



Паважаныя чытачы! Часам у нашым жыцці здараюцца непрыемныя моманты, калі сум, распач або расчараванне пранікаюць глыбока ў сэрца і афарбоўваюць усё ў чорна-белыя колеры. Тады жыццё здаецца невыносным.

Апостал Павел звяртаецца да ўсіх вернікаў: “Заўсёды радуйцеся. Несупынна маліцеся, за ўсё дзякуйце; бо такая ёсць воля Божая ў Ісусе Хрысце для вас” (1 Тэс. 5, 16-18). А ў старазапаветнай кнізе Прыпавесцяў Саламона (Прып.15,15) можна прачытаць наступнае: “Усе дні няшчаснага сумныя; а ў каго сэрца вясёлае, у таго заўсёды баль”.

Іншымі словамі, той, у каго ў сэрцы няма радасці - той няшчасны, сумны. А ў каго радасць - у сэрцы, у таго - свята, урачыстасць. Вядома, што жыццё ў шчасці і радасці - дасканалы, жаданы стан чалавека, да якога ён бясконца імкнецца. Аб гэтым гаворыць і хрысціянства. У шматлікіх рэлігіях маркота і распач лічацца найвялікшым грахам.† А ці задумваліся Вы калі-небудзь аб тым, што азначае слова “радасць”, чаму для абазначэння радасці вылучана менавіта гэтае слова? Радасць - гэта Ра-Дасць, дзе Ра - старажытнае імя Бога (Творцы), а Дасць - дасягненне (здабыццё, далучэнне). Такім чынам радасць - гэта заўсёды стан чалавека, калі ён - бліжэй усяго да Бога, найболей духоўна адпавядае свайму прызначэнню. Нават само слова радасць утрымлівае ў сабе ўказанне на Бога. Таму сапраўдную духоўную радасць дае вера ў Бога і жыццё ў адзінстве з Ім.

Радасць - гэта светлае пачуццё. Радасць робіць нас мацнейшымі, з’яўляецца паказчыкам таго, што мы - на правільным шляху. Яна дапамагае нам пераносіць жыццёвыя цяжкасці, сцвярджае перамогу жыцця, “змякчае” любыя скандалы.

Чалавек, які адчувае радасць, упэўнены, мае ўласную значнасць, волю, ён кахае і каханы. Да таго ж радасць дзейнічае магнетычна - яна прыцягвае іншых людзей і дапамагае дзяліцца сваімі пачуццямі. Энергія радасці жыватворная, яна валодае гаючымі ўласцівасцямі, умацняючы імунную сістэму арганізма. Аб гэтым жа гаворыцца і ў Бібліі: “Вясёлае сэрца жыватворна, як лякарства, а маркотны дух сушыць косці” (Пр. 17, 22). Твар чалавека, які радуецца, упрыгожвае ўсмешка. Няма на твары ўсмешкі, і ён - у цені, а як толькі ўсміхнешся - быццам душа заззяе. Усмешка - гэта універсальная мова чалавечага рода, якую зразумеюць у любым кутку зямнога шара. Памятаеце дзіцячую песеньку “Ад усмешкі стане ўсім святлей!”? Тут спяваецца пра тое, што ўсмешка захопляе, і, нібыта сонечны прамень, дасягае змрочных куткоў сэрца.

Радасць нікуды не знікае. Яна ёсць заўсёды. Радасці так многа. Проста пашукайце

яе. Радасна, калі ёсць добрае надвор'е, калі ідзе дожджык. Радасць - у дзецях, у бацьках. Існуе радасць пазнання, творчасці. Мы радуемся таму, што жывём, кахаем. Радасна, калі пераконваеш цяжкасці. І самая вялізная радасць - гэта быць з Панам.

Упэўнена, што шматлікія чытачы скажуць прыкладна наступнае: "Усё што тут напісана, мне даўно вядома". Але ж галоўнае - не ў гэтым. Галоўнае ажыццявіць усё гэта на практыцы, г.зн. у нашым жыцці. Дзякуючы людзям, што знаходзяцца побач з намі, любячы і турбуючыся пра іх, дорачы ім сябе радаснага, мы можам дакрануцца да Хрыста – Крыніцы радасці і яшчэ з большай упэўненасцю дарыць гэтую радасць іншым. Хай Вашае жыццё будзе напоўнена святлом, радасцю і добрымі справамі!

Усміхнёмся? Вам нічога не трэба рабіць. Проста не спяшаючыся чытайце далей. Гэта зойме толькі некалькі ваших каштоўных хвілін. Ці можаце вы зараз усміхнуцца? Проста ўсміхнуцца і трымаць на твары ўсмешку, пакуль чытаеце гэтыя радкі. Вы працягваеце ўсміхацца? Вельмі добра! Вы ўсё робіце правільна, выдатна! Зараз, калі будзеце чытаць далей, рабіце, калі ласка, невялікія паўзы там, дзе ўбачыце шматкроп'е.

Цікава, якія ўсмешкі вы ведаеце і памятаеце? Мы будзем успамінаць аб розных усмешках і спрабаваць іх уявіць, а можа быць і адчуць іх на сваім твары. А паўзы патрэбны будуць для таго, каб лепш прадставіць сабе гэтыя ўсмешкі.

Згадайце, як усміхаецца дзіця? Шырока, адкрыта... А калі дзіця задумала нейкае нявіннае дзіцячае свавольства, яго ўсмешка трохі змяняецца, становіцца больш хітрай ...

Зараз уявіце, як усміхаецца чалавек, які ўспомніў нешта добрае... Гэта шырокая ўсмешка, бо можна ўспомніць нешта такое, ад чаго ўсмешка сама распаўзаецца па твары...

А ўспомніце, як усміхаецца ўпэўнены ў сабе чалавек? Ён добра ведае, як трэба паводзіць сябе ў любой сітуацыі, што сказаць і што зрабіць... І таму ён можа ўсміхацца адкрыта і ўпэўнена...

Як жа многа добрых усмешак мы ведаем ... і можам аб іх успомніць! Мы можам згадаць добрую ўсмешку доктара, такую мяккую і мудрую... І ўспомніць усмешку вельмі блізкага нам чалавека... І ўсмешку шчаслівай асобы...

Нам можа ўсплысці ў памяці свая ўсмешка... Бо і ў нас ёсць шчаслівыя хвіліны, калі мы ўсміхаемся проста самі сабе, сваім думкам...

А як наконт усмешкі маці над сваім немаўляткам? Або ўсмешкі закаханага юнака, які глядзіць на сваю каханую і разумее, што яна для яго становіцца ўсё больш неабходнай?.. І што можа быць лепей, чым бачыць усмешку на твары свайго сябра, якога вы парадавалі якой-небудзь прыемнай дробяззю?.. А ваша ўсмешка ў гэты момант?!. Дарэчы, такія ўсмешкі, калі разумееш, што сюрпрыз атрымаўся, пэўна, самыя бескарыслівыя...

А яшчэ, калі ў гарачы летні дзень, паміраючы ад смагі, выпіваеш шклянку ледзянога напітка або праходзіш паблізу фантана і адчуваеш на твары халодныя пырскі!.. Або, наадварот, у жудасны холад чыясьці клапатлівая рука атуляе цябе цёплым пледом. Менавіта такія ўсмешкі завуць шчаслівымі.

Калі ідзеш па вуліцы і бачыш пажылую пару, што ішла разам па жыцці, то мімаволі ўсміхнешся. Такая ўсмешка нясе ў сабе замілаванне.

А яшчэ ўвесну бачачы, як абуджаецца прырода, назіраючы за далікатнымі белымі ці сінявокімі кветачкамі, якія прабіваюцца з-пад снега, немагчыма ўтрымацца ад шырокай усмешкі... Як многа розных рэчаў можа выклікаць у нас усмешку, радасць! І самае

Усміхнёмся ?

Аўтар: Анна Віткоўская
04.10.2009 13:20

цікавае, што ўсмешка, якая з'явілася на нашым твары, можа перайсці ва ўнутраную ўсмешку, і тады добры настрой застаецца з намі!