

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

# ПОДКЛЮЧИСЬ!

## ПЛАНИРУЕМ УСПЕХ

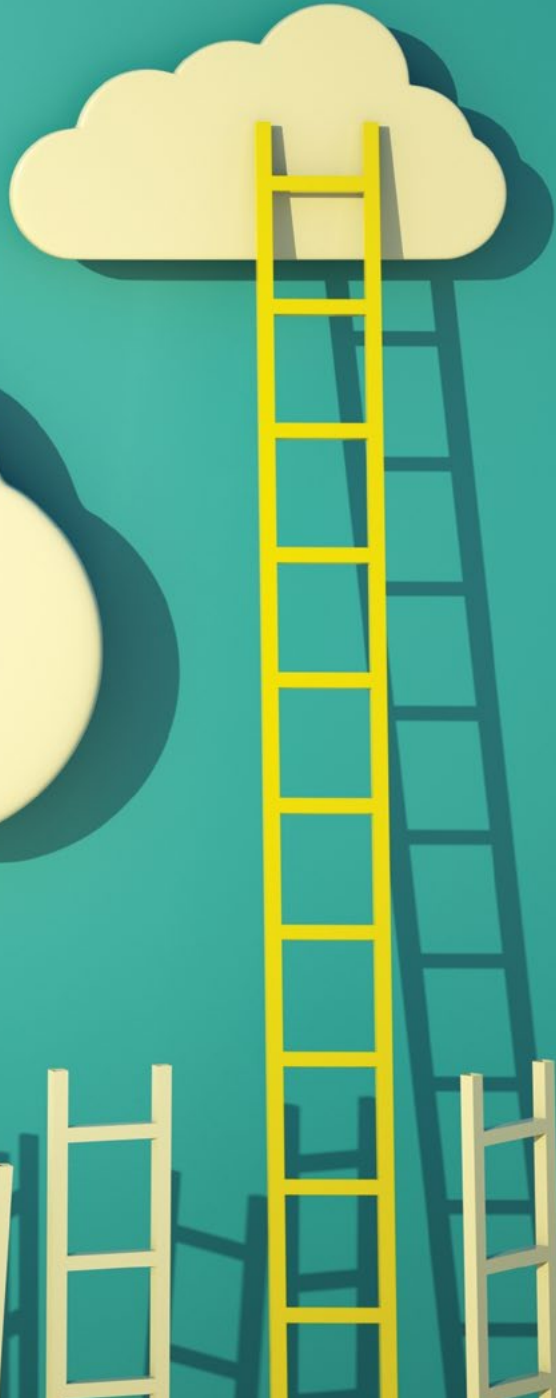
Усилия не тщетны

## Как найти золотую середину

Не сбивайтесь с ритма

## Сквозь трясины и торжество

Неожиданное партнёрство





## КОЛОНКА РЕДАКТОРА ДРУЗЬЯ С БОГОМ

Я думаю, большинство родителей согласятся, что для своих детей все мы желаем в первую очередь здоровья и счастья. Недавно я стал задумываться, что конкретно мне надо попросить у Бога для своей дочери Одри, и я решил молиться за её будущий успех.

Казалось бы, просьба хорошая, если речь идёт о том, чтобы найти своё место в этом мире, преуспеть и быть довольным жизнью. Однако меня смущало другое, более меркантильное значение этого слова. Дело в том, что я считаю, что успех не измеряется деньгами, вещами или полезными знакомствами. Такой успех преходящ и не гарантирует счастья.

Возьмём к примеру мать Терезу (1910–1997), которая десятилетиями трудилась среди беднейших жителей Калькутты (Индия). Она жила в нищете и нередко сталкивалась с сильнейшим сопротивлением и огромными трудностями. Но в моих глазах, а также наверняка в глазах Бога, посвятив свою жизнь Иисусу и людям, она несомненно добилась успеха и выполнила своё предназначение.

Это не значит, что успеха и счастья можно добиться лишь путём полного альтруизма и самоотверженности, продемонстрированных матерью Терезой. Это значит, что к успеху и счастью каждый приходит своим путём.

На днях я прочитал высказывание шотландского писателя и евангелиста Освальда Чемберса (1874–1917): “Бог призывает вас быть Его верными друзьями, выполнять в своей жизни Его предназначение и достигать Его цели”. Жизнь, посвящённая исполнению Божьих целей и предназначения, каковы бы они ни были, кажется мне успешной. А человек, который находится в дружеских отношениях с Богом, наверняка счастлив.

Короче говоря, именно такого успеха я желаю для Одри, да и для себя тоже.

Сэмьюэл Китинг  
Главный редактор

Если вас интересуют видео- или аудио-материалы, а также книги, способствующие вашему духовному росту, свяжитесь с нами по этому адресу:

Подключись!  
Aurora CE  
Skr. Poczтовая 345  
Krakow 1, 30-960  
Польша

**Email:**  
activated@activated.org

**веб:**  
[www.activated.org](http://www.activated.org)

Главный редактор:  
Сэмьюэл Китинг

Перевод с английского:  
Наталья Якименко

Автор дизайн-макета:  
Йоко Мацуока

Выпускающий редактор:  
Джесси Ричардз

[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)  
© 2014 Aurora Production  
AG. Все права сохранены

Все библейские стихи, встречающиеся в журнале, печатаются на основе русского синодального перевода канонических книг Библии © Российское Библейское Общество, 1998.

A-RU-MG-AM-161-X

# Как найти золотую середину



Дина Эллэнс

**ОДИН ЗНАКОМЫЙ СКАЗАЛ МНЕ НЕДАВНО:** “Бизнес у меня идёт отлично, а вот аллергии замучили. По-моему, чем больше в моей жизни стресса, тем больше проблем со здоровьем. Мне кажется, что это взаимосвязано”.

Все мы знакомы с напряжённым темпом жизни. Однако Иисус сказал нам: “Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас; возьмите иго Моё на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдёте покой душам вашим”.<sup>1</sup>

Слово “иго” утратило свой смысл для нас, городских жителей, но здесь, в Юго-восточной Азии, до сих пор можно встретить людей, носящих тяжёлые грузы на деревянных

коромыслах. Секрет в том, чтобы поддерживать равновесие – золотую середину. Они научились поддерживать такой ритм ходьбы, чтобы корзины не раскачивались слишком сильно из стороны в сторону.

Иисус знал, что Его время на земле коротко. Тем не менее, Он не начал лихорадочно носиться и работать до упаду. Он сумел вынести Своё тяжкое бремя, найдя золотую середину. Устав, Он отдыхал Сам<sup>2</sup> и учил Своих учеников делать то же самое.<sup>3</sup> Он находил время уединяться, молиться и слушать Своего Отца.<sup>4</sup>

Мы тоже можем носить тяжёлый груз, если найдём верный ритм и золотую середину между выполнением обязанностей и отдыхом с восстановлением сил.

Дина Эллэнс живёт на о. Ява (Индонезия), активно участвует в волонтерской деятельности. ■

Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печётся о вас.

*1-е послание Петра, 5:7*

Всему своё время: время расслабляться и время заниматься делом, время резвиться и время трудиться, время получать и время отдавать, время начинать и время доводить до конца.

*Джонатан Л. Хьюи (род. в 1944 году)*

Ломает человека не бремя, а то, как он его несёт. *Неизвестный автор*

Наибольшие достижения в мире совершаются не гениями. Их делают обыкновенные люди, научившиеся находить золотую середину в жизни и работать исключительным образом. *Гордон Хинкли (1910–2008)*

Счастье не в насыщенности, а в равновесии, порядке, ритме и гармонии. *Томас Мертон (1915–1968)*

<sup>1</sup>от Матфея, 11:28,29

<sup>2</sup>См. от Матфея, 8:24.

<sup>3</sup>См. от Марка, 6:31.

<sup>4</sup>См. от Марка, 1:35.

# Планируем

**СТОЛКНУЛИСЬ С БОЛЬШИМ ПРОЕКТОМ ИЛИ ПРОБЛЕМОЙ?** Вы, вероятно, примерно представляете, чего хотите добиться, но для достижения этой цели нужна стратегия, планирование предстоящих шагов.

Планирование – это инвестиция. Разумные и правильные планы требуют времени, усилий, терпения, изучения и совещания, а для тех, кто учитывает духовную составляющую, ещё и молитв, однако хорошо составленный план окупится во много раз.

Существует множество способов составления стратегии. Вот несколько проверенных и доказанных принципов.

## 1 ОПРЕДЕЛИТЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ.

Чего именно вы хотите достичь? Опишите каждую цель конкретно и сжато. Для того, чтобы увеличить вероятность успеха, сосредоточьтесь на нескольких первостепенных целях. Со временем вы

сможете добавить или расширить направления деятельности по мере возможности и необходимости.

## 2 ОПРЕДЕЛИТЕ КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ.

Путь к достижению долгосрочных целей состоит из ступеней. Это малые цели, которые приблизят вас к конечному пункту назначения. Они должны быть как можно более конкретными, подробными и измеримыми.

Достижение крупных целей требует времени. Если вы разобьёте их на меньшие цели для поддержания мотивации, то увидите ощутимые успехи. И каждый раз, когда вы ставите галочку напротив достигнутой малой цели, вы будете видеть приближение к долгосрочной цели.

## 3 ОПРЕДЕЛИТЕ ПРЕПЯТСТВИЯ.

Определившись с долгосрочными и краткосрочными целями, посмотрите, какие препятствия стоят на пути достижения желаемых результатов. Если вы осознаёте по-

тенциальные проблемы, то сможете предотвратить их, отыскав потенциальные решения.

## 4 СФОРМУЛИРУЙТЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Определившись с долгосрочными и краткосрочными целями, полезно составить план конкретных шагов, которые помогут вам достичь краткосрочных целей. Ваш план должен быть реалистичным. Масштабный план впечатляет, на первый взгляд, но если он слишком сложен для воплощения в жизнь, он так и не сдвинется с мёртвой точки.

Если ваш проект предусматривает совместную работу с другими людьми, распределите конкретные задачи между участниками. Назначьте ответственных за каждый этап и крайние сроки выполнения заданий. Подотчётность крайне важна для достижения успеха.

## 5 ПРОСИТЕ БОГА О РУКОВОДСТВЕ.

Предприняв вышеупомянутые шаги, попросите Бога подтвердить правильность выбранного направ-

<sup>1</sup>Притчи, 3:5,6. См. также Притчи, 16:9.

<sup>2</sup>От Матфея, 7:7. См. также 1-е Иоанна, 5:14,15.



# успех



ления и приоритетов и показать вам, не упустили ли вы чего-нибудь существенного, а также насколько реалистичны ваши долгосрочные и краткосрочные цели. “Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои”.<sup>1</sup>

## 6 ЗАДОКУМЕНТИРУЙТЕ ПЛАН.

Письменный план помогает помнить о важных делах и избегать недоделок. Без хорошей документации трудно доводить дело до конца, проводить контроль и учёт, а также отслеживать прогресс. Многие считают полезным вести дневник проекта.

## 7 ПРЕТВОРИТЕ В ЖИЗНЬ!

Самая распространённая ошибка при планировании – невыполнение плана. Люди усердно трудятся над созданием плана и намереваются претворить его в жизнь. Но появляются другие дела, да и жизнь полна сюрпризов, так что они не доводят дело до конца.

## 8 МОЛИТЕСЬ, ПОКА НЕ ЗАВЕРШИТЕ ПРОЕКТ.

Просите Бога о помощи в том, чтобы довести дело до конца. “Просите, и дано будет вам”.<sup>2</sup>

## 9 СЛЕДИТЕ ЗА ПРОДВИЖЕНИЕМ ДЕЛА.

Создайте механизм регулярного контроля за продвижением проекта. Следите за выполнением заданий в срок, за претворением в жизнь краткосрочных планов. Если не проверять регулярно своё положение на «карте», то легко сбиться с пути к успеху.

## 10 ОЖИДАЙТЕ НЕОЖИДАННОГО.

Проявляйте гибкость. Редко всё идёт по плану. По ходу дела учитывайте новые факторы и вносите в планы соответствующие изменения. Если непредвиденные факторы не дают вам выполнить задание в соответствии с планом, то ищите альтернативное решение. Если что-то не получается, вносите в планы изменения. Старайтесь следовать плану в общих чертах,

но помните, что его всегда можно адаптировать в зависимости от обстоятельств.

## 11 НЕ УСЛОЖНЯЙТЕ.

При первоначальном планировании всё кажется простым. Но по ходу дела и развития проекта вы либо добавляете новые идеи, либо обстоятельства оказываются сложнее, чем вы думали. Чаще всего и то, и другое. Если ваш план слишком перегружен, признайте это и избавьтесь от ненужного. Не бойтесь упрощать задания и сокращать расходы.

## 12 ПРАЗДНУЙТЕ УСПЕХИ.

Не дожидайтесь, пока достигнете долгосрочных целей. Празднуйте завершение краткосрочных этапов плана, и вы испытаете удовлетворение и радость.

ПИТЕР АМСТЕРДАМ И ЕГО ЖЕНА, МАРИЯ ФОНТЕЙН, – директора Международного христианского сообщества “Семья”. ■



# Кровавый Нил

Эльза Сикровски

На свой девятый день рождения я получила самоучитель рисования акварелью. Я очень обрадовалась и стала увлечённо листать страницы, но, к моему разочарованию, в первой части книги описывалась только работа над размывкой и приёмы работы кисточкой и смешивания цветов. Как скучно! Со вздохом я перешла к следующему разделу – виды кисточек и типы бумаги. *“Зачем мне всё это нужно? Когда же будет интересная часть?”*

Я долистала до середины книги, и моё внимание привлёк натюрморт, на котором была изображена клубника. Результат выглядел многообещающе, а инструкции с фотографиями казались простыми. Вот это совсем другое дело! Я окунула кисточку в воду и принялась за работу.

Первый слой жёлтого цвета для отблесков на ягодах лёг ровно, но

когда я попыталась нанести оранжевую краску для переходных тонов, оказалось, что я добавила слишком много воды и мало краски. До этого мне ни разу не приходилось смешивать краски, и я не знала, как это правильно делать.

Тонкая некачественная бумага не впитывала тёмно-красную акварель, которой я рисовала тени на ягодах, и начала раскисать, пропитавшись сильно разведёнными красками, так как я не дала им высохнуть. Мои красивые акварельные краски слились в подобие кровавой реки Нил во время казней египетских!<sup>1</sup>

В отчаянной попытке спасти рисунок я начала рисовать околоплодные листочки, но кисточка оказалась слишком широкой, и зелёная краска растекалась по красному фону уродливыми бурными разводами. Когда я наконец вытерла со стола размазанную краску, я дала себе слово никогда больше не брать в руки кисточку.

Однако к утру я обрела новую решимость: я потрачу свои драгоценные карманные деньги на хорошие материалы и буду учиться и тренироваться рисовать. В конце концов, я смогла нарисовать и пейзажи, и натюрморты (и даже клубнику) и усвоила, что “скучные” части – это основание моего будущего успеха.

Зачастую я тороплюсь добиться цели, но стоит мне столкнуться с препятствиями и трудностями, как у меня опускаются руки. Чудодейственного средства для достижения успеха я пока не отыскала, но случай с “кровавым Нилом” напоминает мне, что без труда не вытащишь и рыбку из пруда. И клубнику не нарисуешь.

Эльза Сикровски – старшеклассница. В составе своей семьи участвует в волонтерской работе на Тайване. ■

<sup>1</sup>См. Исход, 7:14–25.

# ШАГ ЗА ШАГОМ

## ПИЩА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Господом утверждаются стопы [праведного] человека, и Он благоволит к пути его. *Псалом 36:23*

Вера поднимается на первую ступеньку, даже если не видит всей лестницы.

*Мартин Лютер Кинг (1929–1968)*

Путь в тысячу ли начинается с одного шага. *Лао-цзы (около 604–531 г. до н.э.)*

Не бойтесь предпринимать большие шаги, если есть такая необходимость. Ведь пропасть в два прыжка не перепрыгнуть.

*Дэвид Аллойд Джордж (1863–1945)*

Отказываясь быть пленником обстоятельств, вы делаете первый шаг к успеху. *Марк Кейн*

Целеустремлённый, усердный труд – это настоящий ключ к успеху. Не сводите глаз с цели и шаг за шагом приближайтесь к ней.

*Джон Кармак (род. в 1970 году)*

Победители обладают способностью отодвинуться от полотна своей жизни и окинуть взглядом художника всю панораму. Они превращают свою жизнь в произведение искусства, в неповторимый шедевр. *Дэнис Уйтли (род. в 1933 году)*

Не смотрите под ноги перед тем, как сделать следующий шаг; правильный путь находят лишь те, кто не сводит глаз с горизонта.

*Даг Хаммаршёльд (1905–1961)*

Цели можно достигнуть лишь составив план, искренне поверив в него и усердно занявшись его исполнением. Другого пути к успеху нет.

*Неизвестный автор*

Великие люди по большей части добиваются величайшего успеха лишь тогда, когда не позволяют величайшей неудаче остановить себя.

*Наполеон Хилл (1883–1970)*

Первый шаг к цели – решить, что не хочешь оставаться на старом месте.

*Неизвестный автор*

Без риска не добиться цели. Мало не сводить глаз со ступеней к успеху, к ним надо ноги приложить.

*Вэнс Хавнер (1901–1986)*

Жизнь – это путь вверх. Всё происходит постепенно. Изредка приходится делать гигантский шаг, но чаще всего мы поднимаемся по тропе жизни мелкими, на первый взгляд, незначительными шажками.

*Ральф Рэнсом (1874–1908)*

Пусть у вас будет в жизни счастье, чтобы вы оставались добрыми, Испытания, чтобы вы оставались сильными, беды, чтобы вы оставались человечными, Надежда, чтобы вы оставались счастливыми, неудачи, чтобы вы оставались скромными,

Успех, чтобы вы оставались увлечёнными, друзья, чтобы утешать вас,

Богатство, чтобы не нуждаться, энтузиазм, чтобы устремляться вперёд,

Вера, чтобы прогнать депрессию,

И решимость, чтобы сделать каждый новый день лучше вчерашнего.

*Неизвестный автор* ■

# Сквозь трясину и торжество



Мария Фонтейн, адаптировано

КАК БЫ НАМ ЭТОГО НЕ ХОТЕЛОСЬ, жизнь не всегда соответствует нашим желаниям, и на нашу долю нередко выпадает трудный опыт со всеми его переживаниями. И когда наша вера и терпение подвергаются испытаниям, когда каждая попытка поступить правильно обрастает слоем проблем и неприятностей, кажется, что наши старания бессмысленны.

В подобных обстоятельствах возникает ощущение, что проби-

раешься сквозь трясину. Но мы не одиноки, и этот факт дарит нам ободрение и стимул. Божья сила и любовь должны проявляться не только в добрые времена, но и в трудные. Они должны присутствовать и в трясине, и в торжестве.

Вспомните апостола Павла. Многие христиане смотрят на этого человека как на пример непоколебимой веры перед лицом постоянных гонений и бедствий. Обычно он проявлял оптимизм перед лицом трудностей, но на его долю выпало и немало “трясин”.

Сразу же после встречи с Иисусом и обращения в веру в Дамаске Павел стал страстным последователем Христа. Он проявлял такой энтузиазм, что это привело его бывших друзей-иудеев в ярость, и они решили убить его, пока Павел не успел уехать из города. Да и новые братья во Христе ему не дове-

ряли. Его прошлые гонения на христиан заставляли их сомневаться в искренности его обращения. От него отвернулись единомышленники и отправили его на родину в Тарс.<sup>1</sup>

Павлу, наверно, казалось, что он потерпел неудачу. Но он не сдался, и вскоре Бог послал Варнаву помогать ему проповедовать Евангелие в Малой Азии, а позже и по всей Римской империи.<sup>2</sup>

Многие великие люди веры, действительно, переживали взлёты, например, Иосиф перед фараоном, или Илия, когда он призвал огонь с небес, или Даниил во рву со львами, но чаще всего они пробирались сквозь трясину, как и все остальные, потому что именно там могла проявиться и укрепиться их вера.

Только что Иосиф был в привилегированном положении,<sup>3</sup> и вдруг его продали в чужеземное

<sup>1</sup>См. Деяния, 9:22–31.

<sup>2</sup>См. Деяния, 11:25,26; 13:1–3.

<sup>3</sup>См. Бытие, 37:9–11.

<sup>4</sup>См. Бытие, 37:28.

<sup>5</sup>См. Бытие, 39.

<sup>6</sup>См. Бытие, главы 40,41.

<sup>7</sup>См. Бытие, 2:10–15.

<sup>8</sup>См. Деяния, 7:29,30.

<sup>9</sup>от Матфея, 8:20

<sup>10</sup>Псалом 138:7–12





рабство.<sup>4</sup> Усердным трудом он добился положения управляющего домом одного из самых влиятельных людей в Египте. Но его успех оказался мимолётным, и он стал жертвой мстительной жены своего господина и попал в тюрьму за то, что не поступился своими убеждениями.<sup>5</sup>

Ему, вероятно, казалось, что он полный неудачник. Тем не менее, он не сдавался и даже помог истолковать сны другим беднякам-заключённым. Через два года его освободили и поставили на подготовленную Богом позицию – вторым человеком во всём Египте.<sup>6</sup>

Теперь посмотрите на Моисея. Бог дал Моисею вырасти при дворе фараона. Но молодой, сильный и самоуверенный Моисей был не готов стать инструментом в руках Бога и помочь Ему освободить Божий народ.<sup>7</sup> Богу пришлось отправить его

в «трясину», в пустынную страну Мадиянитян, где он 40 лет жил в ссылке, пока не созрел для выполнения Божьего плана.<sup>8</sup>

А вспомните Иисуса. Вот уж кто точно побывал в «трясине»! Он даже сказал: «Лисицы имеют норы и птицы небесные – гнёзда, а Сын Человеческий не имеет, где приклонить голову».<sup>9</sup>

Если вам кажется, что всё в жизни идёт не так, что Бог уже не сможет вас спасти, вспомните, что сказал царь Давид. Он совершил ужасные поступки, но всё равно знал, что Божья любовь не оставит его, несмотря ни на что.

«Куда пойду от Духа Твоего, и от лица Твоего куда убегу? Взойду ли на небо – Ты там; сойду ли в преисподнюю – и там Ты. Возьму ли крылья зари и переселюсь на край моря, – и там рука Твоя поведёт меня, и удержит меня десница Твоя.

Скажу ли: «может быть, тьма скроет меня, и свет вокруг меня сделается ночью»; но и тьма не затмит от Тебя, и ночь светла, как день: как тьма, так и свет».<sup>10</sup>

Иисус действует в жизни каждого из нас индивидуально, потому что нет на свете двух одинаковых людей или двух одинаковых жизней. В жизни тех людей, которых Бог называет великими, есть одна общая черта: они были полны решимости оставаться верными Богу, даже если не знали, что Он запланировал для них. Что бы ни ждало вас в настоящем или будущем, помните, что Он обещал всегда идти рядом с вами, сквозь трясину или торжество.

Мария Фонтейн и её муж,  
Питер Амстердам, – директора  
Международного христианского  
сообщества «Семья». ■



## Стезёй упорства

Все произведения человеческого искусства, на которые мы взираем с восхищением и похвалой, есть примеры непреодолимой силы упорства. Благодаря ей, каменоломня становится пирамидой, а дальние страны соединяются каналами. Если сравнивать воздействие единственного удара мотыги или оттиска лопаты с общим планом и конечным результатом, то поражает ощущение несоразмерности; но эти незначительные действия, выполняемые постоянно, со временем преодолеют величайшие трудности, и тогда сравняются горы, преодолеются океаны, и всё это – благодаря скудной силе людей.  
*Сэмюэл Джонсон (1709–1784)*

Если хочешь успеха в жизни, пусть упорство станет твоим неразлучным другом, опыт – мудрым советником, осмотрительность – старшим братом, и надежда – гением-хранителем.  
*Джозеф Аддисон (1672–1719)*

Если жизнь тебя обманет,  
Не печалься, не сердись!  
В день уныния смирись:  
День веселья, верь, настанет.  
*А.С. Пушкин*

Бог учит вас по великому иллюстрированному учебнику природы, как ждать, как сеять семена, дожидаться медленного созревания урожая под терпеливыми небесами. Он не даёт вам всё в готовой форме. Он сеет семена, те постепенно растут, зреют и приносят плоды. Сначала Он дарит почки, потом бутоны, а после – совершенный плод.  
*Хью Макмиллан (около 1850 года), адаптировано*

Вот, земледелец ждёт драгоценного плода от земли и для него терпит долго, пока получит дождь ранний и поздний.  
*Послание Иакова, 5:7*

Господь, когда Ты призываешь нас жить и трудиться ради Тебя,  
Дай нам мудрость помнить,  
Что в Твоих глазах главное – не начало,  
А верное продолжение дела  
До тех пор, пока мы не приложим всех сил и не завершим его  
Силой Иисуса Христа, Господа нашего,  
Положившего за нас Свою жизнь,  
Чтобы завершить дело.  
*Неизвестный автор ■*

# ЧИСТЫЙ УТКОНОС

Челси Доули



**НЕКОТОРЫЕ ДНИ БЫВАЮТ ВОЛШЕБНЫМИ:** всё идёт как по маслу, я пробую новые идеи, мне есть что показать за потраченные часы. А бывают дни, когда кажется, что сколько ни старайся – толку нет. Детей я, конечно, накормила и одела, провела с ними занятия, погуляла в парке... но всё равно чего-то не хватает. Хочется отметить галочкой несколько пунктов в моём длинном списке дел. Хочется сказать, что сегодня я добилась успеха. Но получается как будто наоборот – шаг вперёд, два назад. И так почти во всём.

Несколько месяцев назад в конце дня я изо всех сил старалась отогнать уныние. Казалось, что сколько бы я ни работала, проблем становилось всё больше, и мне было за ними не угнаться. И тут я зашла в ванную и увидела,

что двухлетний Патрик взял плюшевого утконоса, набрал в раковину воды, вымыл его и посыпал его содой, которой я обычно чищу раковину.

Только этого мне ещё не хватало, и так постоянно приходится делать уборку. Но потом я улыбнулась, глядя на забавную игрушку, и подумала: *“Всего, конечно, не переделаешь, зато хоть утконос чистый!”*

Потом я посмотрела на довольных детей, уютно устроившихся в постелях в ожидании сказки на ночь, и решила изменить критерии “достижений” и “результативного дня”.

Теперь у меня новый список, и я отмечаю в нём галочками следующие пункты.

- ✓ Подарила детям улыбку.
- ✓ Проявила терпение вместо раздражения.

- ✓ Показала обоим сыновьям, что люблю их вместе и по отдельности.
- ✓ Остановилась и помогла, выслушала или похвалила, даже если не хватило времени на дела.
- ✓ Помолилась за кого-то.
- ✓ Восприняла с юмором или философски раздражающую или неприятную ситуацию.

Завтра – новый день. В конце концов, список дел закончится. Не спеши. Сделай вдох. Не спеши. Улыбнись. Не спеши. Вдохни. Улыбнись. В конце концов, мы дойдём до цели, какой бы она ни была.

Челси Доули – автор детских книг и материалов для учителей и воспитателей, обучает своих детей на дому, живёт в Австралии. Подробнее о ней на её сайте [www.nurture-inspire-teach.com](http://www.nurture-inspire-teach.com). ■



# МОЁ НАСЛЕДИЕ

Суканайя Кумар-Синха

**ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАДУМЫВАЛИСЬ О ТОМ,** какое впечатление вы производите на людей? А самое главное – оказываете ли вы позитивное влияние на жизнь людей? Я задумываюсь.

Я живу в Индии, где множество религий, и христиане составляют всего лишь 2% от всего населения. Поэтому я постоянно помню, что люди скорее всего судят о моём Боге по моей жизни. Я знаю, что моё поведение играет важную роль в формировании положительного мнения о христианах вообще и об Иисусе в частности.

Моя тётя однажды предложила стакан воды пожилой паре, которая очутилась возле нашего дома. У них сломалась машина, и они ждали, когда приедет эвакуатор. Муж с благодарностью принял воду и сказал: “Вы, наверно, христианка”.

На днях по пути с работы домой

я рассердилась на мотоциклиста, который зацепил мою машину. Потом я вдруг осознала, что глядя на моё сердитое лицо, когда я его отчитывала, он наверняка заметил крест, висящий над зеркалом заднего обзора. Какое мнение осталось у него о христианке, с которой он сегодня столкнулся? Думаю, что никакого. Мне сразу же стало стыдно за своё поведение.

Как видите, мне ещё далеко до совершенства. Поэтому мне понравилась игра, в которую недавно играли члены моей семьи. Мы сделали карточки с именами всех участников и написали что-нибудь приятное на карточках друг друга. Потом все карточки сложили в одну кучу, чтобы никто не знал, кто что написал.

Подошла моя очередь читать написанное обо мне. Я была удивлена, что никто не сказал ничего о моих очевидных способностях, навыках и

талантах. Вместо этого на моих карточках было написано:

“Ты веришь в молитву”.

“Мне нравится, что у тебя хорошие взаимоотношения с Богом”.

“Ты всегда ставишь Иисуса на первое место”.

Потом я поняла, что это очень важные и ценные комплименты, потому что они исходили от людей, которые очень хорошо меня знают. Это лишь небольшой будничны́й пример, но в конечном итоге, наши повседневные слова и поступки зачастую производят самое сильное впечатление и запоминаются больше всего.

Суканайя Кумар-Синха – читательница журнала “Подключись!” из Индии. Она живёт в г. Гургаон и работает главным менеджером проекта дипломатической миссии в Нью-Дели. ■

# Секреты успеха в общении

КРИС ХАНТ

**БИБЛИЯ – БОГАТАЯ СОКРОВИЩНИЦА ДУХОВНЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ**, и примеры крепких взаимоотношений проходят красной нитью через её страницы. Ещё Мартин Лютер сказал, что вся жизнь христианина состоит в умении понимать окружающих.<sup>1</sup>

Так чему нас может научить Библия об успехе в общении?

**ОТНОСИТЕСЬ К ЛЮДЯМ ПО-ДОБРОМУ, КАК ХОТИТЕ, ЧТОБЫ К ВАМ ОТНОСИЛИСЬ.**

Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки.

*Евангелие от Матфея, 7:12*

Мы, сильные, должны сносить немощи бессильных и не себе угождать. Каждый из нас должен угождать ближнему, во благо, к назиданию.  
*Послание к Римлянам, 15:1,2*

<sup>1</sup>“О свободе христианина”, Собрание сочинений Мартина Лютера, под редакцией Гарольда Гримма и Гельмута Леманна (Филадельфия, издательство “Muhlenberg Press”, 1957), стр. 365

Оказывать всякую кротость ко всем человекам. *Послание к Титу, 3:2*

**ИЩИТЕ В ЛЮДЯХ ХОРОШЕЕ.**

Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте. *Послание к Филиппийцам, 4:8*

**ПРОЯВЛЯЙТЕ ГИБКОСТЬ.**

Итак будем искать того, что служит к миру и ко взаимному назиданию.  
*Послание к Римлянам, 14:19*

Ибо, будучи свободен от всех, я всем поработил себя, дабы больше приобрести: для Иудеев я был как Иудей, чтобы приобрести Иудеев; для подзаконных был как подзаконный, чтобы приобрести подзаконных; для чуждых закона – как чуждый закона, – не будучи чужд закона пред Богом, но подзаконен Христу, – чтобы приобрести чуждых закона; для немощных был как немощный, чтобы приобрести немощных. Для всех я сделался всем, чтобы спасти по крайней мере некоторых.  
*1-е послание к Коринфянам, 9:19–22*

**ВСЕГДА ПРОЩАЙТЕ.**

Тогда Пётр приступил к Нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? до семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: до семи раз, но до седмижды семидесяти раз.

*Евангелие от Матфея, 18:21,22*

**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЛЮДЕЙ.**

Носите бремена друг друга.  
*Послание к Галатам, 6:2*

Радуюсь и сорадуюсь всем вам.

*Послание к Филиппийцам, 2:17*

Посему и мы с того дня, как о сём услышали, не перестаём молиться о вас и просить, чтобы вы исполнились познанием воли Его, во всякой премудрости и разумении духовном.

*Послание к Колоссянам, 1:9*

Крис Хант живёт в Великобритании и является читателем журнала “Подключись!” с первого дня его издания в 1999 году. ■



# Как преодолеть стресс

РОЗАНА ПЕРЕЙРА

**Я ВСЕГДА БЫЛА ОЧЕНЬ АКТИВНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.** С детства мне говорили, что я тружусь, как пчёлка.

Но после смерти мужа я начала ощущать стресс. Я стала переживать даже из-за малейших трудностей и вскоре поняла, что нужно найти способы справляться со стрессом и избавляться от его влияния на жизнь.

Первым и самым трудным шагом стал пересмотр и перераспределение нагрузки в соответствии с моими возможностями. Мне очень хотелось двигаться с той же скоростью, что и раньше. И только когда после очень напряжённой недели у меня на целый день отказала память, я взялась за себя и ограничила свою нагрузку.

Во-вторых, теперь я с утра составляю список дел на день сразу после

чтения Божьего слова и молитвы. После завтрака я начинаю пункт за пунктом выполнять записанные дела, а то, что не успеваю сделать до конца дня, переношу на следующий день. Это помогло мне избавиться от беспокойства и не волноваться, что я забуду сделать что-то важное.

В-третьих, я больше внимания уделяю духовной жизни, читаю Библию и другие духовные материалы, слушаю вдохновляющие песни, когда прибираю, готовлю или шью. По выходным я решила уделять время общению с другими христианами.

В-четвёртых, я чаще отдыхаю, хожу на пляж, на дни рождения. Это помогает мне меньше волноваться и воспринимать жизнь более адекватно. Вечером, гуляя с собакой, я благодарю Бога за закат, за горы и все остальные благословения и ста-

раюсь не думать о работе, чтобы на душе было спокойнее.

Дети владеют секретом – они редко поддаются стрессу и всегда наслаждаются моментом. Они не беспокоятся о будущем, потому что знают, что родители позаботятся о них. Иисус сказал, что мы должны быть, как дети, чтобы войти в Божье царство.<sup>1</sup> Так что вдобавок ко всем моим стратегическим планам я стараюсь ежедневно напоминать себе, что мой Отец позаботится обо мне ныне и во веки веков, и что Он хочет, чтобы я наслаждалась жизнью – величайшим даром, который Он дал мне.

Розана Перейра – учительница английского языка и писательница из г. Рио-де-Жанейро (Бразилия), член Международного сообщества “Семья”. ■

<sup>1</sup>См. от Матфея, 18:3.



Минуты тишины

# Придите к Нему

Аби Мэй

“Возлюбленный мой начал говорить мне: встань, возлюбленная моя, прекрасная моя, выйди!”<sup>1</sup>

Марфа научилась, как важно ценить в первую очередь покой и вдохновение, которые дарит нам Иисус. Когда Иисус пришёл к ним в гости, она настолько увлеклась долгом гостеприимства, что в спешке и суете не уделила время Ему.<sup>2</sup> Это важный урок для всех нас.

*Господь, помоги мне прийти к Тебе и насладиться Твоим обществом.*

Приклоните ухо ваше и придите ко Мне: послушайте, и жива будет душа ваша. *Исаия, 55:3*

Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам. *Послание Иакова, 4:8*

<sup>1</sup>Песня песней, 2:10

<sup>2</sup>См. от Луки, 10:38–42.

У птиц есть гнёзда, ... у оленей лесные заросли. ... Так и мы каждый день должны находить место уединения, где можно набраться сил и восстановиться. *Франциск Сальский (1567–1622)*

*Господь, помоги мне найти время, несмотря на занятость, и побыть с Тобой в тишине.*

Бог – не в словах, не в молитвах,  
Не в смертоносном огне,  
Не в разрушении и битвах,  
Бог – в тишине.

*Дмитрий Мережковский (1866–1941)*

Бог – это умиротворённое существо, пребывающее в вечности покоя. Так и твой дух должен обрести покой и очистить свой водоём, чтобы в нём отразился безмятежный свет Бога. *Герхард Терстеген (1697–1769)*

*Господь, помоги мне найти не только внешнюю тишину, но и внутренний покой.*

[Иисус] пришёл не просто дать нам хлеб; Он сказал: “Я – хлеб”. Он пришёл не просто пролить свет; Он сказал: “Я – свет”. Он пришёл не просто показать нам дверь; Он сказал: “Я – дверь”. Он пришёл не просто назвать пастыря; Он сказал: “Я – пастырь”. Он пришёл не просто указать нам путь; Он сказал: “Я есть путь, и истина, и жизнь”.


*Джеймс Сидлоу Бакстер (1903–1999)*

Верующий в Сына имеет жизнь вечную. *Евангелие от Иоанна, 3:36*

Может всегда спасать приходящих чрез Него к Богу. *Послание к Евреям, 7:25*

*Я верю в Тебя, Иисус. Дай мне лучшее узнавать Тебя с каждым днём и подготовиться к вечной жизни с Тобой.*

Аби Мэй – писательница и учительница из Великобритании. ■



От Иисуса, с любовью

# КОЛЕСО ПРОГРЕССА

Жизнь состоит из циклов: периодов, когда всё идёт либо хорошо, либо плохо. Я хочу, чтобы ты научился держаться за Меня во время каждой фазы цикла.

Столкнувшись с новым препятствием или проблемой, не отчаивайся и не волнуйся, что у нас с тобой не получится преодолеть их. Преодоление проблем заставляет тебя упражняться в вере, и тогда наступает следующая фаза цикла: ты обращаешься ко Мне за помощью, борешься, побеждаешь и движешься вперёд. Процесс похож на вращение колеса. Верхняя часть идёт вниз, нижняя – вверх, и колесо несёт тебя вперёд.

С каждым новым испытанием приходится бороться вновь и вновь. Ты принимаешь вызов, обращаешься ко Мне за помощью и вновь одерживаешь победу и добиваешься новых успехов. Чем больше испытаний, тем больше побед. И важно обращаться ко Мне за решениями, не сдаваться и бороться до победы, чтобы цикл не остановился. Нельзя же оставаться внизу и не двигаться вперёд.

Поэтому не считайте жизненные падения поражениями. Они – возможность двигаться без остановок. Я знаю, что даются эти циклы нелегко, но благодаря им вы движетесь вперёд. Не останавливайтесь!