

Ознаки

№ 3 (84) 2013

часу

Ми прийшли у цей світ вчитися

Життя – терпеливий і наполегливий учитель. Не залишайте без уваги попереджень, які воно вам посилає, і ви будете йти вперед легко та спокійно.

с. 4

У пошуках щастя

Багато людей проводять усе своє життя в пошуках щастя, але так і не знаходять його, тому що шукають не там, де потрібно.

с. 8

Що потрібно для щастя?

с. 16



Що таке щастя?

Нещодавно в нашому будинку відключили гарячу воду. Таке часто трапляється влітку. А гріти воду в каструлях і чайниках завжди так сумно... Вам це знайоме, чи не так? І ось, виходячи з теплого душу у добрих знайомих, кожною клітинкою свого тіла відчуючи чистоту, я зловила себе на думці: «Яке щастя!» Потім всю дорогу додому роздумувала над цією фразою, аналізувала: невже просто прийняти душ – для мене вже щастя? А що є щастям для інших людей? Чому ми називаємо певний стан щастям? Що людині потрібно для того, щоб відчувати себе щасливою?

Словник Ожегова дає два визначення цьому поняттю: 1. Почуття і стан повного, найвищого задоволення. 2. Успіх, удача. Отже, отримання задоволення своїх потреб можна якоюсь мірою назвати щастям? Однак це приємне почуття триває недовго, а щастя начебто повинно бути відносно стабільним станом...

Про це розмірковують люди різного віку, національностей та культур протягом багатьох століть, і кожне покоління вносить свої корективи у трактування поняття «щастя». Незмінним залишається лише те, що цей феномен, так само як віра, надія, любов, – річ дуже тонка, складна і суб'єктивна.

То де ж все ж таки знайти те саме відчуття повного, найвищого задоволення? У чому і коли? Чи взагалі це можливо? Такі запитання ми поставили перед собою у цьому номері й спробували трохи наблизитися до розуміння деяких граней феномена щастя. Ми не обіцяємо дати вам рецепт або надрукувати карту – ми разом з вами вирушимо в дорогу, щоб знайти його.

Будьте щасливі!

Відповідальний редактор,
Марія Бадардінова



- 2 **Слово редактора**
- 4 **Мы прийшли у цей світ вчитися**
Життя – терпеливий і наполегливий учитель. Не залишайте без уваги попереджень, які воно вам посилає, і ви будете йти вперед легко та спокійно.
- 8 **У пошуках щастя**
Багато людей проводять усе своє життя в пошуках щастя, але так і не знаходять його, тому що шукають не там, де потрібно.
- 11 **Закон насіння**
Коли ми зрозуміємо суть закону насіння, ми перестанемо вважати себе жертвами і не будемо так перейматися.
- 13 **Рецепт щастя**
- 16 **Що потрібно для щастя?**
- 18 **Опитування**
- 19 **Міфи про щастя**
- 20 **Фрукти щастя**
- 22 **5 фактів про мозок**
- 24 **Мегапікселі творіння**
- 26 **Чому ми стукаємо по дереву**
- 28 **Біблійна формула щастя**
Що ж говорить про щастя Книга книг – Біблія?
- 36 **Дозвольте собі бути щасливими**
- 38 **7 звичок НЕщасливих людей**
- 40 **Особистості**
Легендарний подвиг Шаварша Карапетяна
- 42 **Маніфест на кожен день**
- 46 **Уроки від верблюда**

**Відповідальний за випуск
директор видавництва**
Василь Джулай

Головний редактор
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марія Бадардінова

Редакційна колегія:
В. В. Алексєєнко
Л. Т. Волощук
П. І. Кирилюк

Коректура:
Юлія Вальчук,
Олена Мехоношина

Дизайн та верстка:
Марія Бадардінова

Фотографії:
ru.depositphotos.com

Відповідальна за друк:
Тамара Гризюк

Реєстраційне свідоцтво
№ 51 КВ від 10 вересня 1993 р.
Формат 60х84 1/8.
Папір крейдований.
Офсетний друк.
Ум. друк. арк. 5.
Наклад 2300 прим.

Адреса редакції:
04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-а
Телефон: 428-84-38

© 2011, журнал
«Ознаки часу»

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати і скорочувати тексти. Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Листування ведеться лише на сторінках газети. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Ми прийшли у цей світ вчитися

Тільки спустившись у безодню, можна знайти скарб.

Там, де ти спіткнувся, заритий твій скарб.

У кожній печері, в яку ти боїшся увійти, приховане те, що ти шукаєш.

(Джозеф Кемпбелл)



Багато хто з нас може хоч чомусь навчитися, тільки отримавши від життя хороший удар. А чому? Тому що значно легше нічого не змінювати. Ми продовжуємо жити, як жили, доки не стикаємося з серйозною проблемою. Візьмемо, наприклад, здоров'я. Коли ми сідаємо на дієту і починаємо займатися спортом? Тільки тоді, коли наше тіло дає збій і лікар заявляє: «Якщо ви не змініте свій спосіб життя – вам кінець!» У цю хвилину у нас з'являється стимул!

Так само і в стосунках між людьми. Коли ми частіше говоримо своїм близьким, що любимо і цінуємо їх? Коли стосунки тріщать по швах або розпадається сім'я. У шкільні роки, що змушувало нас взятися за розум? Наближення іспитів! А в роботі? Коли ми намагаємося зробити щось нове і приймаємо важкі рішення? Коли не можемо оплатити рахунки. У який момент ми замислюємося над тим, що слід щось змінити у роботі з клієнтами? Коли вже жодного не залишилося.

Успіху ми радіємо, але він нас нічому не вчить. Поразки дуже болючі – і такі уроки ми запам'ятовуємо надовго. Оглядаючись у минуле, ми розуміємо, що саме нещастя стало переломним моментом у нашому житті. Ми всі – раби своїх звичок. Ми продовжуємо робити те, що робимо, доти, доки нас силою не змусять змінитися.

Виходить, що наше життя – це низка нещасть?

Зовсім необов'язково. Життя завжди наче підштовхує нас ліктем. Якщо ми не звертаємо уваги на ці попередження – воно нищівно б'є кувалдою. Чим наполегливіше ми ігноруємо знаки, які нам посилаються, тим сильнішим буде удар.

Чи помічали ви колись, що в житті багатьох людей раз у раз повторюється одна і та ж ситуація? Одну людину кожні півроку звільняють з роботи, проти іншої щорічно порушуються судові позови, а третя під час відпустки регулярно отримує харчове отруєння. Але з деякими такі неприємності не трапляються ніколи!

Кожна людина отримує свої власні уроки і реагує на події одним з трьох способів:

1. Моє життя – низка корисних і своєчасних уроків. (Найздоровіший погляд, який приносить душевний спокій.)

2. Життя – лотерея, але що б не сталося, я постараюся отримати з цього користь. (Такий підхід легко дозволяє досягти середньої задоволеності життям.)

3. Чому все погане трапляється саме зі мною? (Ця позиція призводить до збільшення розчарувань і страждань.)

Життя постійно викладає нам ті чи інші уроки, і поки ми їх не засвоїмо, нам доведеться повертатися до них знову, знову і знову. Назвіть це Божим промислом чи природним ходом речей – це відбувається. Подобається нам це чи ні – це відбувається. Ви берете від- ►

повідальність на себе чи займає позицію жертви, воює чи не надає тому, що стається, великого значення – це відбувається. Щодня, протягом усього нашого життя!

Ми схильні відкладати «на потім» найважливіші уроки. Чи переживали ви через те, що у вас непрості стосунки з батьками? Скільки разів ви говорили собі: «Ну чому мені дісталася така матір?! Я, звичайно, люблю її, але...» Прислухайтеся до себе, і ви зрозумієте – це і є урок. Головне – зробити правильний висновок з того, що відбувається.

Нас не карають. Нас вчать.

Будь-яка подія може допомогти нам стати кращими. Чим уважніше ми будемо вдивлятися у те, що відбувається, тим більше користі зможемо взяти з уроків, які нам підносять життя. Спробуйте побачити сенс у кожній події, і тоді все ваше життя знайде сенс. Усвідомте, для чого вам даний цей урок, зробіть правильний висновок – і в майбутньому вам не доведеться повертатися до відпрацьованого матеріалу.

Коли ви змінитесь – зміниться і ситуація. Проте ваші нові думки та почуття обов'язково повинні бути щирими, непідробними. Якщо ви говорите: «Гаразд, я стану терпимо ставитися до шефа, хоч знаю, що він – противна людина», – то це не означає, що ви докорінно змінилися. Скільки часу це займе? Стільки, скільки вам буде потрібно, щоб змінити

себе. Чому б вам просто не знайти іншу роботу? Ви можете це зробити, але є всі шанси, що в новому офісі ви зустрінетеся з черговою «неприємною людиною». Іронія долі!

«Може, мені переїхати до іншого міста чи країни і почати все спочатку?» – запитаєте ви. Це нічого не вирішить. Набагато ефективніше вибудовувати своє життя в тому місці, де ви зараз перебуваєте. Тому, перш ніж змінити адресу, подумайте про те, щоб змінити свій спосіб життя, адже коли ви виходите з літака, невивчені уроки зустрічають вас біля трапа.

Якби я міг поїхати до Тибету, я б пізнав сенс життя...

Деяким з нас приходить у голову грандіозна ідея вирушити в далекі країни на пошуки сенсу життя. Саме для цього один мій знайомий поїхав у Гімалаї. В один прекрасний день, сидючи в брудному провулку, страждаючи від розладу шлунка і мріючи про теплу ванну, він подумав: «А я ж міг би досягти просвітлення десь ближче до дому!»

Звучить романтично: знайти сенс життя в Тибеті! Утім, просвітлення в Тибеті – для тибетців! Сенс життя більшості з нас потрібно шукати там, де проходять наші будні, у своїй реальності. День у день перед людиною відкриваються чудові можливості для самовдосконалення. І наше завдання – навчитися не упускати їх. ►

Коли життя стане легшим?

Ніколи. З моменту нашої появи в навчальному закладі під назвою Земля нам дають все нові і нові уроки. А це означає: поки ми дихаємо, класи будуть працювати без свят і вихідних.

Наша особистість – першопричина того, що з нами відбувається. Думки та емоції створюють відповідні обставини. Доки ми не засвоїмо урок, нам доведеться повертатися до нього знову і знову. Ситуація буде повторюватися в тому чи іншому вигляді. Так влаштоване життя. Спочатку в нас летять дрібні камінчики – це попередження. Якщо ми не хочемо помічати його, на нашу голову падає цегла. Залишаємо і це без уваги – нас зносить величезний валун.

Ми прийшли у цей світ, щоб вчитися. І життя щодня посилає нам новий урок. Упоравшись з одним завданням, ми переходимо до наступного. Життя – терпеливий і наполегливий учитель. Не залишайте без уваги попереджень, які воно вам посилає, і ви будете йти вперед легко та спокійно.

 **Ендрю Метьюз**



ТОЧКА ЗОРУ



У ПОШУКАХ ЩАСТЯ

Запитайте будь-яку людину, що вона хоче найбільше у житті, і найпоширеніша відповідь прозвучить так: «Я хочу бути щасливою». Проте чому ж тоді щасливих людей так мало? Чому з кожним роком випускається все більше антидепресантів?

Можливо, ми шукаємо щастя зовсім не там, де його можна знайти.

Результати соціологічного опитування, проведеного Великобританії в 90-ті роки минулого століття, показали, що тільки 1 людина з 50-ти вважає себе щасливою і лише 1 з 10-ти змогла пригадати таку мить у своєму житті – лише одну мить! – коли була по-справжньому щасливою.

Ми можемо мати здоров'я, роботу, друзів і родину, й водночас не бути щасливими, відчуваючи лише внутрішню спустошеність і розчарування. Нам чогось бракує, але часом ми й самі не знаємо, чого саме. Ми лише відчуваємо, що наше життя позбавлене чогось дуже важливого. Так у чому ж причина?

Можливо, справа в грошах?

Та чи приносять великі гроші справжнє щастя? Адже навіть у найрозкішнішій обстановці ми можемо відчувати себе настільки нещасними, нібито у нас взагалі нічого немає. Якби

щастя залежало від грошей, мільйонери були б найщасливішими людьми на Землі. Проте всім відомо, що й багаті страждають від депресії. За гроші

можна придбати тільки матеріальні блага, але вони не приносять довготривалого щастя.

Можливо, варто змінити роботу?

Це чудово – мати цікаву, добре оплачувану роботу, яка приносить задоволення. Але навіть тоді нам може чогось не вистачати в житті.

Можливо, ми відчували б себе краще, якби мали славу і владу? Проте це теж не приносить очікуваного щастя. Коли імператора Наполеона запитали, чи було його життя щасливим, він відповів: «У мене було не більше шести щасливих днів».

Багато людей проводять усе своє життя в пошуках щастя, але так і не знаходять його, тому що шукають не там, де потрібно.

Багато людей проводять усе своє життя в пошуках щастя, але так і не знаходять його, тому що шукають не там, де потрібно.

Вільям Джеймс, американський філософ і психолог, писав:

«Віра є однією з тих сил, якими живе людина, і її повна відсутність означала б загибель».

Те, що нам справді потрібно, щоб бути щасливими, – це віра в Бога. Людям може здаватися, що вони щасливі й без цього. Проте без віри дуже важко досягти тривалого щастя.

Віра в Бога, довіра Йому допомагає нам долати будь-які труднощі і вселяє в нас надію і мужність. Без віри в Бога життя наповнене сумнівами, тривогами, занепокоєнням і страхом. Дослідження в галузі психології показали, що віруючі люди рідше страждають від депресій та пов'язаних зі стресами розладів, а також краще переносять трагічні втрати.

Віра в Бога зовсім не означає повної відсутності проблем і переживань. Безумовно, вони трапляються в житті кожної людини. Та якщо ми віримо в Бога, ми знаємо: що б не сталося, які б труднощі та випробування не зустрілися на нашому життєвому шляху, у нас є Той, Хто

завжди допоможе і розрадить, якою б безнадійною не здавалася ситуація. У нас є Бог! Бог, для Якого немає нічого неможливого! Потрібно тільки вірити в Нього, розмовляти з Ним і довіряти Йому. Коли люди впускають у своє серце Господа, все змінюється. Вони починають дивитися на життя по-іншому, знаходячи радість і мир.

Віра в Бога – це духовна міць, яка робить можливим неможливе.

Це вирішення проблем, надія, яка жива навіть у розпачі, світло в кінці тунелю. Віра – це сила, здатна пересунути гори. Вона породжує довіру і приносить заспокоєння розуму. Віра в Бога необхідна для нашого благополуччя.

Будьте щасливі!

 Оксана Лучанінова





Закон насіння



Щастя і удача залежать не тільки від законів світобудови, але й від того, як ми вміємо ними користуватися. Духовні вчителі минулого часто говорили про садження насіння, поливання, пори року, врожай та рибу, тому що в той час більшість людей займалося сільським господарством і ловом риби. Утім сенс загальновідомих порівнянь і алегорій значно глибший, ніж може здатися на перший погляд. Звичайно, сучасна людина живе в абсолютно інших умовах, проте закони природи не змінилися. ►



Почнемо з закону насіння, який звучить так: «Урожай є плодом твоєї праці». Ти обробляєш землю і поливаєш посіви, чекаєш якийсь час і пожинаєш плоди. Тобто: **зусилля + терпіння = результат**. Утім, часто люди не хочуть чекати. Вони кажуть: «Якщо я посію зерно сьогодні, що я отримаю завтра?» Відповідь проста: «Намочке зерно». У ті часи, коли кожен сам для себе вирощував їжу, люди краще розуміли цей закон. Але наше століття – століття фаст-фуду.

Інший урок ми можемо отримати в саду. Саджаючи в землю 12 квасолинок, ми ніколи не побачимо 12 проростків. Одні зерна згорять, інші – віднесе вітром, частину – поїсують жуки, декілька – виклюють птахи. Дивлячись на два маленьких кущики, ми з гіркотою вигукаємо: «Це несправедливо!» Проте так влаштоване життя, і боротися з природним ходом речей марно – його потрібно зрозуміти і прийняти.

Свою першу книгу я написав для дітей. Я знав, скільки праці потрібно докласти автору, щоб побачити книгу

надрукованою, і тому зробив шістдесят копій і розіслав їх у шістдесят дитячих книжкових видавництв по всьому світу. Я вважав, що вчинив досить розумно: «У найгіршому випадку я отримаю п'ятдесят відмов, і у мене ще залишиться вибір». Вгадайте, скільки відмов я отримав? Шістдесят одну! Один видавець відмовив мені двічі! Тоді я написав іншу книгу і знову розі-

слав її видавцям. І один з них сказав «Так!»

(Ендрю Метьюз, письменник)

Якщо ми справді хочемо, щоб у нас щось вийшло, то однієї спроби недостатньо. Це закон природи. Давайте трохи порахуємо: одна яблуня приносить приблизно п'ятсот яблук з десятима зернятками в кожному. Ми можемо сказати: «Це ж ціла сила-силенна насіння! Навіщо потрібно так багато для того, щоб виростити ще два дерева?» Та тому що більшість з них ніколи не проростуть!

Стосовно вашого життя цей принцип означає:

- Вам потрібно пройти двадцять співбесід, щоб на двадцять першій отримати роботу.
- Вам потрібно зустрітися з сорока претендентами, щоб знайти одного хорошого співробітника.
- Вам потрібно поговорити з п'ятдесятьма людьми, щоб продати будинок, машину, пилосос, страховку або ідею.
- Зі ста знайомих лише один стане вашим другом.

Коли ми зрозуміємо суть закону насіння, ми перестанемо вважати себе жертвами і не будемо так перейматися. Закони природи поширюються на всіх, і їх потрібно зрозуміти і навчитися використовувати в своїх інтересах. Іншими словами, успішні люди теж досить часто програють, просто вони садять більше насіння. **Оч**

Рецепт щастя

Нещодавно в Лондоні був заснований міжнародний рух «За щастя» (Action for Happiness). Ось як описує мету створення товариства представник цієї організації професор Річард Лейард: «Незважаючи на вражаючий матеріальний прогрес, досягнутий за останні п'ять десятиліть індустріальним світом, люди не стали щасливішими, навпаки, у них з'явилося більше турбот і розчарувань. Наша мета полягає в тому, щоб створити масовий глобальний рух для кардинальної зміни способу життя сучасного суспільства».

Представники руху «За щастя» стверджують, що засновують свою діяльність на новітніх наукових

розробках, які дозволяють людині знаходити в житті і в самій собі «нові джерела щастя».

Відомо, що ініціативна група нового руху була створена в Лондоні в листопаді 2010 р. представниками наукового співтовариства Великобританії, проте лише недавно рух отримав офіційний статус. Згідно з інформацією, наданою засновниками, в організацію на сьогоднішній день вступило близько 4500 осіб майже з 60 країн світу.

Вироблений товариством звід правил, які дозволяють людині відчувати себе щасливішою, надрукувала газета The Daily Telegraph.

1. Щастя – не лише в тому, щоб брати, а й у тому, щоб давати. Коли ми віддаємо час- ▶

тину свого часу і зусиль іншим, це корисно і нам.

2. Більше спілкуйтеся. Люди, які мають багато друзів, знайомих, почуваються щасливішими, здоровішими і живуть довше. Крім того, їхня самооцінка значно підвищується.

3. Займайтеся фізичними вправами. Тіло та розум взаємопов'язані. Вправи роблять нас здоровішими і покращують настрій.

4. Зверніть увагу на світ, що нас оточує: він повний чудес. Прислухайтеся до своїх почуттів, перестаньте думати про минуле і турбуватися про майбутнє, замисліться над сьогоденням.

5. Постійно учіться чомусь новому. Це дарує нові ідеї, підтримує допитливість і підвищує самооцінку.

6. Ставте перед собою цілі та досягайте їх. Усім потрібна мотивація. Планка повинна бути високою, але мета – реальною.

7. Вчіться справлятися з помилками. У всіх бувають провали і поразки, але саме наша реакція на них найбільше впливає на наше життя. Вміти швидко відновитися, зробити висновки й піти далі – життєво важливо.

8. Більше позитиву: зосереджуйтеся на щасливих моментах і емоціях. Вчіться дивитися на все з оптимізмом.

9. Прийміть себе такими, якими ви є, – це не раз поліпшить якість вашого життя. Пам'ятайте: ідеальних людей не існує.

10. Станьте частиною чогось більшого: виконуйте важливу роботу, допомагайте людям у прийнятті важливих рішень чи приєднайтеся до якогось клубу (руху, товариства).

Є свідчення того, що рух «За щастя» починають сприймати всерйоз і на найвищому рівні, пише газета The Guardian. Наприклад, прем'єр-міністр Великобританії Девід Кемерон заявив на конференції, що ►

«ми живемо не виключно заради грошей, і пора зосередитися не лише на ВВП, а й на валовому благополуччі». А колишній президент Франції Ніколя Саркозі стверджував, що має намір включити щастя і гарне самопочуття в число показників економічного розвитку своєї країни.

А ви готові стати щасливішими?

04 <http://www.actionforhappiness.org/>



ЩО ПОТРІБНО ДЛЯ ЩАСТЯ?

Щастя... Як часто ми промовляємо це слово! Скільки себе пам'ятаю, завжди хотілося саме його — заповітного щастя. Можливо, тоді це слово і не крутилося в голові, просто постійно було очікування: «Ось коли...» — і відчуття, що після цього буде дуже добре, значно краще, ніж було.

З роками змінювалися лише події, яких я так дуже чекала, але, по суті, життя залишалося колишнім. Пізніше почало приходити усвідомлення: щось тут не так. Усе, чого я чекала, збувалося. І, за моїми розрахунками, я давно мала просто світитися від щастя, не знати горя, жити в постійному комфорті й отримувати нескінченне задоволення від усього, що відбувається. Утім, цього не було. Коли я замислилася, то

зрозуміла: щось мені постійно заважало. З'являлися нові обставини, а те хороше, чого я чекала, або швидко минало, або приїдалося і вже не сприймалося як щось особливе.

У якийсь момент, після чергового періоду самокопання я дійшла висновку, що, напевно, не того я чекаю і не про те мрію, і саме тому постійно відчуваю розчарування і незадоволення життям. Тоді я подумала, що потрібно змінити свої вимоги. Практика показала, що речі матеріальні та минущі не приносять нічого, крім тимчасової радості. Так зі списку своїх мрій я викреслила покупки та подорожі, а незабаром мої очікування не виправдала і хороша робота.

Радість від закінчення навчання все ж була сильною, але не настільки, щоб наповнити моє життя сенсом. Тоді я ►

вирішила, що потрібно чекати любові. Загалом, дозволю собі не описувати подальші події, скажу лише, що коли мені в голову прийшла думка: «От була б у мене дитина...» – я вирішила сказати собі та своїм роздумам рішуче «Стоп»!

Саме в той момент у церкві я зустріла жінку в інвалідному візку. І ви знаєте, вона була щаслива! Звичайно, вона відчувала певні побутові незручності, проте її обличчя світилося радістю і вона називала себе щасливою людиною. Олена, так звали цю жінку, сказала тоді: «Життя може позбавити нас багато чого. Іноді це гроші і речі, іноді – здоров'я і здатність рухатися, іноді – кохані люди. Ми можемо позбутися всього в будь-яку мить, і якщо постійно про це думати, то можна заробити невроз і збожеволіти. Та якщо пов'язувати своє щастя з чимось значно глобальнішим, ніж наші земні проблеми, прийде і почуття задоволеності життям, знайдеться і його сенс». Вона говорила про Бога.

І тоді я вирішила: «Все, пора. Зараз у мене є незрівнянно більше того, що було п'ять років тому. Та якщо навіть це не

приносить мені задоволення, то потрібно все кардинально змінювати». Саме тоді в голові щось переключилося, і я подивилася на Бога зовсім іншими очима. Раніше мені здавалося, що Бог здатний нам дати те, що принесе нам щастя, а тепер я зрозуміла, що Бог і є щастя.

Власне, я продовжую робити те, що робила й раніше. Тільки тепер це не є ані метою мого життя, ані його змістом. Це просто є, я щастя я шукаю в Бозі. Завдяки цьому я не спостерігаю тієї залежності від обставин, яку відчувала раніше. У житті відбувається і хороше, і погане, але Бог завжди поруч. І Він готовий дарувати нам щастя.

Зверніться до Нього!

04 Анастасія Іванова



Що тобі потрібно для щастя?

Існує три грандіозних закони щастя:

1) треба щось робити; 2) треба когось любити; 3) треба на щось сподіватися.

(Джозеф Едісон)

Щастя – це щось відносне. У кожної людини є мрія. Якщо вона здійснюється, людина щаслива... Проте ж мрії не у всіх однакові... Абсолютного щастя не існує... Є лише мить блаженства і задоволення, яку ми помилково вважаємо щастям. Але це відчуття «щастя» – просто відчуття! – Зовсім не вічне! Воно зникає так само раптово, як і приходить.

Nik

Для щастя мені не потрібні гроші, дівчата, всесвітня слава. Для щастя мені не потрібна повага, високі посадові чини і взагалі життєві досягнення. Для щастя мені не потрібна любов до протилежної статі. Для щастя мені потрібно лише одне: щоб якомога довше з моїми близькими все було добре, в яких би стосунках я з ними не був.

Макс

Для початку хочу сонечко, хорошу погоду. Потім мені потрібно, щоб мій коханий завжди був поруч. Потім хочу народити доньку, потім мати можливість подорожувати, потім ще стільки всього хочу!

Т. Ю.

Мені особисто щастя подарувала віра в Бога. До цього було надто багато хвилювань і переживань про майбутнє. Бог обіцяє ніколи не залишати тих, хто в Нього вірить. Якщо про тебе піклується Творець Усесвіту, що ще потрібно для щастя?

Маша

Міфи про щастя

Міф 1: Ви будете щасливими, якщо виберете найкраще

Є кілька типів людей, які приймають рішення. Одні обмежуються вибором предмета, як тільки їхні критерії бажаної якості задовольняються. Інші хочуть прийняти найкраще рішення, і коли знаходять щось, що відповідає їхнім вимогам, вони не вибирають його, доки не розглянуть усі можливі варіанти. Це віднімає багато часу й енергії. Тож у результаті ці терзання швидше подарують зайвий головний біль, ніж щастя.

Міф 2: Ви будете щасливими, як тільки...

Ми часто думаємо, що будемо щасливими, як тільки знайдемо саме ту роботу, отримаємо підвищення, купимо автомобіль і т. д. Таке переконання називається «помилкою досягнення». Воно є самообманом, оскільки досягнення чогось рідко робить нас такими щасливими, як ми цього очікуємо. Найчастіше після реалізації однієї мети з'являються нові запити, і щастя знову ховається за горизонтом.

Міф 3: Намагатися стати щасливим – егоїстично

Це один з найбільш згубних міфів про щастя. Він має різні форми. Одні кажуть, що в світі, повному страждань, ви можете бути щасливим, тільки якщо ви черстві й егоцентричні; інші – що щасливі люди зупиняються на досягнутому і нічим не цікавляться. Проте дослідження показують, що щасливі люди з більшою ймовірністю будуть допомагати іншим і частіше займатися благодійністю. 





ФРУКТИ ЩАСТЯ



Банани називають фруктами щастя й ідеальним фаст-фудом. Які ж властивості вони мають?

Банани багаті корисними вуглеводами і швидко вгамовують голод, до того ж природа забезпечила їх зручною «упаковкою» – шкіркою. Деякі вважають, що вживання бананів призводить до збільшення маси тіла, проте це не зовсім правильно. Просто ними не слід зловживати, як, утім, і будь-якими іншими солодкими крохмалистими продуктами. Один банан містить у середньому 60-80 калорій, тому якщо ви хочете залишатися стрункою, з'їдайте не більше одного-двох плодів на день.

Наприкінці ХХ ст. вчені довели, що банани містять речовини, близькі за структурою до так званих гормонів щастя – серотоніну

й ендорфінів. Ці речовини викликають прилив сил, відчуття радості, підвищення розумової працездатності, а калій і магній, що містяться у бананах, зменшують ймовірність емоційних зривів, що особливо важливо в пору весняного авітамінозу та депресій.

У разі захворювання підшлункової залози та шлунка свіжі фрукти й овочі нерідко доводиться виключати з раціону, однак банани не входять до цього списку, оскільки не збільшують виділення травних соків, а їхня ніжна м'якоть обволікає стінки шлунка. Багато людей, які страждають від виразкової хвороби шлунка, стверджують, що банани знижують хворобливі відчуття. Тому якщо у вас існує ризик розвитку гастриту або виразкової хвороби, вживайте щоденно 1-3 банана. ►



У Мексиці бананами лікують кашель. Плід розминають до утворення кашки, додають мед і вживають по столовій ложці 3-4 рази на день.

Банани – чудове джерело калію, який необхідний для нормальної роботи серцевого м'яза, а також печінки та головного мозку. Нестача калію в організмі може викликати аритмію, нічні судоми м'язів ніг. Тому кардіологи рекомендують заповнювати запаси калію за допомогою бананів – і корисно, і смачно. Добова норма калію міститься в трьох плодах.

Банани чудово і швидко засвоюються, містять невелику кількість клітковини. Дієтологи радять включати ці фрукти в раціон тих, хто переніс інфекційні хвороби або оперативні втручання. Також банани корисні пацієнтам, що страждають онкологічними захворюваннями, в періоди хіміо- і променевої терапії.

Тропічні плоди широко використовуються в раціоні спортсменів для відновлення сил під час тривалих змагань. А перед відповідальними стартами атлети часто застосовують білково-бананову

дієту, що сприяє виведенню з організму надлишків води та нарощенню м'язової маси.

Незрілі банани містять крохмаль, який майже не перетравлюється і стає здобиччю мікробів у товстому кишечнику. Тому вживання таких плодів часто сприяє надлишковому газоутворенню. Поки банани не дозріють, їх потрібно зберігати при кімнатній температурі і низькій вологості повітря. Грона плодів краще підвішувати, обов'язково виймаючи їх з поліетиленових пакетів. Мінімальна температура, при якій рекомендується зберігати стиглі банани, – 10-12 ° С.

 Підготувала

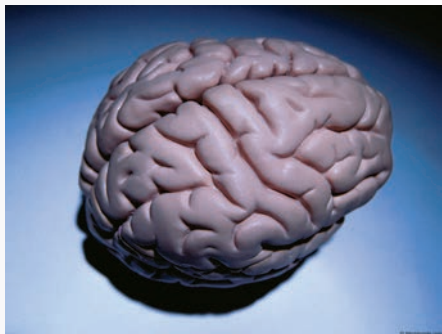
Олена Мехоношина



5 ФАКТІВ ПРО МОЗОК

1. Мозок, як і м'язи: чим більше тренуєш, тим більше він розвивається.

Маса мозку середньостатистичного дорослого чоловіка становить 1 424 г, до старості вона зменшується до 1 395 г. Найбільша маса жіночого мозку – 1 565 г. Рекордна маса чоловічого мозку – 2 049 г. Мозок І. С. Тургенєва важив 2 012 г.



2. Найбурхливіше мозок розвивається у віці від 2 до 11 років.



3. Регулярне молитовне спілкування з Богом призводить до зниження частоти дихання і нормалізації хвильових коливань головного мозку, сприяючи тим самим процесу самолікування організму.

Віруючі люди відвідують лікарів на 36% рідше, ніж інші.



4. Заняття незнайомою діяльністю – найкращий спосіб розвинути мозок. Спілкування з тими, хто перевершує вас за інтелектом, також сприяє цьому.



5. Найвищий середній національний показник IQ у світі зафіксовано у японців – 111; а у 10% японців цей показник перевищує 130.



04 Ганна Білуха



Карпати. Денис Медведєв

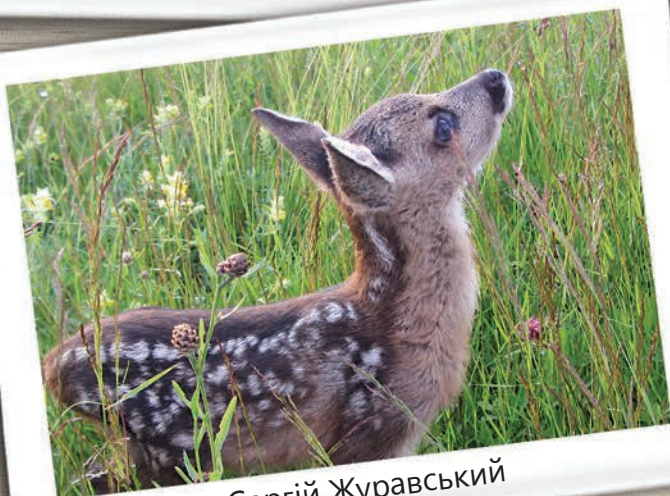


Діана Грінь





Юрій Поліщук. 13 років



Сергій Журавський

Чому ми стукаємо по дереву

Навіть не особливо забобонні люди, коли говорять про щось хороше, ні-ні, та й постукають по дереву – щоб не злякати удачу. Звідки ж пішла ця традиція?

Задовго до виникнення християнства та ісламу язичники в різних кінцях Землі – від Британії до Індії – поклонялися деревам, яким приписували різні міфічні властивості, використовуючи їх як оракулів, для звершення релігійних обрядів, вважаючи (як стародавні кельти) житлом духів або богів.

Дослідники Стефан Бечтель і Дебора Ааронсон переконані, що існуюча сьогодні традиція стукати по дереву пов'язана з язичницької вірою в те, що в ньому живе якийсь дух. Перша версія полягає у тому, що колись європейці відганяли стуком злих духів, щоб ті не підслухали їхні сокровенні розмови і не нашкодили. ►



Згідно з другою версією, люди, коли молилися, торкалися до дерева, щоб попросити про щось у бога, котрий нібито живе всередині, або ж стуком виражали подяку деревному духу за «виконання» якогось прохання. З часом релігійна складова була забута, але асоціація між стуком по дереву й удачею виявилася живучою.

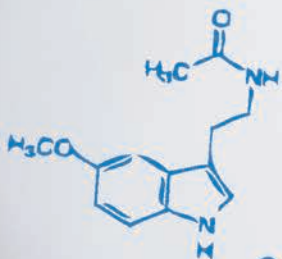
«У будь-якому випадку, таким нехитрим способом людина намагалася убезпечити себе від заздрості й гніву, - пише Бетчель у своїй «Книзі удачі». – Від заздрості злих духів або гніву богів стосовно занадто самовпевнених смертних, які приписують удачу самим собі або забувають подякувати за надану їм милість».

Якщо ви не вірите в деревних духів, чи варто підтримувати цю традицію? **Оч**



Біблійна формула Щастя

Людина часто думає про щастя, оскільки кожен з нас хоче бути щасливим. Коли ж справа доходить до визначення цього поняття, тут думки людей розходяться, а словники дають лише узагальнене тлумачення. Що ж говорить про щастя Книга книг – Біблія? Адже її називають джерелом вічної мудрості й до неї в пошуках відповідей зверталось багато видатних особистостей – Ісак Ньютон, Лев Толстой, Григорій Сковорода, Чарльз Діккенс, Жан-Жак Руссо та багато інших. Можливо, в ній ми і знайдемо ту саму формулу щастя?



$$\pi = 3,141592$$





Отже, що люди найчастіше називають щастям? Проаналізувавши відповіді на різних форумах і в анкетах, можна вивести кілька визначень:

- Щастя – душевний стан людини, яка досягла того, про що мріяла.
- Щастя – коли тебе розуміють і поважають.
- Щастя – взаєморозуміння, мир і спокій у родині.
- Щастя – стан душі заснований на почутті внутрішньої задоволеності.

Напевно, щось з вище переліченого збігається з вашою думкою. А що з цього приводу говорить Біблія?

Старозавітне слово **ашар**, або **ашер**, що означає «щастя», дуже часто в Старому Завіті перекладено як «благословенний» або «блаженний»: «І промовила Лія: "То на блаженство моє, бо будуть уважати мене за жінку **блаженну**". І назвала ймення йому: **Асир**» (Бут. 30:13). У цьому тексті тричі вживаються однокореневі слова від **ашер**: блаженство (**ошер**), блаженну, Асир (транслітерація єврейського імені **Ашер** (щасливий).

У новозавітній грецькій мові слово «щастя» звучить як **макаріос**. Наприклад: «І радіє дух мій у Бозі, Спасителі моїм, бо Він зглянувся на покору раби Своєї. Ось, віднині **блаженно** зватимуть мене всі роди...» (Луки 1:47, 48). У цьому уривку слово

макарідзо,

перекладене

як «блаженно зватимуть», означає «вважати щасливою», тобто дослівно переклад може звучати так: «віднині вважатимуть мене **щасливою** всі роди». «Царю Агрипо, вважаю себе **щасливим**, що сьогодні перед тобою можу дати відповідь на все те, в чому звинувачують мене юдеї» (Дії 26:2). Слово **макаріос** означає і «блаженний», і «щасливий».

Грецьке слово **еулогео** (**еу** – хороший, благий; **логос** – слово) перекладається як «благе слово» або «благословення». «Коли ж вони їли, Ісус, узявши хліб і **поблагословивши**, переломив, дав учням і сказав: Прийміть, їжте, це – тіло Моє» (Матв. 26:26). «І ті, які йшли попереду і які слідували за Ним, викукували: Осанна! **Благословенний**, Хто йде в ім'я Господнє! **Благословенне** прийдешне царство батька нашого Давида! Осанна на висотах!» (Марка 11:9, 10) У цих уривках тричі використовується слово **еулогео** – благословенний.

Давайте детальніше розглянемо розуміння щастя в Старому і Новому Завітах, оскільки вони доповнюють один одного.

ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ У СТАРОМУ ЗАВІТІ

У Старому Завіті щасливим вважається людина, яка: ►

1. Благословенна Богом – благополучна, живе в достатку, користується повагою в суспільстві, має потомство і т. д.: «Чи ж Ти не забезпечив його, і дім його, і все, що його? Чин його рук Ти поблагословив, а маєток його поширився по краю!» (Йова 1:10). «Діти – спадщина Господня, плід утроби – нагорода! Як стріли в руках того велетня, так і сини молоді: блаженний той муж, що сагайдака свого ними наповнив...» (Псал. 127:3–5).

2. Проявляє турботу про ближнього (така людина знаходиться під опікою й охороною Бога): «Блаженний, хто дбає про вбогого – в день нещастя Господь порятує його! Господь берегтиме його та його оживлятиме, буде блаженний такий на землі» (Псал. 41:2, 3).

3. Поступає по правді та справдливості: «Блаженні, хто держиться права, хто чинить правду кожного часу!» (Псал. 106:3). «Так говорить Господь: Бережіть правосуддя й чиніть справедливість, незабаром бо прийде спасіння Моє, і появиться праведність Моя. Блаженна (щаслива) людина, що робить таке, і син людський, що міцно тримається цього, що хоронить суботу, щоб її не безчестити та береже свою руку, щоб жодного зла не вчинити!» (Ісаї 56:1, 2).

4. Надіється на Бога: «Хто вважає на слово, той знайде добро, хто ж надію складає на Господа – буде блаженний» (Прип. 16:20). «Блаженний той люд, що Богом у нього Господь, блаженний народ, що Він вибрав його на спадок Собі!» (Псал. 33:12). «Блаженна людина, що Бога

вчинила своєю твердинею, і не зверталась до пишних та тих, що вони до неправди схиляються!» (Псал. 40:5). «Шануйте Сина... Блаженні усі, хто на Нього надіється!» (Псал. 2:12). «Скуштуйте й побачте, який добрий Господь, блаженна людина, що надію на Нього кладе!» (Псал. 34:9). «Блаженні, хто мешкає в домі Твоєм, – вони будуть повіки хвалити Тебе! Блаженна людина, що в Тобі має силу свою, блаженні, що в їхньому серці дороги до Тебе... Господи Саваоте, – блаженна людина, що на Тебе надіється!» (Псал. 84:5, 6, 13).

5. Отримала прощення гріхів: «Блаженний, кому подарований злочин, кому гріх закрито, блаженна людина, що Господь їй гріха не залічить, що нема в її душі лукавства!» (Псал. 32:1, 2).

6. Дотримується Закону Божого: «Блажен муж, що за радою несправедливих не ходить, і не стоїть на дорозі грішних, і не сидить на сидінні злоріків, та в Законі Господнім його насолода, і про Закон Його вдень та вночі він роздумує!» (Псал. 1:1, 2). «Блаженні непорочні в дорозі, що ходять Законом Господнім! Блаженні, хто держить свідоцтва Його, хто шукає Його всім серцем, і хто кривди не робить, хто ходить путями Його!» (Псал. 119:1–3). «Без пророчих видінь люд розбещений, коли ж стереже він Закона – блаженний» (Прип. 29:18).

7. Приймає Божі настанови та покарання: «Блаженна той муж, що його Ти караєш, о Господи, і з Закону Свого навчаєш його, щоб його заспокоїти від лиходення...» (Псал. 94:12, 13). «Тож блаженна людина, яку ▶

Бог картає, і ти не цурайсь Всемогутнього кари: бо Він рану завдасть – і перев'яже, Він ламає – й вигоюють руки Його!» (Йова 5:17, 18).

Отже, формула щастя в Старому Завіті полягає в добробуті та благополуччі, які Бог дарує тому, хто живе згідно з Його законами і в усьому покладається на Нього.

ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ У НОВОМУ ЗАВІТІ

У Новому Завіті щастя (блаженство) нерозривно пов'язане з Царством Божим, шлях до якого відкриває віра в жертву Ісуса Христа і виконання Його заповідей.

У Новому Завіті щасливою названа людина, яка:

1. Володіє рисами, перерахованими Ісусом Христом у Нагірній проповіді: «Блаженні убогі духом, бо їхнє Царство Небесне. Блаженні ті, що плачуть, бо вони будуть потішені. Блаженні лагідні, бо вони успадкують землю. Блаженні голодні й спрагнені праведності, бо вони наситяться. Блаженні милосердні, бо вони помилувані будуть. Блаженні чисті серцем, бо вони Бога побачать. Блаженні миротворці, бо вони синами Божими названі будуть. Блаженні переслідувані за правду, бо їхнє Царство Небесне. Блаженні ви, коли будуть вас зневажати та переслідувати, і наговорюватимуть на вас усяке лукаве [слово], обмовляючи вас за Мене» (Матв. 5:3–11).

2. Отримала прощення гріхів: «Давид також називає блажен-

ною ту людину, якій Бог зараховує праведність незалежно від діл: блаженні, кому прощені беззаконня і кому покриті гріхи. Блаженна людина, якій Господь не зарахує гріха!» (Римл. 4:6–8).

3. Слухає Боже Слово і дотримується його: «А Він відказав: Справді блаженні ті, що слухають Боже Слово і бережуть його!» (Луки 11:28). «Якщо це знаєте, то ви блаженні, коли це виконуєте» (Івана 13:17). «Блаженний той, хто читає, і ті, що слухають слова пророцтва та дотримуються написаного в ньому, бо час близький!» (Об'явл. 1:3). «А хто дивиться на досконалий закон свободи і перебуває в ньому, той не слухач-забудько, а виконавець діла; він буде блаженний у своїх діях» (Якова 1:25). «Тож незабаром приходу. Блаженний, хто зберігає слова пророцтва цієї книги!» (Об'явл. 22:7). «Блаженні ті, що виперуть свій одяг, щоб мати право на дерево життя і увійти брамами до міста» (Об'явл. 22:14). «Ваші ж очі та ваші вуха блаженні, бо бачать і чують» (Матв. 13:16).

4. Вірить у Господа, хоч ніколи не бачила Його: «Каже йому Ісус: Тому що ти побачив Мене, ти повірив? Блаженні ті, що не бачили й повірили!» (Івана 20:29). «Щасливий той, хто не спокуситься через Мене» (Матв. 11:6).

5. Помирає у Господі: «І я почув голос із неба, що промовляв: Напиши: блаженні ті мертві, які віднині помирають у Господі. Дух промовляє: Так, нехай вони спочинуть від своїх трудів, а їхні діла йдуть услід за ними» (Об'явл. 14:13). «Блаженний і ▶

святій той, хто має частку в першому воскресінні. Над ними друга смерть не матиме влади...» (Об'явл. 20:6)

6. Допмагає нужденним: «Я вам увесь час показував, що так працюючи, треба захищати немічних і згадувати слова Господа Ісуса, Який Сам сказав: Блаженніше давати, ніж брати!» (Дії 20:35).

7. Не піддається спокусам, але переносить їх з честю, зберігаючи непорочність в цьому грішному світі: «Блаженний муж, що подолає спокусу, бо, коли буде випробуваний, то одержить вінець життя, що Його [Господь] обіцяв тим, хто любить Його» (Якова 1:12). «Ось, приходжу, мов злодій. Блаженний, хто пильнує і хто береже свій одяг, щоб не ходити нагим і щоб не бачили його сорому!» (Об'явл. 16:15).

8. Страждає за Христа і за Божу істину: «А коли й терпите через праведність, то ви – блаженні. Їхнього залякування не бійтеся і не тривожтеся!» (1 Петра 3:14). «Ви блаженні, коли вас зневажають за Христове Ім'я, бо з вами перебуває Божий Дух слави. [Отже, ними зневажається, а вами прославляється]» (1 Петра 4:14).

Таким чином, поняття щастя у Новому Завіті полягає не тільки в благополуччі, скільки у стосунках з Господом Ісусом Христом. Згідно зі Святим Письмом, ми повинні будувати близькі стосунки з Господом, а Він подбає про все, що нам необхідно для життя. «Тож не журіться і не говоріть: Що будемо їсти? Або: Що будемо пити? Чи: В що одягнемось? Бо цього всього язичники шукають. Знає-бо ваш Отець

Небесний, що цього всього потребує-те. Шукайте перш за все Царства Божого і Його праведності, а це все вам додасться» (Матв. 6:31–33).

Отже, ми з вами переконалися, що розуміння щастя в Старому Завіті не суперечить вченню Нового Завіту. А чи збігається біблійне визначення щастя з тим, яке дають словники?

Згідно зі словником, «щастя – стан людини, який відповідає найбільшому внутрішньому задоволенню умовами свого буття; повноті та свідомості життя; здійсненню свого людського призначення». Розглянемо це визначення у світлі біблійної істини.

Щастя – стан людини, який відповідає найбільшому внутрішньому задоволенню умовами свого буття.

Людина, вражена гріхом, – це істота, котра прагне, але не може досягти повного задоволення своїх запитів (матеріальних, фізичних, духовних і т. д.). Коли Рокфеллер став мільйонером, його запитали, чого йому хочеться найбільше, після того як йому вдалося заробити свій перший мільйон. Він відповів: «Мені хочеться заробити другий мільйон». Така гріховна природа людини: якщо у неї є дві пари взуття, їй хочеться мати три; якщо вона заробляє 1 000 доларів на місяць, їй хочеться заробляти 2 000; якщо у неї є машина, вона хоче мати дорощку...

Запити людини зростають пропорційно її добробуту. Тому, справді, задоволення умовами свого буття є великим щастям. І такого стану може досягти лише той, для кого сенс життя полягає не в підвищенні свого матеріального ▶

рівня, а в турботі про душу. Тільки людина, що має в душі Божий мир, здатна відчувати задоволення за будь-яких життєвих обставин.

Прикладом цьому є апостол Павло, який писав про себе наступне: «Кажу це не тому, що чогось потребую, бо я навчився бути задоволеним тим, що є. Умію жити і в нестатках, умію жити і в достатку. Звик до всього і в усьому: і насичуватися, і голодувати, мати достаток і терпіти нестаток. Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, – [в Ісусі Христі]» (Филп. 4:11–13). Така людина справді щаслива.

Щастя – стан людини, який відповідає повноті та розважності життя.

Людина, що знаходиться у полоні гріха, не в змозі відчувати повноту і розважність свого життя. Тільки вільні люди здатні жити повноцінним життям, наповненим сенсу і задоволення. А звільнити нас від гріха може тільки Ісус Христос. «Відповів їм Ісус: Знову й знову запевняю вас, що кожний, хто чинить гріх, є невільниким гріха. Але невільник не залишається в домі навіки; Син же залишається навіки. Отож, якщо Син визволить вас, то справді будете вільні» (Івана 8:34–36).

Ісус сказав про Себе: «Я ж прийшов, щоб ви мали життя і щоб надміру мали» (Івана 10:10). Господь прийшов у цей світ, щоб дарувати нам свободу від гріха, спасіння і вічне життя. Дар вічного життя, життя з надлишком, можна отримати лише через віру в Ісуса Христа – істинного Бога та Спасителя; про це свідчить Слово Боже: «А це було написано, щоб ви повірили, що Ісус є Христос, Син Божий, і щоб вірячи, жит-

тя мали ви в Його Ім'я» (Івана 20:31).

Щастя – стан людини, який відповідає здійсненню його людського призначення.

Призначення людини на Землі – пошук Бога і життя в гармонії і тісному спілкуванні з Творцем. «Створив Він з одного ввесь людський рід, щоб жив по всій поверхні землі, визначивши заздалегідь окреслені пори та межі їхнього проживання, щоб шукали Бога: може, відчують Його і знайдуть, бо ж недалеко Він від кожного з нас. У Ньому ми живемо, рухаємося та існуємо...» (Дії 17:26–28)

Якщо людина знайшла Бога, примирилася з Ним через жертву Ісуса Христа і тепер живе в гармонії зі своїм Творцем, пізнаючи Його і дотримуючись Його заповідей, то вона виконує своє людське призначення, а значить, посправжньому щаслива.

ЩАСТЯ ЯК ДОСКОНАЛА РАДІСТЬ

Радість – одне з почуттів, властивих людині. Вона може бути викликана різними причинами, але, як і будь-яке інше почуття, в певний момент проходить. Біблія розповідає нам про досконалу радість: «І пишемо вам про це, щоб наша радість була повною» (1 Івана 1:4).

Досконала радість – це радість неминуща, вічна, повна, яка не має нестачі або вади. Синонімом досконалої радості може бути слово «щастя». Тому цей текст можна прочитати так: «І пишемо вам про це, щоб ви були (абсолютно) щасливі». ►

ТЕЛЕКАНАЛ "НАДІЯ"



ВАРТО ДИВИТИСЬ

Нова програма **в прямому ефірі**

ПОМОЛИТЕСЬ ЗА МЕНЯ

Ваше прохання, проблема
БУДУТЬ ПОЧУТІ!

ВІДПОВІДЬ та ЧЕТВЕР **20:00**

ТЕЛЕФОНИ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ:

 (093) 50-157-80;  (066) 707-00-05;  (098) 707-00-05;

 **0 800 50 157 80** * (*Дзвінки зі стаціонарних телефонів безкоштовні)

www.hope.ua

У Новому Завіті про досконалу радість ідеться в декількох текстах, і всі вони належать перу апостола Івана.

«Це Я сказав вам, щоб Моя радість перебувала в вас і щоб ваша радість сповнилася» (Івана 15:11). Про що ж говорив Ісус? Відповідь міститься у попередніх 10-ти віршах цього розділу, де Господь Ісус Христос говорить про те, яким чином віруючий може стати істинним Його учнем і приносити багато плоду: маючи з Ним тісні стосунки і дотримуючись Божих заповідей. Тільки таким чином людина може перебувати в любові Божій, а значить, бути щасливим.

«Дотепер ви не просили нічого в Моє Ім'я. Просіть – і отримаєте, щоб ваша радість була повна» (Івана 16:24). У чому полягає радість, про яку говорить Ісус? «Це Я в притчах сказав вам; надходить година, коли більше в притчах не говоритиму вам, але відкрито сповіщу вам про Отця. Того дня попросите в Моє Ім'я, – і не кажу вам, що проситиму Отця за вас, бо Сам Отець любить вас, – адже ви Мене полюбили й повірили, що Я вийшов від Бога» (Івана 16:25–27).

Віруючі в Христа мають право молитися і просити у Бога все необхідне в Ім'я Ісуса. Щастя полягає в близьких стосунках з Богом, коли Він чує нас і відповідає на наші молитви.

«І пишемо вам про це, щоб наша радість була повною» (1 Івана 1:4). Про що говорить апостол? Що може зробити нас щасливими? У найближчому контексті апостол ділиться з нами Благотою вісткою про те, що завдяки жертві Ісуса Христа ми можемо мати вічне життя і пізнати справжнє щастя.

Усе в світі тимчасове: і радість, і жаль, і добробут, і успіх, і перемоги. Проте щастя, яке пропонує кожному з нас Творець, є неминушим і незмінним. Це вічне життя з Богом, яке починається з того моменту, коли людина приходить до Нього з покайням і проханням про прощення гріхів. «Вічне життя є те, щоб знали Тебе, єдиного істинного Бога, і Того, Кого Ти послав, – Ісуса Христа» (Івана 17:3). 

*Підготував **Костянтин Рогачов** за коротким конспектом однойменної дискусії Біблійного дискусійного клубу, м. Монреаль, Канада*

*Записали **Роман і Євгенія Сверлови***

Дозвольте собі бути щасливими

У День народження чи весілля, з нагоди свят, ювілеїв, пам'ятних подій – протягом усього життя ми бажаємо один одному щастя, оскільки всі хочемо бути щасливими. А що ж таке – щастя?

Відповідей на це запитання може бути безліч: гроші, здоров'я, удача, хороша сім'я, спокій. Кожен з нас сприймає щастя по-своєму, як зауважив поет Олексій Сурков: «Міра щастя на землі досі різна – у кожного своя». Мені здалися цікавими думки дівчини, яка написала в газету невелику замітку під назвою «Так у чому ж щастя?»

«Потрібно вивчитися, добитися пасивного прибутку, створити сім'ю – і тоді ми будемо щасливі. Так міркує багато з нас. Але чому тоді люди, які здобули все, що хотіли, часом накладають на себе руки? Тому що не в цьому щастя! Так у чому ж воно? Щастя – не десь там, воно – тут. І якщо ми не вміємо побачити його зараз, коли у нас щось погано, ми тим більше не побачимо його потім, коли все буде добре. Жити для себе – це смерть, бо течія несе до водоспаду. Значно важче – плисти проти нього, а саме – жити для інших. Повір, коли після найглибшого сну в кінці свого життя ти прокинешся і перед твоїм внутрішнім зором пройде все твоє життя, найприємнішим спогадом буде не те, як ти виграв у лотерею мільйон, а той день, коли ти надав допомогу нужденному».

Справді, у Новому Завіті написано: «Блаженніше давати, ніж брати!» (Дії 20:35). Можливо, варто спробувати?

Над запитанням «Що таке щастя?» роздумувало багато вчених і філософів. Вони дійшли висновку, що щастя залежить від багатьох складових, таких як: прийняття себе, хороші стосунки з іншими, незалежність, наявність мети в житті, особистісне зростання, задоволення потреб, позитивне мислення, контроль над обставинами.

Давайте поговоримо про останнє. Як ви вважаєте, чи залежить наше щастя від обставин? Багато хто скаже: "Звичайно, залежить, адже якщо нас супроводжує успіх – ми відчуваємо себе щасливими". А якщо навпаки? Чи означає це, що ми повинні бути нещасними?

У однієї жінки було два сини. Один виготовляв парасольки від дощу, інший – від сонця. Якщо світило сонце, то перший син не міг продати жодної парасольки від дощу, і його сім'я залишалася того дня без прибутку. А якщо йшов дощ – така ж доля чекала на сина, що виготовляв парасольки від сонця. І так як шодня або світило сонце, або йшов дощ, жінка цілими днями оплакувала нещастя, яке спіткало то одного, то іншого сина.

Одного разу біля жінки, яка постійно плакала, зупинився перехожий. «Жінко, яке в тебе горе, що ти плачеш цілими днями?» «Та як же мені не плакати!» – відповіла жінка і розповіла йому свою історію. «Мила жінко, – сказав перехожий, – сьогодні світить сонце, і ти можеш радіти тому, що твій син, який виготовляє парасольки від сонця, отримає прибуток. А якщо завтра піде дощ – радій тому, що у другого сина

буде вдалий день. Так ти можеш щодня бути щасливою».

Дивовижне відкриття у 1984 р. зробив доктор Грінвільд: «...переважна більшість життєрадісних, задоволених людей, опитаних мною, пройшли у своєму житті через душевні муки, гіркі розчарування і поразки, схожі на ті, що обтяжували моїх пацієнтів. Усі щасливі люди, яких я опитував, вирішили не бути жертвами обставин, а стати щасливими. Найчастіше рішення приймалося після важких емоційних або фізичних надломів у їхньому житті: після катастрофи, що ледь не призвела до смерті, болісного розлучення тощо. Саме такі обставини багато пригнічених людей називають причиною своєї зневири. Але чому ж деякі все ж таки не впадають у депресію? Знову і знову я доходив висновку, що вони скористалися цими обставинами, щоб переглянути свій погляд на життя, а потім приймали рішення бути щасливими».

Тут хочеться згадати молитву Оптинських старців:

«Господи, дай мені з душевним спокоєм зустріти все, що принесе мені сьогоднішній день, дай мені цілком віддатися волі Твоїй святій.

Постійно в усьому настав і підтримай мене.

Які б я не отримав звістки протягом дня, навчи приймати їх зі спокійною душею і твердим переконанням, що на все є Твоя свята воля!

У всіх моїх справах і словах керуй моїми думками і почуттями!

У всіх непередбачених випадках не дай мені забути, що все послано Тобою!

Навчи мене правильно й розумно поводитися з кожним членом моєї сім'ї, нікого не засмучуючи і не бентежачи.

Господи, дай мені силу перенести втому цього дня і всі події впродовж нього!

Керуй моєю волею і навчи мене молитися, вірити, любити, терпіти і прощати!»

Якщо ви кличете до Бога, Він обов'язково відповість і підтримає вас у будь-яких обставинах. Він не говорив, що буде позбавляти нас проблем, але обіцяв завжди бути поруч. «І ось, Я з вами по всі дні аж до кінця віку!» (Матв. 28:20). Хтось підррахував, що в Біблії слова «не бійся» написані 365 разів – на кожен день, тому що наш Небесний Отець хоче, щоб ми були щасливі не лише у Вічності, на Небі, а й на цій землі.

«О, коли б ти прислухувався до Моїх заповідей, то був би твій спокій, як річка, а твоя справедливість, немов морські хвилі!» (Ісаї 48:18). Живучи на Землі, Ісус розповідав народу про заповіді блаженств, тобто, кажучи сучасною мовою, про принципи щасливого життя. Перечитайте їх і зробіть своїми правилами. Пам'ятайте: кожна людина щаслива настільки, наскільки вона вирішила бути щасливою. Дозвольте собі бути щасливими!

ОЧ Людмила ВЕРЛАН,

психолог, сімейний консультант,
м. Краснодар

7 ЗВИЧОК НЕЩАСЛИВИХ ЛЮДЕЙ

Звичка № 1:

Прагнення до досконалості

Усе завжди складно, якщо ти – перфекціоніст. Такій людині дуже важко досягти стану щастя, тому що навіть шлях досягнення повинен бути ідеальним. Завжди знайдеться той, хто в розумінні перфекціоніста все одно в чомусь кращий – будинок, квартира, кар'єра, сім'я, зачіска і т. д. Моменти щастя для такої людини дуже швидкоплинні та рідкісні – тільки тоді, коли вона відчула, що виконала щось ідеально, і доти, доки не побачила, що хтось зробив це ще краще.

Звичка № 2:

Спілкування з негативними людьми

Як можна бути щасливим, якщо люди довкола тебе постійно стверджують, що життя жахливе, несправедливе та жорстоке? Одна справа, коли таке говорять у справі (ситуація в країні, криза тощо), і зовсім інша, коли це стосується абсолютно всього. Таких співрозмовників краще уникати і виключити зі свого кола спілкування.

Звичка № 3:

Життя в минулому і майбутньому замість сьогодення

Правило «тут і зараз» знають усі. Зосереджуючись на думках про майбутнє або минуле, ми втрачаємо відчуття моменту в найважливішому для нас часі – сьогоденні. Водночас ми практично завжди думаємо про щось негативне (чому у нас щось не вийшло, нам відмовили, ми зробили неправильно і т. д.) і значно рідше – про приємні моменти. Старі образи та невдачі не дозволяють нам насолодитися сьогоdnішнім днем. Пам'ятайте: усьому свій час – посумували, проаналізували, зробили висновки і рухаємось вперед!

Звичка № 4:

Заздрість, звичка порівнювати себе з іншими

У інших завжди щось краще, навіть якщо в інших аспектах життя може бути значно гірше, ніж у вас. Узагалі, звичка порівнювати себе з іншими жахлива. І чим частіше у порів-

нянні ви виявляєтеся кращими, тим болючіше буде, коли ви виявитеся гіршими за когось. Урешті-решт ваша самооцінка може помітно знизитися, що позначиться на якості вашого життя.

Звичка № 5:

Фокусування на негативних моментах

Негативна інформація переслідує нас усюди: у чергах, транспорті, на роботі, коли ми дивимося телевизор або слухаємо радіо. Поспостерігайте за собою: про що ви частіше думаєте – про позитивні чи негативні моменти? Фокусуючись на негативному, ми не помічаємо того, що може нас порадувати і зробити щасливими. У наслідок цього може розвинути депресія.

Звичка № 6:

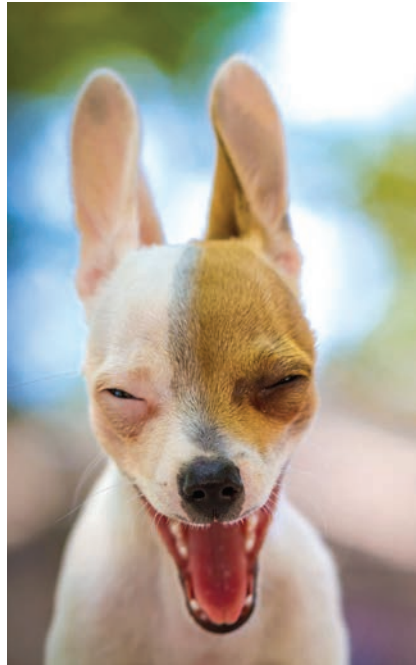
Залежність від думки інших людей

Перед тим як щось зробити, ви завжди думаєте: «А що скажуть (подумають) люди?» Вам може здаватися, що ви перебуваєте в центрі уваги багатьох, і порушенням стандартних меж і поведінки ви запускаєте механізм самоосуду. Якщо ви і намагаєтеся зробити щось нове, то робите це потайки від суспільства. Постійне озирання на інших людей заважає вашому особистому розвитку і, відповідно, щастю.

Звичка № 7:

Ускладнення життя

Життя – штука захоплююча і до того ж неймовірно складна. Але найцікавіше полягає в тому, що більшість труднощів і «непереборних» перепон ми створюємо самі собі. Намагайтеся уникати непотрібних конфліктів, більше часу проводьте з друзями, насолоджуйтеся прогулянками, женіть від себе стреси і негативні думки. Зробіть перший крок – а раптом сподобається?! 





Легендарний подвиг Шаварша Карапетяна

16 вересня 1976 року в Єревані зірвався в озеро тролейбус, який проїжджав по дамбі. Дев'яносто два пасажери виявилися живцем похоронені на десятиметровій глибині. Усі вони були б приречені на неминучу загибель, якби не одна обставина: саме в цей час вздовж озера здійснював тренувальну пробіжку багаторазовий чемпіон світу з підводного плавання Шаварш Карапетян.

Згодом експерти визнають: ніхто у світі просто фізично не зміг би зробити того, що вчинив тоді Шаварш. Пірнувши в замутнену падінням тролейбуса воду, він розбив ногами заднє скло і почав витягувати пасажирів, що втратили свідомість. Понад двадцять хвилин у крижаній воді. Двад-

цять врятованих життів. Насправді він витягнув з тролейбуса більше людей, але не всіх вдалося врятувати. Коли Шаварш в черговий раз виринав на поверхню, перехожі, що стовпилися на дамбі, бачили, що все його тіло понівечене осколками розбитого вікна.

Пізніше на запитання «Що ж було тоді найстрашнішим?» Шаварш відповів: «Я точно знав, що, незважаючи на мою підготовку, мене вистачить лише на певну кількість занурень. Там на дні видимість була нульова, тому я на дотик хапав людини в оберемок і плив з нею нагору. Один раз я виринув і побачив, що в руках у мене... шкіряна подушка від сидіння. Я ді- вився на неї і розумів, що ціна моєї ►



помилки — чиєсь життя. Ця подушка потім не раз снилася мені вночі».

Через добу Шаварш Карапетян був доставлений у лікарню. Він думав, що все обійдеться, але сили людини не безмежні. Шаварш захворів важкою формою пневмонії, яка ускладнилася сепсисом. Температура довго не опускалася нижче 40 °С. Лише на 46-й день спортсмен прийшов до тями, хоча лікарі готували

родичів до найгіршого. Запалення легенів призвело до утворення спайок, і кожен глибокий вдих давався спортсмену насилу. Про спорт потрібно було забути, але Шаварш не хотів про це навіть думати.

1977 року Шаварш Карапетян знову став чемпіоном Європи, чемпіоном СРСР і встановив новий світовий рекорд на дистанції 400 м (це був третій світовий рекорд поспіль у цій дисципліні на тих змаганнях). Утім, незабаром через наслідки травми він змушений був залишити великий спорт.

У Шаварша троє дітей — дві дочки і син. З 1993 р. Ш. Карапетян разом з сім'єю живе і працює в Москві. Його блискуча кар'єра закінчилася, але серце як і раніше сповнене любов'ю до людей.



**19. 06. 2013 на показі фільму
«Пловець»**

Короткометражний документальний фільм про ціну людяності і подвиг «Пловець» показали дев'ятнадцятого червня в мультимедійному прес-центрі (ММПЦ) у рамках проекту «Олімпійські зустрічі РІА Новини», а завершився показ зустріччю з героєм і творцями картини. Плавця Шаварша Карапетяна на сцені ММПЦ зал зустрічав стоячи й з овацією. 04

Підготувала **Марія Горобець**

Маніфест на кожен день

Всесвітньовідомий американський педагог і психолог Дейл Карнегі багато працював у сфері самовдосконалення людини. Він запропонував маніфест, у якому кожен пункт починається з того, що «саме сьогодні» людина зробить те, що допоможе їй наблизитися до щастя.

1. Саме сьогодні я буду щасливим. Це означає, що я услід за Авраамом Лінкольном скажу собі: «Більшість з нас щасливі рівно настільки, наскільки хочуть бути щасливими». Щастя виходить зсередини, зовнішні подразники не мають до нього ніякого відношення.

2. Саме сьогодні я зважатиму тільки на те, що є насправді, і не стану змушувати навколишній світ зважати на мої бажання. Я прийматиму мою сім'ю, мою роботу і мою долю такими, якими

вони є, і постараюся відповідати їм.

3. Саме сьогодні я подбаю про свій організм. Я зміцню його фізичними вправами, дбайливим ставленням до свого тіла, правильним харчуванням. Я перестану обтяжувати його шкідливими надмірностями. Я хочу зробити його ідеальною машиною для виконання моїх потреб.

4. Саме сьогодні я постараюся розвивати свій інтелект. Я постараюся дізнатися про щось цінне. Я змушу свій мозок працювати і прочитаю щось таке, що вимагає розумової напруги і концентрації думки.

5. Саме сьогодні я займуся удосконаленням своєї волі. Для цього я повинен зробити три вчинки. Я зроблю комусь приємне, але так, щоб про це ніхто не дізнався, а також дві справи, які мені дуже не хочеться виконувати. ►

ти, – просто заради тренування волі, як казав Вільям Джеймс.

6. Саме сьогодні я постараюся бути приємною з будь-якого погляду людиною. Я подбаю про свій зовнішній вигляд, постараюся трохи краще одягтися, м'якше говорити і ввічливіше поводитися з іншими, бути щедрим на похвалу, утримуватися від критики і причіпок до оточуючих і, звичайно ж, від настанов когось на шлях істинний.

7. Саме сьогодні я постараюся жити тільки одним днем, не навалюючи на себе відразу всі свої проблеми. За ці 12 годин я можу зробити кілька конкретних справ, найважливіших на сьогодні, які, залишивши на потім, мучили б мене все життя.

8. Саме сьогодні я складу собі розклад. Я напишу, що мені потрібно буде робити кожну годину. Можливо, мені не вдасться суворо дотримуватися цього розпорядку, але, принаймні, він позбавить мене від двох зол: поспіху та нерішучості.

9. Саме сьогодні я виділю півгодини для відпочинку та релаксації. Добре, якщо в ці хвилини я думатиму про Бога, –

це додасть моєму життю відчуття перспективи.

10. Саме сьогодні я перестану боятися – боятися бути щасливим, насолоджуватися всім прекрасним, що є в цьому світі; перестану боятися любити і вірити в те, що мене також люблять. Я думатиму і чинитиму, як щаслива людина, – і відчую себе щасливим! 

Як зустрілися любов і щастя

- Куди йде любов? – запитало маленьке щастя у свого батька.
- Вона вмирає, – відповів батько. – Люди не бережуть того, що мають. Просто не вміють любити!

Маленьке щастя замислилося: «Ось виросту великим і буду допомагати людям!»

Йшли роки. Щастя піросло і стало великим. Воно пам'ятало про свою обіцянку і щосили намагалося допомагати людям, але люди його не чули. І поступово Щастя з великого почало перетворюватися на маленьке і слабеньке. Дуже воно злякалося, як би зовсім не зникнути, і вирушило у далеку дорогу, щоб знайти ліки від своєї недуги.

Довго-предовго, йшло Щастя, не зустрічаючи нікого на своєму шляху, тільки стало йому зовсім погано. І зупинилося воно відпочити. Вибрало розлоге дерево і прилягло. Тільки задрімало, як почуло неподалік чийсь кроки. Відкрило очі і бачить: йде по лісу старезна баба, вся у лахмітті, боса і з палицею.►





Кинулося Щастя до неї:

- Сідайте. Ви, напевно, стомилися?
Вам потрібно відпочити і підкріпитися.

У старої підкосилися ноги, і вона буквально упала в траву. Трохи відпочивши, мандрівниця розповіла Щастю свою історію:

- Прикро, коли тебе вважають такою старезною, адже я ще така молода, і звать мене Любов!

- Так це ви – Любов?! – здивувалося Щастя. – Але ж мені говорили, що любов – це найпрекрасніше з усього, що є на світі!

Любов уважно подивилася на нього і запитала:

- А тебе як звать?

- Щастя.

- Он як? Мені теж казали, що Щастя має бути прекрасним.

І з цими словами вона дістала з свого лахміття дзеркало. Щастя, поглянувши на своє відображення, голосно заплакало. Любов підсіла до нього і ніжно обійняла.

- Що ж з нами зробили злі люди? – схлипувало Щастя.

- Нічого, – говорила Любов, – якщо ми будемо разом і почнемо піклуватися один про одного, то станемо молодими і прекрасними.

І під тим розлогим деревом Любов і Щастя уклали союз – ніколи не розлучатися. З того часу, якщо з чийогось життя іде Любов, разом з нею йде і Щастя, порізно вони не живуть. А багато людей і донині не можуть зрозуміти цього... 04

Уроки від верблюда

Природа, безсумнівно, – наш головний учитель. Вона завжди була джерелом натхнення та мудрості для людини. Століттями ми спостерігали за нею в пошуках внутрішньої гармонії та спокою. У природі все настільки мудро і логічно взаємопов'язано, що це викликає захоплення. І будь-яка тварина, навіть верблюд, може нас дечому навчити...

- Що робить верблюд, коли голодний? – Поїдає колючки, які не вживають інші тварини.

Урок: задовольняйся малим, коли це необхідно.

- Що робить верблюд, коли бачить бочку води?

– Випиває всю воду до останньої краплі.

Урок: живи сьогоднішнім і використовуй надані можливості.

- Що робить верблюд, коли немає ані краплі води? – Обходиться без води, економно витрачаючи запаси.

Урок: завжди шукай внутрішні резерви.

- Як верблюд вибирає місце для відпочинку? – Він знаходить поодинокий кущ і розташовується біля нього, щоб нічого не закривало огляду.

Урок: ніщо не повинно закривати перед тобою горизонт ►

або обмежувати тебе,
коли ти приймаєш
рішення.

- Що робить верблюд,
коли, змагаючись з
конем, програє йому
на короткій дистанції?
– Виграє на довгій.

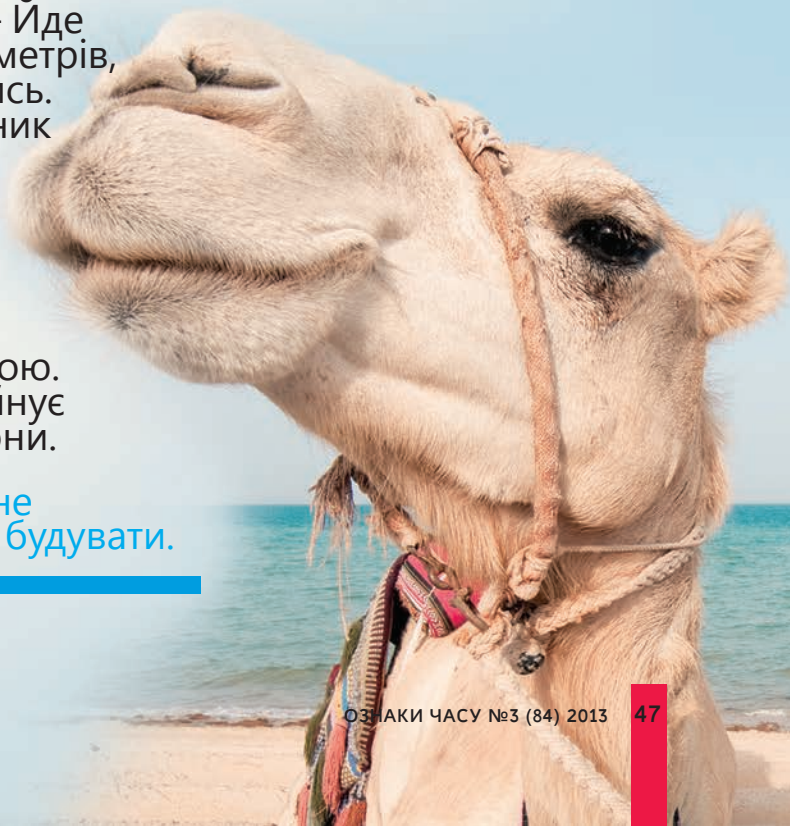
Урок: короткочасні
перемоги в
перспективі можуть
обернутися великими
поразками.

- Що робить
верблюд, коли бачить
небезпеку? – Іде
десятки кілометрів,
не озираючись.
Це не показник
боягузтва, а
ознака
мудрості.
Ще нікому
нічого не
вдавалося
довести бійкою.
Конфлікт руйнує
обидві сторони.

Урок: треба не
руйнувати, а будувати.

- Що робить верблюд,
коли на нього гавкають
собаки і намагаються
вхопити за ногу? – Іде
вперед, не звертаючи
на них уваги.

Урок: намагайся
долати всі перешкоди
на шляху до своєї
мети. 04



Дорогі читачі!

Ми дуже вдячні вам за те, що ви тримаєте в руках наш журнал. Нам дуже хотілося б ще тісніше співпрацювати з вами, подарувати вам можливість стати частиною команди «Ознак часу»! Ми відкрили нову рубрику «Мегапікселі творіння», яка складається повністю... з ваших робіт!

Сьогодні почало активно розвиватися мистецтво фотографії. Ми впевнені, що серед вас є люди, небайдужі до краси природи, ті, хто помічає Божу руку в усьому – від квіточки до комахки – і закарбовує цю красу на фотографіях. І тому саме вас ми запрошуємо поділитися з нами своїми фотографіями Божого творіння. Деякі з кращих робіт будуть надруковані на центральному розвороті кожного випуску.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Вимоги до фото:

- при 300 dpi – розмір фото не менше 10 см;
- при 72 dpi – фото не менше 50 см;
- формат – tif, jpg;
- модель, бажано, СМΥК.

Фото мають бути чіткими, у фокусі. Без позначки дати у кутку.

Надсилати за адресою:

oznakychasy@gmail.com,

у темі вказувати «Мегапікселі творіння».

***З нетерпінням чекаємо
ваших робіт!***



Якщо під час прочитання матеріалів номеру у вас виникли якісь запитання — звертайтеся до нас за адресою: oznakychasy@gmail.com, і ми спробуємо повно і чітко відповісти вам, задіявши також професіоналів сфери богослів'я, сімейних стосунків та психології.