

УКРОЩЕНИЕ СЕБЯ

ДЕБОРА СМИТ ПЕГАЙ

30 дней
НА
УКРОЩЕНИЕ
ЯЗЫКА



Как произнесенные
(и произнесенные)
слова способны улучшить
ваши отношения с окружающими

ВИССОН
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург, 2014

ББК 86.37

П23

Перевод с английского

Originally published in English under the title:

30 DAYS TO TAMING YOUR TONGUE

by Deborah Smith Pegues

Published by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97402

www.harvesthousepublishers.com

Translated by permission.

All rights reserved

Пегай, Дебора

П23 30 дней на укрощение языка / Пер. с англ. —
СПб.: ЛКС, 2014. — 160 с.

ISBN 978-5-94861-204-1 (ЛКС)

ISBN 978-5-905913-29-7 (Виссон)

Дебора Смит Пегай — дипломированный консультант-психолог, проповедница и преподаватель основ библейского учения. На страницах книги «30 дней на укрощение языка» она делится с читателем своими многолетними наблюдениями над тем, как произнесенные и непроизнесенные слова способны улучшить наши отношения с окружающими и как нам обрести кроткий язык, чтобы всегда говорить лишь то, что угодно Богу.

ББК 86.37

ISBN 978-0-7369-1560-1 (англ.)

ISBN 978-5-94861-204-1 (ЛКС)

ISBN 978-5-905913-29-7 (Виссон)

© D. S. Pegues, 2005

© Издательство «Виссон», 2014

БЛАГОДАРНОСТЬ

Небольшое происшествие с моей подругой, судьей Мэблин Эфриам, ведущей телешоу «В зале суда», и серьезное замечание, сделанное ею относительно одной из моих «проблем с языком», побудили меня принять решение о продолжительном словесном воздержании или, как я его окрестила, «словесном посте». Ивонна Гибсон Джонсон, духовный лидер молитвенной группы церкви «West Angeles» (Лос-Анджелес, штат Калифорния), убедила меня в желании Бога, чтобы я поделилась с читателями теми выводами, к которым пришла по окончании этого «поста».

Вдобавок к сказанному мне хотелось бы назвать имена нескольких друзей, которым я благодарна за их понимание и поддержку: П. Банни Уилсон, Терри Макфэдин, Мозетта Хиллард, Мишель Маккинни Хэммонд, Трине Дженкинс, д-р Джудит Макаллистер, Делиза Келли, Мэрилин Бобьен, Николь Палмер, Гарольд и Рут Келли, Джина Смит и Чарлетта Бенджамин.

Мой муж Дарнелл Пегай щедро жертвовал временем, которое мы могли бы провести в обществе друга, чтобы предоставить мне возможность работать над этой книгой. Спасибо, дорогой. В целом мире нет никого подобного тебе!

ПРОЛОГ

Учителя часто берутся учить тому, в чем отчаянно нуждаются сами. Я тоже не исключение. Эту книгу я пишу в первую очередь и главным образом для себя. Мое страстное желание — обрести кроткий язык, чтобы всегда говорить лишь то, что угодно Богу. Мне понятно, что имел в виду брат Иисуса Иаков, когда сказал: «...а язык укротить никто из людей не может...» (Иак. 3:8). Ни даваемые первого января клятвенные обещания, ни попытки считать до десяти, ни любые другие ухищрения не помогут нам одержать победу над этим непокорным органом. Глагол «укротить» означает «сделать кротким, послушным, заставить повиноваться». Чтобы в совершенстве овладеть навыком укрощения собственного языка, человеку пришлось бы жить в полной изоляции, но и тогда его внутренний диалог с самим собой,

вероятно, был бы далек от совершенства и, следовательно, отшельнику так и не довелось бы почитать на лаврах.

Единственная надежда стремящегося укротить свой язык — это Святой Божий Дух. Наш язык нуждается в ежедневном обуздании и подчинении. Но с чего же начать этот процесс? Мой духовный наставник дал мне очень простой совет по преодолению дурных склонностей природного человека или, проще говоря, «плоти». Он сказал: «К чему бы ни склоняла тебя плоть, поступай наоборот». Что ж, неплохой совет!

Пробежав глазами оглавление книги, вы, возможно, решите, что многие из перечисленных в нем изъянов вашему языку не свойственны. И все же прочитайте книгу с желанием «взять себя в руки» и духовно возрасти, даже если вы пока не видите в этом нужды, и тогда вы испытаете то чувство свободы, которое дает лишь познание истины. «...И познаёте истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8:32). Эта книга приглашает всех желающих присоединиться к моему тридцатидневному духовному поиску, дабы обрести чувствительность к дурным склонностям своего языка и овладеть приемами «словесного поста» или,

другими словами, научиться не осквернять своим языком благочестивых правил приличия.

Пост, обычно заключающийся в воздержании от пищи, — это духовное упражнение, которое многие верующие сделали своей постоянной практикой. После нескольких неприятных инцидентов, продемонстрировавших, что «язык мой — враг мой», я поняла, что никакая решимость, подкрепленная одной лишь силой воли, не принесет мне желанной победы над моим злейшим «врагом», и дала себе слово, что найду время и силы для «словесного поста».

А теперь я хочу заверить вас, мои читатели, что эта книга написана не для того, чтобы сделать из вас козлов отпущения, то есть безответных существ, которые не могут постоять за себя или выразить недовольство сложившейся ситуацией. На собственном опыте я убедилась в том, что большинство межличностных проблем невозможно решить без здоровой конфронтации, однако не следует забывать о выборе подходящих для нее времени и средств. Как тут не порадоваться тому, что мы одарены способностью мудрого владения языком!

Господь Бог дал Мне язык мудрых, чтобы
Я мог словом подкреплять изнемогающего...
Ис. 50:4

Слова — это транспортное средство нашего общения, а язык — водитель этого транспортного средства. Будучи таковым, он определяет наш путь к цели. Духовная зрелость требует от нас, чтобы мы умели говорить правильные слова в правильное время и с правильной мотивацией.

Когда Святой Дух повысит нашу чувствительность к дурным наклонностям нашего языка, мы сможем успешнее сопротивляться искушению говорить лишнее. Если вы постоянно сражаетесь со своим языком, я приглашаю вас положить конец этой неравной борьбе, и гарантирую, что по завершении «словесного поста» ваш язык из вашего злейшего «врага» превратится в неиссякаемый источник жизни.

1 день ЛЖИВЫЙ ЯЗЫК

Мерзость пред Господом — уста лживые,
а говорящие истину благоугодны Ему.

Притч. 12:22

Наши слова должны быть правдивыми, да и поступать следует по правде, потому что ложь — шаткое основание для любых взаимоотношений. Известны четыре основные формы лжи: это обман, полуправда, преувеличение и лесть. Об обмане, полуправде и преувеличении мы поговорим прямо сейчас, а лесть рассмотрим в отдельной главе.

ОБМАН

Открыв почтовый ящик, я увидела уведомление от налогового управления, но мое сердце не ушло в пятки, как это бывало прежде, когда я боялась проверок своих налоговых деклараций, хотя с восемнадцати лет аккуратно платила десятину, а с годами научилась вести учет всех своих

добровольных пожертвований. Впрочем, заполняя остальные пункты декларации, я порой весьма вольно толковала положения налогового законодательства. Стоя у почтового ящика и разглядывая конверт, я знала, что каким бы ни было очередное уведомление, мне не о чем беспокоиться, потому что я заплатила все налоги. И тут мне вспомнилась случившаяся несколькими годами ранее одна аудиторская проверка, во время которой я симулировала полнейшее неведение относительно налогового законодательства, чтобы внутренне оправдать свои притязания на подлежащие вычету из доходов издержки на образование. Пока я, сидя напротив аудитора, изо всех сил изображала невинную овечку, думала я лишь об одном: «За эту ложь Бог покарает меня на этом самом месте!» Еще учителя воскресной школы учили меня тому, что Бог терпеть не может лжецов, но это не помешало мне поддаться искушению и получить большую налоговую скидку, поэтому тогда в кабинете аудитора я использовала самую очевидную форму лжи: старый, как мир, обман. В тот момент мне казалось, что жизнь слишком коротка, чтобы отягощать ее беспокойством и терзаться раскаянием из-за утайки каких-то несчастных

долларов. А ведь апостол Петр нас предупреждал: «...кто любит жизнь и хочет видеть хорошие дни, тот удерживай язык свой от зла и уста свои от лукавых речей...» (1 Пет. 3:10).

Почему люди лгут? Кто-то лжет ради финансовой выгоды, кто-то — ради того, чтобы подняться по социальной лестнице, а кто-то, чтобы скрыть аморальный поступок или приобрести некие «преимущества». Ветхозаветный Иаков, сговорившись с матерью, обманул отца и получил его благословение, по праву первородства полагавшееся его брату Исаву (см.: Быт. 27). Обнаружив обман, Исав пригрозил брату убийством, и тот вынужден был бежать из города и поселиться у своего дяди Лавана. Позже Иакову пришлось пожать посеянные им семена лжи: Лаван обманул племянника, женив его на своей дочери Лии, в которую Иаков даже не был влюблен. Кроме того, дядя обманул племянника, несколько раз изменив условия договора о найме на работу, и Иаков был вынужден долгие четырнадцать лет работать на Лавана, чтобы жениться на другой его дочери, Рахили, которую всем сердцем любил. В конце концов благодаря тому, что Иаков прекратил лгать и начал платить десятину, Бог благословил его сверх самых смелых

ожиданий: по прошествии многих лет Иаков вернулся домой в окружении прекрасной семьи, с изрядным достатком и новым именем Израиль.

Ложь — это пощечина Богу, и она влечет за собой ужасные последствия. Решив, что Бог не справляется с нашими обстоятельствами, мы, в сущности, заключаем, что Он — нарушающий Свои обещания лжец и что, положившись на свои силы, мы ни в чем не будем нуждаться. Не гнушаясь никакими средствами, даже мошенничеством, мы продолжаем добиваться своего, но при этом забываем об уготованной для нас Богом лучшей жизни.

ПОЛУПРАВДА

В понедельник Джоан Смит не вышла на работу. На следующий день, во вторник, она объяснила начальнику, что отсутствовала по уважительной причине: ее старенькую маму положили в больницу. Если честно, в больнице Джоан провела всего два часа, а оставшиеся шесть ходила по магазинам. Она постаралась убедить начальника, что весь день просидела у постели больной, но ее слова были правдой только отчасти.

Когда-то и я была непревзойденным мастером в умении наводить тень на ясный день и при

этом сохранять полнейшую уверенность в том, что нисколько не грешу против истины. Одним из моих излюбленных приемов при опоздании на встречу было сетование на затянувшиеся поиски невесть куда подевавшихся ключей. Вообще-то я действительно швыряю ключи куда попало, однако всегда могу за несколько минут их отыскать. Подлинной причиной моих опозданий была всегдашняя моя неорганизованность. Извиняясь за опоздание, я убеждала себя в том, что почти не кривлю душой (ведь я же на самом деле искала ключи!), но старательно обходила стороной тот факт, что не упомянутые мной подробности — вроде нескольких лишних минут, проведенных в постели, или внезапного желания во что бы то ни стало закончить какое-то несрочное дело — позволили бы моему визави составить обо мне не самое лестное мнение. Наконец мой муж заставил меня взглянуть правде в глаза, сказав, что любая попытка скрыть правду — это ложь. И точка.

Небезынтересен, по-моему, тот факт, что слово «целостность» образовано от слова «целое [число]», являющегося математическим термином. Целыми называются натуральные, то есть отличные

от дробей, числа. Поступая честно*, мы говорим всю правду целиком, а не наполовину или на любую другую ее часть. Кто-то прекрасно осознавал наличие множества способов утаить истину, когда предложил, чтобы судья, обращаясь к дающему показания в зале суда, призывал его говорить «правду, только правду и ничего, кроме правды».

ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ

Часто ли вы приукрашиваете свой рассказ, чтобы привлечь к себе или к нему более пристальное внимание слушателей? Преувеличение как вариант приукрашивания может казаться чем-то безобидным, тогда как на самом деле оно представляет собой еще одну разновидность лжи. Его опасность заключается в том, что тот, кому известна чья-то склонность «лакировать действительность», будет скептически воспринимать все сказанное этим человеком. Вот ведь парадокс: рассказчик не скупится на краски, желая придать своей истории большую достоверность, но в то же время из-за склонности к преувеличению теряет доверие

* В английском языке слово «целостность», integrity, также имеет значение «честность, прямота». — Здесь и далее все примечания принадлежат переводчику.

в глазах окружающих. Я знакома с несколькими любителями гипербол. Их речь пестрит такими словечками, как «все», «никто» и «всегда», «никогда». Выслушав их, друзья шутливо друг друга предупреждают: «А теперь не забудем разделить услышанное как минимум на два». Какой ужасный вотум недоверия! Хотели бы вы, чтобы на ваши слова реагировали подобным образом?

При описании происшествия, участником или свидетелем которого вы стали, эмоциональность и экспрессивность не возбраняются, просто не надо преувеличивать. Придерживайтесь голых фактов, не утрируйте их и не старайтесь завоевать внимание слушателей, прибегая к этой форме лжи.

Бог предопределил ту участь, которая ожидает лжецов: «...всех лжецов участь в озере, горящем огнем и серою. Это — смерть вторая» (Откр. 21:8). Смерть — это разделение. Первая смерть — это вечное разделение человеческого духа и тела, вторая — это вечное разделение человеческого духа и Бога. Вечное разделение с Небесным Отцом — вот та высокая цена, которую придется заплатить всем любителям от случая к случаю слегка приврать.

Псалмопевец, не понаслышке знающий о последствиях обмана, непрестанно молил Бога, чтобы

Всеблагодой извлек его из этого страшного рва. Задумайтесь над словами его молитвы: «...избавь душу мою от уст лживых, от языка лукавого» (Пс. 119:2). Будете ли вы доверять Богу, говоря людям одну лишь правду и предоставляя Ему разбираться с вашими проблемами, чтобы после не пришлось присоединяться к псалмопевцу, моля Господа об избавлении?

СЕГОДНЯШНИЙ ВЫВОД

...Истину произнесет язык мой
и нечестие — мерзость
для уст моих; все слова уст моих
справедливы; нет в них коварства
и лукавства...
Притч. 8:7–8

2 день ЛЬСТИВЫЙ ЯЗЫК

...Уста их [«ропотников, ничем не довольных»]
произносят надутые слова; они оказывают
лицеприятие для корысти.

Иуд. 1:16

«Каково это — чувствовать себя самой красивой женщиной среди всех присутствующих?» По итогам интернет-голосования относительно лучшей фразы для завязывания знакомства большинство мужчин проголосовали за этот вопрос, сочтя его самой эффективной лестью женщине.

Лесть — это прикрытая цветистыми фразами ложь. Почти все, кто прибегает к этому недостойному способу общения, руководствуются желанием извлечь из него выгоду. Кстати, ожидаемая выгода — это необязательно что-то материальное, осязаемое, она может быть и нематериальной, например одобрением. Лестецом может стать человек с низкой самооценкой, полагающий, что если не скупиться на комплименты в адрес определенных

людей, можно произвести на них хорошее впечатление.

Лесть со всей очевидностью доказывает, что человек не верит в способность Бога одарить его дружеским расположением окружающих. И действительно: дружеское расположение или благосклонное отношение — еще одна привилегия того, чье сердце перед Богом право.

...Ты благословляешь праведника, Господи; благоволением, как щитом, венчаешь его.

Пс. 5:13

Библия пестрит примерами того, как Бог помогал Своим детям без малейших усилий с их стороны снискать в глазах людей благосклонность. Вспомним Есфирь, которую по Божьей милости царь выбрал царицей Персии (см.: Есф. 2). Господь даровал Даниилу благосклонность одного из царских начальников над евнухами, который позволил ему и трем его друзьям питаться приемлемой пищей, вместо того чтобы оскверняться некошерными яствами своих поработителей (см.: Дан. 1). Бог оказал милость Иосифу, и он, покинув тем-

ницу, был поставлен над всей землей Египетской (см.: Быт. 39–41). Никто из этих детей Всевышнего никогда не прибегал к тем или иным ухищрениям и не заискивал ради выгоды или спасения.

Можете ли вы припомнить, когда сами кому-то льстили, расточая неискренние похвалы? И как вы после этого себя чувствовали? Скорее всего, вы чувствовали себя вывалявшимся в грязи, если только подобная неискренность не придала вам уверенности в себе, пестуя вашу невосприимчивость к действию в вас Святого Духа.

Если вы не брезгуете лестью, помните: когда в очередной раз вы начнете кем-то восхищаться, эффект от сказанного, как только стихнут ваши дифирамбы, тут же будет сведен к нулю. Впрочем, если избранный вами объект лести постоянно чем-то встревожен или недостаточно уверен в себе, то он будет рад любому вниманию, способному повысить его самооценку. В жизни каждого человека бывают периоды, когда он особенно уязвим для лести: ему может казаться, что он недостаточно привлекателен, что его не замечают или недооценивают, он также может находиться в плену навязанных дьяволом негативных эмоций.

Помню, когда-то я посещала церковь, в которой мне на воскресных служениях редко выпадал случай поделиться Словом, но в тех случаях, когда я все-таки проповедовала, после служения ко мне подходили одни и те же прихожане и сообщали, что лучшего проповедника, чем я, они не встречали, после чего принимались сетовать на то, что мои возможности проповедовать в этой церкви ограничены. Сейчас я уже в состоянии признать, что их восхищение тешило мое самолюбие, однако очень скоро мне стало казаться, что эти люди просто меня обхаживают, вербуя сторонника в свой критически настроенный по отношению к церкви лагерь.

Некоторые используют лесть в качестве способа выжить в трудных жизненных обстоятельствах. Как-то раз ныне всемирно известный кинорежиссер, а тогда тщедушный тринадцатилетний подросток Стивен Спилберг, оказался мишенью для оскорблений и жестокого обращения. И вот однажды, устав от нескончаемых притеснений, Стивен решил польстить своему обидчику, заявив, что тот похож на Джона Уэйна*, и сообщив о своей

* Джон Уэйн (1907–1979) — американский актер, которого называли «королем вестерна». Лауреат премий «Оскар» и «Золотой глобус».

готовности предложить ему главную роль в посвященной Второй мировой войне киноленте, которую задумал снять на любительскую видеокамеру. Подобрал задире подходящий костюм, Стивен снял его в роли командира подразделения и героя, и с тех пор хулиган стал просто шелковым*.

В отличие от третировавшего юного Спилберга парня эмоционально зрелый человек ценит лишь заслуженную им какими-то особыми качествами или неординарным приложением сил искреннюю похвалу. Более того, многие могут принять неискренние комплименты за слова, сказанные с тайным умыслом, и, как это ни парадоксально, люди, которым стараются польстить, скорее отвергнут, чем примут хвалящего их без серьезных на то оснований.

Священное Писание не скрывает от нас Божьих намерений относительно льстецов: «Истребит Господь все уста льстивые...» (Пс. 11:4). Так стоит ли лести того, чтобы из-за нее лишиться Божьего благословения?

* Эта история рассказана на сайте www.anecdotage.com.

СЕГОДНЯШНИЙ ВЫВОД

На лицо человека
смотреть не буду
и никакому человеку
льстить не стану,
потому что я не умею льстить:
сейчас убей меня,
Творец мой.
Иов 32:21–22

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность	3
Пролог	5
1 день. Лживый язык.....	9
2 день. Льстивый язык.....	17
3 день. Коварный язык	23
4 день. Опрометчивый язык	28
5 день. Сеющий раздоры язык.....	32
6 день. Спорящий язык.....	36
7 день. Хвастливый язык	40
8 день. Самоуничижающий язык.....	43
9 день. Клевещущий язык	46
10 день. Сплетничающий язык.....	51
11 день. Встречающий в чужие дела язык	55
12 день. Предающий язык	61
13 день. Унижающий язык	64
14 день. Пессимистичный язык.....	68
15 день. Всезнающий язык	72
16 день. Грубый язык	76

17 день. Бестактный язык	80
18 день. Агрессивный язык	86
19 день. Хамский язык	91
20 день. Осуждающий язык	97
21 день. Эгоистичный язык	101
22 день. Сквернословящий язык	105
23 день. Жалующийся язык	109
24 день. Мстительный язык	114
25 день. Обвиняющий язык	118
26 день. Разочаровывающий язык.....	122
27 день. Сомневающийся язык	128
28 день. Болтливый язык	133
29 день. Несдержанный язык	137
30 день. Отмалчивающийся язык	140
Эпилог	146
Приложение 1. Ежедневный контроль над языком.....	150
Приложение 2. Альтернативный выбор языка.....	153
Приложение 3. Арсенал библейских цитат о языке	155