

КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

ВСТУП

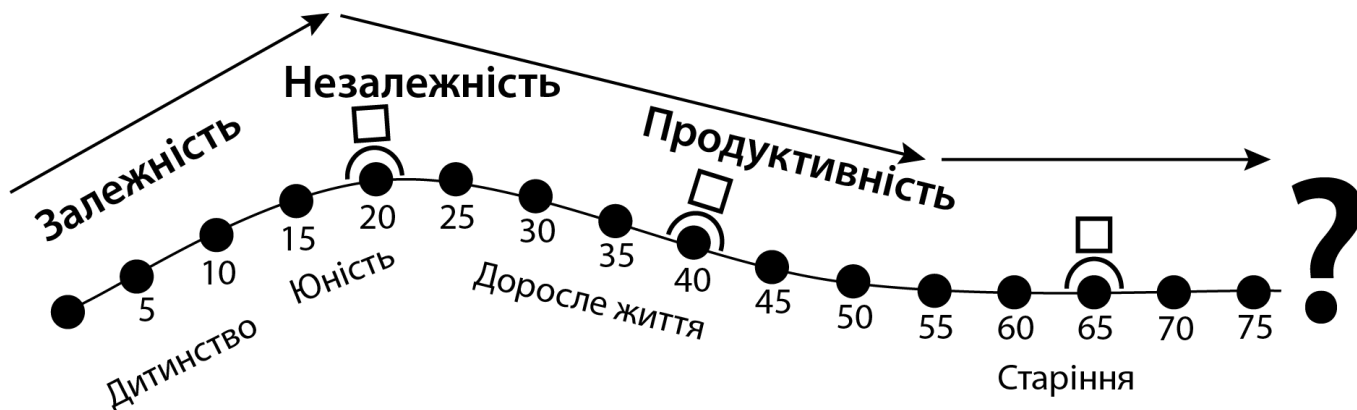
У Псалмі 11(12):2 ми читаємо: «Спаси мене, Господи, бо нема вже побожного, з-поміж людських синів познали вже вірні».

Як часто вам доводилося чути про падіння побожної людини? Вірної людини, яка раптово зламалася під тягарем життєвих обставин та відвернулася від усього, що раніше підтримувала? Що сталося? Що пішло не так? Чи може таке статися з вами?

Мова зараз не йде про молодих людей, які лише кілька років тому прийшли до спасіння. Ми говоримо зараз про зрілих людей, про чоловіків, які вже давно служать Господу. Про тих, хто багато років залишався вірним. Чому ж вони падають? Очевидно, що це відвічне питання, бо Давид про це саме запитує у Псалмі 11(12). Де вони? Куди вони поділися? Ми з вами поговоримо про деякі труднощі, з якими люди стикаються у середньому віці. Власне кажучи, комплекс таких проблеми можна навіть до певної міри передбачити, через що їх збирають в одну групу під назвою «криза середнього віку». Що таке криза середнього віку? Це час напруженої самооцінки, коли людина, охоплена страшними й тривожними думками, намагається знайти відповіді на питання: «Хто я?», «Навіщо я тут?», «Що важить моє життя?» Це період сумнівів у собі та розчарування у всьому, що було звиклим і непохитним. Це час, коли виникають страхітливі думки, зізнатися в яких неможливо навіть найближчим людям. Ці тривоги та переживання можуть спричинити болісне віддалення від близьких, хоча саме в цей час людині найбільше потрібна їхня підтримка та розуміння.

Ми відведемо зараз кілька хвилин на розгляд кількох етапів життя людини.

I. ЖИТТЄВІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ



Перед нами схема, на якій показано життя людини в цілому. Ви бачите, що дитина від народження до двадцяти років залежить від інших людей. Вона розвивається фізично, розумово, соціально та просувається до власної незалежності. У віці від 18 до 25 років людина зазвичай вступає у доросле життя, досягає піку свого фізичного розвитку, починає сама заробляти, вибирає собі професію, створює сім'ю. Не всі ці зміни відбуваються одночасно, але їхня сукупність є кризою переходу до дорослого життя. Залежно від обставин такий перехід може відбутися швидко та безболісно, а може стати часом важких та неприємних рішень. Але сила, оптимізм, життєва енергія завжди на боці юності, тому молода людина переходить у період незалежності.

Після досягнення 25-літнього віку починають повільно запускатися процеси старіння. Це можна побачити на прикладі багатьох видів спорту. Рідко коли 40-річний спортсмен братиме участь у професійних змаганнях. Оскільки ці процеси старіння відбуваються безупинно, хай навіть зазвичай і повільно, людина починає задумуватися, хто вона і чого їй вдалося досягти. Це може призвести до другої кризи, яку зараз загалом називають кризою середнього віку. Це час, коли людина озирається назад на свою юність, на свій колишній потенціал та порівнює їх з тим, що лежить попереду — зі старістю і смертю. Залежно від того, як людина переживе цей час, вона може далі ввійти у період величезної продуктивності навіть на

тілі згасання фізичних сил. У неї є життєва мудрість та здобутий досвід подолання перешкод та досягнення успіху в багатьох сферах.

Третя криза у житті чоловіка трапляється приблизно у віці 65 років. Якщо він не підготується до її приходу, то, напевно, решту життя проведе у спогадах про свою юність — про добрі старі часи.

Це загальна картина нашого життя. А ми зараз зосередимо увагу власне на кризі середнього віку.

II. СТАРІННЯ ТА КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

A. Тіло

Коли чоловік доживає до середини життя, він починає помічати зміни у своєму тілі. У нього випадає волосся попри всі його відчайдушні спроби захистити й зберегти кожне пасмо, що ще залишилося. Далі він помічає, що у нього вже нема тієї витривалості, як раніше. Його 16-літній син уже забіг сходами на п'ятий поверх, а він сам, засапавшись, ледь доліз до третього. Він дивиться у дзеркало і бачить зморшки, яких раніше не було... І лінія пояса ніби роздалася вшир. Це перші ознаки, які починають тривожити сорокалітніх. Чоловікові доводиться визнавати, що:



1. він старішає;
 2. зміни, які приходять з віком, не роблять його ні привабливішим, ні сильнішим;
 3. у світі, де цінність людини визначається молодістю і красою, невдовзі його власна цінність упаде.
- Усе це підводить нас до питання його особистого «я».

Б. Власне «я» (різкі зміни настрою)

Коли чоловік помічає ці фізичні зміни та починає розуміти, що життя його не вічне, у нього може з'явитися відчуття незахищеності чи невпевненості в собі. Можливо, він багато років пропрацював на одній роботі, і попереду бачить лише монотонну низку однакових літ. Раптом до нього приходить усвідомлення, що йому вже не стати відомим, не сколихнути світ своїми досягненнями, і його власне «я» стає дуже крихким, дуже вразливим. Йому може здаватися, що він потрапив у пастку, у зачароване коло, бо від нього залежить сім'я, і він мусить приносити додому гроші, щоб платити за малесеньку квартиру та купувати харч і одяг. Можливо, він сподівався на якесь кар'єрне зростання, а тут залишився зовсім без роботи, або проблеми зі здоров'ям поглинули всі заощадження, які так важко збиралися. Він бачить, що він не той, ким бажав стати, і що обставини загнали його в глухий кут. Ця незахищеність і невпевненість може стати причиною різкої зміни настрою, через яку він може навіть упасти в депресію. Або він зненацька почне витрачати купу грошей на нову модну одяг або на щось інше, що бодай на якусь мить покращить його стан. Через дивні логічні маніпуляції він може дійти висновку, що у всіх його бідах винен Бог. У його стосунках з Богом з'являється бунт та озлобленість, що, своєю чергою, приводить до появи відчуття, що Бог його засуджує, від нього відвернувся та припинив його любити. У результаті слабне його віра та руйнується вся світоглядна система. Саме цим можна найкраще пояснити радикальні зміни в поведінці, якими супроводяться труднощі, що людина переживає у середньому віці.

В. Соціальне життя

Чоловік, досягши 50-річного віку, є сукупним результатом усіх раніше прийнятих рішень. Йому може не подобатися те, що він бачить у своєму житті, і через це може кинутися у пошуки задоволення та щастя. Для дружини це може бути справжня трагедія, коли врівноважений, надійний, люблячий чоловік і батько раптово, ледь не за один день, перетворюється на безвідповідального бунтаря. Він може припинити ходити до церкви, почати фліртувати з іншими жінками та втратити інтерес до своїх власних дітей. Він може якось змінити свій зовнішній вигляд, почати по-іншому зачісувати волосся, щоб сховати лисину, пробувати «молодіжне» вбрання, відвертатися від своїх колишніх справ та друзів.

III. КОЛИ НАСТАЄ ЦЯ КРИЗА?

Зазвичай чоловік починає озиратися на своє життя та аналізувати його у віці 40–50 років. У нього може бути навіть кілька менших криз — це значною мірою залежить від того, чи був його погляд на життя світським, чи натомість він міцно тримався за Божий погляд. Кризи можуть бути викликані різними причинами, наприклад, втратою роботи, тривалою хворобою когось із членів родини, смертю батька. Навіть досягнення вершини успіху може стати причиною спустошення. Найважчі кризи переживають «хронічні трудоголіки». Вони все своє життя покладалися на гроші, статус, постійний поступ і успіх, бо знали, що матимуть можливість задовольнити всі свої потреби. У них не було часу на спілкування з дружиною, дітьми, друзями чи навіть з Богом. І ось після двадцяти років такого неврівноваженого життя у постійній безперервній праці він починає думати, чи мало все це хоч якусь цінність.

Слова царя Давида є прикладом душевного боріння чоловіка середнього віку. Він написав у Псалмі 101(102):

«Бо минають, як дим, мої дні... Мої дні як похилена тінь, а я сохну, немов та трава... Мою силу в дорозі Він виснажив, дні мої скоротив... Я кажу: Боже мій, не бери Ти мене в половині днів моїх».

IV. РЕАЛЬНІСТЬ — ПЕРЕОЦІНКА

На відміну від жіночої менопаузи, коли жінка втрачає здатність до народження дітей, чоловіча «менопауза» є не стільки біологічною за своїм характером. Жінка стикається з гормональними змінами в організмі, які впливають на її емоційний стан та цілу її істоту. У чоловічому організмі не відбувається такої фізичної кризи, як у жінки в період менопаузи. Чоловіча криза є емоційною та психологічною за своєю природою. Це час, коли він озирється на прожите життя та оцінює, що йому вдалося здійснити, у що він вірив, і це все стається, тому що він починає бачити свою смертність. Відчуття непереможності, притаманне юності, те відчуття, що смерть його не торкнеться, десь зникло.

Він подумки повертається до тих цілей, які він ставив перед собою на початку, до того, що він хотів досягти у житті, як він хотів вплинути на навколишній світ... Він озирється і бачить, що багато чого не здійснилося. У нього вже нема тієї енергії, тих сил, як раніше, і він вже не знає, чи здатен він далі робити те, про що мріяв.

Розгляньмо найрозповсюдженіші стадії кризи середнього віку.



V. НАЙРОЗПОВСЮДЖЕНІШІ СТАДІЇ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

A. Реальність смерті — Псалми 101(102):6

«Від зойку стогнання мого прилипли до тіла мого мої кості...»

Йому здається, що живим йому звідси не вийти. Через болі та недуги, хай навіть і не постійні, через те, що у дзеркалі він бачить не своє, а батькове обличчя, він починає усвідомлювати той факт, що попереду залишилося не так багато років. Він може й не встигнути підкорити всі вершини, які собі запланував. І навіть якщо йому вдасться довго прожити, то може забракнути сил.

Прийшов час, коли чоловікові доводиться доглядати за своїми старенькими батьками. Прийде час, коли він мусить буде пережити смерть батька. І коли тата не стане, він раптом зрозуміє, що нині він ніяк не відгороджений від смерті, що він з того покоління, якому померати наступним. Смерть батька або матері вчить нас більше, ніж усі вчені разом узяті. Раптом ми стикаємося з реальністю життя та смерті.

Коли чоловік стикається з реальністю смерті, у нього може виникнути відчуття, що він на рівнині, що далі нема ніяких підйомів і спусків.

Б. Шлях рівниною

Усе перед ним видається широкою розлогою рівниною. Ніщо більше не може спонукати його до звершень. Александр Македонський ридав у свої 33 роки, бо завоював усе. Більше не залишилося незавоюваних земель. Кожен чоловік колись має визнати той факт, що його цілі або вже досягнуті, або вже більше недосяжні.

Коли чоловік відчуває реальність смерті, коли бачить, що його життєвий шлях став проходити рівниною, він може почати почувати себе загнаним у клітку.

В. У клітці

Чоловікові здається, що він у пастці, що від життя годі чекати чогось кращого. Починаються скарги на Бога. Він же так вірно Йому служив. Він вірив, що все буде так, як планувалося, треба лиш завзято попрацювати. Але сталося не так, і в ньому щось ламається. Він бачить, що, крім обов'язків, у нього нічого не залишилося, і не розуміє, як вибратися з цього стану. Усе це може призвести до депресії.

Г. Стан депресії

Він може сказати разом з Давидом: «Від зойку стогнання мого я вже знемігся». Життя набуло незмінних сірих барв. Його душа наповнюється жалем до себе. Ніщо більше не приносить йому радості. Часто йому здається, що причиною всіх цих бід є люди, які його оточують. Він починає критикувати дружину, бо вона завжди втомлена, завжди має негарний вигляд. Він звинувачує дітей у тому, що вони йдуть проти його волі й псують йому життя. Його життєві очікування не здійснилися, а тому він переконує себе, що взагалі все безнадійно.

VI. ДВІ СФЕРИ КРИЗИ

Зазвичай така криза у житті чоловіка відбувається у двох сферах.

А. Кар'єра

Можливо, у чоловіка зникли можливості для кар'єрного зростання, тому що на роботу взяли молодшого працівника, який добре в усьому орієнтується, швидше працює, має кращу освіту. Або він просто починає розуміти, що нічого більшого чи кращого в роботі він не досягне. Або взагалі його професія стала непотрібна через розвиток технологій. Для чоловіка однією з головних складових його ідентичності, його самоусвідомлення є його робота, його професія. Якщо у цій сфері є якісь труднощі, якісь втрати, то у чоловіка легко може початися криза. Є чоловіки, які просто опускають руки й сидять удома, а дружині доводиться заробляти та про все дбати. Дехто починає пити або впадає в якусь іншу залежність і втрачає будь-яке бажання спробувати щось змінити. Чоловіка затягує безнадія. З іншого ж боку, якщо чоловік досягнув успіху в роботі, але через добрі статки та високе становище у нього всередині сухо і пусто, то його може охопити не лише відчуття спустошеності, а справжня зневіра.

Б. Шлюб

Що відбувається у шлюбі чоловіка, який переживає кризу середнього віку? Раптом йому стає гірко, що він одружений зі «старою» жінкою. Він втомився від того, що вона весь час щось хоче, щось вимагає, і тому починає шукати когось іншого, хто його цінував би. Наприклад, ось ця молоденька секретарка, яка завжди має такий гарний і свіжий вигляд і завжди всі його дії вважає чудовими. Або сусідка, яка завжди сміється з його жартів, а не каже: «Та це вже всі сто разів чули...» Чимало любовних інтриг починалося з чогось дуже простого. Чоловіча самооцінка зростає, коли його хтось цінує чи ледь не обожнює, коли він розуміє, що якась молода жінка вважає його привабливим. Але це шлях до занепаду й руїни.

В. П'ять причин, чому любовна інтрига від самого початку є руйнівною

1. **Любовна інтрига виникає через незадоволені потреби, але вона лише полегшує симптоми.**

Глибинних проблем вона не усуває.

2. **Нестабільність змішується з ще більшою нестабільністю.**

Чоловік, який зав'язує роман з іншою жінкою, уже перебуває у нестабільному емоційному стані, у нього немає стабільності у житті, у родині. А любовна інтрига за самою своєю природою є ще однією нестабільною ситуацією.

3. **Міцний союз повинен будуватися на любові та відданості.**

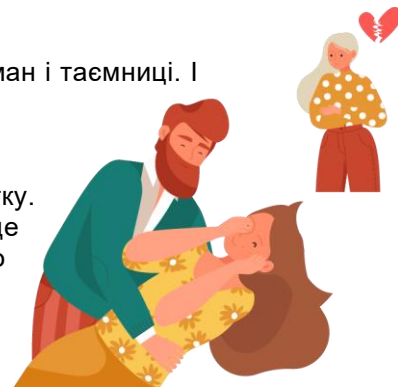
Будь-яка любовна інтрига починається з недостатньої відданості, зі зради любові з боку чоловіка або і чоловіка, і жінки. Дуже важко вибудувати здорові стосунки на уламках попередніх.

4. **Чоловік середніх років постійно намагається подолати стрес.**

А завдяки любовній інтризі в його житті лише додалося стресу через обман і таємниці. І цим він лише ускладнює ситуацію, з якою намагається впоратися.

5. **Любовна інтрига поглиблює відчуття незахищеності та вини.**

Чоловік шукає можливості втекти від своїх проблем, а потрапляє у пастку. Тепер йому доводиться розбиратися не лише зі своєю спустошеністю, а ще й з нереалізованими очікуваннями іншої жінки. Це лише поглиблює його внутрішній конфлікт та розчарування.



VII. ПОШУК РІШЕННЯ

Яка є надія для чоловіка, який заплутався в емоціях і не може знайти виходу? Пам'ятайте, що ця буря минеться. Це відносно нетривалий період, час вікових змін, які стають причиною посиленої тривоги, сумнівів у собі, хворобливого самоаналізу та перезбудження. Але цей стан — це не вічна пастка. Це радше коридор, через який треба перейти до більшої та кращої кімнати. Життя **точно** повернеться до норми, якщо, звісно, ви не нароби́те непоправних помилок, намагаючись упоратися з кризою. Але навіть і тоді Бог здатен вас вивести. Цар Давид потрапив до такої пастки у надзвичайно успішний період свого життя, коли його перебування вдома було доцільнішим за участь у військовій кампанії. Проте його бездіяльність зробила його вразливим. Через його гріх з Вірсавією та подальші гріхи, якими він намагався приховати скоєне, він поніс тяжкі наслідки, але подивіться на Псалом 50(51), в якому так виразно змальовано його покаєння та відновлення стосунків з Богом.

А. Лікування симптомів

Саме до цього і вдається чимало чоловіків — до лікування симптомів. Вони думають, що їм буде краще, якщо вони виглядатимуть молодшими. Але перебіг цієї кризи дійсно можна полегшити, і для цього є кілька можливостей. Це як приймання аспірину для зниження температури з одночасним прийманням антибіотиків для боротьби з інфекцією. Запропоновані нижче поради не усунуть проблеми, але вони можуть принести справжнє полегшення.

1. **Фізичні вправи** — саме так. Змініть свій графік таким чином, щоб у вас щодня був час для тривалої енергійної ходьби або для регулярної гри у футбол з сином. Цим ви точно покращите своє здоров'я та піднесете свій дух.
2. **Нові виклики та завдання** — за що ви можете взятися, чого раніше ніколи не робили? Можливо, варто було б долучитися до організації нової церкви? Чи проводити біблійний клуб для дітей? Чи пройти курс з того, чого ви завжди хотіли навчитися?
3. **Розмови** — поговоріть з другом про те, як ви почуваетесь. Не тримайте все в собі, відкрийтеся іншій людині.
4. **Відпочинок** — обов'язково слідкуйте за тим, щоб достатньо відпочивати; не підганяйте себе весь час. Погляд на життя буде зовсім іншим, якщо не ледь-ледь сунутися життєвою дорогою, а крокувати бадьоро, зі свіжими силами.

Виконання цих кількох порад однозначно допоможе вам пережити кризу, але, виконуючи все це, ви повинні працювати й над основною причиною.

Б. Лікування причини

Криза середнього віку спричиняється кількома чинниками.

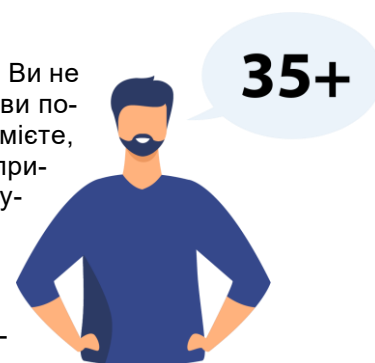
1. Потреби власного «я»

Жінка потребує любові, а чоловік — утвердження власного «я». А як це робити самому? Як зробити так, щоб ваша дружина виявляла таке захоплення вами, як вам хотілося б? Найкращий для цього спосіб — це подбати про її потреби. Задоволення потреб одне одного — це клей, яким шлюб тримається вкупі. Дружині й у 40 років потрібна романтична любов не менше, ніж у 20, коли ви впадали за нею. Одягайтеся так, щоб їй **було приємно**. Скажіть, що вона гарна. Зробіть усе можливе, щоб вона відчувала себе коханою, яка не зможе нарадуватися вашій присутності, не зможе нахвалитися вами.

2. Розуміння

Ви маєте розуміти, що ваші переживання — це звичайна життєва проблема. Ви не єдиний чоловік, якому доводиться з таким стикатися. Озирніться навколо, і ви почнете помічати інших чоловіків, які переживають те ж саме. Коли ви це зрозумієте, ваш власний розум стане вашим союзником. Тоді ви не будете намагатися придушити свої думки та страхи, а почнете спокійно ставитися до їхнього існування та розбиратися з ними.

Ви дійшли до тієї віхи життя, коли на передній план виходять інтелектуальні сили, а фізичні відступають. Коли ви зрозумієте, що ви не втратили, а надбали, тоді зможете сміливо дивитися вперед. Найплідніші ваші роки вже не забаром!



3. Світогляд

І тут ми підходимо до основоположної причини кризи середнього віку. Вона є результатом того, що Біблія називає будівництвом на піску. Цілком можливо бути послідовником Ісуса Христа, навіть керівником у церкві, а все одно керуватися цінностями світського суспільства. А тому молодий християнин, узявши шлюб та ставши батьком, може перетворитися на трудоголіка, почати труситися над грішми, прагнути до вищого становища та визнання, понад усе цінувати молодість та віддаватися задоволенням. Ці його схильності, можливо, і не віддзеркалюють його усвідомлених рішень та бажань, проте вони є відбитком у його системі цінностей, який залишило безбожне суспільство.

Навіть попри непевні цінності у такого чоловіка все може здаватися до ладу протягом перших 15 років його дорослого життя, особливо за умови високого рівня професіоналізму в тій справі, якою він став займатися. Проте він перебуває у значній небезпеці. Якщо будувати життя на цінностях та принципах, які суперечать перевірненій часом мудрості Божого Слова, то таке життя виявиться зведеним на піску. Рано чи пізно життєві бурі зламають його.

Якщо цінності людини базуються на світському світогляді, то криза середнього віку у неї буде дуже серйозна. А той, хто щиро вірить, що життя є підготовкою до чогось кращого, не буде журитися за тим, що проминула молодість. І Бог не стане ворогом для того, хто ходив з Ним, розмовляв з Ним у любові, щодня плекав спільність з Ним. І в стосунках у шлюбі буде значно менше напруження у середні літа, якщо чоловік і дружина зберігали дружбу відтоді, як вони одружилися.

Вам потрібно проаналізувати свій світогляд у світлі того, що сказано в Біблії. Уміння процитувати вірші з Біблії чи положення церковного віровчення не може бути фундаментом, на якому має зводитися життя. Те, у що ви вірите, мусить виявлятися у вашому щоденному житті.

4. Життєво важливі духовні потреби

Якщо ви зараз переживаєте кризу середнього віку (або якщо бажаєте її оминати), то зараз саме час проаналізувати свій духовний стан. Чим зумовлено все, що ви робите? Традицією? Ви проводите час у молитві, тому що це ознака доброго християнина чи тому, що любите перебувати у присутності свого Спасителя?? Чи буває таке, що ви читаете Писання просто заради задоволення? Чи щоразу, як ви звертаєтеся до Біблії, це відбувається через необхідність підготуватися до проповіді або уроку чи тому, що так мають чинити хороші християни? У якому стані ваші стосунки з Богом? Ви покладаєтеся на Нього у всіх питаннях життя чи лише у тому, що стосується спасіння душі? Чи наближаєтеся ви до Нього, чи стаєте до Нього все більше і більше подібним?

В. Остаточний перехід

Ви точно знатимете, що витримали бурю, якщо побачите, що зробили перелічені нижче кроки.

1. Примирення з думкою про свою смертність. Смерть прийде у призначений Богом час. А поки що треба повною мірою використовувати кожен даний Богом день.
2. Розуміння того, що Бог і ваша дружина — це ваші союзники. Вони є у вашому житті не для того, щоб вам у чомусь завадити, а для того, щоб допомагати. Підтримуйте з ними єдність.
3. Зміщення головної уваги з фізичних сил на розумові. Зараз прийшла пора використовувати весь той досвід, який ви здобували впродовж 20 або 30 років.
4. Новий погляд на майбутнє. Не зациклюйтеся на тому, що ви не зробили і не зможете вже зробити, а дивіться на те, чого ви здатні досягти.
5. Оновлена увага до власного ходіння з Богом. Це має стати найбільшим пріоритетом у вашому житті.

ПІДСУМОК

І наостанок я хотів би залишити вам дві думки, які будуть корисними для людей будь-якого віку. По-перше, пам'ятайте, що життя коротке. Мойсей сказав у Псалмі 89(90):12: «Навчи нас лічити отак наші дні, щоб ми набули серце мудре!» Мудрість приходить з розумінням дочасності нашого життя. Ісус назвав безумним багача, який думав, що йому жити ще роки й роки. І з нашого боку теж було б безумством думати, що все залишатиметься, як є, або що вічні питання можна залишити на потім. Кожен з нас свого часу почує: «Ночі цієї ось душу твою зажадають від тебе» (Луки 12:20), і з думкою про це нам необхідно провадити своє життя.

І коли ви це все добре обміркуєте, постарайтеся завжди пам'ятати про те, що єдине **правдиве** джерело сенсу в житті — це любов до Бога та Його Сина Ісуса Христа, а також любов до людей, найперше — до своєї сім'ї. У порівнянні з цією фундаментальною системою цінностей все інше є мізерним і незначним. Це значить, що ваше життя не розвалиться, навіть якщо ви не станете директором або обласним прес-вітером чи якщо не вдасться знайти кращу роботу чи переселитися у просторіше помешкання. Усе це дочасне. Спрямуйте погляд на вічне, і тоді майбутнє виглядатиме яскравішим.

Допоможемо учасникам наших груп, нашим пасторам та церковним служителям перетворити їхні життєві кризи на перемоги заради Ісуса. Ісус може зробити їх успішними духовними провідниками для заблудлих овець нашої країни! У Старому Завіті ми бачимо перемоги у величезних битвах, бачимо повалених велетнів. Подивімося на Мойсея. Подивімося на Ісуса Навина. Вони не юнаки! Для здобуття перемог вони були загартовані та підготовлені самим Богом.

Криза середнього віку перетворилася на духовну перемогу середнього віку. Я вже всміхаюся. Радіймо разом в очікуванні духовних перемог!

Амінь, амінь, амінь.

Благословень вам, любі друзі!

Ми раді запропонувати вам відео-, аудіо- та друковані матеріали, які були створені служінням **Нове життя церквам**. Вам надається право після завершення практичного завдання використовувати цю лекцію в роботі з іншими людьми.

Практичне завдання

Виконано

- Проаналізуйте своє життя за поданим нижче списком. Проведіть пів дня або цілий день у молитві про ці пункти, розмірковуючи про практичні способи підготовки до цих моментів у своєму житті або подолання можливих труднощів у цих сферах. Поділіться думками зі своєю дружиною. □
1. Примирення з думкою про свою смертність. Смерть прийде у призначений Богом час. А поки що треба повною мірою використовувати кожен даний Богом день.
 2. Розуміння того, що Бог і ваша дружина — це ваші союзники. Вони є у вашому житті не для того, щоб вам у чомусь завадити, а для того, щоб допомагати. Підтримуйте з ними єдність.
 3. Зміщення головної уваги з фізичних сил на розумові. Зараз прийшла пора використовувати весь той досвід, який ви здобували впродовж 20 або 30 років.
 4. Новий погляд на майбутнє. Не зациклюйтеся на тому, що ви не зробили і не зможете вже зробити, а дивіться на те, чого ви здатні досягти.
 5. Оновлена увага до власного ходіння з Богом. Це має стати найбільшим пріоритетом у вашому житті.