

187Номер
выпускаЕжемесячная
христианская
газета

ОКТЯБРЬ

«Не хлебом одним будет жить
человек, но всяким словом,
исходящим из уст Божиих» (Мф. 4:4).

ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

THE ETERNAL TREASURE



«Я – Господь, Бог твой, научающий
тебя полезному, ведущий тебя по тому
пути, по которому должно тебе идти»
(Ис. 48:17).

Чемпионат



ОСЕННЯЯ ПОЭЗИЯ

Дождь осенний поет, каждой каплей звена,
А душа очень хочется красок огня,
Чтобы в тучах не прятался пыльный закат,
Чтобы вечер душевным теплом был богат.

Я закрою глаза, чтоб взглянуть выше туч, —
Для мечты там простор. Ветер свеж и летуч.
И от ярких лучей вдруг захватит мой дух —
Я увижу Тебя, счастья нежный Пастух.

И счастливых желаний, как стадо овец,
Сосчитать не смогу, ни загнать под навес.
Им здесь так хорошо, так тепло и светло!
У меня на душе сразу все отлегло...

Стало так хорошо, будто не было лет,
Из ошибок связавших колючий свой плед,
Будто солнце вернулось на годы назад
Вне заросший терновым кустарником сад.

Как оазис в пустыне, где тень и вода,
Этот день, когда Ты повторил Свое «да»...
Я, Господь, подожду, и под крепкой рукой
Ты словами надежды меня успокои.

Ты — мой Бог благодати внутри туника!
Благодарность мою не вмещает строка.
Сердце пело сегодня. И пел Ты со мной,
Атмосферой Своей окружив неземной.

* * *

С Тобой хорошо и спокойно.
Дождит за окном, но не в сердце...
И шепчутся струны все: «Слой нам,
Гнездо совьем счастью из терций».

Я им улыбнусь и отвечу:
«Мы с Богом сегодня дуэтом
Начнем свою новую встречу
В ключе, благодатью согретом.

А гнездышко счастья готово,
Вы просто для нас подыграйте.
Уже поработало Слово
В Его неземном копирайте.

Я знаю, что в вихре эмоций
Не раз еще слезы поплынутся,
И сердце от боли сожмется,
И горечью чувства напытятся.

Но в хаосе бури лишь Слово
Возьмет свой голос могучий,
Душа успокоится снова,
И солнце пробьется сквозь тучи.

В лучах Твоей яркой улыбки
Жизнь силу свою обретает,
Хоть листья желтеющей липки
Сентябрь аккуратно верстает.

Ольга Бокова



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ УЛЫБКИ —



Международный неофициальный день улыбки отмечается ежегодно в первую пятницу октября.

● ИСТОРИЯ ВСЕМИРНОГО ДНЯ УЛЫБКИ

Существованием этого праздника планета обязана талантливому художнику из Соединенных Штатов Америки Харви Боллу. Критики художника почти не замечали, и его имя было мало кому известно. Возможно, так бы и было до сих пор, если бы в 1963 году к нему не обратились представители американской страховой фирмы State Mutual Life Assurance Company of America с просьбой придумать какой-либо запоминающийся логотип — визитную карточку компании.

Художник предложил свою разработку, за которую получил от заказчиков 50 долларов. То, что предложил Харви Болл представителям компании, было не чем иным, как смайликом. Компания изготовила бейджи с логотипом и раздала их своим сотрудникам. Успех был таким грандиозным, что уже спустя несколько месяцев улыбающиеся лица красовались не только на визитках и бейджах компании, а везде: начиная от спичечных коробков и заканчивая почтовыми марками.

Болл был счастлив, как может быть счастлив творческий человек, осознавший, что его произведения надолго переживут его самого. В одном из интервью художник сказал: «Никогда еще в

истории человечества и искусства не было ни одной работы, которая бы, распространившись столь широко, приносila столько счастья, радости и удовольствия. Не было ничего, сделанного так просто, но ставшего понятным всем».

А в 1999 году по инициативе художника впервые был отпразднован Всемирный день улыбки. Энтузиаст считал, что этот день непременно должен быть посвящен радости, хорошему настроению и смеху.

Все мы не раз слышали различные афоризмы о смехе: «Кто много смеется — тот дольше живет»; «Пять минут смеха полезнее двадцати минут гимнастики» и другие. И хотя высказываний о смехе становится все больше, смех и улыбки на лицах людей встречаются все реже. А ведь человек — единственный живой организм, которого Создатель наделил способностью смеяться. Может, все-таки пришло время по достоинству оценить этот дар?

● СМЕХ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Еще в середине 70-х годов XX века американские медики установили: смех действительно может способствовать

выздоровлению. Уже первые опыты по лечению смехом показали поразительные результаты: те больные, которые смеялись долго и часто, переносили свои болезни легче и быстрее выздоравливали. В чем причина? Почему простой смех нередко бывает эффективнее опытного врача или сильнодействующих медикаментов?

Все дело в природе дыхания во время смеха. Глубокий вдох сменяет короткий интенсивный выдох. При этом голосовые связки сильно колеблются. Поэтому смех позволяет легким полностью очиститься от накопившейся в них слизи. Это особенно полезно при легочных заболеваниях, а также при астме. Когда человек смеется, его дыхание становится более глубоким, а сердцебиение многократно учащается. Поэтому кровяное давление вначале резко возрастает, а затем падает. Мышцы при этом расслабляются, а сознание успокаивается.

● СМЕХ ПРОТИВ СТРАХА

Большую пользу от смеха можно извлечь при борьбе со стрессами, подавленным настроением, длительной депрессией. Он улучшает эмоциональное состояние человека, его самочувствие. Наше обычное дыхание является поверхностным. Это чередование коротких неглубоких вдохов и выдохов, причем нередко ртом, который и вовсе не предназначен для дыхания. Поэтому у подавляющего большинства здоровых людей возникает так называемая нервно-мышечная возбудимость, сопровождающаяся стрессами, депрессивным состоянием, неоправданными страхами, необоснованными тревогами.

Глубокое дыхание при смехе позволяет преодолеть страхи, потому что способствует выработке гормонов счастья, а гормоны стресса при этом подавляют. Недаром в Библии сказано: «Беселое сердце благоворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17:22).

Хорошее чувство юмора делает людей доброжелательными, терпимыми и терпеливыми. Такие люди легче решают свои жизненные проблемы, получают от жизни больше удовольствия. Они очень легки в общении. Улыбайтесь, друзья, ведь искренний смех способен «заразить» окружающих позитивным настроением с невероятной скоростью.

Быть радостным хорошо для здоровья, полезно для души и приятно для окружающих.

ЛЮБИТЕЛИ ОСЕНЬ?

Xотим мы того или нет, лето закончилось, на смену ему пришла поэтичная и философская осень, величественная и таинственная, со всеми ее неспешными сменами нарядов, переменами настроения, букетами ярких листьев и меланхолией. Это время, когда с ощущением быстротечности жизни приходит умение ее ценить. Нужно наслаждаться каждым мгновением осени и обязательно сохранять свои эмоции — на фото или в памяти.

Приметы осени просты. Она превращает привычные маршруты в волшебные тропинки и добавляет в знакомые пейзажи капельку чуда. Осень убирает с полей урожай и придает уютным вечерам в кругу семьи спелый, чуть горьковатый привкус.

Это время года заставляет вспоминать о проверенных источниках тепла (что может быть лучше чашки душистого травяного чая и уютного старого плеяда или же просмотря любимого фильма?). Осень — это время вкуснейших яблочных пирогов и свечек с пряным ароматом. Это ранние сумерки и последние рассветы. Ее одиночество пронзительно. Осенние ветры дышат переменами, но многие из них к лучшему. Этому времени года не подходит простое «красота», ее слово — «царственность». Вспомните классика: «Унылая пора, очей очарованье...» Но ей знакомы и самые обычные радости, такие как прогулки по разноцветному шуршащему ковру из опавших листвьев в ближайшем парке и запеченные к ужину душистые яблоки.

Осень — это предлог остаться дома и почтить хорошую книгу... Осень знает: нужно просто жечь костры и быть вместе, потому что счастье точно зависит не от погоды. Оно или есть внутри нас, или его нет.

Смотрит осень в мои глаза...

Яркое и необузданное лето увлекает нас к радости и веселью. А осень сложнее и мудрее, ее красота и меланхолия трогают душу и пробуждают в нас всю нежность, любовь и печаль. Это пора поэтов и прозаиков. И передать острое чувство осени словами они способны лучше всего.

А какая в этом году выдалась осень — прекрасная, солнечная и наполненная изумительными красками. Попробуйте ее на вкус... Мы собрали для вас поэтические доказательства того, что осень — лучший собеседник.

✓ Осень. Деревья в аллее — как воины. Каждое дерево пахнет по-своему. Войско Господне.

М. Цветаева

✓ Осень. Сказочный чертог, Всем открытый для обзора. Просеки лесных дорог, Заглядевшихся в озера.

Б. Пастернак

✓ Все, что сияло и пело,
В осенние скрылось леса,
И медленно дышат на тело
Последним теплом небеса.

Н. Заболоцкий

✓ «Мы слишком много времени проводим в комнатах. Слишком много думаем в четырех стенах. Слишком много живем и отчаявляемся взаперти. А на лоне природы разве можно впасть в отчаяние?»

Эрих Мария Ремарк



«ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ...»



Случилось это давно, когда наши с сестрой первенцы еще путешествовали по городу в колясках. Отправились мы как-то с детьми на рынок за продуктами.

У сестры коляска была импортная, стоила немыслимых на то время денег. Но была у нее одна неприятная особенность: пластмассовая накладка на одном из колес все время норовила отпасть. Поэтому приходилось все время следить за коварной деталью.

Посреди рынка мы встретили мою одноклассницу. Что было дальше, догадаться нетрудно: увлеклись разговором, потеряли бдительность... О накладке мы вспомнили только на обратном пути. Разумеется, было уже поздно – она осталась лежать где-то в рыночных «джунглях».

Кажется, невелика потеря, ведь нужна-то она была только для красоты, а все-таки обидно. Возвращаясь времени уже не было: детей надо было кормить обедом и укладывать спать. И вдруг у меня в голове прозвучало: «А почему же вы не помолились?» Не хотелось беспокоить Бога из-за такого пустяка! Однако я начала молиться и почувствовала, что молитва услышана. Настолько ясно я подобное ощущала только еще один раз, когда молилась о женщине с онкологической патологией, чтобы Господь продлил ее жизнь и дал ей увидеть внуков... Но это был серьезный случай, а здесь – пустяк, мелочь.

В то, что происходящее имеет смысл, верилось с трудом. Однако, чтобы накладка по моей молитве нашлась, нужно было пойти ее искать.

Со всеми неотложными делами я справилась часам к четырем – наш рынок в это время обычно уже закрывается. Но мне так даже было удобнее. Я ходила по пустым рядам, смотрела везде, но накладки, конечно, нигде не видела. Однако я и не сильно надеялась. Рационалист во мне намного сильнее, и вся эта история с молитвой с самого начала казалась мне очень странной. Наверное, мне просто что-то помешало.

Для очистки совести я обратилась к бригадирше рыночных дворников. Она оказалась женщиной душевной, к моей «проблеме» отнеслась с пониманием и пообещала расспросить своих подчиненных, не находил ли кто чего-то похожего. Надежды было мало: кто обратит внимание на непонятный кусок сиреневой пластины... Я попрощалась с ней и повернулась, чтобы уйти, и – вы не поверите – увидела нашу пропажу прямо перед собой, на расстоянии метра!

Когда такое происходит – чувство, конечно, непередаваемое. Как будто по твоей просьбе чуть-чуть изменил движение весь механизм Вселенной. И все-таки этот странный случай долго оставался для меня загадкой. Ради чего Бог это сделал? Ведь нередко остаются без ответа молитвы о гораздо более важных, с нашей точки зрения, нуждах, а без этой накладки вполне можно было бы обойтись.

Наверное, это все-таки был урок. Я и до того знала, что Всевышний заботится не только о глобальном и великом, но и о разных мелочах. «Не дели малые птицы продаются за ассарий? И ни одна из них не упадет на землю без воли Отца вашего; у вас же и волосы на голове все сочтены; не бойтесь же: вы лучше многих малых птиц» (Мф. 10:29–31). Да, я это знала, но все-таки много лет не очень-то верила, что мой голос имеет значение.

Я поняла, что только собственный опыт может научить тому, что Бог действительно всегда желает нас выслушать, что молиться можно в любое время и по любому поводу, о пустяках и о самом главном. Ведь, возможно, оказавшись в вечности, мы с удивлением узнаем, что изменилось в этом мире благодаря тому, что мы решились произнести несколько слов в молитве.

Елена Тарасенко



ТА САМАЯ ЭЛЕКТРИЧКА

Мои дети и внук поехали в сентябре отдохнуть. Я молилась за них каждый день. И вот как-то вечером раздается телефонный звонок. Звонила моя дочь: «Мамочка, ты за нас не волнуйся, у нас все хорошо. Мы хотели ехать на той же электричке в сторону дома, но потом передумали и решили поехать на следующей, поэтому с нами ничего не случилось».

Я стояла в недоумении: «Дочка, я ничего не понимаю. На какой электричке, о чём ты говоришь?» А она ответила: «Мама, ты еще новости не смотрела о теракте? В общем, посмотришь телевизор, все поймешь, но еще раз повторяю, что мы на эту электричку не сели и с нами все в порядке».

Когда я включила новости, мне стало ясно, о чём говорила дочь. Была взорвана электричка, и многие люди погибли. Я тут же упала на колени и со слезами благодарила Бога за то, что Он спас моих детей. До сих пор не могу говорить об этом спокойно, без слез. И хочу сказать вам: молитесь за своих детей, молитесь каждый день!

И. Петровна

ДЕТСКАЯ МОЛИТВА

«Но Иисус, подозвав их, сказал: пустите детей приходить ко Мне и не возбраняйте им, ибо таковых есть Царствие Божие» (Лк. 18:16).

Когда я переживала тяжелые времена и отбывал наказание в местах лишения свободы, я ничего не ждал от жизни, кроме конца срока. И вдруг совершенно неожиданно меня освободили условно-досрочно на год раньше за усердный труд и примерное поведение. И вот я неожиданно приехал домой. В один из вечеров я увидел, что моя пятилетняя дочка, перед тем как лечь спать, стоит у кровати на коленках и что-то говорит. Я спросил у жены: «Что с дочерью?» Она ответила, что наша девочка целый год молилась Богу с просьбой отпустить ее папу из тюрьмы домой. О чём она просила Бога в тот вечер, я не знаю, но до сих пор удивлен тому чуду, которое совершил для меня Господь по молитве дочки.

В. М.



Я НУЖНА БОГУ

Мне было около четырех лет. Родители были людьми верующими, и всегда, когда мы, дети, выходили из дома, они нас благословляли. Так было и в этот раз. Помолившись, мама оставила меня на попечение двух старших братьев и занялась делами по хозяйству. Была осенняя пора. Моих братьев (5 и 9 лет) потянуло на приключения. Они решили пойти на луг ловить во рвах тритонов консервными банками. Место было болотистое, а почва – такая

зыбкая, что буквально качалась под ногами. Но это так захватывало дух, что об опасности никто не задумывался. Братья знали: ходить далеко от дома не разрешалось, но оправдывали себя тем, что нарвут маме букет цветов. Они весело побежали к красивым кустам, а обо мне забыли.

Предоставленная сама себе, я взяла банку из-под кильки и подошла к рву, где плавали головастики и тритоны. Не помню, долго ли я любовалась ими, но, попытавшись поймать одного из них, я вдруг оказалась по пояс в холодной воде. Меня быстро стало засасывать. В мыслях пронеслась моя короткая жизнь, и я подумала: «Как страшно будет захлебываться, ведь в носу так жжет, когда туда попадает вода. Я это испытала в ванной. А теперь я задохнусь и умру. Как же мама перенесет смерть второй дочери?» Я помнила, как мы ходили на могилу моей сестрички Леночки, умершей, когда мне было всего четыре месяца. Мама всегда говорила, что я – ее утешение. «Что же будет с ней? А братьям-то как попадет, что не послушались», – все это за несколько мгновений пронеслось в маленькой голове. Я пыталась ухватиться за траву, но она с корнями выдиралась из мягкой торфяной почвы, оставаясь зажатой в моих кулаках. Мой взгляд устремился в небо. «Да! Боже, а как же Ты? Спаси меня!»

Братья были далеко от этого места и ничего не видели. Они не успели быбежать, даже если я кричала,

а кричать я не могла – холод и вода сдавливали грудь. Но вдруг они оба очутились передо мной, молча схватили и с силой выдернули меня из болота! Я нагнулась, чтобы выплыть воду из ботинок, и удивилась, почему они не помогают мне. Выпрямившись и оглядевшись, я увидела, что их нет рядом со мной, они все так же далеко.

Когда я подошла к братьям, они со страхом посмотрели на меня и спросили: «Где ты была? Мама накажет нас за твой грязный и мокрый вид». И что есть духу мы побежали домой... Я не помню, что было дальше, как отреагировала мама. В течение нескольких лет я задавалась вопросом: если из трясины меня вытащили братья, то почему, когда я вновь подошла к ним, они так удивились и выговаривали мне за мой запачканный и мокрый вид?

Это было мое первое осознанное обращение к Богу. Сегодня я благодарю моего Господа за то, что Он хранит моих пятерых детей, за Его вмешательство в мою жизнь, за то, что Он украсил ее Своим присутствием и подарил нам надежду, за то, что скоро Сам придет и освободит нас из этой трясины греха, обнимет нас всех с любовью и вознесет в Свои обители. Как я об этом мечтаю!

Слава Богу вовеки!

Л. Мурга



«СМОТРИТЕ, ОН ЖИВОЙ!»



«Молитесь же так: Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого; ибо Твое есть Царство и сила и слава вовеки. Аминь» (Мф. 6:9-13).

Одним августовским утром я торопилась на работу. Почти подбежав к стоящему маршрутному такси, я обратила внимание на лежащего на асфальте мужчину лет шестидесяти. Он хранил, и я подумала, что человек спит, будучи в нетрезвом состоянии. Прыгнув в маршрутку, я поспешила приготовить деньги за проезд и только тут поняла, что машина двигаться не собирается, а пассажиры пристально смотрят на лежащего мужчину.

В моей голове мелькнула мысль, что, наверное, что-то не так, и я спросила: «Ему плохо?» Какая-то женщина ответила, что человек собирается сесть в маршрутку, но ему вдруг стало плохо и он упал, а при падении еще и голову разбил. Действительно, на мокром асфальте виднелась лужица крови.

Я вышла из маршрутного такси. Вокруг толпилось множество людей. Я спросила: «Скорую помощь вызвали?» Молодой мужчина ответил утвердительно и тут же добавил: «Да что там скорая, когда тут...» Он махнул рукой и замолчал. Полузакрытые глаза лежащего человека

были покрыты пленкой и не реагировали ни на что. Голова, руки, ноги были неподвижными, и только из груди вырывались хрипы. Я присела возле пострадавшего. Первой мыслью было осторожно перевернуть его на бок, чтобы облегчить дыхание и предотвратить западение языка. Осторожно поворачивая человека, я напряженно думала, что делать дальше? Из толпы раздался голос: «Что вы делаете? Вы же видите кровь на голове, его нельзя переворачивать». Ближе всех стоял водитель маршрутки, который сказал: «Все это бесполезно, кровь из уха, захрипел – все, конец, я такое уже видел!» Левой рукой я поддерживала мужчину за плечо, чтобы он не перевернулся в ту или другую сторону, а правой взяла его за руку. Она была еще не холодной, но цвет кожи – неестественно восковый. Из толпы вышла пожилая женщина, видимо, бывший медработник. «Дайте я проверю у него пульс», – сказала она. Затем подняла веки, на что полузакатившиеся зрачки не отреагировали, человек был без сознания. Она махнула рукой и отошла. Я смотрела на лицо пожилого человека, умирающего в окружении толпы здоровых людей, которые ему сочувствовали,

«Смотрите, он живой!» – радостно и удивленно закричала я. Толпа людей загудела. Пальцы в моей руке пошевелились. Я вспомнила своего отца, недавно избитого грабителями и чудом оставшегося живым, стала гладить человека по щекам, по волосам и вдруг увидела его кровь на своих руках... Только теперь я поняла, что значит кровь Иисуса Христа, пролитая на Голгофском кресте для спасения всего человека, попавшего в беду. Вдруг вспомнила о сердечных средствах для оказания первой медицинской помощи. Обратившись к людям, получила от кого-то таблетку «Валидола». «Давай попробуем положить ее под язык», – обратилась я к мужчине. Он приоткрыл

рот и почему-то стал с жадностью ее разжевывать, хотя губы его не совсем слушались. Я поняла, что он слышит меня, только не может говорить, значит, ему стало легче. И мне тоже. Пришло осознание того, что совершилось настоящее чудо. Снова подошла пожилая медработница, проверила пульс и уверенно сказала: «Теперь будет жить!»

Кольцо людей вновь оживленно загудело. Фиолетовый оттенок лица стал меняться, кожа приобрела почти естественный цвет, я продолжала массировать мужчине кисти рук, теперь они уже потепели. Человек пошевелился, попытался подтянуть плечо, и я отметила, что он уже сам пытается помочь себе.

Подъехала скорая помощь, вместе с двумя мужчинами я подняла человека и переложила его на носилки, с удивлением отметив, что тяжести даже не почувствовала, несмотря на вес и возраст пострадавшего. И снова вспомнила, что сны ангелов служат людям, особенно в критических ситуациях. Конечно же, невидимо они нам помогали!

Человек медленно повернул голову и пытался найти кого-то глазами. Я поняла, наклонилась и сказала, что все будет хорошо. «Ты только молись Богу, не переставая», – посоветовала ему на дорогу. Машина скорой помощи отъехала, водитель и пассажиры сели в маршрутку, люди стали расходиться.

Вот сила живой молитвы «Отче наш! Нет, не прошло время чудес! На глазах изумленных людей и в наши дни Господь творит удивительные чудеса!

И. Мацнева



ОПАСНЫЙ ВИРУС

В наш прогрессивный век развитой медицинской системы почти каждый поражен этим жестоким вирусом. Хотя мужчины в большей степени подвержены его воздействию, довольно часто его жертвами становятся и женщины. С каждым днем растет количество инфицированных детей. Этот злой вирус поражает прежде всего эмоциональное и психическое здоровье, вслед за этим ослабляя и физическое.

Нет, это не палочка Коха и даже не ВИЧ, это вирус сквернословия. И он только внешне кажется совсем безобидным выражением чувств или приданием большей эмоциональности и без того грубым словам. Священное Писание обращает особое внимание на слова, которые мы произносим, а ругательные слова даже приравнивают ко греху. «Кто же скажет брату своему: "рака" (пустой человек), подлежит синедриону (верховному суду); а кто скажет: "безумный", подлежит геенногенному» (Мф. 5:22). В другом месте Библии написано: «Никакое гните слово да не исходит из уст ваших, а только доброе...» (Еф. 4:29).

Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека. Ученые академии наук пришли к ошеломляющему

выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, слова молитвы пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, бранные слова вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков. Другая группа научных под руководством доктора биологических наук И. Б. Белянского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые любители «крепких» словечек живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни.

А теперь давайте обратимся к истории появления бранных слов. Корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания, обращенные к языческим божествам. Таким образом, так называемый мат

является языком общения с демонами. Наши предки произносили эти слова, призывая злых духов. Ведьмы и колдуны использовали сквернословие в своих наговорах, насыщая проклятия. Именно с этим связан механизм влияния сквернословия на человека. Употребляя ругательства в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, призывают зло изо дня в день, из года в год на себя и своих близких.

Библия говорит: «Смерть и жизнь во власти языка...» (Притч. 18:21). Богуделят огромное внимание словам, которые мы произносим. Часто мы разрушаем ими больше, нежели созидаем, и ничего поделать с этим не можем. В Библии также написано: «А язык укротить никто из людей не может: это – неудержимое зло; он исполнен смертоносного яда» (Иак. 3:8) Но Бог не только ставит диагноз, Он способен нейтрализовать этот опасный вирус. Он может помочь вам избавиться от бранных и грубых слов. Поэтому если вы обнаружили у себя симптомы заражения, не откладывая, обратитесь за помощью к Небесному Врачу!

Яна Солдышева

ВО ВЛАСТИ ЯЗЫКА

И жизнь, и смерть – во власти языка,
Благословенье от него, проклятье...
Кто обуздал его – велик стал на века,
Кто не сумел – в погибели объялях...

Хоть мал язык, но телом правит бал,
Одною искрой все воспламеняет.
Он сердце ранить может, как кинжал,
Словами, словно пулей, убивает...

Возможно ли его нам укротить?
И где найти для этого нам силы?
У Бога нужно мудрости просить,
Лишь Он избавить может от могилы...

Лишь Дух Святой нас может изменить,
Очистить наше сердце, душу, мысли.
Научит языкам руководить,
Чтоб Господа могли прославить в жизни!

Георгий Топал

ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ



Что запрещает, к чему призывают и к чему нас обязывает вторая заповедь Десятисловия? (Исход 20:4-6). Эта заповедь такая же святая, праведная и добрая, как и Сам Бог, как и все заповеди Божьего Закона. Но она, как и каждая из десяти, имеет свою определенную сферу влияния. Вторая заповедь стоит на страже Божьего авторитета, Его чести и Его славы: «Я Господь, это – Мое имя, и не дам славы Моеи иному и хвали Моеи истуканам» (Ис. 42:8). Она непосредственно определяет поведение родителей в отношениях с Богом и указывает на последствия такого поведения для их детей. Прежде чем мы начнем исследовать эту «безмерно обширную» по своему значению заповедь (Пс. 118:96), обратим внимание на одно обстоятельство, о котором умолчать нельзя! Священное Писание авторитетно заявляет: нравственный Божий Закон («Десятословие» – Втор. 4:13) – вечный, праведный, добрый, святой, неизменный, совершенный, истинный, духовный, справедливый, к которому нельзя что-либо добавить или что-либо отнять (Еккл. 3:14). Он является выражением Божьей святости, справедливости, милости и любви. Несмотря на это ясное утверждение Писания, на протяжении III и IV ст. н. э. религиозно-государственная система темного средневековья произвела значительные изменения в Законе Божием.

Составители католического катехизиса сочли вторую заповедь повторением первой и по этой причине ее удалили как ненужную! Четвертая заповедь (Исх. 20:8-11), которая теперь стала на место третьей, звучит так: «Праздничный день праздный». В результате из десяти стало девять заповедей. Чтобы сохранить их количество, десятая заповедь была разделена на две части! Небо не признает такого разорения, которое люди сделали в Божьем Законе (Пс. 118:126). Хотя вторую заповедь (в катехизисе) люди устранили как ненужную, она все-таки осталась на своем месте, записанная рукой Всевышнего на скрижалях, лежащих в ковчеге завета в Небесном храме (Откр. 11:19). Она продолжает стоять на страже авторитета, чести и славы Законодателя и Судьи (Иак. 4:12).

Читая вторую заповедь, у нас может возникнуть мысль, что она является либо продолжением, либо повторением первой заповеди. На самом деле это не так. Первая заповедь предписывает, Кому Единому следует поклоняться, а вторая учит, как поклоняться. Она прямо и однозначно ставит вопрос о поклонении Богу, единому Творцу Вселенной. Который имеет право на поклонение. Никто и ничто, ни один человек на Земле (Деян. 14:8-15), ни небесный ангел (Откр. 19:10; 22:8, 9) не имеет права на поклонение. Это прерогатива (исключительное право) единого

Он Сам, – в духе и истине. Ведь вся суть идолопоклонства – в желании поклоняться своим богам вопреки Божиим Заповедям, поклоняться творению, а не Творцу, согласно своим представлениям.

Заповедь гласит: «Не делай себе кумира...» Слово «кумир», согласно определению Толкового словаря, имеет несколько значений. Это статуя языческого божества, идол в виде животного, птицы, рыбы, змеи, человека или какого-либо чудовища, придуманного человеческим воображением. Таких кумиров вырезали из дерева, лепили из глины, выливали из металла, сбивали из досок гвоздями, а затем покрывали золотом или серебром (Ис. 40:18-20; Иер. 10:3-5). Перед такими «богами» кадили фимиам, им приносили жертвы, молились, поклонялись, целовали. Такое искусство художников, плотников и литьщиков и такое служение перед их изделиями Господь называет мерзостью (Ис. 44:9-20). Желание поместить безграничного и вседесущего Бога в узкие рамки изделий рук человеческих выглядит не только нелепой выдумкой, но и демонстрирует пренебрежительное отношение к непостижимой святости и величию Всевышнего Бога! Потому что, делая идолов, люди подсознательно наделяют Бога своими человеческими качествами, низводя Творца до уровня сотворенного существа. В сознании человека возникает мысль, что Бог – это то, что можно сделать самому, такого бога можно продать на базаре или там же купить.

Было бы ошибкой думать, что для нас вторая заповедь Божьего Закона устарела, ведь христиане идолам не поклоняются. Это не совсем так, потому что слово «кумир» имеет еще и другое значение: это то (кто или что), что является предметом обожания, восторженного поклонения. Сегодняшние гороскопы, составляемые астрологами, – это отголосок поклонения солнцу, луне и звездам, которые каким-то образом, как считают, влияют на судьбы людей, принося им счастье или несчастье. Кумирами сегодня являются цари, короли, императоры, полководцы, актеры кино и театра, олимпийские чемпионы, спортсмены, политические и религиозные вожди. Дух такого идолопоклонства пленил все население планеты. Уйдя от грубого идолопоклонства, языческие религии стали приобретать философскую основу: эта философия убеждает, что все существующие религии хороши! Все пути ведут к Богу! Ведь и в других религиях есть много хорошего, высоконравственного! Сегодня в моде восточные религии, которые учат, что через цепь перевоплощений, медитации человек оставляет физическую оболочку и сливается с божеством, то есть сам достигает совершенства уровня божества. А если так, тогда человеку Спаситель не нужен! Вот где замаскирована уловка дьявола – ты можешь спасти сам себя! Библия же говорит, что людям это невозможно (Мф. 19:25, 26). Человеку нужен Спаситель (Ин. 15:4, 5).

Библия обращает наше внимание на еще одну важную мысль в вопросе

поклонения Богу во свете второй заповеди Божьего Закона. Прочитав Втор. 4:15, 16, мы увидим, что в списке того, из чего нельзя делать изображения с целью поклонения, Бог включил и Себя! В христианских храмах как предмет поклонения используются иконы, то есть изображения Бога, Иисуса Христа и Духа Святого, Марии Богородицы, апостолов и святых мучеников. Поклоняющиеся им уверяют, что эти изображения являются только образами или символами, посредством которых они поклоняются Божеству. Но Бог повелел Своему народу не делать себе изваяний, изображений какого-либо кумира, представляющих мужчину или женщину. Бог повелевает: не делай себе кумира, не только не поклоняйся им, но и не служи им. Изображения, иконы не должны использоваться в служении Богу.

Вторая заповедь указывает на очень важную сторону жизни человеческого общества, на которую люди мало обращают внимание или вообще не обращают. Это вопрос наследственности и влияния отцов и матерей на физическую и духовную жизнь их детей: «Ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода...» При поверхностном чтении текста заповеди складывается впечатление, что поклонение кумирам, изготовление изображений и служение перед ними вызывает у Бога ревность. А в порыве ревности за грехи родителей Господь наказывает их детей, и это наказание простирается до третьего и четвертого родов. Давайте разберемся, основываясь на Библии, что означает ревность Бога.

Слово Божье много внимания уделяет семье. Библия – это книга о семье и для семьи. Бог установил брак (семейный союз) мужчины и женщины на всю их жизнь. Со всей уверенностью и всей ответственностью нужно признать: вся жизнь семьи, какой она должна быть согласно замыслу Творца, отражена в Десяти Заповедях Божьего Закона. В Священном Писании понятие о браке Дух Святой использует как метафору (образное выражение, иносказание) для определения отношений между Христом и Его церковью (Откр. 19:6-9; Мф. 25:1-13). Мужья так должны любить своих жен, как Христос любит Свою церковь и отдал за нее Свою жизнь. А жены так должны любить своих мужей, как церковь любит своего Спасителя и проявляет послушание Ему (Еф. 5:21-29). Любовь рождает любовь. Доброта вызывает доброту. И как в брачном союзе между мужем и женой, так и в союзе между человеком и Богом на первом и главном месте стоит верность в любви! Как началом брака мужчины и женщины является их венчание, так и день крещения является началом союза человека с Богом. Неверность же в любви рождает ревность. Неверность жен порождает ревность мужа.

В книге Притчей 6:32-35 сказано, что ревность зажигает ярость. Такая же ревность закипает в сердце жены, когда неверность в любви проявляет муж. Сколько страданий, разбитых сердец, искореженных судеб, разрушенных семей, осиротевших детей порождает неверность в браке! Когда же христианин поклоняется кумирам, повергается перед идолами, служит изображениям, это вызывает ревность в сердце нашего Спасителя. Именно о ревности Бога говорит вторая заповедь Божьего Закона. В Священном Писании слово «ревность» имеет два значения: 1) это христианская добродетель, выражаяющаяся в добрых делах, – усердие, искренность, привязанность, энергичность. Христос желает видеть Своих последователей ревностными в служении Богу и людям (Кол. 4:12, 13; Тит 2:14); положительная черта характера того, кто печется, то есть ревностно заботится о своей семье или о Церкви Божьей (1 Тим. 3:4, 5); 2) болезненное мучительное сомнение в чьей-то верности в любви. «Ревность мужа лютя, как смерть» (Песн. 8:6).



РОЖДЕНИЕ СЫНА



Сорок процентов женщин, левивших бесплодие, в одном из исследований признали, что невозможность родить ребенка – самое тяжелое эмоциональное переживание из тех, с которыми они сталкивались в своей жизни.

С тоской Валентина смотрела на своего мужа, который увлеченно играл с дочерью ее близкой подруги. Петр, оставив сидящих за праздничным столом гостей и именинника – друга и виновника этого торжества, проводил время с четырехлетней Ксенией, разложив на ковре детские игрушки и книжки. Он оживленно рассказывал девочке всем известные сказки, но вместо знакомого окончания придумывал свою версию событий, а у ребенка от неожиданности и восторга загорались глаза, и девочка нетерпеливо спрашивала:

– Дядя Петя, а что же дальше? Расскажи!

Вдоволь наигравшись, он пожелал Ксении прекрасных сновидений. Она пошла в другую комнату, чтобы ложиться спать. Валентина подошла к окну и, отодвинув закрытые шторы, с печалью всматривалась в темные силуэты соседних домов: «Зачем ему такая жена? Он любит детей и тянется к ним, а я не могу родить».

Будучи крепким, здоровым ребенком Валя иногда спрашивала у матери: – Как это, когда у тебя что-то болит, щиплет или колет?

Ей были непонятны, неведомы боль и слабость, которые часто испытывала мама, страдающая от внутренних болезней. Она же была сильной, энергичной – и в детстве, когда помогала родителям по хозяйству и ежедневно приносила два мешка травы для коровы, и на заводе, куда пошла работать после окончания школы.

Но в 23-летнем возрасте Валентина оказалась на операционном столе, когда, поскользнувшись, упала и сильно ударила левым боком. Ничего страшного: поболело и перестало. Через месяц у нее внезапно поднялась температура до 40 градусов. После

обследования врачи обнаружили нефункционирующую левую почку и удалили ее, тогда еще поставив подсомнение возможность родить ребенка.

Спустя два года после операции Валентина вышла замуж за красивого, атлетически сложенного мичмана атомной субмарины, с которым поделилась и тем, что случилось, и нерадостными прогнозами врачей.

– Не сможешь родить, возьмем из детдома! – таким был его ответ.

Она ждала его четыре года, и сейчас для нее, влюбленной и счастливой, будущее рисовалось только в радужных тонах. Но через полтора года из-за сильных болей внизу живота она вновь оказалась в больнице, в операционной. Выступив против мнения профессора, молодой хирург отказался от гистерэктомии (удаления всей матки) и удалил лишь доброкачественную опухоль. Однако спустя три месяца Валентине еще раз пришлось увидеть яркий свет операционной и пережить еще одну операцию по гинекологии, после которой, по мнению врачей, не было никаких шансов на материнство.

Спустя два года после этой операции семья все еще оставалась бездетной, и каждый раз, когда Валентина видела своего мужа играющим с чужим ребенком, она все острее испытывала горечь и обреченность.

– Господь, если Ты есть на свете, дай мне родить ребенка! Иначе зачем мне такая жизнь? – от переполнявших сердце страданий сорвалась с губ странная молитва.

Однажды она уже молилась; когда отец ушел на фронт, бабушка часто говорила внучкам:

– Хотите, чтобы ваш пapa остался живым, молитесь! – и ставила двухлетнюю Валю рядом со старшей сестрой на колени.

Не осталась тогда без ответа настойчивая детская молитва – вернулся отец живым и здоровым. А сейчас как же?!

Через несколько месяцев Валентина пришла на прием к гинекологу, где после ряда сделанных анализов ей сказали, что она беременна. Это было чудо! Радость и восторг переполняли ее, мужа и всех родных. Но перегруженная единственная почка и рубцы, оставшиеся после операции, вскоре дали о себе знать. Когда она вновь оказалась в больнице, ей не раз пришлось выслушивать упреки профессоров и просто врачей:

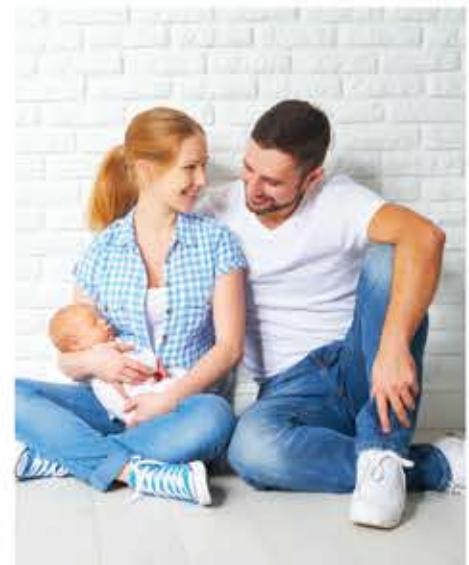
– Вы преступница! Вы погубите и себя, и ребенка! Вы должны сделать аборт!

Дважды Валентина теряла сознание от болевого шока, когда от растущего плода испытывали нагрузку послеоперационные рубцы. Было тяжело, но впереди была радость, о которой она мечтала, поэтому терпела и упреки, и угрозы, и боль.

Что-то есть особенное в детях, которые родились у бесплодных женщин, вызывавших о чуде к Богу: Самсон стал судьей Израиля и для защиты своего народа был наделен сверхчеловеческой силой; Самуил стал пророком Господним, во дни его служения еврейский народ отвратился от идолов, посвятил себя Богу и одолел своих врагов; Иоанн Креститель стал Предтечей для Сына Божьего и должен был проповедью приготовить народ к приближению Царства благодати.

Часто Петр и Валентина были на концертах у сына Сергея в храмах и во многих других местах, где вместе с хором он исполнял духовную классику, воспевающую Бога. Будучи студентом Киевского вуза, начал посещать богослужения, куда вслед за ним пошла и мать. Она не смогла оставаться равнодушной к любви и истине Божьей, о которых говорилось в Его Слове. Библейские уроки для студентов столичных вузов, хор в Церкви, несколько сочиненных христианских песен – лишь малая часть того, куда устремлен творческий и организаторский потенциал молодого человека. Но кто знает, какие еще плоды принесет жизнь, дарованная милостью Божьей?

Оксана Палеха



ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПЛЕНА

«Господи! Ты нам приберище в род и род» (Пс. 89:2).

Мой муж Александр занимался предпринимательской деятельностью и часто был в командировках. Ездил он также и в Дагестан. Я тогда изучала Библию, а муж смеялся, считая это несерьезным делом. Однако, уезжая в очередной раз в мае 2000 года, уже в деревнях он сказал: «Молись за меня». Из этой поездки муж не вернулся. Я подавала в розыск. Наши знакомые в Дагестане объездили все места, где он мог бы быть, но безрезультатно. Я усиленно звала к Богу в молитве, и Господь дал мне надежду на то, что муж жив.

Мое желание изучать Библию привело меня в Церковь адвентистов седьмого дня, где я приняла крещение в 2002 году. Теперь я не одна молилась за своего мужа, молилась вся церковь.

5 февраля 2004 года позвонили знакомые из Дагестана и сообщили, что мой муж нашелся. У меня только одно слово вырвалось «Живой?» «Да, живой!» И я услышала в трубке его голос: «Родные мои, как вы там?» Я со слезами радости кричала ему, что мы его любим и ждем. Потом был звонок из дагестанской милиции, чтобы я приехала за

мужем сама с каким-либо его документом, так как паспорт у него отняли.

7 февраля я встретилась с моим Александром в Дагестане. Он был в ужасном состоянии: похудевший на 25 кг, больной, ноги стерты в кровь до костей. Я не могла смотреть на него без слез. А он, как ребенок, радовался своим домашним вещам, которые я привезла.

Оказалось, что мужа продали в рабство и он сидел в яме три года, работая там с химикатами и получая



в день горсть овса, который варил и ел. Спал он в той же яме. Дважды муж пытался бежать, но не получалось. Ему показывали фотографию с изображением его же могилы и говорили, что его никто не ждет.

Когда мужа переводили в другое место содержания, он все же решился бежать в третий раз. При переходе он часто падал, показывая этим людям, насколько он слаб. Его закрыли в каком-то курятнике, пока не было ямы. Ночью он тихо вылез во двор, перекусил спрятанными кусочками проволоку на калитке. Никто не проснулся, даже собака голос не подала, и он побежал в лес, моля Бога о помощи. Александр был одет в рваный камуфляж и обут в рваные тесные ботинки. Ориентируясь по звездам, он направился в сторону городка, где живут наши знакомые. Стараясь идти по безлюдным местам, муж выбился из сил, проголодался. И когда сел под куст отдохнуть, это оказался куст шиповника с ягодами. В этот момент он впервые благодарил Бога за эти ягоды. Чуть позже либо сне, либо наяву Господь показал ему видение. Александр видел себя лежащим жалким комом под кустом. И голос говорил, что нужно не гордиться и не переступать определенные границы поведения, а жить по законам. Муж пошел дальше. С палкой перешел речушку

с ледяной водой, долго растирал онемевшие ноги. На очередном привале нашел тыкву и ел ее. Еще нашел крошки, переобулся и снова благодарил Господа за такие подарки. Иногда муж спрашивал Бога: «Что же Ты, Господи, мне не поможешь?» И Бог отвечал ему: «Ведь я веду тебя и даю тебе пищу. Я с тобой».

Как потом выяснилось, Александр прошел 60 км. В конце пути он решил попроситься в автобус. Водитель впустил его на заднее сиденье. Когда в автобус вошел патруль, Александр очень боялся, но его как будто не заметили. Даже водитель удивился, что его не тронули. Так он добрался до знакомых. Они его вымыли, переодели и обратились в милицию. В милиции очень удивились, почему его не задержали, ведь там в то время ловили бандитов, а он не мог пройти незамеченным.

Я очень благодарна нашим знакомым – семьям дагестанцев и чеченцев. Они нас провожали, как родных, оплатили проезд и долго стояли на перроне, желая добра.

Сейчас Александр поправился, оформил пенсию и устроился на работу. Слава Господу за Его милость и заботу!

В. И. Ильмухина

ТВ-программа на ОКТЯБРЬ (30.09 – 06.10)*

HOPE.UA



ПРЯМОЙ ЭФИР КАЖДЫЙ ВТОРНИК 19:30

ПОМОЛІТЬСЯ ЗА МЕНЕ

С АННОЙ ШУБЕРТ И ВЛАДИМИРОМ БОРОВЫМ

НАДІЯ

ВОСКРЕСЕНЬЕ 30 СЕНТЯБРЯ

- 07:00 Біблія продовжує говорити
07:30 2Я – одне життя
08:30 Дорогами християнства
09:10 Сложных текстов нет
09:30 € проблема
10:00 Малюваки
10:40 Мозаїка батьківства
11:00 2Я – одне життя
12:00 Богослужіння
13:20 Мессия: объективные доказательства
14:00 ЛоМастер
14:20 Грани музыки
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)
15:20 Біблія продовжує говорити (сурдо)
16:00 € проблема
16:30 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ
17:50 Сложных текстов нет
18:10 Вопрос служителю Церкви
18:30 ...є Любов
19:00 Диагноз: здоровье
19:30 Інша сторона
20:30 Рожеві окуляри
21:00 Вісті Надії: тиждень
21:40 Філософський камінь
22:00 Удивительные факты
23:00 Грани музыки
23:40 Мозаїка батьківства
- ПОНЕДЕЛЬНИК
1 ОКТЯБРЯ
- 07:00 Ранок Надії
08:00 2Я – одне життя
09:00 Ранок Надії
10:00 Реформація.500
10:30 Дорогами християнства
11:00 Ранок Надії
12:00 ...є Любов
12:30 Біблія продовжує говорити
13:00 Філософський камінь
13:20 Вісті Надії: тиждень
- СРЕДА
3 ОКТЯБРЯ
- 07:00 Ранок Надії
08:00 Так чи Інакше
- ПЯТНИЦА
5 ОКТЯБРЯ
- 07:00 Ранок Надії
08:00 Так чи Інакше

15:20 Інша сторона (сурдо)

16:00 Удивительные факты

17:00 Так промовляє Біблія

17:40 Сложных текстов нет

18:00 Диванчик

18:15 Філософський

камінь

18:30 Мозаїка батьківства

19:00 В контексті

20:00 Інша сторона

20:50 КоМарко

21:00 Познаєм истину

22:00 Дорогами християнства

22:40 Вопрос служителю

Церкви

23:00 Так чи Інакше

ВТОРНИК 2 ОКТЯБРЯ

07:00 Ранок Надії

08:00 Познаєм истину

09:00 Ранок Надії

10:00 Дорогами християнства

10:30 Рожеві окуляри

10:50 ЧП+

11:00 Ранок Надії

12:00 В контексті

12:50 Диванчик

13:15 Філософський

камінь

13:30 € проблема

14:00 В гостях у Добрячка

14:20 Інша сторона

15:00 2Я – одне життя

(сурдо)

15:50 5 хвилин для вічності

16:00 Вісті Надії: тиждень

16:40 Дорогами християнства

17:40 В контексті

18:20 Так промовляє Біблія

19:00 Рожеві окуляри

19:30 Помолітися за мене

(прямий ефір)

20:30 € проблема

21:00 2Я – одне життя

22:00 ...є Любов

22:30 Біблія продовжує говорити

говорити

23:00 Помолітися за мене

ПРЯМІЙ ЕФІР

СРЕДА 3 ОКТЯБРЯ

07:00 Ранок Надії

08:00 Так чи Інакше

09:00 Ранок Надії

10:00 Помолітися за мене

11:00 Ранок Надії

12:00 Біблія продовжує говорити

12:30 ДЖЕМ

13:30 Так промовляє Біблія

14:00 ЧП+

14:10 Вісті Надії: тиждень

15:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

16:30 Так чи Інакше

17:30 € проблема

18:00 В контексті

18:30 Мозаїка батьківства

19:00 Вісті Надії: тиждень

20:50 КоМарко

21:00 Познаєм истину

22:00 Дорогами християнства

22:30 Біблія продовжує говорити

23:00 Так чи Інакше

ЧЕТВЕРГ 4 ОКТЯБРЯ

07:00 Ранок Надії

08:00 ДЖЕМ

09:00 Ранок Надії

10:00 Мозаїка батьківства

10:20 Інша сторона

11:00 Ранок Надії

12:00 Дорогами християнства

13:00 Біблія продовжує говорити

13:30 Малюваки

14:00 В контексті

15:00 € проблема (сурдо)

15:30 Сложных текстов нет

(сурдо)

15:50 Так промовляє Біблія

16:20 Філософський

камінь

16:40 Мозаїка батьківства

17:00 ...є Любов

17:30 Вісті Надії: тиждень

18:10 Познаєм истину

19:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

20:30 € проблема

21:10 Так промовляє Біблія

22:00 Так чи Інакше

23:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

ПЯТНИЦА 5 ОКТЯБРЯ

07:00 Ранок Надії

08:00 Так чи Інакше

07:00 Ранок Надії

08:00 В контексті

09:00 Ранок Надії

10:00 Так чи Інакше

11:00 Ранок Надії

12:00 Біблія продовжує говорити

12:30 ДЖЕМ

13:30 Так промовляє Біблія

14:00 ЧП+

14:10 Вісті Надії: тиждень

15:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

16:30 Так чи Інакше

17:30 € проблема

18:00 В контексті

18:30 Мозаїка батьківства

19:00 Вісті Надії: тиждень

20:50 КоМарко

21:00 Сложных текстов нет

22:00 2Я – одне життя

22:10 Познаєм истину

23:00 Суботній вечір

СУББОТА 6 ОКТЯБРЯ

07:00 2Я – одне життя

08:00 В контексті

09:00 Музична скринька

10:00 Познаєм истину

10:50 Притчи рабби

11:30 Богослужіння

11:45 Прямий ефір

13:00 Суботній вечір

14:00 В контексті

15:00 Богослужіння

16:15 Сложных текстов нет

16:30 Інша сторона

17:20 ...є Любов

18:00 Так промовляє Біблія

18:40 Грани музыки

19:30 Дорогами християнства

20:10 Сила одного

21:00 € проблема

21:30 Притчи рабби

11:30 Богослужіння

11:45 Прямий ефір

13:00 Суботній вечір

14:00 В контексті

15:00 Богослужіння

16:15 Сложных текстов нет

16:30 Інша сторона

17:20 ...є Любов

18:00 Так промовляє Біблія

18:40 Грани музыки

19:30 Дорогами християнства

20:10 Сила одного

21:00 € проблема

21:30 Притчи рабби

11:30 Богослужіння

11:45 Прямий ефір

13:00 Суботній вечір

14:00 В контексті

15:00 Богослужіння

КАК НАУЧИТЬСЯ СОСТРАДАТЬ -



«Человек есть существо, страдающее в мире и сострадающее, раненное жалостью, в этом высота человеческой природы», — писал русский религиозный философ Николай Бердяев.

Все мы время от времени переживаем горе сами или же горюем вместе с другими, поддерживая их в трудную минуту. Но делаем это по-разному. Для одних людей сопротивление кажется естественным, как дыхание, они не испытывают серьезных трудностей при общении со страдающим человеком. Другие же вынуждены прилагать для этого серьезное усилие. Иногда настолько серьезное, что сил на сочувствие просто не хватает и человек вообще отказывается участвовать в чужой беде. Да и с принимающей сочувствие стороной тоже все не так просто, как может показаться.

Многим знакома ситуация, когда в трудную минуту тебя вдруг начинают «утешать» так настойчиво, что ты и о горе своем готов забыть, лишь бы избавиться от этой «помощи». Но как бы ни были сложны и противоречивы варианты подобных отношений, а человек в них все же остается тем самым — страдающим и сострадающим существом, раненным жалостью. В этом — мера нашей человечности, необходимый ее минимум, опустившись ниже которого, человек просто перестает быть человеком. Поэтому для каждого из нас является наущенной потребностью навык, которым, к сожалению, далеко не все владеют — умение сострадать, не разрушаясь от чужой боли и не причиняя своей жалостью еще больших страданий другому.

Но прежде чем начать разговор об этом умении, необходимо сделать отступление на не менее важную тему — о личностных границах.

✓ **Тезис первый: соблюдение личностных границ другого человека — необходимое условие любви в ее христианском понимании.**

Когда мы слышим слово «граница», то сразу же ассоциируем его с неким разделением, отгораживанием от чего-либо. Но это не единственная функция границ. Как ни странно, именно они создают возможность межгосударственных отношений, договоров о взаимопомощи, торговле, сотрудничестве. Не будь границ между государствами, исчезли бы и сами государства как субъекты этих отношений. Точно так же и любые отношения между людьми возможны лишь там, где есть я, другой человек и границы, определяющие, где заканчиваюсь я и где начинается другой. Там, где этих границ нет, отношения исчезают, уступая место неосознанному обслуживанию чужих чувств, потребностей, капризов и грехов, которые человек начинает воспринимать как свои собственные.

Парадоксальным образом личностные границы позволяют нам сохранять свободу, без которой даже любовь превращается в безликовое слияние, когда один человек становится частью другого, теряя самостоятельное бытие.

Итак, соблюдение личностных границ другого человека — необходимое условие любви в ее христианском понимании. А значит, и проявлять христианское сострадание к ближнему мы можем, лишь с уважением относясь к чужим границам и не забывая о своих собственных.

✓ **Тезис второй: за просьбой о помощи могут скрываться совершенно разные потребности человека.**

Люди часто нуждаются в сострадании, иногда открыто просят о нем. Однако за такой просьбой могут стоять разные потребности, о которых бы вкратце хотелось сказать, разделив их на несколько категорий.

1. **Реальная нужда в эмоциональной поддержке.**

Ее испытывают люди, попавшие в беду и чувствующие, что сами уже не справляются со своим горем. К тому же психологическая устойчивость к стрессу у людей разная. Кто-то способен мужественно переживать смерть близких, потерю здоровья, развод, предательство друзей. А для кого-то невыносимым испытанием может стать затянувшаяся ссора с родителями или плохая оценка в зачетной книжке. Поэтому, не конкретизируя, просто примем как факт, что к этой категории относятся все, кому сейчас очень плохо.

2. Неудовлетворенная потребность в общении.

Иногда человеку просто не хватает внимания. С ним некому поговорить, некому его выслушать, ему не с кем поделиться своими чувствами и мыслями. Почему так получилось — отдельный разговор. В какой-то момент он усваивает простую истину: люди бывают гораздо более щедры на внимание именно к тем, кого им хочется пожалеть. И вот уже любая житейская проблема превращается для него едва ли не в катастрофу, недомогание — в начало страшной болезни, мимолетное огорчение — в депрессию. И каждый раз очередная «беда» становится убедительным поводом позвонить родным или близким, чтобы умирающим голосом известить их о том, как все вокруг и внутри ужасно. Ну а далее можно будет позволить встревоженным собеседникам успокаивать себя, выслушивать их участливые ободряющие слова и чувствовать, что ты все еще нужен, важен и интересен.

3. **Откровенная манипуляция, позволяющая добиваться от людей желаемого вопреки их воле.**

И предыдущую категорию можно отнести к манипуляциям с той лишь разницей, что ищащий общения и душевного тепла человек чаще всего манипулирует своими близкими неосознанно. Однако этот же принцип можно использовать, вполне отчетливо понимая, что именно и с какой целью ты сейчас делаешь. Например, начать разговор с описания собственных бед и страданий, вызвать у собеседника чувство вины за то, что он такой счастливый и благополучный в сравнении

с тобой. А вслед за этим — аккуратно «выторговывать» себе всевозможные преференции и бонусы в отношениях. Ведь навязанное чувство вины, подобно воровской отмычке, — один из главных инструментов, принуждающих человека сделать для тебя то, чего по своей воле он делать не собирался.

С первым пунктом все очевидно: человеку необходима помощь, значит, ее следует грамотно оказать. А вот с пунктами 2 и 3 дело обстоит немного сложнее. Хотя, казалось бы, чего проще: манипуляция — дело недостойное, и, обнаружив ее в отношениях, следует тут же прекратить общение с такими людьми. Однако как быть, если манипуляторами вдруг оказались не какие-то привокзальные мошенники, а самые близкие тебе люди — мама, бабушка, выросшие дети или просто тот, отношениями с кем ты дорожишь?

✓ **Тезис третий: манипуляторов не обязательно нужно с негодованием исключить из числа людей, достойных сочувствия, жалости, сострадания.**

Им тоже бывает нужна помощь, просто другого рода. И здесь нужно уметь распознать их подлинную потребность, чтобы дать им именно то, чего они ждут. Так, например, испытывающего дефицит общения человека совсем называть утешать или подбадривать, выслушивая все его стенания. Вместо участия в навязываемом вам спектакле о выдуманных горестях намного продуктивнее будет аккуратно перевести разговор на темы, которые человеку действительно интересны.

Ведь ему просто хочется поговорить, он желает, чтобы его выслушали, проявили внимание. Поэтому, оставив без реакции его выжимающий слезу рассказ о тщете бытия, можно расспросить его об уникальном рецепте бабушкиного борща, о том, на какую наживку лучше всего зимой идет окунь или кто был вокалистом его любимой группы.

Разговор о том, что для человека интересно, в чем он преуспел и может поделиться своим опытом, — лучший рецепт для таких случаев.

С очевидными манипуляторами ситуация приблизительно та же: пропустив «страдальческую» вводную часть разговора и выяснив, чего от вас хотят на самом деле, следует подумать: готов ли ты сейчас оказать человеку эту помощь. Если да, то можно сказать в ответ следующее: «Я так понял, ты хочешь попросить, чтобы я подменил тебя на праздники и вышел работать в твою смену?» Здесь очень важно, чтобы человек самзвучил или подтвердил истинное содержание своей просьбы. Тогда из манипуляции ваши отношения перейдут в нормальный разговор двух взрослых людей, каждый из которых берет на себя ответственность за свое поведение. Если же ожидаемую услугу вы оказать по каким-то причинам не можете или не желаете, точно так же следует сначала уточнить у собеседника, чего именно он от вас хочет. После чего спокойно и вежливо ему отказать.

Казалось бы, ничего общего с состраданием и жалостью к ближнему все это не имеет. Но, к сожалению, множество случаев, когда от нас ожидают сочувствия, оказываются обычными манипуляциями, где нас попросту собираются использовать для удовлетворения своих нужд, при этом полностью игнорируя наши желания и возможности. Потакать в этом манипулятору — очевидный грех против ближнего, который стремится лишить свободы и сделать частью себя всех, кого он «любит».

✓ **Тезис четвертый: к христианскому состраданию нельзя принудить.**

Вот здесь и приходят на помощь личностные границы, позволяющие определить, где заканчиваются наши потребности и начинаются потребности другого человека. Осознанно пожертвовать своим временем, душевными силами и другими ресурсами человек может, когда ясно видит, что эти ресурсы принадлежат ему и он сам принимает решение поделиться ими.

В таком состоянии любые проявления твоего сострадания вряд ли возможно будет назвать исполнением христианской заповеди о милосердии: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните



закон Христов» (Гал. 6:2). Ведь тяготы эти можно взять на себя добровольно, а можно просто вдруг обнаружить на шее чужую поклажу, которую туда пристраивают без твоего разрешения, в то же время говоря тебе на ухо, что поклажа эта на самом деле твоя, просто ты раньше не знал об этом.

Очевидно, что даже из благих побуждений не стоит участвовать в чужом обмане, пытающемся натянуть одежды сострадания на обычную человеческую слабость и безволие.

Иисус Христос, отдавая в жертву за отпавших от Бога людей Свою жизнь, сказал: «Никто не отнимает ее у Меня, но Я Сам отдаю ее. Имею власть отдать ее и власть имею оять принять ее. Сию заповедь получил Я от Отца Моего» (Ин. 10:18). Подобную власть – добровольно жертвовать собой ради других – получает каждый христианин, заключивший завет с Господом. И это действительно власть, которой нужно дорожить, не забывая о ее высоком происхождении. Христианское сострадание не может быть вынужденным, оно всегда – плод свободного выбора в пользу любви.

✓ **Тезис пятый: у сострадающих тоже могут быть различные мотивы, иногда имеющие мало общего с действительным участием в боли другого человека.**

Таковы, например, побудительные причины к помощи у людей со слабыми личностными границами. Рядом с чужой бедой – подлинной или мнимой – они всегда чувствуют себя виноватыми и своим состраданием как бы стараются искупить эту вину, хотя ни в чем не провинились. Отсутствие личностных границ превращает душу такого человека в проходной двор, куда может вторгнуться кто угодно и вести себя как вздумается. Такие люди чаще других становятся жертвами манипуляторов, они никому не в силах отказать, потому что в случае отказа чувство вины может стать невыносимым.

Со стороны может показаться, что это и есть настоящая жертвенность. Но на самом деле люди этого типа через сострадание всего лишь обслугивают свою болезненную зависимость от чужого эмоционального состояния.

Главным признаком такого «неправильного» сострадания можно считать чувства самого помогающего после оказания помощи. Не уходящее чувство вины, «втянутости» в чужую проблему настолько, что человек думает о ней все время, забывая о своих делах, а также вызванное всем этим легкое раздражение, которое постоянно приходится подавлять, – вот картина сострадания, способного вместо помощи другому разрушить самого сострадающего.

✓ **Тезис шестой: нельзя под видом помощи и сострадания увлечься реализацией своих амбиций.**

Другой вариант подмены мотивов – нереализованная жажда власти, контроля над другими людьми. Раздавленный горем человек бывает очень беззащитен. В этом состоянии он может ощущать себя как маленький ребенок, нуждающийся в помощи взрослого. И если у помогающего есть скрытое стремление управлять и властвовать, ему в такой ситуации следует быть очень внимательным к своим чувствам, чтобы под видом помощи и сострадания не увлечься реализацией своих амбиций.

Возможны и другие «преимущества», ради которых человек готов терпеть чужую боль, например, подтверждение собственной значимости или чувство нужности, востребованности.

Творить добро ради самого добра – дело людей совершенных и бесстрастных. А творить добро, имея в виду также и собственную пользу, – удел большинства из нас. И если вдруг мы обнаружим, что наше сострадание не совсем бескорыстно, это означает лишь, что в исполнении заповеди Христовой о милосердии мы пока еще подобны рабу или наемнику.

Важно сознавать эти мотивы и стараться держать их под контролем, помня, что главная задача – удовлетворение потребностей человека, попавшего в беду.

✓ **Тезис седьмой: одно из главных правил в общении с горюющим можно сформулировать так: если не знаешь, что сказать, – лучше молчи.**



Цена пустого или необдуманного слова в кризисной ситуации многократно усиливается, вместо поддержки и утешения оно может нанести и без того страдающему человеку еще одну рану.

Хотя молчать рядом с чужим горем тоже непросто. Ведь сострадание – это совместное страдание. И бывает так, что человек сначала искренне хочет помочь, поддержать ближнего в беде. Но, приблизившись к его боли, приняв ее часть на себя, не выдерживает и пытается любыми средствами от этой боли убежать. Совсем оставить горюющего совесть не позволяет (хотя бывает и такое: человек от страха вновь испытать в сострадании чужую боль просто перестает брать трубку телефона, не навещает, не отвечает на письма).

И тогда у него будто сами собой начинают вырываться ставшие уже традиционными формулы «утешения»: «Не плачь, другим еще хуже, чем тебе». Подобные фразы рождены отнюдь не состраданием, а прямо противоположным ему чувством – стремлением испуганного сердца обесценить чужую боль и лишь после этого взять на себя часть такого «обезвреженного» страдания. Конечно же, эти попытки не приносят никакого облегчения горюющему, поскольку направлены на удовлетворение потребности напуганного сострадающего.

Еще один способ ухода от чужой боли под личиной сочувствия – прямой запрет на горевание: «Ну что ты раскис? Приободрись, держи себя в руках»; «Не горюй, все будет хорошо»; «Ты должна выдержать, нужно жить дальше».

И, наконец, самый «благородный» вариант – сравнение с собой: «Я знаю, как тебе сейчас трудно, сам прошел через это».

Все эти вроде бы призванные утешать слова на самом деле выполняют лишь одну задачу – прекратить переживание человеком своего горя или хотя бы уменьшить его силу. Потому что нам рядом с ним – больно.

✓ **Тезис восьмой: горюющему человеку нужно помочь пройти все стадии горевания.**

Между тем у горюющего человека совсем другая потребность. Ему нужно непременно дать выход эмоциям, которые его сейчас буквально разрывают на части. Если их просто подавить (а именно это предполагают описанные выше варианты), они впоследствии могут наворотить много бед, став причиной неврозов и психосоматических заболеваний.

поддержать его в горе: «И сидели с ним на земле семь дней и семь ночей; и никто не говорил ему ни слова, ибо видели, что страдание его весьма велико» (Иов 2:13). Далее Иов вдруг начинает гневаться и проклинать ночь своего зачатия, день своего появления на свет и всю свою жизнь. Он говорит долго и страстно, но друзья снова ни словом, ни жестом не мешают ему. Лишь когда Иов закончил свой гневный вопль, они деликатно вступают с ним в диалог: «Если попытаемся мы сказать к тебе слово, – не тяжело ли будет тебе?» (Иов 4:2). Книга Иова очень древняя, событиям, описываемым в ней, около четырех тысяч лет. Однако поведение друзей страдающего Иова и сегодня можно рассматривать как важную практическую рекомендацию для сострадающих. Они просто находились рядом, своей молчаливой поддержкой помогая страдальцу пройти две первые, очень тяжелые стадии горевания – шок от случившегося и последующий за этим гнев.

✓ **Тезис девятый: определяющий признак правильного сострадания – осознанность, ясное понимание картины происходящего в собственной душе.**

Однако еще раз нужно повторить, что быть рядом с чужими слезами и чужим гневом – дело совсем не простое. Сострадать нам помогают два весьма отличающихся друг от друга психологических процесса – эмпатия и слияние. От того, какой из них мы используем, будет напрямую зависеть и практический результат наших действий.

При эмпатии мы сочувствуем другому человеку, то есть чувствуем вместе с ним, понимая, что с ним происходит, в чем он нуждается. Однако при этом мы продолжаем воспринимать также и свои чувства, понимаем, что и почему происходит в этот же момент и с нашей душой. То есть речь снова идет о наличии личностных границ, позволяющих сострадать без отождествления себя с горюющим, оставаясь собой. Если же границ нет или они слишком размыты, мы тоже чувствуем вместе с другим человеком, но как бы сливаются с ним, «теряя» себя. Самые яркие признаки такого слияния – иррациональное чувство вины и ответственности за последствия чужих поступков. При слиянии выдерживать груз чужой боли неизмеримо труднее. Поэтому такое сострадание чаще всего заканчивается либо бегством от непосильной ноши, либо быстрым истощением собственных ресурсов, когда помогающий уже и сам будет нуждаться в чье-то поддержке.

Знаменитый австрийский писатель Стефан Цвейг удивительно точно описал двойственность человеческого стремления к сочувствию: «Есть два рода сострадания. Одно – малодушное и сентиментальное, оно, в сущности, не что иное, как нетерпение сердца, спешащего поскорее избавиться от тягостного ощущения при виде чужого несчастья; это не сострадание, а лишь инстинктивное желание оградить свой покой от страданий ближнего. Но есть и другое сострадание – истинное, которое требует действий, а не сентиментов, оно знает, чего хочет, и полно решимости, страдая и сострадая, сделать все, что в человеческих силах и даже свыше их». Наверное, лишь с последней фразой Стефана Цвейга можно было бы поспорить: брать на себя то, что превышает твои силы, – дело все-таки рискованное в любом случае. В остальном же здесь все верно как с христианской, так и с психологической точки зрения. Определяющий признак правильного сострадания – осознанность, ясное понимание картины происходящего в собственной душе, которая «знает, чего хочет».

Именно осознанное переживание чужой боли, желание помочь и готовность терпеть эту боль позволяют человеку оставаться в сострадании и действовать на благо страдающего. Другими словами, позволяют по апостольскому слову плакать с плачущими и, как говорил Бердяев, быть существом, страдающим и сострадающим, раненным жалостью, то есть человеком.



ЛЮБОВЬ, ПОХОЖАЯ НА... ТРУД?



Однажды мне как автору материалов на семейную тематику пришло эмоциональное письмо. Это был «крик души». Письмо не было истеричным или гневным, скопе, собеседница делала сочувствующую попытку наконец-то открыть мне глаза на вещи, для нее очевидные. Какие же?

Например, она сетовала о том, насколько глупо писать о семейной жизни как о поле труда – над самим собой и отношениями. И приводила приблизительно такие аргументы: «Любовь должна вдохновлять человека. Если же в браке всем почему-то трудно, сложно, если люди постоянно над собой «трудятся» и ограничивают себя, чтобы не развестись, так может все же лучше развестись? Зачем учить мужа и жену какому-то странному существованию, когда они могли бы просто прервать отношения, исчерпавшие себя, и построить новые?! Мы не в старые времена живем, когда женщины без мужа было не прожить, вот и приспособились все как-то, «притирались». А зачем сегодня терпеть, если у людей не сложилось, если утерян душевный комфорт?»

Как вы считаете, звучит ли это убедительно? Представьте, что у вас нет религиозных убеждений, вы мыслите не с позиции Заповедей Божьих, а просто, по-житейски. Ведь с такой точки

Вот вы купили новые туфли. Сначала вам в них было не очень комфортно – не разносили, зато красиво и эффектно. Потом обувь села по ноге, появился комфорт, но... набойка отлетела. И вновь некомфортно. Можно немного потрудиться, отнести туфли в ремонт, поставить набойку и наконец-то носить их с удовольствием. А можно выбросить, купить новые, снова разнашивать, натиряя мозоли... И так – раза по четыре за сезон. В каком же случае в итоге больше шансов на комфорт?

Даже человеку, ищущему в отношениях всего лишь психологического комфорта, глупо добиваться такого путем постоянной «смены партнеров». На первых порах не может быть в отношениях двух никакого комфорта. Влюблённость, эйфория – да. Но при этом еще много закрытости, стеснения, еще не установилось полное доверие друг другу. Еще каждый пытается показать себя с лучшей стороны перед второй половинкой. Глубокое общение приходит позже и становится вечно прогрессирующим процессом. Люди, которые однажды смогли по-настоящему открыться друг другу в браке, с возрастом понимают, что процесс взаимного узнавания бесконечен.



И только на этом уровне открытости и близости возможно нечто, похожее на «психологический комфорт», а также глубокая привязанность и любовь.

Но, прерывая отношения едва ли не на первом году брака и бесконечное число раз вступая в новые, человек так и остается вечно в этом состоянии поиска чего-то лучшего. Он ни с кем и никогда не сможет жить в по-настоящему близких отношениях, а значит, ему гарантирован вечный дискомфорт действующего на сцене перед единственным зрителем – новым «партнером».

С другой стороны, пример о туфлях не совсем адекватен – все-таки жизнь в браке заслуживает более высоких сравнений. Тогда представим отношения детей и родителей. Никому ведь не приходит в голову развивать идею о том, что, когда процесс воспитания лишает маму «психологического комфорта», то ребенка можно отвести за ручку в детский дом. Нет, специалисты ищут формы и методы воспитания и коммуникации, предлагают способы «психологической разгрузки» для временно уставших родителей... Но никто не сомневается, что уставать или испытывать дискомфорт в процессе воспитания детей – это нормально, просто надо уметь сделать так, чтобы усталость и негативные эмоции не заняли главное место в отношениях.

Супруги не менее близки друг другу (а в идеале – более близки), чем дети и родители. Поэтому странно воспринимать их отношения с совсем другой позиции: «Не получилось – ну и не надо напрягаться». Сдай «в детский дом», уловено говоря...

Еще нам говорят, что отношения, для которых нужен труд, странные. Но разве не странна жизнь человека, не привыкшего трудиться? Скучно себя ограничивать, сложно сдерживаться, тяжело идти на компромиссы? Но ведь это сложности, которые возрастающая психология считает нормой... лет до восьми-девяти. Уже к этому возрасту человек постепенно овладевает навыком произвольных действий (это когда не очень хочу, но понимаю, что надо), постепенно развивает самоконтроль, умение владеть эмоциями. К старшему подростковому возрасту частично овладевает искусством взаимных уступок... И вдруг выросшему ребенку говорят, что в 20-30-40 лет все это вновь неактуально!

Не нужно ничего делать в браке, если не хочется, незачем контролировать эмоции, долой компромиссы... Взрослому человеку в отношениях с противоположным полом предлагают власть в детство и действовать по принципу: «Попробую-ка собрать конструктор... Не получается... Ой, все! Забирайте свой конструктор, я пошла играть в другой!» То есть нам предлагается стать инфантильными людьми, переростками с недоразвитым социальным интеллектом. Неужели так этого хочется?

Жизнь в браке дает уникальный опыт взросления. Она учит человека осваивать все новые грани ответственности, развивает социальный и эмоциональный интеллект – умение чувствовать эмоции и потребности другого, навык конструктивного взаимодействия и решения конфликтов, дает возможность осваивать и совмещать в жизни все новые и новые социальные роли (дочь, жена и подруга, мать, воспитатель, бабушка...). Это «идеальная» картишка, она описывает брак, в котором люди готовы учиться и принимать ответственность, искать компромиссы и открываться друг другу. Но важно, что в браке такой идеал хотя бы потенциально возможен. К нему можно не сразу, но прийти.

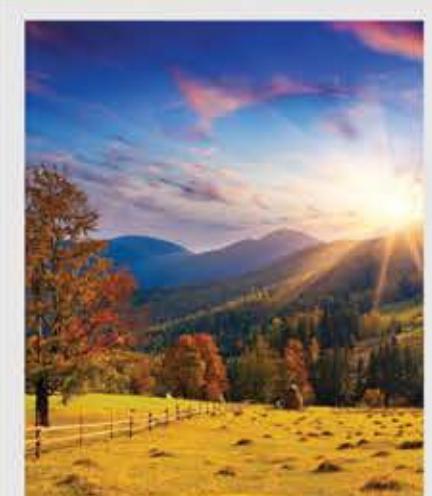
А в «отношениях», из которых предлагаются «выходить» при первых же трудностях, лишь бы не превращать их в «кручину, труд и дискомфорт», даже потенциально не заложены все эти грани психологического созревания. Они предполагают, что человек так и останется в роли ребенка, который при возникновении первых же проблем лишь надувает губки: «Ах, стало трудно, я больше не хочу».

В любви и браке не может совсем не быть «труда» – это ведь «прорастание» друг в друга двух совершенно разных, изначально непохожих душ (легко ли тополю пробиться сквозь асфальт?). Брак – это взросление, а оно никогда не бывает безоблачным. Но постепенно приходит и совершенство особая радость единства, зрелая мудрость и тепло единомыслия.

Это гораздо больше простого «психологического комфорта».

Елена Фетисова

Даром



В нашей жизни самое прекрасное
Не ценю денег покупается:
Даром светит с неба солнце ясное,
И луна нам даром улыбается;

Даром на распаханные поляны
Льется дождь со щедростью обилью,
Даром ветер гладит мои волосы,
С дуба листья рвут рукою сильною;

Даром птички пеньем наслаждаемся,
Зорями, восходами, закатами,
С близкими, любимыми встречаемся,
И вдыхаем воздух не за плату мы.

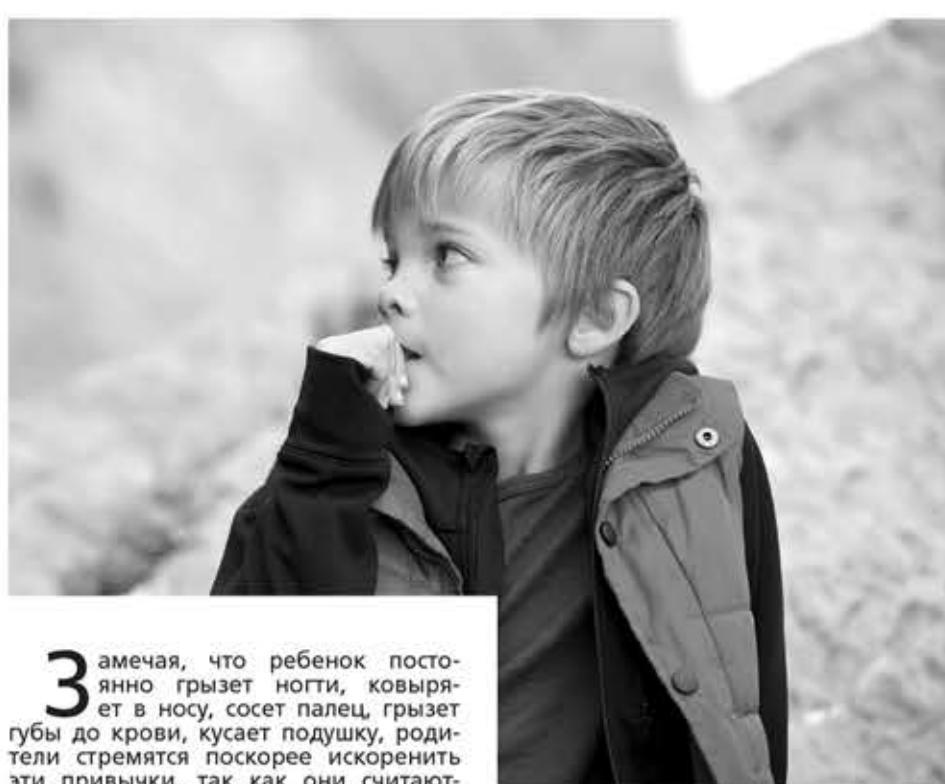
Никакой монетой не заплатите
за ребенка ласку необычную,
За супругов нежное объятие,
За любовь, за дружбу закадычную.

Но всего, дороже, драгоценнее,
Нам в подарок Богом преподнесено
В Иисусе вечное спасение –
Принимай и улыбайся весело.

Посмотри, как Бог к тебе склоняется,
И пойми, что, как свет солнца ясного,
Не ценю денег покупается
В нашей жизни самое прекрасное.

Вера Кушнир

НЕВРОТИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ



Замечая, что ребенок постоянно грызет ногти, ковыряет в носу, сосет палец, грызет губы до крови,кусает подушку, родители стремятся поскорее искоренить эти привычки, так как они считаются непристойными и неэстетичными. Зачастую родители подходят к вопросу достаточно жестко: стремятся победить нежелательные привычки ребенка, применяя насильтственные методы воспитания (бранные слова, запреты, наказания). Это не приводит к желаемому результату, а иногда, наоборот, закрепляет привычку еще больше, потому что эти действия связаны у ребенка чаще всего с преодолением возникшего страха или стресса.

В этом случае гораздо важнее выяснить, почему это действие возникло и закрепилось. Нужно внимательно наблюдать за ребенком, его окружением и эмоциональным состоянием и попытаться определить причины.

■ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРИВЫЧЕК

Большинство негативных привычек детей возникают не сразу, а поэтапно. Сначала они являются нормальным поведением раннего возраста, когда еще не до конца сформированы те или иные структуры нервной системы. Эти действия, по сути, пока не являются привычками в полном смысле слова и могут постепенно пройти сами, если развитие ребенка идет гармонично. Например, сосание пальца или других предметов обусловлено сосательным рефлексом, который в норме формируется еще до рождения и исчезает после четырех лет.

Также существуют объективные факторы окружающей среды. Так, ковыряние в носу может быть вызвано сухостью слизистой оболочки носа из-за постоянной низкой влажности воздуха в помещении.

Еще один фактор – подражание поведению родителей: то, как ведут себя родители, является для детей нормой. Поэтому, хотя этого родители или нет, если у них самих есть какие-либо вредные привычки, ребенок, скорее всего, будет их повторять.

Если какое-либо действие начинает ассоциироваться у ребенка с положительным эмоциональным состоянием или уменьшением отрицательных эмоций, то оно начнет повторяться и постепенно станет привычкой. Когда положительные эмоции ассоциируются у ребенка только с этим действием и ничто другое не ослабляет тревожности и не доставляет ему радости, привычка становится невротической. То есть ребенок начинает совершать эти действия подсознательно, автоматически, чтобы испытать положительные эмоции или войти в комфортное состояние.

■ Возможными причинами закрепления привычек могут быть следующие:

- Страхи ребенка.
- Сильный стресс. Он может быть вызван жизненными событиями, серьезными переменами. Примерами таких событий могут быть поступление в детский сад, школу, смена учебного заведения, переезд, рождение младших братьев и сестер и т. д.
- Несоответствующая возрасту учебная или умственная нагрузка.
- Неблагополучная эмоциональная обстановка в семье: ссоры родителей, особенно при детях.
- Авторитарные, жесткие методы воспитания или, наоборот, игнорирование ребенка.
- Недостаточное внимание к ребенку, неудовлетворение его потребностей, отсутствие проявлений любви к нему, эмоциональная холодность родителей.
- Пережитое ребенком насилие.

Все эти явления вызывают сильное внутреннее напряжение, с которым ребенок не может справиться самостоятельно. Если в этот момент родители не принимают эмоции ребенка, осуждают за злость, страх, обиду или печаль

(«Мальчики не плачут», «Девочки себя так не ведут», «Прекрати реветь»), то у ребенка возникает подсознательный запрет на выражение негативных чувств. Поскольку любые чувства возникают естественным образом, человек с таким запретом ощущает тяжелый внутренний конфликт: с одной стороны, он никуда не может деться от отрицательных эмоций, с другой – винит себя за их возникновение. Итогом будет сильное психоэмоциональное напряжение, которое и выливается в привычку грызть себя – в прямом и переносном смысле. И только снизив это напряжение, можно снять уже устоявшуюся потребность грызть ногти, губы или сосать палец.

Крайними проявлениями негативных привычек становятся неврозы на связанных состояний. Это создание каких-либо постоянно повторяющихся ритуалов: частое мытье рук, похлопывание, постукивание. Только повторение этих ритуалов дает ребенку чувство безопасности и комфорта. Эти действия уже нельзя назвать просто вредной привычкой – они очень устойчивы и могут возникать из-за психических или органических нарушений работы нервной системы. Поэтому, чтобы с ними справиться, необходима консультация врача.

■ ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Лучше, конечно, сразу предотвращать закрепление привычки. Когда вы впервые замечаете, что ребенок начал, например, регулярно клать палец в рот, необходимо мягко, но четко останавливать его. А после необходимо предложить малышу какую-то замену этого действия. Вы можете отвлекать его какими-либо интересными заданиями, совместными делами, играми. Понаблюдайте, в какие моменты он совершает это повторяющееся действие, а когда нет. Используйте эти наблюдения, чтобы в следующий раз переключать его внимание с этого действия.

Пока привычка еще не сформировалась, объясните ребенку, почему вы просите его так не делать. Главное – не реагировать на это поведение через чур эмоционально, не стоит ругать или наказывать за него. Страйтесь не акцентировать на этом внимание, а также не обсуждать поведение ребенка как проблему с другими людьми, особенно при сыне или дочери. Ваше отношение к этой привычке сильно влияет на ребенка, ведь он перенимает ваши эмоции, чувствуя еще большую тревогу и напряженность.

По возможности ограждайте ребенка от стрессовых ситуаций и лишнего напряжения. Понятно, что невозможно исключить из жизни все негативные события и избежать волнений. Однако постарайтесь какое-то время, пока отучаете ребенка от привычки, никуда не ездить, соблюдать стабильный режим дня, следить за его учебной нагрузкой, нечасто встречаться с новыми людьми, чтобы у него было минимум дополнительного стресса в этот период.

Если выяснилось, что ребенок чего-то боится, разберитесь с его страхами. Это можно сделать как на консультации у психолога, так и дома с помощью методов арт-терапии.

Важно принимать чувства ребенка, чтобы он впоследствии научился осознавать собственные эмоции, выражать их словами, а не накапливать внутри. Вы можете показывать пример конструктивного поведения, проговаривая чувства, которые возникают у вас и у самого ребенка во время конфликтных ситуаций. При этом важно спокойно выдерживать и его негативные чувства, показывая, что он имеет на них право. Таким образом будет происходить развитие эмоционального интеллекта, который является важной составляющей здоровья и успеха ребенка в будущем.

Улучшайте семейные отношения, создавайте дома атмосферу тепла и психологической безопасности. Если замечаете, что в вашей семье стало много конфликтов, попробуйте разобраться, в чем их причина, что вы сами чувствуете и что лично вы можете сделать, чтобы исправить ситуацию. Это не только поможет вам справиться с негативной привычкой ребенка, но и привнесет много других позитивных изменений в вашу жизнь.

Заметки о здоровье



СОСТОЯНИЕ ВОЛОС – ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА

Медики считают, что проблемы с волосами нельзя игнорировать. Это может быть первым признаком развивающегося заболевания. К тревожным симптомам относятся: аномальное выпадение или рост волос, чрезмерная сухость волос и кожи головы, перхоть.

Различные проблемы с волосами – тусклые или жирные волосы, секущиеся кончики – сигнал о нехватке каких-либо веществ в организме или наличии проблем. Так, сухие и ломкие волосы говорят о дефиците белков, витамина А, цинка, жирных кислот и проблемах с щитовидной железой.

Жирные волосы свидетельствуют о дефиците цинка, фолиевой кислоты и витамина В₆, а жесткие – о нехватке белка, витамина А и о возможном гипотиреозе. А вот секущиеся кончики могут сигнализировать об анемии, нехватке железа, витамина В₆, магния или цинка.

Когда же появляется ранняя седина, это последствия стресса, проблем с гормонами, нехватки витаминов группы В, меди и фолиевой кислоты. Проблемы с кожей головы (себорея, псориаз) возможны из-за грибковой инфекции, стресса, дефицита витаминов В, цинка и жирных кислот.

СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА И РАЦИОН ЧЕЛОВЕКА СВЯЗАНЫ НАПРЯМУЮ

Питание человека влияет на весь организм. В частности, некоторые продукты способствуют старению костей и кожи человека. По мнению исследователей, занимающихся проблемами питания, сахар, молоко и колбаса могут значительно ускорить процесс старения.

Сахар опасен тем, что содержит молекулы, запускающие процесс гликирования коллагена, то есть нарушается работа последнего. А, как известно, коллаген отвечает за эластичность и гладкость кожи. В итоге при обилии сахара в рационе появляются морщины.

А в колбасных изделиях содержатся фосфатные добавки. Соединяясь с кальцием в организме, они негативно влияют на стенки артерий и сосудов. А вот молоко попало в «черный список», так как один компонент лактозы провоцирует окисление и вызывает воспаление в организме, что негативно сказывается на состоянии костной системы.



Если вы хотите иметь бесплатно заочные уроки по изучению Библии на армянском или на русском языках, напишите нам по адресу:

«Вечное Сокровище» յամագրութիւնը կազմակերպութիւնը է Աստվածաշնչի ուսումնակիրարենի ձիք մնալու պատրիարք նիկողոս Յանձնագույնը կարող նաև լրացնել մնալու կարող եւ ուղարկել.



**Bible Studies
through the mail.
P.O. Box 8124,
Fresno, CA 93747**

Имя _____
Адрес _____

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ К ИЗУЧЕНИЮ БИБЛИИ

Богослужения, духовные христианские
программы, пение, поэзия – на русском языке.

Вход свободный!

ЖДЕМ ВАС КАЖДУЮ СУББОТУ ПО АДРЕСАМ:

Община «Парусия» www.steps2god.org
116 Lakeland Hills Way SE, Auburn, WA 98092 Тел. (253) 632-4098
Время богослужений: Пятница — 18:30 PM, Суббота — 10:00 AM, 11:30 AM
Центр Духовного Просвещения www.russiancenters.com
15318 SE Newport Way, Bellevue, WA 98006 Тел. (425) 687-6590
Время богослужений 10:00 AM
Центр Духовного Просвещения
1301 S. Baltimore Street Tacoma, WA 98465 Тел. (253) 205-7900
Время богослужения 2:00 PM
The First Russian SDA Church of New York
www.firstrussian22.adventistchurchconnect.org
1913 W. 7th Street Brooklyn, NY 11223 Тел. (917) 775-1991
Время Богослужений 10:00 AM, 12:00 PM
New Jerusalem Church
3775 18th Ave., Brooklyn, NY 11218
Sabbath School: 9:30 to 11:30 AM, Worship Service 11:00 AM to 12:30 PM
Христианская Церковь «Надежда» г. Чикаго www.adventru.org
Слушайте радио 1240 AM каждую Пятницу 8:00 PM в Чикаго
1605 Vernon Ave., Park Ridge, IL Тел. (224) 659-6813
Время богослужения 10:00 AM
Campbell Russian Congregation www.russianjose.org
600 W. Campbell Ave. Campbell, CA 95008 Тел. (408) 440-6699
Время богослужений 10:00 AM
Charlottesville Seventh-Day Adventist Church
2437 Jefferson Park Ave., Charlottesville, VA 22903
Collegedale Community Church
4995 Swinyar Drive Room # 203 Collegedale, TN 37363 Тел. (423) 933-4462
Время богослужений 10:00 AM
Fresno Russian Congregation www.vestnik7.com
2980 Yale Ave., Fresno, CA 93703 Тел. (559) 360-8777
Время богослужений 10:30 AM, 11:30 AM
Fresno Armenian Congregation
2980 Yale Ave., Fresno, CA 93703 Тел. (559) 298-6115
Время богослужений 1:00 PM
Harrisonburg SDA Church
609 W. Market St. Harrisonburg, VA 22801 Тел. (540) 434-0121
Sabbath School 9:30 AM Worship 10:50 PM
Evening discussions — Wednesday 6:30 PM
Russian — American Church www.russian-adventist.com
1809 Gardena Ave., Glendale, CA 91204 Тел. (818) 662-9044
Время богослужений 9:30 AM
Living World Russian SDA
10622 SE Stark St. Portland, OR 97216
Время богослужений: Суббота — 9:30 AM, 11:00 AM
Русская Церковь «Открытая Книга» www.openbookcenter.com
6525 N. Monroe, Spokane, WA 99208 Тел. (509) 344-1358
Время богослужений: Суббота — 9:00 AM, Четверг — 6:00 PM,
Пятница — 6:00 PM TV Spokane UHF 39.3
Sacramento Slavic SDA Church www.sacslavicsda.org
4837 Marconi Ave Carmichael, CA 95608 Тел. (916) 254-8182
Время богослужений: Суббота — 9:00 AM, 6:00 PM
Русская Церковь San Francisco
649 8th Ave., San Francisco, CA 94118 Тел. (650) 276-8608
Время богослужений 10:00 AM

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ «Вечное Сокровище»

Прошу высыпать газету на адрес:

Name.....
Street.....
City.....
State.....Zip.....Phone.....

Стоимость подписки включает доставку в ваш почтовый ящик. Вашу оплату (Check, Money order) выписывайте на Издательство "Vestnik".

- 3 месяца
 6 месяцев
 12 месяцев \$25.00

отправляйте по адресу: "Vestnik"
3832 E. Rialto Ave. Fresno, CA 93726
Tel / Fax (559) 360-4777
E-mail:fresnovestnik7@yahoo.com

www.vestnik7.com

Библейская Школа — 10:45 A.M.
Богослужение — 11:30 A.M.

ПРИГЛАШАЕМ
всех желающих для
изучения Библии
San Jose, CA
Звоните Наталье:
(408) 829-6835

Наш адрес:
2980 E. Yale Ave.,
Fresno, CA 93703
Тел. (559) 360-8777
Мы будем рады
знакомству с вами!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ! www.hospitalchurch.org

Florida Hospital Church

Адрес: Florida Hospital Church

2800 N. Orange Ave.
Orlando, FL 32804

Тел. (407)694-2913, (321)370-4933



Богослужение
в Субботу в 10:45

Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608

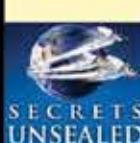
www.sacslavicsda.org

CAMP WAWONA



www.campwawona.org

Fresno Central Church NEWS



Our Worship services are now being filmed by
Secrets Unsealed and will be archived on You Tube
for your enjoyment. To watch these and many other
presentations visit the Secrets Unsealed channel
by going to: www.YouTube.com/secretsunsealed.

Once there, click subscribe to be notified
by email every time a new sermon is posted
online... tell a friend, it's Free!

Адрес вашего
распространителя:

Газета нуждается в ваших пожертвованиях,

чтобы многие люди смогли получить её бесплатно и узнать о Боге. Перечислить средства
на развитие газеты вы можете почтовым или банковским переводом.

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726 «Вечное Сокровище».

Наименование получателя платежа: Религиозная организация Fresno

Central Seventh-day Adventist Church, Издательство "Вестник"

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.



Publisher «Vestnik» is a 501(c)3 non-profit ministry

Dear Reader, For the last nine years it has been our privilege to produce two Russian newspapers every month: one that focuses on the Bible and evangelism, and the other that emphasizes healthful living (The Hidden Treasure and Keys to Health). These papers are made available in bulk to churches and various businesses, as well as to individual subscribers, for a very low price because we want people to benefit from the content.

In recent months, printing and mailing costs have gone up significantly, as well as the cost of receiving copy ready material from Russia. We are a non-profit organization, and our only source of income to date has been subscriptions to our papers. In order to keep subscription prices at their current level, we are asking our readers to send a donation whenever possible to help with the increased cost of publishing these papers.

The Managing Board

По вопросам размещения рекламы, объявлений и
поздравлений, обращайтесь по адресу: Publisher «Vestnik»

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726
Тел. 1(559)360-0640; 1(559)360-4777

E-mail:fresnovestnik7@yahoo.com

www.otkrovenie.de/white/



«Вечное Сокровище»

Ежемесячная Христианская Газета.

Publisher: «Vestnik» Non – Profit Christian ministry

Христианское Благотворительное Издательство АСД

Licence No. 09 - 126044 Printed in USA.

Общий тираж 100 000 экз.

Редактор и ответственный за выпуск

на территории США – Алла Мельничук

Директор издательства «Джерело життя»

Василий Джуляй

Главный редактор – Лариса Качмар

Печатается на добровольные пожертвования и

распространяется бесплатно.

Проект – MP3 "Аудио-
книги Елены Уайт" Прослушивать аудиокниги можно на
всех устройствах, поддерживающих формат MP3, на
всех видах аудиоплееров и
мобильных телефонах.

Редакция оставляет за собой право редактировать,
сокращать публикуемый материал, исправлять
стиль записи. Газета нуждается в ваших доброволь-
ных пожертвованиях. Перечислить средства на
развитие газеты вы можете почтовым или
банковским переводом.

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

Customer Name - Publisher «Vestnik»

WELLS FARGO Bank # 121042882

Account Number - 5078593869

Подписку на газету, можно оформить,

начиная с любого месяца.