

***УМЕНИЕ
РАЗРЕШАТЬ
КОНФЛИКТ***

УМЕНИЕ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТ

Как хорошо и как приятно жить братьям вместе!

Псалом 132:1

Наша эффективность в служении Богу зависит от того, насколько хорошо мы относимся к другим, и если мы умеем преодолевать конфликты, то наши взаимоотношения будут близкими и здоровыми. Цель этой главы – поделиться несколькими концепциями решения конфликтов. Эти принципы применимы во всех видах взаимоотношений: брак, семья, команда, сотрудники и друзья.

Ключевые убеждения

Рассмотрите шесть ключевых убеждений, касающихся решения конфликтов.

1. Конфликт – это нормальное явление в взаимоотношениях. Живя и/или работая вместе на протяжении продолжительного времени, мы, обязательно, будем в чем-то не согласны и, возможно, будем обижать и раздражать друг друга. У нас разные характеры, жизненный опыт, вкусы, образ жизни и нужды. Эти различия часто приводят к конфликтам.

Принятие конфликта как жизненного факта помогает нам легче с ним справиться. Конфликты сами по себе не являются пагубными. То, *как мы справляемся с ними*, определяет их разрушительность. На самом деле, когда мы разрешаем конфликт, то мы, обычно, становимся ближе друг к другу.

2. Нельзя построить здоровые взаимоотношения с подходом «50 на 50». Мы должны желать сделать *больше*, чем свою половину, чтобы поддержать друг друга и помогать друг другу, когда это необходимо. Давайте будем применять 1 Коринфянам 13:1-7, когда у нас появляются разногласия.

Любовь в вышеупомянутом отрывке больше, чем соглашение «50 на 50». Вообще-то, любовь даже *не думает* о том, кто вкладывает больше. Она говорит: «Я хочу дать *больше*, чем половину. Когда ты не можешь нести свою часть бремени из-за физических, эмоциональных или духовных трудностей, я с радостью возьму твоё бремя». Когда мы применяем 1 Коринфянам 13, в наших взаимоотношениях появляется больше заботы и безопасности, потому что мы учитываем слабости и неудачи друг друга. Это применение Римлянам 15:1 и Галатам 6:2.

3. Обязательство быть честным является фундаментальным. Заповедь Бога в Ефессянам 4:25 быть честными применима ко всем взаимоотношениям. Это значит быть открытым и искренним, порой быть беззащитным для боли, даже если вас могут неправильно осудить или неверно понять, когда вы хотели проявить ваши истинные чувства. Но, конечно, ваша честность должна быть сбалансирована христианской любовью (Еф. 4:15).

Давайте с любовью будем честно открывать свои чувства, не осуждая и не обвиняя других. Мы также должны быть честны и свободны в выражении тех чувств, причиной возникновения которых *не* являются другие люди. Если мы по какой-то причине огорчены, мы должны поделиться этим с окружающими нас людьми, которые понимают наши чувства и могут соответственно ответить.

Немаловажная часть честности - быть готовыми выслушать чувства других, даже в тех случаях, когда они вызваны нашими действиями. Принятие чувств

других - задача не из легких, особенно тогда, когда эти чувства раскрывают наши слабости и неудачи.

Нам нужно продолжать препятствовать возведению стены между нами, которая мешает общению. Принятие чувств других, как факт, – часть этого процесса.

4. Сильные стрессы обычно ухудшают нашу терпимость к конфликтам. Сильные внешние и внутренние стрессы могут серьезно препятствовать нашему терпению к другим людям и возможности решать конфликт. Внешние стрессы, такие как давление на работе, недостаток времени для личной жизни, трудные условия жизни, плохой климат или частые переезды берут свое и подрывают нашу возможность справиться с конфликтной ситуацией. Это утверждение в еще большей степени относится к *внутренним стрессам*, таким как утомление, беспокойство, неразрешенные внутренние конфликты, физические недомогания и гормональный дисбаланс.

Если мы распознаем стресс и видим его действия, мы сможем держать его в поле зрения и больше заботиться о других. Если это возможно, то не пытайтесь решить основные конфликты в то время, когда вы перегружены другими стрессами.

5. Для решения конфликта жизненно необходимы духовные ресурсы. Может ли человек со стороны, понаблюдав за вашими взаимоотношениями, сказать, что вы – служитель Христа? Изучайте Слово, чтобы найти духовные ресурсы для ваших взаимоотношений, и особенно, для решения конфликтов. Сознательно провозгласите власть Христа над вашими взаимоотношениями. Регулярно молитесь друг с другом и друг за друга. Когда есть нужды, слушайте угодных Богу советов. Старайтесь применять библейские принципы в ваших взаимоотношениях. Один способ сделать это – каждый день брать обязательство

облекаться «как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение», как заповедано Богом в Колоссянам 3:12.

6. Здоровые взаимоотношения включают в себя взаимное назидание. Те, кто только старается жить со всеми в мире, часто попадают в неприятности, потому что библейские образцы взаимоотношений включают в себя взаимное назидание. Римлянам 14:19 говорит: «Итак будем искать того, что служит к миру и ко взаимному назиданию». Когда мы стремимся к миру и к взаимному назиданию, мы сможем скорее помогать, чем негативно реагировать на слабости друг друга.

В Рим. 15:1-2 говорится: «Мы, сильные, должны сносить немощи бессильных и не себе угождать. Каждый из нас должен угождать ближнему, во благо, к назиданию». Мы должны терпеть немощи друг друга и угождать друг другу, и только тогда мы сможем назидать друг друга во Христе.

Давайте установим то, что говорится в Еф. 4:29, как цель в наших взаимоотношениях: «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим».

Основные правила

Здесь приводятся некоторые вещи, которые нужно делать и которые не нужно делать для того, чтобы эффективно разрешить конфликт. Обсудите эти правила с близкими вам людьми. Решите, каким из этих правил вы бы хотели попытаться следовать, когда вы сталкиваетесь с конфликтом. Применение библейских принципов увеличит ваши шансы найти хорошие решения для обеих конфликтующих сторон.

Что необходимо делать

1. В первую очередь, отдавайте ваши проблемы Богу. Просите Его показать вам в ваших действиях то, что, *может быть*, обостряет проблему. Если возникшая проблема непостоянная и носит единичный характер, то, возможно, вы сможете решить эту проблему наедине с Богом через прощение и ваше отношение к этому человеку согласно Притчам 19:11 и Колоссянам 3:13.

Однако, *не убегайте* от продолжающихся проблем, придавая им слишком духовный характер или отрицая важность ваших чувств и необходимость разобраться в них. Просите у Бога мудрости понять, когда нужно «закрывать глаза на проступок» или же нужно обличить. Прочтите Притчи 27:5-6.

2. Приступайте к разрешению конфликта как можно скорей. В Ефессянам 4:26 указан правильный принцип того, как справляться с гневом: разрешите конфликт в тот же день, когда он возник. Чувства, как цемент, быстро затвердевают. Вы не всегда можете сиюминутно справиться с ситуацией, но договоритесь, если это возможно, в тот же день во всем разобраться. Также опасно и набрасываться на проблему, прежде не подумав и не помолившись об этом. В этом нужна мудрость.

3. Придерживайтесь проблемы, которая возникла в настоящий момент. Не вспоминайте старых проблем. Говорите о том, что происходит сейчас. Когда вы говорите: «Ты всегда...» или «Ты никогда...» вы автоматически начинаете ворошить прошлое. Прочтите Притчи 17:9.

4. Концентрируйтесь только на одном вопросе. Притчи 20:3 говорят: «Честь для человека - отстать от ссоры; а всякий глупец задорен». Чтобы избежать ненужных ссор, точно убедитесь в том, что вас беспокоит, и придерживайтесь этого вопроса. Не нужно вспоминать

неотносящиеся к делу проблемы. Когда обсуждается больше одного вопроса, дискуссия перерастает в безнадежную ссору.

Но если другой вопрос обоснованно является частью первого, то остановитесь и решите, нужно ли его разрешить, перед тем как разрешить основную проблему.

5. Говорите от первого лица. Посмотрите, как это делал Павел во 2 Коринфянам 2:1-4. Выражая свои чувства, лучше говорить непосредственно о том, что вы чувствуете, чем нападать и обвинять человека. Например, лучше сказать: «Мне больно и я чувствую себя очень разочарованным, когда меня критикуют на людях», чем: «Почему ты всегда меня критикуешь при людях?»

Остерегайтесь скрытых атак, таких как: «Думаю, что ты – полный ненависти, ничтожный подонок!». Прочтите Притчи 16:21, 23-24.

6. Установите «линию пояса» и следите за ней. Будьте осторожны, чтобы ваши слова не преломляли дух другого человека. Прочтите Притчи 18:14. Каждый из вас должен точно знать, какие замечания «наносит удар ниже пояса». Такие замечания направлены только на причинение боли. Если вы поймали себя на том, что наносите удар ниже пояса, остановитесь и немедленно попросите прощения.

Примите ответственность за то, что вы говорите в гневе. Если другой человек начинает «бить ниже пояса», скажите ему об этом немедленно. Не позволяйте этому пройти просто так, потому что игнорирование этого будет иметь разрушительные последствия.

7. Уместно выражайте свои чувства. Каждый, вовлеченный в конфликт, должен знать о чувствах другого во время разногласия. Когда вы разгневаны, расстроены или разочарованы, погово-

рите о ваших чувствах, но говорите от первого лица. Не используйте это лишь для того, чтобы сорваться на других. Не используйте кувалду, чтобы убить муху!

Если вы вот-вот взорветесь, то постарайтесь уединиться и дать выход своему гневу сначала перед Богом. Это может быть хорошим способом выпустить пар, и Он достаточно силен, чтобы перенести всю вашу раздраженность, при этом не пострадав. Притчи 29:11 говорят: «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его». Прочтите Притчи 15:18 и 29:22.

Чего не нужно делать

1. Не придирайтесь к характерам друг друга. Притчи 11:12 говорят: «Скудоумный высказывает презрение к ближнему своему; но разумный человек молчит». Лучше обсуждать поведение, чем личные качества. «Очень трудно содержать дом в чистоте, когда по всюду разбросаны бумаги и вещи» - это звучит менее вызывающе, чем: «Почему я должна жить с этим городским недотепой?». Такие атаки легко могут перерасти в оскорбления.

2. Не занимайтесь чтением мыслей. Не пытайтесь анализировать мотивы и мысли друг друга. Очень легко думать, что мы понимаем *причину* поведения других, но мы не имеем права говорить им о том, какие у них мотивы, и потом обвинять их за эти мотивы. Прочтите Притчи 20:5.

3. Не пророчествуйте. В Екклесиасте 10:14 сказано: «Глупый наговорит много, хотя человек не знает, что будет, и кто скажет ему, что будет после него?». Если у вас нет дара пророчества, будьте осторожны в предсказании действий, мыслей или чувств кого-либо.

Тот факт, что он отреагировал определенным образом раньше, не означает, что он сделает так же и в этот раз.

4. Не контратакуйте или не отвечайте на злобный выпад. Если кто-то завел разговор о проблеме, то обсуждайте это, не упоминая о его ошибках и слабостях. Атакуя его, вы однозначно превратите даже незначительный конфликт в полномасштабные боевые действия. Если его заделали ваши поступки, то позвольте ему поделиться с вами своими чувствами и потом вместе ищите решение. Это означает – отбросить ваше желание возложить всю вину на него. Прочтите 1 Петра 2:22-23 и 3:8-11.

5. Не стремитесь победить. Это может показаться странным, но желание победить за чужой счет разрушает ваше единство во Христе. Желание победить, обычно, означает получить самое лучшее от другого человека, чтобы *все было по-вашему за его счет*. Если один из вас проигрывает – *проигрывают оба*, потому что конфликт на самом деле остался неразрешенным. Достичь взаимовыгодное решение *возможно* при помощи Божьей силы и только в том случае, если каждый из вас откажется от мысли о победе.

6. Не ищите мести. Притчи 24:29 говорят: «Не говори: «Как он поступил со мною, так и я поступлю с ним, воздам человеку по делам его». Нет места мести в христианских взаимоотношениях. И все же, очень легко к ней прибегнуть. Если чувствуете желание отомстить, признайтесь в этом перед Богом и отдайте это Ему. Римлянам 12:17-21 применимы ко всем взаимоотношениям!

7. Не сваливайте свои проблемы на других людей. Притчи 20:19 говорят: «Кто ходит переносчиком, тот открывает тайну...». Когда вы делитесь секретами одного человека с другим, это не только предательство по отношению к первому, но это также может подтолкнуть вас к тому, что вы больше начнете негодовать.

Но с другой стороны, это поможет вам поговорить с консультантом или близким другом, который будет честным с вами и

даст вам идеи, как решить проблему. Проверьте ваши мотивы! Ищите ли вы подлинной помощи или сочувствия?

Предлагаемые стратегии для решения конфликта

Ни одно правило не подходит идеально для всех, но эти методы дают несколько полезных принципов для эффективного решения конфликтов. На первый взгляд, они покажутся вам очень обременительными и надуманными, но будет очень важно попытаться их применить. После того, как вы попробуете применить их, вы сможете подстроить их под ваши конкретные взаимоотношения. Нижеприведенное описание подразумевает, что оба из вас придерживаются основных правил и стратегии. Однако, если только вы следуете им, вы во многом увеличиваете возможность успеха.

1. Передайте проблему Богу. Когда вас беспокоят поступки другого человека, расскажите Богу о том, что вы чувствуете и исповедуйте перед Ним желание отомстить. Не смущаясь, свободно говорите Ему о своих чувствах, говоря от первого лица; предпочтительно делать это вслух. Или напишите Богу письмо. Этот процесс обычно помогает успокоить ваши чувства и разобраться с проблемой.

Поговорите с Богом о следующих вопросах:

- a. Является ли эта проблема лишь произошедшим один раз недоразумением, которое я могу простить или забыть, не поднимая разговора?*
- b. Является ли возникший вопрос настоящей проблемой или незначительной проблемой, которая скрывает глубокое недовольство?*
- c. Чья эта проблема в первую очередь: моя или других людей? Если так, хочу ли я отказаться от нее?*

d. Хочу ли я быть честным и осторожным?

e. Готов ли я предпринять что-нибудь, что изменит настоящее положение вещей?

Перед тем как идти к человеку, попросите у Бога духа кротости, согласно Галатам 6:1. Пообещайте себе «облечься» в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение, согласно Колоссянам 3:12. Попросите Его подготовить ваши сердца. Прочтите Притчи 14:17,19 и 15:18. Чтобы появились новые идеи, заново прочтите ваши ответы в таблице «*Насколько хорошо я могу разрешать мои конфликты?*».

2. Поднимите проблему. Начните примерно с таких слов: «Меня кое-что беспокоит, мне нужно это обсудить. Когда тебе будет удобно это сделать?» Время играет решающее значение (Еккл. 3:7-8). Описание проблемы в данный момент может быть мудрым, а может и нет. Договоритесь о времени, когда вы встретитесь.

3. Объясните суть конфликта. Поделитесь тем, в чем заключается проблема и что вы по этому поводу чувствуете. Говорите короткими и простыми предложениями. Расскажите о том, что непосредственно сделал (или не сделал) человек, и как это отразилось на вас, при этом не нападайте на человека.

Другой человек должен внимательно слушать и время от времени проявлять свое отношение. Он может излагать своими словами понимание того, в чем проблема и что вы при этом чувствуете. Он не должен оправдываться или контратаковать. Иакова 1:19 и Притчи 15:1 применимы здесь, как никогда.

По мере того, как он слушает и показывает понимание, острота ваших чувств, как правило, пойдет на убыль, особенно, если он будет принимать ваши чувства с любовью. Это ни в коем случае,

не означает, что он *согласен* с вами, это значит, что он признает ваши чувства как реально существующие и не осуждает вас. Прочтите Притчи 15:18; 17:27; 18:2 и 24:26.

Примечание: «Резкие» чувства такие, как гнев, ярость, раздражение и смущение, обычно, являются поверхностью конфликта. Но они отталкивают человека и затрудняют понимание.

Резкие чувства формируют плохую основу для решения конфликта. Под этими грубыми чувствами почти всегда скрываются «нежные» чувства, такие как боль, разочарование, грусть, одиночество и чувство собственной бесполезности. Если вы можете заботливо слушать и терпеливо выводить наружу эти нежные чувства друг друга, вы станете ближе друг другу и приобретете больше причин (поводов) для разрешения ваших конфликтов.

4. Предлагайте пробные решения. Следующий шаг – рассказать о том, как бы вы хотели исправить проблему, понимая, что это всего лишь пробная попытка найти удовлетворяющее вас обоим решение. Также скажите, что это значит для вас и какая будет польза от этого вам обоим. Или вы можете спросить его о возможном решении. Притчи 16:21 говорят: «Мудрый сердцем прозовется благоразумным, и сладкая речь прибавит к учению».

Другой человек, время от времени, должен делать свои замечания, чтобы показать свое понимание. Недостаточно просто сказать: «Я понимаю». Он должен суметь описать *своими словами* то, что вы хотите сказать и что это могло бы значить для вас обоим. Когда вы убедитесь, что он все правильно понимает, вы можете перейти к пятому шагу.

5. Время ответов другого человека. Это возможность рассказать, что он чувствует по этому поводу и как он

относится к предложенному вами решению. Предложения должны быть короткими и простыми, что бы вы могли пересказать их своими словами и таким образом проявить свое понимание. Он нуждается в таком же принятии и понимании, которое вы получили прежде.

У человека есть три возможных выбора:

- a. Он может согласиться с вашей просьбой.
- b. Он может быть полностью не согласен.
- c. Он может предложить альтернативное решение – полностью новое или предложенное вами решение с некоторыми изменениями.

Возможно, он захочет пройти через это с вами, если вы уступите его встречным предложениям. Применение Филиппийцам 2:3-4 сделает этот процесс не только возможным, но и радостным для вас *обоих*.

Если вы пришли к согласию, постарайтесь обсудить договор об изменениях. Это словесное или письменное соглашение, констатирующее о том, что каждый из вас постарается сделать то, что будет способствовать разрешению проблемы. Если вы можете достигнуть согласия, переходите к седьмому шагу. Но если вы не можете согласиться с решением за короткий промежуток времени, переходите к шестому шагу.

6. При необходимости сделайте паузу. Если вы не можете быстро найти решение, то отложите этот вопрос на день или два. Обычно, гораздо проще обнаружить новые решения после некоторого времени, когда вы позволите Богу открыть новые альтернативы и исцелить причиняющие боль чувства. Договоритесь о времени, когда вы вернетесь к этому вопросу и за это время посвятите свои чувства Богу. Молитесь,

чтобы Он дал вам обоим мудрость и желание найти решение, которое будет выигрышным для вас обоих.

7. Просите прощения и прощайте друг друга. Оставшееся чувство гнева или обида уничтожат взаимоотношения. Прежде, чем конфликт может быть полностью разрешен, нужно разобраться с чувствами гнева или обиды. На этом этапе каждому нужно попросить прощения. Это вовсе не подразумевает, что вы были неправы или намеренно причинили боль другому. Это означает, что вы понимаете страдания друг друга и оба хотите избавиться от обид, которые могут появиться.

Будьте внимательны, чтобы ваша просьба о прощении не перешла в *требование* простить вас! Это должно быть смиренным подтверждением вашего желания получить его, нежели требованием.

Затем простите друг друга в силе Христа и поговорите об этом. Это проявление любви позволит Богу убрать ваши негативные чувства. Возможно, вы решите, что вам будет лучше пройти этот шаг наедине с Богом, чем вдвоем. Помните, что прощение – это *процесс*, который обычно требует времени. По мере того, как вы будете проходить этот

процесс, *продемонстрируйте* прощение через ваши действия. Применяйте к вашим взаимоотношениям 1 Коринфянам 13:5 и Колоссянам 3:13.

8. Позже, пересмотрите конфликт самостоятельно и вместе. Уделите время, чтобы заново обдумать конфликт. Для новых идей просмотрите «*Решение конфликтов – проверочный лист*».

Заключение

Даже, если другой человек не знает об этих концепциях или не желает им следовать, вы можете применять основные правила и стараться, в определенной степени, следовать этим шагам.

Такой подход *кажется* обременительным! Однако, это на самом деле поможет вам сконцентрироваться на решении ваших разногласий. Это замедлит процесс и поможет поработать над ним шаг за шагом, а также уменьшить проявления неуместных эмоций. Чтобы справиться, необходимо много усилий. Но если вы сделаете это, вы значительно улучшите вашу способность эффективно решать конфликты. Попробуйте и увидите.

РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ

Проверка, осуществляемая перед конфликтом. Когда вы сами можете предвидеть конфликтную ситуацию

1. Подготовить свое сердце

Честно ли я оценил то, почему я так поступаю? _____

Распознал ли я свои негативные чувства, и начал ли я работать над ними? _____

Предал ли я свое негативное отношение и негативные мотивы Богу? _____

Попросил ли я Бога работать в сердце человека, с которым я собираюсь разрешить конфликт, и дать ему желание прийти к какому-либо обоюдному решению? _____

Существует ли что-нибудь, о чем мне следует сперва поговорить с Богом? _____

2. Подготовить что сказать (как начать)

Ясно ли я представляю себе суть конфликта и уверен ли я в том, как это выразить словами? _____

Готов ли я честно и с любовью выразить свои чувства относительно конфликта? _____

Имею ли я четкое представление о том, что должно произойти далее? _____

Проверка, осуществляемая после конфликта, и комментарии

Выразил ли я суть проблемы ясно и четко во время диалога? _____

Удалось ли нам построить разговор вокруг данной проблемы? _____

Удалось ли мне соответственным образом проконтролировать и выразить свои чувства? _____

Удалось ли мне избежать словесных атак, чтения мыслей, предположений и контратак? _____

Ясно ли я выразил возможные решения конфликта? _____

Слушал ли я не перебивая, соответственно реагируя и кратко пересказывая сказанное? Дал ли я человеку, с которым у меня конфликт, возможность выразить свои чувства, ощущения и решения? _____

Пришли ли мы к какому-нибудь обоюдному решению, которое разрешило непонимание и свело к минимуму неразрешенные или накалившиеся чувства? _____

Даже если мы не пришли к какому-либо согласию, сделал ли я все необходимое, чтобы сохранить наши взаимоотношения? _____

В случае необходимости договорились ли мы о следующей встрече? _____

ОТРЫВКИ ИЗ ПИСАНИЯ О ТОМ, КОГДА ПРЕДМЕТ КОНФЛИКТА МОЖЕТ БЫТЬ ВАЖНЕЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Взаимоотношения почти всегда важнее предмета конфликта. Однако Писание учит, что иногда наши взаимоотношения второстепенны по отношению к предмету конфликта. Нам нужно знать, когда следует ставить на первое место проблему, даже если это означает, что взаимоотношениям будет причинен вред или они вовсе разрушатся. Вот несколько примеров:

Держи дальше от нее путь твой и не подходи близко к дверям дома ее [блудница] (Притчи 5:8).

Общающийся с мудрыми будет мудр; а кто дружит с глупыми, развратится (Притчи 13:20).

Не дружись с гневливым, и не сообщайся с человеком вспыльчивым, чтобы не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою (Притчи 22:24-25).

Еретика, после первого и второго вразумления, отвращайся (Тит. 3:10).

Завещаем же вам, братия, именем Господа нашего Иисуса Христа, удаляться от всякого брата, поступающего бесчинно, а не по преданию, которое приняли от нас (2 Фес. 3:6).

Если же кто не послушает слова нашего в сем послании, того имейте на замечании и не сообщайтесь с ним, чтобы устыдить его. Но не считайте его за врага, а вразумляйте, как брата (2 Фес. 3:14-15).

Знай же, что в последние дни наступят времена тяжкие. Ибо люди будут самолюбивы, сребролюбивы, горды, надменны, злоречивы, родителям непокорны, неблагодарны, нечестивы, недружелюбны, непримирительны, клеветники, невоздержны, жестоки, не любящие добра, предатели, наглы, напыщенны, более сластолюбивы, нежели боголюбивы, имеющие вид благочестия, силы же его отрекшиеся. Таковых удаляйся (2 Тим. 3:1-5).

Александр медник много сделал мне зла. Да воздаст ему Господь по делам его! Берегись его и ты, ибо он сильно противился нашим словам (2 Тим. 4:14-15).

Ибо есть много и непокорных, пустословов и обманщиков, особенно из обрезанных, каковым должно заграждать уста: они развращают целые дома, уча, чему не должно, из постыдной корысти (Тит. 1:10-11).

Итак вы, возлюбленные, будучи предварены о сем, берегитесь, чтобы вам не увлечься заблуждением беззаконников и не отпасть от своего утверждения (2 Петра 3:17).

Всякий, престоупающий учение Христово и не пребывающий в нем, не имеет Бога; пребывающий в учении Христовом имеет и Отца и Сына. Кто приходит к вам и не приносит сего учения, того не принимайте в дом и не приветствуйте его (2 Ин. 1:9-10).

НАСКОЛЬКО ХОРОШО Я УМЕЮ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ?

Оцените, насколько хорошо вы можете разрешать ваши конфликты. Используйте для оценки ваших ответов эту шкалу.

1=почти никогда, 2=редко, 3=иногда, 4=часто, 5=почти всегда

Семья Другие

- | | | |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | 1. Молюсь и размышляю о наилучшем времени и месте, чтобы поговорить о конфликте. |
| _____ | _____ | 2. Когда появляется конфликт, я сознательно признаю, что наши взаимоотношения важнее предмета конфликта. |
| _____ | _____ | 3. Прежде чем наброситься на человека, я молюсь и размышляю о сложившейся ситуации. |
| _____ | _____ | 4. Я стараюсь не отмалчиваться и не избегать разговора, когда попадаю в конфликтную ситуацию. |
| _____ | _____ | 5. Когда я с кем-либо в конфликте, я стараюсь не добиваться, чтобы все было по-моему, ставя под угрозу наши взаимоотношения. |
| _____ | _____ | 6. Я могу простить, даже если согрешивший человек не просил прощения или даже не выказал такого желания. |
| _____ | _____ | 7. В подходящее время я прошу прощения, если я обидел или согрешил против человека, даже если я не уверен, был ли прав или нет. |
| _____ | _____ | 8. По возможности я стараюсь говорить «я» нежели «ты». |
| _____ | _____ | 9. При конфликте я избегаю говорить «Ты всегда...» или «Ты никогда...». |
| _____ | _____ | 10. Я внимательно выслушиваю точку зрения другого человека и стараюсь изложить ее своими словами прежде, чем излагать свою точку зрения. |
| _____ | _____ | 11. Я стараюсь придерживаться одной темы, а не поднимать сразу несколько вопросов. |
| _____ | _____ | 12. Я внимательно слежу за тем, чтобы не говорить специально того, что могло бы обидеть человека. |
| _____ | _____ | 13. Я воздерживаюсь от чтения мыслей и пророчествования по поводу реакции. |
| _____ | _____ | 14. Я воздерживаюсь от атаки на характер человека и, по возможности, фокусируюсь на его поведении. |
| _____ | _____ | 15. Я честен в своих чувствах и демонстрирую их человеку способом, приемлемым для него и данной ситуации. |

ИЗУЧЕНИЕ БИБЛИИ НА ТЕМУ «УМЕНИЕ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТ»

1. Чему вы можете научиться о разрешении конфликтов из нижеуказанных отрывков?

Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним: если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего; если же не послушает, возьми с собою еще одного или двух, дабы устами двух или трех свидетелей подтвердилось всякое слово; если же не послушает их, скажи церкви; а если и церкви не послушает, то да будет он тебе, как язычник и мытарь (Мф. 18:15-17; так же Втор. 19:15).

Но вам слушающим говорю: любите врагов ваших, благотворите ненавидящим вас, благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас. Ударившему тебя по щеке подставь и другую; и отнимающему у тебя верхнюю одежду не препятствуй взять и рубашку (Лука 6:27-28).

Хулят нас, мы молим; мы как сор для мира, как прах, всеми попираемый донныне (1 Кор. 4:13).

Как смеет кто у вас, имея дело с другим, судиться у нечестивых, а не у святых? Разве не знаете, что святые будут судить мир? Если же вами будет судим мир, то неужели вы недостойны судить маловажные дела? Разве не знаете, что мы будем судить ангелов, не тем ли более дела житейские? А вы, когда имеете житейские тяжбы, поставляете своими судьями ничего не значущих в церкви.

К стыду вашему говорю: неужели нет между вами ни одного разумного, который мог бы рассудить между братьями своими? Но брат с братом судится, и притом перед неверными. И то уже весьма унижительно для вас, что вы имеете тяжбы между собою. Для чего бы вам лучше не оставаться обиженными? Для чего бы вам лучше не терпеть лишения? Но вы сами обижаете и отнимаете, и притом у братьев (1 Кор. 6:1-8).

Также на эту тему прочтите Рим. 12:17-21 и Ефесянам 4:31-32.

2. Притчи 13 и 17 дают множество принципов для разрешения конфликтов. Читая эти главы, определите для себя все принципы и напишите их своими собственными словами.

Вот несколько примеров:

«Если я слежу за тем, что говорю, я уберегу себя от неприятностей; но если я говорю не думая – я погибну» (Притчи 13:3).

«Когда я легко впадаю в гнев, я поступаю глупо, и когда я неискренен, люди невзлюбят меня» (Притчи 14:17).

3. Возьмите обязательство расти в тех областях, в которых Бог обличает вас. Затем поделитесь вашим обязательством с тем, кому вы подотчетны.

УМЕНИЕ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТ: ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РОСТА

1. Просмотрите ваши ответы в таблице «*Насколько хорошо я умею разрешать свои конфликты?*». Проверьте пункты, где у вас три или меньше баллов. Решите, в каком из них вы хотите начать расти и что теперь вы будете делать по-другому. Поделитесь этим с человеком, которому вы подотчетны.
2. Пройдитесь по ключевым убеждениям в главе «*Умение разрешать конфликты*». Обсудите с вашей супругой или хорошим другом то, с чем вы согласны и насколько вы придерживаетесь этих принципов. Насколько они проявляются в вашей семье? Как насчет других взаимоотношений?
3. Поговорите о ключевом убеждении №4 и о том, как стрессы влияют на ваши взаимоотношения в супружеской жизни, на взаимоотношения с детьми, сотрудниками и друзьями. Что вы можете начать делать по-другому. Например, *говорить* о вашем стрессе, а не проявлять его в *действиях*.
4. Просмотрите основные правила в главе «*Умение разрешать конфликты*». Подумайте, какому из них вы следуете в ваших самых близких взаимоотношениях. Какое из правил вы иногда нарушаете? Может, вы хотите за что-то попросить прощения? Может, у супруги, детей и/или у других близких людей? Напишите все обязательства об изменениях, которые вы хотите взять, перед Богом.
5. Рассмотрите шаги предложенной стратегии в главе «*Умение разрешать конфликты*». Какие этапы вы обычно соблюдаете, когда у вас появляется конфликт дома, на работе, в других сферах жизни? Какие шаги вы хотите начать использовать?
6. Основываясь на том, что вы узнали из этой главы, напишите две-три вещи, которые вы будете готовы сделать иначе в следующий раз, когда у вас появится конфликт.
7. Спросите вашу супругу, взрослых детей и/или сотрудников, что бы они хотели, чтобы вы делали по-другому, когда у вас с ними есть разногласия.
8. Если вы работаете в христианской организации, то изучите главу «*Умение разрешать конфликты*» с вашими подчиненными. Обсудите, все ли придерживаются ключевых убеждений. Постарайтесь договориться следовать основным правилам, когда появится конфликт.
9. Соберитесь вместе с вашей семьей, друзьями или сотрудниками и изучите главу «*Умение разрешать конфликты*». Затем попрактикуйтесь в применении восьми шагов, используя настоящую или вымышленную конфликтную ситуацию.
10. Просмотрите все отрывки, упомянутые в главе «*Умение разрешать конфликты*». Один или два отрывка выучите наизусть.

