



ВІЧНИЙ СКАРБ



«І мир Божий, що пере-
вищує всяке розуміння,
нехай береже ваші серця»
(Филп. 4:7).



ЛЮБОВ
ПЕРЕТВОРЮЄ

3



ДРУГА
ЗАПОВІДЬ

5



ФІЗІОЛОГІЯ
ДОВІРИ

8



ЯКЩО ВАШ
ЧОЛОВІК МОВЧИТЬ

10

Чья очередь теперь?

«Когда услышите глас Его, не ожесточите сердец ваших» (Евр. 3:15).

Спаситель мой, как больно видеть мне,
Как мир безумный над Тобой смеется,
Смеется и лежит на самом дне
Глубокого и мрачного колодца.

Смеются те, кто слезы должен лить,
Кому бы в прахе пред Тобой склоняться,
Рыдать, прощенья у Тебя просить,
Как страшно смертнику перед концом смеяться.

Смеясь, несут груз тяжкий на плечах,
Смеясь, боятся смерти – жить бояться,
И с каждым днем терзает душу страх,
Над чем вы завтра будете смеяться...

Кошунством диким этот смех звенит
В те дни, когда весь мир – перед паденьем,
Когда от грязных дел земля горит,
Когда давно пора искать спасенья.

Но ищут что угодно на земле –
От грязных дел до ложных идеалов –
И только не спешат прийти к Тебе,
Чтобы любовь Твоя их осияла.

Разумный человек так низко пал,
Что образ Божий стал в нем тенью жалкой,
Умом своим почти до звезд достал,
А душу сделал самой грязной свалкой.

Безумный мир, отвергнувши Творца,
Стремится отыскать свое начало,
Не думает о близости конца,
А времени осталось очень мало.

И вот спустя так много-много лет,
С тех пор, Иисус, как мы Тебя распяли,
Ты все зовешь к Себе, даруя свет,
И хочешь всех избавить от печали.

Так долго медлишь, ждешь, что, может быть,
Еще одна душа к Тебе вернется,
Еще одну сумеешь Ты спасти,
Хотя бы ту, что над Тобой смеется.

Зовешь того, чья голодна душа,
Того, кто в тьме кромешной прозябает,
Того, кто жизнь влачит, едва дыша,
Того, кто в луже жажду утоляет.

Зовешь и тех, кто от греха ослеп,
Чьи уши правду слышать не желают,
Кто погребен при жизни в темный склеп
И чья душа в болоте утопает.

Зовешь так нежно, в колокол не бьешь,
Как мать зовет ребенка – очень нежно:
«Приди ко Мне, и если ты придешь,
Я все прошу, не вспомню грех твой прежний.

Ведь ты Меня совсем-совсем не знал,
Но Я – Господь, твое Я имя знаю,
Не ты Меня, но Я тебя искал,
Приди ко Мне, Я все тебе прощаю.

Ты можешь по-другому жизнь прожить,
Приди ко Мне, пока еще не поздно,
Скажи Мне – “да” или “нет” ...
На свете нет сейчас решения серьезней.

Ты изнывал от жажды в летний зной,
Искал воды. Я дам живую воду.
Я душу напою живой водой,
Ты будешь жить и обретешь свободу,

Приди ко Мне, Я для твоей души
Дам жизни хлеб, Я стану Сам тем хлебом,
Приди ко Мне сегодня, поспеши,
Я подниму тебя со дна на Небо!

Я миру – свет! Источник миру – Я!
Иди ко Мне, кто правды жаждет,
Я – Истина и Путь, Я – Жизнь твоя,
И за тебя Я распят был однажды.

Я покажу тебе мир без войны,
Без слез и смерти, без греха и страха,
Мир вечных слов любви, мир тишины,
Есть лучший мир – он для тебя распахнут».

Мой друг! Ты слышишь этот вечный зов?
Остановись хотя бы на мгновенье,
Зависит жизнь твоя от этих слов.
Ты хочешь жить? Спешి принять решение!

Скажи Христу короткое «прости»,
Скажи Ему, пока открыта дверь,
Он хочет, может и тебя спасти,
Меня Он спас – чья очередь теперь?

А. Н.

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ



дей, котрі живуть із занепокоєнням і невдоволенням у серці, то, мабуть, пальців не вистачить не тільки на руках, а й на ногах! Почуття задоволеності життям серед людей знайти справді важко, та все ж можливо.

● СЕКРЕТ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ

Погляньте, які дивовижні істини висловлює апостол Павло в Посланні до Филип'ян: *«Кажу це не тому, що чогось потребую, бо я навчився бути задоволеним тим, що є. Умію жити і в нестатках, умію жити і в достатку. Звик до всього і в усьому: і насичуватися, і голодувати, мати достаток і терпіти нестаток. Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, – в Ісусі Христі»* (Филп. 4:11-13).

Зрозуміти, наскільки глибокі ці вірші, можна лише знаючи життя Павла. У його біографії було все, що зазвичай, крім сприятливих обставин. Ці тексти апостол писав, сидячи в темній, похмурій в'язниці без водопроводу, каналізації та опалення. Прикутий ланцюгом до охоронця, він, певно, замислювався над тим, чого ж варта вся його праця для Христа.

Апостол прожив надзвичайно складне життя (див. 2 Кор. 11:24-27). Його не раз били ледь не до смерті, ніхто його не розумів, навіть християни не завжди підтримували його. Життя Павла

можна назвати як завгодно, але тільки не простим і безхмарним. І все ж таки він сказав: «Звик до всього і в усьому: і насичуватися, і голодувати...» Неймовірно! Інакше кажучи, бути задоволеним за будь-яких обставин до снаги силу кожному. Тож навчитися цього можемо й ми з вами.

Павло додав до своєї незвичайної заяви й корисний рецепт (див. Филп. 4:13). Суть цього тексту така: «Я все можу подолати з допомогою Того, Хто дасть мені силу це зробити». Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, чому цей вірш іде після такого відважного твердження Павла про те, що він навчився бути задоволеним у всьому? Апостол розумів, що джерело істинного задоволення та сила християнина – це Сам Бог.

Завжди, за будь-яких обставин Христос може й бажає наповнити наше слабке тіло, душу та дух силою й задоволенням. Його сила проникає всередину й наповнює нас. Щоранку, опускаючи пакетик чаю в окріп, я дивлюся, як запашний трав'яний збір забарвлює звичайну воду, надаючи їй смаку та кольору.

Яким чином Бог наділяє нас здатністю бути задоволеними? Він вливає в нас це відчуття за допомогою Свого Слова, здатного перетворювати нас, проникаючи в розум і серце. Чай стає міцнішим, якщо дати йому час настоятися. Так і ми знаходимо глибше почуття задоволеності життям, якщо проводимо час у читанні Божого Слова й дозволяємо йому наповнювати наше життя, змінюючи нас.

ХТО ВІН?

К олі розум у тиші, душа легко налагоджує зв'язок з Богом. Бог: Хто Він? Чи існує Він насправді? Поміркуйте над цією притчею.

■ БОГ І ПЕРУКАР

Клієнт у перукарні неквапливо розмовляв з майстром, який його обслуговував. Мова зайшла про Бога.

– Що б мені не говорили, – сказав перукар, – а я не вірю, що Бог існує.

– Чому? – запитав клієнт.
– Та тому що навколо стільки хворих людей! Стільки безпритульних дітей і безхатків! Стільки горя та несправедливості! Якби Бог справді існував, не було б ані страждань, ані болю. Складно уявити собі люблячого Бога, Котрий допускає все це.

Клієнт не став сперечатися. Вийшовши на вулицю, він побачив зарослого й неголеного чоловіка. Здавалося, той не стригся цілу вічність. Клієнт повернувся до перукарні й звернувся до майстра:

– Знаєте, що я вам скажу? Перукарів не існує.

– Чому? – здивувався той. – А як щодо мене? Я ж перукар.

– Ні! Іх не існує, інакше не було б таких зарослих і неголених чоловіків, як той, що стоїть навпроти.

– Та справа ж не в перукарях. Просто люди самі до мене не приходять.

– Так і я про те саме: Бог існує. Просто люди не шукають Його й не приходять до Нього. Ось чому у світі так багато болю та страждань.

ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК З БОГОМ

Отець прагне зняти з нас важкий тягар марноти та негативу. Він готовий забрати його, але ми не віддаємо. «Вам подобається страждати? – запитує Він. – Я прийшов забрати ваші тривоги. Чому ви їх не віддаєте?» Найважчий тягар – це тягар старих звичок, старої гріховної природи.

Бог для того й спустився на Землю, щоб спасти людей, повернути їм їхні первинні якості, зробити щасливими. Сила звільнити людину від гріхів є тільки в Нього. Це як зв'язок лампочки з джерелом живлення. Якщо зв'язку немає, не буде й світла. Бог – головне Джерело «живлення», тому зв'язок з Ним життєво необхідний. Немає зв'язку – не буде й сили. А не буде сили – гріхи, які є причиною всіх страждань, нікуди не зникнуть. Тому нам потрібно з великою любов'ю постійно згадувати Отця. І це нескладно, адже ми завжди пам'ятаємо про тих, кого любимо.

Зрозуміти Бога – означає зрозуміти, який Він, пізнати Його характер.

Бог – це Істина, це Любов. Любов робить нас по-справжньому вільними та незалежними. Любов не відміряє, не забирає, не говорить: «Це тільки моє». Вона універсальна й демократична. Коли ми усвідомлюємо себе дітьми Божими, Господь дарує нам спокій, любов, силу, відвагу. Не втрачайте зв'язку з Ним ані на мить!

ЛЮБОВ ПЕРЕТВОРЮЄ



Хто з батьків не брав участі в битві за чистоту та порядок? Хто не намагався змусити своїх дітей регулярно мити вуха, зачісуватися та стежити за взуттям? Проте зазвичай щоденні баталії дають лише короточасний результат. Та ось одного разу ви помічаєте, що ваш підліток уже кілька днів ходить охайний, волосся акуратно вкладене, а взуття просто блищить. Такі разючі зміни здатне витримати тільки сильне батьківське серце! У чому ж причина таких кардинальних змін? Звичайно ж, він закохався.

Любов – це особливий стан, коли всі думки зосереджені на об'єкті симпатії. Тобі хочеться знати, що саме йому чи їй подобається, аби зуміти зробити приємне.

У Посланні до ефесян написано: «Досліджуйте, що є приємне Богові» (Ефес. 5:10). А ось як звучить цей текст в інших перекладах: «Допевняйтеся, що приємне для Господа» (пер. Огієнка), «Шукайте пильно того, що Господеві подобається» (пер. Хоменка). Грецьке слово *докімадзо* означає «випробовувати», «перевіряти», «досліджувати», «пізнавати» або «визнавати придатним після перевірки».



Чи не повинно це твердження бути гаслом кожного християнина? Якщо ми по-справжньому любимо Бога, то постійно замислюватимемося: «Як найкраще потішити Господа, Котрого я люблю всім серцем?»

Дехто може сказати: «Але ж любов до Бога передбачає відмову від багатьох моментів!» Однак погляньте на шлюб. Він теж приносить радість, але має чимало обмежень. Наприклад, чоловік уже не може ходити на побачення з іншими жінками, оскільки

до кінця життя пов'язаний з однією-єдиною. А чому дружина випромінює радість, якщо це «узи» на все життя? Невже вона не розуміє, скільки непростих обов'язків – прання, прибирання, прасування тощо – лягає на її тендітні плечі? То чому ж подружжя щасливе? Відповідь проста: вони щиро кохають одне одного, а любов перетворює ці, здавалося б, обмеження на радість.

Молодий місіонер



Якось два місіонери подорожували на джипі Африкою. Один з них був уже бувалий, у віці, а інший – молодий, новачок у місіонерській роботі. Коли вони зупинилися в джунглях, аби перепочити, їх оточила група озброєних чоловіків, які наказали вийти з машини. Ватажок банди запитав, що вони тут роблять. «Ми – християни-місіонери», – відповів літній чоловік. Бандити взялися вимагати, щоб він зрікся своєї віри, інакше вони вб'ють його. Місіонер, піднявши руку до неба, почав пояснювати, чому він не може так вчинити. Тоді озброєні чоловіки повалили його на землю й убили.

Після цього ватажок і від молодого місіонера зажадав зречення віри. Поглянувши на вбитого друга, а потім на ватажка банди, той указав на свою куртку й спокійно мовив: «Я нещодавно купив цю куртку. І дорого заплатив за неї. Неприємно буде забруднити її». Потім, знявши куртку, він простягнув її ватажкові: «Ось, візьміть. Я впевнений, що комусь із ваших людей вона підійде». Приголомшений щирістю, мужністю та добротою молодого місіонера, ватажок наказав: «Облиште його. Неможливо боротися з такою любов'ю».

Невдовзі настане день, коли наші віра та любов до Христа зазнають випробувань. Що ми тоді оберемо? На Землі буде лише дві категорії людей. Про одних Ісус сказав: «Це ті, що... йдуть слідом за Агнцем, куди б Він не йшов» (Об'явл. 14:4); а про інших: «...Хто відречеться Мене перед людьми, відречуся його і Я перед Отцем Моїм, що на небесах» (Матв. 10:33). Чи любите ви Господа так, як молодий місіонер? Чи готові відстоювати істину, навіть якщо небеса впадуть? Чи бажаєте ви йти слідом за Ісусом сьогодні?

«Світ найбільше потребує людей, яких неможливо ані купити, ані продати, людей, до глибини душі вірних і чесних, які не бояться назвати гріх його ім'ям, людей, чия совість так само віддана обов'язку, як магнітна стрілка полюсу, людей, які стоятимуть за правду, навіть якщо впадуть небеса» (Е. Уайт).



Еллен Уайт

ОТЧЕ, ПРОСТИ ЇМ...

Спаситель не висловив жодної скарги. Його обличчя залишалося спокійним і ясним, тільки великі краплі поту вкрили Його чоло. І не знайшлося жодної милосердної руки, котра витерла б цей холодний передсмертний піт. Не було чути слів співчуття та вірності, які могли би підбадьорити та підтримати Його. Коли воїни виконували свою

жахливу роботу, Ісус молився за Своїх ворогів: «Отче, прости їм, бо вони не знають, що роблять!» Він думав не про власні страждання, а про гріх Своїх гонителів та жахливу кару, яка чекала на них. Христос не проклинав воїнів, які так жорстоко поводитися з Ним. Він не погрожував помстою священикам і керівникам Ізраїлю, які тішилися, що

досягли своєї мети. Христос співчував їм за їхні невігластво та гріх. Зітхаючи, Він молився про їхнє прощення, «бо вони не знають, що роблять».

Якби вони знали, що піддають тортурам Того, Хто прийшов спасти грішний людський рід від вічної загибелі, то відчули б тяжкі докори сумління. Проте незнання не звільняло їх від вини, оскільки вони мали змогу знати та прийняти Ісуса як свого Спасителя. Декотрі з них згодом визнали свій гріх, покаються та навернуться до Господа. Інші не захочуть каятися, і Христова молитва за них буде марною. Утім, незважаючи ні на що, Божий План невдовзі мав здійснитися. Ісус здобув право стати Заступником людей перед лицем Отця.

Ця молитва Христа за Своїх ворогів охоплювала весь світ. Вона стосувалася кожного грішника, коли б він не жив – від створення світу й аж до кінця часу. На всіх лежить вина за розп'яття Божого Сина. Усім безкоштовно пропонується прощення. Кожний може примиритися з Богом та успадкувати вічне життя.

Ісус ніколи не вагався сказати правду, однак висловлював її завжди з любов'ю. У спілкуванні з людьми Він був надзвичайно тактовним, уважним і люб'язним. Він ніколи не був грубим, без потреби не докоряв, не завдавав зайвого болю чутливим душам. Спаситель не засуджував людські слабкості. Він говорив правду, але завжди з любов'ю.



Неправда



Закінчивши проповідь, священнослужитель оголосив:

– Наступного разу я проповідуватиму на тему неправдомовства. Щоб вам було легше зрозуміти, про що йтиметься, прочитайте вдома 17-й розділ Євангелія від Марка.

Настав ранок...

Перед початком проповіді служитель звернувся до вірян:

– Усіх, хто прочитав 17-й розділ, прошу підняти руки.

І багато хто такі підняв.

– Саме з вами я й хотів поговорити про неправду, – сказав він. – У Євангелії від Марка немає 17-го розділу.

Краще померти біля джерела

Якось геолог повертався з подорожі пустелею до свого табору, але потрапив у піщаний буревій, збився зі шляху й почав блукати пісками. Запаси води, хоч як він не економив, закінчилися, і сили його виснажилися.

Геолог виліз на бархан і побачив крихітний оазис: джерельце, трохи трави та невисокий чагарник. Чоловік прожив там кілька днів, харчуючись останнім коржем, який у нього залишився. Іти кудись від води він боявся, бо не був певен, чи вистачить йому сил дійти до табору або ж у разі невдачі повернутися назад до джерела. Трохи подумавши, чоловік зробив остаточний вибір: «Краще померти біля джерела, ніж блукати пісками».

Свою думку геолог вирішив не змінювати: будь що буде. Минав час, і він уже втратив надію на порятунок. Проте саме цієї миті повз нього проходив караван. Погоничі помітили чоловіка та врятували.

Сьогодні Бог запрошує кожного: «О, всі спрагнені, – йдіть до води... Нащо будете важити срібло за те, що не хліб, і працю вашу за те, що не ситить? Послухайте пильно Мене, й споживайте добро, – і нехай розкошує у наситі ваша душа!» (Ісаї 55:1, 2).



СІМ ХРИСТИЯНСЬКИХ ПРИКРАС



1. Сам Бог. «Бо окраса їхньої сили – то Ти, а Твоєю зичливістю ріг наш підноситься» (Псал. 89:18). «Стане Господь Саваот того дня за прекрасну корону, і за пишний вінок для останку народу Його» (Ісаї 28:5, пор. Ісаї 60:19). Що може ліпше прикрасити нашу духовну біографію, ніж усвідомлення того, Хто такий Бог, і думка про те, що Він називає нас Своїми дітьми?

2. Характер Божий у нас. «І ти станеш короною слави (давньоєвр. тиф-ара – «прикраса») в Господній руці й діядемоу царства в долоні Бога свого!» (Ісаї 62:3). Немає кращої прикраси для християнина, ніж Творець, Котрий живе в ньому й перетворює його внутрішнє єство. «Бо як прилягає цей пояс до стегон чоловіка, так притвердив Я до себе весь Ізраїлів дім та весь Юдин дім, – говорить Господь, – щоб стали народом Мені і йменням, і хвалою та пишнотою...» (Єрем. 13:11).

Богородібний лагідний характер – це справжня краса, зокрема й для жінок, і вона не згасає з роками. «Краса – то омана, а врода – марнота, жінка ж богобоязна – вона буде хвалена!» (Прип. 31:30). У Новому Завіті апостол Павло додає: «Так само й жінки нехай одягаються скромно, із соромливістю та розсудливістю, хай прикрашають себе не заплітанням волосся, не золотом, не перлами, не коштовним вбранням, а добрими ділами, як це й

належить жінкам, що присвятили себе побожності» (1 Тим. 2:9, 10). Справді, що може більше прикрасити душу християнина, ніж «Христос у вас, надія слави» (Кол. 1:27)?

3. Свобода. «Жінок Мого народу – з приємного дому її виганяє кожну, з дітей славу Мою ви береде навіки» (Мих. 2:9). В інших перекладах сказано: «прикрасу» або «красу». Згідно з контекстом розділу, імовірно, ідеться про позбавлення волі. Найцінніше, що Бог дав людині під час творіння, – це свобода вибору. І немає нічого згубнішого, ніж позбавити її цього права, навіть якщо їй силою нав'язують добро.

4. Послух батькам. «Послухай, мій сину, напучення батька свого, і не відкидай науки матері своєї, – вони-бо хороший вінок для твоєї голови, і прикраса на шию твою» (Прип. 1:8, 9). Для сина та доньки немає вишуканішої прикраси, ніж слухати тих, хто щиро любить їх і чий досвід незрівнянно багатший за їхній власний. У своїй книзі Приповістей Соломон стверджує: «Корона для старших – онуки, а пишнота (знову давньоєвр. тиф-ара – «прикраса») дітей – їхні батьки» (Прип. 17:6).

5. Покора дружин своїм чоловікам. «Хай окрасою для них буде не зовнішнє, не заплітання волосся та навішування золота чи прикрашання одягу, а прихована сердечна людина, в нетлінності лагідного і мовчазного

духа, що є дорогоцінним перед Богом. Бо так колись і святі жінки, котрі надіялися на Бога, прикрашали себе тим, що підкорялися своїм чоловікам» (1 Петра 3:3-5). Сьогодні внаслідок впливу фемінізму значущістю цієї заповіді більшість нехтує. Жінки захищаються й прагнуть до першості, і в цьому є вина багатовікової деспотичності чоловіків. Проте це не підстава для скасування Божої заповіді про добровільне підкорення дружини. Покора – це краса жінки! Роль глави сім'ї та лідера ще від часів Едему належить чоловікові. Інакше, стаючи головою, жінка переймає жорсткі чоловічі риси, які позбавляють її жіночності та ніжності.

6. Досвід сивини. «Окраса юнацтва – їхня сила, а пишність старих – сивина» (Прип. 20:29). Не всі сиві люди мудрі, але сивина здебільшого свідчить про зрілість і досвід. Тож літнім людям не слід соромитися свого досвіду та приховувати його! Це ваша краса.

7. Добрі християнські справи. «Не крали, але постійно виявляли всіяку добру відданість, щоб у всьому були прикрасою вчення нашого Спасителя, Бога» (Тита 2:10). Слово, перекладене як «прикраса», давньогрецькою звучить *космео*, що означає «лагодити», «влаштовувати», «прибирати», «поправляти», «прикрашати». Ось що є для християнина справжньою косметикою – вірність у всьому Божому Слову. Це допоможе нам стати прикрасою вчення Христа.

Ігор Корещук

«ПАСТОРЕ, Я БІЛЬШЕ НЕ ХОДИТИМУ ДО ЦЕРКВИ!»

Якось юнак прийшов до пастора й сказав: «Пасторе, я більше не ходитиму до Церкви!»



Пастор запитав: «Чому ти так вирішив?»

Юнак сказав: «Я бачив, як одна сестра доволі різко та грубо говорила з іншою. Чимало молоді дивиться у свої телефони під час проповіді. І це лише кілька моментів, які я помітив!»

Пастор відповів: «Добре, але перш ніж ти підеш, зроби мені послугу: візьми повну склянку води й тричі обійди церковну залу, не проливши жодної краплі на підлогу. А тоді йди з Церкви, якщо ти так вирішив!»

Юнак подумав, що це занадто легко, і тричі обійшов навколо, як попросив пастор. Коли він закінчив, то сказав служителю, що впорався.

І пастор запитав: «Коли ти йшов церковною залою, чи чув, як сестра погано відгукувалася про іншу сестру?»

Юнак відповів: «Ні».

«Ти бачив, як хтось дивився у свій телефон?»

«Ні».

«А знаєш чому?»

«Ні».

«Ти був зосереджений на склянці, щоб не розлити воду. Те саме відбувається і з нашим життям. Коли наша увага зосереджена на Ісусі Христі, у нас немає часу, щоб помічати помилки інших!»

ДРУГА ЗАПОВІДЬ

Продовження



Ревнощі, притаманні Богу, мають усі значення: 1) у Своїй ревності про спасіння грішників Бог віддав Свого Сина на смерть, щоб кожен, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне (Івана 3:16); 2) Бог – заздрісний, як Той, Хто поєднався зі Свою церквою (Єрем. 3:14). Якщо вся церква в цілому або людина як особистість не дотримується Божих Заповідей, а робить ідолів, поклоняється кумирам, служить усяким зображенням, Господь ревнує! Адже людина поклоняється не Богу, служить не Йому, а мертвому шматку металу, або дерева, або полотна (Ісаї 44)! Між Богом і людиною не може бути нічого й нікого як посередника або об'єкта поклоніння! Виняткове право бути Посередником між Богом і людиною належить тільки Христу. Ні ангел, ні людина, якими б святими й угодниками Богу вони не були, посередником бути не може (Єзек. 14:14-20; Об'явл. 19:10). Та як зрозуміти сенс заповіді про те, що Бог карає людей, карає дітей за провину батьків? Дуже часто ці слова заповіді викликають збентеження і здивування. Адже люди по-різному розуміють ставлення Бога до людських учинків. Одні вважають, що Бог добрий, милостивий, Господь є любов, Він спасає всіх, хто кличе Його Ім'я, прощає, тому що всі люди на Землі грішні. Вони і себе включають в це загальне число грішників. Та коли свідомо роблять щось недобре, говорять: «Та не такий я вже великий грішник, як інші. Нікого не вбив, не вкрав. А решта – дрібниці... Що ж удієш? Вживати якось треба, нехай Бог простить!» Так люди покладають на Бога обов'язок погоджуватися з їхніми поганими діями, милостиво їх прощати і не звертати уваги на їхні «дрібні» проступки. Так у свідомості людей відбувається штучний поділ гріхів на великі й маленькі.

Інші люди, навпаки, вважають, що Бог мстить тим, хто чинить зло, караючи їх, їхніх дітей, онуків, правнуків і навіть праправнуків! За днів Христа так навчали фарисей: кого Бог любить, до тих і прихильний, тим дає успіх у справах і багатство; а кого не любить, тих позбавляє захисту і карає їх і їхніх дітей. Так вважали друзі Іова (8:2-14) і навіть учні Христа (Івана 9:1-3). Така думка в християнському світі існує і сьогодні: якщо ти багатий і фізично здоровий, отже, Бог тебе любить і благословляє, а бідними і хворими нехтують і люди,

і Бог. Навіть прислів'я таке є: «На кого Бог, на того і люди!»

У своєму розумінні ставлення Бога до гріха люди розділили головну рису Господа: милість відокремили від істини, де милість – це благодать, а істина – Закон Божий (Псал. 119:142). Божий характер, у якому поєднані милість та істина, описаний в книзі Вихід 34:5-7, де підтверджений принцип другої заповіді Божого Закону.

У чому ж виражається зміст слів: «...Що карає за провину батьків на синах, на третіх і на четвертих покоління тих, хто ненавидить Мене»? Божий принцип, що діяв і в старозавітні, і в новозавітні часи, такий: «Син не понесе кари за батькову провину, а батько не понесе за провину синову» (Єзек. 18:20). Беззаконня батька або матері не стане перешкодою для спасіння сина чи доньки. Кожен постане перед Божим судом – і батько з матір'ю, і сини, і дочки. Кожен дасть Богу звіт за свої справи (Екл. 11:9; 12:13, 14; Римл. 14:12; 2 Кор. 5:10). Однак у цьому житті діти поживають наслідки гріховного життя своїх батьків. Нагадаємо: в усі закони природи, які відомі науці, Творець заклав благополуччя при їх дотриманні та

згубні наслідки за їх порушення. Той самий принцип закладений і в кожному заповіді Закону Божого. Відомий учений, хірург Микола Амосов в одній зі своїх публікацій написав: «За порушення законів природи, за вторгнення в її храм людство розплачується своїм здоров'ям і життям». Так, справді, ми бачимо і відчуваємо, як за вторгнення в закони природи вона відплачує жителям планети парниковим ефектом, який веде до глобального потепління клімату, і мирним атомом (радіацією) в кожному будинку. Ми бачимо і чуємо, як за «вільну любов», тобто за порушення заповіді «Не чини перелюбу», людство розплачується деградацією сім'ї, душевними стражданнями, венеричними захворюваннями, сирітськими сльозами й епідемією СНІДу. Що сіємо, те й пожинаємо (Гал. 6:7). Слова заповіді «карає за провину батьків» вказують на вплив поведінки батьків на їхніх нащадків. Війни – це страшне божевілья, від якого страждають і батьки, і діти. Кожне покоління людей, зневажаючи принципи Божого Закону, множило беззаконня. Так було перед потопом (Бут. 6:12), так було завжди і так є сьогодні (Матв. 24:37-39). Фізична і духовна деградація допотопного

суспільства викликала необхідність зупинити беззаконня водами потопу. Наше покоління підходить до такої самої межі морального падіння. Христос попередив Свою церкву, що перед Його Приходом беззаконня в світі зростатиме, а це спричинить охолодження любові в сім'ях, суспільстві й Церкві (Матв. 24:12).

Якщо батьки вживають спиртні напої, наркотики та нікотин, ведуть аморальний спосіб життя, ці згубні звички руйнівні для нащадків до третього і четвертого родів. Тоді батьки, дивлячись на своїх хворих дітей, звинувачуватимуть Бога, а діти за свої хвороби будуть звинувачувати і Бога, і батьків.

Учені провели дослідження на черепахах. Тим з них, у яких мало з'явитися потомство, до їжі додавали алкоголь. Відомо, що черепахи заривають яйця в пісок на березі моря. З'явившись на світ, маленькі черепашки відразу ж, керуючись інстинктом, повзуть до води, щоб там продовжити своє життя, а ось від мами-п'яниці новонароджені розповзалися в різні боки. Отже, алкоголь зробив свою чорну справу: системно орієнтації маленької істоти знищив ще в утробі матері!

Ми, матері й батьки, повинні пам'ятати: друга заповідь Божого Закону безпосередньо звертається до нас, нагадуючи, що всі наші вчинки, добрі чи злі, позначаються на характері та здоров'ї наших дітей, онуків, правнуків і навіть праправнуків. Розум батьків, затьмарений поклонінням кумирам, ідолам, зображенням, а також астрологією й іншими незліченними язичницькими обрядами і поняттями, не в змозі правильно оцінювати свої вчинки, тому що «добрий розум у тих, хто виконує це» (Псал. 111:10). Моральний рівень такої людини (батька і матері) знижуватиметься, і вона, не усвідомлюючи, своїми ж руками відштовхне від своєї сім'ї руку Божих благословень! І наслідки такої поведінки батька чи матері позначатимуться на їхніх нащадках до третього і четвертого покоління.

Друга заповідь Божого Закону має ще одну грань відносин з Богом, про яку люди навіть не підозрюють, хоч щодня стикаючись з нею. Утративши страх Божий, який проявляється в глибокій повазі, благоговінні перед Господом і послушні Його Заповідям, люди втратили почуття відповідальності перед Творцем не тільки за своє життя і життя ближнього, а й за збереження природи, серед якої живуть. Це під впливом князя, «що панує в повітрі» (Ефес. 2:2, 3), який нашу планету зробив пустелею (Ісаї 14:17), люди знищують ліси, осушують болота, отруюють повітря і воду, створюючи все нові й нові засоби масового знищення! Людство свідомо рубає гілку дерева життя, на якій сидить! І зупинитися не може! Багатьох прогресивних людей турбує думка: що ми залишимо своїм нащадкам – квітучу планету чи пустелю? Духовність – екологія душі й екологія довілля – безпосередньо залежить від відносин людини і людства в цілому з Джерелом життя – Богом. Над цим варто замислитися (П. Зак. 10:12, 13).



Зверніть увагу, як закінчується друга заповідь: «І що чинить милість тисячам поколінь тих, хто любить Мене, і хто держиться Моїх заповідей» (Вих. 20:6). Якщо за порушення Божих принципів покарання тягнеться лише до третього і четвертого поколінь, то благословення для тих, хто виконує Заповіді Божі, простягаються на тисячу поколінь! Бог дає нам вибір – або наслідки непослуху, або благословення як наслідок послуху (П. Зак. 30:19, 20). Господь любить нас, бажає нам і нашим дітям тільки добра ще тут, на Землі, і дарує вічне життя в Царстві Христа. Тому Він просить, радить, наказує: вибери життя, щоб жив ти і твоє потомство, не роби, не вклоняйся і не служи жодним кумирам, ідолам, зображенням!

Володимир Алексєнко

Герой Дезмонд



Під час Другої світової війни Дезмонд Досс служив в армії санітаром. Йому було дуже нелегко. Усі проблеми, з якими доводилося стикатися, виникали з двох причин. По-перше, він, згідно з четвертою заповіддю Божого Закону, дотримувався суботи. А по-друге, через свої переконання відмовлявся брати до рук зброю. Дезмонд часто ставав об'єктом глузувань через свою «дивну» віру. Та згодом, незважаючи на всі «дивацтва», солдати все ж почали поважати його. Зрештою Дезмонд завоював довіру всіх своїх побратимів. Часто вони не переходили на нове місце дислокації, оскільки була субота. Завдяки цьому кілька разів їм вдалося уникнути атак противника.

Нарешті настав день, коли віра Дезмонда принесла свої плоди. Бійці його роти, піднявшись на пагорб, опинилися під шквальним вогнем противника. Було багато вбитих і поранених, як і в інших ротах.

Схил пагорба виявився дуже крутим і слизьким. Дезмонд бачив, як його друзі падають від ворожих куль. Він помолився й почав підніматися на пагорб. Забравшись на гору, Дезмонд схопив пораненого бійця, потягнув його до краю схилу й за допомогою мотузки спустив донизу. Під час битви він сам дістав поранення, та попри це врятував не одного чи двох, а 75 поранених бійців! Дезмонд став героєм. Його нагородили найвищою військовою відзнакою США – медаллю Пошани, а ще двома Бронзовими зірками та трьома медалями «Пурпурове серце».

Оскільки Дезмонд твердо стояв за свого Бога, Господь був готовий твердо стояти за нього. А як щодо тебе, мій друже? Чи готовий ти стати на бік Бога перед лицем глузувань і переслідувань? Чи готовий жити для Господа та зберігати вірність Йому? Ісус сказав: *«Кожного, хто визнає Мене перед людьми, визнаю і Я його перед Моїм Отцем, що на небесах»* (Матв. 10:32). Стань на Його бік просто зараз!

АУКЦІОН



– Хто бажає придбати картину «Син» за 200 доларів? За 100 доларів? За 90?..

Через деякий час пролунав голос:

– Я даю за цю картину 10 доларів.

Ця пропозиція надійшла від бідного старого садівника, який раніше працював у власника колекції. Він запропонував за портрет усі гроші, які мав.

– Отже, запропонована ціна – 10 доларів! Хто дасть 20 доларів? – знову вигукнув аукціоніст.

Ніхто не відповів. Тоді аукціоніст ударив молотком і сказав:

– 10 доларів – раз! 10 доларів – два! 10 доларів – три! Картина продана за 10 доларів!

Після цього один чоловік, який сидів в останньому ряду, вигукнув:

– А тепер виставляйте на торги цінні картини!

– Перепрошую, пані та панове, але аукціон завершено, – сказав аукціоніст, відклавши молоток.

– А як же решта картин? – з подивом запитали люди.

– Мені дуже шкода, – відповів аукціоніст, – але згідно із заповітом колишнього власника тільки картину «Син» потрібно було продати з аукціону. Її покупець отримує в спадок усе майно, що належало померлому, зокрема і його унікальні картини. Отож чоловік, який придбав картину «Син», отримує все. Тепер це – його власність.

...Дві тисячі років тому Бог віддав Свого Сина на хресну смерть. Як і аукціоніст з нашої історії, Він запитує: *«Хто прийме Сина?»* Як бачимо, той, хто відгукується на це запрошення, отримує все. Написано: *«Хто має Сина, той має життя»* (1 Івана 5:12). *«Той, хто Свого Сина не пощадив, а видав Його за нас усіх, то хіба разом з Ним не подарує нам і всього?»* (Римл. 8:32).

Можливо, твоє життя сповнене болем. Твій шлях може бути справді важким. Христос також страждав від жорстокості, байдужості, глузувань, а в кінці зазнав болісної смерті. Так, мій друже, Бог розуміє біль твого серця. Тільки Він може заспокоїти тебе й розрадити в горі. Він здатний розв'язати всі твої проблеми. Довірся Йому! Він вірний Своїм обіцянкам. Надійся на Нього. Він любить тебе! Хто відгукується на запрошення Бога й прийде до Нього? Чи віддаси ти Йому всі свої переживання та болі? Чи приймеш Його обітницю про кращий світ?

Один багатій і його син дуже захоплювалися живописом. У їхній колекції були найкращі картини відомих художників. Часто разом вони довго милувалися цими великими витворами мистецтва.

Однак у країні почалася війна. Юнак вступив до лав армії. Він був дуже хоробрим й одного дня, рятуючи іншого солдата, загинув у бою... Отримавши звістку про смерть сина, батько був розбитий горем і ще багато років сумував за ним. Ця подія так приголомшила чоловіка, що він втратив будь-який інтерес до життя.

Одного разу хтось постукав у двері його дому. Це був молодий чоловік. У руках він тримав велику картину, загорнуту в папір. Він промовив до батька:

– Ви мене не знаєте, але я той солдат, заради якого ваш син віддав своє життя. Він розповідав про вас і про те, як ви любите картини з вашої колекції. Він урятував багатьох людей і мене зокрема. Коли ваш син виносив мене з поля бою, куля влучила йому в серце. Він загинув на місці...

Молодий чоловік простягнув батькові полотно й сказав:

– Знаю, що це майже нічого не варте, я не великий митець. Та я певен: ваш син хотів би, щоб ви отримали цю картину.

Батько розгорнув пакунок. Це був портрет його сина, написаний молодим солдатом. Чоловік з подивом зауважив, наскільки точно були відтворені риси обличчя сина. Він подякував солдатіві й запитав, скільки коштує цей портрет.

– О ні, сер! Я ніколи не зможу розплатитися за те, що ваш син зробив для мене. Ця картина – подарунок для вас.

Батько розмістив полотно серед великих шедеврів мистецтва. І щоразу, коли хтось відвідував його будинок, він з гордістю показував портрет свого сина.

За кілька місяців цей заможний чоловік помер. Невдовзі всі картини з його колекції виставили на аукціон.

У призначений день на торги прийшло чимало багатих і впливових людей. Усі вони сподівалися придбати полотна відомих митців. Серед цінних експонатів виставили й портрет сина. Аукціоніст ударив молотком по трибуні:

– Розпочнемо аукціон з картини «Син». Хто першим запропонує свою ціну? Скільки ви дасте за цю картину?

Запанувала тиша... Потім з глибини кімнати почувся голос:

– Ми хочемо побачити славетні картини Ван Гога, Пікассо! Аукціоніст наполягав на своєму:

ПОХОДЖЕННЯ ХЕЛЛОУІНА

У жовтні в багатьох школах уже закорінилася традиція святкувати Хеллоуїн. Однак чи знають учителі та батьки, що уособлює собою це свято? Чи знають хлопчики та дівчатка, які беруть у ньому участь, чому на Хеллоуїн заведено вирізати гарбузовий ліхтарик?

Цілком можливо, що педагоги, які влаштовують шкільні заходи, не вбачають у цьому святі нічого поганого. На наших теренах Хеллоуїн радше нагадує дитячу гру, але для багатьох європейців це стародавнє язичницьке свято на честь вогню та смерті досі є священним.

■ КЕЛЬТСЬКІ ОБРЯДИ

Традиціям Хеллоуїна вже тисячі років. Вони сягають часів давніх кельтів та їхніх священиків – друїдів. Переддень 31 жовтня за кельтським календарем знаменував початок нового року (місяць Самхейн). Його святкування відбувалося зловісної та жахливої ночі, коли люди розпалювали

величезні багаття на честь Самана – арійського повелителя смерті, зображуваного у вигляді баби з косою, та злих духів.

За переказами, цієї ночі на свій головний шабаш злітали всі відьми. Крім них, ще темніші істоти наповнювали світ: гобліни, маги, демони та вампіри бродили посеред пітьми. Кельти вірили, що цієї ночі повстають духи предків. Тремтячи від принесеного із собою холоду, вони шукають тепла та їжі в тих будинках, де їм доводилося бувати раніше.

■ ГАРБУЗОВИЙ ЛІХТАРИК

Хеллоуїн не минає без гарбуза! У стародавні часи саме гарбузи використовували для того, щоб принести в будинок вугілля зі священного багаття, на якому відбувалися жертвоприношення богам смерті. На гарбузах вирізали обличчя мерців. Навіть просте оздоблення будинку таким гарбузом з «веселим» лицем є співучастю в цьому язичницькому святі.

Крім сатаністів, Хеллоуїн обрали своїм головним святом і нинішні свідомі прихильники служіння злу: чаклуни, відьми та сподвижники відродження стародавніх язичницьких культів. Ніч Хеллоуїна для них – час одного з чотирьох основних шабашів.

Насправді традиції цього свята, яке багато хто сприймає як невинні веселощі, – це стародавні обряди служіння мертвим та приношення жертв духам, безпосередньо пов'язані із сатаною.

Деякі вчинки не можна робити навіть задля розваги. Гра в Хеллоуїн з обов'язковим жертвоприношенням демонам – це духовна зрада Бога, Котрий створив нас і помер за нас на хресті, викупивши Своєю смертю наші гріхи, *«щоб кожний, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне»* (Івана 3:16).

Так само, як дітям заборонено гратися із сірниками, щоб не виникла пожежа, чи з електрикою, щоб не

вдарило струмом, чи з ножом, щоб ненароком не порізалися, так і ігри в демонів приховують у собі смертельну небезпеку для душі!

Підготувала Людмила Яблочкіна



ТВ-програма на ЛИСТОПАД (04.11 – 10.11)*

HOPE.UA



НЕДІЛЯ 4 ЛИСТОПАДА

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 ПроФіTime
13:30 ЛоМастер
13:40 The Efir
14:10 Помолитесь за меня
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)
15:20 Біблія продовжує говорити (сурдо)
16:00 Є проблема
16:30 Так чи Інакше
17:50 Сложных текстов нет
18:10 Філософський камінь
18:30 ...є Любов
19:00 Диагноз: здоровье
19:30 Інша сторона
20:30 Рожеві окуляри
21:00 Вісті Надії: тиждень
21:40 Людина. Храм. Спасіння
22:10 Удивительные факты
23:00 Реформація.500

ПОНЕДІЛОК 5 ЛИСТОПАДА

07:00 Ранок Надії
08:00 2Я – одне життя
09:00 Ранок Надії
10:00 Реформація.500
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 текстов нет
18:00 Диванчик
18:15 Філософський камінь
18:30 Мозаїка батьківства
19:00 В контексті
20:00 Інша сторона
20:50 Пригоди Марка
21:00 Познаем истину
22:00 Дорогами християнства
22:40 Філософський камінь
23:00 Так чи Інакше

ВІВТОРОК 6 ЛИСТОПАДА

07:00 Ранок Надії
08:00 Познаем истину
09:00 Ранок Надії
10:00 Дорогами християнства
10:30 Рожеві окуляри
11:00 Ранок Надії
12:00 В контексті
12:50 Диванчик
13:15 Філософський камінь
13:30 Є проблема
14:00 ПроФіTime
14:20 Інша сторона
15:00 2Я – одне життя (сурдо)
16:00 Вісті Надії: тиждень
16:40 Так чи Інакше
17:40 В контексті
18:40 Так промовляє Біблія
19:10 Рожеві окуляри
19:30 Помолитесь за меня (Прямий ефір)
20:30 Є проблема
21:00 2Я – одне життя
22:00 ...є Любов
22:30 Біблія продовжує говорити
23:00 Помолитесь за меня

СЕРЕДА 7 ЛИСТОПАДА

07:00 Ранок Надії
08:00 Так чи Інакше
09:00 Ранок Надії
10:00 Помолитесь за меня
11:00 Ранок Надії
12:00 Біблія продовжує говорити

12:30 ДЖЕМ
13:30 Так промовляє Біблія
14:00 ЧП+
14:10 2Я – одне життя
15:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ (сурдо)
16:30 Помолитесь за меня
17:30 Є проблема
18:00 В контексті
19:00 Так чи Інакше
20:00 Рожеві окуляри
20:20 Біблія продовжує говорити
20:50 КоМарко
21:00 The Efir (Прем'єра)
21:30 Дорогами християнства
22:00 ДЖЕМ
23:00 Богослужіння

ЧЕТВЕР 8 ЛИСТОПАДА

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 The Efir
16:20 Філософський камінь
16:40 Вісті Надії: тиждень
17:20 Так промовляє Біблія
18:00 Познаем истину
18:50 Інша сторона
19:30 ПроФіTime
20:00 Людина. Храм. Спасіння
20:30 Є проблема
21:10 Так промовляє Біблія
22:00 Так чи Інакше
23:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

П'ЯТНИЦЯ 9 ЛИСТОПАДА

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 The Efir
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 10 ЛИСТОПАДА

07:00 2Я – одне життя
08:00 В контексті
09:00 Музична скринька
10:00 Познаем истину
11:00 Мессия: объективные доказательства
11:30 Богослужіння (прямий ефір)
13:00 Суботній вечір
14:00 В контексті
15:00 Богослужіння
16:15 Сложных текстов нет
16:30 Інша сторона
17:20 ...є Любов
17:50 Біблія свідчить
18:00 Так промовляє Біблія
18:40 Біблія продовжує говорити
19:20 Дорогами християнства
19:50 Вісті Надії: тиждень
20:30 Філософський камінь
21:00 Є проблема
21:30 Інша сторона
22:20 Мессия: объективные доказательства
22:50 ...є Любов
23:20 The Efir

НАДІЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

НА СПУТНИКУ
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
а/с 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 запитання ви дізнаєтеся в цьому циклі телепередач.

Три цикли передач:
В пошуках істинного Месії
Наука. Біблійні дослідження
Крах великої імперії

Акція: 10 грн

*Кількість примірників обмежена
1 DVD// Мова: російська

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

*Можливі зміни. Актуальна програма на сайті hope.ua. Телеканал залишає за собою право внесення змін до телепрограми.

ФІЗІОЛОГІЯ ДОВІРИ



Довіра – необхідний елемент дружба, шлюбу, бізнесу й успішного життя. Як у нас з'являється довіра до тієї чи іншої людини, висловів, фактів? Сьогодні це тема наших роздумів.

✓ ОКСИТОЦИН І ДОВІРА

Довіра формується в нашому розумі, і головну роль в цьому відіграє гормон окситоцин. Ми звикли говорити про цей гормон у контексті вагітності, пологів, годування грудьми, проте його значення у формуванні довіри визнали не так давно.

Якщо ввести окситоцин у носові ходи людини й попросити в неї грошей, то вона віддасть їх добровільно навіть незнайомцеві. У контрольній групі людей, які не піддавалися дії окситоцину, таке відбувалося рідко.

Товариські люди мають вищий рівень окситоцину, ніж замкнуті та хворі на шизофренію, у яких нестача цього гормону. У сім'ї, де переважають близькі, довірливі стосунки між подружжям, як у чоловіка, так і в дружини відзначають вищі показники окситоцину в крові. І навпаки, у сім'ях, де спостерігається відчуження й охолодження в стосунках, у подружжя відзначені низькі показники окситоцину.

✓ АНАТОМІЯ «ОКСИТОЦИНОВОЇ» СИСТЕМИ ДОВІРИ

Вищі центри мозку передають імпульс у гіпоталамус, який посилає сигнал у шишковидну залозу, де й вивільняється окситоцин. Потім цей гормон потрапляє в кров і розноситься по всьому організму.

✓ ДІЯ ОКСИТОЦИНУ

Що відбувається в організмі, коли на нього діє окситоцин? Рівень довіри зростає, покращується соціальна пам'ять. Відданість, взаєморозуміння між людьми також зростають. Зв'язок між матір'ю та немовлям стає сильнішим. Під дією цього гормону в матері, яка годує грудьми, з'являється більше молока й формується материнський тип поведінки. На батька окситоцин також впливає. Експерименти на лабораторних тваринах показали, що і в самок, і в самців-батьків підвищення рівня окситоцину сприяє тому, що вони краще дбають про своїх дитинчат. Та коли самцю-батькові вводили препарат, який блокує роботу окситоцину, то він починав ігнорувати свої батьківські

обов'язки та навіть міг з'їсти своїх дитинчат.

Окситоцин зменшує страх, тривогу, послаблює реакцію організму на стрес, стирає пам'ять про негативний досвід і переживання.

У результаті генетичних досліджень з'ясувалося, що здатність виділяти більшу кількість окситоцину може передаватися від одного покоління, яке пережило позитивний досвід довірливих відносин, до іншого.

✓ РІВЕНЬ ОКСИТОЦИНУ В ДІТЕЙ

Як відомо, окситоцин сприяє виробленню грудного молока, а також спонукає матір дбати про своє немовля. Чим довше мати годує дитину грудьми, тим довше підтримується високий рівень окситоцину. Цей факт дуже важливий для формування характеру дитини. Дослідження показали, що моральний тиск на дитину й зневажливе ставлення до неї призводять до різкого зменшення вироблення окситоцину протягом усього життя. Досліджуючи вихованців дитячих будинків у Росії та Румунії, спеціалісти відзначали низький рівень окситоцину в їхній крові навіть після того, як їх усиновлювали турботливі й люблячі сім'ї.



✓ СПРАВЖНЯ ДОВІРА

У Посланні апостола Якова 2:19 написано: «Але й биси вірять і тремтять». Існує величезна різниця між теоретичним прийняттям факту й глибокою довірою до когось.

Теоретичне визнання факту чи якоїсь ідеї є досить поверховим. Така віра, як правило, тимчасова й не-ефективна. Інша справа, коли людина має міцну віру в істину, яка народжує довіру й спонукає до гармонійного розвитку особистості, до правильного формування характеру й поведінки. Наведу приклад із Біблії. Йов довіряв Богові, незважаючи на обставини, свої почуття й переживання, і Господь виправдав його довіру. Довіра Йова Богові не змінювалася під впливом жадлих подій.

Сучасна людина також бажає ко-мусь чи чомусь довіряти, шукає чогось стабільнішого, ніж голослівні заяви з трибун про мінливість економічної ситуації.

Ми знаємо, що Біблія є основою всіх принципів, істини, яка може надихнути й провести через усі життєві бурі. Той, Хто вирішив померти замість нас, гідний нашої довіри в усіх життєвих обставинах. Довіра до Божественної сили впливає на наше здоров'я.

Довіра – це джерело, яке б'є із серця, сповненого віри. І ця справжня віра стає диханням усього нашого ества.

✓ ЯК ПІДВИЩИТИ РІВЕНЬ ДОВІРИ

Звичайно, той, хто хоче, щоб йому довіряли, має бути чесним, вірним і щиро зацікавленим у нашому благополуччі – це допомагає нам йому довіряти. Усе це ми повинні випробувати й перевірити. Ми можемо досягнути цього, якщо будемо проводити разом час, переживати досвіди. Звичайно, ми маємо перевіряти й себе, перш ніж зможемо побудувати міцну основу для щирих відносин з кимось. Соціальна довіра включає позитивну оцінку намірів і характеру людини.

Так само формується й наша довіра до Бога. Це відбувається шляхом перевірки Його обіцянок і випробування Його вірності. Псалмист підкреслює важливість такого підходу у відносинах з Богом: «Скуштуйте (тобто спробуйте, випробуйте, – Прим. пер.) й побачте, який добрий Господь, блаженна людина, що надію на Нього кладе!» (Псал. 34:9). Віра є невід'ємною частиною формування довіри. Це основа довіри. Згідно з Посланням до римлян 10:17, «віра – від слухання, а слухання – через Слово Христа». Це значно більше, ніж імпульсивне рішення. Коли віра випробовується труднощами й підтверджується досвідом, вона може перерости в глибоку беззастережну довіру. І така довіра стане благословенням для всіх навколо.

✓ ДОВІРА Й ЗДОРОВ'Я

Ми з вами вже говорили про те, що окситоцин сприяє зменшенню стресу й страху. Імпульси від центрів кори головного мозку, що відповідають за довіру, зменшують чи зовсім усувають вироблення тривожних імпульсів із нижчих центрів головного мозку. Це сприяє зменшенню страху, тривоги, стресу та зростанню здатності організму боротися з проблемами. Користь для здоров'я від цього ефекту неможливо переоцінити, бо страх, тривога й стрес збуджують симпатичну нервову систему, змушуючи її негативно впливати на серце, й автономну нервову систему, що призводить до порушення функцій внутрішніх органів.

Незмінна довіра Богові формує цілісну, успішну, гармонійну особистість. Життя людини стає радіснішим і щасливішим. Довіра до Бога є справжніми ліками від стресу, вона допомагає людині жити повноцінним життям. Ми щиро пропонуємо вам скористатися цими ліками.

РОЗПРОДАЖ

«Постмодернізм дивиться на споживачів як на ірраціональних, непослідовних, суперечливих і, можливо, навіть аморальних, але вже точно не моральних індивідуалістів» (М. Томас).



У жителя великого міста є безліч способів провести вихідні разом із сім'єю. Можна вирушити до музею, прогулятися містом, відвідати визначні пам'ятки. А можна... піти до магазину. Звісно, не до продуктового кіоску в сусідньому дворі, а до супермаркету чи великого торгового центру. Там зазвичай ще є кінотеатр, який можна відвідати після походу за покупками, дитячий майданчик, де можна залишити дитину, кафе, атракціони, комп'ютерні зали, боулінг тощо. Практика такого проведення часу прийшла до нас із Заходу, як і сама його назва – шопінг.

Багато психологів вважає походи до магазинів чудовим засобом проти депресії, а зірки в інтерв'ю зізнаються, що покупка нової блузки в бутику настільки ж ефективна для них, як і похід до психоаналітика. Утім, деякі психіатри вже б'ють на сполох, мовляв, шопінг може призводити до залежності на кшталт наркотичної, яка безжально руйнує особистість. Тож саме час писати на рекламних проспектах: «Міністерство охорони здоров'я попереджає: шопінг небезпечний для вашого здоров'я!»

Шопінг тісно пов'язаний з рівнем розвитку економіки. Не секрет, що зростання виробництва веде до надлишку товарів. Їх треба продавати, щоб виробляти інші товари й у такий спосіб сприяти ще більшому розширенню ринку. А це створює нові робочі місця та збільшує доходи працівників. У людей з'являються зайві гроші, які вони прагнуть накопичувати. Однак гроші в «панчонах» зростанню економіки не сприяють. Щоб вона міцніла, кошти мають бути в обігу. Тому армія професіоналів працює над тим, щоб ви не лише витрачали свої заощадження, а ще й брали кредит. «Ви ходите пішки? Власне авто – ось що вам потрібно. У вас уже є машина? Але ж ми зробили нову, ще кращу! Оформлення

кредиту за 15 хвилин без довідки про доходи. Поспішайте, пропозиція діє до кінця листопада».

Серед цих людей є психологи та соціологи, які, використовуючи наукові спостереження, розробляють ефективні способи продажу. Наприклад, ви ніколи не замислювалися, чому стелажі з шоколадними батончиками, взуттєвим кремом і батарейками розміщують біля кас? Наближаючись до виходу, покупець думає, що вже все купив. Та, стоячи в черзі (особливо з дитиною), він імпульсивно купує шоколадку або цукерку, які насправді йому не так і потрібні.

ПАСТКИ ДЛЯ НАЇВНИХ ПОКУПЦІВ

Розглянемо, які є основні типи поведінки покупців і як цим користуються хитромудрі продавці.

• **Цілеспрямована.** Ви точно знаєте, що вам потрібно. Ви збираєте інформацію про якість, ціну й тільки тоді купуєте. Сьогодні за таким сценарієм люди здійснюють менше ніж 20 % покупок. І таких покупців у магазинах не люблять. Вони завжди довго придивляються до товару, перевіряють усі можливі знижки й купують тільки там, де дешевше.

• **Традиційна.** Людям подобається робити покупки в одних і тих самих місцях. А якщо в них ще є накопичувальні знижки, то й поготів. Їм і на думку не спаде, що десь ціни можуть бути нижчими. Продавці, знаючи про це, намагаються прив'язати їх до себе ще більше, пропонуючи дисконтні накопичувальні картки й акційні купони.

• **Спорадична.** Напередодні свят люди купують подарунки й різну святкову атрибутику. Це золоті дні для

продавців! Обіг зростає. Покупці «змітають» з полиць гори таких непотрібних речей, як петарди, свічки, сувеніри...

• **Ірраціональна.** Давно помічено, що ціна 99 гривень привабливіша за 100. А те, що знижки для деякого важливіші, ніж сама ціна й потреба в товарі, – узагалі ні для кого не секрет.

• **Орієнтована на основні потреби.** У такому разі про економію не йдеться. Скільки б не коштував хліб, молоко та ліки, їх купуватимуть. Сьогодні піар-менеджери працюють над тим, щоб перевести рекламовані товари в розділ «життєво необхідних». Наприклад, вода в пляшках. Судячи з реклами, здоров'я та довголіття без неї просто неможливе, а пити просту воду так само шкідливо, як і працювати в уранових копальнях. Навіть дивно після цього бачити на вулицях 80-річних людей, які все життя прожили без води в пляшках. Напевно, десь біля льодовиків мешкали... Або реклама йогуртів, які живіші за всіх живих, а тому неймовірно корисні. І як це ми обходилися без них років 10-15 тому?

• **Ціннісно-орієнтована.** Люди часто купують речі для формування іміджу. Престижний автомобіль, модний костюм, коштовний годинник... Покупки в дорогих магазинах... Усі розуміють, що в бутику річ може коштувати вдесьтеро дорожче за реальну ціну, але для певної категорії людей купити її у звичайному магазині означає втратити повагу до себе.

• **Панічна.** «Тільки сьогодні!», «Лише до 31 грудня»... У нашій країні це найдієвіший метод реклами, тому що наші співвітчизники ще пам'ятають часи дефіциту й бояться не встигнути. Крім того, оскільки в пострадянської людини є підсвідомий рефлекс на черги, найкраща реклама товару – це довга черга за ним. А вивіска «Не більше ніж два товари в одні руки!» діє взагалі безвідмовно.

Знаючи все це, заманити вас до магазину й змусити витратити гроші – просто справа техніки.

ПОРАДИ ДЛЯ УСПІШНОГО ШОПІНГУ

Тож як не потрапити на гачок спритних продавців? Ось кілька порад, які допоможуть вам стати раціональним покупцем.

• **Купуйте не те, що хочеться, а те, що необхідно.** Не слухайте солодкого нашіптування реклами. Після покупки нового годинника щастя й успіху вам не додасться, а грошей точно поменшає.

• **Складіть сімейний бюджет і орієнтуйтеся на нього, приймаючи рішення про покупку.** Сімейний бюджет – це планування витрат. Щоб уміло зробити розрахунки, потрібно оцінити доходи й витрати та скласти приблизно таку таблицю:

– Витрати на їжу – 23 %
– Оплата комунальних послуг і квартплата – 12 %
– Витрати на одяг – 20 %
– Дозвілля – 10 %
– Непередбачені витрати – 10 %

Перш ніж складати бюджет, бажано записати свої витрати за місяць. Це допоможе вам визначити відсоток на кожну статтю. Отримавши зарплату,

поділіть її згідно з бюджетом й розкладіть у конверти. Надалі рішення про покупку приймати буде легше. Якщо в конверті «Побутова техніка» у вас є необхідна сума для придбання нового пылососа, то сміливо купуйте, а якщо немає – придбаєте наступного місяця.

• **Сім разів подумайте, перш ніж узяти кредит.** Ті, хто його пропонує, зовсім не переймаються бажанням вам допомогти. Вони просто хочуть продати товар і при цьому отримати від вас якомога більше грошей.

• **Будьте обережні з розпродажами.** Подумайте, перш ніж щось купувати. Річ, на яку знижена ціна, навряд чи високої якості й дуже вам необхідна.

• **Перед походом до продуктового магазину напишіть список необхідних покупок.** Розрахуйте суму, яка вам знадобиться, і не беріть зайвих грошей. Це убезпечить вас від непотрібних витрат.

• **Не піддавайтеся паніці** («Беріть сьогодні, завтра розберуть»). Часто товари з акцією «Тільки в останню декаду грудня» продають за тією ж ціною ще в березні, травні та липні.

• **Ніколи не купуйте, не знаючи справжньої ціни.** Якщо ви побачили в магазині потрібний вам товар, дізнайтеся його вартість в інших торгових точках. Іноді товар з 10-відсотковою знижкою коштує в цій крамниці дорожче, ніж у сусідній без знижки.

• **Приймайте рішення про покупку разом з «другою половинкою» або радьтеся з друзями.** Тут працює принцип «Одна голова – добре, а дві – краще».

• **Знайдіть усю доступну інформацію про товар.** У цьому дуже допомагає Інтернет. Іноді на форумі може промайнути повідомлення про приховані дефекти товару. Звісно, довіряти цій інформації на 100 % не завжди слід, оскільки сьогодні фірми нерідко посиляють своїх представників, які під виглядом звичайних користувачів працюють над прихованою рекламою або антирекламою.

• **Не скупіться.** Пам'ятайте народну мудрість: «Скупий платить двічі». Звертайте увагу на надійність фірми та термін гарантії. Якщо виробник обіцяє шість місяців безвідмовної роботи, найімовірніше, стільки прилад і пропрацює.

І наостанок – порада, яка прозвучала задовго до відкриття першого супермаркету. «Не збирайте собі скарбів на землі, де міль та іржа нищать і де злодії підкопують і крадуть; збирайте ж собі скарби на небі...» (Матв. 6:19, 20).

Пам'ятайте, що шукати радості в блуканні магазинами – справа й дорога, й непродуктивна. Якщо у вас є зайві гроші, краще допоможіть тому, хто цього потребує. І повірте: ви відчуєте значно більше задоволення. А вихідні найкраще присвятити спілкуванню з близькими та друзями. Це, як відомо, та розкіш, яку ні за які гроші не купиш.

Борис Тарасенко



МУДРІ ПРАВИЛА ЖИТТЯ

Перш ніж помолитися – пробач.

Перш ніж говорити – вислухай.

Перш ніж витратити – зароби.

Перш ніж написати – подумай.

Перш ніж здатися – спробуй.

Перш ніж померти – живи, як Христос!

ЯКЩО ВАШ ЧОЛОВІК МОВЧИТЬ...



● НЕ ПРОСТО «ЧОЛОВІЧА ПРОБЛЕМА»

Мене часто запитують на семінарах, присвячених сімейним проблемам: «Небалакучість – це суто чоловіча особливість?» Справді, більшість чоловіків розмовляє менше, ніж жінки, але водночас не можна стверджувати, що нетовариськими в подружжі бувають тільки чоловіки.

З Уейном я вперше познайомився в американському Сієтлі – місті вічних дощів. На його сорочці красувався напис: «Знаєш, коли в Сієтлі літо? Коли дощі тепліші». Це мене розвеселило, проте коли я вислухав його історію, мені стало не до сміху.

Знаєте, докторе Чепмене, ми одружені вже п'ять років, і наш шлюб у цілому можна назвати вдалим. Єдина проблема в тому, що Сюзанна все тримає в собі й не ділиться зі мною ні своїми думками, ні почуттями, особливо негативними. Думаю, це тому, що вона виросла в родині, де її переживання нікого не цікавили. Якщо вона ділилася ними, їй вичитували нотації, що так не можна. Якщо ж вона висловлювала свої думки й вони не збігалися з поглядами батька, їй недвозначно давали зрозуміти, що вона помиляється. Зрештою в неї виробилася звичка тримати все в собі.

Я намагався пояснити, що я не її батько. Я завжди вважав себе уважним слухачем. Я не серджусь на неї, не кричу, навіть пішов на курси психологічної допомоги при церкві й тепер дуже хотів би допомогти їй відкритися. Однак поки що мені це не вдається.



Старих звичок позбутися не легко, – сказав я, – але, думаю, ви на правильному шляху. Вашій дружині потрібно повірити, що ви готові вислухати її, не докоряючи.

Я запитав, чи була Сюзанна з ним на семінарі.

– Так, – відповів він. – Я дуже радий, що вона погодилася прийти.

– Я хотів би побачитися з нею, якщо це можливо, під час наступної перерви.

● СТРАХ ВИСЛОВИТИ НЕГАТИВНІ ПОЧУТТЯ

Познайомившись із Сюзанною, я виклав суть нашої розмови з Уейном, на що вона відповіла:

– Докторе Чепмене, я сама дуже хотіла би бути відвертішою з чоловіком. Я справді розумію, як це важливо для нас обох. Однак мені здається, що коли я поділюся всіма своїми негативними почуттями та думками, то це покаже, яка я – погана людина. У мене не має бути негативних почуттів, як і негативних думок.

– А якими почуттями вам найважче ділитися? – запитав я.

– По-перше, гнівом. Мені так хотілося б навчитися не гніватися... По-друге, переживаннями під час депресії. У цей період я сама собі стаю огидною.

Я знав, що Сюзанна брала активну участь у житті місцевої церкви, – мені про це розповів Уейн, – і я запитав її:

– А чи знаєте ви, що Ісус теж гнівався?

Сюзанна спантеличено поглянула на мене й запитала:

– Справді?!

– Так, гнів – це природне людське почуття. І воно не обов'язково свідчить про те, що ми – погані люди. Гнів виникає як реакція на несправедливості. Він указує на наш намір відстоювати правду. У самому гніві немає нічого поганого. У Біблії сказано, що Бог щодня гнівається на нечестивих. Негативні емоції зайвий раз показують, що ми – люди, і коли ми стикаємося в житті з певними ситуаціями, то відчуваємо сум і пригніченість. Важливо тільки не допускати, щоб негативні емоції штовхали нас до неправильної поведінки. І важливий аспект контролю своїх дій полягає в тому, щоб поділитися переживаннями з близькими людьми. Ми керуємо негативними емоціями, розповідаючи про них друзям, яким довіряємо. Емоції з'являються та зникають. Висловлюючи їх, ми їх проганяємо. Коли ж тримаємо в собі, то не даємо їм піти.

Потім я попросив Сюзанну зробити те, що пропонував багатьом уже не один рік.

– Якщо вам буде складно зламати бар'єр мовчання, спробуйте викласти свої думки та почуття на папері: іноді легше їх написати, ніж промовити вголос. Однак у міру того як ви писатимете листи, а чоловік їх читатиме, виявляючи при цьому своє розуміння, розраду та підтримку, ви навчитеся висловлювати їх і усно. Такі листи можуть стати великим кроком до того, щоб навчитися відверто говорити про свої внутрішні переживання.

Сюзанна запевнила мене, що обов'язково спробує зробити це, оскільки розуміє, як це важливо для її стосунків з чоловіком.

Через півроку я отримав від Уейна повідомлення, у якому він дякував мені за розмову із Сюзанною. Вона справді почала з листів майже відразу після того семінару, і тепер уже може усно ділитися своїми думками та почуттями. Я написав Уейну відповідь, пояснивши, що Сюзанна змогла зламати бар'єр мовчання ще й тому, що він своїми словами та діями довів їй, як уміє слухати й розуміти. Якби він докоряв їй чи гнівався, відверте спілкування не склалося б.

● СТРАХ ЗУСТРІЧНОЇ РЕАКЦІЇ

Реальність полягає в тому, що багато чоловіків занурюються в глухе мовчання, тому що бояться реакції своїх партнерів. Я добре пам'ятаю одного чоловіка, який розповідав: «Моя дружина має рацію. Я неговіркий. Повертаючись додому, я дивлюся телевізор або читаю газету. А коли дружина просить мене поговорити з нею, я просто продовжую займатися своїми справами. А все тому, що щоразу, коли я ділюся з нею якимись думками чи планами, вона розбиває їх ущент, запитуючи, чому б не придумати щось краще. Якщо я коментую якісь новини, вона обов'язково зустрічає мої слова з обуренням. Якщо я розповідаю їй, що сталося зі мною протягом дня, і висловлюю із цього приводу свою думку, вона відразу ж стає на бік інших людей. І так триває стільки, скільки ми одружені. От я й вирішив, що буде спокійніше, якщо взагалі не говоритиму. Я не можу терпіти її постійну незгоду».

Поговоривши з дружиною цього чоловіка, – назвемо його Луї, – я почув іншу думку: її чоловік дуже консервативний і затятий у своїх поглядах, а вони переважно помилкові. Вона просто намагається допомогти йому поглянути на ситуацію під іншим кутом і не розуміє, чому щоразу, коли з ним не погоджується, він одразу ж обороняється. Вона сприймає це як ознаку незрілості, про що і каже йому. Зрештою Луї припинив з нею розмовляти, боячись, що

будь-які його коментарі провокуватимуть атаки з боку дружини.

Під час подальших розмов з Луї я з'ясував, що в дитинстві йому ніколи не дозволяли висловлювати власні думки. Його батьки дотримувалися поглядів на кшталт «дітей потрібно бачити, а не чути». Щоразу, коли син у розмові з рідними ділився якоюсь думкою, батько відразу ж ставив його на місце.

Луї виріс доволі начитаним і вважав, що прекрасно знається на всьому, що відбувається у світі. Він пишався своїми знаннями й у такий спосіб намагався самоствердитися, прагнучи подолати неприємні наслідки батьківського виховання. Коли дружина з ним не погоджувалася, це боляче вражало його самолюбство. Саме тому він узяв на озброєння оборонну позицію й зрештою зовсім припинив розмовляти.

Згодом ми дійшли висновку, що коли дружина висловлюватиме свої думки не як коментарі, а як запитання, то Луї вже не сприйматиме їх так насторожено. Слова: «А як ти оцінюєш такий погляд?» – сприймалися легше, ніж просто коментарі дружини із цього приводу. Після консультації Луї усвідомив: якщо його дружина висловлює свою думку з якогось питання, це ще не означає, що вона обов'язково йому докоряє. Тепер він розуміє, що люди можуть мати різні погляди й при цьому не ворогувати. Коли ми даємо іншим свободу не погоджуватися з нами, цим ми забезпечуємо їм свободу просто бути людьми. Луї знову почав спілкуватися з дружиною, усвідомивши, що вона зовсім не налаштована проти нього, а лише хоче бути вільною людиною й висловлювати власні думки, навіть якщо при цьому вони відрізняються від його поглядів.

● ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ: ЗАДОВОЛЬНЯЙТЕ ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ІНШОГО

Існує багато причин, чому деякі подружжя перестають спілкуватися. Ця проблема сягає своїм корінням їхнього внутрішнього світу. Часто саме незадоволені потреби в сімейних стосунках стимулюють у неговіркому чоловікові чи дружині обурення, і своїм мовчанням вони ніби «висловлюють» його, мовляв: «Ти мені не подобаєшся, тому я ставитимуся до тебе так, ніби тебе немає».

Не хочу сказати, що мовчазний чоловік навмисне виношує такі думки. Я кажу лише про внутрішні емоційні причини, чому та чи інша людина перестає розмовляти. Якщо нам вдасться розкрити ці емоції й зрозуміти чинники, що додають їм сили, то в нас буде більше шансів допомогти неговіркому чоловікові чи дружині зламати бар'єр мовчання.

Той, хто хоче змінити ситуацію в родині на краще, повинен замислитися над таким запитанням: «Чи є в мені або в моїй другій половинці такі незадоволені емоційні потреби, які змушують її або його висловлювати невдоволення мною?» Ми також повинні пам'ятати про п'ять основних потреб особистості: потреба в любові, свободі, значущості, відпочинку та мирі з Богом. Тож кожен з нас може запитати себе:

• Чи відчуває чоловік/дружина мою безмежну любов, чи мої почуття мають умовний характер: «Я люблю тебе, якщо...»?

• Чи зробив я щось таке, чим зазіхнув на свободу свого чоловіка, своєї дружини? Чи не вважає він/вона, що я намагаюся контролювати його/її життя?

• Чи не стали на заваді мої слова або вчинки прагненням чоловіка/дружини відчути свою значущість? Чи не вважає він/вона, що я проти його/її цінностей?

• Чи не вважає мій чоловік/дружина мене перешкодою на шляху до задоволення його/її потреби у відпочинку та спокої?

• Чи шукає мій чоловік/дружина духовний сенс життя? Чи не вважає він/вона, що я заважаю йому/їй знайти мир з Богом?

Будь-яке із цих запитань може стати ключем до розгадки причин мовчання вашого чоловіка або вашої дружини. І тоді завдання полягає в тому, щоб допомогти йому або їй задовольнити свої потреби й водночас сприяти зміцненню його або її власної цілісності. ▶

ГРУША: КОРИСНІ ТА ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ



У Стародавньому Китаї грушу вважали символом довголіття, оскільки грушеві дерева дуже довго живуть. Плоди грушевого дерева – одні з найкорисніших ласощів. Вони багаті на біоактивні речовини, містять цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу), вітаміни А, В₁, В₂, С, Е, Р, РР, каротин, фолієву кислоту, катехіни, азотисті речовини, пектини, мінеральні солі заліза, марганцю, йоду, кобальту, міді, калію, молібдену, кальцію, а також дубильні речовини та клітковину.

Оскільки в груші фруктози більше, ніж глюкози (як відомо, фруктоза не вважається для свого засвоєння в організмі інсуліну), цей фрукт корисний у разі порушення функції підшлункової залози. Тому свіжі та сушені груші, а також напої з них є складовими дієти при ожирінні та цукровому діабеті.

Основна цінність груші – у вмісті поживних волокон (2,3 г/100 г). Вітаміну С в ній небагато. За вмістом фолієвої кислоти груша перевершує навіть чорну смородину.

І народна, і офіційна медицина рекомендують грушу до вживання. Та існує кілька правил, які необхідно пам'ятати: некорисно їсти плоди груші натщесерце або запивати водою. Також не слід вживати їх за один прийом із м'ясом і ласувати ними раніше, ніж за півгодини після закінчення трапези. Не забувайте, що лікувальні властивості мають тільки визрілі, ароматні, соковиті та ніжні за консистенцією плоди.

Груша сприяє виведенню з організму важких металів і токсинів. У плодах груші містяться унікальні ефірні олії та біологічно активні речовини, здатні підвищувати захисні сили організму, опиратися інфекційним захворюванням, чинити протизапальну дію й навіть боротися з депресією.

Грушевий сік надзвичайно корисний при лікуванні деяких шлункових захворювань. М'якоть груші організм сприймає легше, ніж м'якоть яблука. Кислі й дуже терпкі сорти груш зміцнюють шлунок і печінку, збуджують апетит, але й тяжче засвоюються організмом. При захворюваннях печінки, холециститі, гастриті дві з'їдені на сніданок груші позбавлять вас болю, печії та дискомфорту в кишечнику.

Відвари, компоти із сушеної груші багаті на таніни, які мають в'язкий ефект, корисні при розладах кишечника. Свіжі груші містять досить грубі харчові волокна, що посилюють кишкову перистальтику, тому в разі розладів їх їсти не слід. А ось у разі схильності до закріпів груші з компоту потрібно з'їдати обов'язково.

Груші містять багато макро- та мікроелементів, наприклад, заліза, необхідного для утворення здорових кров'яних клітин. Тому рекомендовано вживати груші в разі швидкої стомлюваності, запаморочення, прискореного серцебиття, що виникають під час посиленого фізичного навантаження, а також при втраті апетиту, появи тріщин у куточках рота, поганому загоєнню тканин і навіть у разі підвищеної чутливості до холоду – усе це симптоми дефіциту заліза в організмі.

Після 40 років лікарі рекомендують їсти більше груш. Двічі на тиждень навіть корисно влаштовувати «грушеві» дні.

Вважають, що варення з груш і печені плоди лікують кашель. У давньоарабських працях з медицини написано, що груші допомагають лікувати хвороби легенів. Грушевий сік і відвари плодів мають антибактеріальну активність завдяки вмісту антибіотика арбутину. Їх також вживають як засіб для зміцнення стінок кровоносних судин.

М'якоть груші містить багато іонів калію, без достатньої кількості якого складно уявити нормальне функціонування серця та м'язів, адже йони калію відповідають за регенерацію клітин в організмі. Тож кілька з'їдених груш можуть справді зняти біль у напружених м'язах. Груша дуже корисна для серця взагалі та при порушеннях серцевого ритму зокрема. У разі дефіциту калію сповільнюється ріст тканин, з'являється нервозність, безсоння, спостерігається прискорене серцебиття через ослаблення серцевої діяльності, підвищується рівень холестерину в крові. За таких симптомів «грушеве» лікування може виявитися корисним. До речі, чим ароматніша груша, тим вона корисніша, особливо для серця.

Якщо ви хочете схуднути, не забувайте, що груші мають дуже низьку енергетичну цінність. Саме тому їх рекомендують у різних дієтах.



● ПОЗБАВТЕСЯ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ СПІЛКУВАННЯ

Ще один позитивний підхід полягає в тому, щоб запитати себе: чи не заважають моєму чоловікові чи дружині бути відвертим зі мною мої особливості спілкування? Це теж може бути причиною мовчання. Вихід із ситуації – змінюватися й вдосконалювати свої манери.

Ось запитання, які ви можете поставити собі, щоб визначити, чи не носить ваше спілкування з чоловіком або дружиною негативний характер.

- Чи часто я звертаюся до людей зі своїми скаргами?
- Чи слухаю я чоловіка/дружину, коли він/вона говорить, чи відразу ж перебиваю його/її та поспіхом висловлюю свою думку?
- Чи говорю я про те, як усе може бути, замість того щоб скажитися, як усе є насправді?
- Чи дозволяю я співрозмовникові побути наодинці, коли йому це потрібно, або нав'язую йому своє спілкування навіть у ті хвилини, коли він хоче усамітнитися?
- Чи даю я людям зрозуміти, що мені можна довіряти, або ж розголошую іншим чужі таємниці?
- Як я висловлюю свої потреби та бажання – у формі прохань чи вимог?
- Чи дозволяю я чоловікові/дружині висловлювати свою думку, якщо вона відрізняється від моєї, чи відразу ж перебиваю?

Якщо на перше запитання чи на другу половину кожного з решти запитань ви дали ствердну відповідь, отже, вам час позбуватися негативних факторів спілкування. Цей процес може виявитися непростим, але саме так ви зможете допомогти заговорити свій мовчазний дружині чи мовчазному чоловікові.

УЧІТЬСЯ СЛУХАТИ

Якщо ви навчатиметеся мистецтва слухати й водночас відчуватимете щире бажання зрозуміти свого чоловіка, у вашій родині буде легше створити атмосферу відвертого спілкування. Існує багато способів, як одним лише слуханням донести своєму партнерові думку: «Мені важливо, що ти говориш». Коли він/вона розмовляє з вами, слухайте тільки його/її, установіть зоровий контакт, вимкніть телевізор, відкладіть книгу або газету – дайте зрозуміти співрозмовникові, що готові його вислухати. Усі ці дії свідчать: «Твої слова для мене важливі». Сприймайте вислови чоловіка або дружини як інформацію, а не як думки, які ви повинні змінити. Це теж сприяє створенню атмосфери відвертості. Це не означає, що ви маєте погоджуватися з усіма висловленими думками. Просто дайте співрозмовникові держатися своєї думки.

Для розвитку спілкування необхідно вчитися контролювати свій гнів і слухати іншого. Гучні та злісні словесні вибухи завжди означають кінець нормального діалогу. Практикуйте вдумливе слухання,

переказуйте своїми словами те, що сказав ваш співрозмовник. Уточнювальні репліки на кшталт: «Отже, ти маєш на увазі, що...» або «Якщо я правильно зрозуміла, ти сказав, що...» – допомагають співрозмовникові чітко пояснити, що він хоче сказати. Іноді можете



показати своє розуміння словами: «Здається, я знаю, про що ти говориш... Так, непогана думка». Такі вислови заохочують людину до подальшої розмови. Усі ми схильні ділитися своїми думками та почуттями в тих випадках, коли віримо: нас щиро хочуть почути, цікавляться тим, що ми хочемо сказати, і при цьому не мають наміру нам докоряти.

Реалії життя нагадують, що ми не можемо змінити своїх чоловіків, але здатні вплинути на них. Усім охочим змінити на краще стосунки зі своїми мовчазними чоловіками чи дружинами, корисно прослухати лекції з мистецтва спілкування в місцевій церкві або ж прочитати корисну книгу на цю тему. Ваші слова, мова тіла та жестів, уміння слухати можуть справити вагомий позитивний або негативний вплив на свободу спілкування у ваших сім'ях. Якщо ваші кохані долучаться до вас у цій справі, буде значно краще. Проте не чекайте цього. Беріть ініціативу до власних рук. Якщо необхідно, ідіть наперекір своїм почуттям, але не лишайтеся байдужими, робіть усе, щоб зрозуміти своїх неговірких чоловіків чи дружин. Очевидно, усі ваші зусилля, які ви докладали в минулому, не мали успіху. Прийшов час вдатися до нової спроби. Ви не можете змусити своїх чоловіків заговорити, але можете створити таку атмосферу, яка відчинить усі двері для спілкування.



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 11.10.2018 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 КВ №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 Рабби Ісуса» (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.)



Твій навігатор у світі творчості

ЩОСЕРЕДИ О 21:00