

Ознаки



№ 4 (89) 2014

часу

**Душевний
спокій у
нестабільному
світі с. 4**

**Де
справедливість?**

Ісус зазнав найбільшої несправедливості, дозволивши розп'яти Себе на хресті за злочини, яких Він не коїв. **с. 7**

**Теорія розбитих
вікон с. 18**

Ось і добіг до кінця 2014 рік. Для нас, мешканців України, він був досить нелегким, можна сказати, переломним. Адже одна річ дивитися в новинах по телебаченню, як воюють в інших країнах, і зовсім інша — коли те ж саме відбувається з нами, у нас. Криза — політична, фінансова, міжнаціональна — сьогодні досягла апогею. І багато хто задумується над питанням: «А де ж Бог? Чому Він допустив це, чому не зупинить?» Ми стоїмо на порозі нового року і з тривогою дивимось в майбутнє.

Редакції журналу «Ознаки часу» дуже хотілося знайти слова підбадьорення і підтримки для вас, дорогі читачі. Ми постаралися відповісти на поставлені вище запитання. Також ми хочемо поділитися з вами своєю надією. Адже ми твердо знаємо, що Господь любить кожного з нас, інакше Він не віддав би життя Свого Сина заради людства. Господь бажає нам тільки найкращого. Сьогодні Він близький до нас, як ніколи. Псалмист Давид пише: «В тісноті своїй кличу до Господа, і до Бога свого я взиваю, — Він почує мій голос із храму Свого, і доходить мій зойк до лица Його в уші Йому!» (Псал. 18:7), «І в недолі своїй вони Господа кликали, і Він визволяв їх від утисків їхніх!» (Псал. 107:6). Господь створив наш світ, Йому відомий кінець від початку, Він мудрий і всемогутній. Довіряючись Йому, ми запитуємо не «За що?», а «Для чого?». Ми прагнемо взяти уроки з усіх нелегких життєвих ситуацій і віримо, що Господь усе бачить і обов'язково явить Свою руку в нашому житті. Звідки в нас така впевненість? Читайте і знаходьте її з нами! Увійдімо в новий рік з надією на краще, з миром у серцях, міцно тримаючись за Божу руку!

Усього найкращого в новому році!

З повагою відповідальний редактор
Марія Бадардінова

- 2 **Слово редактора**
- 4 **Душевний спокій у нестабільному світі**
- 8 **Де справедливість?**
- 10 **Пам'ятка мирному населенню в період інформаційної війни**
- 11 **Що таке любов?**
Любов — це готовність жертвувати: своїм «Я», своїми бажаннями та примхами заради іншої людини.
- 15 **Сліпий пілот**
- 18 **Теорія розбитих вікон**
- 26 **Немає сил**
Зупиніться на декілька хвилин, вириньте з коловороту вашого життя і прислухайтеся до Його голосу.
- 29 **Люсі та маяк**
- 32 **Що таке спокій?**
- 36 **Колібрі: маленьке диво**
- 39 **Чаю?**
- 41 **Спробуйте!**
- 44 **Емоції та здоров'я**
Більшість людей щасливі в такій мірі, у якій вони про це думають
- 47 **18-й псалом (К. Бальмонт)**

**Відповідальний за випуск
директор видавництва**
Василь Джулай

Головний редактор
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марія Бадардінова

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

Коректура:
Ганна Борисовська,
Олена Мехонішина

Дизайн та верстка:
Марія Бадардінова

Фотографії:
ru.depositphotos.com,
Elizabeth Gadd,
Дієго Беласкес

Відповідальна за друк:
Тамара Грицюк

Рєєстраційне свідоцтво
№ 51 KB від 10 вересня 1993 р.
Формат 60x84 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.



Душевний спокій у нестабільному світі

Незалежно від того, що відбувається у світі, у нашій країні та з кожним з нас, чи вдається нам зберігати спокій? Чи дивимося ми в майбутнє з надією, незважаючи на обставини нашого життя?

У ці дні багато людей відкривають для себе цінність Божої незмінності. Світ навколо нас змінюється, проте Бог залишається Собою. Він — незмінний, Він — надійний Друг. Господь промовляє: «Чи є Бог, окрім Мене? І Склі немає, не знаю ні жодної!» (Ісаї 44:8), «Бо Я, Господь, не змінююся» (Мал. 3:6). Бог завжди поруч. На Нього можна розраховувати. Він «учора, сьогодні й навіки Той Самий!» (Євр. 13:8). І Бог бажає явити нам Себе, наповнивши нашу душу почуттям безпеки, миром і спокоєм.

Душевний мир — це реальність

Один молодий чоловік на ім'я Руслан, випускник університету, якось сказав: «Живі, справжні відносини з Богом — дивовижна і прекрасна реальність моїх буднів. Це духовне спілкування я не проміняв би ні на що у світі. Мені важко дібрати слова, щоб описати, наскільки глибоко знає і любить мене Бог».

Упевненість у тому, що Господь завжди поруч і що Він бажає нам добра, допомагає зберігати душевну рівновагу навіть у найскладніших ситуаціях.

Бог — з нами «в окопах»

Загальновідомо, що багато людей звертаються до Бога лише у важкі для них часи. Один священик, учасник Другої світової війни, сказав, що в окопах не буває атеїстів. Коли життя навколо мирно цвіте, людина не відчуває потреби в Богові. Проте ситуація може змінитися. Наш спокій опиняється під загрозою, і ми розуміємо, що потрапили «в окопи».

Війна стала суворою реальністю життя українців. Багато хто сьогодні перебуває в справжніх окопах. Більше того, життя будь-кого з нас може стати духовним полем битви. Наш душевний мир легко може зруйнуватися. У самому розпалі боротьби ми часто починаємо кликати до Бога. І це природно, тому що незмінний Бог завжди поруч. Він бажає перебувати в нашому житті. Він говорить: «Я, Я Господь, і крім Мене немає Спасителя!» (Ісаї 43:11), «Зверніться до Мене й спасетесь, всі кінці землі, бо Я – Бог, і нема більше іншого Бога!» (Ісаї 45:22). Однак не слід забувати про Нього, коли буря вщухає.

Мир у нашому серці

Бог — всемогутній. На відміну від нас Він знає, що станеться завтра, наступного тижня, наступного року, у наступному десятилітті. Більше того, що найважливіше, Він знає, що буде з вами, коли це станеться, якщо ви запросите Його у своє життя. Він говорить, що бажає і може бути нашою «охороною та силою, допомогою в недолях, що часто трапляються» (Псал. 46:2).

Проте ми повинні щиро прагнути знайти Його. Господь говорить: «І будете шукати Мене, і знайдете, коли шукатимете Мене всім своїм серцем» (Єрем. 29:13).

Це зовсім не означає, що всі, хто знає Бога, не зіткнуться з життєвими труднощами. Обов'язково зіткнуться. У сучасному світі, ураженому гріхом, без цього не обійтися. Проте існують мир і сила, які ми набуваємо завдяки Божій присутності. Апостол Павло колись написав: «В усьому нас тіснять, але ми не пригноблені; ми в скрутних обставинах, але не впадаємо в розпач; нас переслідують, але ми не залишені; нас принижують, але ми не вигублені» (2 Кор. 4:8–9). Реальність така, що ми обов'язково зіткнемося з труднощами та випробуваннями. Однак якщо ми проходимо через них разом з Богом, ми зможемо реагувати на них інакше завдяки підтримці сили, яка значно перевершує нашу власну. Немає таких проблем, котрі були б нездоланими для Бога. Він вищий за всі проблеми, які можуть спіткати нас, і ми не кинуті напризволяще.

Бог дбає про нас. Велика сила Божа, яка може бути явлена в нашому житті, обов'язково супроводжується Його глибокою любов'ю. Ісус Христос сказав Своїм послідовникам такі втішні слова: «Хіба два горобці не продаються за асарія? Проте жодний з них не впаде на землю без волі вашого Отця. А вам усе волосся на голові пораховане. Не бійтеся; бо ви кращі за багатьох горобців» (Матв. 10:29–31). Якщо ви звернетесь до Бога, Він дбатиме про вас, як ніхто інший.

Душевний мир у Богові

Сьогодні ми з тривогою стежимо за новинами. Ми не знаємо, що принесе нам майбутнє. Якщо настануть складні часи, Бог буде з нами. Якщо ж усе буде успішно, ми все одно потребуватиме-

моє Його, щоб наша внутрішня порожнеча була заповнена, а життя набуло сенсу. Пізнання Бога дарує нам надію. Перебуваючи у взаєминах з Ним, ми матимемо мир у серці за будь-яких обставин.

Істинний мир — це мир з Богом

Культурні революції та нові технології не дуже й покращують ситуацію в сучасному суспільстві. Чому? Тому що основна проблема людини — її віддаленість від Творця. Наша первинна потреба — не фізична, а духовна. Отець знає про це, тому Він подбав про те, щоб задовольнити цю нашу потребу. Він проклав для нас шлях, що веде до Нього, — за допомогою жертви Свого Сина Ісуса Христа.

Біблія свідчить: «Бо так Бог полюбив світ, що дав Свого Єдинородного Сина, щоб кожний, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне» (Івана 3:16). Ісус Христос був розп'ятий за наші гріхи замість нас. Він помер, був похований, а потім повстав з мертвих. Завдяки Його жертовній смерті ми можемо вступити в особливі взаємини з Небесним Отцем: «А тим, які прийняли Його, дав владу стати Божими дітьми, — тим, які вірять у Його Ім'я» (Івана 1:12).

Насправді це просто: Бог бажає досконалих відносин з нами, тому зробив ці відносини можливими в Ісусі Христі. З нашого ж боку необхідно шукати Бога і попросити Його увійти в наше життя. Більшість людей роблять це в молитві. Молитва — це відверта розмова з Богом. Прямо зараз ви можете звернутися до Нього приблизно з такими словами: «Боже, я хочу пізнати Тебе. Досі я не дозволяв Тобі увійти в

моє життя, але я хочу змінити це. Я бажаю наблизитися до Тебе. Я покладаюся на смерть Ісуса, Котрий віддав за мене Своє життя, завдяки чому я можу бути прощений і виправданий перед Тобою. Відтепер я бажаю, щоб Ти перебував у моєму житті».

Чи було щирим ваше навернення до Бога? Про це знаєте тільки ви і Він. Якщо ви були щирими, тоді можете очікувати багато чого. Завдяки новим відносинам з Богом ви будете отримувати від життя більше задоволення (див. Івана 10:10). Бог обіцяє перебувати у вас (см. Івана 14:23). І Він дарує вам вічне життя (див. 1 Івана 5:11–13).

Незалежно від того, що відбувається навколо вас, у вашій душі пануватиме мир, адже Бог скрізь і завжди з вами. І що б не принесло майбутнє, пам'ятайте, Бог — ваша твердиня та опора.

04 Підготував **Костянтин Рогачов**

за матеріалами сайту

<http://www.mirstudentov.com/>

Де
справедливість?

Якось один знайомий запитав мене: «Як ти можеш відчувати себе щасливим, знаючи, що діти в Африці помирають з голоду?» Чесно кажучи, я був приголомшений таким запитанням. Справді, як на цій землі можна знайти щастя, якщо навколо нас стільки горя? У своїй статті «У погоні за щастям» я спробував відповісти на це запитання і дійшов висновку, що щастя — не порив емоцій. В основі щастя — тверда скеля надії на майбутнє в Царстві Небесному.

Утім чому навколо нас стільки несправедливості? Часто саме це запитання — ключове для тих, хто не визнає існування Бога. Ці люди кажуть: «Якщо Бог є любов, як пояснити той факт, що часом ніці люди живуть добре і заможні, а невинні діти повинні страждати? Як Бог любові може допускати таку несправедливість?» Це запитання багатьох заводить у глухий кут, і далеко не всі знаходять на нього правильну відповідь.

«Крик у темряві»

Часом у нашому житті відбуваються цілком незрозумілі за своєю жорстокістю речі, як це, наприклад, трапилося в житті сім'ї Чемберлен. Пастор Церкви християн-адвентистів сьомого дня Майкл Чемберлен, його дружина Лінда та троє їхніх дітей відпочивали в наметовому таборі неподалік від знаменитої скелі Улуру (Австралія). Одного разу вночі до них у намет забрався собака динго, схопив і поніс геть їхню двомісячну доньку Азарію. Цілу ніч пошукові загони провели в розшуках дівчинки, але марно. Собака зник у невідомому напрямку разом з немовлям.

Батьки не плекали ілюзій і розуміли, що шанси знайти дівчинку живою дорів-

нюють нулю. Тому вони з боєм змирилися і довірилися Богові. Через деякий час шукачі знайшли закривавлений одяг Азарії, що тільки підтвердило їхні страхи. Проте всю австралійську громадськість вразило те, з яким спокоєм і покорною батьки Азарії сприйняли смерть своєї дитини. Це виглядало так неприродно, що їх самих почали підозрювати у вбивстві власної доньки.

Проти Лінди порушили кримінальну справу, і 1982 року, через два роки після смерті Азарії, матір засудили до довічного позбавлення волі. Лише через чотири роки поліція знайшла нові докази, які спростовували провинку Лінди. Її випустили, і сім'я возз'єдналася. Цей процес став найвідомішим в історії Австралії. На його основі був навіть знятий художній фільм «Крик у темряві» (1988 р.). Роль Лінди зіграла Меріл Стріп («Залізна леді»), а роль Майкла — Сем Ніл («Парк юрського періоду»).

Лінда та Майкл не могли пояснити, чому Бог допустив смерть їхньої дитини. Проте вони твердо вірили, що Бог не залишив їх, і з надією дивилися в майбутнє. Вони знали, що знову побачать Азарію на новій землі. Їхня реакція настільки вражала, що змусила всю Австралію задуматися над питанням: як таке взагалі можливо?

Навіть найвірніші Богові люди переживають у своєму житті несправедливість. У Біблії описаний випадок, коли Бог дозволив забрати в праведника Йова все, що той мав: майно, здоров'я, десятеро дітей... Але навіть після всього пережитого Йов сказав: «Господь дав, — і Господь узяв... Нехай буде благословенне Господнє Ім'я!» (Йова 1:21). Дивно, але друзі Йова також не могли

зрозуміти його реакції. Вони почали дорікати Йову за гріхи, яких той не чинив, і закликати його до покаяття.

Більшості дуже важко зрозуміти реакцію людей, які з покірною ставляться до своїх страждань. Це здається цілком нелогічним. Адже все в цьому світі повинно мати свою закономірність! Якщо ти страждаєш невинно, то ти повинен волати, нарікати і проклинати, а не миритися! А якщо ти цього не робиш, то, можливо, не такий вже ти і безневинний.

Божий задум для нас

Віруючі в Бога люди стверджують, що наша поява на цій Землі не випадкова. Бог створив цю землю, і в Нього був дивовижний задум – населити її щасливими людьми, які не знають смерті, болі, гріха... Та в якийсь момент людина вибрала інший шлях — і Божі плани зруйнувалися. На щастя, Бог передбачив план «Б», і людина знову знайшла шанс для спасіння.

Крім того, що в Бога є задум щодо всього людства, у Нього також є особливий план для кожної людини. «Бо Я знаю ті думки, які думаю про вас, – говорить Господь, – думки спокою, а не на зло, щоб дати вам будучність та надію» (Єрем. 29:11).

Господь — Бог справедливості. І Біблія говорить, що «заплата за гріх — смерть» (Римл. 6:23). Але, крім цього, Бог являє Себе як Бог любові. Він настільки сильно полюбив людину, що замість того, щоб знищити її ще в Едемському саду, коли Єва вчинила перший гріх, Він знайшов шлях, як

спастися людство. Заради нас Він віддав життя власного Сина, щоб кожна людина знайшла шанс для спасіння.

Ісус зазнав найбільшої несправедливості, дозволивши розп'яти Себе на хресті за злочини, яких Він не коїв. Це найдивовижніша історія самовідданої любові, коли-небудь написана у Всесвіті!



Дієго Веласкес

ПАМ'ЯТКА МИРНОМУ НАСЕЛЕННЮ В ПЕРІОД І ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ

- 1. Будь-яка війна закінчиться.**
- 2. Кожен народ складається з різних людей. Не всі беруть участь у війні – не варто ображати інших.**
- 3. Політики домовляться, а ви залишитеся з тими «поміями», якими обливали своїх «ідеологічних противників».**
- 4. Під час війни брешуть УСІ. Не поширюйте інформації, у правдивості якої ви не впевнені на 100 % (або яку не можете перевірити). Якщо хочете щось написати, пишіть тільки про те, що бачили на власні очі. Це чесно. Решта – співучасть в обмані.**
- 5. Хочете висловити своє ставлення до політики – висловіть, при цьому не обов'язково когось ображати.**
- 6. Якщо вам не подобається думка іншої людини, але дуже хочеться висловитися – висловіться про цю думку, а не про людину, адже, найімовірніше, ви з нею особисто не знайомі.**
- 7. Стосунки між людьми складні навіть на рівні сім'ї або трудового колективу. Між державами все ще складніше. Ми не знаємо всієї правди. Її знає тільки Бог.**
- 8. Завжди залишайтеся людиною, любіть ближнього так, як Бог любить вас, і пам'ятайте пункт 1.**

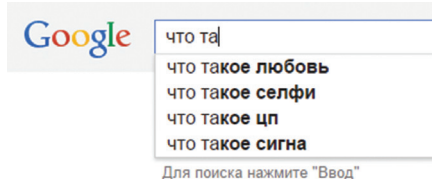
ЗИЧИМО УСІМ МИРУ!

Що таке

Традов?

У дитинстві в мене та моїх однолітків було одне спільне хобі. Ми створювали анкети для своїх друзів. Починалися ці анкети з простих питань: «Твоє ім'я? Твій вік?» Потім ми переходили до уподобань людини: «Твій улюблений колір? Твоя улюблена тварина?» Запитання, звичайно, варіювалися залежно від особистих інтересів власника анкети, але, як правило, майже всі анкети закінчувалися одним і тим самим філософським питанням: «Що таке любов?»

Дивно, але якщо в пошуковик Google російською мовою вписати вислів: «Що таке...», то наступне слово, яке він нам запропонує, буде саме «любов». А оскільки система вгадування слів побудована за принципом «слова, які найчастіше шукають», то можна собі уявити, яка величезна кількість користувачів Інтернету цікавиться визначенням цього поняття.



Популярна інтернет-енциклопедія «Вікіпедія» дає таке визначення любові: «Любов — почуття, властиве людині, глибока прихильність до іншої людини або об'єкта, почуття глибокої симпатії». Здавалося б, усе просто і зрозуміло, і більше немає потреби філософствувати. Утім чому кожен з нас намагається знайти і дати своє визначення любові?

ЛЮБОВ ЖИТТЄВО НЕОБХІДНА

Любов — це щось більше, ніж просто «глибока симпатія». Це почуття, яке проявляється не тільки в наших словах, але й у вчинках. Кожен з нас асоціює любов з якимсь особливим відчуттям — чимось дуже близьким, рідним... І життєво необхідним.

Фрідріх II (1194–1250), імператор Священної Римської імперії, зацікавився одного разу, якою мовою заговорять діти, не чуючи у своєму житті жодного людського слова. Він вирішив поставити експеримент і доручив жіночому монастирю виховати кілька сиріт, удавшись до допомоги годувальниць. Годувальниці повинні були ростити дітей, але не мали права розмовляти з ними і пестити їх.

Імператор так і не дізнався, чи зможуть діти говорити, тому що його експеримент провалився. І зовсім не з вини годувальниць, які суворо дотримувалися правил. Усі діти незабаром померли, бо не могли жити без ласки, поцілунків та посмішок своїх опікунок.

Без любові наше життя втрачає не тільки сенс. Зникає й одне з найважливіших джерел нашого існування. Любов настільки ж важлива, як повітря, яким ми дихаємо. У кожній дитини є потреба в батьківській ласці, і,

якщо її бракує, це прямим чином відбивається на її розумовому та фізичному розвитку.

ЛЮБОВ — ЦЕ ЖЕРТВА

Багатьом з вас напевно відомо, що сказав про любов апостол Павло у своєму Першому посланні до коринтян: *«Любов довго терпить, любов милосердна, не заздрить, любов не величається, не гордиться, не поводитьься непристойно, не шукає свого власного, не спалахує гнівом, не задумує лихого, не радіє з несправедливості, а радіє з істини; все переносить, усьому довіряє, завжди надіється, усе перетерпить»* (1 Кор. 13:4–7).

Я впевнений, кожен з нас бажає, щоб його так любили. Та чи можемо ми самі так любити? Якщо ви будете чесні перед самими собою, то, боюся, далеко не всі з вас зможуть відповісти «так». Саме тому кожен намагається дати любові якесь своє визначення — згідно з власними мірками, своєю готовністю любити.

Любов — це готовність жертвувати: своїм «я», своїми бажаннями та примхами заради іншої людини.

Проте жертвність не може проявлятися в якійсь одній сфері відносин, наприклад, матеріальній. Інакше це вже не жертва, а більш-менш вигідна угода з коханою людиною. Жертвність проявляється в усьому: у посвяченні часу, прояві емоцій і навіть у готовності розкрити свою душу, незважаючи на те що в неї вкотре можуть плюнути...

Якщо ти не готовий жертвувати — значить, ти не любиш.

Звучить парадоксально, але... Жертвуючи, ми набуваємо. Передусім ми знаходимо самих себе. Ми стаємо приємними не тільки іншим, а й собі. І самотність уже не є для нас стражданням, як це здавалося нам раніше. Адже наша душа більше не прагне споживати. Навпаки, вона бажає віддавати.

По-друге, ми здобуваємо друзів. Відома приказка говорить: «Не май сто рублів, а май сто друзів». Справжнє щастя не в грошах, а в умінні робити щасливими людей довкола нас. Без справжньої, жертвовної любові це неможливо.

Маловідомий німецький письменник Хайнц Пангельс, який страждав від дитячого церебрального паралічу, висловився про любов так:

«Обов'язок без любові робить людину дратівливою. Відповідальність без любові — безцеремонною. Справедливість без любові — жорстокою. Правда без любові — критиканом. Виховання без любові — дволикою. Розум без любові — хитрою. Привітність без любові — лицемірною. Компетентність без любові — непоступливою. Влада без любові — тираном. Честь без любові — зарозумілою. Багатство без любові — жадібною. Віра без любові — фанатиком. Є тільки одна перетворювальна сила — любов».

БОГ Є ЛЮБОВ

Для мене центр усієї біблійної оповіді — слово «Звершилося!», вимов-

лене Ісусом Христом на хресті перед тим, як Він «віддав духа» (Івана 19:30; Марка 15:37). У цьому слові — переломний момент усієї історії людства, усієї історії Всесвіту. Тут завершується її перший етап і пишеться вже зовсім нова історія — історія вічності.

У цьому слові закладено все: перемога над дияволом, спасіння людства, а найголовніше — доказ Божої безмірної любові до нас, людей. Ось та любов, яку людство намагається зрозуміти протягом двох тисяч років, але так і не здатне досягнути її сповна. Ми можемо лише порівняти її з якимись своїми, земними видами любові, наприклад, батьківською любов'ю. Але і тут ми часто не потрапляємо в ціль, адже батьки бувають такими недосконалими... Любов же Христа — досконала.

Ісус добровільно пішов на хрест заради кожного свого творіння. Він приймав це рішення у повній самоті, без будь-якої підтримки з боку своїх учнів. Дитріх Бонхеффер, богослов двадцятого століття, розстріляний нацистами в концтаборі, так описує той шлях, яким пройшов Христос, перед тим як зійшов на Голгофу:

«Незрівнянно легше страждати, підкоряючись людському наказу, ніж зробити вільний вибір, взявши на себе відповідальність. Незрівнянно легше страждати серед друзів, ніж на самоті. Незрівнянно легше почесне страждання у всіх на виду, ніж мука в невідомості та з ганьбою. Незрівнянно легше страждати тілесно, ніж духовно. Христос страждав, зробивши вільний ви-

бір, на самоті, у невідомості та з ганьбою, тілесно і духовно...».

Тільки безмірно любляче серце готове здійснити таку жертву. Бог закликає наше серце до жертвовності. Він закликає нас розіп'яти наше его заради ближніх. Він бажає зробити нас вільними і вкласти в наше серце дар справжньої, щирої любові, яка переповнить нас настільки, що ніхто навколо нас не залишиться незворушеним.

04 А.Г.



Сліпий пілот

Уявіть собі, що ви керуєте літаком... Що, якось не дуже комфортно? А тепер уявіть, що там, високо в безмежному небі, ваша крилата машина втрачає управління...

Саме це відбулося в листопаді 2008 року у Великобританії з 65-річним Джимом О'Нілом. Він повертався з Шотландії в Англію на двомісному літаку «Сессна». На висоті понад 4500 метрів йому несподівано стало погано, пілот частково втратив зір.

Спочатку Джим нічого не зрозумів. Він був упевнений, що його засліпило сонце. Та, не бачачи вже панелі управління, він подав сигнал про допомогу. Однак на полягав на тому, що може продовжувати політ самостійно.

Сигнали SOS почули в центрі контролю польотів королівської авіації. Диспетчери помітили, що літак почав опускатися, описуючи в повітрі кола. Тільки тоді Джим визнав, що летіти сам він далі не може.

Спроби віддавати команди із землі ні до чого не призвели: О'Ніл до того часу почував себе так погано, що, навіть дотримуючись інструкцій диспетчера, не зміг побачити посадкову смугу аеродрому під Йорком і був пере-

направлений до іншого аеродрому.

Тоді, щоб «провести» незрячого пілота на посадку, у небо підняли військовий рятувальний літак. Він летів зовсім поряд із «Сессна», а інструктор Пол Джерард направляв О'Ніла, передаючи йому по радіо команди: правіше, лівіше, вгору або вниз.

До останнього моменту О'Ніл нічого не бачив. Урешті-решт шасі торкнулося землі лише на середині посадкової смуги, а повністю зупинити літак вдалося лише на самому її кінці.

Цей інцидент, який, на щастя, завершився успішно, дуже яскраво ілюструє наше життя. Людині властиво покладатися тільки на власні сили, розум, інтуїцію, і до певного моменту все це «працює». Проте рано чи пізно виникає ситуація, коли умови змінюються: псується погода, відмовляють прилади, барахлить мотор...

Однак ми не здаємося і вперто продовжуємо самостійно керувати своїм «літаком». Та, на жаль, занадто часто «втрачаємо видимість» і заплутуємося в життєвих маршрутах. Що вибрати, як вчинити, де неправда, а де істина? – питання, які потребують вирішення практично щодня. На шляху до бажан-



ної мети ми збиваємося з курсу, ламаємо крила, а іноді навіть розбиваємося на смерть. Інструкції «із землі» (тобто поради близьких і друзів) часто виявляються марними, оскільки, незважаючи на бажання допомогти, людям просто не видно, що відбувається «в небі», вони так само сліпі, як і пілот, котрий потребує підказок. У таких складних ситуаціях тільки пілот-інструктор може реально оцінити обставини і допомогти запобігти катастрофі.

Для християн таким путівником є Біблія та віра в Ісуса Христа.

Багатьох такі орієнтири не влаштовують. Приємніше думати, що прийняті рішення залежать тільки від нас. Утім з віком зазвичай розумієш, що насправді, свідомо чи мимоволі, спираєшся на цінності, поняття та ідеали, прищеплені з дитинства або набуті пізніше. Тобто в будь-якому випадку існують певні чинники, які впливають на наші погляди. Чому ж ми їх приймаємо, а від Христа відвертаємося?

Напевно, передусім не хочеться вірити «на слово». Потрібні підтвердження, факти та докази. Що ж, на щастя, їх достатньо, і всі охочі можуть переконатися в цьому, не докладаючи особливих зусиль. Але це — окрема тема.

Можливо, відлякує й те, що християни часто роблять вчинки, які йдуть урозріз із уявленнями світу. Але відомі обмеження — як команди пілота-рятувальника. Часом незрозуміло, для чого саме зараз потрібно повернути штурвал вліво або вправо, але в умовах сумнівної видимості будь-яка свідома людина віддасть перевагу

підкоритися професіоналу. Ризик — далеко не завжди благородна справа...

Сьогодні багато хто стверджує, що вірить у Бога. Проте віра, не підтверджена діями, марна. Часто навіть християни до останнього моменту не бачать «аеродрому», на який можна приземлитися завдяки біблійним підказкам. Інакше нам ніяк не потрапити до пункту кінцевого призначення. І тому людина, мета якої — досягти Божого Царства, беззаперечно підкоряється Божим інструкціям.

Решта — лише тимчасові незручності, які будуть одразу ж забуті, як тільки шасі нашого літака торкнеться посадкової смуги.

 **Даяна Романова**

ВИБІР ЗА ВАМИ

Теорія розбитих вікон

Чергова здана новобудова сяє яскравими фасадами. У під'їзді ще не вивітрився запах фарби, а хтось уже надряпав у ліфті нецензурне слово і кинув недопалок у кутку. Минає півроку – і будинок уже не відрізняється від його старших побратимів: на стінах графіті, поштові скриньки зламані, на майданчиках не горить жодний ліхтар, а в кутку під сходами купа будівельного сміття.

Звинувачувати в цьому бродячих бомжів, неблагополучних підлітків або іноземних диверсантів нерозумно: їх на всі будинки не вистачить, та й під'їзд починається. Тобто винними виявляються самі мешканці, ніби досить пристойні люди з вигляду. Чому в житлі, на яке збирали, відмовляючи собі у всьому, якого чекали роками, живучи в гуртожитках або мотаючись по орендованих квартирах, так швидко настає розруха?

Такі явища є не тільки в нас, але й на Заході. У 80-х роках ХХ століття їх серйозно вивчали, і в результаті цих досліджень вченими була сформульована так звана теорія розбитих вікон: занедбана будівля може як завгодно довго стояти із цілими вікнами, поки в один «прекрасний» день у ній не розіб'ють одне вікно. Якщо безлад відразу ж усунути, то будівля і далі стоятиме цілою. Та якщо нове скло не вставити, то вже через кілька днів усі вікна будуть розбитими. І тут рівень успішності району не має великого значення.

Те ж саме відбувається і з нашими будинками: хтось не прибрав за собою сміття, висипав з пакета, і сніжний ком покотився – наступного дня відходи почнуть зсипати на те саме місце. Так само і з написами: якщо з'явився один, через тиждень весь під'їзд буде «розписаний» вандалами.

Теорія розбитих вікон «працює» не тільки в буквальному сенсі, говорячи про ланцюгову реакцію вандалізму, що починається з розбитого вікна або викинутого поза урну недопалка. Вона передбачає розвиток масштабного хаосу через будь-який дрібний промах. Наприклад, сьогодні одна машина припаркувалася на дитячому майданчику перед будинком. Завтра їх уже буде кілька, а через тиждень весь майданчик буде битком забитий автомобілями.

Як часто ми виправдовуємо свою поведінку висловом: «Ну а що, так усі роблять!» Саме стадне, несвідоме почуття штовхає нас на порушення культурних норм, спочатку дрібних, а потім і серйозних. Порушення нарастають, як сніжний ком, антигромадська поведінка стає звичною, і система починає руйнувати сама себе. Так цілком успішний район може перетворитися на смітник, якщо найперші, незначні прояви безладу не будуть усунені в корені.

Проте найстрашніший наслідок стихійного хаосу не в цьому. Теорія говорить, що такі дрібниці, як написи на стінах, розбиті вікна та сміття провокують

людей на більш серйозні протиправні дії. Бачачи безлад навколо себе, люди підсвідомо й автоматично починають думати про безкарність будь-якої поведінки і перестають поводитися цивілізовано. Спочатку наслідком цього можуть бути розбиті вікна, далі — пограбування, згвалтування і вбивства. На думку авторів теорії, американських криміналістів Дж. Уїлсона і Дж. Келлінга, зупинити лавину хаосу в зародку неможливо, борючись тільки із самими порушниками. Необхідно привести до ладу їхнє навколишнє середовище — і тоді злочинність піде на спад. Варто зазначити, що теорія ця не є чимось новим, її суть була сформульована ще апостолом Павлом: **«Погане товариство псує добрі звичай» (1 Кор. 15:33).**

Теорія і практика

Найяскравішим прикладом успішного застосування теорії на практиці стало місто Нью-Йорк у 80-ті роки минулого століття, коли його захопила хвиля злочинності. Найгірше справи тоді йшли в сабвеї — нью-йоркському метро, користуватися яким стало небезпечно для життя.



У середині 1980-х у нью-йоркському метрополітені змінилося керівництво. Новий директор Девід Ганн розпочав роботу з боротьби проти графіті. Не можна сказати, що вся міська громадськість зраділа цій ідеї: «Хлопче, займися серйозними питаннями — технічними проблемами, пожежною безпекою, злочинністю. Не витрачай наші гроші на дурниці!» Але Ганн був невідступний: *«Графіті — це символ краху системи. Якщо починати процес перебудови організації, то першою перемогою повинна стати перемога над графіті. Якщо ми не виграємо цю битву, ніякі реформи не відбудуться. Ми готові запустити нові поїзди вартістю 10 млн доларів кожен, але якщо ми не захистимо їх від вандалізму — відомо, що вийде. Вони протримаються один день, а потім їх понівечать».*

І Ганн дав команду очищувати вагони. Маршрут за маршрутом. Склад за складом. Кожен вагон, щодня.



Наприкінці маршрутів встановили мийні пункти. Якщо вагон приходив з написами на стінах, малюнки змивалися під час розвороту, інакше вагон взагалі виводили з експлуатації. Брудні вагони, з яких ще не змили графіті, у

жодному разі не змішувалися із чистими. Ганн доносив до вандалів чітке послання.

«У нас було депо в Гарлемі, де вагони стояли вночі, — розповідав він. — У першу ж ніч з'явилися підлітки і заляпали стіни вагонів білою фарбою. Наступної ночі, коли фарба висохла, вони прийшли й обвели контури, а через добу все це розфарбували. Тобто вони трудилися три ночі. Ми чекали, коли вони закінчать свою «роботу». Потім ми взяли валики і все зафарбували. Хлопці засмутилися до сліз, але все було зафарбовано знизу доверху. Це було нашим посланням до них: «Хочете витратити три ночі на те, щоб понівечити поїзд? Давайте. Але цього ніхто не побачить».

Другим пунктом у плані роботи нового керівництва була боротьба з безбілетниками, адже це також сигнал того, що в системі немає порядку. Люди вирішували, що якщо хтось не платить, вони теж не будуть, і проблема росла, як снігова куля. І 1990 року на посаду начальника транспортної поліції був найнятий Уільям Браттон.



Що зробив Браттон? Він виставив біля турнікетів по 10 переодягнених полі-

цейських. Вони виловлювали «зайців», надягали на них наручники і вишикували в «ланцюжок» на платформі. Після цього їх вели до поліцейського автобуса, де обшукували, знімали відбитки пальців і пробивали по базі даних. У багатьох із собою виявляли зброю. В інших – проблеми із законом.

1994 року мером Нью-Йорка був обраний Рудольф Джуліані. Він забрав Браттона з транспортного управління та призначив шефом поліції міста. Він дав команду розвинути цю стратегію в масштабах усього міста. Ланцюгову реакцію зупинили, і наскрізь кримінальний Нью-Йорк до кінця 1990-х років став найбезпечнішим мегаполісом Америки.

Причини та наслідки

Нідерландські вчені провели серію експериментів, які показали, що люди частіше порушують прийняті норми поведінки, бачачи, що інші теж так роблять. При цьому «поганий приклад» трактується широко: бачачи, що порушується одне з прийнятих правил, люди дозволяють собі порушувати й інші норми, а почуття безкарності посиляє «сигнал», який закликає до більш небезпечних злочинів.

Якщо в будівлі розбите вікно, його потрібно якомога швидше замінити новим. Якщо на тротуарі або алеї з'являється сміття, його необхідно прибрати, не чекаючи, коли люди почнуть викидати на дорогу старі меблі або радіоактивні відходи.

Перший експеримент провели на велосипедній парковці біля крамниці.

ВИБІР ЗА ВАМИ

Прибрали всі урни й повісили на рулі велосипедів рекламні листівки. У людей був вибір: вони могли забрати листівку із собою або викинути прямо на вулиці. Важливо, що спочатку стіна крамниці була чистою, стояв знак заборони малюнків. Із 77 велосипедистів лише 25 повелися некультурно — це 33 % від загальної кількості.

Потім експеримент повторили, за такої самої погоди і в такий самий час дня, але стіну розмалювали беззмистовними малюнками. Цього разу насмітило вже 69 % велосипедистів.

Таким чином, порушення заборони малювати на стінах виявилось серйозним стимулом, який провокував людей порушувати інше правило — не смітити на вулицях.

Другий експеримент мав показати: теорія розбитих вікон справедлива тільки щодо загальноприйнятих норм чи поширюється й на локальні правила, встановлені для якоїсь конкретної ситуації або місця.

Дослідники перегородили головний вхід на автомобільну парковку парканом, у якому залишили широку щілину. Поруч з нею повісили знак «Вхід заборонений, обхід 200 м праворуч» і табличку «Забороняється пристібати велосипеди до паркана». Дослід знову проводили у двох варіантах: «порядок дотриманий» і «порядок порушений».

У першому випадку за метр від паркана стояли чотири велосипеди, явно до нього не пристебнуті. У другому випадку ті самі велосипеди пристебнули до паркана. Результат знову виявився позитивним: у ситуації «порядок дотриманий» у дірку в паркані проїздили тільки 27 % ав-

товласників, а в ситуації «порядок порушений» — цілих 82 %.

Третій експеримент нагадував перший, але ознаки «порушення норм» іншими людьми були не візуальними, а звуковими. У Нідерландах закон забороняє використання петард і феєрверків у перед-



новорічні тижні (порушників штрафують). Цей закон усім чудово відомий.

Виявилось, що велосипедисти значно частіше кидають папірці на землю, якщо чують звук розриву петард.

У четвертому і п'ятому експериментах людей провокували на дрібну крадіжку. З поштової скриньки стирчав конверт з прозорим віконцем, у якому виднілася купюра – 5 євро. Експериментатори стежили за людьми, які проходили повз, підраховуючи кількість крадіжок. У ситуації «порядок дотриманий» поштова скринька була чистою, сміття навколо не було. У ситуації «порядок порушений» – або скринька була розмальована без-

глуздими графіті, або навкруги було розкидане сміття. Результати і цього разу були вельми переконливими.

У ситуації «порядок дотриманий» тільки 13 % перехожих привласнили спокусливий конверт. Однак з розмальованого ящика конверт вкрали 27 %, а розкидане сміття спровокувало на крадіжку 25 % перехожих.

Таким чином, безглузді написи або розкидане сміття збільшують кількість крадіжок удвічі.

Ці прості досліді показують: порушення суспільних норм може наростати як горезвісний сніжний ком, і боротися потрібно з найпершими проявами. Антигромадська поведінка може швидко стати звичною для багатьох, і тоді система почне підтримувати сама себе. І кожен з нас повинен зважати на те, що, кидаючи на газон пляшку з-під газованої води або виводячи на стіні якісь слова, ми сприяємо зростанню злочинності й примноженню загального хаосу.

Обстановка навколо нас може провокувати не лише погані вчинки, але й, навпаки, сприяти соціально відповідальній поведінці. Якщо навколо чисто, то мало хто зважиться смітити. Якщо на одному з поверхів під'їзду з'явилася квітка на підвіконні, найімовірніше, незабаром квіти будуть на кожному вікні. Якщо мешканці будинку вітаються один з одним, то і ви незабаром будете з усіма щиро вітатися. Вибір за вами.

Підготував **М.В.** 





Туман в Карпатах. Денис Медведєв



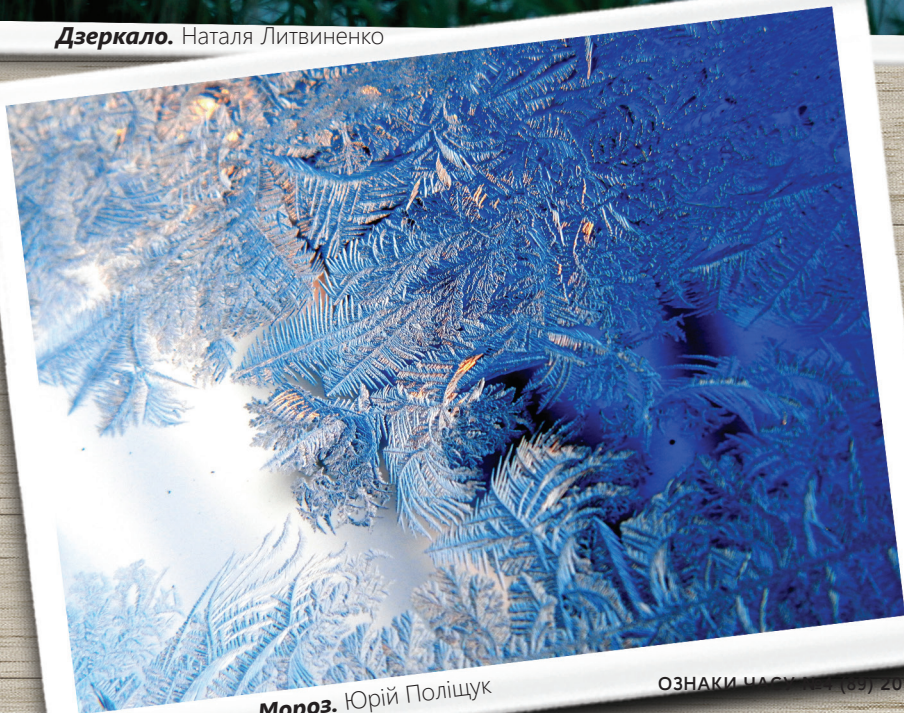
Височінь. Сергій Капшук

МЕГАПІКСЕЛІ ТВОРІННЯ

oznakychasy@gmail.com



Дзеркало. Наталя Литвиненко



Мороз. Юрій Поліщук

ОЗНАКИ ЧАСУ №4 (89) 2014

Немає СИЛ

Кожен з нас, аналізуючи своє життя, може відзначити, що бувають ситуації, які ми переносимо твердо і мужньо, а бувають такі дрібниці, які просто вибивають нас із колії. Ми втрачаємо сили, апетит, бажання щось робити і впадаємо в депресію. Що цьому виною?



Ми втрачаємо сили, коли

- говоримо «так», тоді як хотілося сказати «ні»;
- посміхаємося, замість того щоб заплакати;
- не відпочиваємо;
- вмовляємо себе потерпіти ще трохи, замість того щоб відповісти на питання: «Заради чого я зараз це терплю?»;
- ображаємося, замість того щоб попросити людину про те, що нам потрібно;
- займаємося не своєю справою;
- люди поруч з нами переважно говорять про негативні сторони життя;
- забагато говоримо про політику, тарифи ЖКГ, пробки на дорогах та ін.;
- пліткуємо;
- багато й емоційно розповідаємо про те, як живуть інші;
- працюємо на нецікавій, набридлій роботі;
- боїмося;
- картаємо себе, вважаємо себе недостойними, невмілими, неуспішними.

Ми набираємося сил, коли

- знайомимося з новими людьми;
- отримуємо нові знання;
- подорожуємо;
- долаємо свої страхи;
- пробуємо щось нове;
- гуляємо (не плутайте з «біжимо на роботу» або «йдемо в магазин», а саме гуляємо без будь-якої мети);
- займаємося творчістю;
- спілкуємося з приємними людьми;
- спілкуємося з людьми, які нас підтримують і вірять у нас;
- займаємося своїм тілом
- (фізичні вправи, плавання, прогулянки);
- звільняємо фізичний простір (згадайте, наскільки інакше ви себе відчуваєте у відремонтованій кімнаті);
- звільняємо емоційний простір (згадайте, наскільки інакше ви себе відчуваєте, пробачивши кого-небудь);
- говоримо «ні», коли хочеться сказати «ні», і говоримо «так», коли хочеться сказати «так»;
- починаємо робити те, що просить серце. ►



Господь завжди бажає нам найкращого. Зупиніться на декілька хвилин, вириньте з коловороту вашого життя і прислухайтеся до Його голосу. «Вгамуйтеся та знайте, що Бог Я» (Псал. 46:11). Впустіть Його у своє життя, займіться своїм здоров'ям і зміцненням стосунків у сім'ї, припиніть робити те, що руйнує ваш організм і позбавляє вас душевного спокою, — і ви побачите, яким приємним і яскравим може бути життя. 

Люсі та маяк

До того часу Люсі була така стурбована, що ледь могла стримати сльози. Присівши на великий валун, що лежав на березі океану, вона вдивлялася в далечінь, сподіваючись побачити свого батька. Сонце хилилося до заходу, скелі відкидали довгі тіні, а хвилі здіймалися все вище. Здавалося, вони зовсім не бояться розбитися об цих мовчазних кам'яних гігантів.

У дівчинки були серйозні підстави для занепокоєння. Її батько, наглядач маяка, ніколи раніше не нехтував своїми обов'язками.

Люсі та її батько жили на невеликому скелястому острові, головною і єдиною прикрасою якого був маяк – основний береговий орієнтир, завданням якого було освітлювати цю частину узбережжя Атлантичного океану. Батько Люсі мав підтримувати світло маяка в темний час доби, щоб великі судна, що проходять поблизу острова, трималися подалі від небезпечних скель.

Того дня батько, сівши в невелику шлюпку, вирушив на материк, щоб поповнити запаси харчів. Він не раз робив це. Вечоріло, але його все не було. Здійнявся вітер. Налітаючи на скелі, хвилі, здавалося, намагалися схопити Люсі за ноги. Відсунувшись якомога далі, дівчинка напружувала зір, силкуючись розгледіти хоч щось за туманною пеленою.

Люсі була сором'язливою дитиною. Оскільки на цьому маленькому острові вони з батьком вели вкрай відлюдний спосіб життя, у неї зовсім не було друзів. Нудьгувати дівчинці не давали книги. Батько та віра в Бога були для неї джерелами розради та вітхи.

У променях призахідного сонця Люсі схилила коліна і в молитві просила Бога, щоб Він підказав їй, як вчинити. Чи повинна вона запалити маяк? Піднявшись із колін, Люсі відчула, що в неї вистачить мужності зробити це. На серці стало легше, адже тепер вона знала, як вчинити.

Увійшовши до будівлі маяка та взявши із собою сірники та спеціальну довгу свічку, вона запалила її й почала підійматися вгору крутими, звивистими східцями. Однак у Люсі був один страх, який вона старанно тримала в таємниці: вона страшенно боялася висоти. Тільки уявіть! Дочка наглядача маяка, котра боїться бувати на височині!

Люсі всіма силами намагалася перебороти свій страх. Здавалося, навіть батько не здогадувався про її таємницю.

Тієї темної, штормової ночі дівчинці знадобилася вся її мужність, щоб самій підійматися цими крутими сходами. І все ж вона продовжувала рухатися вгору, намагаючись захистити собою мерехтливе полум'я свічки (ця історія сталася задовго до того, як у кожному будинку з'явилася електрика). Міцно вхопившись за холодні металеві поручні, Люсі намагалася підійматися якомога швидше. Вона так і не наважилася поглянути вниз.

Досягнувши майданчика нагорі башти, дівчинка деякий час розглядала світловий механізм маяка. Вона не раз бачила, як її батько запускав його, проте жодного разу не робила цього самостійно.

Уже майже зовсім стемніло, вітер несамовито завивав. Люті хвилі обрушувалися на маяк з такою силою, що основа його стрясалася.

Перевівши подих, Люсі запалила спеціальну довгу свічку. Потім, підвівшись навшпиньки, вона запалила від неї пальники маякового ліхтаря. Шепочучи молитву, дівчинка клапаном відрегулювала тиск і завмерла: зараз з'явиться вогонь. І справді, великий ліхтар спалахнув, немов відроджуючись до життя. Яскравий промінь світла прорізав темряву на багато миль углиб океану.

— Боже, дякую Тобі! — вигукнула Люсі. По її щоках котилися сльози полегшення.

Ніч минула в нестерпному чеканні. Занепокоєння з приводу відсутності батька, а також боязнь того, що світло маяка може згаснути, не давали дівчинці заснути.

На світанку ущух вітер, і океан, що лютував усю ніч, нарешті заспокоївся. Люсі пішла на берег. Чи не повертається батько? Нарешті вона помітила його! Маленький човен виринув з туманної пелени.

Тільки-но батько причалив до берега, Люсі кинулася в його обійми.

— Дитя моє, слава Богу, що ти запалила маяк! — вигукнув він, гладячи її світле волосся.

— Що трапилося, батьку? Ти поранений чи захворів? — дівчинка міцно обняла його.

— Учора після обіду двоє чоловіків зупинили мій човен. Вони утримували мене силою, як в'язня, закривши в невеликому сараї, щоб я не міг повернутися додому і запалити маяк. Ці люди були членами банди, яка збиралася грабувати кораблі, збиті в темряві з курсу і викинуті хвилями на скелясте узбережжя. Однак побачивши світло маяка, вони зрозуміли, що їхній злочинний план провалився. Зрештою вони відпустили мене, але я не зважився плисти додому в шторм, а натомість дочекався світанку. О Люсі, я так пишаюся тобою!

— Мені було страшно, і я дуже хвилювалася за тебе, батьку. У мене ніколи б не вийшло запалити маяк самостійно, — зізналася дівчинка, прибираючи пасма волосся, що впали на очі. Вона випросталася. Струнка і висока, вона дивилася на батька. На обличчі її не було й тіні від нічних переживань.

— Ніколи б не вийшло запалити маяк самостійно? — здивувався батько, розгублено оглядаючи узбережжя. — Хто ж допоміг тобі?

— «Мій Бог став за скелю притулку мого»*, — спокійно промовила Люсі. — Ісус зміцнив мене, підказав, як вчинити, а Його присутність розсіяла всі мої страхи.

З любов'ю батько подивився на свою доньку.

— Ми й справді не самотні. У нас є люблячий Небесний Друг. Я безмежно радий, що ти засвоїла цю велику істину.

* (Псал.94:22)



Що таке *спокій?*

Визначення

Спокій — звичайний, урівноважений стан, відсутність тривоги, сумнівів, хвилювань, турбот.

(Тлумачний словник російської мови Ушакова)

Спокій — це вміння зберігати ясність та тверезість розуму за будь-яких зовнішніх обставин.

Спокій — це готовність завжди діяти раціонально, спираючись на логічні висновки, а не на емоційні сплески.

Спокій — це самовладання і сила характеру людини, які допомагають вижити у форс-мажорних ситуаціях та досягти успіху в повсякденних обставинах.

Спокій — це вираження щирої довіри до Бога та навколишнього світу.

Спокій — це доброзичливе ставлення до навколишнього світу і дружелюбне до людей.

Переваги спокою

Спокій додає сили для подолання зовнішніх перешкод і внутрішніх суперечностей.

Спокій дає ясність думок і вчинків.

Спокій дає звільнення від страхів, комплексів і невпевненості.

Спокій показує шлях до самовдосконалення.

Спокій забезпечує повагу з боку ближніх.

Прояви спокою в повсякденному житті

Побутові ситуації. Уміння зупинити сварку на початку між приятелями або близькими людьми — це вміння спокійної людини.

Дискусії. Уміння спокійно, без запалу і розгубленості, відстоювати свою позицію — вміння спокійної людини.

Наукові експерименти. Тільки спокійна впевненість у власній правоті допомагає вченим іти до поставленої мети через низку невдач.

Екстремальні ситуації. Ясність розуму та раціональність дій — ті переваги спокійної людини, які підвищують її шанси на спасіння навіть у найскладніших ситуаціях.

Дипломатія. Необхідна риса для дипломата — спокій; він допомагає стримувати емоції та діяти раціонально.

Сімейне виховання. Батьки, які виховують дітей у спокійній атмосфері, без ексцесів і гучних сварок, виховують у дітях спокій.

Як досягти спокою

Віра. Людина віруюча завжди впевнена в тому, що все в житті — і погане, і хороше — має сенс, і Бог завжди поруч з нею. Тому віра дає людині спокій.

Для спокою необхідне **розуміння**: щоб розуміти природу речей і їхній взаємозв'язок, людині необхідна духовна проникливість та мудрість.

Найвищий ступінь людської мудрості — це вміння пристосуватися до обставин і зберігати спокій у супереч зовнішнім грозам.

Даніель Дефо ►

Атмосфера тепла і затишку,
наповнена змістовними дискусіями
і цікавими роздумами на духовні теми



ПОД

АБАЖУРОМ

З ОЛЕКСАНДРОМ МЕЩЕРЯКОВИМ

ДИВІТЬСЯ КОЖЕН
ВІВТОРОК

| 22:40



0 (800) 50 157 80

+380 93 50 157 80

+380 66 707 000 5

+380 98 707 000 5

ДИВІТЬСЯ
НА ТЕЛЕКАНАЛІ
«НАДІЯ»

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



Душевний спокій — найкраще полегшення в біді.

Плавт

Істинна сила людини не в поривах, а в непорушному спокої.

Лев Толстой

Пристрасті – не що інше, як ідеї в початковому розвитку: вони — властивість юного серця, і нерозумний той, хто думає ціле життя ними хвилюватися: багато спокійних річок починаються гучними водоспадами, та жодна не скаче і не пі- ниться до самого моря.

Михайло Лермонтов

Найбільшим спокоєм серця володіє той, хто не турбується ні про похвалу, ні про критику.

Фома Кемпійський

 Підготувала **Марія Горобець**



Колібрі: маленьке чудо

Чи хотіли б ви поспостерігати за найменшими у світі птахами? Нещодавно в одному з номерів журналу Current Biology з'явилася стаття із цікавими фактами про них.

Існує 330 видів цих маленьких літунів, відомих завдяки своїм «акробатичним» здібностям і веселковому забарвленню. Зазвичай колібрі важать кілька грамів. Найбільша птаха досягає розміру шпака, найменша (мешканка Куби) важить лише 2 грами, а її довжина — усього 9 сантиметрів (тобто більш ніж половина довжини припадає на дзьоб і хвіст). Літальні м'язи становлять 25–30 % ваги тіла колібрі. Колібрі вагою 3 грами махає крильми з дивовижною частотою — 50–70 помахів за секунду. І вся ця здатність вкладена в зародок, який поміщається в яйці розміром з горошину.

Деякі види цих птахів мігрують до канадських Скелястих гір, коли на землі ще лежить сніг. Там, висиджуючи пташенят, колібрі незбагненним чином підтримують температуру в гнізді. Яйця, які висиджують колібрі, на 25° С тепліші, ніж навколишнє повітря. Як? Ці птахи мають здатність переносити низькі температури, оскільки їхнє пір'я — один з

кращих видів теплоізоляції. На 2,5 см тіла в колібрі пір'я більше, ніж в інших маленьких і середніх птахів. Більше того, колібрі здатні знижувати метаболізм свого організму для збереження енергії. Перед міграцією запаси жиру, більш ефективного для птахів джерела енергії, ніж вуглеводи, становлять 72 % ваги тіла колібрі. Фізіологія цих птахів — унікальна. Їхня печінка вирізняється найбільш високою метаболічною активністю з усіх відомих науці. Також для їхнього організму характерна надзвичайно висока швидкість транспортування глюкози, що важливо для птахи, у раціоні якої, тобто в нектарі, багато рідини.

Колібрі можуть літати вперед і назад, вгору і вниз, вертикально злітати і сідати. Їхня здатність зависати в повітрі добре відома. Це відбувається завдяки структурі крила, не схожій на конструкції крил інших птахів. Плечова кістка і передпліччя колібрі — прямі та короткі, ліктьові та зап'ястні суглоби взагалі не рухаються, унаслідок чого конструкція крила набуває жорсткості. Це дозволяє робити швидкі та різкі помаху, запобігаючи згинанню крил, на відміну від інших птахів, у яких під час руху крил задіяні всі суглоби. Плечові суглоби колібрі, до яких приєднуються в усіх крила, дуже гнучкі. Вони можуть рухатися в усіх напрямках і обертатися на 180°.

В екології колібрі відіграють важливу роль: вони запилюють квіти під час збору нектару. Учені виявили ще одну важливу якість колібрі — запам'ятовувати ті квіти, які вже запилили, і безпомилково знаходити ті, що з нектаром. Як таке маленьке створіння може робити все це? Автори статті зазначають: «Хоч рубіновогорлий колібрі має мозок розміром з рисове зернятко, він прекрасно його використовує».

Чи можете ви уявити, що яким-небудь вечним, наприклад, фахівцям NASA вдалося спроектувати апарат з дистанційним керуванням, здатний літати і зависати в повітрі, усередині якого розміщений комп'ютер розміром з рисове зерно, він здатний заряджатися енергією з підсолодженої води й літати аж до засніжених вершин Канади? Припустимо, можете. Однак уявіть, що люди спромоглися наділити цей апарат здатністю розмножуватися за до- ►

помогою насіння розміром з те ж саме рисове зернятко. Чи можете ви після цього байдуже ставитися до чудес Божого творіння? **«Але запитай хоч худобу – і навчить тебе, і птаство небесне – й тобі розповість. Або говори до землі – й вона вивчить тебе, і розкажуть тобі риби морські. Хто б із цього всього не пізнав, що Господня рука це вчинила?» (Йова 12:7–9).**

04 Підготувала **Олена Мехоношина**



Чаю?

Група успішних випускників, які вже побудували чудову кар'єру, прийшли в гості до свого старого професора. Звичайно ж, невдовзі розмова зайшла про роботу: випускники скаржилися на численні труднощі та життєві негаразди.

Запропонувавши своїм гостям чаю, професор пішов на кухню і повернувся із чайником і тацею, заставленою найрізноманітнішими чашками — порцеляновими, скляними, пластиковими, кришталевими — і простими, і дорогими, і вишуканими. Коли випускники розібрали чашки, професор сказав: «Якщо ви помітили, усі дорогі чашки розібрані. Ніхто не вибрав простих і дешевих. Бажання мати тільки найкраще і є джерелом ваших проблем. Зрозумійте, що чашка сама по собі не робить чай кращим. Іноді вона просто дорожча, а іноді навіть приховує те, що ми п'ємо. Чого вам хотілося — це чаю, а не чашки. Проте ви свідомо вибрали найкращі чашки... А потім роздивлялися, кому яка дісталася. А тепер подумайте: життя — це чай, а робота, гроші, становище, суспільство — це чашки. Це лише інструменти для забезпечення Життя. Те, яку чашку ми маємо, не визначає і не змінює якості нашого Життя».

Іноді, концентруючись тільки на чашці, ми забуваємо насолодитися смаком самого чаю. Насолоджуйтеся чаєм! Насолоджуйтеся життям!



Спробуйте.



ВИБІР ЗА ВАМИ

- Спробуйте не їсти на ніч і засинати з голодним шлунком — і протягом 1-2 тижнів ви почнете бачити легкі світлі сни і щоранку прокидатися в хорошому настрої та з натхненням. Ви будете вставати вранці свіжими, без млявого бажання валятися в ліжку півдня.



- Спробуйте не додавати в їжу дві приправи: сіль і перець — і ви побачите, що наїстися можна в 2-3 рази меншою кількістю їжі, і протягом 1-2 тижнів тіло перестане набрякати, нормалізується обмін речовин.

- Спробуйте не пити каву і чорний (а також зелений) чай протягом двох тижнів — і ви побачите, що вас все радує, що ви спокійно засинаєте і міцно спите, що у вас розгладилися «похмурі» або «напружені» зморшки на обличчі й зменшилася (або зовсім зникла) загальна нервозність.



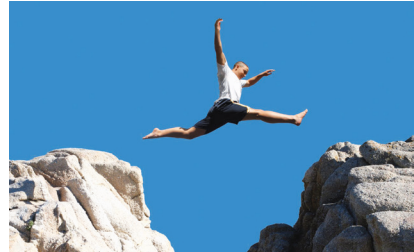
- Спробуйте тиждень ходити і сидіти з прямою спиною — і ви побачите, як покращиться ваша пам'ять і наскільки швидше ви будете мислити.

- Спробуйте за годину-дві до сну вимкнути телевізор і комп'ютер — і ви побачите свої бажання і творчі імпульси.



- Спробуйте два тижні розмовляти по телефону тільки по справі — і ви побачите, що в добі 36 годин.

- Щоразу, як хочете зробити щось цікаве для вас (нехай вперше, нехай рідкісне і вам не властиве, але що подобається), спробуйте робити це відразу. Облиште хвилини роздумування і оцінки — і ви побачите, що можете значно більше.



- Спробуйте щоразу, коли хочеться посміхнутися перехожому, нехай усього декілька секунд, забути про те, на «що він може подумати», — і ви постійно будете у хорошому настрої.

Спробуйте полежати в траві, серед дерев, подалі від машин — і ви почуєте голос Бога. 04

НА ЗДОРОВ'Я

Емоції та здоров'я

Чи знаєте ви, що в середньому 90 % захворювань беруть свій початок у психіці людини? Список цих хвороб чималий. Це і неврози, і депресії, і застуди, і онкологічні, і автоімунні захворювання. Нервова система дуже чутлива до різних зовнішніх і внутрішніх чинників та водночас впливає на весь організм, зокрема і на імунітет. Коли людина занепадає духом, тоді страждає її імунна система й підвищується ризик розвитку різних захворювань.

Що ж означає «занепадати духом»? Це означає таїти у своєму серці переживання, образи, гіркоту, заздрість, ненависть, гнів, сум тощо. Взаємозв'язок між нашим розумом і здоров'ям значно глибший, ніж нам здається на перший погляд. Учені встановили, що негативні емоції істотно послаблюють опір людини до різних захворювань, зокрема невиліковних.

З іншого боку, прощення, відновлення зруйнованих стосунків, усунення тривоги, спроба знаходити у всьому позитив, турбота про інших людей стимулюють і зміцнюють імунну систему, добре впливають на весь організм у цілому і, згідно з численними науковими дослідженнями, продовжують життя.

Позитивні емоції та здоровий спосіб життя сприяють уво-

ренню в мозку ендорфінів, що якнайкраще впливають на імунну систему. Ці речовини допомагають перемогти в боротьбі з хворобами. Новітні дослідження переконливо свідчать, що стабільне емоційне життя таке ж важливе для здоров'я, як і більш традиційні аспекти – раціональне харчування, достатнє вживання води, регулярні фізичні вправи та інше.

Ніщо так не сприяє розвитку хвороби, як надмірна турбота про самого себе. Ми можемо зосередитися на собі до такої міри, що стаємо фізично нездатними виконувати якусь роботу. Найкращий спосіб забути свої проблеми – допомагати тим, хто має більші потреби, ніж ми.

Важливо завжди думати про хороше. Дослідження свідчить, що люди, які, наприклад, дуже люблять свою сім'ю, професію, хобі, живуть довше.

Вільям Роджерс добре сказав:

«Більшість людей щасливі в такій мірі, у якій вони про це думають».

Як похмурі думки можуть вивести вас з ладу, так і добрі допоможуть зберегти здоров'я в нормі.

І на останок пропонуємо вашій увазі кілька порад, як поліпшити емоційне здоров'я

1. По можливості допомагайте тим, хто цього потребує.
2. Виховуйте в собі звичку добре відгукуватися про людей, уникайте критики та засудження.
3. Відганяйте від себе негативні, песимістичні думки. Намагайтеся в усьому знаходити якомога більше хорошого.
4. Уникайте перегляду телепередач і фільмів, у яких багато критики, ненависті, насильства, тобто всього, що призводить до стресу.
5. Будьте фізично активними, намагайтеся щодня отримувати сонячні ванни, оскільки це сприяє виробленню гормонів радості та щастя.
6. Розвивайте в собі оптимістичний настрій, по можливості уникайте негативних емоцій, твердо вирішіть піднятися над усіма труднощами життя, любіть себе і людей довкола. Адже все це допомагає стати більш здоровими, щасливими, а отже, і красивими!

 **Тетяна Кудашова**

18-й Псалом

Константин Бальмонт

Ночь ночи открывает знанье,
Дню ото дня передается речь,
Чтоб славу Господа непопранной сберечь,
Восславить Господа должны Его создання.

Все от Него — и жизнь, и смерть,
У ног Его легли, простерлись бездны,
О помыслах Его вещает громко твердь,
Во славу дел Его сияет светоч звездный.

Выходит солнце-исполин,
Как будто бы жених из брачного чертога,
Смеется светлый лик лугов, садов, долин,
От края в край небес идет дорога.

Свят, свят Господь, Зиждитель мой!
Перед лицом Твоим рассеялась забота.
И сладостней, чем мед, и слаще капель сота
Единый жизни миг, дарованный Тобой.

Дорогі читачі!

Ми дуже вдячні вам за те, що протягом року ви надсилали 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.

Було б чудово, якби ви давали назви своїм роботам, щоб ми могли їх відповідно підписувати.

Натхнення, вдалих кадрів вам!
Божих благословень!

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

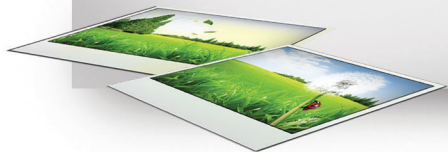
Вимоги до фото:

- 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.*