

Ознаки

№ 2 (87) 2014

часу

с. 4 Основні психологічні кризи життя

с. 11 Скупатися в окропі

Ви схожі на пакетик із чаєм: від вас мало користі, поки ви не побуваєте в окропі.

Джон Мейсон

с. 16 Час змін

Отже, якщо ви хочете щось змінити, поставте собі просте запитання: це спроба втечі від самого себе чи спосіб стати ближче до Джерела щастя?



Криза

Останнім часом слово «криза» глибоко увійшло в наше життя. Ми чуємо його в новинах, читаємо на сторінках газет і журналів. «Економічна криза», «політична», «криза середнього віку» — усі ці фрази на слуху, напевно, навіть у семирічної дитини. Становище в Україні нестабільне, нерідко хочеться дізнатися: чим ж усе закінчиться й коли? Ми з вами, друзі, зараз переживаємо загальнонаціональну кризу. Що й казати — нелегко. А якщо врахувати, що в кожного ще й особисті неприємності... Усе це руйнує здоров'я, як фізичне, так і духовне. Як же зберегти мир у душі та бадьорість духу? Що таке криза? Це тільки негативне явище чи у ньому є також позитив? Чи можна боротися з кризами? І чи потрібно? Над такими питаннями задумалася редакція «Ознак часу», готуючи матеріали для цього випуску.

Ми вивчали психологічні кризи в житті людини, аналізували, як впливають на нас труднощі, та шукали шляхи подолання негараздів. Висновки досить цікаві та перспективні! Приєднуйтеся — і ми разом подолаємо кризи бадьоро та з посмішкою!

Миру, добра та любові вам!
З повагою, відповідальний редактор Марія Бадардінова



- 2 **Слово редактора**
- 4 **Основні психологічні кризи життя**
- 11 **Скупатися в окропі**
Ви схожі на пакетик із чаєм: від вас мало користі, поки ви не побуваєте в окропі.
Джон Мейсон
- 13 **«Мир залишаю вам...»**
- 16 **Час змін**
Отже, якщо ви хочете щось змінити, поставте собі просте запитання: це спроба втечі від самого себе чи спосіб стати ближче до Джерела щастя?
- 19 **Як уникнути перових зривів?**
- 22 **Невидимі ліки**
- 26 **Усесвіт – заради людини**
- 29 **Криза – час Божого Суду**
- 32 **Думки про свободу**
- 36 **Притча про подолання труднощів**
- 38 **Клумба**
- 41 **Афоризми про кризу**
- 42 **Щастя нахабників**
- 45 **Чи можна дізнатися майбутнє і вплинути на долю?**

**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:
Наталія Сквиря,
Олена Мехоношина

Дизайн та верстка:
Марія Бадардінова

Фотографії:
ru.depositphotos.com

Відповідальна за друк:
Тамара Гризцов

Реєстраційне свідоцтво
№ 51 KB 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.



Основні психологічні кризи життя

Кожну людину протягом життя спіткають різні труднощі. Іноді життя нагадує гойдалку: то вгору – успіх, стабільність, то вниз – невдачі, сірість, депресія. А буває і так, що в житті все добре, все вдається, але чомусь успіхи не тішать, а, навпаки, дратують. Настій поганий, усе, що раніше подобалося, викликає огиду...

Не поспішайте ставити собі діагноз: депресія. Існує таке поняття, як вікова криза. Ми всі чули цей термін і можемо пояснити його значення, але чомусь вважаємо, що він стосується не всіх. Існує криза трьох років, є підліткова криза, ще може бути вікова. А решта життя людини триває спокійно, мирно і без криз? Утім це не так. Кризові періоди охоплюють усе наше зріле життя, і треба бути до цього готовими.

Психологи стверджують, що боятися криз не варто. Вони вказують нам, що прийшов час змін, без яких неможливе повноцінне життя. А ось, які зміни мають відбутися – це вже питання до кожного окремо. Ми повинні відповісти на нього самі, без допомоги й підказок. Криза говорить нам про те, що настав час зупинитися, озирнутися, оцінити сьогодення й прийняти майбутнє. Адже життя – це постійні зміни, інакше воно немає сенсу.

Подолати якийсь проміжок шляху швидким кроком, досягти мети, а потім надовго осісти в «болоті», де відсутня будь-яка течія – навряд чи така перспектива сподобається навіть найледачішим. І вилізти з цього «болота» можна! Треба лише змінити погляди на життя та своє оточення. Це нелегко. Нам потрібно постійно звіряти своє життя за компасом – кризовими періодами. Саме вони, протікаючи легко чи, навпаки, болісно, вкажуть нам, чи правильно ми рухалися до цього часу.

Про життєві кризи психологи з цілого світу пишуть вже давно, адже з ними пов'язані практично всі психологічні проблеми особистості. Існують детально обґрунтовані кризові періодизації, згідно з якими у кожної вікової категорії є свої кризові акценти, на котрі спирається кожен психолог-практик і які було б корисно знати кожній людині. Тому я пропоную вашій увазі опис життєвих криз із книги вітчизняного психолога Олени Лібіної. Вона узагальнила досвід кращих закордонних і вітчизняних психологів, а також власні спостереження, описавши

основні життєві етапи та кризи, які долає кожен з нас.

Криза № 1

Перший важливий етап у низці кризових періодів – від 3 до 7 років. Його ще називають періодом «зміцнення коренів». У цей час формується глобальне ставлення до світу: безпечний він чи ворожий. І воно формується на основі ставлення до малюка в родинному колі: люблять його чи йому доводиться «виживати».

Як ви розумієте, мається на увазі не фізичне виживання (хоч сім'ї бувають різні, з-поміж них і такі, де дитині доводиться боротися за виживання у буквальному сенсі), а психологічне: наскільки маленька людина відчуває себе захищеною серед близьких людей, чи позбавлена вона стресів.

Це дуже важливий період, оскільки від почуття доброзичливості, яким оточена дитина, залежить її самооцінка. У сприятливому «кліматі» гармонійно розвиваються і допитливість, і прагнення до самовдосконалення, а також інші позитивні якості.

Така дитина дорослішає з почуттям значущості власних зусиль: «Я буду намагатися, а світ мене підтримає». Такі діти виростають оптимістами, що не бояться самостійності та прийняття рішень. Недовіра ж до світу дорослих (і до світу взагалі) формує людину, що постійно вагається, безініціативну, апатичну. Виростаючи, такі люди/діти не здатні виявляти не лише переваги й не долати власного характеру, але й позбавлені довіри до інших. ►

Криза № 2

Наступна криза найбільш гостро дає про себе знати у період з 10 до 16 років. Це перехід від дитинства до дорослого життя, коли власні сили оцінюються крізь призму переваг інших людей. Людина постійно порівнює себе з кимось, шукає відмінності в характері та поведінці. Найголовніші питання в цей період такі: «Як я виглядаю в очах інших людей, як вони мене оцінюють, що означає бути індивідуальністю?» Завдання, що стоїть перед людиною, – визначити міру власної незалежності, свій психологічний статус, межі свого «я» серед інших.

Саме в цей час приходить розуміння того, що існує величезний дорослий світ зі своїми правилами, які потрібно прийняти. Тому важливий досвід, набутий за межами рідної оселі. Усі настанови батьків стають непотрібними – й тільки дратують, адже головний досвід там – у дорослому світі, серед однолітків. І набивати гулі хочеться безпосередньо самому, без дбайливих маминих рук.

Успішне подолання цієї кризи приводить до підвищення самооцінки, впевненості у власних силах. Якщо ж кризу не вдалося подолати належним чином, то на зміну залежності від

батьків приходить залежність від більш сильних і впевнених у собі однолітків, від нав'язаних «норм» середовища, від обставин. «Навіщо докладати зусиль, чогось прагнути, бо ж у мене все одно нічого не вийде! Я гірший за всіх!».

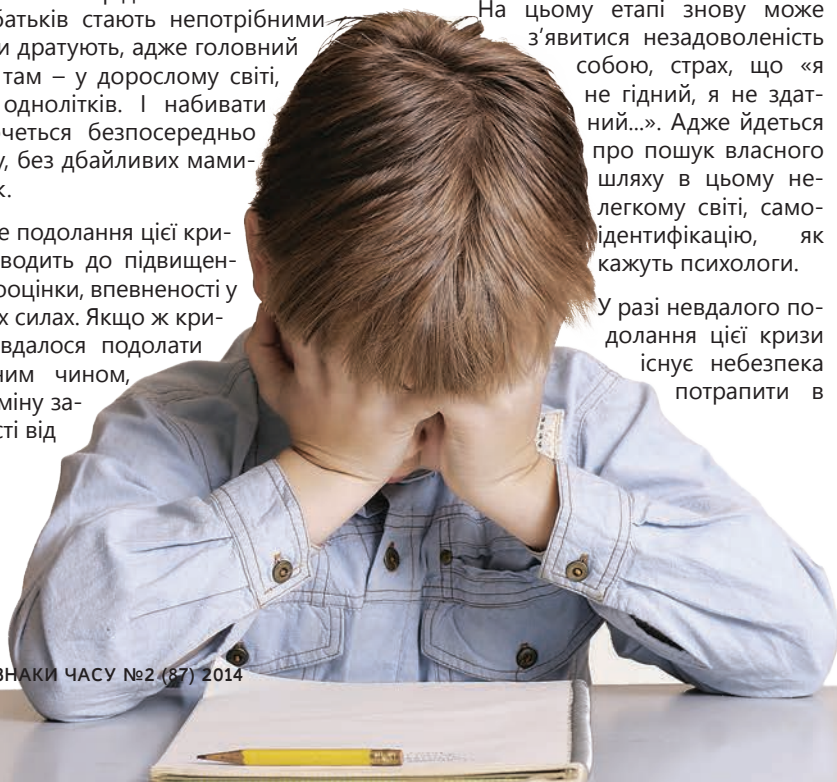
Невпевненість у собі, заздрощі, залежність від думки та оцінки оточуючих – ось якості, якими людина, що не змогла здолати другу кризу, керується усе своє подальше життя.

Криза № 3

Третій кризовий період (від 18 до 22 років) пов'язаний із пошуком власного місця у цьому складному світі. Молода людина усвідомлює, що чорно-білих фарб попереднього періоду вже замало для розуміння всієї палітри зовнішнього світу, який набагато складніший, ніж здавалося до цього часу.

На цьому етапі знову може з'явитися незадоволеність собою, страх, що «я не гідний, я не здатний...». Адже йдеться про пошук власного шляху в цьому нелегкому світі, самоідентифікацію, як кажуть психологи.

У разі невдалого подолання цієї кризи існує небезпека потрапити в



тетета самообману: замість власного шляху шукати об'єкт для наслідування або «широку спину», за якою можна ховатися все життя, або, навпаки, заперечувати всілякі авторитети, і водночас не пропонувати нічого свого, обмежитися самим лише протестом, без конструктивних рішень і шляхів.

Саме у цей період формується «звичка» піднімати власну значущість шляхом приниження інших. Про вдале подолання кризи свідчить вміння спокійно і з повною відповідальністю сприймати самого себе таким, яким ти є, з усіма недоліками й перевагами, одночасно шукаючи шляхи духовного та душевного вдосконалення.

Криза № 4

Наступна криза (22–27 років), за умови її вдалого подолання, дарує нам вміння без страху змінювати щось у своєму житті. Для цього треба подолати в собі якийсь «абсолютизм», що змушує нас вірити у те, що все зроблене в житті до цього моменту – це назавжди, і нічого нового вже не буде.

Глобальний життєвий курс, за яким ми рухалися досі, чомусь перестає задовольняти. З'являється незрозуміле почуття занепокоєння, незадоволеності через нечітке відчуття того, що щось могло б бути по-іншому, що згаяні якісь можливості і змінити вже нічого не можна.

У разі успішного подолання цього етапу зникає страх перед змінами, людина розуміє, що жоден життєвий курс не може претендувати на статус «абсолюту», що його можна й потрібно змінювати залежно від того, як змінюєшся ти сам, не боятися експериментувати, починати щось нове. Лише за

умови такого підходу можна успішно подолати наступну кризу, яку називають «корекцією життєвих планів», «переоцінкою установок».

Криза № 5

Настає ця криза десь у віці 32–37 років, коли вже накопичено досвід у взаєминах з іншими людьми, у кар'єрі, в сім'ї, коли в житті вже досягнуто чимало суттєвих результатів.

Результати ці починають оцінюватися не з погляду досягнень, а крізь призму особистої задоволеності. «Навіщо це мені? Чи вартувало воно таких зусиль?» Усвідомлення власних помилок багатьом здається вкрай болючим, і людина чіпляється за минулий досвід, за ілюзорні ідеали.

Замість того, щоб спокійно скорегувати плани, людина каже собі: «Я не зраджу своїм ідеалам, буду дотримуватися раз і назавжди обраного курсу, я повинна довести, що мала рацію, не зважаючи ні на що!». Якщо у вас вистачило мужності визнати помилки й скорегувати власне життя, плани, то вихід із цієї кризи стане припливом свіжих сил, відкриє перед вами нові перспективи та можливості.

Якщо ж почати все з самого початку виявилось неможливим, період цей буде для вас швидше руйнівним, аніж конструктивним.

Криза № 6

Один з найскладніших етапів – 37–45 років. Ми вперше чітко усвідомлюємо, що життя не триватиме вічно, що все важче тягнути на собі «зайвий вантаж», що необхідно сконцентруватися на головному. ►

Кар'єра, соціальні зв'язки – усе це не лише стало буденним, але й набуло безлічі непотрібних умовностей і обов'язків, які доводиться виконувати, тому що «так треба». На цій стадії відбувається боротьба між бажанням зростати, розвиватися і станом «болота», застою. Доводиться приймати рішення, що тягнути на собі й далі, а що можна скинути, чого позбутися. Наприклад, від частини турбот, навчившись розподіляти час і сили; від непотрібних соціальних зв'язків, розрізняючи серед них бажані та обтяжливі.

Криза № 7

Після 45 років починається період другої молодості, і не тільки у жінок, які стають «ягідками знову», а й у чоловіків. За словами одного з західних психологів, ми перестаємо вимірювати свій вік кількістю прожитих років і починаємо мислити категоріями часу, який ще належить прожити.

Ось як А. Лібіна описує цей кризовий період: «Чоловіків і жінок цього віку можна порівняти з підлітками. По-перше, в їхньому організмі відбуваються бурхливі зміни, викликані закономірними фізіологічними процесами. Через гормональні зміни в період клімаксу вони, подібно до підлітків, стають запальними, образливими, легко дратуються через дрібниці. По-друге, вони готові боротися за своє «я» навіть при найменшій загрозі незалежності. Боротися в сім'ї – з дітьми, які вже покинули або ось-ось покинуть батьківське гніздо, на роботі – відчуваючи себе незатишно й нестійко в ролі пенсіонерів, яким «наступають на п'яти» більш молоді.

Чоловіки у віці 45 років зіштовхуються з давно забутими питаннями юності: «Хто я?» і «Куди прямую?». Те саме стосується й жінок, хоч вони цю кризу долають набагато складніше.

Результати численних досліджень свідчать про те, що найбільш незахищеними протягом цієї кризи виявляються жінки, які вважають себе домогосподарками. Їх доводить до відчаю згадка про «порожнє гніздо», яким, на їхню думку, стає будинок, покинутий дорослими дітьми. Тоді вони зосереджують свою увагу на внуках, пестячи їх, пересувають меблі та купують нові предмети інтер'єру. Багато хто сприймає цю кризу як втрату сенсу життя, інші, навпаки, вбачають у цьому неминучому повороті подій можливість для подальшого зростання. Багато в чому це залежить від того, як були подолані попередні вікові кризи.

У цей період можуть бути віднайдені приховані ресурси й не виявлені досі таланти. Їх реалізація стає можливою завдяки перевагам, що з'являються з віком – можливості думати вже не лише про власну родину, а й про нові напрямки в роботі, хобі.

Криза №8

Після п'ятдесяти років розпочинається вік «осмисленої зрілості». Ми починаємо діяти, керуючись власними пріоритетами та інтересами більше, ніж раніше. Однак особистісна свобода не завжди здається подарунком долі, багато хто починає гостро відчувати самотність, відсутність важливих справ та інтересів. Як наслідок – гіркоту і розчарування від прожитого життя, усвідомлення його марності й порожнечі. Утім найстрашніше – самотність. Це у ви-

падку негативного розвитку кризи через те, що попередні були подолані «з помилками».

Якщо ж варіант розвитку подій позитивний, людина починає бачити нові перспективи або, не знецінюючи колишніх досягнень, шукає нові сфери для застосування власного життєвого досвіду, мудрості, любові, творчих сил. Тоді поняття старості набуває лише біологічного сенсу, не обмежуються життєві інтереси, не виникає пасивності й застою.

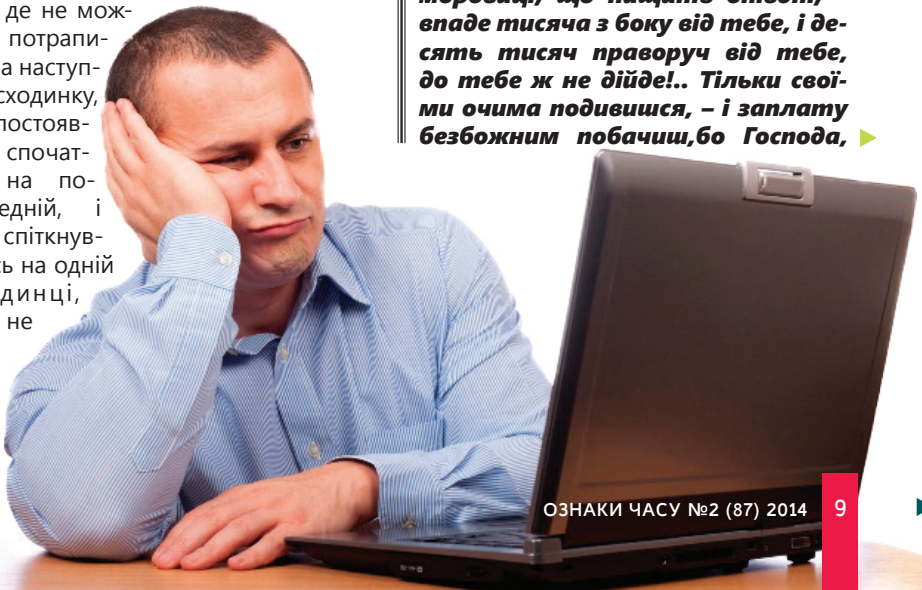
Численні дослідження доводять, що поняття «старість» і «пасивність» не залежать одне від одного. Це лише стереотип! У віковій групі після 60 років чітко простежується відмінність між «молодими» та «старими» людьми. Усе залежить від того, як людина сприймає власний стан: як гальмо чи як стимул для подальшого розвитку своєї особистості, для цікавого повноцінного життя.

Усі ці кризові періоди, якими сповнене наше життя, поволі переходять один в інший, як сходи «завдовжки в життя», де не можна потрапити на наступну сходинку, не постоявши спочатку на попередній, і де, спіткнувшись на одній сходинці, вже не

зrobiш крок плавно й правильно на наступну. І вже тим більше не вийде перестрибнути через кілька сходинок: усе одно колись доведеться повернутися й виконати «роботу над помилками».

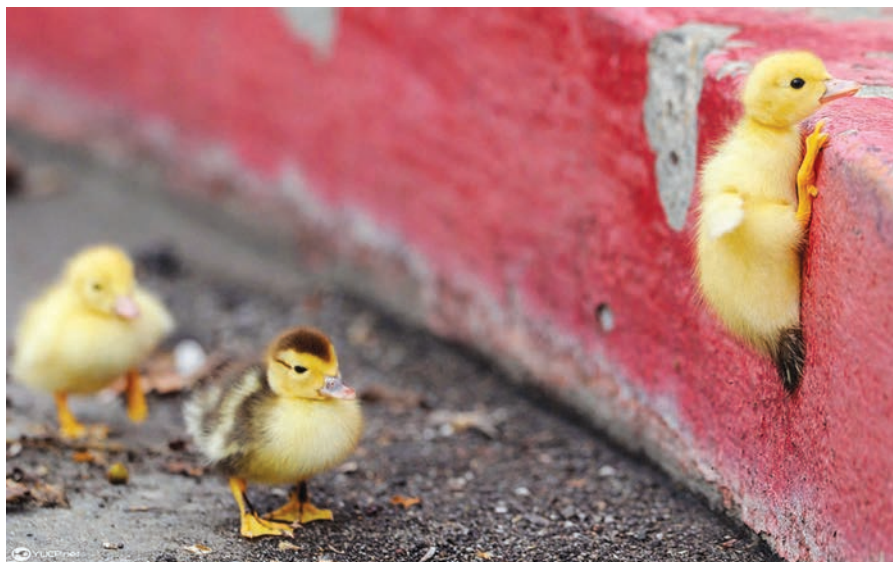
Чи потрібно боротися з кризами?

Ні, оскільки криза – необхідна складова психологічного зростання людини, вона неминуха. Однак її перебіг можна полегшити, змінивши ставлення до обставин і знайшовши сильну опору в житті. Такою опорою для нас бажає стати Бог. Це Він на сторінках Біблії 365 разів сказав нам: «Не бійся». Він готовий вислухати нас у будь-який час і за будь-яких обставин. Погодьтеся, ніяка криза не страшна, коли поруч буде Той, Хто **«...тебе вирве з темноти птахолова, моровиці згубної, Він пером Своїм вкриє тебе, і під крильми Його заховаєшся ти! Щит та лук – Його правда. Не будеш боятися страху нічного, ані стріли, що вдень пролітає, ані зарази, що в темряві ходить, ані моровиці, що нищить опівдні, – впаде тисяча з боку від тебе, і десять тисяч праворуч від тебе, до тебе ж не дійде!.. Тільки своїми очима подивився, – і заплату безбожним побачиш, бо Господа,**



охорону мою, Всевишнього ти учинив за своє пристановище! Тебе зло не спіткає, і до намету твого вдар не наблизиться, бо Своїм Ангелам Він накаже про тебе, щоб тебе пильнували на всіх дорогах твоїх, – на руках вони будуть носити тебе, щоб не вдарив об камінь своєї ноги! На лева й вужа ти наступиш, левчука й крокодила ти будеш топтати! "Що бажав він Мене, то його збережу, зроблю його сильним, – бо знає Ім'я Моє він; як він Мене кликатиме, то йому відповім, Я з ним буду в недолі, врятую його та прослаблю його, і довгістю днів Я насичу його, і він бачити буде спасіння Моє!"» (Псал. 91:3–16).

04 Підготував Костянтин РОГАЧОВ





Скупатися в окропі

**Ви схожі на пакетик із чаєм: від вас мало користі,
поки ви не побуваєте в окропі.**

Джон Мейсон

Ви коли-небудь зазнавали поразки? Ви робили помилки? Якщо так, то ваші невдачі — доказ того, що попереду вас чекає щось велике. Невдачі та помилки можуть бути мостом, а не барикадою на шляху до успіху.

Біблія говорить: «Від Господа кроки людини побожної ставляться міцно, і Він любить дорогу її; коли ж упаде, то не буде покинена; бо руки її Господь підпирає» (Псал. 37:23, 24). Невдача здається реальністю, але це лише питання погляду. Значення має не глибина, на яку ви впали, а висота, на яку ви піднялися після падіння.

Теодор Рузвельт сказав: «Незрівнянно краще насмілюватися звершувати значні вчинки, здобувати блискучі перемоги, іноді терплячи поразки, ніж встати в ряд з тими нещасними, хто не радіє й не страждає, бо живе в сірих сутінках, не знаючи ні перемог, ні поразок». Один з найбільш ризикованих кроків, який ви мо- ▶

жете зробити в житті, — це вжити занадто багато запобіжних заходів, ніколи не зазнати поразки й не допустити жодної помилки.

Кожен з тих, хто досягнув значного успіху, стояв, хоча б один раз, на краю прірви. Набагато краще спробувати зробити щось і зазнати невдачі, ніж нічого не робити й досягти успіху в цьому. Людина, яка ніколи не робить помилок, втомлюється від неробства. Якщо ви не робите помилок, то, можливо, ви недостатньо відважні.

Успіх полягає в тому, щоб зуміти піднятися лише на один раз більше, ніж впасти. «Ви тонете не тому, що падаєте у воду, а тому, що залишаєтеся в ній», — сказав Едвін Луїс Коул. Тому піднімайтеся і йдіть вперед. Мудрий Соломон казав: «Хто ховає провини свої, тому не ведеться, а хто признається та кидає їх, той буде помилуваний» (Прип. 28:13).

Вашу мрію вбиває не невдача, а байдужість і апатія. Найкращий спосіб оговтатися від невдачі — зробити висновки, здобути для себе урок і не згадувати хворобливих подробиць пережитого. Невдача може стати каменем на шії, а може подарувати вам крила. Єдина можливість подолати її — це продовжити розпочате. Переважна більшість історій успіху базуються на основі минулих невдач.

В одному іноземному вірші говориться: «Успіх — зворотний бік невдачі, срібне світло — за хмарою сумніву; і ти ніколи не знаєш, наскільки близький до мети; вона може бути поруч, хоч здається такою далекою. Будь завзятий у бою, зараз, коли тебе вдарили особливо боляче і коли здається, що все пропало, — саме цієї миті не можна опускати руки...» (автор невідомий).

ВИ ЗАЗНАЛИ НЕВДАЧІ, АЛЕ ЇЇ ЗВОРОТНИЙ БІК — УСПІХ.

 Джон Мейсон



«Мир залишаю вам...»

Заголовки газет, що резюмують стан нашого світу, який знаходиться на межі самознищення, події, свідками котрих ми є щодня, — усе це було передбачено багато століть тому на сторінках Біблії.

«Ви почуєте про війни і про чутки воєнні. Глядіть, не жахайтесь, бо має так статися; але це ще не кінець. Бо повстане народ проти народу, і царство піде на царство, і буде голод, і пошесті, і землетруси в різних місцях» (Матв. 24:6, 7).

«І будуть ознаки на сонці, і місяці, і зорях, а на землі тривога народів від раптового морського реву та розбурханих хвиль, коли люди ціпенитимуть від страху й очікування того, що надходить на цілий світ, бо сили небесні захитаються» (Луки 21:25, 26). ►



Не дивно, що багато людей сьогодні охоплені страхом перед невизначеністю в майбутньому. Іноді він паралізує волю людини, позбавляючи її можливості жити та працювати в природному ритмі.

Дуже близьким за своєю суттю до страху є почуття занепокоєння. Багато людей схильні виявляти його не тільки щодо подій і явищ, які відбуваються зараз, але й переживають з приводу того, що може статися з ними в майбутньому. Обидва види переживань недоцільні. Як же можна перестати хвилюватися?

Безумовно, людина повинна щодня обмірковувати, аналізувати й адекватно реагувати на життєві ситуації. Проте, зробивши все, що від неї залежить, їй слід прийняти події, котрі вона не здатна змінити, як належні, і в молитві віддатися волі всезнаючого Творця, спроможного контролювати те, що відбувається.

Є люди, які намагаються зробити занадто багато; інші ж, навпаки, ліняться. Праця, безумовно, важлива, адже вона в основі життя. Проаналізуйте подумки ті справи й плани, які ви вирішили сьогодні здійснити. Як би ви оцінили своє життя за шкалою від 1 до 10 (де 1 — цілковитий мир, а 10 — сильне занепокоєння)? Можливо, деякі з ваших справ не є необхідними й важливими, а являють собою саме той тягар, який Ісус закликає нас покласти на Нього: «Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, — і Я заспокою вас! Візьміть Моє ярмо на себе і навчіться від Мене, бо Я лагідний і покірний серцем, — і знайдете спокій своїм душам. Бо Моє ярмо любе і Мій тягар легкий» (Матв. 11:28–30). Христос взяв на себе важку ношу всього людства. Чому б нам сьогодні не віддати свої турботи та проблеми в Його руки, щоб натомість отримати ярмо, легке й необтяжливе?

Розповідають історію про двох художників, кожен з яких написав картину, що ілюструє спокій. Перший зобразив спокійне й чисте озеро високо в горах. А другий намалював гуркітливий водоспад, тонку березу, схилenu над потоком, а в її гілках — мокру від бризок води вільшанку, що сидить у своєму гнізді. Яка з картин краще передає суть спокою і внутрішнього миру? Не часто в цьому метушливому світі ми можемо відпочити на березі усамітненого гірського озера. Швидше нам доводиться шукати спокій серед шуму сучасного життя. Проте Біблія дає нам надію, в ній звучать підбадьорливі слова Ісуса:

«Це Я сказав вам, щоб у Мені ви мали мир. У світі зазнаєте страждання, але будьте відважні: Я переміг світ!» (Івана 16:33).

Як ви думаєте, чому Ісус Христос був зацікавлений у тому, щоб Його учні мали мир? Спаситель залишив нам чудову обітницю:

**«Мир залишаю вам, Мій мир Я даю вам. Не так, як світ дає, Я даю вам»
(Івана 14:27).**

Істинний мир пов'язаний з глибокою довірою до люблячого та дбайливого Бога, Котрий знає всі наші труднощі й пообіцяв, що ніколи нас не залишить.



 Підготував Тимур ГЕРАСИМОВ

ВИБІР ЗА ВАМИ

Час Змін

Приводом для написання цієї статті стала цікава статистика. Серед тих, хто звертається в РАГС, щоб змінити прізвище, 72 % кажуть: «Мое прізвище заважає мені жити». Люди часто вибирають прізвища діячів мистецтва або інші звучні прізвища: Бокий став Полежаєвим, Гноєвих — Вознесенським, Жук захотів прізвище Айвазовський, Скоропупов став Горьким, Собакін — Уральським, Собачкін — Ленським, Кобельов — Дунаєвським. Інакше кажучи, людина наче говорить: **«Зміню прізвище і стану щасливішим, успішнішим, соліднішим»** (Коротков Т. А. *Етнографія імен.* – М.: Наука, 1971. – С. 93–100).

А ось висновки соціологів щодо іншої сфери людського життя. Вчені замислилися над питанням: **чому люди переїжджають з місця на місце, змінюючи не тільки житло всередині району або міста, але навіть віддають на переїзд до іншого міста, області чи країни?**

Вони дійшли цікавого висновку: важливими мотивами, які підштовхують людину на переїзд, є бажання онотити своє життя, прагнення отримати нові яскраві міжособистісні відносини, кар'єрні міркування.

Людина часто бажає змінити своє життя, стати щасливішою, відчути гармонію й задоволення. Ці прагнення виливаються у вчинки: від нешкідливих — зміни зачіски, оновлення гардеробу чи дорогої покупки — до зміни прізвища, місця проживання й навіть розлучення. Проте Святе Письмо зазначає, що є справжньою цінністю і чого насправді вимагає душа: **«Адже благочестя з задоволенням — велике надбання»** (1 Тим. 6:6).

Що найчастіше хочуть змінити люди?

У більшості випадків прагнуть поміняти щось навколо себе, а не всередині. А якщо й з'явилося бажання змінитися самому, то тільки якусь одну рису, але ніяк не спосіб життя. Найменше тих, хто хоче змінитися зсередини, змінитися повністю, відмовитися від неправильного способу життя та вчитися жити по-новому.

Занепокоєння, незадоволеність, постійний пошук, неминучі розчарування, бажання постійних змін, критика навколишніх людей, відсутність спокою — це прокляття сьогодишнього світу, що гине.

І тоді виникає цілком слушне питання: чи не є всі прагнення до зовнішніх змін спробою втекти від своєї власної гріховної натури? Відповідь напрошується сама.

Яких же змін насправді прагне наше серце?

Куди спрямувати наші бажання, щоб знайти істинні спокій і мир? Біблія каже: «Адже тілесні задуми — то смерть, а задуми Духа — то життя і мир» (Римл. 8:6); «Мир великий для тих, хто кохає Закона Твого, — і не мають вони спотикання» (Псал. 119:165). Проте, яким ж чином ми можемо віднайти цей дорогоцінний мир? І на це запитання ми знаходимо відповідь у Слові Божому: **«Отже, виправдавшись вірою, маємо мир з Богом через нашого Господа Ісуса Христа»** (Римл. 5:1); **«А нині, в Ісусі Христі, ви, що колись були**

*далекими, кров'ю Христа стали близькими. Бо Він – наш мир...»
(Ефес. 2:13, 14).*

Отже, якщо ви хочете щось змінити, поставте собі просте запитання: це спроба втечі від самого себе чи спосіб стати ближче до Джерела щастя? Кращі зміни — це зміни в бік праведності, і саме цього від нас очікує Небесний Отець!

 Олєг ОЛЕННІКОВ



Як уникнути нервових зривів?



Нервовий зрив — це результат неправильного способу життя. Він може виникнути, коли впродовж тривалого часу ми витрачаємо енергії більше, ніж отримуємо. Це наче завести машину з несправним акумулятором. Настає момент, коли двигун більше не заводиться. Можна, звичайно, якийсь час заводити машину з розгону, але ліпше за все перезарядити акумулятор і стежити, щоб він завжди був справним (або ж відремонтувати генератор, що заряджає акумулятор під час їзди).

Існують певні стадії нервового зриву. Перша з них — так званий **«зоряний час»**.

Це час ентузіазму, палкого бажання виконати поставлене завдання та отримати задоволення від роботи. При цьому запал настільки великий, що ми забуваємо про наші енергетичні запаси.

Потім настає **стадія «нестачі пального»**. Ми помічаємо, що наші сили закінчуються, відчуваємо явні ознаки виснаження. Відчуженість стає нашим звичайним станом. У нас з'являються симптоми різних захворювань, ми стаємо дратівливими.

Зрештою наближається остання стадія — **«криза»**. Пліч-о-пліч з нею з'являються песимізм і апатія. Зникає бажання взагалі що-небудь робити, наростає хвороблива нерішучість, а разом з нею — розчарування.

Зрив виникає, коли людина бере на себе занадто багато, а профілактика

полягає в тому, щоб навчитися вибирати те, що під силу і справді зараз важливе. Господь дає нам необхідний час і енергію на всі ті справи, виконання яких Він від нас очікує.

Згадаймо слова апостола Павла: **«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. 4:12, 13)**. Це такий собі секрет боротьби з нервовим зривом.

Якщо ж нашим життям керує Бог, Він довірить нам ті справи, які нам до снаги. Господь ніколи не вимагає від нас більше того, що ми насправді можемо зробити. Істинний і вірний Бог направить нас на шлях, по якому ми підемо з задоволенням, легко й радісно.

Якщо людина в житті робить те, до чого у неї лежить душа, нервові зриви практично не виникають. Майже всі вони тра-



пляються, коли ми з вами змушені робити те, що нам неприємно, пересилиючи себе, витрачаючи на цю роботу невиправдано великі сили. Прикро витрачати дні, місяці та роки на подібні нерозумні зусилля. «Яке ваше життя? Адже це пара, що на мить з'являється, а потім зникає» (Якова 4:14), — нагадує апостол Яків.

Якщо Господь стане осередком нашого життя, ми зрозуміємо, як нам жити і як витрачати час, роблячи те, що дарує найбільше щастя. Він захистить нас від нервових зривів і різних хвороб.

 За матеріалами передач РТЦ «Голос надії»,

www.golosnadezhdi.ru



Невидимі ліки

«Мені це необхідно, як повітря». Ми часто вживаємо цей вислів, коли хочемо вказати на гостру потребу чогось у своєму житті!

Так, людина може прожити кілька тижнів без їжі, кілька днів без води, але лише кілька хвилин без повітря.

Свіже повітря містить близько 20 % кисню, 78 % азоту, решта 2 % – вуглекислий газ та інші елементи. Підвищені концентрації і кисню, і вуглекислого газу дуже токсичні й можуть навіть призвести до смерті. І тільки сонце допомагає підтримувати оптимальну концентрацію цих газів у повітрі.

Найважливішою властивістю чистого повітря є його здатність до іонізації. Вона пов'язана зі зміною електричного заряду. Для нашого здоров'я необхідно, щоб певний відсоток повітря, яке ми вдихаємо, був іонізований. У процесі іонізації молекули кисню стають негативними іонами, а молекули вуглекислого газу — позитивними.

Електричний заряд передається повітрю за допомогою сонячного світла, грози, води у вигляді водоспадів і дощів, космічної радіації та інших джерел.

В умовах міського життя знижений рівень іонізації кисню в повітрі за-

звичай спостерігається в сухих закритих приміщеннях, промислових зонах. Таке повітря називається «мертвим».

Свіже повітря забезпечує людину енергією. Як це відбувається? Кисень з повітря, з'єднуючись з глюкозою, що надходить з їжею, забезпечує організм фізичною енергією. А правильне дихання та забезпечення червоних кров'яних тілець киснем не просто підтримує життєдіяльність людини, а й заряджає її певною енергією: проходячи через головний мозок, кисень забезпечує біоелектричну активність, яка лежить в основі всіх розумових процесів.

Іноді в тій чи іншій країні настає енергетична криза. Проте на кожного з нас може чатувати енергетична криза у власному організмі. Буває так, що у людини хороша робота, чудова сім'я, вона прекрасно харчується. Та все ж незадоволена своїм фізичним станом: вранці їй важко піднятися з ліжка, більшу частину дня вона відчуває себе втомленою та розбитою. Пояснюється усе це невмінням правильно дихати і, як результат, дефіцитом кисню в організмі.

Ми не використовуємо свої легені належним чином. Наше дихання за-

надто поверхове, тому ми не отримуємо достатньої кількості кисню. Цим пояснюються втома, швидка стомлюваність і депресія. Якщо ви помічаєте який-небудь з цих симптомів, намагайтеся дихати глибше, звертаючи увагу на роботу діафрагми та м'язів черевного преса. У процесі правильного дихання обов'язково працює ніс, а не рот, діафрагма і черевний прес, а не грудна клітка.

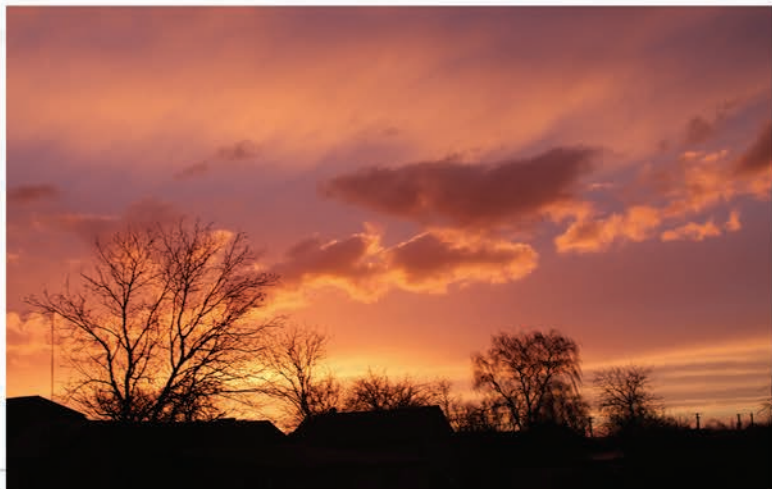
Життєдайний кисень, унікальний дар нашого Творця, — навколо нас і доступний для дихання.

Ось деякі прості прийоми, що забезпечують достатнє надходження кисню в наш організм:

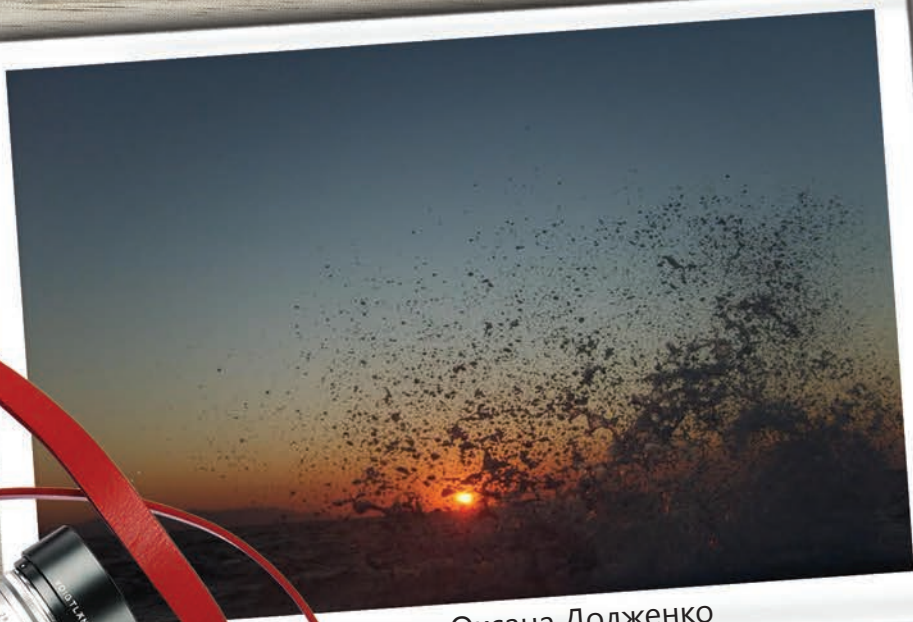
1. Протягом дня робіть глибокі вдихи носом.
2. Будьте активні. Рух і фізичні навантаження покращують циркуляцію крові, дарують бадьорість та енергію.
3. Не паліть самі й не вдихайте дим від сигарет.
4. Часто провітрюйте свою квартиру, особливо вночі.
5. На роботі (якщо дозволяють умови) робіть короткі перерви: потягніться, встаньте, обійдіть навколо столу, пробіжіть по східцях тощо.
6. Оточуйте себе зеленими рослинами (окрім спальні), вони поглинають з повітря вуглекислий газ і виділяють кисень.
7. У відпустці намагайтеся відпочивати біля річки, в лісі, частіше бувайте на свіжому повітрі, серед зелених рослин.

Будьте здорові!

Л. ГУБЕРНАТОРОВА



Захід сонця. Диана Гринь



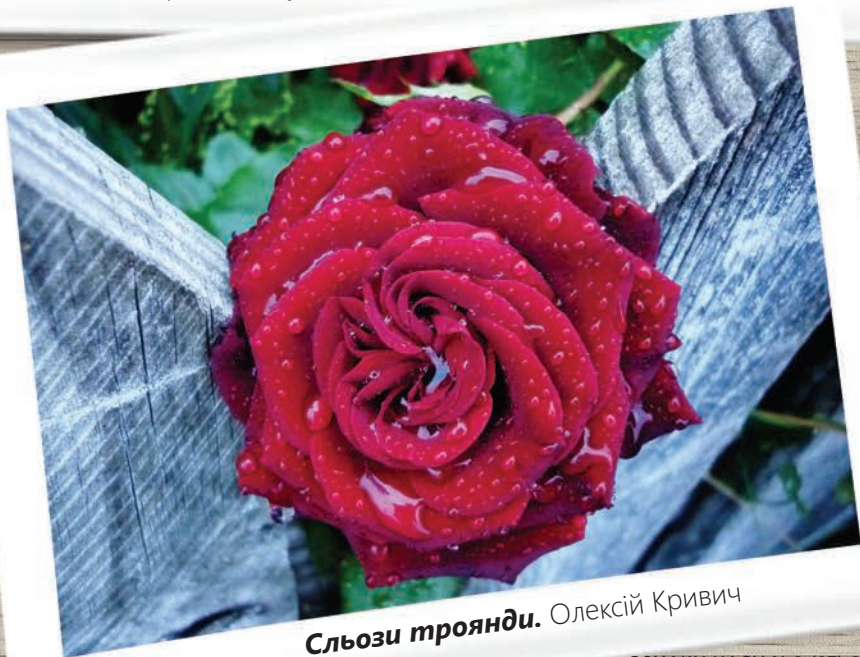
Море. Оксана Долженко

МЕГАПІКСЕЛІ ТВОРІННЯ

oznakychasy@gmail.com



Їжачок. Юрій Поліщук



Сльози троянди. Олексій Кривич

УСЕСВІТ — ЗАРАДИ ЛЮДИНИ

Ісаак Ньютон (1643–1727), англійський фізик, математик і астроном: «Таке витончене поєднання Сонця, планет і комет не могло виникнути інакше, як за наміром і владою могутньої та премудрої Істоти... яка керує всім... як володар Усесвіту».

Фред Хойл (1915–2001), англійський астроном і письменник: «Розумна інтерпретація фактів дозволяє припустити, що фізика, хімія і біологія — забави якогось вищого розуму, і ніякої сліпої гри природних сил не існує».

У Божественному об'явленні — Біблії — створення людини за образом і подобою Божою представлено як вінець творіння світу, як завершальний і найголовніший його етап. Тому віруючим була близька та зрозуміла геоцентрична модель, розроблена вченими Арістотелем і Птолемеєм. Згідно з нею, нерухома Земля (а значить, і людина) — у центрі світобудови. Ця модель навіть була включена в догмати католицької Церкви.

Проте з часу появи геліоцентричної системи Коперника, відповідно до якої Земля обертається навколо Сонця, наша планета перестала розглядатися як центр Усесвіту. Наукові спостереження показують, що вона загублена в безмежному космічному просторі. Земля розташована на периферії однієї з сотень мільярдів галактик — Чумацького Шляху, що включає близько 100 мільярдів зірок (за деякими даними, до 200 мільярдів). Протяжність видимого Всесвіту (який можна прорахувати за допомогою сучасних технічних засобів і сучасних фізичних теорій) приголомшує уяву: вважається, що від краю і до краю приблизно 10–12 млрд світлових років (стільки мільярдів років потрібно світловому променю, щоб пройти цей шлях зі швидкістю 300 000 км/с). Відстань до найближчої до нас зірки Проксими із сузір'я Центавра — 4,3 світлових роки. Найближча до нас галактика — туманність Андромеди — знаходиться на відстані, яку сонячний промінь долає за 2 мільйо-

ни років. Щоб уявити такі космічні масштаби: нехай Сонце буде у вигляді кулі, діаметр якої 10 см, тоді Сонячна система займе в поперечнику 800 м, а до Проксими Центавра буде 2700 км. Людина відчуває себе піщинкою у цьому лякливо величезному просторі.

Чому світ такий? Чому влаштований так, а не інакше, і підпорядковується певним законам? Існування об'єктивних законів природи свідчить про те, що світ створений на розумних засадах і був спроектований. Хто ж подав саме такі ідеї в організацію світобудови, котрі забезпечують його строгий порядок і дивовижну гармонію?

Віруючий бачить Божий промисел у тому, що Всесвіт влаштований для життя й благополуччя людини, що Бог «недаремно створив» її крихітний куточок — нашу Землю, «на проживання на ній Він її вформував...» (Ісаї 45:18). Вчені не знають, чи є що-небудь подібне ще де-небудь у Всесвіті.

Чудово підібрані умови, що роблять планету унікальною й придатною для життя: склад атмосфери, розміри Землі, Місяця, Сонця, інших планет Сонячної системи, відстані між ними, швидкості їхнього руху, кут нахилу земної осі, наявність у Землі магнітного поля й озонового екрану тощо. Ці умови забезпечуються також відповідним розташуванням Сонячної системи в Галактиці.

У 70-х роках минулого сторіччя вчені (ми вже говорили про це) висунули антропний принцип влаштуван-

ня світобудови. Згідно з ним, закони природи й властивості Всесвіту є єдиними можливими для його існування. А це означає, що Всесвіт ще до свого виникнення був запланованим.

Структура й властивості матеріального світу, як на рівні елементарних частинок, так і на рівні надскупчень галактик, визначаються усього чотирма видами взаємодій (сил). До них відносять у порядку зростання інтенсивності: гравітаційну взаємодію, або сили тяжіння (практично не виявляються на рівні елементарних частинок, але функціонують на рівні небесних тіл); слабку взаємодію, котра керує швидкістю радіоактивних розпадів; електромагнітну (визначає сполучення електронів і протонів в атомі) і сильну, або ядерну взаємодію (забезпечує стійкість атомних ядер, тобто утримує разом у ядрі елементарні частинки, які не мають заряду — нейтрони і позитивно заряджені протони).

Кожна взаємодія описується математичною формулою, в яку входить числове значення так званої константи зв'язку (або постійної зв'язку). Ця константа характеризує інтенсивність фізичної взаємодії. Наприклад, постійна гравітаційної взаємодії менша константи електромагнітної взаємодії у 10^{39} (число — одиниця з 39 нулями) разів, тобто у стільки разів гравітаційна слабкіше. Електромагнітна взаємодія приблизно в 100 разів слабкіша ядерного.

Вважається, що ці константи, як і інші (наприклад, швидкість світла, заряд

електрона, маси електрона, протона, нейтрона) не змінюються в часі й однакові в будь-якій точці простору, тому такі константи називаються фундаментальними, або світовими. Про точну їхню кількість вчені досі не дійшли спільної думки. Дослідники вважають, що ймовірність мати «потрібне» значення тільки для однієї світової константи становить один шанс з числа, рівного одиниці з сорока нулями (за деякими даними, зі ста нулями).

Виявилось, що числові значення фундаментальних констант критичні, тобто є єдино правильними в дуже вузькому діапазоні для стійкого існування фізичних об'єктів світобудови — ядер, атомів, зірок, галактик. Інакше кажучи, якби ці значення були іншими хоча б для однієї з констант, наш світ не зміг би існувати в його нинішньому вигляді. Не виникли б не тільки складні, високоорганізовані структури, але й ядерні та атомарні. У Всесвіті (саме завдяки точним числовим значенням фундаментальних констант) є можливість існування життя.

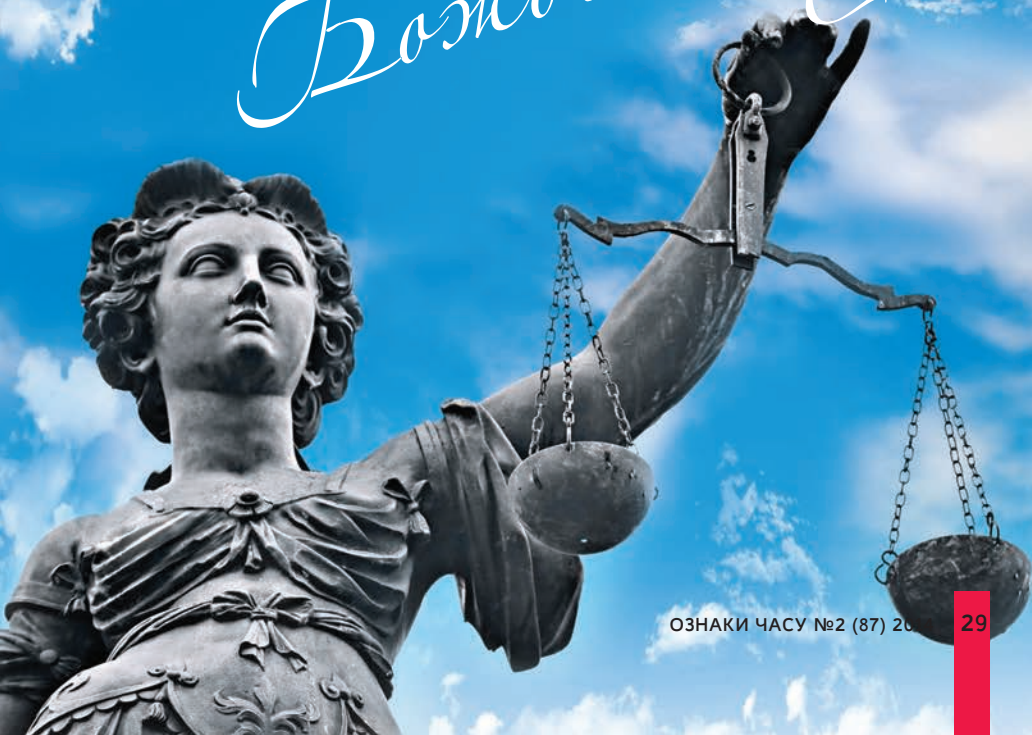
Цікаво, що і тяжіння, і електромагнітна взаємодія регулюються законом зворотних квадратів, тобто їхня сила обернено пропорційна квадрату відстані між тілами. Чи випадковий такий збіг? Звісно, що це грандіозний план, розумний задум Творця, який встановив точні закони світобудови. Наш світ влаштований Розумом.

 За матеріалами книги **О. Титової**
«Я восхищаюсь делами рук Твоих»

У ФОКУСІ

Криза-

час
Божого Суду



Життя людини — це чергування чорних і білих смуг. Найчастіше світлі смуги долі ми зустрічаємо спокійним самовдоволенням, насолоджуючись своїми успіхами. Так минає час добробуту для більшості людей. А як ми реагуємо на чорні смуги життя? Коли настають «дощові» дні, ми переживаємо, дратуємося, шукаємо винних.

Проте існує ключ, який допоможе нам побачити сенс у цьому чергуванні успішних і невдалих часів. Є Божий промисел у тому, що наше життя нагадує наповнену чашу, коли ми потрапляємо в смугу стабільності та достатку. І хороші періоди настають не для того, щоб ми проводили час, просто задовольняючи свої бажання, забуваючи про тих, кому зараз гірше, ніж нам. Є сенс також у тому, що в нашому житті іноді трапляються чорні смуги й настають важкі часи. Вони теж не приходять волею сліпого випадку.

А ключем до правильного розуміння часу, в який ми живемо, є Біблія. І якщо довіритися вченню Слова Божого, то можна помітити, що найважчі часи можуть принести найбільшу користь.

У книзі Об'явлення апостол Іван записав урочисте повеління: «Побійтеся Бога й віддайте Йому славу, бо прийшла година Його суду! Поклоніться Тому, Хто створив небо, і землю, і море, і джерела вод!» (Об'явл. 14:7).

Новий Завіт перекладений російською з давньогрецької мови. Вжите в цьому тексті слово «суд» грецькою звучить «крісіс». Тобто час будь-якої

кризи — сімейної, фінансової, духовної — це певною мірою час суду, коли ми починаємо виразніше бачити, ким ми є насправді.

Коли настануть часи кризи, нам здається, що все в нашому житті виходить з-під контролю. Так воно і є. Ми переставо керувати обставинами. Проте добра звістка полягає в тому, що Бог контролює все. Біблія говорить, що часи кризи не приходять самі собою, усе це допускає рука Всевишнього.

Чого бажає домогтися Бог, посилаючи нам час суду? Покарати когось? Ні. Мета цього суду — відкрити те, чим живе людина, чим вона керується, якими принципами спонукувана, що наповнює її духовне життя. Мета цього суду — розкрити правду про характер кожної людини й усього суспільства. Існує давня істина: ніщо так не оголює суті речей, як криза.

Що, наприклад, демонструє нинішня фінансова криза? Яку правду про людське суспільство вона відкриває?

Ось витяг зі статті, надрукованої в одній з провідних італійських газет La Stampa: «З 1986 року на Землі відбувається щось аномальне. Завдяки розвитку технологій людина почала використовувати більше земних ресурсів, ніж планета в змозі виробляти. 2005 року було підраховано, що витрачається на 30% більше ресурсів, ніж дозволяють наявні на Землі запаси».

З усього видно, що люди прагнуть жити не «по кишені», не відповідно до своїх достатків, споживаючи більше, ніж їм необхідно, і більше, ніж може дати планета. Саме цей порок призвів нинішню кризу. Усім також відомо, що сьогоднішня глобальна фінансова криза бере свій початок у кредитній системі США. Що таке кредитна система? Якщо коротко, то саме вона дозволяє сучасному представникові західної цивілізації витратити більше, ніж він може заробити.

Отже, сучасна криза демонструє ненаситну споживчу сутність західної цивілізації. Проте не треба обманюватися — ми з вами є її частиною. У наших будинках є багато речей, без яких можна було б обійтися, а зекономлені гроші можна витратити на підтримку сиріт, безнадійно хворих, багатодітних вдів, самотніх людей похилого віку тощо. У наших будинках є багато речей, якими ми не користуємося, але є люди, яким би вони знадобилися.

Сучасна криза відкриває правду не лише про сутність усієї цивілізації, а й про характер пересічних людей. Досліджуючи сучасні кризові явища, вчені встановили, що збільшення рівня безробіття впливає на кількість смертей під впливом алкоголю, вбивств і самогубств. Ці показники зростають. Проте вони є лише вершиною айсберга: неможливо підрахувати кількість сімейних, міжособистісних конфліктів, породжених кризою, і кількість людей, що впали у глибоку депресію. Криза демонструє порожнечу людської душі, відсутність віри в Бога. Віруюча людина ніколи не буде виправдовувати аморальність чи злочин важкими

обставинами. Вона знає, що в складні часи Бог відкриває стан її серця. Саме в труднощах необхідно продемонструвати свою віру, не вдаючись до брехні, відчаю та злочинності. І Бог підтримає і допоможе такій людині.

Дорогий читачу, дай чесну відповідь на запитання: що відкриває в тобі криза, яку ти сьогодні переживаєш? Жадібність чи щедрість, віру чи безвір'я? Бог бажає побачити твою довіру до Нього. Якщо Його суд відкрив у твоїй душі щось темне, неприємне і навіть страшне, то саме час звернутися до Господа, щоб Він наділив тебе даром віри.

 Михайло КАМІНСЬКИЙ

Думки про свободу



Свобода — це не тільки відсутність зовнішніх обмежень, а й наявність внутрішніх. В іншому випадку — це вже свавілля.
І. Шевельов

Ми б сказали трохи інакше: «Свобода — це не стільки відсутність зовнішніх обмежень, скільки наявність внутрішніх. В іншому випадку — це вже свавілля».

Бути вільними — наше природне бажання. Ми не любимо обмежень, ми з ними боремося. Щоразу чуючи про прийняття законів, які утискають нашу свободу, ми обурюємося. Нам цікаві люди, котрі є персонами нон ґрата, інтерв'ю, які не друкують, почуття, що не прийнято виставляти напоказ. Нестачу грошей ми також називаємо обмеженням волі. «От якби нам платили більше!..» І ми об'єднуємося у профспілки. А їх, грошей, все одно не вистачає. Хворобу чи інвалідність ми вважаємо сумним, хоч і природним обмеженням. Адже якби людина не була прикутою до ліжка... Однак, коли видужуємо, наші плани вже не настільки грандіозні.

Проте, що робити, коли цих обмежень немає і людина йде куди хоче... втрачаючи при цьому здоров'я чи гроші? Як бути, якщо цензура повністю відсутня й повсюди лунають заклики, котрі суперечать звичному, «нашому», способі мислення, водночас розбещуючи наших дітей? Чи добре, коли не дотримуються не тільки недосконалих, але й слухних законів? Коли «свобода» перетворюється в анархію, що тоді? У такому випадку страждають усі. Виявляється, свобода — набагато ширше поняття, ніж ми інколи собі уявляємо. Отож, говорячи про свободу, варто мати на увазі також обмеження.

Необхідно домовитися про деякі обмеження, котрі допоможуть зберегти свободу в усьому іншому. Ось він — вододіл! Саме тут і розпочинається найцікавіше та найнебезпечніше.

Ми згодні з тим, що потрібні обмеження, наприклад швидкості, на дорогах. Ми, виявляється, готові ввести певну «цензуру» на телебаченні, щоб захистити своїх дітей від непотрібної чи шкідливої інформації. Нам неприємно, коли в наше суспільство з віковими традиціями приходять хтось «зі своїм статутом». Ми готові чимось поступитися... заради загального добра. Утім де ж межа поступок? Коли слід сказати, що вже, мабуть, достатньо?

Історія людства — це історія прийняття правил і законів та їх пору-

шень. Утім, дуже хочеться вірити, що закони не для всіх, що для деяких людей і ситуацій є винятки і що ми належимо до цієї групи обраних. Легко знайти виправдання. І ми їх знаходимо.

Сильні світу цього завжди прагнули до обмеження свобод, адже так легше керувати народом. Народ же, коли розумів, що його використовують, підіймав хвилі протесту. Деякі з цих хвиль повністю ламали тодішні порядки. Ось і сьогодні ми стоїмо на роздоріжжі. У світі безлад. Економіка в занепаді. Екологія страждає. А люди перебувають в очікуванні чогось жахливого. Де ж вихід?

За тисячі років існування людини на Землі ми так нічому й не навчилися. Наше єдине «досягнення» за всю історію — це чергування періодів абсолютного хаосу й абсолютної влади з уявним спокоєм у перехідний період, названий демократією. Люди за своєю природою не можуть інакше. Вони забувають, що крім законів «зовнішніх», повинні бути закони «внутрішні», прописані в серці людини самим Богом. Ось і хочуть вони то свободи, то міцної руки. Еліта, усвідомивши, що хаос не приносить прибутку, а тоталітарні режими занадто затратні, вирішила подарувати Землі «новий світовий порядок» — це суспільство, у якому ми, по суті, погоджуємося на втручання у своє особисте життя в обмін на «безпеку». Еліті більше не потрібен просто раб — він малоефективний. Сучасний раб повинен думати, що він вільний! ►



Дивіться на телеканалі «Надія»

Дорогами Християнства

СБ - 19:30



Більшість українців асоціює вислів «Християнство в Україні» з князем Володимиром та відомим хрещенням Русі, проте мало хто знає, що вістка Божа проповідувалась на наших землях задовго до приходу князя Володимира.

Дізнайтесь чому замовчується правда і чи можна сліпо довіряти тому, що нам на сторінках підручників говорить історія.



0 (800) 50 157 80 +380 93 50 157 80 +380 66 707 000 5 +380 98 707 000 5

Шукайте ТК «Надія» у кабельних мережах і на супутнику Astra 4A (Sirius): 5° сх.д., 12 284 V, SR 27.500, FEC 3/4

Потрапивши в цю пастку, людина вже не зможе вирватися. Вона буде служити «системі». Адже ця «система», функція якої — тотальний контроль, претендує також на керування совістю людини. Економіка з її обліком і чіпами — це лише «агітпункт»... а далі релігія, особиста віра окремого індивідуума та його совість. Совість — це остання ниточка в грішному світі, що зв'язує людину й Бога. Таким чином, ця влада претендує на Божі повноваження!

**Тільки Господь в особі
Свого Сина, Ісуса Христа,
здатний подарувати людині справжню свободу,
справжню безпеку.**

Коли Божі закони пишуться в наших серцях, ми живемо згідно з Його волею — задоволені й щасливі, служачи один одному, а не пануючи один над одним. Саме над таким способом життя сьогодні найбільше глузують у світі, аргументуючи, що християнство за своєю природою — «асоціаль-

не», оскільки воно не тільки за-суджує деякі «поведінкові особливості» сучасної людини (гріхи), а й є пасивним, бо чекає «кінця світу». Звичайно ж, ці критики не знайомі зі справжнім вченням і життям Ісуса, який учив, що «ви — сіль землі...», а це дуже активна соціальна позиція! Не в монастирі Він кликав своїх прихильників, не в ізольовані келії — а в народ, у суспільство, водночас закликаючи не тільки «світити», а й залишатися «чистими» — вільними від гріха.

Не дозволяйте вводити себе в оману. Відкиньте помилкові філософії світу. Візьміть у руки Божу книгу — Біблію і прочитайте натхненні слова: **«Отож, якщо Син визволить вас, то справді будете вільні» (Івана 8:36).**

□ Д. Н.



Притча про подолання труднощів

Колись на землі жив мудрий чоловік. На березі океану, де росла тільки одна пальма, він збирав своїх учнів. Мудрець навчав їх, як потрібно ставитися до перешкод і нещасть, як реагувати на перемогу та поразку, як жити в цьому світі.

Під час одного з таких занять учень помітив на верхівці пальми камінь дуже великих розмірів. Він здивувався й побіг до свого вчителя, щоб запитати, що робить камінь на пальмі і хто його міг туди закинути.

Як тільки мудрець почув запитання, з його очей полилися сльози. Потім він сказав:

— Моє життя змінили якраз ця пальма і цей камінь.

І він розповів історію свого життя.

— У юності я багато мріяв і думав про те, чого досягну у своєму житті, ким стану, чим володітиму. Проте я не лише мріяв про майбутнє, я ще й заздрих усім, хто вже домігся того, до чого я прагнув. Я відчував сильну заздрість.

Я часто приходив на цей берег океану, де тоді був цілий ліс пальмових дерев. І в один з таких днів я помітив молоду пальму. Вона нагадувала мене: була такою ж юною.

Пальма дуже швидко росла і з кожним днем ставала все вищою, міцнішою, стрункішою.

Мене розпирала заздрість: чому ж вона так швидко росте?

Тоді в моїй голові з'явилася безглузда думка, і я вирішив перешкодити росту пальми. Я взяв великий камінь і поклав його на її верхівку, щоб деревцю більше не вдалося вирости.

Через кілька років я поїхав до міста, де мене чекали нові труднощі й нещастя.

Я хотів переконати всіх, що я найгарніший, найталановитіший і найкращий. Звичайно ж, усі дивилися на мене скося.

Це здавалося мені вічною боротьбою. Мене б'ють, а я даю здачі. У такій боротьбі виграти неможливо, і через кілька десятків років я повернувся у своє село.

Усі ці роки так і не зробили мене мудрішим.

Як і в юності, я прийшов на берег океану і здивувався, бо там росла тільки одна пальма.

Я повернувся в село і розпитав у мешканців, що ж трапилося. Вони мені розповіли про дуже сильний ураган, який вщент зруйнував усі будинки й вирвав з корінням усі пальми. Потім люди почали з захопленням говорити про те, що тільки одна пальма виявилася сильнішою за ураган. На верхівці цієї пальми лежав величезний камінь.

Тієї ж миті я кинувся до цього дерева. Переді мною була та сама пальма, якій я так заздрив.

Незважаючи на те що на її верхівці був величезний камінь, вона виросла високою і струною.

Коли я наблизився, то почув її голос:

— Я тобі вдячна! Адже коли ти навалив на мене цей камінь, то я не розуміла, за що ти так мене ненавидиш. Проте з часом зрозуміла, що тільки завдяки вантажу, який тримала на собі, я змогла пустити своє коріння глибоко в землю. Цей камінь виявився Божим благословенням. І я тобі безмежно вдячна за це.

Мудрець витер сльози з очей і сказав:

— Можливо, мені все це просто здалося, але в душі я чув ці слова чітко, як вас зараз. І цей випадок змінив усе моє життя.

Мораль

У житті трапляються різні труднощі, ми всі допускаємо помилки, за які доводиться розплачуватися, іноді дуже болісно. Але це – чудовий життєвий досвід, він дозволяє рухатися далі й досягати того, чого прагнемо.

Коли ви були маленькими, то вчилися ходити. Чи часто ви падали? Часто, і від цього ви стали сильнішими.

Так і з нашими помилками й перешкодами. Не бійтеся впасти! Бійтеся не встати!



Ранньої весни на клумбі розквітли Нарциси.

— Ми найперші! Ми найгарніші! — раділи вони.

Садівник усміхнувся:

— Скоро у вас з'являться сусіди!

Весняні дні ставали дедалі теплішими, і ось зацвіли тюльпани — жовті, червоні, фіолетові. Щоранку садівник відвідував клумбу, насолоджуючись красою й ароматом квітів. Одного разу, висмикуючи бур'яни, він зауважив, що поруч із першими паростками Жоржини розцвіла Незабудка.

— Здрастуй! — сказав Садівник здивовано. — Як це ти тут опинилася? Здається, я тебе не садив.

— Взимку я жила на підвіконні в однієї доброї жінки, а як стало тепло, то вона пересадила мене сюди, щоб я не нудьгувала, — пояснила Незабудка.

— Рости на здоров'я! Тільки ось поруч із Жоржиною тобі буде затісно. Вона виросте велика і затулить тобі сонечко.

— Та не турбуйтеся, я полюблюю тінь. І їй не заважатиму — я така маленька, що вона мене, напевно, навіть і не помітить.

— Поживемо — побачимо, — зітхнув Садівник.

Одні квіти відцвітали, інші з'являлися. Незабудка раділа кожному новому сусідові. Квіти полюбили її за привітність. Увечері Садівник прийшов, щоб зрізати Нарциси і поставити у вазу, поки не зів'яли.

- Скінчилася наша пора, — поскаржилися вони Незабудці.
- Не сумуйте, наступної весни знову будете найпершими!
- Спасибі на доброму слові, Незабудко. Не забувай нас!
- Не забуду!

Потім облетіли яскраві пелюстки Тюльпанів.

— Свято весни скінчилося. Тепер будемо чекати літніх квітів, — примовляв Садівник, висмикуючи відцвілі тюльпани. Побачивши Незабудку, він зрадів.

— Привіт, маленька красуне! А я вже думав, моя клумба спорожня. Зараз, голубонько, розчищу навколо тебе ґрунт, і ніхто не відніме у тебе вологу та світло.

Нарешті набралася сили Жоржина, Гладіолуси випустили свої квіти: жовті, рожеві, білі, фіолетові.

— О, які ви чудові! — промовила Незабудка. — Здрастуйте!

Жовтий Гладіолус нахилився до неї і сказав:

— Здрастуйте, люба. А я думаю: хто тут шепоче? Погляньте, панове Гладіолуси, хто тут з нами на клумбі. Чарівна Незабудка!

Гладіолуси почали роздивлятися сусідку.

— Ой, яка вона тендітна!

— Ой, які в неї крихітні голубенькі квіточки!

— Дивно, що не випололи разом із бур'янами це чахле створіння! — зневажливо мовила Жоржина, стебла якої гнулися під вагою чудових великих квіток. Незабудка засумувала. Жовтий Гладіолус розсердився.

— Шановно Жоржино, вибачтеся негайно перед Незабудкою!

— Ой, вибачте, люба, — посміхнулася Жоржина. — Ви теж, виявляється, квітка!

Прийшовши ввечері до саду, Садівник побачив Незабудку похиленою.

— Бідолашна моя! Великі квіти зовсім затулили тобі сонечко. Не журися, я заберу тебе додому.

Він приніс великого горщика і пересадив у нього Незабудку.

— До побачення, друзі, — попрощалася вона із Гладіолусами. — Я не забуду вашої доброти.

Гладіолуси закивали їй, а Жоржина навіть не обернулася в її бік. На підвіконні, куди поставили горщик із Незабудкою, було багато світла. Звідси добре було видно клумбу. Одного разу Садівник зрізав Гладіо- ►

луси і поставив їх у вазу поруч із Незабудкою. Жовтий Гладіолус зрадив старій знайомій:

— Невже це ви, Незабудко?

— Так, я. Подивіться, скільки у мене розпустилося нових квіточок!

— Радий за вас. А я ось, здається, скоро зів'яну.

— Не засмучуйтесь, ви знову розквітнете наступної весни! — втішила його Незабудка.

Незабаром на клумбі залишилася один Жоржин.

— Яка вона поважна! Так розрослася, що більше нікому не залишила місця, — похитав головою Білий Гладіолус.

— А я чула, — сказала Незабудка, — що Жоржину скоро зріжуть, а бульби викопають. Садівник залишить собі одну, інші продасть і придбає ще кілька бульб інших сортів, аби клумба була різнобарвною. Так що для мене на клумбі, напевно, вже не залишиться місця.

— Не журися! — сказав Білий Гладіолус. — Садівник тебе любить і, можливо, висадить на балкон. Ти щаслива: квітнута ти до самої осені.

І справді, коли прийшла весна, Садівник виставив на балкон горщик із Блакитною Незабудкою, а поруч із нею поставив Рожеву і Білу Незабудки. Ціле літо його балкон потішав перехожих ніжним різнобарв'ям.

Так само, як садівник піклується про квіти на клумбі — просапує, поливає, підгодовує, так і наш Творець піклується про кожне Своє творіння, приймає, любить і підтримує кожне Своє дитя, яким би воно не було. Він любить великих і маленьких, молодих та літніх. Він любить усіх нас однаково сильно! У Біблії записані такі слова: «...І того, хто приходить до Мене, Я не вижену геть». Тому кожен, хто бажає любити і бути коханим, може прийняти це запрошення і стати частиною великої Божої родини.

Оч Світлана СУТОРІХІНА,
м. Качканар





Слово «криза» у китайській мові складається з двох ієрогліфів: один означає «небезпека», а інший — «сприятлива можливість».

Джон Кеннеді

Невдача — це можливість почати заново, але вже більш мудро.

Генрі Форд

Коли вам стає дуже сумно, все обертається проти вас і здається, що немає сил більше терпіти жодної хвилини, ні за що не відступайте. Саме в такі моменти настає перелом у боротьбі.

Гаррієт Бічер-Стоу

Будь-які зміни несуть із собою нові можливості. Тому реакцією організації на зміни має бути не вичікування, а підвищення активності.

Джек Велч

Ми готові прийняти будь-яке пояснення кризи, яку переживає наша цивілізація, але не можемо допустити думки, що ця криза є наслідком принципової помилки, допущеної нами самими.

Фрідріх Август фон Хайєк



Щастя нахабників

Зла людина шкодить самій собі, перш ніж зашкодить іншій.

Аврелій Августин

Коли ми чуємо або промовляємо слово «нахабство», то згадуємо народну «мудрість» про те, що нахабство — друге щастя. Ці слова відображають сутність людини, котра бажає обов'язково чимось збагатитися, вихопити з рук, а інакше в цьому світі не прорватися, не бути шанованою й не отримати благ. Тільки б визначити, куди всі рвуться.

Люди розштовхують одне одного ліктями протягом усього життя і не можуть дочекатися, коли знайдуть те жадане, що маячить у яскравій рекламі і змушує серце прискорено битися. Нахабство — це зверхнені і грубе ставлення до людей. Синоніми цього слова — «хамство», «зухвалість» тощо.

Нахабство і порядна людина — поняття несумісні.

По-перше, під нахабством розуміють досягнення результату будь-якими способами. Нахабна людина бачить мету, але не бачить перешкод, навіть

якщо це люди. Така людина не буде стояти в черзі, вона брутальністю й хамством досягне свого. Важливу роль також відіграє нестримне прагнення егоїста виставити себе у виграшному світлі. У цьому прагненні людина не думає про те, чи справді вона гідна настільки жаданої уваги до своєї персони, чи справді вона заслуговує того, щоб люди наслідували її.

Ми, можливо, таким чином виховуємо бездушне покоління, якому своїми егоїстичними діями вказуємо шлях у майбутнє. Людство в такому випадку потрібно розглядати як покоління людей, які з'являлися на світ і розуміли, що їх ніхто не чекав, що всі місця захоплені, а продукти харчування розраховані тільки на тих людей, котрі вже живуть.

Нахабство сьогодні вважається важливим елементом успіху і в бізнесі, і в політиці, і в освіті, і в науці.

А що таке відвага? *Відвага — прагнення до чогось благородного, високого, нового. Людина, що має відвагу, завжди залишається Божою дитиною. У наш час для цього потрібно справді бути сміливим.*

Ми плутаємо відвагу та зухвалість, вважаючи, що досягнення благородних цілей виправдовується будь-якими засобами. Утім, це не так. ЗУХВАЛІСТЬ містить егоїзм: коли ми нахабніємо, то думаємо про себе, а не про благородні цілі.

Коли людина чинить відважно, вона не думає про себе, вона думає про справу, якій віддає себе, і про людей, яким служить. Артист, який сміливо поводить себе на сцені, забуває про втому. Він настільки поглинений своєю творчістю, що завжди живе своєю роллю, щоб передати всі емоції глядачеві. Поет дарує людям свої вірші. Його поезію вчитель має передати дітям, щоб вони стали особистостями, щоб вони, коли виростуть, знали, якою повинна бути людина.

Якщо поет, композитор і митець не відважуються, а нахабніють у творчості, то їхнє нахабство передається всім. Якщо вони бачать сенс тільки в собі, їхній розум не зможе витворити прекрасне. Злочинність заснована саме на нахабстві. Мільйони людей на планеті були непотрібними своїм рідним змалку, вони були змушені добувати для себе блага всіма можливими, тому часто злочинними, методами.

Егоїст не хоче трудитися для загального блага не тому, що йому лінь, а тому, що він не бачить сенсу в інших людях.

Нахабство — це лише безпардонність. Вона походить від бажання перевершувати іншу людину і переконання, що інший менш важливий, ніж я. Відвага — це присвячення високому покликанню, енергія серця, яку людина присвячує Комуś більшому, ніж вона сама. Чим більше ►

РОЗДУМИ

в людині буде Христового Духа — жертовності, скромності, поваги й любові до ближнього, тим менше в ній хамства, чим більше справжньої відваги, тим менше звичайної зухвалості.

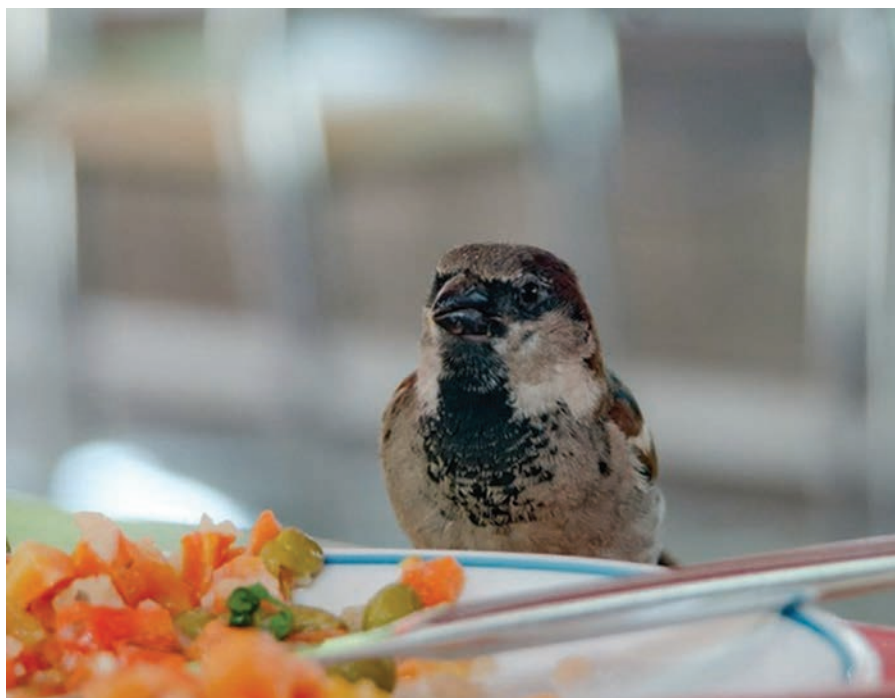
«Отож, приступаймо з відвагою до престолу благодаті, щоб отримати милість та для своєчасної допомоги знайти благодать» (Євр. 4:16).

«І це та відвага, яку маємо до Нього, що коли чогось попросимо згідно з Його волею, Він вислуховує нас! А коли знаємо, що слухає нас, – чого б тільки ми не попросили, — то знаємо, що одержуємо те, чого просили в Нього» (1 Івана 5:14, 15).

Зухвалість виникає через егоїстичні бажання плоті, а відвага керується Святим Духом!

Приклад життя Ісуса Христа демонструє, що ми можемо стати по-справжньому сміливими людьми, здатними на відвагу, але не нахабство.

 Віктор Білоусов



Чи можна дізнатися майбутнє і вплинути на долю?

Люди здавна намагаються дізнатися своє майбутнє за допомогою ворожінь. Більшість з них не бачать у цьому нічого поганого. Справді, що може бути небезпечного в тому, щоб дізнатися, що тебе чекає попереду? Проблема полягає в джерелі інформації. Кожна мисляча людина розуміє, що самі ми не можемо дізнатися майбутнє, адже навіть прогноз погоди на тиждень буває неточним. Отримати інформацію про майбутнє людина може лише з двох джерел: або від Творця, Котрий справді знає майбутнє, або ж із вуст Божого ворога, який пропонує свій варіант, тобто те, що сам збирається зробити. Ми дослідимо шість основних причин звернення до темних сил за інформацією про майбутнє й побачимо результати цього. ►

1. Біль втрати

Коли смерть забирає того, хто був дорогий, людина часто відчуває провини та муки совісті, думаючи про те, що не все було зроблено чи сказано. Цю ситуацію використовує сатана, запрошуючи людину звернутися до темних сил і, викликавши дух покійного, виправити свою помилку.

Насправді сатана сам з'являється в образі померлого, вводячи людину в оману й даруючи марну надію. Біблія конкретно говорить християнам: «А коли вам скажуть: "Запитуйте духів померлих та чародіїв, що цвірінькають та муркають", то відповісте: "Чи ж народ не звертається до свого Бога? За живих питатися мертвих?" До Закону й свідоцтва! Як вони не так кажуть, як це, то немає для них зорі ранньої!» (Ісаї 8:19–20).

2. Заради розваги

Це роблять здебільшого молоді люди, які бажають чогось такого, що лоскоче нерви. Диявол намагається представити ворожіння як безневинну забаву, цікаву та захопливу гру. Крім того, як молодь, так і людей зрілого віку він запрошує наслідувати тих, хто дотримується модних тенденцій і має «широкий» світогляд.

Що ж відбувається насправді? Є притча про сина, який кричить батькові: «Тату, йди сюди, я зловив ведмедя!» — «Так веди його сюди!» — «Не ведеться!» — «Тоді тримай його!» — «Не тримається!» — «Так відпусти його!» — «Не відпускається!»

З гріхом — аналогічна ситуація: коли ми граємо з ним, спочатку нам

здається, що «все під контролем», але коли хочемо його залишити, виявляється, що він тримає нас дуже міцно. Небезпечно грати з вогнем, біля високовольтної лінії або на краю прірви. Смертельно небезпечно загравати з тим, хто бажає нам зла і сильніший за нас...

3. Інтерес до таємничого

Збуджуючи інтерес людини до всього таємничого, ворог штовхає її на те, щоб вона усвідомлено переступила заборонену межу, намагаючись дізнатися майбутнє будь-яким способом. Він нав'язує людині своє гасло: «Мета виправдовує засоби». Тобто не важливо, яким способом будуть отримані знання, головне — ними володіти. Такі люди, як правило, не схильні думати про земні та вічні наслідки свого вибору.

Нещодавно я прочитав про один жахливий злочин: юнак розстріляв на вулиці вісім осіб. Коли у нього запитали про причину такого страшного злочинця, він відповів: «Я хворію на хронічний туберкульоз, а єдине місце, де можна отримати безкоштовне лікування, — це в'язниця. Тому я зробив усе можливе, аби туди потрапити». Чи не вчиняють так ті, хто хоче здобути таємні знання ціною рабства, прирікаючи на смерть власну душу?

4. Жага влади

Люди прагнуть здобути доступ до таємних знань, думаючи, що вони отримують владу й зможуть керувати долями людей, країн або всього світу. Парадокс полягає в тому, що часто керувати долею інших бажають ті, хто сам є невільником зла.

5. Бажання отримати фізичне зцілення

Не довіряючи офіційній медицині, людина вирушає на пошуки чогось нетрадиційного, щоб будь-якою ціною стати здоровою. Їй повідомляють про наврочення чи пристрій, які потрібно зняти.

Насправді за допомогою нечистої сили такі «цілителі» або переносять хворобу з однієї частини тіла на іншу, або частково «виліковують» пацієнта, щоб той отримав фізичне полегшення та став залежним від «лікаря», за яким стоїть сатана. Ангел-відступник сам є джерелом будь-якої хвороби, він не може повстати проти себе, тому лише імітує одужання.

6. Прагнення до щастя

Диявол, як правило, використовує природні бажання людей. Хіба ми не створені для того, щоб бути щасливими? І він шепоче: «Твоїх зусиль недостатньо, потрібно трохи відкорегувати твою карму. І тоді все буде добре!»

Замість радості людина отримує тимчасові розваги, замість душевного миру — заспокійливі таблетки, замість щастя — тимчасову ейфорію від наркотичних засобів, після якої настає ще більша депресія.

Сумні наслідки

Сатана ніколи нічого не робить даром. Тому, якщо ви звертаєтеся до нього по допомогу й використовуєте запропоновані ним засоби, ви дуже ризикуєте: наслідки цього — катастрофічні. Вашому духовному світові загрожують одержимість і духовна сліпота. Спілкування з лукавим спотворює систему

цінностей людини. А людина, яка не має чітких духовних принципів, потрапляє в рабство різноманітних залежностей і людських пороків. У неї з'являються нервові розлади, безліч безпідставних страхів і маній. Зміни в душевній сфері неодмінно призводять до фізичної деградації і навіть спричиняють передчасну смерть.

І. Корещук

БІБЛІЯ ПРОПОНУЄ РЕАЛЬНИЙ ВИХІД

Саме Святе Письмо дає можливість людині зазирнути в майбутнє, оскільки містить безліч пророцтв про долю нашої планети. Такі історичні події, як народження, життя і смерть Ісуса Христа, падіння Римської імперії, ослаблення Єгипетської держави, відступництво в християнській церкві і навіть результат Другої світової війни, були передбачені в Біблії за багато століть до того, як вони відбулися, і чимало пророцтв ще здійсняться. Тільки Богу відома доля кожної людини. Людині не дано передбачати події завтрашнього дня, але Слово Боже відкриває принципи, дотримуючись яких, ми можемо зробити наше життя довгим і щасливим.

Дорогі читачі!

Ми дуже вдячні вам за те, що ви надсилаєте свої чудові фото до нашої рубрики «Мегапікселі творіння».

Ми щиро радіємо вашій увазі та старанності. Продовжуйте ділитися своїми роботами. Найкращі фотографії публікуватимуться на центральному развороті у кожному номері. Велике прохання більш уважно ставитися до технічних вимог – це значно пришвидшить процес роботи дизайнера.

Натхнення, вдалив кадрів вам!
Божих благословень!

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

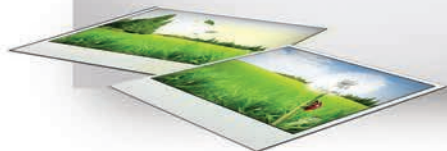
Вимоги до фото:

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

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.