

Флешка

Молодежная
христианская
газета

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

БОРОТЬБА

З ВИГОРАННЯМ

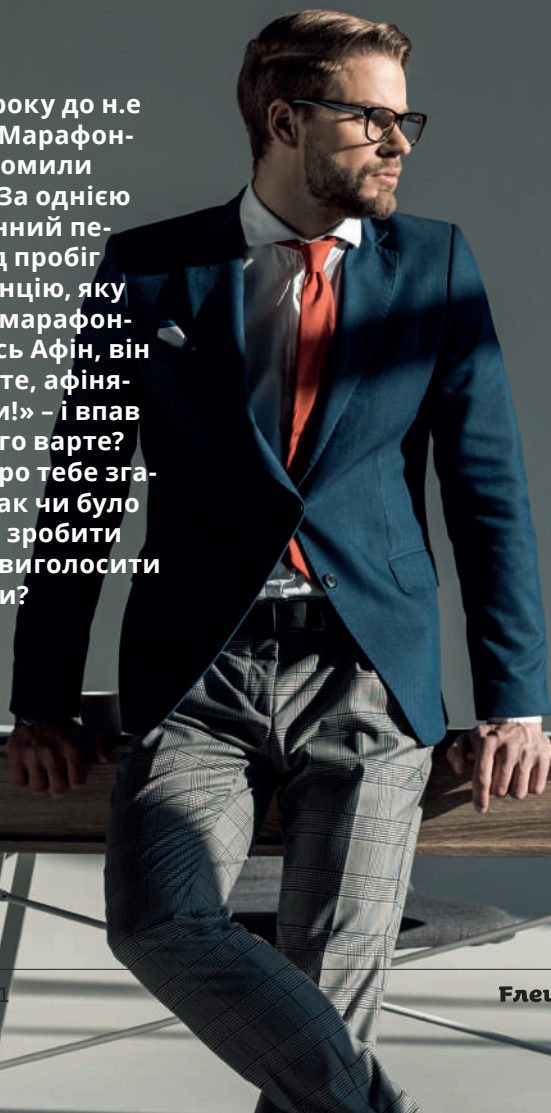
2

- 8 ПОЗНАЙОМИВСЯ,
А ЩО ДАЛІ?
- 12 ИСТОРИЯ
ОДНОГО ПРОЩЕНИЯ
- 18 ХРУПКИЕ.
НЕ КАНТОВАТЬ!

№ 6 (85) 2021

БОРОТЬБА З ВИГОРАННЯМ

12 вересня 490 року до н.е 11 тисяч греків у Марафонській битві розгромили 22 тисячі персів. За однією з легенд, натхненний перемогою Фідіппід пробіг величезну дистанцію, яку пізніше назвали марафонською. Діставшись Афін, він вигукнув: «Радійте, афіняни, ми перемогли!» – і впав без духу. Воно того варте? Ти став героєм, про тебе згадуватимуть, однак чи було це так важливо – зробити ривок, пробігти, виголосити новину й померти?



рахувати свої ресурси? Чому на відміну від Фідіппіда він витримав забіг? Він поставив перед собою мету й виконав її.

БІБЛІЙНИЙ ПАРАДОКС

Так буває й у нашому житті. Ми беремося за якусь справу, намагаємося зробити все якнайкраще, однак дуже швидко «розряджаємося». Якось Майкл Тайсон сказав: «У всіх нас є план, але до першого удару по фізіономії». Так і ми часто з головою поринаємо у втілення добрих ідей, а потім ентузіазм потроху розбивається об взаємини з людьми: хтось пообіцяв і не виконав або виконав не так, як годиться. Розчарування. Спустошення. Що далі? Як нам не стати Фідіппідом? Раніше часто лунали гасла: «Помри, але виконай!» Однак християнському суспільству не потрібні герої, йому потрібні живі люди.

У Біблії є історії, які відповідають на запитання: що робити, щоб не померти в емоційному й духовному плані? **«Я звершив добрий подвиг, закінчив свій біг, зберіг віру. А тепер приготовлено мені вінець праведності, який того дня дасть мені Господь, справедливий Суддя; і не тільки мені, а й усім, що полюбили Його прихід» (2 Тим. 4:7, 8).** Як Павлові вдалося правильно роз-

Непомітний біблійний парадокс – початок життя Адама та Єви. **«І поблагословив їх Бог, і сказав Бог до них: „Плодіться й розмножуйтеся, і наповнюйте землю, оволодійте нею, і пануйте над морськими рибами, і над птаством небесним, і над кожним плазуючим живим на землі!“» (Бут. 1:28).** Слово «поблагословив» можна перекласти як «наповнив». Бог дав знак старту, перші люди готові були почати забіг. Однак написано, що після створення світу, сьомого дня, Господь відпочив. Він поблагословив цей день і освятив його.

Коли Адам з дружиною були максимально зарядженими, щоб почати панувати над світом за Божим задумом, раптом пролунали звуки шофару, що вказувало на початок суботи. Чому в перший повноцінний день після створення, коли «акумулятори» були заряджені на 100 %, Господь сказав: «Відпочивайте»?

А з чого починалося служіння апостолів та Ісуса на Землі? ►

З відпочинку на весіллі:
«Третього дня було весілля в Кані Галилейській; була там мати Ісуса. Ісус зі своїми учнями також був запрошений на весілля» (Івана 2:1, 2). За тих часів весільні святкування тривали до тижня. Учні якраз були емоційно наповненими, умотивованими, бо знайшли Месію, готовими змінювати світ, а Ісус пропонує піти на весілля. Це випадковість?

Апостол Павло теж не пішов одразу проповідувати. Його служіння почалося з усамітнення в пустелі: **«Коли ж Бог, що вибрав мене з утроби моєї матері й покликав Своєю благодаттю, уподобав об'явити через мене Сина Свого, щоб я благовістив Його між язичниками, – я не став того часу радитися з тілом і кров'ю і не пішов у Єрусалим до тих, що переді мною були апостола-**

ми, – але я пішов у Аравію і знову повернувся в Дамаск. Потім, після трьох років, пішов я в Єрусалим, щоб побачити Кифу, і перебув у нього п'ятнадцять днів» (Гал. 1:15–18). Аравія – це пустеля на івриті. Парадокс. Багато героїв віри починало своє служіння з відпочинку. Хоч є й винятки: Єлисей важко працював на полі, а потім Ілля відразу забрав його на служіння.

ЯК НЕ ВИГОРІТИ?

● **1. «Над усе, що лише стережеться, серце своє стережи, бо з нього походить життя» (Прип. 4:23).** Що відбувається з моїм серцем, чим воно наповнене – ось чим слід перейматися. Нашої уваги потребують чотири симптоми:

- у людини виникає хвилювання, що вона робить не те, що потрібно;
- якщо джерело хвилювання не визначене, з'являється тривога;
- якщо тривога не зникає (її причина не встановлена), то людина переживає емоційний зрив;
- емоційний зрив переважно не розв'язує проблеми, тому настає нервовий зрив.

Життя можна порівняти з катанням на мотоциклі. Потріб-



не пальне, щоб їхати. Уяви, що в нас є внутрішній бензобак, наповнений енергією. Замислися: які три справи найбільше спустошують твій бензобак, а які три – наповнюють?

Братися за все відразу – прямий шлях до психічного розладу. Господь не хоче нас ламати. Якщо людина емоційно спустошена, їй нічого віддавати іншим. А відновлення відбувається важко. Вигорання – як хвороба: легше запобігти, ніж вилікувати наслідки.

Сьогодні всі здають тести на коронавірус. А як щодо тесту на вигорання? Скільки вигоріло й скільки відновилося? А скільки досі на межі зриву?

- **2. «Підзаряджайся» щодня.** Принаймні раз на день приділяй час тому, що тебе надихає. За серцем необхідно стежити, як за датчиком, що показує рівень пального в баку. Не забувай: що більше обов'язків ти береш на себе, то більше часу тобі потрібно на відновлення. У спорті – якщо в тебе сьогодні були

сильні навантаження на тренуванні, то навряд чи завтра ти їх повториш. Необхідно робити паузи, щоб м'язові волокна відновилися. Те ж саме стосується й духовності.

Що допомагає тобі відновлювати сили? З ким ти проводиш свій час відновлення? Є люди, стоячи з якими поруч, ти вже наповнюєшся. Що ти робиш, щоб відродитися?

Утрата миру й наростання тривоги – це дзвіночки, через які Господь говорить нам: «Зверни увагу: щось не так. Відреагуй на це. Не ігноруй проблему». Бог влаштував нас так, що наша підсвідомість здатна зчитувати наявні ресурси, енергію та можливості, аналізувати їх і проектувати в майбутнє. Тому коли ресурси міліють, на духовному й емоційному рівнях у людини відбувається блокування. Те саме буває ►



в романтичних стосунках. Пара не може уявити спільне майбутнє через 10 років, тому що через велику кількість нерозв'язаних проблем свідомість відмовляється проектувати те, що є зараз, у майбутнє. Якщо людина втрачає бачення перспектив у навчанні, роботі, служінні, стосунках, це означає, що ресурси зійшли на нуль.

● **3. Зберігай життєвий баланс. «Коли ж кому з вас бракує мудрості, хай просить у Бога, Який дає всім щедро і не докоряє; тож буде йому дано» (Якова 1:5).** Що таке мудрість?

Мудрість – це спроможність діяти нестандартно в новій ситуації відповідно до тих істин та заповідей, які дав Господь. За цією обітницею ми можемо просити й баланс. Жодна зі сфер життя не повинна шкодити іншій.

Апостол Павло написав:

«Якщо хто про своїх, а най-

більше про домашніх, не дбає, той зрікається віри і є ще гірший від невірного» (1 Тим. 5:8).

Яким би ти не був успішним у роботі, але якщо твої рідні страждають від нестачі твоєї уваги, то всі твої досягнення марні. Перше коло впливу людини – сім'я. Ось що має бути в пріоритеті.

● **4. Перед виконанням важливих завдань відпочинь.**

«І був вечір, і був ранок, – день перший» (Бут. 1:5). Чому доба починається з вечора? Почався новий день, і Бог говорить: «Лягаймо спати».

День починається з відпочинку. **«І походилися апостоли до Ісуса та сповістили Йому про все: що зробили і чого навчили. І Він каже їм: Ви підіть самі подалі в пустинне місце та відпочиньте трохи! Бо так багато було тих, які приходили й відходили, що навіть не було їм коли попоїсти» (Марка 6:30, 31).**

Учні могли б відповісти: «Не самим хлібом житиме людина...» Проте вони послушали Месію й вирушили кожен у місце пустинне. Ісус допомагає нам знайти рівновагу. Він краще знає наш дух і може сказати: «Тобі потрібен відпочинок». Головне – не слутати цей голос з іншим, котрий постійно нашіптує: «Полежи ще на дивані».



● **5. Правильно плануй тиждень.** Людина вигорає, тому що не вміє відпочивати. Якщо ми дотримуємося принципу *«sola scriptura»*, то починаєти планувати тиждень чи день нам слід з відпочинку, а вже потім заповнювати робочий календар. Часто ми намагаємося домовитися із собою, мовляв, відпочину пізніше, тому добре мати людину, яка б нагадувала про це. Це може бути член сім'ї, друг або молитовний партнер – людина, якій можна довіряти, яка знає про наші цілі й цікавиться нашими успіхами. **«Тому визнавай-те один перед одним гріхи, моліться один за одного, щоб зцілитися. Бо має велику силу ревна молитва праведника!» (Якова 5:16).** Наявність адекватного молитовного партнера – важлива складова відновлення.

● **6. Проводь час, читаючи Слово Боже.** Починати день з відпочинку так само важливо, як і з Писання. **«За словом Своїм підіпри Ти мене, і я житиму, і в надії моїй не завдай мені сорому! Підкріпи Ти мене – і спасуся, і я буду дивитися завжди в Твої постанови!» (Псал. 119:116, 117).** Біблія – величезний потенціал для віднов-

лення сил. Читання Слова пов'язане з чотирма «с»: СЛОВО (коли я читаю, то хочу зрозуміти, про що йдеться), СПОСТЕРЕЖЕННЯ (я хочу зрозуміти, який Бог), СЛУЖІННЯ (я хочу виконувати волю Господа), СПІЛКУВАННЯ (я хочу перебувати в постійній молитві, щоб, закривши Біблію, не закрити своє серце для Христа).

● **7. Щоб не перегоріти, май перед собою мету.** Навіщо я живу? Втрачаючи мету, ти втрачаєш мотивацію. Як сказав Ніцше: «Людина, яка знає, навіщо жити, може витримати будь-яке „як“». Навіщо мені ця робота/навчання/людина тощо? Мета повинна бути не тільки в голові, її необхідно прописати.

«Завершення Закону – Христос: для оправдання кожного, хто вірує» (Римл. 10:4). Закон – це дія, практика. А метою Закону є Христос. Кінцевим етапом будь-якої справи людини повинен бути Христос.



Сергій Комарницький

ПОЗНАЙОМИВСЯ, А ЩО ДАЛІ?

Чи бувало в тебе так, що, познайомившись із дівчиною, ти готовий заради неї гори звернути, а вона почала тебе ігнорувати? І ти в розгубленості замислюєшся: у чому річ? Начебто все було гаразд, здавалося, дівчина відповідала взаємністю. Що трапилося?

Часто після знайомства з дівчиною хлопці припускаються таких помилок:

- ✓ Одразу зізнаються в почуттях.
- ✓ Запрошують на романтичні побачення.
- ✓ Занадто активні.

Чому це помилки? А тому, що дівчина ще не знає, хто ти, який ти. У тебе, можливо, уже вирують емоції, почуття, а в неї ще ні! І якщо ти відповідатимеш сердечками на кожну її розповідь чи допис у соцмережах, писатимеш: «На добраніч, сонечко!», «Не повертайся пізно додому, я хвилююся», «З ким це ти на фото? Я ревную!», надсилатимеш поеми про те, як палко ти в неї закоханий, і пропонуватимеш познайомитися з батьками, то це її принаймні налякає. Вона відчує тиск або дійде висновку, що ти – несерйозний хлопець, тому, імовірно, ігноруватиме тебе.

Найліпше, щоб другою стадією взаємин була дружба! Твої завдання:

- ✓ Знайти точки дотику: спільне хобі, заняття, інтереси (книги, спорт, тварини, соціальна робота тощо).
- ✓ Об'єднатися в спільній справі: робити щось разом! Якщо це книга – читати вдвох,

якщо спів – співати в хорі, якщо спорт – бігати разом чи ходити до спортзалу! До речі, краще це робити не вдвох, а в компанії! Це усуне перестороги та напруження між вами.

У цей час дівчина більше тобі відкриється, довіриться, зрозуміє, що ти адекватний, нормальний хлопець, який не тисне й не змушує до чогось, а просто дружить! Це її заспокоїть, вона поводитиметься поряд з тобою розкутіше й виявлятиме більше довіри!

Отже, ви познайомилися, приємно спілкуєтесь, дружите, і ось настав час першого побачення.

Чотири правила ідеального ПЕРШОГО побачення:

1. Не будьте наодинці!

Так, я знаю, що це побачення! Та між вами ще немає таких близьких стосунків. Їй буде незручно, ви обоє почуватиметесь некомфортно! Ситуація може бути романтична, а почуттів для цього ще немає. Тому візьми із собою кількох друзів! Ви уникнете зайвого напруження та незручних пауз і будь-якої миті зможете відокремитися від компанії – піти трішки повільніше чи трішки швидше. ▶

2. Вияви ініціативу!

Дівчатам подобається, коли хлопець знає, що робить. Тобто НЕ: «Ходімо кудись, не знаю куди...» А ТОЧНЕ місце й час! Зараз їй складно обирати з-поміж варіантів, бо вона не знає твоїх фінансових можливостей. Продумай усе, покажи, що поряд є той, хто зможе все вирішити, з ким можна почуватися спокійно, а не навпаки.

3. Розворуши емоції!

Куди запрошувати? Одним з основних критеріїв вибору є емоції, а не ціна! Тобто це має бути захід, де вам буде весело! Ролики, ковзани, зоопарк. Ви маєте отримати спільні враження й створити спогади. І якщо ти зумів розворушити її емоції, то зачепив її серце.

4. Створи дружню атмосферу!

Не став за мету влаштувати побачення романтичної парочки. Запропонуй зустріч, яка ні до чого не зобов'язує. Наприклад:

– Любиш ролики? Ми якраз із друзями йдемо кататися. Гайда з нами! Буде весело!

– Я не вмію.

– Я теж! Жартую. Навчу тебе!

Під час такого побачення намагайтеся бути поряд: розмовляти, ділитися емоціями, допома-

гати одне одному! У дружній атмосфері щаслива дівчина поводитиметься вільно й щиро.

Р. С. Тільки утримайтеся від фізичної близькості, інакше одним махом можна все зіпсувати! Дай їй звикнути до тебе, довіритися тобі, а вже потім беріться за ручки!



Христина Стрієнко

Більше про стосунки читай в Instagram-блозі @hristinastrienko



BOOKSON

Інтернет-книгарня



ХРИСТІЯНСЬКІ КНИГИ

для
всієї
сім'ї

**ЗАМОВЛЯЙ ЛЕГКО –
ОТРИМУЙ ШВИДКО**

+38 (099) 45-595-45

shop@bookson.com.ua

www.bookson.com.ua

ИСТОРИЯ ОДНОГО ПРОЩЕНИЯ



– Я не прощу, – сказала она. – Я буду помнить.

– Прости, – попросил ее Ангел. – Прости, тебе же легче будет.

– Ни за что, – женщина упрямо сжала губы. – Этого нельзя прощать. Никогда.

– Ты будешь мстить? – обеспокоенно спросил он.

– Нет, мстить я не буду. Я буду выше этого.

– Ты жаждешь сурового наказания?

– Я не знаю, какое наказание было бы достаточным.

– Всем приходится платить за свои решения. Рано или поздно, но всем... – тихо сказал Ангел. – Это неизбежно.

– Да, я знаю.

– Тогда прости! Сними с себя груз. Ты ведь теперь далеко от своих обидчиков.

– Нет. Не могу. И не хочу. Нет им прощения.

– Хорошо, дело твое, – вздохнул Ангел. – Где ты намерена хранить свою обиду?

– Здесь и здесь, – женщина прикоснулась к голове и к сердцу.

– Пожалуйста, будь осторожна, – попросил Ангел. – Яд обид очень опасен. Он может оседать камнем и тянуть ко дну, а может породить пламя ярости, которая сжигает все живое.

– Это Камень памяти и Благородная ярость, – прервала она его. – Они на моей стороне.

И обида поселилась там, где и сказала женщина, – в голове и в сердце. Она была молода и здорова, строила свою жизнь, в ее жилах текла горячая кровь, а легкие жадно вдыхали воздух свободы. Женщина вышла замуж, родила детей, завела друзей. Иногда, конечно, на них обижалась, но в основном прощала. Иногда сердилась и ссорилась, тогда прощали ее. В жизни было всякое, и о своей обиде она старалась не вспоминать.

Прошло много лет, прежде чем женщина снова услышала это ненавистное слово – «простить».

– Меня предал муж. С детьми постоянно конфликты. Денег всегда не хватает. Что делать? – спросила она пожилого психолога.

Он внимательно выслушал, много уточнял, почему-то все время просил ее рассказывать о детстве. Она сердилась и переводила разговор в настоящее время. Ей казалось, что он бродит по закоулкам ее памяти, стараясь рассмотреть, вытащить на свет ту давнюю обиду. Женщина этого не хотела, а потому сопротивлялась. ►

■ STORY

– Чиститься вам нужно, – подвел итог душевед. – Ваши обиды разрослись. На них налипли более поздние обиды, как полипы на коралловый риф. Этот риф стал препятствием во всех сферах жизни. От этого у вас и в личной жизни проблемы, и с финансами не ладится. У этого рифа острые края, они ранят вашу нежную душу. Внутри рифа поселились и запутались разные эмоции, они отравляют вашу кровь своими отходами жизнедеятельности и этим привлекают все новых и новых поселенцев.

– Да, я тоже что-то такое чувствую, – кивнула женщина. – Время от времени нервная становлюсь, порой депрессия гложет, а иногда хочется всех просто уничтожить. Ладно, надо чиститься. А как?

– Простите ту первую, самую главную обиду, – посоветовал

психолог. – Не будет фундамента – и риф рассыплется.

– Ни за что! – возмутилась женщина. – Это справедливая обида, ведь так оно все и было! Я имею право обижаться!

– Вы хотите быть правой или счастливой? – спросил психолог.

Но женщина не стала отвечать, она просто встала и ушла, унося с собой свой коралловый риф.

Прошло еще некоторое время. Женщина снова сидела на приеме, теперь уже у врача. Врач рассматривал снимки, листал анализы, хмурился и жевал губы.

– Доктор, что же вы молчите? – не выдержала она.

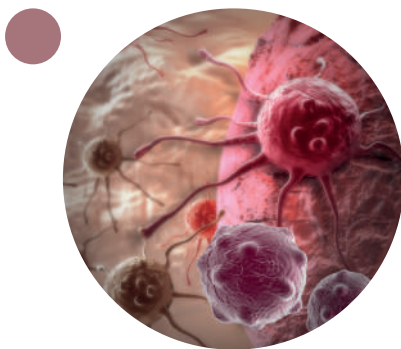
– У вас есть родственники? – спросил врач.

– Родители умерли, с мужем в разводе, дети есть и внуки.

А зачем вам мои родственники?

– Видите ли, у вас опухоль. Вот здесь, – доктор указал место на снимке черепа. – Судя по анализам, злокачественная. Это объясняет и ваши постоянные головные боли, и бессонницу, и быструю утомляемость. Самое плохое, что новообразование очень быстро увеличивается.

– И что, меня теперь ждет операция? – спросила жен-



щина, холодея от ужасных предчувствий.

– Да нет, – доктор нахмурился еще больше. – Вот ваши кардиограммы за последний год. У вас очень слабое сердце. Такое впечатление, что оно зажатое со всех сторон и не способно работать в полную мощь. Оно может не перенести операции. Поэтому сначала нужно подлечить сердце, а уж потом...

Он не договорил, но женщина поняла, что «потом» может и не наступить. Или сердце не выдержит, или опухоль приведет к необратимому.

– Кстати, анализ крови у вас тоже неудовлетворительный. Уровень гемоглобина низкий, лейкоцитов – высокий... Я пропишу вам лекарства. Но и вы должны себе помочь. Вам нужно привести организм в относительный порядок и заодно морально подготовиться к операции.

– А как?

– Положительные эмоции, теплые отношения, общение с родными. Влюбитесь, в конце концов. Полистайте альбом с фотографиями, вспомните счастливое детство.

Женщина только криво усмехнулась.

– Попробуйте всех простить, особенно родителей, – неожиданно посоветовал доктор. – Это очень облегчает душу.

В моей практике были случаи, когда прощение творило чудеса.

– Да неужели? – иронически спросила женщина.

– Представьте себе. В медицине есть много вспомогательных инструментов. Качественный уход, например... Збота. Прощение тоже может стать лекарством, причем бесплатно и без рецепта.

Простить или умереть? Когда выбор становится вопросом жизни и смерти, нужно только решить, в какую сторону ты согласишься.

Болела голова. Ныло сердце.

«Где ты будешь хранить свою обиду?» – «Здесь и здесь».

Теперь там и болело. Пожалуй, обида слишком разрослась, ей захотелось большего. Ей вздумалось вытеснить свою хозяйку, завладеть всем телом. Обида не понимала, что тело не выдержит, умрет.

Женщина вспомнила своих главных обидчиков – отца и мать, которые все время или работали, или ругались. Они не любили ее так, как она этого хотела. Не помогало ничего: ни высокие оценки и похвальные грамоты, ни выполнение их требований, ни протест и бунт. А потом они разошлись, и каждый завел новую семью, где 

для нее места не нашлось. В 16 лет ее отправили в техникум, всучив ей билет в другой город, чемодан с вещами и три тысячи рублей на первое время. И все – с этого момента она стала самостоятельной и решила: «Не прощу!» Она носила эту обиду в себе всю жизнь и поклялась, что обида вместе с ней и умрет. Похоже, что все сбывается.

Теперь у женщины были дети, внуки и вдовец Сергей Степанович с работы, который пытался неумело за ней ухаживать, поэтому умирать не хотелось. Ведь правда, рано ей было умирать! «Надо простить», – решила она. – Хотя бы попробовать».

– Родители, я вас за все прощаю, – неуверенно сказала женщина.

Слова прозвучали жалко и неубедительно. Тогда она взяла бумагу, ручку и написала: «Дорогие родители! Я больше не сержусь. Я вас за все прощаю».

Во рту стало горько, сердце сжалось, а голова заболела еще больше. Но женщина, покрепче сжав ручку, упрямо продолжала писать: «Я вас прощаю. Я вас прощаю». Никакого облегчения, только раздражение возникло.

– Не так, – шепнул Ангел. – Река всегда течет в одну сторону. Они старше, ты младше. Они были прежде, ты потом. Не ты их породила, а они тебя. Они

подарили тебе возможность появиться в этом мире. Будь же благодарной!

– Я благодарна, – произнесла женщина. – И я действительно очень хочу их простить.

– Дети не имеют права судить своих родителей. Родителей не прощают. У них просят прощения.

– За что? – спросила она. – Разве я им сделала что-то плохое?

– Ты себе сделала плохо. Зачем ты оставила в себе эту обиду? О чем у тебя болит голова? Какой камень ты носишь в груди? Что отравляет твою кровь? Почему твоя жизнь не течет полноводной рекой, а струится хилыми ручейками? Ты хочешь быть правой или здоровой?

– Неужели это все из-за обиды на родителей? Это она меня так разрушила?

– Я предупреждал, – напомнил Ангел. – Ангелы всегда предупреждают: не копите, не носите, не травите себя обидами. Они гниют и отравляют все живое вокруг. Мы предупреждаем! Если человек делает выбор в пользу обиды, мы не вправе мешать. А если в пользу прощения – мы должны помочь.

– А я еще смогу сломать этот коралловый риф? Или уже поздно?

– Никогда не поздно попробовать, – мягко сказал Ангел.

– Но они ведь давно умерли! Не у кого теперь просить прощения. Как же быть?

– Ты проси. Ты делаешь это не для них, а для себя.

– Дорогие родители, – начала она. – Простите меня, пожалуйста, если что-то не так... И вообще, за все простите.

Женщина какое-то время говорила, потом замолчала и прислушалась к себе. Никаких чудес: сердце ноет, голова болит, чувств особых нет, все как всегда.

– Я сама себе не верю, – призналась она. – Столько лет прошло...

– Попробуй по-другому, – посоветовал Ангел. – Стань снова ребенком. Опустись на колени и обратись к ним, как в детстве: мама, папа.

Женщина чуть помедлила, опустилась на колени и произнесла: «Мама. Папа». А потом еще раз: «Мама, папа...» Глаза ее широко раскрылись и стали наполняться слезами. «Мама, папа... Это я, ваша дочь... Простите меня... Простите меня!» Грудь ее сотрясли подступающие рыдания, а потом слезы хлынули бурным потоком. А она все повторяла и повторяла: «Пожалуйста, простите меня.

Я не имела права вас судить. Мама, папа...»

Понадобилось немало времени, прежде чем потоки слез иссякли. Обессиленная, она сидела прямо на полу, прислонившись к дивану.

– Как ты? – спросил Ангел.

– Не знаю. Не пойму. Кажется, я пустая, – ответила она.

– Повторяй это ежедневно как минимум месяц, – сказал Ангел. – Как курс лечения. Как химиотерапия. Или, если хочешь, вместо химиотерапии.

– Да, да. Месяц. Я буду.

В груди что-то пульсировало, покалывало и перекачивалось горячими волнами. Может быть, это были обломки рифа. И впервые за долгое время совершенно не болела голова.



■ Я ТАК ДУМАЮ



ХРУПКИЕ. НЕ КАНТОВАТЬ!



«Мы не несем ответственности за чувства других людей». Отличная ведь фраза, не правда ли? В духе современного общества, пропагандирующего здоровый эгоизм. И не поспоришь: мы не отвечаем за чьи-то мысли и не должны оправдывать чьих-то ожиданий, особенно если мы о них и не в курсе.

Но вот в чем загвоздка: в век невероятной толерантности и практически культа психологического здоровья, когда мы боремся за права рас, полов, религий, животных и всего, что ползает, летает и прыгает, мы совершенно не боимся обидеть простого человека. «Это мой стиль общения, а если ты обиделся, так это твои проблемы, я за твои чувства не отвечаю».

А если по-честному, разве мы действительно не знали, что наши слова могут кого-то обидеть? Не думали, что наше поведение можно воспринять как намек? Всерьез считали, что можем поразвлечься, смотря на чувства другого человека?

Это как стоять над тлеющими углями и дуть на них от скуки. Так интересно, вроде даже тепло, а когда надоедает, просто берем и уходим. И нам все равно, что там дальше будет, это ведь уже не наша ответственность. Но мы же прекрасно знаем, что от того, что мы ушли, эти угли сразу не погасли.

Прежде чем поразвлекаться над другими, подумайте, насколько это было бы приемлемо хотя бы для вас самих. Может, нам стоит немного подкорректировать список тех, о чьих правах мы печемся, и просто начать думать о рядом стоящем как о человеке с чувствами и мыслями.

Арина Воронина



МОЖНО ЛИ УКРАСТЬ ЧТО-ТО НЕВЕЩЕСТВЕННОЕ?



Наверное, каждый человек с малых лет знает, что воровство – это грех. Ведь нас с детства учили: «Красть плохо. Нельзя брать то, что тебе не принадлежит». Согласись, что мало кому придет в голову пойти и ограбить банк или отобрать сумку у идущей мимо женщины.

Но как насчет копирования материала, защищенного авторским правом? Бывает, рука так и тянется скачать с «не-легального» сайта песню или фильм. Ну и что, что она платная на официальном сайте?

А пиратские версии программ? Можно ли считать их использование воровством? А как насчет фильмов с торрента?

Я убеждена в том, что все это является кражей. Только на этот раз мы ворует не материальную собственность, а интеллектуальную. Представь, будто ты опускаешь руку в карман автору книги или разработчику программы, достаешь оттуда деньги, которые они могли бы получить за свой труд, и забираешь себе. Это то же самое!

Подобное происходит и тогда, когда ты списываешь контрольную

работу у товарища или скачиваешь курсовую с разных сайтов, чуть изменяя слова и выдавая за свою. Все это – кража чужих знаний, мыслей, статей...

Пусть кто-то скажет, что это фанатичный взгляд, однако я считаю, что нельзя быть частично честным. Точно так же, как и нельзя немного изменять жене. Либо ты полностью честен и верен, либо нет. Третьего не дано.

Не бойся мыслить не так, как все! Пусть окружающие твердят тебе, что в том, что ты считаешь кражей, нет ничего страшного. Живи своим умом. Если ты осознаешь, что это неправильно, называй вещи своими именами и держись от них подальше.



Вика Желтухина





НА ОДИН ФАНТИК МЕНЬШЕ



Лера Ласточкина



Об экологии сегодня говорят все чаще. Но так ли важно, долетит ли до урны конфетная обертка и будет ли в океане на один пластиковый стаканчик больше?

В наше время остро стоит вопрос защиты окружающей среды. Реклама в СМИ, баннеры на улицах, установленные контейнеры с раздельным сбором мусора окружают нас. Появились блогеры, которые учат, как вести экологичный образ жизни. Они утверждают, что от каждого человека зависит судьба нашей планеты. Но так ли это? Изменится ли мир, если я один что-то поменяю в своей жизни?

Давайте рассмотрим этот вопрос. «От 5 до 12 млн тонн пластика в год попадают в мировой

океан. Микропластик, который составляет треть всего мусора в океане, сбивается в мусорные острова. Он проникает в тела живых существ вместе с пищей», – об этом во Всемирный день океанов сообщила пресс-служба Всемирного фонда дикой природы. Это один из фактов, указывающих на то, что деятельность и безответственность человека вредят окружающей среде. Существует еще достаточно доказанных фактов негативного влияния человека на природу, которые заставляют задуматься, как же мы будем жить дальше на этой планете.

Обратимся к началу истории. Как вообще мы, люди, появились на Земле?

В первой книги Библии написано: **«И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему, и да вла-**

дычествуют они над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над скотом, и над всею землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися по земле» (Быт. 1:26).

Очень заботливо со стороны Бога было сначала устроить комфортные условия жизни на Земле, насадить травы и деревья, поселить различных живых существ на планете и только потом создать человека и предложить ему во владение все это великолепие. Отметим, что Бог возложил ответственность на человека, ведь «владычество» – это не только власть, но еще и забота о том, что тебе принадлежит.

Прошло более 6 тысяч лет с того момента, как Господь поселил человека на Земле. Люди, созданные по Божьему образу и подобию, имели поразительный ум и создавали все новые и новые изобретения. К сожалению, не все они служили и служат для блага нашей природы. Заводы, сбрасывающие отходы в водоемы; транспорт, загрязняющий воздух; мусор, который заполонил Землю; гибнущие от руки человека животные и многое другое. Вот как человечество «заботится» о месте своего жительства.

Ты можешь спросить: «А как я, один из семи миллиардов человек, могу изменить ситуацию?»

Я отвечаю: «Так все начинается с одного человека: с тебя, с меня – и идет дальше». Если я не выкину фантик на дорогу, то мусора станет меньше, а если подниму чужой и донесу до урны, то вообще здорово! Если я поеду на велосипеде или пойду пешком, то я не только выполню дневную норму физической нагрузки, но и не буду лишним раз загрязнять воздух выхлопными газами от автомобиля и сжигать топливо. Если я не пойду в привозной океанариум и таким образом уменьшу спрос на билеты, возможно, будет меньше желающих зарабатывать на мучениях животных. Если я перестану использовать пластиковые пакеты и сошью или куплю мешочки, разве мне самому не будет приятно класть в них овощи и фрукты? А я ведь еще могу рассказать об этом другим!

Мы учимся жить на этой Земле. Конечно, она не станет первозданной до возвращения Творца, но мы можем улучшить качество жизни себе и тем, кто, возможно, будет после нас.

Я призываю не к экорелигии, но именно к защите окружающей среды в той мере, которая не противоречит здравому смыслу.

Первой созданной «книгой», свидетельствующей о Божьих делах, была природа. В ней мы до сих пор можем увидеть почерк Творца. Давайте беречь ее!





ЭФФЕКТИВНЫЙ ОТДЫХ: МЕТОДИКА РАССЛАБЛЕНИЯ



Многим привычно отдыхать, листая странички в Интернете или смотря фильмы. Но зачастую такая привычка не приносит настоящего отдыха. Хочу представить вам простой способ расслабления, который вернет бодрость и ясность мышления.

Отдых – важнейшая часть жизненного ритма. Он столь же важен для здоровья, как и активная деятельность. Это период восстановления сил. Все мы ждем конца дня или конца недели – субботы, когда сможем замедлить темп, остановиться и потратить некоторое время на «подзарядку своих батареек».

Наше тело сотворено таким образом, что не может хорошо функционировать без периодов отдыха. Во время отдыха организм обновляется, а его функциональные системы с помощью главных желез внутренней секреции заряжаются энергией.

КРАТКИЕ СОВЕТЫ ПО РАССЛАБЛЕНИЮ

Отдыхать можно несколькими способами. Например, я люблю отдыхать на побережье Таити или Гавайских островов. Но большинство из нас все-таки не в состоянии слишком часто путешествовать. Однако можно научиться отдыхать и дома.

Методика домашнего отдыха, разработанная доктором Эдмундом Джекобсоном много лет назад, очень проста. Называется она постепенное расслабление. Вот моя несколько видоизмененная версия этой методики – управляемая релаксация.

● **Сядь на удобный, но жесткий стул.** Поставь ступни ног на пол и убедись, что сидишь в удобной позе. Последовательно сосредотачивай свое внимание на голенях, бедрах, ягодицах, животе, предплечьях, плечах, плечевых суставах, шее, лбе и лице.

● **Закрой глаза и сосредоточь внимание на ногах,** проверяя, есть ли какая-нибудь разница между правой и левой. Продолжай проверять свое тело снизу вверх до груди и рук, отмечая наличие какой-либо разницы между правой и левой стороной. ▶

■ ПОЛЕЗНОСТИ



● **Проверь дыхание.** Сначала сосредоточься на правой ноздре и представь, как воздух свободно течет туда и обратно. Старайся дышать медленно. Затем сконцентрируй внимание на левой ноздре, ощущая, как свободный поток воздуха проходит внутрь и наружу. Теперь сосредоточься на обеих ноздрах, дыша глубоко и делая вдох за 2–3 секунды и за столько же – выдох. Повтори это 12–14 раз.

● **Сконцентрируй внимание на правой руке** – от кисти до плечевого сустава. Крепко сожми правый кулак. Напряги предплечье и прижми к корпусу верхнюю часть руки так, чтобы локоть уперся в правый бок. Оставайся в этом положении в течение семи секунд. Расслабь

мышцы. Заметь, как расслаблены мышцы твоей правой руки. Прочувствуй в руке легкое покалывание. Повтори эту же процедуру с левой рукой. Расслабься.

● **Поработай мышцами лба и кожей головы.** Подними брови и оставайся в таком положении несколько секунд. Сократи мышцы на лбу и на висках, зажмурив глаза на 7 секунд. Расслабься.

● **Сосредоточься на мышцах лица.** Растяни губы в гримасе. Держи их несколько секунд. Теперь с напряжением опусти челюсть и сделай соответствующую гримасу, удерживая ее 7 секунд. Расслабься и снова сосредоточь внимание на ноздрах.

● **Проверь шею.** Напряги мышцы шеи, опуская подбородок на грудь, и оставайся в таком положении 7 секунд. Несколько раз поверни голову из стороны в сторону, затем откинь ее назад и держи так несколько секунд. Расслабься.

● **Сосредоточься на груди.** Расправь ее, наклоняясь на стуле вперед и прогибая спину. При этом ощути межреберные мышцы. Оставайся в этом



положении несколько секунд. Расслабься, возвращаясь в исходную позицию.

● **Напряги мышцы живота, а затем расслабь их.** Обрати внимание, какое массирующее действие оказывает воздух при вдохе. С каждым вдохом живот расслабляется. Правильное использование брюшных мышц помогает вытеснять воздух из легких. Правильное брюшное дыхание расслабляет все твоё тело.

● **Сосредоточься на бедрах и ягодицах.** Напряги мышцы верхней части правой ноги и удерживай их так в течение 7 секунд. Теперь скользящим движением перемести правую ступню вперед, следя за тем, чтобы подошва не отрывалась от пола. Напряги мышцы голени и ступни и удерживай их так в течение 7 секунд. Расслабься. Повтори данную процедуру с левой ногой.

● **Снова обрати внимание на дыхание.** Сосредоточься на несколько секунд на правой ноздре, затем – на левой. Теперь на обеих. Медленно сделай 10 глубоких вдохов. Представь, что воздух через диафрагму спускается вниз к кончикам пальцев. (В действи-

тельности этого не происходит, но за несколько секунд красные кровяные тельца переносят кислород по кровеносным сосудам к кончикам пальцев ног).

Ты чувствуешь в себе перемены? Теперь ты отдохнул и снова можешь раскрыться навстречу этому удивительному миру!

По книге Вернона Фостера
«Новый старт»



Дорогий друже!

Дозволь Мені підготувати тебе до такого періоду життя, коли ти переживатимеш напруження та стрес. Я точно знаю, що буде того дня, а ти можеш тільки приблизно здогадуватися. Тобі хотілося б заздалегідь побачити карту свого шляху з усіма його поворотами. Ти б відчув себе підготовленим, якби міг уявити, що на тебе чекає на цьому шляху. Однак тобі краще передусім підготуватися до всього, із чим ти зіткнешся сьогодні, тому щоранку з довірою й осмислено проводи час зі Мною. Я не покажу, що чекає на тебе попереду, але Я дам тобі необхідне спорядження для майбутньої подорожі й буду твоїм постійним Супутником. Перебувай у невинному спілкуванні зі Мною й шепочи Моє Ім'я щоразу, коли тобі потрібно спрямувати думки в правильне русло. Так ти зможеш пройти через цей день, дивлячись на Мене. Моя постійна присутність – це найкраща дорожня карта з усіх можливих.

З любов'ю – твій Ісус

Розкажи Мені про свої шрами,
Про свої рани на серці...
Я обіцяю: не розіграю з них драми,
Ми ж бо можемо бути відверті?

Розділи ти зі Мною свої таємниці,
Свій біль, свої цілі, життєві історії.
Розкажи, коли ми наодинці,
Я зрозумію тебе не в теорії.

Я твоїм пластирем стану, буду стіною,
Що закриє тебе від усіх.
Я заграю одною струною
Пісню, що змінить печалі на сміх.

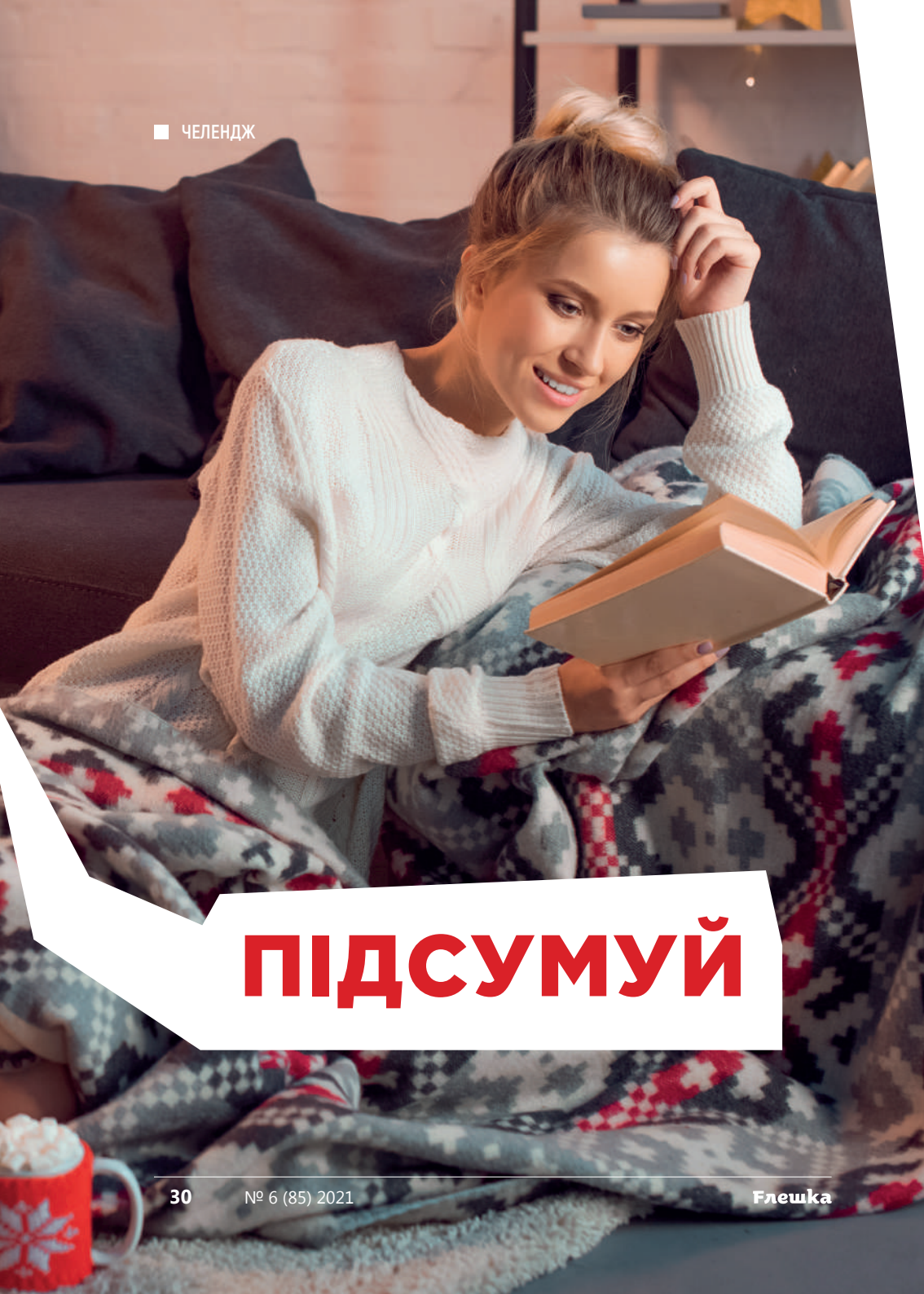
Я маяком твоїм стану,
Коли будеш губитись у морі.
Я твоїм сонцем буду,
Щоб освітити твої мінори.

Я захищу тебе від поганих думок усіх,
Обійму тебе міцно та ніжно за плечі.
Ти даруєш Мені свій щасливий сміх –
Тож дозволь мені гріти тебе в холоднечі.



Іванна Крестинич





■ ЧЕЛЕНДЖ

ПІДСУМУЙ

Проаналізуй прожитий рік, відповівши на запитання. Перевір, що змінилося, чи є прогрес у кожній сфері життя, над чим ще потрібно попрацювати.

1. З ким і через що ти посварився цього річ? Що ти можеш зробити, щоб це не повторилося наступного року?

2. Що в тебе змінилося в професійному плані?

3. З ким ти познайомився цього року?

4. Як ти відпочивав? Куди їздив?

5. Які книги ти прочитав цього року? Виокрем п'ять найважливіших і запиши, чим вони тебе зачепили.

6. Пригадай декілька сумних епізодів. Як би ти вчинив зараз, якби ситуація повторилася?

7. Подумай: як розвивалися твої сімейні та дружні стосунки?

8. Які щоденні звички приносили тобі радість?

9. Яка подія цього року змусила тебе замислитися про життя? Що найбільше вплинуло на тебе?

10. Пригадай те, чим ти пишаєшся: учинки, досягнення, слова. Подякуй собі за ці події.

11. Подумай про тих, хто тобі допоміг цього року. Подякуй кожній людині із цього списку.

12. Пригадай цілі, які ти ставив на цей рік. Чи все вдалося реалізувати? Якщо ні, подумай, чому не вдалося, що виявилось важливішим за їх утілення.



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, 04052

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: 04052 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: 04052, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10а

Получатель: УКУ АСД

Код ЄДРПОУ: 19350731

IBAN: UA75380805000000026006149457

МФО 380805

Наименование банка:

«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ»

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