

# Флешка

Молодежная  
христианская  
газета

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

№ 2 (81) 2021

**2**  
**ГАРДЕРОБ  
ДЛЯ СЕРЦА**

**ГЛУПЫЕ  
МОЛИТВЫ**

**12**

**МЕТОДЫ БОРЬБЫ  
СО СТРЕССОМ**

**22**

**ОХАЙНИЙ  
ГАРДЕРОБ**

**30**



# ГАРДЕРОБ ДЛЯ СЕРЦЯ



**С**учасна індустрія моди та краси – чи не найпопулярніший бізнес в Україні та, мабуть, і в усьому світі. Усі ми хочемо бути привабливими та доглянутими, тому намагаємося робити все можливе для того, щоб мати гарний одяг, взуття, зачіску та багато іншого.

Бажання бути красивими було завжди, не тільки в епоху Інстаграму. Змінювалися уявлення та стандарти, але люди завжди хотіли йти в ногу з модою. Однак буває так, що в гонитві за зовнішньою красою людина втрачає душевну глибину й не розвиває тих якостей, які роблять її привабливою не тільки зовні. На жаль, сьогодні, у час фільтрів та масок в Інстаграмі, у час можливостей Фотошопу, здатного творити дива, зовнішня оцінка стає більш значущою, ніж реальні людські якості. Такий зручний віртуальний світ зменшив цінність близьких і сердечних взаємин. Кількість підписників не поліпшує якості стосунків. Мабуть, про це треба поговорити.

Одяг – це перша інформація, яку ми «зчитуємо» про людину. Він свідчить про її стиль,

звички, статус. Однак якщо говорити про внутрішній світ, то виникає запитання: а як «одягнути» серце людини? Як це побачити?

## У ЩО «ВБРАНЕ» МОЄ СЕРЦЕ?

**По-перше,** щоб побачити стан серця людини, треба перейти на інший рівень спілкування. Будь-яке знайомство починається з рівня формальних стосунків на кшталт: «Привіт, чудова погода, чи не так?» Проте далі ми вирішуємо, чи дружити, чи усміхатися, чи допомагати людині. Має дещо статися: якесь спільне переживання або пригода – будь-що, що дозволить побачити серце одне одного. І тут важливо, щоб воно було «зодягнене» в належне вбрання. Коли ми починаємо спілкуватися з кимось на більш особистому рівні, неможливо грати або щось вдавати.

**По-друге,** неможливо штучно «зодягнути» своє серце. Усе має бути природно. Ми стаємо схожими на те й на тих, чим і ким себе оточуємо. Тому ретельно вибирай собі друзів. Крім того, перед тобою широкий спектр можливостей. Щоб гарно «вбрати» своє серце, можна читати книги ►

або корисні статті, слухати вебінари та проповіді, навчати-ся й поглиблювати знання. Головне – розвиватися, зростати й бути справжнім, щоб «одяг» для серця пасував і підкреслював індивідуальність. Не потрібно «приміряти» на себе «одяг» батьків, старших братів чи сестер, це створює комічні ситуації. Тільки справжність є істинною окрасою серця. Справжність, спрямована на постійний розвиток і вдосконалення.

**«Лукаве над усе у світі  
серце людське – і ледаче!  
Хто його збагнути може?»  
(Єрем. 17:9, переклад І. Хоменка).**

Людині простіше деградувати, ніж зростати. Простіше давати волю негативним емоціям, тому що не хочеться докладати зусиль. Проте Господь завжди встановлює позитивний вектор розвитку. В усіх, хто спілкувався з Ісусом, відбувалися зміни. Зустріч із Ним перетворювала їх на нових людей, назавжди змінюючи серце.

Приклад з Євангелія – історія Закхея. Зустріч із Христом спонукала цього багатого та успішного корупціонера відшкодувати збитки та заподіянню шкоду. Цікаво, що доволі часто гроші безповоротно псують серця людей, але Ісус здатний змінити навіть такі: **«Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, – в Ісусі**

**Христі» (Филп. 4:13).** Біблія описує такі зміни як процес **«переодягання» (див. Колос. 3:12, 14).**

**По-третє,** кожна дівчина (іноді й хлопець, але рідше) обов'язково перед виходом дивиться в дзеркало, щоб перевірити стан одягу. Адже вигляд має бути бездоганним, особливо якщо йдеться про побачення, співбесіду чи богослужіння. А як перевірити стан свого серця? Часом до недоліків інших людей ми прискіпливіші, ніж до своїх. Однак саме власні вади створюють нам більшість проблем. Тому, мабуть, і потрібний неупереджений погляд ззовні. Дієвий засіб – самоаналіз (але не надто зациклюйся!) і довірливі стосунки з друзями. Людина відкривається й готова змінюватися лише в дружній атмосфері. Проте є Той, Хто може зробити ще краще: **«Бог більший від нашого серця і знає все!» (1 Івана 3:20).**

## БОГ – НАЙКРАЩИЙ ДИЗАЙНЕР «ОДЯГУ» СЕРЦЯ!

Він не просто знає, ЩО ТОБІ ПОТРІБНО, але й МОЖЕ ЦЕ ДАТИ! Тому рекомендую: запитуй у Нього – і Він обов'язково допоможе. Замість непривабливих зерен песимізму, який тобі

зовсім не личить, Він насадить паростки оптимізму. Замість депресії – дасть досконалу радість. Адже все це вирішується в нашому серці й впливає на зовнішнє!

Ісус казав: **«Добра людина з доброго скарбу свого серця виносить добро, а погана – зі злого скарбу свого серця виносить зло; бо чим переповнене серце, те промовляють уста!»** (Луки 6:45). Те, що є в моєму серці, відображається в моїх діях. А Господь – єдиний, Хто може розв'язати проблеми серця й «зодягнути» його в почесні королівські «шати»!

**«Отож, зодягніться, як обрані Богом, святі й улюблені, в щире милосердя, доброту, покірність, лагідність, довготерпіння, вибачаючи і прощаючи одне одному, коли хто проти кого має якусь скаргу. Як Христос простив вам, так само й ви робіть. А понад усе – любов; вона – зв'язок досконалості. Нехай перебуває у ваших серцях мир Христа, до якого ви були покликані в одному тілі, і будьте вдячні»** (Колос. 3:12–15).

До певної пори ми довіряємо вибір одягу нашим батькам. Однак настає такий час, що ми ставимо під сумнів їхній смак, і починається пошук власного стилю. Схожа ситуація й із на-

шим серцем. Бог може змінити все. Повністю й безповоротно. Проте ми часто схожі на так званого «блудного сина» з історії Євангелія від Луки.

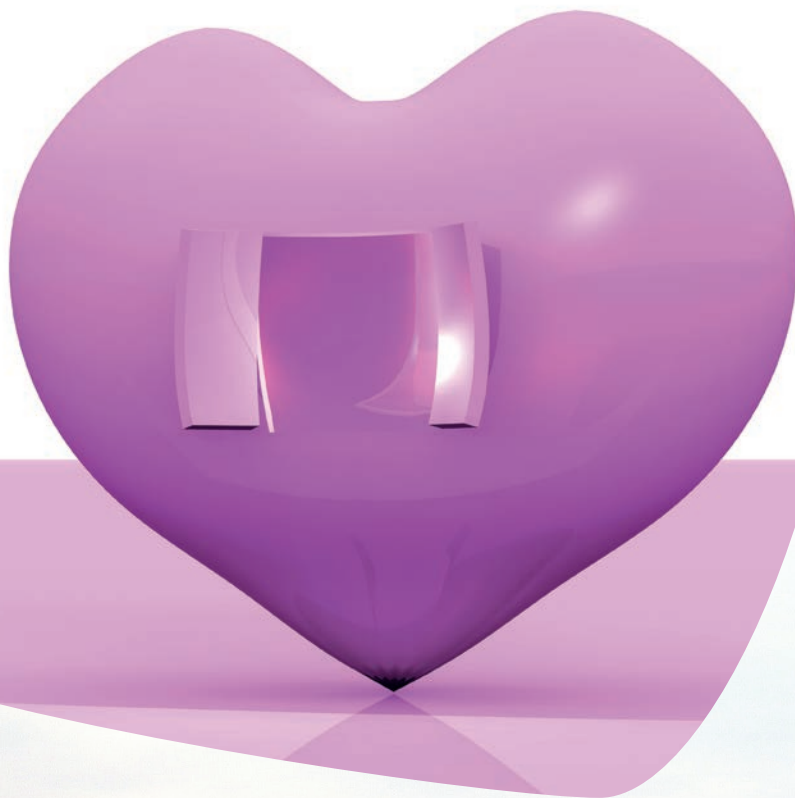
Цей юнак, втративши все: гроші, статус, – нарешті зрозумів, що тільки вдома в батька він може отримати значно більше, ніж знайде сам. І коли він повертається, то таки отримує. Біблія це ілюструє так: **«А батько сказав своїм рабам: "Негайно принесіть найкращий одяг і зодягніть його, дайте перстень йому на руку і взуття на ноги"»** (Луки 15:22).

Зміна статусу ілюструється зміною одягу! Коли Бог змінює нас, Він дає нам найкращі чесноти, і ці чесноти неможливо не розгледіти. Постає запитання: щоб це усвідомити, обов'язково потрібно йти найважчим шляхом блудного сина чи, можливо, краще відразу прийти до Того, Хто змінить «одяг» твого серця на царський?



Олександр Ткаченко

# МОЯ УЛЮБЛЕНА КІМНАТА





Серед сірого натовпу жила-була дівчинка з надзвичайно великим серцем. Вона регулярно наводила в ньому лад, протирала полички від пилу й ставила туди фотографії рідних. Серед усіх кімнат її серця найулюбленішою була гардеробна. Там було багато різноманітних суконь, кофтинок і туфельок. Усе було яскравим і барвистим. Дивно, але саме там вона любила проводити найбільше часу: читала книги, бавилася з ляльками й ретельно прибирала.

З плином часу дівчинка зростала, а серце залишалося таким самим. Часто вона забувала наводити в ньому лад зранку. І цілий день там панував безлад. Настав час, коли вона почала сваритися з батьками. Кімнати ставали темнішими, а в куточках з'явилася пліснява. Відчуваючи втому, дівчина намагалася прибрати те, що могла. Вона часто плакала, тому серце час від часу затоплювало. Одяг від цього псувався, а її улюблена кімната стала занедбаною. Дівчина міркувала над тим, щоб піти із церкви, адже там вона почувалася самотньо. Перестала молитися й спілкуватися з Богом. У серці з'явилася порожнеча.

Якось вона зустріла хлопця. Чомусь у нього було значно більше серце, ніж у неї, охайне

й доглянуте. У кімнатах панував спокій і витав приємний аромат. Молоді люди дедали більше спілкувалися й цікавилися одне одним. Якось дівчина вирішила запитати в парубка: «Як тобі вдається підтримувати лад у своєму серці?» Трохи подумавши, хлопець відповів: «Знаєш, я не роблю це сам. Щоранку я починаю свій день, схиляючись на коліна в молитві. Я прошу, щоб Бог навів лад у всіх куточках мого серця, адже я не здатен упоратися із цим сам. Він щодня допомагає мені. Там є одна маленька молитовна кімната. Вона – моя улюблена. Ось і весь секрет».

Щодня на нашому шляху трапляються труднощі. Ми драгуємося, засмучуємося, знесилюємося й забуваємо прибирати у своєму серці. Наші стосунки з Богом руйнуються, з'являється душевна порожнеча. Чи це саме те, чого ми прагнемо?

Можливо, краще стати на коліна й запросити в наше серце Господа? Самі ми не зможемо тримати все під контролем, лише з Його допомогою ми знову станемо щасливими. Перетвори сьогодні гардеробну свого серця на молитовну кімнату – і ти побачиш, що станеться завтра.

Він уже чекає на тебе.



Лідія Зубчук

## Как поступать с человеком, который причиняет тебе или другим боль своим недостойным поведением или словами?



**С**вященное Писание говорит: **«Если же согрешишь против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним» (Мф. 18:15).** Не рассказывай другим о зле. Если рассказать сначала одному, потом другому и третьему, то слухи начнут расти, как снежный ком, заставляя других страдать. Реши этот вопрос «между тобою и им одним». Таков Божий план. **«Не вступай поспешно в тяжбу: иначе что будешь делать при окончании, когда соперник твой осрамит тебя? Веди тяжбу с соперником твоим, но тайны другого не открывай» (Притч. 25:8, 9).** Не проходи мимо греха в твоём брате, но и не разоблачай его, не усугубляй дела.



Пусть твой упрек не звучит как месть. Исправляй ближнего таким образом, как это указано в Слове Божьем.

Не допускай, чтобы негодование переросло в злобу. Не допускай, чтобы рана гноилась и прорывалась в виде язвительных слов, оскверняющих умы слушающих. Не допускай, чтобы худые помыслы бродили в твоём сознании и передавались согрешившему. Пойди к своему брату и в смирении и искренности обсуди с ним спорный вопрос.

Какая бы обида ни была нанесена, это не меняет установленного Богом плана улаживания разногласий и личных обид. Если поговорить с ошибившимся наедине, это, скорее всего, поможет устранить недоразумение. Иди к заблудшему с сердцем, наполненным Христовой любовью и сочувствием, постарайся уладить разногласие. Порассуждай с ним спокойно и выдержанно. Да не слетает с уст твоих злых слов. Говори с заблудшим таким образом, чтобы пробудить в нём здоровое суждение. Помни слова: **«Обративший грешника от ложного пути его спасет душу от смерти и покроет множество грехов» (Иак. 5:20).**

Предложи твоему брату лекарство, которое сможет исцелить

его от болезни недовольства. Сделай со своей стороны все, чтобы помочь ему. Если брат услышит тебя, значит, ты приобрел его как друга.

Все Небо заинтересовано в том, чтобы услышать беседу между обиженным и обидчиком. Если согрешивший примет обличение, высказанное в духе любви Христовой, и признает свою неправду, а потом попросит прощения у Бога и у своего брата, то небесный свет наполнит его сердце. Противостояние окончено, дружба и доверие восстановлены. Елей любви устраняет горечь, вызванную грехом. Дух Божий объединяет сердца, и на Небе звучит музыка в честь этого воссоединения.

Когда люди, объединяющиеся таким образом в христианском общении, возносят молитву к Богу, обещая поступать справедливо, любить дела милосердия и смиреномудренно ходить перед Богом, на них сходит большое благословение. И если они нанесли ущерб ближним, то со слезами продолжают дело покаяния, исповедания грехов и возмещения, твердо вознамерившись делать добро друг другу. Это и есть исполнение закона Христа.

Эллен Уайт

# Путешествие налегке

**С**обираюсь отправиться в путешествие. Накануне отъезда упаковываю вещи. Хм, что-то не так. Почему-то багажа оказалось больше, чем я планировал. Огромное количество бесполезных вещей, которыми я в путешествии не воспользуюсь, но не могу от них отказаться и не взять с собой. Пытаюсь освободить место для нужных мне предметов. Не получается. Время поджимает. Принимаю решение путешествовать со всем этим «добром».



Возвращаюсь домой. Путешествие оказалось провальным. Наслаждаться мешал большой багаж и отсутствие нужных мне вещей.

Помнишь, когда тебя несправедливо обидели? Или лишили положенной премии на работе? Или любимый человек грубо тебе ответил в момент твоей слабости? Помнишь, когда тебе нужна была поддержка, а ты получил осуждение? Или близкий друг при посторонних сделал то, что тебя опозорило? Может быть, тебе заведомо занизили результаты тестов в университете? Тебя предали, выбрав другого? В корыстных целях воспользовались твоей слабостью? То, что было известно единицам, стало достоянием многих? Знакомо? А помнишь, что ты чувствовал в подобный момент? Злость. Ненависть. Предательство. Обиду. Дно. И с каждым случаем все тяжелее и глубже. «Ненавижу. Не прощу».

Каждый этот случай помещался в маленькую коробочку и находил свое место в сердце (именно поэтому иногда на душе было так тяжело). Проходило время, коробки пополнялись.

Те, которые долго лежали, покрывались пылью, а надписи выцветали. И на некоторых уже невозможно было разобрать, когда и откуда они здесь взялись, но свое законное место продолжали занимать. Одна из таких территорий в сердце – непростение.

А ведь в сердце помимо этого хочется поместить «коробочки» с любовью, радостью, принятием... А для них места все меньше и меньше. И от этого путешествие по жизни кажется не таким уж и прекрасным.

Но можно ведь путешествовать по жизни налегке! У некоторых ведь это получается. Необходимо найти силы и выбросить эти «коробочки» непростения, заменив их на любовь. Самому это сделать невозможно. Нужен специалист по «коробочкам» сердца. Это Святой Дух. Он знает в них толк и, будь уверен, не перепутает. Он может возвращать в твоем сердце любовь, радость, мир, прощение. Ведь путешествовать налегке только с нужными вещами гораздо удобнее!



Евгений Алевин

■ LOVE IS

# ГЛУПЫЕ МОЛИТВЫ



**И**ногда в поиске своих вторых половинок мы произносим глупые молитвы, на которые не получаем ответа или думаем, что получаем, трактуя по-своему те или иные обстоятельства.

**«Господи, дай этому человеку чувства ко мне!»**

Не молись так никогда! Бог не Купидон и не пускает стрелы Амура. Он Бог неба и земли! Он Яхве! Он свят и обитает в неприступном свете!

И все же Он дает чувства, но какие? Он может дать тебе силы любить врагов, терпеть чьи-то недостатки, покрывать слабости, менять отношение к кому-либо. Он может дать чувство любви к Нему. Писание говорит, что Бог открывает сердце грешника, чтобы оно могло любить Его. А из этой любви – и все вытекаю-

щие. Но эти вытекающие не касаются темы влюбленности, чувств и подобного. Бог может менять сердца других только в тех случаях, когда дело касается Его Самого либо человеческих отношений в общем. Но когда речь идет о любовных вопросах, то таких манипуляций не выйдет.

Я предлагаю тебе другую молитву: **«Господи, дай мне правильные чувства и правильное отношение к (имя девушки/парня, которая/ый тебе нравится)».**

Хочешь, чтобы кто-то тебя полюбил? Начни со своего сердца. Молись, чтобы Бог менял тебя и твое отношение к этому человеку.

Чувства к человеку и их выражение могут быть неправильными. Это могут быть вообще не чувства, а вспышки твоих фантазий. Молись, чтобы Бог показал тебе твои настоящие чувства и помог их правильно и мудро проявлять.

**«Господи, если этот человек – моя вторая половинка, то сделай это!»**

Каждый хочет быть убежденным в правильности своего выбора, зная, что этот человек действительно от Господа. Это отлично! Но почему мы прибегаем к таким методам? ►

В пример часто приводят слугу Авраама и его молитву (см. Быт. 24). Но давай списывать это на исключительный контекст. Такой же исключительный, как и всплытие топора после брошенной Елисеем палки (см. 4 Цар. 6) или превращение воды в вино Иисусом. Это единичные случаи, подчеркивающие Божье провидение, но не закрепленную практику.

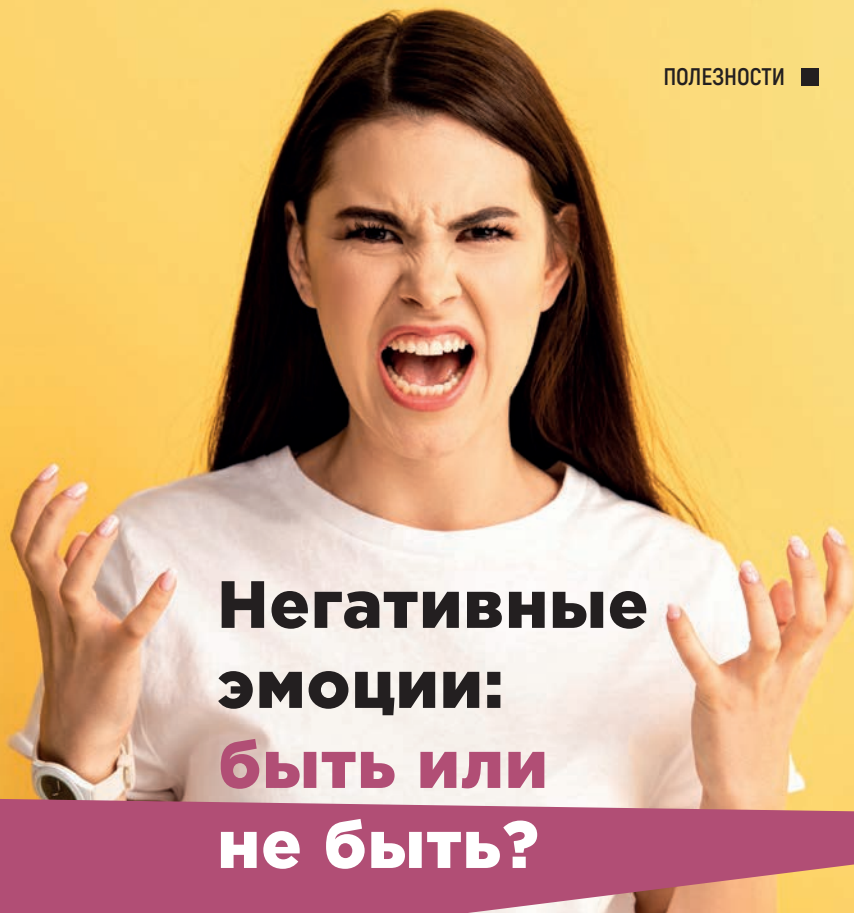
Просто подумай: почему слуга помолился? Его обстоятельства действительно запутанные. Он не знал конечного пункта назначения и не знал, есть ли у Вафуила дочери. Он был в неведении. Иное дело мы. Какие ресурсы сегодня есть у нас? Миллионы альтернатив! Книги, проповеди, видео, мудрые люди. И нам не понятно не потому, что мы чего-то не знаем, а потому что боимся принимать судьбоносные решения. Мы хотим, чтобы кто-то это сделал вместо нас: «Господи, прими за меня это решение!» Нет, друг, прими это решение сам! Подумай, взвесь все факты, проведи время с Богом и решайся: либо да, либо нет. Не перекладывай ответственность на Бога. Ведь потом начнется: «Господи, что Ты мне подсунул?»

## Как же правильно молиться?

**«Господи, помоги мне самому быть человеком от Тебя. Проверь мое сердце, меняй мой характер, чтобы та девушка, за которую я приму решение нести ответственность, могла уверенно сказать, что я для нее послан Небом! Научи так заботиться о ней, чтобы она чувствовала, что это Твоя забота. Так любить ее, чтобы она ощущала, что это Ты ее так любишь. Научи меня нежно и бережно обходиться с ее сердцем, чтобы она никогда не пожалела, что выбрала меня».**







## Негативные эмоции: быть или не быть?

**Л**юдям свойственно делить эмоции на «плохие» и «хорошие», то есть позитивные и негативные. Существует мнение, что от негативных нужно избавляться, и было бы здорово, если бы мы переживали только положительные эмоции. Иногда люди с подобным запросом приходят на консультацию к психологу. «Я хочу перестать злиться», – говорят они. Но это нереально. Более того, опасно. Нам нужны все эмоции. Мы так устроены. Злость – одна из базовых врожденных эмоций. В природе нет ничего лишнего. Эмоции – это индикатор, который помогает понять: то, что происходит, – хорошо для меня или плохо? И если это плохо, мозг начинает искать вариант, как сделать хорошо. Это называется инстинктом самосохранения. ▶

## ■ ПОЛЕЗНОСТИ

Отвращение – это хорошо или плохо? Гнилой плод вызывает отвращение. Его не хочется есть. Хочется найти другой, хороший. Без эмоции отвращения мы наелись бы гнили и отравились.

Огромный зверь вызывает страх и желание спрятаться. Страх высоты побуждает держаться подальше от опасного обрыва. Наличие страха – это условие сохранения жизни. Страх и его производные – испуг, тревога, опасение – нужные эмоции.

Гнев – естественная реакция на нарушение границ. Без гнева невозможно защитить свое имущество, свою территорию, свою неприкосновенность, свой комфорт, свои принципы. Гнев – нужная эмоция. Он может быть плох не своим наличием, а неадекватным способом проявления.

Печаль помогает нам понять, что имеет для нас ценность. Если бы мы не чувствовали печаль при вынужденной разлуке с любимым человеком, то как бы мы тогда поняли, что любим? Печаль – нужная эмоция.

Таким образом, все эмоции хороши и необходимы. И наша задача – не избавиться от «плохих» эмоций, а научиться с ними аккуратно обходиться. Не разрушая себя и окружающих.

Вот несколько примеров того, как безопасно и правильно проявлять негативные эмоции.

## ЗЛОСТЬ

Зачастую истинная причина агрессии может быть совсем далека от точки приложения этой агрессии. Какая-то мелочная ситуация часто выступает лишь удобным и безопасным поводом для выплеска накопившегося раздражения. Например, ты застрял утром в пробке в переполненной маршрутке, и кто-то наступил тебе на ногу. Ты не сдержался и накричал на этого человека. Но действительно ли тебе так больно или причина в том, что у тебя может усугубиться конфликт с начальником или преподавателем из-за твоего опоздания?

### Как решить?

Если ты все-таки вспылал, исправь ситуацию: извинись и объясни человеку, на которого нечаянно вылил всю злость, в чем дело.

## НЕПОНИМАНИЕ

Иногда причиной нервозности становится непонимание: когда ты говоришь с кем-то вроде бы на одну и ту же тему, но по ощущениям – совсем о разном.

### Как решить?

Остановись на секунду и уточни у человека, к чему он ведет. Спокойно выслушай. Если это совпадает с твоим мнением – заверши спор. Если нет, спокойно объясни свою позицию и закончи диалог на положительной ноте.

## ОБИДА

Это опасное состояние, которое может легко разрушить твои отношения с родными или друзьями. И больше вреда оно принесет именно тебе, твоему эмоциональному здоровью.

### Как решить?

Подумай над ситуацией и постарайся найти для себя аргументы, которые помогут вылечить душевную боль и простить обидчика. Выскажи всю свою боль Иисусу, и Он найдет для тебя утешение. Ведь, живя на этой Земле, Он тоже переживал боль предательства, потому понимает тебя так, как никто другой. Можешь также написать письмо обидчику, выразив в нем все накопившиеся чувства и переживания. Даже если ты никогда его не отправишь, ты почувствуешь облегчение, ведь тебе удалось высказаться. А бумага – твой молчаливый слушатель.

Чтобы эффективно управлять своими эмоциями, нужно стараться на протяжении дня делать короткую паузу, прислушиваясь к себе. Задавай себе вопрос: что я сейчас чувствую? Не переживай, если на первых порах не сможешь назвать чувства своими именами. Чтобы тебе было легче, попробуй составить список всех негативных и позитивных эмоций или припомни на каждую букву алфавита все названия эмоций, которые ты знаешь. В минуты саморефлексии достань этот список и попробуй понять, что ты в этот момент чувствуешь. Это поможет тебе в дальнейшем вовремя осознавать свои негативные эмоции и управлять ими.

### Алгоритм управления эмоцией

1. Осознать эмоцию.
2. Попробовать ее трансформировать, меняя ход своих мыслей.
3. Если не получилось трансформировать, безопасно проявить.

**И помни: не бывает плохих эмоций, бывает только неправильное их выражение!**



Подготовила **Елена Мехоношина**

# ПЛОХАЯ РЕПУТАЦИЯ

**В**ерблюд – один из представителей одомашненных животных, с которыми трудно найти общий язык. Те, кто провел с верблюдами много времени в пустыне, рассказывают о них много историй. Отмечают, что они своенравны, склонны к дурному настроению, режут и брыкаются, могут укусить даже хозяина, если им что-то не по нраву. Рассердившись, они плюются. Слюна верблюда представляет собой вязкую жижу с весьма неприятным запахом. Она вырабатывается путем пережевывания пищи.

Хотя на самом деле это не всегда так. Одомашненные верблюды часто обладают мягким характером и довольно послушны. Однако поведение некоторых особей этого вида уже создало верблюду плохую репутацию, распространившуюся на всех его представителей.

Что-то похожее происходит и с людьми. Тяжелый характер может стать причиной испорченной репутации.

Библия рассказывает об одном богаче по имени Навал, имевшем настолько дурной характер, что, по словам его собственного слуги, с ним просто невозможно было разговаривать. Царь Давид, у которого тоже был сложный характер, собирался покончить и с Навалом, и со всем, что ему принадлежало,

за грубый и оскорбительный прием, оказанный царскому отряду.

К счастью, Авигея, супруга Навала, была не только красивой и умной, но и обладала уравновешенным характером. Она пошла навстречу Давиду и принесла извинения за поведение своего мужа. Царь принял извинения и согласился оставить Навала в живых. Но Навалу это не помогло. Когда жена рассказала ему, какой опасности он избегал, у него случился сердечный приступ, его парализовало, а через десять дней он умер. Все это стало следствием скверного характера.

Кричать, оскорблять, хлопать дверьми, бить кулаками в стену и бросаться вещами – все это похоже на плевков разъяренного верблюда. Таким поведением ты только заработаешь дурную славу, подобно Навалу.

Задумайся. Если у тебя есть проблемы с формированием характера, то прибегни к самому эффективному лекарству – силе Святого Духа. Сделай это прежде, чем утонешь в серьезных неприятностях или испортишь свое здоровье, и все из-за плохого характера. Принимай ежедневную дозу этой Божьей силы – и твой характер приобретет небесные черты.

**Жаклин Телло Айяла**



# ЩАСТЯ В ПРОСТОТІ

Для мене гардероб – це відображення того, чим наповнена людина всередині. Я завжди в курсі, коли хтось бере мої речі, бо пам'ятаю, що й де лежить. Проте бувають моменти, коли поспіхом кидаю футболку просто на полицю. Наступного разу, відчиняючи шафу, бачу, що там уже не ідеальний лад, тому можу собі дозволити покласти туди ще щось у такий самий спосіб. І коли вже декілька речей лежать не на своїх місцях, мій мозок дратується й забуває, що й де лежить. Тому я запровадила для себе кілька правил щодо гардеробу:



- 1. Якщо не знаєш, із чим це носити, подаруй.**
- 2. Якщо нове або занадто дороге, продай.**
- 3. Якщо зайве або дуже схоже на іншу річ, віддай.**
- 4. Щосезону переглядай гардероб і позбавляйся зайвого.**
- 5. Якщо шкода віддавати, подумай про людей, у яких зовсім немає одягу.**

До чого це я веду?

Коли всюди порядок, то й у голові лад: ти знаєш, звідки взялася інформація й куди її подіти. Можливо, це стосується не всіх, але мій мозок саме так і працює. Психологи стверджують, що наше вбрання – це відображення нашого психологічного й духовного стану. Якщо людина носить занадто мішкуватий одяг, це може означати, що вона або приховує щось, або комплексує, або любить багато свободи та простору.

Іноді дівчата намагаються викликати в інших заздрощі чи захоплення й використовують для цього одяг, який настільки облягає, ніби це ще одна шкіра, а не вбрання. Проте це не найкращий варіант самовираження. На цю тему теж є теорії.

Чула колись такий цікавий історій: «В історії про біснுவатих чоловіки були голі, а це означає: що менше на людині одягу, то

більше в ній бісів». Розумієш хід думок?

Звісно, за одягом часто зустрічають, але думку про людину складають, враховуючи всі чинники. Тож працювати тільки над стилем недостатньо. Людей більше приваблюють психологічно здорові й сформовані особистості, які знають собі ціну й без сумочки «Gucci», бо не вона додає їм вартості, а мудрість, порядність та інші цінні якості. Тож саме над цим важливіше працювати.

Одяг передає почуття тривоги та невпевненість, а щоб позбутися цього, потрібно навчитися любити себе (див. Матв. 22:39). Як ми можемо передавати світло іншим людям, якщо самі його не маємо? Як можемо любити когось, якщо не знаємо, що таке любов до себе? Це не означає, що ми повинні купувати собі лише найдорожчі брендові речі. Охайність, чистота та приємний аромат – і ти вже почувашся принцесою. А воно ж так і є. Бо ти – дитя Небесного Отця. Тому запитуй у Нього: чи відповідає твій одяг званню істинного християнина чи християнки? Якщо в якомусь вбранні тобі соромно з'явитися перед викладачами, то як би ти почувався, стоячи перед Господом? Пам'ятай, що ти гідний кращого. Почни з любові до себе.



Марія Вареня

# МЕТОДЫ БОРЬБЫ со стрессом



**О**дним из способов контролировать стресс есть умение размышлять на христианские темы. Уверен, ежедневные духовные размышления и молитвы очень важны для нашей повседневной жизни. Они восстанавливают наши силы, но лишь немногие испытывают эти блага в полной мере.

Размышления и молитвы приносят огромную пользу, поскольку они отвлекают и дают возможность отдохнуть от тяжелых мыслей и чувств. У мозга появляется возможность найти решение, как избавиться от стрессового события в жизни. Для того чтобы в голову приходили конструктивные мысли, во время размышлений необходима активизация работы мозга в определенном направлении. Наши высокоинтеллектуальные мыслительные способности,

включая религиозность и духовность, располагаются в области, называемой лобной долей мозга.

Когда эта часть мозга активно участвует в мыслительном процессе, в разуме возникает что-то вроде озарения, хорошей мысли или блестящей идеи. Это состояние в мозге называется бета-волной. Если бы мы с помощью электроэнцефалограммы (EEG) измерили мгновенное электрическое напряжение, возникающее в мозге при озарении, оно показало бы наличие бета-волны. Это означало бы, что человек в тот момент думал, рассуждал, а любой мыслительный процесс характеризуется значительным повышением активности процессов в лобной доле мозга.

Исследования показали, что размышления на христианские темы стимулируют бета-активность лобной доли мозга. С библейской точки зрения, молитва – чрезвычайно активный процесс. Размышляем ли мы о доброте Господа, благодарим ли Его за какую-либо помощь, просим ли наставления в сложной жизненной ситуации или молимся за тех, кто нуждается в Его поддержке, наши молитвы и размышления на христианские темы активизируют деятельность лобной доли мозга. ▶

***Полезные свойства  
размышлений на  
христианские темы***

● Молитвы и размышления на христианские темы отвлекают от тягостных мыслей и дают организму возможность восстановить силы.

● Мыслительные способности мозга стимулируются и переходят в активное состояние во время размышлений на духовные темы.

● Бета-волна в лобной доле активизирует области мозга, отвечающие за способность к обдумыванию и рассуждению.

● Наши высокоинтеллектуальные мыслительные способности, включая религиозность и духовность, располагаются в лобной доле мозга.

Несмотря на то, что молитвы и размышления на христианские темы активизируют мыслительную деятельность, они одновременно способствуют расслаблению и отдыху. Для определения степени релаксации организма, свойственной процессу христианского размышления, можно использовать монитор обратной биологической связи.

Отслеживание обратной биологической связи – это простой способ превращения любого невидимого процесса, протекаю-

щего внутри человеческого тела, в видимый при помощи устройств слежения, прикрепленных к коже.

Один из способов оценки степени напряженности человека заключается в измерении электрического сопротивления его кожи. Когда человек эмоционально напряжен, сопротивление кожи снижается. Кожа хорошо проводит электрический ток, поэтому ее сопротивление можно измерить электрическим прибором. Работа всем известных детекторов лжи основывается именно на этом принципе электропроводимости кожи.

Во время учебы в медицинской школе я носил на себе такой переносной монитор обратной биологической связи, фиксировавший электрическую проводимость моей кожи в течение всего дня. Я был поражен, когда узнал, что более всего мой организм был расслаблен, когда я активно молился Богу.

**Не все размышления  
одинаково полезны**

Не каждый вид размышлений характеризуется появлением бета-активности в лобной доле мозга. Резким контрастом по сравнению с размышлениями на христианские темы является медитация, практикуемая и весь-

ма распространенная в странах Востока. Эффективность этого восточного вида расслабления организма связана с погружением человека в состояние эскейпизма – бегства от действительности. Многие исследования продемонстрировали: когда человек практикует восточную медитацию, такую как йога или трансцендентная медитация, активизация работы мозга происходит в ритме альфа-волн, а не бета-волн.

Альфа-волны – это волны мозга более низкой частоты (от 8 до 13 циклов в секунду), чем бета-волны. Работа мозга в ритме альфа-волн свидетельствует о том, что человек вошел в состояние транса, при котором активность лобной доли мозга является низкой. Когда мозг работает в ритме альфа-волн, он не может критически оценивать и анализировать информацию, поступающую извне. С общепринятой точки зрения, восточная медитация, при которой мозг начинает работать в альфа-ритме, поразительно напоминает гипноз.

## Восточная медитация и гипноз

Гипноз действует в обход лобной доли мозга, способствуя вхождению человека в

состояние транса. В восточных религиях распространен принцип мысленной концентрации исключительно на одном определенном предмете для медитации, что очень похоже на принцип, используемый гипнотизерами. Как объясняет один из авторов этой теории, мысленная концентрация для трансцендентной медитации может быть достигнута фокусированием всего внимания на одном единственном слове (называемом мантрой), на одном предмете или на одной части тела. Тот же автор сообщает, что другая древняя практика состоит в умении сконцентрировать все внимание на пупке, лбе или какой-то другой части тела. Как гипнотизер требует концентрации внимания на каком-либо одном предмете и отключения от всего происходящего вокруг, так же поступает и медитирующий человек.

### Восточная медитация и гипноз

- Восточная медитация сильно отличается от христианского способа размышлений на возвышенные темы.
- Во время восточной медитации мозг человека работает в ритме альфа-волн, вместо ▶




того чтобы работать в ритме бета-волн.

- Человек входит в состояние транса, при котором информация не поступает в лобную долю мозга.

- Как и в случае с загипнотизированным человеком, мысли медитирующего подавляются, способность к рассуждению отсутствует.

- Мозг медитирующего человека незащищен и легко поддается манипуляции.



Доктор Герберт Бенсон, исследователь и врач из Гарварда, предлагал сеансы релаксации, которые некто называл светской версией восточной медитации. Бенсон применял те же элементы, что и медитирующий человек или гипнотизер: спокойную обстановку и концентрацию на одном предмете (в его случае это было слово или фраза из индуистской религиозной терминологии). Он отмечал важность еще одного существенного элемента в этом процессе – достижения пассивного отношения к окружающему миру. Действительно, автор утверждает, что это, возможно, самый важный из всех элементов медитации. Другой исследователь – Райс – считает, что все восточные способы медитации

и расслабления делают акцент именно на достижении пассивного отношения к окружающему миру.

Именно пассивность восприятия в сочетании с альфа-волнами мозга вызывает больше всего претензий к этому способу медитации. Несмотря на то, что восточная медитация может принести временное облегчение и расслабление путем отвлечения мыслей от фактора, вызвавшего стресс, практика показала, что данный способ не является конструктивным для последовательной и длительной борьбы со стрессорами.

Восточный способ медитации представляет собой резкий контраст с христианскими размышлениями на возвышенные темы. Во время молитв и исследования библейских текстов мозг христианина работает, что способствует активизации лобной доли мозга. Вместо того чтобы стремиться к состоянию пустоты и вытеснения мыслей из сознания, христианский способ расслабления подчеркивает, что именно в общении с Богом достигается расслабление и восстановление сил. Христианин размышляет над тем, что сказано Богом, ощущает Его присутствие и стремится познать Его волю. Помимо облегчения страданий, вызванных стрессом,



такой вид расслабления дает возможность человеку получить разумные ответы и найти решение своих проблем.

Существуют и более серьезные опасения относительно пассивного психического состояния, в которое погружают разум человека восточные способы медитации. Опасность заключается в том, что они могут приносить человеку больше вреда, чем пользы. Как восточная медитация, так и обычные способы релаксации могут оказывать неблагоприятное воздействие на нервную систему. В ходе исследования выяснилось, что занятия йогой вызвали у группы людей с Востока резкую ответную реакцию на некую ситуацию, причем эта реакция сопровождалась повышенной выработкой адреналина по сравнению с таковой у контрольной группы американцев.

Из этого можно сделать вывод, что йога вызывает в организме такую же физическую реакцию, как и внезапный стресс. Эти данные нашли свое подтверждение в большинстве опытов, проведенных с участием тех, кто занимался йогой.

В другом исследовании, после того как участники были обучены методу трансцендентной медитации и стали применять его,

реакция их сердечно-сосудистой системы показывала состояние стресса, а не расслабления.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что проблемы появляются тогда, когда для борьбы со стрессорами вместо конструктивного подхода применяют технику восточной медитации и эскейпизма. Данная гипотеза подтверждается работой доктора Ларри Досси, который проводил исследование пациентов, нуждавшихся в хирургическом вмешательстве. В рамках исследования измерялось количество гормонов стресса у пациентов до операции, сразу после нее и через два дня после хирургического вмешательства. Полученные результаты были поразительными. Уровень гормонов стресса, ослабляющих иммунную систему, значительно возрос только у тех, кто применял такие способы релаксации, как эскейпизм. А у тех, кто боролся со страхами и тревогой без обращения к восточным методикам, увеличения числа гормонов стресса не наблюдалось.



Нил Недли





# ОДЯГ – ДЗЕРКАЛО ДУШІ

Зустрічають<sup>1</sup> за<sup>2</sup> одягом<sup>3</sup>, про-  
воджають<sup>4</sup> за<sup>5</sup> розумом<sup>6</sup>. Що<sup>7</sup>  
на<sup>8</sup> нас<sup>9</sup> зовні<sup>10</sup>, такі<sup>11</sup> ми<sup>12</sup> й<sup>13</sup>  
усередині<sup>14</sup>. Стиль<sup>15</sup> людини<sup>16</sup> –  
спосіб<sup>17</sup> її<sup>18</sup> самовираження<sup>19</sup>.  
Дивлячись<sup>20</sup> на<sup>21</sup> одяг<sup>22</sup>, можна<sup>23</sup>  
зрозуміти<sup>24</sup> характер<sup>25</sup> особи<sup>26</sup>.  
Чітким<sup>27</sup>, рівним<sup>28</sup> моделям<sup>29</sup>  
віддає<sup>30</sup> перевагу<sup>31</sup> людина<sup>32</sup>  
серйозна<sup>33</sup>, легкі<sup>34</sup> тканини<sup>35</sup>  
зазвичай<sup>36</sup> полюбає<sup>37</sup> мрійник<sup>38</sup>.  
Існує<sup>39</sup> багато<sup>40</sup> стереотипів<sup>41</sup>  
щодо<sup>42</sup> одягу<sup>43</sup>. Не<sup>44</sup> всі<sup>45</sup> вони<sup>46</sup>  
правдиві<sup>47</sup>, однак<sup>48</sup> певне<sup>49</sup>  
підґрунтя<sup>50</sup> мають<sup>51</sup>. Основна<sup>52</sup>  
функція<sup>53</sup> вбрання<sup>54</sup> – прикрити<sup>55</sup>  
наготу<sup>56</sup> й<sup>57</sup> зігріти<sup>58</sup>. Усе<sup>59</sup>, що<sup>60</sup>  
понад<sup>61</sup> це<sup>62</sup>, – зайве<sup>63</sup>. Одяга-  
ти<sup>64</sup> щось<sup>65</sup> чи<sup>66</sup> ні<sup>67</sup> – особиста<sup>68</sup>  
справа<sup>69</sup> кожного<sup>70</sup>. Однак<sup>71</sup> не<sup>72</sup>  
забувай<sup>73</sup>, що<sup>74</sup> й<sup>75</sup> навпаки<sup>76</sup>: ти<sup>77</sup>  
можеш<sup>78</sup> справити<sup>79</sup> відповід-  
не<sup>80</sup> враження<sup>81</sup>, правильно<sup>82</sup>  
підібравши<sup>83</sup> одяг<sup>84</sup>. Якщо<sup>85</sup> ти<sup>86</sup>  
хочеш<sup>87</sup> бути<sup>88</sup> схожим<sup>89</sup> на<sup>90</sup>  
Христа<sup>91</sup>, запитай<sup>92</sup> себе<sup>93</sup>: що<sup>94</sup> б<sup>95</sup>  
носив<sup>96</sup> Він<sup>97</sup> у<sup>98</sup> ХХІ<sup>99</sup> столітті<sup>100</sup>?



Аріна Швець

# BOOKSON

Інтернет-книгарня



## ХРИСТИЯНСЬКІ КНИГИ

для  
всієї  
сім'ї

**ЗАМОВЛЯЙ ЛЕГКО –  
ОТРИМУЙ ШВИДКО**

+38 (099) 45-595-45

[shop@bookson.com.ua](mailto:shop@bookson.com.ua)

[www.bookson.com.ua](http://www.bookson.com.ua)

# ОХАЙНИЙ ГАРДЕРОБ



- **Розподіли свій гардероб.**

Розділи одяг на дві частини: той, що носиш, і той, що не вдягаєш уже більше ніж рік.

- **Продай нове.**

Сфотографуй речі, які ти не одягав або одягав лише один-два рази. Створи оголошення на відповідних сайтах купівлі-продажу.

- **Віддай зайве.**

Непотрібні речі в гарному стані подаруй знайомим або віднеси в благодійні організації.

● **Видали ковтуни.** Твій одяг завжди повинен мати охайний вигляд.

● **Зберігання.** Придбай спеціальні органайзери для сезонного одягу.

● **Зміна сезону.** Охайно склади сезонний одяг, який тобі зараз не знадобиться.

● **Ремонт одягу.** Подбай про улюблені речі.

● **Склади комплекти.** Сфотографуйся в них, так ти знатимеш, що до чого пасує й чого тобі бракує.

● **Шопінг-лист.** Склади список першочергових покупок на сезон.

● **Стоп-лист.** Запиши речі, які тобі точно не потрібні, щоб уникнути імпульсивних покупок.

● **Багатошаровість.** Продумай, як поєднувати вбрання за будь-якої погоди: наприклад, пуховик і термобілизна.

● **Хімчистка.** Освіжи верхній одяг перед новим сезоном.

● **Засоби догляду.** Онови засоби догляду за взуттям: щітки, креми, спреї.

● **Ремонт взуття.** Здай у ремонт взуття з дефектом.

● **Регулярний догляд.** Щодня видаляй ворсинки й ковтуни з одягу, чисть і обробляй взуття.

● **Погодні умови.** Придбай гарну парасольку, дощовик, гумові чоботи, чохол на валізу чи рюкзак.

● **Впорядкування речей.** Придумай систему зберігання: за кольорами, за комплектами або за типами (верх-низ).

● **Шухляда з білизною.** Викинь усю нижню білизну, шкарпетки й колготи з дефектами.

● **Навігація.** Підпиши всі коробки для зберігання, щоб швидко знаходити потрібні речі.

● **Прибирання.** Щодня витрачай 10 хвилин на те, щоб наводити лад і розкладати все на свої місця.





**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 Грицюк

**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