

Флешка

Молодежная
христианская
газета

«Собирайте себе
сокровища на небе...»
(Мф. 6:20).

№ 5 (78) 2020

ГЛАВНОЕ –
УЧАСТИЕ?

2

Ангелы и люди

Яка в тебе сила
волі?

Челендж
на саморозвиток

11

26

30



ГЛАВНОЕ – УЧАСТИЕ?

НА СТАРТ!
ВНИМАНИЕ!
МАРШ!

Выстрел из стартового пистолета рассекает утренний воздух – и забег начинается. Возбужденная толпа кричит, когда спортсмены срываются с олимпийского старта и начинают бороться за удобную позицию на дорожке. Забег долгий и сложный. Бегунам предстоит подниматься на холмы и пересекать низины. Шаг за шагом, километр за километром они стремятся вперед, пока не завершат круг.



■ ТЕМА НОМЕРА

Победа в забеге на длинную дистанцию требует большего, чем умение просто переставлять ноги. Чтобы попасть на Олимпиаду, человек должен иметь талант, твердую решимость, готовность часами тренироваться, сбалансированно питаться и даже правильно спать. Однако часто разницу между победителем и участником, который «тоже бежал», связывают с умением тренера вдохновлять спортсмена и учить его побеждать.

Бегун и его наставник анализируют предыдущие забеги спортсмена, а также забеги олимпийских чемпионов прошлых игр. Тренер разрабатывает для своего подопечного выигрышную стратегию: учит, когда следует задать конкуренту темп, а когда – вырваться вперед. Он изучает стиль и поведение соперников, чтобы предупредить своего спортсмена, чего следует избегать. Хотя зрителям может казаться, что на беговой дорожке каждый находится в полном одиночестве, это не так. Тренер поддерживает своего подопечного на каждом шагу, подбадривает его и подсказывает, как стремиться к победе.

Я – бегун на небесном ристалище, и у меня есть свой Тренер. Мы с Ним регулярно работаем над моим «бегом».

Он помогает мне обнаруживать недостатки, замедляющие мое движение, и определяет упражнения, необходимые для победы именно мне. Он одевает меня в самый лучший спортивный костюм. Мой Тренер знает принципы достижения победы. Он напоминает мне сильные и слабые стороны чемпионов прошлого, таких как Моисей, Даниил, Сарра, Руфь. Он раскрывает мне секреты тактики моего коварного «противника».

**Мой Тренер –
Иисус. Он также и
твой Тренер. Он жела-
ет показать тебе путь,
по которому следует
двигаться, – путь к по-
беде. Мы можем быть
уверены в победе до
тех пор, пока слушаем
лучшего среди настав-
ников – Христа.**

Греки получали удовольствие от спорта. Путешествуя, апостол Павел, очевидно, немало узнал об Олимпийских играх. **«Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить. Все подвижники воздерживаются от всего» (1 Кор. 9:24, 25).**

Если бы Павел мог видеть Олимпийские зимние игры

1994 года, он бы понял Дэна Дженсена, чемпиона по конькобежному спорту. Удрученный смертью своей сестры и разными неудачами, Дженсен неоднократно проигрывал олимпийские соревнования, хотя имел другие награды и был признан самым сильным конькобежцем в мире. Наконец Дженсен вышел на лед в Лиллехаммере, Норвегия, в последней олимпийской попытке. Друзья и родные поддерживали его. Когда он проиграл 500-метровый спринт, у него оставался последний шанс – в 1000-метровом забеге. В неописуемом напряжении зрители болели за него и молились, едва осмеливаясь взглянуть, как это прекрасное мускулистое тело летело, низко согнувшись, круг за кругом. Но он сделал это! Он выиграл золото. Зрители увидели молодое выразительное лицо Дженсена, которое отражало годы самодисциплины, потерянной надежды и долгожданной награды. Часы, посвященные мечтам и страху. Дни, проведенные в размышлениях о жизни после соревнования – с медалью или без нее. Сначала спортсмен не осознал, что выиграл. Затем арена взорвалась овациями. Эмоции захлестнули стадион: он наполнился криками, смехом и радостью.

«Я говорил вам! Вы должны сосредоточиться на цели и бежать, чтобы получить награду, – сказал бы нам Павел. – Я тренируюсь, так как не хочу быть дисквалифицированным». Заметь: спортсмены делают это «для получения венца тленного, а мы – нетленного» (стих 25).

Наша цель – Иисус, надежда, которая проводит нас через разочарования и трудности. Как олимпийцы идут к медали, так и мы сосредотачиваем все свои чаяния на Нем. Представь церемонию награждения. Подумай: каково это – стоять, ожидая вручения награды, пока хор ангелов поет небесный гимн.

Передо мной еще один день тренировки. Какие бы препятствия ни встретились, позволь мне не поколебаться. Я стремлюсь к Твоей награде!

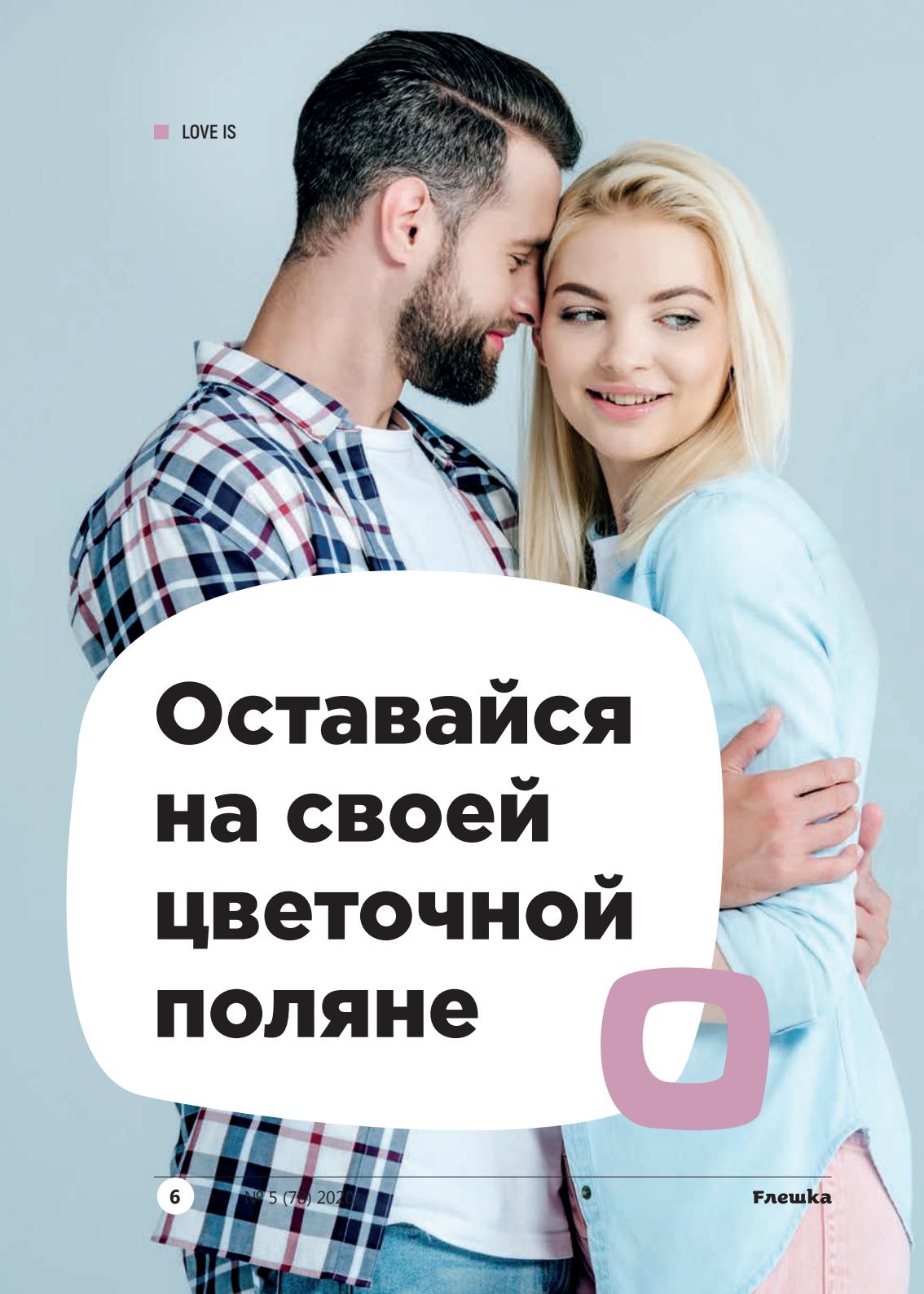


«Насставлю тебя на путь, по которому тебе идти».

Пс. 31:8



■ LOVE IS



Оставайся
на своей
цветочной
поляне



Mногие молодые люди мечтают встретить свою вторую половинку, с которой в радостях и горестях могли бы дожить до глубокой старости. Они пребывают в активном поиске, ходят на свидания, даже пробуют жить вместе, но в конечном итоге ни к чему хорошему это не приводит. В чем же проблема?

В самом начале тебе нужно объяснить самому себе, зачем ты встречаешься с этим человеком. Ты ищешь партнера для будущей семьи, любовь на всю жизнь или тебе просто хочется развлечься? Если поиск партнера по душе важен для тебя, нужно очень серьезно подойти к вопросу своего поведения на свиданиях.

Все дело в том, что подавляющее большинство людей саботирует свой самый лучший шанс для брака, даже не подозревая об этом. Ратгерский университет опубликовал исследование, в котором было сказано, что многие люди сегодня «в вопросах взаимоотношений полов подчиняются правилам современной культуры, которые не позволяют им достичь этой

высокой цели – создания по-жизненного счастливого брака». Исследователи Дэвид Поупно и Барбара Дэфо Уайтхед описывают современные свидания как «секс без границ и взаимоотношения без колец».

Задай себе серьезный вопрос, который поможет тебе избавиться от многих мучений: «Способствует ли мое поведение на свиданиях скорейшему разрыву и прекращению отношений в кризисных ситуациях или оно поможет мне найти достойного и верного спутника жизни?»

Кого берут в жены?

В нашей культуре интимные отношения на втором, третьем или даже на первом свидании – вполне обычное явление. Это исключительно опасное поведение, и вряд ли оно приведет к здоровому браку. В исследованиях Ратгерского университета молодые люди признавались, что большая часть их свиданий не имела никакого отношения к поиску потенциального брачного партнера. «В клуб ходишь не для того, чтобы найти там жену», – сказал один молодой человек. Парни готовы иметь сексуальные отношения с клубными девушками, но жениться на них они не намерены. ►



От раннего секса современные девушки переходят к сожительству без оформления брачных отношений. За период с 1960 по 1998 гг. количество неженатых пар в Америке увеличилось почти на 1000 %. Если в начале 1900-х сожительство до брака было аномальным явлением, сегодня более половины браков начинаются с той или иной формы добрачного сожительства.

Предположим, что люди, живущие вместе, считают свое сожительство определенным испытанием и возможностью познать характер друг друга. Но знаешь, что в таких случаях происходит? Обычно такая «прополка сорняков» приводит к противоположным результатам, а не к свадьбе. Вместо того чтобы выпалывать сорняки, люди их интенсивно насаждают!

В недавних исследованиях Университета Пенсильвании было выявлено, что супружеские пары, сожительствовавшие до брака, обладают менее развитыми навыками разрешения проблем, чем те, которые до брака не жили вместе. Соавтор данного исследования Кэтрин Коэн предположила, что сожители «меньше вкладывают в свои взаимоотношения и не пытаются развить умение правильно общаться».

Многочисленные исследования показывают, что в результате сожительства мужчины и женщины в одинаковой степени испытывают боль от разрыва отношений и в итоге все меньше верят в возможность создания счастливой семьи. Подобные связи, по сути, ослабляют взаимную преданность и не способствуют выработке терпения, необходимого для создания успешного брака. Поэтому не стоит удивляться открытию исследователей, согласно которому только 1/6 часть сожительствующих пар живет друг с другом на протяжении трех лет и только 1 из 10 остается вместе на период в пять и более лет. Как ни печально, каждая пара из этих неудавшихся семей становится еще более неприспособленной к установлению прочных и стабильных отношений в браке.

Я консультировал тысячи пар до и после брака. Некоторые из них жили вместе до заключения брака. Другие не съезжались под один кров, но имели регулярные интимные отношения. Третьи сумели дождаться свадьбы без вступления в запретную связь. Без всяких двусмысленностей могу сказать: если ты хочешь обзавестись нормальной семьей на всю оставшуюся жизнь, семьей, которая сделает тебя счаст-

ливым и будет образцом для других, семей, где будет царить единый дух и верность, то секс и сожительство до брака уведут тебя в другом направлении. Так ты не найдешь своей единственной любви.

Мужская месть – это опасно

Нестественный рост сексуальной активности в нашем обществе является показателем изменений в отношении к сексу вообще. Женщину все больше и больше воспринимают как игрушку и объект удовлетворения сексуальных вожделений, а не как личность, о которой следует заботиться, любить ее и служить ей. Женщины все чаще проявляют такое же поверхностное к себе отношение, как и мужчины.

В обзоре одного успешного независимого фильма «В компании мужчин» Люси Кейлин предупреждает: «Мы живем в новый век особой ненависти к женщинам, и такое отношение усиливается по всей Земле». Сюжет фильма «В компании мужчин» понять нетрудно, но трудно усвоить. Двое мужчин разочаровались в жизни, но наиболее они разочаровались в женщинах, поэтому придумали план, как им отомстить. Вот

как об этом рассказывает Люси Кейлин: «У Чеда возник план. Они должны найти женщину, особенно чувствительную, и... завести с ней роман, возвести ее на пьедестал и поднять ее дух. А потом, когда полутора-месячная поездка подойдет к концу, нанести ей сокрушительный удар. Окончательно уничтожить ее. По словам Чеда, не важно, какие унижения они потерпят от женщин... они навсегда запомнят удовлетворение от этого реванша».

После минуты размышлений один из героев торжествующе кричит: «Хорошо! Давай сделаем кому-нибудь больно!» Дело заканчивается тем, что они находят одинокую и глухую машинистку.

Как ни больно говорить это, но такие мужчины в мире есть. Я это знаю точно, потому что женщины, которым они причинили боль, приходят ко мне за помощью, пытаясь снова наладить свою жизнь после того, как их сердца были разбиты самым жестоким и безжалостным образом.

Но я хочу поделиться с тобой одним маленьким секретом, который ты никогда не услышишь за пределами кабинета консультанта. Самые развратные люди отлично знают, что секс вне брака не приносит удовлетворения. ▶



Имя Уилта Чемберлена замелькало в заглавиях газет, когда этот человек признался, что за свою жизнь имел сексуальную связь более чем с 20 тысячами женщин! К сожалению, пресса не представила публике полную историю. В своей книге Чемберлен сказал, что лучше бы он 20 тысяч раз вступал в такие отношения с одной и той же женщиной, это было бы намного лучше.

Не продавай себя слишком дешево

Если ты действительно хочешь найти принца (или принцессу) в болоте, следи, чтобы твоя голова не ушла под воду и ты не захлебнулся. Другими словами, следи, чтобы твое тело не оказалось в чьей-нибудь постели. Оставайся на собственной цветочной поляне. Если ты действительно хочешь создать счастливую семью, совместную жизнь до брака не назовешь мудрым выбором. Весьма печально, что к случайному сексу мужчин и женщин приводит их собственное отношение к себе и своей личности. Они не считают себя достойными, поэтому не хранят собственного целомудрия до свадьбы. Во многих кругах уже сама мысль об этом кажется устаревшим идеалом.

Вот важный секрет еще одного психолога: люди, как правило, хотят того, чего получить не могут. И это действительно так. Если на первом же свидании ты отдашь свое тело мужчине, ему нечего будет ждать от тебя потом, кроме «того же самого». Ты слишком дешево себя продаешь.

Подумай об этом. Как только ты запрыгнула в постель с мужчиной, он увидел каждый твой шрам и заметил каждую ямочку. Ему не нужно постигать твой внутренний мир, с нетерпением ожидать тот миг, когда ты станешь его женой. Ты уже для него не закрытая книга, которую он готов постигать всю жизнь. Ты просто стала объектом удовлетворения его желаний. Не попадайтесь на эту удочку. Берегите себя и будьте счастливы!



Кевин Леман



АНГЕЛЫ и люди



Анастасия Долгова

«Встал в 8:30. Хотел позавтракать и выполнить домашнее задание, но не успел, потому что спешил на пару. Опоздал, пришел на 20 минут позже. Пожалел, что в 7:00 отключил будильник и снова уснул», – ангел усердно выводил слова на пергаменте, смотря в экран передатчика.

– Аракиба, привет! – в комнате появился другой ангел и подле-тел к столу.

– Доброе утро, Эрелим. Ты почему не пишешь? – Аракиба удивленно взглянул на друга, не откладывая пера.

– Просто мой человек лег спать, – улыбнулся Эрелим.



– Ах, точно, у него же другой часовой пояс, – задумчиво произнес Аракиба. – Но все равно что-то не сходится. Почему он ушел спать так рано? В девять?

– Он решил менять свою жизнь. Уже третий день ложится спать в девять часов и встает в пять, чтобы помолиться. В первый день ему было сложно заснуть так рано. Он не привык.

– Твой парень – молодец. А мой, – печально вздохнул Аракиба, – пока еще не решил. Сегодня снова на лекцию опоздал.

Эрелим сочувственно похлопал друга по плечу. Аракиба поднял перо и вывел на пергаменте еще пару строк.

– Списывает, – ангел разочарованно покачал головой.

– А как у него с церковью? – спросил Эрелим.

– К сожалению, у него другие интересы. Но мы с тобой знаем, что рано или поздно он столкнется с последствиями своих решений... – Аракиба задумчиво опустил глаза.

– Да, бесспорно... А как мама? Молится за него? – обеспокоенно произнес Эрелим.

– Конечно! Неустанно.

– Значит, Иисус помнит о нем и приведет его к Себе. Рано или поздно.

– Хотелось бы, чтобы рано, – вздохнул Аракиба.

«Заключил успешную сделку. Поблагодарил Бога за финансовые благословения, умницу-жену и послушных детей. Заплакал, потому что понимает: без Бога это было бы невозможно. Попросил, чтобы эти благословения не затмили для него Иисуса», – писал Эрелим.

В комнату вошел Аракиба. Он выглядел умиротворенно, будто исполнилась его давняя мечта.

– Друг, что случилось? – Эрелим встал и подошел к ангелу.

– Его отвезли в больницу... Тяжелое состояние. Доигрался с алкоголем. Жена ушла и забрала детей...

– И что же?! – воскликнул Эрелим.

– Он наконец-то решил отдать свое сердце Иисусу, – улыбнулся Аракиба.

– Аллилуйя! – Эрелим приобнял друга. – Я рад, что это наконец-то произошло!

– Я тоже! – Аракиба запнулся. – Знаешь, наш Бог велик! Как я рад, что Он принимает человека даже после того, как тот совершил так много ошибок!

– Слава Иисусу! – Эрелим ослабил объятья и через секунду задумчиво продолжил: – Жаль только, что он потерял так много времени.

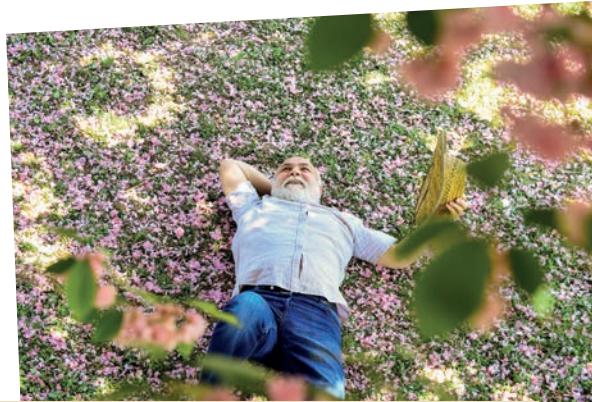
– Это правда, – кивнул Аракиба. – Времени не вернешь. К сожалению, если человек не идет к Богу, когда грех только зарождается в его сердце, он пожинает много зла и горя.

– Да... Только Иисус может остановить грех. Ах, если бы твой подопечный в молодости решил прийти к Нему! Скольких бед ему удалось бы избежать!

– Знаю, Эрелим... Поэтому я очень рад за твоего человека, что он смолоду выбрал правильный путь, – Аракиба показал рукой на пергаменты друга.

– Но знаешь, теперь есть надежда, что скоро мы познакомимся с ними двумя, когда Иисус придет во второй раз на Землю и заберет к Себе всех верных! – улыбнулся Эрелим.

– Скоро... Будем ждать непременно, – воодушевленно произнес Аракиба.





ЗАВИСТЬ – двигатель прогресса?



Михаил Волгин

Возможно, в этом есть доля правды. Ведь когда сравниваешь себя с кем-то, понимаешь, что есть к чему стремиться. И не нужно быть специалистом, чтобы знать, что конкуренция стимулирует рост экономики. Не чувствуешь никакого подвоха?

Что же плохого в сравнении себя с другими? Вроде бы ничего, если мы мыслим правильно. Кто-то называет это мышлением достаточности, согласно которому все, кто хочет достичь успеха, смогут его достичь. В противном

случае человек рассуждает так: «Если я выиграю, то другой проиграет». В представлении таких людей мир – это словно пирог, где количество кусков ограничено. Если один взял кусок, то другому уже не достанется.

Люди, мыслящие подобным образом, воспринимают окружающий мир как угрозу для их успеха. Это порождает постоянную тревогу и напряжение. Как можно сотрудничать с другими, постоянно ожидая от них подвоха? Чтобы избавиться от этого, нужно перестроить свое мышление и поверить, что все, желающие добиться успеха, его добьются. А это значит (приготовься): все – и ты, и твои конкуренты! Согласись: если

допустить, что это правда, то было бы здорово. Но это так и есть! Проверь. Оказывается, совсем не обязательно подавлять конкурента и ваять из него образ врага. Более того, ты можешь радоваться его успехам и стремиться добиваться своих. Как говорил один успешный человек: «Разве я не уничтожаю своих врагов, превращая их в друзей?» Логично? И тебе больше не придется с завистью смотреть на окружающих.

Есть еще одна мысль, которая может тебя вдохновить. Десятая заповедь Закона Божьего указывает на зависть как на грех. С другой стороны, Библия предписывает нам довольство:

«Великое приобретение – быть благочестивым и довольным» (1 Тим. 6:6).

Довольный человек – счастливый человек. С ним хочется иметь дело. И корень этого довольства жизнью – в доверительных отношениях со Всевышним. Каковы бы ни были мои проблемы, я знаю, что смогу их решить с Его помощью. И для этого мне не нужно кого-то использовать. Все по-честному, все по совести. Проси у Бога способность радоваться за другого. Этот человек почувствует твое отношение и, может быть, в свое время даже тебе поможет.

А вот еще несколько аргументов в копилку против сравнения себя с другими:

◊ **Ограниченност.** Если я говорю: «Хочу, как он», – то тем самым ограничиваю себя. Бог наделил тебя особенными талантами, воображением и уникальностью. Используй это!

◊ **Зависимость.** Если мотивировать себя гонкой за первенство, то получается, что секрет твоей победы не в тебе, а в другом человеке или компании. Такое сравнение ставит человека в зависимость от других, будто его ценность определяет его окружение.

◊ **Неопределенность.** Сравнивать себя с другими – самое неблагодарное дело. Мнения и оценки людей постоянно меняются, поэтому угодить им невозможно! Пытавшиеся сделать это обрекают себя на адские муки. Думаю, в той или иной мере это знакомо каждому.

Итак, не лучше ли сравнивать себя... с прежним собой? Изменился ли я? Стал ли я лучше? Ведь самая большая битва – с самим собой. Одержав эту победу, ты можешь быть счастлив независимо от побед и неудач других.



Как **развить** в себе СУПЕРГЕРОЙСКИЙ **энтузиазм?**

Некоторыми делами мы занимаемся без принуждения и с огромным удовольствием: путешествуем, общаемся с друзьями, смотрим фильмы, слушаем музыку, едим, гуляем, а временами даже работаем. Все остальное кажется скучным и унылым. Это могут быть, например, рутинные ежедневные обязанности. В данном случае найти внутреннее ощущение радости чрезвычайно тяжело. Но вполне возможно. Предлагаю поговорить о той силе, которая превращает скучное занятие в увлекательное. ▶

■ ПОЛЕЗНОСТИ

Энтузиазм – это состояние наивысшего вдохновения, интеллектуального взлета, душевного подъема, которое выражается в готовности решать трудные задачи без принуждения и с наслаждением. Истинный энтузиазм зарождается именно внутри. Ни деньги, ни внешние источники удовольствия не могут вызвать это чувство.

Вспомни, как ведут себя супергерои. Они с огромным энтузиазмом берутся за дело, даже если оно рискованно и может навлечь на них беду. Как воспитать в себе человека, готового взяться за любую задачу?

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЭНТУЗИАЗМ?

Он заразителен и делает жизнь намного веселее. Нет ничего более заразительного, чем паника и энтузиазм. Видя человека, взявшегося за сложное задание, мы испытываем похожие чувства.

Он является мощным средством коммуникации. Когда ты заряжен энтузиазмом, в твоем голосе, настроении и поведении появляется нечто такое, что способно увлекать других людей за собой. Каждая фраза воспринимается с воодушевлением, по-

тому что ты улучшаешь настроение собеседников и отдаешь им частицу своего энтузиазма.

Он приводит дела в порядок. Энтузиазм – это переключатель. Его можно включить в любой момент для того, чтобы закончить все неприятные или сложные дела. С ним все делается легче и приятнее. Секрет успеха заключается в том, чтобы всегда держать переключатель включенным.

Он уничтожает в вас посредственность. Посредственный человек выполняет дело «нормально», выстраивает с людьми «нормальные взаимоотношения» и ходит на «нормальную» работу, чтобы было за что жить. Он примиряется со своей жизнью, так как не имеет четкого плана того, что бы он хотел изменить. Большинство людей так живет, потому что так проще. Энтузиазм вырывает человека из этой западни, позволяет по-новому взглянуть на ситуацию, закатать рукава и приняться за сложнейшую работу с улыбкой на лице и воодушевлением.

Это черта лидера. Ты можешь себе представить Стивена Джобса или Мартина Лютера Кинга, выступавших перед

толпой без доли энтузиазма в голосе? Эти люди научились пробуждать его в себе, когда это потребуется. Даже если дела идут плохо, они умеют находить в себе вдохновение и менять судьбы людей.

Он наполняет энергией.

Удивительным образом энтузиазм моментально наполняет тебя силой и энергией, стоит лишь настроиться на правильную волну. Это значит, что ты можешь делать больше, лучше и качественнее все, за что бы ни взялся.

ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ЭНТУЗИАЗМА

Для того чтобы быть человеком, наполненным энтузиазмом, в твоей жизни должны присутствовать следующие пять принципов.

Принцип первый: любопытство

Любопытство и стремление к определенному образу жизни порождает энтузиазм. Подумай о чем-нибудь, что вызывает у тебя восторг и воодушевление. Если ты любопытен, то способен

найти что-то интересное даже в самой унылой задаче.

Принцип второй: интерес

Поддерживай высокий уровень интереса к своим близким, окружающему миру и новым впечатлениям. Люди, потерявшие энтузиазм, потеряли и интерес. Если спросить у них, в чем же они заинтересованы, то есть риск так и не получить вразумительного ответа. Интерес – это пытливость ума. Его можно развивать, научившись обращать внимание на детали. ▶



Принцип третий: знания

Стремись узнавать что-нибудь новое каждый день. Без знаний человек увядает, ассоциативные цепочки в его мозге слабеют, он не может связать несколько тем между собой, поддержать какую-либо сложную беседу. Читай книги на самые разные темы, обсуждай с друзьями интересные вопросы, размышляй о том, что происходит в мире.

Принцип четвертый: вера

Ты должен быть уверен в том, что живешь правильной жизнью и движешься в верном направлении. Энтузиазм приходит, когда ты четко осознаешь, что



это дело должно быть выполнено, и понимаешь зачем. Ты радуешься, выполняя рутинные задачи, потому что видишь общую картину, понимаешь, как их выполнение влияет на качество твоей жизни.

Принцип пятый: цель

Нужно поставить себе такую цель, которая бы исходила из глубинных мотивов и принципов. Деньги к таковым не относятся. Увлеченност, интерес и любопытство можно в себе развить, когда ты получаешь удовольствие в процессе и не думаешь о деньгах.

Переходим к основной части. Итак, как же развить в себе супергеройский энтузиазм?

| 1 Чтобы проявить энтузиазм, действуй с энтузиазмом

Одно из самых важных правил личного развития гласит: «Притворяйся, пока не получится».

Его придерживался автор книг по самопомощи Франк Беттгер: «Если ты будешь следовать этому правилу, оно за 30 дней кардинально изменит твою жизнь. Заставляя себя действовать с энтузиазмом – и ты станешь проявлять энтузиазм».

Энтузиазм – это состояние, в которое можно «войти». Хочешь ныть и жаловаться на несправедливость жизни? Вперед. Но лучше просто потратить пару минут на то, чтобы вести себя так, как будто от тебя все зависит.

| 2 **Окружай себя людьми, наполненными энтузиазмом**

Как уже упоминалось, энтузиазм заразителен. Некто сказал: «Ты представляешь собой среднее арифметическое пяти людей, с которыми чаще всего общаяешься». Чем меньше в твоей жизни унылых и негативных людей, тем лучше. Будь откровенен с собой и осознай, что если хочешь больших перемен, то порой придется делать трудные шаги. Расставайся с теми, кто тянет тебя назад (только если это не родственники и не очень близкие люди).

| 3 **Определи свои цели и составь план действий для их достижения**

Энтузиазм появляется естественным образом, когда абсолютно четко понятно, что ты хочешь получить. Поставь перед собой цель и подумай, что потребуется для ее достижения. Поразмысли вот о чем: если ты не знаешь, куда идешь, то как можешь быть уверен, что окажешься там, где хочешь быть?

| 4 **Стимулируй себя**

У каждого есть что-то, что вызывает энтузиазм. Например, прослушивание музыки, посещение любимых мест, проведение времени на природе, чтение книг авторов, которыми ты восхищаешься, просмотр вдохновляющих фильмов, христианское общение. Определи, что интересует лично тебя, и практикуй это как можно чаще.

| 5 **Проявляй творчество**

Пребывая в творческом состоянии, ты способен наслаждаться каждой секундой

■ ПОЛЕЗНОСТИ

своей жизни независимо от того, чем занимаешься. Всегда ищи новые пути выполнения рутинной задачи, создавай больше десяти вариантов ее решения, мысли нестандартно. Вспомни обо всех задачах, навевающих скуку. Как их можно разнообразить, что при этом делать и что думать? Запиши несколько десятков вариантов. Сам процесс придумывания уже способен ввести тебя в состояние длительного энтузиазма.

| 6

Будь проактивным

Когда ты проактивен, то легко входишь в состояние энтузиазма. Будь капитаном корабля, лидером, вдохновляй себя и других – и ты заметишь, как возрастает радость от выполнения повседневных дел.

Не жди, пока наступит последний день сдачи проекта. Займись им прямо сейчас, думай о нем за завтраком, принимая душ, на пробежке. Живи своим делом. Это позволит убрать посторонние и ненужные мысли, которые разрушают уверенность и мотивацию. Ведь это так просто: о чем думаешь больше всего, то и становится частью тебя.

| 7

Развивайся как личность

Долго протянуть на одном желании быть воодушевленным не получится. Необходимо постоянно развиваться, чтобы получать подпитку. Каждый день выделяй время на саморазвитие и чтение.

| 8

Занимайся любимым делом 30 минут в день

Энтузиазм легче всего подпитывать, если часто заниматься тем, что нравится. Например, ты работаешь в банке, но эта работа тебе не по душе. Ты хочешь



стать художником. Дай себе слово, что не проживешь ни дня без рисования, упражняясь, чтобы однажды оставить банк и начать профессиональную карьеру художника. Это очень важно. Иначе тебе придется изо дня в день насилино приводить себя в состояние энтузиазма, занимаясь нелюбимым делом. В конце концов, лучший путь – найти свою страсть, тогда все самые лучшие эмоции будут рождаться сами собой.

| 9 Выходи из «режима зомби»

Высыпайся, правильно питайся и занимайся спортом. Это три обязательных компонента, которые должны идти рука об руку. Практически невозможно вызывать в себе энтузиазм (впрочем, как и любое другое нужное состояние), если ты не выспался, тело ослабело и не в тонусе. Пренебрежение этими компонентами снижает уровень энергии, которой в результате не всегда хватает до вечера даже на «автопилоте». О каком энтузиазме в таком случае может идти речь? Измени это уже сегодня: составь рацион питания, сделай зарядку и не засиживайся допоздна.

| 10 Создай список вдохновляющих цитат

Иногда в голове проносятся только неприятные мысли. Они-то и формируют наше состояние, выйти из которого можно, лишь заполнив свой разум чем-нибудь другим. И вот ты подходишь к рабочему столу, видашь на стене стикеры с любимыми цитатами, вдумываешься в них еще раз, задерживаешься в мыслях на несколько минут – и твое состояние начинает меняться.

Вдохновляющие цитаты хороши, чтобы мотивировать и поощрять тебя. Запомнив их или записав, ты будешь всегда иметь их под рукой. Читай как можно больше и находи те мысли, которые резонируют с твоими собственными.

**С энтузиазмом внут-
ри ты чувствуешь,
что способен на мно-
гое. Учись быть инте-
ресным собеседником,
а также человеком,
для которого нет ниче-
го невозможного.**



Головне¹ – участь²? Не³ погоджуся⁴. Адже⁵, говорячи⁶ так⁷, ми⁸ занижуюємо⁹ свій¹⁰ потенціал¹¹, недовоєнно¹² себе¹³. Не¹⁴ кажу¹⁵, що¹⁶ слід¹⁷ картати¹⁸ себе¹⁹ за²⁰ помилки²¹. Потрібно²² розуміти²³, що²⁴ помилятися²⁵ – це²⁶ нормально²⁷, на²⁸ помилках²⁹ ми³⁰ вчимося³¹. Успішні³² люди³³ не³⁴ ставлять³⁵ собі³⁶ за³⁷ мету³⁸ просто³⁹ «взяти⁴⁰ участь⁴¹», їхня⁴² мета⁴³ – виграти⁴⁴. І⁴⁵ вони⁴⁶ виграють⁴⁷.

Непохитність⁴⁸ – це⁴⁹ рішення⁵⁰. Тверде⁵¹ рішення⁵². Слід⁵³ використовувати⁵⁴ всі⁵⁵ мож-

ливості⁵⁶, які⁵⁷ трапляються⁵⁸ на⁵⁹ життєвому⁶⁰ шляху⁶¹. І⁶² це⁶³ стосується⁶⁴ не⁶⁵ лише⁶⁶ професійної⁶⁷ сфери⁶⁸, а⁶⁹ й⁷⁰ міжособистісної⁷¹. Усі⁷² хочуть⁷³ чимось⁷⁴ відзначитися⁷⁵, щоб⁷⁶ їх⁷⁷ запам'ятали⁷⁸. Для⁷⁹ цього⁸⁰ потрібно⁸¹ докласти⁸² неабияких⁸³ зусиль⁸⁴. Ти⁸⁵ можеш⁸⁶ змінити⁸⁷ не⁸⁸ лише⁸⁹ своє⁹⁰ життя⁹¹, а⁹² й⁹³ життя⁹⁴ своїх⁹⁵ близьких⁹⁶, ставши⁹⁷ для⁹⁸ них⁹⁹ взірцем¹⁰⁰.



Аріна Швець

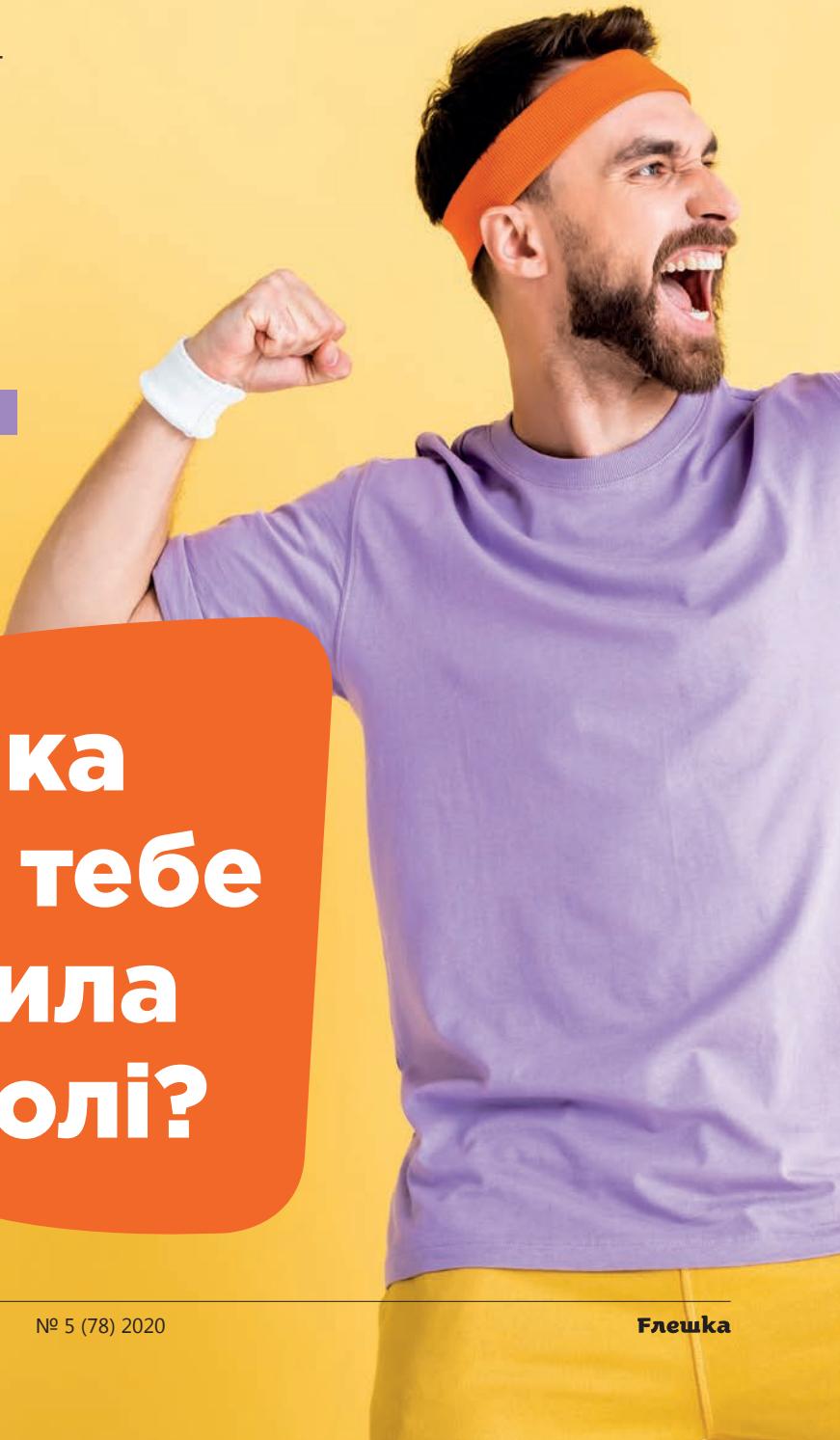


Дорогий друге!

Ти можеш здобувати більше перемог у житті, перебуваючи в цілковитій залежності від Мене. Люди зазвичай асоціюють перемогу з успіхом, коли людина не падає й не помиляється. Однак ти, хто досягнув успіху власними зусиллями, скільки ходить своїми шляхами, забуваючи про Мене. Ти вчишся покладатися на Мене саме через проблеми, невдачі, слабкості, коли усвідомлюєш потребу в Мені.

Справжня залежність виявляється не в тому, що ти просиш Мене благословити свої плани. Тобі слід приходити до Мене з відкритим розумом і серцем, запрошуючи Мене наповнити тебе Моїми бажаннями. Я можу вселити в тебе мрію, яка здається тобі нездійсненою. Ти знаєш, що досягти її самотужки неможливо. Так почнеться твоя подорож, у якій ти повністю покладатимешся на Мене, тобто житимеш вірою. Ти робитимеш крок за кроком, спираючись на Мене щоразу, коли з'явиться така потреба. Проте цей шлях не буде увінчаний постійним успіхом, він складатиметься із численних невдач. Однак кожну невдачу змінюватиме ривок у рості, підживлений примноженням довіри до Мене.

З любов'ю – твій Ісус



Яка в тебе сила волі?



Сила волі – це здатність сконцентрувати свою енергію на досягненні мети. Багато хто ототожнює силу волі із самим характером людини. «У неї сильний характер», – зазвичай кажуть про людину з сильної волі. Тобто вона постійно працює над собою й розвивається, поступово перемагаючи свої недоліки та слабкості. Тому виховувати в собі силу волі потрібно кожному. Цілеспрямовано та регулярно.

Цей тест допоможе визначити, яка в тебе сила волі.

Інструкція. Прочитай судження й дай відповідь: так, ні, буває, не знаю. ►

■ ТЕСТ

- 1.** Чи можеш ти завершити нецікаву для тебе роботу, не відволікаючись?
- 2.** Чи можеш ти без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли доводиться робити щось небажане (наприклад, іти на навчання у вихідний)?
- 3.** Коли потрапляєш у конфліктну ситуацію, чи можеш ти опанувати себе настільки, щоб поглянути на ситуацію без зайвої емоційності, свідомо й максимально об'єктивно?
- 4.** Уяви, що тобі прописали дієту. Чи зможеш ти подолати спокусу скуштувати заборонені продукти?
- 5.** Чи знайдеш ти в собі сили встати вранці раніше, ніж зазвичай, якщо запланував це звечора?
- 6.** Чи залишишся ти на місці трагедії, щоб дати свідчення?
- 7.** Ти відповідаєш на листи негайно?
- 8.** Якщо ти страшенно боїшся перельотів або візитів до стоматолога, чи зможеш ти без особливих зусиль подолати це відчуття й не змінити свого рішення?
- 9.** Чи зможеш ти приймати дуже неприємні ліки, призначені лікарем?
- 10.** Чи виконуєш ти свою обіцянку відразу, навіть якщо це може завдати тобі чимало клопоту? Тобто ти – людина слова?
- 11.** Ти виrushаєш у відрядження в незнайоме місце без вагань?
- 12.** Чи чітко ти дотримуєшся розпорядку дня: часу пробудження, споживання їжі, навчання, прибирання та виконання інших справ?
- 13.** Чи критично ти ставишся до бібліотечних заборгованостей?



14. Навіть найцікавіша телепрограма не змусить тебе відкласти термінову та важливу роботу. Так чи ні?

15. Чи зможеш ти припинити сварку й промовчати, хай якими б образливими тобі не здалися слова опонента?

Оціни свої відповіді: «так» – 2 бали; «не знаю», «буває» – 1 бал; «ні» – 0 балів.

ПІДСУМКИ:

• **0-12 балів:** із силою волі ти не дуже дружиш. Виконуєш те, що легше й цікавіше, навіть якщо це може завдати комусь збитків. До своїх обов'язків ставишся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Твоя життєва позиція: «Хіба мені найбільше за всіх потрібно?» Будь-яке прохання чи зобов'язання спричиняє для тебе фізичний дискомфорт. І це не через слабку волю, а через твій егоїзм. Спробуй поглянути на себе крізь призму саме цих оцінок – і це допоможе тобі змінити своє ставлення до близьких, викорінивши деякі вади свого характеру. Від цього ти тільки виграєш.

• **13-21 бал:** у тебе середня сила волі. Стикаючись із труднощами, ти намагаєшся їх подолати. Та якщо бачиш обхідні

шляхи, відразу ж скористаєшся ними. Не перестараєшся, але й даного тобою слова не порушиш. Ти не виявляєш ініціативи, що не зовсім позитивно характеризує тебе перед керівництвом і близькими. Якщо бажаєш досягнути в житті більшого, спробуй тренувати волю.

• **22-30 балів:** із силою волі в тебе все гаразд. У скрутну хвилину ти не підведеш. Тебе не лякають ані нові доручення, ані далекі поїздки, ані складні справи, хоч інколи твоя чітка й тверда позиція з непринципових питань набридає іншим. Сила волі – це прекрасна риса, але бажано у своєму активі мати ще й такі якості, як гнучкість, поблажливість і доброту.



Челендж

на саморазвиток

- 1.** Знайди свій пік енергійності та працю саме в цей час.
- 2.** Пам'ятай, що краще просто виконати, ніж виконати ідеально. Вимкни перфекціонізм!
- 3.** Берися до діла саме зараз і пам'ятай: тобі все вдастся.
- 4.** Хвали себе за виконані завдання.
- 5.** Встановлюй дедлайні.
- 6.** Став цілі та розбивай їх на маленькі завдання.
- 7.** Спробуй щось нове.
- 8.** Слухай мотиваційні аудіокниги або вебінари про саморозвиток.
- 9.** Плануй свій час.
- 10.** Розставляй пріоритети.
- 11.** Використовуй «метод помідора»*.
- 12.** Використовуй *mind maps***.
- 13.** Під час роботи або навчання позбудься всіх чинників, які тебе відволікають.
- 14.** Приділи час правильному харчуванню, фізичній активності та якісному відпочинку.
- 15.** Використовуй іноді незвичне місце для праці або навчання: зміна умов корисна.
- 16.** Шукай мотивацію.
- 17.** Ніколи не порівнюй себе з іншими.
- 18.** Не здавайся занадто рано і навіть не думай, що зазнаєш невдачі.
- 19.** Навчися помічати дрібниці й радіти їм.
- 20.** Веди щоденник.

* Метод помідора – техніка управління часом, коли роботу розбивають на 25-хвилинні інтервали, між якими роблять паузи. Основна ідея: часті перерви можуть покращити спрітність думки.

** *Mind maps* – «карта ідей», на якій усі слова, ідеї, завдання розміщують радіально навколо основного слова або ідеї. Цей метод добре підходить для мозкового штурму.

Отрывной	Я хочу пройти курс молодежных уроков:		
Талон	<input type="checkbox"/> «Формула жизни»	<input type="checkbox"/> «10 Вопросов к Богу»	Молодежная христианская газета
Меня зовут:	Фамилия и имя Флешка		
Мой адрес:	мне <input type="checkbox"/> лет		
указывайте, пожалуйста, полный адрес с индексом			



Ответственный за выпуск:
директор издательства
«Джерело життя»
Василий Джулай
Главный редактор: Лариса
Ответственный редактор:
Елена Мехоношина

Если ты желаешь пожертвовать средства на развитие газеты, то можешь сделать это через банк

Наши реквизиты:
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10а

Председатель редколлегии:
Евгений Алехин
Редколлегия: Петр Сироткин,
Андрей Шевчук
Корректоры: Елена Мехонюши
Анна Борисовская, Инна Гунько
Верстка, дизайн: Артур Аптер

Ответственная за печать:
Тамара Грицюк
Тираж: 3 000 экз.

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя мнений автора, а также право редактировать и сокращать тексты. Ответственность за содержание статей несет автор.

Приложение к газете
«Вечное Сокровище»
Свидетельство
о государственной
регистрации:
Серия KB №8176
от 03.12.2003