

Заставка к передаче

1. Здравствуйте, дорогие радиослушательницы! С вами передача «Женщины Надежды» и мы её ведущие Наташа и Люба. Рады новой встрече с вами. Сегодня мы хотим поговорить с вами на актуальные темы и послушать хорошие христианские песни.

2. Дорогие молодые мамочки, если вы чувствуете, что выбились из сил, заботясь о своих малышах, то эта передача для вас! Мы расскажем о том, что даже немного времени, посвящённого себе, может ободрить нас и вдохнуть новые силы. Ведь вы в них так нуждаетесь!

1. Конечно, все мамы в них нуждаются. Но я так и слышу раздающиеся со всех сторон голоса: «Где же мне найти время для себя, ведь у меня столько забот!» У нас есть свидетельство одной мамы, подтверждающее мою мысль.

Мама троих детей (Катя): Мои дети ещё маленькие и не ходят в школу и детский сад, поэтому я с ними целый день. Если честно, то мне иногда кажется, что у меня три тени. Такое впечатление, что я никогда не бываю одна. Самое лучшее, на что я могу надеяться, это время их дневного сна, но один ребёнок всегда просыпается и я вынуждена укладывать его снова и снова. С огромным чувством досады должна признаться, что единственное время, когда я действительно одна это в туалете. Иногда хочется запереться там надолго, чтобы была возможность подумать о чём-нибудь кроме детских нужд.

2. И как же этой маме найти время для себя? Дорогие молодые мамы, может в этом свидетельстве вы увидели и свою ситуацию?

1. Сегодня мы услышим, что хочет сказать нам Мэджи Фуллер в уроках для жизни. Наталья и я будем читать её слова.

Заставка к урокам для жизни

2. Как мамам вам, дорогие женщины, приходится просыпаться рано, не так ли? Едва успев встать с кровати, вы сразу же начинаете заботиться о своём семействе. Дети, проснувшись, не торопятся что-либо делать и вы рядом, чтобы помочь им. Кого-то нужно собрать в школу, кого-то в детский сад. Накормить всех завтраком. Отвести в их учебные заведения. Вернувшись перемыть посуду, оставшуюся после завтрака. Сходить в магазин, приготовить еду, постирать, а там уже и время идти за детьми в школу. А может быть, у вас маленькие детки, как у мамы, свидетельство которой вы слышали и вы привязаны к ним и к дому.

У вас не просто 8-часовой рабочий день, у вас постоянная работа без отдыха. Вы хотите, чтобы ваш дом был опрятным и чистым, а семья ухоженной, потому что вы ответственная жена и мама. Но большая загруженность иногда приводит к стрессу, не так ли? Будет очень хорошо, если вы запланируете для себя отдых посреди ваших бесконечных обязанностей. Вы когда-нибудь это делали? Это необходимо для вашего здорового психо-эмоционального состояния. Мне бы хотелось поделиться некоторыми идеями отдыха для мам, которые я нашла на сайте для родителей. Дебби Даннован поделилась интересными, и в то же время простыми идеями, чтобы помочь мамочкам выделять для себя немного времени каждый день и проводить его с пользой. Всего полчаса в день, которые женщина может уделить себе, способствуют укреплению её эмоционального состояния и семьи в целом. Надеемся, что вы, дорогие женщины, найдёте что-то полезное и для себя.

1. 1) Если вы живёте рядом с парком, то старайтесь гулять каждый день на свежем воздухе, наслаждаясь красотой Божьего творения и пением птиц.
- 2) Купите небольшой букетик цветов для себя. Это могут быть и полевые цветы и выращенные в оранжерее. Лично я поняла, что когда у меня в доме появляются цветы, я начинаю улыбаться.
- 3) почаще слушайте свою любимую музыку. Если вы любите бодрую музыку, то под неё можно выполнять несложные упражнения, что будет полезно вашему телу.
- 4) Пригласите свою подругу на чашку чая или кофе, чтобы вместе побеседовать. Встреча с кем-то близким, с кем можно поделиться радостями и горестями всегда ободряет. Если такой возможности нет, то пообщайтесь по телефону.
- 5) Присядьте в кресло или прилягте на кровать с любимой книгой. Это очень приятное времяпровождение, к тому же обогащает кругозор.
- 6) В конце дня старайтесь принимать тёплую ванну с приятно пахнущей и успокаивающей пеной. Если у вас нет такой возможности, то хотя бы душ. Тёплая вода помогает мышцам расслабиться и снять усталость, которая накопилась за день.
- 7) Позаботьтесь о своих руках. Сделайте тёплую ванночку, а потом намажьте руки ухаживающим кремом. Это очень приятная процедура.
- 8) Заведите дневник, в который вы будете записывать всё, за что вы благодарны. Я поняла, что ведение такого дневника помогает вечером благодарить Бога за все Его даяния.

Я очень надеюсь, что вы сможете воспользоваться этими идеями, чтобы найти время для себя в каждом занятом дне, ведь вы его заслужили. Хочется верить, что это благотворно отразится на вас и вашей семье. Успехов вам!

Конец заставки для уроков для жизни или песни

2. Несколько столетий тому назад Сюзанна Уэсли женщина христианка была очень занятой, ведь она растила семнадцать детей. Она была очень организованной женщиной, и у неё всё было в порядке. Забота о детях, муже и доме не останавливалась ни на секунду в течение дня. Когда же она находила время для себя? Было ли у неё время для общения с Богом? Вы не поверите, что она делала. Она снимала свой фартук, клала его на голову, закрывала лицо и молилась, стоя посреди своих детей. Они были научены, что если мама закрыла голову фартуком, значит, её нельзя беспокоить, она общается с Богом. Если такая занятая женщина, как Сюзанна Уэсли находила время для молитвы, значит, в ней есть что-то особенное. Сегодня в уроках для души Карен Фрадо поделиться своими размышлениями на тему молитвы. Как найти время для общения с Богом в своём загруженном дне. Люба будет читать её слова для нас.

1. Дорогие слушательницы, возможность найти время для себя в течение дня, конечно же, очень важна. Но так же важно найти время для Бога, для общения с Ним. Если вы находите время для общения с Богом, значит это важно для вас. Это способ обретения мира в душе, вне зависимости от того, насколько тяжела ваша жизнь. Я знаю нескольких женщин, которые используют время мытья посуды для молитвы. Они благодарят Бога за милости и отдают Ему заботы сегодняшнего дня. Ещё я знаю женщин, которые всегда молятся в общественном транспорте. Можно закрыть глаза и общаться с Богом, слушая, что Он хочет сказать вам и открывать Ему своё сердце. Но есть даже те, кто молится сидя за рулём. Для них это единственная возможность побыть наедине с Богом без посторонних людей, и они используют эту возможность. В это время они могут сказать Богу о своих проблемах и разочарованиях, а так же получить утешение от Него.

Ещё некоторые женщины общаются с Богом во время приготовления еды или во время глажки белья. Иногда я молюсь во время уборки дома. Но самое любимое время общения с Богом это,

когда я могу побыть в тишине за закрытой дверью. В это время я могу думать только о Господе, потому что мне не надо заботиться о других вещах. Обычно я сажусь в кресло, складываю руки на коленях, закрываю глаза и представляю, что Иисус сидит рядом и слушает меня, как друг. Тогда я начинаю говорить с Ним.

Сначала я благодарю Его за любовь и милость, за спасение и заботу обо мне и моей семье. Потом я исповедую все свои грехи. Он слышит меня и понимает. Он прощает меня. Потом я рассказываю о том, что беспокоит меня. Это могут быть мои дети, отношения с мужем или соседкой. Болезнь члена семьи или друзей. Все эти проблемы и заботы я приношу к Иисусу, и Он слышит меня.

Иногда я просто тихо сижу в своём кресле, не молясь. Это бывает, когда даже слов нет на языке. Думаю, что вы все знаете состояние, когда тучи сгустились, закрыли солнце и, кажется, что этот мрак никогда не уйдёт. И внезапно сквозь тучи пробивается солнце, вы начинаете чувствовать прикосновение его тёплых лучей, поворачиваете лицо к солнцу и закрываете глаза, наслаждаясь его светом и теплом. Именно так бывает, когда я просто тихо сижу, чувствуя тепло и радость от присутствия Иисуса.

Мне хочется рассказать вам о двух дорогих моему сердцу друзьях. Они уже у Господа на небесах, но то, чему они научили меня всегда со мной. С одной из них я познакомилась, когда ей было 92 года. Её звали Хэзел. Она находилась в доме престарелых. Я посещала её каждую неделю, и она рассказывала мне о своих молодых годах. Хэзел всегда оставалась жизнерадостной и весёлой, даже когда она болела простудами, или боль в суставах не давала ей спать по ночам. В жизни Хэзел были трудные периоды. Она похоронила мужа и всех своих детей. Однажды я спросила её: «А чём твой секрет, как ты можешь всё время находиться в хорошем расположении духа и радоваться?» И она ответила: «Я всегда нахожу время для общения с Богом. Я знаю, что Иисус везде и всегда со мной, но стараюсь найти возможность пообщаться с Ним наедине, чтобы никто и ничто не мешало нашему общению. Иисус моя радость, Он даёт мне дух радости. Он приносит мир в моё сердце, когда кажется, что это невозможно».

Имя другого друга Эрмин. Ему было 94, когда мы встретились, он был слепым. Он тоже находился в доме престарелых. Его ноги уже не могли двигаться и его перевозили в инвалидной коляске. Более того, он был болен раком, но лечить болезнь уже было нельзя, и она

съедала Эрмина изнутри. Вы можете представить себе положение этого человека? Но во всех этих обстоятельствах Эрмин улыбался. Не один два раза за день, а постоянно улыбался. У него всегда было доброе слово на устах для каждого, кто останавливался для небольшого разговора с ним. Эрмин никогда не жаловался. Он всегда с радостью рассказывал о своей жизни моряка, о своей семье, но более всего - о своих отношениях с Господом. Так же как и Хэзел, Эрмин и Иисус были неразлучны. Эрмин знал, что Иисус всегда рядом, но каждый день утром, днём и вечером посвящал время общению с Господом наедине. Это было особое время в жизни Эрмина, когда он мог отдыхать душою и духом в присутствии Иисуса.

Дорогие слушательницы, иногда жизнь очень и очень трудна, не так ли? Моя жизнь тоже бывала настолько трудна, что мне казалось, мой организм это больше не вынесет. Иногда мне казалось, что сердце перестанет биться внутри меня, потому что ужасная боль заполняла всё моё тело. Но это были моменты особой близости к Богу. Я приходила к Нему и просила: «Господи, помоги мне перенести следующие 10 минут». Так проходили часы, состоящие из интервалов по 10 минут.

Только общение с Богом позволило мне остаться в живых и сохранить свой ум, когда казалось, что весь мир рушиться до основания и восстановление невозможно. Общение с Богом придало мне силы перенести всё то, что казалось безнадёжным. Общение с Богом было источником вдохновения, когда я была усталой, огорчённой и неспособной справиться со сложной ситуацией. Общение с Богом помогло мне понять, что я не одна, но великий Бог, Творец всей вселенной любит меня и заботиться обо мне.

В Библии мы можем найти много ободряющих и утешающих слов. Сегодня мне хочется вместе с вами почитать слова псалмопевца Давида из Псалма 54-го. Будем читать выборочно.

«Услышь, Боже, молитву мою и не скрывайся от моления моего; внемли мне и услышь меня; я стенаю в горести моей.

Сердце моё трепещет во мне, и смертные ужасы напали на меня. Страх и трепет нашёл на меня, и ужас объял меня.

Я же воззову к Богу, и Господь спасет меня.

Вечером и утром и в полдень буду умолять и вопиять, и Он услышит голос мой».

Из этого псалма мы понимаем, что автор находился в трудных обстоятельствах, может даже в депрессии, но знал, что его спасение в Господе. Это происходило не потому что все его проблемы вмиг исчезали, а потому что Псалмопевец верил, что Бог слышит голос его молений. Когда мы проводим время в общении с Богом, то знаем, что он услышал наши моления и мир нисходит в наши сердца. Каждая из нас имеет ценность в Божьих глазах, и Он готов выслушивать нас. Но в ответ на это и мы должны научиться слышать Бога.

Принимая Иисуса, как своего Спасителя и Господа, мы хотим возрастить в общении с Ним, а это значит проводить больше времени в общении с Ним.

Если у вас есть желание, присоединяйтесь ко мне в молитве.

Дорогой Господь, я хочу познавать Тебя больше и иметь постоянное общение с Тобой. Я принимаю Иисуса Христа, как господина всей своей жизни и хочу проводить больше времени в молитвенном общении с Ним. Помоги мне научиться дисциплинировать себя и каждый день выделять для этого общения время. Благодарю за Твою заботу обо мне и за то, что слышишь меня. Во имя Иисуса я молюсь, аминь.

Песня

2. Дорогие женщины, наверное, каждая из нас чувствует себя занятой, потому что у нас семья, дом и работа? Вы с трудом переводите дыхание, пытаетесь успеть всё сделать? Не отчаивайтесь, Вы не одиноки! Женщины по всему миру находятся в таком же положении. Груз забот давит на многих современных женщин. Мы стараемся быть хорошими жёнами, мамами, коллегами, подругами. Всё, что мы делаем, стараемся сделать по максимуму! Но ведь это почти невозможно, не так ли? Как же нам вставить в свой перегруженный распорядок ещё одно дело?

1. Тем не менее, общение с Богом в молитве и чтение Его Слова - самое важное из дел, которое мы можем сделать в течение одного дня.

Проведение времени в общении с Богом помогает нам укрепиться в Его любви, учит нас мудро планировать дела и помогает жить жизнью угодной Богу.

2. Давид, автор многих Псалмов говорит нам, что общение с Богом даже важнее пищи. Нам действительно необходимо общение с Господом!

1. Многие люди пришли к выводу, что если хочешь приобрести хорошую привычку, то надо начинать дело с утра. Давайте и мы вооружимся этим советом и научимся выделять время для общения с Богом с утра. Именно об этом сегодня наше стихотворение из Шкатулочки.

2. Господь! Насыть меня от раннего утра
Ты образом Своим, по милости Царя,
Хочу увидеть я следы от Твоих ног.
Где ходишь, где стоишь, и где пасёшь, мой Бог?

Где отдыхаешь Ты? Хочу Тебя спросить,
Чтоб мне с Тобой ходить, всегда чтоб рядом быть.
Дыханье мне Твое чтоб сердцем ощущать,
Чтоб чувства мне Твои сквозь душу пропускать.

Что радует Тебя, мой Бог, что веселит?
А от чего, Господь, душа Твоя скорбит?
Печалит что Твой взор, мой Царь, мой Господин?
Бери меня с Собой, когда идешь один.

Познать Тебя хочу, чтоб угождать Царю.
Себя отдать Тебе, на мир не посмотрю.
Возьми меня, мой Бог, как глину мни, лепи,
Быть мягкой глиной мне, Господь, Ты помоги.

Меняй меня, Гончар, по образу Творца,
Чтоб стать мне, как Иисус, и радовать Отца.
Хочу в Тебе я быть, и Ты во мне чтоб жил.
Чтоб людям Ты, мой Бог, через меня служил.

Отвергну от себя мельканье суеты,
Чтоб быть с Тобой, Господь!
Мне нужен только Ты!!!!

Короткая песня

1. Наталья, ты знаешь, у меня бывает так, что только я открою с утра глаза, а уже мысли о грядущих делах бегут одна за другой.

2. Я прекрасно понимаю, о чём ты говоришь! Но даже небольшое количество времени, проведённое в общении с Богом утром, может поменять события всего дня.

1. И это потому, что вы всё время ощущаете Божье присутствие и знаете, что Он рядом, чтобы вместе с вами справляться с делами. Дорогие женщины, наше пожелание на следующую неделю себе и вам - научитесь уделять время для общения с Богом в молитве, лучше утренние часы, чтобы получать силы и руководство для каждого дня. Вы заметите, как измениться ваша жизнь.

2. Если вы хотите написать нам и рассказать о себе или о передаче, то мы будем рады вашим письмам. Наш адрес: Россия, Санкт-Петербург, индекс 194214, а/я 39, Трансмировое Радио.

1. Подошло время заканчивать передачу. Очень надеемся на новую встречу с вами через неделю. Мы собираемся поговорить о том, чему мы можем научиться у детей. Присоединяйтесь! А пока мы говорим до свидания. Будьте благословенны!