фирмы, чтобы избежать несправедливости по отношению к женщинам, Эш неожиданно обнаружила, что описала тип компании, какую сама хотела создать. Так родилась компания "Mary Kay Cosmetics".

Все великое начинается с первого маленького шага. Этим "маленьким" нельзя пренебрегать. Так ведь не бывает, чтобы сразу же, сверхъестественным образом, все вдруг стало великим и большим (из примера в предыдущем пункте это видно). Даже человек рождается маленьким. Если вы примете решение быть верным в малом, то увидите, как на эту верность Бог добавит свою благодать (как я уже говорила, благодать приходит на решение) и поможет сделать даже то, что вы себе и представить не могли.

И еще, если вы поставили перед собой цель, никогда не разочаровывайтесь во время испытаний и проблем (а они обязательно будут. Такова жизнь). Когда Альберт Швейцер строил больницу в глухой африканской деревне, у него, кроме цели помогать людям, ничего не было. Но он делал сам все, что мог, чтобы осуществить свою мечту, - "был и главным архитектором больницы, и рядовым строителем, и садовником. Для строительства и содержания больницы ни одно правительство, ни одна организация не оказывали Швейцеру регулярной финансовой или другой материальной помощи. В этой связи он постоянно сам занимался добыванием недостающих средств на покупку лекарств, продовольствия, оборудования и многого другого. Конечно, со временем появилось немало друзей, периодически направлявших в Ламбарене денежную и гуманитарную помощь, но основные и притом немалые деньги Швейцер зарабатывал лично литературной и концертной деятельностью и все вкладывал в дело своей жизни. В итоге больница насчитывала более 50 зданий, в которых одновременно размещалось в среднем до 660 больных".

Давайте брать пример и стремиться стать людьми, которые живут не проблемами, а их решением.

11. Выполняйте работу качественно. Вряд ли можно испытать чувство особого удовлетворения от небрежно выполненной работы.

Каждый труд, совершаемый с любовью и с открытым сердцем, всегда приближает человека к Богу.

Мать Тереза

Выполняя работу качественно, вы наверняка заметили, какую радость у вас вызывают полученные результаты и похвалы по этому поводу. Это, конечно же, здорово. Но делайте работу хорошо не ради похвалы, а как для Бога. И увидите, как Он вас за это почитит и благословит. Жизненным кредо всех богатых, знаменитых людей было качественное выполнение своей работы. Они делали свою работу не ради похвалы, а потому что это было их принципом. Успех и процветание таких людей - результат их качественного труда. И мы, глядя на них, аплодируем им. Но сами порой хотим, чтобы в нашу жизнь все пришло бесплатно, без усилий. Но так не бывает. Только на качество приходит результат. Работа без качества приносит только убытки и банкротство.

Бог нелицеприятен. Человек, способный выложиться на все 100, посвятить делу все свои душу и сердце, сможет пожать приготовленное ему Богом. А Бог приготовил для каждого человека величие, чтобы он был головою, а не хвостом, был наверху, а не внизу. Это цель Бога на жизнь каждого из нас.

12. Пересмотрите свои ожидания от людей, сделайте их реальными и не ждите от них удовлетворения своих нужд. Это может сделать только Бог.

Очень часто человек со своими проблемами идет за помощью к людям. Но, не получив желаемого, обижается на них. Не стоит этого делать. Дело в том, что люди либо не в состоянии сделать то, что вы от них ожидаете, либо просто об этом не догадываются. Вот почему очень важно говорить человеку о своих ожиданиях от него. Ведь люди - не Бог и не могут читать ваши мысли на расстоянии. А лучше всего сами станьте ответом на нужды этого мира. Потому что Бог говорит: "Вы свет миру". Помогайте человеку состояться в том, что вы от него ожидаете, и это принесет вам огромную радость:

"Многие платят огромные деньги, чтобы научиться общаться с людьми. Я не платил денег, у меня была другая цена, но я увидел реальный плод своих усилий и благодарен Богу, что он подарил мне встречу с Таней. Сегодня, глядя на нее, я испытываю радость, которую нельзя передать словами. Это необъяснимое чувство отцовства, когда твой ребенок развивается и достигает высот. Это ободряет меня общаться с другими людьми и служить им

Это слова моего пастора Андрея Куксенко, который вкусил радость увидеть реальные плоды своей помощи конкретному человеку - мне. Хотя, когда мы с ним познакомились, я считала себя кем угодно, только не человеком. Начните решать проблемы других людей, и вы увидите, как Сам Господь будет решать ваши. А вы если верующий, то знаете, что, кроме Господа, никто не в силах нам помочь.

Мы живем в чудесное время, когда нет нужды в посредниках между Богом и нами, как в ветхозаветные времена. Иисус Христос Своей кровью, Своей жертвой упразднил всякое посредничество. Теперь Он - единственный Посредник между человеком и Богом. Через Него мы можем приходить к Богу- Отцу с просьбой решить любую нашу проблему. Смело делайте это. Сами просите, чтобы Он лично удовлетворил ваши нужды. Не ищите для этого людей. Только Бог - ответ на все ваши нужды и вопросы. Запомните это и не обижайтесь, если какой-то человек не может помочь вам.

Что бы ни происходило сейчас в вашей жизни, поверьте - Бог в силах исправить все. Обратите свой взгляд на Него и увидите ответы на все ваши нужды.

13. Начните помогать другим, принимая, уважая, любя и вдохновляя их.

Великая радость заключена в том, чтобы посвятить себя служению другим людям.

Мать Тереза

Ярким примером такого отношения к людям, конечно же, является мать Тереза, изречения которой я уже использовала в этой книге. 50 лет своей жизни она посвятила помощи бедным и обездоленным. Созданный этой благословенной женщиной Орден милосердия на сегодняшний

день насчитывает 400 отделений в 111 странах мира и 700 домов милосердия в 120 странах. Хотя сама Тереза считала свою работу "каплей в море". Первоначально орден занимался обучением бедных детей грамотности. Затем стал помогать прокаженным и вообще больным. Со всей Калькутты к матери Терезе приносили умирающих на городских улицах нищих. Она могла: приготовить обед на шесть тысяч человек; не спать много суток подряд; всегда улыбаться. Ее считали святой еще при жизни.

Малькольм Мугеридж, журналист ВВС, снявший о матери Терезе фильм и сделавший интервью с ней, а впоследствии, глядя на ее жизнь, ставший верующим, сказал: "Мать Тереза, всю свою жизнь полностью и безоговорочно посвятив Христу, умела в каждой страждущей душе разглядеть черты Спасителя и к ней соответственно относиться".

В Библии написано:

Посему принимайте друг друга, как и Христос принял вас в славу Божию.

Римлянам 15:7

Принимайте других людей так, как Иисус принял вас. Такими, какие есть. Помогайте пройти то, что вы уже прошли сами. Станьте для них мостиком, по которому они смогут преодолеть трудности. Однажды меня очень поразила реакция одной девушки на мою помощь ей. После моей поездки в Америку она обратилась ко мне с просьбой рассказать, как сделать визу и так далее. Я все без утайки ей рассказала, помогла ей во всем, делая это, как для самой себя. Девушка очень меня благодарила, не скрывая удивления, что я ей так помогла. Я была шокирована. Ведь это должно быть естественным во взаимоотношениях между людьми. Если у меня что-то получилось, почему я не могу поделиться своим опытом с тем, кто в этом сейчас нуждается? Зачем ему набивать шишки, если я уже знаю этот путь и могу помочь обойти острые углы?

Помогайте, вдохновляйте и уважайте людей. И вы увидите, как это вам потом воздастся в 30, 60 и 100 крат.

14. В молитве размышляйте о Божьей благодати, любви, заботе, а не над недостатками других людей.

Очень важно в молитве к Богу благодарить Его за все, что Он вам дал. Размышлять над Его благодатью, милостью, осознавать, насколько сильно Он вас любит, заботится, и о том, что простил вас. Это очень важно, потому что мы часто забываем, за что Бог простил нас, и начинаем осуждать людей, порой по мелочам. А вы были достойны, чтобы Иисус принял вас? Разве заслуживали прощения? Да, люди не заслуживают принятия и прощения, и человек сам по себе не может ни простить, ни принять, ни любить, но Иисус, Который живет в нас, может и простить, и принять каждого. Позвольте Ему жить через вас, и тогда вы сможете смотреть на людей Божьими глазами. А как смотрит Бог? Он не смотрит на их недостатки. Он смотрит на достоинства, которые вложил в каждого человека. А если вдруг вы что-то в ком-то заметили, это знак вам, что именно такая проблема есть у вас и в первую очередь именно вам необходимо меняться. Вот почему Бог говорит:

И что ты смотришь на сучек в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь?

Матфея 7:3

Смотрите за собой, а не за окружающими, и жизнь станет намного легче.

И еще одно важное уточнение: никогда не допускайте осуждения людей даже на уровне мыслей, потому что Бог говорит:

...каковы мысли в душе его, таков и он... Притчи 23:7

А Господу очень хорошо известны наши помышления, и "не извинителен ты, судящий другого человека". Наблюдайте, чем заполнена ваша мыслительная жизнь. Побольше размышляйте о Божьей милости к вам, и вы увидите, как Бог начнет вас изменять и ярко через вас проявляться.

15. Делайте то, что правильно, и стремитесь угождать Богу. Ищите признания не у людей, а у Бога.

Однажды у одного журналиста, наблюдавшего по заданию редакции за ежедневным служением матери Терезы и сестер умирающим, вырвалось: "Я бы не сделал этого и за миллион долларов!" - "За миллион и я бы не сделала, - ответила мать Тереза. - Только бесплатно. Из любви к Христу".

...Найти признание у людей легко, потому что их можно обмануть. Но вот найти признание у Бога очень сложно, потому что Он смотрит на сердце:

Ты это делал, и Я молчал; ты подумал, что Я такой же, как ты. Изобличу тебя, и представлю пред глаза твои грехи твои. Псалом 49:21

Порой, когда мы делаем что-то не так, Бог смотрит на это все и ничего не говорит. И тогда мы думаем, что Он такой же. Но, на самом деле, Он просто так сильно любит нас, что ожидает нашего раскаяния и исправления.

Если вы не знаете, что правильно, а что нет, читайте Библию. Там четко и ясно написано, что нравится Богу, что в Его глазах правильно, а что нет. Поставив **перед** собой цель угодить Богу, вы станете жить весело и легко, потому что уже никогда не будете зависимы от людей, вам не придется носить какую-то маску, играть какую-то роль. Даже если ошибетесь, споткнетесь, вам будет все равно, что думают о вас люди. Я живу такой жизнью. Конечно, я стараюсь никого не обижать, но если мне вдруг делают замечание, я тут же, **в первую** очередь, каюсь перед Богом, не думая, ошибся человек в суждении обо мне и моем поступке или нет. Я лучше сто раз покаюсь, но только бы выглядеть достойно в глазах Бога. И даже ошибаясь, я знаю, у меня есть Отец, есть Иисус, Который примет меня такой, какая я есть, простит меня? и я смогу идти дальше. Для меня самое главное - угодить Богу. Чтобы моя жизнь приносила Ему радость и Он видел, что не зря умер за меня на кресте. Если вы будете так мыслить и жить, то Сам Бог будет почитать вас за это, потому что сказал: "Прославляющего Меня Я обязательно прослаблю. Поклоняющегося Мне Я обязательно возвышу". А получив признание перед Богом, вы автоматически получите признание у всего человечества. Тому яркий пример пастор Сандей и другие великие люди. Следите за своим сердцем, потому что именно то, что мы носим в нем, - это и есть хождение перед Богом.

16. Подражайте Богу в Его безусловной любви.

Люби: чем больше ты разделишь с другими, тем большим будешь обладать. Я знаю наверняка лишь одно: если бы люди сильнее любили друг друга, наша жизнь стала бы значительно лучше. Самое важное лекарство - это нежная любовь и забота. Любовь - это плод, который созревает в любое время а до которого может дотянуться любая рука. Любовь нужно проявить в действии, и это действие есть служение. Ад - это место, где дурно пахнет и никто никого не любит.

Мать Тереза

Все хотят любви, но не все понимают, что такое любовь - настоящая, Божья любовь. Для тех, кто искренне хочет это понять, Бог дал Свою подсказку:

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится. 1-е Коринфянам 13:4—8

Это Божья любовь. Начните терпеть всех людей, но не терпеть, терпеть... а любить любовью, которая может терпеть, милосердствовать, не завидовать, не превозноситься и не гордиться. Начните помогать людям состояться. Протягивайте им руку помощи и любви. Любите такой любовью, которая не бесчинствует и не ищет своего, не раздражается и не мыслит зла... Любите такой любовью, которая никогда не перестает. Чем больше вы сможете расширить свое сердце, тем больше сможете вместить туда людей. Подражайте Богу в Его безусловной любви. Читайте Евангелие. Изучайте, как Иисус ходил по этой земле, как относился к людям. Замечайте, насколько Он их любил, насколько помогал, и повторяйте за Ним. И тогда Его чудеса и радость будут следовать за вами неуклонно.

Важное замечание. Важно понимать, что низкая самооценка формируется не за одну ночь, а в течение долгих лет, поэтому исправление этой проблемы тоже требует длительного срока.

Слово предостережения. Еще одно предупреждение - не думайте о себе *слишком много*. Почему? Потому, что большинство из нас, стараясь обрести уверенность в себе, склонны "перегибать палку". Многие превращаются в эгоистов и начинают сильно преувеличивать свои умения и способности. А кто-то в попытках самоутверждения старается унижить других. Итак,

хотя у каждого должна быть мера самоуважения, все же нельзя впадать в крайности. Об этом я и хочу поговорить в заключение этой книги.

Заключение. Почему пал Люцифер?

Мы уже рассмотрели, что такое низкая самооценка, ее последствия, отличительные признаки и шаги на пути к правильному восприятию себя. Но я, как уже сказала выше, хочу затронуть крайность, в которую может впасть человек на пути к нормальной самооценке. Допустим, вы повысили свою самооценку в вопросе, например, своей профессиональной пригодности и видите положительный результат. В этом случае не должно получиться так, чтобы вы сказали: "Вот я какой! У меня все получается", - и забыли о Боге, Который вас благословляет. Вы, наверное, уже догадались, я хочу поговорить с вами о гордости.

В Словаре Ожегова написано, что гордость - это высокомерие, чрезмерно высокое мнение о себе. Это завышенное самоуважение, завышенное восхваление самого себя. То есть гордый человек - это человек, осознающий свое превосходство над другими. Мне нравится, как понятие гордости осветил в своей книге *"Последний поход"* Рик Джойнер. Он написал, что грех гордости настолько ослепляет человека, что тот не может разглядеть свою проблему и дальнейший жизненный путь. Если вы когда-нибудь смотрели на яркий свет, направленный вам прямо в лицо, то помните, что, кроме этого света, вы ничего не могли рассмотреть. Гордость подобна этому ослепляющему свету.

О гордости говорят многие, но по-разному ее трактуют. В христианстве она рассматривается как грех, в миру преподносится как чувство собственного достоинства. Поэтому я хочу, чтобы мы разобрались, что же такое чувство собственного достоинства, самоуважение и что такое гордость. Но прежде давайте рассмотрим, как человек попадает в сети гордости.

Все начинается безобидно, с малого. Подобно тому, как семя падает в почву и затем вырастает большое дерево. С гордостью происходит точно так же. Так не бывает, что ты лег вечером спать смиренным, а наутро проснулся гордым. Все развивается постепенно. Я хочу провести вас по этому пути.

Когда человек с низкой самооценкой начинает работать над собой и у него начинает что-то получаться, его, конечно же, хвалят. Но он реагирует на это так, как будто это получилось случайно. Потому что, как вы помните, таким людям трудно принимать похвалы в свой адрес. Но продолжая работать, у него начинает получаться все лучше и лучше, и однажды на похвалу других он реагирует: "Да, я молодец, я - лучший!", начинает петь себе дифирамбы и подпевать тем, кто поет их ему. И это уже опасно. Это первая уловка сатаны, особенно для верующих людей, потому что в такие моменты они забывают о Боге, Который дал им благодать выполнить порученное задание. В таком состоянии человек, если перестает получать похвалы, начинает испытывать дискомфорт, теряет мир и покой в своем сердце и изо всех сил начинает делать все, чтобы его опять стали хвалить. Я хочу "поздравить" такого человека - он попался.

Со мной однажды произошло подобное. Когда я только начинала школьное служение, то молилась Богу, становилась на колени, плакала и просила: "Боже, призри на эту землю, благослови ее. Пусть Твой Дух придет на нее. Прошу Тебя, благослови все дела мои, чтобы каждый живущим, увидев их, мог понять, что это мог сделать только Ты. Так бы это было величественно". И Бог стал проявлять Себя в этом служении. Нас заметил пастор Сандей и пригласил выступить со сцены, и стоя на трибуне, я забыла кое о чем. Вы догадываетесь, о чем? Я забыла, что это Бог явил Себя через меня и это служение, что это не мы такие классные, на самом деле. Но я возгордилась. Слушая похвалы, я ощутила себя такой важной, что словами не передать. И когда однажды похвалили кого-то другого, а не меня, я вдруг ощутила в своем сердце недовольство: "Почему это его хвалят? Чем он лучше меня?". Во мне возник дух соперничества, толкавший делами доказать, что я хорошая, чтобы меня опять хвалили... Вы знаете, я даже не заметила, как впала в гордость, которая порождает высокомерие. Высокомерный человек превозносит себя над другими и презрительно относится к ним. У каждого человека есть недостатки. Это мы уже уяснили из предыдущих глав. Но если человек видит, что его достоинства превосходят его недостатки, то он может стать очень важным, что и не подступись. Это тоже произошло со мной. Синонимом гордости является эгоизм. Мое "я", когда-то забитое низкой самооценкой, в тот период от похвалы расцвело буйным цветом. И от этого, в первую очередь, пострадала моя семья. Я приходила домой и взрывалась от гнева и раздражения. Это было ужасно. Слава Богу, что это длилось недолго. Уединившись с Богом в длительном посту, я мечтала всех ошарашить грандиозностью и величественностью школьного служения и при этом забыла, что это все - дело рук Господа, и очень долго не могла смириться перед Ним. Но Он хорошенько мне все разъяснил...

У гордости, кроме высокомерия, есть еще несколько подруг. Первая их них - обида, задетое "я".

Следующая подружка - самодовольство. Это любование самим собой. Не знаю, как мужчины, но многие женщины от этого страдают точно. Конечно, каждой женщине важен ее макияж, наряд, но это не должно превращаться в фанатизм. Любование собой может проявляться не только на внешнем уровне. Бывает, человек может любоваться своим умом и порой начинает так умничать, что даже теряет логическую нить в своих умствованиях. Еще один признак самодовольства проявляется в том, что человек успокаивается на достигнутом. От такого можно услышать: "Все. У меня три высших образования. Я уже самый умный. Давайте мне самую лучшую работу". Но он не понимает, что с этой самой минуты начинается его деградация. А именно этого и добивается дьявол. Он хочет, чтобы мы остановились в жажде познания Бога, в своей молитвенной жизни, в достижении Царства Божьего, которое усилием берется, и только прилагающий усилия достигает Его.

Надменность - еще одна сестра гордости, близнец высокомерия. Надменный человек всегда говорит с издевкой, совершает подлые поступки.

Тщеславие - это кичливое высокомерие, любовь к славе, почитанию, жажда быть замеченным. Как сказал пастор Сандей - это синдром признания. Кичливый - это заносчивый, высокомерный человек, не прислушивающийся к чужому мнению и отстаивающий свою позицию в неуважительной форме. Тщеславие также сестра гордости.

Следующая грань гордости - снобизм. Это увлечение только внешним лоском и слепое подражание вкусам и манерам высшего общества. То есть для сноба внешний лоск - главный приоритет в жизни.

Гордость - это огромный недостаток. И даже больше, гордость - это большая глупость. В основе гордости лежит понимание того, что человеку все что-то должны. Но, как выяснилось, никто никому ничего не должен, а человек ходит с видом оскорбленной королевы. Конечно, не стоит доводить себя до того, чтобы тобой все пренебрегали, но будьте скромными, не забывайте о своих недостатках, но и помните о своих достоинствах. А людей нужно воспринимать такими, какие они есть, не требовать от них любви к себе и вообще не требовать ничего, что ты сам не в силах дать. Это очень важно.

Очень четко обо всем, что касается гордости, говорит Библия. Однажды Господь создал идеально красивого херувима по имени Люцифер с целью прославлять Его. Библия описывает его так:

...ты печать совершенства, полнота мудрости и венец красоты. Ты находился в Едеме, в саду Божиим; твои одежды были украшены всякими драгоценными камнями; рубин, топаз и алмаз, хризолит, оникс, яспис, сапфир, карбункул и изумруд и золото, все искусно усаженное у тебя в гнездышках и нанизанное на тебе, приготовлено было в день сотворения твоего. Ты был помазанным херувимом, чтоб осенять, и Я поставил тебя на то; ты был на святой горе Божией, ходил среди огнистых камней. Ты совершенен был в путях твоих со дня сотворения твоего, доколе не нашлось в тебе беззакония.

Иезекииля 28:12-15

Вы видите, Люцифер был само совершенство, без единого изъяна, и в какой-то момент подумал, что он выше, лучше самого Бога. В его сердце пришло превозношение:

От обширности торговли твоей внутреннее твое исполнилось неправды, и ты согрешил; и Я низвергнул тебя, как нечистого, с горы Божией, изгнал тебя, херувим осеняющий, из среды огнистых камней. От красоты твоей возгордилось сердце твое, от тщеславия твоего ты погубил мудрость твою; за то Я повергну тебя на землю, пред царями отдам тебя на позор.

Иезекииля 28:16,17

Обширность торговли - это та власть, которой Бог наделил Люцифера. Он был главным над всеми ангелами. Ему все подчинялись, и однажды он подумал, а почему бы и Богу не подчиняться ему. И все. Люцифер пал.

Бог гордым противится, а смиренным дает благодать. Получается, противоположность гордости - смирение, что в переводе с латыни означает "плодородная земля" и просто "земля". А что такое земля? Она лежит под ногами, такая открытая, безмолвная и такая слабая в этой своей открытости. Но в то же время и очень сильная. И сильна она все той же открытостью, своим безмолвием. Всей своей жизнью она говорит: "Я есть". Идет дождь, проносятся ураганы, выжигает траву засуха, люди роют котлованы, а земля есть. Она все принимает и из всего производит плод. Вот в этом смирении ее достоинство. Гордыня означает "вверху", "верхний". Смирение - это неоказание сопротивления, готовность к принятию. Ее синоним кротость - безответность и покорность. Сравнивая смирение с землей, плодородной землей, мы видим, что в нее какое семя ни брось, она примет и взрастит правильный плод. Но вначале она не будет перебирать. Если пастор выходит и сеет семя (Слово Божье), плодородная земля (смиренный человек), чернозем, не будет перебирать. Она примет и произведет плод, угодный Богу:

...Посему и насаждающий и поливающий есть ничто, а все Бог возвращающий.

1-е Коринфянам 3:7

Ни одна земля не может дать ничего, если Бог этому не даст жизнь.

С духовной позиции гордость можно трактовать как замкнутость для Бога, то есть закрытость от Него. "Это я... Это все я. Это не Бог..." Смирение же - это возможность дать Богу жить в себе, через себя. Основопологающим в гордости является эгоизм, собственное "я". Гордость - это очень опасно. Я знаю много людей, погрязших в ней, но мало кого, выбравшихся из нее. Очень мало.

Наверное, всем известен музыкант Мерлин Менсон, который своим внешним видом и творчеством вызывает не очень приятные ощущения. Из его биографии известно, что он был когда-то верующим человеком. Но желание быть принятым заставило его увлечься рок-музыкой и в конце концов стать сатанистом. Когда я нашла в Интернете его детскую фотографию, то увидела на ней красивого мальчика. Но как он выглядит сейчас? Нормальный человек никогда себя так не разукрасит. Это дьявол, который начинает жить в человеке, творит с ним такие страшные вещи. Он полностью овладевает разумом, мнениями и поступками такого человека. Гордость - это сущность дьявола. Люцифера из самого совершенства и красоты в уродо превратила именно гордость.

Как же не впасть в гордость?

1. Когда вас хвалят, возвращайтесь к истокам и вспоминайте все, что вы просили и обещали Богу. Для этого записывайте все ваши просьбы Богу относительно вашего служения, работы, семьи и т.д. и каждое утро вспоминайте **Послание Галатам 2:20:**

И уже не я живу, но живет во мне Христос.

Говорите: "Господь, не я живу, а Ты уже живешь во мне. Живи сегодня через меня, через мои мысли. Прикасайся к людям через меня. Используй меня полностью, чтобы прославилось Твое святое имя. Господь, благослови этот день так, чтобы была явлена Твоя слава. А я обещаю, что всю эту славу отдам Тебе". Но Бог не любит обманщиков. Поэтому вечером не забывайте благодарить Бога: "Господь, все, что было создано сегодня, это все от Тебя. Благодарю, что Ты благословил этот день. Я отдаю всю славу за это Тебе, потому что это все сотворила Твоя рука". В этом случае вы никогда не впадете в гордость, не припишете себе Его славу. А еще по поводу похвалы вот что однажды сказал пастор Сандей: "Когда вам поют, не начинайте петь вместе с ними". Когда вас чересчур хвалят, убегайте от этих людей, чтобы вы со временем не стали поклоняться себе, своему эго.

2. Никогда не смотрите на людей свысока. Как сказал один человек: "Ты уникальный, но другой не менее уникальный, чем ты". Ни один человек не может сравнивать себя с другими. Ни один. Если рядом положить два алмаза - один очищенный, а другой нет, их ценность будет одна и та же. Каждый человек может сравнивать себя только с Богом и тем призванием, которое Он приготовил на его жизнь. Таким образом, вы сможете избежать многих неприятных ощущений, в первую очередь чувства соперничества.

3. Никогда не останавливайтесь, всегда учитесь, будьте в послушании. "Найдите человека, которому вы будете во всем послушны", - постоянно повторяет пастор Сандей. Бог говорит, что **"Всякая душа да будет покорна высшим властям..." (Римлянам 13:1)**. Что значит "всякая душа"? Это любая душа. Кто бы ты ни был, каким бы умным, ты должен быть покорным высшим властям, **"...ибо нет власти не от Бога, существующие же власти от Бога установлены"** (Римлянам 13:1). Почему? Чтобы не превозноситься и не возгордиться. Если человек находится под чьим-то руководством, то он обязан слушаться своего руководителя. А если ему что-то не нравится, он обязан смириться. Даже если ваш лидер ошибается в чем-то, в чем-то не прав, Бог его поставил над вами и Он Сам с ним разберется. Бог говорит, что всякая власть от Него. Даже если вам кажется, что эта власть несправедливая, я вам хочу сказать - она от Бога. И очень опасно уйти из-под власти из-за обиды. На другом месте вы не найдете благословения. Порой Бог ставит над нами такую власть для нашего же блага. Давид никогда бы не стал Давидом, если бы не было Саула. Он ставил Давида в жесткие рамки, но Давид смирился с этим, и на это смирение пришло Божье благоволение. Сколько раз Давид мог убить Саула, но не сделал этого, признавая в нем своего лидера, данного Богом? А сколько раз мы убиваем своих лидеров словом, осуждением и говорим: "Если бы я был на его месте, я бы поступил по-другому". Но если вы не на его месте, как вы можете так говорить? Вот когда будете, тогда мы посмотрим, как вы поступите. А пока вы не можете так рассуждать. Еще раз повторю: всякая власть от Бога, и когда вы покорны ей, на это смирение, послушание приходят Божья благодать, милость, благоволение, благословение. Ни разу послушание не было наказуемо. Ни **разу!** Если у вас нет человека, которому вы подчиняетесь, вы находитесь в состоянии гордости. А если вы и находитесь в подчинении, но при этом считаете руководителя, лидера, пастора недостойным, то это ваше несмирение. Если человеку сказать сесть, он сядет, но внутри себя останется стоящим, то это несмирение, то есть - гордость.

Если вы будете искать Бога, если Он будет для вас на первом месте, если вы смиритесь перед Ним, то никогда не впадете в гордость, потому что гордый человек никогда не смиряется перед Богом.

4. Всегда и за все благодарите Бога и отдавайте Ему всю славу. Когда человек ищет Бога всем сердцем, всей душой, всеми мыслями, всеми желаниями, для него важнее всего будет то, что Бог думает о нем, а не то, что он сам или другие люди. А все, что Бог думает о человеке и что Он от него хочет, отображено в Его Слове. Ищите мнения Бога на свою жизнь.

Будьте благословенны!