

Знамення Ознаки часу времени

№ 3 (92) 2015

**Томас Едісон
боявся
темноти с. 4**

**Когда
близкие
люди не
слышат друг
друга с. 7**

Не опоздай! с. 29

**Мотивація:
як мотивувати
себе с. 14**

**Алиби и
ложь: что у
них общего?**

**Нет оправдания для того, кто
любит оправдываться. с. 39**



Дорогие наши читатели!

Мы рады приветствовать вас в новом квартале. Вот и настала осень, дети пошли в школу, студенты в институты... А взрослые пошли в школу жизни. На самом деле, ведь учеба не заканчивается выпускным и получением диплома. Мы никогда не перестаем учиться до самого последнего вдоха. Бог постоянно посылает нам жизненные уроки. Некоторые из них довольно легкие и приятные, другие могут быть болезненными и жесткими. Однако и те, и другие помогают нам расти, развиваться и двигаться вперед. Становиться сильнее, умнее, выше прошлого себя, приближаясь к примеру, который Своей жизнью дал нам Иисус Христос.

Процесс постоянного развития и совершенствования очень важен. Именно этого хочет для человека его Творец. Как мотивировать себя к развитию? Что может помешать нам? Как не опоздать в этой жизни сделать самое важное? Как справляться с трудными родственниками? Эти и многие другие актуальные темы мы подняли в номере, который вы сейчас держите в руках. Будем надеяться, что вы найдете что-то важное и полезное для себя, чтобы ваша жизнь стала еще чуточку светлее.

С уважением и наилучшими пожеланиями,
редакция «Знамения времени»

- 2 Слово редактора
- 4 Томас Едісон боявся темноти
- 7 Когда близкие люди не слышат друг друга,
или Как иметь дело с трудными родственниками
- 13 Не ищите легких путей
- 14 Мотивація: як мотивувати себе
- 18 Мотивация студентов Гарварда
- 26 Як навчитися помічати маленькі чудеса буденності?
- 29 Не опоздай!
- 30 Сім непотрібних щоденних дій, котрі заважають змінити життя на краще
- 35 Невиразні тіні на залізничному полотні
- 39 Алиби и ложь: что у них общего?
Нет оправдания для того, кто любит оправдываться.
- 42 Жизнь в библейские времена

Директор издательства:
Василий Джулай

Главный редактор:
Лариса Качмар

Ответственный редактор:
Мария Бадардинова

Редакционная коллегия:
С. В. Носов
В. С. Велечук
Г. Н. Безкровный

Корректурa:
Елена Котлярова,
Елена Мехоношина,
Анна Борисовская

Дизайн и верстка:
Мария Бадардинова
Фотографии:
ru.depositphotos.com

Ответственная за печать:
Тамара Грицюк

Регистрационное свидетельство № 51 КВ от 10 сентября 1993 г.
Формат 60x84 1/8.
Бумага мелованная.
Офсетная печать.
Усл. печ. л. 5.
Тираж 2300 экз.

Адрес редакции:
04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-а
Тел.: 428-84-38

© 2013, журнал
«Знамения времени»

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Переписка ведется только на страницах газеты. Ответственность за содержание статей несет автор.

У ФОКУСІ



ТОМАС ЕДІСОН БОЯВСЯ ТЕМНОТИ

Справді! Томас Едісон боявся темноти, утім він подолав цю перешкоду вельми дивовижним способом, здійснивши велике відкриття: він винайшов електричну лампочку.

«Найвидатніші особистості народжувалися в часи лихоліть і хаосу. Найбільш чистий метал отримують із розжареної печі, а найяскравіша блискавиця виблискує посеред найтемнішої грозової хмари» (Чарльз Калєб Колтон).

Двері, що ведуть до країни щасливих можливостей, тримаються на завісах бід і випробувань. Проблеми – це ціна прогресу, а скрутні життєві обставини мають на меті зробити нас кращими, а не гіршими. Навіть нещастя мають переваги: вони загартовують нас.

Альфред Д'Соуза якось сказав: «Довгий час мені здавалося, що життя, справжнє життя, ось-ось почнеться. Проте на шляху постійно виникали перешкоди. Спочатку потрібно було з чимось терміново розібратися, закінчити якусь справу, на щось витратити час, оплатити якийсь борг... І ось тоді, здавалося, заживемо. Урешті-решт я усвідомив, що ці перешкоди і були моїм життям».

Перепони на нашому життєвому шляху покликані зміцнювати нас, а не змушувати здатися. Християнська письменниця Енн Гіменез зазначає: «На шляху між вами та чимось значним завжди будуть стояти велетні». Без боротьби не може бути змін. Істина полягає в тому, що: бажаючи легкого життя, ви обов'язково стикатиметеся з труднощами, однак, якщо вам подобається долати перешкоди, на

вас очікує успіх. Найбільш успішними людьми є ті, хто вміє вирішувати найскладніші проблеми.

Якщо ви прагнете втілити в життя власну мрію, не докладаючи при цьому жодних зусиль, значить її у вас немає зовсім. Беріть приклад з іншої християнської письменниці Луїзи Мей Олкотт, яка сказала: «Я не боюся шторму, оскільки вчуся керувати своїм човном».

«Обставини керують слабкими, тоді як для мудрих вони є інструментами для досягнення успіху» (Самуїл Гловер).

Не дозволяйте проблемам керувати вами, керуйте ними самостійно. Складні обставини, що постали перед вами, — це можливість якнайкраще виявити себе.

У китайців є афоризм: «Коштовне каміння вдосконалює шліфування, а людину – випробування». Труднощі – необхідна підготовка для того, аби стати видатним. Згадаймо слова Ісуса: «У світі зазнаєте страждання, але будьте відважні: Я переміг світ!» (Івана 16:33).

Як же ми маємо ставитися до труднощів? Письменник Уїльям Боткер зазначив: «Випробування і труднощі сьогодення – ціна успіху та перемоги майбутнього». А колишній тренер футбольної команди Нотрдамського університету Лу Хольц стверджує: «Випробування – це мірило людської величі. У моєму житті не було жодної труднощі, яка б не зробила мене сильнішим».

І коли вам доведеться переживати скрутні часи, ви віднайдете в собі якості, про існування яких навіть не здога-

дувалися. Ви зрозумієте, у що по-справжньому вірите. По суті, кожна проблема – це знайомство людини із самою собою.

Випробування змусять вас спрямувати всі свої життєві сили на вирішення проблеми, діяти рішуче та сміливо. Оборнути перепону на свою користь – означає зробити перший крок до перемоги.

«Справжня сутність людини виявляється не в тому, якою вона є за часів благополуччя та успіху, а в тому, як вона себе виявляє в часи випробування та скорботи» (Мартін Лютер Кінг-молодший).

Життя непередбачуване. Ось до якого висновку дійшов американський журналіст Сідні Харріс: «Коли в моїй присутності хтось говорить, що життя тяжке, мені завжди хочеться запитати: порівняно з чим?». Звичайно ж, нам не втекти від проблем. Їх доведеться вирішувати. Чарльз Кеттеринг, президент Фонду Томаса Едісона, говорив: ***«Тому, хто зійшов з корабля під час шторму, не вдасться перетнути океан»***. Сніданком чемпіона є не каша, а випробування. Тому не бійтеся їх, а навпаки – радійте можливості стати сильнішими.

 З книги Джона Мейсона «Наслідкування обмежує»



Когда близкие люди **НЕ СЛЫШАТ** друг друга,

или

**КАК ИМЕТЬ ДЕЛО
С ТРУДНЫМИ РОДСТВЕННИКАМИ**



Каким бы словом вы описали родственника, который по-настоящему вас раздражает?

С таким вопросом я обратился к группе друзей за обеденным столом. Все они отреагировали с непониманием: мол, с какой стати я лезу к ним с подобными задачами? Пришлось объяснить.

— Мне все время приходится встречаться с людьми, которым трудно поддерживать отношения с кем-то из членов своей семьи. У них то теща — злодейка, то дядюшка — тунеядец, то отец обращается с ними так, будто они никогда не появлялись на белый свет.

Друзья тут же поникли. Мы наконец-то поняли друг друга. И яркие образные выражения не заставили себя ждать.

— Я могу предложить сравнение, — заявил первый доброволец. — Нахлебник на моей шее. Брат моей жены никак не устроится на работу и все время ждет от нас помощи.

— Кактус в шелковой маечке, — выпалил другой мой приятель. — Это моя мать. Выглядит очень милой. Все думают, что она «мировая тетка», но стоит присмотреться и видишь, какая она колючая, сухая и... жадная до жизненных удовольствий.

— Мраморная колонна, — это было описание тети одного из моих друзей. — Величественная, благородная с виду, но высокомерная и жесткая.

— Соломенный бычок, — сказал кто-то. Все поняли, о чем идет речь, кроме меня. Я совсем забыл эту сказку и попросил изложить мне короткую адаптированную версию. В этой сказ-

ке дедушка сделал бычка из соломы, осмолил его и поставил в поле. Разные зверушки подбегали к нему, пытались поговорить, но бычок молчал. Попытки «расшевелить» неразговорчивого заканчивались тем, что, прикоснувшись лапой к смоле, животные прилипали до утра, пока их не вызволял дед.

— Вот так и у нас с трудными родственниками, — заключил мой друг, любитель сказок. — «Прилипаем» к кому-то, а общаться все равно не можем.

Действительно «прилипаем». Это ведь не сосед по дому, от которого ты можешь переехать, не наемный работник, которого можно уволить. Это семья. Ты можешь выбирать себе друзей, но ты не можешь выбирать себе... ну дальше вы и сами знаете. Даже, думаю, очень хорошо знаете.

Может, и в вашей жизни есть «бычок — смоляной бочок». Кто-то, с кем вы не можете общаться, но и не можете уйти. Вечно недовольная мать; дядя, громко чавкающий за столом; сестра, выставляющая напоказ все достоинства своей фигуры; насмехающийся над вами брат. Это может быть и отец, который никак не дождетсЯ, когда же вы наконец-то найдете «стоящую» работу, или теща, которая никак не может понять, что в вас нашла ее дочь.

Отношения в стиле «соломенного бычка»

Слипшиеся, но разъединенные. Это как битком набитый лифт. Люди вынуждены толкаться друг с другом во время краткой совместной поездки, но стараются общаться как можно меньше. Разница лишь в том, что из лифта быстро выходишь и тех ребят больше



никогда не увидишь. С трудными родственниками все иначе. Семейные торжества, свадьбы, похороны — они все там бывают. И ты там бываешь, стараясь отбиваться от внутренних вопросов типа: ну почему жизнь бывает такой тяжелой? Уж если и ждешь от кого-то понимания своих проблем, то, конечно же, от членов семьи. Когда нам больно физически, мы ищем помощи у близких.

Когда мы проходим через душевную драму, мы хотим поделиться с родными. Они же порой ведут себя так, будто совсем этого не хотят. Будто им нет никакого дела.

В своей книге «Неправильные люди» Джойс Лэндорф рассказывает о тридцатилетней женщине, узнавшей, что ей необходима операция по удалению молочной железы. Она редко общалась с матерью, поэтому не решалась ей сообщить эту новость. Но однажды за обедом все-таки рискнула:

— Мама, мне должны удалить молочную железу.

Мать промолчала. Дочь спросила, слышала ли та. Мать кивнула головой и тут же спокойно сменила тему:

— Знаешь, твоя сестра рассказала мне отличный рецепт куриных энчиладос.

Что же делать, когда близкие не хотят сближаться? Когда с другими находишь общий язык, а с родными не можешь?

Говорил ли Иисус что-нибудь об отношениях с трудными родственниками? Есть ли примеры того, как Он Сам восстанавливает семейную гармонию? Да, есть. Это Его собственный пример.

Может, вы удивитесь, но у Иисуса тоже была «трудная» семья. Может, вы удивитесь, узнав, что у Иисуса вообще была семья. Может, вы и не знаете, что у Него были братья и сестры. А это именно так. Цитируя критиковавших Иисуса в Его родном городе, Марк написал: «Не плотник ли Он, сын Марии, брат Иакова, Иосии, Иуды и Симона? Не здесь ли, между нами, Его сестры?» (Мк. 6:3).

Может, вы удивитесь, узнав, что его семья не была идеальной. А она не была. Если ваши родственники не ценят вас по достоинству, не отчаивайтесь, так было и с Иисусом. «Иисус же сказал им: не бывает пророк без чести, разве только в отечестве своем и у сродников и в доме своем» (Мк. 6:4).

Интересно, что Он имел в виду, произнося эти последние слова? Он ведь пришел в синагогу, и Его попросили выступить. Люди гордились своим земляком, пока не услышали Его речей. Он говорил о Себе как о Мессии — о Том, в Ком исполнились пророчества. ►

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

И как же они реагируют? «Да, не Иосифов ли это сын?» Перевести? «Уж этот-то точно не Мессия!» Он же один из нас. Сынишка сантехника с нашей улицы. Бухгалтер с третьего этажа. Строитель, который пытался назначить свидание моей сестре. Не может же Бог говорить через моих знакомых!

Минуту назад Он был героем, а в следующее мгновение стал еретиком. Смотрите, что случилось затем. *«И, встав, выгнали Его вон из города, и повели на вершину горы, на которой город их был построен, чтобы свергнуть Его; но Он, пройдя посреди них, удалился» (Лк. 4:29, 30).*

Какой позор! Друзья и соседи Иисуса попытались убить Его! Но самое страшное не то, что мы читаем, а то, чего нет в тексте. Здесь должны быть

слова, которых в действительности нет. «Они хотели сбросить Его со скалы, но братья Иисуса пришли и заступились за Него».

Мы бы хотели прочитать нечто подобное, но не можем. Нет такого в Писании. Потому что не было и в жизни. Когда Иисус попал в беду, братья словно растворились в воздухе. Они, впрочем, не всегда были невидимы. Было время, они говорили. Было время, они показывались все вместе на публике. Правда, не потому что гордились Иисусом, а потому что стыдились Его. *«Ближние Его пошли взять Его, ибо говорили, что Он вышел из себя» (Мк. 3:21).*

Братья и сестры Иисуса думали, что Он был каким-то сумасшедшим. Чем тут гордиться? Одни неприятности с Ним!



— Мама, Он же выжил из ума! Слышала бы ты, что говорят люди! Они уверены, что Он ненормальный! Меня уже все спрашивают, почему мы ничего не предпринимаем. Хорошо, что отец не видит, что творит Иисус.

Жестокие слова, сказанные самыми близкими Иисусу людьми. И вот еще: *«Тогда братья Его сказали Ему: выйди отсюда и пойди в Иудею, чтобы и ученики Твои видели дела, которые Ты делаешь. Ибо никто не делает чего-либо втайне и ищет сам быть известным. Если Ты творишь такие дела, то яви Себя миру. Ибо и братья Его не веровали в Него»* (Ин. 7:3-5).

Прислушайтесь к сарказму в их словах. Они просто пропитаны насмешками. И как только Иисус мог терпеть их? И как поверить в себя, когда те, кто знает тебя лучше всех, в тебя не верят? Как идти вперед, если семья тянет назад? Что предпринять, если у тебя и твоих близких совершенно разные взгляды на жизнь? У Иисуса есть ответ.

Стоит заметить, что Он не пытался контролировать поведение членов Своей семьи. Но и не позволял их поступкам контролировать Себя. Он не требовал, чтобы они согласились с Ним. Но и не злился, когда они оскорбляли Его. В Его призвании не было пункта об угождении родственникам.

Все мы хотели бы, чтобы наша семья была идеальной, а наши друзья превратились в наших ближайших родственников. У Иисуса таких ожиданий не было. Посмотрите хотя бы, кого Он называет Своей семьей. *«Ибо кто будет исполнять волю Божию, тот Мне брат, и сестра, и мать»* (Мк. 3:35).

Братья Иисуса не разделяли Его взглядов, и Он не старался переубедить их. Он осознал, что духовная семья может дать то, чего не может физическая. И уж если Сам Иисус не мог заставить Своих близких во всем соглашаться с Ним, почему вы уверены, что сможете?

Мы не способны взять под контроль реакцию своих близких. В том, что касается поведения других людей по отношению к нам, наши руки связаны. Стоит избавиться от наивных представлений, что если мы все делаем правильно, люди будут учтивы и добры с нами. Может быть, будут, а может, и нет. Мы же не в состоянии контролировать их реакцию.

Вы можете стараться быть самой лучшей в мире дочерью, но если ваш отец не умеет выражать чувств, он никогда об этом не скажет. Если тетя недовольна вашей карьерой, вы можете сотни раз менять работу, а она так и не выразит удовлетворения. Если ваша сестра все время жалуется, что вам везет в жизни больше, чем ей, вы можете отдать ей все, чем владеете, и все равно она не изменится.

Пока вы считаете, что можете контролировать отношение людей к себе, вы будете поработаны их мнением. Если вы полагаете, что способны контролировать их мнение о себе, а оно не самое лучшее, тогда кого винить? Только себя. Это нечестная игра с заранее известным результатом. Иисус не участвовал в ней, и вам не стоит.

Мы не знаем, благословил ли Иосиф своего сына Иисуса на служение. Однако мы знаем, что Бог благословил: *«И се, глас с небес глаголющий: Сей* ▶

есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение» (Мф. 3:17).

Я не могу утверждать, что ваша семья когда-нибудь произнесет благословение, которого вы так ждете. Но я точно знаю, что это сделает Бог. Позвольте Богу дать вам то, чего ваша семья не может. Если земной отец не одобряет ваших действий, тогда позвольте занять его место Отцу Небесному.

А как это сделать? Эмоционально воспринимая Бога как своего Отца. Одно дело признавать Его Господом, другое — принимать Его как Спасителя, и третье — всецело доверять Ему как Отцу.

Признание Божьего господства — это допущение того факта, что Он Владыка и Повелитель Вселенной. Признание Его Спасителем — это принятие дара спасения, предложенного нам на кресте. А отношения с Ним как с Отцом — это еще один шаг вперед. В идеале отец в жизни человека — это тот, кто защищает и обеспечивает. Именно этим и занят Бог.

Он обеспечивает ваши нужды (Мф. 6:25-34). Защищает от бед (Пс. 138:5). Усыновляет (Еф. 1:5). И дает Свое имя (1 Ин. 3:1).

Бог доказал, что Он верный Отец. Пришло время детям продемонстрировать свою верность. Позвольте Богу дать вам то, чего родные не могут. Пусть Он заполнит оставшиеся пустоты. В своей нужде подтверждения и ободрения положитесь на Него.

Вспомните слова Павла: «Посему ты уже не раб, но сын; а если сын, то и наследник Божий через Иисуса Христа» (Гал. 4:7).

Одобрение со стороны семьи желательно, но не обязательно. И даже не всегда возможно. Иисус не позволил негативному восприятию своей семьи повлиять на Божье призвание. Именно поэтому у этой главы счастливый конец. Что в итоге случилось с семьей Иисуса?

Давайте раскопаем вместе золотой самородок, сокрытый в подземных потоках книги Деяния. «Тогда они возвратились в Иерусалим с горы, называемой Елеон, которая находится близ Иерусалима... Все они единодушно пребывали в молитве и молении с некоторыми женами и Мариною, Матерью Иисуса, и с братьями Его» (Деян. 1:12, 14).

Какие перемены! Те, кто смеялся над Ним, теперь поклоняются Ему. Те, кто жалел Его, теперь молятся Ему. А если бы Иисус отрекся от них? Или еще хуже: что если бы Он замучил семью требованиями измениться? Но Он ничего подобного не делал. Он предоставил Своим близким свободу, время и милость. И именно поэтому они стали другими. Как сильно они изменились? Один брат стал апостолом (Гал. 1:19), другие миссионерами (1 Кор. 9:5). Поэтому не отчаивайтесь. Бог по-прежнему способен менять семьи. Сегодняшний «смоляной бычок» может стать вашим самым дорогим другом завтра.



Макс Лукадо

Не ищите легких путей!

Не жалуйтесь на трудности и препятствия, которые вы встречаете на жизненном пути. Именно они позволяют нам идти вперед. Почему корабли могут продвигаться в воде, а самолеты в воздухе? Потому что вода и воздух оказывают сопротивление движению. Невозможно продвигаться, если нет сопротивления материи движению.

Препятствия, затруднения — неотъемлемая часть нашей жизни, и мы должны научиться использовать их, чтобы идти вперед.

Взбираясь на гору, мы цепляемся за любые неровности, помогающие нам карабкаться вверх. Почему же тогда мы хотим, чтобы наша жизнь была гладкой? Это счастье, когда она полна шероховатостей! Благодаря этому мы живем. Нельзя желать жизни гладкой, без страданий, без горя, без неприятностей, без врагов, иначе вам не за что будет зацепиться при подъеме, и вы скатитесь вниз.

Тот, кто хочет легкой жизни, в действительности желает своего несчастья.

 **Мать Тереза**

Мотивація:

як

мотивувати

себе

«Просто очікувати не достатньо. Ви маєте прагнути. Ваша мотивація повинна бути переконливою, лише так ви зможете подолати перепони, котрі обов'язково стануть на вашому шляху» (Лес Браун).

Ви мрієте покращити та змінити власне життя, але не знаєте, як себе мотивувати? Тоді ця стаття для вас!

Що таке мотивація?

Мотивація – це внутрішній, емоційний стан, який підштовхує людину до дій! Отже, як мотивувати себе до успіху? Що для цього слід робити, а що ні? Запам'ятайте, що саме мотивація є найголовнішим поштовхом у досягненні вами успіху! Якщо ви навчитеся мотивувати себе щодня, то успіх не змусить на себе чекати.

Методи, які допомагають мотивувати себе:

1. Завжди і за будь-яких обставин відганяйте від себе негативні думки!

Якщо ви будете довго думати про погане, змальовуючи його в яскравих барвах, цим можуть скористатися темні сили, і саме це з вами й трапиться. До того ж негативні думки підривають наше здоров'я, як написано в Біблії: **«Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки» (Прип. 17:22).**

Справді, як же побачити сонце, якщо постійно дивитися на брудний асфальт під ногами?

2. Пообіцяйте собі, що будете прокидатися рано, незалежно від вихідних!

Найкраща мотивація починається зранку!

Повірте, якщо ви прокидатиметеся рано, у вас буде достатньо часу, аби все встигнути! Навіть якщо ви нікуди не поспішаєте й у вас немає важливих термінових справ, усе одно прокидайтеся – витратьте цей час на себе, власний розвиток, прочитайте кілька сторінок корисної та розвивальної книги, наприклад, Біблії. У ній ви можете знайти життєві приклади та слова, які надихають, допоможуть щось переосмислити у власному житті, підбадьорять і втішать у скрутну хвилину. Уранішні години, коли все навкруги поволі прокидається, є найкращим часом для тренування мозку та тіла на весь день.

3. Мотивуйте себе до перемоги

Повсякчас, щодня, щохвилини прагніть перемогти, станьте більш цілеспрямованими! У кожної людини завжди є вибір: перемогти чи програти увпевній ситуації. Леж прокинувшись, не встаючи з ліжка, запрограмуйте себе на цілий день: **«Сьогодні цей день я почну з Богом і буду кращим, ніж учора! Сьогодні буде найкращий день! Сьогодні на мене очікують маленькі перемоги!»** Повірте, тоді протягом усього дня ви будете сповнені позитиву та енергії, ►

матимете сили та відчуватимете впевненість у собі. І ніхто, ні за яких обставин не зможе вам у цьому зашкодити, порушити ваші плани.

4. Налаштуйтеся на позитив і гарний настрій

Намагайтеся в будь-якій ситуації бачити лише хороші та позитивні моменти. Запам'ятайте, людей більше притягують оптимісти, а не песимісти, які постійно скиглять! Багато хто може заперечити: «Ну, а якщо з людиною трапилася серйозна неприємність, як тоді?». Усі ситуації, у які ви потрапляєте, – це ваш досвід. Цінний досвід. Якби не було цих несприятливих обставин, ми були б слабкими та безхарактерними, бо всі ці перепони роблять нас сильнішими, цілеспрямованими!

5. Допомагайте навколишнім

Ніколи не відмовляйте в допомозі людям, котрі її потребують. Оскільки так приємно, коли хтось допомагає вам, чи не так? Тож чи не варто продовжити ланцюжок добра, допомігши комусь іншому? До цього нас закликає золоте правило: «Все, що тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, так чиніть їм і ви» (Матв. 7:12). Допомагаючи ближнім, ви не просто робите добре діло, але й отримуєте заряд позитивних емоцій, а на ваші старання люди відповідають вдячністю, що вкрай важливо. Покращуючи життя інших, ви автоматично покращуєте і власне. Завжди пам'ятайте про це.

6. Відкиньте сумніви

Чимало людей, навіть досягнувши очевидного успіху, не можуть довго зберігати мотивацію через невпевненість. Часто вони про себе чи вголос повторюють, що роблять щось не так, ідуть хибним шляхом і врешті-решт розчаровуються та зупиняються в прогресі.

Знайте, упевненість – дуже важлива риса для будь-якої людини, і без неї успіху не досягнути. Якщо перед тим, як розпочати будь-яку роботу, ви в молитві попросите поради в Бога і побачите, як Він вас благословляє, то не варто потім хвилюватися через труднощі чи розчаровуватися. Сміливо продовжуйте крокувати до мети.

7. Вигадайте «покарання»

Якщо ви, наприклад, ніяк не можете припинити їсти солодке – не вечеряйте після чергового зриву. Якщо ви не встали о 6 ранку, як планували, позбавте себе десерту. Розкажіть про якесь своє рішення родичам, друзям і попросіть їх вигадати для вас «покарання», а також простежити за його виконанням. Таким чином ви зможете боротися з головним ворогом прогресу – лінню.

8. Вчіться вимірювати свій прогрес

Якщо у вашій діяльності відсутній прогрес і ви навіть не передбачаєте його появи в майбутньому, мотивація слабшає, вона ітиме всупереч природнім принципам – закону збереження енер-

гії, що може призвести до прокрастинації, або, іншими словами, ліні. Українською важливо відзначати успіхи, однак і тут слід бути обережними – вимірювати слід саме прогрес, а не процес. Бо ж процес не завжди закінчується успіхом. Наприклад, можна почати читати книгу і закинути, вивчити п'ять іноземних слів, однак, так жодного разу і не використавши їх, забути. Тому будьте уважними: якщо ви заплановано почали читати книгу, качати прес чи відмовилися від вечери – це процес. Коли ви прочитали книгу, а потім обговорили її з кимось, узяли з неї певні принципи і запровадили їх у життя, знайшли спосіб застосувати вивчені слова в спілкуванні, качаєте прес більше місяця і це вже не обтяжує вас – оце вже прогрес.

9. Завжди змагайтеся із самим собою

Відомий танцюрист Михайло Баришников якось сказав: «Я не намагаюся танцювати краще за інших. Я лише намагаюся перевершити самого себе». Якщо ви постійно порівнюєте себе з іншими, дуже швидко це може призвести до демотивації. Навіть тоді, коли ви з великим ентузіазмом та бажанням розпочнете свій нелегкий шлях до найзаповітнішої мрії, постійне порівняння власного успіху з успіхами інших дуже швидко позбавить вас енергії та бажання досягти своєї мети. Перестаньте так робити! Зупиніться! Зрозумійте нарешті, що в кожній людини все індивідуально: життя, робота, стосунки, навіть особливості організму. Їх неприпустимо порівнювати. Коли ви змагаєтеся з іншою людиною, це виглядає

безглуздо, смішно і беззмістовно, це те саме, якщо футболіст почне змагатися з велосипедистом. Знайте, що найважливіший конкурент, котрого ви щодня маєте потроху перемагати, стаючи кращими та сильнішими за нього, – це ви самі. Щодня прагніть перевершити себе.

І наостанок – головне. Життєво важливе правило: просіть допомоги в Того, Хто знає саме ваші особливості, здібності та вміння, Того, Хто вам їх подарував, – Господа.

Саме Він зможе допомогти вам у нелегкій роботі над недоліками, бо ж Він знає, якими ми можемо стати в ідеалі, такими, якими б Він і хотів бачити нас.

Як сказав Джон Хейвуд: **«Немає нічого неможливого для спраглого серця!».**

ЗВ Підготував **Костянтин Рогачов**

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ГАРВАРДА

Школьные и студенческие годы у многих из нас уже остались позади, однако жизнь никогда не перестает преподавать уроки. Мотивировать себя развиваться и учиться новому – очень хорошая практика.

Гарвард – один из самых известных университетов мира. Он выпустил 49 лауреатов Нобелевской премии! Миллиардеры Билл Гейтс и Дэвид Рокфеллер; президенты США Барак Обама, Джон Кеннеди и Франклин Рузвельт; выдающийся экономист Вернон Смит; и даже известный украинский историк, автор книги по истории Украины, Орест Субтельный – тоже выходцы из Гарварда. В чем причина такого успеха? Мотивация студентов Гарварда дает им возможность стать выдающимися людьми и делать полезные открытия, служить своими талантами окружающим.

Основная суть ее заключается в том, что успех приходит только к тому, кто не ленится и упорно трудится. Существует 15 правил мотивации студентов.

1. Если ты сейчас уснешь, то тебе, конечно, приснится твоя мечта. Если же вместо сна ты выберешь учебу, то воплотишь свою мечту в жизнь.

2. Когда ты думаешь, что уже слишком поздно, на самом деле, все еще рано.

3. Мука учения временна. Мука незнания – вечна.

4. Учеба – это не время. Учеба – это усилия.

5. Жизнь – это не только учеба, но если ты не можешь пройти даже через эту ее часть, то на что ты, вообще, способен?

6. Напряжение и усилия могут быть удовольствием.

7. Только тот, кто делает все раньше, только тот, кто прилагает усилия, по-настоящему сможет насладиться своим успехом.

8. Во всем преуспеть дано не каждому. Но с успех приходит только с самосовершенствованием и решительностью.

9. Время летит.

10. Сегодняшние поблажки станут завтрашними слезами.

11. Люди, которые вкладывают что-то в будущее, — реалисты.

12. Твоя зарплата прямо пропорциональна уровню образования.

13. Сегодня никогда не повторится.

14. Пока ты ленишься, твои конкуренты жадно листают книги.

15. Не попотеешь, не заработаешь. ▶

Конечно, представленные правила несколько идеализированы, но они действительно помогают, причем не только в учебе, но и в работе, и в обычной жизни. Стоит только посмотреть, сколько выходцев из Гарварда добились успеха, и станет ясно, что методика эффективна.

Бог тоже не хочет, чтобы мы ленились и теряли драгоценные возможности, тратя впустую дары, которые Он нам дал.

В Библии есть масса призывов к усиленному труду:

«Пойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его и будь мудрым. Нет у него ни начальника, ни приставника, ни повелителя; но он заготавливает летом хлеб свой, собирает во время жатвы пищу свою. Доколе ты, ленивец, будешь спать? когда ты встанешь от сна твоего? Немного поспишь, немного подремлешь, немного, сложив руки, полежишь: и придет, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя, как разбойник» (Притч. 6:6-11). «Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить» (1 Кор. 9:24). «И все, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для человека» (Кол. 3:23).

Выбор за вами.



Адаптировала для ЗВ **Мария Горобец**



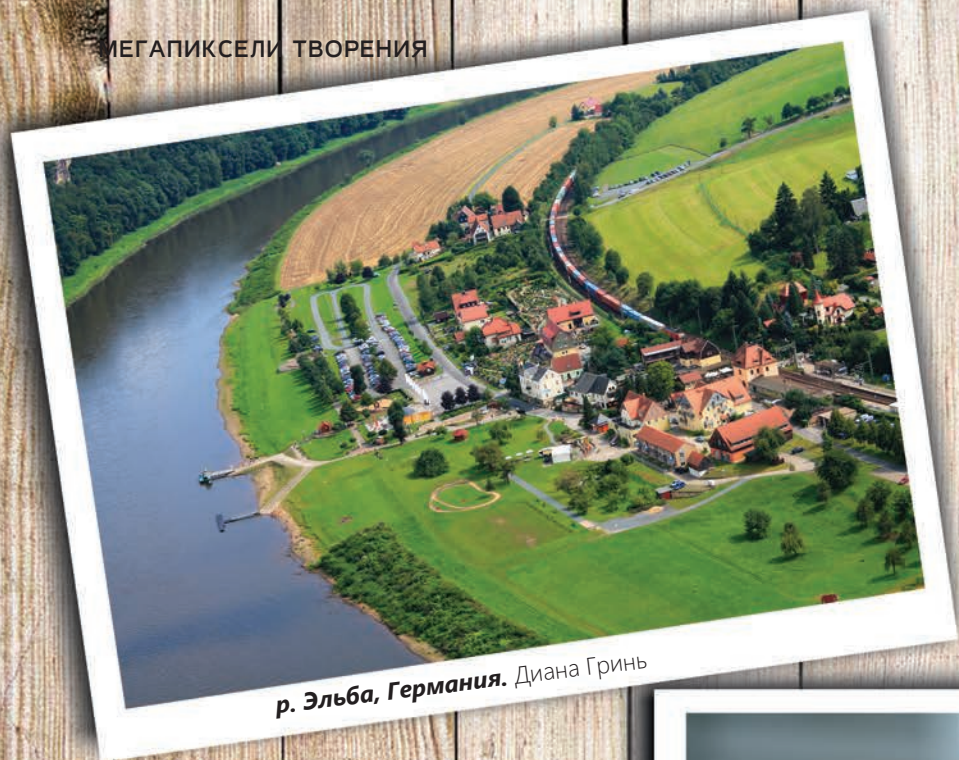
*Доверил Бог мне радугу из слов
И семь лучистых нот в распоряжение,
И Сам помочь Он каждый миг готов
Создать из них прекрасное творенье.*

*Чтоб поддержать тебя и ободрить,
Мечте дать крылья и прогнать тревогу,
Прекрасные мгновенья подарить,
Когда хвала из сердца льется к Богу.*

*Твоя душа – как нежный лепесток,
Позволь словам моим росинкой чистой
Ее коснуться. Легкий мотылек
Вспорхнет с него мелодией лучистой.*

*Ты улыбнешься, и отрадой мне
Вернется эхо слов моих сердечных,
А может быть, мелодией во сне
С высот небес бездонных, бесконечных.*

ЗВ Ольга Бокова



р. Эльба, Германия. Диана Гринь



Кактус. Константин Рогачов

МЕГАПКСЕЛИ ТВОРЕНИЯ



Карпаты. Денис Медведев



Натюрморт. Наталья Литвиненко

Як навчитися помічати маленькі чудеса буденності?



У світі немає двох однакових людей, усі ми різні. Це не добре і не погано, просто так склалося. Одні здатні чути музику в шурхоті осіннього листа під ногами та милуватися красою навколишнього світу в краплині дощу. Інші ж часом проходять повз великі чудеса, не помічаючи їх. Бачити, помічати чудеса – це ж також вміння або талант. Хтось має цей дар від народження, наприклад, здібності до опанування гри на музичних інструментах чи написання віршів. Однак будь-який талант потрібно розвивати, а будь-які навички можна опанувати, як-от: приготування смачної їжі, потрібне сальто або здатність бачити чудеса в навколишньому світі. Помічати навколо себе красу чи дива – зовсім не означає жити у відриві від реальності. Відчуття щастя, внутрішньої гармонії та відсутність життєвих проблем – це не тотожні речі. Просто людина, яка помічає все різнобарв'я світу, бачить більш повне, об'ємне зображення. Навколишній світ справді напрочуд гарний.

Наше з вами завдання – навчитися бачити та зауважувати його красу, або ж і надалі розвивати в собі цю здатність. Навчатися, пізнавати, досліджувати, пояснювати. Навіщо? Аби жити повним життям, бути в доброму гуморі, навіть якщо навколишні обставини цьому не сприяють. У критичних життєвих ситуаціях украй важливо не втрачати здатності перебувати в такому настрої, який дозволяє нам долати життєві негаразди, якщо не граючись, то значно легше та вільніше. Отже, маленькі дива буденності – це справа вкрай важлива та корисна.

Як же ми будемо розвивати цю здатність? Як і будь-яку іншу: вивчення танцю чи нотної грамоти – за допомогою виконання певних вправ. Вони прості, однак виконувати їх слід регулярно, це важливо! Для початку візьміть гарний блокнот. Ще краще, якщо вам буде не лише приємно на нього дивитися, але й тримати в руках. Обирайте його поглядом, попередньо відчуйте на дотик. Що б вам хотілося занотувати на його сторінках? Як вам цей стан?

Отже, обіцяна вправа:

П'ять разів на добу ставимо будильник на довільний час. Бажано, аби час був якомога більш непередбачуваний – ранок, день, вечір, ніч – будь-який. Якщо вам завчасно відомий час, коли у вас повинна відбутися робоча нарада, або ж ваші близькі сплять вкрай чутливо, не ставте будильник на цей час, будьте люб'язні. Підійде будь-який час, не обтяжений терміновими справами. Добре, якщо проміжки часу будуть нерівними, обраними довільно. Отже, ви поставили будильник. Він нагадав про себе. Де б ви у цей час не перебували, в метро, на вулиці, вдома, у гостях, на самоті чи серед натовпу, ви зупиняєтеся на 5-10 хвилин та зауважуєте навколо себе п'ять гарних речей, створіть чи людей, на свій смак. Радість і легкість стануть

РОЗДУМИ

вашими вірними супутниками. Якщо вони з'явилися – значить ви все робите правильно, не просто помічаючи красу, але й «пропускаючи» її через себе, тим самим роблячи її власною.

Наприклад, ось гарний балкон у будинку навпроти. Він прикрашений яскравими літніми квітами, які так і ваблять зір. А ось пройшов чоловік із хаскі, які ж вони гарні ці добрі собаки з блакитними очима! А ось пухнаста цукрова вата, схожа на хмаринку. А он пройшла симпатична людина. У неї зовсім не обов'язково мають бути правильні риси обличчя, однак у її усмішці відчутна якась внутрішня теплота. Гарною може бути гілка осіннього дерева, оформлення вітрини, запахи також можуть бути ароматними, як і вчинки.

От тепер нам стане в пригоді блокнот/записник. До нього нам необхідно буде вносити результати своїх спостережень. А ввечері сідаємо та занотовуємо хоча б сім пунктів більш детально.

Приблизно так:

Я побачив(ла), як...

Я помітив (ла), що...

Я почув (ла)...

Я відчув (ла)...

Я здивувався (лася)...

Я засміявся (лася)...

Я зробив (ла)...

Ще в блокноті можна малювати, записувати вірші чи історії, однак звільніть його від комерційних проектів та робочих записів. У ньому ми фіксуємо власні спостереження за красою та всілякими дивовижами.

Таким чином, ми з вами складаємо до скарбнички маленькі чудеса повсякденності.

ЗВ Катерина Жаркова





Не опоздай!

В университете проходила экзаменационная сессия; студенты возбужденно обсуждали вопросы, которые могли быть заданы им на экзамене. Стрелки часов неумолимо продвигались к назначенному времени. И вот студенты вошли в аудиторию для сдачи экзамена. Уже сидя за партами, они услышали стук в дверь. Один из студентов задержался и хотел попасть в аудиторию, но дверь уже была закрыта. Увы, порядок сдачи экзамена не позволял ему войти. Возможно, причина его опоздания была вполне уважительной, но войти он не мог.

Библия говорит нам о несравненно более важной двери, которая вскоре также закроется. Это вход в Небесную славу. Тогда уже будет бесполезно просить и что-то доказывать; эта дверь больше никогда не откроется. Многие столетия она остается открытой, но скоро будет уже слишком поздно. Те, кто будет стучать в нее, наконец-то поймут, почему Бог так настойчиво призывал их прийти к Нему. Тогда уже никто не поможет войти в Небесную славу. Сегодня дверь спасения еще открыта. Не жди, пока она закроется, «войди» в нее, раскаявшись в своих грехах и принимая верой Господа Иисуса Христа как своего личного Спасителя.

 Подготовила **Елена Мехоношина**



**Сім непотрібних
щоденних дій,
котрі заважають
змінити життя на краще**



Задля підвищення власної продуктивності та рівня задоволеності життям, покращення свого фінансового та соціального становища, люди нерідко вдаються до такого методу, як складання переліку завдань, які слід виконати. Однак чому б не створити список дій, котрі заважають вам змінити життя на краще?! Та ще й буквально щодня.

На перший погляд це може здатися дивним, однак повірте: це надзвичайно корисний інструмент для виявлення поганих звичок, які заважають вашій продуктивності. Прагнете позитивних змін? Тоді щодня вам доведеться відмовлятися щонайменше від семи речей.

1. Жити чужим життям

Доктор Хаус якось проживе і без вас. А «Інтерни» не помітять вашої відсутності, якщо раптом ви припините дивитися цей серіал. Навіть особисте життя політиків або зірок шоу-бізнесу нічого не варте порівняно з вашим власним.

Насправді важливими є ваша друга половинка, друзі, діти, сестри, брати, родичі, ділові партнери, колеги та клієнти. Приділяйте їм достатньо часу й уваги. Вони цього заслуговують.

При зустрічі з незнайомцями будьте ввічливими, проте не намагайтеся стати кращим другом абсолютно для кожного. Насолоджуйтеся спілкуванням, однак при цьому більше зосереджуйтеся на найважливіших для вас людях – тих, хто робить ваше життя насиченим.

2. Думати про майбутнє замість того, щоб жити теперішнім

Те, що відбувається тут і зараз, ніколи не повториться знову. Бережіть свій час, бо це ваше життя. Працюючи над чимось, не забувайте знаходити час для подорожей. Важливим є досвід, набутий на кожному окремому кроці. Не потрапляйте до гріховної круговерті вдаваної продуктивності: коли ви безцільно обмірковуєте ідеї, замість того щоб утілити їх у життя «саме тут і зараз».

Часом дуже важко оцінити всю важливість теперішнього моменту, аж поки він не стає частиною вашої пам'яті. Однак зрештою ви усвідомите, що крихітні моменти теперішнього життя набагато цінніші за ті, про які ви лише мрієте. Тому навчіться цінувати те, що маєте зараз, не чекаючи, доки час змусить вас цінувати колись втрачене. ►



3. Зволікати з прийняттям рішення

Часом виконання якоїсь справи потребує набагато менше часу та зусиль, аніж прийняття рішення це зробити. Життя сповнене складних рішень. На цьому шляху чимало роздоріж, і всі стежки виглядають однаково привабливими. Та найголовнішим є не те, який саме шлях ви оберете, а сам факт вибору цього шляху.

Прийняття рішення може бути вельми болісним. Відсутність упевненості у виборі того чи іншого шляху втомлює. Однак найбільше пригнічує відмова від прийняття будь-якого рішення. Та якщо ви не обираєте свій шлях самостійно, то ніколи не дізнаєтеся, куди він вас приведе. Тому коли наступного разу ви постанете перед двома (або й більше) однаково привабливими варіантами, не будьте тим, хто дотримується третього варіанту, – не обирати взагалі.

4. Говорити «так», коли слід сказати «ні»

Не беріть на себе обов'язки, які не спроможні виконати. «Так» відкриває перед вами чудові шляхи, однак вміння сказати «ні» — також важливе. Час нашого життя обмежений.

Якщо у вас немає часу для того, щоб узяти участь у новому проєкті, зробити комусь послугу чи виконати несподіване прохання, — саме час сказати «ні». Відмовити другу, родичу чи клієнту важко. Однак не настільки, як брати на себе непомірний тягар, не залишаючи при цьому часу для себе самого.

Проблема полягає не в прагненні досягти успіху в цьому житті, а в самообмеженнях на шляху до успіху. Навіть якщо ви володієте достатніми знаннями та здібностями, щоб отримати підвищення, коли-небудь ви дійдете до межі, за якою висока продуктивність одночасно на всіх фронтах зіграє з вами поганий жарт, призвівши до загального спаду активності. Тож кажіть «ні» тоді, коли це необхідно.

5. Купувати те, що вам не потрібно

Розумне розпорядження власними фінансами є однією із найкорисніших життєвих навичок, оволодіння якою допомагає будувати комфортне, щасливе майбутнє. І все ж таки цей навик ми зрештою використовуємо вкрай нерозумно. Суспільство споживачів, у якому ми з вами живемо, повсякчас намагається змусити нас думати, що щастя полягає у володінні та регулярному придбанні нових речей. Воно не зацікавлене в тому, щоб ми зрозуміли, що щастя за гроші не купиш і не знайдеш його в матеріальних речах.



Коли раптом ні звідки у вас виникає бажання придбати щось нове, запитайте себе: «Чи справді те, що я збираюся придбати, краще за те, що я вже маю? Це справді мені потрібно? Чи мені просто нав'язують невдоволення тим, що я маю зараз?»

Кажуть, що найкращі речі у світі є безкоштовними. Це правда! Дружба, сміх, витівки домашніх тварин, усмішка дитини, романтичні моменти, які захоплюють подих, – ці та багато інших життєвих цінностей є цілком безкоштовними. Гроші дають комфорт, немає нічого поганого в тому, що ми його полюбаємо. Однак важливо витратити кошти саме на те, що має для вас цінність. Хаотичне витрачання грошей на усілякий непотріб не наповнить ваше життя щастям. Витрачайте кошти на необхідне, однак завжди пам'ятайте, що і навіщо ви купуєте. Інакше фінансові витрати трансформуються в шкідливу звичку.

6. Пліткувати

Плітки – це зло. Якщо ви бажаєте щось про когось дізнатися, запитуйте! Не робіть припущень – вони породжують плітки.

Чому б відверто не поговорити з людиною про те, що вас хвилює, замість того щоб шепотітися з кимось по кутках, обговорюючи неперевірену інформацію?

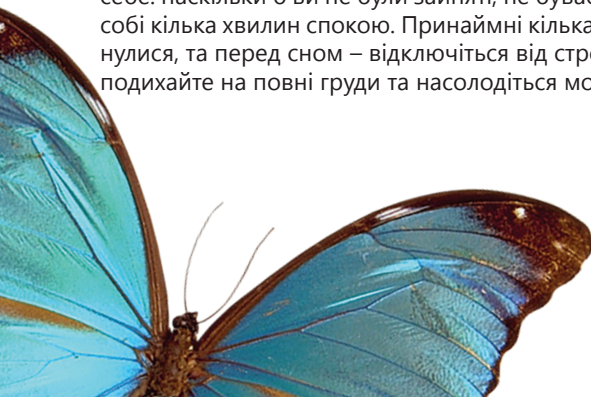
Спробуйте менше засуджувати інших, ставитися до них більш лояльно та не піддаватися спокусі пліткувати про інших, змальовуючи їх у хибному світлі. Будьте обережними у своїх висловлюваннях. Говоріть чесно та намагайтеся уникати пліток.

7. Заповнювати кожну вільну хвилину якоюсь активністю

Бездіяльність необхідна. Рівень працездатності людини підвищується лише за умови наявності відпочинку. Організм людини так влаштований – працювати короткими імпульсами, тому й потребує регулярного відпочинку та відновлення: як фізичного, так і морального. Ідеальний продуктивний день виглядає так: активність, короткий відпочинок, активність, короткий відпочинок і т. д.

Щодня знаходьте час для відпочинку, роздумів і відновлення. Не обманюйте себе: наскільки б ви не були зайняті, не буває такого, що ви не можете дозволити собі кілька хвилин спокою. Принаймні кілька разів на день – після того, як прокинулися, та перед сном – відключіться від стресу та метушні. Усього кілька хвилин подихайте на повні груди та насолодіться моментом.

 **Марія Верховцева**



СО 2 ОКТЯБРЯ | ПТ | 21:00

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ



2

**МІЖ ТРАДИЦІЄЮ ТА ІСТИНОЮ,
МІЖ НЕБОМ ТА ЗЕМЛЕЮ!**

СМОТРИТЕ
НА ТЕЛЕКАНАЛЕ
«НАДІЯ»

Ищите ТК «Надія»
в кабельных сетях,
Интернете (www.hope.ua)
и на спутнике Astra 4A :
5° в.д., 12 284 V,
SR 27.500, FEC 3/4
0 800 30 20 20



НЕВИРАЗНІ ТІНІ НА ЗАЛІЗНИЧНОМУ ПОЛОТНІ



Несподіваний гуркітливий, деренчливий звук струсив маленький будиночок, що стояв на схилі пагорба. Нора різко підвела голову.

— Що це було? — вигукнула дівчинка, наспіх витираючи руки і вибігаючи з кухні.

— Нічого особливого, просто ручна дрезина проїхала по залізниці. Робочі повертаються зі зміни назад у місто, — відповіла їй мама.

Утім Нора знала, що мамин слух далеко не такий гострий, як у неї. Дівчинка заперечливо похитала головою. — Важко віритися. Більше схоже на те, начебто на колію вивалили повну вагонетку вугілля. Я думаю, потрібно спуститися вниз і подивитися, що трапилося.

— Краще зізнайся, що просто не хочеш домивати решту брудного посуду, — заперечила мама. — Поглянь на годинник. Зміна закінчилася, саме час робочим роз'їжджатися по домівках. Вони поспішають дістатися до станції та прибрати зі шляхів дрезину, перш ніж повз них проїде експрес «Ріо-Гранде».

Нора не стала сперечатися з матір'ю. Замість цього вона швидко домила решту тарілок, накинула куртку і поспішила спуститися крутою стежкою схилу до залізничного полотна. Звідкись здалеку долинув пронизливий гудок паровоза. Незабаром повинен був пройти вечірній експрес. Відбившись від скель, цей звук луною рознісся по рівнині. Уже сутеніло. Нора знала, що в цей самий час за кілька миль звідси пасажирський потяг мине

звивисту ділянку дороги, щоб впевнено продовжувати свій шлях уздовж стрімких схилів Склеястих гір.

Задовго до того, як був винайдений дизельний двигун, паровози оснащувалися паровими двигунами (машинами). Протяжні тужливі гудки, які видавали в той час паровози, були чутні на багато миль навколо. Вдома Нора частенько уловлювала цей ледь чутний звук задовго до того, як потяг зі свистом проносився повз. У такі моменти дівчинка поспішала спуститися на кількасот метрів нижче, до залізничних колій, щоб помахати рукою пасажирам поїзда.

Вечірній експрес був для Нори чимось особливим. Вагони, всі до одного зсередини залиті м'яким світлом, здавалися дуже затишними. Пасажири, які їхали в них, на думку дівчинки, були добре одягнені, а отже, багаті. У вечірніх сутінках вона стояла біля залізничного полотна і мовчки махала цим людям доти, доки потяг не зникав вдалині й виднілися лише мерехтливі вогники оглядового вагона у хвості поїзда.

— Хотіла б я знати, звідки всі ці люди і куди вони прямують, — часто роздумувала дівчинка.

Утім того вечора думки Нори були зайняті зовсім іншим. Їй зовсім не думалося про багатих людей, які поспішали дістатися до міста. Дівчинка просто зобов'язана була дізнатися, чим був викликаний гуркіт, який вона почула. Усвідомлення того, що експрес «Ріо-Гранде» ось-ось пройде по цих шляхах, спонукало її бігти ще швидше. Не гаючи часу, Нора почала

спускатися крутою стежкою вниз. Десь на півшляху вона зупинилася. Прямо на залізничному полотні дівчинка помітила велику неясну тінь.

— Що б це могло бути? — промовила вона вголос. Нора нервово втягнула в себе повітря, коли зрозуміла, що перед нею лежав величезний валун, який висотою сягав їй до пояса. Навколо нього були розкидані трохи менші камені. Найімовірніше, вібрація, викликана дрезиною, що проїздила повз, спровокувала обвал. Окремі валуни на кам'янистих схилах заворушилися і впали на рейки.

— Так от, що я чула! — вигукнула Нора. Слабкий гудок нагадав їй про наближення експреса. Невдовзі він буде тут. Налягаючи плечем на найбільший валун, дівчинка силкувалася зрушити його з місця, але той і не думав піддаватися. Нора вирішила почати з менших каменів, проте навіть це виявилось їй не під силу. Вони були надто важкими. У відчаї дівчинка знову спробувала зрушити найбільший валун.

— Це марно! — заплакала вона. — Зовсім скоро поїзд буде тут!

Зібравши останні сили, Нора щосили почала дертися вгору по насипу, прямуючи до будинку. Здавалося, її легені ось-ось лопнуть. Вона дихала часто і важко.

— Швидше, мамо, швидше! — закричала Нора. — Каністру з гасом! Каністру з гасом!

Зупинившись, вона підбрала із землі суху соснову гілку. Схопивши ємність із пальним, яка стояла на ганку, і швидко відкоркувавши, Нора поспішно обли-

ла маслянистою рідиною один кінець гілки. Дівчинка бачила, як батько якось робив це, коли йому терміново знадобилося джерело світла.

Мати Нори стояла біля дверей. Від здивування очі її розширилися.

— Ти збожеволіла, доню?

Однак, прослизнувши повз матір, дівчинка засунула змочений у гас кінець палиці в розтоплену дров'яну піч. Відразу в неї вийшов факел. Піднявши його над головою, Нора кинулася вниз до залізничного полотна. Дівчинка вже чітко чула ревіння парового двигуна. Пасажирський потяг невідомо наближався до ділянки, на якій стався обвал. Нора ще прискорила крок. — Я повинна встигнути! — важко дихала вона.

Сповзаючи по насипу, дівчинка спиралася на одну руку, щоб не впасти. Тим часом як другою міцно стискала палахкотливий факел. Бігти в темряві назустріч потягу, що наближався, було страшно. Однак Нора розуміла: якщо вона не встигне вчасно зупинити поїзд, той неминуче зійде з колії, — катастрофи не минути.

Як тільки паровоз почав виднітися з-за крутого повороту, в обличчя Нори вдарив яскравий промінь світла від лобового прожектора локомотива. Дівчинка відчайдушно продовжувала розмахувати факелом. Гудок паровоза був настільки гучним, що Норі здавалося, ніби її барабанні перетинки ось-ось лопнуть. Потужний струмінь повітря, утворюваний потягом, готовий був змести дівчинку із залізничних колій. Тепер потяг був зовсім близько, ►

проте дівчинка залишалася непохитною, продовжуючи щосили розмахувати па-
лахотливим факелом. Вона думала, чи встигне потяг загальмувати. Свист гудка
паровоза тепер звучав безперервно. Від цього оглушливого звуку по спині Нори
бігали мурашки.

Нарешті, в останній момент дівчинка відскочила вбік. Повз з оглушливим ре-
вом пронісся потяг. Однак тієї ж миті машиніст пустив у хід гальмівний механізм,
який блокує колеса локомотива, з-під яких в усі боки посипалися яскраві іскри.
Якийсь час потяг ще продовжував рухатися за інерцією. Урешті-решт він усе ж
тако зупинився. Запобіжна решітка паровоза якраз уперлася у великий валун,
що лежав на рейках.

Машиніст і його помічник вистрибнули з кабіни паровоза, поспішаючи оглянути
виниклу на їхньому шляху перешкоду. Важко дихаючи, Нора підійшла до них, усе
ще тримаючи в руках факел. Вона більше не розмахувала ним. Пасажири, які
повиходили з вагонів, стовпилися навколо.

— У чому річ? Щось трапилося? — наперебій викрикували вони.

— Саме так! — судорожно ковтаючи повітря, відповів машиніст. — Тільки по-
гляньте на цей величезний валун. Чоловік вказав на уламок скелі, а потім на
Нору. — Якби ця дівчинка не попередила нас, ми безумовно розбилися б на
смерть.

Люди наперебій почали засипати Нору запитаннями. Дівчинка намагалася по-
яснити, що трапилося і як вона поспішала, щоб встигнути попередити машиніста
поїзда про небезпеку. Після цього один чоловік зняв свого капелюха і пустив
його по колу. Пасажири почали кидати в нього гроші. Через кілька хвилин він
був переповнений.

— Але я зробила це зовсім не заради грошей, — зніяковіла Нора. — Крім того,
я не зробила нічого особливого. Я не можу прийняти таку суму. Чесне слово, я
намагалася не заради...

Її голос потонув серед вдячних вигуків пасажирів та екіпажу експреса. Провідник
поплескав дівчинку по плечеві.

— Це сміливий вчинок. Сьогодні ти врятувала життя багатьох людей. Ми всі тут
твої боржники.

Пізніше того вечора, коли все, нарешті, заспокоїлося, Нора лежала в ліжку, див-
лячись у темряву. Дівчинка відчувала себе цілком щасливою. Ніколи раніше в
неї не було такої великої суми грошей, однак раділа вона не тому. Одна думка
особливо зігрівала її серце: «Я зупинила поїзд! Я встигла!». З усмішкою на вустах
дівчинка солодко заснула.

ЗВ Ян С. Довард

Переклад **Олени Котлярової**

АЛИБИ И ЛОЖЬ: ЧТО У НИХ ОБЩЕГО?



«За свою спортивную карьеру я сделал более 9000 неудачных бросков и проиграл почти 300 матчей. Двадцать шесть раз я мог бы сделать бросок, который решил бы исход игры, но не сделал. Я терпел одно поражение за другим. Вот поэтому-то я и преуспел».

— Майкл Джордан, величайший баскетболист современности

Когда речь заходит о том, чтобы найти себе оправдание, мы демонстрируем поразительную изобретательность. Зачем тратить половину жизни на рассуждения о том, что вы собираетесь сделать, и другую половину — на то, чтобы оправдаться, почему вы этого не сделали? Алиби — это предполагаемое доказательство вашей невинности, рассчитанное на то, чтобы другие подумали, что вы не совершили того, что вы все-таки совершили.

**Ошибки обладают скрытой возможностью оказывать нам помощь, но они бес-
силны выполнить эту мис-
сию, когда в своих ошибках
мы начинаем обвинять
других.**

Как только вы начинаете искать себе оправдание, вы теряете возможность изменяться и становиться лучше. Вы можете падать много раз и все же не быть неудачником, пока не скажете, что вас толкнул кто-то другой. Английский писатель Эдмунд Госс сказал: «Не беспокойтесь, когда вы хвалите, но будьте очень осторожны, когда обвиняете».

Если найдете оправдание, не «поднимайте» его. Люди, которые не до-

стигают успеха — мастера изобретать оправдания (или алиби). Для слабого всегда найдется алиби, которым он не преминет воспользоваться. Знаете, в мире не будет столько костылей, чтобы служить подпоркой для всех хромых отговорок. Всегда легче найти отговорку, чем время для тех вещей, которые мы не хотим делать.

**Ищите способ, а не алиби.
Нет оправдания для того,
кто любит оправдываться.**

Когда вы сделали ошибку и стараетесь найти ей оправдание, это означает, что вы уже сделали две ошибки. Английский поэт и художник Уильям Блейк говорил: «Лиса всегда обвиняет западную, а не себя». Не ведите себя так, как старая лиса!

**Признание ошибок покрывает долг
и делает нас мудрее, чем мы были.**

— Артур Гутерман

Выполнить порученное дело честно и добросовестно всегда легче, чем изобретать объяснение, почему вы его не выполнили. Вы теряете попусту время и творческую энергию, придумывая себе отговорки.

Алиби (оправдание) — фундамент, на котором вы строите себе здание не-

удачи. Оно — хуже и опаснее, чем ложь, потому что алиби — это многократно умноженная ложь. Говорят, что оправдание — это тонкая кожа обмана, туго натянутая на лицо наглой лжи.

Большинство неудач случается с теми людьми, у которых изобретение отговорок стало привычкой. Если вы преуспели в изобретении отговорок, то вряд ли преуспеете в чем-то другом. В Библии сказано: «От всякого труда есть прибыль, а от пустословия только ущерб» (Притч. 14:23). Вместо того чтобы придумывать отговорки, лучше придумывайте полезные вещи.

Может быть много причин для неудачи, но ни одного оправдания. Никогда не позволяйте встретившейся трудности стать вашим алиби. Всегда есть выбор: либо позволить стоящей перед вами преграде стать вашим алиби, либо позволить ей стать новой возможностью для достижения успеха. Никакое алиби не поможет вам исполнить свое жизненное предназначение.

Искренне желающий выполнить порученное ему дело человек будет искать способ, а другой — оправдание. Спросите у человека, чья жизнь так и не сложилась, и он расскажет вам историю о том, что успех — это дело случая. Не верьте такому алиби.

 Подготовил **Константин Рогачов**

*Никаких
оправданий!*

ЖИЗНЬ В БИБЛЕЙСКИЕ ВРЕМЕНА

В данном цикле статей с короткими заметками о быте, общественном устройстве и обычаях древних евреев мы решили дать немного интересной информации всем желающим более ярко и полно представлять себе описанные в Библии события. Это, конечно, не будут огромные подробные описания и исследования, поскольку формат издания не позволяет. Но дать общее представление мы постараемся.

ЖИЗНЬ В ШАТРАХ

Авраам, когда Бог призвал его оставить свой дом, сменил устоявшийся, цивилизованный быт месопотамского города Ура на полукочевой образ жизни. Как и современные бедуины, он жил в шатрах. Материю для шатров ткали из козьего волоса. Получалась полосатая черно-коричневая ткань, плотная и грубая. Шатер делался так: по краям и по центру длинного куска ткани пришивали деревянные кольца, в которые вставлялись опоры — три ряда по три опоры

в каждом. Средний ряд имел высоту около 1,8 м, внешние были немного ниже. Ткань натягивали, и палатка была готова. Этим обычно занимались женщины, хотя закрепление опор оттяжками — очень тяжелая работа.



Задний торец закрывался пологом, сотканным из козьей шерсти или сплетенным из тростника и прутьев. Палатку разделяли на две «комнаты». Первая оставалась открытой, в ней принимали гостей, а вторая, закрытая, была в распоряжении женщин.



В закрытой комнате хранилось домашнее имущество. Единственным взрослым мужчиной, которому разрешалось туда заходить, был глава семьи. На пол иногда стелили циновки, но чаще располагались прямо на голой земле. В целях большей безопасности кочевники обычно останавливались группами по несколько семей. Женщинам отдельная палатка выделялась редко, — такое могла позволить себе только очень богатая семья (Быт. 24:67).

Сотни лет потомки Авраама жили в шатрах — сначала в Ханаане, потом в Египте и в пустыне. Но, победив хананеев, они захватили их города и унаследовали хананейский архитектурный стиль.

КАК СТРОИЛИ ДОМА

В ветхозаветную эпоху бедняки жили в очень маленьких домах, в которых была только одна квадратная комната. Строить дом семье помогали соседи и профессиональные строители, переезжавшие с места на место в поисках работы.

СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Строя дом на равнине или в долине, стены клали из земляных кирпичей. Позже хозяева, если дела у них шли хорошо, могли пристроить рядом еще одну комнату или надстроить второй этаж.

У отцов и дедов, поселившихся в Ханаане израильтян, был богатейший опыт изготовления земляных кирпичей, приобретенный во время египетского рабства. Это делалось так. Сначала в земле выкапывали большую яму и заполняли ее водой, рубленой соломой, пальмовыми волокнами, осколками раковин и древесным углем. Полученную смесь ►

работники месили ногами, превращая ее в мягкую пластичную грязь. Затем при помощи специальных деревянных форм лепили кирпичи и выставляли их сушиться на солнце. Кирпичи были достаточно крупные, обычно 53х25х10 см. Часть обжигалась в печи. Обожженные — самые крепкие — кирпичи использовались при кладке фундаментов. Грязь употребляли в качестве раствора для скрепления кирпичей друг с другом и для оштукатуривания готовых стен.

Неудивительно, что в сырую погоду дома протекали. Они были непрочными, и ворам не составляло труда пробраться внутрь, просто прокопав в стене отверстие.

В горах, где под рукой были известняк и базальт, и на морском побережье, где имелся песчаник, фундамент клали из грубо обтесанных камней и на нем возводили каменные или кирпичные стены, обыкновенно очень толстые — до 90 см. В них делали ниши, в которых хранилась домашняя утварь. В раннюю ветхозаветную эпоху стены складывали из необработанного булыжника, но с распространением железных инструментов, облегчавших

обработку камня, его начали обтесывать, стремясь придать кубическую форму.

Под самой крышей оставляли несколько крошечных окошек, летом дающих прохладу, а зимой сохраняющих тепло. Стекол не было. Вместо них для защиты от воров в оконный проем вставляли решетку (Суд. 5:28). Зимой стены утепляли толстыми шерстяными занавесками. Двери поначалу плели из прутьев, а с развитием ремесел стали делать из дерева и металла.

Подобно этой бедуинской семье, Авраам, его сын и внуки жили в шатрах, кочуя с места на место.

КРЫША

Стены перекрывались балками, а на них клали брусья меньшего размера. Сорт древесины определялся достатком хозяина: в домах простых людей



балки делали из сикоморы, а у тех, кто побогаче, — из кипариса или кедра. Сверху в несколько слоев насыпали хворост, землю, глину и утрамбовывали все каменным катком шириной около 60 см, который обычно оставался лежать наверху.

На такой крыше после дождика вырастала трава, и рачительный хозяин отправлял мелкую скотину попаситься прямо у себя над головой. Драгоценная, однако не очень чистая вода стекала по водостоку в цистерну, которую сооружали прямо в земле, обмазывая края ямы водонепроницаемым раствором из золы, извести и песка. В те времена обладание собственным запасом воды было большим делом для хозяина дома, хотя, конечно, употребление воды из цистерны не сулило ничего хорошего для здоровья.

Крыша была очень важной частью дома. Бедняки, вероятно, поднимались на нее по приставной лестнице. У более зажиточных людей ступени со двора на крышу делались прямо в стене. На крыше сушили сено и зерно (Раав спрятала израильских лазутчиков под снопами льна, которые сушились у нее на крыше, см. Нав. 2:6), и после жаркого дня там можно было отдохнуть в прохладе. Иногда семья ночевала на крыше под навесом из веток.

С развитием строительного искусства все большее распространение получали двухэтажные дома. Богатая женщина из Сонама приготовила для

пророка Елисея комнату на втором этаже (4 Цар. 4:10). Иногда на крыше делали специальную решетку для виноградной лозы. Если дом стоял на крутом склоне холма, крышу могли использовать в качестве тока. Главы семейств обычно сообщали друг другу новости, переключаясь с крыши на крышу, чтобы не мешал уличный шум (Лк. 12:3). Крыша имела большое значение в быту, и даже в Законе содержалось указание огораживать ее для безопасности перилами (Втор. 22:8). Черепичные и мощеные крыши стали делать лишь незадолго до новозаветной эпохи.

ИНТЕРЬЕР

Жилой дом, как и шатер кочевника, делился на две части. В передней части, рядом с входной дверью, на зиму размещали животных. Пол здесь был земляной. Семья располагалась в дальней части дома, где был деревянный высокий пол, под которым хранили инструменты и кувшины, а иногда даже держали мелкий скот. Одежду, кухонные и спальные принадлежности хранили в комнате.

Пол иногда делали из каменной крошки. Примерно с 300 г. до н. э. под влиянием греков в очень богатых домах появляются мозаичные полы. Однако по причинам религиозного характера искусство мозаики не получило широкого распространения. Археологам удалось найти мозаичные полы толь-

ко во дворце царя Ирода Великого в Массаве и в нескольких богатых иерусалимских домах.

ВНУТРИ ДОМА

Как жила обычная древнееврейская семья в своем маленьком домике? В летнюю жару докучали бесчисленные насекомые. В холодную погоду дым очага ел глаза. Очаг представлял собой простое углубление в земляном полу, — прямо там и разводили огонь. В богатых семьях были жаровни. Дымоходы в домах отсутствовали.



Когда лили дожди, с крыши и стен текла вода. Автор ветхозаветных притч прекрасно знал, как это неприятно: «Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена — равны», — писал он (Притч. 27:15). Рукомойни-

ков не было. В домах простых людей было настолько темно, что приходилось целый день сидеть с зажженным светильником, помещавшимся на подставке или в стенной нише в самом дальнем от двери углу комнаты.

Впрочем, уже во времена Соломона в Израиле ускорилося социальное расслоение, возник класс богатых, живших совсем по-другому. Строились дома со множеством комнат, расположенных вокруг внутреннего двора с садом, дававшим в летний зной тень и прохладу. Зимой переходили жить в помещение на теплой, солнечной стороне. Сами дома стали гораздо больше. Потолок поддерживался колоннами, появились портики и колоннады. Пророк Амос упоминает о «зимних и летних домах», которые были у богатей (Ам. 3:15).

В эпоху между Ветхим и Новым Заветами состоятельные люди даже начали устраивать себе ванные комнаты с смонтированными в пол ваннами. (Говорят, что около 70 г. до н. э. Сергей Ората изобрел отопительную систему, нагревавшую воду для купания!) К началу новозаветной эпохи богатые жители Палестины строили дома в римском стиле, с двумя прямоугольными внутренними дворами.

ОБСТАНОВКА В ДОМЕ

На Востоке даже и в наши дни в доме обычно мало мебели. Общий стиль,

которому следуют и богачи, можно охарактеризовать тремя словами: прохлада, простота и покой. Несколько циновок на полу, скамейки, маленькие столики и нечто вроде камина для обогрева в зимнее время — вот и весь интерьер.

В библейские времена у бедняков было крайне мало мебели и домашних принадлежностей. «Кроватью» служил тонкий матрац, набитый шерстью, — каждый вечер его расстилали на самой высокой части пола. Вся семья спала вместе под стеганым одеялом из козьего волоса.

Утром постель скатывали и убирали. Обстановка комнаты пророка Елисея в доме богатой женщины из Сонама — кровать, стол, стул и светильник (4 Цар. 4:10) — была лучше, чем в домах людей со средним достатком. Столом часто служила обычная соломенная циновка, положенная на пол. Стулья имелись далеко не во всех домах.

В доме обязательно делались кладовки, глиняные или из камня; в них держали корм для скота и продовольствие. Вино и оливковое масло хранили в специальных кувшинах. Воду приносили в глиняных горшках. Имелась также кухонная посуда для приготовления пищи и столовая посуда.

КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Одной из самых важных вещей в доме была ручная мельница, сделанная из

двух круглых камней. Нижний, большой камень по оси соединялся с верхним камнем, поменьше. В центральное отверстие засыпали зерно, и две женщины вращали верхний камень, из-под краев которого сыпалась мука. Это была тяжелейшая работа.



Огонь для приготовления пищи разводили прямо на земляном полу или, реже, в глиняном горшке. Жгли древесный уголь, ветки колючего кустарника и высушенный навоз. Набор кухонных принадлежностей дополняли вогнутый противень — его помещали над очагом — и котел, просто ставившийся в огонь.

Зв Ральф Гауэр

Продолжение следует...

Дорогие читатели!

Мы очень благодарны вам за то, что вы присылаете нам свои замечательные фото в рубрику «Мегапиксели творения». Мы искренне рады вашему усердию.

Продолжайте делиться своими работами. Лучшие фотографии будут публиковаться на центральном развороте в каждом номере.

Было бы замечательно, если бы вы также давали названия своим работам, чтобы мы могли их соответственно подписывать.

Вдохновения, удачных кадров вам!
Божьих благословений!

Требования к фото:

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- при 300 dpi размер фото не меньше 10 см;
- при 72 dpi фото не меньше 50 см;
- разрешение – tif, jpg;
- модель желательно СМΥΚ.

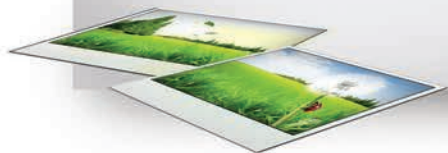
Фото должно быть четким, в фокусе. Без указания даты и времени в углу.

Высылать по адресу:

oznakychasy@gmail.com,

в теме указывать «Мегапиксели творения».

**С нетерпением ждем
ваших работ!**



Если при прочтении материалов номера у вас возникли какие-либо вопросы, обращайтесь к нам по адресу: oznakychasy@gmail.com, и мы постараемся наиболее полно и четко ответить вам, задействовав также профессионалов в сфере богословия, семейных отношений и психологии.