

Флешка

Молодежная
христианская
газета

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

САМ СОБІ АДВОКАТ

2

БЕЗГРАНИЧНОЕ ПРОЩЕНИЕ	6
СТОП- ПРОСТУДА!	16
П'ЯТЬ МОВ ВИБАЧЕННЯ	20

САМ СОБІ АДВОКАТ



Людина завжди схильна себе захищати. Ми – професійні адвокати. І ця наша «юридична кар'єра» розпочалася відразу після гріхопадіння. У Біблії сказано, що Бог, створивши людину, передбачив усе для її щастя й дав їй у володіння все, що існує на Землі. Лише плід одного дерева Господь заборонив людині вживати – дерева пізнання добра і зла. Це було місце, де випробовувався послух перших людей Богові. У момент гріхопадіння вони зрозуміли, що таке страх, і заховалися від Бога, відчуваючи провину. Однак Господь пішов назустріч.



Почувши голос Бога й відповідаючи на Його запитання, Адам і Єва почали захищатися, перекладаючи провину одне на одного, на змія, на обставини. Адам сказав: **«Жінка, що дав Ти їй, щоб зо мною була, вона подала мені з того дерева, – і я їв»** (Бут. 3:12). Єва також не забарилася з виправданням: **«Змій спокусив мене, – і я їла»** (Бут. 3:13). Певною мірою й справді ці чинники впливали на ситуацію. Однак Єва сама вирішила послухатися змія, а Адам – дружину. Вони знехтували даним Богом повелінням. І відтоді людство, скорившись гріху, постійно шукає винних або перекладає все на обставини, аби лише виправдати свої негідні вчинки.

ВИПРАВДАТИСЯ? ЛЕГКО!

Сьогодні нічого не змінилося. Коли ми з головою поринаємо в якісь неважливі справи так, що навіть забуваємо про свої хатні обов'язки або не встигаємо виконати домашнє завдання, то так само шукаємо причини для виправдання. Уяви, що ти запізнився на навчання. Якою буде твоя реакція? Захист і пошук пом'якшувальних обставин: затори на дорогах, батьки затримали, друзі чи рідні не дали напередодні вчасно заснути... Проте коли запізнюється твій друг чи подруга, а ти чекаєш, про що ти в цей час думаєш? «Узагалі совісті немає! Яка неповага до інших! Він завжди запізнюється, скільки це можна терпіти?» Що найцікавіше, ми ж це все людині ще й відверто викажемо. І, можливо, на декілька годин зіпсуємо і собі, і їй настрій. Водночас, коли нам роблять якесь зауваження, ми обурюємося через те, що наші причини не хочуть брати до уваги. Ось таке замкнене коло: недоліки інших ми не готові терпіти, а своїм – завжди знаходимо виправдання. Так і починають руйнуватися стосунки.

Коли Ісус Христос жив на нашій Землі, Він чітко висловився із цього приводу: ►

«Чому ж бачиш скалку, що в оці твого брата, а колоди, що в твоєму оці, не відчуваєш? Або, як скажеш своєму братові: Дай витягну скалку з твого ока, коли ось колода в твоєму оці? Лицеміре, перше вийми колоду зі свого ока, а тоді побачиш, як вийняти скалку з ока брата твого» (Матв. 7:3-5). Ця настанова стосується тих моментів, коли одна й та сама помилка виявляється й у нашому житті, й у житті когось із наших друзів. І при цьому свою провину ми ігноруємо, а друзів завзято виховуємо. Ісус таких людей однозначно називає лицемірами. Навряд чи нам хочеться такими бути, але, імовірно, у тій чи іншій сфері ми це виявляємо.

ЧОМУ МИ СТАЄМО ПРОКУРОРАМИ?

| 1 Бажання виправити когось – це одна з причин

Часом людина настільки зацікавлена, щоб змінити світ на краще, а особливо «відшліфувати» своїх рідних і друзів, що навіть не помічає відсутність такту в себе. Прагнути до вдосконалення завжди добре, але моральним

насиллям і критикою цього не досягнути. Коли ми помічаємо гріх чи недолік у житті близьких, нам іноді так кортить їх виправити. Та чи завжди це доречно? У своїй спробі комусь докорити ми можемо й не помітити, у якому світлі виставляємо своїх друзів перед суспільством. Особливо якщо це відбувається в колі знайомих чи десь у громадському місці... Будьте певні, що згодом ви можете втратити друга. Христос висловив слушну пораду щодо таких ситуацій: **«Коли згрішить твій брат проти тебе, піди й докори йому віч-на-віч. Коли послухає тебе, ти придбав свого брата» (Матв. 18:15).** Більшість людей нехтує й цією рекомендацією. Хоч насправді значно легше дослухатися до критики чи поради, якщо вони висловлені щиро, віч-на-віч і без сторонніх глядачів.

| 2 Щоб здаватися кращими в очах близьких – це друга причина

Ми не бажаємо, щоб інші звертали увагу на наші недоліки, і в будь-який спосіб намагаємося змістити акцент із себе на когось іншого зі схожими вадами характеру. Так учинили Адам і Єва.

| 3

Низька самооцінка

Саме така людина найчастіше намагається принизити інших. Бо в такий спосіб, як їй здається, вона стане вищою в очах оточення. Можливо, людей і можна ввести в оману, але на Небесах є Той, Кому відомо все. І як би ми не намагалися замаскувати свої гріхи чи недоліки, для Бога вони однозначно всі відомі.

Тож і виходить: щодо своїх друзів, рідних чи знайомих ми прокурори, а щодо себе – адвокати. Інших звинувачуємо, себе ж захищаємо. І часом, щоб піднятися у своїх очах чи очах суспільства, ми готові критикувати й принижувати тих, хто поряд. Цей метод уже тисячоліттями практикується на нашій планеті. Ми докоряємо своїм друзям і рідним, вони докоряють нам. І здається, що це ніколи не припиниться. Сьогодні ми викриваємо когось, а завтра хтось нам відкриватиме очі на правду.

**ЯК ВИРВАТИСЯ
З КРУГОВЕРТІ?**

По-перше, ми повинні навчитися брати відповідальність за свої слова та дії. Не шукати крайніх, а чесно заявити, що

в тому чи іншому питанні ми схибили.

По-друге, зосереджуймося на позитиві. Лише уяви, скільки приємних і усміхнених облич буде поряд з тобою, коли ти кожній людині зробиш комплімент замість критичного зауваження.

По-третє, якщо ти бажаєш, щоб твій друг чи подруга виправили якийсь недолік у своєму житті, поговори із цією людиною наодинці. Так імовірніше, що вона тебе почує й ти побажиш позитивні зміни в її житті.

І пам'ятай золоте правило: «Отже, все, що тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, так чиніть їм і ви» (Матв. 7:12).



Роман Ковтюк



«Прощення не змінить минулого, але збагатить майбутнє».

Джон Мейсон



БЕЗГРАНИЧНОЕ ПРОЩЕНИЕ



***«Блаженны милостивые,
ибо они помилованы будут»
(Мф. 5:7).***

В книге «Камо грядеши?» есть история из жизни двух «друзей». Она о большом прощении и о чуде, которое оно творит. ▶

Рим, I век нашей эры, эпоха Нерона, репрессии против христиан. В Вечном городе жил один нищий старик-грек по имени Хилон. Он познакомился с христианином Главком, предал его разбойникам и продал всю его семью в рабство. Потом, желая войти в круг христиан, найти нужного для него человека и впоследствии, возможно, выдать их римской власти, оклеветал Главка, выдав свои преступления за его в надежде, что того исключат из общины и он не сможет рассказывать всем о греховных поступках грека.

Прошло время, Главк оказался на свободе и снова встретился со своим «другом». Христианин, тяжело мучимый побуждениями мести, сознавал, что Иисус велит прощать даже самых злейших врагов, притом бесчисленное множество раз. После жестокой внутренней борьбы добро восторжествовало. Главк простил Хилона и принял его как новообращенного христианина. Однако душа грека еще не была преобразована: когда Нерон начал преследовать христиан, грек предал их. Из-за него многие умерли мученической смертью в Колизее, в затхлых камерах подземелья Мамертинской тюрьмы, были распяты вдоль Аппиевой дороги или сожжены.

Главка также схватили и, привязав к столбу, подожгли. Когда император со своей свитой триумфально проезжал вдоль распятых, за ним следовал Хилон, полный отчаяния. Грек теперь стал чрезвычайно богатым, хотя раньше жил в нищете и презрении. Кровь преданных им христиан послужила ценой его теперешней роскошной жизни. Хилон смотрел на христиан, горящих на кострах вдоль дороги, и увидел в огне, раздуваемом ветром, Главка, стонущего от невыносимой боли.

Пораженный, в большом смятении и тревоге, Хилон сошел с колесницы и подошел к пылающему столбу. В то мгновение он увидел глаза своего «друга». Они были полны мира и слез. Тогда, не выдержав мук совести, терзавших его сердце, Хилон упал на колени и взмолился: «Главк! Во имя Христа! Прости!» Тот, едва найдя в себе силы, выкрикнул из пламени огня: «Прощаю!»

Прощение послужило толчком к изменению порочного сердца грека. Он прилюдно объявил настоящего виновника пожара в Риме – Нерона, а не христиан. Хилон схватили и мучили, принуждая отречься от своих слов и своей новой веры. Однако теперь Христос жил в сердце этого человека, предательство и клевета стали отвратительны для

него. Хилона распяли на арене Колизея. В тот день он впервые в жизни был по-настоящему счастлив, воспевая хвалебный гимн вместе с другими христианами, умирающими на крестах...

**ПРОЩЕНИЕ –
ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ
СИЛЫ БОЖЬЕЙ
ЛЮБВИ В НАС.**

Когда человек, особенно близкий, причиняет нам боль, нам хочется отказаться от него, вычеркнуть из своей жизни и сердца. И только сильные прощают. Почему? Потому что они не хотят потерять друга. Они не хотят, чтобы тот погиб в своем зле. Они понимают, что человек, причинивший боль, поступает так, потому что сам переживает внутренние терзания. Поэтому прощающий, выбрав путь долготерпения, ждет, когда его доброе отношение окажет преобразующее влияние на сердце его друга.

В моей жизни есть несколько людей, причиняющих мне боль. Однако если я откажусь от них, легче не станет. Единственное, что приносит облегчение, – это прощение. Это победа над со-

бой, потому что в таком случае я ставлю другого человека выше даже собственной боли. Это учит меня понимать и принимать людей. Я учусь видеть их боль и их страдания. Даже если человек никогда не поймет своих поступков или слов, ранящих других, я не хочу его предавать или вычеркивать из своей жизни. Я хочу любить таких людей Божьей любовью, ведь она безгранична. Бог любит нас, невзирая на наши недостатки.

Бывают моменты, когда я причиняю боль своим близким. Однако они, невзирая на эту боль, не бросают же меня! Они прощают больше семидесяти семи раз по семь. Их прощение является проявлением любви ко мне. Это учит меня быть милостивой к другим, потому что я не лучше, я тоже несовершенный человек.



Анна Шевченко



РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ:

ЭФФЕКТИВНЫЕ
СТРАТЕГИИ
ПОВЕДЕНИЯ

Ты когда-нибудь встречал двух абсолютно идентичных людей? Даже если найдутся те, кто может ответить на этот вопрос утвердительно, вероятность того, что их поиски увенчались успехом, очень мала, ведь двух одинаковых людей, так же как и двух одинаковых отпечатков пальцев или двух одинаковых радужек глаз, быть не может.

Это и является, пожалуй, одной из причин, почему время от времени между людьми возникают конфликты. Для того чтобы иметь возможность эффективно их разрешать, человеку просто необходимо знать о том, как нужно себя вести при их возникновении, т. е. уметь подобрать такую манеру поведения, которая в наибольшей степени подойдет к особенностям каждой конкретной ситуации. Но многие зачастую во всех конфликтах ведут себя одинаково, совершенно не имея понятия о том, что можно изменить стратегию своего поведения.

Один из наиболее выдающихся конфликтологов Кеннет Томас разделил все типы поведения в

конфликтных ситуациях на два основных направления: стремление субъекта конфликта отстаивать свои личные интересы и его стремление учитывать интересы других людей. На основании данных критериев можно выделить семь основных стратегий поведения в конфликте.

СТРАТЕГИЯ 1. СОПЕРНИЧЕСТВО

Данная тактика подразумевает полное удовлетворение собственных интересов в ущерб соперникам. Ее используют, когда чувствуют определенное превосходство: информированность, авторитет, власть, силу. Поскольку конкуренция ущемляет интересы соперников, она ведет к ухудшению межличностных отношений: провоцирует отдаление и даже может полностью разрушить отношения. Этот стиль поведения, как правило, эмоционально окрашен, для него характерен принудительный тон, использование психологического давления.

Основные действия:

- жесткий контроль над действиями оппонента;
- постоянное и преднамеренное давление на оппонента любыми способами; ▶

- применение обмана и хитростей для создания перевеса в свою сторону;
- нежелание вступать в конструктивный диалог по причине самоуверенности.

Плюсы и минусы

Жесткое отстаивание своей позиции, конечно же, может помочь человеку одержать победу в конфликте. Но эта стратегия не может быть применима, если последующее взаимодействие людей подразумевает длительные отношения, например, совместную работу, дружбу, любовь. Ведь отношения могут развиваться и вообще иметь право на существование только в том случае, когда в расчет берутся желания и интересы обеих сторон, а поражение одного будет означать поражение для каждого. Поэтому если человек, с которым у тебя возник конфликт, дорог тебе или отношения с ним по какой-либо причине для тебя важны, то стратегию соперничества для разрешения конфликта лучше не применять.

СТРАТЕГИЯ 2. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

Данный способ поведения в конфликте характеризуется тем, что человек готов убрать на задний план свои потребно-

сти, желания, интересы и пойти на уступки оппоненту, чтобы не допустить конфронтации. Подобную стратегию нередко выбирают люди с заниженной самооценкой, неуверенные в себе и считающие, что их позиция и мнение не важны.

Основные действия:

- постоянное соглашение с требованиями оппонента в угоду ему;
- активная демонстрация пассивной позиции;
- лесть, потакание оппоненту.

Плюсы и минусы

В том случае, если предмет конфликта не представляет собой важности, а главным является сохранение конструктивного взаимодействия, позволить человеку одержать верх, тем самым самоутвердившись, может стать самым эффективным способом разрешения конфликта. Однако если причиной конфликта является нечто существенное, что затрагивает чувства всех вовлеченных в конфликт людей, то такая стратегия не принесет должного результата. В этом случае итогом станут только негативные эмоции того, кто пошел на уступки, а между участниками может и вовсе исчезнуть всякое доверие, взаимопонимание и уважение.

СТРАТЕГИЯ 3. ИЗБЕГАНИЕ

Суть данной стратегии заключается в том, что человек старается сделать все возможное, чтобы отложить конфликт и принятие важных решений на потом. Он не только не отстаивает свои интересы, но и не проявляет внимания к интересам оппонента.

Основные действия:

- отказ от взаимодействия с оппонентом;
- тактика демонстративного ухода;
- отказ от применения силовых методов;
- игнорирование любой информации от оппонента;
- отрицание важности и серьезности конфликта;
- преднамеренное замедление в принятии решений;

Плюсы и минусы

Стратегия «избегание» может оказаться полезной в ситуации, когда суть конфликта не особо важна или когда ты не планируешь поддерживать отношения с оппонентом. Но опять же: если отношения с человеком важны для тебя, то уклонением от ответственности, перекладыванием проблем на чужие плечи ситуацию не разрешить, иначе

это грозит не только усугублением положения дел, но и ухудшением отношений и даже их окончательным разрывом.

СТРАТЕГИЯ 4. КОМПРОМИСС

Компромисс является частичным удовлетворением интересов всех субъектов конфликтного взаимодействия.

Основные действия:

- ориентированность на равенство позиций;
- предложение своих вариантов в ответ на предложение вариантов оппонента;
- иногда использование хитрости или лести с целью вызвать у оппонента благожелательное отношение;
- стремление к поиску взаимовыгодного решения.

Плюсы и минусы

Несмотря на то, что компромисс подразумевает удовлетворение интересов всех сторон конфликта, важно иметь в виду, что в большинстве ситуаций данную стратегию следует рассматривать только в качестве промежуточного этапа, предшествующего поиску наиболее оптимального решения, которое полностью устраивает конфликтующие стороны. ►

СТРАТЕГИЯ 5. СОТРУДНИЧЕСТВО

Выбирая стратегию сотрудничества, человек заинтересован в разрешении конфликта таким образом, чтобы это было выгодно всем участникам. К тому же в данном случае не просто учитывается позиция оппонента, но и присутствует стремление к тому, чтобы его требования были максимально удовлетворены, как и собственные.

Основные действия:

- сбор информации об оппоненте, предмете конфликта и самом конфликте;
- подсчет ресурсов всех участников взаимодействия с целью выработать альтернативные предложения;
- открытое обсуждение конфликта, стремление его опредметить;
- рассмотрение предложений оппонента.

Плюсы и минусы

Сотрудничество ориентировано главным образом на понимание противоположной позиции, внимание к точке зрения оппонента и поиск устраивающего всех решения. Благодаря такому подходу можно добиться взаимопонимания, взаимопонимания и доверия, что самым лучшим

образом способствует развитию долгосрочных, крепких и стабильных отношений. Наиболее эффективно сотрудничество, когда предмет конфликта важен для всех сторон. Однако в некоторых ситуациях найти устраивающее всех решение может быть очень трудно, особенно если оппонент не настроен сотрудничать. В таком случае данная стратегия может лишь усложнить конфликт и отсрочить его решение на неопределенный срок.

СТРАТЕГИЯ 6. ПОДАВЛЕНИЕ

Подавление применяется в том случае, если не ясен предмет конфликта или же если он перешел в деструктивную фазу, т. е. представляет непосредственную угрозу для участников. Также данную стратегию используют, когда невозможно вступить в открытый конфликт по каким-либо причинам или есть риск «упасть лицом в грязь», потерять авторитет и т. п.

Основные действия:

- целенаправленное и последовательное сокращение количества оппонентов;
- разработка и применение системы норм и правил, способных упорядочить отношения между оппонентами;

- создание и поддержание условий, препятствующих или затрудняющих конфликтное взаимодействие сторон.

Плюсы и минусы

Эффективное подавление конфликта возможно, если суть конфликта недостаточно ясна, т. к. это сведет на нет взаимные нападки оппонентов и уберезет их от бессмысленной траты своей энергии. Также подавление может быть эффективным, когда продолжение конфликта может нанести серьезный ущерб обеим сторонам. Но, прибегая к подавлению, грамотно рассчитывай свои силы, иначе ситуация может усугубиться и обернуться против тебя (если оппонент окажется сильнее или у него будет больше ресурсов). К вопросу подавления следует подходить, продумывая все детали.

СТРАТЕГИЯ 7. ПЕРЕГОВОРЫ

Проведение переговоров является одной из наиболее распространенных стратегий разрешения конфликтов. При помощи переговоров разрешаются как микроконфликты (в семьях, организациях), так и конфликты макроуровня (мирового и государственного масштаба).

Основные действия:

- ориентированность на поиск взаимовыгодного решения;
- прекращение любых агрессивных действий;
- проявление внимания к позиции оппонента;
- использование посредника.

Плюсы и минусы

Эта стратегия позволяет противоборствующим сторонам найти общий язык, не неся при этом никаких потерь. Она очень эффективна, поскольку нейтрализует агрессивное противостояние и сглаживает ситуацию, а также предоставляет сторонам время на обдумывание происходящего и поиск новых решений. Однако если вдруг переговоры по какой-либо причине затягиваются, это может быть расценено одной из сторон как уход от конфликта или нежелание решать проблему, что может повлечь за собой еще более агрессивные наступательные действия.

Научившись разрешать незначительные конфликты, ты сможешь эффективно действовать и в более сложных ситуациях. И запомни: лучше всего предупредить возникновение конфликта, чем устранять уже «разбушевавшееся пламя».

СТОП-ПРОСТУДА!

Резко похолодало, да? «Нежданно» нагринула зима.

Пока осень и зима делят между собой место, можно успеть не раз простудиться. Но если ты воспользуешься нашими рецептами, никакая простуда не посмеет даже приблизиться к тебе.



НЕ ЧИХАЙ ■

- нормализует обмен веществ;
- способствует усвоению белков.

КОРИЦА:

- ускоряет обмен веществ;
- согревает тело;
- сжигает жир;
- обладает потогонным эффектом;
- очищает кровь;
- освежает дыхание.

ГВОЗДИКА:

- согревает тело;
- улучшает пищеварение;
- обладает обезболивающим действием при зубной и ушной боли;
- подавляет гнилостную микрофлору;
- очищает желудок и печень;
- улучшает зрение;
- укрепляет память;
- нормализует мозговое кровообращение.

КАРДАМОН:

- очищает дыхательные пути от слизи и микробов;
- стимулирует работу сердца и укрепляет сосуды;
- улучшает мозговое кровоснабжение;
- снимает зубную и ушную боль;
- очищает полость рта и способствует свежему дыханию.

КУРКУМА:

- улучшает пищеварение;
- нормализует кишечную микрофлору;
- очищает кровь и стимулирует кровообращение;
- способствует образованию новых клеток крови и эластичности связок;

ИМБИРЬ:

- улучшает пищеварительный процесс;
- укрепляет иммунитет;
- повышает усвояемость кислорода легкими;
- применяют при лечении простуды, кашля, бронхита, диареи, головной боли. ►

КОРИАНДР:

- стимулирует работу иммунной системы;
- способствует выведению токсинов и очищению почек;
- улучшает пищеварение;
- снижает уровень холестерина в крови;
- обладает противовоспалительным действием (при цистите, мочекаменной болезни, аллергии, кожной сыпи).

БАДЬЯН:

- разжижает мокроту и способствует ее отхаркиванию;
- помогает при охриплости или потере голоса;
- эффективно лечит кашель;
- повышает сопротивляемость организма к инфекциям;
- усиливает лактацию.

НАПИТОК ИЗ КАРДАМОНА

Закипяти 0,5 литра воды. Добавь 9 семян кардамона, 7 бутонов гвоздики, 0,5 ч. л. натертого имбиря и 0,5 ч. л. корицы. Провари пять минут. Добавь стакан растительного молока или воды и доведи до кипения. Пей вприкуску с медом при простудных заболеваниях, гриппе или просто усталости.

НАПИТОК ИЗ КОРИЦЫ

0,5 ч. л. корицы залей кипятком. После того как вода остынет, добавь мед и хорошенько перемешай. Пей утром и вечером за 20 минут до еды. Так ты создашь защитную броню от вирусов, даже если вокруг все кашляют и чихают.

НАПИТОК ИЗ ГВОЗДИКИ

Разотри 4 бутона гвоздики в порошок (если есть молотая гвоздика, то возьми на кончике ножа). Залей стаканом горячего молока или кипятка и настаивай 10 минут. Пей маленькими глотками, задерживая во рту, или просто прополощи горло.



НАПИТОК ИЗ ИМБИРЯ

1. Для приготовления имбирного чая возьми 1 ч. л. сушеного имбиря и 1 ч. л. куркумы. Вскипяти 200 мл воды, положи в нее специи и провари на слабом огне минуту. Оставь настаиваться в закрытой посуде 20–30 минут, остуди, процеди и пей маленькими глотками.

2. Возьми 0,5 л нежирного молока, 0,5 л воды, 10 бутонов гвоздики, 10 семян кардамона, 1 ст. л. молотого мускатного ореха и 2 ч. л. травяного чая. Налей горячую воду в кастрюлю и поставь на огонь. Добавь гвоздику, кардамон и травяной чай. Когда вода закипит, добавь молоко и мелко нарезанный имбирь. Когда смесь начнет закипать второй раз, добавь мускатный орех и дай покипеть 3–4 минуты на медленном огне. После этого сними чай с огня, остуди и пей небольшими порциями в течение дня.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ ПЕРЕДОЗИРОВКИ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТАМ. А ТАКЖЕ НЕ СЛЕДУЕТ УВЛЕКАТЬСЯ ЭТИМИ НАПИТКАМИ ЕЖЕДНЕВНО.

П'ЯТЬ МОВ ВИБАЧЕННЯ

Багато людей хотіли би пробачити своїм кривдникам, але часто не вірять у те, що ті щиро визнають свою провину. У чому ж річ? Чому так складно пробачити?



Психологи Гері Чепмен та Дженіфер Томас довго досліджували це питання й дійшли висновку, що існує п'ять мов, якими люди просять вибачення. Якщо кривдник визнає свою провину не тією мовою, яку сприймає образений, то людина може навіть не зрозуміти, що в неї просять пробачення, або їй може здатися, що кривдник з нею не щирий. Тож спробуймо з'ясувати, що це за мови, якими просять вибачення.

| 1

Висловлення співчуття

Ображена людина хоче відчувати, що ти усвідомлюєш, якого болю їй завдав, і шкодуєш про це. Однак сухе: «Мені шкода», – теж нічого не виправить. Розкавання має бути щирим і глибоким. Нещирість можуть видати тон голосу, вираз обличчя, мова тіла. Також після вибачення не слід додавати «але». Воно не тільки не допомагає, а й усе псує.

Не маніпулюй, коли просиш пробачення. Це так само свідчить про нещирість. Часто люди перепрошують, щоб у відповідь почути: «Та ні, це я в усьому винен». І вони отримують очікуване, тому що такий «шляхетний» учинок викликає емпатію в іншій стороні. ▶

■ КОРИСНОСТІ

Каяття має бути глибинним.
Ось декілька прикладів, які допоможуть правильно висловити свої почуття, подолавши бар'єр образи:

- *Я тепер розумію, що дуже тебе образив. Мені від цього боляче. Я шкодую, що так учинив.*
- *Мені шкода, що я так з тобою вдіяв. Мені слід було поводитися розсудливіше. Я шкодую, що завдав тобі болю.*
- *Я тоді не усвідомлював, що коїв. Не хотів тебе образити, але тепер зрозумів, що наговорив нісенітниць. Мені прикро, що я був таким черствим.*
- *Мені шкода, що я не виправдав твоєї довіри. Я винен у тому, що в наших стосунках з'явилася тріщина. Хочу її прибрати. Я розумію, що після вибачення тобі буде складно довіряти мені знову.*



| 2 Готовність відповідати за свої вчинки

«Я не винен», – вислів, який перекладає провину на інших. Усе тому, що ми не вміємо або не готові брати відповідальність за скоєне.

Як навчитися брати відповідальність? Потрібно приймати реальність, розуміти, що всі ми маємо право на помилку. Адже найважливішим у проханні пробачити є визнання власної неправоти.

Готовність узяти на себе відповідальність можна висловити так:

- *Знаю: я вчинив неправильно. Моїм діям немає виправдання. Те, що я скоїв, – це просто прояв безглуздя й егоїзму.*
- *Я помилився. Я не розумів, що роблю. Мені потрібно було думати, перш ніж діяти. Сподіваюся, ти мене пробачиш.*

| 3 Готовність відшкодувати збитки

Бажання виправити ситуацію, щоб загладити провину, характерне для людської психіки. У юридичній практиці, а також

у побуті існує вислів «компенсація моральних збитків». Різкі слова або зневажливі вчинки змушують нас засумніватися в тому, що кривдник нас любить. Бентежить запитання: «Як він може мене любити й водночас так учинити?» У такому разі слів: «Вибач, я не мав рації» – виявиться замало. На думку людей з такою мовою прощення, після слів: «Я не мав права з тобою так поводитися» – має прозвучати: «Що мені зробити, щоб довести тобі, що ти мені не байдужа?»

Щоб засвідчити такій людині про свою любов, слід говорити мовою любові цієї людини. У своїй книзі «П'ять мов любові» Гері Чепмен розподіляє їх так:

1. Слова. Використання компліментів та освідчення в коханні пом'якшує серце ображеного, якщо це його основна мова любові.

2. Допомога. Люди, у яких мова прощення – готовність відшкодувати, а мова любові – допомога, реально чекають від тебе певних дій: виправити скоєне або допомогти в чомусь.

3. Подарунки. Троянда, букет польових квітів чи цукерка разом із визнанням своєї провини для людини із цією мовою любові свідчить про те, що ти з нею щирий. А от інші можуть це сприйняти

як спосіб відкупитися. Тож будь обережним!

4. Час. Людям із цією мовою любові важливо, щоб разом зі словами вибачення ти присвятив їм час. Тоді вони відчувають, що цінні для тебе.

5. Дотик. Узяти за руку, обійняти – ось що потрібно людям, щоб відчути, що ти щирий у своєму вибаченні.

Вибачення можуть бути не ефективними, якщо ми перепрошуємо, використовуючи свою мову любові, а не ображеного. Часто для відновлення стосунків замало й усіх п'яти мов любові. Тоді необхідне реальне відшкодування.

Ось як можна висловити прагнення відновити стосунки: ▶



■ КОРИСНОСТІ

- *Що я можу зробити, щоб виправити скоєне?*
- *Знаю, що образив тебе. Я повинен щось зробити, щоб загладити провину. Чи можеш ти мені підказати, що саме?*
- *Я розумію, що одним «вибач» тут не обійтись. Я хочу все виправити. Допоможи мені в цьому.*

| 4

Щире каяття

Каяття – це не просто слова. Це також обіцянка більше так не чинити. Це основний компонент щирого вибачення. Без щиросердного каяття інші мови можуть залишитися непочутими.

Мова каяття починається з прояву бажання змінитися (інколи це потребує чимало часу й витрат). Потім слід сказати про

своє рішення ображеній людині. Це засвідчить, що нам немає жодного виправдання й ми беремо на себе відповідальність. Говорячи ображеним людям про своє бажання змінитися, ми повідомляємо про те, що відбувається всередині нас. Вони починають краще нас розуміти. Саме ця мова переконує ображених людей у щирості наших слів.

Наступним кроком є план утілення змін. Чітка схема дій структурує бажання змінитися й дає мозку виклик. Найефективніший план – записаний. Поки він у голові, він лише уявний. Та коли ти переніс його на папір, він уже наполовину матеріальний і починає діяти.

На цьому шляху буде чимало проблем і невдач. Головне – уміння з ними впоратися, не опускаючи рук, піднятися після падіння.

Ось як можна висловити щире каяття:

- *Я готовий вислухати всі твої пропозиції: що мені потрібно в собі змінити?*
- *Як висловитися інакше, щоб це звучало краще?*
- *Які б зміни зробили мене приємнішим для тебе?*
- *Ти могла б, коли я не захочу рухатися далі, нагадати мені про головне, чому я почав змінюватися?*



| 5 Готовність просити вибачення

Перш ніж просити вибачення, потрібно чітко розуміти, навіщо ти це робиш. Ми живемо в неідеальному світі й припускаємося помилок. Саме це віддаляє нас одне від одного, як наслідок – порушується довіра. Як би не хотіли, але після сварок люди не здатні спілкуватися так, як раніше: внутрішнє відчуття справедливості б'є на сполох. Просити вибачення необхідно кожному. Якщо цього не робити, гнів або відчуття провини зростатимуть дедалі більше, доки не знищать людину. Просячи вибачення, ти показуєш ображеному, що хочеш відновити взаємини й визнаєш свою неправоту.

Чому люди хочуть, щоб їх пробачили, але не просять вибачення?

- ✓ Страх утратити владу, адже ти віддаєш відповідальність за майбутнє стосунків до інших рук.
- ✓ Страх, що тебе відкинуть.
- ✓ Страх невдачі: усвідомлення неправоти може перерости у визнання своєї нікчемності.

Чому складно пробачати?

- ✓ Доведеться вибачити наслідки.
- ✓ Сумніви в тому, що ситуація більше не повториться.
- ✓ Відмова від бажання покарати винного.

Як висловити свою готовність просити вибачення:

- *Мені шкода, що я розмовляв з тобою в такому тоні. Ти не заслугуєш цього. Я схибив і прошу пробачення.*
- *Ти маєш право більше зі мною не розмовляти. Сподіваюся, ти колись зможеш вибачити мені.*
- *Я не хотів тебе образити, але так сталося. Я не мав права так жартувати, адже це могло тебе образити.*



Аріна Швець



Дозволь собі бути прощеним

Хто найбільше страждає від вад нашого характеру? Наші близькі й... ми самі. Усі ми час від часу проявляємо ці неприємні якості. А потім картаємо себе, просимо вибачення в людей, у Бога. Останнє, щоправда, зробити значно легше. Чому? Та тому що ми не бачимо Бога, не дивимося Йому в очі. А можливо, ще й десь у глибині душі самовпевнено та по-панібратськи переконані: це ж Його обов'язок, Він усе прощає.

Попросити вибачення в людини буває значно складніше. Причини ти й сам знаєш.

А як щодо «самопрощення»? Чи вміємо ми пробачати самим собі? Чи забуваємо те, що позаду, і прямуємо до того, що попереду? Чи дозволяємо собі бути прощеними? На перший погляд, дивне твердження, чи не так? Проте це не менш важливо, ніж покаятися перед Богом або сказати «пробач» ображеній нами людині. І це не поради психологів на кшталт: полюбіть самих себе, приймайте свій характер таким, яким він є... Ідеться про інше: уміння залишити позаду свої помилки.

Так склалося, що від природи я доволі запальний. І, звісно ж, близькі мені люди мали змогу відчувати на собі наслідки моєї гарчачковості. Напевно, тобі знайо-

ме відчуття, коли ти щось сказав, не подумавши, а потім шкодуєш, картаєш себе, думаєш: чому не стерпів, образив... От змовчав би! Інколи навіть ненавидиш себе за це. А потім підходиш до людини й зніяковіло говориш: «Вибач мені, погарячував». Далі молитва, каяття, а буває, навіть сльози. І начебто все зробив, щоб загладити провину, а на душі досі недобре. Сумління ніяк не заспокоїться. Знайомо? Якщо так, дозволь поставити запитання: а чи проба-чаєш ти самому собі?

Декілька цитат:

- У псалмі покаяння Давид записав відомі й, можливо, дещо неоднозначні слова: **«Бо свої беззаконня я знаю, а мій гріх передо мною постійно» (Псал. 51:5).**

- «Петро щиро розкався в тому гріхові й був прощений Христом, як видно з даного йому високого доручення пасти овець і ягнят отари. Однак сам він ніколи не міг собі пробачити. Навіть думка про страшні передсмертні муки не зменшувала гіркоти його печалі та каяття» (Е. Уайт. Review and Herald, 26 вересня 1912 р.).

- Апостол Павло говорив: **«Бо я найменший з апостолів, недостойний називатися апостолом, – адже я переслідував Божу Церкву» (1 Кор. 15:9).** ►

■ Я ТАК ДУМАЮ

Упевнений, у тебе постає запитання: якщо ми говоримо про прощення самих себе, то навіщо нагнітати атмосферу й цитувати людей, які до кінця життя себе картали? Однак це не зовсім так. Це якраз приклади істинного «самопрощення».

Іоанн Златоуст, коментуючи 1 Кор. 15:9, писав: «Що ти робиш, Павле? Господь за Своїм милосердям простив і загладив усі гріхи твої, а ти ще пам'ятаєш про них? Так, каже, я знаю й упевнений, що Господь визволив мене від гріхів, але коли подумаю про справи свої й подивлюся на безодню людинолюбства Божого, тоді цілком прояснюється, що тільки благодаттю та людинолюбством Його я є тим, ким є».

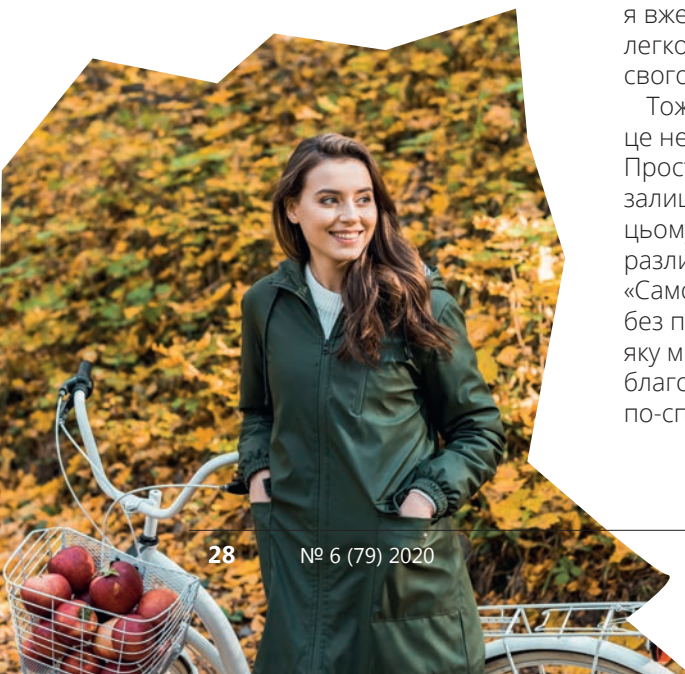
Виявляється, усе просто! Простати себе означає не закривати очі на гріх, а прийняти прощення від Бога. Розуміти, що лише з благодаті Своєї Він простив мене.

Знаєш, а це допомагає. Я пам'ятаю кожен випадок, коли не втримався й виявив свою запальність, кожен момент, кожную людину, яку міг образити. Так, Господь простив мене. І з ображеними на мене людьми я також примирився і можу жити вільно, не думаючи про те, що на мене хтось ображається. Проте я ніколи не забуду, як через необачність різко з кимось повівся. І, пам'ятаючи, як близькій мені людині було боляче й неприємно від моєї поведінки, я вже не можу дозволяти собі так легковажно проявляти недоліки свого характеру.

Тож пробачити самому собі – це не просто забути свій гріх. Простити самого себе означає залишити гріх позаду. Однак при цьому пам'ятати, що цей гріх образливий для ближніх і для Бога. «Самопрощення» неможливе без подальшої зміни поведінки, яку може здійснити лише Божа благодать. Дозволь собі бути по-справжньому прощеним.



Владислав Берецькі



Дорогий друже!

Довіряй Мені кожною клітиною свого тіла! Те, що Я можу здійснити в тобі й через тебе, безпосередньо залежить від того, наскільки ти покладаєшся на Мене. Один з акордів надії складається з того, наскільки ти довіряєш Мені в кризових ситуаціях і важливих рішеннях. Деякі люди взагалі не здатні на це, тоді як інші в скрутні часи процвітають.

Існує ще одна нота, що лунає в акорді нашої надії ще гучніше, – це постійність у довірі Мені. Люди, які сподіваються на Мою допомогу за найскладніших обставин, часто забувають про Мене, коли життя налагоджується. Вони стають самовпевненими, дедалі більше покладаючись на власні сили.

Мене бентежать як твої маленькі кроки щоденної довіри, так і величезні стрибки віри. Ти можеш подумати, що ніхто нічого не помічає, але Той, Хто завжди поруч із тобою, усе бачить, радіє й благословляє. Постійна довіра Мені дуже важлива для того, щоб ти розквітав у Моїй присутності.

З любов'ю – твій Ісус

НОВИЙ РІК – пора подарунків



Новий рік – пора подарунків. Їх приємно не тільки отримувати, а й дарувати. Зазвичай у такий спосіб ми ошчасливуємо своїх близьких. Проте подарунком можна вважати не лише якусь матеріальну річ, а й прояв уваги, від якого на душі стає тепліше. Пропонуємо тобі в ці новорічні свята подарувати частинку тепла не лише знайомим, але й незнайомцям, викликавши в них позитивні емоції. Ось деякі ідеї, як це можна зробити. Спробуй щодня виконувати хоча б по одному пункту.

1. Приклей записочки зі словами підбадьорення у своєму офісі, шкільному коридорі, ліфті чи під'їзді.

2. Віднеси старі рушники або ковдри до притулку для тварин.

3. Здивуй сусіда свіжоспеченим печивом або іншими смаколикami.

4. У черзі до каси пропусти вперед покупця з дитиною.

5. Скажи «Доброго ранку!» і «Дякую за вашу роботу» водієві автобуса, працівникові пошти, прибиральниці, двірникові чи будь-кому з обслуговчого персоналу.

6. Візьми із собою на роботу чи навчання частування для колег або одногрупників.

7. Якщо у твоєму будинку живе самотня літня жінка, то, збираючись до магазину, подумай, що з продуктів ти міг би їй купити. Купи й принеси.

8. Під час прогулянки підбери на тротуарі або біля лавки сміття й викинь до урни (не забудь після цього обробити руки антисептиком).

9. Залиш записки з мотиваційними цитатами чи побажаннями в кишенях джинсів, які продаються в магазині.

10. Якщо серед твоїх знайомих є батьки з маленькою дитиною, запропонуй посидіти ввечері з дитиною, щоб вони могли влаштувати собі романтичне побачення.

11. Віднеси іграшки або солодощі до дитячого будинку у твоєму місті.

12. Склади список подяк (за що ти вдячний): один зранку й іще один увечері. А взагалі це корисно робити щодня.



Отрывной талон

Меня зовут: _____

Мой адрес: _____

указывайте, пожалуйста, полный адрес с индексом

☐ Я хочу пройти курс молодежных уроков:

☐ «Формула жизни» ☐ «10 вопросов к Богу»

Молодежная христианская газета

Флешка

фамилия и имя _____

мне _____ лет



МОЛОДІЖНІ УРОКИ

- Що означає дружба?
- Якою є мета мого життя?
- Чи існує справжня любов?
- Хто придумав секс?
- Хто створив наш світ?
- Коли настане кінець світу?

На ці та інші запитання ви зможете знайти відповіді в уроках **"10 запитань до Бога"** та **"Формула життя"**

 **bible.ua**

☎ 0 800 30 20 20

✉ bible@hope.ua

а/с 36, Київ, 04071

Ответственный за выпуск:

директор издательства

«Джерело життя»

Василий Джулай

Главный редактор: Лариса Качмар

Ответственный редактор:

Елена Мехоношина

Председатель редколлегии:

Евгений Алехин

Редколлегия: Петр Сироткин,

Андрей Шевчук

Корректоры: Елена Мехоношина,

Анна Борисовская, Инна Гунько

Верстка, дизайн: Артур Аптер

Ответственная за печать:

Тамара Грициук

Тираж: 3 000 экз.

Адрес: 04071 г. Киев,

ул. Лукьяновская, 9/10 – а

e-mail: fleshka@i.ua

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

Наши реквизиты:

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

Получатель: УКУ АСД

Код ЄДРПОУ: 19350731

IBAN: UA753808050000000026006149457

МФО 380805

Наименование банка:

«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЪ»

в г. Киеве

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 КВ №8176

от 03.12.2003