



# ВІЧНИЙ СКАРБ



«Я – Господь, Бог твій, що навчає  
тебе про корисне, що провадить тебе  
по дорозі, якою ти маєш ходити»  
(Ісаї 48:17).



Нам пишуть



ОСІННЯ ПОЕЗІЯ

Дождь осенний поет, каждой каплей звеня,  
А душе очень хочется красок огня,  
Чтобы в тучах не прятался пылкий закат,  
Чтобы вечер душевным теплом был богат.

Я закрою глаза, чтоб взглянуть выше туч, –  
Для мечты там простор. Ветер свеж и летуч.  
И от ярких лучей вдруг захватит мой дух –  
Я увижу Тебя, счастья нежный Пастух.

И счастливых желаний, как стадо овец,  
Сосчитать не смогу, ни загнать под навес.  
Им здесь так хорошо, так тепло и светло!  
У меня на душе сразу все отлегло...

Стало так хорошо, будто не было лет,  
Из ошибок связавших колющий свой плед,  
Будто солнце вернулось на годы назад  
В не заросший терновым кустарником сад.

Как оазис в пустыне, где тень и вода,  
Этот день, когда Ты повторил Свое «да»...  
Я, Господь, подожду, и под крепкой рукой  
Ты словами надежды меня успокой.

Ты – мой Бог благодати внутри тупика!  
Благодарность мою не вмещает строка.  
Сердце пело сегодня. И пел Ты со мной,  
Атмосферой Своей окружив неземной.

\* \* \*

С Тобой хорошо и спокойно.  
Дождит за окном, но не в сердце...  
И шепчутся струны все: «Спой нам,  
Гнездо совьем счастьем из терций».

Я им улыбнусь и отвечу:  
«Мы с Богом сегодня дуэтом  
Начнем свою новую встречу  
В ключе, благодатью согретом.

А гнездышко счастья готово,  
Вы просто для нас подыграйте.  
Уже поработало Слово  
В Его неземном копирайте.

Я знаю, что в вихре эмоций  
Не раз еще слезы польются  
И сердце от боли сожмется,  
И горечью чувства напыются.

Но в хаосе бури лишь Слово  
Возвысит свой голос могучий,  
Душа успокоится снова,  
И солнце пробьется сквозь тучи».

В лучах Твоей яркой улыбки  
Жизнь силу свою обретает,  
Хоть листья желтеющей липки  
Сентябрь аккуратно верстают.

Ольга Бокова



УСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ УСМІШКИ



Міжнародний неофіційний день усмішки відзначають щороку першої п'ятниці жовтня.

ІСТОРІЯ ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ УСМІШКИ

Існуванням цього свята планета завдячує талановитому художнику зі Сполучених Штатів Америки Харві Боллу. Критики митця майже не помічали, і його ім'я було мало кому відоме. Можливо, так би тривало й досі, якби 1963 року до нього не звернулися представники американської страхової фірми State Mutual Life Assurance Company of America з проханням придумати якийсь упізнаваний логотип – візитівку компанії.

Художник запропонував свою розробку, за яку й отримав від замовників 50 доларів. Це було не що інше, як смайлик. Компанія виготовила бейджі з логотипом і роздала їх своїм співробітникам. Успіх був таким приголомшливим, що вже за кілька місяців усміхнені личка красувалися не тільки на візитках і бейджах компанії, а всюди, починаючи від сірникових коробок і закінчуючи поштовими марками.

Болл був настільки щасливий, наскільки може бути щаслива творча

людина, яка усвідомила, що її творіння надовго переживе її саму. В одному інтерв'ю дизайнер сказав: «Ніколи ще в історії людства та мистецтва не було жодної роботи, яка б набула такої широкій популярності та принесла стільки щастя, радості й задоволення. Не було нічого, що зроблене так просто, але зрозуміле всім».

У 1999 році за ініціативою художника вперше відзначили Всесвітній день усмішки. Ентузіаст свята припустив, що цей день неодмінно повинен бути присвячений радості, гарному настрою та сміху.

Усі ми не раз чули різні афоризми про сміх: «Хто багато сміється – той довше живе», «П'ять хвилин сміху корисніші за двадцять хвилин гімнастики» та інші. І хоч афоризмів про сміх стає дедалі більше, сміх та усмішки на обличчях людей можна зустріти дедалі рідше. Однак людина – єдиний живий організм, якого Творець наділив здатністю сміятися. То, може, все-таки настав час гідно оцінити цей дар?

СМІХ – НАЙКРАЩІ ЛІКИ

Ще в середині 70-х років ХХ століття американські медики встановили: сміх справді може сприяти одужанню. Уже перші дослідження щодо лікування сміхом показали разючі результати: ті хворі, які сміялися довго й часто, переносили свої недуги легше та швидше одужували. У чому ж причина? Чому простий сміх нерідко буває ефективнішим, ніж досвідчений лікар або сильнотісний медикamenti?

Уся річ у принципі дихання під час сміху. Глибокий вдих змінює короткий інтенсивний видих. При цьому голосові зв'язки сильно коливаються. Тому сміх дозволяє легеням повністю очиститися від нагромадженого в них слизу. Це особливо корисно при легневих захворюваннях, а також при астмі. Коли людина сміється, її дихання стає глибшим, а серцебиття – частішим. Тому кров'яний тиск спочатку різко зростає, а потім знижується. М'язи при цьому розслабляються, а свідомість заспокоюється.

СМІХ ПРОТИ СТРАХУ

Дуже велику користь від сміху можна отримати при боротьбі зі стресами, пригніченням настроєм, тривалою депресією. Він покращує емоційний стан людини, її самопочуття. Наше звичайне дихання є поверхневим. Це чергування коротких неглибоких вдихів і видихів, і нерідко ротом, який зовсім не призначений для дихання. Тому в переважній більшості здорових людей виникає так звана нервово-м'язова збудливість, яка супроводжується стресами, депресивним станом, невірними страхами, необґрунтованими тривогами.

Глибоке дихання під час сміху дозволяє подолати страхи, тому що сприяє виробленню гормонів щастя, а гормони стресу при цьому пригнічуються. Недарма в Біблії сказано: «Серце радісне добре лікує, а пригніблений дух сушить кістки» (Прий. 17:22).

Гарне почуття гумору робить людей доброзичливими та терплячими. Такі люди легше вирішують свої життєві проблеми, отримують від життя більше задоволення. Вони легкі в спілкуванні. Усміхайтесь, друзі, адже щирий сміх здатний «заразити» людей позитивним настроєм з неймовірною швидкістю.

Бути радісним добре для здоров'я, корисно для душі та приємно для ближніх.

ЧИ ЛЮБИТЕ ВИ ОСІНЬ?

Літо закінчилося, прийшла поетична й філософська осінь, велична і таємнича, з неквапливою зміною шат, мінливим настроєм, букетами яскравого листя і меланхолією. Це час, коли з відчуттям швидкоплинності життя з'являється вміння цінувати його. Потрібно насолоджуватися кожною миттю осені й обов'язково зберігати свої емоції – на фото або в пам'яті.

Прикмети осені прості. Вона перетворює звичні маршрути на чарівні стежки і додає в знайомі пейзажі краплинку дива. Осінь збирає з полів урожай і надає затишним вечорам у колі сім'ї стиглий, трохи гіркуватий присмак.

Ця пора року змушує згадувати про перевірені джерела тепла (що може бути краще за чашку запашного трав'яного чаю і затишний старий плед або ж перегляд улюбленого фільму?). Осінь – це час смачних яблучних пирогів і свічок із пряним ароматом. Це ранні сутінки і пізні світанки.

Її самотність пронизлива. Її вітри дихають змінами, але більшість із них – на краще. Цій порі року не підходить просте слово «краса», її основна риса – «царськість». Проте їй знайомі і звичайні радості, такі як прогулянки різнобарвним килимом з опалого листя в найближчому парку і запечені на вогні запашні яблука.

Осінь – це також привід залишитися вдома і почитати цікаву книгу... Осінь знає: потрібно просто палити багаття і бути разом, тому що щастя не

залежить від погоди. Воно або є всередині нас, або його немає.

Дивиться осінь у мої очі...

Яскраве і неприборкане літо спрямовує нас до радості й веселощів. А осінь складніша і мудріша, її краса і меланхолія торкаються душі та пробуджують у нас усю ніжність, любов і печаль. Це пора поетів і прозаїків. І передати гостре відчуття осені словами вони здатні найкраще.

А яка цього року осінь – прекрасна, сонячна і наповнена дивовижними барвами! Відчуйте її, спробуйте її на смак... Ось поетичні докази того, що осінь – найкращий співрозмовник.

✓ Облітають квіти, обриває вітер  
Пелюстки печальні в синій тишині.  
По садах пустинних їде гордовито  
Осінь жовтокоса на баскім коні.

Володимир Сосюра

✓ Ті журавлі, і їх прощальні сурми...  
Тих відлітань сюїта голуба...  
Натягне дощ свої осінні струни,  
Торкне ті струни пальчиком верба.

Ліна Костенко

✓ Осінній день, осінній день, осінній!  
О синій день, о синій день, о синій!  
Осання осені, о сум! Осання.  
Невже це осінь, осінь, о! – та сама.

Останні айстри горілиць зайшлися болем.

Ген килим, витканий із птиць, летить над полем.

Ліна Костенко

✓ «Ми занадто багато часу сидимо в кімнатах. Занадто багато думаємо в чотирьох стінах. Занадто багато живемо і впадаємо у відчай за зачиненими дверима. А на лоні природи хіба можна впасти у відчай?»

Еріх Марія Ремарк





## З БУДЬ-ЯКОГО ПРИВОДУ...



Сталося це давно, коли наші із сестрою первістки ще подорожували по місту у візках. Одного разу ми пішли з дітьми на ринок, щоб купити продукти. У сестри візок був імпортовий, коштував дуже дорого. Проте була в нього одна неприємна особливість: пластмасова накладка на одному з коліс постійно відпадала. Тому доводилося весь час стежити за «підступною» деталлю.

Посеред ринку ми зустріли мою однокласницю. Що було далі, здогадатися нескладно: захопилися розмовою, втратили пильність... Про накладку ми згадали тільки на зворотному шляху. Однак було вже пізно – вона залишилася лежати десь у «джунглях» ринку.

Здається, невелика втрата, адже вона потрібна була тільки для краси, а все-таки прикро. Повертатися часу вже не було: дітей треба годувати обідом і класти спати. І раптом у моїй голові майнула думка: «А чому ж ви не помітилися?» Не хотілося турбувати Бога через таку дрібницю! Однак я почала молитися і відчула, що Господь почув мою молитву. До цього таке відчуття було в мене тільки одного разу, коли я молилася за жінку з онкологічною патологією, щоб Господь продовжив її життя і дав їй побачити внуків... Та це був серйозний випадок, а тут – дрібниця. Не вірилося, що все це має сенс. Проте, щоб накладка після моєї молитви знайшлася, потрібно було її пошукати.

З усіма нагальними справами я впоралася до четвертої години – наш ринок у цей час зазвичай вже зачиняється. Однак мені так навіть було зручніше. Я ходила порожніми рядами, дивилася скрізь, але накладки, звичайно, ніде не бачила. Та й не дуже сподівалася її знайти. Раціоналіст у мені значно сильніший, і вся ця історія з молитвою від самого початку здавалася мені дуже дивною. Напевно, мені просто здалося.

Щоб очистити сумління, я звернулася до бригадирки двірників ринку. Вона виявилася жінкою душевною, до моєї «проблеми» поставилася з розумінням і пообіцяла розпитати своїх підлеглих, чи не знаходили вони чогось схожого. Надії було мало: хто зверне увагу на незрозумілий шматок фіолетової пластмаси... Я прощалася з нею, повернулася, щоб піти, і – ви не повірите! – побачила накладку просто перед собою, на відстані метра.

Коли таке відбувається, відчуття, звичайно, неможливо передати. Неначе на твоє прохання трохи змінює рух увесь механізм Усесвіту. І все-таки цей дивний випадок довго залишався

для мене загадкою. Чому Бог допоміг? Адже нерідко залишаються без відповіді молитви про значно важливіші, на наш погляд, потреби, а без цієї накладки можна було б обійтися.

Напевно, це все-таки був урок. Я й до того знала, що Всевишній піклується не тільки про глобальне і велике, а й про різні дрібниці. «Хіба два горобці не продаються за асарія? Проте жодний з них не впаде на землю без волі вашого Отця. А вам усе волосся на голові пороховане. Не бійтеся; бо ви кращі за багатьох горобців» (Матв. 10:29-31). Так, я це знала, але протягом багатьох років не дуже вірила, що мій голос має значення.

Я зрозуміла: тільки власний досвід може навчити, що Бог справді завжди хоче нас вислухати, що молитися можна в будь-який час і з будь-якого приводу, про дрібниці та про найголовніше. Адже, опинившись у вічності, ми, можливо, з подивом дізнаємося, що змінилося в цьому світі через те, що ми зважилися промовити кілька слів у молитві.

Олена Тарасенко



### ТА САМА ЕЛЕКТРИЧКА

У вересні мої діти й онук поїхали відпочивати. Я молилася за них щодня. Якось увечері пролунав дзвінок. Телефонувала моя донька: «Матусю, ти за нас не хвилюйся, у нас усе гаразд. Ми хотіли їхати тією самою електричкою додому, але потім передумали і вирішили поїхати наступною. Тому з нами нічого не сталося».

Я здивувалася: «Доню, я нічого не розумію, якою електричкою, про що ти говориш?» А вона відповіла: «Мамо, ти ще новин не дивилася про теракт? Подивисься телевизор – і все зрозумієш, але ще раз повторюю, що ми на цю електричку не сіли і з нами все добре».

Коли я увімкнула новини, то зрозуміла, про що говорила донька. Невідомі підірвали електропотяг, і багато людей загинуло. Я схилила коліна і зі слезами дякувала Богові за те, що Він урятував моїх дітей. Досі не можу говорити про це спокійно, без сліз. Моліться за своїх дітей, моліться щодня!

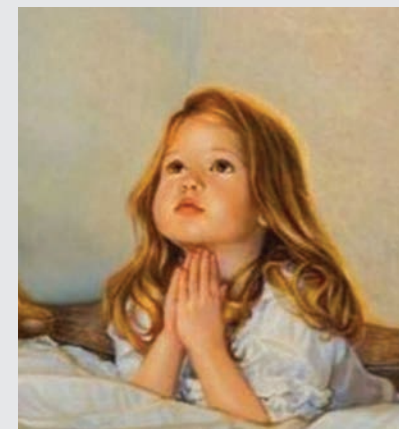
І. Петрівна

### ДИТЯЧА МОЛИТВА

«А Ісус покликав їх та й каже: Пустіть дітей, хай приходять до Мене, не забороняйте їм, бо таких є Царство Боже!» (Луки 18:16).

Коли я переживав важкі часи і відбував покарання в місцях позбавлення волі, я нічого не очікував від життя, окрім закінчення терміну. Проте несподівано сталося так, що мене звільнили умовно-достроково на рік раніше за сумлінну працю та зразкову поведінку. І ось я приїхав додому. Одного вечора я побачив, що моя п'ятирічна донька, перед тим як лягти спати, стоїть біля ліжка на колінах і щось говорить. Я запитав дружину: «Що з донькою?» Вона відповіла, що наша дівчинка ось уже цілий рік молиться Богу, бажаючи, щоб її tata відпустили із в'язниці додому. Про що вона просила Бога того вечора, я не знаю, але досі здивований тим чудом, яке зробив для мене Господь завдяки молитвам доньки.

В. М.



## Я ПОТРІБНА БОГОВІ

Мені тоді було близько чотирьох років. Я зростала у віруючій сім'ї, і завжди, коли ми, діти, виходили з дому, батьки нас благословляли. Так було і того разу. Помолившись, мама залишила мене з двома старшими братами і взялася до справ по господарству. Була осіння пора. Моїх братів (5 і 9 років) потягнуло на пригоди. Вони вирішили піти на



луг ловити в ровах тритонів консервними банками. Місце було болотисте, і земля буквально зникала під ногами. Проте це так захоплювало дух, що про безпеку ніхто не замислювався. Брати знали: відходити далеко від дому не можна, але виправдовували себе тим, що нарвуть мамі букет квітів. Вони весело побігли до гарних кущів, а про мене забули.

Залишившись на самоті, я взяла банку з-під кільки і підійшла до рову, де плавали пугловки і тритони. Не пам'ятаю, чи довго я милувалася ними, але, спробувавши зловити одного з них, раптом опинилася по пояс у холодній воді. Мене швидко почало засмоктувати. У думках пронеслося моє коротке життя, і я подумала: «Як страшно буде захлинатися, адже в носі так пече, коли туди потрапляє вода. Я це відчула у ванній. А тепер я задихнуся і помру. Як мама переживе смерть другої доньки?» Я пам'ятала, як ми ходили на могилу моєї сестрички Оленки, яка померла, коли мені було лише чотири місяці. Мама завжди казала, що я – її втіха. «Що ж буде з нею? А братів сваритимуть, що не послухали», – усе це за кілька миттєвостей пронеслося в моїй голові. Я намагалася вхопитися за траву, але вона з корінням виривалася з м'якого торф'яного ґрунту, залишаючись у моїх кулачках. Мій погляд був спрямований на небо. «Так! Боже, а як же Ти? Врятуй мене!»

Брати були далеко від цього місця і нічого не бачили. Вони не встигли б добігти, навіть якби я кричала,

а кричати я не могла – холод і вода стискали груди. Та раптом вони опинилися переді мною, мовчки схопили і з силою висмикнули мене з болота! Я нахилилася, щоб вилити воду з черевиків, і здивувалася, чому вони не допомагають мені. Випроставшись та озирнувшись, я побачила, що їх знову немає поруч, вони так само далеко.

Коли я підійшла до братів, вони з острахом подивилися на мене і запитали: «Де ти була? Мама покарає нас за те, що ти забруднила і намочила одяг». І щодуху, узявши мене під руки, побігли додому... Я не пам'ятаю, що було далі, як відреагувала мама. Протягом декількох років я ставила собі запитання: якщо з трясовини мене витягли брати, то чому, коли я знову підійшла до них, вони так здивувалися і сварили мене за брудний і мокрий одяг?

Це було моє перше свідоме звернення до Бога. Сьогодні я дякую моєму Господу за те, що Він береже моїх п'ятьох дітей, за Його втручання в моє життя, за те, що Він прикрасив його Своєю присутністю і подарував нам надію, за те, що скоро Сам прийде і звільнить нас із цієї трясовини гріха, обійме нас усіх з любов'ю і візьме у Свої обителі. Як я про це мрію!

Слава Богу навіки!

Л. Мурга



## «ДИВІТЬСЯ, ВІН ЖИВИЙ!»



*«Тому-то моліться так: Отче наш, що на небесах, нехай святиться Ім'я Твоє, нехай прийде Царство Твоє, нехай буде воля Твоя, як на небі, так і на землі; хліб наш насущний дай нам сьогодні; і прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим; і не введи нас у спокусу, але визволи нас від лукавого. Бо Твоє є Царство, і сила, і слава навіки. Амінь» (Матв. 6:9-13).*

Одного серпневого ранку я поспішала на роботу. Майже підбігши до маршрутного таксі, звернула увагу, що на асфальті лежав чоловік років шістдесяти. Він хрипів, і я подумала, що чоловік нетверезий і спить. Застрибнувши в маршрутку, я поспішала приготувати гроші за проїзд, але раптом зрозуміла, що машина рухатися не збирається, а всі погляди пасажирів прикуті до того чоловіка.

У моєї голови промайнула думка, що, напевно, щось не так, і я запитала: «Йому погано?» Якось жінка відповіла, що чоловік збирався сісти в маршрутку, але йому раптом стало зле і він упав, а при падінні ще й розбив голову. Справді, на мокрому асфальті виднілася невелика калюжа крові.

Я вийшла з маршрутного таксі. Навколо юрмилося безліч людей. Я запитала: «Швидку допомогу викликали?» Молодий чоловік відповів ствердно і швидко додав: «Та що там швидка, коли тут...» Він махнув рукою і замовк. Напівзаплющені очі чоловіка були

вкриті плівкою і не реагували ні на що. Голова, руки, ноги були нерухомі, і тільки з грудей виривався хрип. Я присіла біля потерпілого. Першою думкою було обережно перевернути його на бік, щоб полегшити дихання і запобігти западанню язика. Акуратно повертаючи чоловіка, я напружено думала, що робити далі. З натовпу пролунав голос: «Що ви робите? Ви ж бачите кров на голові, його не можна перевертати». Найближче стояв водій маршрутки, який сказав: «Усе це марно, кров з вуха, захрипів – усе, кінець, я таке вже бачив!» Лівою рукою я підтримувала чоловіка за плече, щоб він не перекинувся в той чи інший бік, а правою взяла його за руку. Вона була ще не холодною, але колір шкіри – неприродно восковий. З натовпу вийшла жінка похилого віку, мабуть, колишній медпрацівник. «Дайте я перевірю в нього пульс», – сказала вона. Потім підняла повіки, на що зіниці не відреагували, чоловік був непритомний. Вона махнула рукою і відійшла.

Я дивилася на обличчя літнього чоловіка, що помирив в оточенні юрби здорових людей, які йому

співчували, але ніхто не міг зарадити. Обличчя й губи були фіолетового кольору, але дихання з хрипом досі виривалося з його грудей. «Зволікання подібне до смерті», – пульсувало в голові. Обережно підклавши свій пакет чоловікові під голову, я почула: «Його не можна чіпати, у нього розбита голова». Однак я відчувала, що так йому буде зручніше, адже він важкий, голова внизу, отже, приплив крові до мозку ще більший, а він уже майже синій. Кров з вуха могла піти і внаслідок різкого підвищення тиску.

Я почала усвідомлювати безпорадність становища. «Боже! Що робити?» – подумала я, і раптом у голові ясно прозвучали слова молитви «Отче наш». Наважившись, я почала вголос із вірою промовляти цю молитву. У душі щось відбувалося, наповнювало мене зсередини. Закінчуючи молитву, я згадала, що мозок цієї людини ще продовжує працювати і, стиснувши руки чоловіка, говорила йому так, ніби він мене чує: «Ти ж чуєш мене, чуєш! Тепер сам молися: "Господи, допоможи!", чіпляйся за життя, не відпускай, не переставай молитися, зараз приїде швидка, і тобі буде легше!» Чоловік не реагував. Я підвела очі: та де ж швидка? Хтось сказав: «Облиште, усе марно, ви ж бачите...» Так, я бачила, але серце не погоджувалося, воно чинило опір, воно рвалося допомогти. Я знову звернулася до потерпілого: «Дорогенький, благаю, тримайся, не здавайся! Згадай, як Господь зціляв сліпих, прокажених, навіть померлого три дні тому Лазаря воскресив! Згадай, будь ласка, молися Богу. Якщо сам не хочеш помирати – ти не помреш!» До горла підступив клубок... І раптом – о диво! – зіниці чоловіка стали на своє місце, плівка почала танути, він поворушив губами.

«Дивіться, він живий!» – радісно і здивовано вигукнула я. Натовп загудів. Пальці в моїй руці поворухнулися. Я згадала свого батька, нещодавно побитого грабіжниками, що дивом залишився живим, почала гладити чоловіка по щоках, волосся і раптом побачила його кров на своїх руках... Тільки тепер я зрозуміла, що значить кров Ісуса Христа, пролита на Голгофському хресті для спасіння всього людства, яке потрапило в біду. Раптом згадала про серцеві засоби для надання першої медичної допомоги. Звернувшись до людей, отримала від когось таблетку «Валідолу». «Спробуємо покласти її під язик», – звернулася я до чоловіка.

Він відкрив рот і чомусь почав жадібно її розжовувати, хоч губи його не зовсім слухалися. Я зрозуміла, що він чує мене, тільки не може говорити, отже, йому стало краще. І мені теж. Я усвідомила, що сталося справжнє диво. Знову підійшла літня медпрацівниця, перевірила пульс і впевнено сказала: «Тепер житиме!»

Натовп знову загудів. Фіолетовий відтінок обличчя почав змінюватися, шкіра набула майже природного кольору. Я продовжувала масажувати чоловікові кисті рук, тепер вони вже потеплішали. Чоловік поворухнувся, спробував підтягнути плече, і я помітила, що він уже сам намагається допомогти собі.

Підїхала швидка допомога; разом із двома чоловіками ми підняли чоловіка і переклали його на носі. З подивом я зауважила, що тяжкості навіть не відчувала, незважаючи на вагу і вік потерпілого. І знову згадала, що безліч ангелів служить людям, особливо в критичних ситуаціях. Звичайно ж, невидимо вони нам допомагали!

Чоловік повільно повернув голову і намагався знайти когось очима. Я нахилилася і сказала, що все буде добре. «Ти тільки постійно молися Богу», – порадила йому на дорогу. Машина швидкої допомоги поїхала, водій і пасажири сіли в маршрутку, люди почали розходитися.

Ось така сила живої молитви «Отче наш»! Ні, не минув час чудес! На очах здивованих людей і в наші дні Господь творить дивовижні чудеса!

І. Мацнева



## НЕБЕЗПЕЧНИЙ ВІРУС

У наш прогресивний час розвиненої медичної системи майже кожен заражений цим небезпечним вірусом. Хоча чоловіки більш схильні до його впливу, досить часто його жертвами стають і жінки. З кожним днем зростає кількість інфікованих дітей. Цей найлютіший вірус вражає передусім емоційне та психічне здоров'я, а потім послаблює і фізичне.

Ні, це не паличка Коха і навіть не ВІЛ, це вірус лихослів'я. І він тільки зовні здається простим виявом почуттів або наданням більшої емоційності й так досить грубим діям. Святе Письмо звертає особливу увагу на слова, які ми промовляємо, а лайку навіть прирівнює до гріха. «Якщо хто скаже на свого брата: *рака (виродок)*, – той підлягає верховному суду. А хто скаже: *дурний*, – той підпадає під вогняну геєну» (Матв. 5:22). В іншому місці Біблії написано: «*Жодне погане слово хай не виходить з ваших уст, а тільки добре...*» (Ефес. 4:29).

Лихослів'я завдає шкоди не тільки духовному, але й фізичному здоров'ю людини. Учені академії наук дійшли приголомшливого висновку, що за допомогою словесних

образів людина зміцнює або руйнує свій спадковий апарат. Виявляється, ДНК здатна сприймати людську мову і озвучений текст через електромагнітні канали. Одні повідомлення оздоровлюють гени, інші травмують, як радіація. Наприклад, слова молитви пробуджують резервні можливості генетичного апарату, а прокляття, лихослів'я викликають мутації, що призводять до виродження. Будь-яке промовлене слово – не що інше, як хвилюва генетична програма, що впливає на наше життя і життя наших нащадків. Інша група вчених під керівництвом доктора біологічних наук І. Б. Білявського сімнадцять років досліджували проблему лихослів'я. Вони довели, що любителі міцного слівця живуть значно менше, ніж ті, хто не лихословить, тому що в їхніх клітинах дуже швидко відбуваються вікові зміни і з'являються різні хвороби.

А тепер звернімося до історії появи нецензурних слів. Коріння цього явища сягає далекої язичницької давнини. Лайливі вислови використовувалися в заклинаннях, звернених до язичницьких божеств. Тож така лексика є мовою спілкування з

демонами. Наші предки промовляли ці слова, закликаючи злих духів. Відьми і чаклунки використовували лихослів'я у своїх нашептах, насилаючи прокляття. Саме із цим пов'язаний механізм впливу лихослів'я на людину. Вживаючи лайливі слова в розмові з друзями, рідними, сучасні люди, навіть не підозрюючи, прикликають зло щодня, з року в рік на себе і своїх близьких.

Біблія говорить: «*Смерть та життя – увладі язика...*» (Прип. 18:21). Бог приділяє величезну увагу словам, які ми промовляємо. Часто ми руйнуємо ними більше, ніж збудуємо, і не можемо нічого з цим вдіяти. У Біблії також написано: «*А язика ніхто з людей не може приборкати; він – зло негавомне, повний смертоносної отрути*» (Якова 3:8). Проте Бог не тільки ставить діагноз, Він здатний нейтралізувати цей небезпечний вірус. Господь може допомогти вам позбутися лайливих і грубих слів. Тому, якщо ви виявили в себе симптоми зараження, не зволікаючи, зверніться по допомогу до Небесного Лікаря!

Яна Солдешева



### ВО ВЛАСТІ ЯЗЫКА

И жизнь, и смерть – во власти языка, Благословенье от него, проклятье... Кто обуздал его – велик стал на века, Кто не сумел – в погребели обьятъях...

Хоть мал язык, но телом правит бал, Одною искрой все воспламеняет. Он сердце ранить может, как кинжал, Словами, словно пулей, убивает...

Возможно ли его нам укротить? И где найти для этого нам силы? У Бога нужно мудрости просить, Лишь Он избавить может от могилы...

Лишь Дух Святой нас может изменить, Очистит наше сердце, душу, мысли. Научит языком руководить, Чтб Господа могли прославить в жизни!

Георгий Топал



# ДРУГА ЗАПОВІДЬ



Що забороняє, до чого нас закликає і зобов'язує друга заповідь Декалога? (Вих. 20:4-6). Ця заповідь така сама свята, праведна та добра, як і Сам Бог, як і всі заповіді Божого Закону. Однак вона, як і кожна з десяти, має свою певну сферу впливу. Друга заповідь стоїть на сторожі Божого авторитету, Його честі та слави: «Я Господь, – оце Имення Моє, і іншому слави Своєї не дам, ні хвали Своєї божкам» (Ісаї 42:8). Вона визначає поведінку батьків у відносинах з Богом і вказує на наслідки такої поведінки для їхніх дітей. Перш ніж ми почнемо досліджувати цю «вельми широку» за своїм значенням заповідь (Псал. 119:96), звернімо увагу на одну обставину, про яку не можна мовчати! Святе Письмо авторитетно заявляє: моральний Божий Закон («Десять Заповідей» – П. Зак. 4:13) – вічний, праведний, добрий, святий, незмінний, досконалий, справжній, духовний, справедливий, до якого не можна щось додати або щось відняти (Екл. 3:14). Він є вираженням Божої святості, справедливості, милості й любові. Незважаючи на це ясне твердження Писання, протягом третього і четвертого століть християнської ери релігійно-державна система темного Середньовіччя внесла зміни до Закону Божого.

Укладачі католицького катехізису вважали другу заповідь повторенням першої і з цієї причини її видалили як непотрібну! Четверта заповідь (Вих. 20:8-11), яка тепер стала на місце третьої, звучить так: «Святковий день будеш святкувати». Зрештою з десяти стало дев'ять заповідей. Щоб зберегти загальну кількість, десяту заповідь розділили на дві частини! Небо не визнає такої зневаги Божого Закону (Псал. 119:126). Хоч другу заповідь (у катехізисі) люди усунули як непотрібну, вона все-таки стоїть на своєму місці, записана рукою Всевишнього на скрижалях, які лежать у ковчезі завіту в Небесному храмі (Об'явл. 11:19). І продовжує стояти на варті авторитету, честі та слави Законодавця і Судді (Якова 4:12).

Читаючи другу заповідь, у нас може з'явитися думка, що вона є або продовженням, або повторенням першої заповіді. Насправді це не так. Перша заповідь вказує, Кому єдиному слід поклонятися, а друга навчає, як поклонятися. Вона прямо й однозначно ставить питання про поклоніння Богові, єдиному Творцеві Всесвіту,

Котрий має право на поклоніння. Ніхто і ніщо, жодна людина на Землі (Дії 14:8-15), жодний небесний ангел (Об'явл. 19:10; 22:8, 9) не мають права на поклоніння. Це виняткове право єдиного Бога! Доказ цього – творча сила і велич Господа (Єрем. 10:11, 12). Ця вістка звучала в усі віки. Її проповідували патріархи, пророки й апостоли. Перед Другим приходом Христа в славі Божа Церква проповідує ту саму вістку про поклоніння Богові, і знову доказом права на поклоніння слугує Його творча сила і могутність (Об'явл. 14:6, 7).

П'ять із Десяти Заповідей Божого Закону, куди входить і друга заповідь, стосуються сім'ї. Тому в наших сім'ях повинна звучати вістка про поклоніння Богові (Псал. 78:3-7). Друга заповідь регулює стосунки людини з Господом у такій важливій сфері духовного та фізичного життя, як поклоніння Богові. Через усі віки існування людства червоною ниткою проходить ідея поклоніння правдивому Богові. Самарянка, переконавшись, що розмовляє з Месією, запитала, де і як поклонятися Богові (Івана 4:4-30). Христос відповів, що Господь шукає Собі таких поклонників, які будуть поклонятися Йому в Дусі та істині, тобто задіявши всі можливості розуму, душі в поєднанні з принципами біблійної істини. Таке поклоніння Біблія називає страхом Божим (Прип. 9:10). Боятися Господа означає ставитися до Нього з благоговінням і глибокою повагою, повністю підкоряючись Його волі, відкритій у Його Заповідях і в усьому Писанні (П. Зак. 5:29). Це означає служити і поклонятися Богові не як заведено серед більшості людей, не як зручно і вигідно, а так, як велить Він Сам, – у Дусі та істині. Адже вся суть ідолопоклонства – у бажанні поклонятися своїм богам у супереч Божим заповідям, поклонятися творінню, а не Творцеві, згідно зі своїми уявленнями.

Заповідь свідчить: «Не роби собі різьби і всякої подобі...», тобто кумира. Слово «кумир», згідно з визначенням тлумачного словника, має кілька значень. Це статуя язичницького божества, ідол у вигляді тварини,

птаха, риби, змії, людини чи якогось чудовиська, вигаданого людською уявою. Таких кумирів вирізали з дерева, виліплювали з глини, виливали з металу, збивали з дощок цвяхами, а потім покривали золотом або сріблом (Ісаї 40:18-20; Єрем. 10:3-5). Перед такими «богами» кадили фіміам, їм приносили жертви, молилися, поклонялися, цілували. Таке мистецтво художників, теслярів і ливарників та служіння перед їхніми виробами Господь називає «безумом поганства» (Ісаї 44:9-20). Бажання втиснути безмежного і всюдисущого Бога у вузькі рамки виробів рук людських виглядає не тільки безглуздою вигадкою, але й демонструє зневажливе ставлення до незбагненої святості й величі Всевишнього Бога! Адже, роблячи ідолів, люди підсвідомо наділяють Бога своїми людськими якостями, опускаючи Творця до рівня створеної істоти. У свідомості людини виникає думка, що бог – це те, що можна зробити самому, такого бога можна продати на ринку або купити.

Було би помилкою вважати, що для нас друга заповідь Божого Закону застаріла, адже християни ідолам не поклоняються. Це не зовсім так, тому що слово «кумир» має ще й інше значення: це те, що є предметом обожнювання, захопленого поклоніння. Сьогоднішні гороскопи, що складають астрологи, – це відгомін поклоніння сонцю, місяцю і зіркам, що якимось чином, як вважають, впливають на долі людей, приносячи їм щастя або нещастя. Кумирами сьогодні є царі, королі, імператори, полководці, актори кіно й театру, олімпійські чемпіони, спортсмени, політичні та релігійні вожді. Дух такого ідолопоклонства полонив усе населення планети. Відсторонившись від грубого ідолопоклонства, язичницької релігії почали набувати філософської основи: ця філософія переконує, що всі наявні релігії добрі! Усі шляхи ведуть до Бога! Адже і в інших релігіях є багато доброго, високоморального! Сьогодні в моді східні релігії, які навчають, що через перевтілення, медитації людина залишає фізичну оболонку і зливається з божеством, тобто сама досягає досконалості. А якщо так, тоді Спаситель людині не потрібен! Ось де замасований виверт диявола – ти можеш спасти сам себе! Біблія ж говорить, що для людей це неможливо (Матв. 19:25, 26). Людині потрібен Спаситель (Івана 15:4, 5).

Біблія звертає нашу увагу на ще одну важливу думку в питанні поклоніння Богові у світлі другої заповіді Божого Закону. Прочитавши П. Зак. 4:15, 16, ми побачимо, що до списку того, з чого не можна робити зображень з метою поклоніння, Бог зарахував і Себе! У християнських храмах як предмет поклоніння використовуються ікони, тобто зображення Бога, Ісуса Христа і Духа Святого, Марії Богородиці, апостолів і святих мучеників. Ті, хто поклоняється їм, стверджують, що ці зображення є тільки образами або символами, за допомогою яких вони виражають честь Божеству. Проте Бог звелів Своему народові не робити собі ідола на подібну якогось боввана, зображення самця чи самиці. Бог велить: не роби собі кумира, не роби зображень і не

тільки не вклоняйся їм, але і не служи їм. Зображення, ікони не повинні використовуватися в служінні Богові.

Друга заповідь указує на дуже важливий бік життя людського суспільства, на який люди звертають мало уваги або зовсім забувають. Це питання спадковості та впливу батьків і матерів на фізичне й духовне життя їхніх дітей: «*Бо Я – Господь, Бог твій, Бог заздрисний, що карає за провину батьків на синах, на третіх і на четвертих поколіннях...*» При поверховому читанні тексту заповіді складається враження, що поклоніння кумирам, виготовлення зображень та служіння перед ними викликає у Бога ревності. А в пориві ревності за гріхи батьків Господь карає їхніх дітей, і це покарання сягає третього і четвертого покоління. З'ясуємо, ґрунтуючись на Біблії, що означають ревності Бога.

Слово Боже багато уваги приділяє родині. Біблія – це книга про сім'ю і для сім'ї. Бог започаткував шлюб чоловіка й жінки на все їхнє життя. З усією впевненістю та відповідальністю потрібно визнати: усе життя родини, яким воно має бути згідно із задумом Творця, відображене в Десяти Заповідях Божого Закону. У Святому Письмі поняття про шлюб Дух Святий використовує як метафору (образний вислів) для визначення стосунків між Христом і Його Церквою (Об'явл. 19:6-9; Матв. 25:1-13). Чоловіки так повинні любити своїх жінок, як Христос любить Свою церкву і віддав Себе за неї. А дружини так мають любити своїх чоловіків, як церква любить свого Спасителя і кориться Йому (Ефес. 5:21-29). Любов народжує любов. Добра викликає доброту. І як у шлюбному союзі між чоловіком і дружиною, так і в союзі між людиною і Богом на першому місці стоїть вірність у любові! Як початком шлюбу чоловіка і жінки є їхнє вінчання, так і день хрещення є початком союзу людини з Богом. А невірність у любові породжує ревності.

У книзі Приповістей 6:32-35 сказано, що заздрощі (або ревності) – це лютість. Невірність дружини породжує ревності чоловіка. Такі самі ревності закипають у серці дружини, коли невірність проявляє чоловік. Скільки страждань, розбитих сердець, зламаних доль, зруйнованих сімей, осиротілих дітей породжує невірність у шлюбі!.. Коли ж християнин поклоняється кумирам, падає перед ідолами, служить зображенням, це викликає ревності у серці нашого Спасителя. Саме про це говорить друга заповідь Божого Закону. У Святому Письмі слово «ревності» має два значення: 1) це християнська чеснота, що виражається в добрих справах, – старанність, щирість, завзяття. Христос бажає бачити Своїх послідовників ревними в служінні Богові та людям (Колос. 4:12, 13; Тита 2:14). Це позитивна риса характеру того, хто ревно дбає про свою сім'ю або про Церкву Божу (1 Тим. 3:4, 5); 2) хворобливий болісний сумнів у чийсь вірності в любові. «*Заздрощі непереможні, немов той шеол*» (П. Пісень 8:6).

Продовження  
в наступному номері





## НАРОДЖЕННЯ СИНА



Сорок відсотків жінок, які лікували безпліддя, в одному з досліджень визнали, що неможливість народити дитину – найважче емоційне переживання з тих, з якими вони стикалися у своєму житті.

Із сумом Валентина дивилася на свого чоловіка, який захоплено грався з донькою її близької подруги. Петро, залишивши за святковим столом гостей та іменинника – друга і винуватця свята, проводив час із чотирирічною Оксанкою, розклавши на килимі дитячі іграшки та книжки. Він весело розповідав дівчинці відомі казки, але замість знайомого закінчення придумував свою версію подій, а в дитини від несподіванки і захвату горіли очі, і вона нетерпляче запитувала:

– Дядьку Петре, а що ж далі? Розкажи! Удосталь награвшись, Петро побажав Оксанці гарних снів. Вона пішла до іншої кімнати, щоб лягти спати. Валентина підійшла до вікна і, відсунувши штори, із

сумом вдивлялася в темні силуети сусідніх будинків. Вона подумала: «Навіщо йому така дружина? Він любить дітей і тягнеться до них, а я не можу народити».

Будучи міцною та здоровою дитиною, маленька Валя іноді запитувала в матері:

– Як це, коли в тебе щось болить, щипає або коле?

Їй були незрозумілі та невідомі біль і слабкість, які часто відчувала мама, страждаючи від внутрішніх хвороб. Валентина ж була сильною, енергійною – і в дитинстві, коли допомагала батькам по господарству, щодня приносячи по два мішки трави для корови, і на заводі, куди пішла працювати після закінчення школи.

Однак у 23 роки Валентина опинилася на операційному столі, після того як, послизнувшись, упала і сильно вдарилася лівим боком. Нічого страшно-го: поболіло й перестало. За місяць у

неї раптово підвищилася температура до 40 градусів. Після обстеження лікарі виявили неробочу ліву нирку і видалили її, тоді ще поставивши під сумнів можливість народити дитину.

За два роки після операції Валентина вийшла заміж за вродливого, атлетичної статури мічмана атомної субмарини, з яким поділилася і тим, що сталося, і безрадісними прогнозами лікарів.

– Не зможеш народити, візьмо з дитбудинку! – такою була його відповідь.

Вона чекала його чотири роки, і зараз для неї, закоханої та щасливої, майбутнє малювалося тільки яскравими барвами. Однак через півтора року через сильний біль унизу живота вона знову опинилася в лікарні, в операційній. Виступивши проти думки професора, молодий хірург відмовився від гістеректомії (видалення всієї матки) і видалив лише доброякісну пухлину. Та за три місяці Валентині ще раз довелося побачити яскраве світло в операційній і пережити ще одну гінекологічну операцію, після якої, на думку лікарів, не було жодних шансів стати матір'ю.

За два роки після останньої операції сім'я все ще залишалася бездітною, і щоразу, коли Валентина бачила, як її чоловік грався з чужою дитиною, вона дедалі гостріше відчувала гіркоту і приреченість.

– Господи, якщо Ти є на світі, дай мені народити дитину! Інакше навіщо мені таке життя? – від страждань, що переповнювали серце, зривалася з губ дивна молитва.

Раніше вона вже молилася; коли батько пішов на фронт, бабуся часто говорила онучкам:

– Якщо хочете, щоб ваш тато залишився живим, молитесь! – і ставила дворічну Валю поруч зі старшою сестрою на коліна.

Не залишилася тоді без відповіді наполеглива дитяча молитва – повернувся батько живим і здоровим. А як же зараз?!

За кілька місяців Валентина прийшла на прийом до гінеколога, де після низки зроблених аналізів їй сказали, що вона вагітна. Це було диво! Радість і захоплення переповнювали її, чоловіка та всіх рідних. Однак перевантажена єдина нирка і рубці, що залишилися після операції, незабаром дали про себе знати. Коли вона знову опинилася в лікарні, їй не раз довелося слухати докори професорів і просто лікарів:

– Ви злочинниця! Ви занепасти-те і себе, і дитину! Потрібно робити аборт!

Двічі Валентина непритомніла від больового шоку, коли від плоду, який поступово ріс, розтягувалися післяопераційні рубці. Було важко, але попереду чекала радість, про яку вона мріяла, тому терпіла і докори, і залякування, і біль.

Щось особливе є в дітях, які народилися в безплідних жінок, що просили Бога про диво. Самсон став суддею Ізраїлю і для захисту свого народу був наділений надлюдською силою; Самуїл став пророком Господнім, у дні його служіння єврейський народ відвернувся від ідолів, присвятив себе Богові та здолав своїх ворогів; Іван Хреститель став Предтечею для Сина Божого і мав проповіддю приготувати народ до наближення Царства благодаті.

Часто Петро і Валентина бували на концертах за участі сина Сергія в храмах і в багатьох інших місцях, де разом із хором він виконував духовну класику, що звеличує Бога. Будучи студентом київського вишу, хлопець почав відвідувати богослужіння, куди слідом за ним пішла і мати. Вона не змогла залишитися байдужою до любові й істини Божої, що відкрита в Його Слові. Біблійні уроки для студентів столичних університетів, хор у церкві, кілька написаних християнських пісень – лише невелика частина того, куди спрямований творчий і організаторський потенціал юнака. Та хто знає, які ще плоди принесе життя, подароване милістю Божою?

Оксана Палеха



## ПОВЕРНЕННЯ З ПОЛОНУ

«Господи, пристановищем нашим Ти був з роду в рід!» (Псал. 90:1)

Мій чоловік Олександр працював підприємцем і часто їздив у відрядження, зокрема й до Дагестану. Я тоді досліджувала Біблію, а чоловік сміявся, вважаючи це несерйозною справою. Однак у травні 2000 року, знову вирушаючи у чергове відрядження, уже біля дверей він сказав: «Молися за мене». Із цієї поїздки він не повернувся. Я подала заяву про розшук. Наші знайомі в Дагестані об'їздили всі місця, де він міг би бути, але безрезультатно. Я зверталася до Бога в молитві, і Господь дав мені надію на те, що чоловік живий.

Моє бажання вивчати Біблію привело мене до Церкви адвентистів сьомого дня, де я уклала завіт з Богом 2002 року. Тепер я не сама молилася за свого чоловіка, молилася вся громада.

5 лютого 2004 року зателефонували знайомі з Дагестану і повідомили, що мій чоловік знайшовся. У мене лише одне слово вирвалося: «Живий?» «Так, живий!» І я почула в слухавці його голос: «Рідні мої, як ви там?» Я зі слезами радості кричала йому, що ми його любимо і чекаємо. Потім був дзвінок з дагестанської поліції, щоб я приїхала за чоловіком з будь-яким документом,

який засвідчує його особу, адже паспорт у нього забрали.

7 лютого я зустрілася з моїм Олександром у Дагестані. Він був у жахливому стані: схуд на 25 кг, хворий, ноги стерті до крові й кісток. Я не могла дивитися на нього без сліз. А він, як дитина, радів своїм домашнім речам, які я привезла.

Виявилося, що чоловіка продали в рабство і він сидів у ямі три роки,



працюючи там з хімікатами й отримуючи в день жменю вівса, який варив і їв. Спав він у тій самій ямі. Двічі намагався втекти, але не виходило. Йому показували фотографію із зображенням його могили і говорили, що ніхто його не чекає.

Коли його чоловіка переводили в інше місце, він все ж таки зважився на втечу втретє. При переході часто падав, показуючи своїм господарям, наскільки він слабкий. Його залишили в якомусь курнику, поки не було ями. Уночі він тихо виліз у двір, перекусив схованими кусачками дрот на хвіртці. Ніхто не прокинувся, навіть собака голос не подав, і він побіг до лісу, благачи Бога про допомогу. Олександр був одягнений у порваний камуфляж і взутий у тісні драні черевики. Орієнтуючись по зірках, він попрямував у бік містечка, де живуть наші знайомі. Намагаючись іти безлюдними місцями, мій чоловік знесилився й згоднів. І коли сів під кущ відпочити, то побачив, що це кущ шипшини з ягодами. У цей момент він уперше подякував Богові. Трохи пізніше чи уві сні, чи наяву Господь показав йому видіння. Олександр бачив, як він, жалюгідний, лежить під кущем. І голос говорив, що потрібно забути про гордість і не переступати певні рамки поведінки, а жити

за законами. Мій чоловік пішов далі. З палицею перейшов річку з крижаною водою, довго розтирав занімілі ноги. На черговому привалі знайшов гарбуз і з'їв його. Потім знайшов кросівки, перевзувся і знову подякував Господу за такі подарунки. Іноді чоловік запитував Бога: «Чому Ти, Господи, мені не допоможеш?» І Бог відповідав йому: «Та я ж веду тебе і даю тобі їжу. Я з тобою».

Як потім з'ясувалося, Олександр пройшов 60 км. У кінці шляху він вирішив попроситися в автобус. Водій впустив його на заднє сидіння. Коли ж увійшов патруль, Олександр дуже боявся, але його ніби не помітили. Навіть водій здивувався, що його не чіпали. Так він дістався до знайомих. Вони його вимили, переодягли та звернулися до поліції. Там дуже здивувалися, чому його не затримали, адже тоді ловили бандитів, і він не міг пройти непоміченим.

Я дуже вдячна нашим знайомим – сім'ям дагестанців і чеченців. Вони нас проводжали, як рідних, оплатили проїзд і довго стояли на пероні, бажаючи добра.

Зараз Олександр одужав, оформив пенсію і влаштувався на роботу. Слава Господу за Його милість і турботу!

В. І. Ільмухіна



ТВ-програма на ЖОВТЕНЬ (30.09 – 06.10)\*

HOPE.UA



### НЕДІЛЯ 30 ВЕРЕСНЯ

07:00 Біблія продовжує говорити  
07:30 2Я – одне життя  
08:30 Дорогами християнства  
09:10 Сложных текстов нет  
09:30 Є проблема  
10:00 Малюваки  
10:40 Мозаїка батьківства  
11:00 2Я – одне життя  
12:00 Богослужіння  
13:20 Мессия: объективные доказательства  
14:00 ЛоМастер  
14:20 Грани музики  
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)  
15:20 Біблія продовжує говорити (сурдо)  
16:00 Є проблема  
16:30 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ  
17:50 Сложных текстов нет  
18:10 Вопрос служителю Церкви  
18:30 ...є Любов  
19:00 Диагноз: здоровье  
19:30 Інша сторона  
20:30 Рожеві окуляри  
21:00 Вісті Надії: тиждень  
21:40 Філософський камінь  
22:00 Удивительные факты  
23:00 Грани музики  
23:40 Мозаїка батьківства

### ПОНЕДІЛОК 1 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок Надії  
08:00 2Я – одне життя  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Реформація.500  
10:30 Дорогами християнства  
11:00 Ранок Надії  
12:00 ...є Любов  
12:30 Біблія продовжує говорити  
13:00 Філософський камінь  
13:20 Вісті Надії: тиждень  
14:00 Малюваки  
14:20 ДЖЕМ

15:20 Інша сторона (сурдо)  
16:00 Удивительные факты  
17:00 Так промовляє Біблія  
17:40 Сложных тестов нет  
18:00 Диванчик  
18:15 Філософський камінь  
18:30 Мозаїка батьківства  
19:00 В контексті  
20:00 Інша сторона  
20:50 КоМарко  
21:00 Познаем истину  
22:00 Дорогами християнства  
22:40 Вопрос служителю Церкви  
23:00 Так чи Інакше

### ВІВТОРОК 2 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок Надії  
08:00 Познаем истину  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Дорогами християнства  
10:30 Рожеві окуляри  
10:50 ЧП+  
11:00 Ранок Надії  
12:00 В контексті  
12:50 Диванчик  
13:15 Філософський камінь  
13:30 Є проблема  
14:00 В гостях у Добрячка  
14:20 Інша сторона  
15:00 2Я – одне життя (сурдо)  
15:50 5 хвилин для вічності  
16:00 Вісті Надії: тиждень  
16:40 Дорогами християнства  
17:40 В контексті  
18:20 Так промовляє Біблія  
19:00 Рожеві окуляри  
19:30 Помоліться за мене (прямий ефір)  
20:30 Є проблема  
21:00 2Я – одне життя  
22:00 ...є Любов  
22:30 Біблія продовжує говорити  
23:00 Помоліться за мене

07:00 Ранок Надії  
08:00 Познаем истину  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Дорогами християнства  
10:30 Рожеві окуляри  
10:50 ЧП+  
11:00 Ранок Надії  
12:00 В контексті  
12:50 Диванчик  
13:15 Філософський камінь  
13:30 Є проблема  
14:00 В гостях у Добрячка  
14:20 Інша сторона  
15:00 2Я – одне життя (сурдо)  
15:50 5 хвилин для вічності  
16:00 Вісті Надії: тиждень  
16:40 Дорогами християнства  
17:40 В контексті  
18:20 Так промовляє Біблія  
19:00 Рожеві окуляри  
19:30 Помоліться за мене (прямий ефір)  
20:30 Є проблема  
21:00 2Я – одне життя  
22:00 ...є Любов  
22:30 Біблія продовжує говорити  
23:00 Помоліться за мене

### СЕРЕДА 3 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок Надії  
08:00 Так чи Інакше

09:00 Ранок Надії  
10:00 Помоліться за мене  
11:00 Ранок Надії  
12:00 Біблія продовжує говорити  
12:30 ДЖЕМ  
13:30 Так промовляє Біблія  
14:00 ЧП+  
14:10 Вісті Надії: тиждень  
15:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ (сурдо)  
16:30 Так чи Інакше  
17:30 Є проблема  
18:00 В контексті  
19:00 Богослужіння  
20:20 Біблія продовжує говорити  
20:50 КоМарко  
21:00 Дорогами християнства  
21:40 Мозаїка батьківства  
22:00 ДЖЕМ  
23:00 Богослужіння

### ЧЕТВЕР 4 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок Надії  
08:00 ДЖЕМ  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Мозаїка батьківства  
10:20 Інша сторона  
11:00 Ранок Надії  
12:00 Дорогами християнства  
13:00 Біблія продовжує говорити  
13:30 Малюваки  
14:00 В контексті  
15:00 Є проблема (сурдо)  
15:30 Сложных текстов нет (сурдо)  
15:50 Так промовляє Біблія  
16:20 Філософський камінь  
16:40 Мозаїка батьківства  
17:00 ...є Любов  
17:30 Вісті Надії: тиждень  
18:10 Познаем истину  
19:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ  
20:30 Є проблема  
21:10 Так промовляє Біблія  
22:00 Так чи Інакше  
23:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

07:00 Ранок Надії  
08:00 ДЖЕМ  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Мозаїка батьківства  
10:20 Інша сторона  
11:00 Ранок Надії  
12:00 Дорогами християнства  
13:00 Біблія продовжує говорити  
13:30 Малюваки  
14:00 В контексті  
15:00 Є проблема (сурдо)  
15:30 Сложных текстов нет (сурдо)  
15:50 Так промовляє Біблія  
16:20 Філософський камінь  
16:40 Мозаїка батьківства  
17:00 ...є Любов  
17:30 Вісті Надії: тиждень  
18:10 Познаем истину  
19:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ  
20:30 Є проблема  
21:10 Так промовляє Біблія  
22:00 Так чи Інакше  
23:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

### П'ЯТНИЦЯ 5 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок Надії  
08:00 В контексті  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Так чи Інакше  
11:00 Ранок Надії  
12:00 Біблія продовжує говорити  
12:30 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ  
14:00 В гостях у Добрячка  
14:20 2Я – одне життя  
15:10 Познаем истину (сурдо)  
16:00 ДЖЕМ  
17:00 В контексті  
18:00 Грани музики  
18:40 Інша сторона  
19:30 Суботній вечір  
20:20 Мессия: объективные доказательства  
20:50 КоМарко  
21:00 Сложных текстов нет  
21:20 2Я – одне життя  
22:10 Познаем истину  
23:00 Суботній вечір

### СУБОТА 6 ЖОВТНЯ

07:00 2Я – одне життя  
08:00 В контексті  
09:00 Музична скринька  
10:00 Познаем истину  
10:50 Притчи рабби Иисуса  
11:30 Богослужіння  
13:00 Суботній вечір  
14:00 В контексті  
15:00 Богослужіння  
16:15 Сложных текстов нет  
16:30 Інша сторона  
17:20 ...є Любов  
18:00 Так промовляє Біблія  
18:40 Грани музики  
19:30 Дорогами християнства  
20:10 Сила одного  
21:00 Є проблема  
21:30 Притчи рабби Иисуса  
22:10 Вісті Надії: тиждень  
22:50 Інша сторона  
23:30 Непростое состояние  
00:00 Біблія, як вона є  
00:30 Реформація.500

**НАДІЯ**  
ТЕЛЕКАНАЛ

НА СУПУТНИКУ  
ASTRA 4A

У КАБ. МЕРЕЖАХ  
ВАШОГО МІСТА

SMART TV  
LG, PHILIPS, SAMSUNG

НА МОБ. ДОДАТКАХ  
IOS, ANDROID

**0 800 30 20 20**  
Безплатно по Україні

Молитовна підтримка  
Розмова зі священнослужителем  
Сімейна консультація  
Питання, побажання та пропозиції

contact@hope.ua  
a/c 36, Київ - 71,  
04071 Україна

contact-hope

Вивчайте  
Біблію  
разом з нами online на сайті  
**bible.ua**



### Науково-історичний цикл програм із Олександром Болотніковим

Духовно-просвітницька програма\*

Майже чотири тисячі років вибраний народ очікує Месію – Того, Хто здійснить спасіння людства. Хто ж Той, про Кого написані пророцтва в давніх сувоях. Відповідь на це питання ви дізнаєтесь у цьому циклі телепередач.

Три цикли передач:

- У пошуках істинного Месії
- Наука. Біблійні дослідження
- Крах великої імперії

**Акція: 10 грн**

\*Кількість дисків обмежена  
1 DVD// Мова: російська

Замовити диски Ви можете за телефонами гарячої лінії або за адресою: zakaz@hope.ua; a/c 36, Київ - 71, 04071 Україна



# ЯК НАВЧИТИСЯ СПІВЧУВАТИ



«Людина є істотою, що страждає у світі та співчуває, поранена жалістю, у цьому висота людської природи», – писав російський релігійний філософ Микола Бердяєв.

Усі ми час від часу переживаємо горе самі або ж сумуємо разом з іншими, підтримуємо їх у важку хвилину. Проте робимо це по-різному. Для одних людей співпереживання здається природним, як дихання, у них не виникають серйозні труднощі при спілкуванні з людиною, що страждає. Інші ж змушені докладати неабияких зусиль. Іноді настільки серйозних, що сил на співчуття просто не вистачає і людина взагалі відмовляється співпереживати. Та й зі стороною, що приймає співчуття, теж все не так просто, як може здатися.

Багатьом знайома ситуація, коли в тяжку хвилину тебе раптом починають «утішати» так наполегливо, що ти і про горе своє готовий забути, аби тільки позбутися цієї «допомоги». Та якими б складними і суперечливими не були такі взаємини, а людина в них все-таки залишається тією самою істотою, що страждає та співчуває, пораненою жалістю. У цьому – прояв нашої людяності, необхідний її мінімум, без чого людина просто перестає бути людиною. Тому для кожного з нас важливим є навик, яким, на жаль, далеко не всі володіють. Це вміння співчувати, не руйнуючись від чужого болю і не завдаючи своєї жалістю ще більших страждань іншому.

Та перш ніж почати розмову про це вміння, необхідно зробити відступ на не менш важливу тему – про особистісні межі.

✓ **Теза перша: дотримання особистісних кордонів іншої людини – необхідна умова любові в її християнському розумінні.**

Коли ми чуємо слово «кордон», то відразу ж асоціюємо його з якимось поділом, відгородженням від чогось. Та це не єдина функція кордонів. Як не дивно, саме вони створюють можливість міждержавних відносин, договорів про взаємодопомогу, торгівлю, співпрацю. Якби не було кордонів між державами, зникли б і самі держави як суб'єкти цих відносин. Так само і будь-які взаємини між людьми можливі лише там, де є я, інша людина і кордони, що визначають, де закінчуюся «я» і де починається інший. Там, де цих кордонів немає, взаємини зникають, поступаючись місцем неусвідомленому обслуговуванню чужих почуттів, потреб, примх і гріхів, які людина починає сприймати як власні.

Особистісні кордони дозволяють нам зберігати свободу, без якої навіть любов перетворюється на безлике злиття, коли одна людина стає частиною іншої, втрачаючи самостійне буття.

Отже, дотримання особистісних кордонів іншої людини – необхідна умова любові в її християнському розумінні. А це означає, що і проявляти

християнське співчуття до ближнього ми можемо, лише з повагою ставлячись до чужих кордонів і не забуваючи про власні.

✓ **Теза друга: за проханням про допомогу можуть ховатися зовсім різні потреби людини.**

Люди часто потребують співчуття, іноді відверто просять про нього. Однак за таким проханням можуть стояти різні потреби, про які хотілося зазначити, розділивши їх на кілька категорій.

1. **Реальна потреба в емоційній підтримці.**

Її відчують люди, які потрапили в біду й усвідомлюють, що самі вже не впораються зі своїм горем. До того ж психологічна стійкість до стресу в людей різна. Хтось здатний мужньо переживати смерть близьких, втрату здоров'я, розлучення, зраду друзів. А для когось нестерпним випробуванням може стати тривала сварка з батьками або погана оцінка в заліковій книжці. Тому, не конкретизуючи, просто приймімо як факт, що до цієї категорії належать усі, кому зараз дуже погано.

2. **Потреба в спілкуванні.**

Іноді людині просто не вистачає уваги. Їй немає з ким поговорити, поділитися своїми почуттями та думками.

Чому так сталося – окрема розмова. У певний момент вона засвоює просту істину: люди бувають щедріші на увагу саме до тих, кого їм хочеться пожаліти. І тоді будь-яка життєва проблема перетворюється для неї на катастрофу, нездужання – на початок страшної хвороби, легкий смуток – на депресію. І вкотре «біда» стає переконливим приводом зателефонувати рідним чи близьким, щоб сумним голосом сповістити їх про те, як усе навколо і всередині жахливо. А далі можна буде дозволити стривоженим співрозмовникам заспокоювати себе, вислуховувати їхні співчутливі та підбадьорливі слова і відчувати, що ти все ще потрібен, важливий і цікавий.

3. **Відверта маніпуляція, що дозволяє домогтися від людей бажаного всупереч їхній волі.**

Попередню категорію також можна зарахувати до маніпуляцій, різниця полягає в тому, що людина, яка шукає спілкування і душевного тепла, найчастіше маніпулює своїми ближніми несвідомо. Однак цей самий принцип можна використовувати, чітко розуміючи, що саме і з якою метою ти це робиш. Наприклад, почати розмову з опису власних бід і страждань, викликати у співрозмовника почуття провини

за те, що він такий щасливий. А далі обережно «виторговувати» собі всілякі переваги і бонуси в стосунках. Адже нав'язане почуття провини подібне до відмички злодія – це один з головних інструментів, які змушують людину зробити для тебе те, чого з власної волі вона робити не збиралася.

З першим пунктом усе зрозуміло: людині необхідна допомога, отже, її слід правильно надати. А ось з пунктами 2 і 3 трохи складніше. Хоч, здавалося б, усе просто: маніпуляція – прийом негідний, і, виявивши її у взаєминах, слід перестати спілкуватися з такими людьми. Та як бути, якщо маніпуляторами раптом виявилися не якісь привокзальні шахраї, а найближчі тобі люди – мама, бабуся, діти або просто той, стосунки з ким ви цінуєте?

✓ **Теза третя: маніпуляторів не обов'язково потрібно з обуренням виключати з числа людей, гідних співчуття чи жалості.**

Ім теж потрібна допомога, просто інша. І тут треба вміти розпізнати їхню справжню потребу, щоб дати їм саме те, чого вони очікують. Так, наприклад, людину, якій не вистачає спілкування, зовсім не обов'язково втішати або підбадьорювати, вислуховуючи всі її скарги. Не беріть участі у «виставі» такої людини про вигадані труднощі або проблеми, а обережно переведіть розмову на теми, які їй справді цікаві.

Адже людині просто хочеться поговорити, вона бажає, щоб її вислухали, виявили увагу. Тому, залишивши без відповіді розповідь про марність буття, можна розпитати її про унікальний рецепт бабусиного борщу, про те, на яку наживку найкраще взимку ловиться окунь або хто був вокалістом її улюбленої групи.

Розмова про те, що для людини цікаво, у чому вона досягла успіху й може поділитися своїм досвідом, – найкращий рецепт для таких випадків.

З очевидними маніпуляторами ситуація приблизно така сама: пропустивши «сповнену стражданням» вступну частину розмови і з'ясувавши, чого від вас хочуть насправді, слід подумати: чи готові ви зараз надати людині цю допомогу. Якщо так, то можна відверто сказати у відповідь: «Я зрозумів, що ти хочеш попросити, щоб я підмінив тебе на свята і вийшов працювати у твою зміну». Дуже важливо, щоб людина сама підтвердила справжній зміст свого прохання. Тоді з маніпуляції ваші стосунки перетворяться на нормальну розмову двох дорослих людей, де кожен бере на себе відповідальність за свою поведінку. Якщо ж очікувану послугу ви надати з якихось причин не можете або не бажаєте, так само слід спочатку уточнити у співрозмовника, чого саме він від вас хоче. Після цього спокійно і ввічливо відмовте йому.

Здавалося б, нічого спільного зі співчуттям і жалістю до ближнього все це не має. Та, на жаль, безліч випадків, коли від нас очікують співчуття, виявляються звичайними маніпуляціями, і нас просто збираються використовувати для задоволення власних потреб, при цьому повністю ігноруючи наші бажання й можливості. Потурати в цьому маніпулятору – гріх проти ближнього, який прагне позбавити волі та зробити частиною себе всіх, кого він «любить».

✓ **Теза четверта: до християнського співчуття не можна змусити.**

Ось тут і приходять на допомогу особистісні кордони, що дозволяють визначити, де закінчуються наші потреби і починаються потреби іншої людини. Свідомо пожертвувати своїм часом, душевними силами й іншими ресурсами людина може лише, коли ясно бачить, що ці ресурси належать їй і вона сама вирішує поділитися ними.

У такому стані будь-які прояви вашого співчуття навряд чи можна буде назвати виконанням християнської заповіді про милосердя: «Носіть тягари один одного і таким чином виконаєте Закон Христа» (Гал. 6:2). Адже ці тягари можна взяти на себе добровільно, а можна просто раптом виявити на шії чужий багаж, який туди прилаштувати без вашого дозволу, водночас говорячи, що, мовляв, він насправді ваш, просто раніше ви не знали про це.

Очевидно, що навіть з добрих спонукань не слід брати участь у





чужому обмані, який намагається натягнути одяг співчуття на звичайну людську слабкість і нестачу волі.

Ісус Христос, віддаючи в жертву за людей, що відпали від Бога, Своє життя, сказав: *«Ніхто не бере її від Мене, але Я Сам віддаю її. Владу маю її віддати, і владу маю знову її прийняти; цю заповідь Я одержав від Мого Отця»* (Івана 10:18). Схожу владу – добровільно жертвувати собою заради інших – отримує кожен християнин, який уклав завіт з Господом. І це справді влада, яку слід цінувати, не забуваючи про її високе походження. Християнське співчуття не може бути вимушеним, воно завжди – плід вільного вибору на користь любові.

✓ **Теза п'ята: у тих, хто співчуває, теж можуть бути різні мотиви, що іноді мають мало спільного зі справжнім розумінням болю іншої людини.**

Такі, наприклад, спонукальні причини допомагати в людей зі слабкими особистісними кордонами. Поряд із чужою бідю – справжньою чи уявною – вони завжди відчувають себе винними і своїм співчуттям нібито намагаються спокутувати цю провину, хоч нічим не завинили. Відсутність особистісних кордонів перетворює душу такої людини на «прохідний двір», куди може вторгнутися хто завгодно і поводитися, як йому заманеться. Такі люди частіше за інших стають жертвами маніпуляторів, вони нікому не в змозі відмовити, тому що в разі відмови почуття провини може стати нестерпним.

Може здатися, що це і є справжня жертвовність. Та насправді люди цього типу через співчуття лише обслуговують свою хворобливу залежність від чужого емоційного стану.

Головною ознакою такого «неправильного» співчуття можна вважати почуття самої людини після надання допомоги. Відчуття провини, яке не відпускає, «втягання» в чужу проблему настільки, що людина думає про це постійно, забуваючи про свої справи, а також легке роздратування, яке постійно доводиться пригнічувати, – ось картина співчуття, здатного замість допомоги іншому зруйнувати саму людину, що співчуває.

✓ **Теза шоста: не можна під виглядом допомоги і співчуття захоплюватися реалізацією своїх амбіцій.**

Інший варіант підміни мотивів – не реалізована жадоба влади, контролю над іншими людьми. Розчавлена горем людина буває дуже беззахисною. У цьому стані вона може відчувати себе, як маленька дитина, що потребує допомоги дорослого. І якщо в людини, яка допомагає, є приховане прагнення керувати й панувати, їй у такій ситуації слід бути дуже уважною до своїх почуттів, щоб під виглядом допомоги та співчуття не захопитися реалізацією своїх амбіцій.

Можливі й інші «переваги», заради яких людина готова терпіти чужий біль, наприклад, підтвердження власної значущості або відчуття потрібності.

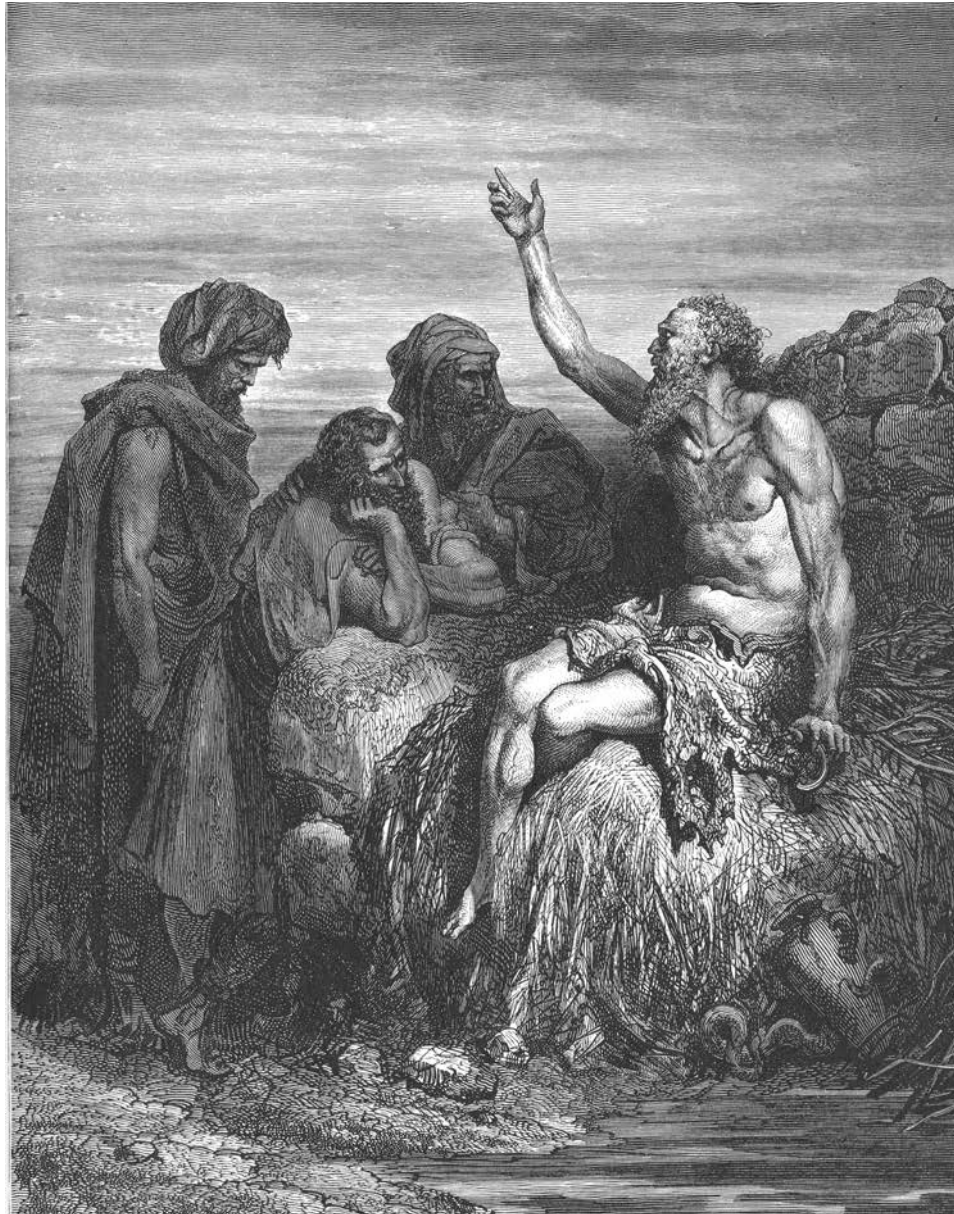
Творити добро заради самого добра – справа людей досконалих і небайдужих. А бажання творити добро, маючи на увазі також і власну користь, притаманне більшості з нас. І якщо раптом ми виявимо, що наше співчуття не зовсім безкорисливе, це означає лише, що у виконанні заповіді Христа про милосердя ми ще подібні до раба або наймита.

Важливо усвідомлювати ці мотиви і намагатися тримати їх під контролем, пам'ятаючи, що головне завдання – задоволення потреб людини, яка потрапила в біду.

✓ **Теза сьома: одне з головних правил у спілкуванні з тим, хто сумує, можна сформулювати так: якщо не знаєш, що сказати, – краще мовчи.**

Порожнє чи необдумане слово в кризовій ситуації замість підтримки і розради може завдати людині, яка страждає, ще більшого болю.

Однак мовчати поряд із чужим горем теж непросто. Адже співчуття – це спільне страждання. І буває так, що людина спочатку широко хоче допомогти, підтримати ближнього в біді. Проте,



наблизившись до його болю, прийнявши його частину на себе, не витримує і намагається від цього втекти. Залишити людину, яка страждає, не дозволяє сумління (хоч буває і таке: людина від страху знову відчути чужий біль просто перестає брати слухавку телефону, не провідує, не відповідає на листи). І тоді в неї ніби самі собою починають вириватися слова «розради», що вже стали традиційними: «Не плач, іншим ще гірше, ніж тобі». Такі фрази народжені зовсім не співчуттям, а прямо протилежним йому відчуттям – прагненням переляканого серця знецінити чужий біль і лише після цього взяти на себе частину такого «знешкодженого» страждання. Звичайно ж, ці спроби не приносять жодного полегшення для людини, яка страждає, оскільки спрямовані на задоволення потреби наляканого співчуваючого.

Ще один спосіб утечі від чужого болю під виглядом співчуття – пряма заборона на вияв смутку: «Ну що ти занепав духом? Збадьорися, тримай себе в руках»; «Не сумуй, усе буде добре», «Ти повинна витримати, треба жити далі». Ну і «найблагородніший» варіант – порівняння із собою: «Я знаю, як тобі зараз важко, сам пройшов через це».

Усі ці слова начебто покликані втішити, та насправді виконують лише одне завдання – зупинити переживання горя або хоча б зменшити його силу. Адже нам поруч із цією людиною боляче.

✓ **Теза восьма: людині, яка страждає, потрібно допомогти пройти всі стадії переживання горя.**

Однак у такої людини зовсім інша потреба. Їй потрібно неодмінно дати вихід емоціям, які розривають її на частини. Якщо їх просто придушити (а саме це мають на увазі описані вище варіанти), вони згодом можуть накоїти чимало лиха, ставши причиною невротів і психосоматичних захворювань.

Тому людині, яка сумує й страждає, потрібно насамперед допомогти пройти всі стадії переживання горя, відчути біль втрати, виплакати, погніватися, поскаржитися, поплакати на плечі в того, хто готовий вислуховувати все

це, не руйнуючись і не перериваючи цей життєво важливий процес.

Колись у селас була така спеціальна професія – плакальниці. Це були жінки, яких запрошували на похорон для створення скорботної атмосфери. Плакальниці виступали в ролі своєрідного «детонатора» емоцій, які в родичів померлого могли бути придушені шоком від нещастя. Поруч із плакальницями людині, яка страждає, було легше і самій дати волю сльозам, звільняючись від важких наслідків невідпрацьованого на тілесному рівні стресу. Сьогодні такої професії немає, а плач навіть у скорботних обставинах багато людей вважає для себе неприпустимим.

Однак це природно для людини, і найкращий доказ – сльози Ісуса Христа, Який зустрічав родичів і друзів померлого Лазаря. До того ж у християн є пряма заповідь саме про таку допомогу страждальцю: *«...Плачте з тими, що плачуть»* (Римл. 12:15).

Якщо ж для цього немає душевних сил, можна згадати, як співчували праведному Йову його друзі, які прийшли підтримати його в горі: *«І сиділи вони з*

*ним на землі сім день та сім ночей, і ніхто не промовив до нього ні слова, бо вони бачили, що біль його вельми великий»* (Йов 2:13). Далі Йов раптом почав гніватися та проклинати ніч свого зачаття, день своєї появи на світ і все своє життя. Він говорив довго і пристрасно, але друзі ні словом, ні жестом не завадили йому. Лише коли Йов закінчив свій гнівний крик, вони дуже делікатно почали з ним діалог: *«Коли спробувати слово до тебе, – чи мука не буде ще більша?»* (Йов 4:2). Книга Йова дуже давня, подіям, що описані в ній, близько чотирьох тисяч років. Проте поведінку друзів страждальця Йова і сьогодні можна розглядати як важливу практичну рекомендацію для тих, хто співчуває. Вони просто перебували поруч, своєю мовчазною підтримкою допомагаючи страждальцю пройти дві перші, дуже важкі стадії смутку – шок від того, що сталося, і гнів.

✓ **Теза дев'ята: визначальна ознака правильного співчуття – усвідомлення, ясне розуміння картини того, що відбувається у власній душі.**

Однак ще раз потрібно повторити, що бути поруч із чужими сльозами і чужим гнівом непросто. Співчувати нам допомагають два психологічних процеси – емпатія і злиття. Від того, який з них ми використовуємо, залежатиме і практичний результат наших дій.

При емпатії ми співчуваємо іншій людині, тобто відчуваємо разом із нею, розуміючи, що з нею відбувається, у чому вона має потребу. Однак при цьому ми продовжуємо сприймати також і свої почуття, розуміємо, що і чому відбувається в цей час і з нашою душею. Тобто йдеться знову про наявність особистісних кордонів, що дозволяють співчувати без ототожнення себе зі страждальцем. Якщо ж кордонів немає або вони занадто розмиті, ми теж відчуваємо разом з іншою людиною, але ніби зливаємося з нею, «втрачаючи» себе. Найяскравіші ознаки такого злиття – ірраціональне почуття провини і відповідальності за наслідки чужих учинків. При злитті нести тягар чужого болю значно важче. Тому таке співчуття найчастіше закінчується або втечею від потужної ноші, або швидким виснаженням власних ресурсів, коли той, хто допомагає, уже й сам матиме потребу в підтримці.

Відомий австрійський письменник Стефан Цвейг дивовижно точно описав подвійність людського прагнення до співчуття: *«Є два види співчуття. Одне – малодушне і сентиментальне, воно, по суті, не що інше, як нетерпіння серця, що поспішає швидше позбутися обтяжливого відчуття при вигляді чужого нещастя; це не співчуття, а лише інстинктивне бажання захистити свій спокій від страждань ближнього. Проте є й інше співчуття – справжнє, яке вимагає дій, а не сентиментів, воно знає, чого хоче, і сповнене рішучості, страждаючи та співчуваючи, зробити все, на що здатна людина, і навіть більше». Напевно, лише з останньою фразою Стефана Цвейга можна було б посперечатися: брати на себе те, що перевищує твої сили, – справа все-таки ризикована. А все інше тут правильно як із християнського, так і з психологічного погляду. Визначальна ознака правильного співчуття – усвідомлення, ясне розуміння картини того, що відбувається у власній душі, яка «знає, чого хоче».*

Саме усвідомлене переживання чужого болю, бажання допомогти і готовність терпіти страждання дозволяють людині співчувати і діяти на благо страждальця. Інакше кажучи, дозволяють, згідно зі словами апостола, плакати з тими, хто плаче і, як говорив М. Бердяєв, бути істотою, що страждає та співчуває, пораненою жалістю, тобто людиною.



# ЛЮБОВ СХОЖА НА... ПРАЦЮ? -



Одного разу на мою адресу як автора матеріалів на сімейну тематику надійшов емоційний лист. Це був «крик душі». Лист не був істеричним або гнівним, співрозмовниця просто робила спробу нарешті відкрити мені очі на речі, які були для неї очевидні.

Наприклад, вона бідкалася, що нерозумно писати про сімейне життя як про поле праці – над собою і стосунками. І наводила приблизно такі аргументи: «Любов повинна надихати людину. Якщо ж у шлюбі всім чомусь складно, якщо люди постійно над собою "працюють" і обмежують себе, щоб не розлучитися, то, може, усе-таки краще розлучитися? Навіщо вчити чоловіка та дружину співіснувати, якщо вони могли б просто розірвати стосунки, що вичерпали себе, і побудувати нові? Ми не в старі часи живемо, коли жінці без чоловіка було складно, ось і пристосовувалися всі якось, "притиралися". А навіщо сьогодні терпіти, якщо в людей взаємини не склалися, якщо втрачений душевний комфорт?»

Як ви вважаєте, чи звучить це переконливо? Уявіть, що у вас немає релігійних переконань, ви мислите не з позиції Заповідей Божих, а просто, по-життєвому. Адже з такого погляду «у цьому щось є»! І чи можливо заперечити такі прості та приємні для

самолюбства думки? Можна згадати про дітей: якщо немає релігійних причин зберегти сім'ю, то ви про дітей подумайте! Однак про них теж уже подумали. Адже не менш сучасна і популярна думка про те, що дитині краще жити із самотньою, але спокійною матір'ю, яка поважає себе, ніж у конфліктній сім'ї, де між батьками напружені, нестабільні, некомфортні стосунки.

Слова книги Об'явлення про заборону перелюбу не звучать серйозно для світського мислення, яке давно вже не розглядає стосунки як щось стабільне. Навпаки, сьогодні як критерій «правильних» стосунків гуру психології визнають насамперед психологічний комфорт партнерів, а уявлення про комфорт – мінливі.

І немає сенсу говорити про те, що «комфорт» – це не властиве християнству слово. Комфорт нижче радості, менше блаженства, тісніше щастя і «не варте мізинця» любові. Та якщо ви не доросли до перерахованого вище, можете шукати хоча б комфорту. Тільки навіть з такого погляду ідея переривати подружні стосунки через втрату комфорту – дуже дивна. Просто уявіть собі цю ситуацію не з духовного, а з життєвого погляду.

Ви купили нові туфлі. Спочатку вам у них було не дуже комфортно, проте красиво й ефектно. Потім взуття розносилося, з'явився комфорт, але... набійка відпала. І знову некомфортно. Можна трохи попрацювати, віднести туфлі в ремонт, поставити набійку і нарешті носити їх із задоволенням. А можна викинути, купити нові, знову розношувати, натираючи мозолі... І так – разів по чотири за сезон. У якому ж випадку в результаті буде більше шансів на комфорт?

Навіть людині, яка шукає в стосунках лише психологічного комфорту, нерозумно досягати його шляхом постійної «зміни партнерів». На початку не може бути в стосунках двох людей жодного комфорту. Закоханість, ейфорія – так. Однак при цьому ще багато невпевненості, сором'язливості, ще не встановилася повна довіра одне до одного. Ще кожен намагається показати себе з кращого боку перед другою половинкою. Глибоке спілкування з'являється пізніше і стає прогресивним процесом. Люди, які одного разу змогли по-справжньому відкритися одне одному в шлюбі, з віком розуміють, що процес взаємного

пізнання нескінченний. І тільки на цьому рівні відкритості та близькості можливо дещо схоже на «психологічний комфорт», а також глибока прихильність і любов.

Проте, розриваючи стосунки чи не на першому році шлюбу і нескінченну кількість разів вступаючи в нові, люди не так і залишаються постійно в цьому стані пошуку чогось кращого. Вона ні з ким і ніколи не зможе перебувати в по-справжньому близьких стосунках, отже, їй гарантований вічний дискомфорт дебютанта на сцені перед єдиним глядачем – новим партнером.

З іншого боку, приклад про туфлі не зовсім доречний – усе-таки життя в шлюбі заслуговує більш високих порівнянь. Тоді уявімо взаємини дітей і батьків. Адже нікому не спадає на думку розвивати ідею про те, що коли процес виховання позбавляє маму «психологічного комфорту», то дитину можна відвести за руку в дитячий будинок. Ні, фахівці шукають форми і методи виховання та комунікації, пропонують способи «психологічного розвантаження» для стомлених батьків... Проте ніхто не сумнівається, що втомлюватися або відчувати дискомфорт у процесі виховання дітей – це нормально, просто треба вміти зробити так, аби втома і негативні емоції не посилили чільне місце у стосунках.

Чоловік і дружина не менш близькі одне одному, ніж батьки і діти. Тому дивно сприймати їхні стосунки із зовсім іншої позиції: «Не вдалося – ну й не треба напружуватися». Здай «у дитячий будинок», умовно кажучи...

Ще нам говорять, що стосунки, над якими потрібно працювати, дивні. Та хіба не дивне життя людини, що не звикла працювати? Нудно себе обмежувати, складно стримуватися, важко йти на компроміси? Однак це труднощі, які вікова психологія вважає нормою... років до восьми-дев'яти. Уже до цього віку людина поступово опановує навик довірливих дій (це коли не дуже хочу, але розумію, що треба), розвиває самоконтроль, уміння володіти емоціями. До старшого підліткового віку частково опановує мистецтвом взаємних поступок... І раптом дитині, яка виросла, кажуть, що у 20-30-40 років усе це знову неактуально!

Не потрібно нічого робити в шлюбі, якщо не хочеться, не треба контролювати емоції, геть компроміси... Дорослій людині в стосунках з протилежною статтю пропонують впасти в дитинство і діяти за принципом: «Спробую зібрати конструктор... Не вдається... Ой, усе! Забирайте свій конструктор, я йду грати в інший!» Тобто нам пропонують стати інфантильними людьми, переростками з недорозвиненим соціальним інтелектом. Невже так цього хочеться?

Життя в шлюбі дає унікальний досвід дорослішання. Воно навчає людину освоювати нові грані відповідальності, розвиває соціальний та емоційний інтелект – уміння відчувати емоції й потреби іншого, навик конструктивної взаємодії та вирішення конфліктів, дає можливість освоювати і поєднувати в житті нові соціальні ролі (донька, дружина і подруга, мати, вихователь, бабуся...). Це ідеальна картинка, вона описує шлюб, у якому люди готові вчитися та брати на себе відповідальність, шукати компроміси і відкриватися одне одному. Однак важливо, що в шлюбі такий ідеал хоча б потенційно можливий. До нього можна не відразу, але прийти.

А в «стосунках», з яких пропонують «виходити» при перших труднощах, аби не перетворювати їх на «рутинну, працю і дискомфорт», навіть не закладені всі ці межі психологічного дозрівання. Вони припускають, що людина так і залишиться в ролі дитини, яка, зустрічаючись із проблемами, лише надуває губки: «Ах, стало важко, я більше не хочу».

У любові та шлюбі не може зовсім не бути «праці» – це ж «проростання» одне в одному двох зовсім різних, спочатку несхожих душ (чи легко тополі пробитися крізь асфальт?). Шлюб – це дорослішання, а воно не буває безхмарним. Однак поступово приходять і особлива радість єдності, зріла мудрість і тепло однастайності.

Це значно більше простого психологічного комфорту.

Олена Фетисова

## Даром



В нашей жизни самое прекрасное  
Не ценою денег покупается:  
Даром светит с неба солнце ясное,  
И луна нам даром улыбается;

Даром на распаханые полосы  
Льется дождь со щедростью обильною,  
Даром ветер гладит мои волосы,  
С дуба листья рвет рукою сильною;

Даром птички пенем наслаждаемся,  
Зорями, восходами, закатами,  
С близкими, любимыми встречаемся,  
И вдыхаем воздух не за плату мы.

Никакой монетой не заплатите  
За ребенка ласку необычную,  
За супругов нежное объятие,  
За любовь, за дружбу закладичную.

Но всего, дороже, драгоценнее,  
Нам в подарок Богом преподнесено  
В Иисусе вечное спасение –  
Принимай и улыбайся весело.

Посмотри, как Бог к тебе склоняется,  
И пойми, что, как свет солнца ясного,  
Не ценою денег покупается  
В нашей жизни самое прекрасное.

Вера Кушнир





# НЕВРОТИЧНІ ЗВИЧКИ В ДІТЕЙ



Помічаючи, що дитина постійно гризе нігті, колупає в носі, смочке палець, гризе губи до крові, кусає подушку, батьки прагнуть скоріше викоринити ці звички, адже їх вважають непристойними й неестетичними. Найчастіше батьки підходять до розв'язання цієї проблеми досить серйозно: прагнуть побороти небажані звички дитини, застосовуючи такі методи «виховання», як грубі слова, заборони, покарання. Це не дає бажаного результату, а іноді, навпаки, закріплює звичку ще більше, тому що ці дії пов'язані в дитини з подоланням страху або стресу.

Однак значно важливіше з'ясувати, чому ця дія виникла і закріпилася. Потрібно уважно спостерігати за дитиною, її оточенням та емоційним станом і спробувати визначити причини.

## ■ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ЗВИЧОК

Більшість негативних звичок дітей виникає не відразу, а поступово. Спочатку вони є нормальною поведінкою раннього віку, коли не до кінця сформовані ті чи інші структури нервової системи. Ці дії ще не є звичками в повному сенсі слова і можуть поступово зникнути, якщо розвиток дитини відбувається гармонійно. Наприклад, смоктання пальця або інших предметів обумовлене смоктальним рефлексом, який у нормі формується ще до народження і зникає після чотирьох років.

Також існують об'єктивні чинники довкілля. Так, колування в носі може бути викликане сухістю слизової оболонки носа через постійно низьку вологість повітря в приміщенні.

Ще один фактор – наслідування поведінки батьків: те, як поведуться мама й тато, є для дітей нормою. Тому, хочуть цього батьки чи ні, якщо в них самих є будь-які шкідливі звички, дитина, імовірно, повторюватиме їх.

Якщо певна дія починає асоціюватися в дитини з позитивним емоційним станом або зменшенням негативних емоцій, то вона повторюватиметься і поступово стане звичкою. Коли позитивні емоції асоціюються в дитини тільки з цією дією і ніщо інше не послаблює тривожності й не приносить їй радості, звичка стає невротичною. Тобто дитина починає робити ці дії підсвідомо,

автоматично, щоб відчувати позитивні емоції або увійти в комфортний стан.

## Можливими причинами закріплення звичок можуть бути наступні:

1. Страх дитини.
2. Сильний стрес. Він може бути викликаний життєвими подіями, серйозними змінами. Прикладами таких ситуацій є початок відвідування дитячого садка, школи, зміна навчального закладу, переїзд, народження молодших братів і сестер тощо.
3. Невідповідне до віку дитини навчальне або розумове навантаження.
4. Несприятлива емоційна атмосфера в сім'ї: сварки батьків, особливо при дітях.
5. Авторитарні, жорсткі методи виховання або, навпаки, ігнорування дитини.
6. Недостатня увага до дитини, незадоволення її потреб, відсутність проявів любові до неї, емоційна холодність батьків.
7. Пережите дитиною насильство.

Усі ці явища викликають сильне внутрішнє напруження, з яким дитина не може впоратися самотійно. Якщо в цей момент батьки не приймають емоцій дитини, засуджують за злість, страх, образу або сум («Хлопчики не плачуть», «Дівчатка так себе не поведуть», «Перестань плакати»), то в дитини виникає підсвідомо заборона на вираження негативних почуттів. Оскільки будь-які почуття виникають природним чином, людина з такою заборорою відчуває складний внутрішній конфлікт: з одного боку, вона нікуди не може подітися від негативних емоцій, з іншого – звинувачує себе за те, що відчуває. Результатом стане сильне психоемоційне напруження, яке і виливається в звичку гризти себе – у прямому й переносному сенсі. І тільки знизивши цю напругу, можна позбутися потреби гризти нігті, губи або смоктати палець.

Крайніми проявами негативних звичок стають неврози нав'язливих станів. Це створення будь-яких постійно

повторюваних ритуалів: часте миття рук, поплескування, постукування. Тільки повторення цих ритуалів дає дитині відчуття безпеки й комфорту. Ці дії вже не можна просто назвати шкідливою звичкою – вони дуже стійкі й можуть виникати через психічні або органічні порушення роботи нервової системи. Тому, щоб з ними впоратися, необхідно проконсультуватися з лікарем.

## ■ ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ?

Краще, звичайно, відразу запобігати закріпленню звички. Коли ви вперше помічаєте, що дитина почала, наприклад, регулярно класти палець у рот, необхідно м'яко, але наполегливо зупинити її. А потім запропонувати малюкові якусь заміну цієї дії. Ви можете відволікати його якимись цікавими завданнями, спільними справами, іграми. Поспостерігайте, у які моменти він повторює цю дію, а коли – ні. Використовуйте ці спостереження, щоб наступного разу переключати його увагу з цієї дії.

Поки звичка ще не сформувалася, пояснюйте дитині, чому ви просите її так не робити. Головне – не реагувати на цю поведінку надто емоційно, не слід сварити або карати. Намагайтеся не акцентувати на цьому увагу, а також не обговорюйте поведінку дитини як проблему з іншими людьми, особливо при синові чи доньці. Ваше ставлення до цієї звички дуже впливає на дитину, адже вона переймає ваші емоції, відчуваючи ще більшу тривогу й напруженість.

Захищайте дитину від стресових ситуацій і зайвої напруги. Зрозуміло, що неможливо усунути з життя всі негативні події й уникнути хвилювань. Однак намагайтеся певний час, поки відучуєте дитину від звички, нікуди не їздити, дотримуватися стабільного режиму дня, стежити за її навчальним навантаженням, нечасто зустрічатися з новими людьми, щоб у неї було мінімум додаткового стресу в цей період.

Якщо з'ясувалося, що дитина чогось боїться, розберіться з її страхами. Це можна зробити як на консультації в психолога, так і вдома за допомогою методів арт-терапії.

Важливо брати до уваги почуття дитини, щоб вона згодом навчилася розуміти власні емоції, висловлювати їх словами, а не тримати всередині. Ви можете показувати приклад конструктивної поведінки, висловлюючи почуття, що виникають у вас і в самої дитини під час конфліктних ситуацій. При цьому важливо спокійно сприймати і її негативні емоції, показуючи, що вона має на них право. Таким чином відбуватиметься розвиток емоційного інтелекту, який є важливою складовою здоров'я й успіху дитини в майбутньому.

Покращуйте сімейні взаємини, створюйте вдома атмосферу тепла і психологічної безпеки. Якщо помічаєте, що у вашій родині багато конфліктів, спробуйте з'ясувати, у чому їхня причина, що ви самі відчуваєте і що особисто ви можете зробити, щоб виправити ситуацію. Це не тільки допоможе вам впоратися з негативною звичкою дитини, але й принесе багато інших позитивних змін у ваше життя.

## Нотатки про здоров'я



## СТАН ВОЛОССЯ – НАЙКРАЩІЙ ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я ОРГАНІЗМУ

Медики вважають, що проблемами з волоссям не можна ігнорувати. Це може бути першою ознакою захворювання. До тривожних симптомів належать: аномальне випадіння або ріст волосся, надмірна сухість волосся і шкіри голови, лупа.

Різні проблеми з волоссям – тьмяне чи жирне волосся, посічені кінчики – сигнал про нестачу певних речовин в організмі або наявність проблем. Сухе і ламке волосся свідчить про дефіцит білків, вітаміну А, цинку, жирних кислот і про проблеми зі щитовидною залозою.

Жирне волосся може свідчити про дефіцит цинку, фолієвої кислоти і вітаміну В<sub>6</sub>, а жорстке – про нестачу білка, вітаміну А і про можливий гіпотиреоз. А ось посічені кінчики можуть сигналізувати про анемію, недостатню кількість заліза, вітаміну В<sub>6</sub>, магнію або цинку.

Коли ж з'являється рання сивина, це наслідки стресу, проблем з гормонами, недостатньої кількості вітамінів групи В, міді й фолієвої кислоти. Проблеми зі шкірою голови (себорея, псоріаз) можливі через грибкові інфекції, стрес, дефіцит вітамінів В, цинку і жирних кислот.

## СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ ПОВ'ЯЗАНЕ З РАЦІОНОМ ЛЮДИНИ

Харчування людини впливає на весь організм. Деякі продукти сприяють старінню кісток і шкіри людини. На думку дослідників, що вивчають проблеми харчування, цукор, молоко і ковбаса можуть значно прискорити цей процес.

Цукор небезпечний тим, що містить молекули, які запускають процес глікерування колагену, тобто порушують його синтез. А, як відомо, колаген відповідає за еластичність і гладкість шкіри. Як наслідок, якщо в раціоні велика кількість цукру, з'являються зморшки. А в ковбасних виробах містяться фосфатні добавки. З'єднуючись із кальцієм в організмі, вони негативно впливають на стінки артерій і судин. А ось молоко потрапило до «чорного списку» через те, що один з його компонентів – лактоза – провокує окислення і викликає запалення в організмі, що негативно позначається на стані кісткової системи.







РАДІО,  
ЯКЕ  
ДАРУЄ  
НАДІЮ...

ДЕ СЛУХАТИ?

- ▶ В Інтернеті 24/7  
radio.hope.ua
- ▶ Через додатки  
для Android та iOS
- ▶ На SoundCloud
- ▶ В офлайн-режимі  
через подкасти

Завжди на зв'язку  
0 800 30 20 20

radio.hope.ua



## ВІЧНИЙ СКАРБ

Щомісячна християнська газета

**Видавець** – видавництво  
«Джерело життя»

**Відповідальний за випуск** –  
директор видавництва  
«Джерело життя»  
Василь Джулай

**Головний редактор  
видавництва**  
Лариса Качмар

**Богословська експертиза**  
доктор богослов'я  
Ігор Корещук

**Відповідальний редактор**  
Яна Хорошко

**Коректори**  
Людмила Шаповал  
Ганна Борисовська

**Дизайн та верстка**  
Артур Аптер

**Відповідальна за друк**  
Тамара Грицюк

**Підписано до друку** 13.09.2018 р.  
**Наклад** 100 000 прим.  
**Адреса:** 04071, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10А  
**E-mail:** dzherelo@ukr.net;  
**Тел.:** (044) 425-69-06

Редакція залишає за собою право  
друкувати матеріали в дискусійно-  
му порядку, не поділяючи поглядів  
автора, а також право редагувати  
і скорочувати тексти. Рукописи не  
рецензуються і не повертаються.  
Оголошення, реклама та листи допи-  
сувачів друкуються мовою оригіналу.  
Листування ведеться лише на сторін-  
ках газети. Відповідальність за зміст  
статей несе автор.

Якщо Ви бажаєте пожертвувати кошти  
на розвиток газети, то можете це  
зробити через банк.

Наші реквізити:  
**Ідентифікаційний код:**  
ЄДРПОУ 19350731  
**Адреса:** 04071, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10А  
**Рахунок:** 26006149457  
МФО 380805  
**Найменування банку:**  
«РАЙФФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ» у м. Київ

**Свідцтво**  
про державну реєстрацію  
Серія KB №8176 от 03.12.2003



## НАША АДРЕСА



ВИВЧАЙМО  
БІБЛІЮ  
РАЗОМ!

Замовляй  
безплатний  
курс для себе  
або своєї сім'ї

0 800 30 20 20  
(\*безплатно  
з мобільних  
та стаціонарних  
телефонів України)



### БІБЛІЙНІ УРОКИ

- «Вірую» (укр./рос.)
- «Нове життя» (укр./рос.)
- «Дивовижні факти» (укр./рос.)
- «Притчи Равби Іисуса» (рос.)
- «Еммануїл» (рос.)
- «Таємниці пророка Даниїла» (укр./рос.)
- «Discover» (рос.)

### УРОКИ ДЛЯ ДІТЕЙ

- «Дивовижні пригоди» (укр.)
- «Твоя подорож» (укр.)

### УРОКИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

- «Формула життя» (рос.)
- «10 вопросов к Богу» (рос.)

### УРОКИ З ПСИХОЛОГІЇ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

- «Когда любовь  
возвращается домой» (рос.)

## МОЛОДІЖНЕ ТОК-ШОУ



ЦЕ ТВІЙ ВИБІР

ЩОЧЕТВЕРГА, 22:00  
НА ТЕЛЕКАНАЛІ «НАДІЯ»

