

Флешка

Молодіжний
християнський
журнал

«Збирайте ж собі
скарби на небі...»
(Матв. 6:20).

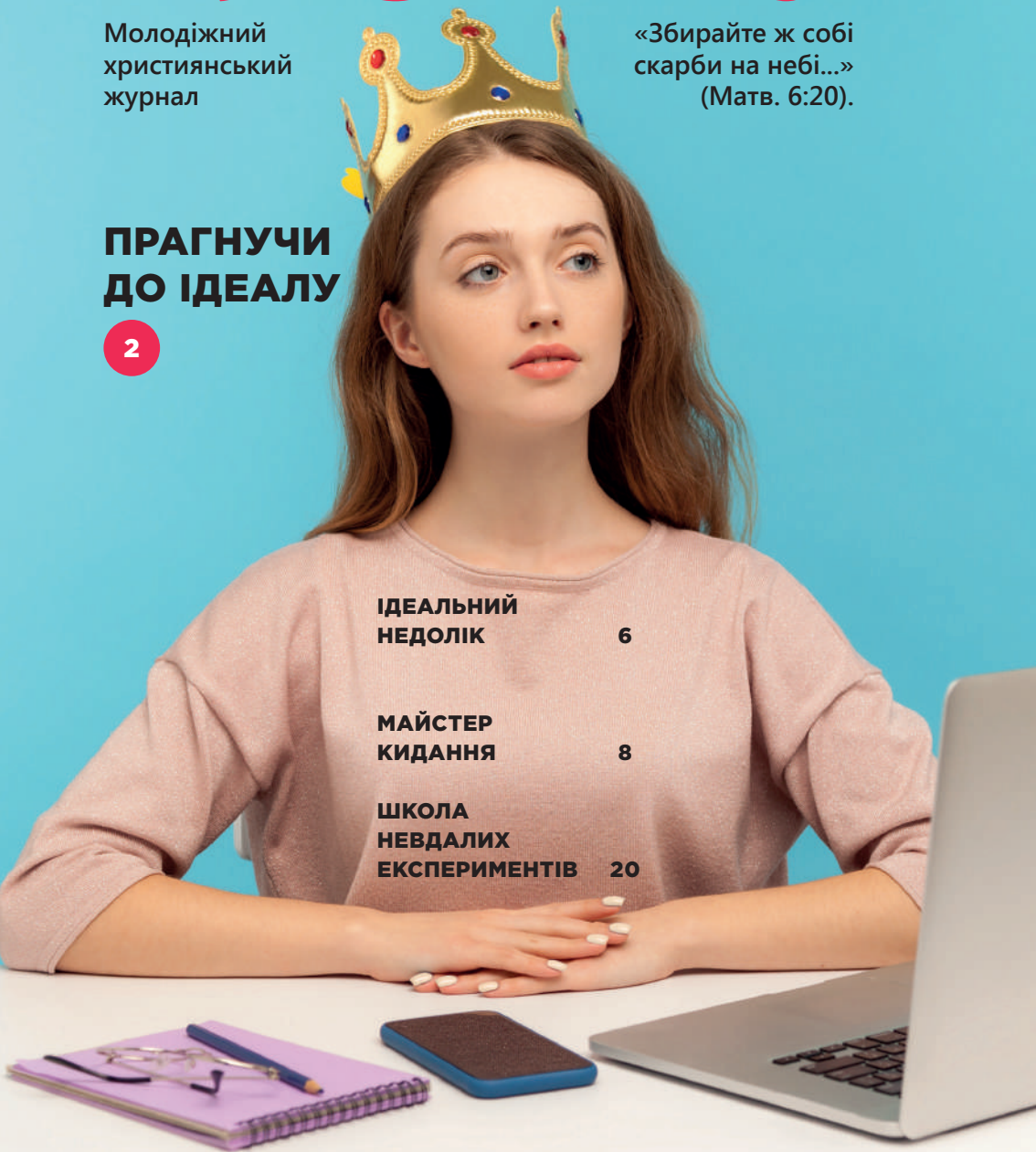
**ПРАГНУЧИ
ДО ІДЕАЛУ**

2

**ІДЕАЛЬНИЙ
НЕДОЛІК 6**

**МАЙСТЕР
КИДАННЯ 8**

**ШКОЛА
НЕВДАЛИХ
ЕКСПЕРИМЕНТІВ 20**



ПРАГНУЧИ ДО ІДЕАЛУ

*«Отже, будьте досконалі,
як досконалий Отець ваш
Небесний» (Матв. 5:48).*

З дитинства багатьох із нас спонукають старанно навчатися, прагнути кращого, докладати зусиль для досягнення успіху в майбутньому. Дехто старається, незважаючи на те, що не все вдається ідеально. Дехто тільки вдає, що старається. А є люди, які змалку хочуть бути в усьому ідеальними.

Перші сім років свого шкільного життя я був відмінником. Мама з перших класів допомагала мені, змушувала завжди виконувати домашні завдання, заохочувала старанно навчатися в школі й поза школою. Мені й самому завжди хотілося бути ідеальним у всьому. Я дуже старався бути найкращим, найрозумнішим серед інших. І коли зазнавав невдачі, одержував погану оцінку, мені дорікали, що я мало старався. Тоді моя самооцінка падала, не хотілося нічого робити, на серці було дуже боляче.

А втім, ось я відмінник. Якось ми з батьками переїхали до іншого міста. Я розумів, що тут мене не знають і свої знання потрібно якось проявити. Перший урок алгебри, тест, двійка. Цього я ніяк не очікував. Це був шок. Щось новеньке. Я не розумів, як так трапилося. Проте однозначно можу сказати, що тоді в мене повністю зникло бажання щось робити й старатися. А навіщо? Якщо все одно, як би ти не старався, результат ось такий.

Відтоді я перестав бути відмінником. Ба більше, я взагалі перестав навчатися, бо не хотів зазнавати невдач. Та й сенсу знову ж таки не бачив. До 11 класу від минулого відмінника не залишилося й сліду. А в наступній школі, до якої я потім перейшов, ніхто б і не подумав, що мені пророкували золоту медаль.

Проблема в тому, що є такі перфекціоністи, які, прагнучи бути ідеальними, через невдачі опускають руки. Їхній внутрішній критик не дає їм спокійно жити, і їм не хочеться знову й знову визнавати те, що вони не досконалі. Зазвичай люди не люблять, коли хтось вказує на їхні помилки, критикує (навіть об'єктивно, з добрим наміром) чи підказує. Людині властиво говорити: «Я знаю», «Я сама», «Мені не треба підказувати, без тебе знаю», бо вона не хоче ви- ▶

знавати себе нижчою в чомусь за іншу людину. Це заважає нам жити, тому що ми починаємо ігнорувати важливі для себе поради. Що серйозніша проблема, то фатальніші наслідки неправильного вибору людини, яка через свою гордість уперто не слухає інших.

Чи добре прагнути до ідеалу? Чи варто це робити, зважаючи на те, що поразки неминучі й ідеальним не станеш, як би цього не хотів? Варто, обов'язково. Тому що так ти намагатимешся все робити якнайкраще, не залишаючи місця недбалості. Якість і продуктивність твоєї роботи будуть якомога вищими, хоч, можливо, і не ідеальними. Чому потрібно це робити, відповідь ми знаходимо в Біблії: **«Тож, коли ви їсте, чи коли ви п'єте, або коли інше що робите, усе на Божу славу робіть!» (1 Кор. 10:31).** А чи можемо ми робити щось для Бога, не докладаючи максимуму зусиль?



Так, ми не ідеальні. Ми люди, не роботи. Нам властиво припускатися помилок. Проте не слід зупинятися, **«бо праведний сім раз впаде та зведеться...» (Прим. 24:16).** Не потрібно миритися з виправданнями, які тебе гальмують. **«Браття, я себе не вважаю, що я досягнув. Та тільки, забуваючи те, що позаду, і спішаючи до того, що попереду, я женусь до мети за нагородою високого поклику Божого в Христі Ісусі» (Филп. 3:13, 14).**

Апостол Павло говорить про те, що він ще не досягнув, але прагне до мети, до Господа. Він така сама людина, як і ми, але він прагне. Усі люди не ідеальні, але різниця між цими неідеальними людьми в тому, що хтось вирішує таким і залишитися, а хтось прагне досконалості. Тому це дуже добре прагнути до ідеалу Божого характеру, у роботі, у стосунках з людьми.

Не страшно, що життя іноді несправедливе. Найголовніше – це те, як ти вистоїш, як ти покажеш, що готовий докласти максимум зусиль. У тебе в житті може бути багато проблем, ти можеш мати погане здоров'я, невдалий досвід у романтичних стосунках, можливо, ти втратив багато грошей. Однак не дозволяй цьому зупинити тебе на шляху до перемоги. Життя покаже

себе з яскравого боку, якщо ти припиниш виправдовуватися й упевнено йтимеш до своєї мети, незважаючи ні на що.

Спрямовуй свій перфекціонізм на служіння Богові. Тому що саме тоді він буде найефективнішим. Старайся! Роби все можливе для Господа – і ти отримаєш те, чого не можеш отримати за всі свої старання протягом усього життя.



Влад Матвійчук

ІДЕАЛЬНИЙ НЕДОЛІК

Коли я буду навіть сивою,
і життя моє піде мрякою,
а для тебе буду красивою,
а для когось, може, й ніякою.

Ліна Костенко

У підлітковому віці я не вважала себе гарною. Усі дівчатка в класі були стрункі, худорляві, а в мене були дуже товсті стегна. Щоб виправити ситуацію, я почала ходити на танці. Ми носили танцювальні купальники та лосини – стандартна форма для репетицій. Цей одяг був дуже зручний для розтяжки та відпрацювання рухів, бо не заважав, а танцівниця відразу бачила, що робила неправильно. Однак, незважаючи на виснажливі тренування, моя фігура не змінювалася. Навіть гірше: я бачила інших дівчат у танцювальній формі, і вони були значно стрункіші за мене. Я знала, що до них хлопці виявляють увагу, а до мене – ні.

Десь у років 15 я познайомилася з юнаком, у якого миттєво закохалася. Через деякий час мені вдалося стати частиною його компанії, і він ставився до мене добре. Його старша сестра стала моєю подругою, і я дуже часто ходила до них у гості.

Стилем життя того хлопця були спорт і правильне харчування. Через його сестру я дізналася, що йому подобаються стрункі дівчата, а мені, на його думку, потрібно б трохи схуднути, особливо в стегнах.

Дізнавшись про це, я вирішила зробити все, щоб стати стрункою. Я прокидалася о п'ятій чи шостій ранку, щоб потренуватися перед школою, двічі на тиждень займалася спортом увечері. Я змінила

своє харчування, намагалася їсти менше випічки та солодоців. Проте я не схудла!

З тим хлопцем ми так і не почали зустрічатися. Коли наші шляхи розійшлися, я трохи переосмислила цю ситуацію. Річ у тім, що хоч я й не схудла, але стала впевненішою в собі. Цьому допомогли і тренування, і саморозвиток через читання книг, і дисципліноване спілкування з Богом.

Десь у той період я почала помічати увагу з боку протилежної статі, хоч у привабливість своєї фігури ще довго не могла повірити. І стегна в мене були все ж таки заширокі.

Іронія в тому, що коли мій майбутній чоловік уперше мене побачив, то йому запали в душу... саме мої широкі стегна. Для нього це була найпривабливіша частина мого тіла. Так мій головний недолік перетворився на «родзинку», за яку він мене покохав.

Уже давно я не вважаю себе негарною, навіть якщо в мене не модельна фігура. Люди можуть встановлювати будь-які еталони краси, але насправді приваблива жінка та, яка вірить у свою привабливість. Мене створив той самий Бог, Котрий створив зоряне небо, безкрайній океан та величні гори. Чи можу я бути некрасивою, якщо в Біблії названа «вінцем творіння»?



Анастасія Берецьки

■ LOVE IS



МАЙСТЕР КИДАННЯ

Треба доглядати наш сад.
Вольтер

З дитинства я любила кидати все, що мені не подобається чи не вдається. Смішно, але буквально до минулого тижня я вважала, що це моя найсильніша риса. Музична школа, секції, друзі, інститут, роботи, квіти, картини, книжки, проекти, нова професія... Як бачиш, у мене справді чималий досвід кидання.

«Скільки того життя?!» – говорила я собі. «Невже я можу дозволити собі робити те, що мені не подобається на всі 100 %?!» – риторично запитувала й кидала, кидала, кидала. Так тривало до одного прекрасного дня, поки я не вв'язалася в авантюру, яку вже не зможу покинути. Я вийшла заміж.

Це ж самогубство! Я 20 років училася кидати все, тільки-но щось ішло не так, як хотілося б. Потім хтось, очевидно, із чорним гумором, підсунув мені шлюб з усім цим «допоки лінь не розлучить нас» (чи від чого там насправді всі розлучаються?). Це як вчити пташку літати, а коли їй нарешті вдасться полетіти – зачинити її назавжди в клітці. Довго я звикала до своєї «клітки». І знаєте, що допомогло мені нарешті подивитися на неї з іншого боку й відволіктися від «оманливої свободи»? Квітка. Ні книги, ні психологи, ні Біблія, ні щось інше, а квітка! ▶

Так ось, купив мені якось чоловік дуже гарний вазон – куц із тендітними рожевими трояндочками й темно-зеленим листям. Та буквально наступного дня я побачила, що декілька пелюсток зів'яли. Невже я такий поганий садівник?! День у день протягом кількох місяців пелюстки з листям опадали, ніби кажучи: «Іду геть звідси, не подобається мені тут...» А я поливала, обприскувала, прибирала сухе листя, читала статті про догляд за квітами, давала добрива. «А вже все, раніше треба було...» – говорила вперта квітка, ніби сміючись із моїх старань урятувати її від загибелі.

І ось тиждень тому поглянула я на ці «горді» сухі гілки й уже сама подумала: «А може, і справді облишити це діло». Та й сказала чоловікові: «Хочу цей вазон уже викинути». А він у відповідь: «Серйозно?» І знаєте, що я після цього подумала? Так це ж історія про те, як квітка навчила мене жити в подружжі, а не про те, яка з мене господиня!

Дивлюся на цей жалюгідний віник і думаю: «Звісно, викинути – найпростіше рішення. А ти спробуй таки виплекати цю квітку. Почитай ще, спробуй ще, пошукай ще, не здавайся. Викинути завжди простіше. Але так нічого не навчишся. Так ти

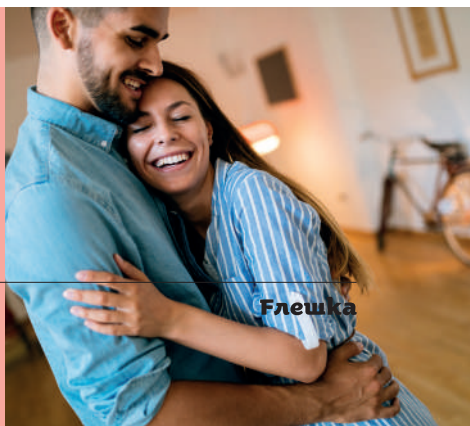
не навчишся боротися за те, що вже вмирає, руйнується. Так ти не навчишся боротися... за свій шлюб».

Що?! Стоп, спробуй ще разок. Тут ти викидаєш засохлий вазон, тут – складний проєкт, за ними – товсту книжку, складний рецепт та складнішу за дві смужки схему в'язання. Кидаєш тут, кидаєш там, а потім – БАМ! І тобі вже шлюб заскладний.

«Рішення просте: хочеш навчитися боротися за стосунки, почни боротися за щось простіше», – сказала квітка, дивлячись на мою зловісну руку, яка ось-ось понесла б її до смітника. Я повільно опустила ту саму руку й тихенько пішла собі. Цього ще бракувало, щоб напівжива квітка вчила мене життя. Але ж таки навчила!



Валерія Гладка



Флешка



«У молоді часто складається враження, що їхнє юне життя не призначене для турбот, а має бути змарноване на порожні розваги, жарти, сміх і безглузді забаганки. Діючи нерозсудливо й потураючи чуттєвим бажанням, вони думають тільки про негайне їхнє задоволення. Плекаючи своє захоплення розвагами, веселим товариством, порожніми балачками та сміхом, молоді люди ще більше посилюють його, втрачаючи усяке задоволення від повсякденних реалій життя, а домашні обов'язки видаються їм нецікавими, їхній розум вимагає частих змін у житті, і вони стають неспокійними, сварливими та роздратованими. Цим людям слід вважати власним обов'язком зробити свій дім щасливим і радісним.

Можливо, на деякий час необхідно буде відпочити від фізичної праці, яка потребує дуже багато сил, аби потім знову взятися за неї, докладаючи зусиль з більшим успіхом. Однак у повному відпочинку немає потреби, оскільки це не відобразиться найкращим чином на їхній фізичній силі.

Навіть відчувачи втому від одного виду праці, молодим людям не слід марнувати дорогі цінних хвилин. У такому разі вони можуть знайти якусь менш виснажливу роботу, котра, однак, буде благословенням для їхніх матерів і сестер. Полегшуючи їхні турботи та беручи на себе найважчі тягарі, вони можуть знайти таку розвагу, яка ґрунтується на принципі й принесе їм справжнє щастя, а їхній час не буде витрачений на беззмістовні балачки чи задоволення егоїстичних бажань» (Е. Уайт. Вісті для молоді).

■ ПОГЛЯД УГОРУ

БОГ НЕ ЗАВЖДИ ВИБИРАЄ СИЛЬНИХ



12

№ 4 (89) 2022

Глешка

Елвісу Преслі колись поставили двійку на уроці музики й порадили не полишати роботу водія вантажівки. Майкла Джордана вигнали зі шкільної баскетбольної команди. Учитель музики, який навчав Бетховена, сказав, що той безнадійний як композитор. Уїнстон Черчіль двічі провалював вступні іспити до Королівської військової академії й закінчив навчання з найнижчою успішністю на своєму курсі. Люсіль Болл відправили додому з акторської школи, бо вона була занадто сором'язливою. Джулії Робертс не дали роль у серіалі «Усі мої діти».

Томаса Едісона двічі звільняли з роботи через недостатню продуктивність. Бейбу Руту належав рекорд із найбільшої кількості промахів у бейсболі. Уолт Дісней втратив роботу в газеті після того, як йому сказали, що в нього немає фантазії. Ван Гог за все своє життя зумів продати лише одну картину. Авраам Лінкольн страждав від депресії, зазнав невдачі з двома підприємствами та програв вісім виборчих кампаній.

Невдачі великих і успішних людей переконують мене в тому, що наші слабкості часто є зворотним боком нашої сили. Колись мене жахала думка про те, що мені потрібно буде вислови-

тися вголос. І що я роблю тепер? Пишу колонку «Журналістська думка» для найбільшої газети в штаті Огайо.

Наші слабкі та сильні сторони, як правило, безпосередньо пов'язані. Тривалий час я відмовлялася визнавати свої сильні сторони, тому що зробити це – означало змусити себе поглянути в обличчя своїм слабкостям. Це було задовго до того, як я дізналася, що Бог може знайти застосування і для того, і для іншого. Ще більше часу мені знадобилося, щоб зрозуміти, що іноді Господь обирає нас саме за наші слабкості, а не за сильні сторони.

Для мене особисто великою втіхою є те, що в багатьох біблійних історіях Бог не завжди обирає сильних. Він вибирає, на перший погляд, невдах та слабких і перетворює їх на сильних. Наприклад, ябедник і сновида Йосип, якого брати продали за це в рабство, став прем'єр-міністром Єгипту. Некрасномовний Мойсей був обраний, щоб вести переговори з фараоном і вивести ізраїльський народ з єгипетського рабства. Давид, колишній пастух, був обраний царем. А ще був – Ісус, Котрий до числа своїх 12 найближчих послідовників узяв людину, яка брехала Йому, сумнівалася в Ньому, ще й зрадила Його. ▶

Невдачі великих і успішних людей переконують мене в тому, що наші слабкості час-то є зворотним боком нашої сили. Мій улюблений різдвяний псалом починається зі слів «не бійся». Ці два слова означають, що Господь має намір зробити щось сильне з кимось слабким. Люблю цей момент у мультику «Різдво Чарлі Брауна», коли Лінус пропонує пояснити значення Різдва своєму другові, цитуючи Євангеліє від Луки: «Не бійтеся, бо я звіщаю вам велику радість, яка буде для всього народу: для вас сьогодні в місті Давида народився Спаситель, Який є Христос Господь. А ось вам ознака: знайдете сповите Немовля, Яке лежить у яслах».

Я чула, що слід читати Біблію так, наче ти – кожен з її персонажів. Одного разу на Різдво пастор нашої церкви прочитав проповідь від імені власника гостинного двору, який зачинив двері перед Йосипом і Марією того різдвяного вечора. Він зіграв цю роль від початку до кінця, від самовдоволеної відмови до присоромленого каяття.

Він казав, що ми і є тими власниками гостинного двору, які зачиняють двері й не впускають інших. Ми надто заклопотані, щоб поговорити з подругою, яка щойно розійшлася з хлопцем. У нас занадто щільний графік,

щоб звільнити час для волонтерської роботи в притулку для тварин чи посидіти з дитиною подруги.

Ми і є тими пастухами, які насамперед дбають про своїх овець – роботу, хобі, сім'ю, – і лякаємося, коли Бог приходить до нас в образі ангелів (небесних чи земних): друзів, родичів, незнайомих – або у формі проблем та криз. Ми даємо задній хід, коли нас закликають вирушити в незнайоме чи небажане місце, відступити від погоні за кар'єрним зростанням або від щільного графіку.

Ми схожі на Йосипа, який міг би нишком покинути Марію замість того, щоб вплутуватися в стосунки, які могли вимагати від нього більше, ніж він хотів дати. Ми віддаємо перевагу нормальному, стабільному, передбачуваному – чомусь такому, що можемо контролювати. Ми плануємо свої життя й водночас не залишаємо жодної лазівки, куди може проникнути Бог і перевернути все дорігю.

Ми схожі на Марію, яка, уперше почувши привітання ангела, злякалася. Хіба ми хочемо, щоб Господь був настільки близьким до нас? «Не бійся», – сказав ангел. Що трапилося б, якби Бог покликав нас до чогось вищого? Звучить приємно – на кілька секунд. Доки ми не підрахуємо

ціну. А якщо це означає переїзд? Меншу зарплату? Повернення до навчання?

Сказати «так» Богові – означає бути сильним. Це означає бути слабким і все одно сказати «так».

Коли Бог покликав Єремію, той хотів відмовитися. Він стверджував, що занадто молодий для цієї роботи. Мойсей без особливого ентузіазму сприйняв повідомлення про те, що він має стати вождем, який вестиме ізраїльтян до Обітованого краю через пустелю.

Якось один пастор розповів мені, що перед тим, як піти на пасторське служіння, він сумнівався, чи вистачить у нього для цього сил. Тоді хтось запитав його: «А слабкості в тебе вистачить?» Сказати «так» Богові – значить бути сильним. Це означає бути слабким і все одно сказати «так».

Матір Тереза якось зазначила, що її покликання – не стати успішною, а стати вірною.

Якщо ти заперечно відповідаєш на запитання: «Чи достатньо ти сильний, щоб служити?» – можливо, ти відповідаєш не на те запитання.

Чи слабкий ти, щоб служити?



Регіна Бретт

«Та Він сказав мені: Досить тобі Моєї благодаті, адже Моя сила виявляється в немочі! Тому краще радо буду хвалитися своїми немочами, щоб оселилася в мені сила Христа. Через це радію в немочах, у клопотах, у нестатках, у вигнаннях та утисках за Христа, бо коли я немічний, – тоді я сильний» (2 Кор. 12:9, 10).





КОМПЛЕКС ВІДМІННИКА:

КОЛИ ПРАГНЕННЯ БУТИ

НАЙКРАЩИМ ЗАВАЖАЄ ЖИТИ

«Затримаюся ще трохи, дороблю завдання, а тоді піду додому». «Як можна було так помилитися! Що про мене подумують?!» «Знову пізно лягаю спати, зате робота виконана наперед. Керівник буде приємно здивований!» «Я маю здобути звання найкращого працівника». Знайомі думки? Вони можуть свідчити про доволі поширену проблему – комплекс відмінника. Не вдаючись у глибини психології, скажу, що його основна ознака – залежність від думки інших людей.

Якщо в тебе комплекс відмінника, ти надто переймаєшся, що про тебе скажуть інші. Ти прагнеш чути на свою адресу тільки позитивні відгуки, адже ти чудова людина й завжди робиш усе якнайкраще. Ключове слово – «завжди». Зробити щось не так чи помилитися для тебе катастрофа. Ти звик бути першим, до того ж у всьому. Для тебе немає посередніх оцінок – лише «відмінно».

Найгірше те, що люди з комплексом відмінника звикли любити себе тільки такими – переможцями, №1 у роботі, навчанні й навіть у родині. З одного боку, їхня амбітність та воля до перемоги викликають повагу: ми часто захоплюємося тими, хто найкращий у якійсь сфері чи загалом.

Утім, якщо говорити про комплекс відмінника в контексті роботи, то зворотним боком такого «тріумфу» є ризик емоційного та професійного вигорання. Адже, викладаючись на 200 %, ми витрачаємо своє «пальне» значно більше й швидше, ніж встигаємо поповнювати його запаси.

Як боротися з комплексом відмінника?

1. Почни з любові до себе

З комплексом відмінника ми звикаємо любити себе тільки ідеальними в усіх планах. Здебільшого така модель поведінки формується з дитинства: ми переймаємо її від дорослих, які хвалили нас, тільки якщо ми робили щось ідеально. Тепер настав час зрозуміти, що ідеальних людей не буває, у кожного свої недоліки.

Що це означає? Потрібно любити себе на будь-якому етапі – і коли ти на вершині, і коли падаєш, і коли не знаєш, куди рухатися. Адже саме любов, а не нескінченна самокритика надихає ставати кращою версією самих себе.

2. Хвали себе частіше

Якщо в дитинстві нас хвалили тільки за щось визначне, це могло призвести до того, що ми звикли нівелювати навіть ▶

■ КОРИСНОСТІ

маленькі перемоги чи кроки до великих досягнень. Навчися помічати позитивні зміни, що відбуваються з тобою щоденно.

У таких спостереженнях може допомогти навіть звичайний список завдань. Позначаючи виконане, ти бачитимеш, що не стоїш на місці, а рухаєшся вперед. Або використовуй принцип маленьких кроків: коли ставиш мету, розбивай шлях до неї на маленькі щоденні кроки. Нехай вони будуть не дуже амбітними, зате ти систематично досягатимеш чогось і наблизитимешся до глобальної мети.

3. Роби собі маленькі подарунки

Звісно, ми вже не діти, але в кожному з нас живе наша внутрішня дитина, про яку ми часто забуваємо. Роби їй (тобто собі) маленькі подарунки. Це не обов'язково має бути щось матеріальне, але точно щось саме для тебе. Так ти навчишся не залежати від зовнішньої похвали чи вдячності за те, що робиш. Адже ти можеш побалувати себе сам, навіть якщо чогось не зробив.

4. Радій не лише результатам

Ми звикли оцінювати себе та інших за результатами. Як колись мені сказав один керів-

ник: «Мене не цікавлять зусилля, я хочу бачити результат». Проте ми забуваємо, що цим результатам передують певний шлях, часом непростий, і чимало зусиль, не завжди тільки твоїх, але й інших людей.

Ідеальний варіант – коли ти задоволений не лише результатом, а й шляхом до нього: способами досягнення, людьми, з якими працював разом, навичкам, які здобув у процесі. Усе це дарує нам значно більше драйву, аніж один тільки результат, похвала за який може тривати кілька хвилин.

5. Рефлексуй

Аналіз своїх учинків і дій допомагає зрозуміти, що ми зробили добре, а що можна було б зробити краще. Тільки пам'ятай, що навіть помилкові дії – це рух. Можливо, твої зусилля принесли не той результат, який ти або від тебе очікували. Однак це не означає, що твої дії були марними. Ти здобув досвід. Зроби висновки й рухайся далі.

6. Імпровізуй

Корисна вправа для тренування гнучкості – імпровізація. У роботі це часом не найкращий метод, але в житті імпровізація вчить нас бути готовими діяти не лише за продуманим планом.

Почни з дрібниць. Зміни маршрут, яким ти зазвичай дістаєшся на роботу чи додому. Поспостерігай за природою, зверни увагу на деталі, приємні маленькі радощі, яких раніше не помічав. Зроби щось інакше, не так, як звик. Адже до однієї й тієї самої мети можна дійти різними шляхами.

7. Навчися відпочивати

Хай як дивно це не звучить, навчися відпочивати. Дивитися фільм та слухати музику можна, не відповідаючи на потік повідомлень. А прогулянка на природі може принести задоволення, навіть якщо не фотографувати все навколо. Будь тут і зараз. Із собою та людьми, які поруч.

Сучасне життя навчило нас, що всі люблять переможців і розслаблятися не слід. Ми можемо намагатися відповідати цим очікуванням. Однак чи зробить це нас здоровішими та щасливішими? Думаю, кожен і сам підсвідомо знає відповідь на це запитання.

Діана Рижкова



■ ЦІКАВИНКИ

ШКОЛА НЕВДАЛИХ ЕКСПЕРИМЕНТІВ



«Ефект кобри». В Індії свого часу було дуже багато кобр. Уряд вирішив платити людям за кожну вбиту кобру. Ідея нібито правильна й у теорії мала би бути дієвою. Однак фермери вдалися до хитрощів: почали вирощувати цих кобр, аби потім вбивати їх і здавати уряду.

Згодом влада зрозуміла, що в неї немає грошей, аби заплатити за всі кобри, тому програму зупинили. А фермери, не знаючи, що робити зі зміями далі, випустили усіх їх на вулиці. Зрештою виявилось, що кількість кобр не тільки не зменшилася, а навпаки – зросла.

Другий експеримент проводили 1939 року в Кембриджі, США. Проблема була у високому рівні злочинності серед неповнолітніх, особливо хлопців. Розв'язати цю проблему задумали за допомогою соціальної програми запобігання злочинності.

Учені обрали 500 хлопчиків з бідних родин і рандомно поділили їх на дві групи. Перша група була контрольна, жила своїм звичним життям. А для другої – призначили менторів, які в усьому їм допомагали.

Експеримент тривав п'ять років. Ідея слушна, і це, мабуть, був найбільший соціологічний експеримент у світі. Однак 30 років потому вже інші науков-

ці знайшли всіх учасників цього експерименту. Уже дорослих чоловіків запитали: «Як ви думаєте, ця програма для вас була корисною?» Дві третини відповіли, що якби не ментор, то невідомо, де б вони могли опинитися. Проте аналіз об'єктивних показників засвідчив, що учасники експериментальної групи, порівняно з учасниками контрольної групи, скоювали більше злочинів, частіше вживали алкоголь, частіше мали проблеми з фізичним здоров'ям і хворіли на серйозніші психічні розлади. Тобто замість того щоб допомогти, ця програма тільки нашкодила.

Ще один **експеримент «Дитячий садок»** провели мої колеги в Ізраїлі. Буває, що батьки не забирають своїх дітей із садочків вчасно. І метод розв'язання цієї проблеми був досить простий – штрафувати батьків. Економічна теорія засвідчує, що це мало би подіяти.

Для експерименту відібрали десять дитсадків. У п'ятьох запровадили штрафи, а п'ять працювали, як і раніше. Здогадується, які були результати? З введенням штрафів ще більше батьків почали запізнюватися. А в садках, де не було стягнень, ситуація залишилася стабільною. А все тому, що до запрова-

дження штрафів не прийти за своїми дітьми було морально неправильно. А зі штрафами – ти заплатив і можеш не забирати своїх дітей.

Звісно, коли всі зрозуміли, що така система не діє, штрафи скасували. Однак батьки ще більше почали запізнюватися.

Четвертий експеримент – «Гра довіри». Припустимо, що у вас є 10 доларів і ви вирішили частину віддати мені. Водночас усе, що ви мені дасте, помножиться на три. Тобто ви можете дати мені 10 доларів, я отримаю 30 і зможу вам віддати 15 доларів. Але можу й нічого не віддати, бо офіційно не підписую з вами контракт.

Так от, коли в таку гру грають реальні інвестори з мільйонними статками, вони дають не 10, а 5 доларів. І навіть коли їм другий гравець повертає гроші, вони нічого не заробляють на цій інвестиції. Проблема в недовірі. Поліпшити ситуацію можна за допомогою правила мінімального повернення. Тобто людина інвестує й згодом отримує свої кошти назад. Здається, гірше точно не може бути. Однак, виявляється, може. На практиці сума інвестицій зменшується, зрештою знижується довіра, а ресурси втрачають цінність.

Які висновки можна зробити для себе? З першого експерименту бачимо, що стимули можуть привести до непередбачуваних наслідків. Другий експеримент свідчить, що до суб'єктивних відгуків людей слід ставитися скептично, бо реальність може бути кардинально інакшою. З експерименту з дитячим садком бачимо, що запровадження штрафів може знизити особисту моральну відповідальність людей. І останнє: коли ми впроваджуємо мінімальні стандарти, то люди просто до них опускаються.

Якщо ж говорити про якісь глобальні уроки для нашого життя, то пам'ятай: по-перше, кожную теорію потрібно протестувати. Ти можеш помилятися, і теорія може бути помилковою, і логіка може тебе підвести. По-друге, невдалий експеримент може бути корисним. По-третє, слід розуміти, що ми можемо впливати на поведінку інших. По-четверте, якщо ти хочеш знайти відповіді на свої запитання й змінити світ на краще, експериментуй.



Роман Шеремета

ЛЮБОВЬ НА КАРАНТИНЕ

ХРИСТИЯНСЬКИЙ ФІЛЬМ



«Ви¹ – світло² для³ світу⁴». Як⁵ думаєш⁶, що⁷ це⁸ означає⁹? Уявімо¹⁰, що¹¹ кожен¹² із¹³ нас¹⁴ є¹⁵ лампою¹⁶, не¹⁷ сучасною¹⁸ електричною¹⁹, а²⁰ старовинною²¹ газовою²² лампою²³. Колись²⁴ це²⁵ було²⁶ чи²⁷ не²⁸ єдине²⁹ доступне³⁰ джерело³¹ світла³², якщо³³ не³⁴ брати³⁵ до³⁶ уваги³⁷ свічки³⁸.

Наявність³⁹ гасу⁴⁰ – Духа⁴¹ Святого⁴² – показник⁴³ наших⁴⁴ взаємин⁴⁵ з⁴⁶ Господом⁴⁷. Наповнені⁴⁸ Духом⁴⁹ через⁵⁰ читання⁵¹ Біблії⁵² та⁵³ молитву⁵⁴, ми⁵⁵ світимо⁵⁶ іншим⁵⁷, указуючи⁵⁸ шлях⁵⁹ до⁶⁰ Бога⁶¹. Дароване⁶² Ним⁶³ світло⁶⁴ осяває⁶⁵ наше⁶⁶ темне⁶⁷ людське⁶⁸ життя⁶⁹ й⁷⁰ спонукає⁷¹ до⁷² змін⁷³. Ми⁷⁴ маємо⁷⁵ змогу⁷⁶ ділитися⁷⁷ цим⁷⁸ світлом⁷⁹ з⁸⁰ людьми⁸¹, які⁸² його⁸³ не⁸⁴ мають⁸⁵. Хіба⁸⁶ це⁸⁷ не⁸⁸ так⁸⁹ само⁹⁰ природно⁹¹, як⁹² і⁹³ ділитися⁹⁴ радістю⁹⁵ з⁹⁶ друзями⁹⁷, отримавши⁹⁸ довгоочікуваний⁹⁹ подарунок¹⁰⁰?



Андрій Зубчук

Дорогий друже!

Поклоняйся мені в красі святості. Уся істинна краса відображає Мою сутність. Я прокладаю Свої шляхи в тобі: Божественний Художник творить красу всередині тебе. Моє головне завдання – розібрати у твоєму серці завали та сміття, звільнивши місце для Мого Духа й давши Йому змогу повністю заволодіти цією територією. Співпрацюй зі Мною й будь готовий відпустити все, чого Я захочу тебе позбавити. Я знаю, що тобі потрібно, і Я обіцяв щедро забезпечити тебе всім!

Твоя потреба в безпеці задовольняється не майном чи способом життя, який тобі подобається. Я навчаю тебе довіряти Мені Одному, шукаючи задоволення лише в Моїй присутності. Це означає бути задоволеним і достатком, і бідністю – згода прийняти будь-яку Мою волю. Замість того щоб хапати й контролювати, тобі потрібно навчитися відпускати й приймати. Розвивай у собі здатність приймати, довіряючи Мені в усіх ситуаціях.

З любов'ю – твій Ісус!



Оціни за шкалою від 1 до 4,
наскільки ти погоджуєшся
з кожним твердженням.

- 4 – постійно
- 3 – іноді
- 2 – рідко
- 1 – ніколи

НАСКІЛЬКИ ТИ ПЕРФЕКЦІОНІСТ?

1. Люди часто кажуть, що в мене завищені очікування.

2. Мені властиво оцінювати себе за своїми досягненнями.

3. Я часто пропускаю приємні та зворушливі події, бо багато працюю.

4. Я часто подумки картаю себе.

5. Я постійно применшую свої досягнення, але потай бажаю, щоб інші оцінили їх гідно.

6. Зазвичай я живу за гаслом: «Якщо не можеш зробити щось ідеально, не слід і братися».

7. Я вважаю, що помилки нічого доброго не навчають.

8. Терпіти не можу, якщо мені щось не вдається з першого разу.

9. У мене немає вільного часу.

10. Я вважаю, що немає такого досягнення, на якому можна було б зупинитися.

11. Не люблю, коли інші роблять щось не так, як я.

12. Сумніваюся, що інші можуть виконати роботу так само добре, як я, тому багато що роблю за інших.

13. Іноді я так боюся провалу, що навіть не беруся за справу.

14. Люблю бути готовим до всього, що може трапитися.

15. Я часто напружений і пригнічений, коли треба щось зробити.

16. Досягнувши мети, я радію перемозі зовсім недовго, перш ніж беруся до наступної справи.

17. Мені складно приймати рішення.

18. Я можу бути надто зациклеваним на деталях.

19. У мене досить високі вимоги до себе й інших.

20. Я намагаюся запобігти невдачі будь-якою ціною.

21. Мені властиво впадати в крайнощі. Якщо під час дієти я з'їдаю одне печиво, то потім їм і далі, бо вже порушив дієту.

22. Я часто використовую слово «повинен».

23. Бути задоволеним собою й розважатися – це добре, але після того, як закінчу всю роботу.

24. Моя впевненість у собі залежить від моїх досягнень та/або від того, як інші реагують на те, що я роблю.

25. Мені властиво знову й знову згадувати свої невдачі. Однак зазвичай я не концентруюся на тому, що зроблено добре.

26. Я відкладаю чи уникаю виконання завдань, у яких, на мою думку, не буду успішним.

27. Мені важко закінчувати проекти, тому що вдосконаленню немає меж.

28. Я часто складаю списки.

29. Я люблю організованість у всьому, і мені складно розпочати нову справу, якщо щось не на своєму місці.

30. У мене сильний дух суперництва. ▶

■ ТЕСТ

Підрахуй бали та з'ясуй свій рівень перфекціонізму, орієнтуючись на наведену систему оцінок.

30 балів. Ти не перфекціоніст. Добре це чи погано, вирішувати тобі. Напевно, добре, бо прагнути високих результатів – це одне, а бути перфекціоністом – зовсім інше.

31–60 балів. Ти не перфекціоніст, хоч тобі притаманні деякі риси цього типу. Чи заважають вони тобі? Якщо ні, то використовуй їх, щоб досягати найкращих результатів. Однак не «культивуй», щоб не перетворитися на затятого перфекціоніста. Якщо ж ці риси тобі вже заважають, спробуй їх позбутися або пом'якшити.

61–90 балів. Ти ще не зовсім перфекціоніст, але дуже близький до цього «звання». Однак це навряд чи можна вважати досягненням, адже риси перфекціоніста можуть забирати в тебе багато сил і часу.

91–120 балів. Ти перфекціоніст. Напевно, треба додати: «На жаль». Імовірно, перфекціонізм заважає твоїм справам і забирає багато часу, який можна було би присвятити відпочинку, спілкуванню з рідними та близькими, хобі тощо. Якщо це так, то найкраще боротися із цим станом з допомогою психолога.





ПРИКИНЬ ■

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ЄГИПЕТСЬКІ КАРИ

Незважаючи на численні заклики Мойсея відпустити Ізраїль для звершення служіння в пустелі, фараон не лише відповідав відмовою, а й обтяжував роботи для євреїв, хулячи Самого Бога. Тоді Господь явив Свою міць не тільки фараонові, а й гордому Єгипту (що вважав себе центром Усесвіту), зливши на країну десять кар: перетворення води в річці на кров, нашестя жаб, воші, рої мух, моровиця на

худобу, гнояки на людях і худобі, град, сарана, темрява та насамкінець смерть первістків (див. Вих. 7–12). Читаючи про кари, які Господь обрушив на непокірних єгиптян, ми зазвичай сприймаємо їх лише в контексті фізичних страждань, яких вони завдали єгиптянам. Щоб глибше зрозуміти, як єгиптяни сприймали десять кар, розглянемо їх з позиції єгиптянина XVI ст. до н. е., усе життя та філософія якого були невіддільні від релігії. ►



Перетворення води на кров. Бога Ніла Хапі дуже шанували в Єгипті. Єгиптяни пояснювали і паводки, і їхню відсутність проявом божественної волі могутньої та великої річки. Ніл, від якого залежав добробут усієї країни, був місцевим божеством, йому поклонялися й приносили жертви в різних місцях. І ось із Нілом трапляється щось неймовірне: його води забарвлюються в колір крові й стають непридатними для пиття, а риба здихає. Будь-яку надзвичайну подію тогочасні єгиптяни тлумачили як благословення чи покарання від своїх богів. Тому вони були налякані як ніколи, оскільки об'єктивних причин для невдоволення ними бога Хапі не було. Ба більше, виявилось, що він не контролює те, що відбувається з річкою, бо жерці, які були його «представниками» на Землі, не могли пояснити лиха. Крім того, нещастя на Нілі почалися відтоді, як їх передрік, а потім наслав пророк єврейського народу. А це означало, що Бог народу, який єгиптяни зневажали, виявився значно сильнішим за їхнього бога Хапі.

Нашестя жаб. Жаби були священними тваринами, їм поклонялися. Убивати їх вважали великим гріхом. Тож друга кара завдала удару по цих звичаях. По-перше, вона поставила єгип-

тян перед необхідністю вбивати жаб, які заповнили собою все довкола й перетворили життя країни на жах. Шанування жаб змінилося ненавистю й страхом. По-друге, раптова поява та зникнення жаб за велінням ізраїльського вождя свідчили про цілковите безсилля богині Хекат (богиню вологи й дощу зображали у вигляді жаби, жінки із жабою на голові або з жаб'ячою головою).

Нашестя вошей і роїв мух. У Єгипті шанували не тільки риб і тварин, а й комах, зокрема мошок і бджіл. Це так само засвідчило безсилля цих тварин-богів.

Моровиця на худобу. Серед представників єгипетських тварин-богів особливе місце посідав бик Апіс, оракул бога Пта, покровителя ремісників, митців, майстрів. Також у низці місцевостей процвітав культ барана, пов'язаного з багатьма божествами, зокрема з богами Хнума (йому приписували створення світу та всіх істот у ньому на гончарному колі) та Амона (прихований бог небес). Тобто для єгиптян це була не просто худоба, а боги. І ось ці боги вкриваються виразками й помирають. Більш зриме приниження великих єгипетських богів годі й уявити.

Гнояки на людях. Ця кара показала цілковиту безпорад-

ність єгипетських богів у наданні допомоги своїм шанувальникам, а також цілковите безсилля єгипетських лікарів, які вважали, що можуть вилікувати будь-яку хворобу шляхом нашіптувань і молитов до цих богів.

Страшний град. Ця кара стала доказом того, що небесні боги Єгипту зовсім безсили у своїх володіннях, зокрема це стосувалося Нут – богині неба.

Нашестя сарани довело, що добробут країни залежить не від волі язичницьких богів, які нібито дають урожай, а від волі Бога Ізраїлю, що керує всім, зокрема й зграями сарани.

Цілковита темрява протягом трьох діб. Протягом багатьох століть головним богом Єгипту був бог Сонця Ра. Згідно з міфом, записаним у папірусі Бремнер-Рінд, Ра протягом дня пливе по небу й до вечора підпливає до західних гір Єгипту, де, за повір'ям єгиптян, був розташований підземний світ. Закінчивши денний шлях небом, Ра переходить з денного човна манджет на нічний човен мескет. На цьому човні в оточенні свити він поринає в підземний світ. Тут, у царстві мороку, відбуваються запеклі сутички сил світла й сил темряви, з яких Ра та його оточення незмінно виходять переможцями. Пропливши підземним світом і здолавши всіх

ворогів, Ра знову переходить на денний човен і з'являється в повному блиску на східному небосхилі – добовий цикл повторюється. Цілковита темрява протягом трьох днів для стародавнього єгиптянина означала, що бог Ра зазнав поразки. Ра, на якому тримався весь світ і життя людей, виявився захопленим у підземному світі. І знову все це з волі юдейського Бога, Котрий перевершив силу самого Ра, що виявився безсилим.

Отже, протягом лічених днів уся релігійна система Стародавнього Єгипту була стерта в порошок. Великі боги, які мали чудові храми та статуї із чистого золота, були принижені перед усім світом. Однак чому в такому разі після цього язичництво в країні Нілу панувало ще 1500 років, а народ і далі схилявся перед Ра, Хнум, Хекат, Пта та іншими? Відповідь проста: люди завжди хочуть вірити в те, що зручно та звично.



За матеріалами
Олексія Опаріна



БІБЛІЙНІ КУРСИ У ТВОЄМУ СМАРТФОНІ!

Швидко, зручно, цікаво.



ДИВИСЯ, СЛУХАЙ, ВИВЧАЙ!



bibleawr.com

0800 30 20 20



Відповідальний за випуск:

директор видавництва

«Джерело життя»

Василь Джулай

Головний редактор: Лариса Качмар

Відповідальний редактор:

Олена Мехоношина

Голова редколегії:

Євген Альохін

Редакційна колегія:

Петро Сироткін, Андрій Шевчук

Коректори: Олена Мехоношина,

Ганна Борисовська

Верстка, дизайн: Артур Антер

Відповідальна за друк:

Тамара Грицюк

Наклад: 3000 прим.

Адреса: 04052, м. Київ

вул. Лук'янівська, 9/10а

e-mail: fleshka@i.ua

Якщо ти бажаєш пожертвувати кошти на розвиток газети, то можеш зробити це через банк.

Наші реквізити:

Адреса: 04052, м. Київ

вул. Лук'янівська, 9/10а

Отримувач: УУК АСД

Код ЄДРПОУ: 19350731

IBAN: UA75380805000000026006149457

МФО 380805

Банк: «РАЙФФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ»

у м. Києві

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати і скорочувати тексти. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Додаток до газети «Вісний Скарб»
Ресстраційне свідоцтво: Серія КВ №8176 від 03.12.2003 р.