



ЧИТАТЕЛИТЕ ПИТАТ

НИСКОТО САМОЧУВСТВИЕ

Йорданка ДИМИТРОВА

"Не ме бива за нищо. Постоянно правя грешки. Сигурно всички ми се присмиват зад гърба и никои не ме обича. Не мога да защитавам мнението си. Аз съм пълен провал!..."

Ако през главата ви често минават тези мисли, вие страдате от една от най-разпространените "болести" на нашето време - ниското самочувствие. То е чувство на неадекватност, малоценност, ниска стойност.

Какво може да причини това състояние? Ниското самочувствие засяга всяка област от човешките ни взаимоотношения:

■ Парализира потенциала на личността - човек не може да използва качествата и способностите си пълноценно.

■ Разрушава амбициите - личността снижава целите си поради страх от провал.

■ Разрушава взаимоотношенията с хората

поради страха от отхвърляне и нежеланието да покажем истинското си аз, защото се срамуваме от себе си. А за приятелството е необходимо саморазкриване.

Общочовешка ценност е отношението на другите към нас самите. "Обичай ближния си, както себе си." Но за да сме наясно какво означава това, да оценяваме другите, трябва да знаем какво означава да ценим себе си. Когато се подценяваме, сме погълнати от мисли в и за себе си и не остава нищо, което да даваме на другите.

Освен това, когато имаме ниско самочувствие, всъщност каним друго човешко същество да направи за нас това, което никои не може - да ни накара да се чувстваме адекватни и способни - докато в действителност вече сме убедени, че сме неадекватни и неспособни. По този начин поставяме твърде тежки изисквания към съпруга или

съпругата си, децата, приятелите, съседите.

И тъй като те не могат да променят нашето вътрешно усещане за себе си, ставаме по-дозрителни и

враждебно настроени или раболепни и зависими.

Лечението на ниското самочувствие започва от собствените ни глави.

Какво да направим, за да променим самочувствието си?

Разберете.

Ниското самочувствие се изгражда под влияние на

родителите, приятелите, колегите, обществото. Ние не се раждаме с него,

бено в детството, затова може да се излекува само чрез общуване с хора. Именно чрез общуването можем да видим себе си в нова светлина - да разберем, че сме ценни в очите на някого и имаме какво да дадем.

Проблемът с чувствата идва от това, че те се променят само след промяна в мисленето. Затова лечението на ниското самочувствие започва от собствените ни глави - от промяната на начина, по който мислим за себе си и другите. Тук е мястото на любовта - ако настроим себе си адекватно спрямо нуждите на другите и мислим за това, какво можем да им дадем, а не какво да получим от тях, то ще забележим много хора, намиращи се в далеч по-лошо положение от нас, и ще имаме възможности да използваме качествата си в помощ на тях. По този начин ще увеличим чувството си за собствена компетентност, което е жизненоважно за доброто самочувствие, а също и ще изпитаме щастие от това, че правим другите щастливи.

следователно можем да променим мисленето за себе си.

Преценете себе си обективно.

Човек е създаден с огромен потенциал за развитие. Вземете лист, разделете го на две и в едната половина напишете кои са положителните, а в другата - отрицателните ви качества. Покажете го на близък човек и се вслушайте в думите му.

Потърсете приятелството

на близки хора. Ниското самочувствие се дължи на нарушени взаимоотношения в семейството, осо-

Продължава от стр. 5
Наранен, но...

Когато излязох от линейката и ме настанаха в болница, разбрах, че съм получил много травми. Направиха ми операция на коляното и, след като излязох от упойка, лекарят влезе в стаята, затвори вратата и ми каза: "Синко, не знаеш дали вярваш в Бога, или не, но Той е Този, Който те е спасил, защото трябваше да си мъртъв."

Разбрах едно нещо още там - животът е дар от Бога.

След това

Веднага след това си спомням, че съпругата ми ме запита: "Не мислиш ли, че Бог те призовава да станеш пастор?" Казах: "Не, не, по никои начин!" Тя отговори: "Брей, много добре, защото не искам да бъда пасторска съпруга..."

Инцидентът се случи в неделя, а погребението на Том беше в петък, затова от болницата ми позволиха да отида. Когато ме закараха с инвалидна количка в църквата, бях поставен на пътеката между столетите, така че можех безпрепятствено да гледам ковчегата отпред. Докато седях там, плаках, както никога не бях плакал преди това, защото в този ковчег можех да бъда аз. Защо не бях?

В продължение на месеци след това имах дълги разисквания с Бога, виках към Него: "Какво искаш, Господи? Какво искам да направя в живота си? Ти ми го спаси, какво искам да направя?" През нощта имах кошмари от катастрофата. "Какво искам?" - продължавах да питам.

Никакъв отговор, нищо. Осъзнах, че правя това, което исках да правя, в светския смисъл на думата. Правех пари. Започнах да продавам фотог-

трета от целия й бизнес минаваше през мен като национален мениджър. И пожелах още повече пари.

Веднъж дойде при мен

станах малко неспокоен, казах: "Какво искам, Господи? Не ме призоваваш да стана пастор, нали?" На следната сутрин, неделя, по същото време, се пов-

бях съкрушен! Азиатска гордост! Аз - безработен! Аз - заместник-президентът! Бог най-сетне бе привлякъл вниманието ми, но все още не бе ме до-

ме призовава към проповедническа служба, той отиде право в Конференцията в Илинойз и ме наеха веднага като младежки пастор. Бог бе отворил вратите.

Божие Слово

Филипийци 3:7 казва: "Онова, което беше печалба за мен, счетох го за загуба за Христос."

И аз като ап. Павел бях спечелил много неща, не толкова богатство, колкото положение, но тези неща не бяха (и не са) важни. В Матей 16:26 Исус казва: "Какво ще спечели човек, ако придобие целия свят, но загуби душата си, или какво ще даде човек в замяна на душата си?" Както казва ап. Павел във Филипийци 3:8: "Всичко считам за загуба и за измет, само Христос да придобия и да се намеря в Него, като нямам собствена правда, която е от закона, но която е чрез вяра в Исус Христос, правдата, която е от Бога чрез вяра, за да позная Него и силата на Неговото възкресение." Това е вестта, която вярвам, че Бог иска всеки от нас да чуе.

Животът е дар от Бога

А има и втора част. Това, което правиш със своя живот, е твоят дар за Бога. Той не иска само една година или един семестър. Той иска целия ти живот. И за християнина НЕ МОЖЕ да има корона, нито награда без кръста. Светът предлага корони без кръстове. Ако искаш истинска, вечна, трябва да умреш на кръста - собственото аз трябва да умре. Но Господ е верен на онези, които са верни на Него.

КАТАСТРОФАТА СЪС САМОЛЕТА БЕШЕ САМО НАЧАЛОТО



Въпреки че чудовищният 600 милиметров телеобектив на Canon е една от любимите "игралки" на Алдън Хо, той не му е необходим, за да открие истинските неща в живота.

рафски съоръжения. Само за година станах най-добрият продавач, като плахирах продукция за 3 милиона. Станах фотографски съветник на ФБР и ЦРУ.

Когато се появиха дигиталните фотокамери, в началото на 90-те години, най-евтиният апарат, който можеше да се намери на пазара, струваше 36 000 долара, а аз ги продавах, бях обучен от KODAK. Когато се появи за първи път "Фотошоп", ме изпратиха в центъра, в който "Дисни" бяха изпратили своите аниматори да изучат програмата, и мислех, че този "успех" съм го извоювал аз. О колко бях глупав!

Започнах да нося печалба от 20 милиона долара за компанията - една

един човек и ми каза: "Хей, знаеш ли какво, можеш да продаваш, да фотографираш, познаваш и дигиталната фотография, искам да използвам някого като теб." Първата ми работа беше да се уговорим за цената. И започнах да работя при него. Поставих си за цел да стана заместник-президент. Не ме беше грижа как ще стане това, просто исках титлата. И я постигнах. На 30 години бях вече заместник-президент.

Призив за пробуждане

Една събота сутринта се събудих в 4 ч. Напълно буден, чух глас съвсем ясно и високо: "Алдън, има много работа за вършене, а работниците са малко."

тори същото нещо, в същата ситуация и със същите думи. И аз отговорих на Господ с "НЕ". Казах: "Не, какво искам, Господи, не мога да бъда пастор. Аз съм заместник-президент." Скоро открих, че Бог е имал други планове.

Две седмици преди Коледа, същата година, шефът, с когото споделях един да работя, не на пълен работен ден. Господ ми проговори през април. Пастор Ръс обяви, че напуска в края на май. Нямаха младежки пастор от шест месеца. Не можеха да намерят такъв. Затова, когато следна след като бях уволнен и ми казах, че мисля, че Бог

коснал.

Той отвори една врата да ми позволи да бъда младежки пастор в Хиндейлската църква, но просто не исках. Младежният пастор на църквата Ръс Лафлин още преди две години ми беше казал: "Хей, мисля, че ще работиш добре с нашите младежи тук. Ела!" И започна да работя, не на пълен работен ден.

Господ ми проговори през април. Пастор Ръс обяви, че напуска в края на май. Нямаха младежки пастор от шест месеца. Не можеха да намерят такъв. Затова, когато следна след като бях уволнен и ми казах, че мисля, че Бог